நான் மருத்துவன்

வாழ்க்கை களஞ்சியம்

டாக்டர் சு. காந்தி

நான் மருத்துவன்

வாழ்க்கை களஞ்சியம்

ஆசிரியர்

டாக்டர் **சு. காந்தி**

Ph.D(Am), MD.(Am), MD.(Acu), D.Acu, D.Homeo, D-Varma, M.Acu, M.Sc Yoga, PGDYNC, MA-Journalism, B.Sc Viscom, Ph.D Yoga & Varma, KP Hora Rathna, Jyothida Rathna, Medical Astrologer, D.Saiva Sidhantha.

Naan Maruththuvan
by **Dr. S.Gandhi**
No.5, Sivanagar, Idaiyarpalayam, Coimbatore-641 025

*முதல் பதிப்பு : **2021***

© Publisher

பக்கம் : 506	*பிரதிகள்* : 500
*விலை : **ரூ.500***	Paper Used : 18.6 kg Buff Book Print
	Book Size : 1/8” Demi

அச்சிட்டோர் : ஐடியாஸ் டிசைனிங் & பிரிண்டிங், கோவை.

ஆசிரியரின் எழுத்துமூலமான அனுமதியின்றி இந்நூலினை மறுபதிப்பு செய்வதோ, மொழி பெயர்ப்பதோ, அச்சடிப்பதோ, நகலெடுப்பதோ கூடாது.

பொருளடக்கம்

முழு மனிதனுக்கும் (Holistic) சிகிச்சையளித்தல்	33
இரைப்பை புற்று	34
நோய் அறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முறை	34
நம் வீட்டு மருத்துவம்	35
உடம்பே கோயில்	36
மனதின் இயல்புகள்	36
வீட்டில் எட்டு திக்கிலும் உயிர்ச்சக்திகள் பாய்கின்றன	36
28 அபிஷேகப் பலனகள்	37
நீரிழிவுக்குப் பருத்திவிதை மருந்து	38
நிரிழிவுக்குக் கீழாநெல்லி விழுது	38
தமிழரின் சிறப்பு	39
தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்	39
குமரிக்கண்டத்திலிருந்து	40
மோட்ஷம் தரும் ஒலி	40
மக்கள் அழிவதற்கு காரணம்	41
பிராணன்	41
வான் நோக்கி வாழும் உலகு	42
ஐந்து ரகசியம்	43
உயிர்	44
சித்திரை பௌர்ணமி, அக்னி	44
தமிழ் மண்ணின் உடல் நலம் பேணும் பழக்க வழக்கங்கள்	45
கடும் வெய்யில்	46
108 டிகிரி வெப்பத்திற்கான மூல காரணம்	46
கொத்தமல்லி சூரணம்	46
நீரடைப்பு	46
முளைக்க வைத்த தானியங்கள்	47
சிறுநீரகத்தை சரிசெய்யும் சிகிச்சை முறை	47

வாதரோகம் நீக்கும் வீராசனம் 48
தியானம் 48
ஆயிரம் மருத்துவர்கள் வந்தாலும் 49
பக்க வாதம் 50
பக்கவாத சிகிச்சை 50
ஒருவனின் அறிவு ஏழுவகையான உன்னத பூமிகளை அடைகிறது 51
மேல் நோக்கு - கீழ்நோக்கு - சமநோக்கு நாட்கள் 51
நன்மை தரும் மருத்துவ வாக்குகள் 52
ஆறு வழி முத்ரா ரகசியம் 53
உடல் நலமாக உள்ளதா, உடல் நலமாக இல்லையா? 53
இதய சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களையும் குணம் செய்ய 54
பல ஆண்டுகள் மரணமின்றி சித்தனாக வாழும் ரகசியம் 55
சித்தனாக மரணமின்றி பல ஆண்டுகள் வாழ மஹா ரகசியம் 55
நமது நாட்டின் சொத்து பனை 56
வாஸ்து உயிர்சக்தி 56
தன்வந்திரி ஹோமம் செய்தால் நோய் நீங்கும் அதிசயம் 57
வெகு நாட்களுக்கு பசியெடுக்காமல் இருக்க 58
திங்கள், செவ்வாய், வெள்ளி, சனிக்கிழமைகளில் 58
நோய் நீக்கும் பூக்களின் மருத்துவ குணங்கள் 59
நாம் எந்த உடலில் இப்பூமியில் ஜனித்துள்ளோம் 60
குமரிக்கண்டத்தில் உருவான சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள் 61
பூக்களின் மருத்துவ ரகசியம் 62
பெண்கள் பூச்சூடும் ரகசியம் 62
ஆட்சியாளர் இயல்பு 64
இதய நோய் 65
ப்ராணாயாமம் 65
வைட்டமின் மாத்திரைகள் உடல் உறுப்புகளை அழிக்கும் 66
காலத்தை கடக்கும் கேசரி யோகம் 67
இதயத்தின் பாதுகாவலன் ஆப்பிள் 67
உணவை சாப்பிடும் முறைப்பற்றி ஆயுர்வேதம் சொல்லும் ரகசியம் 68

நவாக்கரி மந்திரம்	69
தலையெழுத்தை மாற்றும் நவாக்கரி சக்கரம்	69
செல்வத்தை பெருக்கும் கொடுத்தல் மற்றும் பெறுதல் விதி	70
இஸ்லாமிய யோகம்	71
பண்டைய தமிழர்கள் பயன்படுத்திய மலர்கள்	72
பஞ்சபூத மனித உடல் ரகசியம்	72
உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் சீரணமாகும் காலத்தின் அளவு	73
உணவு செரியாமை உடல் குறிகள்	73
அசீரண உடல் குறிகள் மற்றும் நோய்கள்	74
அதிமதுர சூரணம்	74
ஜென் என்பதற்கு தியானம் என்று பொருள்படும்	75
ஜென் தத்துவங்கள்	75
30 வயதிற்கு மேல் பால் மனித உடலுக்கு விஷமாகும்.	76
படைத்தல் - காத்தல் - அழித்தல்	76
ஆயுர்வேத மருத்துவம்	77
அரிஷ்டம்	78
ஜீன் 21 உலக யோகா தினம்	85
சிரிப்பில் பத்து வகை	89
தேயிலை - டீ	91
தமரகம் (இதயம்)	92
காலை முதல் மாலை வரை கடைப்பிடிக்கும் நல்லொழுக்கங்கள்	93
குமார்யாஸவம் (சோற்றுக் கற்றாழை)	94
பிணிநீக்கும் ஆஸவங்கள்	96
கேசரியோகம் தீட்சை ரகசியம்	96
சாம்பவி முத்திரை, உள் நாக்கு, நாக்கு	97
அக்னா, மிட்பிரைன், உள்நாக்கு, தாரா பாத்திரம், நாக்கு	98
முதுமை நீங்கி இளமையுடன் இருக்க கேசரி யோகம்	98
ஆயுர்வேத அரிஷ்டங்களின் அற்புதங்கள்	99
உடலை நலமாக்கும் ஆயுர்வேத ஆஸவங்கள்	100

5000 வருடங்களாக நோய்களைக் குணப்படுத்தும் 'பூண்டு'	100
ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம்	101
திரிகடுகுச் சூரணம்	102
குழந்தை மருத்துவம்	103
மஞ்சள் காமாலை	104
சர்க்கரை நோய்	105
மனிதன் நோயற்றவனாய் நீடூழி வாழ ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்	106
பல் துலக்குதல்	107
ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்	107
நசியம்	108
ஆயுர்வேத மருத்துவ ரகசியங்கள்	109
தலைக்கு தைலம்	109
பச்சைத் தண்ணியில் குளிப்பதின் குணம்	110
தேகப்பயிற்சியின் குணம்	111
அளவுக்கு மீறிய தேகப் பயிற்சியின் குணம்	112
தூய்மையான ஆடை அணிவதன் குணம்	112
போஜன குணம்	112
போஜன ரகசியம்	113
ஜீரணம் அஜீரணம்	114
உணவு உட்கொள்ளும் ரகசியம்	115
பாத்திரமும் தட்டும்	115
தட்டில் சாப்பிடுதல்	116
நுரையீரல் கிளீனர்	116
இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம்	117
நோயற்ற வாழ்வைத் தொடர முன்னோர் உணவுப் பொருட்கள்	118
குணபாடம்	119
கொதித்த ஜலநியமங்கள்	120
சாப்பிட்ட பிறகு	121
சாப்பிடும் ரகசியம்	122

சிறுநீரகம் செயலிலப்பு மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு	122
நாடி மருத்துவம்	123
ஆஹார ரகசியம்	124
உணவு வகைகளின் குணங்கள்	124
யானைக்கால் நோய்	125
கடுக்காய்	125
கடுக்காய் மருத்துவம் - 1	126
கடுக்காய் மருத்துவம் - 2	127
காலம் அறிந்து கடுக்காய் பயன்படுத்தும் முறை	128
கடுக்காய் மருத்துவம் - 4	128
நூற்றாண்டு காலம் வாழ்க	129
100 ஆண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு	130
100 வயதிற்கு மேல் வாழ்ந்தவர்களின் ரகசியம்	131
சாத்வீக உணவும் சாத்வீகமற்ற உணவும்	132
அஜீரணம் மூன்று வகை	133
அதிமதுர சூரணம்	133
நச்சுக் காய்ச்சல்களை நீக்கும் மருந்துகள்	134
நண்டுக்கல் பற்பம்	134
பிராணாயாமத்திற்கு சித்தன் அருள் தேவை	135
நீரழிவுக்குச் சூரணம்	136
எல்லாவித காய்ச்சலும் சரியாக	136
தேரையர் சொல்லும் கீரை ரகசியம்	137
சிவஞான முனிவர் கீரையை முன்னிறுத்தியுள்ளார்	137
அகத்தியர் சொல்லும் நோய் அணுகா விதி	137
இஞ்சி லேகியம்	138
சித்தர்கள் சொல்லும் நீறு அல்லது சாம்பல் மருத்துவம்	139
விநாயகர் சதுர்த்தி	139
கண் நோய்கள் 96க்கும் காந்தாமணித் தைலம்	140
சித்தன் சொல்லும் இயற்கை மருத்துவம்	140

சித்தன் சொல்லும் ஆயிரங்கால் மண்டபம்	141
கீரை ஓர் அதியசயம்	142
ஒல்லியானவர்கள் குண்டாக	143
மாதவிலக்குக் கோளாறு	143
கல்நார் பற்பம்	144
பவளப் பற்பம்	144
முத்துப் பற்பம்	145
மனசுழற்சி நோய்	145
சகலவிதமான நோய்களுக்கும் பிரம்மன் சொன்ன ஒரே மருந்து	146
குழந்தைகளுக்கு சித்தன் சொன்ன வசம்பு சூரணம்	147
சித்தன் பாட்டு	147
வாதகேசரித் தைலம்	147
நெருஞ்சில்	148
நாடி (மஹா சூட்சம ரகசியம்)	149
சர்வ மஹாளய அமாவாசை	150
அமாவாசையின் உண்மை விளக்கம்	150
சித்தன் சொன்ன "அடுப்புக்கரியும்" மருந்தாகும்	151
அடுப்புக்கரி	151
சிறுநீர் கல்லடைப்புக்கு நீர்முள்ளிப்பால்	151
காதடைப்புக்குப் பேய்ச்சுரை எண்ணெய்	152
எண்ணெய் தேய்த்து தலைமுழுகும் நாட்களின் பலன்	152
சாதாரண கை, கால் நடுக்கத்துக்கு மருந்து	152
சித்தன் சொன்ன முகவாத்சன்னி பாரிசவாய்வுக்கு வீட்டு மருந்து	153
நாய்க்கடிக்கு நாய்வேளைத் தைலம்	153
சித்தர்கள் சொல்லும் மணப்பாகு	154
மாதுளை மணப்பாகு	154
நன்னாரி மணப்பாகு	154
வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் சமப்பட்டு இளமையாக இருக்க	155
2050 ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு மஹா மேதை கண்டறிந்தது	156

மழை இல்லை என்றால் உலகில் உயிர்கள் இல்லை	156
கடுமையான நோய்களிலிருந்து மூன்று மாதங்களில் வெளியேற...	157
யோக வாழ்க்கை	157
நீலிபிருங்காதித் தைலம்	158
கருசாலைத் தைலம்	158
உடல் தோற்றமும் உறுப்புகளும்	159
உண்ணாக்கு வளர்ந்தால் நீங்குவதற்கு	159
பெண் மலடு நீங்க	160
எலும்புருக்கி காசம் (டி.பி.)	160
நீரிழிவுக்கான உயிர்காக்கும் சித்த மருந்துகள்	161
12 தாது உப்புக்களின் அதிசயம்	162
12 ராசிகளுக்கும் 12 தாது உப்புக்கள்	162
சூரியன் இருக்கும் ராசிகள்	162
12 தாது உப்புக்களின் அதிசயம்	163
ரிஷபம் (வைகாசியில் பிறந்தவர்கள்)	163
Leo சிம்மம்	165
VIRGO கன்னி	166
LIBRA துலாம்	166
SCORPIO விருச்சிகம்	167
SIGITTARIUS தனுசு	168
CAPRICORN மகரம்	169
AGUARIUS கும்பம்	169
FERRUM PHOS மீனம்	170
பயோ Saltகளும் நோய் நீக்கும் முறையும்	171
மண நோய்களை நீக்கும் உப்புகள்	171
பயோ மருந்துகளின் நோய் நீக்கும் முறைகள்	172
சித்தன் சொன்ன சுகபேதி எண்ணெய்	173
போகர் சொன்ன 7000 சைவம், அசைவம்	173
அறுசுவை	174

சுவைகளின் நட்பு, பகை	174
சுவைகள் பூதங்கள் முக்குற்றம்	174
பிராணாயாமம் (பிராணன் + ஆமம்)	175
நாமக்கட்டி	176
பச்சைக் கற்பூரம்	177
இதய நோய்களை இல்லாமல் ஆக்கும் “மருதம்பட்டை”	177
வயிற்றை வலிமையாக்கும் 3 தீநீர்கள்	178
சோம்பு தீநீர்	179
சித்தர்கள் சொன்ன கண்ணில் பூ விடுதலுக்கு மருந்து	179
சித்தன் சொன்ன ரகசியம்	180
ஜல வித்தை	181
ருத்ராட்ச மகிமை	181
ருத்ராட்ச மருத்துவம்	182
உடல் பருமனை ஒரே மாதத்தில் குறைத்திட உணவு ரகசியம்	183
அருகம்புல் அற்புதம்	184
சித்தர்களின் உணவு செரிமான ரகசியம்	185
கபம்	185
பித்தம் (வெப்பம்)	185
சித்தன் சொன்ன உணவு செரிமான ரகசியம்	186
வாதம் (படைப்பு சக்தி)	186
சித்தர் மூலிகையும் நோய்நீக்கும் முறையும்	187
தீபாவளி லேகியம் செய்யும் முறை	188
தீப ஒளி ரகசியம்	189
முக்குற்றங்களை சமன்படுத்தும் முறை	190
நீர் பருகுவதின் ரகசியம்	191
முன்னோர் மருத்துவ பழமொழிகள்	192
இரும்பு ஓர் அற்புதம்	192
நீண்ட ஆயுள் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு மஹா ஹோமங்கள்	193
கனவு ரகசியம்	194

ஐயப்பன் ரகசியம்	*195*
மழை காலம் மற்றும் பனிகால உணவுகள்	*196*
குளிர்கால மருத்துவம், கோழிக்கறி மருத்துவம்	*197*
தன்வந்திரி ரிஷி ரகசியம் பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்திட	*198*
மூன்று மூலிகையின் குணம்	*199*
வெந்நீர் மருந்து - சுடு நீர் மருந்து	*199*
வெந்நீர் குளியலின் முறை	*199*
தொப்பை உடல் எடை குறைய	*200*
நோய்க்கான காரணம் மற்றும் உணவுமுறை	*201*
தலை மூளை, இருதயம், வயிறு, ஈரலுக்கு வலிமைக்கு	*202*
வாழ்நாள் ரகசியம்	*203*
திருகார்த்திகை தீபம்	*203*
ஏழு சக்தி மையங்கள்	*204*
1ம் நாள் முதல் 10 மாதம் வரை	*205*
சித்தன் தேரையரின் நோயின்றி வாழ	*206*
பஞ்சாட்சரம் - (பஞ்சபூதம்)	*207*
பிராண ரகசியம்	*208*
கோர மழையை நிறுத்த இந்திய வேத தந்திர யந்திர மந்திரங்கள்	*209*
மழை சகுணங்கள்	*210*
கலியுகம்	*211*
பருக்கள் (மச்சம்) ரகசியம்	*211*
பண்டையத் தமிழரின் அறிவியல்	*212*
நமது ரிஷிகள் கண்டறிந்த வானிலை அறிவியல்	*213*
பருவ கால சூரிய வளையம்	*213*
கர்மா ரகசியம்	*214*
சித்தர்களின் மஹா வாக்கியங்கள்	*214*
தேகத்தின் பஞ்சபூதம்	*215*
பணியாற்ற வாழ்விற்கு சில ரகசியங்கள்	*215*
மகப்பேறு உண்டாக	*216*
போகர் - 45	*217*

நவரத்தினக் கற்கள்	218
மூச்சுப் பயிற்சியால் பத்து வாயுக்களை சமன்படுத்தலாம்	219
100 வயதுவரை நோய் இல்லாமல் வாழ கரிசிலாங்கன்னி	219
100 Years Life without disease by Bhringral (Eclipta Prostrata)	220
ஜீவ குணம்	221
திருக்குர்ஆன் - உட்கருத்து	222
வயிறு (Stomach)- வைகுண்டம்	223
அரைக்கீரை	224
இயேசுவின் மலை சொற்பொழிவு	225
நலம் தரும் நல்லெண்ணெய்	226
அறுசுவையும் பஞ்ச பூதமும்	226
நாளும் நட்சத்திரமும்	227
சுவாசமே உலகம்	228
சித்தியடைய சித்தர்களின் பிராணாயாமம்	229
காரட் மருத்துவம்	229
தை, மாசி மாத உடல் பாதுகாக்கும் ரகசியம்	230
சுவாச சுத்தி	231
கீரை மருத்துவம்	231
கீரையை உணவாக உண்ணும் முறை	232
யோகியரின் 8 சித்திகள்	233
ராசிகளும் நிறங்களும்	233
பயனற்ற ஏழு	234
செயல் முடிந்தவுடன் மறந்தவர்கள்	235
அற்பர் இயல்பு	235
வாழ்க்கை	235
சுவாசத்தை மாற்றுங்கள்	236
வாய்வு ஆபத்தானது	237
வாய்வு தொல்லையைப் போக்க	237
பீடை நீங்கும் “போகிப் பண்டிகை”	237

தைத்திருநாள் மகா சங்கராந்தி	238
திருவள்ளுவர் தினம்	239
மாட்டுப் பொங்கல்	240
குழந்தை பாக்கியம் / கர்ப்பம் தரிக்க	240
குழந்தைப்பேறு கிட்ட	241
கனுப்பொங்கல்	241
கருப்பு மற்றும் வெள்ளை	242
மனுமுறை கண்ட வாசகம்	242
21,600 சக்கர சுவாசம்	243
மூன்று உடல் ரகசியம்	244
சூடும் சொரணையும் இருக்க வேண்டும்	245
Thermostat of Body	245
உணவு உண்ணும் ரகசியம்	246
தைபூசம், செவ்வாய் (முருகன்) - குன்று (மூக்கு)	246
வாய்வு தொல்லைக்கான காரணங்கள்	247
KING OF VITAMIN-C, இலந்தைப் பழம்	248
காஸ்மிக் அலைகள்	249
இதய நோய்க்கான காரணங்கள்	249
காயகல்பம் (உடல் உயிர்)	250
10 வித தீட்சை ரகசியம்	250
ஜீரண உறுப்புகளை சரிசெய்யும் சுவாசப்பயிற்சி	251
காளான் இருதயத்திற்கு ஒரு மஹா மருந்தாகும்	252
இணைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்மை தரும்	253
அஷ்டாங்க யோகம் பயில அறிய வேண்டிய இயம நியமங்கள்	253
"சூரிய சந்திர மூச்சுப் பயிற்சி"	254
எண்ண அலைகளும் நிறங்களும்	255
தியாகராய சித்தன் சொன்ன புற ஒழுக்கங்கள் மூன்று	256
கீல் வாதத்திற்கு உகந்த உணவு மீன் உணவாகும்	256
ஈனருக்கு அறிவுரை கூறக் கூடாது	257

வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்	257
உடலில் நோய் தோன்ற முன்னோர்கள் சொல்லும் காரணங்கள்	258
நான் மஞ்சள் பேசுகிறேன்	259
மூதேவி வந்து சேரும் நாள்	259
வற்றல் - வடகம்	260
அண்டம் - பிண்டம்	261
உடல் சதை போடும் இடமும் உடல் உறுப்புகளின் பலகீனமும்	261
ஏழு சக்கரங்களையும் திறக்கும், அடைக்கும் காரணிகள்	262
சமையல் எண்ணெயின் எண்ணெய்	262
நம்முடைய ஜீவனுக்கு உருவமுண்டோ?	263
சித்தன் புலிப்பாணி சொன்ன குழந்தைகளுக்கான வைத்தியம்	264
திருமூலர்	264
திருமூலன் மந்திரம்	265
என்ன வளம் இல்லை இத்திருநாட்டில்	266
இன்றே விழித்தெழவேண்டும் (தேங்காய் எண்ணெய்)	266
கவலை எல்லார்க்கும் ஒன்றே	266
சுகம் தரும் சுவாசம்	267
பழங்கள் சாப்பிடும் முறை	267
உயிர்ச்சக்தி ஆதாரத்திலிருந்து விழித்தெழும்போது	268
வீட்டு வைத்தியம்	269
பிரணவமே உலகம்	269
தியானத்தைப் பற்றி சித்தர்கள் கூற்று	270
கோடை வருகிறது	271
தமிழ் மெய்ஞானியர் கண்ட எட்டு சித்திகள்	272
எட்டு சித்திகள்	272
அன்னமயகோசம்	272
சித்தனாக மாறுபவன் எப்படி இருப்பான்	273
வில்வம் (சிவ லிங்கம்)	274
பரமண்டம் “லிங்கம்”	274

வேம்பு மருத்துவம்	275
நீரிழிவு நோய் நீக்கும் வேம்பு பஸ்பம்	275
சம்பா மருத்துவம்	276
திருமூலன் சித்தன் உரைத்த வார சூல ரகசியம்	277
மனோசக்தி அமானுஷ்ய சக்தி	277
யோகம் பயிலும் காலம், வாத பித்த கபத்தை சமன்படுத்த	278
கொங்கணர் சித்தர் சொல்லும் ஜீவசமாதி - திருப்பதி	279
என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம்	280
சமுதாயம் கெடுவதற்கான முக்கிய காரணங்கள்?	280
இளமையில் அறம் செய்	281
ஒற்றைத் தலைவலி	281
உடல் அதிக பருமனாவதேன்?	282
நீர் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கை இல்லை	283
வள்ளுவர் சொல்லும் வான் சிறப்பு	283
முன்னோர் வாக்கு, எல்லாம் இறைவன் செயல்	283
எவர் சொன்னால் மழை பெய்யும்?	284
உயிரின் அருமை	284
இயற்கையான சிகிச்சை முறை	285
மனித இனத்தின் அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம்	286
யோகாவின் நிலைகள்	286
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	287
மனித வாழ்க்கையின் மூன்று கட்டங்கள்	288
தீராத நோய்களும் தீரும்	299
முன்னோர்கள் வாக்கு	289
நெய்யின் குணங்கள்	290
பிறந்த நட்சத்திரத்திற்கான பஞ்சபூத ஒலி எழுத்துக்கள்	290
மாரடைப்பும் வைட்டமின் இ ஊட்டச்சத்தும்	291
பருத்த உடல் இயற்கை நிலைக்கு வர வைத்தியம்	291
பெண்களுக்கு ஏற்படும் சகல வியாதிகளுக்கும் ஒரே பட்டை	292

உடல் அழகு பெற	292
பஸ்த்ரிகா பிராணாயமம்	293
அதிசய ரசமணி	294
யோகத்தில் நடுவாய் நிற்கும் இயல்பு	294
உலகமே ஒரு மின்காந்தம்	295
பங்கு சந்தையும் ஜோதிடமும்	295
இறைவன் தாய் தந்தை வழி உடலைப் படைக்கின்றனான்	296
தமிழ் கூறும் நல்உலகம் எங்கள் தமிழ்நாடு	297
ஓம்	297
உட ற்பருமனை குறைக்க	298
சின மே பகைவன்	299
தலை வைத்து படுக்க வேண்டிய திக்குகள்	299
இலக்குமி நீங்குவாள்	300
இறைவன்	300
மண்ணீரல் நோய்கள்	300
நோய் அறிகுறிகள்	301
எண் சாண் உடலுக்கு சிரசே பிரதானம்	301
ஞாபக சக்தி உண்டாக	302
வரட்டு இருமல் அகல	302
உடல் அழகு பெற	302
நீரிழிவு நீங்க	303
கால் ஆணி மறைய	303
உயிரை 100 ஆண்டுக்குமேல் அழியாமல் காக்க	303
தமிழே உலகத்தின் உயிர் நாடியாம்	304
மனிதனும் கோயிலும்	304
ஜீரணப்பொடி	305
குதிகால் வெடிப்பிற்கு	305
அன்பர்க்கு ஈசன் துணை ஆவான்	306
தியானத்தின் மஹா பலன்கள்	306

கால எல்லையைக் கடக்கலாம்	307
பிறவி கிரகதோஷம் நீங்கி நினைத்ததை அடைய	307
பிறவி நீங்கும்	308
உடம்பில் மாற்றம் உண்டாகும்	309
வாழ்நாள் வளரும்	309
எல்லாம் சிவமே	309
புருவ மத்தியை திறந்தால் எல்லாம் பட்டப் பகலாகும்	310
தென்நாட்டிற்கு சொந்தமான சிவனுக்கு பெயர் வைத்த தமிழர்	311
வாசியை கட்டினால் எல்லாம் வசப்படும்	312
நவீன விஞ்ஞான எதிரி வாழ்வை நாசமாக்கும் எதிரி	312
வேலையில்லாதவர்கள், ,வேலையை மாற்ற "சனிப் பரிகாரம்"	313
விதியின் வழி செல்லுதல் மதியைக் கொண்டு வாழ்வை மாற்றுதல்	314
சித்திரை பௌர்ணமி	314
இரசமணி ரகசியம்	315
வினையின் கணநாயகன் விநாயகர்	316
தாய்மை	316
அம்மா	317
வாழ்க்கையில் தோல்வியடைபவனின் குணம்	318
மாரடைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது	318
நீக்க வழிகள்	319
பிரணவமே உலகம்	319
அண்டம் பகீர்யண்டமெல்லாம் சக்தி மயமே	320
விருட்ச மருத்துவம்	320
பக்குவற்றவர் நிலை	321
உடம்பு என்பது யாது?	322
மனித உடலில் நட்சத்திரங்களின் அமிர்த நிலை ரகசியம்	322
யாருக்கு வைத்திய தீட்சை, வைத்திய கலையை உபதேசிக்கலாம்	324
எமன் வருவது உறுதி	324
வர்மம் ஒரு மர்மமாகும்	325

உலகமே நட்சத்திர அலைகள் கட்டுப்பாட்டில் 325
இருதய நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது 326
சக்கரத்தில் உள்ள தீர்த்தங்களை அறியாமல் 326
1008 இதழ் அக்னி 327
பூமியின் சுழற்சியும் நமது மூச்சுக் காற்றும் 327
வாழ்நாளைப் பெருக்குக 329
இதயத்தில் வாயுவை உடனே நீக்குங்கள் 329
பிரிந்த உயிர் உடலுள் புகாது 330
நட்சத்திரங்கள் பூஜித்த கோயில்கள் 331
பொன் மொழிகள் 331
பெண் (அம்மனின் சொரூபம்) 332
ஓகா தினம் 333
எல்லா நோய்களுக்கும் குட் பை 333
யார் உண்மையான நண்பன் 334
வாழ்வில் "சுவாச நாடி ரகசியத்தை" அறிந்து கொண்டால் 335
பற்றை நீக்கு பிறப்பு அறும் 336
இராகம் - 8 337
ஏ மனமே 337
முருங்கை 300 நோய்களை நீக்கும் 338
அண்டம் யாவும் சக்தி மயமே 339
நோயாளியை நோக்கும் முறை 339
மார்பு வலி மற்றும் மூச்சுத் திணறல் நீக்கும் மூலிகை 340
ஆடி வெள்ளி 340
மன நலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம் 341
சித்த வைத்திய பரிபாஷை 341
DENGUE 342
வர்மம் ஒரு மர்மம் 343
நட்சத்திர வர்மங்கள் 343
வைராக்கியமும் மனதில் விடா முயற்சியும் 344

சிவநெறியே மேலான நெறி	344
சித்த மருத்துவம்	345
சித்தன் சொல்லும் சைவமும் அசைவமும்	345
ஆத்மா	346
வினைகள் அனைத்தையும் நல்வழிப்படுத்தும் 'விநாயகர் சதுர்த்தி'	346
ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயர்	347
கல்தோன்றி மண்தோன்றா காலத்தே	347
உணவே மருந்தாம்	348
சுப்பிரமனியனுக்கு மிஞ்சிய தெய்வமுமில்லை, சுக்குக்கு மிஞ்சிய	349
மஹா மஹாளயபட்சம்	350
மஹா மந்திரம், திருமூலர் சொன்ன நவாக்கரி தாய் மந்திரம்	352
வழிபடும் ரகசிய முறை	352
சித்தன் பெருமை	353
நற்புத்தி - சித்தனுக்கு	353
திங்கட்கிழமை	354
நம் நாட்டு மருத்துவம்	355
ஆரோக்கிய பழமொழி	355
நம் நாட்டு உடல் உயிர் காக்கும் வீட்டில் உள்ள மருந்துகள்	355
15 நாட்கள்	356
சிறுநீரகக் கல்லை கரைக்கும் ஹோமியோபதி மருந்துகள்	357
உப்பு	357
விஷத்தை முறிக்கும் மூலிகைகள்	358
எல்லா வகைக் காய்ச்சலும் குணப்படுத்தும் சித்த மருத்துவம்	359
சர்வ சுரக் கஷாயம்	359
உடம்பு நொந்த காய்ச்சல்	360
விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல், மூட்டு வாதக் காய்ச்சல்	360
நிலவேம்பு குடிநீர்	361
பிராதாரிஷ்டம்	361
பஞ்சதிக்தாரிஷ்டம்	362

ஒளித்திருநாள்	362
விஷ சுரத்திற்கு முஸ்தாதி கஷாயம்	363
ஜீரண சக்தி உண்டாக	363
வயிறு சுறுங்க வாழ்வு உயரும்	363
சித்த வைத்திய நூல் திரட்டு, விஷ சுரத்திற்கு முஸ்தாதி கஷாயம்	364
முதுமை நீங்கி இளமையுடன் இருக்க சித்தன் வழி	364
வாசி யோகம்	365
பிராண செயம் பெறக் குருவருள் வேண்டும்	366
சித்த மருத்துவம்	368
உடலில் வாதம் அதிகமானால்	369
அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது மலை நெல்லி	369
இயற்கை உணவுகள்	370
வாயுவினால் ஏற்படும் மூச்சுப்பிடிப்பு நீங்க	371
பாம்பையும் அடக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு	373
என்றும் இளமையாக வாழ	373
காச நோய்	374
உடல் சூடு குறைய	374
வில்வம்	374
அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாம்	374
சித்தன் திருமூலன் கண் நோய் வரும் காரணம் சொல்லுகிறார்	375
நீரிழிவு வரும் விதத்தைச் சொல்லுகிறார் சித்தர்	376
Diabetes	376
மவுனம் என்பது	377
பருத்த உடல் இயற்கை நிலைக்கு வர	377
தலைவலி, தலைவலி தீர	378
இதயம் பலவீனமா?	378
மெலிந்த உடல் தேற	378
குடல் வயிறு புண்ணா	379
பார்வை மங்குகிறதா	379

மார்பில் சளியா 379
இரத்த நாளங்கள் 379
பெண் மலடு நீங்க 380
குழந்தை மருத்துவம் 380
ஸ்ரீமத் பாகவதம் (கலியுகம்) 381
மரம் வளர்த்தல் 382
சிரசின் மேல் விளங்கும் சக்தியைக் கண்டத்தின் வழியாக 383
உடலிலேயே உலக சக்திகள் முழுவதும் உள்ளன 384
வாசியும் ஊசியும் 384
நோய் நீக்க 385
சக்தியே ஆதியுமாய் அந்திமுமாய் உள்ளாள் 386
சிறுநீர்க் கோளாரா? 386
சளித் தொல்லை போக 386
இதயத்தின் பலவீனம் போக 386
கல்லீரல் கோளாரா? 387
இயற்கை உணவே உயிருக்கு வளமாகும் 387
குழந்தைகளுக்கு கற்ப ''மிளகு'' சூரணம் 387
மதுமேக சூரணம் 387
கல்வியைத் தரும் சரஸ்வதி சூரணம் 387
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் வேண்டாம் 388
மலர் மருத்துவம் 388
தமிழ் மொழி 399
அறுசுவையும் ஐம்பூதமும் 399
சித்தன் சொன்ன விதிகளை பின்பற்ற வாழ்க்கை சுகமே 399
சுவாச நாடியின் சிறப்பு 400
தலையின் ''உச்சி முதல் நாபி என்ற தொப்புள்'' ஸ்தானம் வரை 401
கொடுத்து வைத்தவர்கள் 401
எதிர்ப் பொருட்கள் 402
பாலை காய்ச்சும் பாத்திரத்தால் தீரும் நோய்கள் 402

மஹா பிரம்மம் ஒன்றே, மஹா பிரமாண்டம் ஒன்றே	402
உலகம் ஓர் மின்காந்த பெட்டகம்	403
சிறுநீர் பெருக்கி	405
உடலுரமாக்கி	406
உரமாக்கி	406
மூலிகையின் அதிசயம்	407
பிரமி	407
சித்தன் சொன்ன செல்வம் நிலையாமை	407
சித்த ம ருந்து ஓர் அற்புதம்	408
மன்மதனைப் போல முகம் அழகாக மாற	409
மனம்	409
ஏ மனமே	410
இயற்கைக்கு செல்லுங்கள் நீங்கள் இயற்கையின் அழகை	410
கடன் நீங்கி நிம்மதி பெற	411
குளிர் காலம் ஆரம்பம்	412
மேல் உலகம், கீழ் உலகம்	413
சிவானந்தர் சொன்ன இயற்கை மருத்துவம்	414
நோய்களை நீக்கும் இரத்தினங்கள்	414
நோய்களை நீக்கும் அதிர்ஷ்ட நவரத்ன கற்கள்	415
பிணி வராமல் நம்மை காக்க சில வழிகள்	415
சகல தோஷ நிவாரண மூல மந்திரம்	416
கருஞ்சீரகம்	417
வெந்தயம்	417
சித்தர்கள் சென்ன மஹா காயக்கல்ப மருந்து கடுக்காய்	418
தான்றிக்காய்	418
நெல்லிக்காய்	419
இளமை நிலையாமை	419
அறம் செய்யான் இயல்வு	420
வாழ்க்கையில் நினைத்ததை நிறைவேற்ற ‘வாசி’ தியானம் பழகு	421

குட்ட நோய் *421*

மஹா பட்டின தத்துவம் *422*

முகம் வைரமாக மின்ன மூச்சுப் பயிற்சி *423*

மஹா பட்டினத்தார் ஞானப் புலம்பல் *423*

என்னுள்ளே பேரதிர்ஷ்டமாக உள்ள மஹாலட்சுமி *424*

வாசி நெறி *425*

வாசி *427*

புரட்சி தலைவி *427*

மனிதனுக்கு வயது 300 ஆண்டுகள் *428*

வயதை இளமையாக மாற்றும் ''வாசி'' *429*

இடக்கண் + வலக்கண் பார்வை பொருத்துமவர் இல்லை *429*

உண்ணாமலையான் அண்ணாமலையான் *430*

Top Siddhar Secrets for Success *431*

மருத்துவர் அறிய வேண்டியவைகள் *432*

முடி விழாமலும், வளராமலும் இருப்பதற்கான காரணங்கள் *432*

சித்தாலி பிரணாயாமம் *433*

ஆயுளை அதிகப்படுத்தும் தீர்க்க சுவாஸம் *434*

மனமே நீ ஆனந்தமாக சித்காரி பிரணாயாமம் *435*

மனம் *435*

சனி கிரகத்தின் ரகசியம் *436*

சுவாச நோய்கள் *437*

பஞ்சாட்சரம் *438*

மனமே எல்லாம் *438*

உலகத்தில் உள்ளவற்றை அடையும் பொழுது *439*

அப்படியே ஆகுக (ஆமென்) *441*

காற்றே கடவுள் *442*

ஏ மனமே *443*

ஏ மனமே நீயே எல்லாம் *443*

காற்றை பிடி எல்லாம் சுகமே *445*

ஆங்கில வருடத்தின் கடைசி நாள், சனிபகவான் நாள்	446
எதையும் சாதிக்கும் பிராணாயாமம்	446
அன்பே ஜீவன்	447
உள் உலகம்	448
முதுமை நீங்கி என்றும் இளமையுடன் இருக்க	448
சித்தர் சிவானந்த பரமஹம்சர் சொன்ன மஹா "ஏகாதசி" விரதம்	449
ஒத்த வயதுடையவர்களின் திருமணம் ஏன் விவாகரத்தில்	450
என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தது	450
குமரிக் கண்டமே எங்கள் மூதையார் பிறந்த இடம்	451
ஒரு நல்ல அரசின் தகுதி	452
தானே தனக்கு நண்பனாக இரு	452
மனம் ஒரு குரங்கு	453
மனம் கட்டுக்கடங்காத ஒரு முரட்டு மாடு	453
தமிழனே இந்த பூமியின் முதல் மனிதன்	454
தமிழ் சித்தர்களின் சிறப்பு	454
உடலே ''நமசிவய'' மாகும்	455
சித்தன் சொல்லும் நோய் தீர்க்கும் மருந்து	456
சம்போ சம்போ	457
உழைப்பின் காலம்	458
உனது நட்சத்திரத்தின் அதிதேவதைகள்	459
நமக்கு நன்மை தீமை பயக்கும் உணவு வகைகள்	459
முருகனின் மஹா விளக்கம்	460
மஹா சிவரகசியம்	461
மஹா சிவரகசியம்	462
ஈசனை அறிய சித்தன் சொல்லும் ரகசியம்	462
ஈசனின் அட்மா சித்திகள்	463
அட்டமா சித்திகள்	463
யோகமது யோகமது ஈசனின் யோ மதைச் சொல்லுகிறேன்	464
சமுதாயத்தில் நல்ல மனிதனாக இருக்க	464
சித்தர்களும் அவர்களது சமாதிகளும்	465

வாழ்க்கையில் வெற்றியடைபவரின் மனம்	466
அதிசயம் "கண் மை"	467
காயகல்ப்ப மருந்துகள்	467
முன்னோர்கள் சொல்லும் காதலின் விளக்கம்	468
அன்பே ஜீவனாகும்	470
வேலன்டைன் தினம் - காதலர் தினம்	470
வேலண்டர்ஸ் தினம்	471
நமது நாடு	471
மஹா வாக்கியங்கள்	472
பேரொளியாய் சிவன் இருக்கிறான்	474
பெண் உலகிற்கு பொன்னாகும்	474
நீ எதை நினைக்கிறாயோ நீ அதுவாகவே ஆகிறாய்	475
முகத்தில் உலக அழகைப் பெற மூச்சுப் பயிற்சி	476
நவீன காலத்தில் திருமணம்	476
ஒரு நாளில்	477
சிவன் ராத்திரி	478
பூஜை முறைகள்	479
மகாயோகிகளின் சிவன் ராத்திரி	480
வெயிலின் கொடுமையை உடலில் தணிக்க தீர்வு	481
முடி நீண்டு வளர தைலம்	482
வெயிலின் கொடுமையிலிருந்து காக்கும் "சுவாசப் பயிற்சி"	483
எதிர்ப்பொருட்கள்	484
நல்ல நண்பன் வள்ளுவர் தத்துவம்	485
மிகப் பெரிய செல்வந்தராவது எப்படி	486
மீன்கறி மருத்துவம் மற்றும் குணங்கள்	488
அற்புதக் கீரை - சிறுகீரை	490
நரை திரை மூப்பின்றி வாழ	491
2300 வருடங்களுக்கு முன் வீரத்தமிழன் சாணக்கியனின் தத்துவம்	491
உலகத்தின் முதல் மனிதன் தமிழ் குடியாம்	492

நமசிவய	494
தெரிந்து கொள்ளுங்கள்	494
முகம் படிகம்போல் அழகாக மாற	495
அன்பே உயிருக்கு மருந்தாகும்	495
பிரம்மமுனி சொன்ன சகல நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு மருந்து	496
கெற்பமுண்டாக மருந்து	497
ஈசனை கண்டுணர்ந்துகொள்	498
பெண் தெய்வங்களின் தினம்	499
பிறப்பின் ரகசியம் - முன்னோர் ரகசியம்	500
மஹா சக்தி பேதம்	501
யாருக்கு இறை உபதேசம் செய்யலாம்	502
உழவனே உலகின் உயிர் நாடி	503
மந்த வாய்வுக்கு சூரணம்	504
குப்பமுனி தத்துவம்	504

முன்னுரை

எல்லோரும் பல பிறவிகள் இத்தமிழ்த் திருநாட்டில் பிறந்து சித்தர் ரகசியங்க்ளை அறிய வேண்டும். சித்தன் அவன் எல்லா விஞ்ஞானத்தையும் இவ்வுலகிற்கு எழுதி வைத்துவிட்டான். வருங்கால சந்ததிகள் அறியாமல் நவீன தமிழின் கலப்பிட மொழியான ஆங்கிலம் இதில் 8000 வார்த்தை தமிழ் மொழியுடையது அதுவும் அறியாமல் நவீன மக்கள் இருக்கிறார்கள். இந்திய திருநாட்டில் பிறந்ததற்காக பெருமையடைய வேண்டும். 1600 மொழிக்குடும்பம் நிறைந்த ஒற்றுமையான சமுதாயம் இது. இதில் இந்திய மற்றும் உலகமொழிகள் அனைத்திலும் நமது இயற்கை மொழி கலந்துள்ளது.

நமது மொழி வார்த்தைகள் இல்லாத எந்தவொரு மொழியும் இல்வுலகில் இல்லை எனவே தமிழ் சுயம்புவாகும். ஆகையால் நமது தமிழ் மொழியை அழிக்க முடியாது. இந்த பூமியில் உயிர் இருக்கும் வரையில் மற்றும் இவ்வுலகம் இருக்கும் வரை நமது தமிழ் மொழி இருக்கும். அப்படிப்பட்ட பஞ்சபூத மொழி மற்றும் பிரணவ மொழியாம் இந்த தமிழ்மொழி.

இதில் சித்தர்கள் வட்டுத் தமிழில் அறிந்த யோககலை, வாழ்க்கை முறை, ஜோதிட முறை, அனுத் தன்மை, அட்டமாசித்தர் கலை, மருத்துவக்கலை, இசைக் கலையையும் இயற்கையையும் மற்றும் உலக மாற்றம் வருங்காலம் உலகப் பொருட்களின் தன்மை, மனித உடல் ரகசியம், சக்கர ரகசியம், வர்மக்கலை மற்றும் நாட்டிய சாஸ்திரம், பிற சக்கரம் உலக அண்ட ரகசியம் இப்படி பல ரகசியங்களை அவர்கள் சொல்லியிருக் கின்றார்கள். எல்லாம் கலந்ததுதான் இந்த நூல். படித்து பயனடையுங்கள்.

என்னை ஈன்ற

ப. கலாவதி *அன்னைக்கும்*

மழலைக் கவிஞர் அமரர் ***மா.சுப்பிரமணியன்*** *தந்தைக்கும்*

இந்நூல் சமர்ப்பணம்

நான் மருத்துவன்

வாழ்க்கை களஞ்சியம்

நான் மருத்துவன்

வாழ்க்கை களஞ்சியம்

முழு மனிதனுக்கும் (Holistic) சிகிச்சையளித்தல்

பரம்பரை மருத்துவம் முழுமையானது மற்றும் தெய்வீகமானது, நோயை மட்டுமல்லாது உடல், உயிர் இணைந்த முழு மனிதனையும் குணப்படுத்துவது ஒவ்வொரு மனிதனின் பஞ்ச பூத விகிதாசாரம் பார்த்து சிகிச்சை அளிப்பதாகும்.

உடல் நலத்திற்கேற்ற உணவுப் பழக்கங்கள், உணவுப் பொருள்களின் தன்மையறிந்து பயன்படுத்துதல், வீட்டு மருத்துவம், ஒத்தடம், வெந்நீர் குளியல், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் இப்படி இவையெல்லாம் நமது பரம்பரை மருத்துவ முறையாகும். - டாக்டர் காந்தி

பண்பாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள்
வீட்டைச் சுற்றிலும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
வாசல் முன் பசுவின் சாணிப்பால் தெளித்தல்
வீட்டிற்கு வெள்ளையடித்தல்
வீடு முழுவதும் சாம்பிராணிப் புகையூட்டுதல்
மஞ்சள் தேய்த்து குளித்தல்
உடலெங்கும் சந்தனம் பூசுதல்
கை, கால்களில் மருதாணி இட்டுக் கொள்ளுதல்
அரிசி மாக்கோலம் இடுதல்
காலை சூரியக்குளியல் செய்தல்
வெளியில் சென்று வீடு திரும்பியதும் கை, கால் கழுவுதல்.
காலையில் நீராகாரம், மோர், இளநீர் அருந்துதல்
விரதம் இருத்தல்
விரதத்தின் போது பால், பழம், துளசி நீர் அருந்துதல்.

இரைப்பை புற்று

இரைப்பை புற்றுநோய் உருவாகத் தூண்டுதலாக செயல்படுவது ‘‘நைட்தோசாமின்ஸ்’’ இது ஒரு கொடிய நச்சு கார்சினோஜன். இது இறைச்சிகளைப் பதப்படுத்த பயன்படும்வேதியல் பொருள்.

இந்த ‘‘நைட்ரோசாமின்ஸ்’’ கணையப்புற்றுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த நச்சை வைட்டமின்-சி உயிர்ச்சத்து தடுக்கிறது. எனவே வைட்டமின்-சி உள்ள காய்கறிகள் ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, புளிப்பு உள்ள நெல்லி இவைகளை சாப்பிடலாம் மற்றும் வெள்ளை பூண்டு, வெங்காயம், கிரீன் டீ, சோயா இவைகளும் தடுக்கின்றன.

இரைப்பை புற்றுநோய்க்கு உரமாகி வளரச் செய்யும் நச்சுப் பொருள்கள் செறிந்தவை பதப்படுத்தப்பட்ட நெருப்பில் வெந்து புகையுண்ட இறைச்சி, மீன் மற்றும் உப்பு என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

பழங்களைவிட இரைப்பை புற்று நோயைத் தடுப்பதில் காய்கறிகள் ஆற்றல் மிக்கவை என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இந்த புற்று எதிர்ப்பு காய்கறிகளில முட்டைக் கோசுக்கே முதலிடம். அதன்பிறகு காலிஃபிளவர், புரோக்கோலி.

நோய் அறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முறை தனக்குத் தானே மருத்துவனாக முடியும்

உனது உள்ளங்கை இரண்டிலும் ஏற்படும் குளிர்ச்சி, உலர்வு, வியர்வை, உஷ்ணம் இவைகளை வைத்து எந்த உறுப்புகள் பாதிப்படையப் போகிறது என்று உன்னால் கணித்து அந்த உறுப்புகளை நீ உணவு முறையில் 48 நாளில் சரிசெய்து கொள்ள முடியும். - டாக்டர் காந்தி

1) உனது கை குளிர்ச்சியாக இருந்தால் கிட்னி மற்றும் சிறுநீர்பைக்கு சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும் - மருந்து - நெருஞ்சில்.

2) உனது கை சுத்தமாக உலர்ந்து அல்லது காய்ந்து இருந்தால் - நுரையீரல் மற்றும் பெருங்குடலுக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். மருந்து - துளசி, தூதுவளை, குப்பமேனி, சுண்டைக்காய், பைபர், மஞ்சள், ஆடாதொடை, இரும்பு சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ்.

3) உனது கை ஈரமாக அல்லது வியர்த்து இருந்தால் வயிறு மற்றும் மண்ணீரல் பாதிப்பு இதற்கு நன்றாக மென்று சாப்பிடவும், கீரைகள், சீனி நீக்கவும், மஞ்சள், ஓமம், சீரகம்.

4) உனது கை சூடாக உஷ்ணமாக இருந்தால் இருதய நாளம், சிறுகுடல் பாதிப்பாகும். மருந்து - ஓரிதல் தாமரை, ரோஜா, செம்பருத்தி மருதம் பட்டை, திராட்சை, அர்சுனாரிஷ்டம்.

5) கை தட்டினால் சத்தம் அதிகமாக கேட்டால் லிவர் / ஹால் பிளேடர் - கீழாநெல்லி, கருசாலை

நம் வீட்டு மருத்துவம்

வெள்ளைப்பூண்டு :

காதுவலி, காதினுள் கட்டி, வைத்தியம், இதய நோய்கள், இரத்தக் குழாய் அடைப்புகள், வயிற்று நோய்கள், நோய் வராமல் தடுத்தல் இவ்வாறுச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம் அற்புத மருந்து நமது வீட்டில் உள்ளது. - டாக்டர் காந்தி.

வெள்ளைப்பூண்டு கதை :

உலகில் பிளேக் நோய் பரவிக்கொண்டிருந்த சமயத்தில் ஒரு நாட்டில் ஜெயிலில் உள்ள எல்லாருக்கும் இந்த பிளேக் நோய் பாதித்தது. ஒரு கைதியைத் தவிர அவனை ஆராய்ந்ததில் அவர்கள் வீட்டில் தினம் வெள்ளைப்பூண்டு ஒரு துண்டு சாப்பிடுவார்களாம் இதுவே இதன் மகிமை.

காதில் ஏற்படும் இரைச்சல் நோயை அரை மணி நேரத்தில் நீக்கிவிடும் இதன் ஒரு துண்டை காதில் செருகி வைத்தால்.

ஒடிந்துபோன எலும்பை ஒட்ட வைக்கும் தன்மை வெள்ளைப் பூண்டுக்கு உண்டு. அடிப்பட்ட காயத்துக்கு வெள்ளைப்பூண்டை நசித்து சுண்ணாம்பு சேர்த்து தடவி விட்டால் நிச்சயமாக ஆறும்.

தினம் 2 துண்டு வெள்ளைப்பூண்டு பாலில் வேகவைத்து ஒரு ஸ்பூன் (சிறிது) மஞ்சள் சேர்த்து கற்கண்டு சேர்த்து அரை டம்ளர் பாலுடன் 48 நாள் சாப்பிடவும்.

உடம்பே கோயில்

“ஊனத்தைச் சடலம் என்றெண்ணாதே
உப்பிட்ட பாண்டமென்றாண்ணாதே
பார்த்த பேருக்கே ஊத்தையில்லை இதனைப்
பார்த்துக்கொள் உந்தன் உடலுக்குள்ளே”

இவ்வுடம்பினுள் ஆதாரங்கள் உள்ளன ஒவ்வொரு ஆதாரங்கள் தோறும் தெய்வங்கள் உறைகின்றன. அந்தத் தெய்வங்களை முறைப்படி வணங்கினால் சித்திகளைப் பெறலாம். மனித வடிவிலேயே இறைவன் இருக்கின்றான்.

மனமே செயலுக்குக் காரணமாக இருப்பதால் சக்தி வீணாகின்றது. மனதினைச் செயலற்று. இருக்கச் செய்தால் சக்தி வீணாவது தடுக்கப்பட்டு அச்சக்தியைச் சேர்த்து வெற்றியடைய முடியும்

மனதின் இயல்புகள்

“பூமி முழுவதையும் ஆளவேண்டும் என்ற ஆசை. பெண்ணாசை, பொறிகள் வழியில் செல்லுதல். பூமி முழுவதும் திரிவது. பொய்யான கல்வி கற்றுப் பொருள் பெற வேண்டும் என்ற மயக்கமுடையது. பேய், குருங்குபோல இவ்வுலகில் ஆசை வைத்து நாய், நரிகள் போல் அலைவது பல்பொருளை விரும்புதல், நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடுதல் என்று பட்டினத்தார் சொல்லுகிறார்.

வீட்டில் எட்டு திக்கிலும் உயிர்ச்சக்திகள் பாய்கின்றன

எல்லா திசைகளும் நன்மை செய்பவையே அந்த உயிர்சக்திகளை கிரகிக்கின்ற வீடு செல்வமும் மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றன. அங்கே இருக்கும் மக்கள் நோய் நொடியின்றி வாழ்வதற்கும் இந்த எட்டு சக்திகளே காரணமாகின்றன.

எட்டு திக்கும் உயிர்சக்தியின் பிரகாசம்

கிழக்கு - சுறுசுறுப்பு
தென்கிழக்கு - படைப்புத்திறன்
தெற்கு - ஆற்றல்

தென்மேற்கு - சமநிலைப்படுத்துதல்
மேற்கு - அமைதி
வடமேற்கு - விரிவாக்குதல்
வடக்கு - பராமரித்தல்
வடகிழக்கு - செழிப்பு

சில வீடுகளில் சென்று அமர்ந்தால் பரபரப்பு, தூக்கம், மனதில் இனம் தெரியாத அச்சம், சுறுசுறுப்பு, இப்படி ஏற்படுவதற்கான காரணம் இந்த எட்டு திக்கும் உயிர் சக்திகளே பிரதான அறைகளில் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் படும் வீடுகளில் மகிழ்சி அளவு கடந்திருக்கும்.

28 அபிஷேகப் பலனகள்

கோயில் கருவறைகள் பல அபிஷேகங்களால மின் அதிகம் அதிகமாக உள்ளன. இந்த கருவறைகள் நேர்மின் அயனிகளை உற்பத்தி செய்யும் பவர் ஹவுஸ் எனலாம். அதாவது கருவறையில் உள்ள காற்றில் நேர்மின் அயனிகளைப் பெருக்கி நாம் தெய்வச் சிலைகளுக்கு அபிஷேகங்கள் செய்கிறோம்.

1) மஞ்சள் - ராஜ வசியம்
2) நல்ல தண்ணீர் - ஒழுக்கம்
3) நல்ல எண்ணெய் /தேன்/ வாசனைத் தைலம் / பச்சைக் கற்பூரம் - சுகம் தரும், சரம் நீக்கி
4) அரிசி மாவு - கடனைப் போக்கும்
5) நெல்லிப் பருப்பு பொடி / புஷ்பங்கள் - சோகம் போக்கும்
6) திருமஞ்சனம் - வியாதி அகலும்
7) பஞ்சகாவ்யம் - பாவங்கள் போக்கும், மனம் சுத்தமடையும்
8) பால் - நீண்ட ஆயுள்
9) தயிர் / மாம்பழம் - புத்திர பலன்
10) நெய் - மோட்சத்தைக் கொடுக்கும்
11) சர்க்கரை - சத்ருவை ஜெயிக்கும்

12)	பஞ்சாமிர்தம்	- பலத்தை தரும்
13)	கரும்புச்சாறு	- ஆரோக்கியம் தரும்
14)	பழச்சாறு / நார்த்தை	- எம பயம் அகற்றும்
15)	இளநீர்	- உயர்ந்த பதவி
16)	அன்ன அபிஷேகம்	- விருப்பம் நிறைவேறும்
17)	அரிசி	- சாம்ராஜ்யத்தைத் தரும்
18)	எலுமிச்சை	- உலகம் வசமாகும், பகை அழியும்
19)	விபூதி	- அகல அந்தோஷம்
20)	சந்தனம்	- புகழ்
21)	வாழைப்பழம்	- சுகம்

நீரிழிவுக்குப் பருத்திவிதை மருந்து

பருத்தியின் விதையும் பொன்னி லாவாரைப்
பண்கொழுந்து முரைத்துப் பழமோரிற்
கரைத்துமே கொள்ளாற காலமே காலமே
கருதியபடி யெட்டுதின மதுக
கொடுக்க வுமுடியாத தோர் நீரிழி
வுடனே மாறும் பருத்தி விதை மருந்
திருக்கள் நீர்த்த மிருந்தஞ்சை மாநகர்
நீரனாஞ் சரபேந்திர ளருளிதே.

பருத்திக் கொட்டை + பொன்னாவாரைக் கொழுந்து இவ்விரண்டையும் சமமெடுத்து அரைத்துப் பழைய மோரில் குழப்பித் தினமும் காலையில் மாத்திரம் எட்டு தினங்களுக்குச் சாப்பிடவும். தீராத நீரிழிவு தீரும்.

நிரிழிவுக்குக் கீழாநெல்லி விழுது

கீழாநெல்லி வேர்	- 50 கிராம்
கடுக்காய்	- 100 கிராம்
மிளகு	- 150 கிாம்

இவைகளை அரைத்து தினம் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் புளித்த மோரில் சாப்பிட நீரிழிவு தீரும்.

தமிழரின் சிறப்பு

10,000 ஆண்டுகள் பழமையான சிவலிங்கம், அமெரிக்காவில் கொலாடோரா ஆற்று படுகையில் ஒரு மலை உச்சியில் உள்ள குகைக்கோயிலைக் கண்டு பிடித்தனர்.

ஆஸ்திரேலியா பழங்குடி மக்கள் பேசும் மொழி தமிழ்.

உலகில் முதல் சிற்பக்கலை கட்டடங்களை உருவாக்கியவன் ''மயன்'' இந்த மயன் உருவாக்கியது மயன் வரலாறு (தென் அமெரிக்கா) அங்கேயும் பல்லாங்குழி விளையாடுகிறார்கள்.

இன்றைய அறிவிலார் முதல் மனிதன் ஆப்பிரிக்கா என்கிறான். சூரியன் உதிப்பது ஆஸ்திரேலியா பக்கத்தில் உள்ள தீவில் தான் உதிக்கிறது அப்படி இருக்க உயிர் எப்படி ஆப்பிரிக்காவில் உருவாகும்.

75000 ஆண்டில் தென் நாட்டில் தமிழ் மக்கள் குடியேறின.

51,000, 39000 ஆண்டளவில் ஐரோப்பாவில் குடியேறினான்.

இவன் வணங்கிய கடவுள் குமரிக் கடவுள். "முருகக் கடவுள்" ஆகும்.

தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

இந்த இயற்கை தான் மென்மேலும் வளர்வதற்காக படைத்த மொழி தமிழ் மொழி. 84 லட்ச ஜீவராசிகளின் உயிர் எழுத்துக்கள் தமிழ் மொழி.

இப்பூமியில் அறிவியலார் கூற்றுப்படி 3000 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் உயிரினம் தோன்றியிருக்கிறது. தோன்றிய பின் 20 லட்ச ஆண்டுகளுக்கு முன் "முதல் மனிதன்" மிதமான தட்பவெப்ப நிலையில் நில நடுக்கோட்டை அடுத்துள்ள பகுதியில் தென்னிந்திய தீபகற்பத்தில் தோன்றியவன் "தமிழன்" என்ற முதல் மாந்தன்.

இங்கிருந்தே உலகில் பல பாகங்களுக்கு ஊர்ந்து, ஊர்ந்து ஆப்பிரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, பெரு, வட அமெரிக்கா, வடநாடு மற்றும் உலகம் முழுவதும் சென்றனர்.

எகிப்தில் 4000 ஆண்டிற்கு முன் ஆண்ட மன்னன் ''மீன் சின்னம்'' கொண்ட தமிழ் மன்னனாகும்.

10,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இரும்பைக் கண்டுபிடித்து ''வார்ப்பிரும்பு, தேனிரும்பை'' சொன்னவன் தமிழன்

47 நாடுகள் கொண்ட குமரிக்கண்டம். பஃறுளியாற்றுடன் பன்மலை யடுக்கத்துக் குமரிக் கோடும் கொடுங்கடல் கொள்ள பல சுனாமிகளால் பிரிந்தது. தென் மதுரா பின்பு சுமித்திரா தீவானது.

குமரிக்கண்டத்திலிருந்து

பரந்து விரிந்த உலகத்தில் எங்கும் இருப்பவன் தமிழனே.

தமிழன் பல கடல் சுனாமிகளை பார்த்தவன். தமிழன் நிலங்கள் பிரியும்போது உறவுகளும் பிரிந்தன. தலைச்சங்கம், இடைச்சங்கம், கடைச்சங்கம், கபாடபுரம், தென் மதுரா, மதுரை என ஊர்ந்து நாகரீகத்தை வளர்த்தான். 64 கலைகளை உலகிற்கு கொடுத்தவன் தமிழன். உலக மனித இனத்திற்கும், இயற்கைக்கும், விலங்கினத்திற்கும் பெயர் சூட்டியவன் தமிழன். தமிழனே இவ்வுலகிற்கு தாய் இனம். தமிழன் ஊர்ந்து சென்று சுமேரியாவில் பீனீசியராகவும், சிந்துவெளி, மொசபடோபியா, பலுசிஸ்தானில் தொடர்ந்த தெற்குப் பெர்சியா, பாபிலோனியா, எகிப்து கிரேக்கம், தென் அமெரிக்கா, அமெரிக்கா, ஆப்ரிக்கா, நியூஸ்லாந்து, ஆஸ்திரேலியா, சீனா என உலகம் இவனுடையதே.

மோட்ஷம் தரும் ஒலி

கூர்ந்து கேட்டால் உனதறிகிலும் கேட்கும் ஒலி

எல்லா ஒலிக்கும் ஆதாரமாக உள்ள ஒலி ஓம் (அ+உ+ம்) ''அ'' மூல ஒலியாக அடிப்படையாக உள்ளது. நாக்கையோ, அண்ணத்தையோ தொடாமல் உச்சரிக்கப்படுவது.

படைக்கும் தொழிலை செய்வன் இந்த ''அ''கரமாகும் ''வாதம்'' பிரம்மா.

''உ'' குரல் வளையிலிருந்து உதடுவரை உருண்டு செல்கிறது.

இவையே நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை. மனமானது உருண்டு ஓடும். ஆசா பாசங்களுள்ளது.

நாபியில் இருந்து இருதய கமலம் வரை உள்ள பித்தமான காப்பாற்றும் சக்தியாகும். விஷ்ணு கிரந்து ''ம்'' என்ற ஒலி மூடி உதடுகளால் உச்சரிக்கப்படுகிறது. மோட்ஷத்தை கொடுக்கும் ஈசனின் ஒலியாகும். அண்டத்தை பற்றி நிற்பதாகும். மனதில் உள்ள எண்ணங்களை அழிக்கும் ஒலி கிரகங்களை அறியும் ஒலியாகும்.

மக்கள் அழிவதற்கு காரணம்

உற்றறிவு ஐந்து	- சுவை, ஒளி, ஊறு, நாற்றம், ஓசை என்ற ஐம்புலன் அறிவும்
உணர்ந்தறிவு ஆறு	- இந்த ஐந்தறிவை பகுக்கும் அறிவு ஆறாம் அறிவும்
கற்றறிவு ஏழு	- பொருளகளின் நன்மை தீமைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியுடைய ஏழாமறிவும்
கலந்தறிவு எட்டு	- கல்வியால் பெற்ற எட்டாம் அறிவும்

அனுபவ அறிவு ஒன்பது வகை அறிவுக்குக் காரணம் ஜீவ சக்தியான சிவ சக்தியாகும் (+,-) என்பதை அறிந்து அதை பிரியாமல் நிற்கும்.

பத்தாம் அறிவான - பதிஞான மான பல அறிவுகளை அறிவின் இயல்புகளை அறிந்து அதற்கேற்ப நடக்காமல் தன் மனம் செல்கின்ற பாதையில் சென்று காம குரோதங்களையும், சுயநலத்தையும் பிறர் கெடுக்கும் மனமும் கொண்டதால் இப்பூமியில் அவர்களின் காலம் வரையறை செய்யப்பட்டுள்ளது. அதுவே நோய் நொடியுள்ள அழிவாகும்.

பிராணன்

பிராணன் என்றால் மூச்சு அல்ல இதைப் பற்றி மெய்ஞானியர் சொல்லும் விளக்கமாவது என்னவென்றால்

பிராணன் இந்த பிரபஞ்சத்தில் நிலவும் சக்தியாகும்.

பிரபஞ்சத்தில் எவையெல்லாம் நாம் பார்க்கின்றோமோ

அவையெல்லாம் பிராண சக்திகளாகும். எவையெல்லாம் இயங்குகிறதோ, செயல்புரிகிறதோ, உயிர் வாழ்கிறதோ அவை அனைத்தும் பிராணனின் தோற்றமே.

பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் மொத்த சக்தியே பிராணன் என்று சொல்லப்படுகிறது.

மனிதனில் இந்த பிராணன் நாடி நரம்புகளில் இயக்கமாகவும், எண்ணமாகவும், எல்லா செயல்களுக்கு ஆதாரமாகவும், மகிழ்ச்சி, துன்பம், இலக்கை அடைதல் இப்படி அனைத்தும் பிராணனே. இவ்வுலகம் பிராணிக்கின்ற பிராணனால் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நீ அடுத்தவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும் துன்பம் அதே பிராணன் உன்னை மட்டுமே துன்புறுத்தும்.

வான் நோக்கி வாழும் உலகு இது மழை உருமாரி வரவேண்டும்

மழையால் உயிரின வாழ்வு தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. நீர் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கை இல்லை. மழை இல்லாமல் மனித ஒழுக்கம் இல்லை. உலகத்து உயிர்கள் எல்லாம் மழையை நம்பி வாழ்கின்றன.

நமது மக்கள் மாரியை வேண்டி மஹாசக்தி பீடங்களை அமைத்து திருவிழாக்களை நடத்தினர். இந்த விழாக்கள் சுயநலமின்றி தன் நிலத்தின் பயிர்களை காப்பாற்றி உலகிற்கு சோறு போடும் எண்ணமுள்ள மக்கள் இருந்ததால் மழையானது காலம் அறிந்து பெய்தது.

இப்பொழுதுள்ள மக்களோ - மழை வந்தால் தொல்லை என்கிறான் - சிறிது வெயில் அடிக்க வேண்டும் என்கிறான் - வெயில் பொழுத்தினால் அய்யோ மழை வரவேண்டும் என்கிறான். தான் மட்டும் பல கார்கள் பல வீடுகள் என பல பல என்று சேர்த்து வைக்கிறான். இங்கே இயற்கை பொது நலம் அழிந்ததால் எல்லாம் துன்பமே. உணருங்கள் உணருங்கள் யாகங்கள், வேள்விகள், திருவிழாக்கள், மனமுருகி மந்திரத்தை சொன்னால் பெய் எனச் சொன்னால் பெய்யும் மழை.

"ஓம் ஜலபிம்பாய வித மஹி நில புருஷாய தீம்ஹி"

தன்னோ வருணப் பிரசோதயாத் - இம்மந்திரத்தை 1008 முறை உச்சாரம் செய்யுங்கள்.

ஐந்து ரகசியம்

சரீரத்தின் பஞ்ச பூதம்

1) கால் முதல் மூட்டு வரை - பூமி
2) மூட்டு முதல் இடுப்பு வரை - நீர்
3) இடுப்பு முதல் மார்பு வரை - நெருப்பு
4) மார்பு முதல் நெற்றி வரை - வாயு
5) நெற்றி முதல் உச்சி வரை - ஆகாயம்

ஐந்து வகை இளைப்புகள் :

1) பசி, 2) தாகம், 3) சோகம், 4) மூப்பு, 5) மரணம்

பஞ்சாங்கம் :

1) நாள், 2) நட்சத்திரம், 3) திதி, 4) யோகம், 5) கரணம்

இறைவனின் ஐந்து தொழில்கள் :

1) படைத்தல், 2) காத்தல், 3) அழித்தல், 4) மறைத்தல், 5) அருளுதல்

பஞ்ச மூலிகைகள் :

1) துளசி, 2) வில்வம், 3) வேம்பு, 4) அருகு, 5) வன்னி

பஞ்ச தான்யங்கள் :

1) நெல், 2) உளுந்து, 3) எள், 4) பச்சை பயிறு, 5) கடுகு

பஞ்சாமிர்தம் :

1) வாழை, 2) தேன், 3) நாட்டுச் சர்க்கரை, 4) நெய், 5) பால்

பஞ்சலோகம் :

1) தங்கம், 2) வெள்ளி, 3) தாமிரம், 4) ஈயம், 5) இரும்பு

ஐந்து குண்டலினி சக்தி :

1) எறும்பு ஊர்வது போல்
2) தவளை தத்துவது போல்
3) பாம்பு ஊர்வது போல்
4) பறவை பறப்பது போல்
5) குரங்கு தாவுவது போல்

இப்படி ஐந்தை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

உயிர்

உருத்தரிப்பதற்கு முன்னே உயிரில் புகுந்தது நாதம் "ஓம்" ஆகும்.

ஓம் எனும் பேசும் எழுத்தால் அமைந்ததுதான் இந்த "உயிர்" இவ்வுயிர் போன பிறவியில் செய்த வினையின் பயனாக உடலை எடுக்கின்றது. (முற்பிறவி இருக்கிறதா என்ற சந்தேகம் எழும் அதன் விளக்கம் - வாத்து முட்டையை அடைகாத்து குஞ்சு பொரித்தவுடன் அந்த குஞ்சானது தண்ணீரை நோக்கி ஓடும். கோழி குஞ்சு பொரித்தவுடன் இறையைக் கொத்த ஆரம்பித்து விடும் இவை முற்பிறவியின் பதிவுகளே)

உயிர் சிவத்துடன் சேரும் பொழுது தன்னையே அழித்துக் கொள்ளும். சிவம் அதன் தன்மையினை அழிக்கும். சிவத்தினால் அழிக்கப்பட்ட உயிரானது சக்தியை அடையும். சக்தி உயிரினத்தை தன்னுள் ஒன்றாக்கிக் கொள்ளும். உடம்பினை எடுப்பதற்கு முன் உயிர் "அகத்தில் நிற்கும் உயிர்" "அ" கரம் ஆகும். உடல் "உ" கரமாகும் இந்த 8ம் "அ"ம் "2" இரண்டும் அதாவது "உ" ம் இணைப்பது சிவமாகும்.

எனக்குள்ளே நீ இருக்க உனக்குள்ளே நான் இருக்க, என்னை அறியாமல் உடலை அழித்தேனே இறைவா.

சித்திரை பௌர்ணமி

அக்னி

பௌர்ணமியை கண்டவன் உலகில் எதையும் அறிந்து கொள்ளும் அவசியம் இல்லை. - இது ஒரு தீட்சை விதியாகும்.

சூரியன் - சந்திரன் :

சித்திரை மாதம் சூரியன் அண்டமான தலையில் இருப்பான் அண்டமான தலையில் ஆன்மாவை பார்க்கும் நாள் சித்திரை பௌர்ணமியாகும்.

தலையில் உள்ள சூரிய மண்டலத்தையும் சந்திர மண்டலத்தையும் இரண்டு கால்களை கட்டுப்படுத்தி - வாசியில் சந்திரன் **16** கலை இழுத்தும் சூரியன் கலையான **12** கலையுடன் **4** இறை கலையான அக்னியை இழுத்தும் **32** கலையுடைய பூரண சக்தியை உள்ளே இழுத்து **64** கலையில் உள்ள கும்பித்தால் **96** கலை பௌர்ணமியானது தலைக்கு பின்னே தோன்றும் இதுவே வாசியின் மஹா ரகசியமாகும்.

தமிழ் மண்ணின் உடல் நலம் பேணும் பழக்க வழக்கங்கள்

நமது நாட்டு மக்கள் சூரியனை பார்ப்பதற்காக பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுதல். எழுந்ததும் மலங்கழித்தல், ஆல், வேல் போன்ற குச்சியால் அல்லது கடுக்காய் தூளில் பல் துலக்குதல், நீராகாரம் அருந்துதல், நன்னீரில் குளித்தல், தூய ஆடை அணிதல், மோர் குடித்தல், இயற்கையில் கிடைக்கும் அனைத்து தானியங்கள், காய்கறிகள் இவைகளை அரை வேக்காடு சமைத்து உண்ணுதல், வாழை இலையில் உண்ணுதல் இதுவே உடல் நலம் காக்கும் பண்பாட்டு முறையாகும்.

மகளிர் மஞ்சள் பூசுதல், அஞ்சனம் தீட்டுதல், மருதானி பூசுதல், சந்தனம், குங்குமம் இட்டுக் கொள்ளுதல், காலில் தண்டை அணிதல், கொலுசு, வளையல், மோதிரம், மூக்குத்தி, தங்க சங்கிலி, காதணி, காப்பு, மெட்டி அணிதல் இவை அனைத்தும் உடல் வெப்பத்தைச் சீராக்கி உடலை பாதுகாக்கும் பழக்க வழக்கமாகும்.

அம்மை நோய் வந்தால் கூரையில் வேப்ப இலையைச் சொருகி வைத்தல், உடம்பெங்கும் வேப்பிலை மஞ்சளை தடவுதல், வேப்பிலைமேல் படுக்க வைத்தல், நோய் தடுக்கும் பழக்க வழக்கமாகும்.

நமது வழக்கமே நமது நல்வாழ்வாகும்.

கடும் வெய்யில்

கடும் வெய்யிலில் வெளியே செல்ல ஏற்படும் காலம் வருமானால் துண்டு அல்லது அங்க வஸ்திரம் இவற்றால் இரு காதுகளையும் முடிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் வெய்யிலில் போனாலும் வெய்யிலின் உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் தோஷங்கள், வியாதிகள் ஒன்றும் சரீரத்தை தாக்காது. சரீரமும் உஷ்ணமடைந்து வேதனையடையாது. காதுகளில் காற்று படாதபடி இரு காதுகளையும் நன்றாக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். (இதை உருமாக்கட்டுதல் என்பர்)

108 டிகிரி வெப்பத்திற்கான மூல காரணம்

பூமிக்கு அழகே மரங்கள் தான் அந்த பூமியின் அழகைக் கெடுக்கும் சுயநல மனிதக் கூட்டம் சிலர் இந்த பூமியில் இருப்பதால்தான் இந்த வேதனை.

மரத்தின் வேரை அறுக்கச் சொன்னவனும் அதை அறுத்தவனும் அதைத் தடுக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவனுக்கும் விசாரனை அற்ற மரணதண்டனை இறைவன் கொடுப்பான். இனியும் மரத்தை அழித்தால் பூமியில் உள்ள உயிர் வர்க்கங்கள் மனிதனாலே அழியும். மனிதனே பூமிக்கு எமனாக இருக்கிறான்.

கொத்தமல்லி சூரணம்

மல்லி - 100 கிராம், சீரகம் - 50 கிராம், கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம் இதனுடன் கற்கண்டு அல்லது பனங்கற்கண்டு 50 கிராம் சேர்த்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 1 ஸ்பூன் பாலுடன் அல்லது உணவு உண்ட பின் தினம் இரண்டு வேளை ஒரு மண்டலம் இடைவிடாமல் தொடர்ந்து உட்கொள்ள கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, நீர் எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு, நீர்சுருக்கு, சிறுநீரகக்கல், பித்தப்பைக் கல் இவையாவும் நீங்கிக் குணமாகும்.

நீரடைப்பு

1) ஊமத்தம் இலை - 10 கிராம், 2) ஏலரிசி - 10 கிராம், இவை இரண்டையும் தண்ணீர் விட்டு விழுதாக அரைத்து அடிவயிற்றில்

பற்றுப் போடவும் இப்படி ஒரு வேளை மூன்று நாள் போடவும், அதன்பிறகு இந்த பற்று கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு, நீர்எரிவு, நிர்ச்சுருக்கு இவைகள் நீங்கும்.

சிவப்பு பசலைக் கீரை + பாசிப்பயிறு சேர்த்துச் சமைத்து உண்டாலும் அடைப்புகள் நீங்கும்.

முளைக்க வைத்த தானியங்கள் முளைத்த பின் 30 மடங்கு சத்துக்கள் பெருகி விடுகிறது.

தானியம் தாவர நிலைக்கு மாறும் போது நீரிலிருந்தும், காற்றிலிருந்தும் அதிக அளவிலான சத்துக்களை ஈர்த்து மிகச் சிறந்த சத்துணவாக மாறிவிடுகிறது. இது உயர்வான சத்துக்களைக் கொண்ட உடலை உரமாக்கும் நல்லுணவாகும். முளைத்த தானியங்களை சமைக்காமல் உண்டால், உடலுக்கு பிராணவாயு நன்மை தரும் அமிலங்கள், வைட்டமின் தாதுக்கள் அனைத்தும் முழுமையாக கிடைக்கின்றன.

சமைத்த உணவில் இவை இருக்காது. நிலக்கடலை, பருப்பு, சுண்டல், கேழ்வரகு, பாசிப்பயிறு, பட்டாணி, தட்டப்பயிறு, கொள்ளு, உளுந்து, மொச்சை, கம்பு, கோதுமை, வெந்தயம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை 10 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்தபின் சன்னமான துணியில் முடிந்து தரையில் வைத்து வாய் அகன்ற பாத்திரத்தை கவிழ்த்து மூடிவைத்து 10 மணி நேரத்திற்கு பின் நீரைத் தெளித்து காற்றாட விட்டு விட்டால் முளைக்க ஆரம்பித்து விடும்.

சிறுநீரகத்தை சரிசெய்யும் சிகிச்சை முறை

காலையில் பல் தேய்த்தும் மண்பானை நீர் அல்லது கொத்தமல்லி + புதினா நீர் அல்லது இளநீர் அல்லது மஞ்சள், சீரகம் கலந்த நீர் சாப்பிடுதல் - இரண்டு டம்ளர் நீரை உண்ண வேண்டும்.

சிறிது நேரம் கழித்து நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கிய நெருஞ்சில் பொடியை தேன் கலந்தோ அல்லது நீரில் கொதிக்க வைத்தோ அல்லது குளிர்ந்த நீரில் கலந்தோ சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

பிறகு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து வீட்டு உப்பு சேர்க்காத உணவை காய்கறிகளுடன் முள்ளங்கி, வாழைத் தண்டு, பீர்க்கன்காய், வெண்பூசனி, கேரட், முட்டைக்கோஸ் ஏதாவது ஒரு காய்கறியை சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

இடையில் விஷமான வெள்ளைச் சர்க்கரை கலந்த பால், டீ, காபி மற்றும் இனிப்பு பண்டங்கள் சாப்பிடுதல் தன் உடலுக்கு உலை வைப்பதாகும் அதை நிறுத்துதல் வேண்டும். ஹோமியோ, அக்கு பஞ்சர், யோகா இந்த முறையை பின்பற்றுதல் 48 நாளில் சிறுநீரகத்தை அழகாக இயங்க வைக்க முடியும்.

வாதரோகம் நீக்கும் வீராசனம்

உடலுக்கு வலிமையைத்தரும் ஆசனம் விரிப்பின்மீது வஜ்ராசனத்தில் அமரவேண்டும். பிறகு கால்பாத பகுதிதனை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் அமர்ந்து புட்டமானது பூமியில் அழுத்திடச் செய்தல் வேண்டும். இதை 30 எண்ணிக்கை கால அளவு செய்தல் வேண்டும்.

இதன்பிறகு தினந்தோறும் சீப்பினால் தலையை வாரிக்கொள்ளல் வேண்டும். சீப்பின் பற்கள் தலையில் பதிந்து நன்றாக பரவும்படியாக வாரிக் கொள்ளும் பொழுது அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் தூண்டடப்பட்டு தலைக்கும் அதடனால் முதுகுத் தண்டின் வழியாக உடலுக்கும் உயிர்சக்கி கிடைப்பதால் நரம்புகள் தூண்டப்படுகிறது. உடல் இயக்க சக்தியை மீண்டும் பெருகிறது.

சாப்பாட்டில் பூமிக்கு அடியில் விளையும் கிழங்குகளை உணவில் தவிர்த்தும், உப்பு சத்தான கீரைகளையும் கசப்பு உணவுகளையும் சாப்பிடும்போது அனைத்து வாத ரோகமும் முழுமையாக சரியாவது உன்னால் உணர முடியும்.

தியானம்

ஆங்காரம் உள்ளடைக்கி ஐம்புலன்களை சுட்டெரித்து தூங்காமல் தூங்குவதாகும். தியானம் என்பது "ஒன்றை எண்ணுதல் ஒன்றையே எண்ணுதல்" ஆகும்.

தியானம் தொடங்கும்போது கண்களைச் சாதாரணமாக மூடிக் கொள்ளலாம் அல்லது புருவ மத்தியை பார்த்தவாறு திறந்தும் இருக்கலாம்.

"நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவு இல்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வு இல்லை தான் இல்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவன் அவன் ஆமே."

அதாவது இரு கண்களின் பார்வையும் புருவ மத்தியில் பொருந்தி வைத்தால் சோர்வு போகும், உடல் நோய் அகன்று உடலுக்கு அழிவு ஏற்படாது. மனதில் எண்ண ஓட்டங்கள் இருக்காது. வெளிச்செல்லும் அறிவுத்திறன் உள்முகமாக திரும்பும். அப்படி தொடர்ந்து இந்த தியான முறையை பின்பற்றும்போது கற்பனைக்கு எட்டாத இறை சக்தியை நீங்கள் பெறமுடியும். மலையைக் கூட நீங்கள் தவுடுபொடியாக்க முடியும் இதுவே தியானத்தின் பவர் ஆகும்.

ஆயிரம் மருத்துவர்கள் வந்தாலும் இவர்களை குணப்படுத்த முடியாது.

பட்டினியால் வாடி ஒருவன் இறப்பதற்கு முன்பே பிசியில்லாமல் நேரம் தெரியாமல் உண்டு உண்டு நூறுபேர் இறந்து விடுகின்றனர்.

கொழுத்த கடினமாக உணவு வேலை செய்யாமல் உடல் உழைப்பில்லாதவருக்கு போர் வாளைக் காட்டிலும் உடலைக் கொல்லும் ஆயுதமாகும்.

ஒரு வியாதிக்கு எது தகப்பனாக இருந்தபோதிலும் முறைகேடான உணவுப் பழக்கமே அவ்வியாதிக்குத் தாயாக இருக்கும்.

ஒரு வேளை உண்பவன் சித்தனாகிறான்,
இரு வேளை உண்பவன் குடும்பஸ்தனாகிறான்,
மூன்று வேளை உண்பவன் நோயாளியாகிறான்,
நான்கு வேளை உண்பவன் உயிரை விடுகிறான்.

அண்டம் தலையில் மனதை புருவ மத்தியில் சுருக்கினால் சுருக்கின் அதிசயம் நிகலும் பிண்டம் (உடல்) சுருக்கின் + பிராணன் நிலை பெறும். உணவு சுருக்கின் எல்லாம் அழகாம்

வயிறு புடைக்க உண்பவன் எமனை பாக்கெட்டில் வைத்து சுற்றுபவனாம்

எல்லா நோயிற்கும் மூலகாரணம் மலக்கூட்டில் உள்ள மலமாகும்.

பக்க வாதம்

உடம்பில் கபமான இனிப்பு அதிகமாகும்போது புளிப்பான வாதம் மேலும் மேலும் வளர்ந்து தலையைத் தாக்கி மூளையில் உள்ள உடல் இயக்க செல்களை அழித்து விடுவதால் பக்கவாதம் என்ற கை, கால், முக வாதங்கள் போன்ற அனைத்து வாத நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. நாம் சாப்பிடும் மாவுச் சத்துப் பொருட்கள், புளித்த பருப்புகள், மொச்சை, முட்டை (மஞ்சள் கரு) இப்படிப்பட்ட உணவுகள் உடல் உழைப்பு இல்லாததால் உடலில் புளிப்பும் இனிப்பும் அதிகமாகி வாதம் ஏற்படுகிறது. இதனால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து ஓட்டம் தடைபடுகிறது.

பக்கவாத சிகிச்சை

கை, கால் செயல்படாத நிலையில் 50 கிராம் மிளகைத் தூளாக்கி அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் நன்றாக காய்ச்ச பின் ஆற வைத்து காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேலை செயல்படாத உறுப்புகளில் அழுத்தித் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கலாம் - 403 நாட்கள் கை, கால் செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

ஜாதிக்காய் + தண்ணீர் - 48 நாள் பருக வாதம் குணமாகும்.

பத்து துண்டு வசம்பை பொடியாக்கி அரை ஸ்பூன் தேன் கலந்து மாலையில் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் சரியாகும்.

ஒருவனின் அறிவு ஏழுவகையான உன்னத பூமிகளை அடைகிறது

முதல் படி - நாம் அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்துள்ளோம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறோம். இதனால் மனம் திருப்தியடைகிறது. நாம் அறிவை நாடி ஓடுவதை உணரும்போது இங்கும் அங்கும் தேடத் தொடங்குகிறோம். அடைவதற்கு தைரியத்துடன் இடைவிடாது உழைத்து முன்னேற வேண்டும்.

இரண்டாம் படி - துன்பங்கள் அனைத்தும் அகன்று விடுதல், அகத்திலோ, புறத்திலோ உள்ள எதுவும்நமக்குத் துன்பம் தர முடியாது

மூன்றாவது படி - பூரண அறிவை, எல்லாம் அறிந்த நிலையை அடைவது ஆகும்.

நான்காவது படி - வீவேகத்தின் மூலம் நமது கடமைகள் எல்லாம் முற்றுப் பெற்ற நிலையை அடைகிறோம்.

ஐந்தாம் படி - சித்தத்தின் சுதந்திரம் வாய்க்கிறது, எல்லாத் துன்பங்களும் ஒழிந்தது என்பதை அறிவதாகும்.

ஆறாவது படி - விரும்பும் பொழுது, சித்தம் அதன் மூல காரணங்களில் கரைந்து போவதைச் சித்தம் தானே உணரும்.

ஏழாவது படி - யோகி அமைதி அடைகிறான், சாந்த நிலை, துன்பம் அவனை தீண்டுவதில்லை.

இந்த ஏழுபடிகள் சுவாமி விவேகானந்தரின் ஞானதீப வாக்குகளாகும்.

மேல் நோக்கு - கீழ்நோக்கு - சமநோக்கு நாட்கள்

இவ்வுலகம் 12 வீடாகவும் 27 நட்சத்திரத்தின் உயிர் மின்காந்தமாகவும் 108 பாதங்களில் பிரவேசிப்பதாகவும் உள்ளது. இந்த நட்சத்திர மின்காந்த அமைப்பில்தான் உலக செயல்கள் அனைத்தும் உள்ளன அதை அறிந்த அந்த காரியங்களை செய்யும் போது நாம் வெற்றி அடைகின்றோம்.

மேல் நோக்கு நட்சத்திரங்கள்

ரோகிணி, திருவாதிரை, பூசம், உத்திரம், உத்திராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்திரட்டாதி இந்த **9** மேல் நோக்கு நாட்களில் - கொடி மரம், மதில் சுவர், வாசல்கால், பட்டாபிஷேகம், தொழில் தொடங்க் பூமிக்கு மேல் வளர்வதாகும்.

கீழ் நோக்கு நட்சத்திரங்கள்

இது பூமிக்கு கீழ் வேலை செய்வதாகும், பரணி, கிருத்திகை, ஆயில்யம், மகம், பூரம், விசாகம், மூலம், பூராடம், பூரட்டாதி இவைகளில் குளம், கிணறு, புதையல், தானியம், களஞ்சியம், வேலி, கணிதம், பூமிக்கு அடியில் செய்யும் தொழில் உத்தமமாகும்.

சம நோக்கு நாட்கள்

அசுவினி, மிருகசீரிஷம், புணர்பூசம், ஹஸ்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், கேட்டை, ரேவதி இவைகளில் - சமதளத்தில் ஓடும் வண்டி, பஸ், கார், டிராவல்ஸ், உழவு, கால்வாய், தரையோடு தரையாக செய்யும் தொழில் உத்தமமாகும்.

நன்மை தரும் மருத்துவ வாக்குகள்

உயிர் வாழ்வதற்கு	-	உணவு
களைப்பு நீங்க	-	நல்ல குடிநீர்
உணவுக்கு ருசி தருவது	-	உப்பு
உடலை பாதுகாப்பது	-	தேகப் பயிற்சி
உடலை இளமையாக வைப்பது	-	நெல்லிக்காய்
உடலையும் குடலையும் பாதுகாப்பது	-	கடுக்காய்
அஜீரணக்கோளாறு ஏற்படுத்துபவை	-	கடின உணவுகள்
நோயை வளர்க்கும் குணம்	-	கவலை
பிராண சக்தி எதனால் குறைகிறது	-	தன் உடல் சக்திக்கு மீறி செயல் செய்வது
சோம்பலை வளர்ப்பவை	-	அதிக தூக்கம்
நோய் அதிகமாகக் காரணம்	-	டாக்டர் சொன்னபடி கேட்காமை
நோய் வருவதற்கு மூல காரணம்	-	மலத்தை அடக்குவது

கல்லீரல் நோய்களுக்கு	- திப்பிலி, கீழாநெல்லி
புத்தி கூர்மைக்கு	- நெய், வல்லாரை, சங்குபுஷ்பி
கண்களுக்கு	- திரிபலா
வாதக நோய்களுக்கு	- வெள்ளைப்பூண்டு

ஆறு வழி முத்ரா ரகசியம்

ஆறு சக்கர சக்திகளை இணைப்பதே இந்த முத்திரையாகும். இதை சட்முகி முத்திரை என்று அழைப்பர். சண்முகா என்றால் 6 வழிகள் என்று பெயர் 6 வழிகளான இரண்டு காதுகள், இரண்டு கண்கள், மூக்கு, வாய் இவைகளை அடைத்து உள்முக இறை ரகசியத்தை அறிவதே சண்முகமுத்திரா என்று பெயர். கேட்பதால் ஏற்படும் எண்ணங்களை சுருக்கியும், அகத்தில் ஏற்படும் ஓங்காரத்தின் ஒலியை கேட்டும், கண்களை அடைத்து புருவ மத்தியின் ஒளியை மூன்றாவது கண்ணில் அறிதலும், மூக்கை அடைத்தும் அடைக்காமலும் சுவரா என்ற சுவாச ரகசியத்தையும் அதன் வண்ணங்களை அறிந்து 6 சக்கரங்களை தூண்டுவதும், வாயை அடைத்து உள்நாக்கை கேசரி முத்திராவில் வைத்து சொட்டு சொட்டாக அண்டத்திலிருந்து சுரக்கும் அமிர்தத்தை சுவைப்பதே சண்முக முத்திராவாகும்.

இதனால் உடல் வலிமை அடைகிறது, நோய்கள் நீக்கப்படுகிறது.

உடல் நலமாக உள்ளதா, உடல் நலமாக இல்லையா?

காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் உடல் சோர்வடையாமல் தினம் நாம் எழுந்திருக்கிறோமா?

இயல்பாக நன்றாக பசி எடுக்கிறதா?

இயல்பாக நன்றாக தாகம் எடுக்கிறதா?

சாப்பிட்டவுடன் உடல் சுறு சுறுப்பாக உள்ளதா?

சாப்பிட்டபின் 4 மணி நேரம் கழித்து பசிக்கிறதா?

செய்யும் வேலையை எந்தவித கஷ்டமும் இன்றி மகிழ்வுடன் செய்து முடிக்கிறோமா?

பிறரிடம் இனிமையாக நடது கொள்ள முடிகிறதா?

இடை இடையே தலைவலி, வயிறு உப்புசம் இருக்கிறதா?

சிறுநீர், மலம் தினமும் ஒழுங்காக வெளியேறுகிறதா?

அடிவயிற்றைக் காட்டிலும் மார்பு சுற்றளவு அதிகமாக உள்ளதா?

உடல் உறுப்புகள் இருக்குமிட்த்திலிருந்து கேட்க முடியாத சத்தம் மற்றும் வீக்கம் உள்ளதா?

மேலே சொல்லப்பட்ட கேள்விகளுக்கு ''ஆம்'' என்ற பதில் கிடைக்கும் எனில் ''உடல் நலமாக உள்ளது'' என்றும் ''இல்லை'' என்ற பதில் கிடைக்கும் எனில் ''உடல் நலமாக இல்லை'' என்றும் தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இதய சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களையும் குணம் செய்யும் செம்பருத்தி பூ சர்பத்

செம்பருத்தி பூ - 250 பூ
எலுமிச்சை பழம் - 50

எலுமிச்சை பழத்தை விதை நீக்கி சாற்றைப் பாத்திரத்தில் பிழிந்து அதில் செம்பரத்தம் பூ இதலுகளைப் போட்டு அமுக்கி வைத்த 24 மணி நேரம் சென்றதன்பின் பூக்களை நன்றாகப் பிசைந்து சாற்றுடன் கலந்து விடவும். பிறகு கற்கண்டு கலந்து அடுப்பிலேற்றி சர்பத் பதத்தில் எரித்து இரக்கவும். இந்த சர்பத்தை காலை 1 டிஸ் பூன் அளவும் இரவு உணவுக்கு முன் 1 டீஸ் பூன் அளவு சர்பத்தை சாப்பிடுவதால் இருதய நோய்கள், வெள்ளை வெட்டை, நீர் எரிச்சல், சிறுநீர் எரிச்சல், பெரும்பாடு என்னும் உதிரப்பெருக்கு, கல்லீரல் வீக்கம், உஷ்ணம், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம், குழந்தைகளின் இருதய நோய்கள் குணமடையும்.

இதயம் சுருங்கும் நோய் - இதனால் கல்லீரல் வேலை செய்யாது, கால் வீக்கம், வயிறு புடைக்கும். இதை சந்தனம், மாதுளை, புளிநீர்,

இலந்தை, பச்சை கற்பூரம் இதை லேகியமாக தயாரித்து சாப்பிடவும். இருதய சுருக்கம் நீங்கும்.

பல ஆண்டுகள் மரணமின்றி சித்தனாக வாழும் ரகசியம்

பூண்டு - ஓர் ஆண்டிபயாடிக் காட்டுப் பூண்டை "மே" மாதம் உண்ணுங்கள் பிறகு ஆண்டு முழுவதும் டாக்டரிடம் செல்லத் தேவையில்லை.

இதய நோயாளிகள் காலை - பகல் - மாலை மூன்று வேளையும் இரண்டு பூண்டு வீதம் கற்கண்டு சேர்த்து பாலுடன் வேகவைத்து சாப்பிட்டால் 48 நாட்களில் இதயம் புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

தொற்று நோய் தடுப்பான் - பிளேக் நோய் ஒரு நாட்டில் பரவிக் கொண்டிருந்தபோது அந்நாட்டில் உள்ள சிறைக் கைதி ஒருவருக்கு மட்டும் அந்த நோய் தாக்கவில்லை. அவரை ஆராய்ச்சி செய்ததில் அவர் தினமும் பூண்டு உணவில் எடுத்துக் கொண்டதால் பிளேக் நோய் அவரைத் தாக்கவில்லை . எனவே இன்றே பூண்டை எடுங்கள் நோயை தடுங்கள்.

இந்த பூண்டு இரண்டாவது சக்கரமான சுவாதிஸ்டானச் சக்கரத்தை வலிமையாக்குகிறது. நாட்பட்ட மூச்சுத் தினரலை சரிசெய்கிறது.

சித்தனாக மரணமின்றி பல ஆண்டுகள் வாழ மூலன் சொல்லும் மஹா ரகசியம்

நாவின் நுனிளை நன்றாக உள்முகமாக வளைத்து மேல் அண்ணாக்கினுடன் உரசி உள்துழையுடன் நாக்கின் நுனியை பொருத்தி வைத்திருந்தால் சிவனும் அவ்விடத்தில் தோன்றுவர். மூவருடனே முப்பத்து மூவரும் அங்கே தோன்றுவர் உடலில் நூறு ஆண்டுகள் மரணம் இல்லாது வாழக் கூடும்.

33 பேர் - உருத்திரர்-*11*, சூரியர் - *12*, அசுவினிதேவர்-*2*, வசுக்கள் -*8*.

சித்தன் மேலும் சொல்லுகிறார். மேல் அண்ணாக்குப் பகுதியில் பயிற்சியால் பிராணன் (உள்மூச்சு) அபானன் (வெளிமூச்சு) என்ற

வாயுக்களையும் பொருந்தும்படி இணைத்தால் உடலுக்கு அழிவு என்பதே கிடையாது. இதனால் உச்சி வழி திறந்து வான மண்டலம் அமைந்தும் அதன் இயல்பை சிரசின் வழியாக அண்ட இயக்கங்களை அறிகிறான். இதுவே சித்தர்களின் ஜீவசமாதி போதகர் பழனி, கொங்கனர் (திருப்பதி) மூலன் சிதம்பரம், பாபாஜி இமயம், இப்படி நமது சித்தர்களைச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

நமது நாட்டின் சொத்து பனை 80 வகையில் மனிதனுக்கு பயன்படும் கற்பகத்ருவாகும்.

இதில் காரத்தன்மை, சர்க்கரை, சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பாஸ்பரஸ், தயாமின், ஈபேஃபிளாவின் அஸ்கார்பிக் அமிலம், நிகோடினிக் அமிலம், புரதம், கலோரிகள் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ள அமிர்தமே பதநீராகும்.

பரந்த பாரத பூமியில் பஞ்சமில்லாமல் வளர்ந்திருப்பது பனை. அக்காலத்தில் வீடு கட்டவும், கூறையாகவும் பனை பயன்பட்டது.

பதநீர், பனஞ்சாறு, பனம்பழம், பனைநுங்கு, பனங்கிழங்கு, பனங்கற்கண்டு, பனங்கள்ளு, இவைகள் மனிதனின் உடல் நோயைப் போக்கி ஆரோக்கியமாக வாழ பனை பயன்படுகிறது.

இருதயம் வலுவடைந்து இருதய நோய் குணமாகும்.

இரத்த பித்தம், சொறி சிரங்கு, சகல சரும நோய்களும் நீக்குகிறது.

பெண்களின் கர்பகால நோய்களை நீக்குகிறது. (மாதவிடாய் தடை நீக்கி)

ஆஸ்துமா, வயிற்றுப்புண், பசியின்மை யாவும் இந்த பனை பயன்படுகிறது.

சகல வாய்வுக்கும் திப்பிலியுடன் சேர்ந்து வாயுவை நீக்குகிறது.

வாஸ்து உயிர்சக்தி

இந்த சூரியக்குடும்பம் நேர்மறை எதிர்மறை மின்காந்தச் சக்தியால் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மின் காந்த இயக்கம் நம் உடலையும் நாம் இருக்கும் இடத்திலும் நம்மை சுற்றி இயங்கி

நமக்கு மகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம், செல்வம் என பலதரப்பட்ட நன்மைகளைச் செய்கிறது. இந்த எட்டு வாஸ்து உயிர்சக்திகள் நமது வீட்டில் எட்டு திக்கிற்கும் பாய்ந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. இதில் ஏதாவது ஒரு திசை பாதித்தால் அதனால் பல இன்னல்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

உதாரணமாக வீட்டின் வடகிழக்கு அதாவது ஈசான்யம் பகுதியின் நீர்மின் சக்தியை ஒரு வீட்டின் அமைப்பு தடுக்குமானால் அந்த வீட்டில் இருக்கும் மனித உடம்பில் நீர்மின் சக்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி நீரிழிவு, சளி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. இதை சரிசெய்ய வடகிழக்கு மின்காந்தத்தை சரி செய்யும் நீர் தொட்டிகள் வைத்தல். சிறிய வட்ட தட்டில் கடல் உப்பை போட்டு வைத்தல், பூந்தொட்டிகள் வைத்தல் இதன் வழியாக வடகிழக்கை சரிசெய்து தடைப்பட்ட மின்காந்தத்தை பெற முடியும்.

தன்வந்திரி ஹோமமம் செய்தால் நோய் நீங்கும் அதிசயம்

நமது வேதமந்திரங்கள் எல்லாம் கிரகங்களை ஈர்க்கும் சக்தி கொண்டது. ஹோமத்தில் உபயோகப்படுத்தப் படும் பொருட்கள், மூலிகைகள், வேர்கள், நெய், பால், எண்ணெய் இவைகள் எல்லாம் கிரக மின்காந்தத்தை தன்னுள்ளே அடக்கி வைத்துள்ளது. இதை பயன்படுத்தும்போது ஒலியுடன் சேர்ந்து ''ஒளி'' ஏற்படுத்துவதால் நாதம் + விந்து சேர்ந்து உடலை பாதுகாக்கிறது.

தன்வந்திரி ஹோமத்தில் இரண்டு முக்கியமான மூலிகைகள் உபயோகிக்கின்றனர்

சீந்தில் கொடி - கேது, செவ்வாய் மின்காந்தம் நிறைந்துள்ளது.

செந்நாயுருவி - கேது மற்றும் சந்திரன் மின்காந்தம் உள்ளது.

இந்த மூலிகைகளை அக்னியில் இடும்பொழுது இம்மின்சக்தி வெளிப்பட்டு மின்சக்தி குறைந்துள்ள நோயாளியின் சக்கரத்தின் வழியாக ஊடுருவி செவ்வாய் என்ற உடல் மற்றும் இரத்த பிரச்சனைகள் சந்திரன் என்ற மனப்பிரச்சனைகள் கேது என்ற உடல் நரம்புகளையும் வலிமைப்படுத்தும்.

தன்வந்திரி ஹோமத்தில் இந்த இரு மூலிகைகளை அக்னியில் இடும்பொழுது இதன் கிரக மின்சக்தியானது வெளிப்பட்டு நோயுற்ற மனிதனின் சக்கரத்தின் வழியாக கிரக மின் ஆற்றம் கிரகிக்கப்பட்டு சக்கரங்கள் தூண்டப்படுவதால் செவ்வாய் என்ற இரத்தக் குழாய்கள் இரத்தம் கேது என்ற குழாய் சுவர்கள் சந்திரன் என்ற உடலின் ஓட்டம், மன ஓட்டம் இவைகளை சீர்படுத்தப்படுகின்றன இதுவே ஹோமத்தின் ரகசியமாகும்.

வெகு நாட்களுக்கு பசியெடுக்காமல் இருக்க சித்தன் சொல்லும் மூலிகை

என்ன இல்லை இந்நாட்டில் எல்லா வளமும் உள்ளது. கோடிக்கனக்கான ரகசியங்கள் வட்டெழுத்து முறையில் சித்தர்கள் மறைத்து வைத்துள்ளனர். உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் உள்ளவரை வசியம், உச்சாட்டம், மோகனம், மாரணம், மருத்துவம் செய்ய முடியும்.

செந்நாயுருவி - கேது +சந்திரன் மின்காந்தம் அதிகமாக உள்ளது இந்த நாயுருவியின் விதையை அஸ்தம் நட்சத்திர நாளில் உமிழ்நீருடன் சாப்பிடும்போது அஸ்தம் என்ற நட்சத்திர நாட்களில் பூமி முழுவதும் சந்திரனின் மின் காந்தம் அதிக அளவில் உள்ளது.

எனவே இந்நாளில் சாப்பிடும் நாயுருவியின் விதையானது சந்திர பிரபஞ்ச மின் சக்தியை அதிகளவு பெற்று உடலில் நீர் நாடியில் கலந்து உடம்பின் மிகுந்த ஆற்றல் உடையதாக மாற்றி வருகிறது. இவற்றின் வீரிய சக்தியானது வயிற்றில் பசியைத் தூண்டும் அமிலங்களையும், உணர்வுகளையும் தடுத்து விடுகிறது இந்த வீரியம் இருக்கும் வரை பசி எடுக்காது, தாகமும் எடுக்காது.

திங்கள், செவ்வாய், வெள்ளி, சனிக்கிழமைகளில் அசைவம் (மாமிசம்) சாப்பிடக்கூடாது

திங்கள் - நீர்மின்சக்தி என இந்த நாளில் நீர்மின்சக்தி உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும்.

செவ்வாய் - உஷ்ண சக்தி நாள் . இந்த நாளில் ஜோதிடத்தின் விதிகளின் படி சண்டைக்கு காரணமான கிரகம் இரத்தத்துடன்

தொடர்பு ஏற்படும் கிரகம். சந்திரனுடன் சேர்ந்து உடல் மன வலிமையை தருவது.

வெள்ளி - நீர்மின் சக்தி கிரகம். குளிர்ச்சி நிறைந்தது. இந்த கிரகம் உடலில் கர்ப்பப்பை மற்றும் உயிர் சக்தியுடன் தொடர்புடையது. இந்நாளில் - பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, வேர்கடலை இப்படி சாப்பிடலாம்.

சனி - மிகவும் குளிர்ச்சியானது வாதத்தை தருவது ‘‘சனி நீராடு’’ என்ற பழமொழியின் அடிப்படையில் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தால் உடலின் பல வியாதிகள் மனக்கோளாறுகள், பூர்வபுண்ணியம், கால், கைகள், முதுகுத்தண்டு நன்றாக இயங்கும்.

மேற்சொல்லப்பட்ட நாட்களில் மாமிசம் சாப்பிடும் பொழுது உடல் உஷ்ணம் ஏற்படும். வயிறு, இதயம், சரீர பீடை, தலை நோய் ஏற்படும்.

ஞாயிறு, புதன் - இந்த இரண்டு நாட்கள் கடினமான உணவுகளான மாமிசம் மற்றும் புரோட்டீன் இவைகள் சாப்பிடலாம் ஜீரணமாகிவிடும்.

நோய் நீக்கும் பூக்களின் மருத்துவ குணங்கள்

ரோஜாப்பூ - குல்கந்து, சர்பத், கஷாயம் செய்து பயன்படுத்தி இருதய நோய்கள், பெண்களின் மாதவிடாய் சீராக்குதல், சீதபேதி, மூலச்சூடு, மூக்கடைப்பு, சிறுநீர் எளிதில் வெளியேறுதல், தலைவலி, இரத்த சுத்தம், வயிறு சுத்தமாக, முகப்பரு, அஜீரணம், மஞ்சள்காமாலை, சரும நோயகள், இரத்த விருத்தி இவைகளுக்கு பயன்படுகிறது.

மல்லிகைப் பூ - ஆவணி, கார்த்திகையில் பூக்கும் இந்த பூக்கள் சொறி, சிரங்குகள், தாய்ப்பால் சுரப்பு நீங்கும், வீக்கம் நீங்கவும், வாய்ப்புண் தீர, மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கும், மண்டைக் குடைச்சல், ஒற்றைத் தலைவலி நீங்க பயன்படுகிறது.

வாழைப் பூ - உதிரக் கடுப்பு, வெள்ளைநோய் தீர, பெரும்பாடு நோய் நீங்க, வயிற்றுப் புண்கள் நீங்கும், பெருங்குடல் நோய்கள்,

ரத்தபேதி, மூலநோய்கள் நீங்கும், காசநோய் நீங்க இரத்த மூலம் போன்ற அனைத்து மூலநோய்களும் நீங்கும்.

தாமரைப் பூ - வெண்தாமரை, செந்தாமரை இரண்டும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் அனைத்து இருதய நோய்களையும் நீக்கும். ஜன்னி, மங்கிய கண், இரத்த அழுத்தம், முடி உதிர்வதைத் தடுக்க, இரத்தம் சுத்தமடைய, பெண்கள் நோய்கள் நீங்கும்.

நாம் எந்த உடலில் இப்பூமியில் ஜனித்துள்ளோம்

கருவில் உடல் உருவாகும்போது உள்ள சாத்வீக, ரஜோ, தமோ குணங்களின் அடிப்படையில் மூன்றில் ஏதாவது உடலை எடுக்கிறது இந்த ஆன்மா.

வாத உடல் - உடல் பருத்து குளிர்ச்சியாக கருமை நிறத்துடன் இருக்கும். உணவில் காரத்தை விரும்புவர். வெற்றி பெற பொய்யை மெய்யாக பேசுவர். மந்த அறிவுடன் எல்லாச் செயலையும் செய்வர். உடலின் மேல்பகுதி மெலிந்திருக்கும், பெண்களிடம் விருப்பம் அதிகமாக இருக்கும். பரபர என்று மனம் மாறிக்கொண்டே இருப்பர்.

பித்த உடல் - உடல் சூடாக இருக்கும், எலும்பு, தசை, மூட்டுகளில் மெலிந்து இருக்கும், தோலில் சுருக்கம் ஒல்லியாக இருப்பர். இளமையில் தலைமுடி நரைத்து விடும். கண் சிவப்பு கோபம், தான் என்ற அகங்காரம் மிகுதியாக இருக்கும். தெளிந்த அறிவு, வீரம், பகை, கல்வி, வல்லமை, மரியாதை இருக்கும், தோல் சிவப்பாக மாறும்.

கப உடல் - உடலில் கொழுப்பு மிகுதியாக இருக்கும், பரந்த நெற்றி, அகன்ற உயர்ந்த மார்பு, கொழுத்த யானை நடை, இனிப்பை விரும்புவர், ஆன்மீக அறிவு மார்க்கங்களில் விருப்பம், கனத்த குரல் ஒலி உடையவர்கள், வியர்வை ஏற்படும், கபம் கட்டும், உடல் வறண்டு தோல்கள் வெண்மையாக இருக்கும்.

நிலையின் திரியாது அடங்கியான் தோற்றம்
மலையினும் மாணப் பெரிது - குறள்

எந்த வழியை ஒருவன் தேர்ந்தெடுத்தானோ அந்த வழி, அந்த செயல், அந்த தொழில், அந்த ஆராய்ச்சிக் கல்வி, அந்த வாழ்க்கை

விட்டு விலகாது. அந்த செயலிலே உறுதியுடன், நிலை தடுமாறாமல், நிலையில் நடுக்கம் ஏற்படாமல், அலைந்து மனதை வேறிடத்தில் வைக்காமல், உள்ளத்தில் வைராக்கியத்துடன் அச்செயலின் மீது அன்பு கொண்டு, ஆர்வத்தை அதில் செலுத்தி, இடைவிடாது தொடர்ந்து அதை சிந்தித்து பயிற்சியால் விடா முயற்சியுடன் ஈடுபடுவானாயின் அவனுக்கு வெற்றி மட்டுமே மிஞ்சும். இவன் செயல் உயர்ந்த எவரஸ்ட் சிகரத்தை விட உயர்வாக போற்றப்படுகிறது.

அவன் மற்றும் அவன் செயலின் தோற்றமானது உயர்வு மலையின் உயர்வை விட மிகவும் பெரியது.

குறள் விளக்கம் 1330 குறளும் உலகிற்கே பலகோடி வைரங்களாகும்.

20,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் மாந்தன் தோன்றிய குமரிக்கண்டத்தில் உருவான சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

கல்தோன்றி மண்தோன்றாத காலத்திற்கு முன்தோன்றிய இனம் தமிழ் இனம் என்ற சிறப்பு வாய்ந்த இனத்திடமிருந்து உருவான மருத்துவமே சித்த மருத்துவமாகும்.

மனிதன் 300 ஆண்டுகளுக்குமேல் வாழ்ந்திருக்கிறான் சித்த மருத்துவத்தை கண்டறிந்த சித்தர்கள் 1000, 3000 ஆயிரம் இப்படி தன் மூச்சை அடக்கி வாழ்ந்தார்கள்.

உயிரினங்கள் நோய்வாய் படும் பொழுதும் இயங்காமல் இருக்கும் பொழுதும் அந்த நிலையை சரிசெய்வது மருத்துவமாகும். சித்த மருத்துவம் மனிதன், விலங்கு, தாவரங்கள் 3000த்திற்கு மேல் இவ்வுலகில் மனித இனத்தை காப்பாற்ற பயன்படுகிறது.

இவ்வுலகில் இதுவரை கண்டிறாத ஆராய்சியில் உள்ள வான்வெளியில் பறந்து செல்லுதல், அணுவைப்போல் மாறுதல், தீபச்சுடறாக மாறுதல், பெரிய உருவமெடுத்தல், செத்தவனை உயிருடன் எழுப்புதல் அனைத்தும் சித்த மருத்துவ குளிகையால் முடியும்.

பூக்களின் மருத்துவ ரகசியம்

செம்பருத்திப் பூ - காலை எழுந்ததும் 3 பூக்களை எடுத்து இதழ்களை மென்று சிறிது நீர் அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப்புண், வெள்ளைப் படுதல் நீங்கும், இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. இருதயம் வலிமையடைகிறது. இருமல், தலைவலி, கல்லீரல் நோய்கள், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர்க் குழாய்கள் சரியாகிறது.

இதில் தங்கச் சத்து இருப்பதால் இதய வால்வு அடைப்பு தவிர்க்கப்படுகிறது மற்றும் சரிசெய்யப்படுகிறது. இதய வலி மற்றும் படபடப்பு, வழுக்கை மறைய வெங்காயத்துடன் இந்த பூவை சேர்த்து தலையில் தேய்த்தால் முடி வளர்கிறது. பாலோப்பியன் டியூப் சதை வளர்ச்சியை சரி செய்கிறது.

அகத்திப் பூ - ‘‘புகைப் பித்த மும்மழலார் பூரிக்கும் அந்த வகைப் பித்த மும்மனலும் மாறும் பருத்துச் சகத்தி விருந்தாத தனியமிர்தே நாளும் அகத்தி மலருக்கறி’’

புகையிலை, பீடி, சிகரெட் பிடிப்பவர்கள், வெயிலில் உழைப்பவர்கள், கண் சிவப்பு, எரிச்சல், தலை சுற்றல், சிறுநீரில் மஞ்சள் நிறம், சளி, தும்மல், மூலநோய், வாதம், கீழ்வாதம், இருதய படபடப்பு, வீக்கம், புற்றுநோய்கள் நீக்கப்படுகிறது.

அகம் + தீ = உடலுக்குள் இருக்கின்ற உஷ்ணத்தை போக்கி மனதையும் உடலையும் சரிசெய்வதே அகத்திக்கீரையாகும். இதன் பூ அற்புதம் வாய்ந்தது.

பெண்கள் பூச்சூடும் ரகசியம்

பெண்கள் பூச்சூடுவது - அவர்களை மன அமைதிப் படுத்தி மெடுலா ஆப்லாங்கேட்டா வை நன்றாக வைப்பதும் மன நிம்மதி மற்றும் சாந்தமான குனம். வாழ்வின் வெற்றி இவை எல்லாம் இந்த பூக்களின் மனமானது மூச்சுக்காற்றின் வழியாக ஈர்க்கப்பட்டு முதுகுத்தண்டை சென்றடைந்து அதன் வழியாக மூளை செல்கள் உடல் உயிர்சக்திகளுக்கு சென்று இந்த பூக்கள் பெண்களை பெண் தன்மையாக வைத்திருக்கிறது.

பாரம்பரியத்தை மறவாதீர் - பூக்களின் மனம், வாசம் மூச்சால் சுவாசிக்கப்டுவது மற்றும் தலையில் பின்புறம் வழியாக முதுகுத்தண்டை அடையும்.

நமது முன்னோர்கள் எல்லாம் அறிந்துவைத்திருக்கின்றனர். நவீனகாலம் நாகரீகம் என்ற பெயரால் பெண்கள் மல்லிகை, ரோஜா, தாமரை, கடம்பம் பூ, கனகாம்பரம், செம்பருத்தி பூ, செண்பகம், செவ்வந்தி, தாழம் பூ இவைகளை அணியாததால் சந்திர சக்தியான போராட்டத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டு பெண்களுக்கு பலவியாதிகளையும் குழந்தைப் பேரின்மையும் ஏற்படுகிறது. இன்றே பூச்சூடுங்கள்.

அன்னாச்சி பூ - இப்பூவை உலர்த்திய பின் நன்றாக இடித்து சலித்துத் தூள் செய்து கொண்டு காலையிலும், மாலையிலும் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடல் பலவீனம் சரியாகும். வயிற்றுபுளி, ஏப்பம், அஜீரணம் சரியாகும், வயிறு உபாதைகளுக்கு அன்னாச்சி பூ சிறந்தது.

ஆவாரம் பூ - ஆவாரம் பற்றி பேச இந்த பக்கம் போதாது 100 பக்கம் ஆவாரம் பூவை பேச முடியும்

''ஆவாரம் பூத்திருக்க சவோரைக் காண்பதில்லை''

வாழ்நாளைக் கூட்டும் பூவாகும் உடலை பொன்னிறமாக மாற்றக்கூடியது. உடலை பாதுகாக்கும் கவவசமாகும். எல்லா உறுப்புகளையும் சுத்தப்படுத்தி சரிசெய்கிறது ''சர்க்கரை நோய்'' இல்லாமல் ஆக்குவது. ஆவாரம் பூ - வைராக்கியமுடன் வருடம் சாப்பிட நீ புதிதாக பிறப்பாய் அப்படி மேனி அழகாகும். பெரும்பாடு, கண்நோய், உடல் சூடு, மூளை பலம்.

''தங்கம் எனவே சடத்திற்குக் காந்தி தரும் மங்காத நீரை வறட்சிகளை - அங்கத்தாம் மாவைக் கற்றாழை மணத்தை அகற்றி விடும், பூவை சேர் ஆவாரம் பூ''

வேப்பம் பூ - சிறந்த கிருமி நாசினி - குடலில் உள்ள மலக்கிருமிகளை ஒழிக்கும் வேப்பம் பூ ரசம் பித்த நிவாரணியாகும். தொடர்ந்து சாப்பிட வாதம் குணமாகும். வயிறு சுத்தம், புளியேப்பம், வாந்தி, தொண்டைப் புண் சரியாகிறது. வேப்பம் பூ தண்ணீர்

தொடர்ந்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறைந்து விடும். வாதபித்தபை சமன்படுத்தும் வேலையை செய்கிறது. வயிறு உப்புசம், கல்லீரல் கோளாறுகளை சரிசெய்கிறது. பித்தப்பை நோய்களை குணமாக்குகிறது. காது கோளாறுகளுக்கு இதன் ஆவியை காதில் காட்டினால் காது கோளாறு சரியாகிறது.

எருக்கம் பூ - மருவை சரிசெய்யும் அற்புதம் நிறைந்தது. எருக்கம் பாலை 5 நாட்கள் மருவில் தேய்த்து வர 6ம் நாள் சரியாகிவிடும். இந்த எருக்கம் பூவை இரண்டு வெற்றிலையுடன் 5 மிளகு - எருக்கம் பூ 5 சாப்பிட 10 நாட்களில் ஆஸ்துமா கட்டுக்குள் வரும். நெஞ்சுக் குத்துதல் சரிசெய்யும், அண்டவாதம் சரியாகும். ஆஸ்துமாவை சரிசெய்யும், இன்னொருமுறை 6 பலம் ஆவின் நெய்யில் 12 பூ போட்டுக் காய்ச்சி வடித்து வேளைக்கு அரை ஸ்பூன் பெரியது சாப்பிட்டு வர சுவாச காசம் நிவர்த்தியாகும்.

ஊமத்தம் பூ - இந்த பூவை கசக்கிச் சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டுகள் காதிலிட காதுவலி உடனே நீங்கும்.

கீழாநெல்லி பூ - கிளைகளின் அடிப்பாகத்தில் பூக்கள் இருக்கும் இதை கசாயம் தயாரித்துப் பருகினால் காமாலை போகும். கண்நோய் தீரும். வயிற்றுப்புண்ணைப் போக்கும், பேதியைத் தடுக்கும்.

குங்குமப் பூ - பலவிதமான பிணிகளைப் போக்குவது குங்குமப்பூ, தலைவலி, கண்நோய், காது நோய், கப நோய்கள், சுக்கில நட்டம், தாகம், மேகநீர், பிரசவ வேதனை, செரிமாணம் அதிகமாகும். பிறக்கும் குழந்தை சிவப்பாக பயன்படுகிறது.

சூரிய காந்தி - இந்தப் பூவினால் உடல் கடுப்பு, தலைவலி, வாத ரோகிக்கு நல்லெண்ணெய் கூட்டி இருமுறை தைல ஸ்நானம் செய்ய நீர்கோவை குறையும்.

ஆட்சியாளர் இயல்பு

விழிப்போடு இருத்தல், தெளிந்த கல்வி, நெஞ்சுரம், அறநெறி தவறாமல் மக்களுக்கு தீங்கு தருவனவற்றை நீக்கியும், வருவாய் வழிகளை அதிகப்படுத்தியும் பெருளை சேர்ப்பது அதை திட்டமிட்டுச் செலவிடுதல் இனிமையாக பேசுதல், நடுநிலைமை,

கொடை உணர்வு, அருள், செம்மையான ஆட்சி, காலம் பார்த்து அதற்குடத் தக்கபடி செயல்படுதல் ஒரு முதல்வரின் இயல்பான செயலாக இருக்க வேண்டும்.

இதய நோய்

இடசக்தியே உடல் சக்தியாம் அதுவே மனசக்தியாம்

இறக்கும் வரை சதாகாலமும் உடலுக்கு ''சக்தி'' யை கொடுப்பது இதயமாகும். நமது உடலின் வெளிப்பாடே நமது முன்னோர்கள் அமைத்த கோயில்கள், கோயில்களில் இடப்பாகமாக இருக்கும் ''அம்மனே'' இருதயமாகும். இந்த பராசக்தி பீடத்தை உடலுக்குள் கையளவு வைத்து அதை சிவஸ்தலமான தலையில் இருந்து அதற்கு மின்சார இயக்கம் தொடர்ந்து செலுத்தப்படுகிறது. எனவே மனமே எல்லா இயக்க சக்திக்கும் காரணமாக இறைவன் நமது உடலில் வைத்துள்ளான். தொடர்ந்து அலைபாய்கின்ற மனதால் இருதயம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த இருதயமே ''காப்பாற்றுகின்ற பித்த சக்தியாகும். அக்காலத்தில் மாரடைப்பு, இருதய இரத்த அழுத்தம் இருந்தாக தெரியவில்லை. மூச்சால் மனதை தன் கட்டுக்குள் வைத்தால் இருதயம் சீராக இயங்கும்.

மருந்து (ஆயுர்வேதம்) - கொழுப்பை நீக்க குக்குலு (ஆயுர்வேதா) அர்ஜீனா அரிஷ்டம் (மருதுப்பட்டை) 3 மாதம் சாப்பிட்டால் இருதயம் பழைய நிலைக்கு வரும். மாதுளை, ரோஜா, ஓரிதழ் தாமரை, நெல்லி, செந்தாமரை இருதயத்தை வலிமையாக்குகிறது.

ப்ராணாயாமம்

பிராணனே இவ்வுலகம். விழித்திருக்கும் பொழுது மனமாக உலகத்தை பார்க்கவும் அதை அனுபவிக்கவும் இந்த பிராணன் செயல்புரிகிறது. தூங்கும் பொழுதும் இவனே பரபிரம்மத்துடன் கலந்து செயல்படுகிறான். இந்த பிராணனே உடலின் வீரியம், ஊட்டம், உயிர் சக்தி (வைட்டல் எனர்ஜி) மின்சாரம், உலகில் உள்ள அனைத்து பொருட்களும் பிராணனே, கிரகங்களும் அவைகளே.

உயிர் என்பதை விஞ்ஞானிகள் உடலின் சூடு என்கின்றனர். உடலின் சூடு அடங்கி விட்டால் மரணம் எய்து விட்டான் என்கிறது விஞ்ஞானம். ஆனால் நமது சித்தன் சொல்வது உயிர் வேறு பிராணன் வேறு என்கிறான் அதாவது உயிரை ஜீவன் என்றால் ப்ராணனை ஜீவசக்தி என்று சொல்லுகிறான்.

உயிர் உடலை விட்டு பிரிந்ததும் இந்த ப்ராணன் சில வேலைகள் செய்து விட்டு அதாவது உடலை வீங்க வைத்து 9 வாயில்களில் ஏதாவது ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுத்து அவன் பயணிக்கிறான். எனவே இந்த பிராணனே பலம் சக்தி, ஒளி, தேஜஸ், அறிவு, மனம், ஜீரணம், பேச்சு, வெற்றி, தோல்வி, பிரபஞ்ச வேலைகள் அனைத்தும் இதை விழுங்குவதே கட்டுப்படுத்துவதே ப்ராணாயாமம் ஆகும்.

வைட்டமின் மாத்திரைகள் உடல் உறுப்புகளை அழிக்கும்

இயற்கையாக கிடைக்கும் காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், பயிர்கள் இவைகளில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின்களே ஆரோக்கியமானது அதைவிடுத்து செயற்கை வைட்டமின்களை சாப்பிடுவது தனக்குத் தானே தீ மூட்டிக்கொள்வதாகும்.

வைட்டமின் பி-காம்ப்ளக்ஸ் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் கல்லீரல் திறமையும் குளுகோஸ் தாங்கும் சக்தியும் குறைகிறது. சிறுநிரகம் விரைவில் கெடும். (கைக்குத்தல் அரிசி, மக்காச்சோள முடியில் அதிகம் வைட்டமின்-பி உள்ளது.

சளி பிடித்திருக்கும் பொழுது வைட்டமின்-சி சாப்பிடுவது கௌட் (மூட்டு வாதம்) சிறுநீகரகக் கல்லும் மாதவிடாய் அதிகரித்தல், நரம்பு தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது (தினம் 1 எழுமிச்சை வைட்டமின்-சி போதும்)

குழந்தைகளை கொழு கொழு என்று வளர்ப்பதற்காக டானிக்குகளை கொடுக்கின்றனர் இதில் 15 முதல் 20 மடங்கு வைட்டமின்-ஏ குழந்தைகள் எடுத்துக் கொள்வதால் சிறுநீரகம் சிறுநீரை வெளியேற்ற முயற்சி செய்தும் முடியாமையால் விரைவில் பழுதடைகிறது. குழந்தைக்கு 18 லட்சம் நெப்ரான் உள்ளது இது பருவமடையும் பொழுது 10 லட்சம் நெப்ரான்கள்அழிந்து விடுகிறது.

இப்படி நமது உடலை அழிக்கும் மீண் எண்ணெய்கள், வைட்டமின் மாத்திரைகளை இன்றே விட்டுவிடுங்கள்.

காலத்தை கடக்கும் கேசரி யோகம்

இது ஒரு தீட்சை யோகமாகும். ஜனனமான இந்த கர்ம உலகத்தில் கர்மப் பிறப்பை தடுப்பதற்காக சித்து வித்தையை கற்பதற்காக வானத்தில் உள்ள இயக்கங்களை அறிவதற்காக இந்த யோகத்தை சித்தர்கள் கண்டுணர்ந்தனர்.

இந்த யோகத்தை அறியவேண்டுமென்றால் இமயம், நியமம் என்ற உள்சுத்தம், வெளிசுத்தம் வேண்டாத செயல்களை விலக்கி வைத்தலும் வேண்டிய செயல்களான இறை உணர்வு, யோகம் பற்றி சித்தர்கள் சொன்ன செயல்களை வாழ்க்கையில் நடத்தல். உடலை நன்றாக அசைத்தும் ஆசனங்கள் பழகி உடலை வலிமையானதாக மாற்றும் பொழுது 1000ம் வோல்ட் மின்சாரம் உடலில் பாய்ந்தாலும் உடல் நரம்புகள் பாதிக்காமல் இருக்கும்படியான பிராணயாமத்தை கற்று உயிர் ஓட்டத்தை உள்முகமாக அடக்கி தொடர்ந்த தியானத்தில் இருந்து பழகுபவர்கே இந்த காலத்தைக் கடக்கும் கேசரி யோகம் கைகூடும்.

விழிப்பு நிலையான - ''அ'' கரத்தையும் (ஆண்தன்மை) உள்முகமாக்கி நீக்கி

கனவு நிலையான - "உ" கரத்தையும் (பெண் தன்மை)

தூக்க நிலையான - "ம" கரத்தையும் கூட்டி துரீய நிலையன மூன்றின் மொத்தமான ஓம் ஒன்ற பிரணவத்தை "வானமண்டலத்தில் அறிவது கே (ஆகாயம்) ச்சரி (சஞ்சரித்தல்) ஆகாயத்தில் சஞ்சரிப்பதே கேசரி யோகமாகும்.

இதயத்தின் பாதுகாவலன் ஆப்பிள் - நோயின்றி வாழ உணவே மருந்து என்ற நூல்

ஆப்பிள் -

ஒரு சிறந்த இரத்த மருந்து
இரத்த கொலஸ்டிராலைக் குறைக்கிறது

இரத்தஅழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது
இரத்தத்தில் சர்க்கரையை நிலைப்படுத்துகிறது
பசியைக் குறைக்கிறது
புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது
ஆப்பிள் ஜீஸ் தொற்றுநோய் வைரஸ் வராமல் தடுக்கிறது.

தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று முழு ஆப்பிள்களை தினமும் உண்டுவர சொல்லப்பட்ட அனைத்தும் சரியாகும். மருந்துகளின் அரசன் ஆப்பிள். இவை இரத்தத்தில் திடீர் என்று கூடும் சர்க்கரை அளவை தடுக்கிறது. ஆப்பிளை மூக்கின் வழியாக நன்று முகர்ந்தால் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. ஆப்பீள் ஜீஸ் இருக்கும் இடத்தில் சளி வைரஸ்கள் இருக்காது.

ஆப்பிள் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு கொலஸ்டிராலை அதிகமாக குறைக்கிறது. இதில் உள்ள பெக்டின் மாலிக் ஆசிட் இரும்பு, பாஸ்பரஸ் உடல் நச்சுக்களை அழிக்கிறது. மூளை, ஈரல் வயிரை பாதுகாக்கிறது.

உணவை சாப்பிடும் முறைப்பற்றி ஆயுர்வேதம் சொல்லும் ரகசியம்

இறைவனிடமிருந்து வேதங்கள், யாகங்கள் மனித கர்ம விதிகள் உருவாயின பின்பு நல்ல சான்றோர்களால் மழையானது பூமியில் உண்டாகிறது. நல்ல மழையால் அன்னமான உணவு உண்டாகியது. இந்த அன்னத்திலிருந்து மீண்டும் உயிர்கள் உண்டாகின்றன.

உயிரை வளர்க்கக்கூடிய உயிர்தன்மையுள்ள அனைத்து உணவு பொருட்களுமே அன்னமாகும். இறையான இந்த இறைவன் ''அக்னி வடிவமாக பிராணிகளுடைய உடம்பைச் சார்ந்து பிராணன்'' அபானன் இவற்றுடன் கூடி நால்வகையான உணவை செரிக்கச் செய்து பின்பு ரஸமாக மாற்றுகிறேன் என்று கூறுகிறான்.

நாம் சாப்பிடும் முறையை பூஜையைப் போல் உணவை பூஜித்து சாப்பிடுதல் வேண்டும். உணவு உடம்பிற்கு தோஷத்தை ஏற்படாதவண்ணம் அளவோடும் உண்ணுதல் வேண்டும். குளித்த பிறகு நல்ல ஆடை அணிந்து நமது முன்னோர்களை நினைத்தும் நமது இஷ்டதெய்வத்தை நினைத்தும் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

டி.வி. பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது, சிரித்து பேசுவது, கோபமாக இருத்தல், மனசஞ்சலத்துடன் சாப்பிடுவது, இப்படி சாப்பிட்டால் ஐந்து தொழில் பிராணன் (பிராணன், அபானன், வியானன், சமானன், உதானன்) தன் வேலைகளை செய்யாது உடல் நோய் ஏற்பட காரணமாகிறது.

முதல் கவளத்தை நெய்யுடன் சாப்பிடுதல் வேண்டும். உணவு சாப்பிட்டதும் நீர் அரை டம்ளர் குடிப்பதால் கெட்டியான உணவு குழைந்து ஜீரணமாகும். பிறகு **1.36** மணி நேரம் ஓய்வு தேவை.

நவாக்கரி மந்திரம்

நவம் - ஒன்பது, அக்கிரி - பீஜசக்தி ஒலிகள்

நமது உடம்பில் ஒவ்வொரு பிராணசக்கரத்தாலும் பிசிக்கல் நெர்வ்ஸ் மற்றும் அஸ்ட்ரல் நெர்வ்ஸ் இவைகளின் கூட்டுசக்தி இணையும் இடத்தில் மந்திர ஒலிகள் அதாவது மூல தேவியின் ஆதி சக்தியின் இருப்பிடமாக **81** வகையாக நாவக்கிரி உள்ளது.

இதை ஒரு தனி அறையில் அமர்ந்து செள ஔ, ஹௌ, கிரீம், கெள, ஐம், ஸ்ரீம், க்ரீம், கிலீம் இந்த ஒன்பது மந்திர உறுப்பைக் கொண்டு கிலீம் தொடர்ச்சியாக சிவாய நம எனக் கூறுவாயாக.

இந்த மந்திரம் இரு வினைகள் நீங்கும் மஹா ஜோதி மந்திரமாகும். இருவினை என்பது பழைய ஜென்மத்தின் மெமரி தொகுப்பும் இந்த ஜென்மத்தில் ஏற்படும் கெடுதலான செயல்களை அழிக்கும். நாவில் உள்ள நவக்கிரியாகும் என்று சித்தன் சிவன்மீது சத்தியம் செய்து கூறுகிறான்.

தொடர்ந்து உச்சரிக்க ஞானம், கல்வி, உலகில் எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும். எங்கும் பரவிச் செல்லும் சூரியனைப் போல உனது புகழானது பரவும். இந்த **9** பிஜம் **9**ஒ**9** என பிரிந்து **81** சக்தியாய் நவாக்கிரி உள்ளது.

தலையெழுத்தை மாற்றும் நவாக்கரி சக்கரம்

அண்டங்கள் யாவற்றிலும் இருக்கின்ற சக்தியை யாரும் அறியமாட்டார்கள். நவாக்கரியை மரப்பட்டையில் **81** சக்தி

பீஜங்களை அடைத்தல் வேண்டும். சக்கரத்தின் வெளியான சந்திர மண்டலம் பொன் நிறம் உடையது. கட்டங்களில் அமைந்துள்ள கோடுகள் சிவப்பு நிறமாகும். அருளுடைய சக்திகளின் எழுத்துக்கள் பச்சை நிறமுடையது.

சௌம் முதல் ஔம் வரை - மின்னல் கொடி போன்ற ஞான சக்தியாம்

கிரீம் முதல் கௌம் இறுதியாம் - அழியாத பராசக்தி அறிவு நிலையில் ஒளியாக எல்லா உயிர்கள்

ஔம் முதல் ஹௌம் வரை - உடலின் நடுவான அமுதேசுவரி

ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம் ஹௌம் ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம்
ஐம் கௌம் க்ரீம் ஹௌம் ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம்
கௌம் க்ரீம் ஹௌம் ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம்
க்ரீம் ஹௌம் ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம்
கௌம் ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம்
ஔம் சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம் கௌம்
சௌம் க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம் கௌம் ஔம்
க்லீம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம் கௌம் ஔம் சௌம்
ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஐம் கௌம் க்ரீம் கௌம் ஔம் சௌம் க்லீம்
நெல்லும் அறுகம்புல்லும் போட்டு சக்கரத்தை வழிபடுக

கௌம் முதல் ஐம் வரை - பகையைக் கெடுக்கும் நாயகியை வணங்குமிடம் ஐம் முதலாக வளர்ந்து தோன்றும் சக்கரம் ஐம் முதல் ஹ்ரீம் இறுதியாகும் சிவசக்தியான அகரமாக தியானிப்பாயாக ஸ்ரீம் முதலாக க்லீம் வரை தியானித்தால் மனிதனும் தேவனாகலாம்.

செல்வத்தை பெருக்கும் கொடுத்தல் மற்றும் பெறுதல் விதி

இவ்வுலகம் எண்ணங்களின் கூட்டுத்தொகுப்பாக உள்ளது. நீ நல்ல எண்ணத்தை இந்த ஆகாயத்தில விதைத்தால் அந்த நல்ல எண்ணங்களின் செயல்கள் மற்றும் அது சம்பந்தமான அனைத்தும் ஈர்ப்பு ஆற்றலின் வழியாக உனக்கு கிடைக்கும். இவ்வுலகத்தில்

எல்லா டெலிகாம் கம்பெனிகளும் இந்த ஆகாயத்திலே கோடான கோடியில் சம்பாதிக்கின்றன. எனவே, இன்றே முடிவெடுங்கள் நீங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் 1 பகுதியை தானம் கொடுங்கள். தானம் கொடுக்கும் பொழுது நல்லெண்ணத்துடன் அன்பையும் அதில் செலுத்திக் கொடுங்கள். இப்படி 1 பகுதியிலிருந்து தானத்தை 1.5 பகுதியாக அதிகரியுங்கள் அப்படி அதிகரிக்கும் பொழுது இறை ஈர்ப்பு சக்தி உங்கள் வருமானத்தை 1.5 பகுதியை அதிகப்படுத்தும். எனவே, கொடுக்கும் பொழுதும் பெறும் பொழுதும் ஆழ்மனம் ஆனந்தமடைதல் வேண்டும். தானத்தை உள் அன்போடும் எல்லாம் நன்மையாக இருப்பதாக கொடுக்க கொடுக்க நீங்கள் பெறுதலையும் அள்ள முடியும். விதை விதைத்தால் கனியைப் பெறுவது உறுதியாகும்.

இஸ்லாமிய யோகம்

இஸ்லாம் என்றாலே சீரான அறவாழ்வுடன் கூடிய நல்வாழ்க்கை என்று பொருள்படும். இஸ்லாம் மனக் கட்டுப்பாட்டையும் மன அமைதியையும் வலியுறுத்துகிறது. ஹ

ஐம்பெரும் கடமைகள் - தொழுகை, ஜக்காத், நோன்பு, ஹஜ், கலிமா (மொழிதல்) உன் உயிர் உன் வசம் இல்லை என்பதே பேருண்மை.

இஸ்லாம் காட்டும் ஆன்மீகமானது மனிதன் மனிதனுக்காக செய்யும் கடமை, வீட்டிற்கு செய்யும் கடமை, சமூகத்திற்கு செய்யும் கடமை மற்றும் உலகத்திற்காக செய்யும் கடமையாகும்.

பெரும் பாபங்களை தவிர்த்தல்

சந்தேகமானவற்றை விட்டொழித்தல்

இறைவன் கட்டளைகளை பின்பற்றுதல்

பயனற்றவற்றை பேசாதிருத்தல்

இதயம், நாவு, கை, கால்கள் முதலியவற்றை இறைவழியில் இயக்குவித்தல்

நல்லனவற்றைச் செய்வது

தீயனவற்றைத் தவிர்ப்பது இதுவே “தக்வா” ஆகும்.

தொழுகையானது உடல் சம்பந்தப்பட்ட நற்செயல்களில் மிகச் சிறந்தது.

ஒரு மனிதன் உயர்வுக்கு அவனிக் உள்ளத்தூய்மையே காரணமாகும்.

ஒரு மனிதனை உயர்த்துவதும், தாழ்த்துவதும் பண்புதான், உள்ளத்தூய்மையும் நற்பண்புகளுமே.

பண்டைய தமிழர்கள் பயன்படுத்திய மலர்கள்

அடும்பம் பூ, குருந்தம் பூ, முண்டகம், அலரிப்பூ குவளை பூ வெட்சிப்பூ, அல்லி பூ, குளவி பூ, வேங்கை பூ, அணிச்சம் பூ, கூதளம், வேப்பம் பூ, நறா பூ, கொன்றைப் பூ, நீலம் பூ, ஞாழல், முல்லை பூ, சண்பகப்பூ, அதிரல் பூ, சுரபுன்னை, ஆம்பல் பூ, செங்கழுநீர், ஆவிரம் பூ, செருந்திப்பூ, எருக்கம் பூ, தளவம், கடம்பம் பூ, தாழம் பூ, கணவிரம் பூ, நரந்தம், கல்லகாரம் பூ, நறுமோடோம், காஞ்சி பூ, பசுன்றைப்பூ, காந்தன் பூ, பாங்கா, காயாம் பூ, பாதிரி, பித்திகை, குராமலர், புன்னை, குருக்கத்தி, மயிலை

பஞ்சபூத மனித உடல் ரகசியம்

மண்	-	எலும்பு, சதை, நரம்பு, தோல், ரோமம்
நீர்	-	இரத்தம், சிறுநீர், வியர்வை, சுக்கிலம், உமிழ்நீர்
நெருப்பு	-	பசி, தாகம், தூக்கம், சோம்பல், கோபம்
காற்று	-	ஓடுதல், படுத்தல், நடத்தல், உட்காருதல், தாண்டுதல்
ஆகாயம்	-	மோகம், பயம், நாணம், துவேவும், இராகம் (வயிறு, இருதயம், கழுத்து, தலை இவற்றின் இடைவெளிகள்)

நன்றாக கூர்ந்து கவனித்தல் வேண்டும் எந்த பூதம் குறைவாகிறதோ அந்த பூதத்தின் தன்மையான உறுப்புகளின் செயல்கள் பாதிப்படைகின்றன. மற்றும் எந்த பூதத்தின் தன்மை அதிகமாகிறதோ அந்த பூத உறுப்புகள் அதிகமாக செயல்படுகின்றன.

இதில் நிலமும் + நீர் இவைகள் உடலின் சதையில் பற்றிய வெப்பத்தை பரவச் செய்வதற்குக் காரணமாகி உடலை வளர்க்கும்.

நெருப்பு - இது உடலில் வெப்பத்தை எழுப்பி உணவை ரசமாக மாற்றி ஜீவணுக்களை உருவாக்குகின்றது.

காற்று + ஆகாயம் இவை மூளையிலும், நரம்புப் பகுதிகளிலும் தங்கி செயல் புரியும். எனவே, உயிரினம் தோன்றுதல், வாழுதல் அசைதல், வளருதல், அழிதல் இந்த பஞ்சபூதங்களால் மாறுகின்றன. எனவே படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் - பஞ்ச பூதமே.

உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் சீரணமாகும் காலத்தின் அளவு

காய்ச்சி ஆரிய நீர்	- 1 மணி நேரம்
அரிசிச் சோறு, கோதுமை	- 2 மணி நேரம்
முட்டை	- 1.30 மணி நேரம்
மீன், கோழி	- 2.30 முதல் 4 மணி நேரம்
உருளைக் கிழங்கு	- 3.30 மணி நேரம்
ஆட்டுக்கறி	- 4 மணி நேரம்
தயிர்சாதம்	- 4 மணி நேரம்
காபி / டீ - சீனி கலந்தது	- 3 மணி நேரம்
தேன், மருத்துவ சூரணம், லேகியம்	- 5 மணி நேரம்
கத்திரிக்காய் மற்றும் காய்கள்	- 3.15 மணி நேரம்
சாராயம்	- 3 மணி நேரம் (எமன்)
பால் சீனி கலந்தது	- 8 மணி நேரம்
வெண்ணெய் சோறு, மாவு பண்டம், பொரி, பலகாரங்கள்	- 6 மணி நேரம்

மேலே சொல்லப்பட்ட நேரத்தில் ஜீரணம் முடிந்ததும் வயிற்றில் பசியுணர்வு ஏற்படும். அந்த பசியுணர்வின் அடிப்படையில் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு தேவையான 7 தாதுக்கள் உருவாகி உடலை நோயின்றி பாதுகாக்கும்.

உணவு செரியாமை உடல் குறிகள்

அசீரணம் (உடலை கொல்லும்)

காணுமே அசீரணம் நொறுங்காத அன்னத்தால்
காணுமே அசீரணம் அதிகமான மாமிசத்தால்

காணுமே அசீரணம் புளித்த மாப்பண்டத்தால்
காணுமே அசீரணம் செரிக்காத எருமை பாலிலே
காணுமே அசீரணம் அதிகமான அன்னத்தால்
காணுமே அசீரணம் கொடுமையான குணத்தினால்
காணுமே அசீரணம் பொரித்த மீனினால்
காணுமே அசீரணம் எல்லாம் உன்னாலே

அசீரண உடல் குறிகள் மற்றும் நோய்கள்

அசீரண உணவு செரியாமையால் வயிற்றில் தங்கி குப்பையில் நாத்தம் எடுப்பதைப்போல் புளித்த ஏப்பம், வாயு மேல் நோக்கி பயணித்து நுரையீரல் வழியாக இதய நாளங்களுக்கு சென்று அங்கிருந்து கெட்ட வாயு இரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் பயணித்து உடலில் பல வியாதிகளை உருவாக்குகிறது.

உணவுக் குழாய் எரிச்சல், தலை நோய்கள் அனைத்தும், வயிறு உப்புசம், பாரம், மலச்சிக்கல், நெஞ்சு இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், மூர்ச்சை, மயக்கம், தோல் சுருங்குதல், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மயக்கம், இருமல், கபம், பொய்யான பசி, கப இருமல், உடல் மெலிதல், ஈளைக்கட்டு, வயிற்றுப்புண், கல்லீரல் நோய்கள், சர்க்கரை நோய் மற்றும் பல நோய்கள் உருவாகும்.

அதிமதுர சூரணம்

அதி - அதிகமான மதுரம் - இனிப்பு இந்த அதிமதுரத்தை சித்தாவில் மற்ற சூர்ணங்களுடன் சேர்த்தும், தனியாகவும் சாப்பிடலாம்.

இதன் குணங்கள் - இனிப்பு, செறிப்பதற்கு கடினமானது, எண்ணெய் பசை உடையது (அல்லது) நெய்ப்பு தன்மை உடையது. சீத வீரியம் வாதத்தையும் பித்தத்தையும் தணிப்பதாகவும், கபத்தை அதிகரிக்கும்.

சாப்பிடும் அளவு - 5 முதல் 8 கிராம் உணவுக்கு முன் காலை, மாலை சாப்பிடலாம். இதை நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாத பித்தம் தணியும், தேனுடன் அப்பர் கேஸ்ட்ரிக் சரியாகும்.

குறையும் நோய்கள் - Dry Cough, Chronic Laryngitis, Oral Ulcers, Apthous Ulcers, Duodenal Ulcers, Repetitive Strain, Injury of throat, Gargle for apthous (oral) Ulcers.

இது Duodenum ல் நன்றாக வேலை செய்கிறது.

ஜென் என்பதற்கு தியானம் என்று பொருள்படும்

ஜென் கிபி **6**ம் நூற்றாண்டில் பல்லவர் வம்சத்தில் பிறந்த காஞ்சிபுரத்தின் மஹா புத்தகுரு போதி தர்மர் என்பவரால் சீனாவில் உருவாக்கப்பட்டது. பிறகு சீனாவிலிருந்து ஜப்பானில் ஜென் என பெயர் பெற்றது.

இந்தியா - சீனா - ஜப்பான் = ஜென்

ஜென் தத்துவங்கள்

தியானம் செய்ய வேண்டும் என்றால் மலை குகையில் அமரவேண்டும் என்றோ அல்லது இல்லற வாழ்க்கையை துறக்க வேண்டும் என்றோ அவசியம் இல்லை. செய்கின்ற செயலில் மனம் ஒன்றியிருத்தலே தவம் என்கிறது ஜென். (இது பகவத்கீதையின் கர்மயோகம்)

நான் பசி எடுத்தால் சாப்பிடுவேன், தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் குடிப்பேன், (இது திருக்குறள் மருந்து அதிகாரத்தை ஒத்துள்ளது)

காலம் யாருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை யாருக்காகவும் நிற்பதில்லை.

மனிதனுக்காக மதமே தவிர மதத்திற்காக மனிதன் இல்லை.

இயல்பாக இரு, விரும்பியது கிடைக்காவிட்டால் கிடைத்ததை விரும்பு.

கண்கள் குருடாகலாம் ஆனால் கருத்து குருடாகக் கூடாது.

தன்னைபோல பிறரை நேசி

மவுனம் தன்னை மவுனம் என்று எப்போதும் தெரியப்படுத்துவது இல்லை.

30 வயதிற்கு மேல் பால் மனித உடலுக்கு விஷமாகும்.

ஒரு இயற்கை நல்வாழ்வு ஆசிரமத்தில் சிகிச்சை பெற்ற ஒரு கடுமையான நோயாளி சமைக்காத உணவைச் சாப்பிட்டு கடுமையான நோயாளி 48 நாளில் குணமடைந்து வீடு திரும்பினார்.

இந்த நோயாளி தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் பால் மற்றும் பால் கலந்த டீ / காபி சாப்பிடுவது வழக்கமாக வைத்திருந்தான். நோய் சரியாக 10 நாளில் அவருக்கு அதே நோய் வர ஆரம்பித்தது மீண்டும் ஆசிரமத்திற்கு சென்றார். அவர்கள் விசாரித்தில், பால் குடிப்பது தெரிந்தது. இயற்கை மருத்துவர் பாலை உடனே நிறுத்துங்கள் உடல் மீண்டும் சரியாகி விடும் என்று அனுப்பி விட்டார். அவரும் அதைக்கேட்டு பாலை நிறுத்தி நோய் வராமல் தடுத்தார்.

உலகிலேயே உயரமான மிருகம் ஒட்டகம், அதிக எடையுள்ள யானை, அதிவேகமாக ஓடும் குதிரை இவைகள் எல்லாம் தன் குழந்தை பருவத்தில் பாலை சாப்பிட்டு வளர்ந்தன பிறகு பால் சாப்பிடுவததை நிறுத்திவிடும்.

மனிதன் மட்டுமே பிறவி முதல் சீக்கிரம் சாவதற்காக பால் சாப்பிட்டு உடல் முழுவதும் கபத்தை அதிகப்படுத்தி பல நோய்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு சாகிறான்.

படைத்தல் - காத்தல் - அழித்தல்

பிரம்மா	விஷ்ணு	மகேஷ்வரன்
வாதம்	பித்தம்	கபம்
அகரம்	உகரம்	மகரம்

வாத பித்த கபங்கள் உடல் முழுவதும் பரவியிருந்தபோதிலும் தொப்புளுக்குக் கீழே வாதமும், இதயத்திற்கும் தொப்புளுக்கும் இடையே பித்தமும் இதயத்திற்கு மேலே கபமும் குறிப்பாக இடம் பெற்றுள்ளன.

ஆயுளின் இறுதிக் காலத்தில் (முதுமையில்) - வாதம்

நடுவயதில் (இளமையில்) - பித்தம்

ஆயுளின் தொடக்கத்தில் (குழந்தை பருவம்) - கபம்

சாப்பிட்ட பிறகு கபமும்,

உணவு வயிற்றில் பக்குவமடையத் தொடங்கும் போது பித்தமும்,

உணவு சீரணிக்கும் சமயத்தில் வாதமும் மிகுதியாக இருக்கும்.

அதே போல் காலைப் பொழுதில் கபமும் நன் பகலில் பித்தமும், பகல் முடிவில் வாதமும் அதிகமாக இருக்கும்.

மலக்குடலானது வாதத்தில் கடுமையாகவும், பித்தத்தில் மெத்தெனவும், கபத்தினால் - நடுநிலையாகவும் மூன்று தோஷங்களும் இருக்கும்.

ஆயுர்வேத மருத்துவம்

நான்கு வேதங்களின் நான்காவது வேதம் அதர்வன வேதத்தில் உள்ளது. இதன் நோக்கம் உபவாசம் (பட்டினி) மூலிகைகள், யோகா, பத்தியங்கள், காய சிகிச்சை, பால சிகிச்சை (குழந்தைகள்), கிரக சிகிச்சை, சல்ய சிகிச்சை (அறுவை சிகிச்சை), விஷ முறிவு சிகிச்சை, முதுமையை போக்கும் சிகிச்சை, விருட்ஷ சிகிச்சை இந்த சம்பூரண சிகிச்சை முறையாகும். 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன் ரிஷிகளால் உருவாக்கப்பட்டது.

ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கம் :

ஆரோக்கியமான ஒருவன் எந்த நோயாலும், தோஷத்தாலும் சிக்காமல் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தை நிலை நிறுத்துவது

நோய் வந்தால் குணப்படுத்துவது

பிணியாற்றும் வலிமை கொண்டு பிணிகளைத்தான் விரட்டி விடும் பிணிகளுக்கே மருந்தாகும் நீர் உமக்கு மருந்தாகும்.

இனி வரும் மருத்துவ முறை எழுத்துக்களில் ஆயுர்வேதத்தை எழுதுகிறேன் பயன்படுத்தி காயகல்பம் காக்க.

அரிஷ்டம்

பல மூலிகைக் கஷாயங்களைக் கொண்டு உடலை பாதுகாத்து நோய்களை அகற்றி பாதுகாப்பது அரிஷ்டம் என்று பெயர்

இந்த அரிஷ்டத்தை எல்லா ஆயுர்வேத கடைகளிலும் கிடைக்கும் ஆன்லைனிலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

அபயாரிஷ்டம் (கடுக்காய் அரிஷ்டம்)

கடுக்காயுடன் 15 வகையான மூலிகைக் கஷாயங்கள் சேர்த்து இந்த அரிஷ்டம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

சாப்பிடும் முறை - 15 முதல் 30 மி.லி. வரை சம அளவு தண்ணீருடன் இரு வேளைகள் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் - மலச்சிக்கல், செரியாமை, வயிற்றுப் பொருமல், மூல நோய்கள், நெஞ்சு எரிச்சல், சிறுநீர் தாரை நோய்கள், புளித்த ஏப்பம், வாயுவினால் ஏற்பட்ட தலைவலி, வாயுவினால் ஏற்பட்ட மனக்குலப்பம், மன அழுத்தம், பல்பிட்டாரியான்.

"கடுக்காய் பத்து தாயிற்கு சமம்" "கடுக்காய் சாப்பிட்டால் மிடுக்காய் இருப்பான்" "மாலையில் கடுக்காய் மலத்தை போக்கும்"

அமிர்தாரிஷ்டம்

சித்த மருத்துவத்தில் "சீந்தில் கொடி" என்பர்

அமிர்தா = சீந்தில் கொடி

சீந்தில் கொடியில் உள்ள பூ, பழம், விதைகள் கொடி எல்லாம் மருத்துவதத்திற்கு பயன்படுகிறது. சீந்தில் கொடி ஒரு அற்புத மூலிகையாம். மஞ்சள் காமாலை, நீரிழிவு, மூட்டு வாதம், நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகப்படுத்துதல், புற்றுநோய் செல்களை அழிக்க வல்லது. எல்லா வகையான காய்ச்சல்களையும் நீக்கவல்லது. கால் வீக்கம், இரத்தசோகை நீக்க பயன்படுகிறது.

அமிர்தாரிஷ்டம் பயன்கள்

சீந்தில்கொடியுடன், வில்வவேர், முன்னைவேர், பெருவாகை

வேர், குமிழ்வேர், கண்டங்கத்திரி, நெருஞ்சில், சீரகம், சுக்கு, திப்பிலி என 23 பொருட்கள் அடங்கியது அமிர்தாரிஷ்டம்

சாப்பிடும் முறை - 15 முதல் 30 மில்லி லிட்டர் வரை சம அளவில் தண்ணீருடன் இரு வேளைகள்

தீரும் நோய்கள் - நாட்பட்ட காய்ச்சல்கள், தீவிர காய்ச்சல்கள், விட்டு விட்டு வரும் சுரங்கள் போன்ற பலவித நச்சுக் கிருமி காய்ச்சல்கள், இரத்த சுத்தம், பசி இன்மை, செரியாகை

கிடைக்கும் இடம் - ஆயுர்வேதா கடைகள், ஆன்லைன் ஷாப்

அர்ஜுனாரிஷ்டம்

நமது ரிஷிகள் ''மருதம்பட்டை''க்கு அர்ஜுனா என்றும் ''பார்த்தா'' என்றும் ஒப்புமைப்படுத்தி பெயர் சூட்டி உள்ளனர். படைக்களத்தில் எதிரே இருப்பவர்கள் அனைவரும் சொந்தக் காரர்கள் என்று பாராமல் அவர்கள் செய்த பாவச் செயலுக்காக வலிமை பொருந்திய அர்ஜுனன் அவர்களை கொன்றான். எவன் ஒருவனுக்கு வலிமையான இருதயம் இருக்கிறதோ அவனே எதிரியை அழிக்க முடியும் மற்றும் வலிமையான இருதயம் உள்ளவர் மட்டுமே அரசு பதவியை அடைய முடியும். எனவே ''வலிமையான இருதயம்'' இருக்க மருதம்பட்டை ஒன்று போதும். எனவே இந்த அர்ஜுனாரிஷ்டம் கஷாயம் இதய நோய்கள், நுரையீரல் நோய்கள், உடல் பலவீனம், இதயப்படபடப்பு, இரத்த அழுத்தம், Angina Pectoris, Any type of heart failure, Myocardial infarction இதயம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களையும் இந்த அர்ஜுனாரிஷ்டம் சரிசெய்யும்.

சாப்பிடும் முறை - 10 முதல் 30 மில்லி லிட்டர் வரை சம அளவு தண்ணீருடன் இரு வேளைகள் யார் வேண்டுமானாலும் தொடர்ந்து 3 மாதம் இதய வலிமையடைய சாப்பிடலாம்.

அரவிந்தாஸவம்

(இது மழலைகளுக்கு உரிய டானிக்)

24 மூலிகைகள் அடங்கிய அற்புதமான குழந்தைகளுக்குரிய

நோய் நீக்கும் டானிக். தாமரை பூ, விளாமிச்சை வேர், குமழ்வேர், நீல ஆம்பல் பூ, மஞ்சட்டி, ஏலக்காய், சிற்றாமுட்டு, ஜடாமாஞ்சில், கோரைக்கிழங்கு, நன்னாரி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், வசம்பு, நெல்லிமுள்ளி, கிச்சிலிக்கிழங்கு, நன்னாரி (கருப்பு வகை), அவுரிவேர், பேய்ப்புடல், பர்பாடகம், மருதம்பட்டை, இலுப்பைப் பூ, அதிமதுரம், மருவு, காட்டாத்திப்பூ இவைகளுடன் சர்க்கரை, தேன், திராட்சை, தண்ணீர் கலந்து ஒரு மாதம் பக்குவப்படுத்தி குழந்தைகளுக்காக தயாரிக்கப்படும் ஊட்டச்சத்து டானிக் ஆகும்.

அளவு - 5 மில் முதல் 30 மிலி தண்ணீர் கலந்து இரு வேளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (சாப்பிட்டவுடன்)

குழந்தைகளுக்கு தீரும் நோய்கள் :

குழந்தைகள் வலிமையற்று இருத்தல்

ஜீரணக்குறைவு

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வெடிநோய்கள்

Improving Child Weight & Strengh

General Tonic for all Childhood Compliants.

காரமில்லாத அழுகை

கிரகதோஷங்களை நீக்குகிறது

குழந்தைகள் பாதுகாப்பு டானிக்

அஸ்வகந்தாரிஷ்டம்
(Ashwagandharishta)

General Tonic for total body, Adaptogen, Aphrodisiac, Anti-inflammatory, Immunomodular, Uterine Tonic, Antidepressant, Anti Stress, Anti-anxiety, Antioxidant, Heart Tonic, Body energy booster, Athlete (or) Sports Food & Energy Supplement, Digestive Stimulant, Physical Weakness, Fatigue, Underweight, Depression, Sleeplesness (or) Insomnia, Chronic Headache, Migraine, Memory Loss, Vertigo, Brain Atrophy, Muscle, Join, Bone Disorders, Osteoorthristis, Male in Fertility, Female Infertility, Recurrent Miscarriage, HIV Controller

30 வகையான மூலிகைகள் அடங்கிய அமுக்கிரா கிழங்கு (அஸ்வகந்தா) கஷாயமாகும்.

தீரும் நோய்கள் - உடல் மிகவும் மெலிவடைந்த நிலையிலும் மூலம், ஞாபகம் இன்மை, இந்த கஷாயத்தை 1 வருடம் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா, கால், கை மூட்டு வாதம், காக்கைவலிப்பு, உன் மாதம் அனைத்து மூளைக்கோளாறும், நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் பலவித வாத நோய்கள், இளைப்பு, குழந்தையின்மை முதலியவற்றை சரிசெய்கிறது.

அளவு - 10 மிலி முதல் 30 மிலி வரை சம அளவு தண்ணீருடன் இரு வேளைகள்.

அஸ்வகந்தா - மனிதனை பாதுகாக்கும் கவசமாகும்

கிடைக்கும் இடம் - ஆயுர்வேதா மருந்தகம்

அசோகாரிஷ்டம்

(மகளிருக்கான மருந்து)

அசோக மரப்பட்டையுடன் 13 மூலிகைகள் சேர்த்து தயாரிக்கப் படும் ஒரு அற்புத பெண்களின் அனைத்து ரோகங்களிலிருந்து அதாவது பெண்கள் உடல் ரீதியாக ஏற்படும் துக்கங்களை நீக்குவது இந்த அசோகாரிஷ்ட இதை "ஸ்திரிரோகாதிகாரம்" என்பர்

தீரும் நோய்கள் - பெரும்பாடு, வெள்ளைபடுதல், வெட்டை, சூதக சூலை, பெண்களின் மலட்டுத்தண்மை, பெண்களின் தீவிர நோய்கள், காய்ச்சல், உடல் சோர்வு, கர்ப்பப்பை நீர்கட்டிகள், இடுப்பு வலிகள், பித்த தோஷங்களை நீக்க வல்லது.

அளவு - 15 மிலி முதல் 30 மிலி வரை தினம் சம அளவு தண்ணீருடன் இருவேளை சாப்பிடவும்.

Ashokarishta more % of Ashoka Roots & 13 Herbals contains in this arishta.

This Arishta for Total Women Health Disorders.

Heavy Menstrual bleeding, Painful periods

Fever, Bleeding hemorrhoids, low digestion Strength

Imbalanced female hormones

Osteoporosis, Ovarian Cyst and Uterine Polyps

Low bone mineral density

Increased level of testosterone in the blood, Pelvic inflammatory disease.

அயஸ்கிருதி (இரும்புத்தகடு)

*அயம் என்றால் இரும்பு எனவே இந்த கஷாயம் **49** மூலிகைப் பொருட்கள் அடங்கியது. எல்லா மூலிகையும் இருப்புச் சத்துள்ள மூலிகையாகும்.*

நமது உடம்பில் ''ஹீம்'' என்ற இரும்பு இல்லை என்றால் செல்களுக்கு "பிராணன்" செல்லாது இந்த இரும்பே இரத்தம் சிவப்பு நிறமாக இருப்பதற்கு காரணமாகிறது. எல்லா வகையான மூச்சுப் பிரச்சனைக்கும் இந்த இரும்புச் சத்து குறைவதால் ஏற்படுகிறது.

அயஸ்கிருதியாள் தீரும் நோய்கள் :

இரத்த சோகை எனும் வெளுப்பு நோய்
பிரமேகம்
குட்டம், வெண்குட்டம்
மூலம், பௌத்திரம்
செரியாமைக் கோளாறுகள்
நாட்பட்ட சீதபேதி
அதிக உடல் பருமன்
குடற்பூச்சிகள்
மூச்சுப் பிரச்சனை
சளிப்பிடித்தல்

*அளவு - **10** மிலி முதல் **30** மிலி வரை சம அளவு தணண்ணீருடன் இரண்டு வேளை சாப்பிடவும்.*

பலாரிஷ்டம்

வாதவ்யாத்யதிகாரம்

சீத்தா முட்டிவேர் + அஸ்வகந்தா இரண்டு மூலிகையுடன்

9 மூலிகைகள் கலந்த கஷாயம் பலாரிஷ்டமாகும். வாத நோய்களை சமன்படுத்தும் அரிஷ்டமாகும். கை, கால்கள் இயங்காமை, பசியின்மை, உடல் பலவீனம், நரம்புத்தளர்ச்சி, கீழ்வாதம், மூட்டுவழி, ஆமவாதம், பெரும்பாலான வாத நோய்களை நீக்குகிறது.

அளவு - 15 முதல் 30 மில்லி லிட்டர் வரை சம அளவு தண்ணீருடன் சாப்பாட்டுக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.

Balarishta

(Vata Balance Tonic)

Curing

Neuralgra, hemiplegia, Palraplegia
All arthritis, Spondylosis
It is also a very good nerves tonic
Improve strength of nerves, muscles, and bones.
Improving body nourishment
Impreves digestion Strength
Use 3 month to cure voda diseases
Heart Diseases, Muscalo skeletal disorder, Weakness

பப்பூலாரிஷ்டம்

பப்பூலா என்பது கருவேலம்பட்டை என்பது தமிழில் சொல்லப்படுகிறது. கிராமங்களில் கருவேலம்பட்டையை வயிறு ஜீரணத்திற்கும், பாம்புக்கடி விஷத்தை முறிக்கவும் பயன்படுத்துவர்.

பப்பூலாரிஷ்டம்

பப்பூலா என்பது கருவேலம்பட்டை என்பது தமிழில் சொல்லப்படுகிறது. கிராமங்களில் கருவேலம்பட்டையை வயிறு ஜீரணத்திற்கும் பாம்புக்கடி விஷத்தை முறிடககசும் பயன்படுத்துவர். பப்பூலாரிஷ்டம் கருவேலம்பட்டையுடன் 10 மூலிகைகள் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட கஷாயமாகும்.

தீரும் நோய்கள் - வயிற்றுப்போக்கு, நாட்பட்ட பேதி, நீரிழிவு என்ற சர்க்கரை நோய் (டயாபிடிஸ்), குஷ்டம், இருமல், இழைப்பு,

எலும்பு உருக்கி (டிபி) குருதிக் குறைபாடு, சீழ்பிடித்த தோல்களுக்கு இதைத்தடவி கொடுக்கலாம்.

Babularishta

Babularishta Curing Asthma, Cough, bronchitis, Diabites, All skin disease, Diarrhoea, General Body Weakness, Kapha Pitta Karagan, Blood Vomiting, Coughing blood, Pulmonary tuberculosis.

Dosage : - 1 to 2 table spoon ful (15 to 30 ml) with equal water after meals.

பிருங்கராஜாஸவம்

கரிசலாங்கண்ணிக்கு - பிருங்கராஜா என்று பெயர். கரிசலாங் கண்ணி இலைச்சாறுடன் 7 வகை மூலிகைகள் சேர்ந்தது பிருங்கராஜாஸவம் சித்தர்கள் கருசாலையை நரை, திரை மூப்பு போக்கும் அற்புத காயகல்ப மூலிகையாகும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை சித்தர்கள் திருவுண்டாம் ஞானத் தெளிவுண்டாம் யுருவண்டா முள்ளதெல்லா முண்டாங் குருவுண்டாம் பொன்னாகத் தன்னாகம் பொற்றலைக் கையாந்தகரைத் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதை சமைத்து உண்டு வந்தால் இறை அருளும் அறிவின் தெளிவும், உடலுக்கு பொன் போன்ற நிறத்தையும் கொடுக்கும், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கத்தை சரிசெய்யும் அற்புத மூலிகையாகும். இரத்த சோகை, காமாலை, பெண்கள் மலட்டுத் தன்மை, நாட்பட்ட காய்ச்சல், உடல் பலவீனம் போக்கும் பிருங்கராஜாஸவம்

Bhringrajasav

Total body immunity, Relieve Cold, Cough, All skin disorders, eye, liver, spleen, Disorders, Hair growth, stop Hair fail, Anaemia, Breath lessness, Chronic Fever, Asthma.

ஜீன் 21 உலக யோகா தினம்

நாகரீகத்தின் தொட்டில் என்று சொல்லப்படும் என்றும் அழியாத மொழி பிறந்த குமரிக்கண்டத்தில் உருவானதே இந்த ஓக கலையாகும்.

கல்தோன்றி மண்தோன்றாத காலத்தே முன்னேறிய தமிழ் கூறும் நம் உலகில் 18 சித்தர்களால் இந்த யோகக்கலை சிவனிடமிருந்து சுப்பிரமணியச் சித்தருக்கும் நந்தீசருக்கும் பிறகு 18 சித்தர்களுக்கும் சொல்லப்பட்ட கலை. இந்த யோகக் கலை யாகம் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் கர்ப்பப்பையில் ''ஆதி'' முத்திரையுடன் தன் உடம்பை உள்நோக்கி சுருக்கியபடி ஓம் என்ற வடிவில் நமசிவய என்ற பஞ்சபூதமடிப்புடன் இந்த பூமியில் பிரதான உரப்பான ''அண்டத்தை'' வெளியே நீட்டியவாறு ஜனிக்கிறது.

யோகம் என்பது அண்டம் முழுவதும் இயங்குவதற்கு காரணமான ஒரே மாதிரியான என்றும் மாறாத இயக்கத்துடன் இணைவதாகும். பூமி இடமிருந்து வலமாக யோகத்தில் சுழல்வதால் உயிருடன் இருக்கிறோம். எனவே பூமியின் மிக்காந்தத்தில் பயணிப்பது யோகமாகும்.

எந்த நிலையிலும் மனதை சுத்தமாக வைப்பவர் யோகத்திற்குரியவராவர்

சந்தனாஸவம்

சந்தனத்துடன் 21 மூலிகைகள் சேர்ந்த கஷாயம் சந்தனாஸவம்

சாப்பிடும் முறை - 10 முதல் 30 மில்லி லிட்டர் வரை சம அளவு தண்ணீருடன் இருவேளை.

தீரும் நோய்கள் - நீரெரிச்சல், நீர்சுருக்கு, மூத்திர நாள சுழற்சி சீழ்பிடித்த தோல்கள், பலவீனம் இதய நோய்கள் ஜீரணசக்தியை அதிகபடுத்துதல் நோய் எதிர் சக்தியை அதிகப்படுத்துவது உடலை காக்கும்.

Chandanasava

Used to Treatment of improve strength & immunity, improves nourishment, Actaso Cardiac tonic, Improve digestion, Spermatorrhoea and burnig.

கனகாஸவம்

ஊமத்தையுடன் ஆடாதோடை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கண்டங்கத்திரி, சிவ நாகாப்பூ, சுக்கு, கண்டு பாராங்கி, தாளீசப்பத்திரி சேர்ந்ததுதான் கனகாஸவம்

தீரும் நோய்கள் - இருமல், இரைப்பு, இழைப்பு, இந்த கஷாயம் கபத்தை வெளியேற்றி இரைப்பு இழுப்பைக் குறைக்கிறது. இரத்தம் உறையாமை.

Treatment for All respiratory disorders, asthma, cold, cough, tuberculosis, chronic fever, nasa bleeding, chest injury.

தசமூலாரிஷ்டம்

(வீட்டில் இருக்கவேண்டிய அரிஷ்டம்)

வாஜீகரணாதிகாரம் என்ற தசமூலாரிஷ்டம் 54 முக்கியமான உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கின்ற மூலிகையுடன் திராட்சை வெல்லம், தேன் மற்றும் 10 பிறமூலிகைகள் சேர்த்து 1 மாதம் வைத்து வடிகட்டி தெளிந்த பின் 3.125 கிராம் கஸ்தூரி அரைத்து சேர்த்துவதுதே தசமூலாரிஷ்டமாகும்.

அளவும் அனுபானமும் - 10 முதல் 30 மில்லி லிட்டர் வரை சமஅளவு தண்ணீர் கலந்து இருவேளை சாப்பிடலாம்.

தீரும் நோய்கள் - பசியின்மை, ருசியின்மை, வாந்தி, விக்கல், இருமல், இழைப்பு, தாதுக்கள் நலிவடைதல், பலவீனம் மார்புவலி, இதய பலவீனம், சோகை, நாட்பட்ட பேதி, குன்மம், மூலம், நரம்புத்தளர்ச்சி, வாத நோய்கள், இதயத்திற்கும், நுரையீரலுக்கும், வலுவூட்டி, பிரசவம் முடிந்ததும் பெண்கள் சாப்பிடும் உடல் தேத்தி.

Dashmularishta

Rejuvenator, Revitalizer restorative tonic, Promotes Vitality & Strength, Balance Vada Wind Kapha.

திராட்சாரிஷ்டம்

செய்யும்முறை :

திராட்சை - 5000 கிலோ கிராம், 2. தண்ணீர் - 51 லிட்டர் இவைகளை கொதிக்க வைத்து 12.800 லிட்டர் ஆகக் குறுக்கி வடிகட்டி இதனுடன் சர்க்கரை 5 கிலோ கிராம், தேன் 5 கிலோ கிராம் இவைகளைக் கலந்தது.

ஜாதிக்காய், லவங்கம், தக்கோலம், பேரிச்சைஇ சந்தனக்கட்டை, திப்பிலி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கபத்திரி, ஏலக்காய் எல்லாவற்றிலும் 25 கிராம் சேர்த்து காட்டத்தி பூ 350 கிராம் சேர்த்து 1 மாதம் வரை வைத்திருந்து வடிகட்டினால் கிடைப்பது திராட்சாரிஷ்டம்

அளவு - 10 முதல் 30 மில்லி வரை சம அளவு தண்ணீருடன் இரு வேளை.

தீரும் நோய்கள் - பசிக்குறைவு, ருசியின்மை, வாயு உப்புசம், மூலம், இளைப்பு, பலவீனம், இரத்த சோகை, இரத்த பித்தம், இரத்தம் போதல், மூக்கல், இரத்தம் வடிதல், சிறுநீரில் இரத்தம், இருதய நோய்கள்

திராட்சாரிஷ்டம் கிடைக்கும் இடம் - ஆயுர்வேத கடைகள்.

தாத்ரி அரிஷ்டம்

தாத்ரி என்றால் நெல்லிக்கனி இதற்கு ஆமலாக் (Amalaki) என்றும் சொல்லுவர். எந்தக் கனியும் வேண்டாம் நெல்லிக்கனி இருக்கையிலே.

இரத்த சோகை, காமாலை, இதய நோய்கள், வயிற்று உப்புசம், வயிற்று உப்புச பொருமல், விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல், விக்கல், சர்க்கரைநோய்

தாத்ரி அரிஷ்டம் செய்யும் முறை :

1. நெல்லிக்கனி - 2000 எண்ணிக்கை, 2. சர்க்கரை 2.5 கிலோ, 3. தேன் - 320 கிராம், 4. திப்பிலி - 100 கிராம்

மேலே சொல்லப்பட்ட அளவு அதிகமாக தாத்ரி அரிஷ்டம் செய்தற்கான முறையாம் குறைவாக வேண்டுமென்றால் அளவுகளைக் குறைத்து செய்யலாம்.

நெல்லிக்கணிகளை நன்றாக இடித்து பிழந்து வட்டிகட்டிக் கிடைத்த சாற்றில் கரும்புச்சர்க்கரை மற்றும் சாற்றின் அளவில் எட்டில் ஒரு பங்கு அளவுக்கு (300 முதல் 500 கிராம்) தேன் இவைகளைக் கலந்து திப்பிலியை பொடித்துச் சேர்த்து இரண்டு மாதம் வரை வைத்திருந்து வடிகட்டி எடுக்கப்படும் டானிக் தாத்ரி அரிஷ்டமாகும்.

அளவு - 15 முதல் 30 மில்லி இரு வேளை அதே அளவு தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடவும்.

ஜீரகாத்யரிஷ்டம்

(பெண்களின் நோய் நீக்கி)

ஜீரகம் (சீரகம்) : உடலையும் உடலுக்குள் இருக்கின்ற அக உருப்புகளை சீர்படுத்தும் மஹா மருந்து சீரகம். உடலுருப்புகள் சீரானால் உள்ளமும் சீராகும். ஜீரகாத்யரிஷ்டம் சீரகத்துடன் 10 முக்கிய உடலை சுத்தமாக்கும் சுக்கு, ஜாதிக்காய், ஏலக்காய், கோரை, லவங்கம், வெங்கப்பத்திரி, சிறுநாகப்பூ, ஓமம், தக்கோலம், லவங்கப்பட்டை சேர்ந்தது.

அளவு - 15 முதல் 30 மில்லி சமஅளவு தண்ணீருடன் இருவேளை.

தீரும் நோய்கள் : வயிறு உபாதைகள் அனைத்தும், வயிற்றுப் போக்கு, பேதி பெருங்கழிச்சல், சூதகநோய்கள், மாதவிடாய் நின்று விட்ட நிலை, பரவசம் ஆன பின் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரோகங்களை அனைத்தும், கை, கால் எரிச்சல், காய்ச்சல், ஜீரணக்கோளாறுகளை சரிசெய்கிறது.

சிரிப்பில் பத்து வகை

1. ராஜா சிரிப்பு - இவன் மனதில் எந்த குறையும் இருக்காது. ஆள் அடிமை உடையவன், புகழ், பெண், பொன், திரவியம், ராஜ சுகம்,

2. மத்திப சிரிப்பு - இவன் கம்பீரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு தன்வாய் அகன்று சிரிப்பான். இவன் மனதில் வஞ்சகம் சூது இருக்காது. பொருள் தேடுவான், வாழ்க்கையில் கஷ்டம்.

3. வஞ்சக சிரிப்பு - தன் உதட்டை சுருக்கி, குருக்கி சிரிப்பான். இவன் மனதில் திருட்டுத்தனம் உடையவன், ஏமாற்றுவான், சுயநலப் பிண்டம்.

4. மவுன சிரிப்பு - முகம் சுழிக்காமல் முகமலர்ந்து சிரிப்பான். மனதில் கெட்ட எண்ணங்கள் இருக்காது. பொருள், திரவியம், பூமி, வாகனம் பெற்று சிறப்புடன் வாழ்வான்.

5. ஏதாத்த சிரிப்பு - ஒரு நபரை பார்த்தவுடன் சிரிப்பான் மனம் சுத்தமாக இருக்கும். மிகச் சிறந்த வாழ்க்கை.

6. வெள்ளைச் சிரிப்பு - முகம் சுழித்துக் கொண்டு சிரிப்பான் சிலர் சுழிப்பு இல்லாமல் சிரிப்பர். சுயநலவாதி, பிறர் பொருளை வஞ்சிக்கும் திறமையுடையவன் வாழ்க்கை சிறக்காது.

7. வெறுப்புச் சிரிப்பு - முகத்தை உம்மென்று வைத்துக்கொண்டு சிரிப்பான் மனம் கடுமையாக இருக்கும். வெறுப்பான் எதையும். சொத்து உண்டு.

8. இளம் சிரிப்பு - முகம்மலர்ந்து மனம் தெளிவாக இருப்பான் பெண் அடிமை, பெண் போகம், பெண்ணினால் பொருள் இழப்பான்.

9. வெற்றி சிரிப்பு - பேசிக்கொண்டு இருக்கும்பொழுது அகண்டு சிரிப்பான். ஆறிவில் சிறந்தவன் அனைத்து செல்வமும் உண்டு.

10. அலட்சியச் சிரிப்பு - பிறர்பேசும் பொழுது சத்தம் இன்றி உதட்டை சுழித்துக்கொண்டு சிரிப்பான். பொறாமை உடையவன், பிறர் வாழ பொறுக்காதவன்.

கதிராரிஷ்டம்

(குஷ்ட நிவாரணி)

Khadirarishtam

Usefull in all type of Skin diseases, Also effective in anaemia, Worms, Enlargement of Spleen, Cough, diabetes and obesity.

கருங்காலியுடன் 16 மூலிகைகள் சேர்ந்தது இந்த அரிஷ்டம்

தீரும் நோய்கள் : தொழுநோயகள், குஷ்ட நோய்கள், சோகை, நீரிழிவு, உடல் எடை, மற்ற தோல் நோய்கள், இருமல், சுவாச மண்டல கிருமி தொற்று நோய்கள், மண்ணீரல் வீக்கம், குன்மம், கிரந்தி, கழலை நோய்கள்

அளவு - 15 முதல் 30 மில்லி வரை சம அளவு தண்ணீர் கலந்து இரு வேளைகள்.

மூலிகைகள் - கருங்காலி, தேவதாரு, பாகுசீ, மரமஞ்சள், கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி, தக்கோலம், சிறுநாகப்பூ,

ஜாதிக்காய், லவங்கம், ஏலம், லவங்கப்பட்டை, லவங்க பத்திரி, திப்பிலி.

கிராதாரிஷ்டம்

நச்சு மற்றும் மலேரியா காய்ச்சல் நிவாரணி

நிலவேம்புடன், திப்பிலி, மோடி, செவ்வியம், கொடிவேலி, சுக்கு சேர்ந்தது கிராதாரிஷ்டமாம்.

தீரும் நோய்கள் - காய்ச்சல்கள், மலேரியா போன்ற நச்சுக் காய்ச்சல்கள், வயிற்றுப் பூச்சு, பல காய்ச்சல்கள்

அளவு : 10 முதல் 30 மில்லி வரை சம அளவு தண்ணீர் கலந்து இரு வேளைகள்.

பஞ்சதிக்தாரிஷ்டம்

நிலவேம்புடன் கடுகு ரோஹிணி, கோரைக் கிழங்கு, பாபாடகம், சீந்தில் கொடி, இவைகளை கொதிக்க வைத்து காட்டாத்திப் பூ போட்டு தயாரிப்பது.

தீரும் நோய்கள் : காய்ச்சல்கள், மலேரியா, நாட்பட்ட தோல் நோய்கள், வயிற்று பூச்சி, பசியின்மை.

நிலவேம்பு - Dengue, H1 N1, Swine Flu and other Fever. Blood *கிருமி நாசினி*

தேயிலை - டீ

பதப்படுத்தப்பட்ட பச்சைத் தேயிலை ஆக்ஸிடைஸ் ஆகாமல் உயிர் சத்துக்கள் அதிகமுள்ளது.

தேயிலையில் காபின், புரதம், அமினோ, அமிலம், கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களும் பெலவினரய்ட்ஸ் வகையை சேர்ந்த பாலிபினால்ஸ், கிளைக்கோசைட்ஸ் போன்ற ஆன்டி ஆக்சிடைன் சத்துக்களும் உள்ளது.

ஒரு கோப்பை பால் கலக்காத தேநீரில் கால்சியம், அலுமினியம், துத்தநாகம், மோலிக் அமிலம் என ஒவ்வொன்றும் 10% வைட்டமின்கள் பி1-9% பி12-25%

புற்று நோயினை எதிர்க்கக்கூடியது

தசைகளின் வளர்ச்சியினை சமப்படுத்துகிறது

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படுகிறது

இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைதலை தடுக்கிறது.

பெண்கள் மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் தேநீர் அந்துவது சிறப்பு.

மூச்சுத்திணறலுக்கு சிறந்த மருந்து.

பிரசவ காலத்தில் தேநீர் அருந்தக் கூடாது.

சீனா, ஜப்பான், தாய்லாந்து ஆகிய நாடுகளில் பால் கலக்காமல் அருந்துவதால் 80 வயதிற்கு மேல் வாழ்கின்றனர்.

சுடுதண்ணீரில் தேயிலையினைப் போட்டு பருக வேண்டும்.

மாறாக தண்ணீரில் தேயிலையினைப் போட்டு கொதிக்க வைப்பது அதிலுள்ள சத்துக்கள் வெளியேறி விடும்.

குடஜாரிஷ்டம்
(வெட்பாலைப் பட்டை)

Khadira - Usefull for Mouth Ulcer, All type of Skin Diseases, Urinary track disorders, improves quality of teech, Relieves Itching, Cough, Cold, Obesity, Bleeding disorders, Fever

தீரும் நோய்கள் - வயிற்றுக் போக்கு, பெருங்கழிச்சல், சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்று கடுப்பு, காய்ச்சல், மூலம், தோல் நோய்கள்.

அளவு - 15 முதல் 30 மில்லி சம அளவு தண்ணீருடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

தமரகம் (இதயம்)

மாரடைப்பு வரும்பொழுது குரங்கைப்போல் மார்பில் அடித்தால் மாரடைப்பு விலகும்

தாயின் கருவறையில் இயங்கத் தொடங்கி கல்லறை செல்லும் வரை தனது இயக்கம் குறையாமல் இயங்கிக் கொண்டுயிருக்கின்ற மஹா மனித உறுப்பு நமது இதயமாகும்.

இதயம் பாதிப்படைய காரணங்கள் :

வஞ்சனை, பொறாமை, தீமை, மாசற்று இருக்கும் மனம்

அதிக தீனி, கடுமையான உணவுகள்

அனைத்து கெட்ட பழக்கங்களும்

திருமூலன் 2000 ம் வருடங்களுக்கு முன் மாரடைப்பை பற்றி சொல்லியிருக்கிறார்.

“ அடப்பண்ணி வைத்தார் அடிசிலை உண்டார்
மடக்கொடி யாரோடு மந்தனங் கொண்டார்
இடபக்கமே இறை நொய்தார் என்றார்
கிடக்க படுத்தார் கிடந்தொழிந்தாரே.”

சற்று முன் மனைவி செய்த உணவினை உண்டு பிறகு மனையே ாடு சந்தானம் குலவினார் இடப்பக்கம் நொந்தது (வலித்தது) என்றார் உடனே இறந்து விட்டார்

எனவே இதயத்தை பாதுகாத்தால் நீண்ட நாட்கள் வாழ இயலும்.

பாதுகாப்பு முறை - தாமரை பூ, செந்தாமரை, வெண்தாமரை, மாதுளம் பழம், செம்பரத்தை பூ, மல்லி குடிநீர், தேன், துளசி, மருதம்பட்டை, வெங்காயம், பூண்டு இவைகளை உண்டால் போதும்.

அதிக மகிழ்ச்சியும் துக்கமும் இதயத்தை மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

பெண்கள் துக்க வீடுகளில் மார்பில் அடிப்பது அவர்கள் இதயம் பாதுகாப்பாக இயங்குவதற்காக மட்டுமே.

நெஞ்சு பிடிக்குட்ம போது அழுத்தமாக இருமினால் சரியாகும்.

காலை முதல் மாலை வரை கடைப்பிடிக்கும் நல்ளொழுக்கங்கள்

சூரியன் உதிக்கும் முன் எழுதல் வேண்டும். காலம் கடந்து எழுந்தால் உடல் கனக்கும், சோம்பல், மயக்கம் உண்டாகும். (சூரியனை பார்க்க எழுபவன் வாழ்வான், சூரியன் பார்க்க எழுபவன் சாவான்)

சிறுநீர் கழிக்கும்போது இடக்கையால் வலப்பக் அடி வயிற்றிலும், மலம் கழிக்கும் போது இடப்பக்கம் அடிவயிற்றுலும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும் (மனதை வேறு நினைவில் செலுத்தா வண்ணம் அழுத்தும் இடத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்)

பல் துலக்க - வேம்பு, ஆல், மா, அத்தி, தேக்கு, நாவல், ஆத்தி, கடம்பு, விளா, அசோகு, செண்பகம், கடுக்காய், கருவேலம்.

அமுதேயானாலும் முதல் நாள் சமைத்த உணவை உண்ணக்கூடாது.

தின்ற கரிசாலை அதாவது நாள்தோறும் பச்சையாக அல்லது சமைத்தோ உண்ண உள்ளுறுப்புகள் நோய்கள் நீங்கும். நரைபோக்கும், உடல் வலுக்கும், முக்தி சகாயமாகும்.

சனி நீராடு - சனிக்கிழமை நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் என்ற பொருளும் தினம் வெந்நீர் குளியல் என்றும் பொருள்.

பகல் உணவுக்குப் பின் சற்று படுக்க வேண்டும்.

பகல் உணவுக்குப் பின் தாம்பூலம் தறித்தல் நம் நாட்டு உணவு முறையாகும்.

குமார்யாஸவம் (சோற்றுக் கற்றாழை)

Kumaryasavam - Effective in Uterin disordrs, Urinary diseas, Liver and Spleen Disorders, Anaemia, Heart Diseases, Seminal Disorders and Heat Disorders.

மருத்துவ உலகின் ராணி, இது சித்தன் சொன்ன காயகல்ப மூலிகையாகும். தொடர்ந்து சோற்றுக் கற்றாழை சாப்பிடுபவர் உடலும் உயிரும் சிரஞ்சீவியாகும். தீராத வயிற்றுப்புண்கள், சிறுநீர் குழாய் நோய்கள், வாயு, மலச்சிக்கல் நீக்கி, தோல் நோய் நீக்கி.

குமார்யாஸவம் - சோற்றுக் கற்றாழைச் சாறுடன் 42 மூலிகைகள் சேர்ந்த ஓர் அற்புதமான அஸ்வமாகும்.

தீரும் நோய்கள் - நாக்கு ருசியின்மை, பசியின்மை, இளைப்பு, பக்கசூலை, வயிற்றுப்புண்கள், முன் சிறுகுடல் புண்கள், பெருவயிறு, மலம், மூத்திரம், அபானவாயுவினால் ஏற்படும் மூச்சு முட்டல், மூத்திர வியாதிகள், சர்க்கரை நோய், கல்லடைப்பு, குடற்பூச்சிகள், மூக்கில் ரத்தம் வருதல், பலவிதமான பெண்கள் இரத்தப்போக்கு, கர்ப்பம் தரிக்காமை, சூதக நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

ரோஹீத்தாரிஷ்டம்

(For Enlarged Liver & Spleen)

ரோஹீதா என்பது செம்மரமாகும் ரோஹீதா பட்டையுடன் 11 முக்கிய மூலிகைகள் சேர்ந்தது ரோஹீதகாரிஷ்டம்.

தீரும் நோய்கள் - கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், குன்மம், பெறுவயறு நோய்கள், மூலம், மஞ்சள் காமாலை, அனைத்து வீக்கத்திற்கும், இதயம், இரத்த சுத்தி, இரத்தம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும், தொடர்ந்து சாராயம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது அருமையான லிவர் ஸ்பிலுன் டானிக்.

Treatment Used - Liver & Speen, Heart, Blood related disorders, Digestive System Stiulator

*அளவு - **15** முதல் **30** மில்லி சம அளவு தண்ணீருடன் இரு வேளை **3** மாதங்கள் சாப்பிட்டால் சாராயம் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடுவார்.*

நோயின் வகைகள்

பிறவியிலேயே ஏற்படும் நோய்கள் :

சுக்ரம் சுரேணிதம் இவற்றின் தோஷங்களால் ஏற்படக்கூடிய குஷ்டம், மூல நோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள்.

கரு வளர்ச்சியில் ஏற்படும் நோய்கள் :

தாய் கருவுற்றிருக்கும் பொழுது உண்ணும் தவறான உணவினாலும் நடவடிக்கையினாலும் உடல் ஊனமுற்றல், நொண்டி, நிறமாற்றம், வெண்குஷ்டம், மனக்கோளாறுகள்.

பிறந்த பின் ஏற்படும் நோய்கள் :

குழந்தை பிறந்தபின் அதன் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் துன்பம் விளைவிக்கும் செயல்கள், உணவுகள் இதனால் உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கும் நோய்கள், மனக்குறை நோய்கள்.

காயம் போன்றவற்றால் ஏற்படும் நோய்கள் :

அடிபடுதல், எலும்பு முறிவு இவைகளால் வர்மங்கள் ஏற்பட்டு தகுந்த காலத்தில் உடலையும் உயிரையும் பாதிக்கும் தெய்வக் குற்றம் குருவை வஞ்சித்தல் இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் ஆகும்.

காய்ச்சல் உடல் வலிமை குறைதல், பிராணன் அடைபடுதல்.

பருவங்களால் ஏற்படும் நோய்கள் :

காய்ச்சல், கழிச்சல், வேர்வை, HBP, LBP, *தோல் நோய்கள், வீசிங், சளி, தலைவலி, கண் நோய்கள், வாய்வெடிப்பு, கால்வீக்கம், இதய படபடப்பு.*

பிணிநீக்கும் ஆஸவங்கள்

லோஹாஸவம் :

ஆயுர்வேத நூல்களில் சொல்லப்பட்டது. நாட்பட்ட காய்ச்சல்கள், சீரணக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் போக்கு, சோகை, பெருங்கழிச்சல், குன்மம், மூலம், கல்லீரல், மண்ணீரல், வீக்கம், காமாலை இவைகளை நீக்கும்

பிப்பல்யாஸவம் :

திப்பிலி, மிளகு, மஞ்சள், ஏலக்காய் இவைகளுடன் 19 மூலிகைகள் கலந்தது.

பசியின்மை, பெருங்கழிச்சல், சீதபேதி, மூலம், குன்மம், இளைப்பு, சோகை, இவைகளை நீக்குகிறது.

புனர்னவாஸவம் :

இது ஒரு நல்ல சிறுநீர் பெருக்கியாம் மற்றும் உடல் வீக்கம், பெரு வயிறு, இரத்தசோகை, நீர்க்கட்டு, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் சரியாகும்.

சாப்பிடும் முறை :

15 முதல் 30 மில்லி வரை சம அளவு தண்ணீர் கலந்து இருவேளைகள் சாப்பிடவும்.

கேசரியோகம்

தீட்சை ரகசியம்

கே - ஆகாயம் ச்சரி - சஞ்சரித்தல் ஆகாயத்தில் சஞ்சரிப்பதே கேசரி யோகமாகும்.

கோடான கோடி முறை கீதையை படித்தாலும் கற்றாலும் இவ்வுலகில் யாரோ ஒருவர்தான் கீதையை உண்மையாக உண முடியும். பலயோகங்களை படிக்கலாம் கற்றுக் கொள்ளலாம் ஆனால் எவன் ஒருவன் சிரத்தையுடன் சொல்லப்பட்ட சித்தரிஷி ரகசியங்கள் உணர்ந்து அதன் மறைமுகமான கணக்குகளை சந்தேகமின்றி அறிந்து தொடர் பயிற்சியால் சித்த ரகசியங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். கீதையிலும், பைபிளிலும், குர்ஆனிலும் உபநிடதத்திலும், சித்தயோக நூல்களிலும் சொல்லப்பட்ட முறைகள் ஒன்றேயாம். இதை அறிபவன் பரத்தையறிபவனாம்.

கேசரி யோகம் - கேசரி - வானம் அல்லது சிங்கம், யோகம் என்பது சேர்க்கையாகும். சிங்கத்தைப்போல் பார்வையை ஆகாயமார்க்கமாக செலுத்தி கீழ்நோக்கிய இயக்கத்தை மேல் நோக்கச் செய்வதே கேசரி யோகமாகும்.

கேசரி யோகம் பயிலுவதற்குமுன் நாடிசுத்தி முடித்தல் வேண்டும் பிறகு பிண்ட பிராணப் பயிற்சி முடித்த பிறகு எல்ாரிடமும் அன்பு பாராட்டல் வேண்டும். முன்னோர் சொன்ன இயமநியமங்களை கடைபிடித்தல் வேண்டும்.

கேசரி யோகத்தால் - காலத்தைக் கடக்கலாம், ஆன்மாவை அறியலாம். இறப்பில்லாது வாழ முடியும், உடல் நோயை அழிக்கலாம். பல ஆண்டுகள் சாப்பிடாமல் இருக்கலாம். முதுமையை நீக்கலாம், அமுதமுண்டு பூர்வஜென்மத்தை அறியலாம்.

சாம்பவி முத்திரை, உள் நாக்கு, நாக்கு

கேசரி யோகம் பயில்பவர் பிராணனை கட்டி வெற்றி அடைவர். அழிவில்லாமல் இருப்பவர் ஆவர்.

சவயோக நாதத்தினால் அதாவது பிரபஞ்சத்தில் அழியாமல் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் சிஹோஹம் என்ற பிரணவ உயிர் மந்திரமான ஓங்காரம் ஒலியை முன்பக்கம் உள்ள மூளையில் இரண்டு கண்பார்வைகளையும் சாம்பவி முத்திரையில் வைத்து நடுநாடி நடமாடும் இடமான புருவ மத்தியின் உள்ளே பயணித்து அங்கே அதன் எல்லையில் வானத்தில் உண்டாகும் ஒளியைக் கொண்டு

சீவனை சகசிரதளத்தில் நிரப்பினால் சீவனின் குற்றம் நீங்கி தூய்மையடையும்.

மேலும் உங்களுக்கு விளக்குகிறேன் இடைகலை, பிங்கலை, நாடியின் வழியாக இயங்கும் சீவன் இயங்குவதை மாற்றிச் சுழுமுனை வழியாக சீவனை செலுத்த வல்லவர்க்கு உடல் அழியாது, இந்த கலையை உறங்கும் காலத்தில் விழித்திருந்து பயில்பவருக்கே இந்த யோகம் கைகூடும்.

அக்னா, மிட்பிரைன், உள்நாக்கு, தாரா பாத்திரம், நாக்கு, (அண்ட லிங்கம்)

முதலில் நாக்கை வெளியில் நீட்டி பழகுக, நாக்கானது நீண்டவுடன் நாக்கை வளைத்து உள்முகமாக கொண்டு சென்று பழகுக. இதைப் பழகியவுடன் நாக்கை உள்நாக்குடன் இணைத்துப் பழகுக - பிறகு சிறிது நிறுத்திப் பழகுக. தொடர்ந்து நாக்கை பழக்கியவுடன் நாக்கை உள்நாக்கான (அண்ட லிங்கத்துடன்) இணைக்கவும்.

மூச்சானது கீழே இறங்காமல், அண்ணாக்கில் கட்டிய பிறகு, பின்பு வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் அபாணன் குதம் மற்றும் குறி வழியாகம் போகாதபடி சுருக்கி நிறுத்திய பின் இரு கண் பார்வைகளையும் ஒன்றாக்கி உள்ளத்தை சுழுமுனை என்ற நடுநாடியுடன் இணைக்க இதனால் மூச்சானது நடுநாடியில் ஒடுங்கும். சிஹோஹம் என்ற மந்திரம் உள்நாக்கு வழியாக அண்ட பயணம் நடக்கும்.

முதுமை நீங்கி இளமையுடன் இருக்க கேசரி யோகம் பயிலுக

நல்லாசனத்தில் அமர்ந்து நாவின் நுனியை அண்ணாக்கின் மேல் உரசியபடியிலிருந்து உள்வெளி பிராண அபானனை பயிற்சியால் அவ்விடத்தில் தபாருந்தும்படி செய்தால் தாராப்பாத்திரத்தில் அமுதம் சொட்டு சொட்டாக அவ்விடத்தில் உற்பத்தியாகும். அப்போது சீவனும் சிவனும் அவ்விடத்தில் தோன்றுவர் அதனுடன் 33 பேரும் தோன்றுவர்.

உருரத்திரர்	- *11*
சூரியர்	- *12*
அசுவணிதேவர்	- *2*
வசுக்கர்	- *8*
	32

மேலும் சித்தன் தமிழ் மறைகளை கற்றுணர்ந்து பல குருமார்களின் மார்க்கங்களில் சென்று பல வான பயணங்களை பார்த்துவிட்டு தன் நூலில் சொல்கிறான்.

பொருந்திய அண்ணாக்கில் நடுநாடி தியானம் செய்யும் பொழுது சந்திரமண்டலத்தை பார்க்க முடியும். பல நாதங்களை அவ்விடத்தில் கேட்க முடியும். வண்ணான் அழுக்குகளை ஆடையிலிருந்து நீக்குவதுபோல் உனது உடலானது 72,000 நாடிகளும் ஒளி ஒலி பெறும்.

சாவதும் இல்லை சதகோடி ஊனே

ஆயுர்வேத அரிஷ்டங்களின் அற்புதங்கள்

முன் தொடர்ச்சியில் ஒரு அரிஷ்டத்தை எப்படி சாப்பிடும் முறை மற்றும் தீரும் நோய்களைப் பற்றி விளக்கியிருந்தேன். வரும் தொடரில் அரிஷ்டம் தீர்க்கும் நோய்களை பற்றி எழுதி முடிக்கிறேன்.

மஸ்தாரிஷ்டம் (அன்க்னிமாந்த்யாதிகாரம்) :

முஸ்தா என்றால் கோரைக்கிழங்கு என்று தமிழில் சொல்லுவர். செரியாமை, பசியின்மை, வாந்திபேதி, அதாவது சொழிரா, பெருங்கழிச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, சீதபோதி நீக்கும்.

வாஸாரிஷ்டம் (ஆஸவாதிகாரம்) :

ஆஸவா என்றால் சுவாசக் கோளாறு வாஸா என்றால் ஆடாதோடை யாகும்.

“ஆடாதோடையும் 5 மிளகும் பாடாத தொண்டையையும் பாடவைக்கும்.” அற்புதம் நிறைந்த மூலிகை இது.

தீரும் நோய்கள் :

இருமல், இரைப்பு, இழைப்பு, ஆஸ்துமா, வீக்கம், மூச்சு மண்டலம், உணவுப்பாதை, உள்ளுறுப்புகள், மூச்சுப் பிடிப்பு, நெஞ்சு வலி, உடல் அசதியை சரி செய்கிறது.

உடலை நலமாக்கும் ஆயுர்வேத ஆஸவங்கள்

ஆஸவம் எல்லா ஆயுர்வேதா மருந்துகடையிலும் கிடைக்கும். ஆஸவங்கள் மூலிகைகளை தண்ணீர், வெல்லம், சர்க்கரைகளுடன் கொதிக்க வைத்து 5ல் ஒரு பாகமாக மாற்றி காட்டாத்தி பூ போட்டு ஒரு மாதம் வரை காற்று புகாதவாறு வைத்து வடிகட்டுவது ஆஸவங்களாகும்.

லவங்காஸவம் :

தீரும் நோய்கள் - கல்லீரல், மண்ணீரல், வீக்கம், மஞ்சட்காமாலை, குன்மம், ரத்தசோகை, உடல் வீக்கம், பெருங்கழிச்சல், மூலம் மற்றும் இருமல், ரத்தபேதி, மார்பு நோய், மார்பு வலி, ஈஸினோபீலியா

உசீராஸவம் (டயாபிடீஸ் கன்ட்ரோலர்) :

பித்த எரிச்சல், ரத்த பித்தம், மூச்சு மண்டலம், உணவுப்பாதை, உள்ளுறுப்புகளில் ஏற்படும் பலவிதமான ரத்த கசிவுகள், நீர்க்கோவை, ரத்த மூலம், ரத்த போக்கை தடுக்கும்.

ஸாரி பாத்யாஸவம் (டயாபிடீஸ் கன்ட்ரோலர்) :

பிரமேகம், பிரமேகக் கட்டிகள், பரங்கிப்புண், தோல் நோய்கள், கீழ் வாதம், குதிகால் வாதம், போன்ற வாத நோய்களுக்கு இது ஒரு இரத்த சுத்தியாகும்.

5000 வருடங்களாக மனித நோய்களைக் குணப்படுத்தும் "பூண்டு"

பண்டைய கால நாகரீகத்தில் உடல் நலம் பேணும் முக்கியமான உணவு பூண்டு.

தினம் இரவு அரை டம்ளர் பாலுடன் 3 அல்லது 4 வெள்ளைப்

பூண்டு பல்லை வேக வைத்து சிறிது கற்கண்டு மற்றும் சிறிய ஸ்பூனில் கஸ்தூரி மஞ்சள் அல்லது மஞ்சள் சேர்த்து தினம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்	குடல் புழுவை அழிக்கும்
அழற்சி எதிர்ப்பு	முடி வளர உதவும்
புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்	காச நோய்கள்
இதய நோய்களை சரிசெய்கிறது	மூலம்
செரிமானத்தை அதிகரிக்கிறது	ரூமாடிசம்
நீர் பிரித்தலை அதிகரிக்கிறது	தேள்கடி
மூட்டழற்சி	புகையிலை நச்சு நீக்கி
ஆஸ்துமா	மஞ்சள் காமாலை
வழுக்கை	காலரா, பிளேக்
சின்னம்மை	மலச்சிக்கல்
வலிப்பு நோய்கள்	பொடுகு
கண் எரிச்சல்	டயாபடீஸ்
காது எரிச்சல்	நாய் கடி
தசை அழுகல்	கால் வீக்கம்
மூக்கு சளி	பசியின்மை
டைப்பாய்டு	காது இரைச்சல்
மூளை உறை சுழற்சி	உதடு வாயு தொந்தரவு

இதயம், நுரையீரல்களை பாதுகாக்கும் காவலன்

ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம்

இது ஒரு காயகல்ப மூலிகையால் செய்யப்பட்ட அரிஷ்டமாகும்.

ஸாரஸ்வ - வல்லாரை என்று சொல்லுவர்

கல்வியின் கடவுள் சரஸ்வதியாகும். யோசனை வல்லி என்றும் அழைப்பர்

வல்லாரை = மூளை (இடது, வலது)

அனைத்து மூளை, நோய்களுக்கும் ஞாபக சக்தி, குறுத்து, எலும்பு சக்தி, நரம்பு மண்டலம், மலச்சிக்கல் நீக்கும், இதில் இரும்பு, செம்பு, சுண்ணாம்பு சத்து நிறையவுள்ளது. ஸாரஸ்வதாரிஷ்டம் (டானிக் +மூளை)

தீரும் நோய்கள் :

மூர்ச்சை	கைகால் இயங்காமை
கால், கை வலி மூளை	நரம்பு மண்டல நோய்கள்
காக்காய் வலிப்பு	காய்ச்சலுக்கு அடுத்த சோர்வு
மூளைக் கோளாறுகள்	வாய்பேச முடியாமை
ஞாபக மறதி	குற்றமுள்ள விந்து
உடல் வலிமை	அனைத்து வயிற்றுக் கோளாறுகள்

இது ஒரு அற்புத அரிஷ்டமாகும்.

திரிகடுகுச் சூரணம்

அகத்தியன் தன் மருத்துவ நூலில் சொல்லப்பட்ட திரிகடுகுச் சூரணம் செய்யும் முறை

1.	சுக்கு	50 கிராம் அல்லது 100 கிராம்
2.	மிளகு	50 கிராம் அல்லது 100 கிராம்
3.	திப்பிலி	50 கிராம் அல்லது 100 கிராம்

செய்முறை :

சரக்குகளைச் சுத்தம் செய்து தனித்தனியே இடித்துச் சலித்து பிறகு ஒன்று சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்

அளவும் அனுபானமும் :

1 முதல் 2 கிராம் வரை 2-3 வேளை தேன் அல்லது நெய் கலந்து தண்ணீருடன் வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் :

பசியின்மை செரிப்புண்டாக்கி

செரியாமை ஆஸ்துமா நீக்கி (தொடர்ந்து சாப்பிடுதல் வேண்டும்)

வயிற்றுப் பொருமல்	சர்க்கரை நோய் கன்ட்ரோலர்
இருமல்	மலமிலக்கி
இளைப்பு	கிறுகிறுப்பு
மயக்கம்	

திரிகடுகு - உச்சந்தலை முதல் தொப்புள் வரை பாதுகாக்கும் காவலன்

குழந்தை மருத்துவம்

எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழிபிறங்காப்
பண்புடை மக்கள் பெறின்

நல்ல பண்புடைய - அழகு, அறிவு, ஆற்றல், இளமை, நுகர்ச்சி, கல்வி, புகழ், நோயின்மை, துணிவு, வெற்றி, பெருமை, நன்மக்கள், நல்வாழ்வு, நெல், பொன், வாழ்நாள் என்னும் 16 பேறுகளில் நன்மக்கள் பேறும் ஒன்று. எனவே, நன்மக்களை நோய் இல்லாமல் வளர்ப்பது மிகச்சிறந்த கடமையாகும்.

குழந்தை குளியல் :

பாசிப்பயிறு சூரணமாக்கி தேய்த்து குளிப்பாட்டுதல் அல்லது ரோஜா, செம்பருத்தி இலை சூரணம் பயன் படுத்தலாம்.

குழந்தை பேதி :

ரோஜா மொட்டு இதழ் 20 கிராம் கடுக்காய் பிஞ்சு - 20 கிராம், சோம்பு - 10 கிராம், அதிமதுரம்-10 கிராம், நெல்லி முள்ளி - 10 கிராம், சுக்கு - 10 கிராம், வெள்ளி விதைப் பருப்பு - 10 கிராம், நீர்சேர்த்து கொதிப்பித்து வடித்து 20 கிராம் இந்துப்பு சேர்த்து 25மில்லி அளவு கொடுக்கவும்.

குழந்தைக்கு மலம் கட்டினால் :

அதிமதுரம், வேப்பங்கொழுந்து, நாட்டு சர்க்கரை, சமன் கலந்து பசு நெய்யில் வேக வைத்து ஆறியதும் கொடுக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு எலும்பு நன்கு வளர :

கரிவேப்பிலை, கருஞ்சீரகம், பிரண்டை, கணுவை நீக்கி பசு மோரில் மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்து உலர்த்தவும், மஞ்சள்,

பாதாம் பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், கடுக்காய், நெல்லிவற்றல். தான்றிக்காய், சமன் சூரணம் 1 தேக்கரண்டி காலை, மாலை தேனில் கலந்து கொடுக்கவும்.

இளம்பிள்ளை வாதம், மூளைக்காய்ச்சல், நச்சு காய்ச்சல் நீங்க :

சாதிக்காய்-20 கிராம், பச்சை கற்பூரம் - 20 கிராம், சோற்றுக் கற்றாழையைக் குறுக அரிந்து கடுக்காய்தூள் போட்டு பிசைய சோறு நீராகும். ஆறு மணி நேரம் அரைத்து பாசிப்பயிறு அளவு மாத்திரை உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை தேன் அல்லது தாய்பாலில் கொடுக்கவும்.

குழந்தை சளி, செறியாமை, காய்ச்சல், வாந்தி பேதியை நிறுத்த :

பிறந்த 15 நாட்களுக்கு பிறகு சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம், கிராம்பு, பொரித்த வெண்காரம் சுத்தம் செய்து லவங்கம் (சித்தா கடையில் கிடைக்கும்) சமன் அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் அரைத்து மிளகு அளவு உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி ஒரு மாத்திரையை தாய்பாலுடன் கொடுக்கவும்.

மஞ்சள் காமாலை

தொடர்ந்து சாராயம் குடித்து குடித்து ஈரல் இயக்கம் அதிகமாகி தன்னைத்தாதான் அழித்துக் கொள்ளும்.

நோயின் அறிகுறி குணங்கள் :

பசியின்மை, மலச்சிக்கல், சிறு வயிற்று வலி, சிலவேளை வாந்தி, தலைவலி, விட்டு விட்டு காய்ச்சல், சோம்பல், சிறுநீரில் மஞ்சள் நிறம், தூக்கம் குறைதல், வியர்த்தல், மலம் வெள்ளை நிறமாதல், கண், நாக்கு மஞ்சள் நிறம் கானல்.

நோயை கண்டறிதல் :

நோயாளியின் சிறுநீரை காலையில் பிடித்து பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி பாத்திரத்தில் விட்டு பஞ்சு பல்லது சோறு போட்டு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து வெளியே எடுத்து பார்க்க மஞ்சள் நிரமாக இருந்தால் நோய் உள்ளது எனலாம்.

மருந்து :

1. கீழாநெல்லியை அரைத்து காலை, மாலை உணவுக்கு முன் பசும்பால் (அல்லது) ஆட்டுப்பாலில் கொடுக்கவும் அல்லது இளநீரில் கொடுக்கலாம்.

2. கரிசலாங்கண்ணி மஞ்சள் பூ பூக்கும் கரிசாலையுடன் கீழா நெல்லி கலந்து மோருடன் சாப்பிடவும்.

3. சிறுபீளை, சீரகம் 10 கிராம் இளநீரில் 6 நாட்கள் 12 வேளை சாப்பிடவும்.

உண்ணக் கூடாதவை :

மது, தேயிலை, காபி, கொழுப்பு, பலகாரம், எண்ணெய் வகைகள், மீன், முட்டை, மாமீசம், அலுமினிய பாத்திர சமையல், கடின உழைப்பு, கண் விழித்திருக்கக் கூடாது,

சர்க்கரை நோய்

நாம் எந்த வகை உணவை உண்டாலும் அந்த உணவு நமது உடலுக்குள் நன்கு செரித்த பின்பு இறுதியாக சர்க்கரையாக (குளுக்கோஸ்) மாற்றப்படுகிறது.

உணவு சர்க்கரையாக மாறும்போது, தரமான சர்க்கரையாக இருந்தால் கணையம் இன்சுலின் என்னும் நீரை சுரக்கும். தரமற்ற புளிப்பான, வேதிப்பொருள் அதிகம் உள்ள சர்க்கரையாக இருந்தால் கணையம் இன்சுலின் என்னும் நீரை சுரக்காது. இதை சர்க்கரை நோய் என்கிறோம்.

புளித்த சர்க்கரையை உடல் ஏற்காது. அது சிறுநீர் வழியாக வெளியேறி விடும். சர்க்கரை அதிகம் உண்பதால் சர்க்கரை நோய் வருவதில்லை. கெட்ட வெள்ளை அல்லது சீனி சர்க்கரையால் தான் இது அதிகம் வரும்.

நாட்டுச் சர்க்கரை அருமருந்தாம், நொறுங்கத் தின்னால் 100 வாழ்வு. நோய்க்கான உணவு வகைகள்

குளிர்சாதன பெட்டியில் பலநாள் வைத்த தோசை, இட்லி மாவு, தேங்காய் சட்னி, பாக்கெட் பால், தயிர், புளிச்ச மோர், மசலா கலந்த

உணவுகள், குளிர்ந்த உணவுகள், ஏதாவது ஒரு மருந்து, பிராய்லர் கறி கோழி.

மருத்துவம் :

நெல்லிக்காய் சாறு 2 வேளை
சிறு குறிஞ்சான் பொடி 2 வேளை
வில்வம் சூரணம் 48 நாள்
அஸ்வகந்தா - 3 மாதம்
ஆவாரம் பூ 3 மாதம்
வல்லாரை 2 மாதம்
பொன் முகட்டை இலை 48 நாள்

மனிதன் நோயற்றவனாய் நீடூழி வாழ்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

ஆரோக்கியமாக இருக்க உட்கொண்ட உணவு ஜீரணமாயிற்றா? இல்லையா? என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்திருக்க வேண்டும்.

எழுந்தவுடன் அவரவர் இஷ்டதெய்வங்களை தியானம் செய்ய வேண்டும்.

விடியர்காலையில் 24 அவுன்ஸ் தண்ணீரைச் சாப்பிட வேண்டும்.

இவ்வாறு தண்ணீரைச் சாப்பிட்டு வருபவன் வியாதிகள், கிழத்தன்மை இல்லாமல் 100 வருடங்களுக்கு மேம்பட்டு வாழ்வான்

பிறகு மலமூத்திரங்கள் கழிக்க வேண்டும். மல மூத்திரங்களைக் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உண்டான பிறகுதான் கழிக்க வேண்டும். பலவந்தமாக மலம் விஸர்ஜனம் செய்வதால் தலைவலி, மார்பு வலி, மூலம், உடம்பு வலி, அந்திர விரததி (ஹெர்னியா) குன்மம் வரும். வரும்பொழுது தடுப்பதால் இரத்தம் கெடுதல், பசியின்மை, முழங்கால் வலி, ஜலதோசம், தலைவலி, பார்வைக் குறைவு, இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி, வாந்தி.

பல் துலக்குதல்

நமது பல் நாம் வாழ்வதற்கு நண்பனாக உள்ளது. பல் போனால் சொல் போய்விடும். 75% ஜீரணம் வாயில் நடக்கிறது. உணவை நன்றாக நொறுக்கி திண்பதால் 100 ஆண்டுகள் வாழலாம். பல்லில் பாக்டீரியா படிந்தால் இதயம் பாதிப்படையும் மற்றும் மாரடைப்பும் ஏற்படுத்தும். எனவே, பல்களை பாதுகாத்து நீடூழி வாழ வேண்டும்.

பல்குச்சி :

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி, ஆலம், வேங்கை, கருங்காலி, புங்கு, அரளி, குங்கலீயம், கருவேலம், நாயுருவி, மல்லிகை, மருதம் போன்ற துவப்பு, கசப்பு கார்ப்பு சுவையுடைய குச்சிகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பற்பொடி :

கோஷ்டம்	50 கிராம்	திப்பிலி	50 கிராம்
கடுக்காய்	50 கிராம்	சுக்கு	50 கிராம்
நெல்லிக்காய்	50 கிராம்	தாளிக்காய்	50 கிராம்
ஏலரிசி	50 கிராம்	இலவங்கப்பட்டை	50 கிராம்
லவங்கப்பத்திரி	50 கிராம்	மிளகு	50 கிராம்

சித்த மருந்து கடையில் வாங்கி ஒன்றாக கலக்கி சூரிய ஒளியில் காலையில் 3 நாட்கள் வைத்து பின் காலை, மாலை பல் துலக்கவும்.

ஆயுர்வேத உபதேசங்கள்

நல்லெண்ணெய்யை வாயில் வைத்துக் கொள்வதன் குணம் :

சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை வாயில் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொள்வதால் வாய் எலும்புகளுக்கும், ஸ்வரப்பெட்டிக்கும் (லார்யான்க்ஸ்) வலிமை உண்டாகிறது.

முகம் வசீகரம் பெறுகிறது

நாக்கு நரம்புகள் தூண்டப்படுகிறது

சுவைகளை அறியும் சக்தி அதிகமாகிறது

ஆகாரத்தில் மிகுந்த சுவை உண்டாக்குகின்றன, வயிறு தூண்டப்படுகிறது.

செய்முறை :

சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை வாயில் நிரப்பிச் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டு துப்பிடவேண்டும். பிறகு குளிந்த ஜலம் அல்லது வெந்நீர் இவைகளுடன் வாயைக் கழுவி கொப்பளித்துத் துப்பிட வேண்டும்.

நசியம்

தினந்தோறும் மூக்கில் காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு சொட்டு நல்லெண்ணெய்யை நசியம் செய்வதால் நசியம் என்பது - மூக்கில் எண்ணெய்யை வைத்துக் கொண்டு உறிஞ்சுவது.

நசியத்திற்கு - அணுதைலமும் உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது.

ஆயுர்வேத நூலில் இந்த நசியத்தை பிரதிமிரிச நசியம் என்று சொல்லுகிறார்கள். அதாவது பிறவி முதல் வாழ்க்கை முழுவதும் நசியத்தை கடைபிடித்தால் கிடைக்கும் மருத்துவப் பயன்கள்.

கண், காது, மூக்கு தோஷம் அடைவதில்லை

தாடி, மீசை நரைப்பதில்லை

தலைமயிர் உதிர்வதில்லை வளர்கிறது

தலை முக வாதம் சரியாகிறது

ஒற்றைத் தலைவலி நீக்கப்படுகிறது

தலை நடுக்கம் சரியாகிறது

முகம் வசீகரமடைகிறது.

சகல இந்திரியங்களும் தெளிவாகிறது

தினம் ஒருவன் நசியம் செய்தால் உடம்பு மற்றும் கழுத்தின் மேல் உள்ள அவயங்கள் முதுமையடையாமல் இருக்கும்.

நீடித்த ஜலதோஷம் சரியாகிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துவ ரகசியங்கள்

கண்களில் மையை இட்டுக் கொள்வதற்கு அஞ்சனம் என்று பெயர்.

கண்மை செய்யும் முறை :

அஞ்சனக்கல்லை இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு சுடவைத்து திரிபலா கஷாயத்திலும் பசுவின் பாலிலும் தனியே 7 தடவை முழுகச் செய்து காய வைத்தல் பிறகு கல்வத்திலிட்டு நைவாகப் பொடி செய்து தேவையான தேன் விட்டுக் குழம்புப் பதமாக அரைத்துப் புட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள் :

கண்கள் அழகுள்ளதாக மாறும்

கூர்மையான பார்வை கிடைக்கும்

வெளியில் இருந்து வரும் நெகடிவ் சக்திகள் தடுக்கப்படுகிறது

இரவில் விழித்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு அஞ்சனம் கூடாது.

மனம் தெளிவாக இருக்கும்.

காதில் நல்லெண்ணெய் வைத்துக் கொள்வதின் குணம் :

வாயு சம்பந்தமான காது நோய்கண்

காது நரம்புகளின் பிடிப்பு

தாடை எலும்புகளின் பிடிப்பு

காது மந்தம்

காது கேளாமை என்ற வியாதிகள் உண்டாகாது இதற்கு கர்ண பூரணம் என்று பெயர்

இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டவுடன் காதின் அடிப்பாகத்தில் தேய்க்கவும்.

தலைக்கு தைலம்

நோயற்ற உடல் தலை குளிர்ச்சியாகவும், கால் பாதம் வெப்பமாகவும் இருக்கும்

நோயுள்ள உடல் தலை உஷ்ணமாகவும், கால் பாதம் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்

எனவே தலையைக் குளிர்ச்சியாக வைப்பது அவசியமாகிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துக்கடைகளில் ஷீரபலா தைலம், பிருங்காமலக தைலம், அஸனபில்வதி தைலம் அல்லது நல்லெண்ணெய் உபயோகப் படுத்தலாம்

பயன்கள் :

தலைவலி, தலை வழுக்கை விழுதல்

முடி நரைத்தல், முடி உதிர்தல் இவைகள் உண்டாகாது.

தலைக் கூந்தல் நீளமாகவும், கருப்பாகவும் வளரும்.

கண், காது, மூக்கு தெளிவடைகின்றன.

ஆழ்ந்த உறக்கம் உண்டாகும்

நல்லெண்ணைய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல் :

சனி நீராடு என்பது சனி தோறும் நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் மற்றும் சனி என்றால் கருமை என்று பொருள் எனவே சனியை எள்ணெய்ணெய் என்பர்.

கிழத்தன்மையை தடுக்கிறது

உடல் வலியை நீக்குகிறது

கண் தெளிவடைகிறது

ஆயுளை வளர்க்கிறது

உடம்பை வலிமையடையச் செய்கிறது

நல்ல உறக்கத்தைக் கொடுக்கிறது.

பச்சைத் தண்ணியில் குளிப்பதின் குணம்

உடலுக்கு சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கும்

தூக்கம், எரிச்சல், ஓய்ச்சல் நீக்குகிறது

வேர்வை, அரிப்பு, தண்ணீர்தாகம் போக்குகிறது.

இதயத்திற்கு நாம் செய்வதிலும் உடம்பின் அசுத்தத்தைப் போக்குவடிதலும் சிறந்தது.

ஆண்மையை வளர்கிறது

பசியைத் தூண்டுகிறது

கண் குளிர்ச்சியடைகிறது.

வெந்நீரில் குளிப்பதின் குணம் :

உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது

வெந்நீரில் குளிப்பது கழுத்து வரையில் மட்டுமே ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். தலைக்கு குளிக்கக் கூடாது (தலை மயிர் கண் வலிமை குறையும்)

எனவே, பச்சைத் தண்ணீரில் பித்தம் அதிகமாக உள்ளவர்கள். எச்பி.பி. டென்சன் டிப்ரிசிஸ்ன் உள்ளவர்களும் ஆஸ்துமா, சளி சலதோஷம், வாதம் உடல் வலிகள் உள்ளவர்கள் வெந்நீரில் குளிப்பது நலம்.

தேகப்பயிற்சியின் குணம்

உடம்புக்கு சுறுசுறுப்பும் ஆயுளை விருத்தி செய்வதே தேகப்பயிற்சியாகும

தேகப்பயிற்சி - காலையில் செய்வதே மிகச் சிறந்ததாகும் முடியாதவர்கள் மாலையில் செய்யலாம். தேகப் பயிற்சி செய்வதால்

உடம்புக்கு நல்ல வளர்ச்சியும் ஒளியும் உடம்பிலுள்ள அவயங்களுக்கும் அழகான அமைப்பும் உண்டாகிறது.

பசித்தீ வளர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகிறது

உடம்பு வலுவுள்ளதாகவும், லேசாகவும், சுத்தமாகவும் ஆகின்றது.

அதிக களைப்பு, தண்ணீர் தாகம், வெப்பம் குளுமை இவைகளைத் தாங்கக் கூடிய சக்தியும், நோயற்ற வாழ்வும் உண்டாகிறது.

உடம்பின் பருமனை நீக்குகிறது

கிழத்தன்மையை நீக்குகிறது

உடலிலுள்ள மாமிசம் உறுதியடைகிறது.

அளவுக்கு மீறிய தேகப் பயிற்சியின் குணம்

தீராத தாகம் வாந்தி, தோல் வறட்சி,

ரத்த பித்தம், கண், காது, மூக்கு, வாய், மலத்துவாரங்களில் ரத்தக் கசிவு

மயக்கம், களைப்பு, இருமல், காய்ச்சல், ஆஸ்துமா உண்டாகும்.

தூய்மையான ஆடை அணிவதன் குணம்

புகழ், ஆயுள், சந்தோஷம், அழகு, சபையில் மதிப்பைத் தருகிறது.

பட்டு, சிவந்த ஆடைகள் அணிவது வாயுவையும், கபத்தையும் போக்குகிறது. குளிர்காலத்தில் அணிய வேண்டும்.

காதி (கதர்) அணிவதால் புத்தியை வளர்க்கிறது, பதற்றத்தை போக்குகிறது.

காவியுடையணிவதால் புத்தி கூர்மையடைகிறது. ஆத்மசக்தி அதிகமாகிறது. சூரிய ஒளியின் நிறத்தினால் உலகம் உய்க்கிறது. இதன் நிறம் காவி நிறமாகும். இதயம், எலும்பு மண்டலங்கள் சரியாகிறது.

வெண்மை நிறமுள்ள ஆடை மங்களகரமானது, குளிமையானது, உடல் வெப்பத்தை நீக்குகிறது. வெளியில் இருந்து வரும் நெகட்டிவ் எனர்சிகளை தடுக்கிறது.

தூங்கும்பொழுதும், பூஜை, வெளியில் செல்லும் பொழுதும் துவைத்த ஆடையை அணிய வேண்டும்.

போஜன குணம்

ஆஹாரமானது உடம்பிற்கு திருப்தியையும், வலுவையும், ஆயுள், ஒளி, சுறுசுறுப்பு, ஞாபக சக்தி, ஓஜஸ் (ஏழு தாதுவின் உயிர்ப் பொருள்) வளர்க்கிறது.

மனிதர்கள் சாப்பிடுவது வைத்திய சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டது என்னவென்றால் முற்பகலிலும் மற்றும் இரவின் முதல் ஜாமத்திலும் இரண்டு வேளை சாப்பிடவேண்டும். நடுவில் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. இப்படி சாப்பிடுவதால் இது அக்னி ஹோத்திரத்திற்கு ஒப்பானது.

மலமூத்திரம் கழிக்கப்பட்ட பிறகும் இதயம் தெளிவாக இருக்கும்போதும் பசி உண்டாயிருக்கும்போதும் பசித்த வளர்ந்த பிறகும் அனைத்து இந்திரியங்களும் தெளிவாகயிருக்கும்போது உடம்பு லேசாக தோன்றும்போது போஜனம் செய்ய வேண்டும்.

ஈரமுள்ள கால்களுடன் போஜனம் செய்யும் போது ஆயுள் கூடுகிறது.

போஜனம் செய்யும் போது மங்களகரமான பொருட்களைக் காண்பது ஆயுள் விருத்தியாகும்.

அன்புடன் கூடிய மனத்துடன் ஒன்றி ஆஹாரம் உடலுக்கு வலிமையைத் தருகிறது. - தொடரும்.

போஜன ரகசியம்

சாப்பிடும்பொழுது முதலில் சுத்தமான இனிப்பை முதலில் சாப்பிட்டதும் மிகவும் அன்புடன் அமைதியுடன் புஜிக்க வேண்டும்.

வயிற்றின் நான்கில் இரண்டு பாகம் சாதம் முதலிய கடினமான உணவுப் பொருட்களாலும் ஒரு பாகம் தண்ணீர் போன்ற திரவ உணவும் நிரப்ப வேண்டும் மிச்சமுள்ள மற்றொரு பகுதியை வாயு தோஷங்களுக்காக விட்டு விட வேண்டும்.

குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளப்படும் ஆஹாரமானது உடம்புக்கு வலிமையும் வளர்ச்சியையும் தருகிறது.

அதிகமாக உணவு உட்கொண்டால் உடம்புவலி, நடுக்கம், ஒய்ச்சல், வாத நோய்கள் ஏற்படும்.

அஜீரணத்தை உண்டாக்கும் உணவுகள் :

அதிகமாக சாப்பிடுவது

மனதிற்குப் பிடிக்காதது

வயிற்றுப் பொருமலை உண்டாக்குவது

வேகாதது, கொழுப்புச்சத்து, நெய் போன்ற பொருட்கள் இல்லாததும்

குளிர் உணவுகளும்

உலர்ந்த உணவுகள்

அதிகமாக ஜலத்தில் நனைக்கப்பட்டதும் அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

ஜீரணம் அஜீரணம்

மனோ விவகாரங்களாலும் உணவு ஜீரணமாகாது.

துயரம், கோபம், பசி, வருத்தம், கவலை, நிலைமையில் சாப்பிடும் உணவு செட்ட சத்தாக மாறும்.

வெகுநேரம் பட்டினிக்கிடந்து சாப்பிடுவது அஜீர்ணத்தை ஏற்படுத்தும்

அஜீர்ணத்தின் குணம் :

மலக்கட்டு அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
உடல் வாட்டம்
வாயு உபாதைகள், பொருமல்
உடல் பாரம், தலைச் சுற்றல்

முன்பு உண்ட உணவு ஜீரணமானதற்கான அறிகுறிகள் :

ஏப்பம் சுத்தமாக இருத்தல்
உடல் சுறுசுறுப்பு
மல மூத்திரம் கழித்தல்
உடல் லேசாக தோன்றுவது
பசி உண்டாயிருப்பது
தாகம் உண்டாயிருப்பது

குறிப்பு :

ஆஹாரம் உட்கொள்ளும் முன் எப்பொழுதும் உப்புடன் கூடிய ‘இஞ்சி’யைச் சாப்பிடுவது பசித்தீயை, ருசியை வளர்க்கிறது. நாவையும், தொண்டையையும் சுத்தம் செய்கிறது.

உணவு உட்கொள்ளும் ரகசியம்

ஆஹாரத்தில் முதலில் இனிப்பும், நடுவில் புளிப்பு, உப்பு சுவைகளும் இறுதியில் காரம், கசப்பு சுவை உணவுகளும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் கடினமான உணவுப்பொருட்களை நெய்யுடன் கூட்டி சாப்பிடவும் இப்படி சாப்பிடுபவன் நிச்சயமாக நோய்வாய் படுவதில்லை.

ஆஹாரத்தின் இடையிடையே குளிர்ந்த நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பருக வேண்டும் மற்ற நேரங்களில் தாகம் எடுக்கும் பொழுதும் பருகலாம்.

குளிர்ந்த ஜலம், உடல் வாட்டம், மூர்ச்சை, வாந்தி, ஒய்ச்சல், தலை சுற்றல், தண்ணீர்தாகம், உஷ்ணம், எரிச்சல், ரத்த பித்தம், கண், காது, மூக்கு, வாய் மலத்துவாரங்கள், மயிர்க்கசியுதல் இவைகளை நீக்குகிறது.

குளிர் ஜலத்தைப் பருகக் கூடாதவர்கள் :

வாயு தோஷம் உள்ளவர்கள்

பசித்தீ இல்லாதவன்

குறைந்த பலம் உள்ளவனும்

நோய்வாய் பட்டவன்

ஆஸ்துமா உள்ளவன்

பாத்திரமும் தட்டும்

மண் பாத்திரம் :

மண் பாத்திரத்தில் சமைத்த உணவு உடம்பிற்கு வலிமையையும், இரத்தஓட்டத்தை சீர்படுத்துகிறது. உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.

இரும்பு :

இரும்பு பாத்திரத்தில சமைக்கப்பட்ட உணவு கண் நோய், மூலம் இவைகளை நீக்குகிறது.

வெண்கலம் :

வெண்கலத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவால் உடலுக்கு இதமாகவும், சுத்தமாகவும், புத்தியை வளர்க்கிறது.

தட்டில் சாப்பிடுதல்

தங்கத்தட்டில் சாப்பிடுவது மூன்று தோஷங்களை போக்குகிறது, உடம்பைத் தேற்றுகிறது (அந்த காலம்)

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிடுவது கண் நலம், உடல் பித்தம் போக்குகிறது. தொடர்ந்து உபயோகித்தால் வாயு, கபம் கட்டும்.

வெண்கலத் தட்டில் சாப்பிடுவது புத்தியை வளர்க்கிறது. ஆஹாரத்தில் ருசியை உண்டாக்குகிறது. ரத்தம், பித்தம் இவைகளைத் தெளிவுபடுத்துகிறது.

இரும்பு, கண்ணாடி பாத்திரத்தில் சாப்பிடுவது ஸித்தியை கொடுக்கிறது. வீக்கம், சோகை, காமாலை போக்குவதில் சிறந்தது.

தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, வெண்கலம், மண் இவைகளில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

அலுமினியப் பாத்திரம் கபம், வாதத்தை உண்டாக்கி உடலை முடக்கும்.

நுரையீரல் கிளீனர்

ஆஸ்த்துமா, காய்ச்சல், தலைவலி, வீசிங், இளைப்பு, தொடர்சளி, கால்வலி, எச்.பி.பி., வீக்கம், முடி உதிர்தல் அனைத்து தோல் நோய்கள் அலர்ஜி, கட்டி (ஸ்டோன்), எடுமா, கால் நடுக்கம் அனைத்திற்கும் ஒரே மருந்து இதை நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

குறுமிளகு	50 கிராம்
துளசி	50 கிராம்
அதிமதுரம்	50 கிராம்
ஆடாதோடை	50 கிராம்
தூதுவளை	50 கிராம்

கிராம்பு	50 கிராம்
ஏலக்காய்	50 கிராம்

இவை அனைத்தையும் நாட்டு மருந்துக் கடையில் பொடியாக வாங்கிக் கொள்ளவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் கலந்து காலை வெயிலில் 1 மணி நேரம் 3 நாட்கள் வைத்து எடுத்து பயன்படுத்தவும். இதை எப்பொழுதும் வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

காலை, மாலை தேன் கலந்தோ, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்தோ சாப்பிடலாம்.

இது ஒரு அற்புதமான மருந்தாம்.

இலையில் சாப்பிடுவதின் குணம்

வாழை இலை :

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால்

உடம்புக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது

விஷ தோஷத்தைப் போக்குகிறது.

ஆண்மையை வளர்க்கிறது.

நாக்கின் சுவை நரம்புகளை தூண்டுகிறது.

உடலுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது

உடம்புக்கு ஒளியை உண்டாக்குகிறது.

பூவரசன் இலை :

வாயு, கபம் இவைகளை நீக்குகிறது.

வயிற்றில் உண்டாகும் (Abdominal Tumour) கட்டியை நீக்குகிறது.

வெப்ப சக்தியை உண்டாக்குகிறது.

பசித்தீயைத் தூண்டுகிறது

ருசியை உண்டாக்குகிறது.

பலா இலை :

பசியை தூண்டுகிறது, ருசியை உண்டாக்குகிறது,

வாயு கபம் நீக்குகிறது.
உடம்பை தேற்றுகிறது.

ஆல், அத்தி, அரசு இலையில் சாப்பிடுவது :

குளுமையை உண்டாக்குகிறது

தண்ணீர் தாகம் ஏற்படுத்தும்

ரத்த பித்தம் எரிச்சல் நீக்குகிறது.

உடல் இரத்த கசிவுகளை போக்குகிறது.

புத்தியை வளர்க்கிறது.

வாயு கபங்களை உண்டாக்கும்.

நோயற்ற வாழ்வைத் தொடர தினமும் முன்னோர்கள் உபயோகித்த உணவுப் பொருட்கள்

சம்பா அரிசி (சிவப்பு)

கோதுமை

வாற்கோதுமை (பார்லி)

காரரிசி

ஆரைகீரை, கீரைப்பாலை, இளம் முள்ளங்கி, சக்கிரவர்த்தி கீரை, பொன்னாங்கண்ணி

கரிசலாங்கண்ணி, கருவேப்பிலை, காராக்கருணை, மணித்தக்காளி, புளியாரை, உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம்

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், திராட்சை, புடலங்காய், பச்சைப்பயிறு, நாட்டுச் சர்க்கரை, பசுவின் நெய், பசும்பால், தேன், மாதுளை, இந்துப்பு

இவைகளை தினந்தோறும் ஆஹாரத்தில் உபயோகித்து வரவேண்டும். இப்படி வருபவர்களின் உடலும், உயிறும் நோயற்றதாக தேக புஷ்டியாக இருக்கும்.

நோட் - கடுக்காயை ஊறுகாய் செய்து உபயோகிக்கலாம். நெல்லிக்காயை ஊறுகாய் செய்தும், வற்றல், துவையல் செய்தும் உபயோகிக்கலாம். கடுக்காயை கருத்தரித்தவள் உபயோகிக்கக் கூடாது.

குணபாடம்

சிவப்புச் சம்பா :

மூன்று தோஷங்களையும் போக்குகிறது
சுக்கிலம், மூத்திரம் வளர்க்கிறது.
கண் மற்றும் சர்மத்தை பாதுகாக்கிறது.
ஸ்வரப்பெட்டியை வலிமையாக்குகிறது
இதயத்திற்கு நலம் செய்கிறது.
நாவறட்சி, புண்ணை ஆற்றுகிறது.
காய்ச்சலை நீக்குகிறது
எல்லா நோய்களையும் விஷதோஷங்களையும் போக்குகிறது.

கார் நெல்லின் குணம் :

வயிற்றுக் கடுப்பை நீக்குகிறது
ஜீரணசக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது
இனிப்புச் சுவையை உண்டாக்குகிறது.
உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கிறது.
குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகிறது.

வாற்கோதுமை (பார்லி) :

வறட்சி, குளிர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.
முக்கியமாக மூட்டு வலியை போக்குகிறது.
மெதுவாக ஜீரணமாகக் கூடியது.
பித்த உடம்பிற்கு இது உகந்தது.
வாயுவை வளர்த்தும்
மூத்திர நோய்களை போக்குகிறது

ஆஸ்துமா, இருமல், தொடை வீக்கம், உடல் வலி, சரும நோய்களை போக்குகிறது.

கோதுமை :

ஆண்மையை வளர்க்கும்
ஒஜெஸ்யை வளர்க்கக் கூடியது
வாத, பித்த, கபத்தை சமன்படுத்துகிறது
எலும்புவை உறுதியாக்கும்
உடம்பிற்கு வலிமை கொடுக்கும்
சூரிய தோஷத்தை போக்கும்
மலக்கட்டை போட்கரும்

ஆரைக்கீரை :

ஆண்மையை வளர்க்கிறது
வயிற்று எரிச்சலை நீக்குகிறது
சீதபேதியை நிறுத்துகிறது
மூன்று தேகஷங்களை சமன்படுத்துகிறது.

கீரைப்பாலை :

ஜீவ சக்தியை வளர்க்கிறது
தொண்டைக்கு நலம் செய்கிறது
கிழத்தன்மையை தடுக்கிறது
இனிப்பு, குளிர்ச்சியுடையது.

இளம் முள்ளங்கி :

உப்பு, கார்ப்பு உடையது
வயிற்றில் உண்டாகும் ஒருவித கட்டியை நீக்கும்
இருமல், மூச்சுத்திணரல், கண் புண், குரல் கம்மல், பசித்தீ குறைவு, உதவாதம், ஜலதோஷம் நீக்குகிறது.

கொதித்த ஜலநியமங்கள்

கொதித்து ஆறிய கஷாயம் அல்லது தண்ணீரை மறுபடியும் சுடவைத்துக் குடிப்பது மனிதனை விஷம்போல் கொலை செய்யும்.

ஜலத்தைக் கொதிக்க வைக்கும்போது அதை மூடி வைக்கக் கூடாது.

கொதித்து ஆறிய ஜலத்தின் குணமானது கபத்தை உண்டாக்குவதில்லை. சுகமாக ஜீரணமாகும், பித்த நோய்கள் நீக்குகிறது.

பசித்தீ, அப்டாமினல் டியூமர், பாண்டு, அனேமியா, உதரரோகம், பேதி, பைல்ஸ், வீக்கம், வியர்வை அதிகமாக உள்ளவர்கள், சர்க்கரை நோய், கண் நோய், தொண்டை நோய் உள்ளவர்கள் மருந்து சரக்குகளை சேர்த்து கொதிக்க வைத்த நீரை குடிக்க வேண்டும். எல்லா ஜலத்தையும் குடிக்கக் கூடாது,

தண்ணீரை மாற்றி மாற்றி குடிப்பதால் ஜலதோஷம், தொண்டைக்கட்டு, இருமல், முச்சுத்திணரல், தலைவலி உண்டாகும்.

சாப்பிட்ட பிறகு

சாப்பிட்டவுடன் பற்களின் இடுக்குகளில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை வாயை ஜலத்துடன் நன்றாக கழுவி கொப்பளித்துத் துப்பிவிட வேண்டும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் கால்களை கழுவுதல் வேண்டும், சாப்பிட்ட பின்னும் கழுவுதல் வேண்டும். இப்படி செய்வதால் கால்களிலிருந்து கிளம்பும் இரண்டு ஸிரைகள் பல கிளைகளாகக் கண்களை சேருகின்றன. இந்த ஸிரைகளை தூண்டுகிறது. கால் உபசாரம் கண்களை பாதுகாக்கும்.

சாப்பிட்ட உடனே கை கால்களைக் கழுவிய பிறகு உள்ளங்கைகளை உரைத்து கண்களின் மேல் வைக்க வேண்டும். இதனால் அவருக்கு கண் நோய் வருவதில்லை.

சாப்பிட்ட பின்பு மனதிற்கு பிடித்த பாட்டுக்கள் கேட்பது, தாம்பூலம் இவைகளால் உணவு நன்றாக ஜீரணமாகிறது.

சாப்பிட்ட பின்பு மெதுவாக 100 அடிகள் உலாவுதல் வேண்டும் அதை விடுத்து உட்கார்ந்திருந்தாலோ படுத்திருந்தாலோ மற்றும் சாப்பிட்டவுடன் பேசுதல், படிப்பது, வெய்யிலில் இருப்பது, வண்டியில் செல்வது, நீந்துதல், சவாரி, ஹெர்னியா, குல்மம், மூலம் ஏற்படும்.

சாப்பிடும் ரகசியம்

சாப்பிட்ட உடனே தூங்குவதால் கோபடைந்த கபமானது பசித்தீயை அனைத்து விடுகிறது. எனவே சாப்பிட்ட பின்பு 1 மணிநேரம் கழித்து தூங்க வேண்டும்.

தண்ணீர்த் தாகத்தை தடுப்பதால் உடம்பு, இளைத்துவிடும், காது கேளாமை, மயக்கம், தலை சுற்றல், இதய நோய்கள் ஏற்படும்.

பசி எடுப்பதற்கு முன்பே சாப்பிடுவது தலைவலி, அஜீரணம், வாந்தி, உடல் பலவீனம், சோகை நோய்கள் வரும்.

பசி நேரத்தை மீறிச் சாப்பிடும் மனிதனுக்கு வாயு உபாதைகள் பல ஏற்படும், தலைவலி, இதய பாரம் ஏற்படும்.

அலைந்து திரிந்து வெயிலில் சுற்றிவிட்டு வருவது, வேலை அதிகமாக டென்சன் ஆக செய்துகொண்டே சாப்பிடுவது காய்ச்சல், வாநதி, உடல் உபாதைகள் பல ஏற்படும். மனம் அமைதியானவுடன் சாப்பிடவேண்டும்.

சாப்பிடும் முறையறிந்தவன் உடலையும்மை காக்கும் முறையை அறிந்தவனாம்.

சிறுநீரகம் செயலிலப்பு மற்றும் அனைத்து சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு 2000 வருடத்திற்கு முன்பாக நமது முன்னோர்கள் உபயோகித்த சூரணம்

உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை சேரவிடாமல் தடுக்கும் கலையும். நீக்கும் மருந்தும் நமது நாட்டில் மட்டுமே உள்ளன.

நவீன காலத்தில பஞ்ச பூதங்கள் அசுத்தமடைகிறது. இது உயிர்களைக் கொல்லும் நல்ல யோக தேகமுள்ளவனும் மருந்து சாப்பிடும் காலம் இது எனயே யார்யாருக்கு டிசறுநிரகத்தில் கல், மூட்டு வலி, வீக்கம், சிறுநீரகம் இயங்காமை உள்ளதோ அவஎகள் மூத்திரகிரிசந்திரச் சூரணம் 48 நாட்கள் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டால் சரியாகும்.

நெருஞ்சில்	30 கிராம்
காசினிக்கீரை	30 கிராம்

கீழாநெல்லி	30 கிராம்
வாகை சீரிடன்	30 கிராம்
முக்கிரட்டை	30 கிராம்
மாவிலங்கு	30 கிராம்
நாயுருவி	10 கிராம்
முருங்கை விதை	20 கிராம்

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து 3 நாட்கள் வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து கலந்து தண்ணீருடன் சாப்பிடவும்.

நாடி மருத்துவம் முதல் புத்தகம்

"நாடி மருத்துவம்" என்ற மருத்துவ நூலை 3 ஆண்டிற்கு முன் எழுத தொடங்கினேன் இந்த நூலில் நான் சிறுவயதிலிருந்து படித்தும், கற்றரிந்த சித்தர்களின் வட்டெழுத்து நூல்கள், யோக நூல்கள், இதிகாசங்கள், புராணங்கள், உபநிடதங்கள், கீதை, மோட்ஷ நூல்கள், ஜோதிட ரகசியங்கள், சூரிய சித்தாந்தம், சிவ மம்ஹிதை உள்ள "நாடியின் ரகசியத்தை" சித்த"களின் ஆசியுடன் எழுதியுள்ளேன் இந்த புத்தகம்.

ஐந்து நாடிகள் அடங்கியுள்ளது.

நாடி என்பது தொடக்கத்தை நாடுவதாம். நாடி என்றால் கையில் துடிக்கின்ற துடிப்பல்ல, மற்றும் 72000 நாடிகளில் உள்ள ரகசியமுமல்ல, வாத, பித்த, கப நாடிகளும் அல்ல, நாடி என்பது சொல்லப்பட்ட எல்லாவற்றையும் அறிந்து அண்டம் பகீரண்டம் இவைகளை அறிவது.

உடலும், உயிரும் எதனால் நோயுறுகிறது அதன் மூல இயக்க சக்தியை அறிகின்றதே நாடியாகும்.

மூச்சின் வழியாக குழந்தையை உருவாக்கும் கலை சொல்லப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலை 50 முறையாவது படித்தால் மருத்துவராகலாம், ஜோதிடராகலாம், சித்தராகலாம், இது மருத்துவருக்கான "யோஜிவ மருத்துவ நூலாகும்."

இந்நூல் 600 பக்கங்கள் கொண்டது. மருத்துவர்கள், ஆர்வமுள்ளவர்கள் வாங்கவும்.

ஆஹார ரகசியம்

நெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்தே இல்லாத உணவை சாப்பிடுவதால் உடம்பில் வலிமை குன்றியும், ஒளி இல்லாமலும் சர்மத்திற்கு வறட்சியையும் அபான வாயுவை தடுத்தும் மல பந்தத்தை உண்டாக்கும்.

அதிகமான கொழுப்புள்ள உணவுகளை சாப்பிடுவதால் உடம்பில் அழிவுசக்தியை ஏற்படுத்தும். வாயில் மிகுதியான நீரும், இதய பாரமும், சோம்பல் , ஆகார ருசியின்மையும் உண்டாக்குகிறது.

மிகவும் சூடாக இருக்கும் உணவானது மயக்கம், எரிச்சல், தண்ணீர் தாகம், பலம் குறைதல் தலை சுற்றல், ரத்த பித்தம், ரத்த கசிவு ஏற்படுத்துகிறது.

மிகவும் குளிர்ந்த ஆஹாரத்தால் உடல் ஓய்ச்சல், பசித்தீயை அணைத்தல், குமட்டல், அஜீரணம், மயிர்க்கூச்சல் உண்டாக்கும்.

உணவு வகைகளின் குணங்கள்

சர்க்கரையின் குணம் :

சுத்தம செய்யப்படாத சர்க்கரை கற்கண்டு சர்க்கரை இவை ஆண்மையை வளர்க்கின்றன. ரத்த பித்தம், வாயு இவைகளை போக்குகிறது,/ கற்கண்டைவிட எவை சர்க்கரை வயிற்றின் பசியை தூண்டுகிறது.

பயத்தம் கஞ்சியின் குணம் :

தொண்டை நோய், கண் நோய் இவைகளை நீக்குகிறது. வாயுவை சிறிதளவு உண்டாக்கும்

புடலங்காயின் குணம் :

கபம்,பித்தம் இவைகளைக் குறைக்கிறது, புண்ணை ஆற்றுகிறது,. சிறுநிரைப் பிரிக்கிறது. பசித்தீயை உண்டாக்குகிறது. ஆண்மையை வளர்க்கிறது. ருசியைத் தருகிறது, கார்ப்பு சுவையுள்ளது.

சக்கரவர்த்தி கீரையின் குணம் :

உப்பு, கார்ப்புச் சுவைகளை உடையது, வயிற்றில் உண்டாக்கும் கிருமிகளைப் போக்கும். புத்தியை வளர்க்கிறது. பசித்தீயை தூண்டுகிறது. மலபந்தத்தை நீக்குகிறது.

யானைக்கால் நோய்
Clitoria Ternatea Linn

காக்கரட்டான் விதைத் தூள் : 50 கிராம்

உள்மருந்து :

கிராம்பு	*50 கிராம்*
இந்துப்பு	*50 கிராம்*
சுக்குத்தூள்	*50 கிராம்*

ஒன்றாக கலந்த தினம் 1 வேளை 3 கிராம் சாப்பிட்டு வர மலம்போக்குப் பெருகி யானைக்காய் வீக்கம் குறையும்.

தழுதாழை இலை ஆலிவ் விதை எண்ணெயின் பத்து, வதக்கி கட்ட யானைக்கால் வீக்கம் குறையும்.

மிளகு 4 கிராம், பெருங்காயம் 1 கிராம், கழற்சிப் பருப்பு 10 கிராம், 200 கிராம் தேனில் கொடுத்து வர யானைக்கால் காய்ச்சல் தீரும்.

உத்தாமணியிலைச் சாறுடன் சுக்கு பத்து, பெருங்காயம் பொடித்துக் காய்ச்சி இளஞ்சூட்டில் பற்றிட யானைக்கால் தொடக்க நிலையில் இருந்தால் 50 நாளில் குணமாகும்.

தினம் இரண்டு வேளை வல்லாரை ஜீஸ் சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

தழுதாழை - Clitoria Ternatea Linn

கடுக்காய் மருத்துவம்
(கடுக்காய் பத்து தாயிற்கு சமம்)

சுவை - இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு என 5 சுவையுடையது உப்பு சுவை இல்லை.

உஷ்ணம் செய்யு இயல்புள்ளது.

உடலுக்கு மங்களகரமானது

வாத பித்த கபங்களை சமன்படுத்துகிறது

பசித்தீயை தூண்டுகிறது

உட்கொள்ளப்பட்ட உணவை சீராக ஜீரணமாக்குகிறது

ஆயுளை வளர்க்கும் அற்புதமான காயகல்ப மருந்தாகும்.

உடம்பைத் தேற்றி புஷ்டியைக் கொடுக்கிறது

சகல நோய் நிவாரணியாகும்

புத்தியை வளர்க்கிறது

ஞான இயந்திரங்களான கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் வல்லமை கொடுக்கிறது.

பெறும் வயிறை நீக்குகிறது (ஒபிசிடி)

குஷ்டம், குல்மம், நீக்கி

இரத்த சோகையை நீக்குகிறது.

மூல நீக்கியாகும்

நாட்பட்ட ஜ்வரம், இதய நோய், தலை நோய், வயிற்றுப்போக்கு, ருசியின்மை, இருமல், சர்க்கரை நோய், என்லார்ஜ்மெண்ட் ஆப் ஸ்பிலின், வயிற்றுப் பொருமல், உதர்வாதம், வயிற்று வீக்கம், ஆண்மைக் குறைவு, மூச்சுத் திணரல், இரத்தக் குழாய் அடைப்பு, உடல் கிருமிகளை நீக்குகிறது.

கடுக்காய் மருத்துவம் - 1

கடுக்காயும், தாயும் ஒன்றென்றாலும் கடுக்காயத் தாய்க்கதிகம் தான் கடுக்காய் நோயோட்டியுடற்றேற்று முற்றவன்னை யோசுரவடக களுட்டியுடற் றேற்று மூவந்து

இரைப்பை முதலிய உறுப்புகளிலுள்ள நோய்களை நீக்கி எளிதாக ஜீரணிக்கச் செய்கிறது.

பெற்ற தாயோ அன்புடனும், அறுசுவை உணவுகளையும் ஊட்டி குழந்தையை பல வகையில் பாதுகாக்கிறாள். அதுபோல

கடுக்காய் 10 தாய் ஒரு குழந்தையை பராமரிப்பதற்கு சமமாகும்.

ஒரு வருடம் கடுக்காய் சாப்பிட்டால் உடல் நோய் அனைத்தும் சரியாகும்.

செப்டம்பர் 15 முதல் நவம்பர் 15 வரை	கடுக்காய் + கற்கண்டு
நவம்பர் 15 முதல் ஜனவரி 15 வரை	கடுக்காய் + சுக்கு
ஜனவரி 15 முதல் மார்ச் 15 வரை	கடுக்காய் + திப்பிலி
மார்ச் 15 முதல் மே 15 ரை	கடுக்காய் + தேன்
மே 15 முதல் ஜுலை 15 வரை	கடுக்காய் + வெல்லம்
ஜுலை 1 முதல் செப்டம்பர் 15 வரை	கடுக்காய் + உப்பு

ஒரு ஸ்பூன் அளவு காலை (அல்லது) மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் தேகம் 100 ஆண்டு வாழ்வது உறுதி.

கடுக்காய் மருத்துவம் - 2

கடுக்காய் பயன்படுத்தும் முறை :

கடுக்காய் சூரணத்தை உடல் வலிமைக்கு ஏற்றவாறு தினம் ஒரு வேளை 2-3, வீராகனெடை அரை படி தண்ணீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொடுக்க மலம் தள்ளும், அளவு அதிகமானால் 2 அல்லது 3 முறை பேதியாக மலக்குடல் சுத்தமாக துடைக்கப்படும்

கடுக்காய்க்கு இரண்டு குணம் உண்டு - முதலில் வயிற்று வலியை உண்டாக்கி மலம் கழிக்க செய்யும், பிறகு வயிறு பாரம், தலை நோய்கள் இருக்காது.

அடுத்த குணம் சில உடலுக்கு மலத்தைக் கட்டும் இவர்களுக்கு கடுக்காய் லேகியம் அல்லாது கடுக்காயுடன் பசுவின் நெய் சேர்த்து 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட மலம் கழியும்

இன்னொருமுறை 7 மணி இரவு 1 தேக்கரண்டி குளிர்காலத்தில் வெது தண்ணீரில் போட்டு ஆத்தி குடிக்கவும் அதனுடன் 1 டம்ளர் வெது தண்ணீர் அதிகமாக சாப்பிடவும் 1 மணி நேரம் கழித்து சுகபேதி ஆகும். அதன் பிறகு வயிறு பாரம் வாயு உபாதைகள் நீக்கப்படும்.

காலம் அறிந்து கடுக்காய் பயன்படுத்தும் முறை

ஞாலம் கருதினும் கைகூடும் காலம்

கருதி இடத்தால் செயின். என்ன அருமையான குறள். உரிய கருவிகளின் துணையோடு காலத்தை அறிந்து செயல்களை செய்தால் முடியாத செயல் உலகில் இல்லை.

ஒவ்வொரு காலத்திலும் உடலும் உயிரும் பாதிப்படைடிகின்றன எனவே கடுக்காய் தாயை ஒவ்வொரு காலத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளுடன் சேரும் பொழுது தேக சுகம் நிலைத்திருக்கும். வேறு வேறு நோய் உண்டாகாது. இரைப்பை தொழில் முறைகள் நன்றாக இருக்கும்.

கடுக்காய் உட்கொட்டை நீக்கவும், தோல்களை பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு மாதமும் 7 நாட்கள் சாப்பிடுவது பிறகு 7 நாட்கள் சாப்பிடாமலும் தொடர்ந்து வருட முழுவதும் சாப்பிடுக

செப்டம்பர் 15 முதல் நவம்பர் 15
- பித்த முறைகேடு - கடுக்காய் + கற்கண்டு

நவம்பர் 15 முதல் ஜனவரி 15
- பித்தம் குறைவு - கடுக்காய் + சுக்குடன்

ஜனவரி 15 முதல் மார்ச் 15
- கபம் அதிகரிக்கும் - கடுக்காய் + திப்பிலி சூரணம்

மார்ச் 15 முதல் மே 15
- கபம் கெடும் - கடுக்காய் + தேனும்

மே 15 முதல் ஜீலை 15
- வாத முறைகேடு - கடுக்காய் + வெல்லம்

ஜீலை 15 முதல் செப்டம்பர் 15
- வாத முறைகேடு - கடுக்காய் + உப்பு

கடுக்காய் மருத்துவம் - 4

வாதம் - பித்தம் - சிலேத்துமம் நீங்க :

மூன்று தோஷங்களும் உடலில் சமன்பெற கடுக்காய் தோலை மென்று தின்பதால் உடல் உபாதைகள் பல நீங்கும்.

சூரணம் - சுக பேதியாகும், கஷாயம் - மலபந்தப்படுத்தும், தோலை சுட்டு கரியாக்கி பொடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட வாத பித்த கபம் குற்றம் நீங்கும்.

உடல் வசீகரம் ஏற்பட :

உணவை சாப்பிட்டவுடன் கடுக்காயை மென்று தின்றால் வலிமையும், புத்தியும் அதிகப்படும். தேகச் செழிப்பு, உடல் வசீகரம், மலம் சீராகி தேக ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

முன்னே சொன்னபடி கபசம்பந்த நோய்களுக்கு கடுக்காய் உப்புடனும்

பித்த நோயக்ளுக்கு - கடுக்காய் கற்கண்டுடனும்

வாத நோய்களுக்கு - நெய்யுடன் சாப்பிட முக்குற்றமும் நீங்கும்

பொதுவாக எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் வெல்லத்துடன் சாப்பிடலாம்

கடுக்காய் + உப்பு, வெல்லம், கற்கண்டு, திப்பிலி, சுக்கு - தண்ணீருடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நூற்றாண்டு காலம் வாழ்க

நமது நாட்டில் 100 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழ்ந்து பொண்டிருப்பவர்கள் ஏராளம் இதை பதிவு செய்ய வேண்டுமானால் பிறப்புச் சான்று கேட்பார்கள் எனவே 100 ஆண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வு நமது நாட்டிற்கு புதிதல்ல.

வானியியல் சாஸ்திரத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் 120 ஆண்டுகள் வாழ்வு கிரகங்களால் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆயுள் என்பது விதி சம்பந்தப்பட்டது இந்த விதியை மதி என்ற மனதால் மட்டுமே வெல்ல முடியும்.

எங்கள் ஊரில் ஒரு கிழவி இருந்தாள் அது தன் கொள்ளுப் பேரனின் கல்யாணத்தை பார்த்துவிட்டுத்தான் இறந்தது. எனவே சித்தன் சொல்வது போல் தானே தனக்கு நண்பன், தானே தனக்கு பகைவன், உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கும் ஆசையும்,

வைராக்கியமும் தன் உள்ளத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இவ்வுலகத்தை நீ ரசிக்க ஆரம்பிக்கிறபோதுதான் இன்னும் நாம் அதிக நாள் வாழவேண்டும் என்கிற எண்ணம் ஏற்படும்.

மனமே - படைத்தல் - காத்தல் - அழித்தலும்

100 ஆண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு

கிராமவாசி, நகரவாசி, சுகவாசி என்று சொல்லுகிறோம். ஆரோக்கியம் என்பது வாசியில் உள்ளது. ஒவ்வொரு வாசிக்கும் வேறுபாடுகள் உண்டு

“சுகமாக சுவாசிப்பவன் 100 ஆண்டு நிச்சயம் வாழ்வான்”

கிராமவாசி :

காலையில் கோழிக்கூவும் முன் எழுந்து தனது கடமைகளை ஆற்றத் தொடங்கிவிடுவான். காடு காவாய் என்று தனது வேலையை செய்து உடல உழைப்பை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு கஞ்சி, கூழ், மற்றும் தயிர், மோர் சாப்பிடுவார்கள். காட்டில் விளைவதை வைத்து சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுக்கு கிருஷ்ண ஜெயந்தியும் தெரியாது ராம நவமியும் தெரியாது.

நகர வாசி :

பத்து வயதிலே உடல் பருத்து விடுகிறது. இருபது வயதில் உட்கார்ந்தால் எழுந்திருக்க முடியாது. எல்லா டெக்னாலாஜியும் பயன் படுத்தி கண்ணாடி மற்றும் பல பொருட்கள் அணிவர், 30 வயதில் மூட்டு வலி, 40ல் நடக்க முடியாமல் வாழ வேண்டிய 60 வயதில் “ஆறாவது நினைவஞ்சலி” தெரு தெருவிற்கு விளம்பரம். எல்லா பூஜை மற்றும் விஷேசங்களை கேலிக் கூத்தாக செய்வர்.

சுகவாசி - கிராமத்திலும் நகரத்திலும் இருப்பான் :

எதற்கும் கவலை கொள்ளாதவன், நன்றாக தூங்குவான், ஆசை அதிகமில்லாதவனும் அதிகம் பேசாமலும் எல்லா நிலையிலும் சந்தோஷம் மட்டுமே அவன் மனதில்

100 வயதிற்கு மேல் வாழ்ந்தவர்களின் ரகசியம்

115 வயது ஜிரேமன் கிமுரா - ஜப்பான் :

19.04.1897 பிறந்தவர் - 2013 ரகசியம்

95 வயது வரை தன் நிலத்தில் விவசாயம் பார்த்தவர்

உடல் உழைப்பும் ஓய்வும் நீண்ட ஆயுளோடு வாழக் காரணமாகிறது என்கிறார்

காலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழுந்திருப்பார்

வயது ஆக ஆக உணவை குறைத்துக் கொண்டார்.

அமெரிக்காவின் 113 வயது ஜெராலின் டேலி :

நம்மை ஒருவர் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ, அது போல் மற்றவரையும் நாம் நடத்த வேண்டும்.

என்னைக் கேட்காதீர் கடவுளைக் கேளுங்கள் என்று கடவுள் நம்பிக்கை ஆயுளை வளர்க்கும் என்கிறார்.

சைக்கிள் ஓட்டுவது, பொறுமை, குறைந்த உணவு, கவலை இல்லாமல் இருத்தல், ஆயுளை வளர்க்கிறது.

115 வயது இளைஞர் வால்டர் ப்ரூவ்னிங் 1896 - 2011 :

உடம்பையும், உள்ளத்தையும் எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதே ஆயுள் கூடுவதற்கான ரகசியம் என்று ஒரே போடு போட்டார்.

100 வயது வரை சைக்கிள் ஓட்டிய 122 வயது பெண்மணி :

தன் அலுவலகத்திற்குத் தினமும் சைக்கிளில்தான் செல்வேன் என்று கூறினார்.

அவர் 100 வயது வரை சைக்கிளில் செல்வது வழக்கம்.

சைக்கிள் ஓட்டுவதால் கால் தசைகள் நன்றாக வலுவடைகின்றன மற்றும் எல்லா பாகங்களும் ஒரே நேரத்தில் இயங்குகிறது என்கிறார்.

இவர் ஜீன் கால்மெண்ட் என்கிற பெண்மணி 100 வயது வரை சைக்கிள் ஓட்டியதை பின்பற்றியவர்.

119 வயதில் சாரா நாஸ் :

இவர் சொல்லுகிறார் எந்த சூழ்நிலையிலும் நான் அமைதியை இழக்க மாட்டேன்.

எந்த துன்பங்கள் வந்தாலும் நான் பொறுமையோடு அதை கையாளுவேன் என்கிறார்.

கவலை கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்

90% நோய்கள் கவலை, மன இறுக்கம் அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளுதல், உடல் உழைப்பின்மையால் தான் ஏற்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்லுகின்றன.

சாத்வீக உணவும் சாத்வீகமற்ற உணவும்

மனிதன் சாத்வீகமற்ற ஐங் உணவுகளை உணவிலிருந்து படிப்படியாகக் குறைக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த ஐங் உணவுகளை திடீடுன்று விடப்பட்டாலும் பழக்கப்படாத இதமான சாத்வீக உணவை திடீரென்டி (பெரிய அளவில்) உட்கொள்ளப்பட்டாலும் பல உடல் உபாதைகள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்படும்.

அறிவுள்ளவர்கள் இதமான உணவை அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதமான உணவையே உட்கொள்ளும் மனிதன் 36500 இரவுகள் நோயுற்றவனாகவும் கட்டுப்பட்ட உடல் உறுப்புகள் உள்ளவனாகவும் நல்லோர்கள் அன்புக்குரியவனாகவும் 100 ஆண்டுகள் வாழ்கின்றான்

குறிப்பு - சூடானதும் குளிர்ந்ததும் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. வெண்ணெய்யுடன் காய்கறிகளை உண்ணக் கூடாது.

அஜீரணம் மூன்று வகை

கபத்தின் சீற்றமடைவதால் உண்டாகும் ஆஜீரணம் ஆமம் எனப்படும்.

சீற்றமடைவதால் - உணவு சிறிதும் பக்குவமாகாமல் தங்கி விடும்

இதனால் உடலில் பிற கண்களைச் சுற்றியும் வளையம், கன்னத்தில் வீக்கம், உணவு ஜீரணமாகாமல் அப்பொழுதுதான் சாப்பிட்டது போன்ற புளிப்பில்லாத ஏப்பம் ஏற்படும்.

வாதத்தின் சீற்றத்தினால் உண்டாகும் அஜீரணம் விஷ்டப்பித்தம் எனப்படும். இதனால் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், மலம் கட்டுதல், பலவித வேதனைகள் உறுப்புகளை எல்லாம் ஊசியால் குத்துவதுபோல் இருக்கும்.

பித்த சீற்றத்தினால் ஏற்படும் அஜீரணம் விதக்தம் எனப்படும். தலைச்சுற்றல், நாவறட்சி, மூர்ச்சை, புகை போன்ற புளி ஏப்பம், வியர்வை, உடல் எரிச்சல்

அஜீரண சிகிச்சை :

பட்டினி போடுதல்
வாந்தி எடுக்கச் செய்தல்
உணவை குறைத்துக் கொள்ளுதல்
மலசிக்கல் ஏற்படுத்தும் உணவை நிறுத்துதல்.

அதிமதுர சூரணம்

குணம் - இனிப்பு சுவை, எண்ணெய் பசை உடையது வாத பித்தத்தை தணிக்கும்.

அளவு - 5 முதல் 7 கிராம் இருவேளைகள் உணவுக்கு முன்

அனுபானம் - நெய், தேன்.

தீரும் நோய்கள் :

இருமல், தொண்டை நோய்கள்
வயிற்று புண்கள் அனைத்தும்

டியோடென்யூ ஒரு பித்த பகுதி அதில் ஏற்படும் புண்ணை நீக்குகிறது.

இரத்த சுத்தி, இதயத்தை பலப்படுத்தும்.

நச்சுக் காய்ச்சல்களை நீக்கும் மருந்துகள்

வருமுன் காக்கும் மருந்தும் உண்டு நம் நாட்டில்.
வந்தபின் அழிக்கும் மருந்தும் உண்டு நம் நாட்டில்.

20,000 வருடங்களுக்கு முன் உதயமான உலகத்தின் தாய் மருத்துவமான சித்த மருத்துவம்.

நிலவேம்பு சூரணம் - நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி காலை, மாலை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சாப்பிடவும் (வெறும் வயிற்றில்)

பப்பாளி இலையை பறித்து அரைத்து அரை டம்ளர் குடிக்கவும்.

பிற மருந்துகளான ஆனந்த பைரவம், லிங்க பூபதி, கந்தக மாத்திரை, திரிதோஷ மாத்திரை, பச்சைக் கற்பூர மாத்திரை, பிரம்மானந்த பைரவம்.

லிங்க செந்தூரம், இரச செந்தூரம், ராஜராஜேஸ்வரம்.

ஆயுர்வேத முறை :

கிராதாரிஷ்டம் 10 கிராம் 30 மில்லி வரை தண்ணீருடன் சாப்பிடவும்.

பஞ்சதிக்தாரிஷ்டம் 10 கிராம் 30 மில்லி வரை தண்ணீருடன் கலந்து 2 வேளைகள் சாப்பிடவும்.

தான்வந்தர குடிகா காஞ்சனார் குக்குலு சன்னிபாத பைரவரஸ, ஸ்வர்ணமுக்தாதி குறகா.

நண்டுக்கல் பற்பம்

மருந்துகள் :

கல் நண்டு, கல் சுண்ணாம்பு, பூநீறு, முள்ளங்கிச் சாறு, சிறுபீளை சாறு.

நண்கல் சுத்தி :

கல் சுண்ணாம்பு, பூநீறு இவ்விரண்டையும் சமஅளவில் எடுத்துத் தண்ணீரில் கரைத்து அதன் தெளிவு நீரில் நண்டுக்கல்லைச் சேர்த்து 3 மணி நேரம் காய்ச்சித் தண்ணீரில் கழுவி எடுத்தால் நண்டுக்கல் சுத்தியாகும்.

பற்பம் செய்யும் முறை :

சுத்தம் செய்த நண்டுக்கல்லைக் கல்வத்திலிட்டு முள்ளங்கிச் சாற்றால் மூன்று நாட்கள் வரை நன்கு அரைத்து பீளைச் சாற்றால் இதேபோல் 3நாள் அரைத்து மற்றொரு புடமிடவும் பின்னர் இதை பொடிகாக்கினால் கிடைப்பது பற்பம் ஆகும்.

அளவும் அனுபானமும் :

200 மில்லி கிராம் வரை தண்ணீர், இளநீர், முள்ளங்கி, நீர் முள்ளங்கி கியாழம் அல்லது சிறுபீளைச் சாற்றுடன் தினமும் இரண்டு வேணை கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் :

நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீர்க்கட்டு அனைத்து நோய்களும் குணமாகும்.

கிடைக்குமிடம் :

சித்தா மருத்துவமனை மற்றும் சித்த மருந்துக் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். அனைவரும் அறிவதற்காக செய்முறையை சொன்னோம்.

பிராணாயாமத்திற்கு சித்தன் அருள் தேவை

ஐம்பொறிகளுக்கும் உடலுக்கும் தலைவனான ‘‘ஆன்மா’’ உய்வு பெற்று மேல் அடைய மனத்துடனும் ஒன்றிய ‘‘பிராணன்’’ என்ற பிரபஞ்சவுயிர் சக்தி என்று ஒன்று உண்டு.

இந்த ‘‘பிராணனை’’ உனது பிண்டத்தை விட்டு அண்டத்தைப் பற்றி வைராக்கியத்துடன் நின்றவர்க்கு மட்டுமே ‘‘பிராணன்’’ வயப்பட்டு நிற்கும்.

முறையற்ற ''வாசி'' பயிற்சி உடையவர்கள் ''பிராணன்'' அடங்காமல் கீழே போய் விடும் மனமும் அடங்காமல் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும்.

''பிராணன்'' ''அபானன்'' என்ற இரண்டு குதிரைகள் உள்வெளியாக, கலையாக, பஞ்சபூதங்களாக கிரகங்களின் சக்தியாக மர்மமாகவும், வர்மமாகவும், புறவியாகவும் அகரமாகவும், உகரமாகவும் வாத பித்தங்களாகவும், பூர்வ அமரங்களாகவும், நாடிகளாக பிண்டத்திலும் அண்டத்திலும் இயங்குகின்றன. இதை அறிந்தவனே யோக்கியன் என்ற யோகியாம்.

இறந்த பின்னும் இயங்குகின்றான் யோகிகளுக்கு விரும்பும் வரை இயங்குகின்றான் இந்த பிராணன்.

நீரழிவுக்குச் சூரணம்

நாவல் கொட்டை, பொரித்த படிகாரம் ஆகிய இரண்டையும் 50 கிராம் சம அளவுடன் நன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இருவேகைள் ஒரு டீஸ்பூன் தண்ணீருடன் கலந்து உட்கொள்ள நீரிழிவு கட்டுக்குள் வரும்.

சிறுநீரிற் கலந்த இரத்த சர்க்கரை நீக்கும் முறை :

படிகாரம், வால்மிளகு இவ்விரண்டையும் தனித்தனியாகச் சூரணம் செய்து இரண்டு வேளைகள் முதல் 4 நாட்களுக்கு சாப்பிட இரத்த சர்க்கரை நீங்கும். பத்தியம் - காரசாரமாகாது.

எல்லாவித காய்ச்சலும் சரியாக

மிளகு + நிலவேம்பு + கஸ்தூரி மஞ்சள் மூன்றையும் சமமாக கூட்டி 1 டீஸ்பூன் ஜலத்தில் போட்டு சுண்டவைத்து வேளைக்கு இரண்டு - 3 நாட்கள் சாப்பிட எல்லாவித சுரமும் நீங்கும்.

மிளகும் அவுரியிலையும் சமன் சேர்த்தரைத்து 5 கிராம் மூன்று வேளைகள் கொடுக்க சகல காய்ச்சல்களும் குணமாகும்.

தேரையர் சொல்லும் கீரை ரகசியம்

உண்டாகு நன்மையுரைக்க விசமன்று கொண்டாடு நோய்போய்க் குணமாகியுண்டு பலுக்க மலநீங்கிப் பந்தமற நன்மையிலைக்கறி யாங்கீரையில்

நமது உடலில் உள்ள தோஷ நோய்களை குணமாக்கி உடலை வலிமையுடையதாக மாற்றி உடல் மல ஜல கழிவுகளையெல்லாம் தினமும் வெளியேற்றி நன்மை தரும் கீரைகளை நாம் வணங்குதல் வேண்டும்.

சிவஞான முனிவர் கீரையை முன்னிறுத்தியுள்ளார்

சற்றே துவையல் அரை, தம்பி ஒரு பச்சடியை வற்றல் ஏதேனும் வறுத்தவை. குற்றமில்லை காயமிட்டு கீரை கடை கம்மெனவே மிளகு காயுறைக்க வைப்பாய் கறியே.

துவையல்	- கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி.
பச்சடி	- தயிர் வெங்காயம், காய்கறிகளின் கலவை.
வற்றல்	- சுண்டைக்காய், வெண்டைக்காய், பாகற்காய்.
கீரை	- பெருங்காயம் சேர்த்துக் கடைந்த கீரை
குழம்பு	- மிளகு அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட குழம்பு.

அகத்தியர் சொல்லும் நோய் அணுகா விதி

நடக்கும்போது மெதுவாக நடப்போம்

தினந்தோறும் அளவோடு சாப்பிடுவோம்

குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் வெண்நீர் குடிப்போம்

பகலில் அதிகமாக உறங்கக்கூடாது.

மலமூத்திரங்களை உணர்ச்சி வரும்போது கழித்து விடுவோம்

ஸ்திரிபோர்கத்தில் மிதமாக இருக்கவேண்டும்

இடக்கைக் கீழே இருக்கும் வண்ணம் படுத்துக் கொள்வோம். (இடது பக்கம் கீழ் வைத்துப் படுப்பவனுக்கு எமன் வரமாட்டான்)

பால் சோறு வேண்டியளவு சாப்பிடுவோம்.

வெந்நீரிலேயே எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்வோம்.

இளம் வெயிலில் இருக்க மாட்டோம்.

தாகத்தை அடக்கமாட்டோம்.

வாயு உபாதை தரும் பொருட்களை சாப்பிட மாட்டோம்.

முதல் நாள் தயாரித்த பதார்த்தங்களை சாப்பிடமாட்டோம்.

பசி எடுக்காமல் உலகத்தையே தருகிறேன் என்றாலும் சாப்பிடக் கூடாது.

இவ்விதம் இருக்கும் ஊரில் எமனுக்கு இடமில்லை.

இஞ்சி லேகியம்

தேவையான மருந்துகள் :

1.	இஞ்சிச்சாறு	- 2 லிட்டர்
2.	கண்டங்கத்திரி சோறு	- 2 லிட்டர்
3.	நெருஞ்சில் சாறு	- 2 லிட்டர்
4.	எலுமிச்சை சாறு	- 2 லிட்டர்
5.	முள்ளங்கி சாறு	- 2 லிட்டர்
6.	பசும்பால்	- 4 லிட்டர்
7.	பனை வெல்லம்	- 600 கிராம்
8.	சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், ஏலம், வாய்விடங்கு, இலவங்கம்	- 40 கிராம்
9.	பசுவின் நெய்	- 200 கிராம்
10.	தேன்	- 150 கிராம்

செய்முறை :

சுக்கு முதல் இலவங்கம் வரை பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். எல்லா சாறுகளையும், பாலையும் ஒன்று கலந்துக் கொண்டு அதில் பனைவெல்லத்தையும் சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டிக் காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி சூரணச் சரக்குகளை சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். பின்னர் தேன் நெய் இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கலந்து வைக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் :

வாயு, பித்தம், சூலை, வலிப்பு, குன்மம், பொருமல், வாந்தி, அஜீரணம், பசியின்மை, ருசியின்மை போன்ற அனைத்து ஜீரணமடை

நோய்களை சரிசெய்யும். 6 கிராம் முதல் 10 கிராம் வரை தினந்தோறும் 2 வேளை சாப்பிடலாம்.

சித்தர்கள் சொல்லும் நீறு அல்லது சாம்பல் மருத்துவம்

பற்பம் என்பதை ''நீறு அல்லது சாம்பல்'' என்று சொல்லுகிறார்கள். மிக கடினமான உலோகங்கள், ரஸங்கள், நவரத்தினங்கள், எலும்புகள், சில மூலிகைச் சாறுகளுடன் அரைத்துப் புடமிட்டாவது அல்லது எரித்தாவது, ஊதியாவது வெளிப்படுத்தும் ஒரு பொருளின் அணுக்களவையே பற்பமாகும்.

சித்தர்கள் ''பற்பம்'' செய்யவேண்டிய பொருட்களை சுத்தி செய்வார்கள் பிறகு மாரணம் எனப்படும் அந்த பொருளை மடியச் செய்து மருந்தாக மாற்றுவார்கள்.

பற்பங்களின் பண்புகள் :

பற்பங்கள் வெண்ணிறமுடையது

மணம் சுவை அற்றவை

பற்பங்கள் நாட்கள் ஆக ஆக சக்தி வாய்ந்தவை.

பற்பங்கள் எல்லா நாட்பட்ட நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

பற்பங்களுக்கு உலோக பளபளப்பு சிறுதும் இருக்கக் கூடாது.

சந்திரகிரக சக்தியை பெறுவதற்காக சில நாட்கள் சந்திர ஒளியில் வைத்து அரைத்து சந்திரகிரக தோஷத்தை நிவர்த்தி செய்வர்.

விநாயகர் சதுர்த்தி

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

ஐந்து பூதங்களை உள்ளடக்கியவன் ஓங்கார வடிவம் கொண்டவன். சந்திரனின் நிறங்களுடைய தந்தங்களை உடையவன், சிவ சக்தியின் ஆதார மகனாவான். ஞானத்தின் சொருபன், உலகத்தில் உள்ள அனைத்து கணங்களுக்கும் அதிபதியான 32 கணபதியாம்.

உலகத்தின் ஆதாரப் படைப்பும் அவனே. அஉம்வும் அவனே, அவனை மனதில் நிலை நிறுத்துங்கள்.

கண் நோய்கள் 96க்கும் காந்தாமணித் தைலம்

சித்த மருந்து கடைகளில் கேட்டு வாங்கி பயன்படுத்தவும்.

நெல்லிக்காய், முசுமுசுக்கை, கரிசாலை, வெள்ளருகு, பசும்பால், நல்லெண்ணெய் வகைக்கு அரை படி சாறு எடுத்து மண்பாண்டத்தில் ஊற்றி கலந்து கடுக்காய், விலாமிச்சை வேர், தான்றிக்காய், அதிமதுரம், கச்சோலம், சிற்றாமுட்டி, ஏலக்காய், வலம்புரிக்காய், நெல்லி வற்றல், நன்னாரி, பச்சிலை, தேவதாரி, சீரகம், சாம்புராணி, இம்புரிக்காய், வெட்டிவேர், கோஷ்டம், சடாமஞ்சரி, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு இவைகளை அரைக்கால் படி (ஆழாக்கு) எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்து முன் சொன்ன என்ணெயுடன் கலந்து சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி எடுப்பது காந்தாமணி தைலம்.

தீரும் நோய்கள் :

தலைக்குத் தேய்த்தும் முழுகியும் வர **96** வகை கண் நோயக்ள் நீங்கும். சன்னி, வாதம், பிடரி வாதம், ஒரு பக்க தலைவலி, கபாலவலி, தலைகனம், கண்கூச்சம், கண் நீர்வடிதல், கழுத்திற்கு மேற்பட்ட அனைத்து தலை நோய்களும் நீக்கும்.

நமது நாட்டின் மருத்துவத்தின் சிறப்பு இதுவே.

சித்தன் சொல்லும் இயற்கை மருத்துவம்

மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட இயற்கைக்கு எதிரான உணவுகளை மிகுதியாக உள்ளன. அதை சிறிது சிறிதாக குறைத்துக் கொண்டால் உடலையும், உயிரையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

ஒரே ஒரு நோய்தான் உண்டு அதற்கு
ஒரே ஒரு காரணம்தான் உண்டு அதற்கு
ஒரே ஒரு மருத்துவமுறைதான் உண்டு அந்த
ஒரே ஒரு மருத்துவமுறை இயற்கை முறையாகும்.

நோய் முன்னோர் செய்த வினைகளின் வெளிப்பாட்டால் நாம் எடுத்த உடலில் பயணித்தும் வருகிறது. நாம் செய்த

கர்மவினையாலும் வருகிறது. இதை நாம்தான் நீக்குதல் வேண்டும் இந்த ஜென்மத்தில்.

பஞ்சபூத இயற்கையை அழிக்க நினைக்கும் மனிதனை அவனில் இருக்கும் பஞ்சபூதங்களே அவனை அழித்து விடுகின்றன.

எல்லா நோய்களுக்கும் நாமே காரணம். நோய் உருவான காரணம் உனக்கு தெரிந்து விட்டாலே நீரே உமக்கு மருந்தாக மாருவதற்கு இயற்கை துணைபுரியும். இயற்கை மருத்துவம் என்பது உண்ணா நோன்பு, குடலை கழுவி உடலை வளர்த்தல் (எனிமா) உடல் மலங்களை அன்றே நீக்குதல், சூரியனை பார்த்தால் நல்ல குணங்களை வளர்த்தல், காய்கறிகளை குறைவாக வேகவைத்து சாப்பிடுதலாகும்.

சித்தன் சொல்லும் ஆயிரங்கால் மண்டபம்

ஆறு மலைகளுக்கு மேல் ஒரு மலை உண்டு அவனே ஏழாம் மலையான். அதாவது நமது உடலில் பிராண உடலில் இயங்கும் சக்கரத்தினால் நாம் உடம்பு இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

தலையில் உள்ள "சகஸ்ரராம்" சக்கரத்தை சித்தர்கள் வெளியில் பல கோயில்களாக வைத்தனர். மற்றும் அச்சக்கரத்திற்கு பலபெயர் சொல்லி அழைத்தனர்.

கைலாசம், வைகுந்தத் தெய்வலோகம், காசி, கன்யாகுமரி யென்றுந் சேதுயென்றும், மயிலாடு மோமன்றும், நாகமென்றும், மாய்கையென்றும், மின்னலென்றும் மவுனமென்றும் துயிலான வடையென்றும், சூட்சமம் என்றும், சொல்லற்ற இடமென்றும், ஒழுக்கம் என்றும், தயிலான பாதமென்றும், அடிமுடி என்றும், தாயான வத்துவென்றும், பதியின் பேரே பதி என்றால் இறைவன்.

இந்த 7ம் உலக வீட்டை ஞானக்கும்பி, வட்டவீடு, மேல்வீடு, ஆண்ட உச்சி கமலம், கனகபிடம், நிலா மண்டலம், சிவகயிலையாம், வெட்டாத சக்கரம், தச்சிலா வீடு, நல்ல வாசல், ஞானவாசல், மூல வாசல், பிரம்மபுரம், பிரம்மரத்திரம், நிஒழுக்கம் என்றும் வாணச் சக்கரம் என்று சித்தர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

கீரை ஓர் அதியசயம்

காசினி :

இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ள கீரை, உடலுக்கு பலத்தையும், மூளைக்கு புத்துணர்ச்சியையும் தருகிறது.

இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்
சிறுநீர் கற்களை கரைக்கும்
சிறுநீர் அடைப்பை நீக்கும்
சிறுநீர் கோளாறுகளை சரிசெய்யும்
கல்லீரலை வலிமையாகும்
மாரடைப்பை வராமல் தடுக்கும்
கொழுப்பை குறைத்து உடல் பருமனை கட்டுக்குள் வைக்கும்.
மூட்டு வீக்கத்தை சரிசெய்யும்.
கட்டி, முகப்பரு, நீரிழிவு நோய்களையும் குணமாக்கும்.

கொத்தமல்லி :

பித்தமயக்கத்தை நீக்க வல்லது
தாது விருத்தி
கட்டுகளை கரைக்கும்
பார்வையை அதிகப்படுத்தும்
மதுபோதையை தெளியவைக்கும்
ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவுகளை தடுக்கும்
மாதவிடாய் கோளாறுகளை நீக்கும்
பிளட் பிரசர், இரத்த கொழுப்பைக் கரைக்கும்.

மூக்கிரட்டை :

சிறுநீரகங்களின் செயல்திறனை அதிகரிக்க வைக்கிறது.

இடுப்புவலி, மூட்டு வலி, கழுத்து வலி, முதுகு வலியை நீக்குகிறது

முக்கிரட்டையை 90 நாட்கள் சாப்பிட்டால் வாத நோய்கள் பூரணமாக குணமாகும்.

மண்ணீரல் கோளாறுகளை சரிசெய்கிறது.
பார்வைத்திறனையும் இரத்த சோகையை சரி செய்கிறது.
HBP சரி செய்கிறது

சிறுநீர் சுருக்கு சரியாகும்

வெண்குட்டம் நீக்கும் கீரைகள் :

கரிசலாங்கன்னி
வல்லாரையாகும்

வாத நோய்கள் நீங்க :

வாத நாராயணி
நல்வேளை
பிண்ணாக்கு
முடக்கத்தான்
முக்கிரட்டை
வல்லாரை

ஒல்லியானவர்கள் குண்டாக

தினம் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு வாழைப் பழம் சாப்பிடுதல்.

வேர்கடலை வாரம் 3 முறை சாப்பிடுதல்

உளுந்து பண்டங்கள் சாப்பிடுதல்

அமுக்கா சூரணம் அல்லது லேகியம் உடம்பை தேற்றிவிடும்

தினம் ஒரு எள்ளு உருண்டை சாப்பிடுதல் (இளைத்தவனுக்கு எள்ளு)

புளித்த உணவுகளையும், இனிப்பு சுத்தமான உணவுகளையும் சாப்பிடுதல்

மாதவிலக்குக் கோளாறு

அசோகாரிஷ்டம் தினம் இருவேளை
அத்திப்பழம் காலை, மாலை சாப்பிடுதல்
நாவல் பொடி தேன் கலந்து சாப்பிடுதல்.
மலை வேம்பு இலைச்சாறு அறுந்துதல்.
அரசமர இலை பொடி செய்து சாப்பிடுதல்.
மாதுளை, ரோஜா, செம்பருத்தி சாப்பிடுதல்.
அஸ்வகந்தா லேகியம் சாப்பிடுதல்
நெல்லிக்காய் ஜூஸ் சாப்பிடுதல்

கல்நார் பற்பம்

பற்பங்கள் முதலில் நோயாளியின் தன்மை அறிந்து சூரணம், தீநீர், லேகியம், மாத்திரை கொடுத்து சரியாகவில்லை என்றால் பற்பங்கள் யபன்படுத்தலாம். மற்றும் ஒரு வியாதியஸ்தர் தீவிர நோயில் உள்ளபோது பற்பங்களை சிறிது உபயோகித்து ஏற்றுக்கொள்கிறதா என்று பார்த்து விட்டு கொடுக்கலாம்.

தேவையான மருத்துவப் பொருட்கள் :

1. கல்நார் - 300 கிராம்
2. பசுவின் சிறுநீர் - தேவையான அளவு
3. ஆடுதிண்டாப்பாளை சமூலச்சாறு - தேவையான அளவு

தீரும் நோய்கள் :

பித்தம், மூத்திர சுருக்கு, எரிச்சல், வெள்ளை, நீரடைப்பு, இருமல், புண், புரை தீரும்.

அளவு அனுபானம் - 100 முதல் 200 மில்லி கிராம் நெய் அல்லது வெண்ணெயுடன் தினம் இருவேளை சாப்பிடவும்.

செய்முறை :

பசுவின் சிறுநீரில் 10 நாட்கள் கல்நாரை சுத்தம் செய்தபிறகு கல்வத்திலிட்டு ஆடுதிண்டாபாளை சாற்றுடன் 10 நாட்கள் நன்கு அரைத்து வில்லைகள் தட்டி, உலர்ந்தபின் 1000 வரட்டிகளை கொண்டு புடமிடவும் பின்னர் கல்நார் பற்பம் கிடைக்கும்.

பவளப் பற்பம்

தீரும் நோய்கள் :

இரத்த பித்தம், காசம், ஈடயம், பேதி, சீதபேதி, இருமல், கபரோகம் - 96, சுரம், சொறி, கரப்பான், சிரங்கு, மஞ்சட்காமாலைக்கு மோருடன் கொடுக்க தீரும், தலைவலிக்கு இளவெந்நீருடன் கொடுக்க தீரும்.

அளவு - 100 முதல் 400 மில்லி கிராம் நெய், வெண்ணெய், தண்ணீர், பால் ஏதாவது ஒன்றுடன் இரண்டு வேளை சாப்பிடவும்.

முத்துப் பற்பம்

தீரும் நோய்கள் :

மாலைக்கண், உஷ்ணாதிகம், விடாக் காய்ச்சல், வலிப்பு, முற்றுடல் வழி, பித்தம், வாத நோய்கள், மூலம், வாயு, நாட்பட்ட பேதி, உட்காய்ச்சல், வாந்தி, இருமல், இரத்த இருமல், சுயம், காக்க பிரமை, மிக்க வாயு தீரும்.

அளவு - 50 மி.கிராம் அளவு தண்ணீர், பசும்பால், துளசிச்சாறு, நொச்சி சாறு, பசு வெண்ணெய், சர்க்கரை, கரும்புச் சாறு உடன் கொடுக்கலாம்.

OCD - Obsessive Compulsive Disorders
மனசுழற்சி நோய்

மனநலம், மண் உயிர்க் காக்கம், இன நலம்
எல்லாப் புகழும் தரும்

அழுக்கு, கிருமி பற்றிய பயம், பிறருக்கு தீங்கு விளைவித்து வருவோமோ என்கிற பயம், தன்னைச் சுற்றி ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம், அதிர்ஷ்ட, துரதிருஷ்ட எண்ண ஓட்டம், பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர், கேடு வந்து விடுமோ என்ற பயம். தினசரி செய்யும் வேளைகளில் ஒழுக்கமுறை, வீட்டுப் பாடம் சரியாக செய்து விட்டோமா என்ற சந்தேகம், தொடர்ந்து ஒன்றையே பேசுதல்.

மன நலமே உடல் நலம்
உடல் நலமே மன நலம்

மருந்துகள் :

அஸ்வகந்தாரிஷ்டம்
வல்லாரை கீரை
அழுக்கரா சூரணம்
Menta Plus (Himalaya Shop)
நெல்லிக்காய் ஜூஸ்

யோகா :

Hakkni Mudra, Nadi Suddhi, Hearing Om Sound, AUM Sound, தோப்புக்கரணம்

சகலவிதமான நோய்களுக்கும் பிரம்மன் சொன்ன ஒரே ஒரு மருந்து

எல்லா வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது

சித்தர்கள் மறைத்து வைத்த அறுவகையான சூரணம் ஒரே ஒரு ஓலைச் சுவடியில் மட்டும் கிடைத்த பிரம்மனின் சூரணம்

தீரவே சகல நோய்களுக்கும் சொல்லக் கேளு
புத்தியை சரிசெய்வான் இவன்

சீரகம்	- 50 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 50 கிராம்
இலங்கப் பூ	- 50 கிராம்
சதகுப்பை	- 50 கிராம்
கொத்தமல்லி	- 300 கிராம்
சீனா கற்கண்டு	- 420 கிராம்

இவைகளை தனித்தனியாக இடித்து சூரணம் செய்து ஒன்றாக கலந்து ஞாயிறு சூரிய ஒளியில் அரை மணி நேரம் வைத்து கற்கண்டு கலந்து காலை, மாலை வெந்நீருடன் சாப்பிட தீரும் நோய்கள்

உடல் முழுவதும் வாத பித்த கபங்கள் சரியாகி திடமாகும்.

சூன்யம், பில்லி நோய்கள் சரியாகும்

வயிற்று உபாதைகள் அனைத்தும் சரியாகும்

சொறி சிரங்கு, குன்மம் சரியாகும்

நெஞ்சுவலி, சிறுநீரக நோயகள், கல்லடைப்பு, இடுப்பு வலி, வாய் கோணல் சரியாகும்.

நித்திரை சுகம், செவி நோய்கள், தொண்டை நோய்கள், ஊமை, கண்ட மாலை, நீர்கட்டு, அடைப்பு, கண் நோய்கள் தீரும்.

குழந்தைகளுக்கு சித்தன் சொன்ன வசம்பு சூரணம்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இரைப்பு, கபம், மாந்தம், வாந்தி, வயிற்று இரைச்சல், பேதி, வயிற்று பெருமல்.

மருந்து :

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம், ஓமம், இவைகளை பொன்மேனியாக வறுத்து இடித்து வகைக்கு 15 கிராம் இவை சேர்த்து மொத்த எடையில் வசம்பை கூட்டி கலக்கி அரைத்து வைத்துக் கொண்டு இதனைக் குழந்தைகளின் பருவத்திற்கு ஏற்றவாறு ஒரு சிட்டிகை முதல் 4 முதல் 5 சிட்டிகை முலைபாலில் தினம் இருநேரம் கொடுக்க எல்லாம் குணமாகும்.

சித்தன் பாட்டு

அருந்தவே மிளகோடு ஓமஞ் சேர்த்து
அழகான தேனிலே யருதுவாய் நீ
அருந்தியே மண்டலத்தில் சட்டைக்கக்கி
பளபளக்கும் உடம்பெல்லாம்

மிளகு, ஓமம் சேர்த்து தேனில் 48 நாட்கள் உண்டால் உடம்பு பளபளக்கும் வாதசித்து உண்டாகும்.
எதையும் சாதிக்கலாம் வைராக்கியம் இருந்தால்.

வாதகேசரித் தைலம்

தேவையான மருந்துகள் :

1) சதுரக்கள்ளிச்சாறு 1.5 லிட்டர்
2) நொச்சியிலைச்சாறு 1.5 லிட்டர்
3) தழுதாழையிலைச்சாறு 1.5 லிட்டர்
4) வெள்ளாட்டுப்பால் 1.5 லிட்டர்
5) எருக்கன்பால் 1.5 லிட்டர்
6) நல்லெண்ணெய் 1.5 லிட்டர்
7) ஆமணக்கெண்ணெய் 1.5 லிட்டர்
8) கடுக்காய் தோல் 10 கிராம்

9)	காட்டு மிளகு	10 கிராம்
10)	வெள்ளைப்பூண்டு	10 கிராம்
11)	பெருங்காயம்	10 கிராம்
12)	கந்தகம்	10 கிராம்
13)	கோஷ்டம்	10 கிராம்
14)	சுக்கு	10 கிராம்
15)	மிளகு	10 கிராம்
16)	திப்பிலி	10 கிராம்
17)	கடுகு	10 கிராம்

செய்முறை :

8 முதல் 17 வரையிலான சரக்குகளை வெள்ளாட்டுப் பாலில் அரைத்து 1 முதல் 7 வரையிலான சரக்குகளுடன் ஒன்று கலந்து காய்ச்சிப் பதத்துடன் வடித்து வைக்கவும்.

உபயோகம் :

வெளி உபயோகத்திற்கு மட்டும் தடவுதல் வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள் :

1) தீராத வாத ரோகங்கள்
2) ஏழு தாதுக்களில் கலந்த திமிர்வாதம்
3) பாரிச வாயு
4) முடக்கு வாதம்
5) மூட்டு வாதம்
6) தசைப்பிடிப்பு
7) ஊமைக்காயம்
8) வர்மம் இளைத்தல்

நெருஞ்சில்

(Tribulus terretris Linn)

சிறுநீர் தாதுவலம், தாது கெடுதல், குறுதி கசிவு ஆகியவற்றை சரிசெய்யும் சிறு கொடி.

1) நெருஞ்சில் செடி 2, அறுகு 1 கைபிடி 1 லிட்டர் நீரில் போட்டு 250 மில்லி யாக்கி 50 மில்லி அளவாகக் காலை, மதியம்,

மாலை 2 முதல் 3 நாட்கள் கொடுக்க கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல், நீர்சுருக்கு நீங்கும்.

2) நெருஞ்சில் சமூலச்சாறு 1 அவுன்ஸ் மோர் அல்லது பாலுடன் உட்கொள்ள சிறுநீருடன் இரத்தம் போகுதல் குணமடையும்.

3) சமூலத்துடன் கீழாநெல்லி சமூலம் சேர்த்து மையாய் அரைத்து கழற்சிக் காயளவு எருமைத் தயரில் கலந்து மூன்று நேரம் சாப்பிட, வெள்ளை, நீரடைப்பு வீக்கம் குறையும்.

4) நெருஞ்சில் வித்தினை பாலில் அவித்து உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை கொடுத்து வர சிறுநீர்க்கட்டு, சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு, அடைப்புகள் அனைத்தும் நிங்கும்

நாடி
(மஹா சூட்சம ரகசியம்)

வானுக்கும் மண்ணுக்கும் பாலம் போட்ட
வாழுகின்ற தாழ்வில்லா வளமே யோகம்

நாடி என்பது நரம்பு மண்டலத்தை குறிப்பதிலை நாடி என்பது சூட்சம் சரீரத்தின் மிகமுக்கியப்பகுதி நாடி என்பது சூட்சம் சரீரத்தின் மிக முக்கிய பகுதி நாடிகளின் வழியாக செல்லும் சூட்சம சக்தியே பிராண சக்தியாகும்.

நாடி என்பது கம்பியில்லாமல் இயங்கும் சக்தி நாடி என்பது சூட்சமமான ஆன்மீக குழாய்.

அண்டமெங்கும் நிறைந்துள்ள இரைச்சக்தி இந்த நாடிகளின் வழியாகத்தான் பாய்கின்றன. இந்த நாடிகளை பிராணவாகினி என்பர். மனித உடலில் 72,000 நாடிகள் உள்ளன. அதில் 4448 நாடிகள் மனிதனுக்கு ரோகங்கள் தோஷங்களை வெளிப்படுத்து கின்றன. 4448 நாடிகளும் 108 பிராண வர்ம நாடியில் இயங்குகின்றன. இந்த 108 நாடிகளில் 12 ஆத்மவுயிர் நாடிகளும், 96 உடலியக்க சந்திர நாடிகளும் அடக்கம். இவைகள் அனைத்தையும்

3 நாடிகள் இடை பின்கலை சுழுமுனையில் அடக்கம், இவையே நாடி ரகசியமாகும்.

சர்வ மஹாளய அமாவாசை

பித்ருக்கள் நமது நியூட்ரான்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளனர்.

மறந்திராதீர்கள் நமது முன்னோர்களுக்கு தர்பணம் செய்யும் நாள் இந்த நாளில் திதி தேவதைகள் பித்ருக்கள் பூமி மண்டலத்திற்கு வருவார்கள். அவர்கள் உங்களின் குறைகளை தீர்ப்பார்கள்.

தொழில் பிரச்சனை, வாழ்க்கை, குடும்பம், பணம், ஆயுள் விருத்தி, எல்லாவற்றையும் பித்ருக்கள் ஆசியின் மூலம் சரி செய்யலாம்.

காக்காவிற்கு படையல் செய்யுங்கள் அவனுடைய "ஆன்மா" வில் பித்ருக்கள் சங்கம் செய்வார்கள்.

சித்தர்கள் வழி தர்பண பூஜை என்பது தர்பைகளை (கேது) தர்ப்பை சட்ட முறைப்படிபரப்பி, உள்ளங்கையில் நீரை ஏந்தி ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டைவிரல் நடுவில் இருக்கும் இடத்தில் இறந்த மூத்தோர்களின் பெயரைச் சொல்லி அந்த நீரை தர்ப்பை மேல் விடுவதே தர்ப்பண முறையாகும்.

பித்ரு மண்டலமானது சூரிய சந்திர கிரகங்கள் ஒன்று கூடுவதால் ஏற்படும் இணைப்பில் சூரிய சந்திர உலகம் எனப்படும் இடத்தில் பித்ரு மண்டலம் எனப்படும். நெடுஞ் ஜோதிட படலம் ஏற்படுகிறது. அதிகாலை 4.24 மணி முதல் 6 மணி வரை நித்ய பூஜைகளை முடித்துவிட்டு 6 முதல் 7 மணிக்கு தர்ப்பணம் செய்யலாம் என அகத்திய முனிவர் சொல்லுகிறார்.

அமாவாசையின் உண்மை விளக்கம்

சந்திரனின் ஓட்டத்தின் அடிப்படையில் பூர்வ பட்சம் (பௌர்ணமி) மற்றும் அமரர்களின் பட்சமான அமாவாசை யாகும். பட்சம் என்பது 15 திதி என்ற இந்துக்களின் தேதியாகும். திதியே பின் தேதியாக மாறியது.

அமாவாசை என்பது சூரியனும் சந்திரனும் ஒன்று சேர்ந்து உருவான பித்ருக்கள் மண்டலமாகும். அந்த நாளில் 9 கிரகங்களின் எதிர்மறையான மின்காந்த அலைகள் பூமியில் பிரவேசிக்கும். அப்பொழுது கடல் அலைகள் மற்றும் மனநலக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக பாதிக்கும். இந்த நாளில் தான் மாந்தீரீகம் செய்வார்கள். அப்போது மட்டுமே ஏவல், வசியம், அடக்கு முறை குணப்படுத்தும் முறை முன்னோர் ஆவியிடம் பேசி அவர்கள் வாழ்க்கையை வளமாக்குதல் போன்ற யந்திர, மாந்தீரிக தத்திரங்கள் செய்து "திதி" தேவதைகளின் மின்காந்தங்களை பெறுவர்.

பித்ருக்களை வழிபடுவோம், வளம் பெறுவோம்.

சித்தன் சொன்ன "அடுப்புக்கரியும்" மருந்தாகும்

சித்தன் ஈரேலு பதினாலு லோகங்களையும் கடந்தவன் அவன் பிண்டத்தின் வழியாக அண்டத்தில் பயணம் செய்து எல்லாவற்றையும் அறிந்தான் எரிமலைக்குள் சென்று எரிமலைக்கல் எடுத்து மருந்து செய்தான் அவன் இலக்கியம் படித்தால் உலக இலக்கியம் தேவையில்லை.

அடுப்புக்கரி

(Carbo Light - Wood Charcoal)

அடுப்புக்கரியை நன்றாக தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 4 கிராம் தேனில் கொடுக்க அதிசாரம், பேதி, விஷபேதி, துர்நாற்றத்தோடு வருகின்ற ஏப்பம், அபானவாயு முதலியவைகள் குணமாகும்.

இந்த தூளைச் சீழ் கொண்ட புண், சிரங்குகளின்மேல் தூவிப் பூவரசன் பழுத்த இலையை வைத்துக் கட்ட விரைவில் ஆறும். அரிசியுடன் சேர்த்து களிம்பில் போட கட்டிகள் கரையும்.

சிறுநீர் கல்லடைப்புக்கு நீர்முள்ளிப்பால்

மேவு நீர்முள்ளி விதையாவின் பாலினால்
நேவ வரைத்துடனின்று குடித்திட
கரவுங் கல்லுங் கழன்று விழுந்திடும்.

நீர்முள்ளி விதை, பசும்பால் நன்றாக அரைத்துக் குடிக்க உடலின் சிறுநீர் பாதையில் உண்டாகும் கற்கள் கழன்று விடுந்திடும்.

காதடைப்புக்குப் பேய்ச்சுரை எண்ணெய்

அரிய பேய்ச்சுரை யதன்விதை யிந்துப்பு
குரிய நல்லெண்ணெய் கூட்டி யெரித்திடு
சொரிய காதிற் சுடர்த்துளி விட்டிடு
அறிய காது அடைப்புந் திறக்குமே.

பேய்ச்சுரை விதை மற்றும் இந்துப்பு சம எடை, நல்லெண்ணெய் தேவையான அளவு அனைத்தையும் கலந்து நன்கு காய்ச்சி எண்ணெயினைக் காதில் துளியாக விடக் காதடைப்புத் திறக்கும்.

ரோமர், யுனானி, கிரேக்கம், அஷ்டாங்கம், அலோபதி, கிபி. 300 முதல் 1775 ஆண்டுகளுக்கு முன் உருவான மருத்துவங்கள் சித்த மருத்துவம். துவாபரயுகம் இரண்டாயிரத்து ஒன்பதுக்கு முன்னும் 195 கோடியே 50 லட்சத்து 11 ஆயிரத்து 73 ஆண்டுகளுக்கு முன் உருவானது.

எண்ணெய் தேய்த்து தலைமுழுகும் நாட்களின் பலன்

ஞாயிறு	-	அழகை மாற்றி விடும்
திங்கள்	-	பொருளுண்டாகும்
செவ்வாய்	-	உயிரை மாய்க்கும்
புதன்	-	அறிவு வளர்ச்சியடையும்
வியாழன்	-	கருத்து அழியும்
வெள்ளி	-	கடன் உண்டாகும்
சனி	-	நற்பொருளும், நல்ல நட்பும் சகல தோஷங்களும் விலகும்.

சாதாரண கை, கால் நடுக்கத்துக்கு மருந்து

நயந்துபார் கால் கைகள் நடுக்க மானாய்

காட்டில் உள்ள உசில மரத்தின் இலை, வரகு அரிசி, கம்பு இம் மூன்றையும் இடித்து எடுத்து தினம் ஒரு வேளை வீதம் 3 நாட்கள் சாப்பிட தீரும் கை கால் வலிகள்.

சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை
சுப்பிரமணியனுக்கு மிஞ்சிய கடவுளும் இல்லை.

அஸ்வகந்தா அரிஷ்டம் (அல்லது) அஸ்வகந்தா மாத்திரைகள்
தினம் இரு வேளை - 3 மாதங்கள்
(காலை, மதியம் அல்லது மதியம், இரவு

தினம் சிறுகீரை அல்லது முருங்கக் கீரை மற்றும் முளைக்கீரை

தினம் பேரிச்சை 2-2-2

தினம் புதினா ஜீஸ் மற்றும் எலுமிச்சை ஜீஸ்

சிவப்பு அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, பார்லி அரிசி, கஞ்சி அல்லது சாதம்

பொன்னாங்கன்னி, தண்டுக்கீரை, வல்லாரை ஒரு கட்டு இலையை அறைத்து கற்கண்டு சேர்த்து காபி மாதிரி சாப்பிடுதல்

வைட்டமின் -பி காம்ப்ளக்ஸ் உணவுகள் சாப்பிடுதல், உலர் திராட்சை.

சித்தன் சொன்ன முகவாத்சன்னி பாரிசவாய்வுக்கு வீட்டு மருந்து

கூட்டுத் திப்பிலி காயம் பொரித்தவுடன் போட்டு மாடை பொடித்துக் கொடுத்திட மூட்டு பித்த முகவாத சன்னியும் வாட்டும் பாரிச வாய்வும் பறக்குமே.

திப்பிலி, பெருங்காயம் சம எடை எடுத்து வறுத்துப் பொடித்து 65 மி.கிராம் வீதம் கொடுக்க மூட்டு முகவாதம் , பாரிச வாய்வு நீங்கும்.

நாய்க்கடிக்கு நாய்வேளைத் தைலம்

மாயு மெள்ளெண்ணெய் யாழாக்கு தண்ணிலே
வேயு நாய்வேளை வெள்ளரள்ளி யோரிலை
மூய வரைத் தெண்ணெய் மெழுகுபோல் காய்ச்சிடு
நாய்க்கடி வாயினி லுட்டப் பறக்கும்

எண்ணெய் 168 மில்லி, நாய்வேளை, வெள்ளாறள்ளி, ஓரிலைத்தாமரை வகைக்கு 4.2 கிராம் நன்கு அரைத்து எண்ணெயில்

காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து நாய்க்கடி வாயில் தடவ விசமிறங்கி குணமாகும்

சித்தர்கள் சொல்லும் மணப்பாகு

சுவையும் மணமும் கொண்ட மருந்துப் பாணத்திற்கு "மணப்பாகு" என்று பெயர்.

மூலிகைச் சாறுகள், பழச்சாறுகளுடன் கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரையை கரைத்துச் சூடாக்கி மணப்பாகு பதம் வந்ததும் நிறுத்தி எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

மாதுளை மணப்பாகு

தேவையானவைகள் :

கற்கண்டு	- 2 கிலோ
பன்னீர்	- 2 லிட்டர்
மாதுளை பழச்சாறு	- 2 லிட்டர்
தேன்	- 2 கிலோ கிராம்

செயல்முறை :

மேற்கூறிய எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி வைக்கவும்.

அளவு :

8-15 கிராம் வீதம் தினம் 2-3 வேளைகள் 2 மடங்கு நீருடன் கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் :

இரத்த சோகை அனைத்தும் சரியாகும். வாந்தி, கை கால் எரிச்சல், குழந்தை பேற்றுக்கு முன்னும் பின்னும் கொடுத்தல், இதய நோய்கள் உடல் பலவீனம், வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும்.

நன்னாரி மணப்பாகு

தேவையான மருந்துகள் :

1) நன்னாரி வேர்ப்பட்டை (உலர்ந்தது) 1 பங்கு

2) சர்க்கரை 1 பங்கு
3) தண்ணீர் 48 பங்கு

செய்முறை :

சுத்தம் செய்யப்பட்ட நீரில் கழுவப்பட்ட நன்னாரி வேர்பட்டையை சுத்தமான நீரில் ஊற வைக்கவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி பாதியாக சுண்டும் வரை பக்குவமாக காய்ச்சி வடிகட்டவும், பின்னர் சர்க்கரையைக் கொட்டி நன்கு கிளறி, கொதிக்க வைத்து மணப்பாகு பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஆறவைக்கவும்.

தீரும் நோய்கள்	அளவு
நீர்சுருக்கு	8 முதல் 15 மில்லி வரை
நீர்க்கடுப்பு	இரண்டு மடங்கு
நீர்காந்தல்	தண்ணீருடன் ஒரு நாளைக்கு 2 - 3 வேளைகள்

நீர் அடைப்பு, கண்ணெரிச்சல், நாவறட்சி, அதிகதாகம், பிரமேகம் ஆகிய சொல்லப்பட்ட அனைத்தும் நீங்கும்.

வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் சமப்பட்டு இளமையாக இருக்க

யோகம் என்பது உடலையும், மனதையும் செம்மைப்படுத்தும் அற்புத கலையாகும். யோகம் பயின்றவன் சாதனைகள் பல செய்வான்.

வாத நோயாளி - நண்பகலில் செய்யும் யோக சாகனங்களால் சித்தன் சொன்ன வாத நோயகள் அகலும்.

பித்த நோயாளி - காலையில் யோகம் செய்யும் பொழுது பித்த நோய் அகலும்.

கப நோயாளி - மாலையில் செய்தால் கப நோய்கள் அகலும்.

பொதுவாக யோகம்

காலையில்	- பித்தம் அகல
மதியம்	- வாதம் அகல
மாலை	- கபம் அகல செய்தல் வேண்டும்.

உடலில சிவன் வீற்றிருக்கும் பொழுது அவனை பேணிக்காத்தலே இந்த மானுட பிறப்பின் ரகசியம் அதை அறியாமல் உடலை கெடுக்கும் மனிதன் பூமியில் இருந்தென்ன பயன்.

2050 ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு மஹா மேதை கண்டறிந்ததுதான் இப்பொழுது பின்பற்றுகிறார்கள்.

2050 ஆண்டிற்கு முன் தென் இந்தியாவில் தன் குறளை உலகிற்கு அறிவித்தவன் அவன் மட்டும் மேற்கு நாடுகளில் பிறந்திருந்தால் உலகின் தந்தை என அழைக்கப்பட்டிருப்பான்.

உணவே மருந்து நோய் பிணிகள் அனைத்திற்கும் உணவின் வழியாக சரிசெய்ய முடியும். பெரும் தீணி பேர் ஆபத்து. பசித்த பின் உணவு சாப்பிட்டால் நோயில்லை. பிடித்த உணவை அளவாக சாப்பிடுக என்கிறார். உணவு அதிகமாக அதிகமாக நோய்களும் அதிகமாகிறது.

குழந்தைகளுக்கு வள்ளுவன் சொன்ன வாழ்க்கையை வாழச் சொல்லுங்கள். ரஷ்யன் திருக்குறளை பூமிக்கடியில் மறைத்து வைத்து வருங்காலத்திற்காக பாதுகாக்கிறான்.

மழை இல்லை என்றால் உலகில் உயிர்கள் இல்லை

மழையானது அந்த நாட்டின் மக்களின் மன நிலையைப் பொறுத்துத்தான் வருகிறது. மழை வருவதால் தான் உலக வாழ்க்கை தொடர்ந்து நடந்துகொண்டிருக்கிறது. மழை பெய்யாது போனால் உலகில் தொழில் நடக்காது உலகில் பல தவறான ஒழுக்கமற்ற மக்கள் உருவெடுப்பார்கள்.

மழையும் மக்களின் ஒழுக்கமும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உலகத்தின் உயிர் நாடி "மாரி" என்ற மழையம்மன் ஆகும்.

தமிழில் "மாரியை" மழை என்றும் சொல்லுவர். அதனால் தான் மாரி என்ற மாரியம்மன் வழிபாடு வந்தது. அம்மன் என்றால் குளிர்ச்சியான பூமியின் இரத்த ஓட்டம்.

கூட்டம் கூட்டமாக மக்கள் சுயநலமின்றி மாரி என்ற குளிர்ச்சியான சக்தியை ஒவ்வொரு மக்களின் மனதில் ஏற்படுத்தி

மழை வரும் என்ற எண்ண அலைகளை காற்றில் விடும்பொழுது பஞ்சபூதங்கள் இணைந்து மழையை கொடுக்கும்.

மக்களே மழை வரவேண்டும் வரவேண்டும் என பலகோடி எண்ணங்களை ஏற்படுத்துங்கள் மழை வர.

கடுமையான நோய்களிலிருந்து மூன்று மாதங்களில் வெளியேற...

சாப்பிடும் முன் சாப்பாடை நல்லதாக மனதில் இது சத்தாக மாறும் என்று நினைக்க.

சாப்பாடு மிதமான சூடு அவசியம் நோயாளிக்கு

நன்றாக பசி எடுக்காதவரை சாப்பாடில் கை வைக்க வேண்டாம்.

பசி அளவாக இருந்தால் அளவாக சுவையறியும்படி நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் சாப்பிடுக.

(உதாரணம் - தேங்காய் உள்சுவை, கசப்பு - கசப்பு சுவை, நாவில் தென்படும் படியாக சாப்பிடுதலே தேங்காயின் சத்தை உடம்பில் சேர்ப்பதற்கான வழியாகும்.)

லபக் லபக் என்று சாப்பிடுவதால் ஜீரண மாந்தம் ஏற்பட்டு உடலுக்கு சத்து கிடைப்பதில்லை.

30 வயதிற்குமேல் மாவு பண்டங்களை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தரையில் 25 நிமிடம் நடக்க வேண்டும்.

சூரியனைப் பாருங்கள் (காலை, மாலை)

காலைக் காற்றை நன்றாக 60 முறை ஆழ்ந்த சுவாசம் செய்யுங்கள்

தண்ணீரை சப்பி சப்பி சாப்பிடுங்கள்.

யோக வாழ்க்கை

சித்தன் சொல்லும் ஓக வாழ்க்கையானது. சித்தம் பல்வேறு உருவங்களை எடுக்காமல் அதாவது மனதில் ஏற்படும் பலகோடி

எண்ணங்களை உதித்த இடத்தே எழவிடாமல் செய்வதே யோகமாகும்.

யோகம் என்பது மந்திர பஞ்சாட்சர மேனியை அதன் அதிர்வுகளை சூட்சம உடலில் காண்பதாகும். பிரணவம் என்பது பேசப்படாத மந்திரம் என்பதால் ஊமை எழுத்தே உடலாச்சு. ஊமையான காய உடலில் உண்மையை உணர்வது யோகம்.

நீலிபிருங்காதித் தைலம்

மூலிகைகள் :

நீலி - 35 கிராம், வெள்ளைக் கரிசாலை - 35 கிராம், மருதாணி இலை 35 கிராம், நெல்லிக்காய்ச்சாறு - 35 கிராம், அதிமதுரம், வெட்டி வேர், விலாமிச்சவேர், கஸ்தூரி மஞ்சள், தேங்காய் எண்ணெய் 500 மில்லி.

உபயோகிக்கும் முறை :

தலை முடிக்கு நன்கு தேய்த்து வரவும்

தீரும் நோய்கள் :

இளநரை, பொடுகு, தலை அரிப்பு, தலைமுடி உதிர்தல், முடி வளர்ச்சி குன்றல், கண்ணெரிச்சல் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் கண்குளிர்ச்சி கொடுக்கும், பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

கருசாலைத் தைலம்

வெள்ளைக் கரிசாலை	- 50 கிராம்
வெந்தயம்	- 35 கிராம்
நெல்லிக்காய்	- 35 கிராம்
கருவேப்பிலை	- 35 கிராம்
கற்றாழை	- 35 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய்	- 500 மில்லி

நன்றாக முடி வளரும், நரை நீங்கும்.

உடல் தோற்றமும் உறுப்புகளும்

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். அக உறுப்புகளின் அழகு உடல் தோற்றத்தில் தெரியும்.

அக்குள் மடிப்பு மற்றும் மார்புப் பக்கவாட்டில் சதை உண்டாக அவரால் கைகளை வீசி நடக்க முடியாமல் இருந்தால் சிறுகுடலின் இயக்கம் சரியாக இல்லை என்று பொருள்.

இடுப்பு புட்டமும் (குண்டி) சேரும் இடத்தில் நீர்கோர்த்த கொழுப்பு சதை போட்டால் பெருங்குடல் பிரச்சனை, மலச்சிக்கல் உள்ளது என்று பொருள்.

இடுப்பு பக்கவாட்டில் சதை மடிப்பு ஏற்படுமானால் வயிறும், மண்ணீரலும் தன் வேலையை சரியாக செய்யவில்லை என்று பொருள்.

புட்டங்களிலும், தொடை பின்பகுதி, கழுத்து பின் பகுதியில் சதை உண்டானால் சிறுநீர்ப்பை நன்றாக இயங்கவில்லை என்று பொருள்.

இடது கையில் சதை இருந்தால் இதயம் சரியாக தனது ஓட்டத்தை கொடுக்கவில்லை என்று பொருள்.

வலதுகை இருந்தால் ஈரல் சரியாக இயங்கவில்லை என்று பொருள்.

உண்ணாக்கு வளர்ந்தால் நீங்குவதற்கு

நவாச்சாரம், கற்சுண்ணம் இரண்டும் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றால் அரைத்து உண்ணாக்கில் தடவ நீங்கும்

அசீரணவாயுவுக்கு மருந்து :

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம், இந்துப்பு, நற்சீரகம், பெருங்காயம் வைகளை சம எடையாய்த் தூள் செய்து உணவில் பிசைந்து பசுவின் நெய்விட்டு சாப்பிட அசீரணம் ஏற்படாது.

வாயுச் சூலைக்கு மருந்து :

திரிகடுகு, இந்துப்பு, ஓமம் இதை தேனில் கலந்து உட்கொள்ள தீரும்.

மந்த வாய்வுக்கு மருந்து :

சீரகம், ஏலக்காய், பச்சைக் கற்பூரம் சம அளவு எடையாகத் தூள் செய்து சர்க்கரை கூட்டி காலை மாலை சாப்பிட தீரும்.

சகல வாயுவுக்கும் பொது மருந்து :

மிளகு, ஓமம், வெந்தயம், சீரகம், கற்கண்டு - காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

சுக்கு, பெருங்காயம், ஓமம், கற்கண்டு - காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

பெண் மலடு நீங்க

அசோகப்பட்டை, மாதுளை வேர் பட்டை, மாதுளம்பழ தோல் சூரணம் செய்து ஒரு தேக்கரண்டி காலை, மாலை வெந்நீரில் உட்கொள்ள 100 முதல் 120 நாட்களில் பெண் மலடு தீரும்.

இலந்தையில் 1 பிடி, மிளகு 6, பூண்டு பல் 4, அரைத்து மாதவிலக்கான 2 நாட்கள் கொடுத்து வரக் கருப்பைக் குற்றங்கள் நீங்கிப் குழந்தைபேறு கிட்டும்.

மாதுளை பட்டை, மாதுளம் விதை சூரணத்தில் 3 கிராம் காலை , மாலை சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

எலும்புருக்கி காசம் (டி.பி.)

ஆடாதோடையும் 5 மிளகும் பாடாத தொண்டையையும் பாட வைக்கும்.

ஆடாதோடையிலைகளை 500 மில்லி லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி 250 மில்லியாக காய்ச்சி தேன் கலந்து காலை, மாலை 48 நாட்கள் பருக தீரும்.

ஆடாதோடை மணப்பாகு :

700 கிராம்	- ஆடாதோடை இலை
10 கிராம்	- சித்திரத்தை
10 கிராம்	- ஏலம்
10 கிராம்	- இலவங்கம்

ஆகியவற்றை பொன் வறுவலாய் வறுத்து 2 லிட்டர் நீர்விட்டு 1 லிட்டராக காய்ச்சி வடிகட்டி 1 கிலோ சர்க்கரை சேர்த்துத் தேன் பதமாய் காய்ச்சி எடுப்பதே ஆடாதோடை மணப்பாகு. மூன்று வேளைகள் சாப்பிட டி.பி. குணமாகும்.

தூதுவளை இலைச்சாறு நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் தீரும்.

துத்துப்பூ சூரணம்,வேம்பு பஞ்சாங்க சூரணம், கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு, நாயுருவி, உப்பு சித்த மருந்துக்கடையில் வாங்கி சரிசெய்யவும்.

துளசி, ஆடாதோடை, தூதுவளை, ஏலம், வால் மிளகு, குறுமிளகு, அதிமதுரம், துளசி, முசுமுசுக்கை - 50 கிராம் அனைத்திலும். இது ஒரு முறை.

நீரிழிவுக்கான உயிர்காக்கும் சித்த மருந்துகள்

என்ன வளமில்லை இத்திருநாட்டில்
எல்லா வளமும் உண்டு இந்திருநாட்டில்
எல்லா மருந்தும் உண்டு இச்சித்தர்கள் நாட்டில்

அல்லிப்பூ, நாகமல்லி, காந்தம், ஆவாரை, ஜாதிலிங்கம், மருதம் பட்டை, கல்லத்திப்பட்டை, செங்கிரைவைப்பட்டை, பாதிரிப் பட்டை, குங்குமப்பூ, குரோசனி ஓமம், கூழைக்கடாக்கறி, பொற்றாலை, கடுதுரத்தி, செவ்வல்லிப்பூ, விடத்தையிலை, கூந்தற்பனையரிசி, நெளிபற்பூ பழம், வித்து, நிராரை, நீர்பூலர், நெல்லிமுள்ளி, விளாம்பிசின், பொற்சீந்தி, பரங்கிப்பட்டை, அப்பிரகம், வெள்ளுள்ளி, கடலிராஞ்சிப்பட்டை, சிறுக்கட்டுக் கொடி, பொனமுசுட்டை, அஞ்சனக்கற்பற்பம், பஞ்சலோகம், காந்தம், கருவேலம் பிசின், கோதுமை, ஆலம்பால், வெண்கலபற்பம்,

வாதாம்பருப்பு, சரக்கொன்றைவேர், நெல்லிப்பட்டை, கல்மதம், அல்லிவித்து, எலிச்செவிக்கீரை, கோழிக்கல்லீரல், இலுப்பை வேர், கருங்காலிப் பட்டை, கருவேலம்பட்டை, எள்ளு, வேப்பம் பிசின், ஆலமரப்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, கோவைக்காய், நாவல்பட்டை, நெல்லிக்காய், நித்தியகல்யாணி, பாகல் இலை, தென்னங்காய் பட்டை, சிறுகுறிஞ்சான், வெந்தயம், வேப்பங்கொழுந்து, அஸ்வகந்தா.

12 தாது உப்புக்களின் அதிசயம்

அனைத்து ஹோமியோ மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும். வீட்டில் இருக்க வேண்டிய உயிர் உடல் காக்கும் இயற்கை உப்புக்கள் இவை.

12 ராசிகளுக்கு - 12 தாது உப்புக்கள்

சித்திரை மாதம் பிறந்தவருக்கான Salt Kaliphos (Potassium Phosphate)

சூரியன் இருக்கும் ராசிகள்

Kaliphos 6x

இந்த தாது உப்புக்கள் மூளை மற்றும் மூளை நரம்புகள், மூளை தசைகளில் உள்ளது.

ஊட்டச்சத்து இரத்தத்தின் மூலம் உடலில் எல்லா பாகங்களுக்கும் கிடைக்க உதவுகிறது.

நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு தலையாய மருந்து.

நரம்பு பலவீனம், மூளை சோர்வு, தூக்கமின்மை, வெட்கப்படும் குணம், கவலை, பயம், அழும்குணம், சந்தேகம், ஞாபக மறதி, சோர்வு உள்ளவர்கள் Kaliphos 6x Homeopathic Shop- ல் வாங்கி 48 நாட்கள் 4-4-4 உணவிற்கு பின் சாப்பிடவும்.

நம்பிக்கையில்லாமை குணத்தை இந்த உப்பு சரிசெய்கிறது.

இருதயத்திற்கு மிக சிறந்த உப்பு.

இரணங்கள், புண்களின் தூர்வாடையை நீக்குகிறது.

எந்த ராசிக்காரர்களாக இருந்தாலும் சொல்லப்பட்ட வியாதிக்கு சாப்பிடலாம்.

12 தாது உப்புக்களின் அதிசயம்

Taurus - Nat Sulph (Sodium Sulphate)

Nat Sulphate is good for Colds, Sore throat, Digestive problems, Sluggishness, Gatt Stones, tiredness, the Kidney, Jaundice, Asthma, Corstipation.

ரிஷபம் (வைகாசியில் பிறந்தவர்கள்)

(மே 15 முதல் ஜீன் 15)

Get from Hemeoshop

சோடியம் சல்பேட் உடலின் திசுக்களில் உள்ள நீரின் அளவை ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. உடலில் இந்த உப்பு குறைந்தால்.

கழிவுநீர் வெளியேற்றப்படாமல் உடலில் தங்கி பல கோளாறுகளை உருவாக்கும்.

இந்த உப்பு கல்லீரல், சிறுநீரகங்களில் வேலை செய்கிறது.

நரம்பு அணுக்களை தூண்டி நீரை இழுத்து கழிவு நீராக வெளியேற்றும்.

இந்த உப்பு குறைந்தால் குளிர் காய்ச்சல், பித்தசாரம், இன்புளுயன்சா, சிறுநீரக கோளாறுகள், நீரிழிவு, பித்தநீர், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, மகோதரம், வீக்கத்துடன் அக்கி, மஞ்சள் நீர் கொண்ட தழும்பு, நீர்படை, வெட்டை, கல்லீரல் நோய், சிறுநீர் மஞ்சளாக போகுதல், மூத்திர கல் உருவாகுதல், ஒற்றை தலைவலி, வாயில் கசப்பு, நாக்கில் பச்சை நிற மாசு,

உடல் கழிவுகளை நீக்க Nat Sulph-6x Native Set + Get From Homeo Shop.

12 தாது உப்புக்களின் அதிசயம்

GEMINI - 3rd House

Kali Mur (Potassium Chloride) :

It is rules the Lungs, bronchial tree, shoulders, arms and hard, CNS,

Kalimur is the Calt Salt essential to formation of most cells in the body except the bone cells and help the cells. retain their shape.

காலி மூரியாடிகம்

Kali Muriaticum

மிதுனம் - ஜீன் 15 முதல் ஜீலை 15

எந்த நோயாக இருந்தாலும் நாக்கில் வெண்மை சாம்பல் நிறம்.

இந்த தாது உப்பு இல்லையெனில் மூளையில் புதிய செல்கள் உற்பத்தியாகாது.

சர்மத்தின் வெடிப்பு, கோளாறுகள், சின்னம்மை, பெரியம்மை நோய்கள்

சர்மத்தில் மாவு போல் தோல் உரியும்

பரம்பரை ரீதியாக வரும் தொந்தரவு

கீழ்வாத வலிகளுக்கும் மற்ற வலிகள்.

அம்மை தடுப்பூசி போடுவதால் ஏற்படும் கோளாறுகள்.

Excessive Muscus in nose and Sinues, Swaller Glands, Tonsilitis.

இந்த உப்பு இரத்தம், மூளை, தசைகள், எச்சில், சீரண நீர்களில் காணப்படுகிறது.

காலி மூரியாடிகம்

Kali Muriaticum

கடகம் - ஜீலை 15 முதல் ஆகஸ்ட் 15

Cale fluor (Calcium Floride) is the Cancer cell salts. This is hard tissue of the body, the teeth, bone, fingernail the lens of the eye and the elastic tiben in muscle tissue. In dificiency Lt cause loss of elasticity in tissue and mainnutrition of the bone.

கல்கேரியா ப்ளுவாரிகா
CALCAREA FLUORICA

எலும்புகளின் மேல் பூச்சிலும், பற்களின் எனாமிலும், உடலில் நீண்டு சுருங்கும். தசை நார்களிலும் மற்றும் சர்மத்தின் செல்களிலும் இவ்வுப்பு காணப்படுகிறது.

இந்த உப்பு குறைந்தால் உறுப்புகள் கீழிறங்குதல், வெளித்தள்ளுதல், பெருத்தல் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

உள்மூலம், வெளி மூலம், கோளிங்களில் வீக்கம், கடின வீக்கம், கருப்பையிலிருந்து இரத்த போக்கு.

எலும்புகளின் மாறுபட்ட வளர்ச்சி, எலும்புகளில் வலி ஏற்படுகின்றன.

கல்கோரியா ப்ளுவாரிகா **6** எக்ஸ் ஹோமியோ மருந்து கடையில் வாங்கி சாப்பிடுபவர்கள், தசை நார்கள் வலுப்பெற்று, எலும்பு சொல்லப்பட்ட கோளாறுகள் சரியாகும்.

Leo சிம்மம்

Magnesium Phosphate (Mag Phos)

Mag Phs is the Cell Salt for Leo, Hysiologically Leo rules the "Heart" Upper back diaphram and Cardiac System Magnesium has recently been identified in Allopathic Medicine as a Critical mineral for Prevention of heart attack Acute asthma attack.

Magnesia Phosphoric

இந்த உப்பு தசைகள், நரம்புகள் மூளை, எலும்புகள் முள்ளத்தண்டு, பற்கள் மற்றும் மற்றும் இரத்த அணுக்களில் உள்ளது.

இந்த உப்பு குறைந்தால்

இழுப்புகள், வலிகள் பக்க வாதம் ஏற்படும்.

தசை நார்களின் தளர்ச்சி இறுக்கம் சுருக்கம் ஏற்படும்.

நரம்புகளின் பாதிப்புக்கு இது சிறந்த மருந்து.

ஈட்டி பாய்வது போன்ற வலி, குடைச்சல், மின்சாரம் பாய்வது போன்ற வலி, இடம் மாறும் வலி, பாரிச வாயு, காக்கை வலிப்பு, சிறுநீர்தடை.

மனகுழப்பம், மனஇருக்கம் சரியாகும்.

VIRGO கன்னி

Kali Sulph (Potassium Sulphate)

Virgo rule the small intestine the spleen and lower alimentery system Kali Sulph impress the body 5 ability to take up nutrition efficiently and particularly to make and distribute oils thoughtout the systems.

காலி சல்ப்யூரிகம்

இந்த உப்பு தசைகள், நரம்புகள் மற்றும் இரத்த அணுக்களில் உள்ளது.

உடலில் கிரகிக்கப்பட்ட பிராண வாயுவை காலி சல்யூரிகம் எல்லா திசுக்களுக்கும் கொண்டு செல்கிறது.

இவ்வுப்புக் குறைந்தால் நாக்கில் மஞ்சள் நிறமாக படிந்திருக்கும்.

சர்மத்தில் ஏற்படும் கொப்பளங்கள், படைகள் ஆகியவைகளில் மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிறம் மற்றும் கழிவுகள் வெளியாகும்.

பளுவான உணர்ச்சி, களைப்பு, கிறுகிறுப்பு, குளிர்தல், படபடப்பு, பயம், பல்வலி, தலைவலி, உறுப்புகளில் வலி.

இந்த உப்பு வியர்வையை உண்டு பண்ணி சுரத்தை தணிக்கும்.

LIBRA துலாம்

NAT PHOS

Sodium Phosphate is a Libra Cell Salt Libra rules kidney and lower back and the aid alkaline balane of the body. Nat Phos - Prevents excess acidity or aleralinity especially inthe blood stream it is used to treat gout, Kidney Stone, Ulcers and Stomach acicidy

NATRUM PHOSPHORICUN
நேட்ரம் பராஸ்பாரிகன்

இந்த உப்பு உடலில் இருந்தால் கீழ்கண்ட உபாதைகள் வரும்.

இவ்வுப்பு, இரத்தத்திலும், தசைகளிலும், நரம்புகளிலும், மூளை செல்களிலும், திரவ பதார்த்தங்களிலும் உள்ளது.

உடலில் உள்ள திரவத்தில் உள்ள அமிலத்தை, காரத்தை எல்லா பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லும்.

எனவே உடலில் அமிலத்தன்மையால் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் இந்த உப்பு சரிசெய்யும்.

புளியேப்பம், புளிப்பு குமட்டல், ஏரிகுன்மம், வாயில் பித்த நீர் ஊறல், வயிற்றுப்போக்கு, மஞ்சள், பச்சை நிற வயிற்றுப்போக்கு, கீழ்வாத வலிகள், நரம்புக் கோளாறுகளுக்கு இந்த உப்பு சிறந்த நிவாரணி.

Nat Phos-6X Homeo Shop*ல் வாங்கிக் கொள்ளவும் காலை 4, மதியம் 4, இரவு 4 சாப்பிட்டவுடன் உபாதைகள் சரியாகும் வரை சாப்பிடலாம்.*

SCORPIO விருச்சிகம்

November 15 to December 15 - Birth Period
CALCIUM SULPHATE (CALAC SULPH)

Calc Sulph is the Scorpio Salt Calc Sulph is an important constituent of all connective tissue and essential to the healing process as a purifying agent.

Scorpio rates the Colon, Sexual organ, large Intestine, eliminative channels and outlet and the prostate gland.

CALCAREA SULPHURICA
கால்சியம் சல்பேட்

புண்கள், சிரங்குகள், கட்டிகள், சீழ் நிறைந்தது, கட்டியை உடைத்தல் அதன் பிறகு அதை துரிதமாக ஆற்றும்.

இந்த உப்பு தசை நார்கள், திசுக்கள் சிறந்த நிவாரணி.

கண் கருவிழியில் புண்கள், குடல்களில் சீழ் பிடித்தல், காசநோய்கள் இதனால் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும்.

இந்த உப்பு சர்மம், பித்தம், உரோமத்தில் காணப்படுகிறது.

திடீர்தசை இழுப்புகள், பலகீனம் மற்றும் சோர்வு வயது முதிர்ந்தோருக்கு நரம்பு வலிகள் தடுமாற்றத்தையும் பலகீனத்தையும் சரிசெய்யக்கூடிய உப்பு.

டி.பி., இருமல், மார்புச் சளி, இர்த்த சுத்தி இவைகளை சரிசெய்ய உதவும்.

SIGITTARIUS தனுசு

December 15 to January 15 - Birth Period
SILICA

Silica is the cell salt for these born. under the sign of sagittarius. It is of use whenever there is pus to be discharged such as in boils, abscesses or splinters. Taking silica after surgery helps minimize scan for mation and can assist the body to except foreign objects such as Splinters. Sagittarius Rules Liver, Hips, Thighs, Sciatic renve and ANS.

ஸிலிகா (அ) சைலிசியா

இந்த உப்பு திசுக்களின் நரம் பிழைகள், சர்மம், நகங்கள் மற்றும் உரோமங்களில் காணப்படுகிறது. மற்றும் இரத்தம், பித்தநீர், மூத்திரம், தலைமுடி ஆகியவற்றில் உள்ளது.

உடலில் ஊட்டச்சத்து முறையாக எல்லா உறுப்புகளுக்கும் செல்லாததால் ஏற்படும் முறையற்ற உடல் வளர்ச்சிக்கும் எலும்பு மூட்டுகள், சுரப்பிகள், சர்மம் ஏற்படும். கோளாறுகளுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து.

கட்டிகளை ஆரம்ப நிலையில் கரைத்து விடும்.

இவ்வுப்பு குறைந்தால் சிரங்குகள், கட்டிகள் நாட்பட்ட கீழ்வாத வலி மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

கட்டிகளை பழுக்க வைத்து உடைக்கவல்லது.

CAPRICORN மகரம்

January 15 TO February 15 - Birth Period
CALCIUM PHOSPHATE (CALC PHOS)

It is an importand constituent of the bone, Capricon rules the skeletan system, especially the teeth, knees and the joints the golt bladder and the skin.

The body required larger amouns of calc phos the any other, especially in child hood and growth spourt or when recovering from broken bones and skeletan problems.

CALCAREA PHOSPHORICA
கால்காரியா பாஸ்பேட்

உடலுக்கு டானிக் போன்ற ஊட்டச்சத்தை அளிக்க வல்லது.

இந்த உப்பு அதிசய உப்பு, உடலின் முறையான வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியிமையாதது.

இரத்த பிளாஸ்மா, அணுக்கள், எச்சில், சீரணீறம், எலும்புகள், தசை இழைகள், பற்கள், பால் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

இரத்த சோகைக்கும் இளம் பெண்களின் பசலை நோய்களுக்கும் முதல் உப்பு இதுவே.

சளி, இருமல், சர்மத்தின் படை, புண்கள், பருக்கள், மிதமிஞ்சிய மாத விடாய் பலகீனம், உடல் வலி, எலும்பு வலி, எலும்புகளில் 57% இந்த உப்பு உள்ளது.

AGUARIUS கும்பம்

February 15 to March 15 - Birth Period
NATRUM MURIATICUM

Nat mur has the effect of attacting or drawing away from affected parts of the body, to redistribute it whenever it is needed symptoms of Insufficient Nat mur, are associated with watery cold, dryness or excessive Sali vation of mouth, any watery blister on the skin or mucus membranes.

நேட்ரம் மூரியாடிகம்

சோடியம் க்ளோரைட் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் சாதாரண உப்பே.

உடலில் எல்லா திசுக்களிலும், எல்லா திரவத்திலும் எல்லா திடப் பாகத்திலும் இவ்வுப்பு உள்ளது.

இந்த உப்பு நீரை இழுக்கும் சக்தி உணர நீரினால் உண்டான பலனை அளிக்கிறது.

தலைவலி, பல்வலி, முகவேதனை, வயிற்றுவலி, உமிழ்நீர் சுரத்தல், கண்களிலிருந்து, மூக்கிலிருந்து நீர் ஒழுகுதல், தண்ணீர் வாந்தியாதல் போன்ற கோளாறுகளை நீக்கும்.

இந்த உப்பை அதிகளவு சாப்பிட்டால் உடலின் ஊட்டச்சத்து பாதிப்படையும்.

மலச்சிக்கல், நாட்பட்ட வயிற்று போக்கு, தாக வறட்சி, தலையில் பொடுகு, சீழ் கட்டுக்கள், அரிப்பு சரியாகும்.

FERRUM PHOS *மீனம்*

March 15 to April 15 - Birth Period
IRON PHSPHATE

Ferrum phos is the Cell salt for pisces it is only common metal salt among the twelve cell salts and is critically important in its function of making all of other cell salts more effective it is required for healthy RBC cells.

Pisces rules the lymphatic system and the feet ferrum phos. Distributes oxygen to all the organs and tissues.

பெர்ரம் பாஸ்பாரிகம்

இரத்த சிவப்பு அணுக்களில் இது அதிகளவில் காணப்படுகிறது.

நாம் உயிர்வாழ பிராண வாயு மிகவும் அவசியம். பிராணவாயு இல்லையெனில் மரணம் நிச்சயம். இந்த பிராணவாயுவை கிரகிக்கும் ஆற்றல் இந்த உப்புக்கு உண்டு.

தசைகளில் தளர்ச்சி, பலகீனம், இரத்த சோகை, எடை குறைதல், இரத்த தேக்கம் இவைகளை சரிசெய்கிறது.

அசைவினால் வலிகள், குளிர்ச்சியால் வலிகள் சரியாகும்.

Ferrum phos காயத்தின் மீது வைத்து அழுத்தியனால் காயம் சீக்கிரம் ஆறும்

காய்ச்சல், சளி சரியாகும்.

பயோ Saltகளும் நோய் நீக்கும் முறையும்

1) Kaliphos (KP)	2) Nat Sulph (NS)
3) Kali Mur (KM)	4) Calc Fluor (CF)
5) Mag Phos (MP)	6) Kali Sulph (KS)
7) Nat Phos (NP)	8) Calcc Sulp (CS)
9) Silica (S)	10) Calc Phos (CP)
11) Nut Mur (NM)	12) Ferrum Phos (FP)

மண நோய்களை நீக்கும் உப்புகள்

கோபம், ஆத்திரம்	- NM, FP, KP, CP
கவலை, வேதனை	- CP, KP, NP
எதிர்கால கவலை	- CP
பயம்	- KP
கோபத்தால் உடல் பதிப்பு	- CP, NM
கவலையால் உடல் பாதிப்பு	- CP, KP
வேலை போய் விட்டால் ஏற்படும் பாதிப்பு	- CP
கவனம் செலுத்த இயலாமை	- S
தாழ்வு மனப்பாண்மை	- KP
மூளை சோர்வு	- CP, NM, KP, S
எதிலும் கெட்டதை நினைத்தல்	- KP, CF
அதிக உணர்ச்சி வசப்படுதல்	- KP
தூக்கமின்மை	- KP
சந்தேகம்	- KP
அதிகமாக பேசுதல்	- FP, NM

குளிர்பான விருப்பம்	- NS
மதுமீது விருப்பம்	- FP, NP
கோழைத்தனம்	- KP, NS
அழும் குணம்	- NM

ஹோமியோ மருந்து கடையில் இந்த 12 சால்ட்டுகளை வாங்கி வீட்டில் வைக்கவும்.

பயோ மருந்துகளின் நோய் நீக்கும் முறைகள்

ஹோமியோ மருந்து கடையில் 12 பயோ சால்ட் 6 எக்ஸ் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். உடலில் பயோ சால்ட் குறையும் பொழுது அதன் அறிகுடிறகள் வெளிப்படும். அதன் அடிப்படையில் அந்த நோய் நீக்கும் வரை 4-4-4 என பயோ சால்ட்களை சாப்பிட்டு சரிசெய்யலாம். நோய் நீங்கியதும் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

தலை

தலையில் சிலிர்ப்பு உணர்ச்சி	- S
தலைமுடி கொட்டுதல்	- NS, KS
தலையில் வழுக்கை விழுதல்	- CP, NS, KP
தலைப்புண்கள்	- KP
தலைப்படை	- CP, NS, KP
தலையில் நீண்ட காலத்திற்கு முன் அடிபட்டது	- NS, NM
கழலைக் கட்டிகள்	- CF, S
தலையில் எரிச்சல்	- NS
புருவமுடி கொட்டுதல்	- NM, S
தலையில் இரத்த கட்டிகள்	- CF
தலைப்புண்கள் சீழ்	- S, CS
தலை நசுங்கியது போன்ற வலி	- FP
தலை ஆடிக்கொண்டே இருத்தல்	- MP, KP
மலச்சிக்கல், தலைவலி	- CP
நாட்பட்ட தலைவலி	- CP, NM, S

சித்தன் சொன்ன சுகபேதி எண்ணெயினை மாதம் ஒருமுறை உட்கொண்டு வர

"உடம்பில் ஒருபோதும் நோய் வராது"
வாய்பு, வாதம், சிரங்கு, சொறி, கரப்பரன், கன மாந்தம், நீங்கும்.

சுகபேதி எண்ணெய் :

"மலத்தில சிக்கல் மனதில் சிக்கல்"
"குருவிற்கு துரோகம் செய்தாலும்
குடலுக்கு துரோகம் செய்யாதே"
"உடலைக் கழுவுமுன் குடலைக் கழுவு
குடலை வளர்த்து உடலை வளர்"

செய்முறை :

ஆமெணக்கின் எண்ணெய் - 1 படி

பசும்பால் - 4 படி

அதிமதுரம் + வெண்கடுகு + இந்துப்பு, கடுகுரோகி - தலா 24 கிராம்

அரைத்து எண்ணெய் பாலுடன் சேர்த்து நன்றாக கரைத்து அடுப்பில் ஏற்றி காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் இறக்கவும்.

அளவு :

குழந்தைக்கு - 1 தேக்கரண்டி

பெரியவர்களுக்கு - 3 தேக்கரண்டி

எண்ணெய் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டவுடன் 1 மணி நேரம் கழித்து உப்பில்லா வெண்ணீர் அருந்தவும், இது நன்றாக பேதியாகும்.

பேதி அதிகமானால் சீரகம், மிளகு, சுக்கு போட்ட கஞ்சி அருந்தவும்.

போகர் சொன்ன 7000 சைவம், அசைவம்

போகர் பல தேசங்கள் சுற்றி வந்து கண்டு ஆராய்ந்ததில் யாரும் தூய சைவமில்லை என்பதை அறிந்து கொண்டார்.

கோடானாக்கோடிப் பேர்கள் மாமிசத்தை தின்பார்கள்

தயிர், பால், நெய் என்று குடிப்பவர்கள் பாதிப்பேர்கள்

இரத்தமானது பாலாகி அதிலிருந்து வரும் நெய்யானது இறைச்சிக்கு சமமே - புலிப்பாணியே கேள்

காய்கறிகள், கீரைகளில் அதிகமாகப் புழுவுண்டு, தண்ணீரில் புழுவுண்டு, கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணியிர் உண்டு அதன் எச்சிலும், மலமும் உண்டு, சுத்தம் எதிலுண்டு புலிப்பாணியே சொல். பொய் சைவத்திலா? மெய் சைவத்திலா? எனச் சொல்கிறார்.

மனமே அழுக்கில்லாமல் உணவே இறைவன் என சாப்பிடுபவன் சைவம்.

அறுசுவை

இனிப்பு	- தசைமிகும்
புளிப்பு	- கொழுப்பு மிகும்
உப்பு	- எலும்பு வளர்க்கும்
துவர்ப்பு	- இரத்தம் உண்டாகும்
கசப்பு	- நரம்பு சக்தி மிகும்
காரம்	- உமிழ் நீர் சுரப்பி நன்கு சுரக்கும்

சுவைகளின் நட்பு, பகை

இனிப்பு	புளிப்பு பகை
உப்பு	காரம்
புளிப்பு	இனிப்பு பிற சுவைகள்
கசப்பு	காரம் பிற சுவைகள்
காரம்	நட்பு இல்லை, பிற சுவைகள்
உப்பு	இனிப்பு பிற சுவைகள்
துவர்ப்பு	உப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம்

சுவைகள் பூதங்கள் முக்குற்றம்

மண் + நீர்	- இனிப்பு	
காற்று + நீர்	- காரம்	- கபம்

நீர் + நெருப்பு - உப்பு
காற்று + ஆகாயம் - கசப்பு - பித்தம்

மண் + காற்று - துவர்ப்பு
மண் + நெருப்பு - புளிப்பு - வாதம்

உடலில் சுவையின் அளவையறிந்து உண்பவன் உடலின் நோய்களை நீக்க வல்லவனாம்.

பிராணாயாமம் (பிராணன் + ஆமம்)

சர்வமும் பிராணனில் அடக்கம், பிராணன் உள்ளும் புறமும் வியாபித்திருக்கின்றான் அவன் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து பல பெயர்கள் கொண்டு அவனை அழைக்கின்றோம்.

யார் ஒருவர் தனக்கு திரையை (பிராணனை) அடக்குகிறானோ, அவர் மனம் அடங்கிவிடும் அதனால் அடுத்தவர் மனதையும் அறிய முடியும், அடக்க முடியும்.

மனம் என்ற ஆரியன் மிகவும் நல்லவன் இந்த நல்லவனின் அடக்கம் மற்றும் தனக்கு நன்மை செய்யுமாறு மாற்ற பிராணன் - ஆபாணன் ஆகிய குதிரையைச் சேர்த்து பிடித்தால் பிராணன் அடக்கிவிடும்.

பறவையை விட வேகம் கொண்ட பிராணன் அவனை, நீ அடக்கி, சிரசை நோக்கி செல்லுத்துவாயாயின் உடலில் சோம்பல் மறையும். நரை, நிரை மாறும், தோல் மின்னும்.

இப்பிராணன் ரகசியம் தெரிந்து அடக்குபவனுக்கு பிறப்பு இறப்பு இல்லை.

இந்த வளியான காற்றை கும்பித்து குருவின் துணை கொண்டு சாதகம் செய்பவன் எல்லை இல்லாத வசித்துவத்தை அடைய முடியும்.

இக்காலத்தில் ‘‘குரு’’ என்பவர்களை அறிய முடியாத காரணத்தால் ‘‘மானசீகமாக’’ சித்தர்களை குருவாக பாவித்து மனதிலே பயிற்சி எடுப்பவர்கள் “மனமே குருவாகும்”

பூரண இடைகலை வழியாகப் பூசிக்க எல்லாம் வெற்றியே. இவ்வுலகில் நீ எவ்விடத்தில் இருந்தாலும் இடைக்கலையில் ‘‘பூரகம்’’ செய்வாயானால் அங்கனம் பூரணத்தவனுக்கு உடலும், மனமும், ஆன்மாவும் ஒளி பெறும். உடலுக்கு அழிவு ஏற்படாது. காரிய வெற்றியே.

பூரண இடை பின் வழியாக காற்றை இழுக்கும் காலக் கணக்கை உன் மனதால் அறிந்து அதை அடக்க அறிந்தவர் ‘‘எமனை’’ உதைக்கும் அறிவைப் பெற்றவராவர். மற்றும் முறையான காற்று, தொண்டை ஆதாரங்கள் அவற்றின் வண்ணங்கள் இவைகளின் பயணங்களை உணர்ந்து பூரகத்தும், கும்பித்தும், ரேசக்தும், பயிற்சி செய்பவனுக்கு உலகில் எதையும் அடையலாம்.

உயிராய் வெளியில் வந்து திரியும் காற்றை முறையான பயிற்சியால் கும்பகத்தால் உள்ளே தூய்மை செய்தால் உடல் உறுப்புகள் நன்றாக குருதி ஓட்டம் பாய்ந்து சிவந்து நிற்கும். இதனால் உடல் அழியாமல் இருக்கும்.

நாமக்கட்டி
(Alumini Silicas)

ஆடுஞ சரக்கதனி லாரணங்கே வெண்ணாமம்
சாடுங் குணமதனைச் சாற்றக்கேள் - நீடுலகில்
பொல்லாத கண்ணோயும் போராடு மூந்தியம்
லெல்லா மொழிக்கு மிது.

நாமகட்டியை தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்துக் கண் இரப்பைகளின் மேற்பாகத்தில் புற வளையமாகப் பற்றுப் போட்டால் கண்ணின் எரிச்சல் ‘‘வீக்கம் சிவந்த கண் மற்றும் கண்ணோய் அகலும்.

இதை பன்னீர் விட்டுக் குழைத்து அடிவயிற்றுக்குப் பற்றுப்போட உஷ்ணத்தினால் உண்டான ‘‘வயிற்று வலி’’ நீர்கட்டு, வயிற்று எரிச்சல் இவை உடனே நீங்கும்.

பச்சைக் கற்பூரம்

(எட்டுவித குன்மங்களை போக்கும்)

பச்சைக் கற்பூரம் (Boro Camphor) இது கால்குத்தல், சளி, வாத நோய்கள், புண்கள் அகற்றும்.

இதை கால் எடை (ஒரு குன்று மணி எடை) எடுத்து சாம்பார் அல்லது ரசத்துடன் தினம் அருந்தலாம். நெஞ்சு கபத்திற்கு இதை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் காய்ச்சி தேய்த்தால் நெஞ்சு கபம் கரைந்து வெளியேறும். இதை சந்தனத்துடன் கலந்து உடலில் தேய்த்தால் உடல் சூடு தனிந்து விடும். கொட்டைப் பாக்குடன் மென்று துப்பினால் தொண்டை கபம் நிற்கும்.

இதய நோய்களை இல்லாமல் ஆக்கும் "மருதம்பட்டை"

(Terminaliaarjuna)

ஆற்றுமருது, நீர்மருது, வெள்ளை மருது, மருது என்றும் அழைக்கப்படும் மருதம்பட்டை இதயத்தை நல்ல வலுமையாக மாற்றுகிறது. துவப்பு மற்றும் இனிப்பு சுவை உடையது. இதை சாப்பாட்டிற்கு பின் 30 மில்லி தேன் கலந்தோ அல்லது சுடுதண்ணீரில் கலந்தோ சாப்பிட்டால் பல இதய சம்பந்தமான நோய்கள் இல்லாமலாகிறது.

48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் பலன் :

குடலுக்கு வலுவை ஏற்படுத்துகிறது
இரத்தக்கசிவை நிறுத்தக்கூடியது
எலும்புமுறிவு (சீக்கிரம் சேர்ந்து விடும்)
குடல்புண் சரிசெய்கிறது
வெள்ளைப்படுதல்
இரத்தசோகை, இதய படபடப்பு
சோர்வு, மூச்சிரைப்பு

மூச்சுக்குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பு, சளி, கட்டி, காதுவலி, அழற்சி, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களை சரி செய்து வலுவை உண்டு பண்ணுகிறது. இரத்த கொதிப்பிற்கு இது ஒரு அற்புத மருந்தாகும்.

மனமே எல்லாம் மனதால் எல்லா இதய நோய்களையும் போக்கிடலாம்.

இதய அடைப்பை நீங்கள் முழுமையாக நீக்கிடலாம்.

என்ன வளமில்லை இத்திருநாட்டில் எல்லா இயற்கை மூலிகையும் உலகம் முழுவதிற்கும் இங்கிருந்தே எடுத்துச் செல்லப்பட்டு மருந்தாக பல ஆயிரம் ரூபாயாக நமக்கு விற்கப்படுகிறது. (ஏதாவது ஒருமுறையில் அடைப்பை நீக்கவும்)

வெண்தாமரை பூவை வாங்கி நிழலில் காயவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஐந்து கிராம் தொடர்ந்து 2 மாதங்கள் சாப்பிட்டால் எவ்வளவு மோசமான அடைப்பும் கரைந்து விடும்.

20 சின்ன வெங்காயத்தை எடுத்து சாறு எடுத்து சமஅளவு தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டால் அடைப்பு நீங்கிவிடும்.

இஞ்சியை காலையில் தேன்கலந்து அரை டம்ளர் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் அடைப்பு நீங்கிவிடும்.

மருதம்பட்டை + செம்பருத்தி பூவை கசாயமாக 48 நாட்கள் சாப்பிட இதய அடைப்பு நீஙகிவிடும்.

உணவு - பச்சை காய்கறிகள், கேரட், கொத்தமல்லி, ப்ரோக்கோலி அதிகமாக சேர்க்கவும்.

இரவு உணவிற்கு பின் 2 வில்லை பூண்டை பாலில் வேகவைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட இதயம் பலமடைகிறது.

வயிற்றை வலிமையாக்கும் 3 தீநீர்கள்

அசீரணம், பேதி, வாந்தி, குமட்டல், வயிறு உபாதைகளை போக்கும்

(Carom Seeds) ஓமத்தீநீர் செய்யும் முறை :

ஓமம் - 250 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், தண்ணீர் 7 லிட்டர் - 30 மில்லி சாப்பிட்டதும் சாப்பிடவும்

சுத்தம் செய்த ஓமத்தையும் சுக்கையும் 12 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து பிறகு குக்கரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து நீராவியை மட்டும் பாத்திரத்தில் குளிரச் செய்து வரும் நீர் ஓமத்தீநீர் - இது காதிகிராமோதயா சங்கத்திலும் கிடைக்கும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்

வயிற்று வலி, அசீரணம், வயிற்று உப்புசம் போக்கி வயிற்றை வலிமையாக்கும்.

சோம்பு தீநீர்

சோம்பு 250 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், மிளகு 3 கிராம், தண்ணீர் 5 லிட்டர்

மேலே சொல்லப்பட்ட செய்முறையே இதற்கும் 30 மில்லி சாப்பிட்டதும் சாப்பிட்டால் வயிற்று உபாதைகள் பறந்து போகும். அசீரணத்தை போக்கி வயிற்றை வலிமையாக்கும்.

சுக்குதீநீர். - சுக்கு 250 கிராம், மிளகு 5 கிராம், திப்பிலி 5 கிராம், ஓமம் 5 கிராம், உப்பு 5 கிராம்

மேலே ஓமத்தீநீருக்கு சொல்லப்பட்ட செய்முறையே.

வயிற்றின் சுகமே வாழ்வில் சுகமாம்.

சித்தர்கள் சொன்ன கண்ணில் பூ விடுதலுக்கு மருந்து (Cataract Eye)

A Cataract is a clouding of eys's natural lens, It is a most common cause of vision loss in people over age 40 and above.

40 வயதிற்கு மேல் கண்ணில் புகை போன்ற பூ மறைப்பு ஏற்படும் இதனால் அவர்கள் பார்க்கமுடியாது இதை இக்காலம் ஆபரேசன் மூலமாக சரிசெய்கிறார்கள் இதை சித்தர்கள்

"பாரடா நற்தேனில் சங்கா லாட்டி
பருங்குன்றி மணியதுசோ லிரண்டு போதும்
நேரடா மண்டலந்தான் விழியிற் போடு
நில்லாது நில்லரிது பூவிட்டோடும்

மகத்தான என்குருவின் முறை தப்பாது
சேரடா இளவென்னீர் சாதங் கொள்ளு
சேராதே புளிப்பகையுந் தள்ளிப் போடே

நல்ல தேனில் வெஞ்சங்கு கொண்டு இழைத்து ஒரு குன்றியளவு தினம் இரண்டு வேளை கண்களில் இடவும். 48 நாட்கள் கண்ணில் இந்த மருந்தை போட்டால் கண்களில் விழுந்துள்ள பூ மறைந்து ஒளிபெறும். பெண் ஆசை நீக்கு வென்னீர் சாதம் கொள்ளவும் புளி, புகை நீக்கவும். இந்த மகத்தான சித்தன் குரு மருந்து தப்பாது சரி செய்யும்.

சித்தன் சொன்ன ரகசியம்

கண்களின் பார்வையை அதிகரிக்க :

பெண்கள் தினம் கண்களுக்கு மை போடுவதும், சாப்பிட்டதும் கைகளை தேய்த்து கண்களின் விழியில் ஒத்தடம் கொடுத்தல், அதிகாலையில் துயிலெழுந்து சூரியனை கண்மூடி பார்த்தல், இரவு சந்திரனை பார்த்தல் இவைகளால் மாசு நீங்கி கண்பார்வை தெளிவாகும்.

கண் நோய்க்கு மருந்து :

முருங்கைத்துளிரிலையை பசுவின்பாலில் வேகவைத்து சிறிது பசுவின் நெய்விட்டு நன்றாக வறுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து கண்களில் பிழியவும் நொந்த கண்களில் ஏற்பட்ட நோய் தீரும்.

பல வகையான கண்நோய்களுக்கு மருந்து :

கண்களில் ஏற்படும் ஆணிப்பூ, படலம், நீலகாசம், அரிப்பு அனைத்திற்கும் கரிசாலை என்ற கரிசிலாங்கன்னி இலைச்சாறு ஒரு துளி எடுத்துக் கண்களில் பிழிந்தால் பார்வையும் சுத்தமாகும். முடமயிர், புண்கள் முதலானவை மற்றும் வெள்ளெழுத்தின் வேரை அரைத்து கண்களில் இட்டாலும் சரியாகும்.

அருகம்புல் வேர் எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி தினம் தேய்த்தால் கண்நோய், கண்புகை, தலைநோய் மற்றும் உள்நோய் போக்கும்.

ஜல வித்தை

எல்லாவற்றிலும் நீ வெற்றி அடையலாம்

உனது சுவசத்தால்,

நெற்றிப் பொட்டு, புருவமையம், நாராயணன் இருக்கும் இடம், மனம் எண்ணக்கூட்டம், சிவஸ்தலம்

“மனிதனை இயக்குவது மனம்
மனதினை இயக்குவது சுவாசக் காற்று
காற்றினை இயக்குவது காலம்
காலத்தினை இயக்குவது கிரகங்கள்
கிரகங்களை இயக்குவது பரம் பொருள்”

சந்திர நாடி (இடது நாசி) எல்லாவற்றையும் வசியமாக்கும்.

நடக்க வேண்டிய எண்ணங்களின் தொகுப்பு நடந்து விட்டதாக நினைத்து மூச்சை Water *விடவும்*

Mind, Water, For Drink. with our thoughts and vision comes from our breath air

எதை நீ அடைய நினைக்கிறாயோ உதாரணத்திற்கு நான் 1 லட்சம் சம்பாதிக்கவேண்டும் அதை எனது நன்மைக்காக சம்பாதிக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தை நீ ஒரு லட்சம் ஒரு கம்பெனியில் வாங்குவதாக எண்ணியபடி “ஸோ” என்று எண்ணத்தை இழுத்து “ஹம்” என்று 1 லட்சம் வாங்கிவிட்டேன் என்று குடிக்கும் தண்ணீரில் விடவும் இது இடது நாசியில் விடவும், இடது நாசி நமது மனமான சந்திரன் இயங்குமிடம் எனவே விட்ட மூச்சுக் காற்றுள்ள தண்ணீரை நினைத்தப்படி குடிக்கவும். நமது எண்ணத்தின் நீர் வயிற்றின் வழியாக இரத்த அணுக்களுடன் கலந்து “செயலாக” வெளிப்படும். இதே போல் நமது நோய் அனைத்தையும் இதே போல் நீக்கி விடலாம்.

ருத்ராட்ச மகிமை

பல சித்தர்கள் ருத்ராட்சம் கொண்டே தனது ஆன்ம பலத்தையும் முன்ஜென்ம பாவத்தையும் நீக்கி கொண்டனர்.

1000 ருத்ராட்சம் அணிபவனை தேவர்கள் அவனை வணங்குகின்றனர்.

ஒருமுகம் - சிவசொருபம் பூர்வஜென்ம கொன்ற பாவம் நீங்கும் யோக நிலைக்கு இதை அணியலாம்.

இரண்டு முகம் - பசுவைக் கொன்ற பாவம் நீங்கும் யோக நிலைக்கு இதை அணியலாம்.

மூன்று முகம் - அக்னியின் வடிவம் முன்ஜென்மத்தில் பெண்களை துண்புறுத்திய பாவம் நீங்கும்.

நான்கு முனம் - பிரம்மா வடிவம் மனிதனை கொலை செய்த பாவம் போகும்.

ஐந்து முகம் - உணவிலுள்ள தீமை நீங்கும் காலாக்கினி வடிவம்

ஆறு முகம் - முருகனின் வடிவம் பிரம்மஹத்தி பாவம் நீங்கும், புத்தி கலக்கம் நீங்கும், ஞானம், அறிவு உண்டாகும்.

ஏழு முகம் - சப்த மாதருகா இதை அணிவதால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

எட்டு முகம் - கணபதி வடிவம் அதிர்ஷ்டம் ஏற்படும்

ஒன்பது முகம் - நவசக்தியை பெற முடியும்

ருத்ராட்சத்தால் நோய் நீக்கும் முறை நாளை வரும்.

ருத்ராட்ச மருத்துவம்

1) 4 முகம் மற்றும் 6 முகம் இந்த இரண்டையும் சிவப்பு நூலில் கோர்த்து படிக்கும் குழந்தைகளின் கழுத்தில் எப்போதும் அணிந்திருந்தால் ஞாபகசக்தி பல மடங்கு பெருகும். திருஷ்டி தோஷம் நீங்கும்.

2) இரண்டு 5 முக ருத்ராட்சம் எடுத்து தண்ணீரில் 24 மணி நேரம் ஊறவைத்து அந்த தண்ணீரை குடித்தால் இரத்த அழுத்தம் நீங்கும்.

3) ருத்ராட்சத்தை தண்ணீரில் போட்டு அந்த நீருடன் பால் கலந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

*4) ருத்ராட்ச தண்ணீரில் (**24** மணிநேரம் ஊறியது) சுக்குத் தூஹம், மஞ்சள் தூஹம் கலந்து குடித்தால் பக்கவாதம் குணமாகும், இருமல், ரத்த வாந்தி குணமாகும். **5** முக ருத்ராட்சத்தை தூளாக்கி துளசி சாற்றில் சாப்பிட்டாலும் பக்கவாதம் குணமாகும்.*

*5) **6** முகத்தை தேனில் இழைத்து மாதவிடாய் நாட்களில் வரும் வயிற்று வலிக்கு சாப்பிட்டால் வலி நீங்கும்.*

*6) **5** முகத்தை எலுமிச்சை சாற்றுடன் தேள், வண்டுக்கடி, கொசுக்கடி இடத்தில் இழைத்து எடுத்த நீரைத் தேய்த்தால் விஷம் முறியும்.*

*7) மணமான பெண்கள் **3** முகத்தை தாலிக் கொடியில் அணிந்தால் மகிழ்ச்சி நிலைத்திருக்கும்.*

8) ருத்ராட்சம் அணிவதால் கிரகதோஷம், மார்பு வலி மற்றும் நமது சக்கரங்களை தூண்டி நமக்கு கவசமாகிறது.

உடல் பருமனை ஒரே மாதத்தில் குறைத்திட உணவு ரகசியம்

“வயிறு பெறுக்க வாழ்வு சுருங்கும்
வயிறு சுருங்க வாழ்வு பெருகும்
தொந்தி வந்தால் தொல்லைகள் பல
மலத்தில் சிக்கல் மனதில் சிக்கல்”

*மனதில் வைராக்கியமாக சொல்லப்பட்ட உணவு முறையை பின்பற்றினால் **1** மாதத்தில் உனது உடலை அழகாக மாற்றிவிடலாம்.*

*காலை **5** மணி - மூன்று முதல் **6** டம்ளர் தண்ணீர் வெதுவெதுப்பான சூட்டுன் அருந்தாலாம்.*

*காலை **6** மணி - வாழைத்தண்டுச் சாறு அல்லது எலுமிச்சை இஞ்சி கலந்து சிறிது கற்கண்டு அல்லது தேன் கலந்த சாறு உடற் பருமனைக் குறைக்க வல்லது.*

*காலை **9** மணி - ஆரஞ்சுப் பழம், பப்பாளிப்பழம், திராட்சைப் பழம் ஏதாவது ஒரு பழங்களை உண்ணலாம்.*

மதியம் 1 மணி - பச்சைக் காய்கறிக் கலவையும் ரசசாப்பாடும் மற்றும் பழங்களும் சாப்பிடலாம்.

மாலை 4 மணி - ஆரஞ்சுச்சாறு, எலுமிச்சைச்சாறு (தேன் கலந்து) ஏதாவது ஒன்று அருந்தலாம்.

மாலை 7 மணி - தேங்காய் கால் மூடி மற்றும் பதங்கள் உண்ணலாம்.

''பால், டீ, காபி, இட்லி, தோசை, போண்டா, வடை, இடை இடையே நொறுக்கு தீனி தவிர்க்கவும்.

டீ, கிரீன் டீ 4 முறை ஒரு நாளைக்கு சாப்பிடவும் சீனி இல்லாமல்.

அருகம்புல் அற்புதம்

அமிழ்தம் போல் நோய் நீக்கி உடலுக்கு உரம் கொடுப்பது. நலமான 100 ஆண்டு வாழ்விற்கு அருகம்புல் மட்டும் போதும்.

குதிரைக்கு விரைவான ஓட்டத்திற்கும் உடையாத எலும்புகள் அமைவதற்கும் அருகம்புல் காரணம்.

ஆடு, செம்மறியாடு, மான், முயல் இவைகளின் வலிமைக்கு அருகம்புல்லே காரணம்.

நாய் மற்றும் பூனைக்கு வயிறு சரியில்லை என்றால் சாப்பிடும் புல் அருகம்புல்.

யானை மற்றும் காண்டாமிருகம் வலிமையாக இருப்பதற்கு அருகம்புல்லே காரணம்.

''புலி பசித்தாலும் புல்லைத்தின்னாது'' ஆனால் அதற்கு வயிற்றில் கோளாறு உண்டானால் அருகம் புல்லை தின்னும்.

''வல்லவனுக்கு புல்லும் ஆயுதம்'' நேரம் வந்தால் நோய்கள் புல் நுனியில் கூட குணமாகும்.

''அருகம்புல் வாதபித்த ஐயமோ பீனை
சிறுக வறுக்குமின்னுஞ் செப்பி - லறிவுதருங்

கண்ணோ யொடுதலைநோய் கண் புகையிரத்த பித்த
முன்னோ யொழிக்கும் முறை''

இரத்த பித்தம், ஈளை, கண்நோய், கண்புகை, தலை நோய், வாத பித்தம், அறிவுண்டாக்கும், குருதி அழுத்தம் சமன் செய்யும், உடலுக்கு அழகு சேர்க்கும்.

சாப்பிடும் முறை - அருகம்புல்லை எடுத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்து ஒரு டம்ளர் தினம் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும் (48 நாட்கள்) தீராத நோய் தீரும்.

அருகம்புல் இரத்த சுத்தியாம், நரம்பை வலிமையடையச் செய்கிறது.

சித்தர்களின் உணவு செரிமான ரகசியம்

1. உண்ட உணவு முதலில் உமிழ்நீர் மற்றும் பிராண வாயுவினால் இரைப்பையில் விழுகிறது.

கபம்

2. உண்ண உணவு ஆறுசுவையாக இருந்தாலும் இனிப்பான உணவுகள் மற்றும் இனிப்பாக மாறக்கூடிய பொருள்கள் முதலில் ஜீரணமடைந்து நுரைத்த திரவத்தன்மையாக மாறுகிறது இதன் பெயர் ''கபம்'' அல்லது சிலேத்துவம் என்று பெயர்.

3. இந்த கபம் - பசையுள்ளது, குளிர்ச்சி பாரமானது, மெதுவானது, மழமழப்பானது, கசகசவென்றிருப்பது, அசையாதது இந்த குணங்களை பெற்றுள்ளது.

பித்தம் (வெப்பம்)

4. இனிப்பான பகுதி ஜீரணம் முடிந்தவுடன் உணவிலுள்ள புளிப்பு பகுதி மற்றும் புளிப்பாக மாறக்கூடிய உணவுகள் ஜீரணமாகிறது அப்போது மேலே மிதந்து வரும் திரவத்திற்கு ''பித்தம்'' என்று பெயர்.

5. இந்த பித்த நீர் உடலை காக்கும் நீராம். இது வயிற்றையும், குடலையும் சேர்க்கும் வளைந்த (Duodinum) க்ரஹணி என்னும் இடத்தில் உஷ்ணமாக மாறி வயிற்றில் இருக்கும் அன்னத்தை

பக்குவம் செய்கிறது. மேலும் வயிற்றில் நடக்கவேண்டிய ஜீரணம் முடியும் வரையில் வயிற்றிலுள்ள உணவு கீழே இறங்காமல் தடுக்கிறது. ஜீரணம் முடிந்ததும் உணவு கீழே இறங்க இடம் கொடுக்கிறது.

குறிப்பு - இந்த வேலை நடக்கும்போது இடை இடை சாப்பிடும் உணவால் உணவு ஜீரணமாகாமல் பாதுகாக்கும் சக்தி தன்நிலை மாறி அழிவு பாதுகாக்கும் சக்தி தன்நிலை மாறி அழிவு சக்திக்கு வழிவகுக்கிறது இந்த உணவே விஷமாகும். (தொடரும்)

சித்தன் சொன்ன உணவு செரிமான ரகசியம்

ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவு பித்த சக்தி அதாவது உடலையும் உயிரையும் காக்கும் சக்தி பசையுள்ளதும், கூர்மையும், சூடும், லேசாகவும், துர்நாள்ளமும், இளகும் தன்மையும், பெருகும் தன்மையும் பெற்றது.

வாதம் (படைப்பு சக்தி)

ஜீரணிக்கப்பட்ட பித்த சக்தி ரசம் சிவப்பு வர்ணத்தை அடைவதற்கும், கண்ணின் பார்வையை அதிகப்படுத்தவும், உடல் மேனியை அழகாக மாற்றவும் இந்த பித்த சக்தி பயன்படுகிறது.

பித்த சக்தியுள்ள உணவு குடலுக்குள் இறங்கிய பிறகு உணவில் காரமான பகுதியும், காரமாக மாறக் கூடிய பகுதியும் பக்குவமடைகிறது. இதுவே வாத சக்தியாம்.

இந்த சக்தியே சரீரத்தில் உண்டாகும் வாதமாகும். இது உடல்லி பல வேலையை செய்கிறது உடலில் பிசிக்கல் எனர்ஜி வாத சக்தியே.

வாக்கு, மனம், உடலில் பல பாகங்களின் இயக்கம், மூச்சு விடுதல், உற்சாகம், ரசம் (சையில்) இரத்தம் (பிளட்) இவைகளை உடலில் சமமாக பரவும்படி செய்கிறது. மல மூத்திரங்களை வெளிப்படுதல் என பல வேலைகளை செய்கிறது. எல்லா வாத, பித்த கப ஜீரண சக்திகள் நாம் உண்ணும் உணவால் உடல் சரீரத்தை 100 ஆண்டு வாழ வைக்கிறது

சித்தர் மூலிகையும் நோய்நீக்கும் முறையும்

தலைவலி - எழுமிச்சம் பழச்சாறு / நொச்சித் தழை வேகவைத்து பிடித்தல்

காதுவலி - தேங்காய் எண்ணெயில் குப்பைமேனி, பூண்டு, வெற்றிலை, மருதாணி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து இரண்டு சொட்டுக்கள் விடவும்.

தொண்டைவலி - திப்பிலி, துளசி, பொதினா, தூதுவளை

மார்பு வலி - உளுந்துக் கஞ்சி, தாமரைப்பூ, குப்பைமேனி,

பல்வலி - கிராம்பு, குப்பைமேனி, கொய்யா இலை, அருகம்புல்

இருதயநோய் - 30 எலுமிச்சைச் சாற்றில் 100 செம்பருத்தி பூக்களை ஊறவைத்து சாறெடுத்து 1 தேக்கரண்டி இரண்டு வேளை தேன் கலந்து சாப்பிடவும்.

முதுகுத்தண்டு வலி - அருகம்புல், முடக்கத்தான், வாதநாராயணக் கீரை, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம்

தூக்கமின்மை - வல்லாரை, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், தயிருடன், கசகசா.

உடல் எடை குறைய - அருகம்புல், பூசணி, வாழைத்தண்டு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடிக்கவும்.

இரத்த சோகை - அருகம்புல், கீழா நெல்லி, கரிசலாங்கன்னி

இரத்தமூலம் - வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பாட்டுடன் சாப்பிடவும்.

புற்றுநோய் - கோதுமைப்புல், முட்டைக்கோஸ், சுண்டைக்காய், வெள்ளை முள்ளங்கி, தேங்காய், தூதுவளை.

பசியின்மை - புதினா, வெற்றிலை, சீரகம், பிரண்டைத் தண்டு

அதிக வியர்வை - அருகம்புல், துளசி, மிளகு, வாழைத்தண்டு

அதிக வீக்கம் - வீக்கம் உள்ள இடத்தில் மணத்தக்காளியை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கிப் பற்று போடவும், மூட்டில் பற்று போடவும்.

*பாத எரிச்சல் - கல்லு உப்பில் இரண்டு பாதங்களை தண்ணீருடன் **20** நிமிடம் வைக்கவும்.*

கால் ஆணி - மஞ்சள், மருதாணி, வசம்பு, வெற்றிலை, பற்றுப்போடவும்.

விஷக்கடி - நாயுருவி, சிரியா நங்கை, மலைவேம்பு

சொறி / சிரங்கு - ஆமணக்கு எண்ணெய்யை சுடவைத்து பூண்டு / வெங்காயம் கலந்து பூசவும்.

சிறுநீர் எரிச்சல் - வாழைத்தண்டு, பூசணிச்சாறு, பொன்னாங்கன்னிக் கீரை.

வறட்டு இருமல் - தேனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, சுட்ட வெங்காயம்.

கண்பார்வை அதிகரிக்க - வல்லாரை, கொத்தமல்லி, சீரகம், கரிசலாங்கன்னி, பொன்னாங்கன்னிக் கீரை

வயிற்றுக் கோளாறு குடல் புண் - பொதினா, இஞ்சி, பூசணிச்சாறு, அகத்தி கீரை, மணத்தக்காளி, குப்பைமேனி, முட்டைகோஸ்.

மாதவிடாய் கோளாறு - மலை வேம்பு, குப்பைமேனி, தூதுவளை, மணத்தக்காளி.

தீபாவளி லேகியம் செய்யும் முறை

தீபாவளி அன்று காலையில் எண்ணைய் தேய்த்துக் குளித்து விட்டு பலகாரங்களை உண்ணுவதால் தொண்டையில் கபம் கட்டும் மற்றும் வயிற்றில் அஜீரணம் ஏற்படும். மேலும் பட்டாசு புகையினால் சளிப்பிடிக்கும். எல்லா சளி மற்றும் வயிற்று உபாதைகளை தீபாவளி லேகியம் நீக்கி விடும்.

செய்முறை - (சித்த மருத்துவ நூல் முறை) :

கொத்தமல்லி	*- **4** கப்*
இஞ்சி	*- **200** கிராம்*
ஓமம்	*- **100** கிராம்*

சீரகம் - 50 கிராம்

சுக்கு + மிளகு + திப்பிலி தலா 10 கிராம், வெல்லம் 100 கிராம் (துருவிக் கொள்ளவும்) பொடி செய்த ஏலக்காய் 5 கிராம், நெய் கால் கப், கொத்தமல்லியையும், சீரகத்தையும் நீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். இஞ்சியை நன்கு சுத்தம் செய்து தோலை நீக்கி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிக்சியில் இஞ்சியை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். ஊரவைத்த கொத்தமல்லி, சீரகத்தை இஞ்சியுடன் சேர்த்து கலக்கவும். இதை நன்றாக அரைக்கவும். இதை அடுப்பில் ஏற்றி நன்றாக கிளறவும் பின்னர் தில் நெய்யை விட்டு வெல்லமும் சேர்த்து கிளறவும். நன்றாக லேகிய பதம் வந்ததும் இறக்கவும். இந்த லேகியத்தை அனைவரும் சாப்பிடலாம்.

“வயிற்றுக் கோளாறை நீக்கும் மருந்தாகும்”

தீப ஒளி ரகசியம்

ஓம் ஹம் ஹோ ஸம் ஹம் யகரம் புருவ மத்தி தீப ஒளி மஹா நாராயணன் மனம் இயங்குமிடம்

மனத்தில் ஏற்படும் குற்றங்களை அகற்றும் தீபத்தை புருவ மத்தியாம் மனம் இயங்கும் இடத்தில் பிராணன் வழியாக ஏற்றப்படும் தீப ஒளியே தீபாவளி கிருஷ்ணன் என்னும் மனமான உலகப் படைப்பில் உலகம் முழுவதும் நி பார்க்கின்ற கேட்கின்ற அறிகின்ற, நகர்கின்ற தொடுகின்ற அனைத்தும் மனமான மஹா விஷ்ணு இயங்கும் பொழுதே நீ பார்க்க முடியும் அவன் இருப்பிடம் யகரமான புருவமத்தியாம் இதை சித்தர்கள் நெற்றிக்குமேலே புருவத்தின் இடைவெளியில் உற்றுப்பார்த்தால் ஒளி மிகு மந்திரமான தீபம் நமது மனதிலும் உடலிலும் ஏற்படுகின்ற மாசுகளை அகற்றும் மஹா சக்தியின் இருப்பிடம் இந்த தீபத்தை ஏற்றி ஐம்புலங்களையும் மகிழ்ச்சியால் கொண்டு செல்வதும் ஆண் சக்தியான பிங்கலையும் பெண் சக்தியான இடைகளையும் இணைந்து சொல்லாற்றும் சழுமுனை அக்னி “தீபமே தீப ஒளி”

ஒரே ஒரு சஞ்சீவி மருந்து (கடுக்காய்) வருடம் முழுவதும் நீ அதை அருகில் வைத்துக் கொள் அவள் பத்து மருத்துவனுக்குச் சமமானவள் - இவள் 10 தாயிக்கு நிகரானவள்.

எல்லா நோய்களையும் வராமல் தடுக்கும் காயகல்ப (உடல் உயிர்) மருந்தாகும்.

எல்லா மாதமும் இதை சாப்பிடலாம்

கடுக்காய்க்கு வெளித்தோல் மருந்தாகும். உள் இருக்கும் விதை விஷமாகும். விதை நீக்கி நி அரைத்து வைத்துக்கொள்.

மூளையையும், இருதயத்தையும் பலப்படுத்துபவள்

***56**க்கும் மேற்பட்ட நோய் போக்கி*

முக்குற்றங்களை சமன்படுத்தும் முறை வாதம், பித்தம், கபம் நீக்குபவள்

*செப்டம்பர் **15** முதல் நவம்பர் **15***

கடுக்காய் தூளுடன் கற்கண்டுத் தூளுடன் சேர்த்து சாப்பிடுதல் வேண்டும். (சித்த சக்தி குறையும் காலம்)

*நவம்பர் **16** முதல் ஜனவரி **15***

கடுக்காய்தூளுடன் சுக்கு தூளுடன் சேர்த்து சாப்பிடுதல் வேண்டும். (பித்த சக்தி அதிகமாக குறைந்து கபசக்தி தொடங்கும்)

*ஜனவரி **15** முதல் மார்ச் **15** வரை*

கடுக்காய் தூளுடன் அரிசித் திப்பிலி சூரணத்துடன் சாப்பிட வேண்டும். (கபம் அதிகமாகும்)

*மார்ச் **15** முதல் மே **15** வரை*

கடுக்காயை தேனுடன் கலந்து காப்பிடுதல் வேண்டும். (கபம் கெடும் காலம்)

*மே **15** முதல் ஜீலை **15***

கடுக்காயை வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். (வாதம் தன்னிலை வளர்ச்சி)

*ஜீலை **15** முதல் செப்டம்பர் **15** வரை*

கடுக்காயை உப்புடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். (வாதம் தனியும் காலம், பிததம் தொடங்கும் காலம்)

குறிப்பு - மாலை 1 ஸ்பூன், 1 மணிக்கு சொல்லப்பட்ட மாதங்கள் அனைத்து நாட்களும் சாப்பிடலாம்.

நீர் பருகுவதின் ரகசியம்

(தண்ணீர் குடிக்கும் முறை)

தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரை பழிக்காதே, நீர் இல்லாமல் இவ்வுலக உயிர் வாழ்க்கை இல்லை யாருக்கும்.

உடம்பில் தண்ணீர் குறையும்போது நாவறண்டு உடலில் வலி ஏற்படும், தலைவலியும் ஏற்படும்.

உண்ணும் நேரத்தில் தண்ணீர் பருகும் முறை

1) உண்பதற்கு முன் பருகிய நீர் ஜீரணக் குறைவையும் உடல் இளைப்பையும் உண்டாக்கும்.

2) சாப்பிட்டபின் பருகும் நீர் உடல் பருமனையும், சளியையும் அதிகப்படுத்தும்.

3) உணவுக்கிடையே பருகும் நீர் உடலை பருக்கவோ, இளைக்கவோ செய்யாமல் உடலை சமநிலையில் வைக்கும். உணவும் ஜீரணமாகும்.

4) கபமான (உடல் குளிர்ச்சியால்) அஜீரணம் ஏற்பட்ட போதிலும் வாதத்தினால் (Gastric) அஜீரணம் ஏற்பட்ட போதிலும். தாகமே இல்லாவிடினும் சோறு நனையுமாவு தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். மிகவும் அதிகமாக பருகினால் வயிறு ஜீரணிக்காது சுடு நீரால் கபவாத நோய்களின் தன் உயிரை சரி செய்தல் முடியும்.

5) சுடுநீர் பருகுவதால் பயன் - விக்கல், வயிறு உப்புதல், வாதம், நாவறட்சி, இருமல், மூச்சுத் திணறல், ஜலதோஷம், பக்கவாதம், கொழுப்பு கரைதல் ஏற்படும்.

6) குளிர் நீர் பருகுவதால் பயன் - குடிவெறி, உடல் அழற்சி, மயக்கம், வாந்தி, களைப்பு, தலை சுற்றல், உடல் எரிச்சல், பித்தம், இரத்தக் கொதிப்பு, நஞ்சு இவை நீங்கும்.

முன்னோர் மருத்துவ பழமொழிகள்

நிற்கையில் நிமிர்ந்து நில் நடப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்

உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது அதிக நீர் உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும்

டான்சில் குணமாக காலை, மாலை பதினைந்து தும்பைப் பூவை சாப்பிடுக

கொள்ளுவதைக் கொண்டு தள்ளுவதைத் தள்ளினால் உணவே மருந்தாகும்.

உடம்பு இல்லாதவருக்கு உப்பு வேண்டாம்.

20 வயதில் திருமணம் செய்து கொள்பவன் 40 வயதில் முதுமை அடைவான், 40ல் திருமணம் 80ல் முதுமை

ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் சஞ்சலமான மனம் நரம்பு மண்டலத்தை அழித்து விடும்.

தேகம் (உடம்பு) குளிர்ந்தால் வாதம் (படைப்பு) உடம்பு சுட்டால் பித்தம் (காத்தல்) உடம்பு வியர்ந்தால் கபம் (அழிவு)

சர்க்கரை நோய் நீங்க காலை, மாலை அரைக்கீரை சாப்பிடுக.

கொலஸ்ட்ராலை அடித்து நொறுக்கும் சக்தி தயிருக்கு உண்டு.

ஓய்வு ஒரு உத்தம் மருந்து.

இரும்பு ஓர் அற்புதம்

மனிதன் பூமியில் உயிருடன் இருப்பதற்கு இந்த இரும்பு அவசியமாகும்.

இரும்பு சத்து இல்லை என்றால் இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் இரத்தத்தில் குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படும். இதனால் உடலில் சளி கபசக்திஅதிகமாகி உடலில் சர்குலேசன் தடைபட்டு இதயத்தை பாதிக்கும் மற்றும் எலும்பு மஜ்ஜை உருவாகாமல் எலும்பு பலம் RBC குறைந்து விடும். மூச்சு சுவாச நோய் ஏற்படும். குளிர்காலத்தில்

இரும்புசத்து குறைந்து உடல் வெளுத்து சோர்வடையும் அதனால் காய்ச்சல் ஏற்படும் இதற்கு இரும்பு சத்து அவசியம்.

இயற்கையாக இரும்பை உடலில் சேர்ப்பது எப்படி என்றால் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியால் உடலில் RBC செல்களை அதிகப்படுத்த முடியும்.

இரும்பு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து குடிப்பதாலும்இ கருவேப்பிலை, வெந்தயம், சோயாபீன்ஸ், கருப்பு திராட்சை (உலர்), ஆட்டு ஈரல், இதில் அதிகமாக இரும்புச் சத்து இருக்கிறது.

கரும்பு ஜீஸ் தினம் அருந்துங்கள், முடி உதிர்தல் / காய்ச்சல் / சளி இவைகளை வராமல் தடுக்கலாம்.

நீண்ட ஆயுள் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு மஹா ஹோமங்கள்

வாழ்வை வளமாக்க ஹோமம் தேவை

அகத்தியன் வாக்கு

"அறிந்து கொண்டு புவனையுட மந்திரந்தன்னால்
அப்பனே நெய்தனிலே அருகுதோய்த்து
தெரிந்தந்த ஓமகுண்டந் தன்னில் மைந்தா
சிறப்பான ஓமமது தீர்க்கமாக
வருந்திநன்றாய் மண்டலமே செய்ததாயாகில்
மகத்தான பிரம்மமய மாவாய்பாரு
இருந்துரெண்டு மண்டலமே ஓமஞ்செய்தால்
என்ன சொல்வேன் முன்னூறு வாயதாம் பாரே"

அறுகோணவடிவ ஓமகுண்டம் செய்து அதில் வன்னி (சனி கிரகமின் சக்தி உள்ள மரம் - சனி ஆயுளை அதிகப்படுத்தும் கிரகமாகும்) மரத்தின் குச்சிகளைக் கொண்டு தீ வளர்த்து அக்கினி மூல மந்திரமான "ஓம் அரிஓம் கோடிப்பிரகாசம் அக்னியே அகோரா அங் உங் இங் வாவா லம் பட் சுவாகா" சொல்லி தீயை வளர்த்திட வேண்டும்.

தீ நன்றாக வளர்ந்த பின்னர் ''புவனையின் மூலமந்திரமான'' ஓம் ஐயும் கிலியும் சவ்வும் சவ்வும் கிலியும் ஐயும் வாவா புவனை பரமேஸ்வரி பஞ்சாட்சரி ஆனந்தரூபி சுவாகா'' என்ற மந்திரத்தை கூறிக்கொண்டே அறுகினை (புல்) பசு நெய்யில் தேய்த்து போடவேண்டும். இப்படி 1008 முறை சொல்லுதல் செய்தல் வேண்டும் 48 நாட்கள் செய்தால் பிரம்மத்தை அடையலாம். 96 நாட்கள் செய்தால் '100' ஆண்டு நோய் நொடி இல்லாமல் வாழலாம் என்கிறார் அகத்தியர்.

''அமெரிக்கன் ஆச்சரியப்பட்ட மஹா ஹோமம் அக்னி ஹோத்ரா''

கனவு ரகசியம்

இரவில் காணும் கனவு பகலில் காணும் கனவிற்கான பலன்கள் சூரியன் / சந்திரனை பிடிப்பதாக கனவு கண்டால் யோகவானாக மாறுவான்.

காகம், கழுகு பிசாசு இவைகளைப் பிடிப்பதாக கனவு கண்டால் - துக்கம் ஏற்படும்.

நன்மை தரும் கனவுகள்

பழ மரங்கள், மலை பிரதேசம், மாமரம், புளியமரம், தென்னை மரம், படி ஏறுதல், ஆற்றுநீர், கடல்நிர், பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், மீன், வெள்ளை உடை அணிதல், அரசன், குதிரை, பசு, காளைமாடு, தேவர்களுடன் பேசுதல், வீடு கட்டுவதாக, மரம் நடுவதாகவும், தாமரை பசுசாணம், காளை, கார் ஓட்டுவதாகவும் வெள்ளைப்பாம்பு கடிப்பதாகவும் நாய்கடித்து இரத்தம் உருவதாகவும், கோவிலுக்கு செல்வதாகவும், தானியம் சேமிப்பதாகவும் வெற்றிலை, பாக்கு பணம் வாங்குவதாகவும் யார் சொல்லப்பட்டதை கனவு கண்டால் வாழ்க்கை சிறக்கும்.

துர்கனவு பலன்கள்

நாய், குள்ளநரி, பிசாசு, பூச்சி, தெய்வங்கள் நடனமாடுதல், கம்பளி உடை, வெள்ளி பிளேட், சிகப்பு உடை பெண், கருப்பு பெண், சிவப்பு பூ மாலை (இறப்பு), கருநிற பாம்பு, அனாதையாக கண்டால் (இறப்பு) தனது உடலில் நெய், தேன், எண்ணெய்

அபிஷேகம், குரங்கு, பன்றி, தண்ணீர் குடம் விழுந்து உடைதல், நட்சத்திரம் விழுவதாக கண்டாலும் (இறப்பு), பல் விழுவதாக கனவு கண்டால் - உறவினர் இறப்பர், குளம் / ஆறு கடல் வற்றக் கண்டால் - செல்வம் இழப்பு.

கனவு நன்மையோ, தீமையோ இஷ்டதெய்வத்தை வணங்குங்கள்.

ஐயப்பன் ரகசியம்

ஐயம் என்றால் - குற்றம்

அப்பன் என்றால் - குற்றமற்ற நிலை

நம் நெற்றின் புருவ மையம் - சபரிமலை மகரஜோதி அதாவது மஹா குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனை வழியாக 18 படியாக ஏற்றி புருவமத்தியில் ஏற்படும் ஒளியே மகர ஒளியாம்.

முதுகுத் தண்டில் 18 முடிச்சுகளையும் கடந்து கரு ஊர்ந்து சென்று கடப்பதால் இதனை கடுப்பன் காவல் என்றனர்.

ஆறு ஆதாரங்கள் :

மூலாதாரம்	- சொரிமுத்து ஐயனார்
சுவாதிஷ்டானம்	- அச்சன் கோயில்
மணிபூரகம்	- ஆரியன்காவு
விசுத்தி	- பந்தளம்
ஆக்ஞை	- சபரிமலை

நம் மனதில் ஐயப்பனை நினைத்த உடன் நாமே ஐயப்பனாகி விடுகின்றோம். ஐயப்ப பக்தர்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும் பொழுது ஐயப்பா சரணம் என்பார்கள். எட்டுத்திக்கும் அவர்கள் ஐயப்பனை பிரம்மாவாக நினைக்கும் ரகசியமாகும்.

பற்று, பாசம், உறவு இவைகளைத் துறந்து தன்னை மறந்தும் ஒரே நிலையில் சரீரத்திற்குள்ளே முதுகுத் தண்டின் 18 முடிச்சுசையும் கடந்து பிடரி மார்க்கமாக உச்சிக்கும் சென்று புருவ நடுவில் ஜோதியைக் கண்டு சத்சித ஆனந்தமாக ஐயப்பனை வழிபடுவதே ஞானத்தை அடைய வழியாகும்.

மழை காலம் மற்றும் பனிகால உணவுகள்

சீதோஷண நிலை மாறுதல் ஏற்படும்போது நமது உடலும் மாறுதல் அடையும். இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படும்.

மழை நாட்களில் மேகங்கள் சூரிய ஒளியை மறைப்பதால் வெளி சூழ்நிலை சூடு தனிந்திருக்கும் இதனால் வயிற்றில் இயற்கையாக ஜீரணசக்தி குறையும். பசி ஏற்படாது, ஜீரணக் குறைபாடு ஏற்படும், சுறுசுறுப்பு குறையும் இதை போக்க.

காலையில் - இஞ்சிச்சாறு அல்லது புதினா சாறு அல்ல சுக்குக் காபி அல்லது கிரீன் டீ அல்லது பால் இல்லாத காபி, டீ.

உணவு - புளிப்பு, உவர்ப்பு, எண்ணெய் பசையுள்ள (நெய் சாதம்), புளிச்சோறு.

மதியம் - அரிசி கஞ்சி, ரசம் மற்றும் சம்பா, சாம்பார் சாதம்

மாலை - கிரீன் டீ, பால் இல்லாமல் டீ, காபி

இரவு - கோதுமை தோசை அல்லது கோதுமை ரவை அல்லது பூரி, சப்பாத்தி

இடையில் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்தால் நோய் ஏற்படாது.

வாரம் இருமுறை நிலவேம்பு கசாயம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.

குளிர்காலத்தில கொள்ளு சாதம், ரசம் சாப்பிடவும்.

மழையால் பாதிக்கப்பட்ட மாநிலங்களுக்கு வருமுன் காக்கும் சஞ்சீவி மருந்துகள்

கொசுக்கடி, டெங்கு கொசு, பூச்சிக்கடி மற்றும் அதிகமாக கபம் கட்டி மூச்சுத்திணறல் மற்றுட்ம ஜலதோசம், 103 பாரன்கீட் காய்ச்சல் மற்றும் தோல் நோய், மூட்டு வலி, உடல் வீக்கம், தும்மல், மற்றும் தலை பாரம் எல்லா நோய்களும் யாருக்கெல்லாம் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைவாக இருக்கிறதோ அவர்களுக்கே இவைகள் வரும்.

சுத்தமான இரத்தமுள்ளவனை கொசு கடிப்பதில்லை, வைராக்கியத்துடன் தினம் மருந்து சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

கீழே சொல்லப்பட்ட கிருமிகளை கொல்லும் சித்த மருந்துகள்

காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

நிலவேம்பு அல்லது பப்பாளிச்சாறு (இலை) அல்லது கீழாநெல்லி பொடியை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சின்ன டம்ளரில் குடித்தல். (அல்லது)

துளசி இலைச்சாறு அல்லது பாகற்காய் சூப் அல்லது புதினா இலைச்சாற்றை மிளகுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடித்தல். (அல்லது)

கரிசலாங்கன்னி இலைச்சாறு (மஞ்சள் பூ), வேப்ப இலைப் பொடியை கொதிக்க வைத்து சாப்பிடுதல், வெந்தயப் பொடியை இரவு ஊரவைத்து காலையில் சாப்பிடுதல். (அல்லது)

இஞ்சி மல்லி காபி அல்லது சுக்கு காபி அல்லது கிரீன் டீ 3 நேரம்

30 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு நோய் வரவே வராது.

குளிர்கால மருத்துவம்
கோழிக்கறி மருத்துவம்

நாட்டுக்கோழி சாப்பிட்டு 90 வயதிற்குமேல் வாழ்ந்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஏன் நாட்டுக் கோழி வாழ்நாளை அதிகப் படுத்துகிறது என்றால் காத்தல் சக்தியான பித்தத்தை உடலில் சமன் படுத்துவதால் கபம் நீங்கி எலும்பு மண்டலம் வலுவாகிறது.

சேவலிறைச்சி - அதிக சூடு, வயிற்று நோய் நீங்கும். ஆஸ்துமா நீங்கும், தலை பித்தம் அதிகம்.

பெட்டைக் கோழி இறைச்சி - சூடும் சுத்த உணவாம், தேகவலிமை அதிகரிக்கும், தாது விருத்தியுண்டாம்.

கருங்கோழி - சூடு, இரத்த சுத்தியாம், ரோகங்களை போக்கும், கபம் நீக்கி, கொழுப்பு குறையும்.

கோழிக்குஞ்சு - குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பு, ஜிரணமாகும், குழந்தைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் மருந்து பல வியாதிகளை போக்கும்.

வான்கோழி - சூடு, கொழுப்பாகும், தாது விருத்தி, கரப்பான், சொறி சிரங்கு உண்டாகும்.

வாத்து - குளிர்ச்சி, வறட்சியுமாம், தாது விருத்தி, வாயுவாம், உதிர்நோய்

காலை - சூடும், வறட்சியுமாம், கொழுப்பை அதிகப்படுத்தும் உதிரம் அதிகமாகும், வாத பித்த கபம் சமன் படுத்தும்.

புறாக்கறி - சூடும், வறட்சியுமாம், பக்கவாதம், பாரி வாதம், வீக்கம் நீக்கி, உதிரம் அதிகரிக்கும்.

தன்வந்திரி ரிஷி ரகசியம்
பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்திட

சந்திரனின் ஓட்டமும் பெண் மாத விலக்கு நாளும் ஒன்றே, சந்திரனின் ஓட்டத்தைப் பொருத்து மாத விலக்கானது அவரவர் ஜாதகத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

சந்திரன் - மனதையும் உடலையும் ஆளும் கிரகம், எனவே குழந்தை பாக்கியம் என்பது மனதையும் உடலின் வலிமையையும் பொறுத்தது. எனவே மனவியாதி மன அழுத்தம், வேலை பளு, Stress, Depression, பதட்டம், Junk Foods இவைகள் குழந்தை பாக்கியத்தை தடுக்கும்.

மருந்து

வசம்பு + விழுதி இலை + குப்பைமேனி இந்த மூன்று மூலிகையை சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரு வேளைகள் பசுவின் பாலில் கலந்து உண்டுவர கர்ப்பப் பை வலிமையடைந்து கிருமிகள் அழிந்து கர்ப்பம் தரித்திடும் - இது தன்வந்திரி சொல்லும் ரகசியமாம்.

மூன்று மூலிகையின் குணம்

வசம்பு (Calamus Sweet Flag) - பிள்ளை வளர்ப்பான் என்பர், பேச்சு திக்கி திக்கி பேசுவதை போக்குபவன், வயிற்று உபாதைகள், ஜீரணத்தை சரிசெய்பவன் Acidity போக்கி

விழுதி இலை (Cadaba Indica) - Infertility Remover, Anti Cancerous, இந்த இலையை 5 வாயில் மென்று சாறு விழுங்கினால் அவன் 5 கிலோமீட்டர் ஓடிக்கொண்டே இருக்கலாம், Eczema, Swellina போக்கி

குப்பைமேனி (Acalypha indica) - All Lungs disorders remover, மேனியை பாதுகாத்தல், இதய அடைப்பை போக்குதல், HBP, ஆஸ்துமா போக்கி, வயிற்று உபாதைகள் போக்கி, இன்னும் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

வெந்நீர் மருந்து - சுடு நீர் மருந்து

சுடுநீர் குளிர் காலத்தில் ஜீரணசக்தியை பாதுகாக்கிறது. வெந்நீர் அதாவது கொதித்து ஆறிய நீர் இது உடம்பிற்கு மருந்தாகிறது.

கொதித்த நீருடன் குளிர் நீர் சேர்த்து குடிப்பவர்களுக்கு சளி பிடித்துக் கொண்டே இருக்கும். வெந்நீருடன் குளிர்நீர் சேர்த்தால் உடலுக்கு பல உபாதைகளைத் தருகிறது.

இப்படி தொடர்ந்து வெந்நீர் மட்டுமே குடிப்பவர்களுக்கு நெஞ்சில் சளி தங்காது. ஜீரணக் குறைபாடு, மலச்சிக்கல், பெண்களின் மாதாந்திர கோளாறுகள் படிப்படியாக சீரடையும்.

வெந்நீர் குளியலின் முறை

அதிக குளிர்காலத்தில் அல்லது ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு குளிர்காலம் முடியும் வரை வெந்நீர் குளியல் செய்யலாம்.

முதலில் வெந்நீரை முழங்காலில் ஊற்றி 1 நிமிடத்திற்கு பின் இரண்டாவது செம்பு நீரை இடுப்பில் ஊற்றி 1 நிமடத்திற்க பின் ஒரு செம்பு நீரை தோள் மற்றும் மார்புபகுதியில் ஊற்றி 1 நிமிடம் கழித்து தலையில் வெந்நீர் ஊற்றி குளிக்க வேண்டும். குளித்து முடிந்ததும்

தாமதிக்காமல் உடைகளை மாற்றிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். (குளிர் காற்று படக் கூடாது) இதுவே வெந்நீர் குளியல் முறையாம்.

தொப்பை உடல் எடை குறைய

உனது சோம்பேரித்தனத்தை குறைத்துக்கொண்டு நாம் வாழும் நாளில் பாதி தூங்குவதில் முடிகிறது. ஆனால் பாதிக்குமேல் தூங்குவதால் வரும் கேடு இடப்பூமியில் நிற்க முடியாமல் பல வியாதிகளால் அவதியுருவதற்கு நம் உடல் எடை அதிகரித்தலும் ஒரு காரணமாகும்.

உணவில் உப்பைக் குறைத்தால் உடல் எடை குறையும்.

தினம் எவ்வளவு நேரம் நாம் விழித்திருக்கிறோமோ 1 மணி நேரத்திற்கு 250 மில்லி தண்ணீர் சாப்பிடுதல் எடையை சமநிலைப்படுத்தும்.

காபி, டீ, தொடர் நொறுக்குத் தீனியை நிறுத்துதல் வேண்டும்.

வெண்பூசணி வாரம் இருமுறை சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

கடுக்காய் இரவு சாப்பிடுவதற்கு முன் (இரவு 7 மணி) 1 மணிநேரம் அல்லது 2 மணிநேரம் முன் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்நீரில் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய் மற்றும் உப்புச்சத்துள்ள கீரைகளை சாப்பிடலாம்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மலம் கழித்தலும்

வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதலும்

வருடம் இரண்டுமுறை பேதிக்கு சாப்பிடுவதும் பழக்கமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாத உடம்பு உள்ளவர் - வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, முட்டை, ஆட்டு மாமிசம், மொச்சை, பட்டாணி, கடலை, எண்ணெய் ஆகியவைகளை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பித்த உடம்பு (Heat) - காபி, புகையிலை, மொச்சை, கத்தரிக்காய், முருங்கை காய், வெப்ப உணவைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

கப உடம்பு - குளிர்ச்சி ஆகாரம், பழைய சாதம், ஐஸ்கிரீம், தயிர் சாதம், பழ வகைகள், இளநீர் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

"தினம் காலை 15 தோப்புக்கரணம், மாலை 15 தோப்புக்கரணம், 5-5-5 ஆக உயர்த்திக் கொண்டு 15ம் நாளில் 15 செய்யவும் - முடியாதவர்கள் பாதி செய்யவும்."

நோய்க்கான காரணம் மற்றும் உணவுமுறை

30 வயதை கடந்தவர்கள் அதிக கொழுப்பு சேராமல் இருக்க பால், மீன், ஆட்டுக்கறி, வறுத்த உணவுகள், மஞ்சள் கரு, டால்டா, ரீபைன் எண்ணெய், புளித்த உணவுகள் (கொழுப்பை உண்டாக்கும்) உண்ணுதல் கூடாது.

சமையலுக்கு அலுமினியப் பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தினால் அனுமினியத்தின் ரசாயனம் உணவின் வழியாக உடலுக்குள் சென்று பல நோய்களை வாதம், கப நோய்களை உருவாக்குகிறது.

மண்பானை மற்றும் காப்பர் பாத்திரம் உடலில் பித்த சக்தியை ஏற்படுத்தி உடலை பாதுகாக்கிறது.

வெள்ளை சுகர் - பிளிச்சிங் செய்வதற்காக அதாவது அது வெள்ளை நிறம்பெற பல ரசாயனங்களை பயன்படுத்துகின்றனர் - இது வீட்டில் உள்ள எமனாகும். இன்றே நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள் - சீனகற்கண்டு, பனங்கற்கண்டு, கரும்பு சர்க்கரை, மண்டைவெல்லம், கருப்பட்டி ஆகியன வயிற்றை வலிமையடைய செய்கிறது.

பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட எந்த உணவையும் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள் - ரசாயணங்கள் மிகுதியாக உள்ளது.

எந்த காய்கறி வாங்கினாலும் உப்பில் கழுவி சமைக்கவும்.

இரவு நேரத்தில் - தயிர், கீரை, குளிர்பானங்கள் பலவித வயிற்று உபாதைகளை உருவாக்குகிறது.

குளிர் காலத்தில் - காலையில் இஞ்சி, நண்பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் பயன்படுத்தினால் உடல் நலமாக இருக்கும்.

தலை மூளை, இருதயம், வயிறு, ஈரலுக்கு வலிமை தருகிற உணவுப் பொருட்கள்

தலை மூளை :

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்

அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே இது சித்தன் வாக்கு. தலையான அண்டத்தை சரிசெய்யும் பொழுது உடலான பிண்டம் சரியாகும். உடலான பிண்டத்தை சரிசெய்யும பொழுது தலையான அண்டம் சரியாகும்.

வலிமை ஊட்டும் பொருட்கள் :

பால், வாதுமைப்பருப்பு, சுரைக்காய் விதை, வல்லாரை கீரை, பறவை இறைச்சி, ஆட்டின் மூளை, நெல்லிக்காய், நார்த்தம் பழம், ரோஜாப்பூ, இஞ்சி, தான்றிக்காய், கோரைக் கிழங்கு, சடாமஞ்சரி, சந்தனம், லவங்கம், கஸ்தூரி மஞ்சள், மோதிரம் - முத்து மோதிர விரலில் அணிதல் வேண்டும். கலசிக்காய் - எல்லா தலை நோய் போக்கி.

இருதய உணவுகள் :

நெல்லிக்காய், மாதுளம் பழம், கொத்தமல்லி, ரோஜா, செம்பருத்தி, மருதம்பட்டை, வெற்றிலை, அத்திப்பழம். குங்குமப்பூ, ஏலம், லவங்கம், துளசி தேன் கலந்தது, கசப்பு உணவுகள், சந்தனம், ஆவாரை, பூண்டு பாலுடன், வெள்ளரி, ஆப்பிள், பப்பாளி, அனைத்து பழங்களும்.

வயிறு உணவுகள் :

நெல்லிக்காய், புதினா இலை. மிளகு, நாவல் பழம், ஏலக்காய், கிச்சலிகிழங்கு, முளைக்கீரை, பனங்கற்கண்டு, கரும்புசர்க்கரை, மணத்தக்காளி, மோர், நெய், காய்கறிகள், வெந்தயம்.

ஈரலுக்கு :

திராட்சை, மாதுளம், காசினி, ஆட்டு ஈரல். பிஸ்தா, கீழாநெல்லி, ஜாதிக்காய், கரிசிலாங்கன்னி, புளிப்பற்ற உணவுகள்.

வாழ்நாள் ரகசியம்

முதல் 30 வருடங்கள் - வாதத்தின் ஆதிக்கம் உடல் வளர்ச்சி அடைதல்

30 - 63 வருடங்கள் - பித்தத்தின் காக்கின்ற சக்தியின் காலம் வாழ்க்கையை வாழும் காலம்.

63 லிருந்து 100 வருடங்கள் - கபத்தின் காலமாகும் உடல் அழிவை தொடங்கும் காலம்.

10 வயது - மனிதன் பிறந்ததும் முதல் 10 வருடங்கள் இளம் வாலை பருவம்.

20 வயது - இப்பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சியடையும்.

30 வயது - உடல் ஒளி குறையத் தொடங்கும்

40 வயது - அழகு போகும் தோல் சுருங்க தொடங்கும்

50 வயது - முடிவெறக்கம், நில்த்தில் நீர்சேர்ந்து நடுக்கம் தொடங்கும்.

60 வயது - கண் ஒளி குன்றும் உடல் நடை தளரும்.

70 வயது - உடல் தாது உலரும், அறிவு குன்றும், வாயு பூதம் உடலில் அதிகரிக்கும்,.

80 வயது - வாயு + ஆகாயம் இணைந்து சுவாசம் மேல் நோக்கும் நிலமான உடல் பூமியில் நிற்காது.

90 வயது - இந்திரியங்கள் கெடும், கண், காது, மூக்கு, செவி, மெய்

100 வயது - ஆகாயம் சிவனோடு இணைந்து மரணம் ஏற்படும்.

திருகார்த்திகை தீபம்

கார்த்திகை தீபத்திருவிழா சங்க காலத்திலேயே கொண்டாடினர் நமது முன்னோர்கள்.

அகனகரெல்லாம் அரும்பவிம் முல்லை

நிகர் நெல்லோடு தூய உய்ப பகன் மாய்ந்த
மாலை மணி விளக்கங் காட்டி

என்று 2000 வருடத்திற்கு முன் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அழல் உருவாய் அழலே மலையாய் அண்ணல் வடிவெடுத்த ஸ்தலம் திருவண்ணாமலை.

இத்திருநாளில் வீட்டில் எட்டுத்திக்கும் அகல் விளக்குகளை ஏற்றி நீ சங்கல்பம் செய்யும் காரியம் நிச்சயமாக நடைபெறும்.

உள்ளம் ஒரு கோயில்
உனது உடல் ஒரு பெரிய ஆலயம்

ஐம்புலங்களை மணி விளக்காக எண்ணி மனதை தூய்மைப்படுத்து உள்ளத்தில் கார்த்திகை தீபத்தை வலது மூக்கின் வழியாக சுவாசத்தை எண்ணங்களுடன் Inhale *செய்து உனது செயல்களை வெற்றியடைய செய்வாயாக*

ஏழு சக்தி மையங்கள்

VIBYOR நோய்கள்

நி - சகஸ்ராரம் (Violet) *- (ம்ம்ம்) வலிப்பு, பக்க வாதம், நினைவாற்றல் குறைவு, அனைத்து வலிகள், தூக்கமின்மை, அனைத்து தலை நோய்கள்*

காரணம் - சக்கிரங்களை அடைக்கும் - அதிருப்தி, நின்றியற்ற மந்த உணர்வு

த - ஆக்ஞை (Indigo) *(ஓம்) - மனப்பிரச்சனை, குழந்தையின்மை, பார்வைக்குறைபாடு, மன அழுத்தம், கவலை, குழப்பம்.*

காரணம் - பரபரப்பான மன ஓட்டம், (டென்ஷன்)

ப - விசுத்தி (Blue)*- (ஹம்) - தைராய்டு பிரச்சனை, பருக்கள், கவலைகள், ஜலதோஷம், ஆஸ்துமா, காய்ச்சல், அலர்ஜி.*

காரணம் - பொறாமைப்படுதல், ஒப்பிடுதல்

ம - அநாகதம் (Green) *- (யம்) - இருதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, யானைக்கால் நோய்.*

காரணம் - எதிர்பார்ப்பு, அன்பு இல்லாமை, வக்கிரபுத்தி.

க - மணிபூரகம் (Yellow) - ரம் - மண்ணீரல், கல்லீரல், பித்தப்பை, வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், புண் நோய்கள், அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, சர்க்கரை நோய், கற்கள்

காரணம் - மிக அதிகப்படியான கவலை.

ரி - சுவாதிஸ்தானம் (Orange)-வம் - ஆண் / பெண் இனவிருத்தி நோய்கள், மாதவிலக்கு கோளாறு, ஆண்மை, இரத்தசோகை, குறைவான இரத்த அழுத்தம்.

காரணம் - அதிகப்படியான பயம்.

ச - மூலாதாரம் - (Red) லம் - அனைத்து மூட்டு வலிகள், இடுப்பு வலிகள், கால்வீக்கம், நடுக்கம், நடக்க முடியாமை.
காரணம் - பகல் கனவு, அதர்ம எண்ணங்கள்.

1ம் நாள் முதல் 10 மாதம் வரை

வான மண்டலத்தில் குரு "கிரகத்தில் இருந்து வரும் மஞ்சள் நிற கற்றையும் சூரியனின் மின் காந்த கற்றையும் உடலில் இணைத்து குழந்தை உருவாக காரணமாகின்றது.

1ம் நாள் - கடுகு போலாகும், **2**ம் நாள் - மல்லி அளவாகும்

3ம் நாள் - மிளகு போலாகும், **4**ம் நாள் - அவரை விதை அளவாகும்.

5ம் நாள் - நீர்குமிழி போலாகும், **6**ம் நாள் - நெல்லிக்காய் அளவாகும்

7ம் நாள் - புன்னைக்காய் போலாகும், **8**ம் நாள் - பஞ்சபூதவர்ணம் அளவு.

9ம் நாள் - காக்கை முட்டை அளவு, **10**ம் நாள் - கோழிமுட்டை அளவு

1ம் மாதத்தில் - வாழைப்பூ போலாகும்

2ம் மாதத்தில் - கழுத்து தோன்றும்

*3*ம் மாதத்தில் - தலை உண்டாகும்

*4*ம் மாதத்தில் - கால், கை, விரல், மூட்டுகள் தோன்றும்

*5*ம் மாதத்தில் - செவி தோன்றும், பஞ்சவர்ணம்

*6*ம் மாதத்தில் - மல, சல, தூவாரம் உண்டாகும்

*7*ம் மாதத்தில் - நரம்பு, நாடி உண்டாகும்

*8*ம் மாதத்தில் - உயிர் உண்டாகும்

*9*ம் மாதத்தில் - உயிர் பெற்று அறிவு தோன்றும், தலை ரோமம் வளரும்.

*10*ம் மாதத்தில் - நெருப்பு பூதமும், அபான வாயுவின் சக்தியினால் தலை கீழாக திரும்பி குழந்தைபெற ஆயுத்தமாகும்.

சித்தன் தேரையரின் நோயின்றி வாழ மனிதரின்ள வாழ்நாள் பழக்க வழக்கங்கள்

சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழவேண்டும்

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்பொழுது வெந்நீரல் குளிப்போம்.

பாலுணவை உண்போம்

பக்குவப்பட்ட தயிர் உணவை உண்போம்.

தூங்கும்போது இடதுகை பக்கம் ஒருக்களித்துப் படுப்போம்.

பசிக்காதபோது உண்ணமாட்டோம், பசித்தபோது உணவு உண்போம்

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உண்போம்

பகலில் தூங்க மாட்டோம், இரவில் நான்றாக தூங்குவோம்.

பிஞ்சு வாழைக்காய் சமைத்து உண்போம்.

உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடப்போம் (உட்கார்ந்தால் தொப்பை வரும்)

நான்கு மாதம் ஒருமுறை பேதி உட்கொள்வோம்

குல தெய்வங்கள், இஷ்டதெய்வங்களை எப்பொழுதும் வணங்குவோம்.

உணவு உண்டபின் குளிக்கக்கூடாது.

நள்ளிரவில் குளிக்கக்கூடாது.

சூடான தண்ணீரை ஒருபோதும் தலையில் ஊற்ற வேண்டாம் இதனால் தலையில் உள்ள நரம்பு பலவீனம் ஆகும்.

உணவு உண்ணும் திசை - கிழக்கு - ஆயுள் வளரும், தெற்கு - புகழ், மேற்கு - செல்வம், வடக்கு - கடன் அடைபடாது.

இரவில் துணி துவைக்கக்கூடாது.

பலவகையான பழங்களை ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக்கூடாது.

பஞ்சாட்சரம் - (பஞ்சபூதம்)

மஹாரகசியமெனும் ஐம்பூதங்களை உடலில் கிரகிக்க செய்யும் 5 அட்ஷரங்ககளை ஜபிக்கும் முறை சொல்லுகிறேன்.

ந - நிலம், ம - நீர், சி - நெருப்பு, வ - காற்று, ய - ஆகாயம் (ஜீவன்)

சிவயநம அல்லது நமசிவய இவ் எழுத்துக்களில் ய அன்ற அட்ஷரம் ஜீவனாக மூக்கு தண்டாக இருக்கிறது.

யகரம், ஜீவன், ஓம், முட்டை உகாரம், உ விந்து, நம, கர்பம் தரிக்கும் இரகசியமும் இங்கேதான் மறைந்து கிடக்கிறது.

''ய'' என்ற ஜீவனால் மூக்கின் வழியாக 'நம' என்னும் மந்திரத்தை மூச்சுடன் சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து மூச்சை வெளியிடாமல் சிறிது நேரம் அடக்கி மறுபடியும் மூச்சை வெளிவிடும் போது ''சிவ'' என்னும் மந்திரத்தை மூச்சுடன்

சேர்த்து வெளியிட வேண்டும் இதுவே ''நமசிவ'' மந்திரம் ஜெபிக்கும் முறையாகும்.

''பஞ்சாட்சரம் அறிந்தவன்
பஞ்சபூதத்தை அறிந்தவனாம்

பஞ்சபூதத்தை அறிந்தவன்
ஜீவரகசியத்தை அறிந்தவனாகிறான்.

பிராண ரகசியம்

இவ்வுலகில் நிலவும் சக்தியின் பெயர் பிராணன் பஞ்சபூதங்களில் மறைந்திருக்கும் மஹா சக்தி பிராணன்.

பிராணனே உலகத்தை இயக்கும் சக்தி இந்த பிராணன் தன் நிலை மாறாமல் இருந்தால் உடல் அழியாமல் இருக்கும். மன ஓட்டத்தால் பிராணனின் ஒழுங்கற்ற ஓட்டத்தாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

சுவாசிக்கின்ற இந்த பிராணன் உடலில் பல வேலைகளை செய்கின்றன.

*பிராணன் - உயிர்காற்று, வர்மம், சுவாசம், வாசி, சிவா, புறவி, காற்று மூச்சு - **72,000** நாடிககளை இயக்குவது.*

இந்த பிராணன் குறையும்போது செல்கள் அழியத் தொடங்குகின்றன. பூமியில் பூமிபிராணன் சூரியனின் ஒளிப்பிராணன் கண்ணிலும் தோலிலும் சென்று உடலை பாதுகாக்கிறது.

பச்சை காய்கறிகளில் பச்சையாக சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு பிராணசக்தி பெற்று நோய் உருவாவதை தடுக்கிறது.

*நாம் சுவாசிக்கும் **21,600** சுவாசம் இயற்கையாக - **7,200** சுவாசம் - உடலில் சேராமல் வெளியே செல்கிறது இதை சுவாசப் பயிற்சியால் சமன் படுத்த முடியும்.*

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகியவற்றிற்கு பிராணனே காரணம்.

கோர மழையை நிறுத்தும் இந்திய வேத தந்திர யந்திர மந்திரங்கள்

இன்று ஜோதிட வானிலை

நாள் - வியாழன் (ஆகாயம் + நெருப்பு), நட்சத்திரம் - பூரம் (நீர்), திதி - காலபைரவஷ்டமி (ஆகாயம் + வாயு)

யோகம் - விஷ்கம்பம் - வாயு, கரணம் - பலவம் - நீர், "மேகம் நகர்ந்து சென்று விடும்"

எனவே இன்று - ஆகாயம் + வாயு + நீர் = மழை தாக்கம் குறைவு - மேக மூட்டம் நகரும் - சிறிது மழை

மழையை நிறுத்தும் வேதமந்திரங்கள் :

108 முறை மனம் நினைத்து மந்திரம் ஜெபித்தால் வானத்தில் மேகங்கள் கலையும்.

ஓம் மேகான் ஸ்தம்பாய ஸ்தம்பாய குரு ஸ்வாகா.

ஆதி காலத்தில் மழையை நிறுத்த மேலே சொல்லப்பட்ட மந்திரத்தை அக்னி முன் சொல்லி நிறுத்தியுள்ளார்கள்.

சூரிய காயத்திரி (நெருப்பு) :

ஓம் அஸ்வத்வசுாய வித்மஹே
பாஸ அஸ்தாய தீமஸி
தன்னோ சூர்ய ப்ரசோதயாத்

அக்னி ஹோத்ரா - எல்லா தடையையும் நீக்கும் மந்திரம் - அறிவிலார் வியந்த மந்திரம்.

உனது முன் அக்னியை ஏற்றி இந்த மந்திரத்தை சொல்லவும்,

"அக்னியே ஸ்வாக"
அக்னியே இதம் நமம
ப்ரஜாபதயே ஸ்வாக
ப்ரஜாபதயே இதம் நமம

இதில் "அக்னியே" நீக்கிவிட்டு "சூர்யாய ஸ்வாக" என்று தொடங்கி சொல்லவும்.

மழை சகுணங்கள்

தவளைக் கத்தினால் மழை

ஈசல் பறந்தால் மழை

எறும்பு தன் உணவை எடுத்து இடம் மாற்றினால் அதிக மழை

பூனைகள் நிலத்தை பிராண்டினால் மழை வரும்.

பூனை, எலி, பாம்பு முதலிய பிராணிகள் காரணமின்றி அங்குமிங்கும் ஓடினால் மழை.

மயில் நடனமிட்டால் மழை வரும்.

நாய்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்ல மறுத்தால் மழை.

சுக்கிரன் - துலாமில் மற்றும் விருச்சிகத்தில் இருந்தால் வரலாறு காணாத வெள்ளம் - இப்போது துலாமில் சுக்கிரன் இருக்கிறார்.

சந்திரனைச்சுற்றி சிவப்பு நிற வளையம் இருந்தால் மழை.

காக்கை கூடு மர உச்சியில் அமைத்தால் அந்த வருடம் அதிக வெள்ளம்.

மழை காலத்தில் காற்று - கிழக்கு - வெகுவிரைவு, தெற்கு - மிதமான, மேற்கு - தாமதமான மழை, வடக்கு - அதிக வெள்ளம்.

இந்த பிரபஞ்சம் எண்ணங்களால் சூழப்பட்டுள்ளது. மழை வருவதும், மழை வராமல் போவதும் ஜீவராசிகளின் நல்ல எண்ண சுழற்சிகள் மற்றும் தீய எண்ண சுழற்சிகளால் நடைபெறும்.

நவீனகாலம் இயற்கை அழிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட அதிநவீன இயந்திரங்கள் நகரமயமாவதும், கிராமங்கள் அழிவதாலும், தாவர இனங்களை பயிரிடும் விவசாயிகளுக்கு மதிப்பு இல்லாமலும் அவர்களுக்கு தன் விவசாய நிலங்களை காப்பாற்ற முடியாமலும், தன் மகன்களை இஞ்சினியர், பிசினஸ்மேன், டாக்டர் இப்படி படிக்க வைத்து நவீன மனிதனாக மாற்றுவதாலும் இயற்கை தன் நிலை மாறுகிறது. 1 நிமிடத்தில் 60 நாடியில் 50 கார்கள் செல்கின்றனர், காற்று மாசுபடுகிறது இதனால் இயற்கை மாறுவதே இந்த அதிக மழைக்கு காரணம். ‘‘சுய நலத்தை விடுங்கள்’’ இன்றே.

கலியுகம்

கிருதயுகம் - சாத்வீகம், நன்மை, எங்கும் ஒரே நிலை, சமநிலையில் இருந்தார்கள், யாகங்கள் நடந்தன, இறைவனை நினைத்தனர். தர்மத்திற்கு - நான்கு கால்.

திரேதாயுகம் - ராஜ குணங்கள், தர்மத்தின் கால் ஒன்று உடைந்த நிலையில் 3 கால்கள் சமநிலை 25% குறைந்தது.

துவாபரயுகம் - ராஜகுணத்தின் முடிவு தர்மம் - இரண்டு கால் இழந்து 2 காலில் நடந்தது. கோபத்தால் ஒருவரை ஒருவர் விரோதம் கொண்டனர் சண்டையிட்டனர்.

கலியுகம் - தர்மத்தின் கால் - 4ல் 3 உடைந்த நிலை - அழிவுகாலம்.

தர்மத்தின் மரம் வேர் அறுபட்டு காய்ந்த மரத்திற்கு ஒப்பாக இருக்கும்.

பொய், கொடுமை, களவு, வஞ்சகம், கொலை, வணிகர், வேந்தர் - பலவித இன்னல்களை சந்திப்பர். ஒழுக்க நெறி அழியும்.

ஆட்சியில் அமர விரும்புவதற்காக முயற்சிகளில் ஈடுபடுவர்.

வேதியரைக் கௌரவித்து அவர்கள் காரியங்கள் தடையின்றி நடக்குமாறு கவனிக்கமாட்டார்கள்.

சில வேதியர் ஒழுக்க நெறி தவறி வாழவர்.

சிலர் அரிய தவம் புரிபவர் போல் வேஷமிட்டு திரிவார்கள்.

7 வயதில் பெண்கள் கர்ப்பமுற்று குழந்தை பெறுவர்.

உலகம் = கர்மவினை + தர்மவினை + காமவினை + மோட்ஷவினை

பருக்கள் (மச்சம்) ரகசியம்

நமது முன்னோர்கள் உடலில் ஏற்படும் பருக்களை வைத்து பலன் சொல்லியிருக்கின்றனர்.

தலையில் பருக்கள் - தனச்சேர்க்கை

தலை உச்சியில் - அதிர்ஷ்டம்

புருவ மத்தியில்	- துரதிரிஷ்டம், எதிரிகள் அதிகம்.
கண் இமையில்	- குணக்கேடு, விருப்பம் நிறைவேறும்.
பொட்டில்	- மனிதன் துறவி
மூக்கில்	- பெருத்த கவலை
கன்னத்தில்	- மகனை கொடுக்கும்
உதட்டில்	- நல்ல ஆகாரம்
தொண்டையில்	- ஆரபணங்கள், ஆகாரம்
காதுகளில்	- ஆத்ம ஞானம் ஏற்படும்
தலை கழுத்து சேருமிடம், இதயம், மார்பு	- லாபம், இஷ்டப் பொருள்
அக்குளில்	- பணம், சுகம்
மேல் கைகளில்	- சத்துரு
இரண்டு மணிக்கட்டு	- சிறைவாசம்
விரல், வயிறு	- அதிர்ஷ்டம்
தொப்புள்	- நல்ல ஆகாரம்
தொடையில்	- வாகனம்
முழங்கால்	- எதிரியால் காயம்
கணுக்கால்	- சிறைவாசம்

பண்டையத் தமிழரின் அறிவியல்

ஒரு தானியத்தை மற்றொரு தானியத்துடன் சேர்த்து உட்கொள்வதால் அமினே அமிலம் சரி விகிதத்தில் கிடைக்கும் என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் சொல்கின்றனர்.

நமது முன்னோர் அரிசி, உளுந்து சேர்த்து இட்லி, தோசை, ஆப்பம் என பல உணவுகளை உண்டாக்கி சாப்பிட்டனர்.

இந்திய வானியலறிவை மிகப்பழங்காலத்தில் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட வானியல் தகவல்களை ஐரோப்பியர்கள் எடுத்துச் சென்று பல கண்டுபிடிப்புகளை கண்டறிந்துள்ளனர்.

கி.பி. 1342 - 1455 தென்னகத்தை சேர்ந்த மாதவன் பல வானியல் உண்மைகளை எழுதியதை ஐரோப்பாவின் Tycho Brahe சொல்லியிருக்கிறார்.

பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை நவீன மருத்துவ சிகிச்சையாக கருதுகின்றனர், காது, மூக்கு, போன்ற இழந்து போன உறுப்புகளை பழங்காலத்தில் இந்தியர்கள் இணைத்துள்ளனர் (பூனா முதல் லண்டன் வரை) இந்தியர்கள் சஞ்சிகையில் சொன்னதே இவ்வுலகில் பயன்பட்டது.

ஒரு பொருளை மற்றொன்றாக மாற்றும் Alchemyக்கு தந்தை நமது சித்தர்களே.

நமது ரிஷிகள் கண்டறிந்த வானிலை அறிவியல்

சூரியனின் வளையம் மற்றும் சந்திர பிறைகளின் வளர்பிறை, தேய்பிறைகளை வைத்து அந்த மாதத்தில் ஏற்படும் மழை, காற்று, வெயில், பனி, குளிர் மற்றும் நாட்டில் ஏற்படும் தலைவர்கள் மந்திரிகள், தொழில் மற்றும் தானியங்களின் விலைவாசி மற்றும் மக்களின் சண்டை சச்சரவு என எல்லாவற்றையும் நமது சித்தர்கள், ரிஷிகள். எதிர்கால கணிதத்தை சொல்லிசி சென்றுள்ளனர். மக முக்கியமாக சூர்ய கிரகணம், சந்திரகிரகணம் எந்த நாட்டில் தெரிகிறதே அந்த நாட்டில் அந்த வருடம் நடக்கும் பேராபத்துக்களை சொல்லியிருக்கின்றார்கள்.

பருவ கால சூரிய வளையம்

கீழே சொல்லப்பட்ட நிறம் தென்பட்டால் மக்கள் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள்

அக்டோபர் முதல் நவம்பர் வரை - தாமரையின் நடுவில் உள்ள நிறம்

டிசம்பர் முதல் ஜனவரி வரை - இரத்தச் சிவப்பு

பிப்ரவரி முதல் மார்ச் வரை - தாமிர நிறம், சிவந்த கருப்பு

ஏப்ரல் முதல் மே வரை - நீல நிறமான சந்தியாகால நிறம்

ஜீன் முதல் ஜீலை வரை - வெண்மை, தங்க நிறம்

ஆகஸ்ட் முதல் செப்டம்பர் வரை - வெண்மை நிறம்

இந்த நிறங்களைத் தவிர வேறு நிறம் ஆபத்தை உருவாக்கும்.

கர்மா ரகசியம்

ஜனனி ஜன்ம லௌக்யானாம் / வர்த்தினி குலஸம்பதாம் //
பதவிபூர்வ புண்யாநாம் லிக்யதே ஜன்மபத்ரிகா//

பிறப்பு, பிராப்த கர்மா, நல்வினை, தீயவினை, சஞ்சித கர்மா (பல பிறவி சுமை), பிறவி எல்லா பதிகளின் மூட்டை, நடந்து கொண்டிருப்பது, நிகழ் காலம், எதிர்கால பதிவுகள் நடப்பது ஆகாமி கர்மா, கர்மாக்களின் நினைவு பதிவுகள், இறப்பு, பிறந்தவுடன் செய்கின்ற கர்மார்க்கம்

பிறப்பு என்பது பூர்வஜென்மத்தின் பிராப்தத்தால் நமது சஞ்ஜித கர்ம வினையில் இருந்து சிறிது புண்ணியத்தை எடுத்து பிறக்கிறோம். அதில் பூர்வத்தின் இன்பதுன்ப நிகழ்வுகள் இருக்கும். அந்த துன்பத்தை அழிப்பதற்கே இந்த ஆகாமிய கர்ம பிறவி - ஆகாமியம் என்பது நீ சேர்த்து வைக்கும் நல்வினைகள் மற்றும் தீயவினைகள் அடுத்து பிறப்பதற்காக இந்த ஆகாமியத்தில் நீ பூர்வ நோய்களையும், துன்பங்களையும் நீ செய்யும் நல்ல கர்மங்களால் நீக்கிவிட முடியும் எனவே, ஆகாமியம் ஒரு நிகழ்கால எதிர்காலத்தை பதிவு செய்யும் மூட்டையாம்.

முதிர்தரு தவமுடைய முனிவர் ஆயினும்
பொதுவறு திருவொரு பொலிவர் ஆயினும்
வதியினர் ஆயினும் வலியவர் ஆயினும்
விதியினை யாவரே வெல்லும் நிர்மையார்

தெற்கிலிருந்து (புருவமத்தியிலிருந்து) வடக்கே சென்றால் (பிரம்ம ரத்திரம்) - மோட்சம்

சித்தர்களின் மஹா வாக்கியங்கள்

நாலு ஆறு மாதமாய் குயவன் என்ற இறைவன் வேண்டி பெற்றெடுத்த சரீரம்.

கருப்பையினுள் வாயுவில் உள்ள பிராணசக்தியால் திடமாக குழந்தை வளர்கிறது (எனவே அதிக பிராண சக்தியுள்ள உணவுகளான காய், கறிகளை தாய் சாப்பிடுவதால்) 10ம் மாதத்தில் சூரிய சக்தியின்

செயலால் உந்தப்பட்டு இந்த பூமியில் ஜனிக்கிறது. (9ம் மாதத்தில் பித்த சக்தி ஜக பிரசவமே நடக்கும்)

தேகத்தின் பஞ்சபூதம்

"வளர்பங்கேள் பூமவாசிக்கும் நாசியில்
தளப்பமாம் வன்னிதான் உறுங் கண்ணில்
அறப்பமாம் அப்பு அடங்கிடும் நாவினால்
பலப்பல வாயு பரிசிக்கும் எங்குமே."

நாசி (மூக்கு) - நிலம் - காற்று நாசியில் மோப்பசக்தி குறையும் போது உடலில் நில சக்தி குறையும். வயிறு, உடல் மற்றும் எலும்பு தசைகள் பலவீனமடையும் - நல்ல வாசனை உள்ள பூக்களை வாசனை பிடித்து நில சக்தியை அதிகப்படுத்தலாம்.

கண் - தீ சக்தி - கண்ணின் பார்வை குறைபாடு உடலில் பித்த உயிர்சக்தி இல்லாததாலும், அதே சக்தி அதிகமாக இருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. குறைந்த வயதில் கண் கண்ணாடி அணிவது பித்தம் அதிகமாகும், வயதாகி வரும் கண்நோய் பித்தம் குறைவால் நடப்பது. தீ - என்பது கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம், இதயம்.

இப்படி எல்லா பஞ்சபூதமான - நீர் - நாவிலும், ஆகாயம் - காதிலும், (கிட்னி) தேகத்தில் வியாபித்து இருக்கும்.
பஞ்சபூதங்களை வணங்குவதால் இயற்கை சீற்றம் குறையும்.

பணியாற்ற வாழ்விற்கு சில ரகசியங்கள்

தூங்கி எழுந்ததும் - நமது பார்வையானது தாமரைப்பூ, தங்கம், தீபம், கண்ணாடி, கடல், வயல், சிவலிங்கம், முகில் சூழ்ந்த மலை, கன்றையுடைய பசு, கற்பக விருட்சம், தன்னுடைய வலது கை, மனைவி, கணவன், மிருதங்கம், இவைகளில் ஒன்றை பார்த்தால் அன்று நாள் உத்தமமாகும்.

இதில் எழுந்தவுடன் தன்னை கண்ணாடியில் பார்த்தால் கொண்டுவருபவரின் அதிகமான மகிழ்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் உண்டாகும்.

தூங்கி எழுந்ததும் பார்க்கக் கூடாதவை - பாம்பு, காவி வஸ்திரம், ஊமையன், மொட்டைத் தலையன், செவிடு, அழுகை, கூன் விரிந்த சடை, மயிர்தலை, குஷ்டம், கொலை, எண்ணெய்த்தலை, விதவை, பூனை, சாம்பல், எருமை, கன்று, உலக்கை, முறம், குப்பை, அழுக்கு பிடித்த பாத்திரம், கழுதை கத்துதலை கேட்டால், பார்த்தால் அன்று அசுபதினமாக மாறும்.

அதி சீக்கிரமாக நோயாளியாக மாற்றக்கூடிய நடவடிக்கை எதுவென்றால்?

உடலை அசைத்தும், தலையை ஆட்டிக்கொண்டே நடப்பதும், மல்லாந்து படுத்து புரண்டு புரண்டு தூங்குவதாலும், இரு கைகளையும் மார்பின் மீது வைத்து தூங்குவதாலும், மல ஜெலங்களை அடக்குவதாலும், பொறாமை, வஞ்சகம் எப்பொழுதும் கோப சிந்தனை, கவலை, பிறரை துன்புறுத்துதல், மனம் ஓய்வற்ற நிலை இவையே பிணியை உண்டாக்கும்.

மகப்பேறு உண்டாக

1. வாறான மங்கையர் கெற்பமாக
அறையுகிறேன் பசும் பாலு வசம்பு தானும்
நீறான் விழுதியிலே மூலதானும்
நிலையான குப்பைமேனி சமனாய்க் கூட்டி என்று சித்தர் சொல்கிறார்.

பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்திட ''வசம்பு'' விழுதியிலை, குப்பைமேனி, இறைகளை சமஎடை அதாவது **50** கிராம் எல்லா மூலிகையிலும் பொடீயாக வாங்கி இதை பசும் பாலுடன் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளையுமாக உட்கொண்டு வர கர்ப்பம் தரித்திடும்.

2. குழந்தை இல்லாதவர்கள்

15 பேரிச்சம் பழங்களை பசும்பால் **1** லிட்டரில் போட்டு நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். பால் கெட்டியாக வரும் சமயத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இதை சாப்பிட்டபின் இந்த பேரிச்சை லேகியத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடவும் சீக்கிரம் மகப்பேறு உண்டாகும்.

3. பேரிச்சம் பழம் - கர்ப்பமுற்ற பெண்கண் இதனை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் குழந்தை வளர்ச்சி உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும்.

நாள்தோறும் 7 பேரிச்சம் பழத்துடன் 10 கறிவேப்பிலை இலை சேர்த்து சாப்பிட்டால் நீரழிவு நோயிலிருந்து விடுபட்டு கட்டுப்பாட்டில் வைக்கலாம்.

போகர் - 45

நரை, திரை, மூப்பின்றி வாழவும், வானத்தில் நடக்கவும், காற்றுமண்டலத்தில் பறக்கவும் போகர் சொன்ன 45 கற்பக மூலிகை ரகசியம் - இதுவரை நவீன அறிவிலார் ஆராய முனைந்ததுமில்லை, படித்ததுமில்லை.

கேளப்பா ''கருநெல்லி'' ''கருத்த நொச்சி''
கெடியான ''கருவிழி'' ''கருத்த வாழை''
காளென்ற ''கரியகரி'' சாலையோடு
கோளென்ற ''கருமத்தைத்'' ''தீபசோதி''
கொடிதிரணச் சோதி சாயா விருட்சம்
ஏளென்ற எருமைகனைச்சான் ரோம விருட்சம்
ஏற்றமாம் சுணங்க விருட்சம் செந்திராய்
செந்திராய் செங்கள்ளி செம்மல்லியோடு
சிவந்த கற்றாழை செஞ்சித்ரமூலம்
நந்திராய் சிவப்பப்பா மார்க்கத்தோடு
நலமான கற்பிரமி கற்சோம் பாகும்
பாய்ந்த குழல் ஆதொண்டை மகா பொற்சீந்தல்
வெந்திராய் வெண்புரசு வெள்ளைத் துத்தி
மிகவெள்ளைத் துதுவளை மிடுக்குமாமே
பந்திராய் கல்லுத்தா மரையினோடு

பாலை, வெள்ளை நீர்முள்ளி, விண்டுக்காந்தி, வெண்கண்டங்காரி, பசளையோடு, மதுரவேம்பு, கிளிமூக்குத் துவரை அழுகண்ணி, பொன்மத்தை, மதுரகோவை, பொன் வன்னச்சாலி, கருந்தும்பை, மதனத்தண்டே, மூவிலை, சிவத்ததில்லை, கருத்த வேம்பு, இண்டோடே - இவ்வகைகள் நாற்பத்தைந்தும் ஏற்றமான

மலையில் மிகுதியாக கிடைக்கும்.

இதை மண்டலந்தான் சாப்பிட்டால் சாவே இல்லை.
மத்தான மனமதன்போல் தேகமாகும்
மாசற்ற நரைதிரை ளெல்லாம் மாறும்
எத்தான வாசியெல்லாம் இறுகிப் போகும்
அண்டரண்ட பதமெல்லாம் அறியலாமே.

“வருங் காலத்தில் பிறக்கவிருக்கும் சந்ததியனருக்கு உலகத்தாய் மொழியான அமிழ்தான தமிழை சொல்லிக் கொடுங்கள்”

எல்லா அறிவும் சொல்லப்பட்டு விட்டன இதுதான் அது என அறிய தமிழ்படி.

நவரத்தினக் கற்கள்

அசலா அல்லது நகலா என்பதை கண்டறிய

சிவப்பு - இதை தண்ணீரில் போட்டால் சிவப்பாக மாறும்

முத்து - முத்தை எடுத்துப் பாலில் போட்டால் தூய முத்தா இருந்தால் மேலே மிதக்கும்.

பவளம் - நல்ல பவளமாய் இருந்தால் ஊசியினால் குத்தினால் கீழே இறங்காது.

வைடூரியம் - நூல்போல் கோடு ஓடும். பச்சிலை சாற்றில் போட்டால் வெள்ளை நிறமாக மாறும்.

கோமேதகம் - நல்ல கோமேதகத்தை எடுத்து நல்ல நெய்யில் போட்டால் இதிலிருந்து குங்குமப்பூ வாசனை கிளம்பும்.

புஷ்பராகம் - இதனை எடுத்து சந்தனக்கல்லின் மீது வைத்தால் தாமரை பூ வாசனை உண்டாகும்.

நீலம் - பச்சிலைச் சாற்றில் போட்டால் நல்ல நீலமாக இருந்தால் மெதுவாக ஒலி எழும்பும்.

வைரம் - சுத்தமான வைரத்தில் வைர ஊசியை அழுத்தினால் ஊசி உடையாது.

மரகதம் - இதை குதிரையின் மூக்கின் அருகில் கொண்டு சென்றால் குதிரை தும்மும்.

மூச்சுப் பயிற்சியால் பத்து வாயுக்களை சமன்படுத்தலாம்

பிராணா வாயு - இதன் இருப்பிடம் இருதயம். இதுவே உடல், உயிர் இயங்குவதற்கான முக்கியமான உயிர்காற்று. இரத்தத்தை அடித்து வெளித்தள்ளி உடலின் ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் செலுத்துதல், பசி, தாகங்களை உண்டாக்கி சாப்பிட்ட ஆகாரத்தை செரிக்க செய்தல் இவ்வாயுவின் பணி.

அபான வாயு - மூலாதாரமாகிய குதத்திற்கும், குய்யத்துக்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் இருந்து மலத்தையும், சிறுநீரையும் வெளியேற்றுதல், சுகப் பிரசவத்தை இந்த வாயுவினால் நடக்கிறது.

உதானவாயு - தொண்டைப் பகுதியிலிருந்து சாப்பிடும் பதார்த்தங்களை விழுங்கி, ரசம், ரத்தம், தசை, எலும்பு, மஜ்ஜை, கொழுப்பு, பிரித்து பிறகு மலக்கழிவை மலப்பையில் தள்ளுகிறது.

சமான வாயு 98.4 பாரன்கீட் - நாபியில் இருந்து பசி, தாகம், செரிமானம் உடலின் சூடாகிய 98.4 பாரன்கீட் ஆகியவற்றைச் சரி செய்யும்.

வியான வாயு - உடலெங்கும் நிறைந்து உடலின் மேலும் தோலின் உணர்ச்சிகளையும் ஸ்பரிச உணர்வை உணர்வதற்கு உதவி செய்கிறது. நாகன் - வாந்தி உணர்ச்சி, கூர்மன் - கண் திறப்பது, கண்ணீர், கிரிகரன் - சாசனை , தும்மல், தேகத்தின் கொட்டாவி, விக்கல்.

100 வயதுவரை நோய் இல்லாமல் வாழ சித்தர்களின் உயிர்காக்கும் கரிசிலாங்கன்னி

மஞ்சள் பூ பூக்கும் கரிசாலை மிகச் சிறந்தது. “பொற்றலைக்கை யாந்தகரைப் பொன்னிறமாக்கும் உடலை பொன்னிறமாக மாற்றி கண் ஒளியையும், புத்தியையும், இரத்தத்தையும், தூய்மை யாக்குகிறது.

5 வயது முதல் 100 வயது வரை ஆண், பெண் இருவரும் சாப்பிடலாம் பத்தியம் கிடையாது.

ஒரு மாதம் தினம் காலை / மாலை இதன் இலையை மென்று சாப்பிட்டால் வாக்கு சுத்தமாகும்.

2 மாதம் சாப்பிட்டால் உடல் நோய் அகன்று விடும், சாரயம் சாப்பிடும் அனைவருக்கும் இது அமிர்தமாகும்.

3 மாதம் சாப்பிட்டால் இரத்தம் பிறந்த குழந்தைக்கு இருக்கும் சத்துக்கள் அனைத்தும் இருக்கும்.

4 மாதம் சாப்பிட்டால் எல்லா மலடியும் குழந்தை பெறுவாள்.

5 மாதம் சாப்பிட்டால் உலகில் அழகானவனாகவும் முகம் வசீகரமாகவும் அறிவாளியாகவும் மாறுவான்.

ஓர் ஆண்டு காலம் சாப்பிடுபவன் வாக்கு பலிக்கும்

5 ஆண்டு சாப்பிடுபவன் யோகியாகுவான்

மூலம், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சரும நோய் எல்லா நோய்களையும் போக்கும்.

100 Years Life without disease by Bhringral (Eclipta Prostrata)

Saint test says about yellow flower Bhringral (Karisalankanni)

“பொற்றலைக்கை யாந்தகரைப் பொன்னிறமாக்கும் உடலை கத்தமுறக் காக்குஞ்சு கங்கொடுக்குந் சிற்றிடையாய் சித்தூரங்கட் காகுஞ் சிந்தைதனைத்து லாக்கும் உந்தி வளர் குன்ம மொழிக்கும்.

All Liver disorders, Splean, Lungs, Circulation and all the skin disorders, Piles, De-Adiction Medicine, Can 8 Care by this Herbal.

Take 10 leaves Morning / Evening before food.

If you take 1 month year thoat and mouth related disorders will cure and speech disorders also.

If you take 2 months De-Adiction organs cells will be cure and Strengthen .

If you take 3 months - Blood contant and purified well.

If you take 4 months in fertility to fertility.

If you take 5 months your skin will glow you are a beauty in the world.

If you take 1 year you can say something that will happen.

If you take 5 years you can become 9 Saint.

ஜீவ குணம்

அத்திப்பழம் - நீர்க்கடுப்பு, இரத்த சோகை, தேக குளிர்ச்சி

அயிரை மீன் - தேக பிணியும் போகும், தலைமயிர் வளர்தல்

அருநெல்லிக்காய் - இருமல், பித்தம், இரத்தக் கொதிப்பு அகலும்.

அருகம்புல் - இரத்த பித்தம், கண்நோய், தலைநோய் போகும்.

ஆடாதோடை - பாடாதவனையும் பாடவைக்கும், ஆஸ்துமா நீக்கி

ஆவாரம் - சர்க்கரை நோய் அகலும்

இந்துப்பு - இயற்கை உப்பு - அஷ்டகுன்மம், இரத்த மூலம், எலிக்கடி, கரப்பான், தேள் விஷ நீக்கி, நாடிப்புண் அகலும்.

இலந்தைப்பழம் - பித்தமயக்கம், வாய்வு போகும்.

இளநீர் - அனல், கபம், நீரடைப்பு, பசி, வாதம், கண்ணொளி, தேகக் குளிர்ச்சி, மனம் தெளிவடையும்.

கடல் உப்பு நீர் - குடல் வாதம் நீங்கும்.

உளுந்து - எலும்புருக்கியும் பித்தமும் போகும், வாதகபம் உண்டாகும்.

எருக்கம்பால் - கட்டி, மரு, சிலந்துபோகும்.

எருக்கம் பூ - ஆஸ்துமா நீக்கி

எருமைப்பால் - புத்தி தெளியும், வாதம் உண்டாகும்

எருமைத்தயிர் - கண் குளிர்ச்சி, அறிவுமந்தம்

எள்ளு - உடல் பலம், பித்தம் உண்டாகும்.

கசகசா - சிறுநீர் நமச்சல் போகும், தூக்கம், முக அழகு பெறும்.

கடல் நண்டு - ஆஸ்துமா நீக்கி

கடுகு - ஈணை, கடுப்பு, கபம், முத்தோஷம் நீக்கி

திருக்குர்ஆன் - உட்கருத்து

நபிகள் நாயகத்தின் மஹா பொன்மொழிகள் மனிதன் தன்னையறியவும் மற்றும் சமுதாயத்தை பாதுகாத்லும் அடக்கம், அன்பளிப்புகள், இரகசியம், இளமை, இறை அச்சம், இறை நம்பிக்கை, இறை வணக்கம், உடல் நலம், உண்மை, உலகம், உழைப்பு, உள்ளம், உறக்கம், எண்ணம், எளிமை, ஏழைகள், ஒற்றுமை, கடமை, கடன், கல்வி, காலம், கீழ்படிதல் குணம், குழந்தைகள், குற்றங்குறைகள், கோபம், சகோதரத்துவம், சந்தோசம், சந்தேகம், சமாதானம், சாபம், சிந்தனை, செயல், செல்வம், சொர்க்கம், சொல், தண்டனை, தருமம், தற்பெருமை, தாய், திருமணம், தீயவர்கள், தீர்க்கதரிசி, துன்பம், தொழுகை, நட்பு, நம்பிக்கையாளர், நல்லொழுக்கம், நல்வாழ்த்து, நன்றி, நிலம், நோயாளிகள், நோன்பு, பணியாளர், பற்று, பாவம், பிரார்த்தனை, பிறர்மனை, பொறாமை, புறம் பேசுதல், பெண், பெற்றோர் பொய், பொறுமை, போதுமென்ற மனம், மது, மனிதன், மனம், மரணம், மருந்து, மண்ணிப்பு, மனைவி, முகமலர்ச்சி, முதியோர், முயற்சி, மௌனம், வறுமை, வாக்குறுதி, வாழ்க்கை, விதவை, விலங்குகள், விருந்து.

இப்படி பல்லாயிரம் பொன் மொழிகளை மனித இனத்திற்காக மற்றும் வாழ்கின்ற ஒழுக்க நெறிகளை தெளிவாகவும், விளக்கமாகவும் திருக்குர்ஆன் புனிதநூல் சொல்லியிருக்கிறது. வாழ்க்கை முழுவதும் படிக்க வேண்டிய பொக்கிஷம்.

வயிறு (Stomach) - **வைகுண்டம்**

48 நாட்கள் வைராக்கியத்துடன் கடைபிடித்துப் பார்.

வயிற்றுக் கோளாறுகள் கீழ்கண்ட காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன :

மன அமைதியிமை, அதிக வேலை - Depression / Stress

எண்ணெயில் அதிக நேரம் வறுத்த உணவுகள் - Oil Foods

நேரம் தவறி உண்ணுதல் - Not taking food timely

டபக் டபக் என்று அவசர அவசரமாக உண்ணுதல் - Swallow Food without grinding in the mouth

அடிக்கடி கா, டீ, போண்டா, வடை சாப்பிடுதல் - Frequently taking Coffee, Tea, Vadai, Pondas

ஐஸ் வாட்டர் சாப்பிடுதல் - Ice Water taking cool water always

நார்ச்சத்து உணவுகளை சாப்பிடாமல் நார்ச்சத்து இல்லாத உணவு சாப்பிடுதல் - Food should be Fiber Food

டின்னில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுதல் - Don't take tin foods, Junk Foods

பிஸ்கட், கேக் அதிகமாக சாப்பிடுதல் - Taking Biscuits & Cake More

வயிறு வீங்க சாப்பிடுதல் - Overflow of Food

அதிகமாக தண்ணீர் குடித்தல் சாப்பிட்டவுடன் - After food Don't take more water

உணவு சாப்பிட்டவுடன் தூங்குதல் - After food don't Sleep immediately

சாப்பிட்டவுடன் குளித்தல் - Bathing after Food not good

பெரும் பாலான நோய்கள் வயிற்றிலிருந்தே தொடங்குகிறது.

அரைக்கீரை

"கீரை இல்லாத உணவும் கீர்த்தி இல்லாத கலையும் பயன் இல்லை"
"உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே"

(கீரையில்லா உணவு குப்பையான வயிற்றிலே)

இதில் வைட்டமின்-ஏ, வைட்டபின் பி-1, உயிர்ச்சத்தும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கொண்டது

உடல் வலி தீர - 3 நாட்கள் பருப்புடன் தக்காளி சேர்த்து கடைந்து சாப்பிடவும்.

நாள்பட்ட தலைவலி தீர - 1 கரண்டி நல்லெண்ணெய் + சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் + அரை ஸ்பூன் மிளகு, அரை ஸ்பூன் சீரகம் + ஒரு கைபிடி கீரை இதை காய்ச்சி வாரம் ஒரு முறை தலைக்கு தேய்த்தால் தலைவலி ஓடிவிடும்.

பார்வை அதிகமாக - கீரையை துவரம்பருப்புடன் சாப்பிட தீரும்.

நரம்புத்தளர்ச்சி - ஒரு கைப்பிடி கீரை, மிளகு, சீரகம் இரண்டு ஸ்பூன், 2 பற்கள் பூண்டை நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை 3 நாட்கள் சாப்பிட தீரும்.

வலிப்பு - சுக்கு, மிளகு, இஞ்சி, ஒரு கைப்பிடி கீரை

சிறுநீரகம் செயல்பட - வாரம் 2 முறை சாப்பிட சிறுநீரகக் கோளாறு தீரும்.

மலச்சிக்கல் - கீரையை ஆய்ந்து மிளகு, சீரகம், கொத்தமல்லி, தக்காளி சேர்த்து சூப் பருக மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

ஆண் மலடு, இதய நோய், மாரடைப்பு, நீர் அடைப்பு, நுரையீரல் நோய்கள், இரத்த சோகை, இரத்த சுத்தி, பெரும்பாடு சர்க்கரை நோய் ஆகியன 15 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட சரியாகும். மூல நோய் 30 நாட்கள் சாப்பிட தீரும்.

இயேசுவின் மலை சொற்பொழிவு

இயேசு திரளான ஜனங்களைக் கண்டு மலையின் மேல் ஏறி அவர்களுக்கு உபதேசிக்களானார்.

எளிமையுள்ளவர்கள் பாக்கியவான்கள்

மற்றவர்கள் துன்பங்களைப் துயரப்படுகிறவர்கள் பாக்கியவான்கள்

சாந்த குணமுடையவர்கள் பாக்கியவான்கள்

நீதியின் மேல் பசியும், தாகமும் இருப்பவர்கள் பாக்கியவான்கள்

இருதயத்தில் மாசு இல்லாதவன் இறைவனை தரிசிப்பான்

மனதில் உள்ளதை உள்ளதென்றும் இல்லாதை இல்லை என்றும் சொல்லுங்கள்

நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன் தீமையோடு எதிர்த்து நிற்காதே - ஒருவன் உன்னை வலது கன்னத்தில் அறைந்தால் அவனுக்கு இடது கன்னத்தை திருப்பிக்கொடு.

உன்னிடத்தில் கேட்கிறவனுக்குக் கொடு.

பகைவனை நண்பனாக மாற்றிக்கொள்

உன்னை பழிச்சொல் சொல்பவர்களுக்கும் துன்பம் கொடுப்பவர்களுக்காக நீ ஜெபம் செய்வாயாக.

பிறர் மனை நோக்காதே, கொலை, களவு செய்யாதே.

நீங்கள் உலகத்திற்கு வெளிச்சமாக இருங்கள்.

உனது கண்ணில் இருக்கும் தூசியை துடைக்காமல் அடுத்தவர் தூசியை துடைக்காதே.

பெண்களை இச்சையோடு பார்க்காதே.

பூமியின் பேரில் சத்தியம் செய்யாதே.

நலம் தரும் நல்லெண்ணெய்

காயகல்ப மருந்து தயாரிக்க பல ஆயிரமாண்டுகள் நமது முன்னோர் பயன்படுத்திய அற்புதமான நல்ல எண்ணெய் ஆகும்.

இதய நோய் வருவதற்கு காரணம் - செரிக்கக் கூடிய கொழுப்பு அமிலங்கள் கெண்ட உணவுகளை தவிர்க்கப்பட வேண்டியது அவசியம்.

நல்லெண்ணெயில் செறிவில்லாத கொழுப்பு அமிலங்கள் 85% உள்ளன.

வைட்டமின் ஈ, பீட்டா சைட்டோ ஸ்டீராலும் உள்ளன.

சமைத்த பொருட்களை கெடாமல் பாதுகாத்தும் சுவையுள்ளதாகவும் வைக்கிறது.

இது ஒரு மஹா நோய் எதிர்ப்பு எண்ணெய் ஆகும்.

குடித்து குடித்து கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அந்த கல்லீரலை பாதுகாக்கிறது.

இது முதுமையை தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

உடலுக்கு வலிமையை கொடுக்கிறது மற்றும் மூட்டு வலி, தோல் அரிப்பு, தலைசூடு போன்றவைகளை போக்குகிறது.

மனச்சோர்வை போக்குகின்ற Pyroresind *இருக்கிறது*

திசுக்கள் சிதைவடையாமல் பாதுகாத்து எலும்புகளை வலிமையாக்குகிறது.

அதிக இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

சனி பகவான் - எண்ணெயில் உள்ளார்.

அறுசுவையும் பஞ்ச பூதமும்

இனிப்பு - மண் + நீர், புளிப்பு - மண் + நெருப்பு, உப்பு - நீர்+ நெருப்பு, கசப்பு - வாயு + ஆகாயம், கார்ப்பு - வாயு + நெருப்பு, துவர்ப்பு - வாயு + மண்

இனிப்பு - கபத்தை விருத்தி செய்யும் வாத பித்தத்தைச் சமப்படுத்தும்

புளிப்பு - கபம் மற்றும் பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் வாதத்தைச் சமப்படுத்தும்

உப்பு - வாதத்தை சமப்படுத்தும் கப பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும்.

கசப்பு - வாதத்தை அதிகப்படுத்தும் கப பித்தத்தை சமப்படுத்தும்

கார்ப்பு - கபத்தை சமப்படுத்தும் வாத பித்தங்களை உண்டாக்கும்.

துவர்ப்பு - கப பித்தங்களைப் போக்கும், வாதத்தை உண்டாக்கும்

சுவை தரும் ஆற்றல் :

புளிப்பு - இனிமை, இனிப்பு - வளமை, கார்ப்பு - வீரம், துவர்ப்பு - ஆற்றல், கசப்பு - மென்மை, உவர்ப்பு - தெளிவு

நாளும் நட்சத்திரமும்

மேல் நோக்கு நாட்கள் :

இது பூமியில் இருந்து மேலே செல்லும் செயல்கள்.

ரோகிணி, திருவாதிரை, பூசம், உத்திரம், உத்திராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்திரட்டாதி இந்த 9 மேல் நோக்கு நாட்கள்.

வீடு கட்டுதல், வாசல் கல், குதிரைக் கொட்டகை, பந்தல், கொடிமரம், வியாபாரம், வளர்கின்ற அனைத்து தொழில்களும் செய்யலாம்.

கீழ்நோக்கு நாட்கள் பூமி :

இது பூமிக்கு அடியில் செய்கின்ற செயல்கள், பரணி, கிருத்திகை, ஆயில்யம், மகம், பூரம், விசாகம், மூலம், பூராடம், பூரட்டாதி ஆகிய 9 நட்சத்திரங்களில் குளம், கிணறு, புதைல், பயிறிடுதல், தானிய

களஞ்சியம், கணிதம் ஆரம்பிக்க பூமிக்கு அடியில் செய்யும் தொழில்கள்.

சமநோக்கு நாட்கள் - சாலை :

அசுவினி, மிருகசீரிஷம், புணர்பூசம், ஹஸ்தம், சித்திரை, சுவாதி, அனுஷம், கேட்டை, ரேவதி இந்த நட்சத்திரங்களில் பஸ், கார், பைக் வாங்குதல், ஆடு, கோழி, மாடு வாங்குதல், கால்வாய் வெட்டுதல், டிராவல்ஸ் பிசினஸ்.

சுவாசமே உலகம்

மூச்சை உள்ளிழுக்கும் - வெளிவரும் மூச்சுப் பயிற்சி அதாவது அனுலோமம் - விலோமம் காற்றான மூச்சை கட்டுபவனுக்கு காலன் நெறுங்குவதில்லை அவன் தேகம் நோயின்றி கண்ணாடி போல் இருக்கும்.

செய்முறை :

பத்மாசனம் அல்லது சுக ஆசனத்தில் அமர்ந்து தலை, உடம்பு, முதுகு மூன்றும் ஒரே நேர்கோடில் இருக்குமாறு நிமிர்ந்து நெருப்பு தத்துவத்தில் அமர்தல் வேண்டும்.

இரு நாசிகளின் வழியாக மூச்சை மெதுவாகவும், சீராகவும் சப்தமில்லாமல் உள்ளிழுக்கவும்.

மூச்சை மெதுவாக தொடர்ந்து அமைதியாக வெளிவிடவும்.

உள் சுவாசம் / வெளி சுவாசம் ஒரே கால அளவான 16 நொடிகள் இருக்கட்டும். மூச்சை வெளிவிடும் போது மார்பு தாழ்ந்து வயிறு உட்செல்கிறது. மார்பு, வயிறு இரண்டும் விரிவடைகிறது.

மூச்சை உள்ளே / வெளியே செய்யும்போது ஆத்மாவின் நாதமான ஹோளும். ஹம்ஸம் என்ற நாதத்தை உணர்ந்து செய்யவும். 15 சுற்றிலிருந்து 30 சுற்று வரை செய்யவும்.

பலன்கள் :

நுரையீரல்கள், இதயம், வயிறு தூய்மையடைகிறது. இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது.

சித்தியடைய சித்தர்களின் பிராணாயாமம்

தீட்ஷாமுறையில் இதுவும் ஒன்று

உலகம் இரண்டு அங்குலமே என்று சித்தர்களின் மஹா வாக்கியமாகும்.

உலகமனைத்தும் பிராணாசக்தியால் உயிர்கள் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

சுழற்சியால் பஞ்சபூதமாற்றங்கள், சீற்றங்கள் பலதரப்பட்ட உயிரியல் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

சித்தன் ஆக வேண்டுமென்றால், யோகாசனம் செய்வதாலும், வாசியோகம் செய்வதாலும், இருதய தியானம் செய்வதாலும், சவுண்ட் மெடிடேசன் செய்வதாலும் சித்தனாக முடியாது. சொல்லப்பட்டவை அனைத்தும் செய்வதால் சித்தியடைய முடியாது.

சித்தர்களின் மூச்சு பயிற்சி என்பது இவ்வுலகம் ‘‘நானே பிரம்மம்’’ என்று பூரித்தல் ‘‘பூராகம்’’ (மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்) பூரகம் செய்ததை உறுதியாய் இருத்தல் கும்பகமாகும் மூச்சை உள்ளே அடக்குதல் ரேசகம் என்பது வெளியில் நீக்கமற இறைவன் இருக்கின்றான் என்பதாகும். இதுவே சித்தனாகும் பிராணாயாமமாகும்.

காரட் மருத்துவம்

காரட் கிழங்கு மருத்துவத்தில் மிகச் சிறப்பான இடத்தை பெற்றிருக்கிறது.

காரட்டை தினந்தோறும் உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் கிடைக்கும் பலன்கள்

கண் பார்வை மிகவும் தெளிவு பெறும்.

தோலின் செல்களைப் பாதுகாத்து பளபளப்பாக மாற்றுகிறது.

சிறுநீர்பையில் உற்பத்தியாகும் கற்களை கரைத்து நீக்குகிறது.

காரட் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் மஞ்சள் காமாலை வருவதில்லை. வந்தால் அதை நீக்கும் சக்தி காரட்டிற்கு உண்டு.

காரட் ஜீரணிப்பதற்காக பசியைத் தூண்டும் சக்தி உண்டு.

இந்த கிழங்கு சிறுநிரைப் பெருக்க வல்லது. மூத்திர எரிச்சல், மூத்திரப்பை உபாதைகள், கல்லீரல் வீக்கத்தை சரிசெய்யும்.

காரட் சாறு + பீட்ரூட்சாறு உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

இச்சாறு வயிற்றுப்புண்ணுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும் மகப்பேறுவிற்கு பின் கருப்பையை சுருங்க வைக்கும் அற்புதக் கிழங்கு.

தை, மாசி மாத உடல் பாதுகாக்கும் ரகசியம்

பனி காலத்தில் குளிரால் உடலில் தோல்கள் சுருங்கும். மயிர்த்துவாரங்கள் மூடும். இதனால் உடல் (பித்தமானது தன்னிலை உயர்தல்) வெப்பம் அதிகமாகிறது. அதனால் உதடு வெடிப்பு, தோல் காய்ந்து உலர்ந்து போகுதல், நடுக்கம், வறண்ட தசை மண்டலம் இதனால் உடலுக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைபடும். பசி மிகுதியாக இருக்கும்.

உணவு முறை :

இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, எண்ணெய் கொழுப்பு உணவுகள், வைட்டமின் பி. காம்ப்ளக்ஸ் உணவுகள், தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தல் வேண்டும்.

முகத்திற்கு காயில் தயிர்+கசகசாவை சேர்த்தல் அல்லது உடல் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆமெணக்கு எண்ணெய் கை, உதடு, காலில் தேய்த்து குளித்தல் வேண்டும்.

முட்டை, பால், மீன் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

சுவாச சுத்தி

இப்பயிற்சியால் சுவாசம் சீரடையும், உடல் உஷ்ணம் சமநிலை அடைகிறது. மனம் ஒரு நிலையடையும். இரத்த ஓட்டம் தலை, முகம், கழுத்து பகுதியில் பாய்ந்து தலைமுடி வளர்ச்சியடைகிறது. முகம் அழகாக மாறும்.

செய்முறை :

காலையில் எழுந்ததும் காலை கடனை முடித்துவிட்டு படுக்கையில் படுத்துக் கொள்ளவும்.

1) பின்பு வலது கட்டை விரலால் வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசியின் வழியாக பிராணவாயுவை மெதுவாகவும் சீராகவும் இழுத்தல் வேண்டும். பிறகு இழுத்த காற்றை உள்ளே நிறுத்தாமல் அதே மூக்கில் காற்றை விடவும் 15 சுற்று இதை செய்யவும்.

2) முடித்தவுடன் இடது நாசியை இடது கட்டை விரலால் அனைத்துக் கொண்டு வலது நாசி வழியாக பிராணவாயுவை இழுத்து உள்ளே நிறுத்தாமல் வெளிவிடவும் இதை 15 முறை செய்யவும்.

3) அடுத்து எந்த நாசியையும் அடைக்காமல் கைகள் இரண்டையும் வயிற்றில் வைத்துக் கொண்டு இரண்டு நாசியில் இழுத்து சுவாசத்தை விடவும் இதை 15 முறை செய்யவும்.

இந்த சுவாசப் பயிற்சியை நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்யலாம். நாடிகள் சுத்தடைந்து நோயற்ற தேகம் உருவாகும்.

கீரை மருத்துவம்

(உப்புச் சத்து இரத்தச் சுத்தியாகும்)

அஜீரணம் - வல்லாரைக்கீரை

காய்ச்சல் அனைத்தும் - வல்லாரை

ஆஸ்துமா - தூதுவளை, ஆடாதோடா, முசுமுசுக்கை, தும்பை, துளசி, கண்டங்கத்திரிக்காய்

நீண்ட ஆயுள் - புளிச்சக்கீரை, வல்லாரை

இரத்த சோகை - அரைக்கீரை, கரிசலாங்கன்னி, சிறுகீரை, பொன்னாங்கன்னி, முள்ளங்கிக்கீரை, முருங்கைக்கீரை.

சர்க்கரை குறைய - ஆரைக்கீரை, கருவேப்பிலை, வெந்தயக்கீரை

இதய நோய் தீர - அரைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, காசினிக்கீரை, கொத்தமல்லி, தூதுவளை, வல்லாரை, வாதநாராயணன், வெந்தயக்கீரை.

இரத்தக் கொழுப்பு கரைய - கொத்தமல்லிகிகீரை, பருப்புக்கீரை.

இரத்தம் சுத்தமடைய - அரைக்கீரை, காசினிக்கீரை, கொடிப்பசலை, தண்டுக்கீரை, தூதுவளை, புதினாக்கீரை, மணத்தக்காளி, வல்லாரை.

உடல் பருமன் குறைய - காசினிக்கீரை, சிறுகீரை, குப்பைக்கீரை, மணத்தக்காளி.

உடல் இளைக்க - பொன்னாங்கன்னிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை.

கர்ப்பப்பை கோளாறு தீர - வெந்தயக்கீரை.

கீரையை உணவாக உண்ணும் முறை

கீரையை உணவோடு சேர்த்து உண்ணும்போது பொதுவாக நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

நெய் இல்லையெனில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்ணும்போது உடல் பலம் பெறும்.

கீரையை காலை, மதியம் உணவில் மட்டுமே சேர்த்து உண்ணுதல் ேண்டும். இரவில் கீரை அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

கீரையை தயிருடன் சாப்பிடுதல் ஆகாது இது எதிரியாகும்.

கீரை சாப்பிடும்போது மட்டன் சிக்கன் மீன் சாப்பிடுதல் கூடாது.

கீரையின் தண்டை எடுத்து நடும் பொழுது அது நன்றாக வளரும் வீட்டுத் தோட்டத்தில் வைக்கலாம்.

கிரை என்பது உப்புச்சத்தாகும் எனவே ஒரு நாளைக்கு 10 கிராம் உப்பு உடலுக்குத் தேவை அதனால் ஹெச்சிஎல் அமிலம் நன்றாக சுரந்து அஜீரணத்தைப் போக்க ஜீரணசக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

கீரை எலும்பு வளர்ச்சி, இரத்தச் சுத்தி எல்லா நோய் நீக்கியாகும்.

யோகியரின் 8 சித்திகள்

தானே அணுவும் சகத்துத்தன் நோன்மையும்
மானாக் கனமும், பரகாயத் தேகமும்
தான்ஆவ தும்பர காயம்சேர் தன்மையும்
ஆனாத உண்மையும், வியாபியும் ஆம்எட்டே.

அனிமா - சித்தர்கள் தன்னை நுட்பமான உடலாக மாற்றுதல்.

மகிமா - மிகவும் பருத்த பெரிய உடலாக மாற்றுதல்

கரிமா - மிகவும் கனமாக மாறுதல்

இலகிமா - மிகவும் லேசாக காற்றாக மாறுதல்

பிராத்தி - தன் உடலை அழியாததாக மாற்றுதல்

பிராகாமியம் - கூடு விட்டு கூடு பாய்தல்

ஈசத்துவம் - உலகத்தில் எல்லாவற்றிற்கும் மேம்பட்டிருத்தல்.

வசித்துவம் - உலகமனைத்தையும் வசியம் செய்தல்

தானே படைத்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே அளித்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே சங்காரத் தலைவனும் ஆயிடும்
தானே இவன்என்னும் தன்மையன் ஆமே. - ஈசத்துவம் பெற்றவர்

கிருஷ்ணர், ராமர், ஏசு, முகமது நபிகள், சங்கரர், வள்ளலார், சித்தர்கள், ரிஷிகள், பாபா, அஹோரிகள், மூலன், போகர், காலாங்கி இப்படி சித்தி பெற்றவர்கள் பலர்.

ராசிகளும் நிறங்களும்

மேஷம்	*- சிவப்பு, இண்டிகோ*	*- பவளம்*
ரிஷபம்	*- நீலம், கடல் நீலம், பிங்க்,*	*- வைரம்*

மிதுனம்	- வெண்மை, பச்சை, நீலம், மஞ்சள், ஆரஞ்சு, கிரே, பிரவுன், பிங்க்	- மரகதம்
கடகம்	- வெண்மை, பச்சை, வான் நீலம், பென்னிற மஞ்சள்	- முத்து
சிம்மம்	- வெண்மை, மஞ்சள், பொன்னிற சிவப்பு, கருஞ்சிவப்பு	- மாணிக்கம்
கன்னி	- நீலம், பர்ப்பிள்	- மரகதம்
துலாம்	- நீலம், மஞ்சள், ஆரஞ்சு இண்டிகோ, பிங்க்	- வைரம்
விருச்சிகம்	- சிவப்பு, கருஞ்சிவப்பு, ஆரஞ்சு, மஞ்சள்	- பவளம்
தனுசு	- நீலம், பிங்க், வயலெட், பழுப்பு	- புஷ்பராகம்
மகரம்	- நீலம், கிரே, பர்ப்பிள், வயலெட், பிரவுன்	- நீலக்கல் அமிதீஸ்ட்
கும்பம்	- வயலெட், நீலம், பச்சை, பிரவுன், இண்டிகோ	- நீலம் அமிதீஸ்ட்
மீனம்	- நீலம், பச்சை, ஆரஞ்சு, வயலெட், பிங்க், பழுப்பு	- புஷ்ப ராகம்

ரிஷப ரிஷப

ராகு - கோமேதகம், கேது - வைடூரியம்

பயனற்ற ஏழு

1) துன்பம் உண்டான காலத்தில் துன்பத்தை நீக்காத மகனும்
2) கொடும் பசியை நீக்க உதவாத உணவும்
3) தாகம் எடுக்கும் பொழுது அதை நீங்காத நீரும்
4) கணவனின் தரித்திர நிலையை உணர்ந்து கொள்ளாத மனைவியும்
5) கோபத்தை அடக்கிக் கொள்ளாத தலைவனும்

6) குருவின் (ஆசிரியரின்) உபதேசத்தை மனதில் கொள்ளாத மாணவனும்

7) பாவத்தை நீக்காத தீர்த்தமும் பயனொன்றும் இல்லை.

செயல் முடிந்தவுடன் மறந்தவர்கள்

1) மகனுக்கு சுயபுத்தி வந்தவுடன் தந்தை சொல் கேட்க மாட்டான்

2) அழகிய கூந்தலையுடைய மனைவியும் கணவன் கிழப்பருவம் அடைந்தால் அவனுக்கு பணிவிடை செய்யமாட்டாள்.

3) தெளிவான கல்வியை கற்றுவிட்டவுடன் மாணவன் தன் ஆசிரியரைத் தேட மாட்டான்.

4) இல்வுலகத்தார் தமக்கு ஏற்பட்ட நோய்களைத் தீர்த்துக் கொண்டாள் மருத்துவரை தேட மாட்டார்.

அற்பர் இயல்பு

நெற்பயிர்களை வாடுவதைக் கண்டு மழை பெய்யாமல் மழையானது எழுகின்ற அலைகளையுடைய கடலில் போய் பெய்யும். அதுபோல உயர்ந்த பணக்காரன் வறுமையால் வாடியவருக்கு உதவாமல் மிகுதியான செல்வந்தர்களுக்கே உதவுபவன் உலகில் அற்பமானவன்.

வாழ்க்கை

வாழ்க்கை ஒரு பரிசு - அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க்கை ஒரு சாகசப்பயணம் - அதை மேற்கொள்ளுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு வினோதம் - அதைக் கண்டறியுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு காதல் - அதை அனுபவியுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு பாடல் - அதைப் பாடுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு அழகு - அதனை ஆராதியுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு - அதனை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு கடமை - அதனை நிறைவேற்றுங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு சோகம் - அதனை கடந்து வாருங்கள்

வாழ்க்கை ஒரு துயரம் - அதனை தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு - அதை விளையாடுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு பயணம் - அதை முடிக்கப் பாருங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம் - அதை சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் - அதனை எதிர்கொள்ளுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு உறுதிமொழி - அதை இறுதிவரை காப்பாற்றுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு சவால் - அதனை சந்தியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம் - அதற்கு விடை காணுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு இலக்கு - அதை எட்டிப் பிடியுங்கள்
வாழ்க்கை ஒரு உலகம் - அதனை சுற்றி வாருங்கள்.

சுவாசத்தை மாற்றுங்கள்

வருடம் சுகமாகவும் நோயற்றதாகவும் இருக்கும்.
தை மாதம் 1ம் தேதி

சூரியன் - உத்ராயண புண்ய காலத்திற்குள் பயன் செய்கிறது. தை - 1. ஜனவரி 15 காலை 6.40 மணி சூரிய உதயம் தனது காலை எடுத்து வைக்கிறார். இந்த பயணத்தில்

நமது நாசியில் வலது புறமாக அதாவது சூரிய கலை சுவாசம் இருக்க வேண்டும். இது நல்ல ஆரோக்கியமான வர்களுக்கும் அந்த வருடம் யார் யாருக்கு நன்மை வரவிருக்கிறதோ அவர்களுக்கு 6.40 முதல் 7.40 மணி வரை 60 நிமிடம் அல்லது 90 நிமிடங்கள் வல நாசியில் சுவாசம் மேலும் கீழுமாக இழுக்கும்போது நன்றாக இருக்கும்.

இது காலையில் எழுந்தவுடன் காலை 6.40 மணிக்கு இடது புறமாக ஒருக்கழித்து 20 நிமிடம் படுத்துக் கொண்டால் வலது நாசி ஓடும். இல்லை என்றால் ஒரு சுக்கு காபி சாப்பிட்டுவிட்டு இடது புறம் 20 நிமிடங்கள் படுத்துக் கொண்டால் வலது நாசி சுவாசம் ஓடும் இதனால் இந்த வருடம் சுகமாக இருக்கும்.

வாய்வு ஆபத்தானது

கபத்தில் பிறந்து - பித்தத்தில் வளர்ந்து - வாதத்தில் - சாவாம் எனவே, வாயுத் தொல்லை எல்லா வீக்கம், இதய நோய் வலிகள் அனைத்திற்கும் காரணமாகிறது.

வாய்வுக் மூலகாரணம் ''மலச்சிக்கலே'' வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, ஜங்க் உணவு, வீட்டு சீனி, பால் அதிகமாகவும், முட்டை சாப்பிடுவதாலும் வாயு உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

வாயில் போடும் உணவிற்கு ஏற்ப வேலை செய்பவனுக்கு நோய் என்பது கிடையாது.

நவீன காலத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதால் நெருப்பு சக்தி பெறுங்குடலில் நீர் சக்தியை ஆவியாக்கி விடுவதால் மலம் இறுகிவிடுகிறது இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, இடுப்பு வலி, சிறுநீர் கல், மற்றும் வயிற்று உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

வாய்வு தொல்லையைப் போக்க

காலை 6.00 மணிக்கு - 3 முதல் 6 டம்பளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்

காலை 7.00 மணிக்கு - எலுமிச்சை சாறு தேன் + இஞ்சி, கற்கண்டு

காலை 9.00 மணிக்கு - வாழைப்பழம், ஆப்பிள், ஏதாவது பழம்

மதியம் 1.00 மணிக்கு - காய்கறிகள் பழங்கள்

மாலை 4.00 மணிக்கு - திராட்சை, (அ) தேங்காய்ப்பால்

இரவு 7.00 மணிக்கு - தேங்காய் அல்லது பழங்கள்

ஒரு மாதம் இதை கடைபிடித்தால் நீங்கிவிடும்

பீடை நீங்கும் "போகிப் பண்டிகை"

''போகி'' என்பது இந்திரனின் (சூரியன்) இன்னொரு பெயராகும்.

தக்ஷிணாயண காலமானது சூரியன் தென்திசை பயணத்தை - கடகராசியில் தொடங்கி மகர ராசியில் முடிவிற்கு வருவார். இந்த சூரியனின் இருள் பயணத்தின் கடைசி நாள் தான் போகிப் பண்டிகை. அதாவது பீடை, நோய், அழுக்கு, மனக்கஷ்டம், இருள் நிறைந்த துன்பங்கள், வீட்டில் உள்ள ஆகாத பொருட்கள், உடலின் அனைத்து அழுக்குகளும் சுத்தமாக்கும் நாளே ‘‘போகியாகும்’’

தேவர்களின் இரவு முடிந்து பகல் தொடங்கும் முன் உள்ள நாளே ‘‘போகி’’.

பசியும், பிணியும், பகையும் நீங்கி வசியும் வளமும் உண்டாகும் நாள்.

அடைமழை, கனமழை, குளிர்காற்றாலும் அல்லலுற்ற மக்கள் - மழை அரசனான சூரியனுக்கு நன்றி கூறும் நாள் போகி. போகம் இன்ப நாள் சூரியன் பொங்கலான மகர சங்கராந்தி அதாவது மகராசியில் உதயமாகும் சூரியனுக்கு முதல்நாள் இல்லத்திற்கு கோலங்களால் அழகுபடுத்து வாயிலையும், பூஜை, சமையலறையையும் அலங்கரித்து சூரிய ஒளி வீட்டில் பிரவேசிப்பதற்காக தயார்படுத்தும் நாள்.

இல்லத்தில் இருப்பவர்கடள் யாவரும் எண்ணெய் தேய்த்து நீராடி பூஜை செய்து சூரியனை வழிபடுங்கள்.

‘‘இரவு முடியும் கடைசி நாள் - பகழுக்கு பயணமாகும் இன்ப நாள்’’

தைத்திருநாள்
மகா சங்கராந்தி

சூரியன் மகர ராசியில் முதல் பாகையில் உத்திராட நட்சத்திரத்தில் (சூரிய நட்சத்திரம்) பிரவேசிக்கின்றார்.

வாசலுக்கு கோலங்கள் இட்டு வானவில் வண்ணங்களை வீட்டிற்கு அழைக்கும் நாள்.

சூரியனின் ஒளி உலகம் அனைத்தும் பிரகாசமாக உச்சத்தை நோக்கி பயணம் செய்யும் நாள் இந்நாள். நோய், பீடை , எதிர்மறை

எண்ணங்கள் அனைத்தையும் நீக்கி நன்றாக எல்லாரும் வாழ்வதற்காக வளர்ச்சிப்பாதையில் இறங்குவதற்காக சூரிய மின்காந்தம் மகர ராசியில் இருந்து வடக்கு முகமாக உலகிற்கு காட்சி கொடுக்கும் நாள்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள் இன்று சூரிய வழிபாடு செய்யுங்கள் நன்மை செய்வார் அவர்.

''தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்''

ஞாயிறு போற்றி ஞாயிறு போற்றி

''சூரிய நாராயணன் கோயில் சென்றும் சூரியனைப் பார்த்தும் வழிபடுங்கள் இந்த வருடம் வழமாக இருக்கும்.

திருவள்ளுவர் தினம்

திருவள்ளுவர் பிறந்த நாள் இன்று 2046 ஆண்டுகளுக்கு முன் மைலாப்பூரில் (சென்னையில்) ஒரு நெசவாளருக்கு மகனாக பிறந்தார்.

திருவள்ளுவரும் - திருவாலங்காடும் ஒரு சமயம் சிவபெருமான் ஆனந்தத் தாண்டவம் புரிந்து கொண்டிருந்தார் அப்போது இறைவன் சிவகணங்களை நோக்கி திடீர் என்று அவர்

இன்று திருவள்ளுவர் தினம் மற்றும் மாட்டுப் பொங்கல் விழா

2046 ஆண்டுகளுக்கு முன் திருமயிலையில் (மைலாப்பூர்) திருவள்ளுவர் பிறந்தார்.

1330 குறள் - உலகில் உள்ள அனைத்து நூல்களுக்கும் முதன்மையான நூல்.

1330 குறள்களையும் யார் ஒருவர் நன்றாக படித்து வாழ்கிறார்களோ அவர்கள் உலகை ஆழும் தகுதி உடையவர்கள் ஆவர்.

திருவள்ளுவரின் தெரிந்து தெளிதல் ''படித்தால் எம்.பி.ஏ. மற்றும் எச்.ஆர். மேனேஜ்மெண்ட் படித்தவர்களுக்கு சமம் - 10 குறள் மட்டும்.

மருந்து என்ற அதிகாரம் படித்தால் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டியதில்லை.

1330 குறளும் வைரமாகும்.

மாட்டுப் பொங்கல்

யாருடைய வீட்டில் ''கோமாதா'' இருக்கிறாளோ அந்த வீடுகளில் ''கோ-பூஜை செய்தல் வேண்டும்.

மஞ்சு விரட்டு இந்திர விழாவில் 3000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக நமது விவசாயிகள் செய்யும் விழாவாகும்.

வெள்ளையனே வெளியேறு என்றனர் நமது முன்னோர். ஆனால் இன்றோ வெள்ளையனும் உள்ளவா என்கின்றனர்.

குழந்தை பாக்கியம் / கர்ப்பம் தரிக்க

சுக்கு + திப்பிலி + மிளகு + மஞ்சிஷ்டா + சந்தனத்தூள் + கோஷ்டம் + கிராந்திதகரம் + கஸ்தூரி மஞ்சள் + அதிமதுரம் + நாயுருவிவேர் + அமுக்கிராக்கிழங்கு + கறிப்பாலைவேர் + மரமஞ்சள் + பெருங்காயம் இவைகளை ஒன்றாக கலந்து பொடி செய்து கொண்டு தினம் ஒரு ஸ்பூன் காய்ச்சிய பசுவின் பாலுடன் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். 30 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

ஒழுங்கான மாதவிடாய்க்கு :

1) ஒரு படி கொள்ளில் 4 படி தண்ணீர் விட்டு 6க்கு ஒரு பங்காய் காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரை பனங்கிழங்கு + பரங்கி விதை பொடி சமஎடை போட்டு சுடுதண்ணீரில் லேகியம் போல் கிளரி காலை / மாலை சாப்பிட மாதவிடாய் உண்டாகும்.

2) பச்சை மஞ்சள் சார் + மலைவேம்புசார் + நல்லெண்ணெய் இம்மூன்றும் சமஎடை சேர்த்து காலையில் 3 நாள் சாப்பிட மாதவிடாய் உண்டாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கும் இதுவே மருந்து.

3) சித்தர் விதி - மாதவிலக்க காலத்திலிருந்து கணவன் / மனைவி சந்தோஷம் காணும் நாள் ஒற்றைப்படை தேதி பெண்குழந்தை இரட்டைப்படை தேதி ஆண்குழந்தை பிறக்கும்

மாதவிலக்கு - 4ம் நாள் ஆயுள் குறைவான குழந்தை (ஆண்)
5ம் நாள் - மக்கள் பேறு
8ம் நாள் ஐஸ்வர்யம் (ஆண்)
9ம் நாள் தனதான்ய ஐய்வர்யம் (பெண்)
12ம் நாள் எல்லாம் நன்மை (ஆண்)
15ம் நாள் ராணிபோல் இருப்பாள்

குழந்தைப்பேறு கிட்ட

காலை பிரம்ப முகூர்த்தத்தில் 4.00 மணி முதல் 5.24 மணி

கணவனுக்கு வலது நாசி சுவாசம் (இருதயம்)

மனைவிக்கு இடது நாசி சுவாசம் (குளிர்ச்சி)

இருக்கும் படியாக மனைவி சூஸ் / குளிர் தண்ணீர் / எழுமிச்சை சூஸ் / ஆப்பிள் சூஸ் - இட நாசி ஓடும் அல்லது - வலது புறம் ஒருக்கழித்து படுத்தால் 20 நிமிடம் இடது நாசி ஓடும்.

கணவன் வலது நாசி - இஞ்சி ஜீஸ் - சுடுதண்ணீர் அல்லது இடது புறமாக 20 நிமிடம் ஒருக்கழித்து இப்படி கணவன் - வலதும் / மனைவி - இடதும் சந்தோஷம் அடைந்தால் சித்தன் சொன்ன மருந்தில்லாமல் குழந்தைப் பேறு பெற முடியும்.

கனுப்பொங்கல்

பொங்கல் திருநாளாம் இன்று கன்னிப் பொங்கல் மூன்றாம் நாள் பொங்கல் கொண்டாடுகிறோம்.

இன்று ஏழு உருண்டைகள் கொண்ட பொங்கலை காக்கையை அழைத்து உண்ணச் செய்யவும்.

தன் உடன் பிறந்தோர்க்கு எந்தவித தீங்கும் இன்றி வளமாக வாழ பெண்கள் கனுப்பிடி வைப்பதே கனுப் பொங்கலாகும்.

புகுந்த வீட்டிலிருந்த பிறந்த வீட்டிற்கு செல்லும் நாள். இது ராக்கி நோன்பிற்கு ஒப்பானது.

நான்காம் நாள் காணும் பொங்கல் :

குடும்பத்தினர் அனைவரையும் காணும் பொங்கல், பெற்றோரிடம் வாழ்த்துப் பெறும் நாள். இந்த பொங்கலை சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் கடற்கரை சென்று நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றும் நாள்.

கருப்பு மற்றும் வெள்ளை

உலகம் பகல் இரவு என இரண்டு முகங்களைப் பெற்றுள்ளது.

கருப்பு

கருப்பு என்றால் வெறுக்கதக்க நிறம் என்பர் கடின உழைப்பிற்கு இந்த கருப்பு நிறத்தை அணியலாம்.

நிலக்கரியானது பல ஆயிரமாண்டுகளாக வெளி சக்தியை கிரகித்துக் கொண்டு இறுக்கமடைந்து இறுக்கமடைந்து திடீர் என்று வைராமாக வெண்மையாக ஒளிவிடுகிறது.

பிறர் சக்தியை எடுப்பதற்கு கருப்புதான் வேண்டும். கருப்புத்துணி அணிந்தால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும் ஏனென்னறால் வெளி வெப்பத்தை கிரகிக்கும். குளிர் காலத்தில் கருப்பு உகந்த துணியாகும்.

வெள்ளை

வெளிவிடும் சக்தியாகும் வெளியிலிருந்து சக்தியை தடுக்கும் நிறம் வெள்ளை. அணிபவர் நேர்மறை எண்ணங்கள் இருந்தால் அவர் வெற்றியடைய முடியும். இது தடுப்புச் சுவராகும். தூய்மையை பிரதிபலிப்பதால் இதை விரும்புபவர்கள் தலைமை தாங்கும் சக்தியுடையவர்கள். இதயம் பலமாக இருக்கும். வெயில் காலத்தில் அணியலாம்.

மனுமுறை கண்ட வாசகம்

வள்ளலாரின் அருள்வாக்கு

நல்ரோர் மனதை நடுங்க செய்தேனோ!
வலிய சண்டையிட்டு மானங் கெடுத்தேனோ!

தானம் கொடுப்போரைத் தடுத்தேனோ!
மனமொத்த நட்புக்கு வஞ்சகம் செய்தேனோ!
ஏழைகள் வயிறு எரியச் செய்தேனோ!
உயிர்கொலை செய்வோர்க்கு உபகாரம் செய்தேனோ!
ஆசைகாட்டி மோசம் செய்தேனோ!
வேலை வாங்கிக்கொண்டு கூலி குறைத்தேனோ!
கோள் சொல்லி குடும்பங்களை கலைத்தேனோ!
நட்டாற்றில் கையை நழுவ விட்டேனோ!
பெரியோர் வாக்கில் பிழை சொன்னேனோ!
கன்றுக்குப் பாலூட்டாது கட்டி வைத்தேனோ!
கல்லும் நெல்லும் கலந்து விற்றேனோ!
தந்தைதாய் மொழியை தள்ளி நடந்தேனோ!
அன்புடையவர்க்குத் துன்பம் செய்தேனோ!
மழையாய் பொழிவதற்கு உதவிய விருட்ச மழித்தேனோ!
பெறும்தீனி தின்று உடல் வளர்த்தேனோ!
என்ன பாவம் செய்தேனோ! இன்னதென்றறியேனே.
அருட்பெருஞ்சோதி - அருட்பெருஞ்சோதி

21,600 சக்கர சுவாசம்

ஆறுமுகமான சக்கரங்கள் 21,600 சுவாசங்களை பிரித்துக் கொள்கின்றன.

சக்கரம்

மூலாதாரம்	*- 600 சுவாசம் ஓம்*
சுவாதிஷ்டானம்	*- 6000 சுவாசம் (நிலம் - நகரம்)*
மணிபூரகம்	*- 6000 சுவாசம் (நீர் - மகரம்)*
அநாகதம்	*- 6000 சுவாசம் (நெருப்பு - சிகரம்)*
விசுத்தி	*- 1000 சுவாசம் (காற்று - வகரம்)*
ஆக்ஞா	*- 1000 சுவாசம் (ஆகாசம் - மகரம்)*

21,600 சுவாசம் ஒரு நாளைக்கு மனிதன் விடும் சுவாசம்.

இந்த சுவாச அளவு நிமிடத்திற்கு 15 என 24 மணி நேரத்திற்கு 21,600 தடவை சுவாசிக்கிறோம் இப்படி இருக்கும் மனிதன் 120 ஆண்டுகள் வாழ்கின்றான்.

1 மணி நேரத்திற்கு 900 சுவாசம் நிதானமானவர்களுக்கு நடக்கும்.

சுவாசம் பிரம்மமுகூர்த்தமான காலை 4.24 மணியில் இருந்து அடுத்த நாள் காலை 4.23.59 மணிக்கு முடியும். காலை 5.24 மணி வரை மூலாதாரம் இயங்கும் இறைவனை அடைய உகந்த நேரம் ஓம் சக்தியின் இயக்கம் காலை 5.30 மணியிலிருந்து 11.30 மணிவரை சுவாதிஷ்டானம் நிலசக்தி இயங்கும். இது நாம் நிலமான உடலை காத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும் நிலம் அதாவது தசை, எலும்பு, மஜ்ஜை, மயிர் என்ற அனைத்தும் உடல் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களையும் நகரமான ''ந'' சக்தியை உச்சரித்து சரி செய்து கொள்ளலாம். - தொடரும்.

''பேச்சை குறைத்து மூச்சை அடக்கு''

மூன்று உடல் ரகசியம்

இவ்வுலகம் மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்ற பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. இவைகள் இணைந்து 3 உடல் அமைப்பை பிறக்கும்போது உண்டு செய்கிறது.

வாத உடல் (துவப்பு + புளிப்பு) - ஆகாயம் + வாயு

நாடி மெதுவாய் நடக்கும் புத்தி மந்தமாயிருக்கும் கொட்டாவி மேலிடும், மலத்தை இறுக்கும். உடல் சூடு குறைவாக இருக்கும், எந்தக்காரியமும் மெதுவாக செய்வார், பொய் அதிகமாக பேசுவார், உடல் குளிர்ந்து, மெலிந்திருக்கும், அடித்தொடை பருத்திருக்கும், உடல் கருமை, வெண்மை கலந்திருக்கும். இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, சூடு பொருட்களில் விருப்பம் அதிகம். குரல் தாழ்தல்.

பித்த உடல் (உப்பு + கசப்பு) - நெருப்பு

நாடி விரைவாய் நடக்கும் எல்லா காரியத்தையும் தீர்க்கமாக முடிப்பான், முடி சீக்கிரம் நரைத்து விடும், சாதிக்கும் வெறியிருக்கும்,

சிவந்தவுடலாய் இருக்கும். உடல் சூடாய் இருக்கும், முட்டிகளில் சதை குறைவாக இருக்கும், தோலில் குருக்கம், மஞ்சள் நிற உடல், பசி, தாகம், கோபம் அதிகமாக இருக்கும்.

கப உடல் (இனிப்பு + காரம்) - நிலம் + நீர்

நாடி பலம் குறைந்து இருக்கும் உடம்பு வியர்க்கும், உடல் பீப்பாய் போன்று பெறுத்திருக்கும்,. கொளுத்த யானை நடை, அகன்று மார்பு, அடிக்கடி அழுவார், நல்ல குணம் நிறைந்திருக்கும், கண் தெளிவாக தெரியும். துவப்பு, காரம், வெப்ப உணவு விருப்பம் அதிகம்.

சூடும் சொரணையும் இருக்க வேண்டும்

மனித உடலில் உயிர் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதற்கு அடையாளமாக இருப்பது உடலில் காணப்படும் உடலின் வெப்பமே (Thermostat of Body)

Thermostat of Body

Hormone : A Chemial mesage released in the body by cells and glands that affects other cells in an organism. Hypothalamus - A Part of the brain that control things like thirst, Hunger Body temperature and the release of many Hormones.

மனிதன் என்றால் சூடும் சொரணையும் இருக்க வேண்டும் இதுவே பழந்தமிழர் மருத்துவ பழமொழியாகும்.

சூடுடி என்பது - பித்தமாகும் இந்த காக்கின்ற சக்தி உடலில் இருந்தால்தான் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருக்கும். உயிர் காற்றான பிராணன் வாயுவின் இயக்கம் நன்றாக இருந்தால்தான் சொரணை இருக்கும்.

சூடு - பித்தத்தின் கூறு

சொரணை - வாயுவின் கூறு

பித்தம் பேசவில்லை என்றால் பேசாமல் போய்விடு - அதாவது உடல் உயிர்போகிறது என்று அர்த்தம்.

உணவு உண்ணும் ரகசியம்

1) உணவு உண்ணும்போது 1. சப்பியும், 2. குடித்தும், 3, நக்கியும், 4. விழுங்கியும், 5. சுவைத்தும், 6. கடித்தும் சாப்பிட்டால் நோயில்லை உடலுக்கு.

2) கரும்பு, மாதுளை - சப்பியும், பால் முதலியவற்றை குடித்தும், மாம் பச்சடியை நக்கியும், போளி, தோசை இவைகளை விழுங்கியும், லட்டு போன்றவற்றை சுவைத்தும், அப்பளம் முதலியவற்றை கடித்தும் உண்ண வேண்டும்.

3) சோறு இரண்டு பங்கும், நீர் பங்கும் காற்று முதலியவைகளுக்காக வயிற்றில் ஒரு பங்கைக் காலியாக விடவும்.

4) மிகுதியான சூடுள்ள உணவு உடல் வலிமையை கொல்லும். குளிர்ந்து போனதும், காய்ந்து போன உணவும் செரிக்காது.

5) தினமும் எல்லாச் சுவைகளையும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

6) சாப்பிடும் முன் இஞ்சியையும், உப்பையும் உட்கொள்வது மிகவும் நன்மை தரும். இது பசியை தூண்டும் நாக்கு தொண்டை சுத்தமாகும். உப்பு கடலுப்பாக இருக்க வேண்டும்.

7) முதலில் கடினமான உணவு - நெய் முன்னிட்டு பின்னர் மிருதுவான உணவு உண்ண வேண்டும்.

8) உண்ணும்போது இறையான உணவை உணவில் ஊன்றி அதே நினைவில் உண்ண வேண்டும்.

''இந்த உடலுக்கு மருந்தே வேண்டாம். சாப்பிட்டது ஜீரணமானவுடன் உண்ணும் உணவே மருந்தாகும்''

தைபூசம்
செவ்வாய் (முருகன்) - குன்று (மூக்கு)

தை மாதத்தில் சூரியன் மகர ராசியிலும் அதன் எதிர் புறத்தில் சந்திரன் பூச நட்சத்திரத்தில் பயணம் செய்யும் நாள் தைப் பூசமாகும். பௌர்ணமியும் நிகழும்.

இவ்வுலகம் படைக்கப்படும்பொழுது நீர்பரப்பை படைத்து பிரமாண்டம் உருவானது. சிவனும் சக்தியும் சேர்ந்த ஆறுமுகமான சக்திகளை உலக உயிர்களுக்கு கொடுத்த நாள். ஆறுச் சக்கரங்களின் சக்தியே முருகனின் அழகிற்கு காரணம். எவனொருவனுக்கு 6 சக்கரங்கள் தூண்டப்படுகிறதோ அவன் அழகான தேகமாக ஆருகனாக இருப்பான்- பஞ்ச பூதங்கள் தன்னுள் அடங்கும் நாள்.

அருப்பெருஞ்ஜோதியான வள்ளல் பெருமான் ஜோதியாக மாறிய நாள்.

பெண்கள் இந்த நாளில் மூக்குக் குத்தல் மற்றும் திருமணத்திற்கு பெண் பார்த்தல் முதலியவைகள் இந்த தினத்தில் செய்வர்.

யோகிகள் இந்நாளில் வள்ளி தெய்வானை என்ற பின்கலை இடைகலை வழியாக 6 சக்கரத்தில சுவாசத்தை நிறுத்தி வேல் என்ற முதுகுத் தண்டின் வழியாக புருவமத்தியமான அக்னியை அறிவதாகும். மனமான மயில் 5 தலையான பார்த்தல், கேட்டல் என்ற ஐம்புலனான பாம்பை மனமான மயிலின் காலால் அடக்கும் நாள்.

வாய்வு தொல்லைக்கான காரணங்கள்

முறைகெட்ட ஜீரணம் நடைபெற்றால் அமிலம் அதிகமாக சுரக்கும்.

வயிற்றில் முறைகேடான ஜீரணம் அளவுக்கதிகமான தீனி ஜங் உணவு வயிற்றின் அளவு முழுவதும் சாப்பிடுதல், டபக் டபக் என்று நொறுங்க திங்காமல் சாப்பிடுதல். முறைகேடான ஜீரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

உணவுப் பையில் உணவானது நன்றாக மென்மையாக்கப் பட்டால் மட்டுமே சிறுகுடல் அந்த அரைத்த உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும். சிறு குடல் ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலையில் அறைகுறையாக ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் அங்கேயே வெகுநேரம் தேக்கமடைவதால் புளிப்புத் தன்மை கொண்ட ஏப்பம் வாயின் வழியாக வெளிப்படுகிறது. இதைத்தான் கேஸ் டிரபுள் என்கிறோம்.

இது காற்று குமிழ்களாக உடம்பில் பயணம் செய்து உடல் வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

இதன் வெளிப்பாடு வாயின் உமிழ் நீர் புளிப்பாக இருக்கும் இதன் தன்மை குறையும் வரை சிறிது நீர் மட்டுமே சாப்பிட்டு பசி எடுக்கும் பொழுது அடுத்த நேரத்திற்கான உணவை சாப்பிடவும்.

''உறுதியான வாய்விற்கு அற்றே வரும்மட்டும் உணவைக் காட்டாதே''

KING OF VITAMIN-C

இலந்தைப் பழம்

Ziziphus Jujuba

Jujube are rich in Protein, Carbohydrates, Carotene, B Complex, Vit-C, Calcium, Phasphorus, Iron, Cyelic adenosine monophosphate and other nutrients.

Medical Use :

1) This will increase the WBC

2) Reduce all the liver injury & Disorders.

3) It is rich in cyctic adenosine monophosphate one of the essential substances in the body's energy metabolism. That's says/ It enhances muscle strength. Eliminate fatigue, dilates, Blood vessels, increases myocardial conwactility, improves myocardial nutrition and prevent and treat of cardio vascular diseases.

4) It tonifies deficiency and invigorates Qi, nourishes the blood and soothes the nerves and strengthen the spleen and stomach.

5) Excellent remedy for spleen & Stomach dificiency of Qi and Blood weakness (or) inertia, insumnia.

6) This Jujube used in china from 4000 years for O Cure allthe Qi dificiencies.

காஸ்மிக் அலைகள்
(Cosmic Rays)

மனிதன் பிரம்ம அண்டத்திலிருந்து தினம் கண்ணுக்குத் தெரியாத உயிர் அலைகளையும் நவகிரக அலைகளையும் கால் கைகளில் உள்ள நகங்கள் வழியாகவும், உடலின் மேற்பகுதியான தோலில் உள்ள லட்சக்கணக்கான வியர்வை துவாரங்களின் வழியாகவும் ஈர்க்கப்படுகிறது.

சூரிய உதயத்திற்கு முன் **1.36** நிமிடம் ஓசோன் காற்று மண்டல காற்று அதாவது பிராண அலைகள் கிடைக்கின்றன.

பிறகு நவரத்தினக் கற்கள் வழியாகவும் கிடைக்கின்றன.

இந்த அதிர்வலைகள் கிடைக்காததால் நோய்வாய்ப்பட்டு சீக்கிரம் இறக்கிறார்கள்.

நவீன காலத்தில் பள்ளிக்கு போகும் குழந்தைகள், அலுவலகத்திற்கு போகும் அதிகாரிகள் ஷீ மற்றும் கால், கை, முகம் என எல்லாவற்றையும் மூடிக்கொண்டு ஆற்றலைப் பெற முடியாமல் பல நோய்களுக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

நகங்களுக்கு மருதாணி அணிவதால் ஆற்றல் இழுக்கப்படுகிறது.

வெறும் காலில் நடப்பது பூமி சக்கரத்தில் குண்டலினி ஆற்றல் தாய் வர்மம் வழியாக ஆதாரா சக்கரத்தை தூண்டுகிறது.

இதய நோய்க்கான காரணங்கள்

இடதுபுறம் இருக்கும் மஹா சக்தியே இதயமாகும். எல்லா கோயில்களிலும் இடது புறமாக பராசக்தி குங்குமப் பொட்டுடன் சிவப்பு சேலை அணிந்து அமர்ந்திருப்பாள். அந்த சக்தியே மனித உடலில் இதயமாக உடலுக்கு அனைத்து சக்தியையும் கொடுப்பதாக உள்ளது.

மூச்சே மனமாகும், மனமே மூச்சாகும். இந்த மனதில் ஏற்படும் கோபம், பொறாமை, அளவு கடந்த பயம், ஆத்திரம், பழி உணர்வு, மதுமோகம், கவலை, அதிகமான மகிழ்ச்சி, கெட்ட புத்தி, இவைகள் சுவாசிக்கும் மூச்சுடன் அதாவது மனதுடன் இருப்பதால்

இதயத்திற்குள் சென்று உடல் அணுக்களை கெடுத்து மஹாசக்தியான இதயத்தை அழிக்கிறது.

மிதமிஞ்சிய உழைப்பு, மன உழைச்சல்கள், போதுமான அளவு உடல் உழைப்பு இல்லாமை, நல்ல காற்றை சுவாசிக்காமல் இருத்தல், ஒரே நாளில் பல மணிநேரம் பதட்டமான மனநிலை, புகையிலை, சிகரெட் இவைகள் இதயத்தை அழிக்கின்றன.

வைட்டமின் இ, கே. முளைத்த தானியங்கள் இதயத்தை மாரடைப்பிலிருந்து காக்கிறது.

காயகல்பம் (உடல் உயிர்)

காயம் என்றால் - உடல், கல்பம் என்றால் - உயிர்

உடலையும் உயிரையும் பிரியவிடாமல் வைப்பது காயகல்பமாகும்.

அறிவியல் உண்மை :

உலோகங்கள், ரசாயனங்கள் கொண்ட இந்த பூமி மணிக்கு 65,000 மைல் வேகத்தில் சுற்றி வருகிறது. இதனால் மனித உடலின் செல்கள் பூமியின் நடுப்பகுதியை நோக்கி இழுக்கப்படுகின்றன. உயிர் மேல் நோக்கி செல்லுகிறது. அதாவது Centry Petal Force எனப்படும் உடல் பூமி நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது. Centry Petal Force உயிர் மேல் நோக்கித் தள்ளப்படுகிறது.

இதனால் உடலும் உயிரும் மெல்ல மெல்லப் பிரிந்து கொண்டே இருக்கிறது. உடல் தளரும்போது முதுமை நேர்கிறது. இதை தள்ளிப்போட சித்தர்கள் கண்டறிந்தது தான் காயகல்ப சித்தியாகும். இதில் குண்டலினி யோகம் மிகச்சிறந்தது. காயகல்ப மூலிகைகள் - கரிசாலை, கற்றாழை, வேப்பிலை, துளசி, வில்வம், வல்லாரை.

10 வித தீட்சை ரகசியம்

உடலையும் உயிரையும் அழியாமல் ஆன்ம ஒளியைத் தூண்டச் செய்யும் முறையே தீட்சையாகும்.

1. முதல் தீட்சையில் ரோம துவாரங்கள் வழியாகக் கெட்ட நீர்கள் வியர்வையாய் கசியும்.

2. இரண்டாவதில் வாத, பித்த, கபம் தோஷங்கள் நீங்கும்.

3. மூன்றாவதில் கெட்ட உதிரங்கள் கசியும்.

4. நான்கில் பாம்பு தோலுரிப்பது போலச் சரீரத்தில் தோலுரியும்.

5. ஐந்தாவதில் சட்டை கழன்று தேகம் சிவந்த நிறமாகப் பஞ்சமூர்த்திகள் கோரியதை தருவார்கள்.

6. ஆறாவதில் சட்டை கழன்று சுழுமுனை வாசல் திறந்து தூர திருஷ்டி தெரியும்.

7. ஏழாவதில் சட்டை வெளிப்பாய்க் கழன்று தேகம் தீபம் போலப் பிரகாசிக்கும்.

8. எட்டாவதில் சடத்தை உயரத் தூக்கும், இலாகிரியுமாகும். கூடு விட்டு கூடு பாயும்.

9. ஒன்பதாவதில் தேகம் சூரியப் பிரகாசமாய் அஷ்டமாசித்தியும் கைவல்யமாய்த் தேவர் ஏவல் புரிவர்.

10. பத்தாம் தேகம் - தீபம் போல பிரகாசிக்கும். நரை, திரை, மூப்பு இன்றி உடல் ஒளியாகும்.

தசதீட்சை பெற்றவர்கள் புத்தன், ஏசு, நபிகள், வள்ளலார், சிவானந்த பரம ஹம்சர்,

இக்காலத்தில் எங்கும் பார்த்ததுண்டோ?

ஜீரண உறுப்புகளை சரிசெய்யும் சுவாசப்பயிற்சி

மனமே சுவாசம் - சுவாசமே மனம்

மனமே இவ்வுலகம் - சுவாசமே உலக இயக்கம்

சுவாசப் பயிற்சி :

நன்றாக பத்மாசனம், சுகாசனம் ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

பின்பு இரு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாக மூச்சுக்காற்றை வேகமாக வெளியேற்றவும்.

அதாவது நாய், ஆடு இவைகள் தும்மும்போது எப்படி காற்றானது வெளியேறுகிறதோ

அப்படி வெளியேற்றியவுடன் மூச்சை நீங்கள் இழுக்கத் தேவையில்லை மூச்சானது தானாகவே சுவாசம் உள்ளே இழுக்கப்படும்.

சுவாசத்தை எக்காரணம் கொண்டும் நிறுத்தக் கூடாது.

இப்படி 15 முதல் 30 முறை செய்யும்போது ஜீரண உறுப்புகள் தூண்டப்படுகிறது. மற்றும் தலை சூடு, தலைவலி, நுரையீரல் தூண்டப்பட்டு சரி செய்யப்படுகிறது.

காளான் இருதயத்திற்கு ஒரு மஹா மருந்தாகும்

ஒரு ஆர்கான் நோய்களை எந்த உணவு நீக்குகிறதோ அதை மருந்தாக நினைத்தல் வேண்டும்.

தொடர்ந்து 15 நாட்கள் காளான் உணவு சாப்பிட்டு உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நீக்க முடியும்.

காளான் சூப் சீன உணவுகளில் விரும்பி சாப்பிடும் உணவாகும். இந்த காளான் உணவு இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை குறைத்தும் இரத்த நாளங்களின் உட்பரப்பை பாதுகாக்கிறது.

இரத்தக் கொழுப்பு PLentysine (or) Eritadenine மூலப் பொருட்களால் குறைக்கப்படுகிறது இது காளானில் நிறைந்துள்ளது.

காளானில் இருதயத் திசுக்கள் மற்றும் அதை சீராக்கும், வலுவுடனும் மாற்றும் பொட்டாசியம் நிறைந்துள்ளது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் :

உடல் செல்களில் பொட்டாசியம் குறைந்தும் சோடியம் அதிகரித்தும் இருக்கும்.

எனவே நமது உணவுகளில் குறைவான உணவுகளை உண்ணும் பொழுது இரத்த அழுத்தம் சரி செய்யப் படுகிறது. இது காளானில் அதிகம் உள்ளது.

இணைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்மை தரும்

கரும்புச் சாற்றுடன் மிளகாய்ச் சாறு
நிலக்கடலையுடன் கருப்பட்டி (அ) சர்க்கரை
பலாப்பழத்துடன் தேன்
அவலுடன் பால், நெய்
சோறுடன் துவரம்பருப்பு, நெய்
கீரையுடன் மிளகு
மிளகாய் வற்றலுடன் கொத்தமல்லி விதை
காபியுடன் கருப்பட்டி
நெய் செரிக்கவில்லை என்றால் எழுமிச்சம் சாறு
தற்பூசணிக்கு வெல்லம்
நாவல் பழத்துடன் உப்பு
கொய்யப்பழத்திற்கு சீரகம்
அண்ணாச்சிப்பழத்திற்கு சர்க்கரையும் சீரகமும்
மூலாம் பழத்திற்கு கரும்புச் சாறு

வெள்ளைப் பூண்டை தோல் நீக்கி நெய்யில் வதக்கிப் பாலில் வேகவைத்து சர்க்கரை கலந்து உண்ணலாம்.

வெற்றிலையுடன் பாக்கு சுண்ணாம்பு

ஆரஞ்சுப் பழத்துடன் உப்பு அல்லது வெல்லம்.

அஷ்டாங்க யோகம் பயில அறிய வேண்டிய இயம நியமங்கள்

அஷ்டாங்க யோகம் என்பது

இயம நியமமே எண்ணிலா வாதனம்
நயமுறு பிராணாயா மம்பிரத்தி யாகாரஞ்
சுயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறு மட்டாங்கம் ஆவது மாமே

இயமம் என்பது முதல் படி

ஓர் உயிரையும் கொல்லாமை, பொய் சொல்லாமை, திருடாதவன், ஆராய்ச்சி உடையவன், நல்லவன், பணிவு உடையவன், நீதியில் வழுவாமல் இருப்பவன், பிறர்க்கு தன் பொருளைப் பகுந்து தருபவன், குற்றமில்லாதவன், குடியை ஒழித்தவன், காமத்தை அழித்தவன் இந்த இயல்புடையவன் இயமத்தை வழுவாமல் கடைபிடிக்கலாம்.

எண்ணம், சொல், வாக்கு, செயல் ஆகிய எதனாலும் எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாமை.

நியமத்தில் இருப்பது இரண்டாம் படி

நியமத்தில் நிற்பவன், தூய்மையாக இருத்தல், உணவுக் கட்டுப்பாடு, பொறுமை, நேர்மை, உண்மையில் உறுதியுடைமை, அருள் ஆகியவற்றை வளர்த்தலும், நல்லதை படித்தல், இறைவழிபாடு, காமம், களவு, கொலை இவற்றை தீயவை என ஒதுக்குதலும், தவம், செபம், மகிழ்ச்சி, தெய்வ நம்பிக்கை, வேள்வி, பூஜை இதை கடைபிடித்தல்.

நாட்களாக இருக்கும் ஜலதோஷம், இருமல், சைனஸ், மன இறுக்கம், தலைவலி, ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்

“சூரிய சந்திர மூச்சுப் பயிற்சி”

சூர்யபேதனா :

முதுகெலும்பை நிமிர்த்தி சுகாசனத்தில் உட்காரவும்.

இடது மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசியின் மூலம் காற்றை (மூச்சை) மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும்.

காற்று இழுக்கப்பட்டவுடன் வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசியின் மூலம் காற்றை வெளிவிடவும்.

இதை **10** சுற்று முதல் **15** சுற்று செய்யவும்.

சந்திரபேதனா :

சொன்னபடி சுகாசனத்தில் வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசியின் வழியாக மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுக்கவும்.

இடது நாசியை அடைத்துக் கெண்டு வலது நாசியின் மூலம் காற்றை வெளிவிடவும்.

மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தலும், வெளியிடுதலும் மெதுவாக சீராக ஆழமாக எவ்வளவு முடியுமே அவ்வளவு செய்தல் வேண்டும்.

உடலுக்கு சக்தி வாய்ந்த பிராணன் காலை 4.24 மணியிலிருந்து 6 மணி வரை பிராணன் இருக்கும்.

எண்ண அலைகளும் நிறங்களும்

இவ்வுலகம் சூரியனின் கதிர்வீச்சால் உயிருடன் இருக்கிறது. அந்த கதிர்வீச்ச பல நிறங்கள் உயிர்களிடத்தில் ஆட்சி செய்கிறது. அதனால் ஒரு செல் முதல் பல உயிர் செல்களும் மாறுதலடைகின்றது.

கோபத்தில்,

எண்ண அலைகள் சிவப்பு நிறமாகவும் உடலில் வேகத்தையும் உறுதியைக் கொடுக்கின்ற நிலத்தத்துவத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிக கோபம் உடலை உருகுலைத்து விடும்.

அமைதியில்,

எண்ண அலைகள் நீல நிறமாக உடலில் சூட்சம உடலில் மாறுதலடைகிறது. இதுவே இறைவனின் நிறமாகும்.

மகிழ்ச்சியில்,

எண்ண அலைகள் பச்சை நிறமாக 72,000 நாடிகளிலும் சூட்சமத்திலும் ஏற்படுகிறது.

குழப்பம் மற்றும் கவலையில் - கருப்பாக மாறும் உடல்

பக்தியில் - தங்க மஞ்சள் நிறமாக சூட்சம உடல் மாறும்

“எண்ணமே வாழ்க்கையாகும்”

தியாகராய சித்தன் சொன்ன புற ஒழுக்கங்கள் மூன்று

1) இரண்டு கண்களால் நிறையப் பார், குற்றங்குறைகள் இருக்கும். அவற்றைக் கண்டு கொண்டால் நமக்கு ஆபத்து அதனால் குருடனைப் போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

2) இரண்டு காதுகளால் நிறையக் கேள் பொய்யும், புரட்டும் பழி சொல் இருக்கும் அவற்றைக் கேட்டுக் கொண்டால் நமக்கு ஆபத்து. அதனால் செவிடனைப் போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

3) கண்கள் இரண்டு, காதுகள் இரண்டு ஆனால் வாய் மட்டும் ஒன்று. ஏன் ஒன்று கிடக்க ஒன்று பேசி விட்டால் மிக ஆபத்தாய் முடியும். அதனால் ஊமையைப் போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். புறத்தை அகமுகமாக்கும் போது சுவாசம் கட்டுப்படும்.

கீல் வாதத்திற்கு உகந்த உணவு மீன் உணவாகும்.

Osteoarthritis *எனப்படும் கீலு வாத மூட்டுவலியால் அனேக மக்கள் பாதிப்படைகின்றனர்.*

இந்த நோய் Immune System *த்தை உருக்குலையச் செய்வதால் இது ஒரு உயிர்கொல்லி நோயாகும் இதை* Rheumatoid Arthritis *என்றும் சொல்லுவர்*

தமிழ் மருத்துவத்தில் எல்லா நோயிற்கும் உணவே மருந்து என்று முன்னோர்கள் சொல்லியிருக்கின்றனர்.

இந்த மூட்டு வலிக்கு வீக்கத்திற்கு இரத்தத்தில் உள்ள Prostaglandins *(புரோஸ்ட்டாகிளாண்டின்) மற்றும் அதன் இயைபுப் பொருளான* (Leacotriene) *லுயுக்கோட்ரைன் இயல்பிற்கு மீறி அதிகமாக இருப்பதால் உடலுக்கு தேவையான முக்கிய கொழுப்பு உற்பத்தி செய்ய இயலாமல் திணறுவதால் மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம் ஏற்படுகிறது.*

எனவே கீலு வாதத் தாக்கத்தை நீக்க தாவர எண்ணெய் மற்றும் கோழி இறைச்சியை நிறுத்தி - மீன் உணவு வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

மீனில் ஒமேகா-3 ஐ கோசெப்பென்டானோயிக் அமிலம் அதிகமாக உள்ள.

சித்தர் வாக்கு - சன்னக்கூனி மீன் வாதமந்த நோய் நீக்கும். பேராரால் மீன் வந்த பிணியனைத்தும் போக்கும் என்று குணசிந்தாமணி சொல்கிறார்.

ஈனருக்கு அறிவுரை கூறக் கூடாது

மழையில் நனைந்து தங்க இடமின்றி வாட்டம் கொண்ட ஒரு குரங்கினைப் பார்த்து ஒரு தூக்கனாம் குருவி ''என்னைப் போல நீயும் ஒரு கூடு கட்டிக் கொள்ளக் கூடாதா? என்று அக்குரங்கு வாழ்வதற்குரிய ஒரு வழியைச் சொல்ல. அது சினம் கொண்டு பாய்ந்து தூக்கனாம் குருவியின் கூட்டினைப் பிய்த்து எறிந்தது.

அதுபோல ஒருவர் தாம் கொண்ட ஞானமும் கல்வியும் கற்ற நூற்பொருள்கள், தத்துவங்கள் ஆகியவற்றை அறிவற்றவர்க்கு கூறினால் துன்பமே ஏற்படும்.

திடீர் பணம் தரும் தீமை :

ஒருவனுக்கு மிகுந்த செல்வச் செருககு என்ற பிணி வந்தால் தன்னுடன் பழகியவரின் உருவமும் தெரியாது கண் ஒளி மழுங்கி விடும். இதற்கு மருந்து உண்டோ என்றால் இல்லை எந்த மருத்துவ நூலிலும் இல்லை. வருமை என்ற மருந்தினால் உடனே நீங்கும்.

நல்லவர்கள் கூடியுள்ள கூட்டத்டிதல் திறமையாகப் பேசுதல் வேண்டும். தீயவர்கள் உள்ள கூட்டத்தில் மறந்தும் பேசுதல் கூடாது - 719 குறள்

வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்

வாய்விட்டு சிரிக்க வழுக்கை விழாது

வாய்விட்டு சிரிக்க வயிறு சாகாது

வாய்விட்டு சிரிக்க ஜீரணம் உண்டாகும்

வாய்விட்டு சிரிக்க தொந்தியும் வராது

வாய்விட்டு சிரிக்க தலைமயிர் உதிராது

வாய் விட்டு சிரித்தால் முகம் அழகு பெறும்

வாய் விட்டு சிரித்தால் ஆயுளும் கூடும்
வாய்விட்டு சிரித்தால் மன இறுக்கம் போகும்
வாய்விட்டு சிரித்தால் கண்வாயு (கூர்மன்) உற்பத்தியாகும்.
வாய்விட்டு சிரித்தால் நாபிச்சக்கரம் தூண்டப்படும்.
வாய்விட்டு சிரித்தால் தசை செல்கள் சாகாது
வாய் விட்டு சிரித்தால் மூளை பலம்பெறும்
வாய்விட்டு சிரித்தால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்
வாய்விட்டு சிரித்தால் பிறர் துன்பம் போகும்
வாய்விட்டு சிரித்தேன் நோயும் நீங்கியது.
நல்ல மகிழ்ச்சியே வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகிறது.

உடலில் நோய் தோன்ற முன்னோர்கள் சொல்லும் காரணங்கள்

ஒருவன் தன் உடம்பிற்கு எற்ற உணவை தக்கபடி தந்து போற்றாததாலும்

அதிகப்படியாக வேலை பார்த்து தன் உடலை வருத்துவதாலும்

அறியாமைப் பருவம் (சிறு வயது பருவம்) முடிந்து அறிவு வந்த பின்னர் உண்டான மனக்கவலையாலும்

உடலில் நீங்காத மலத்தாலும், நீராலும்

சோற்றை உண்ணாமல் தூக்கி எரிவதாலும்

அரையுடம்பு நனையுமாறு குளிப்பதாலும்

அறமான (தர்மத்தை) செய்யாமல் சுயநலமாக இருப்பதாலும்

தன் மூச்சில் - அதாவது உலகம் அனைத்திற்கும் பொதுவான பிராணக்காற்று அது இருக்கும் இடம் பொறுத்து அது கெடும். சாக்கடை வழியாக செல்லும்போது சாக்கடையாகவும், பூக்கடை வழியாக செல்லும்போது பூமனமும் வீசும்.

அதுபோல பொதுவான காற்றை அது எல்லா உடலிலும் செல்கிறது. அவரவர் புத்தியும், மனமும் பொறுத்து அந்த மூச்சு அந்த உடலை நோயுற்றதாகவும், நோய்யற்றதாகவும் மாற்றும்.

நான் மஞ்சள் பேசுகிறேன்

எனது நாடு பாரதநாடாகும். என்னை எனது நாட்டு மக்கள் பல ஆயிரமாண்டுகளாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

எனது நாட்டு மங்களகரமான விழாக்களில் நான் முதலிடத்தில் உள்ளேன்.

உலக மனித வர்க்கம் இருப்பதற்குக் காரணம் பெண் தெய்வங்கள் என்னை அவர்கள் நெற்றியிலும் முகத்திலும் பூசிக்கொண்டனர். அதனால் அவர்கள் அழகாகவும் தோல்களை சிறப்பாகவும் நான் வைத்திருந்தேன்.

நான் நாபிச்சக்கரம் என்ற Solar Plexus ஐ தூண்டி வயிறு, கல்லீரல், கணையம், பித்தப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவைகளை பாதுகாப்பேன். எப்பொழுது என்றால் என்னை தினம் அருந்துபவர்களுக்கு மட்டுமே.

புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் வல்லமை என்னிடத்தில் உண்டு.

இரத்தக் குழாய் சுவர்களை நான் பாதுகாக்கிறேன். கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கிறேன்.

நான் நச்சுக் கிருமிகளை அழிக்கிறேன், என்னை தினம் பயன்படுத்துபவர்களின் நோய்களான ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, கல்லீரல் நோய், தோல் நோய், வெட்டுக்காயம், கண்நோய், இரத்தச் சோகை, இரத்த கசிவு, மூட்டு நோய், கற்பப்பை நோய், காய்ச்சல், சிறுநீரக நோய், நீக்கி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறேன்.

தினம் என்னை உணவில் படுத்தினால் நான் உங்களை வெகுகாலம் காப்பேன்.

மூதேவி வந்து சேரும் நாள்

பித்தமான இஞ்சி, நெல்லிக்காய், கீரைகள், பாகற்காய், வெண்மையான தயிர், கடினமான உணவுகள் இவ்வுலகத்தவர்கள் இரவில் உண்டால். அவர்களிடத்திலிருந்து செழிப்பாக உடலையும் உயிரையும் காக்கின்ற திருமகள் நீங்கி மூதேவி நெருங்கிச் செல்லமாகப் பேசி பேசி உறவாகிக் கூத்தாடுவாள் (அதாவது

கடினமான உணவுகள் சாப்பிடும்போது உயிறு ஸ்தம்பித்து போகிறது அதனால் உடல் காக்கும் உயிர்சத்துக்கள் உடலில் உற்பத்தியாகாமல் உடலை அழிக்கும் Toxin னுடன் சேர்ந்து உடலை அழிக்கின்றது.

ஒரு நேரம் உண்பான் யோகி
பல நேரம் உண்பான் பாவி

யோகி என்பது - ஒரு நேரம் சாப்பிடும் மனிதனுக்கு பிராணன் கைகூடும். பிராணன் வெளிநோக்கி செல்லாமல் உடலை நோயற்றதாக மாற்றி யோகம் செய்வதற்காக தயாராகும்.

பாவி என்பது - தன் பிராணனை கட்டுப்படுத்த தெரியாமல் நசிந்து அழியும் உடல். (பல நேரம் சாப்பிடுதல்)

வற்றல் - வடகம்

பிரண்டை வற்றல் :

பிரண்டையைக் கொண்டு வந்து பிளந்து கொள்ளவும் பிறகு சீரகம், மிளகு, திப்பிலி, உப்பு இவைகளைப் பொடி செய்து திணித்து தண்ணீர் விட்டு ஊறவைத்துப் பின்பு வெயிலில் உலர்த்திட வற்றலாகும்.

உண்ணும் முறை :

இதை காலை உணவுடன உட்கொண்டு வர ஜீரணக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களும் சரியாகும், உடல் வலிமை பெறும்.

பிரண்டை வடகம் :

பிரண்டையைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி மோரில் ஊறவைத்து பிறகு இடித்து அதில் மிளகு, மல்லி, உப்பு, சீரகம், திப்பிலி, உளுந்து, எள், கொள்ளு சேர்த்து காய வைத்துப் பின்னர் நெய்யில் வறுத்து உண்டால் மூலம், குன்மம், குன்மவலி, நோய்கள் நீங்கி, பசி அதிகமாக ஏற்பட்டு உடல் வன்மையாகவும் பொன்னிறமாகவும் மாறும்.

அண்டம் - பிண்டம்

பிரபஞ்சம் - உடல்

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்து நான் பார்க்கும்போதே சட்டமுனி.

இவ்வுலக இயக்கமும் நம் உடலின் இயக்கமும் ஒன்றே.

இவ்வுலக இயக்கத்திலிருந்து தொடர்பு குறையும்போது உடலில் நோய் ஏற்படுகிறது. இவ்வுடல் உயிரானது பூமியில் உள்ள இயக்க சக்தி (மூலாதார குண்டலினி) சக்தி நமது காலில் உள்ள "தாய்" வர்மத்தின் வழியாக நிலசக்தியை நிலை நிறுத்துகிறது. தாய் வர்மம் அதன் பின் நீர் சக்தியையும் தொடர்ந்து நாபிச்சக்கரமான நெருப்பு (108 சக்கரம்) சக்கரத்தை சுழற்றி (அதாவது 27 நட்சத்திர சக்தியில் சூரியன் 9 நவகிரகங்கள் வழியாக 12 மாதத்தில் 108 பாதத்தில் பயணிக்கிறது) இதிலிருந்து பச்சையான வாயுக்குள் சென்று ஆன்மாவான ஆகாயத்தின் (மனச்சக்கர வழியாக) பிரபஞ்சம் இணைக்கப்படுகிறது. இதுவே அண்ட பிண்ட இணைவாகும்.

உடல் சதை போடும் இடமும் உடல் உறுப்புகளின் பலகீனமும்

அக உறுப்புகளின் அழகு வெளித்தோற்றத்தில் தெரியும்

உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் சரியாக இயங்கினால் உடல் கட்டமைப்பும் தோற்றமும் அழகாக இருக்கும்.

இடுப்பும் புட்டமும் (பட்டக்ஸ்) சேரும் இடத்தில் சதை போட்டால் "பெருங்குடல்" சரியாக இயங்கவில்லை என்று பொருள். காலை, மாலை பெருங்குடல் கழிவுகள் நீக்குவதற்கான நார்சத்து உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ளும்.

இடுப்பின் பக்கவாட்டில் அதிகச் சதை மடிப்புகளுடன் இருந்தால் "வயிறும்" மண்ணீரலும் சரியாக இயங்கவில்லை என்பது பொருள்.

புட்டம், தொடையின் பின்பகுதியில் கழுத்தின் பின் பகுதியில் சதை போட்டால் யூரினரி பிளேடர் சரியாக இயங்கவில்லை.

அக்குள் மடிப்புகளில் பக்கவாட்டில் சிலருக்கு சதை உண்டாகியிருந்தால் ''சிறுகுடல்'' சரியாக இயங்கவில்லை.

இரண்டு கைகளின் பின்புறத்தில் அக்குள் இருந்து மணிக்கட்டுவரை சதை இருந்தால் ''இதயம்'' சரியாக இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்க-

ஏழு சக்கரங்களையும் திறக்கும், அடைக்கும் காரணிகள்

1) மூலாதாரம் - உறுதி, நிஜத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், சக்கரத்தை திறக்கும்

பகல் கனவு, அதர்ம நினைவுகள், சாத்தியமடையாத நினைவுகள் சக்கரத்தை அடைக்கும்

		திறக்கும்	அடைக்கும்
2)	சுவாதிஸ்டானம்	தைரியம்	பயம்
3)	மணிபூரகம்	மகிழ்ச்சி	கவலை
4)	அநாகதம்	அன்பு	எதிர்பார்ப்பு
5)	விசுத்தி	தனித்தன்மை	பொறாமை
		படைப்பாற்றல்	
6)	ஆக்ஞை	எளிமை	பரபரப்பு
		சுதந்திரம்	நடுக்கம்
7)	சகஸ்ரராம்	நன்றியுணர்வு	அதிருப்தி
		திருப்தி	நன்றியற்ற உணர்வு

உணர்வாகி சக்கரங்கள் உயிருமாகும்
கள்ளமுற்ற சக்கரங்கள் பிணியுமாகும்
உள்ளுணர்வாய் அத்தலத்தில் வாசியேற்ற எல்லாமே சுகமாகும்.

சமையல் எண்ணெயின் எண்ணெய்

எள்ளு எண்ணெய் :

காரமாகும், வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யும், கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி தரும், சரும நோய்கள் தீர்க்கும். இது மெலிந்தவருக்கு உற்சாகம் தரும்.

பருத்தவரை மெலிய வைக்கும். மலத்தை அதிக்ப்படுத்தும், கிருமியை அழிக்கும். கூந்தலுக்கு அழகு தரும். இது இனிப்பு கசப்பும், துவர்ப்பும் சூடும் காரமும் கொண்ட புண், அரிப்பு போக்கும், பொலிவைத் தரும். மூட்டு வலி நீக்கும், தலை குளிர்ச்சி தரும்.

தேங்காய் எண்ணெய் :

உற்சாகமும் வலிமையையும் தரும், கூந்தலை வளர்க்கும், வயிற்றில் உள்ள புண்களை நீக்கும். இது கசப்பாகும். பித்தத்மதையும் வாயுவையும் நீக்கும். சமைத்தால் இந்த எண்ணெய் இனிப்பாக மாறும். தோலிற்கு வலிமை தரும். வயிற்றில் உள்ள அனைத்து உபாதைகளை போக்கும்.

நம்முடைய ஜீவனுக்கு உருவமுண்டோ?

ஜீவன் (புருவமத்தி) யகரம்

மேவிய சீவன் வடிவது செல்லிடில்

கோவின் (பசுவின்) மயிரொன்று (பசுவின் ஒரு உரோமத்தை) ஒரு லட்சம் கூறாகப் பிரித்தால் வரக்கூடிய அணுவினும் சிறிய அளவுடையது நமது ஜீவன்.

பிரம்மத்தின் உருவம் ''ஒரு மயிரிழையின் நுனியை நூறுபாகமாக்கி அதில் ஒன்றை மறுபடி நூறுபாகமாக்கினால் எவ்வளவு சூட்சமமாய் இருக்குமோ அப்படி சூட்சுமமானவன் அந்த ஜீவன்.

இந்த ஜீவனை அறிந்தவன் எல்லையற்றவனாக இருப்பான் இவ்வுலகில்.

இந்த ஜீவ ஒளியில் சூரியன் பிரகாசிப்பதில்லை, சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், பிரகாசிப்பதில்லை, இந்த ஜீவ ஒளி சுயம்பிரகாசமானது. இந்த ஒளியைப் பின்பற்றியே மற்றவை ஒளிர்கின்றன.

என்னை அறியாமல் எனக்குள்ளே நீ இருக்க உன்னை அறியாமல் உடல் இழந்தேன.

சித்தன் புலிப்பாணி சொன்ன குழந்தைகளுக்கான வைத்தியம்

அம்மை போட்டு ஜீரம் வந்தால் :

துளசி, இஞ்சி, ஓமம் மூன்றையும் சமமாக சேர்த்து அரைத்துத் தடவுவதால் அம்மை ஜீரம் நீங்கும்

குழந்தைகளின் மாந்தத்திற்கு :

ஓமம், பூண்டு, மிளகு, திப்பிலி இவை நான்கையும் சம எடையெடுத்து தூள் செய்து மெல்லிய சேலையில் முடிந்து கால்படி ஜலம் எட்டில் ஒன்றால் காய்ச்சி (சுண்டக்காய்ச்சி) கொடுக்க சகல மாந்தமும், மலக்கட்டும், ஜீரமும் தீரும்.

குழந்தை வாந்தி எடுத்தால் :

துளசிச் சாற்றில் கொஞ்சம் தேனைக் கலந்து இரண்டு குண்டுமணி அளவு கொடுக்க நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்குப் பலமான சளி, மார்புசளி நீங்க :

துளசியிலைச் சாறு +குப்பைமேனிச்சாறு இரண்டும் சேர்த்து 8 துளி உள்ளுக்கு கொடுத்தால் 4 நிமிடத்தில் சளியெல்லாம் வெளிவந்து விடும்.

எல்லாவித ஜீரத்திற்கும் :

துளசி சாறு, இஞ்சிச் சாறு, தேன், மிளகு சாறு, கருந்துளசி, வெள்ளைப்பூண்டு, முருங்கைப்பட்டை, கடுகு, ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுத்து சரிசெய்யலாம்.

திருமூலர்

ஒரு தலை நோய்க்கு :

சிறுகீரை வேர், மிளகு, மஞ்சள் இம்மூன்றையும் நறுக்கி நல்லெண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி முழுகினால் நோய் தீரும்.

நாக்கிலும் உதட்டிலும் உண்டாகும் புண்ணுக்கு :

மூலச்சூட்டினாலும், வயிற்றின் சூட்டாலும் ஏற்படுபவையாகும்.

ஆவின்பால் + சிற்றாமணக்கெண்ணெய் + வெந்தயம் இவைகளை கலந்து காய்ச்சி காலையில் ஒரு கரண்டி சாப்பிட புண் ஆறும் அல்லது கடுக்காய் லேகியம் சாப்பிட்டால் சரியாகும்.

மூக்கடைப்பு ஜலுப்பு அகல :

மஞ்சளை சுட்டு அந்த புகையை சுவாசித்தால் உடனே நீங்கும்.

பேதிக்கு சாப்பிடும் மருந்து :

விளக்கெண்ணெயை பழைய சோற்று ஜலம் கலந்து சாப்பிடுவது ஒரு முறை. (பொடி) கடுக்காய் ஒரு கரண்டி சுடுதண்ணீரில் கலந்து 7 மணிக்கு (இரவு) சாப்பிட்டால் அன்று இரவே பெருங்குடல் சுத்தமாகும்.

திருமூலன் மந்திரம்

தீர்த்தம்

உள்ளத்தின் உள்ளே உள பல தீர்த்தங்கள்
மெள்ளக் குடைந்து நின்று ஆடார் வினைகெடப்
பள்ளமும் மேடும் பரந்து திரிவரே
கள்ள மனம் உடைக்க கல்வி இலோரே.

சரீரத்தில் உள்ள ஏழு உலகத்தில் ஏழு நீர்கள் உள்ளன. இந்த நீர்கள் கர்ம வினைகள் அனைத்தையும் நீக்க வல்லது. இந்த தீர்த்தத்தை அறியாமல் மலைமேட்டில் உள்ள சுனைகளைத் தேடி அலைவர்.

தெளிந்த ஞானம் அறிவு மாசற்ற மனம் உடையவரின் உள்ளத்தில் வீற்றிருப்பவன் ஜீவன் என்ற சிவனாகும். இதை பிராணாயாமப் பயிற்சியாளர்கள் அவனை ஒரு சமயம் அடைய வழியுண்டு.

கள்ளமனமுடையவனுக்கு சிவபரம் தெரியாது. இந்த சிவா வாசி மண்டலத்தை அடைய வைராக்கியம் வேண்டும். பல நூல் கற்பதாலும் பேசுவதாலும் வேதங்கள், சாஸ்திரங்கள், பலகற்றாலும் அடையமுடியாது. இந்த வாசி மண்டலத்தை .

என்ன வளம் இல்லை இத்திருநாட்டில் எல்லாம் விற்றோம் வெளிநாட்டில்

மஞ்சள், வேப்பிலை இப்படி நமக்கு சொநத்மான பாரம்பரிய உணவு முறையையும் மூலிகைகளையும் நாம் மறந்ததால் வெளிநாட்டினர் இதை காப்பி ரைட் வாங்கி நமக்கே விற்கும் கொடுமை நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

இன்றே விழித்தெழவேண்டும் (தேங்காய் எண்ணெய்)

100 வகையான மருத்துவ குணம் உண்டு தினம் தேங்காய் எடுத்துக் கொள்ளாதவர் உடல் நோய்வாய்படும். தேங்காய் எண்ணெய், நீர் இவைகள் உடம்பில் "Balances Hormones, Kill Candida (Fungus), Improving Digestion, MKoisturizes Skin, Rreduces Cellulite, Decreases Wrinkles and Age spot, Balances the Blood Sugar, மறதி நோயை சரிசெய்கிறது. Increase the HDL and Reduce the LDL Choloesterol இது ஒரு Obesity Remover ஆகும். அதாவது கொழுப்பை நீக்குகிறது. Skin & Hair பாதுகாவலர், Anty Age Copric Acid & Lauric Acid இது தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ளது இதை தினமும் எடுத்துக் கொண்டால் (சமையல் எண்ணெயாக) Slim ஆகிவிடுவர்.

கசப்பு சுவையுடையது.

தேங்காய் நமது பாரம்பரியத்தின் இயற்கை மருத்துவ உணவின் சின்னமாகும்.

கவலை எல்லார்க்கும் ஒன்றே

இவ்வுலகத்தில் குடிக்க பாலில்லை எனக் கவலை கொள்பவர்க்கும்

ஒரு நேரத்திற்குமேல் உண்ண உணவில்லை எனக் கவலை கொள்பவர்க்கும்.

உழவு செய்த பிறகு மழை வரவில்லை எனக் கவலை கொள்பவர்க்கும்

தன் குழந்தையை பாதுகாக்க பணமில்லை எனக் கவலை கொள்பவர்க்கும் ஏற்படும் கவலைகள் என்றே.

பொன்மயமான பருமையான கொழுத்த உடலுக்குப் படுக்கையில் உறுத்தாமல் இருக்க பஞ்சு மெத்தை இல்லை எனக் கவலை கொள்பவரும் ஒரு வீடு கட்டி விட்டேன் இன்னொடு வீடு கட்ட முடியவில்லையே எனக் கவலை கொள்பவருக்கும்.

ஒரு விளம்பரத்திற்குமேல் இன்னொரு விளம்பரம் கிடைக்க வில்லையே எனக் கவலை கொள்ளும் கிரிக்கெட் வீரனும்.

பிறர்க்கு உதவாமல் பலகோடிகளை அடித்து சம்பாதித்த பிறகும் மேலும் சம்பாதிக்க வேண்டும் எனக் கவலைப்படுவதும்.

சுகம் தரும் சுவாசம்

இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாக ஒரே நேரத்தில் முடிந்த அளவு பிராண வாயுவை உள்ளிழுத்து பின்பு 3 முதல் 10 வினாடி வரை நிறுத்தவும்.

அப்படி நிறுத்தப்பட்ட மூச்சுக் காற்றை மீண்டும் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். இப்படி 10 முறை செய்யவும் (காலை / மாலை) வெறும் வயிற்றில்.

பலன்கள் :

தொடர்ந்து செய்ய முகம் பொலிவடையும்
இருதய நோய் நீங்கி உடல் வலிமை அடையும்
தைராய்டு சுரப்பி நன்றாக வேலை செய்யும்
தலை சூடு நீங்கும்
இரத்தம் சுத்தமடைந்து தோல் மினு மினுக்கும்
சளி, காய்ச்சல் வராது.

பழங்கள் சாப்பிடும் முறை

ஒரு நாளில் ஒருவேளை பழ உணவு சாப்பிட வேண்டும்.
பழங்களை நாம் உணவிற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.
பாலுடன் பழத்தை சாப்பிடுவது நலமாகும்.

உலர்ந்த பழங்களையும், பசுமையான பழங்களையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நலமே.

அன்றாட உணவில் பழங்கள் கூடுதல் அளவு இருக்க வேண்டும்.

ஆரஞ்சு சாப்பிட்டால் வேறு பழங்கள் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.

பழங்களின் சத்துக்களை முழுமையாகப் பெற வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

இயற்கை மருத்துவம் காலை - மதியம் இரண்டு வேளையும் பழ உணவு சாப்பிடுதல்

இரவு - சப்பாத்தி, காய்கறிகளுடன் சாப்பிடும் முறையாகும்.

பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் பழங்கள் உடலுக்கு உகந்த பழங்களாகும்.

எம சக்தியான சீனியுடன் பழத்தை சாப்பிடாதீர்கள் - உடல் அழிந்து விடும்.

உலகில் மிகச் சிறந்த மருத்துவர் மருந்து கொடுத்தாலும், காபி, டீ, பஜ்ஜி, வடை, நொறுக்குத் தீனி, முட்டை சாப்பிட்டால் இவர்களுக்கு நோய் போகாது.

உயிர்ச்சக்தி ஆதாரத்திலிருந்து விழித்தெழும்போது

உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஆதாரசக்தி விழிக்கும்போது உடம்பு முழுவதும் துடிப்பு, உடம்பு, ஒரு நடுக்கம், மூச்சு ஒடுங்குதல், ஆழ்ந்த உள் மூச்சு ஏற்படும்.

உடம்பில் நடுக்கம், சிரிப்பு, அழுகை, அச்சம் உறங்கும் சக்தி விழிக்கும்போது ஏற்படும்

இந்த உயிர் சக்தி மூலாதாரங்களின் வழியாக மூளையை அடைகிறது. அங்கே சதாசிவனிக் சத்சித் ஆனந்த அலைகள் ஏற்படுகின்றன.

காதுக்குள்ளே சப்தநாதங்கள், மிருதங்கம், புல்லாங்குழல் ஒலிப்பது கேட்கும்.

பேச்சானது குளறி சிங்கம், நாய், புலி, தவளை குரல் எழுப்புவர்.

உயிர்சக்தி வெவ்வேறு சக்தி மையங்கள் செல்லும்போது மின் அதிர்வுகள் உடல் முழுவதும் பரவும்.

உடம்பு காற்று மாதிரி லேசாகி விடும் அந்த காற்று சக்தியை நிறுத்த வல்லரே உலக புத்தமாகவும் உலகற்றவை பெற்றவராகிறார்.

வீட்டு வைத்தியம்

தினந்தோறும் காலையில் 3 மிளகு 5 துளசி மென்று சாப்பிட்டு வர நோய் வராமல் தடுக்கப்படும்.

துளசிச்சாறும் இஞ்சிச்சாறும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சகல வாயுவும் தீரும்.

பணச்செலவில்லாமல் வியாதியை நீக்க மல ஜலங்களை அடக்காமலும் உணவில் நீரைச் சுருக்கியும், மோரைப் பெருக்கியும், நெய்யை உருக்கியும் உண்பவர்கள் பிணிகள் இருந்தால் நீங்கும்.

குழந்தை கணச்சூட்டிற்கு காட் லீவர் ஆயில் நீக்குகிறது.

மஞ்சள் காமாலை - பலாக்கொட்டையளவு கரிசாலையும் + மிளகும் அரைத்து மோரில் சாப்பிட 48 நாட்களில் நீங்கி விடும்.

நல்ல பாம்பு கடித்தால் - தும்பையிலைச் சாறு 3 கொட்டாங்குச்சி அளவு எடுத்து அதில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் கலந்து குடிக்க உடனே விஷம் நீங்கும்.

இரவில் படுக்கும் முன் குல்கந்தும் வெண்ணெயும் கலந்து சாப்பிட காலையில் மலம் சிக்கலில்லாமல் போகும்.

பிரணவமே உலகம்

1) ஓம் = அ உம இதன் முதல் பகுதியான அகரமே உலகம் எங்கும் பரவி பல உயிர்களாக விளங்குகிறது.

2) உகரமான "உ" உடலின் சிவ சக்தியாக

Yin lyang ஆக = Yin பெண் பெ+யின்

Yang - யா + அண் = ஆண் சக்தியாக உடல் முழுவதும் பரவியது,

3) மூன்றாம் பகுதியான "ம" என்ற "மகரமான" ஒளிப் பொருளாக மாயையால் மயக்கத்தைப் பொருந்துமாறு செய்கிறது.

எல்லா பாலுட்டிக்கும் கருவின் நிலை ஓம் 5 மடிப்பு (நமசிவய)

அ உ ம வே படைத்தல் காத்தல் அழித்தலாகும் இதுவே பிரம்மா, விஷ்ணு மகேஷ்வரனாகும் மற்றும் இதுவே வாதம், பித்தம், கபமாகும்.

நாசா கண்டறிந்த ஒலியும் ஓம் ஆகும். அதனுள்ளேதான் அண்டமும் பிண்டமும் இயங்குகின்றன.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னே அக்குழந்தைக்கு அதன் ஊன் விதியை கருவிலே நிச்சயிப்பதும் இந்த பிரணவமே. பிறந்தவுடன் குழந்தை உ அ, உஅ உஆம் உஆம் ஊஆம், ஊஆம் என்று பிரணவத்தை சொல்லி வளர்கிறது அந்த ஒலியை நிறுத்தும்போது நோய் தொற்றிக் கொள்ளுகிறது.

தியானத்தைப் பற்றி சித்தர்கள் கூற்று

அதிகாலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து கண்கள் மூன்றில் ஒன்றுதல் வேண்டும்.

ஐந்தெழுத்தை மனதில் இருந்தி தியானித்தல்.

மேனியில் உள்ள ரோமம் சிலிர்க்க உள்ளம் கசிந்து உருகி இறைவனின் திருவடிகளையே எப்பொழுதும் தியானிக்க வேண்டும்.

அகமுகமாக சுவாசத்தை கவனித்து தியானிக்க வேண்டும்.

இரண்டு நாட்டமான கண் பார்வையை நடு மூக்கில் வைத்து தியானித்தல் வேண்டும்.

நெற்றியினை பற்றி புருவமத்தியை உற்று உற்று போக்கி தியானிப்பது.

உண்ணாக்கில் அண்ணாக்கி ஏற்றி பிடரி வழியாக தியானிப்பது (மோட்சமடைய வழி)

எங்கும் நீலநிறமுடையதாக எண்ணி மேல் வாசலான

உச்சந்தலையின் துளையில் இறங்குவதாக தியானித்தல்.

ஜீவனை அதாவது சிவனை உள்ளத்தில் நினைத்தல்.

குண்டலினி சக்தி சுழுமுனை வழியாக பயணித்து சூரிய சந்திர அக்னி மண்டலம் வழியாக எங்கும் பிரகாசமாக இருப்பதாக தியானித்தல்.

கோடிகாலம் குறைவிலாது வாழலாம்.

கோடை வருகிறது

சூரியன் உத்திராயண காலத்தில் ஆக்ரோசமாக தன் ஆற்றலை பூமியில் செலுத்துவான். அப்போது உடலான சந்திரன் தன்னைத்தான் காத்துக்கொள்ள இடநாடியை ஓட்டுவான். இது தவறும்போது உடலில் கோடை உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

அதாவது அதிக வியர்வை, கண் சிவந்துபோய் தண்ணீர் வருதல், எரிச்சல், கைகால் ஓய்தல், சரீர பலவீனம், பசிக்குறைவு, அதிக தாகம், இரவில் தூக்கமின்மை, அம்மை, காய்ச்சல் என ஏற்படும் இதை நீக்க

உடம்பில் வியர்வை உலரம் முன்பே தண்ணீரில் குளிக்கக் கூடாது. ஐஸ்போட்ட பாணங்களை குடிப்பது. இது மார்பு சளி, தொண்டைக் கம்மல், இருமல், தாகம் அதிகரித்தல், பசி குறையும், பலவகை அம்மை, குழந்தைகளுக்கு தட்டம்மை போடுவது கோடை கொப்பளம், ரத்த கட்டுகள், சிறங்கு சொறி, வேர்குரு ஏற்படும்.

காலை முதல் மாலை வரை ஆகாரம் இதமான சூட்டுடன் மோர் சாதம், காய்கறி சாதம் சாப்பிடுவதால் தினம் எண்ணெய்க் குளியல் அவசியம். மாலையில் இதை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், அதிமதுரம் கூட்டி அரைத்து சாப்பிட்டவுடன் சாப்பிடவும். உணவில் தயிர் தவிர்க்கவும், கொத்தமல்லி, புதினா இவைகளை சேர்த்து மோர் சாப்பிடலாம். மஞ்சள் கலந்த பால் குடிக்கலாம்.

இன்னும் விஞ்ஞானிகள் கண்டறியாத தமிழ் மெய்ஞானியர் கண்ட எட்டு சித்திகள்

எனது மொழி தொன்மையும், முதன்மையும் செம்மையும், மும்மையும், இனிமையும், தனிமையும், இளமையும், வளமையும், இயன்மையும், வியன்மையும், தாய்மையையும், தூய்மையும், திருமையும், பெருமையும், ஒண்மையும் வண்மையும் கொண்டது. உலகறிந்த அனைத்து விஞ்ஞானங்களும் வான சாஸ்திரங்களும், இதிகாசங்களும், புராணங்களும் சித்தர் நூல்களில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. தமிழ் அறிய உலகை அறியலாம். வருங்கால சந்ததிகளை தமிழ் படிக்க வையுங்கள் அப்பொழுதுதான் இதன் உயிர் எழுத்துக்கள் அனைத்து உயிர்களிடத்திலும் உள்ளது என்று அறிய முடியும்.

எட்டு சித்திகள்

யோகிகள் நினைத்தபோது அவர்களால் சிறு பொருளாக மாறி எங்கும் போக முடியும்.

யோகிகள் தன் விருப்பப்படி பெரிய உருவம் எடுக்க முடியும்.

பஞ்சுபோல் லேசாக மாறி காற்றில் பறக்க முடியும்.

காற்றை விழுங்கி யோகி தன் சரீரத்தை மலைபோன்ற கனமுள்ளதாக மாற்றமுடியும்.

பூமி மீது நின்று யோகி அதிக உயரமான பொருளைத் தொட முடியும்.

ஜலத்தில் மூழ்கி விரும்பியபோது வெளி வரலாம்.

எல்லா ஜீவரசிகளையும் வசியப்படுத்தமுடியும்.

தெய்வசக்தி பெற்று உலகிற்கே சித்தனாக முடியும்.

அன்னமயகோசம்

உணவே உணர்வாகிறது
உணவே எண்ணங்களாகிறது

உணவே செயல்களாகிறது
உணவே வாழ்க்கையாகிறது
உணவே மகிழ்ச்சியாகிறது
உணவே ஆனந்தமாகிறது
உணவே இறையான இறைவனாகிறது.

உணவுக்கான இந்த அன்னமயமான உடலை பேணிக்காத்தல் வேண்டும். உடலை கெடுப்பவன் இந்த ஜென்மத்தில் பாவம் செய்தவனாகிறான். உடலை கோயிலாகவும் கும்பிடும் குலவிளக்காகவும நினைத்து பேணுபவன் இந்த ஜன்மத்தில் புண்ணியம் செய்தவனாகிறான். அவனால் மற்றவர்கள் நோய் தீர்க்கும் மருத்துவனாகிறான்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே

உடம்பை பாதுகாத்தல் உயிர் பாதுகாக்கப்படும்.

சித்தனாக மாறுபவன் எப்படி இருப்பான்

நவீன உலகில் நான்தான் சித்தன் என்று மக்களை ஏமாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சித்தர்களின் புறத்தோற்றத்தைப் பற்றி பட்டினத்தார், பத்திரகிரியார், சிவாக்கியார் சொல்லும் விளக்கமாவது.

பேய் போல் திரிதல், பிணம் போல் கிடத்தல் எனச் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் மனம் இவ்வுலகிலிருந்து வேறுபட்டது. உணவு, உடை, உறையுள் கவலைப்படுவதில்லை. எதிலும் பற்றற்றவர்கள். ஞானம், இரசவாதம், சமாதி நிலை தெரிந்தவர்கள் இதுவே இவர்கள் கூற்று.

எந்த ஒருவனைக் கண்டவுடன் நம்முடைய குரங்கு மனம் சற்று அமைதி அடைகின்றதோ,

யாரைக் கண்டபொழுது நம்முடைய கவலைகள் மறந்து ஓரளவு அமைதி அடைகின்றதோ.,

யார் இருக்கும் பொழுது காரணம் இல்லாமலும் ஒரு வகை ஆனந்தம் பெருக்கெடுக்கின்றதோ

யாரைக் கண்டவுடன் காணாததைக் கண்டது போன்ற உள்ளுணர்வு உண்டாகின்றதோ

அந்த ஒருவனே சித்தனாக மாறக் கூடியவன் மற்றும் அவனே சித்தனுமாவான்.

வில்வம் (சிவ லிங்கம்)

சிவன் ராத்திரி பிரபஞ்ச சிவசக்தி ஜீவனின் ராத்திரி

சத்வம் (சுழுமுனை) புருவமத்தி

ஜீவன் - சிவன் (முக்கோணம்)

ராஜஸ் (பின்கலை) வலநாசி தாமஸ் (இடகலை) இடநாசி

பரமண்டம் ''லிங்கம்''

இலிங்கம் அது ஆகுவது ஆரும் அறியார்
இலிங்கம் அது ஆகுவது எண்டிசை எல்லாம்
இலிங்கம் அது ஆவத எண்ணெண் கலையும்
இலிங்கம் அது ஆக எடுத்தது உலகே.

சிவன் ராத்திரி என்பது பிண்டமான மானுடர் லிங்கத்தை அண்டமான லிங்கத்துடன் இடகலை பின்கலையில் சிவாயநம என்று சொல்லி விழித்திருந்து (ஆன்ம விழிப்பு) சிவசக்தி சொருபத்தை பார்க்கும் நாள்.

தில்லை என்றால் வில்வம் அந்த வில்வமும் சிவலிங்க வடிவம். இப்பூமியில் சிவலிங்க வடிவத்தை பிரபஞ்ச லிங்கத்துடன் இணைப்பது.

ஆறு ஆதாரங்களைக் கொண்ட பிண்ட லிங்கங்கள் ஒளியுடைய வானத்தை நோக்கி அதாவது புருவமத்தியை நோக்கி விழித்து பயணம் செய்தால் ஆதிபகவான் சிவ அண்டத்தை பார்க்கும் நாள்.

வேம்பு மருத்துவம்

வேப்பமரம் நம் நாட்டின் சக்தியின் விருட்சமாகும்.

பராசக்தியின் இருப்பிடம் இடது புறமான இருதயமே ஆகும். அதுவே இந்த உடம்பின் சக்தியாகும். இந்த பராசக்தியின் சக்தி வேப்பிலையில் உண்டு. இரத்தம், குங்குமம் நிறம் இதை குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதே வேம்புவின் மருத்துவமாகும்.

கோயில்களில் இடது புறத்தில் இருப்பவளே அம்மன் மஹாசக்தி நமது சரீரத்தில் இடப்புற சக்தி இல்லை என்றால் உடலுக்கு அழிவு நிச்சயம்.

எனவேதான் நமது நாட்டு மக்கள் ஆயிரமாண்டுகளுக்கு முன் இருந்தே வேம்புவை மருந்தாக பயன்படுத்தினர்., தினம் 4 வேப்பங் கொழுந்து சாப்பிடுபவர் வாழ்வு 100 வருடங்கள் நிச்சயம் உண்டு. இதனால் தான் சித்த மருத்துவர்கள் வேம்புவை ஒதுக்கி வைத்தனர். மக்களிடத்தில் ஏன் என்றால் மக்கள் தினம் 4 கொழுந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தால் அவர்கள் மருத்துவரிடம் செல்லத் தேவையில்லை.

வேப்ப இலையால் கண்ட மாலை, பாம்புக்கடி, பைத்தியம், சொறி சிறங்கு, முழங்கால் வாதம், இடுப்புப் புண், கண் சிவப்பு, மூக்கில் ரத்தம், மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இவைகளை நீக்கும்.

நீரிழிவு நோய் நீக்கும் வேம்பு பஸ்பம்

மதுமேகம் இதை நமது நாட்டின் மருந்துகளால் கட்டுப்பாட்டுக்கு கொண்டுவர முடியும்.

வேம்பு பஸ்பம்

வேப்பங்கொட்டையை எடைக்கு 4 மடங்கு அதிகமாக எடுத்து, தூய நீரில் 3 மணி நேரம் ஊறப்போட்டு எடுத்து, அதன் தோலை நீக்கி நிழலில் உலர்த்த வேண்டும்.

வேப்பம் பருப்பு, சுக்கு, திப்பிலி, மூன்றையும் தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து, கல் உரவில்

இடித்து வடிகட்டி கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வேப்பம் பஸ்பம் - 1 கிராம், தங்கபஸ்பம் 1 கிராம் சிறிது அரிசி களந்து 1 தேக்கரண்டி தேனில குழைத்து காலை உணவிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னும், மதியம், இரவு இதே போல் 48 நாட்கள் சாப்பிடவும். இந்த 48 நாட்கள் சீனி, பால், தயிர் இவைகளை நீக்கவும்.

சம்பா மருத்துவம்

84 லட்ச ஜீவராசிகளுக்கும் இந்த புனிதமான இந்தியாவே முழுமுதற் தீவாக (ஜம்பத்தீவு) இருந்தது இங்கு இருந்தே எல்லாம் சென்றது. உலகில் 40,000 வகையான அரிசிகள் உள்ளன. அதில் 20,000 வகை அரிசிகள் இந்திய வகைகளாகும். அதில் சம்பா அரிசியின் சிறப்பு மற்றும் மருத்துவ குணமானது.

அரிசி - அரைஸ் - Rice என்று மாறி உலகில் சொல்லப்படுகிறது.

1) சீரகச் சம்பா - வாத நோய், பசியைத் தூண்டி ஜீரண நோய் நிக்கும்.

2) ஈக்குச் சம்பா - பித்தம் ஏற்படும், கடவுள் வழிபாட்டிற்கு உரியது.

3) குணச் சம்பா - தாகவறட்சி நீக்கும், மந்தம் ஏற்படும்.

4) மல்லிகை சம்பா - கண்ணெரிச்சல், கரப்பான் பிரமேகம் நீக்கும், உடல் உறுதி தரும்.

5) மணிச்சம்பா - உடல் பலம்

6) கோரைச் சம்பா - குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. கண்சூடு, பித்தம், பிரமேகம்.

7) கடைச்சம்பா - தாது விருத்தி, பிரமேகம் நீக்கி.

8) குறுஞ்சம்பா - உடல் குத்தல்களை நீக்கும், பித்தம் உண்டாக்கும்.

திருமூலன் சித்தன் உரைத்த வார சூல ரகசியம்

மூலன் உரைத்தது 3000 ஆயிரம் மந்திரமாகும். இதில் கிழமையில் பயணத்திற்குரிய திசை தோஷத்தைப் பற்றி உலக மக்களுக்கு எடுத்துரைத்திருக்கிறார்.

வாரத்திற் சூலம் வரும்வழி கூறுங்கால்
நேரொத்த திங்கள் சீனி கிழக் கேயாகும்
பாரொத்த சேய் புதன் உத்திரம் பானுநாள்
நேரொத்த வெள்ளி சூடக்காக நிற்குமே.

பயணம் செய்யும் போது அதாவது வேலைக்கு செல்லுதல், பொருள் வாங்கச் செல்லுதல், திருமணம் மற்ற நல் விசயங்கள் பேசச் சொல்லுதல், பணம் வாங்கச் செல்லுதல், மருத்துவரிடம் செல்லுதல், மருத்துவர் நோயாளியைக் காணச் செல்லுதல், இப்படி தினம் நீ செல்லும் கிழமை என்னவென்று தெரிந்து கொண்டு சூலத்தின் திசை செல்லாமல் அதன் இடப்பக்கம் சென்று (சிறிது நடந்து) பிறகு எத்திசை சென்றாலும் காரியம் கைகூடும்.

கிழக்கு சூலம்	- திங்கள், சனி
வடக்கு	- செவ்வாய், புதன்
மேற்கு	- ஞாயிறு, வெள்ளி
தெற்கு	- வியாழன்

சூலம் என்பது குற்றம் என்று பொருள். வீட்டில் இருந்து பயணம் தொடங்கும்போது சூலதிசையில் செல்லாமல் மூன்று வேறு திசையில் நடந்து பிறகு எத்திசையிலும் நடக்கலாம். அல்லது வண்டியில் செல்லலாம்.

மனோசக்தி அமானுஷ்ய சக்தி

மனசு - மனுசன் - மனிதன் என்று சொல்லுவோம்.

நமது மூளையில் 1000 கோடி யியுட்ரான்கள் உள்ளன. நாம் இதில் 1% மட்டுமே உபயோகிக்கின்றோம்.

மனோசக்தியால் அடுத்தவன் மனம் என்ன என்பதை அறியமுடியும். எதிர்காலத்தை சொல்ல முடியும். தூரச் சிகிச்சை

செய்ய முயும். ஒரு பொருளை உன் கண்களால் உற்றுப் பார்த்து வளைக்க முடியும்.

உலக விஞ்ஞானிகள் நமது நாட்டின் சித்தர்களின் அட்டமா சித்திகளை ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உனது மூச்சை உலக மூச்சுடன் இணைத்து விட்டால் அண்டத்தின் ரகசியம் உன் கண் முன்னே படமாகத் தெரியும். இதற்கான பயிற்சி தீராடகா என்னும் தீபத்தை உற்று நோக்குவதாலும் கண்ணாடியில் உன் உருவத்தை தினம் பார்த்து ரசிப்பதாலும் முடியும். இது எளிமையான பயிற்சியாகும்.

பார்க்கின்ற, கேட்கின்ற, உணர்கின்ற, அறிகின்ற, தொடுகின்ற இவைகளில் மனமானது மாசு சுற்று இருந்தால் மனோசக்தி ஒரு மாதத்தில் உனக்கு கை கூடும்.

உனது மனதால் உனது இதயத்தின் அடைப்பையும் மற்றவர்களின் இதயத்தின் அடைப்புகளையும் நீக்க முடியும்.

யோகம் பயிலும் காலமும் வாத பித்த கபத்தை சமன்படுத்தும் முறையும்

யோகம் என்பது இணைத்தல் என்பதாகும். அன்னமான உடலை அசையாமல் ஆசனத்தில் நிறுத்து பின்பு பிராணனான மூச்சைக் கவனித்தால் மனமான உடல் எண்ணங்கள் விருத்தியடையாமல் இருக்கும் அதனை புத்தியைக் கொண்டு மனதை சுருக்கும் போது ஆனந்தமான பரவெளியை காணும் வழி அரியமுடியும்.

மாலை வேளை யோகம் - கபம் அகலும்

நண்பகல் யோகம் - வாதம் அகலும்

விடியற்காலை யோகம் - பித்தம் அகலும்

உடலானது சூரிய கலை, சந்திர கலை ஆகிய இரு நாடிகளும் பாம்புபோல் பின்னியபடி உள்ளன. வெளியே போகும் பிராணனை இரண்டு கண் பார்வையால் மேல் நோக்கி நிலைநிருத்துவதே பிராணலயம் ஆகும் இது உடலை அழியாமல் வைக்கும்.

கொங்கணர் சித்தர் சொல்லும் ஜீவசமாதி - திருப்பதி

மக்கள் நன்னெறியில் வாழச் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்ய வேண்டாதவை பற்றி சொல்லுகிறார்.

கட்டிய மனைவி - தெருமுனை வரை வருவாள்

பிள்ளைகள் - இடுகாடு வரையில் வருவர்

நாம் செய்கின்ற தர்மம் - இறுதிவரை வரும்

செய்ய வேண்டியவை :

நல்ல குணங்களை உடையவரா இருக்க வேண்டும்.

உலகத்தோடு ஒத்து வாழ வேண்டும்.

இஷ்டதெய்வங்களை தினம் வணங்க வேண்டும்.

உணவாகும் பயிர்களை பருவத்தில் பயிர் செய்தல் வேண்டும்.

சாஸ்திரங்கள், புராணங்கள், வேதங்கள் மற்றும் நன்மையானதைப் படித்தல் வேண்டும்.

வெட்ட வெளியை (ஆகாயத்தை) பார்த்து தியானம் செய்தல் வேண்டும்.

ஏழைகளுக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

தனது மூச்சை தாறுமாறாக விடுதல் ஆகாது.

செய்ய வேண்டாதவை :

மோகம், பொய், களவு, கொலை, கோபம், பாவம் செய்யக் கூடாது, சாபம் கொடுக்கக் கூடாது. சூது, போதை, மோசம், மண், பெண், பொன், அதிக ஆசை அழிவு, எவரிடமும் பிச்சை கேட்கக் கூடாது. தீங்கு செய்யும் சண்டையைச் செய்யாதே, பத்தினியை பழிக்காதே, உன்னைப் புகழ்ந்து பிறரிடம் பேசாதே, உணவை வீணாக்காதே, கஞ்சா புகை கூடாது. மதி (மனம்) மயங்கும் செயல் ஆகாது.

என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம்

சத்தியம் சொல்லுகிறேன் சித்தன் வழியைப் பின்பற்றுபவர்கள் வெகு காலம் செல்கள் அழியாமல் பிராணனை அடக்கி மனதை ஒடுக்கின் பிறப்பும் இல்லை இறப்பும் இல்லை.

பிராணிக்கின்றவர்களின் பிராணன் ஒடுங்காத போது பிறப்பும் இறப்பும் உண்டு.

காற்று வளியினை வாங்கி மூச்சுப் பயிற்சி வயத்தில் அடக்கில் பளிங்கொத்துக் காயம் (உடல்) பழுக்கினும் பிஞ்சாம் (இளமை).

இரண்டு மூக்கின் வழியாக திரிகின்ற மூச்சுக்காற்றை முறையான பயிற்சியின் மூலம் காற்றை இழுத்துத் தன் வசப்படுத்தி அடக்கியவனுக்கு உடலானது பளிங்கியைப் போல் அதாவது அன்னமான உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் புதுப்பிக்கப்பட்டு தலை மயிர் நிறை மாறி மனமானது தூய்மையாக மாறி என்றும் இளமையுடன் இருக்க முடியும்.

இரகசியம் சொல்லுகிறார்

நீ எவ்விடத்தில் இருந்தாலும் இடப்பக்க நாசியாகிய இடகலை வழியாக பூரகம் செய்தால் அங்கனம் பூரித்த உடலுக்கு அழிவு என்பது உண்டாகாது.

சமுதாயம் கெடுவதற்கான முக்கிய காரணங்கள்?

நாயின் வாலை எழுத்தாணிக்குரிய இலக்கணப்படி அளந்து நீட்டி தீட்டினாலும் நல்ல தமிழை எழுதுவதற்குரிய எழுத்தாணி யாகுமோ?

பேய்கள் வாழ்கின்ற சுடுகாட்டைப் பெருக்கிக் குப்பையை அகற்றித் தூய்மைப் படுத்தி அங்குப் பெரிய விளக்கை ஏற்றி வைத்தாலும் அது வாழ்வதற்குரிய வீடு ஆகுமோ?

தாயின் சொல்லைக் கேளாத சண்டிக்குணம் கொண்டவனுக்கு எத்தகைய முறையில் சொன்னாலும் தன் பிறப்பின் குணத்தை கைவிடமாட்டான்.

கொடுக்கும் குணம் கொண்டவரைக் கொடுக்க விடமாட்டான், தானும் கொடுக்காமல் இச் சமுதாயத்திற்கு கேடு செய்வான்.

இத்தகையவனே சமுதாய கேடாகும். இவன் பிறப்பு ஏழு வகை பிறப்புகளிலும் இழிவான கீழ்த்தரமானதாக இருக்கும்.

இளமையில் அறம் செய்

உள்ளம் என்னும் பேயே! ஒருவனுக்கு அதிகமாக பசி எடுக்கும்போது அதை போக்கிக் கொள்ள அரிசியை விரும்பி நெல்லைக் கொண்டு வயலில் கொண்டு விதைப்பதைப் போன்றும்.

வீட்டில் தீப்பற்றிக் கொண்டு ஆக்ரோசமாக எரிந்து கொண்டிருக்கும்போது அதை அவிக்க ஆறுவெட்டுதல் போலும். போர் நடக்கும்போது போர்க்கருவிகளை செய்வது போலும்

நீ இளமையாய் இருக்கும் போதே அறத்தைச் செய்ய எண்ணாமல் உலக இன்பங்களை அனுபவித்து விட்டு வயது முதிர்ந்தபின் அறம் செய்து கொள்ளலாம் என்று எண்ணுவது தவறாகும்.

கோழையானது மிகுந்தும், கால், கைகள் வீங்கியும், மூச்சு விடமுடியாமல் இழுப்பு உண்டாகி இறப்பு உண்டாகும் காலத்தில் மனமே நீ அறம்செய் என எண்ணுவது தவறாகும்.

இளமையில் கல். அறம் செய்ய விரும்பு அதை இளமையில் செய்.

ஒற்றைத் தலைவலி

வேப்பெண்ணெய் - கால் லிட்டர்

நல்லெண்ணெய் - கால் லிட்டர்

ஆமெணக்கெண்ணெய் - கால் லிட்டர்

வேப்பம்பட்டை, வசம்பு, கரிசலாங்கன்னி, லவங்கப்பட்டை, புங்கம்பட்டை ஆகியவை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஓமம், சீரகம் - 15 கிராம்.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து அரைத்து அதை எண்ணெய்களுடன் கலந்து 3 நாள் சூரிய வெப்பத்தில் வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

பயன்படுத்தும் முறை :

இந்த தைலத்தை தலையில் நன்கு தேய்த்து ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு சீகக்காய் அல்லது அரப்பு தேய்த்து இளஞ்சூட்டில் தலைக்கு குளிக்கவும். இதை ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் 3 முறை தேய்க்கவும். இது தலைவலி நிரந்தரமாக குணமாக்கும்

உடல் அதிக பருமனாவதேன்?

"வயிறு சுருங்க வாழ்வு பெருகும்
வயிறு பெருக வாழ்வு சுருங்கும்
தொந்தி வந்தால் தொல்லைகள் பல
மலத்தில் சிக்கல் மனதில் சிக்கல்

1 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் உணவு - 4 கலோரிகள் கிடைக்கும்.

1 கிராம் புரோட்டீன் உணவு - 4 கலோரிகள் கிடைக்கும்.

1 கிராம் கொழுப்பு உணவிற்கு - 9 கலோரிகள் நமக்கு கிடைக்கும்.

இப்படி மனிதனுக்கு நாள்தோறும் 1800 கலேரிகள் தேவைப்படுகின்றன. இந்த 1800 கலோரியைப் பெருவதுதான் நமது நாளின் நோக்கமாகும்.

1800 கலோரிகளுக்கு மேல் 2000 கலோரிகள் உணவு உட்கொள்ளும்போது 200 கலோரிகள் கொழுப்பாக மாறி உடலில் தங்கி விடுகின்றன. இவ்வாறு அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதால் 50 நாட்களில் 1 கிலோ எடையை அதிகமாக்கிவிடும்.

எனவே பசியின் அளவை அறிந்து இதை தினம் உண்ணும் உணவை குறைத்தும் கூட்டியும் உண்ணும் போது அழகான உடலை 50 நாளில் மாற்ற முடியும்.

நீர் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கை இல்லை

உலகில் மழை பெய்யாவிட்டால் பசும்புல்லின் நுனியைக்கூட பார்க்க முடியாது.

உலகில் மாறிவரும் இயற்கை மாற்றத்திற்கு மூலக்காரணம் ஒழுக்கமற்ற மனிதன் இவ்வுலகில் நிறைந்து விட்டதால் ஏற்பட்டதாகும்.

இந்த ஒழுக்கமற்ற மனிதன் உருவாக்கிய இயற்கை அழிவு விஞ்ஞானப் பொருட்களால் உலகம் தன் நிலை மறந்த நிலையில் சுயநலவாழ்க்கையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டுடி வானை மறந்து நிலத்தை அழிக்க முனைகின்றதால் மழையும் மறந்துபோகும் உலகத்தை.

வள்ளுவர் சொல்லும் வான் சிறப்பு

கடவுள் வாழ்த்து முடிந்தவுடன் இரண்டாம் அத்தியாயம் வான் சிறப்பைப் பற்றிதான் சொல்கிறார். மழையை அமிழ்தம் என்கிறார்.

மழை பொய்யாவிட்டால் இவ்வுலகில் பசி, மற்றும் ஒழுக்கக்கேடு திருட்டு, கொலை அதிகமாகிவிடும். உழவர் ஏர் மறப்பர். தானமும் தவமும் மறந்துபோவர்.

முன்னோர் வாக்கு
எல்லாம் இறைவன் செயல்

ஒரு வேடன் காட்டில் ஒளிந்திருந்த (புறாக்கள் மீது) அம்பைத் தொடுக்க, அதைக் கண்டு அஞ்சிப் பறந்து கொண்டிருந்த புறாக்கள் இரண்டில் ஆண் புறா தன் பெண் புறாவைப் பார்த்து, ‘‘நம்மை உண்ணக் கிழே பூமியில் வேடன்’’ உள்ளான்.

வானத்தில் ‘‘வல்லூறு’’ என்ற பறவை பறக்கின்றது. என் செய்வோம் எனக் கூறி வருந்தியது. அவ்வேடன் அம்பு தொடுக்கும் போது ஒரு புதரில் இருந்த பாம்பு தீண்ட அதனால் அவன் இறந்தான் அவன் கையில் இருந்த அம்பு விடுபட்டு மேலே போய் வல்லூறு பறவையைக் கொன்றது. எனவே எல்லாம் இறைவனது செயலே. அல்லது ஒருவன் செயலால் ஆவது உண்டோ?

எவர் சொன்னால் மழை பெய்யும்?

கணவனுக்கு மனைவி செய்யும் பணிவிடைகள். கணவனே கண்கண்ட தெய்வமாக கருதுபவள்.

தான் மேற்கொண்ட நோன்புகளைச் செய்ய வேண்டிய முறைப்படி செய்யும் தவமுடையவன்.

மனதில் மாசு இல்லாத தீமைகள் நீங்கி நல்ல செயல்கள் செய்பவன்.

தன் மக்களுக்காக வாழும் அரசன்.

எந்த உயிர்களுக்கும் தீங்கு செய்யாதவன்.

உடலால், மனதால், எண்ணத்தால், சொல்லால் எந்த தீங்கும் இயற்கைக்கும், இயற்கை படைத்த உயிர்களுக்கும் தீங்கு செய்யாதவர்கள்.

இவர்கள் சொன்னால் ‘‘பெய் எனக் கூற பெய்யும் மழை’’

உயிரின் அருமை

மனித உடைமைகள் அனைத்திலும் உயிரே மிகச் சிறந்தது.

உடல் ஆரோக்கியம் இல்லை என்றால் வாழ்வின் பயனை நாம் அனுபவிக்க முடியாது.

நோயாளியினால் அருகில் இருப்பவர்களுக்கு கெடுதல் உண்டாகும். பொருள் நஷ்டம், உறவு நஷ்டம், தன் செயலை தான் செய்ய இயலாமை எல்லாத துன்பங்களும் வந்து சேரும்.

ஆரோக்கியம் கெட்டு விட்டால் அதை ஒரு நாளில் பெற முடியாது. மருந்து சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும் என்று கருதுவது தவறு. பெரும்பாலான நோய்களைக் குணப்படுத்த நீண்ட நாள் ஆகும்.

சாதாரணமாக உடம்பு ஆரோக்கியமான இருக்கும் வரை அதைப் பற்றிய அக்கரை இருக்காது. திடம் குறைந்து நோய் வந்து மரணம் நெருங்கும்போது இந்த உடம்பை பாதுகாக்கும் கடமை பிறக்கிறது.

இந்த உடம்பைப் பற்றி அக்கரை கொள்ள வேண்டிய காலம் இளம் வயதாகும்.

ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியம் அக்குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னே உள்ள தாய், தந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தது.

உடம்பை வளர்த்தால் உயிரும் உள்ளே குடிகொண்டிருக்கும்.

இயற்கையான சிகிச்சை முறை

இயற்கையான மருந்துகள், உணவுகள், மூலிகையிலைகள், காய் கறிகள், பழங்கள், கடைச் சரக்குகள் அனைத்தும் நம் உடல் நோய்களை நீக்கி வலப்படுத்தும்.

மாத்திரைகளும், சமைத் உணவுகளும் விளம்பரம் செய்து அதை வாங்கி சாப்பிடும் ஆர்வம் உள்ளவர்களும், நம் முன்னோர் வாழ்க்கையை படியுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் தீர்வு உள்ளது.

ஜீரணக்கோளாறுகள் அனைத்தும் உபவாசத்தில் சரியாகிவிடும். ‘‘லங்கணம் பரம ஔவுசதம் லங்கணம் என்பது வயிறை காலியாக வைத்தல் என்பதாகும். உபவாசமே பரம மருந்தாம்.

சளி பிடிப்பது நம் உடம்பின் இயற்கை நம்முடைய உடம்பே அதை சரி செய்து விடும். அதைவிடுத்து மருந்து மாத்திரை சாப்பிட்டதால் பல நோய்களை நீ சந்திப்பாய்.

(ஜீரம், தலைவலி, உடல் பதற்றம், அஜீரணம், பேதி இதற்கும் உடம்பே சரிசெய்து விடும்)

நவீன கால ஆங்கில மருத்துவர்கள் சிலர் கம்ப்யூட்டரில் படித்தவர்கள் அவர்கள் கம்ப்யூட்டரை கேட்டுத்தான் மருந்து கொடுப்பார்கள். எனவே நமது வீட்டில் உள்ள உணவுகள் மஞ்சள், மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு, சீரகம், கசகசா, லவங்கம், வெங்காயம், புதினா, மல்லி போதும்.

அந்தந்த நாட்டில் பிறந்த உயிர்களுக்கு அந்தந்த தாவரங்களே மருந்தாகும்.

மனித இனத்தின் அனைத்து நோய்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும், தீமைகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் சமைத்து உண்ணும் பழக்கமே!

"இயற்கை நெறியே உண்மை நெறி" இதுவே மனி இனத்தை காப்பாற்றும். இதுவே மாறாத அழிவற்ற உண்மையாகும்.

பசித்தபோது தேங்காயும், பழங்களையும் மட்டுமே உணவாக உண்ணுங்கள் 48 நாளில் நோய் இல்லாமல் போகும்.

"பச்சைக் காய்கணிகள், ஊறவைத்த பயிறுகள், தானியங்கள், கிழங்குகள், பச்சையாக சிறிது சிறிதாக சாப்பிட்டால் நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும்.

வாளைவிட சமையலறைறே மக்களைக் கொன்று வருகிறது - ஜெர்மன் பழமொழி உலகிலே கொடிய செயல் குழந்தைகட்குச் சமைத்த உணவு ஊட்டுவது.

உணவு தூய்மையால் - அறிவு தூய்மையாகும். நினைவு தூயதாகும், எல்லா துன்ப முடிச்சுகளும் விடுபடும். உபநிடதம்.

முட்டைக் கோசிலிருந்து மருத்துவ பலன் கிட்ட பச்சையாக உண்ணுதல் வேண்டும்.

"பினியெனப் படுவது இயற்கையில் திரிந்து உடம்பு இடும்பை புரிதல்"

யோகாவின் நிலைகள்

இயமம் - மனதாலும், பேச்சாலும், செயலாலும் எவ்வுயிருக்கும் தீமை புரியாமை, பிரம்மச்சரியம், உண்மை, யாரிடமும் இலவசப் பொருள் வாங்காமை.

நியமம் - தினம் நீராடிச் சுத்தமாக இருத்தல், நல்ல உணவை உண்ணுதல், நல்லதைை படித்தல், உடலை பேணிக்காத்தல்.

ஆசனம் - தோள்கள், இடுப்பு, தலை இவற்றை நேராக வைத்து முதுகுத் தண்டை நிமிர்த்தி உடலை அமர்த்துதல்.

பிராணாயாமம் - மூச்சை அடக்கி ஆள்வது.

பிரத்தியாகாரம் - மனதை வெளியே அலையவிடாது ஐந்து புலன்களை அடக்கி உள்ளுக்குள்ளே திருப்புதல்.

தாரணை - ஒரு பொருளின் மீது மனதைக் குவித்தல்.

தியானம் - மனதைக் குவித்து ஒருநிலைப் படுத்தச் சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்துதல்.

சமாதி - சம ஆதி அதாவது ஞான ஒளியுடன் ஐக்கியமாக சமமடைதல்.

உள்ளம் - மனம் + புத்தி + அகங்காரம் + சித்தம்

மனம் - உலகத்தின் தோற்றம்

புத்தி - அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றல்

அகங்காரம் - ''நான்'' என்ற ஆணவம்

சித்தம் - இதன் வழியாகவே எல்லா மன சக்திகளும் செயல்படுகின்றன.

ந்த சித்தம் மாறுபடாமல் தடுப்பதே சிவயோகமாகும். சிவனே என இருத்தல், சும்மாகிட என்பதாகும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

வேர், பட்டை, தழை, இலை, கீரை எல்லாம் மருந்தாகும்.

கடுகு ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது.

சீரகம் - அகத்தை சீர்படுத்தும்

''சிறு குழந்தையும் சீரகமும் இல்லாத வீடு சிறக்காது''.

மிளகாய் - இதயத்தை வலுப்படுத்தும், மிளகாயை நல்லெண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி தலையில் தேய்த்தால் எல்லா தலைவலியும் போகும். 40 நாள் வளுத்த மிளகாய் தினம் சாப்பிடுபவனுக்கு ஆஸ்துமா கட்டுக்குள் வரும்.

நித்யகல்யாணிச் செடி - வீட்டிற்கு அருகில் இருப்பது இந்த செடி வெளிநாடுகளுக்கு அதிகமாக ஏற்றுமதியாகிறது. இந்த செடி இலைகள் அதிமூத்திரம், களைப்பு, அதிக தாகம், சிறுநீர் தொடர்பான

பல நோய்கள். நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய் இவைகளுக்கும் மருந்தாகும்.

தூதுவளை - இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, மாதவிடாய் கோளாறுகள், புற்றுநோய், வாதநோய், தோல் நோய் இன்னும் பல பிணிகளை நீக்கும்.

மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது இரத்த உற்பத்திக்கு மிகவும் அனுகூலமாகும்.

மனித வாழ்க்கையின் மூன்று கட்டங்கள்

1) ஒன்றும் புரியாத உணர்ச்சிக் கூத்து

2) ஏதோ இருப்பதாக ஆனால் தெளிவாகத் தெரியாத மயங்கிய நிலை

3) கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார் என்ற முழு நம்பிக்கை கொண்ட ஞான நிலை.

தூங்குவதென்றால் நிம்மதியாகத் தூங்கிவிடு, விழிப்பதென்றால் சுறுசுறுப்பாக விழித்துக்கொள்

பட்டப் பகலில் தூங்கி, பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகாதே.

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளுக்கு உப்படாத எத்தனையே அமானுஷ்ச விசயங்கள் நமது நாட்டில் உள்ளது.

உலகம் ஒரு மாயை என்றாலும் உடலுக்கு வரும் நோய்களை அறிந்து முற்றிலும் குணப்படுத்துவது நமது நாட்டு மூலிகை மருத்துவமும் வெளிநாட்டில் உள்ள பாரம்பரிய மருத்துவமும் ஆகும்.

தீராத நோய்களும் தீரும்

கடுமையான வியாதியாக இருந்தாலும் தீராக நோயாக இருந்தாலும். நல்ல மருத்துவன் தனது நோயாளிக்கு வழங்கும் மருந்துகளால் நோயாளி குணமடைந்து ஆரோக்கியத்தை பெற முடியும். அவ்வாறு மருத்துவனுக்கும் நற்பெயரையும் நோயாளிக்கு

ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் அளிக்கும் செயல்கள் என்னவென்று தெரியுமா?

மருத்துவர் மற்றும் நோயாளி செய்த தர்மங்கள், மருத்துவர் மற்றும் நோயாளியின் நற்குணங்கள் மற்றும் நல்ல ஒழுக்கம், நல்ல பழக்கங்கள், பணிவு, குருபக்தி, தெய்வபக்தி. ஆகியவற்றால் தீராத வியாதி கூட தீரும்.

நல்ல மருத்துவனானவன் அனைத்து மருத்துவ நூல்களையும் ஆராய்ந்து கற்று சேர்ந்து, நன்முறையில் மருத்துவம் வழங்குதல் வேண்டும்.

நல்ல நோயாளியானவன் தனது மருத்துவரின் மேல் நம்பிக்கை வைத்து, மருத்துவன் வழங்கும் மருந்துகளை குறை சொல்லாமல் ஏற்றுக்கொண்டு, மருத்துவன் சொன்ன கட்டளைப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு மருத்துவரும், நோயாளியும் தங்கள் கடமை தவறாமல் இருந்தால் தீராத நோய்களும் தீரும்.

முன்னோர்கள் வாக்கு

ஆசையைவிட வேறு வியாதி இல்லை,
சந்தோஷத்தைத் தவிர வேறு சுகமில்லை
அடைய முடியாததை அடைய ஆசைப்படாதே
கெட்டுப் போனதை நினைத்து கவலைப்படாதே
அறிவு மட்டும் கூறும் வழியில் செல்லாதே
ஆன்மா ஆணையிடும் வழியில் செல்.
உள்ளத்தின் மாசுகள் - விருப்பம்,
வெறுப்பு, ஆசை, கோபம்
வெண்ணிற ஆடை ஆயுள், அறிவு, பலம் வளர உதவும்.

மனதில் உறுதி இல்லாதவன் சமுதாயத்தில் இருந்தும் பயனில்லை.

ஆணவம் இருக்கும் வரை ஆத்மா பிரகாசிக்காது.
மனநிறைவு என்பது இயற்கையான செல்வம்

தெய்வம் உண்டு என்று நினை
அதுவும் ஒன்றுதான் என்று நினை.

நெய்யின் குணங்கள்

அறிவு, ஞாபக சக்தி, நுண்ணறிவு, ஜீரணம், பலம், ஆயுள் விருத்தி, விந்து, கண்கள், முதியோர் நலம், மக்கட்பேறு, உடல் ஒளி, குரல் இவற்றிற்கு சிறந்தது.

மார்புக்குள் வலி, உடல் இணைப்பு, அக்கி என்னும் தோல்பினி, ஆயுதம், நெருப்பு இவற்றால் துன்புற்ற உடல் இவைகளுக்குச் சிறந்தது.

வாதம், பித்தம், நஞ்சு, மனக்கலக்கம், உடல் வறட்சி, முகத் தெளிவின்மை, காய்ச்சல் இவற்றை நீக்கும்.

நெய் எண்ணெய்ப் பசையுள்ள பொருட்களில் சிறந்தது. குளிர்ச்சியான வீரியம் உடையது. முதுமை ஏற்படாமல் ஆயுளை வளர்க்கும். இளமையை காக்கும்.

நெய் அமுதத்திற்கு ஈடானது 1 வருடம் ஆன நெய் வெறி, காக்காய் வலிப்பு, மூர்ச்சை, தலை, காது, கண், கர்ப்பப்பை நோய்களை போக்கும்.

பிறந்த நட்சத்திரத்திற்கான பஞ்சபூத ஒலி எழுத்துக்கள்

உயிர் ஒலி	பட்சி (வளர்பிறை)	பட்சி (தேய்பிறை)	உடல்	மந்திரம்	பிறந்த நட்சத்திரம்
அ	வல்லூறு	மயில்	பூமி	ந	அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை, ரோகிணி, மிருகசிரிடம்
இ	ஆந்தை	கோழி	நீர்	ம	திருவாதிரை, புனர்பூசம், பூசம், ஆயில்யம், மகம், பூரம்
உ	காகம்	காகம்	நெருப்பு	சி	உத்திரம், அஸ்தம், சித்திரை, சுவாதி, விசாகம்

எ	கோழி	ஆந்தை	காற்று	வ	அனுஷம், கேட்டை, மூலம், பூராடம், உத்திராடம்
ஓ	மயில்	வல்லூறு	ஆகாயம்	ய	திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், பூரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி

ஓரை பார்த்துப் போகிரவரை உரசாதே!
பட்சி பார்த்து போகிறவரை நீ பகைக்காதே!
அவரவர் உயிர் ஒலிக்கு மூன்றாம் ஒலி பகை ஒலி.

மாரடைப்பும் வைட்டமின் இ ஊட்டச்சத்தும்

செல்களின் வாழ்நாள் இ-உயிர்சத்தின் விளைவால் இருமடங்காகிறது.

ஒரு ஆய்வில் செல்களை ஒளிபடும்படி மாற்றம் செய்யப்பட்டது அதன் விளைவு ஒளி தூண்டுதலால் மிக விரைவாக இறந்து விட்டன. அதன் பிறகு ஒளியில் வைப்பதற்கு முன் மிகுதியான அளவில் இ-உயிர்சத்து சேர்க்கப்பட்டது. விளைவு எல்லாச் செல்களும் உயிரோடு இருந்தன எனவே வைட்டமின் -இ வாழ்நாளை நீட்டுகிறது.

இன்னொரு ஆய்வில் மாரடைப்பு தாக்கிய இதய நோயாளிக்கு இ- உயிர்சத்து 400 ஐயு முதல் 800 ஐயு அளவில் கொடுக்கப்பட்டது பிறகு ஒரு வருடம் முடிந்ததும் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் மாரடைப்பு கொழுப்புகள் நீக்கப்பட்டு இதயம் வலிமையுடன் இருப்பதை ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்தனர்.

பருத்த உடல் இயற்கை நிலைக்கு வர வைத்தியம்

கலியாண முருங்கை இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து இடித்து பிழிந்து சாறு எடுத்து ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டு 200 கிராம் கற்கண்டடை தூள் பண்ணி அதில் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். நன்றாக காய்ந்த பின் சர்பத்திற்கு வரும் இந்த சமயம் இறக்கி ஆறிய பின் சீசாவில் விட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலை, மாலை, கால் டம்ளர் அளவு கல்யாண முருங்கை சர்பத்தை விட்டு அதே அளவு தண்ணீர் கலந்து கொடுத்து விட வேண்டும்.

இதை 40 நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் பருத்த உடல் நாளா வட்டத்தில் படிப்படியாகக் குறைந்து இயற்கை நிலைக்கு வந்து விடும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சகல வியாதிகளுக்கும் ஒரே பட்டை

அசோகப் பட்டையைக் கொண்டு வந்து அம்மியில் வைத்து நைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரண்டு டம்ளர் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து ஒரு டம்ளர் அளவிற்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை அரை டம்ளர் வீதம் கொடுத்து வந்தால் பெண்கள் வியாதி எதுவானாலும் குணமாகும்.

உடல் அழகு பெற

தினசரி தொடர்ந்து 40 நாட்களுக்கு அண்ணாச்சிப் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நல்ல பலம், புதிய தேஜஸ் அழகும் உண்டாகும்.

உலகின் ஆதி மொழி
    உலகின் ஆதி இனம்
இவ்வுலகில் என் தாய்மொழி
    தமிழ் என்று சொல்லுவேன்

வடாஅது பணிபடு நெடுவரை வடக்கும்
தெனாஅது உருகெழு குமரியின் தெற்கும்
குணாஅது கரைபொரு தொடுகடல் குணக்கும்
குடாஅது தொன்றுமுதிர் பல்வத்தின் குடக்கும்

8000 வருடங்களுக்கு முன் இமயம் முதல் குமரி வரை தமிழ்நாடே. உருவத்திற் சிறந்த குமரி தெய்வத்தின் கோயில் இடைச் சங்கம் கபாடபுரம் சேர்ந்த நாடாம் எங்கள் நாடு.

சித்தன் திருமூலன் தமிழினின்று பிறந்த 18 மொழிகளை சொல்லுகிறார்.

"சிங்கம், சோனகம், சீனம், சாவகம், கொங்கணம், குடகம், கொல்லம், தூரவம், வங்கம், கடாரம், மகதம், கோசலம், கங்கம், காச்மீரம், கலிங்கம், நேபாளம், அங்கம், காந்தாரம் (ஆப்கானிஸ்தான்) ஆகிய மொழிகள் தங்கி வளரும்."

தமிழ் நாடென்ப

உலக மொழியின் தாய் மொழியடா எங்கள் தமிழ் மொழி.

பஸ்த்ரிகா பிராணாயமம்

முதுகெழும்பு நிமிர்ந்து இருக்குமாறு ஏதாவது ஆசனத்தில் வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

ஆழமான நீண்ட உட்சுவாச, வெளிச்சுவாசங்களைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

பயிற்சியின்போது மார்பு அதிகமாக விரிந்து சுருங்கட்டும்.

சுவாசிக்கும் வேகம் கபாலபாதியைப் போன்று நிமிடத்திற்கு 120 கற்றுகளாக இருக்கட்டும்.

10-15 சுற்றுகளுக்குப் பின் பயிற்சியை நிறுத்தி கேவல கும்பத்தை (தானாக மூச்சு நின்று போகும் நிலை) அனுபவிக்கவும். ஒரு நிமிடம் அமைதியாக இருந்த பின் பயிற்சியைத் தொடரவும். மூன்று முறைகள் செய்யவும். வயிறு முன்னும் பின்னும் அசைதல், கருமானின் துருத்தியை ஒத்திருப்பதால் இது பஸ்த்திரிகா என அழைக்கப்படுகிறது.

பயன்கள் :

உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நாள்பட்ட ஜலதோஷம் மூக்கில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை சரியாகும்.

தலையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

வலிப்பு நோய் சரியாகும்.

அதிசய ரசமணி

பாதரசம் பஞ்சபூத கலவையால் அமைந்துள்ள ஒரு அபூர்வ உலோகமாகும்.

இதை ரசமணியாக கட்டி சுத்தம் செய்த ரசமணி வெள்ளியைப் போன்ற நிறமுடையது.

சுத்தம் செய்ய கருவூமத்தை, ஊமத்தை, கல்தாமரை, விடதேர், தேவதாளி, குப்பைமேனி, விஷ்ணு கரத்தை, வெற்றிலை, பிரண்டை, ஆரக்கீரை, பொன்னாவாரை, பொன்னூமத்தை, நத்தைசூரி, அழகண்ணி, நாயுருவி இந்த மூலிகை கொண்டு ரசமணியை கட்டுவார்கள்.

பயன்கள்

இந்த ரசமணியை யார் கையில் வைத்திருக்கிறார்களோ அவர்கள் எந்த பிரச்சனையையும் தடுக்கும் திறமையை கொண்டவர்களாகி வருவர்.

கொடிய நோய்களை வர விடாமல் தடுத்து விடும்.

இது உடம்புக்கு ஒரு பாதுகாப்பு கவசமாகும்.

விபத்து ஆகாமல் கீழே விழாமல் நம்மை காப்பாற்றக் கூடியது.

நம் உடம்பையும், உயிரையும் ரசமணி சக்கரங்களின் வழியாக இயங்கி நம்மை காப்பாற்றும் அதிர்ஷ்டத்தை கொடுக்கும்.

யோகத்தில் நடுவாய் நிற்கும் இயல்பு

நடுவான சகஸ்ரதளத்தில் விளங்கும் ஒளியை அறிந்து நிற்காதவர்க்கு ஞானம் கிட்டாது.

நடுவான சகஸ்ரதளத்தில் நிற்பவர்க்கு நரகம் கிட்டாது.

நடு நாடியை அறிந்தவன் தேவரும் ஆவார்.

கரிய நிறமுடைய திருமாலும் காக்கின்ற இயல்பாய் நடுவு நின்றான்.

மறையோது நான்முகனும் படைக்கும் தன்மையினால் நடுவ நின்றான்.

நடு வின்றவர் சிவபெருமானாகி திகழ்வர்.

நடுநின்று சிவநினைவு உடையவர் சிவஞானியர் ஆவார். பின் சிவலோக கடவுளுமாவார்.

எல்லாக் காலத்தும் எங்கும் யாவற்றையும் துடைப்பவன் சிவன்.

சிவன் திருவடியை ஏற்று நின்றவர் யோக நித்திரையில் நின்றவர் ஆவார்.

உலகமே ஒரு மின்காந்தம்

ஆதி சக்தியாய், பரமாய், பரபிரம்மமாய், சக்தியாய், சிவமாய், நாதமாய், விந்துவாய், அகரமாய், உகரமாய், மகரமாய், ஓங்காரமாய், மகேஸ்வரமராம், சதாசிவமாய், ருத்திரமாய், விஷ்ணுவாய், பிரம்மாவாய், அண்டபிண்டமாய், கிரகங்களாய், உணவாய், இறையாய், ஆகாயமாய், காற்றாய், நெருப்பாய், நீராய், நிலமாய், ஜீவராசிகளாய், உயிராய், உடலாய், எண்ணங்களாய், அன்பாய், அருளாய், புல்லாய், பூவாய், பல் விருச்சங்கலாய், அன்பில் உருகிய மின் காந்தமாய் நன்மையையும் தீமையையும் தானே, உருவாரும் அழிந்தும் இந்த உலகம் தோன்றியும் மறைந்தும் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது.

பங்கு சந்தையும் ஜோதிடமும்

உலகமே மின்காந்தம் 9 கிரகங்கள் தன் மின்காந்தங்களை உலக முழுவதும் இணைத்திருக்கின்றன. ஒரு பொருள் கொண்ட நிறுவனம் ஒரு கிரகத்தின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் வரும்.

சூரியன் :

அரசங்காக நிறுவனங்கள், மேனேஜ்மெண்ட் நிறுவனங்கள், மருந்து

சந்திரன் :

பெட்ரோல், டீசல், மதுபானம், குளிர்பானம், கப்பல் போக்குவரத்து

செவ்வாய் :

இயந்திரம், மோட்டார், மின்சார மோட்டார், சிமெண்ட், கட்டிடம், காபி, தேயிலை, இரும்பு.

புதன் :

ஜவுளி, நூற்பாலை, டெலி கம்யூனிகேசன்

குரு :

வங்கிகள், நிதி நிறுவனங்கள், புகையிலை, ரப்பர்

சுக்கிரன் :

விளம்பரம், சினிமா, தொலைக்காட்சி, கண்ணாடி, வாகன உற்பத்தி

சனி :

இரும்பு, ஆயில், நிலக்கரி, சுரங்கம், உலோகம்

ராகு :

தொலைக்காட்சி பெட்டி, பெட்ரோல், மின்காந்த அலைகள், கம்ப்யூட்டர்.

கேது :

கம்ப்யூட்டர் சாப்ட்வேர், மருந்து, கம்பி நிறுவனம், டெலி கம்யூனிகேசன், ஆண்டனா.

இறைவன் தாய் தந்தை வழி உடலைப் படைக்கின்றனான்

வகுத்த பிறவி அனைத்தும் ஈசனின் விளையாட்டு அவரவர் செயல் அடிப்படையில் நல்ல குணம், நல்ல பிறப்பாகவும், கெட்ட குணம், கெட்ட பிறவியாகவும் தாய் தந்தையின் வினைபயனாக இந்த பூமியில் குழந்தை ஜனிக்கிறது.

அன்னையின் வயிற்றில் கருவாக அமைந்த குழந்தை அகர, உகர, மகர, நாத, ஒளியாக ‘‘நமசிவய’’ என்ற திரு பஞ்சபூத மந்திரமாக உடல் வளர்கிறது.

இதில் அன்னை வயிற்றில் மலம் மிகுதியானால் அந்த குழந்தை மந்தமாகவும், நீர் மிகுதியானால் குருடாகவும் இவ்வுலகில் ஜனிக்கும்.

கருவான 10 திங்கள் கருப்பையில் மாயையயான வளர்ப்புத் தாயுடன் பொருந்தி வளரும் இந்த உடலில் பொருந்திய உயிர் வடிவம் உள்ளது என்பதை யார் அறிவார் ஈசனே?

தமிழ் கூறும் நல்உலகம் எங்கள் தமிழ்நாடு

"வடவேங்கடம், தென்குமரி
ஆய் இடை
தமிழ் கூறும் நல் உலகம்"

தமிழ் நாட்டை "நல் உலகம்" என்றது ஏன்?

நன்மை பயப்பதும், மேலவர் வாழ்வதும், விவசாயத்தை பேணிக் காப்பவருமான உழவர்கள் வாழும் இடத்தைத்தான் நல் உலகம் எனச் சொன்னார்கள் முன்னோர்கள்.

ஆயிர பல்லாயிர ஆண்டுகளாக உலகிற்கு உழவுத் தொழிலைச் சொல்லிக் கொடுத்தவன் தமிழன். அன்பும் அறனும் செறிந்த பண்பும் பயனும், வான் புகழ் பூத்த நல்லோர்கள் உலகினுக்குத் தந்தது எங்கள் தங்கத் தமிழ்நாடு.

அறம், பொருள், இன்பம், வீடு, பேறு என வாழ்க்கை நெறியை வகுத்தவன் தமிழன்.

உழவன் உழுதால் உலகம்
உயிர் வாழும்
உழவன் உயிர் நீத்தால்
உலகம் அழியத் தொடங்கும்.

ஓம்

ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே ஒருமொழி
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே உருமொழி
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே பலபேதம்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே அகரமும்

ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே உகரமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே மகரமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே ஒளியும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே நாதமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே அண்டமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே பிண்டமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே கோள்களும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே பிரம்மாவும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே திருமாலும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே ஈசனும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே பூதங்களும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே தோற்றமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே சலனமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே மௌனமும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே கலைகளும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே திசைகளும்
ஓம் எனும் ஓங்காரத்துள்ளே சகலமும்

ஓம் என்று தோன்றியும் மறைந்தும் பரபிரம்மாக ஆதி சக்தியாக எங்கும் வியாத்திருக்கின்ற ப்ரணவமே ஆதி பிரமாண்ட சக்தியாகும்.

உடற் பருமனை குறைக்க

சோம்பு மெலிவு தரும் மருத்துவ குணம் கொண்டது.

சோம்பு ஜீரணப் பாதைக்கு சுறுசுறுப்பு தருகிறது.

அஜீரண வாயுவை நீக்குகிறது.

இரைப்பையின் குறைபாடுகளை சரி செய்கிறது.

இலையும், விதையும் இரைப்பை நோய், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.

ஜீரம், ஆறாட்டம் போன்ற உபத்திரவங்களை தணிக்கும்.

சோம்பு மூளைக்கு சுறுசுறுப்பு தந்து ஞாபக சக்தியை அதிகரித்து கண்களுக்கு பலன் தரும்.

சோம்பு உடலில் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைத்துவிடும்.

இதை அதிகமாக உண்டால் மாதவிடாயை தூண்டும். சோம்புத் தைலம் வயிற்றுக் கிருமிகளை ஒழிக்கும்.

நீரழிவுக்கு துணை மருந்தாகும்.

உபயோக முறை :

35 கிராம் சோம்புவுடன் 250 மில்லி லிட்டர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து நான்கில் ஒரு பங்காக வற்றவைத்து தேன் கலந்து சாப்பிடுக.

சினமே பகைவன்

சினமே உயிர்களுக்கெல்லாம் தீவினை உண்டாக்கும்.

நல்ல குணத்தையும், பண்புகளையும் அழிக்கும்.

ஒருவணின் அறிவை அழித்து விடும்.

வெப்பம் மிகுந்த சினம் கொடிய பகைவனை விட கொடுமையானது.

சினத்தீ அவனையும் அவனை சார்ந்தவர்களையும் சேர்த்து அழிக்கும்.

எனவே ஓங்கி எழுந்த அச்சினத்தீயைப் போன்ற உட்பகை இவ்வுலகில் வேறு ஒன்றுமில்லை.

தலை வைத்து படுக்க வேண்டிய திக்குகள்

ஒப்பற்ற தன் வீட்டில் கிழக்கு திசையிலும்

இனிய மாமனின் வீட்டில் தெற்கு திசை தலைவைத்தும்.

அழகுடைய அயல் ஊரில் தங்கினால் மேற்கும்

எக்காலத்திலும் அறிவில்லாது வடக்குத் திக்கு தலை வைத்து உறங்குதல் கூடவே கூடாது.

இலக்குமி நீங்குவாள்

கதிரவன் உதித்த காலத்திலும் மறையும் மாலை வேளையிலும் உறங்குபவனிடத்தில் லட்சுமி இருக்காது.

இரவில் தயிரை சோற்றுடன் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் லட்சுமி குடியிருக்க மாட்டாள்.

இறைவன்

தானே ஆதிசக்தியான் நின்றும்
தானே ஆதிபகவானாய் நின்றும்
தானே சிவசக்தியாய் நின்றும்
தானே நாதமும் ஒளியுமாய் நின்றும்
தானே ஓங்காரமாய் நின்றும்
தானே அண்டபிண்டமாய் நின்றும்
தானே பிரம்மாவிஷ்ணுவாய் நின்றும்
தானே கிரகங்களாய் நின்றும்
தானே பஞ்சபேதங்களாய் நின்றும்
தானே கால சுழற்சியாய் நின்றும்
தானே ஈஸ்வரவுமாய் நின்றும்
தானே எட்டுத்திக்குமாய் நின்றும்
தானே உறவுகளாய் நின்றும்
தானே கடல், மலை ஆதியாய் நின்றும்
தானே நன்மையும், தீமையுமாய் நின்றும்
தானே எல்லாமுமாய் நின்றும்
தானே உலகில் தலைவனுமாமே

மண்ணீரல் நோய்கள்

உடலுக்கு ஆகாத பொருள்களை சாப்பிடுவதாலும்

இரத்தத்தை கெடுக்கக்கூடிய உணவுகளாலும்

சாப்பிட்ட பிறகு நீந்துதல், ஆடுதல், பாடுதல், குதித்தல் செய்வதாலும்

உணவு உண்டபிறகு நெய், எண்ணெய் உட்கொள்வதாலும்

உணவு உண்ட உடனேயே உறங்குவதாலும் மண்ணீரல் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

நோய் அறிகுறிகள்

உணவில் விருப்பமின்மை
உணவு செரிமானமாகாமை
வாந்தி
வயிற்றுப் பொருமல்
வயிறு பெருத்தல்
விட்டு விட்டு காய்ச்சல்

மார்பின் இடது பக்க விலா எலும்பிற்குக் கீழ் தொட்டுப் பார்த்தாலும் தட்டிப்பார்த்தாலும் வீக்கத்தை காணலாம்.

எண் சாண் உடலுக்கு சிரசே பிரதானம்

தலையைத்தான் - அண்டம் என்கின்றனர் கண்டத்திற்கு கீழ் - பிண்டம்.

சிரசில் உலகில் உள்ள அனைத்து வினைகளும் செயல்படத் தொடங்குகின்றன.

பல ஜென்மங்களின் வினைபயன் பாவம், கர்மம், தரித்திரம், துக்கம், பக்தி, விசுவாசம், புண்ணியம், தர்மம், கொடுக்கும் குணம் எல்லா செயல்களும் நடக்கின்றன. நட்பு, காதல், உறவுமுறை அனைத்தும் சிரசே.

எனவே மனம் இயங்குமிடம் புருவமத்தி இதை பிராண வாயு என்ற ‘‘வாசி’’ யால் அடக்கி மேல்நோக்கி பயணித்தால் அண்ட ரகசியம் ‘‘டெலிவிஷன்’’ போல் அனைத்து கோள்களின் ரகசியங்களும் உன் கண்முன் தோன்றும்.

வாசியை பிடி வழிகள் பலபிறக்கும்
வாசியை பிடிக்கும் வழியை அறிந்துகொள்
வாசியை பிடிக்கும் வழியறிந்தால்
வாசியே வழி கொடுக்கும்.

ஞாபக சக்தி உண்டாக

சிவந்த நிறமுள்ள நன்றாகப் பழுத்த மாதுளம் பழத்திலுள்ள முத்துக்களை உதிர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கையைக் கழுவிவிட்டு முத்துக்களைப் பிசைந்து சாறு எடுக்க வேண்டும். அந்தச் சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து ருசிக்குத் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கி காலை வேளையில் மட்டும் தொடர்ந்து 21 நாள் சாப்பிட்டால் நல்ல ஞாபக சக்தி உண்டாகும்.

வரட்டு இருமல் அகல

தேக்கரண்டியளவு எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றுடன் அதே அளவு தேன் சேர்த்து காலை, மாலையாக மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வர வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

உடல் அழகு பெற

தினசரி தொடர்ந்து 40 நாட்கள் அண்ணாச்சிப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நல்ல பலம் ஏறும் உடல் தேஜஸ் உண்டாகும்.

நல்லோர் சொல்கேட்டு வானம் மழை பொழியட்டும்

உயிர்களின் எண்ணங்களால் ஏற்பட்ட விளைவு மரம், செடி, கொடிகள் அழிந்தன. மழை வர வேண்டும் உழவுத் தொழில் செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணங்களை மறந்ததால் வான் மழை பெய்யாமல் சுட்டெறிக்கும் கொடுமையான வெயிலாக மாறிப்போனது.

பூமியில் வாழும் மக்களின் எண்ணங்களால் இயற்கை மாறுபடும் நல்லோன் சொல் கேட்டு வான்மழை பெய்யும்.

“எண்ணங்கள், சுவாசியுங்கள், சங்கல்பம் செய்யுங்கள், மாரி என்ற மழை அம்மனை வேண்டுங்கள், சூரியனிடம் சொல்லுங்கள், மழை பெய்தால்தான் உலக உயிர் வாழ்க்கை தொடர்ந்து நடக்கும் மழையே உயிராகும், அமிழ்தமாகும்.

மழை பெய்யா விட்டால் பசும்புல் நுனியைக் கூடப் பார்க்க முடியாது. பசி பிணியால் உலகம் வருந்தும். சுயநலத்தை விட்டு 5

நிமிடம் காலை எழும்பொழுதும் இரவு தூங்கும் போது தண்ணீரில் சொல்லுங்கள்.

வான் பொழியும் சத்தியம் இது.

நீரிழிவு நீங்க

நமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறையில் எல்லா நோயிற்கும் தீர்வு உண்டு.

கரிசிலாங்கன்னி - 100 கிராம்
வல்லாரை - 100 கிராம்

இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

கால் ஆணி மறைய

5 கிராம் மஞ்சள்
5 கிராம் வசம்பு

இவையுடன் மருதோன்றி இலையையும் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து இந்த மையை ஆணி உள்ள இடத்தில் வைத்து அதனுடன் ஒரு வெற்றிலையை வைத்து துணியுடன் சேர்த்து கட்டிவிட வேண்டும். 20 நாட்கள் கட்ட ஆணி மறையும்.

உயிரை 100 ஆண்டுக்குமேல் அழியாமல் காக்க

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற ''பிரம்மா'' வை நல்வழிப்படுத்துங்கள்.

பாசத்துக்குக் காரணமான மனம் சிவ ஒளியைப் பற்றி நின்றபோது பிராணனும் சிவ ஒளியில் சேர்ந்து கலந்து விடும்.

எனவே இந்த பரந்த வானத்தில் கருத்தூன்றி நின்றால் ஆயுள் கூடும்.

நெற்றிக் கண்ணையுடைய சிவபெருமானை அன்பு செலுத்திக் கண் இரண்டையும் சேர்த்து மேலே பார்த்தால் அன்பின் வழியான் கங்கை வெள்ளம் போன்று பெருகும். அங்ஙனம் உலகில் உள்ள

உயிர்கள் அனைத்தும் அன்புமயமாக தோன்றும் இங்ஙனம் அன்பு செய்வது உடலில் உள்ள உயிரை அழியாமல் வைக்கும்.

தமிழே உலகத்தின் உயிர் நாடியாம்

காக்கையும், குருவியும் எங்கள் ஜாதி, உலக உயிர்கள் அனைத்தும் தமிழின் உயிர்நாடி.

ஊர்ந்து ஊர்ந்து சென்றால் உலக முழுவதும் இமயம் முதல் குமரி வரை ஒரு மொழி உண்டு அதுவே எங்கள் தாய்மொழி தமிழாம்.

உலகில் உள்ள 18 மொழிகளும் தமிழிலிருந்து பிறந்தன.

சித்தன் சொல்கிறான்,

பண்டித ராவார் பதினெட்டு பாடையும்
கண்டவர் கூறும் கருத்தறிவார் என்க
பண்டிதர் தங்கள் பதினெட்டுப் பாடையும்
அண்ட முதலா அரன்சொன்ன வாறே.

18 மொழிகளிலே தமிழே தாய் மொழியாம்.

“சிங்கம், சோனகம், சீனம், சாவகம், கொங்கணம், குடகம், கொல்லம், துளுவம், வங்கம், கடாரம், மகதம், கோசலம், கங்கம், காசமீரம், கலிங்கம், நேபாளம், அங்கம், காந்தாரம் ஆகிய மொழிகள் தங்கி வளரும் தமிழ் நாடென்ப.”

உலக மொழிகளுக்கெல்லாம் “ஆதிமொழி” தொன்மை, வளமை, இயன்மை, வியன்மை, தாய்மை, தூய்மை, திருமை, பெருமை, ஒன்மை, வன்மை, வளமை கொண்டது எங்கள் “தமிழ்குடி”

மனிதனும் கோயிலும்

உடம்பால்	- விழுந்து கடவுளை வணங்கு
கால்	- கோயிலை கண்டால் வலஞ்செய்
கை	- நின் தலத்தைக் கண்டால் சிரங்குவி
கண்	- நின் சீர் கேட்டால் ஆனந்த கண்ணீர் விடு.
வாய்	- நின்னை சிவ சிவ என்றே வாழ்த்து
செவி	- நின் சீர் காதால் கேள்

நாசி - நின் மணத்தை நுகர்
முகம் - நின் அழகைப் பார்
தலை - நின் தனக்கு தலை வணங்கு
நெஞ்சு - நின் தாளினை நினை
சோறு - படைத்து உண்

பசி, தாகம், சோகம், மோளும், மூப்பு, மரணம் இவையெல்லாம் கடந்து இருப்பது ஆத்மா. - திருவருள் பிரகாச வள்ளலார்.

ஜீரணப்பொடி

வயிறு வீங்க வாழ்வு சுருங்கும்
வயிறு கெட்டால் எல்லாம் கெடும்
அன்னமே இறையாகும் எனவே
சரீரத்தின் உயிர்காக்கும் உறுப்பு வயிறாகும்.

சுக்கு - 50 கிராம்
மிளகு - 50 கிராம்
சீரகம் - 50 கிராம்
வசம்பு - 50 கிராம்
ஓமம் - 50 கிராம்
இந்துப்பு - 10 கிராம்

தனித்தனியாக பொடி செய்து எல்லாவற்றையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு தேக்கரண்டி பகல் உணவுக்கு முன்னும் மாலை 6 மணி அளவிலும் உட்கொள்ளவும்.

பெரியவர்களுக்கு ஒரு நாளில் குணமாகவில்லை என்றால் 3 நாட்கள் மருந்துண்ணலாம். அடிக்கடி வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு 30 நாட்கள் ஒரு முறை 3 நேரம் இம்மருந்தை சாப்பிடலாம்.

குதிகால் வெடிப்பிற்கு

வேப்பை எண்ணெய் - 200 கிராம்
இலுப்பை எண்ணெய் - 200 கிராம்
முத்து கொட்டை எண்ணெய் - 200 கிராம்

மூன்றையும் கலந்து இரவு படுக்கும் முன் வெடிப்புள்ள இடங்களில் தடவி காலையில் கழுவவும்.

அன்பர்க்கு ஈசன் துணை ஆவான்

"அன்பின் உள்ளான் புறத்தான் உடலாய் உள்ளான்
முன்பின் உள்ளான் முனிவர்க்கும் பிரான் அவன்
அன்பினுள் ஆகி அமரும் அரும்பொருள்
அன்பினுள் ளார்கே அணைதுணை ஆகும்."

இறைவன் தன்னை அறியும் அறிவு கொண்டவரிடம் அவர் அன்பில் நின்றருளுவான்.

தன்னில் இருப்பதுபோல் மற்றவரிடமும் நிற்பவன் அவனே.

அவன் அன்பே உடலாயுள்ளான்.

உலகத் தோற்றத்துக்கு முன்னும் உலக அழிவுக்குப் பின்னும் அழியாது நிற்பான்.

எல்லா சித்தர்களுக்கும் தலைவன்

அன்பின் வழி அணுகுபவர்க்கு அவன் துணையாகி உய்யும்படு செய்வான்.

தியானத்தின் மஹா பலன்கள்

மனதை ஒரு பொருளின் மீது செலுத்துதல் அப்பொருள் உயிர் உள்ள பொருளாக இருக்கலாம், உயிரற்ற பொருளாக இருக்கலாம். அப்பொருளை 20 நிமிடம் மேல் சிந்தித்தல் வேண்டும்.

கேட்கின்ற, பார்க்கின்ற, உணர்கின்ற, அறிகின்ற எல்லா வெளிபோகும் சக்தியை உள்முகமாக மாற்ற வேண்டும். சுவாசத்தை கவனித்து அப்பொருளை நினைத்து நினைத்து தியானம் செய்க.

தியானத்தில் எதையும் அடையலாம்.

பல சிக்கல்களுக்கு விடிவு காலம் கிடைக்கும்.

கடன் பிரச்சனையை தீர்க்க முடியும்.

நல்ல வேலையை நீ அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நோய்களை நீக்க முடியும்.

சிரசின்மீது பூரண சந்திரனை தியானிப்பது ஆயுள் அதிகமாகும்-

ஆகாயத்தில் இருக்கும் நட்சத்திரத்தை தியானித்தால் எதிர்காலம் தெரியும்.

வாழ்வை வழமாக்க தியானம் செய்யுங்கள்.

சிவ சிவ என்றிட தீவினை அகழும்.

கால எல்லையைக் கடக்கலாம்

மலை போன்ற தலையில் (அண்டத்தில்) வான கங்கை எப்போது ஜீவநதியாக பாய்ந்து கொண்டிருக்கும். இதை நடுநாடியில் புருவமத்தியில் சேர்ப்பது ஒரு யோகம்.

நமது ஆதாரங்களை அடைத்து அங்ரீக உள்ள வாயுவை நடு நாடி வழியாக மேல் மனத்தை இருத்தி உடம்பில் உயிர் பொருந்தியிருக்கும் கால எல்லையை அறியின் அந்த காலத்தின் எல்லையானது பிராணன் இயக்கத்தால் அமைந்திருக்கின்றது.

அத்தகை உயிரில் பிராணனது இயக்கத்தைக் கட்டி நிறுத்தி விட்டால் உயிரில் பிராணானது இயக்கத்தைக் கட்டி நிறுத்தி விட்டால் உயிருடன் கூடிய காலம அழிவில்லாது இருக்கும்.

வாய் திறவாமல் மௌனமாய் இருப்பவர் மன மண்டலம் அடங்கியிருக்கும்.

அப்போது பிராணனை செலுத்திச் சோதியை அறியலாம்.

மனம் என்ற சாவியைக் கொண்டு திறந்து பார் அற்புத பொக்கிஷம் ஒன்று உண்டு உள்ளே, அதை அறிந்து கொள் எல்லாக் காலமும் உன் வசமாகும்.

பிறவி கிரகதோஷம் நீங்கி நினைத்ததை அடைய

பிராணன் என்ற மூச்சுக்காற்று தடுமாறும்போது கிரகங்கள் வினை பயனைச் செய்கின்றன.

உலகை எண்ணாதவனுக்கு பிராணனும் மனமும் அடங்கி ஒடுங்கி பிறப்பு இறப்பு வினைபயன் இல்லாமல் தன்னிலையில் ஒளிரும்.

பிராணாயாமம் என்ற யோகப் பயிற்சியால் காற்றை வசப்படுத்துபவனுக்கு அண்டம் அனைத்தும் வசப்படும்.

நீ எவ்விடத்தில் உலகில் இருந்தாலும் சூரியன் உதித்தது முதல் மறையும் வரை இடநாடி வழியாக பூரகம் கும்பகம் செய்பவனுக்கு உடலுக்கு அழிவு என்பதே கிடையாது. தொடர்ந்து கும்பகம் செய்து பழகினால் சங்கு நாதம் ஏற்படும்.

இடைகலை, பின்கலை வழியாக ஒருசேர நடு நாடியில் சுவாசிப்பவன் இவ்வுலகில் யாவரும் இல்லை இதை முறைப்படி சித்தனிடம் கேட்டு பழகினால் இயமனையும் வெல்லாம். அகிலத்தையும் வெல்லலாம். எந்த செயலுக்கும் வைராக்கியம் அவசியம். கிரகங்கள் சுவாசத்தில் இயங்குகின்றன புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அன்புஉறு சிந்தையின் மேல்எழும் அவ் ஒளி
இன்புஉறு கண்ணியொடு ஏற்க இசைந்தன
துன்புஉறு கண் இயைந்தாடுந் துடக்கற்று
நண்புஉறு சிந்தையை நாடுமின் நீரே

அன்பு உள்ளத்தின் மீது விளங்கும் ஒளி,
இன்பம் வழங்கும் கண்ணையுடைய சத்தியம்,
அருள் புரியத் திருவுளம் கொள்வான்.

இவ்வாறு செய்ய ஐம்பொறிகள் அறியட்டு ஒழியும். அப்போது நன்மையுடைய சிந்தையை நீங்கள் இறைவனிடம் தொடர்பு கொண்டு துன்பப் படுத்தும் கண்ணியை அகற்றி நில்லுங்கள்).

பிறவி நீங்கும்

பிராணன் மனத்தொடு பேராது அடங்கிப்
பிராணன் இருக்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை
பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சு அறிவித்துப்
பிராணன் அடைபேறு பெற்று உண்டீர் நீரே

(உலகை எண்ணாதவனுக்கு பிராணனும் மனமும் அடங்கி ஒடுங்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை)

உடம்பில் மாற்றம் உண்டாகும்

புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறியப்பட வுள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புக் சிவக்கும் உரோமங் களுக்கும்
புறப்பட்டுப போகான் புரிசடை யோனே

உயிராய் இருக்கின்ற காற்று தானாக திரிந்து கொண்டிருக்கிறது. இதை முறையாக உள்ளே அடக்கினால் குருதி ஓட்ம் சீராக்கும். தலைமுடி மயிர்களுக்கும் உறுப்புகள் சிவக்கும், உயிர் உடலைவிட்டு போகாது.

வாழ்நாள் வளரும்

கோணா மனத்தைக் குறிக்கொண்டு கீழ்க்கட்டி
வீணாத்தண்டு ஊடே வெளியுறத்தான் நோக்கிக்
காணாக்கண், கேளாச் செவி என்று இருப்பார்க்கு
வாழ்நாள் அடைக்கும் வழி அதுவாமே.

(கோணாத மனதை ஜாலந்துர பந்தம் முதலியவற்றால் கீழ் நோக்காமல் தடுத்தால் வாழ்நாள் அழியாது)

தன்னை அறிய தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னை வணங்கி நின்றானே.

எல்லாம் சிவமே

தன் மேனியை சிவலிங்கமாய் நினைத்தும்
தன்மேனி தானம் சதாசிவமாய் நிற்கும்
தன்மேனி தற்சிவன் தற்சிவானந்தமாய்
தன்மேனி தானாக சிவமாகும்.

யாருக்கும் தெரியாது “அகாரம்” சிவமென்று.
யாருக்கும் தெரியாது “உகாரம்” பரநாயகி என்று.

தாரம் என்ற அகரஉகரம் தரணி முழுவதுமாய் மாறி எழுந்திடும் ஓசையட அது.

அகாரம் சிவம் என எல்லாவற்றுடன் கலந்தும். உகாரம் சக்தியென உயிர் பெற்று நிற்கும்.

இங்கனம் அகர உகரத்தை அறிந்தால் சிவலிங்க சொருப ஒளியை அறிய முடியும்.

எட்டையும் இரண்டையும் யாரும் அறிய முற்படுவதில்லை.

8 = அ கரம்

2 = உ கரம்

8ம் 2ம் அறிந்திருப்பவன் சிவனாவான்.

புருவ மத்தியை திறந்தால் எல்லாம் பட்டப் பகலாகும்

புருவமத்தியை திறக்க 12 வருடம் பிரம்மச்சரியம் வேண்டும். இமய நியமங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும். ஜீவகாரூண்யம் வேண்டும்.

“மூக்கு நுனியில் கண்மூடாமல் தான் நோக்கி
காக்கு மனது கலங்காமல் நெற்றியை
ஆக்கும் மனதை அசையாமல் தான் ஊன்றித்
தீர்க்கமாய் நெற்றிக் கண்ணுந்திறந்திடே!

தியானம் செய்யும்போது கண்களை புருவமையத்தை நோக்கி பார்த்து மனங்கலங்காமல் ஒரே நினைவாக நெற்றியை (புருவ மையத்தை) பார்த்து பார்த்து (உற்று உற்று நோக்குதல்) உடல் அசையாமல் நேராக உட்கார்ந்து மையத்தை பார்த்தால் நெற்றிக் கண் திறக்கும். கண்களை மூடி தியானம் செய்யக் கூடாது. கோணாத மனதை குறிகட்டி பார்ப்பது, கேட்பது, நுகர்வது, அசைவது, தெரியாமல் செய்தல், திறக்கும் “நடுநாடி” நடுநாடி திறந்தால் - திறந்தவுடன் ஒரு பிரேதத்தை பார்த்தால் - பார்த்த மாத்திரத்தில் உயிர் பெற்று எழும்.

தென் நாட்டிற்கு சொந்தமான சிவனுக்கு பெயர் வைத்த தமிழர்கள்

"சங்கரன், இறையோன், காமதகனன் போற்றி
கங்காதரனே, கறைமிடற் றண்ணல் போற்றி
கூற்றை உதைத்தோன், குன்ற வில்லி போற்றி
ஏற்று வாகனன், திரியம்பகன், சோதி போற்றி
நக்கன், சடையோன், நாரி பாகன் போற்றி
முக்கண்பகவன், பசுபதி, பரமன் போற்றி
கொன்றைசூடி, கொலை மழுவாளி போற்றி
ஈமத்தாடி, பிஞ்ஞகன், பித்தன் போற்றி
ஆனை யுரித்தோன், அரன், சிவன், உருத்திரன் போற்றி
கால காலன், கபால மூர்த்தி போற்றி
நீலகண்டன், நீரணி கடவுள்போற்றி
அரவா பாணன், ஆரழ வா போற்றி
பிறையடி சூடி, பெருமான் உமாபதி போற்றி
அழவது வேந்தி, அமலன் ஆனந்தன் போற்றி
பரசு பாணி, சுடலையாடி போற்றி
மானிடம் ஏந்தி, மறைமுதல், யோகி போற்றி
புலித்தோ லுடையோன் புரமூன் றெரித்தோன் போற்றி
பினாக பாணி, பேயோடாடி போற்றி
பூதநாதன், புணர் கங்காளன் போற்றி
ஞானமூர்த்தி, ஈசன், அனாதி போற்றி
ஐம் முகன், பகவன், ஆதி, பாண்டுரங்கன் போற்றி
அந்தி வண்ணன், ஆலமா கடவுள் போற்றி
நந்தி, நம்பன, நாதன் தற்பரன் போற்றி
கண்ணுதல் மூர்த்தி, கைலை யாளி என்று
எண்ணிய நாமம் இன்னமும் பலவே"

பழையான தமிழ் நூலில் இருந்து எடுத்தது பெயருடன் போற்றி என நான் இணைத்து பாடலாக மாற்றியுள்ளேன்.

"வாசியை கட்டினால் எல்லாம் வசப்படும்"

வாசியை கட்ட குருவருள் தேவை.

இடது நாசியின் வழியாக சுவாசம் 10 மணி நேரம் சூரிய உதயத்திலிருந்து ஓடும்படி வைத்திருக்கும் வல்லமை யாருக்கு இருக்கிறதோ அவருக்கு வெற்றி மட்டுமே.

பிராணன், அபாணன் என்ற இரண்டு குதிரைகள் உள்ளன. அவற்றை அடக்கும் குருநாதனின் அருள் கிட்டினால் எந்த காரியமும் வசப்படும்.

உருத்தரித்த நாடியில் ஓடுகின்ற பிராணனை மனம் கொண்டு நிறுத்தி அண்டமான தலையில் ஏற்ற வல்லவரே என்றும் இளமையாக இருப்பார்.

சுவாசத்தின் நீளத்தை குறைப்பவனே வாசியை பிடிக்க வல்லமை கொண்டவனாகும்.

10 அங்குலம் - இளமை
9 அங்குலம் - அபார ஞாபக சக்தி
8 அங்குலம் - வாக்கு வன்மை
7 அங்குலம் - வருங்காலம் அறிதல்
6 அங்குலம் - அந்தர சக்தி
5 அங்குலம் - விரும்பியதை அடைதல்
4 அங்குலம் - சகலகலா வல்லவன்
3 அங்குலம் - குபேரன்
2 அங்குலம் - கூடு விட்டு கூடு
1 அங்குலம் - மாயாவி.

நவீன விஞ்ஞான எதிரி வாழ்வை நாசமாக்கும் எதிரி

20 வருடங்களுக்கு முன் செல் போன் கலாச்சாரம், வாட்சாப், பேஸ்புக் போன்ற அதிநவீன பரஸ்பர செய்தி பரிமாற்ற மீடியாக்கள் இல்லை. ஒரு நண்பனை பார்க்க வேண்டும் என்றால் "பள்ளியில்" சந்திக்கலாம். அல்லது அவன் ஊருக்கு சென்றோ, உள்ளூரில் வீட்டுக்கு சென்றுதான் பார்க்க வேண்டும். அந்த "நட்பில்"

நண்மையான வாழ்க்கை உருவாக்கும் பழக்கம் உருவானது. அளவோடு இருக்கும் "நட்பு" சாகும் வரை உனக்கு உதவும்.

"பீலிசெய் சாகாடும் அச்சுஇறும் அப்பண்டம்
சால மிகுத்துப் பெயின்"

எதையும் அளவோடு வையுங்கள் நவீனத்தில் வாட்சாப், பேஸ்புக், செல்போன் வழியாக தினம் தின நடக்கும் சாட், பிக்சர் சேரிங் அதிலே கலந்து "காலை முதல் இரவு உறங்கும் வரை உங்கள் வாழ்வை எதிர்கால முன்னேற்ற திட்டத்தை, குடும்பத்தை கவனிக்காமல் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளலாமல் தடுக்கும் செல்போன், வாட்சாப், பேஸ்புக் சாட்டிங்தான் நவீன விஞ்ஞான வாழ்வை நாசமாக்கும். மிக அருகில் இருக்கும் எதிரியாகும்.

எவன் ஒருவன் இதன் வழியாக மனதை, குடும்பத்தை, அருகில் இருக்கும் நல்லவரை மறக்கடிக்கும் சாட்டிங்கிலிருந்து வெளியேறி இந்த செல்போன வழியாக தொழில் முன்னேற்றத்தை உருவாக்குபவனே உண்மையான திறமையை கொண்டவனாவான். அவன் வாழ்வில் வெற்றி அடைவான்.

வேலையில்லாதவர்கள் மற்றும் தன் வேலையை நல்ல நிலைக்கு மாற்ற "சனிப் பரிகாரம்"

பரிகாரம் என்பது?

உன்னை மாற்றும் உபாயமாகும் மாற்றும் வைத்தியன் என்றும் பொருள்படும்.

ஒரு ஜீவன் கிரகமின்காந்தங்கள் குறையும்போது அவனுக்கு பல இன்னல்கள் அவன் வாழ்வில் காலச் சுழற்சியால் அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. அதை மாற்றும் முறை கிரகத்தை இழுத்து உடலில் இணைக்கும் முறை பரிகாரமாகும்.

சனிப் பரிகாரம் :

சனி காயத்ரி மந்திரம் 48 நாட்கள் ஜெபம் செய்தல்.
நீலக்கல் மோதிரம் அணிதல்.
எள் தானம் செய்தல்.
காகத்திற்கு அன்னமிடுதல்.

இரும்பு பாத்திரம் தானம் செய்தல்.

திருநள்ளாறு செல்லுதல்

சனிபகவான் சன்னதிக்கு தீபம் ஏற்றுதல்.

சனி விரதம் இருத்தல்.

செருப்பு தானம் செய்தல்.

ஸ்ரீ ஐயப்பனையும், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயனையும் வணங்குதல்.

சனி யந்திரம் அணிதல்

சனிக்கிழமை கரிய நிற பசுக்கு அகத்திக்கீரை தானம் செய்தல்

சூன்ய முத்திர தினம் 6 முதல் 10 நிமிடம் தியானம் செய்தல்.
ஊனமுற்றோருக்கு உதவி செய்தல்.

விதியின் வழி செல்லுதல் மதியைக் கொண்டு வாழ்வை மாற்றுதல்

இப்பூமியில் உள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் கிரக நட்சத்திர மின்காந்த அலைகளால் சூழப்பட்டுள்ளன. வினை என்ற பூர்வ தொடர்பின் நல்வினை, தீயவினை இவைகளின் மின்காந்த தொடர்பால் இந்த ஜென்மம் அமையப்பெறும்.

தீய வழியில் செல்லும் காலம். யாரோ ஒருவர், உனக்கு நல்வழி காட்டும்போது அதை எடுத்துக் கொண்டு மனம் கொண்டு தன் வாழ்வை மாற்றுபவன் வாழ்வில் வெற்றியடைவான்.

அதைவிடுத்து கிரகத்தின் தீயவினை வழி ஓட்டத்தை, பின்பற்றும் பொழுது அதன் வழி சென்று தன்நிலை தன் குணம், தன் குடும்பம், தன் செயல், முன்னேற்றம், இவைகளை மறந்து அலைந்து திரிந்த அழிவதே விதிவினை பயனாகும்.

"தன்னை தான் காப்பாற்றும்
வழிமையுடையவன் வெற்றியடைவான்."

சித்திரை பௌர்ணமி

சித்திரை மாதம் பகல் 15 நாழிகை முதல் 20 நாழிகை வரை தேவர்களுக்கு மத்தியான வேளையாகும் (12.00 மணிமுதல் 2.00 மணி

வரை) இந்தநேரம் பிதுர்க்காலமும், ஒன்றானதால் பூரண விசேமாகும்.

மேஷ ராசியான தலையில் - சூரியன்

துலாம் ராசியில் - சந்திரன்

ஆன்ம சக்தியும், மனோசக்தியும் இணைந்து லயம் செய்வதே சித்ரா பௌர்ணமியாகும்.

இன்று தலை மூளையில் நீயூரான் ஒளிபெறும் நாள் அமைதியாக தியானம் செய்யலாம். சித்திரகுப்தனை வழிபடலாம், புத்தரை தியானம் செய்யலாம்.

மக்கள் செய்யும் பாவ - புண்ணிய கர்மாக்களை பதிவு செய்யும் தினம்.

சித்ர - ஓவியம், சொற்கள் வாழ்க்கை வினை படம்

குப்த - ரகசியமான

எல்லா உயிர்களின் பாவ புண்ணியங்களை தலையில் அண்டத்தில் எழுதும் நாள்.

‘‘ஹம் என்ற மந்திரத்தை உச்சரியுங்கள் நினைத்ததை அடையுங்கள்.’’

இரசமணி ரகசியம்

இரசத்தை கட்டுபவனே அட்டமாசித்தி செய்யும் சித்தனாகும் - இது உடலில் உள்ள ஆதார இரசத்தை கட்டும் ரசமணியாம்.

வெளியில் பாதரசத்தை கட்டும் முறை பல தோஷங்களுக்கும், நோய் நீக்கவும் தன்னை பாதுகாக்கவும் தன் வீட்டு தோஷத்தை மற்றும் எல்லா எதிர்மறையிலிருந்தும் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் இந்த பாதரசமணி உபயோகமாகும்.

பாதரசத்தை பல மூலிகைகள் கொண்டு லட்சம் முறை சுழற்சியால் இரசமணி கட்டி அணிந்து கொள்ளலாம். சுத்தம் செய்யப்படாத இரசமணியால் உடலுக்கு ஆபத்தும், நோயும் ஏற்படும்.

குற்றமில்லாத இரசமணி லேசான செந்நிறமுடையது - இரசம் குற்றமில்லாது சற்று கருநிறம் படர்ந்து இரசேந்திரன் என பெயர் இதுவும் குற்றமில்லாதவன்.

வினையின் கணநாயகன் விநாயகர்

நாம் எடுத்த பிறவி கர்ம வினைகளுக்கு நாயகன் விநாயகனே மூல காரணமாகும்.

அவனே முழுமுதல் வினைக்கடவுளாகும்.

உருவம் - மனித உடல்

தலை - யானை தலை

பெரிய வயிறு - சகல உலகமும் வயிற்றினுள்ளே

மோகத்தின் செயல் - எலி (பூமிக்குள் மறைந்து வாழும் எலியைப் போல் மனித மனத்தினுள் புதைந்து கிடக்கும் காமமும், உணர்வும்)

இந்த சரீரத்திலுள்ள கோடான கோடி உயிரணுக்கள் வினையின் பயனாக பல மாற்றங்களை சுவாசத்தின் வினை பயனால் கிரக மின்காந்தத்தால் அமைகிறது. இதை வினையின் நாயகனை ''மூலாதாரத்தில்'' ஓம் என்ற பிரணவத்தை உச்சரித்து சரிசெய்பவனே வினையை அறுப்பவன்.

தாய்மை

பூமி என்ற பெறுமையை பெற்றது தாய்மையால்
பூமி என்றும் உயிருடன் இருப்பது தாய்மையால்
பூமி படைப்பின் ஆற்றலைப் பெற்றது தாய்மையால்
மனிதன் உலக விஞ்ஞானத்தை பெற்றது தாய்மையால்
பெண் என்ற தாய்மையை பெற்றது தாய்மையால்
ஆண் என்ற அதிகாரத்தை பெற்றது தாய்மையால்
உலகில் நீ இன்று பெறுமையடைகிறாய் தாய்மையால்
விஞ்ஞான பெயர் இருக்கிறது என்றால் தாய்மையால்
உனக்கு பெயர் இருக்கிறத என்றால் தாய்மையால்

இறைவனிக் குணம் இதுதான் என்று உணர்ந்தது தாய்மையால்

உலகின் நல்ல குணங்களை பெற்ற தாய்மையால்

சாதனைகள் நி பல செய்தாய் தாய்மையால்

வெற்றியின் சிகரத்தை அடைந்தாய் தாய்மையால்

வாழ்வின் மகிழ்ச்சியை அடைந்தாய் தாய்மையால்

பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை தாய்மையே உயிராய்

உணர்வாய், வாழ்க்கையாய், மகிழ்ச்சியாய், செல்வமாய், உயர்வாய், ஊக்கமாய், முன்னேற்றமாய், துணிவாய், வைராக்கியமாய் இறை சக்தியால் இருந்து பல ஜென்மங்களாக தாய்மையே உன்னை சுமந்து செல்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்.

அம்மா

உலகமே "அம்ம்ம்ம்ம் மாஆஆஆஆஆ" என்று இயங்குவதால் தான் பூமி இன்னும் உயிருடன் இருக்கிறது.

பூமியைத் தாய் என்கிறோம். ஏன்என்றால் உயிர்களை படைக்கும் கர்பகிரகமாக இயங்குவதால். இந்த பூமியை விட மிகச்சிறந்தவள் "அன்னையாவாள்"

அம்மா என்ற மந்திரத்தை மறப்பவன் - பூமியில் சீக்கிரம் சாவான். அம்மா என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பவன் நோய் நொடியின்றி உலகில் நல்லபடியாக வாழ்வான்.

மாதாவே முதல் கடவுளாகும்

தாயே உனக்கு கோவிலாகும்.

நாலு ஆறு மாதமாய் இறைவனிடம் வேண்டி பெற்றெடுத்ததால் அவளே இவ்வுலகத்தை உனக்கு காட்டினால்.

தாயை மறவாத பிள்ளை வாழ்வை இன்பமாக கழிக்கும்.

வாழ்க்கையில் தோல்வியடைபவனின் குணம் எப்படி இருக்கும்?

சோம்பேரியாக இருப்பான்

காலையில் சூரியன் உதித்தபின் விழிக்கலாமா வேண்டாமா என யோசித்துக்கொண்டிருப்பான்.

மனம் அலைபாய்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக்ல் சாட்டிங் செய்து கொண்டே இருப்பான். தன் முன்னேற்றம் பாதிக்கப்படுகிறதே என சிறிது கூட எண்ணம் இல்லாதவனாக இருப்பான்.

ஜங்க் உணவுகளை எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும் என தெரியாமல் சாப்பிடுவான்.

அதிகமான நண்பர்களைக் கொண்டவனாக இருப்பான்.

உழைப்பு, விடாமுயற்சி, வீட்டை சுகமாக மாற்றக்கூடிய எண்ணமற்றவனாய் இருப்பான்.

அடுத்தவர்கள் அறிவுரை (நல்லதை சொன்னால் இவனுக்கு பிடிக்காது)

காலத்தை கடத்துபவனாக இருப்பான்.

பெண்கள் பின்னே சுற்றக் கூடியவனாக இருப்பான்.

மனம் மாசு கலந்து இருக்கும்.

பெருமைக்காக கோயில் செல்வான்

சொல்லப்பட்ட அனைத்தையும் செய்யாமலும், மாற்றக் கூடியவன் வாழ்வில் வெற்றியடைவான்.

வாழ்க்கை என்பது மனதில் மாசு அற்று இருப்பது.

மாரடைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது

நொடிக்குள் ஆளைக் கொல்லும் நோய்.

மூளைக்கு அதிகமாக வேலை தருவதால் ஏற்படும்.

அதிகமான கோபம், மனக்கவலை, அதிர்ச்சி, நீரிழிவு, கீழ்வாதம், உடலுழைப்பின்மை, நரம்பு சூலை இரைப்பிருமல் இவைகளால் ஏற்படுகிறது.

அதிகமாக மாவு பண்டங்களை சாப்பிடுவதாலும் தொடர்ந்து கொழுப்பு பண்டங்கள் சாப்பிடுவதாலும், உடல் உழைப்பின்மை இதனால் ஏற்படுகிறது.

இரவில் வயிறு முட்ட சாப்பிடுவதால் ஏற்படுகிறது.

நீக்க வழிகள்

மேலே சொல்லப்பட்ட விசயங்களை உடனே நிறுத்த வேண்டும்.

சாப்பாட்டை குறைத்துக் கொண்டு ஓரிதழ்தாமரை, செம்பருத்தி,நெல்லி, புதினா, கொத்தமல்லி, ரோஜா, மருதம்பட்டை, துளசி, வெள்ளைபூண்டு, கோதுமை இவைகளை சாப்பிட்டு உடலை சரிசெய்ய முடியும்.

பால் டீ, காபி உடனே நிறுத்தவும்.

பிரணவமே உலகம்

ஓம் = அகரம் + உகரம் + மகரம்

“அ” - உலகம் முழுவதும் பரவிப் பல உயிர்களாகவும்

“உ” - உடலில் பரவிச் சிவசக்தியாகவும்

“ம” - ஒளிப்பொருளை மாயையால் மயக்கும்

சிரசின் வலப்பக்கம் - சிற்றம்பலம் தேவர்கள் இருக்கின்ற சிதம்பரமாகும்.

சிற்றம்பலம் = சித் - அறிவு
அம்பரம் - வான்.

யாவற்றையும் பிரணவமே இயக்குகின்றது. பேரொளிப் பிழம்பும் தானே, எக்காலமும் அழிவு இல்லாத ஒன்று பிரணவமாகும். தானே ஒளி தரும்.

''ஓம்'' என்ற மந்திரத்தை ஆஞ்ஞையில் சிவாக்கினியான ஒளியைக் கொண்டு நோக்கும் போது அது அசைவினை ஏற்படுத்தும். அப்போது அண்ணாக்கில் உள்ளே ''நமசிவய'' தோன்றும் பின்பு வெளியில் சிவாய நம தலையைச் சூழ உள்ள பகுதியில் தோன்றும்.

அண்டம் பகீர்யண்டமெல்லாம் சக்தி மயமே

உடம்பிலுள்ள மஹாசக்தி மண்டலங்களின் ஹிரீங்கார நாத ஒலியை அறிந்தவனே மஹா சித்தனாவான்.

பல சாஸ்திரங்கள், வேதங்கள், 1 லட்சம் புத்தகங்கள் படித்தாலும் அந்த ரகசியத்தையும், சக்தியையும் அடைவது கடினம்.

எப்பொழுதும் வாலைப் பெண்ணாக இடபாகமாக இருக்கும் பராசக்தியை "வாலையாக" வைத்து பூஜித்தால்தான் முடியும்.

பார்க்கின்ற பெண்கள் அனைத்தும் சக்தியின் வடிவமாக வாலையாக உள்ளும் புறமும் நவாக்கரி மந்திர பீஜங்களை புவனகிரி சக்கர சக்தியை கிரகிக்கின்ற ஆற்றல் எவனுக்கு இருக்கிறதோ அவனே அண்டம் அனைத்தும் பயணிப்பான். இதுவே சக்தி மண்டலமாகும்.

உன்னுள்ளே ஆணும் பெண்ணும் இருக்க வெளியில் இருக்கும் பெண் சக்தியை கேலி செய்யாதீர்கள்.

விருட்ச மருத்துவம்

நட்சத்திரம்

அசுவினி	- எட்டி
நெல்லி	- பரணி
அத்தி	- கிருத்திகை
ரோகிணி	- நாவல்
மிருகசீரிடம்	- கருங்காலி
திருவாதிரை	- செங்காலி
புணர்பூசம்	- மூங்கில்
பூசம்	- அரச மரம்
ஆயில்யம்	- புன்னை
மகம்	- ஆலமரம்
பூரம்	- பலாமரம்

உத்திரம்	- அலரி
அஸ்தம்	- அத்தி
சித்திரை	- வில்வம்
சுவாதி	- மருதம்
விசாகம்	- விளா
அனுஷம்	- மகிழம்
கேட்டை	- பராய்
மூலம்	- மரா
பூராடம்	- வஞ்சி
உத்திராடம்	- பலா
திருவோணம்	- எருக்கு
அவிட்டம்	- வன்னி
சதயம்	- கடம்பு
பூரட்டாதி	- தேமா
உத்திரட்டாதி	- வேம்பு
ரேவதி	- இலுப்பை

ஒவ்வொருவரும் தான் பிறந்த நட்சத்திரத்தின் மின்காந்த அலை குறிப்பிட்டுள்ள விருட்சங்களில் உள்ளது. இந்த மரங்கள் உங்கள் உள்ளங்கையால் தொட்டு வணங்கியும் அதன் அருகில் அமர்ந்தும் தியானித்தும் உனது கிரக தோஷங்களையும் உனது நோய்களையும் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக ''அரசமரம், ஆலமரம், வேப்பமரம்'' எல்லா நட்சத்திரத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

பக்குவற்றவர் நிலை

எண்ணங்களால் இந்த ஜென்ம கர்ம வினைகள் நிகழ்கின்றன இதை அறியாமல் காம குரோத வழிகளில் சென்று அழிபவன் பக்குவமற்றவனின் நிலையாகும்.

மனம் ஒன்று நினைக்கும், வாய் ஒன்று சொல்லும், உடல் ஒன்று செய்யும் இதுவே பக்குவமற்றவனின் நிலையாகும்.

பக்குவற்றமவன் எல்லா பிறவி துன்பத்தையும் அனுபவிப்பான்.

பிறரிடம் கோபம் கொள்ளுதல். எதையாவது மனதைப் போட்டு குலப்பிக்கொள்ளுதல். யாரையாவது துன்புறுத்துதல், குறை கூறுதல், எதிலும் நிறைவடையாமை, வாக்கு வாதம் செய்தல் பக்குவமடையாதவன் நிலையாகும்.

பக்குவமடைந்தவன் ஜீவக்காற்றை நல்ல கர்ம வினையில் திருப்புவான். தன் காலத்தை விரையம் செய்யாமல் தன் முன்னேற்றம் தன்னைத்தான் உயர்த்திக் கொண்டு சமுதாயத்தை உயர்த்துபவன் பக்கவமடைபவனாம்.

உடம்பு என்பது யாது?

கூறுவேன் தேகமது என்னவென்றால்
குருபரனே எலும்புதனைக் காலாய் நாட்டி
மாறுபடா எலும்புக்குத் துவாரமிட்டு
வன்மையுடன் நரம்பினால் வலித்துக் கட்டி
தேறுதலாய் இரத்தமதை உள்ளே ஊற்றி
தேற்றமுடன் அதன் மேலே தோலைமூடி
ஆறுதலாய் வாய்வதனை உள்ளடக்கி
அப்பனே தேகமென்ற கூறுன்டாச்சே.

உடம்பு என்ற கோயில் நன்றாக சுத்தமாக 7 தாதுக்களும் நன்றாக இருந்தால்தான் உடல் அழியாமல் உடம்புடன் நட்புடன் உள்ள உயிர் உள்ளே எப்பொழுதும் குடி கொண்டிருப்பான். உடல் அழிய உயிர் வீட்டை விட்டு வெளியே ஓடிவிடும். எனவே உடலை பேணிக்காத்தல் வேண்டும்.

உயிரால் உடலை பாதுகாத்தும் உடலால் உயிரைப் பாதுகாத்தும் இருக்கும் கலையை கற்றுக்கொண்டு உடலை வளர்த்து உயிரை வளருங்கள் ஜீவன் ஆனந்தமே.

மனித உடலில் நட்சத்திரங்களின் அமிர்த நிலை ரகசியம்

மனித உடலில் நவகிரகங்கள், நட்சத்திரம், திதிகள் தன் மின்காந்தத்தின் வழியாக சில உறுப்புக்களை ஆளுமை செய்கின்றன. ஆளுமை செய்யும் உறுப்புக்களில் ஆப்பரேசன் அந்த நட்சத்திர நாட்களில் செய்தல் கூடாது. அமிர்தம் என்பது உயிர் ஆகும்.

1.	அசுவனி	- புறங்கால்
2.	பரணி	- உள்ளங்கால்
3.	கார்த்திகை	- தலை
4.	ரோஹிணி	- நெற்றி
5.	மிருகசீரிடம்	- புருவம்
6.	திருவாதிரை	- கண்
7.	புணர்பூசம்	- மூக்கு, தொண்டை
8.	பூசம்	- முகம்
9.	ஆயில்யம்	- காது
10.	மகம்	- உதடு, மேவாய்
11.	பூரம்	- வலது கை
12.	உத்திரம்	- இடது கை
13.	அஸ்தம்	- கை விரல்
14.	சித்திரை	- கழுத்து
15.	சுவாதி	- மார்பு
16.	விசாகம்	- மூளை
17.	கேட்டை	- வலதுபக்கம்
18.	அனுசம்	- வயிறு
19.	மூலம்	- இடது பக்கம்
20.	பூராடம்	- மூக்கு
21.	உத்திராடம்	- இடை
22.	திருவோணம்	- குய்யம்
23.	அவிட்டம்	- குதம்
24.	சதயம்	- வலது தொடை
25.	புரட்டாதி	- இடது தொடை
26.	உத்திரட்டாதி	- முழங்கால்
27.	ரேவதி	- கணுக்கால்

அந்தந்த நட்சத்திர நாட்களில் அந்தந்த உறுப்புகள் மின்காந்த சக்தி பாயும். அதை ஹீல் செய்யலாம், பூஸ்ட் செய்யலாம்.

யாருக்கு வைத்திய தீட்சை மற்றும் வைத்திய கலையை உபதேசிக்கலாம்

போகர் சொல்லுகிறார்,

நலங்கவே யாருக்குக் கொடுப்பது என்றால்

1. ஞானத்தின் மீது பற்றுக் கொணட்வன்.
2. தர்மத்தின் மீது வலுவாமல் இருப்பவன்.
3. சொல் மொழி மாறாதவன்.
4. கலங்காத கர்மா அனுஷ்டான உற்றவன்.
5. பெண்களை தெய்வமாக மதிப்பவன்.
6. சிவனையும், பார்வதியையும் பூஜிப்பவன்.
7. எளியோர்களை காப்பவன்.
8. எல்லா உயிர்களையும் தம் உயிர்போல் எண்ணக்கூடியவன்.
9. அனைத்திலும் விருப்பு பெறுப்பு அற்றவன்.
10. மனதில் மாசு இல்லாதவன்.

இந்த குணமுடையவனுக்கே தீட்சா விதிகள் பொருந்தும்.

எமன் வருவது உறுதி

தன்னை அறியாது, தாம் நல்லார் என்னாது, இங்கு
இன்னம அறியாது, இளையர் என்று ஒராது
வன்மையில் வந்திரும் கூற்றம் வருமுன்னம்
தன்மையின் நல்ல தவம் செய்யும் நீரே.

மிகவும் வலிமை உடைய உயிரைக் கவரும், பறிக்கும் எமன் உன் நிலையை அறிந்து கொள்ளாமல்.

நீ நல்லவன் என்று தெரியாமல் எண்ணாமல்.

உமக்கு இந்த ஜென்மத்தில் வறுமை உண்டானது எனவும் நினைக்காமல்.

நீ இடளையவன் வயதில் சிறியவன் என நினைக்காமல்.

ஒரு நொடியும் யோசிக்காமல் உயிரைக் கொண்டு போவான் பல வழிகளில்

இதை நீ அறிந்து வலிமையுடைய உயிரை காலன் வருவதற்கு முன் உடலையும், உயிரையும் நிலைக்க செய்யும் தியானம் செய்வாயாக.

வர்மம் ஒரு மர்மமாகும்

ஆதிகாலத்திலிருந்து உலகில் எங்குமில்லாத மஹா மருத்துவம் சித்தர்களின் மருத்துவம். அதனுள் உள்ளது வர்ம மருத்துவமும் ஒன்று.

மனித உடலில் 72,000 பிராண நாடிகள் உண்டு. இந்த நாடிகள் 4448 முடிச்சுகளாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த 4448 லிருந்து மிக முக்கியமான 108 வர்ம புள்ளிகள் உடலை இயக்குகின்றன இதில்

சூரியனுக்கு - 12 வர்மபுள்ளிகளும்

சந்திரனுக்கு - 96 வர்மப்புள்ளிகளும் அடங்கும்

உடல் வாசியால் இயங்குகின்றன. இந்த வாசியே வர்மமாக பிராணமுடிச்சுகளாக உடலில் உள்ளது. இந்த வர்மப் புள்ளிகளில் அடிபபட்டாலும் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் உடலில் நோய் ஏற்படும்.

இந்த 108 புள்ளிகளே சாவமாகும்.

இந்த 108 புள்ளிகளே உயிருமாகும்.

இந்த 108 புள்ளிகளே நோயுமாகும்.

இந்த 108 புள்ளிகளே சுகமுமாகும்.

இதை அறிந்தவனே வர்மச்சித்தனாவான் இதில் வாசியை ஏற்றுபவன் புவியில் புகழுடன் இருப்பான்.

உலகமே நட்சத்திர அலைகள் கட்டுப்பாட்டில்

இந்த பூமியில் உள்ள 84 வகை லட்ச ஜீவராசிகள் தனக்கென்று ஓர் பஞ்ச பூதக் கூட்டின் விகிதாச்சாரத்தின் அடிப்படையில் உயிரின் நிலை, உடலின் வடிவமென பலவாக உள்ளன. 27 நட்சத்திர அலைகளின் மின்காந்த செயலால் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. கிரக சுழற்சியால் அலை வடிவாலும், நல்வினை தீவினையாலும்,

முன்வினை பயனாலும் 9 கோள்களும் 27 நட்சத்திரங்களும் அவன் மன எண்ணங்களை மாற்றும்.

கோள்களையும், நட்சத்திரங்களையும் கட்டுக்குள் வைக்கும் திறமை யாருக்கு உண்டோ அவனே சித்தனாம்.

காற்றின் அலையாக பயணிக்கும் இந்த மின்காந்தத்தை தன் வசப்படுத்திக் கொண்டால் எல்லாம் சாதிக்கலாம்.

இருதய நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது

உலக மின்காந்த சுவாச வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தொடர் சந்தர்ப்பங்களில் நிகழும் கோப குணங்கள், குணங்களின் ஆக்ரோசம், கெட்ட எண்ணங்கள், வட்டித் தொழில் செய்து அவர் தருவாரா மாட்டாரா என மனதைப் போட்டு குலப்பிக் கொண்டே இருத்தல், கவலை, மோகம், அவசர செயல்கள், மூளையை சூடாக்கும் வாக்குவாதம், தொடர் மன உழைச்சல், நண்பர்கள், உறவினர்கள், அலுவலக பணியாளர்கள், பொதுஜன எண்ண தொடர்பு இதனால் ஏற்படும் மனப்போராட்டத்தை தினம் அவன் மூக்கின் வழியாக தொப்புள் நாடியுடன் இணைந்து மூச்சுடன் கலந்து இரத்த ஓட்டத்துடன் இணைந்து உடல் முழுவதும் ஓடும். அப்படி ஓடும் குணக்கேடு ஓட்டம் இதயத்தை தாக்கி ஹாட் அட்டாக் ஐ உண்டு பண்ணுகிறது.

சுவாசமே புணிதம் என்று உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சக்கரத்தில் உள்ள தீர்த்தங்களை அறியாமல் கங்கையும், காவிரியும் செல்கின்றன

உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெள்ளக் குடைந்து நின்று ஆடார் வினைகெடக்
பள்ளமும் மேடும் பரந்து திரிவரே
கள்ள மனம் உடைக் கல்வி இலோரே.

உடலில் மூலாதாரம் முதல் சகஸ்ரதனம் வரை ஏழு நீர்கள் உள்ளன.

தாம் செய்த வினை நீங்க இவ்விடங்களில் பொருந்தி ஆடார், நேர்மை இல்லாத உள்ளம் கொண்டு அறிவற்றவரே. அவர் நிலத்தின் பள்ளத்தில் உள்ள தீர்த்தங்களையும் மலையின் மேட்டில் உள்ள சுனைகளையும் தேடி அலைவர்.

கள்ள மனத்தை உடையவர் ஒப்பில்லாத சிவபரம் பொருளை உணராமல் அலைந்து திரிவர்.

(ஓம் என்ற மந்திரத்தை உச்சரி நீ எல்லாம் அடைவாய்)

மனிதனின் ஜீவ பிரம்மாண்ட ரகசியத்தை ஒரு சித்தன் சொல்லுகிறான்.

1008 இதழ் அக்னி

ஜீவமோட்ச ரகசியம்
சிவநாடி   சக்தி நாடி

சூரியகலை என்ற சிவநாடியும், சந்திரகலை என்ற சக்தி நாடியும் இவ்விரு நாடிகளும் அக்கினி நாடி என்ற நடு நாடி என்ற மையப் பகுதியில் நேர்கோட்டாய் செயல்பட்டுக் கொண்டே மூலாதாரத்தில் மூல அக்னியும் அங்குள்ள நான்கு தலைப் போல் அமைவு பெற்ற நாடியுடன் இணையும் முன் கண்ட நாடி மார்பு நாடி, நாபி நாடி, குய்ய நாடி, ஆகியவைகளுடன் இணைந்தே மூலாதாரத்தில் கலந்து செயல்படும். இந்த நாடிகளை அனுசரித்தே “சிவ சக்தி நாடிகள்” இயங்கும்.

இந்த சிவசக்தி அக்னி என்ற மூன்று நாடிகள் இணையும் இடம் “நெற்றிப்பொட்டே திரிவேனரி சங்கமம்” மஹா சக்தி இயங்குமிடம் இதை நாராயண மனக்குகை என்றும் தென்திசை என்றும் சொல்லுவர். இடிதலிருந்து 1000 தலையுள்ள நாடிகள் வட்டவடிவில் களைத்து அதனுள் மறைமுகமாக “8” நாடிகள் படுவதையே 1008 இதழ் கொண்ட தாமரை என்று கூறுவர். 1008ன் வழியாக அண்டத்தை அறியலாம்.

பூமியின் சுழற்சியும் நமது மூச்சுக் காற்றும்

வளியினை வாங்கி வயிற்றில் அடக்கு உடலானது அழியாது.

காற்றை பிடிக்கும் கணக்குத் தெரிந்து அடக்கினால் அண்ட பகீரண்டமெல்லாம் தெரியும்.

பூமியின் அச்சு தன்னைத்தானே ஒரு சுழற்றிக் கொள்ள - 21,600 ஆண்டுகள் ஆகிறது.

மனிதன் தினம் - 1 நிமிடம் 15 x 1,440 = 21,600 சுவாசிக்கிறான்

இந்த அசைவு வருடமும் நமது யுக வருட கால்குலேசன்க்கும் தொடர்பு உண்டு.

21,600 x 20 = 4,32,000 கலியுகம்

4,32,00 x 2 = 8,64,000 துவாபரயுகம்

4,32,000 x 3 = 12,96,000 திரேதாயுகம்

4,32000 x 4 = 17,28,000 கிருதயுகம்

பூமியின் அச்சு 200 முறை சுழல்கிறது அப்போது பிரளயம் ஏற்படும்.

மனிதன் 1 நிமிடம் = 15 சுவாசம் (120 ஆண்டுகள் வாழ்வு)

15 x 1,440 = 21,600 ஒரு நாள் சுவாசம்

1 சுவாசம் = 4 (உள்சுவாசம் 2 அங்குலம், வெளி சுவாசம் 2 அங்குலம்)

சிவனைக் காண்பதற்கு மனதில் ஒளி பெறுவது அவசியம்

சிவன் - ஜீவன், ஆன்மா, பரபிரம்மம்

பல ஆண்டுகள் யோகத்தில் இருந்தாலும் கண்ணுள் மணியும் அந்த மணியுள் அமிழ்தம் போன்ற சிவனைக் கண்டறிய முடியாது.

மனத்தில் ஒளி பொருந்தும்படி கண்டுவிட்டால் கண்ணாடியில் உன் முகத்தை காண்பதுபோல் உள்ளத்தில் இருப்பதை காணமுடியும்.

இரு கண் பார்வையை புருவ மத்தியில் பொருத்தி வையுங்கள். கண், காது, மூக்கு, செவி, மெய் எல்லாம் அடைத்து விட்டால் உடல் சோர்வு மறையும். மூலரத்தில் உள்ள ஒளி எழுப்பப்படும். அங்கே நாத ஒளியும், ஒலியும் ஏற்படும். கண்டத்டிதல் மின்னல் வெட்டு ஏற்படும் அறிந்து பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்நாளைப் பெருக்குக

சித்த யோகங்களை குருவின் உபதேச முறைப்படி முயற்சி செய். சித்தர்கள் மறைபொருளாக ரகசியங்கள் சொல்லியிருக்கின்றனர். அந்த மஹா ரகசியங்களை முறைப்படி அறிந்து வாழ்நாளை பெருக்குக.

உடலை பல ஆண்டுகள் அழியாமல் பாதுகாக்கும் முறையை சித்தர்கள் மறைத்து வைத்துள்ளனர். இதை அறியாமல் தவறாக பயிற்சி செய்பவர் மூடர்கள் ஆவர்.

உடலை அழியாமல் பாதுகாக்க மூலாதாரத்தின் ‘‘தீ’’யை அடக்க வேண்டும். நிலைபெறாத உலகில் உடலை நிலைத்திருக்கச் செய்யும் வழி அதுவேயாகும்.

ஆதாரத்தில் தீயை அடக்கினால் உயிர்ப்பு அடங்கி ‘‘ஓவியமாய்’’ நிற்கும். பாவிகள் யாரும் அறியமாட்டார்கள்.

பாவி என்பது - தன் மூச்சை விரையம் செய்பவர்.

அஸ்வினி முதல் ரோகிணி வரை	- மரீச முனிவர்
மிருகசீரிடம் முதல் பூசம் வரை	- அத்திரி முனிவர்
மகம் முதல் உத்திரம் வரை	- ஆங்கீரச முனிவர்
அனுசம் முதல் பூராடம் வரை	- புலஸ்திய முனிவர்
உத்திராடம் முதல் அவிட்டம்	- புலஹூர் முனிவர்
சதயம் முதல் ரேவதி வரை	- கிருது முனிவர்

இதயத்தில் வாயுவை உடனே நீக்குங்கள்

ஒழுக்கக் கேடுகளினாலும், வாயுவைப் பெருக்கும் பொருட்களினாலும், பிறவிக் குற்றங்களினாலும் ‘‘தமரக வாயு’’ நோய் எனும் திடீரென துடிதுடித்து மரணத்தை ஏற்படுத்தும் இதய ஹார்ட் அட்டாக் உண்டாகும்.

அறிகுறிகள் :

சிறிது நடந்தாலும் பெருமூச்சு
மார்புத் துடிப்பு

தலை சுற்றல்

நெஞ்சுவலி

மயக்கம், பீதி

கண்ருளல்

முகம், உதடு நீலநிறமாதல்

உறக்கமின்மை, பிதற்றல்

மூக்கடைப்பு, உடல் நோவு

கீல்விக்கம், நாவறட்சி

வாயில் நீருறல், தொண்டையடைப்பு

கை, கால்கள் சில்லிட்டு மரத்தல்.

மருந்து :

இஞ்சி லேகியம், வில்வாதி லேகியம்

வாயு பண்டங்களை நீக்குதல் (மாவு, பால், டீ, காபி, அதிக உணவு)

கிராம்பு, சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி

ரோஜா, ஓரிதழ் தாமரை, செந்தாமரை, நெல்லி, மதுரம்பட்டை

பிரிந்த உயிர் உடலுள் புகாது

96 தத்துவங்களும் ஒரு நாள் ஒடுங்கும் என்று உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

உயிர் எப்பொழுதும் அழியாமல் பல கர்ம வினைகளை சுமந்து செல்லும். சொந்தங்களை அதன் இறந்த திதியில் வந்த பாதுகாக்கும்.

உறங்குவது போல்தான் இறப்பு எனவே தினம் எல்லாரும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இறந்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

கண் விழிப்பதுபோல்தான் பிறப்பு எனவே என்று உணர்ந்து கொண்டால் இறப்பு என்ற பயம் நமக்கு ஏற்படாது.

நட்சத்திரங்கள் பூஜித்த கோயில்கள்

அஸ்வினி	- திருக்கடையூர்
பரணி	- ஸ்ரீவாஞ்சியம்
கிருத்திகை	- சரவணப் பொய்கை, காசி, அருணாச்சலம்
ரோகிணி	- திருவானைக்காவல்
மிருகசீரிடம்	- சிவகங்கை
திருவாதிரை	- சிதம்பரம்
புணர்பூசம்	- இராமேஸ்வரம்
பூசம்	- பிரசித்தம்
ஆயில்யம்	- வழுவூர்
மகம்	- பிரசித்தம்
பூரம்	- பிரசித்தம்
உத்திரம்	- திருவாரூர்
அஸ்தம்	- திருவாரூர்
சித்திரை	- பிரசித்தம்
சுவாதி	- கேதாரம்
விசாகம்	- பிரசித்தம்
அனுசம்	- திருநெல்வேலி
கேட்டை	- திருநெல்வேலி
மூலம்	- மதுரை
பூராடம்	- திருச்செந்தூர்
உத்திராடம்	- சங்கர நாராயினார் கோயில்
திருவோணம்	- அர்தகோதயம், மகோதயம்
அவிட்டம்	- காளஹஸ்தி
பூரட்டாதி	- திருவாரூர்
உத்திரட்டாதி	- திருவாரூர்
ரேவதி	- திருக்கடையூர்

பொன் மொழிகள்

தந்தையில்லா பிள்ளை பாதி அனாதை, தாயில்லா பிள்ளை முழு அனாதை.

வானத்திற்கு அழகு சூரியன் வீட்டிற்கு அழகு பெண் குழந்தை. வீட்டுக்கு மஹாலட்சுமி.

சோம்பல், சோர்வு கொண்டு பல ஆண்டுகள் வாழ்வதை விட ஒரு நாளேனும் பெரு முயற்சியோடு வாழ்ந்திடு.

பெரிய முதலாளிகளும், கோடீஸ்வரர்களும் இல்லாமல் ஒரு நாடு வாழ முடியும் ஆனால் ''தொழிலாளர்கள் இல்லாமல் எந்த நாடும் வாழ முடியாது.''

உடலுழைப்பு செய்யாதவர்கள் எந்த சேவையும் செய்ய முடியாது.

உழைப்பின்றி உண்பவர்களை திருடர்கள் என்று கூறவேண்டும்.

காதல் என்பது சோம்பேறிகளுக்கு ஒரு பொழுதுபோக்கு.

சிக்கனம் ஒருவித வருமானமே.

பெண் (அம்மனின் சொரூபம்)

பெண்கள் அனைவரும் சக்தியின் அம்சமே. - இராமகிருஷ்ணர்

ஒரு நல்ல பெண்ணை வருந்த வைப்பது கசப்பான குற்றம் - டிராய்லஸ்

எந்த நாடு பெண்களை மதிக்கவில்லையோ மற்றும் பெண்கள் தன் ஒழுக்கம் தவறினாலும் குடும்பமும் நாடும் அழிந்தொழியும்.

பெண்ணாக பிறந்தவர்களுக்கு முக்கியமாக இருக்க வேண்டியது கூச்சம்தான். கூச்சத்தை விட்டொழித்தால் மனமில்லா மலர்தான். - கிரிகிரி

அழகுள்ள பெண் தானே உலகம் என்று நினைக்கிறாள். அன்புள்ள பெண் தண் வீடே உலகமென நினைக்கிறாள். - ஜெர்மணி.

பெண்களை அடிக்காமல், திட்டாமல், விலக்காமல் போற்ற வேண்டும். - நபிகள் நாயகம்

தியாகத்தின் மொத்த உருவம் பெண்கள்தான். ஒரு காரியத்தில் இறங்கி விட்டால் அவர்கள் மலைகளைக் கூட நகர்த்திவிடுவர். -

காந்திஜி

ஒரு நல்ல பெண் வீட்டில் இருந்தால் தெய்வம் காவல் காக்கும் - இரங்கஸ்

உண்மை பேசும் பெண்மணிக்கு நண்பர்கள் குறைவு.

லட்சியப் பெண் ஒரு உத்தமப் படைப்பு.

தாயை மதிப்பவன் எல்லா பெண்களையும் மதிப்பான்.

ஓகா தினம்

(யோகா தினம்)

யோகம் என்பது சித்தத்தை விருத்தியடையாமல் செய்வதே ஆகும்.

மனம் குரங்குபோல் அலைந்து ஓடுகிறது. மனதை அதன் படிவிடாமல் நிறுத்தி தன்னை உணர்வது யோகா ஆகும்.

உன்னை நீ அறியாமல் உனக்குள் மஹா இறை சக்தி உன்னை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த இறை சக்தியை நீ இந்த உடலில் பாதுகாத்து மரணத்திற்கு முன் உன்னை யார் என்பதை பார்ப்பது யோகமாகும்.

நீ உன்னை உணர்ந்து கொள் பல ஜென்ம தொடர்புக்கு உன் மனமே காரணம். மனமே படைக்கிறது, காக்கிறது, அழிக்கிறது இதை அறிந்து கொண்டு மன ஓட்டத்தை நிறுத்துங்கள் யோகி என பெயர் பெற முடியும்.

கண், காது, மூக்கு, செவி, உடல் என திரியும் மனதை உள்ளே கடந்து நிறுத்தி கட உள்ளே எல்லாம் அறியலாம்.

எல்லா நோய்களுக்கும் குட் பை

7 நாட்கள் உண்ணா நோன்பு

உண்ணா நோன்பு - உடலில் ஆகாய சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. உறுப்புகளின் கழிவுகளை வெளியேற்றி உடலை கோயிலாக்குவதாகும்.

இந்த உண்ணா நோன்பால்

டான்சில், சைனஸ், அபெண்டிக்ஸ், இருதய வால்வு, சிறுநீரகக்கல், வயிற்றில் கட்டி, கல்லீரல் கட்டி போன்ற அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்.

Any food can fast, but only intelligent can break the fast - ஆங்கில பழமொழி

1ம் நாள் - பழச்சாறுகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும்.

(நீர் உணவுகளை மெதுவாக சப்பி சப்பி உண்ண வேண்டும்)

2ம் நாள் - காலை, மாலை, இரவு மூன்று வேளையும் எலுமிச்சைப் பழச்சாறு சாப்பிட வேண்டும்.

3ம் நாள் - மதியம் மட்டும் இளநீர் சாப்பிட வேண்டும்.

4ம் நாள் - காய்ச்சி ஆறி தண்ணீர் தேவையானபோது குறைந்த அளவில் குடிக்க வேண்டும்.

5ம் நாள் - 4ம் நாள் சொல்லப்பட்டதுதான்.

6ம் நாள் - காலை, மாலை இரண்டு வேளை பழச்சாறு சாப்பிட வேண்டும்.

7ம் நாள் - காலை, மதியம், மாலை, இரவு நான்கு வேளை பழச்சாறு சாப்பிட வேண்டும். நோன்பு முடிந்த மறுநாளிலிருந்து தேங்காய், பழம், சமைக்காத உணவுகள் சிறிது சிறிதாக சாப்பிட்டு உயர்த்த வேண்டும்.

யார் உண்மையான நண்பன்

நவீன காலம் ஆண், பெண் இருபாலரும் பேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் இவைகளில் நண்பர்களாக பழகி வாழ்க்கையை தொலைக்கிறார்கள்.

நட்பு என்பது - இறக்கும் வரை வரும் புனிதமான உறவாகும். இறந்த பின்னும் உடலிலிருந்து தன் சட்டையை கலட்டாமல் அப்படியே புதைப்பர் அந்த சட்டையே உண்மையான நட்பின் அடையாளம்.

தீய நட்பின் குணங்கள் :

காலை முதல் இரவு தூங்கும் வரை நண்பனின் முன்னேற்றத்திற்கு தேவையில்லாததை பேசிக்கொண்டே காலத்தை விரையம் செய்தல்.

காலையில் எழுந்தாச்சு, எண்ண சாப்பிட்ட நண்பா, வண்டி ஏறிவிட்டாயா, என்ன செய்கிறாய், நான் அங்கே சென்றேன், சினிமாவுக்கு சென்றேன், தண்ணி அடிச்சேன், தூய நட்பு இல்லாமை, தேவையானபோது நண்பணிடம் காசு வாங்கிக்கொண்டு அவனை இன்னலுக்கு ஆளாக்குதல். இல்லாதபோது நண்பனை நினைக்காமல் இருத்தல்.

ஆண், பெண் நண்பர்கள், தேவையற்ற போஸ்ட் செய்து அவர்கள் நட்பு ஸ்தானத்திலிருந்து வரம்பை மீறுதல், வார்த்தை ஜாலத்தில் மயக்குதல்.

நல்ல நட்பின் குணம் :

நண்பனுக்கு தேவையான உதவிகள் செய்தல்.

குடும்பத்திற்கு துன்பம் வந்தபோது உதவுதல்.

நண்பனை படிக்க வைத்து உயர்த்துதல்.

நண்பனின் திறமையை உணர்ந்து அவனை அந்த வழியில் அலைத்துச் செல்லுதல்.

அம்மா, அப்பாவிடம் இவன்தான் நண்பன் என தைரியமாக தெரிவித்தல்.

வாழ்வில் "சுவாச நாடி ரகசியத்தை" அறிந்து கொண்டால்

பதிவு செய்ய ***99765 17333*** WhatsApp

சித்தர் சொன்ன வட்டெழுத்து ரகசியத்தை சொல்லிக் கொடுக்கிறோம்.

உலக ரகசியம் இந்த இரு நாடியில் எப்படி இயங்குகிறது என்பதையும்

நல்ல நாள், நல்ல நேரம், யாரிடமும் கேட்க வேண்டும். உங்கள் சுவாசத்தின் வழியாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி 7 கிரகங்கள் சுவாசத்தில் இயங்கும் ரகசியத்தையும் உங்களுக்கு நீங்களே பரிகாரமாக மாற்றும் ரகசியம்.

நோய்களை சரிசெய்து வெகுநாட்கள் வாழும் ரகசியம்.

யார் நல்லவர், கெட்டவர் என அறிந்து பழகும் வாழ்க்கை ரகசியம் இதையும்.

எட்டு திசையில் இருந்து வரும் பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும் கலை.

பலன் சொல்லும் முறை இவைகளை அறிந்து வாழ்வை வளமாக்குங்கள்.

பற்றை நீக்கு பிறப்பு அறும்

சாத்திர மோதும் சதுர்களை விட்டுநீர்
மாத்திரைப் போது மறித்துள்ளே நோக்குமின்
பார்த்தவப் பார்வை பசுமரத் தாணிபோல்
ஆர்த்த பிறவி யகலவிட டோடுமே.

பல சாஸ்திரங்களை படித்துக் கொண்டு பெறுமை அடித்துக் கொண்டு காலம் போவது தெரியாமல் வாழ்வை முடிப்பர்.

ஒரு நிமிடமாவது நமது அனைத்து துன்பங்களுக்கு காரணமான புறத்தே கண், காது, மூக்கு, செவி, மெய் எனத் திரியும் எண்ணங்களை தடுத்து விசாரணை செய்யாமல் காலம் கடத்தாதே.

உள்முகப் பார்வை உத்தமனை நீ காண்பாய் அதுவே பல பிறவி துண்பங்களை அறுக்கும்.

துன்பங்களின் மனப் போராட்டம் ஒரு நாள் விசாரணை ஏற்படும்.

உனக்குள்ளே அதை படித்துக் கொள் நீ ஜீவனை காண்பாய்.

இராகம் - 8

1) காமம் - ஒரு பொருளின் மீது ஆசைப்படுதல் அதை சொந்தமாக்க நினைத்தல்.

2) குரோதம் - கோபம், எந்த செயலிலும் சினத்தை வெளிப்படுத்துதல்.

3) உலோபம் - உள்ளதை யொழித்தல், பிடிவாதம்.

4) மோகம் - பிரியம் அல்லது தானல்லாத அதிகப்படியான தன்னை மறந்து மோகமாகுதல்.

5) மதம் - கவர்வமுற்று திரிதல்

6) மாச்சரியம் - ஒன்றைக் கண்டு மகிழ்ந்து அல்லது உள்ளே ஒன்று வைத்து உதட்டில் வேறு பேசுதல்.

7) இடும்பை - உதாசீனம் தானே சர்வ அதிகாரம் படைத்தவன் என நினைத்து அடுத்தவர்களை இகழ்தல்.

8) அகங்காரம் - தன் குற்றங்களை அறியாமல் பிறர் சொல்லைக் கேட்டு கோபித்தல்.

ஏ மனமே

ஏ மனமே நீயே படைக்கின்றாய், காக்கின்றாய், அழிக்கின்றாய் என்னை.

ஏ மனமே உன்னாலே சொர்க்கமும், நகர துன்பங்களும் ஏற்படுகிறது.

ஏ மனமே பல ஜென்மத்தின் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துகிறாய் அதன் வழியாக உறவுகளை ஏற்படுத்தி இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்க வைக்கிறாய்.

ஏ மனமே நல்ல வேலையில் அமர்ந்து நன்றாக சம்பாதித்து குடும்பத்தைக் காகக் வழி கொடுப்பதும் உன்னில் ஏற்படும் வைராக்கிய எண்ணத்தினாலே.

ஏ மனமே என்னுள் இருக்கும் இறை சக்தியை அறிவதற்கு சாவியாக நீ இருக்கிறாய்.

ஏ மனமே நல்லது கெட்டது என தெரியாமல் திரிந்து துன்பத்தில் விழுகிறாய்.

ஏ மனமே தூக்கத்தில் நீ கண்ட கனவுகள் விழித்தவுடன் மறைந்து போகிறதோ, அதுபோல் தான் இவ்வுலகத்தில் உள்ள உறவுகளும், செயல்களும் கானல் நீர் போல் மறைந்து போகும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு உண்மைப் பொருளைத் தேடு.

முருங்கை 300 நோய்களை நீக்கும்

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மருத்துண்ணின
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு

உடலுக்கும், குடலுக்கம் மாறுபட்ட உணவு, இரசாயன உணவு, ஜங்க் உணவு இவைகளை தவிர்த்து, இயற்கை உணவாக நவதானியம், முளைக்கட்டிய பயிறு உணவுகள் உண்டுவர உடலுக்கு நோய் இல்லை.

முருங்கை அருகில் இருக்கும் ஓர் அற்புதம்

குழந்தை பேறிண்மையை நீக்குகிறது.

சர்க்கரை நோய்களை கட்டுப்படுத்துகிறது.

HBP, LPP யை சரிசெய்கிறது.

கருப்பை நோய்கள் 27 வகையானதை நீக்குகிறது.

காமாலை, கல்லீரல் நோய்களை நீக்குகிறது.

வயிறு ஜீரண சம்பந்தமான நோய்களை நீக்குகிறது.

சரும நோய்களை நீக்குகிறது.

விஷக்கடிகளை போக்குகிறது.

வாத வலிகள், மூட்டு வலிகள், விக்கம் நீங்கும்.

தலைவலி, சுரம், நுரையீரல், கண், காது நோய்கள் நீக்கும்.

உடல் பலம், தேக ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

அண்டம் யாவும் சக்தி மயமே

பரஅண்டமுதல் பூமி வரை பொன் காதணியை உடைய பராசக்தியைத் தவிர வேறு எவரும் இலர்.

தேவர்கள் வணங்கும்படி மும்மண்டலங்களும் சோதியாய் விளங்குவாள்.

நடு நாடி வழி நின்ற ஞானம் அளிப்பாள். இவள் கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்டவள்.

சக்தியே அந்தமும் ஆதியுமாகும். சக்தியை அடைய அகவழிபாடு செய்யுங்கள். புறத்தே சென்று அழியாதீர். எல்லா உலகிலும் அவளே இருக்கிறாள் என்பதை உணருங்கள்.

இவ்வுடலில் 12 ராசிகளும் 27 விண்மீன்களையும் இவளே ஆட்சி செய்கிறாள்.

சிரசான தலையில் இருக்கும் சந்திர மண்டலம் இவளே.

பலரும் தொழும் மஹாசக்தி அவள். தேவதரிசனம்பெறுங்கள்.

நோயாளியை நோக்கும் முறை

வாத நோயாளி	- தோல் கருப்பு நிறம், உடல் வீக்கம்
பித்த நோயாளி	- மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு நிறம்
	- மெலிந்த உடல், படபடப்பு, நிறைத்தமுடி.
கப நோயாளி	- வெளுத்த நிறம்
	- தலையில் வேர்வை
	- உடல் அழுக்கு
வாத பித்த நோயாளி	- கருஞ்சிவப்பு நிறம்
பித்த வாத நோயாளி	- மரத்தின் தண்டு நிறம்
பித்தகப நோயாளி	- சந்தன நிறம்
கபவாத நோயாளி	- வெண் சாம்பல் நிறம்
கப பித்த நோயாளி	- வெளிர் மஞ்சள் நிறம்

வாத பித்த கப நோயாளி - மாநிறக் கலவை

மார்பு வலி மற்றும் மூச்சுத் திணறல் நீக்கும் மூலிகை

அதிகமான ஜங்க் உணவுகள், அளவு தெரியாமல் வயிற்றில் சாப்பாட்டை போடுதல். தொடர்ந்து சளிப்பிடித்தல், வாய்வுப் பிரச்சனைகள் இப்படித்தான் இருதய நோய் ஏற்படுகிறது.

சித்த மருந்துக் கடையில் சென்று குப்பைமேனி பொடியை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். தினம் இரவு படுக்கைக்கு போக அரை மணி நேரம் இருக்கும் பொழுது. ஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய பசும் பாலில் இந்தத் தூள் ஒரு தேக்கரண்டியளவு போட்டு கலக்கி கொடுத்து விடவேண்டும். தொடர்ந்து 7 நாட்களில் சரியாகும்.

தலைச் சொட்டை மறைய :

வெங்காயத்தை பாதியாக நறுக்கி காலையில் குளிக்கப் போகும் முன் தலையில் சொட்டை உள்ள இடத்தில் அழுத்தி தேய்த்து 10 நிமிடம் வைத்திருந்து குளிக்கவும். 24 நாட்கள் தேய்த்து வர சொட்டை மறையும்.

ஆடி வெள்ளி

(சக்தியின் பிராணன்)

ஆடி மாதம் சூரியன் வடக்கிலிருந்து தெற்காக தட்சிணாயன பயணமாகும். ஆடி மாதம் முழுவதும் பராசக்தியின் மாதமாகும்.

சூரியனிடமிருந்து வரும் சூட்சமச் சக்திகள் வெளிப்படும் பிராணவாயு அதிகமாகக் கிடைக்கும். உயிர்களுக்கு ஆதார சக்தியாகும்.

சிவன் சக்திக்குள் அடக்கமாகும் நாளாகும். இந்த வெள்ளி வருவதற்கு ஒரு வருட காலமாகும்.

எனவே எல்லாரும் ஆடி விரதம் எடுத்துக்கொண்டு. வெள்ளி என்ற, பணம், வீடு, வாகனம், நல்ல மனைவி, சுகபோக வாழ்க்கை இவைகளை உருவாக்க சக்தியை வழிபடுங்கள் இன்று. சக்தி அருள் கொடுப்பாள்.

சித்த வைத்திய பரிபாஷை

திரிகடுகு - சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி (உச்சி முதல் நாபி வரை)

திரிபலா - கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல் (நாடிப முதல் பாதம் வரை)

திரிகந்தம் - சந்தனம், சாபத்திரி, லவங்கம்

திரிசுகந்தம் - சாதிக்காய், சாபத்துரி, லவங்கம்

திரிபழுகம் - பால், நெய், குநய்

திரிமஞ்சள் - மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள், மர மஞ்சள்

திரிமூலம் - திப்பிலி மூலம், சித்திரமூலம், கண்டுமூலம்

திரிபத்திரி - லவங்கப்பத்திரி, ஜாபத்திரி, தாளிசப்பத்திரி

திரிநிம்பம் - வேம்பு, நிலை வேம்பு, கறிவேம்பு

திரிசாதாம் - லவங்கப்பத்திரி, லவங்கப்பட்டை, நாக கோசரம்

முக்கூட்டு எண்ணெய் -
நெய், நல்லெண்ணெய், ஆமெணக்கெண்ணெய்

முக்காலம் - காலை, உச்சி, மாலை

திரிதோஷம் - வாதம், பித்தம், கபம்

முக்கணி - மா, பழா, வாழை

ஏலம் மஹா பஞ்சமூலம் -
வில்வவேர், மின்னவேர், ஈச்சரவேர், பாதிரிவேர், பெருமரவேர்பட்டை.

பஞ்சகோலம் - சுக்கு, திப்பிலி, திப்பிலி மூலம், செவ்வியம், சித்திர மூலம்

மஞ்சவாசம் - லவங்கம், ஏலம், கற்பூரம், ஜாதிக்காய், தக்கோலம்.

பஞ்ச அமிர்தம்- பால், சர்க்கரை, நெய், தேன், வாழைப் பழம்.

"மன நலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்"

மனமே எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம்.

மனமது செம்மைபடுத்தப்பட்டால் மந்திரம் ஏதும் ஓதத்தேவையில்லை.

மனமது மாசற்று இருந்தால் எல்லாக் காரியமும் கைகூடும்.

மனமது சஞ்சலமில்லாமல் இருந்தால் அனைத்து துன்பங்களையும் நீக்க முடியும்.

மனமது அலைந்து கொண்டே இருந்தால் நோய் உடலுடன் ஒட்டி உறவாடும்.

மனமது வைராக்கியமும், யோகத்தையும் கற்றால் யோகியாக முடியும்.

மனமே கோயிலாக பாவித்து இருந்து விட்டால் சந்தனமும், ஜவ்வாதும் உடலில் மணம் வீசும்.

மனமே படைக்கிறது, காக்கிறது, அழிக்கிறது இந்த உலகை என்பதை உணர்ந்து இறை பயணம் செய்யவும்.

DENGUE

Every thing comes due to low immune system in the body.

Starting Signs of indication :

Fever, Muscle Pain

Body ache, Nausca

Skin Rash

Major Complications :

Bleeding of gums.

Liver enlargment.

Damage of Blood and lympath vessels.

Platelet Decrease from 1,50,000 This is the Symtems of Dengue.

Herbals :

Pappaya Juice

Nillavembu Kasayam

Giloy

Spirulina

Amla

Tulsi, Neem

Indian Ginserg

Manjishta

Green Foods

வர்மம் ஒரு மர்மம்

இந்த மர்மத்தை அறிந்தவன் சிவகலையை அடைய தகுதியானவனாகிறான்.

வர்மம் - வன்மம், காலம், புறவி, அடக்கம், ஏமம், ஈடு, அமிர்தம், சூட்சம், வாசி, மர்மம், சரம், காற்று, பிராணன், வளவம், உயிர்ப்பு, பிந்து கலை,

“வர்மப் புள்ளியில் “வாசி”யை செலுத்து வர்மம் வலுவாகும்”

நட்சத்திர வர்மங்கள்

அசுவினி	- அன்னவர்மம்
பரணி	- ஆந்தை வர்மம்
கார்த்திகை	- நாங்கு குற்றி வர்மம்
ரோகிணி	- வில்லுறுமி வர்மம்
மிருகசீரிடம்	- வல்லுறுமி வர்மம்
திருவாதிரை	- இடம்புரி வர்மம்
புணர்பூசம்	- வலம்புரி வர்மம்
ஆயில்யம்	- கல்லிடை வர்மம்
மகம்	- வலிய அத்தி சுருக்கி
பூரம்	- சிறிய அத்தி சுருக்கி
பூசம்	- மோத்திர வர்மம்
உத்திரம்	- அடப்பு வாதம்
அஸ்தம்	- உறுமி வர்மம்
சித்திரை	- நேர் வர்மம்
சுவாதி	- தும்மி வர்மம்
விசாகம்	- உறக்க வர்மம்
அனுசம்	- பிடரி வர்மம்

கேட்டை	- வெவிக்குற்றி
மூலம்	- நட்சத்திர வர்மம்
பூராடம்	- கல்லிடை
உத்திராடம்	- முன்கமுந்தான்
திருவோணம்	- பின்கழுந்தான்
அவிட்டம்	- வெள்ளீரல்
பூரட்டாதி	- நுரையீரல் வர்மம்
உத்திரட்டாதி	- மண்ணீரல் வர்மம்
ரேவதி	- கூம்பு வர்மம்

வைராக்கியமும் மனதில் விடா முயற்சியும் உடைபவனே பராசக்தியின் வெண்ணிற ஒளியைக் காணமுடியும்

ஆடி மாதம் என்றால் பராசக்தியின் அற்புத சக்தி பரவியிருக்கும் மாதமாகும்.

நீல மலரும் முத்தும் கலந்து குளிர்ச்சியுடைய ஒளியில் ஆனந்தமயமாக விளங்கும் அழிவில்லாத சக்தி அமுதம் போன்ற அழகான வெண்ணிற ஒளியாக வெளிப்பட்டருள்வாள்.

அழிவில்லாத காலங்களை கடந்து சிவஒலியில் நிறைந்து நின்று சோதியாய் இருப்பாள்.

மூலாதாரத்தில் கீழ் நோக்கும் முகமாய் இருந்த குண்டலினி சக்தியே உகாரத்தை பொருத்தி இடை நாடியில் விளங்கி எழும் ஒளியாய் சகசிரதளத்தில் நிலைபெற்ற எண்ணங்களை எல்லாம் நிறைவு செய்யும் கற்பக மரம்போல் ஆனாள் அவளேதான் எல்லாச் சக்திகளையும் அளிக்கும் இலக்கும் ஆனாய்.

சிவநெறியே மேலான நெறி

சிவஸ்தலத்தை அடைந்து விட்டால் மோட்சம் உறுதியாகும். மற்றவை யாவும் பிறவியைத் தரும் நெறிகள்.

தன் மனதில் சிவஒளி தோன்றினால் தவம் நெறியாகும்.

மூடர்கள் பொருள் அறியாமல் இருப்பர். சிவன் எங்கும் நீக்கம் அற நிறைந்து நிற்கின்றான்.

எவர் ஒருவர் நடுநாடி சுவாசம் செய்கிறார்களோ அவர்களே அச்சம் நீங்கி ஆனந்தம் அடைய முடியும்.

இறைவன் தொலைவில் இருக்கிறான்.

சித்த மருத்துவம்

சோம்பு :

சோம்பை கஷாயமிட்டு வடித்து அரை டம்ளர் குடித்துவர வாயு, வலி குணமாகும்.

சீரகம் :

அகம் சீராகும் - சீரகத்துடன் சீனாகற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வாத பித்தம் சமமாகும்.

காபிக்கொட்டை :

காப்பி செய்து பால் சர்க்கரை சேர்த்து கொஞ்சமாக சாப்பிட பேதியை கட்டும், காசம், சுவாசம் உடனே சாந்தமாகும்.

சித்தன் சொல்லும் சைவமும் அசைவமும்

ஒன்றை ஒன்று அழித்தும் உட்கொண்டு வளருகின்றன.

சைவத்திற்கு எதிர்நிலை அசைவமாகும்.

அழியும் மாறுபாடு கொண்ட ஒரு நிலை இல்லா விட்டால் வளர்ப்பிற்கே வழியில்லை.

ஜீவ ஆத்ம உடலும், ஒவ்வொரு அணு வளர்ப்பு முறையும் இரண்டு நிலை கொண்டு ஒன்றாக வளரும் தன்மையில் உடல் பிம்பமே "அசைவம்தான்"

இந்த உடல் பிம்பத்தில் வளரும் எண்ண உணர்வு செயல்கள் "சைவம்"

சைவமான எண்ணத்தை, உண்மை சித்தத்தை வளரும் ஞானத்திற்கு ஆத்ம செயலை வழிகாட்டியே வளரும் நிலைக்கு சைவ சித்தம் வளர வேண்டும்.

இவ்வுடல் உணவும், எண்ணத்தால் எடுக்கும் உணர்வும் சமைக்கப்படும் பொழுது அணுத்தன்மை மாறுவதனைத்தும் சைவத்திற்கு எதிர் நிலை அசைவமாகின்றது.

ஆத்மா

பரமாத்மாவின் உண்மையான வடிவை விளக்குகிறேன். இது மனிதனை பந்தத்திலிருந்து விடுவித்து தன்னைத்தான் கண்டு தன்னையே பிரம்ம சொருபமாக பார்த்து நின்று முக்தியடைய வழி வகுக்கும்.

தான் தானாக எதிலும் பற்றின்றி உறவுகளை அறுத்து இறை ஒன்றே என்று எல்லாமாகவும் தீயானிப்பவன் தன் ஆத்மாவை காண்கின்றான்.

நான் என்னும் உணர்வுக்கு ஆதாரமாக அழியாத ஒன்று விழிப்பு, கனவு, உறக்கம் சாட்சியாக நிற்பது.

எதனால் உலகம் காண்பிக்கப்படுகிறதோ எது உலகனைத்திற்கும் ஒளியாக இருக்கிறதோ அதுவே இது. அ ணு வை பிளக்க முடியும் விஞ்ஞானம் ஆனால் எல்லையற்ற இதை பிளக்க முடியாது. உருவம் இல்லாதவன் உரு அரு இல்லாதவான்.

உயிருக்கு உயிர் உணர்வுக்கு உணர்வு தன்னுள்ளே உலகமுழுவதும் பிரகாசிக்க கூடியவன்.

வினைகள் அனைத்தையும் நல்வழிப்படுத்தும் "விநாயகர் சதுர்த்தி"

விநாயகர் மஹா விளக்கம் :

நமது மூலாதாரத்தின் மூலக் கடவுள்.

ஓம் என்ற நாதம்

அ. உ. ம இணைந்த உயிர்

உலக உயிர்களின் ஆதாரம்.

மூவரும் முப்பத்து மூவரும் மற்றொழிந்த தேவருங் காணாச்

சிவபெருமான் (சாதாக்கியம் விந்துநாதம் ஒழித்த 33 தத்துவங்களும் அவற்றை இயக்கும், பிரம்மா, விஷ்ணு, உருத்திரன் மற்றும் தேவர்கள் காண முடியாதவன் சிவபெருமான். இதுவே பரம்பிரம்மமான ''கணபதியின்'' நிலையுமாகும். சாதா என்றால் சிரசின் டும் ஊர்த்துவ முகமுடைய சிவனாரது நிலையாம்.

எனவே ''ஓம்'' என்ற மந்திரத்தை ஓதினால் எல்லா கர்ம வினைகளும் அழிந்து போகும்.

ஸ்ரீ தத்தாத்திரேயர்

பூமியை எவ்வளவு வெட்டி உழுது குடைந்து வருத்திய போதிலும், அது விதைகளைத் தெளிக்கும் பொழுது அதைக் கருத்துடன் வளர்த்து நமக்கு தக்க உணவாக்குகிறது. அதிலிருந்து வளரும் மரம் நிழலைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் அதை வெட்டினால் அது பொறுத்துக் கொண்டு நமக்கு நற்பயனையே அளிக்கிறது.

மண்ணில் உள்ள பொருள்களெல்லாம் நமக்கு வேண்டியவாறு பயன்படுகின்றன. ஆதலால் பூமியிடமிருந்து பொறுமை, பரோபகாரம், தாய் குணம் முதலிய குணங்களை தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்

கல்தோன்றி மண்தோன்றா காலத்தே வாளோடு முன்தோன்றிய மூத்தகுடி

சித்த மருத்துவம் உலகத்தின் தாய் மருத்துவம் இதிலிருந்தே உலக மற்ற மருத்துவங்கள் உருவானது.

சித்தர்கள் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் பொதுவானவர்கள். ஊர்வன, பறப்பன, நீந்துவன, நடப்பன, தாவர உயிர்கள் 84 லட்ச ஜீவராசிகளையும் கூர்ந்து கவனித்து மருத்துவ அறிவை உலகிற்கு தந்துள்ளனர் சித்தர்கள்.

நவீன காலத்தில் ஒரு இலையின் மருத்துவத்தன்மையை அறிய பல கோடி பணம் செலவிட்டுத்தான் அதன் தன்மையை அறிய முடியும். சித்தர் தன் தான் உணர்ந்து தன் ஞானக் கண்களால் இந்த சமுதாயத்திற்கு ஆதி மருத்துவமான சித்தர்கள் மருத்துவத்தை

எக்காலமும் அழியாமல் இருப்பதற்காக வட்டெழுத்து ரகசியமாக இவ்வுலகத்திற்கு கொடுத்துள்ளனர்.

யானைகள் தங்களுக்கு ஏற்படும் கடுமையான வயிற்று வலியினை நிவாரணம் பெற "உப்பு மணலை" உண்டு சரிசெய்கிறது.

கிரீப்பிள்ளை பாம்புடன் சண்டையிட்ட பின் பாம்பின் கடி நஞ்சை நீக்க நாகமரப்பட்டையை சாப்பிடுகிறது.

மண்டையோட்டுத் துளை அறுவை சிகிச்சை மாமுனி அகத்தியர் ஒரு நோயாளியின் மண்டையோட்டில் துளையிட்டு தன் சிஷ்யரான தேரையாரை உதவியுடன் தேரையை மூளையிலிருந்து வெளியே அகற்றி அந்நோயாளியை உயிர் பிழைக்க வைத்தார்.

மந்திர மருத்துவம், ஒன்ய மருத்துவர் மந்திர யந்திரங்களை வைத்து உடல் நோய்களை சரிசெய்வார்.

Blood Letting Method ஐ இரத்தம் வெளியேறுவதால் உடல்நல விருத்தி அடைகிறது என்பதையும்

புள்ளிகளுக்கு Heat செய்து பிராண சக்தியை அதிகப்படுத்தி உடல் உறுப்புகளை சரிசெய்தனர்.

தோஷங்கள் கர்மவினை, வர்மம், மாந்தீரிகம், யோகம் இப்படி பல ஆயிரம் ஆதி மருத்துவத்தை சொல்ல முடியும்.

உணவே மருந்தாம்
உணவே இறை சக்தியாம்
அன்னமே பிரம்மாம்

"நோய்க குணமாக்குதலைவிட நோய்த் தடுத்தலே சிறந்தது"

(Prevention is better than cure)

உடலில் உயிர் தாதுக்கள் சமநிலையிலிருப்பின் உடல் நலம் நல்ல நிலையில் பாதுகாக்கப்படும்.

ஒருவன் உண்ணும் உணவின் வகைகள் மற்றும் அவனது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களே அவனது உடம்பில் உயிர் தாதுச் சத்துக்களை சமநிலை ஏற்படவோ அல்லது பாதிக்கப்படவோ

முக்கிய காரணிகளாகும்.

ஒருவரது உடலானது உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் அவரது வாத பித்தம், கபம் மூன்றையும் சமநிலையடையும் படியான வழிமையை பெற்றிருக்க வேண்டும்.

மிக அதிகமாக உட்கொளளாதே, மிகக் குறைவாக உடற் பயிற்சி செய்யாதே.

(Eat not too much. Exercise not too lighting)

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு.

பசித்துப் புசி - நோய் இல்லாமல் போகும்.

பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும்.

பட்டினி என்பது ஒரு பயங்கர நோயாக கருதும்போது. அந்த நோயினால் வாடும் ஒருவனுக்கு உணவினை அளித்து அவனுடைய பசி நோயினைத் தீர்க்கும் ஒருவனைப் ‘‘பசிப்பிணி தீர்க்கும் மருத்துவன்’’ என சங்ககாலம் அழைக்கிறது.

உடன் பிறந்தே கொல்லும் வியாதி அதை நல்கர்மம் செய்து நீக்குவாயாக.

‘‘மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்’’

ஒருவனுக்கு உணவு அந்த சமுதாயத்தில் வாழும் உணவு முறையே அவன் உடலுக்கு உயிர்ப்பும் மருந்துமாகும்.

ஒரு மனிதனுக்கு உடலாலும் உள்ளத்தாலும் துயரங்கள் தருவது நோயாகும். இந்த நோய் அவன் உண்ணும் உணவாலே அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

‘‘உணவே ஜீவ மருந்தாம்.’’

சுப்பிரமனியனுக்கு மிஞ்சிய தெய்வமுமில்லை சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை.

சுக்கு சாப்பிட்டால் காதுக் குத்தல், குலைநோய், குன்மம், வயிற்று உப்புசம், செரியாமை, மார்பு எரிச்சல், புளியேப்பம், கீழ்வாய்

நோய், இரைப்பு, இருமல், கழிச்சல், நீரேற்றம், குன்மம், முகநோய்கள், குலை நோயக்ள், ஈரல், குலைவலி, பாண்டு, வயிற்றுக் குத்தல், கபசுரம், சுக்கை வாயிலிட்டு மெல்ல பல்வலி நிற்கும் நீண்ட சுக்குத் துண்டைக் காதில் சொருகி வைக்க காதடைப்பு களைப்பு, கபம் இவை நீங்கும்.

சுக்கை அரைத்து மூட்டு வீக்கத்தில் பூச வீக்கம் வலி குறையும்.

சுக்கை மென்று அதன் சாரத்தை விழுங்க தொண்டைக் கட்டு, குரல், கம்மல் இவை நீங்கும்.

சுக்கு + கற்கண்டு - 4 கிராம் இளநீரில் போட்டு காலை, மாலை சாப்பிட உடல் வலி, நெஞ்சுவலி அடங்கும்.

சுக்கு + கரும்பு - மந்தம் நீங்கும். சுக்கு இளமையாக வைக்கும்.

மஹா மஹாளயபட்சம்

நாளை பித்ருக்களின் நாள்

நமது பித்ருக்களை வேண்டி தியானித்து உனக்கு வேண்டிய செயல்களை அவர்களை வேண்டி சரிசெய்து கொள்ள முடியும். நமக்காக நாளை பூமிக்கு வருவார்கள் வணங்குங்கள் அவர்களை.

பித்ருக்களும் நியூட்ரான்களும் :

இந்த நவீன உலகில் சுயநலமாக இருக்கும் நாம், தான், நான் என பணத்திற்கு பின்னால் சதா ஓடும் மனிதர்களுக்கு இவர்கள் பித்ருக்கள் ஆசிகளைப் பற்றி தெரியுமா? அழைத்தால் போதும் ஓடி வந்து அருள் கொடுப்பர்.

DNA குராமோ சோம்களும்நமக்கு நம் மூதாதையார் களிடமிருந்து வம்சவம்சமாக கிடைக்கிறது

இந்த மனித பிறவி புல்லாகி, பூண்டாகி, புழுவாகி, மரமாகி, மிருகமாகி கிடைக்கும் அரிய பிறப்பு - 84 லட்சம் ஜீவராசிகளாக பிறவி எடுத்து நம் கர்மாக்களை ஒரு வழியாக தீர்த்து கிடைப்பது இப்பிறவி.

''அரிது அரிது மானிடராய் பிறப்பது அரிது'' அமாவாசை பித்ருக்களின் தினம் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது. எல்லா பணிகளும் தொடங்கலாம்.

நவராத்திரியில் பூஜை செய்பவர்களுக்கு அம்பிகை அருள் அளிக்கிறாள்.

அதேபோல் மஹாளய பட்சத்தில் பித்ருக்கள் நமக்கு பரிபூரண அருள் அளிக்கின்றன - 15 நாட்கள் பித்ருக்களுக்கு பகலாகும்.

புல், பூண்டு, புழு, பறவை, விலங்கு, மனிதன் யாவருக்கும் பித்ருக்கள் உண்டு.

''என் தாத்தா தர்மங்கள் செய்தார். நான் இன்று நன்றாக இருக்கிறேன் எனச் சொல்லுகிறோம். அந்த தாத்தாவிற்கு அவர்களுக்கு பிடித்ததை படைத்தால் உன்னை உயர்த்துவார்.

குடும்பத்தடை, பணத்தடை, வியாபாரத் தடை, கடன் தொல்லை, சண்டை, தீராத துன்பம், முன்னேற முடியாதவை, படிக்க முடியாமை, நோய் நொடிகள், குடும்பச் சண்டை, எதிலும் தோல்வி இப்படி பல ஆயிரம் பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் நாள் ''மஹாளய அம்மாவாசை" பித்ரு லோகம் - தெற்கு திசையாம்.

வள்ளுவன் :

துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இல்வாழ்வான் என்பான் துணை

துறவியர்க்கும், வறுமையுற்றோர்க்கும், இறந்தவருக்கும் துணையாய இருக்க இல்லறத்தான் கடமையாம்.

முன்னோரை வேண்டி முன்னேற்றமடைவீர்.

உயிர் கொடுக்கும், உடல் காக்கும், வினை தீர்க்கும், ஞானம் உண்டாக்கும், அரிய ஸ்ரீவித்தை உண்டாகும், எண்ணியவையாவும் கைகூடும்.

மஹா மந்திரம்
திருமூலர் சொன்ன நவாக்கரி தாய் மந்திரம்

வட்டெழுத்து ரகசிய விளக்கம்

நவாக்கரி யாவது நானறி வித்தை
நவாக்கரி யுள்ளெழும் நன்மைமக ளெல்லாம்
நவாக்கரி மந்திர நாவுளேயோத
நவாக்கரி சத்தி நலந்தரும் தானே.

நவ அட்சரீம் - நவாக்கரியானது 81 அட்சரங்கள் கொண்ட மஹா மந்திர ரகசியமாம்.

க்லீம் - மூலாதாரம்
ஸ்ரீம் - சுவாதிஸ்டானம்
ஹ்ரீம் - மணிபூரகம்
ஐம் - அநாகதம்
கௌம் - விசுத்தி
கிரீம் - இந்திரயோனி
ஹௌம் - ஆக்ஞா
ஔம் - நெற்றி உச்சி
சௌம் - பிரம்ம நாளம்

மேலிருந்து கீழாகவும், கீழிருந்து மேலாகவும் உச்சாடம் சொல்லி "ஓம் சிவாயநம" என முடிக்கவும்.

வழிபடும் ரகசிய முறை

நினைத்திடும் அச்சரீம் அக் "கிலீம் ஈறா நினைத்திடும் சக்கரம் ஆதியும் ஈறும் நினைத்திடும் நெல்லொடு புல்லிண உள்ளே நினைத்திடும் அருச்சனை நேர் தருவாளே.

1) "ஸ்ரீம்" என்பதை முதலில் ஆரம்பித்து க்லீம் ல் முடிக்கவும். (நெல்லும், அருகம்புல் தூவி அர்ச்சனை செய் பராசக்தி அருள்வாள்.)

2) ஹ்ரீம் - ஸ்ரீம் இறுதியாக சொல்ல நாடாளும் அரசனும் வசமாவார் (கவனமாக கையாளவும் தீமைக்கு உபயோகிக்காதீர் - சத்தியம்)

3) ஐம் - ஹ்ரீம் - நால்வகை சக்தி மற்றும் ஞானம் அடையலாம்.

4) கௌம் - ஐம் - பகைவென்று ஓதியவர்களை பல உயிர்கள் வணங்கும்.

5) க்ரீம் - கௌம் - மழையும், செல்வமும்.

6) ஹௌம் - க்ரீம் - மனோன்மணி அருள் கிடைககும். ஆகாய மார்க்கம்.

7) ஔம் - ஹௌம் - சுழுமுனை செயல்படுதல்.

8) சௌம் - ஔம் - அண்டத்தில் ஜோதி பராசக்தி அருள்.
தானே வெளிஎன எங்கும் நிறைந்தவள்
தானே பரமவெளி அது ஆனவள்
தானே சகலமும் ஆக்கி அழித்தவள்
தானே அனைத்தும் உள அண்ட சகலமே

கவனமாக நவாக்கரியை கையாளவும்.

சித்தன் பெருமை

சித்தன் என்றால் மனதடக்கம் மிக்க வேண்டும்
செகஜால கூத்தறிந்து தெளிய வேண்டும்
பக்தனென்றால் வாசிநிலை யறியவேண்டும்.
பழியான எத்தொழிலும் செய்யாமலிருக்க வேண்டும்
தன்னுயிர்போல் மன்னுயிரை மனதிலெண்ணி
மரவாமல் குருபதத்தை மனதில் எண்ணி
உத்தமனாய் உலகிலே பேர் எடுப்பாயே.

நற்புத்தி - சித்தனுக்கு

நன்றல்லோ உலகத்தார் சொல்ல வேண்டும்
எளியவன்போல் நாட்டிலுள்ளோர் உன்னை அறிய வேண்டும்

சொல்லாதே கன்னியுட நூல்சொல்லாதே
வெல்லுவது அட்சரந்தான் வெளிவிடாதே
கொல்லுவது பச்சிலையின் குறிசொல்லாதே
பழக்கத்தில் அவன்மனதை பார்த்து சொல்லே
தொண்டு செய்த சீஷனுக்கு சொல்லி விடாதே
அறிந்தாள் ரகசியத்தை உன்னுள்ளே கைத்துக் கொள்.

(சுவாசத்தில் பயணம் செய் எல்லாம் கை கூடும்)

திங்கட்கிழமை

திங்களுக்கு மற்றொரு பெயர் ''சந்திரனாம்'' இந்த பூமியில் திங்கள் அன்று சந்திரனின் மின்காந்தம் நமது உடலிலும், மனதிலும் அதிகமாக இயங்கும். பூமியில் இருக்கின்ற சந்திரனின் பொருட்கள் அனைத்தும் சந்திரனின் மின்காந்தத்தை இழுத்துக் கொண்டு புத்துணர்ச்சியாக இருக்கும்.

திங்களும் அம்மையும் ஒன்றாம்
திங்களும் பார்வதியும் ஒன்றாம்
திங்களும் உடலும் ஒன்றாம்
திங்களும் மனமும் ஒன்றாம்
திங்களும் பயணமும் ஒன்றாம்
திங்களும் நீரும் ஒன்றாம்
திங்களும் முத்தும் ஒன்றாம்
திங்களும் இடது மூச்சும் ஒன்றாம்
திங்களும் வாதமும் ஒன்றாம்
திங்களும் அரிசியும் ஒன்றாம்
திங்களும் ஈயமும் ஒன்றாம்
திங்களும் இடமாற்றமும் ஒன்றாம்
திங்களும் கரு வளர்ச்சியும் ஒன்றாம்
திங்களும் திருப்பதியும் ஒன்றாம்

''கிரக சக்தியை கிரகிக்க தெரிந்தவனை காலன் நெருங்குவதில்லை''

நம் நாட்டு மருத்துவம்

மிளகு :

பத்து மிளகிருந்தாலும் போதும்

சீரகம் :

சீரகம் இல்லா உணவு சிறக்காது.

சீர் + அகம் = சீரகம்

பித்தம் தணிய, கண் வலிக்கு, கண்களில் பீழை சேர்வதை தடுக்க, வாய்வு நீங்க, சுகப்பிரவசமாக, அண்ட வாய்வு குணமாக, ஜீரண சக்தி உண்டாக, உடல் அரிப்ப விலக, பெரும்பாட்டுக்கு, இருமல் குணமாக, வெட்டை நோய் குணமாக சீரகம் சாப்பிட்டு சரிசெய்யவும்.

ஆரோக்கிய பழமொழி

நல்ல காற்று ஆயிரம் அவன்ஸ் மருந்துக்குச் சமனாம்.

முகமலர்ச்சி, நிதானமான வாழ்க்கை, அமைதி - இவை உள்ள இடத்தில் வைத்தியருக்கு வேலையில்லை.

வேளை உணவை இழந்தால் 100 வைத்தியரை அழைப்பதைவிட மேலானது.

நன்றாயிருக்கும் உடலுக்கு நல்ல மனமுண்டு.

நம் நாட்டு உடல் உயிர் காக்கும் வீட்டில் உள்ள மருந்துகள்

மிளகு :

மிளகுக்காக பாரத தேசத்தை கைப்பற்ற வந்தவன் என்றால் அதிலுள்ள அதிசய மருத்துவம் என்ன

“பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்”

சித்தனின் சத்திய வாக்காம். நோயிலிருந்து உடலைக் காக்கும் படைத்தளபதியாம் இவன். உடல் உயிர் காக்கும் உத்தம வீரன் இவன். PAnti Inflamattory, Anti Value, Antidone. *தலை சிறந்தவன்.*

தினம் 5-5-5 மிளகு நொருங்கத் தின்று தண்ணீர் குடியுங்கள்"

"உடலின் கவசம் மிளகு"

"நான்கு மிளகும் ஒரு வெற்றிலையும் இருந்த பகைவன் வீட்டில் கூட உணவருந்தலாம்."

இருமல், காய்ச்சல், அஜீரணம், மூலநோய், உஷ்ணபேதி, பல்வலி, காசநோய், நரம்பு சிலந்தி, தலைவலி, முகப்பரு, தோல் நோய், சூதகவலி, தேள்விஷம், பாரிசவாயு, பித்த பாண்டு, அம்மை, வளரும் குழந்தை பலம் பெற, இளைப்பு நோய், கண் பார்வை, பித்த மயக்கம், சுழுக்கு, இடுப்புப் பிடிப்பு, நீரடைப்பு

15 நாட்கள்

காலை - 5 மணி

3 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தவும் சப்பி சப்பி.

காலை 6 மணி

நெல்லிக்காய் ஜீஸ் அல்லது கொத்தமல்லி + எலுமிச்சை + கற்கண்டு ஜீஸ் அல்லது புதினா ஜீஸ் + எலுமிச்சையுடன், அல்லது காரட் ஜீஸ் அல்லது ஆப்பிள் ஜீஸ்.

காலை 9 மணி

திராட்சை, ஆரஞ்சு, வாழைப்பழம் தேவையான அளவு உண்ண வேண்டும்.

அல்லது காய்கறி சாப்பாடு

அல்லது பார்லி கஞ்சி

அல்லது அதிகமாக காய்கறி நிறைந்த சாப்பாடு.

மதியம் - 1 மணி

தேங்காயும் பழமும் (ஏதாவது) 4 சில், குளிர்ச்சியான பழங்கள்

மதியம் - 4 மணி

ஆரஞ்சு, திராட்சை, தேங்காய் பால், பாதாம் பால், ஏதாவது.

இரவு - 7 மணி

பசுங்காய் கறி கலவை / இனிப்பு அவல் உண்ணலாம்.

முளைக்கட்டிய தான்யம் சாப்பிடலாம்.

சப்போட்டா, பேரிச்சை, அத்திப்பழம், தேன் 7 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

சிறுநீரகக் கல்லை கரைக்கும் ஹோமியோபதி மருந்துகள்

பெர்பெரிஸ் வல்காரிஸ் 2 - சிறுநீரகம், சிறுநீர் இறங்கும் குழாய் சிறுநீர்ப்பை ஆகிய இடங்களில் உள்ள கல்லை கரைக்கும்.

ஹைட்ரேன்ஜயா 2 - இரு சிறுநீரகங்ளில் தோன்றும் கற்களை கரைக்கும்

சரசபரில்லா 2 - சிறுநீர் இறங்கி வரும் குழாயில் உள்ள கல்லை வெளியேற்றும்.

ஓசிமம் கானம் 2 - வலது புற சிறுநீரக கற்கள் இல்லாமல் ஆக்கும்

தைராய்டினம் 1 M - மீண்டும் மீண்டும் கல் உருவாவதை தவிர்ப்பதற்கு இம் மருந்து பயன்படும்.

லைகோபோடியம் 23 M - 10 mm கல்லை வெளியேற்றும்.

ஒரு செயலைச் செய்ய வேண்டுமானால் அதிக சிரத்தையுடன் முழுகவனத்தையும் அதில் செலுத்திச் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்த செயலைச் செய்யாதே! ஏனென்றால் அரைகுறையாகச் செய்வதைவிட செய்யாமல் இருப்பதே குறைவான பாவம்

- வேதத்தில் சொல்லப்பட்டது.

உப்பு

உப்பு பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும், பல்வலி, எகிர் வீக்கம், காயம் ஆற, பல்வலி, காதில் பூச்சி, எறும்பு புகுந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு நீரை காதில் விட சரியாகும். நகச்சுற்று, பித்தத்தை

வெளியேற்ற, வீக்கம், இரத்தக்கட்டு, நெருப்பு, வெந்நீர், சூடான எண்ணெய் சுட்டதற்கு உப்பு தண்ணீரை அதன்மேல் விட்டு வந்தால் சரியாகும்.

தலையில் சொட்டை விழுந்த இடத்தில் ரோமம் முளைக்க - 40 நாட்கள் உப்பை சொட்டை விழுந்த இடத்தில் 5 நிமிடம் தேய்க்க ரோமம் முளைக்கும்.

எலி, மூஞ்சுறு, நாய், பூனை, பூரான், செய்யான், பெருச்சாளி - உப்பை பத்துப் போடவும் (மஞ்சள் + சுண்ணாம்பு + உப்பு) விஷம் நீங்கும்.

தினசரி 10 மிளகு எடுத்து வெற்றிலையில் வைத்து மென்று தின்று விட்டால் விஷம் முறியும்.

விஷத்தை முறிக்கும் மூலிகைகள்

(கொசு, விஷக்கடி, பூச்சி, எல்லா விஷக்கிருமிகளுக்கும்)

மூலிகைகள் :

அவுரியிலை, சிவனார் வேம்பு, துளசி, எட்டிவேர், சிறுகுறிஞ்சான், நாகதாளிக்கள்ளி, பேய்ச்சுரைவேர், முசுமுசுக்கை, முருங்கமரப்பட்டை, வாழைப்பூ, வேப்பம் வித்து, சிறியா நங்கை, வேப்பிலை, வில்வம், நிலவேம்பு, பப்பாளி இலை, கொய்யா இலை.

ஆன்டிபேரியாடிக் :

எருக்கம் பூ (வெள்ளை), கருஞ்சீரகம், கழற்றி காய், கொடிவேலி வேர், சீமை செவ்வந்திப் பூ, செம்பருத்தி பூ, தும்பை பூ, மரமஞ்சள், மாசிக்காய், மிளகு, வேப்பமரப் பட்டை, நிலவேம்பு, கஸ்தூரி மஞ்சள், உத்தாமணி, மலைவேம்பு, துளசி, பற்படாகம், ஆடுதிண்டாப்பாளை, எட்டிக்கொட்டை, வசம்பு, கருநொச்சி, பேய்ப்புடல்

சுரம் :

நிலவேம்பு, சீந்திற்கொடி, வேப்பம்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, தூதுவளை, நொச்சி, கடுக்காய், சுக்கு, நெருஞ்சில், துளசி, கழற்சிப் பருப்பு, வில்வம், திப்பிலி, பற்படாகம்.

எல்லா வகைக் காய்ச்சலும் குணப்படுத்தும் நம் நாட்டு சித்த மருத்துவம்

1) நில வேம்பு - 25 கிராம், கோரைக் கிழங்கு 25 கிராம், கடுகுரோகிணி 25 கிராம், பற்படாகம் 25 கிராம், சீந்திற்கொடி-25 கிராம், வேப்பம்பட்டை 25 கிராம்.

எல்லா பொடிகளையும் ஒன்றாக கலந்து வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காய்ச்சல் வரும்முன் 5 நாட்கள் 1 தேக்கரண்டி தண்ணீரில் போட்டு 3ல் ஒருபாகமாக கொதிக்க வைத்து 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் எந்தக் காய்ச்சலும் வராது வந்தாலும் சரியாகும்.

2) தூதுவளை 25 கிராம், பூனைக்காய்ஞ்சொறி வேர் 25 கிராம், சீந்தில்கொடி 25 கிராம், பற்பாடகம் 25 கிராம், பேராமுட்டிவேர் 25 கிராம், சிற்றாமுட்டி வேர் 25 கிராம் கடுக்காய்த் தோல் 25 கிராம்

மேலே சொல்லப்பட்ட முறையில் செய்யவும் எத்தகைய நாட்பட்ட காய்ச்சலும் சரியாகும்.

சர்வ சுரக் கஷாயம்

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், அதிமதுரம், வெட்பாலையரிசி, பேய்ப்புடல், கோரைக்கிழங்கு, வெட்டி வேர், சந்தனத்தூள், உஸ்தகதோஷ், பனப்ஷா, சீமைச் சாமந்திப் பூ, சிற்றரத்தை, பேரரத்தை, பூனைக்காய்ஞ்செறிவேர், கண்டங்கத்திரி வேர் பொடி செய்து கலந்து கொதிக்க வைத்து காய்ச்சல் வந்தால் சாப்பிட்டால் - எந்தக் காய்ச்சலும் சரியாகும்.

குளிர் காய்ச்சல், கை கால் அசதி, உடம்பு வலி நீக்கும் கஷாயம்

நிலவேம்பு - 50 கிராம்

சித்தரத்தை - 50 கிராம்

இந்த இரண்டு பொடியை வாங்கி வீட்டில் எப்பொழுதும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல் வரும்போது சுண்டக் காய்ச்சி 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட காய்ச்சல் சரியாகும்.

உடம்பு நொந்த காய்ச்சல்

ஆடாதோடை	- 50 கிராம்
நிலவேம்பு	- 50 கிராம்
சீந்தில் கொடி	- 50 கிராம்
பற்பாடகம்	- 50 கிராம்
கண்டங்கத்திரி	- 50 கிராம்
சுக்கு	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 50 கிராம்

இவை அனைத்தையும் பொடி செய்த வைத்துக் கொண்டு காய்ச்சல் வரும் போது கொதிக்க வைத்து சாப்பிட உடம்பு நொந்த காய்ச்சல் சரியாகும்.

விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல்
மூட்டு வாதக் காய்ச்சல்

சித்த மருத்துவம் (மருந்துகள்) :

ஆறுமுகச் செந்தூரம், கௌரிச் சிந்தாமணி, கூடியகுவாந்தகச் செந்தூரம், லிங்க செந்தூரம், பஞ்ச சூத மெழுகு, இரசச் செந்தூரம், விஷ்ணுச் சக்கரம், வாதராட்சகன், திரிதோஷ மாத்திரை, ராஜ ராஜஜேஸ்வரம், குங்குமப்பூ மாத்திரை, சண்ட மாருதம், ஆனந்த பைரவம், அயவீரச் செந்தூரம்.

ஆயுர்வேத மருந்துகள் :

அமிர்தாரிஷ்டம், பாரங்யாதிக் வாத சூர்ணம், க்ஷிர பிப்பிலி, மகரத் வஜசெந்தூரம், மாலினி வஸந்த ரஸ, மஹா சீதாம் சுராயய நவக்ரஸி செந்தூரம், பஞ்சதிக்தாரிஷ்ட பஞ்சதிக்தக்வாத சூர்ணம், ப்ரதாப லிங்கேஸ்வர ரஸ, ஸ்வர்ணமாலினீ, வஸத்த ரஸ, ஸீதர்சனி சூர்ணம், சீதாம்சு தஸ, சதுர்முக ரஸ, கந்தர்வஹஸ்தாதிக்வதா சூர்ணம், தசமூலகடுதரயாதிக்வாத சூர்ணம், காலாக்ணிருத்ர ரஸ, ராஸ்ணாதிக்வாத சூர்ணம், ஸமீரபனைக ரஸம், ஸ்வர்ண வாதராஹாம் வாத வித்வம்ஸினி ரஸ, வாதகஜாக்குஸரஸ, வாத ராக்ஷஸ,

நிலவேம்பு குடிநீர்

(வைத்தியத் திரட்டு)

தேவையான மூலிகைகள் :

1) நிலவேம்பு - 10 கிராம்
2) வெட்டிவேர் - 10 கிராம்
3) விலாமிச்சம் வேர் - 10 கிராம்
4) சந்தனத்தூள் - 10 கிராம்
5) பேய்ப்புடல் சமூலம்- 10 கிராம்
6) கோரைக் கிழங்கு - 10 கிராம்
7) சுக்கு - 10 கிராம்
8) மிளகு - 10 கிராம்
9) பற்பாடகம் - 10 கிராம்

செய்முறை :

சரக்குகளை முறைப்படி சுத்தம் செய்து ஒன்றின்டாக இடித்து நன்கு கலந்து வைக்கவும்

குடிநீர் செய்யும் முறை :

25 கிராம் சூரணத்தை 800 மி.லி நீரில் ஊற வைத்து காய்ச்சி 125 மி.லி. ஆக குறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அளவு - 30 - 60 மில்லி காலை, மாலை இரு வேளைகளுக்கு கொடுக்கவும்

தீரும் நோய்கள் :

விஷசுரம், குளிர்சுரம், பித்த சுரம், நடுக்க சுரம்

பிராதாரிஷ்டம்

தீரும் நோய்கள் :

விஷக் காய்ச்சல்கள், மலேரியா, நச்சுக் காய்ச்சல்கள், வயிற்றுப்பூச்சி நீக்கும் - இது எல்லா ஆயுர்வேத கடைகளிலும் கிடைக்கும்

கிராதாரிஷ்டத்தில் கலந்துள்ள மூலிகைகள் :

நிலவேம்பு, திப்பிலி, பிப்பிலி, செவ்வியம், கொடிவேலி, சுக்கு.

பஞ்சதிக்தாரிஷ்டம்

கலந்த மூலிகைகள் :

நிலவேம்பு, கடுகு ரோகிணி, கோரைக் கிழங்கு, பற்பாடகம், சீந்தில்

கிடைக்குமிடம் :

எல்லா ஆயுர்வேதம் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

தீரும் நோய்கள் :

காய்ச்சல்கள், நச்சுக்காய்ச்சல்கள், நாட்பட்ட தோல் நோய்கள், வயிற்றுப் பூச்சு, பசியின்மை.

Connect : Facebook ID : yugafoundationtrust and learn all medicine.

ஒளித்திருநாள்

ஒரு மாமர மனிதனுடைய வாழ்விலே ஏற்படும் துன்பங்களை நீக்கி ஒளியாக மனதை மாற்றும் தீபத் திருநாளாகும்.

அறியாமை, வருமை, இருள் செயல்கள், வலிமையின்மை, கெடுதலான செயல்கள், மதுக்குத்தல், சூதாட்டம், திருடுதல், வேவு பார்த்தல், கோபம் (கெடுதலான), அடுத்தவர்களுக்கு தீங்கு செய்தல், வாய் வழியாக கெடுதலைப் பேசுதல், பொய் பிரச்சாரம் செய்தல், அடுத்தவர் குடும்பத்தை அழித்தல், உள்ளொன்று வைத்து வெளியே பல தகாததை பேசுதல், இப்படி உலகில் உள்ள கெடுதலானதை - தீவினை என்ற இருள் செயல்களை நீக்குவதுதான் தீபத் திருநாளாம்.

“ஒளிபடைத்தவனாய உன்னை மாற்றும் நாள்”

“தீய செயல்களை அழித்து நல்ல செயலுக்கு செல்லும் நாள்”

“மன மாசுவை அழித்து சுத்தப்படுத்தும் நாள்”

''மனதிலே புதிய ஆபரணங்கள், உடல், உயிர் சுத்தமடையும் நாள்''

விஷ சுரத்திற்கு முஸ்தாதி கஷாயம்

திரு முனிசாமி முதலியார் எழுதிய அனுபோக வைத்திய நூல்

கோரைக் கிழங்கு, நெல்லி வற்றல், சீந்திற்கொடி, சுக்கு, கண்டங்கத்திரி வேர் ஆகியவற்றை சமமாக எடுத்து இடித்து கஷாயம் போட்டு அதில் மூன்று விரற்கடை திப்பிலி சூரணமும் தேனும் கலந்து உட்கொண்டால் விஷ சுரம் நீங்கும்.

ஜீரண சக்தி உண்டாக

வயிற்றின் பலமே உடலின் பலமாம், எல்லா நோய்களுக்கும் இந்த வயிறுதான் காரணமாகிறது.

''பசித்துப் புசி''

அந்தந்த நேரத்திற்கு பசி எடுத்து பசியின் அளவை அறிந்து சாப்பிட்டால் நோய் அண்டாது.

வயிறுபுடைக்க சாப்பிடுதல் வாழ்வை சுருக்கி விடும்.

வயிறு சுறுங்க வாழ்வு உயரும்

1) தேக்கரண்டி சீரகத்தை அம்மில் உப்பு (கால் தேக்கரண்டி) சேர்த்து மை போல அரைத்து, ஒரு பிடி எடுத்து சாதத்தில் போட்டு சாப்பிட நன்றாக ஜீரணமாகும்.

2) மூன்று சீரகம் சாப்பிட்டாலும் நன்றாக ஜீரணமாகும்.

எல்லா காய்ச்சலுக்கும் சித்தத்தில் மருந்துண்டு, தாய் நாடு, தாய் மருந்து, தாய் மொழி மறந்தால் அறியாமை பிறந்து நம் மருத்துவத்தை நாமே கேலியும், கூத்தும் செய்கிறோம் என்பதாகும்.

சகல காய்ச்சலுக்கும் எங்கள் தாய்நாட்டில் மருந்துணடு, கண்டு தெளிந்து அறியாமைப் பேயை அடித்து விரட்டுங்கள். குழந்தைகளை தமிழ் படிக்க வையுங்கள், எல்லாம் அறியலாம். எல்லா விஞ்ஞானத்தையும் கண்டறிந்து விட்டான் எங்கள் நாட்டுச் சித்தன்.

அவனே உலகத்தின் முதல் விஞ்ஞானி, மருத்துவன், இஞ்சினியர் எல்லாம் இவனே.

சித்த வைத்திய நூல் திரட்டு
விஷ சுரத்திற்கு முஸ்தாதி கஷாயம்

கோரைக் கிழங்கு, சீந்திற்கொடி, நெல்லி வற்றல், சுக்கு, கண்டங்கத்திரி வேர்.

சமன் எடை எடுத்து இடித்து கஷாயம் செய்து மூன்று விரற்கடை திப்பிலி சூரணத்துடன் தேனும் கலந்து சாப்பிட விஷசுரம் நிற்கும்.

வாத சுரம், பித்த சுரம், சிலேட்டும சுரம், விஷ சுரம், சன்னிபாத சுரம், சகல சுரமும் நீங்க - லட்சுமி நாராயணன் குளிகை - அனுபவ வைத்திய கடைகளில் கிடைத்தால் வாங்கி சித்த மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடவும்

முறை :

ஏகந்தம், துருசு, சீனாகாரம், அரிதாரம், சமன் எடை எடுத்து சாரணை வேருடன் 3 ஜாமம் (8 மணி நேரம்) அரைத்து அதனுடன் தொளந்திரமாக்கட்டி 1 ஜாமம் (எரித்து ஆறிய பிறகு) மாத்திரை குளிகை செய்க.

முதுமை நீங்கி இளமையுடன் இருக்க சித்தன் வழி

உடலின் கூத்து ஆட்டம் பிராணனின் செயலால் அமைகிறது. தீவினை, கர்மவினை என்ற அனைத்து ஜென்ம வினைகள் அகல ஊனுடலை அமுதமான பொண்ணுடலாக்க, காற்றை சுழுமுனையில் பிடித்து மேல் அண்ணத்தின் வழியாக சிவாயநம மந்திரத்தை இடைவிடாது நாதத்தை ஒலிக்கச் செய்பவனுக்கு உலகில் உனக்கு நரை நிறை மாறி இளமையாக இருக்கும்.

திருவைந்தெழுத்தே திருவைந்து பூதமாம். இதை ஓதுபவன் ஒளிநீர் வெள்ளம் போல் முகத்தின் முன் பெருகும்.

ஒளி, ஒலி வடிவில் மனம் பதிந்து கீழ் இறங்காமல் ‘‘சாலந்தர பந்தனம்’’ அமைத்து அங்குக் குவந்து தியானிப்பவர்க்கு உடல் சிவாலயமாகும்.

அகக் கோயலின் இருப்பிடம் கண்டுபிடி, தாயைவிட மிக்க அருள் உடையவன் அங்கே இருக்கின்றான்.

அவனின் மூலாக்கினியை எழுப்பு யோகம் செய்தல் உடல் ஒளிக் கதிர்கள் பரவும்.

வாசி யோகம்

பிரணவம் (ஓம்) / வாய், நாசி, நடு உச்சி

நாசி முதல் - உச்சி (பிரம்மரத்திரம்)

வாசி நாதனை நாத நெறி பற்றியது, ஒளி நெறிபற்றியது.

நாத நெறி - சிந்தனை வழிப் பயணம்

ஒளி நெறி - கண்வழி பயணம்

இந்த இரு வகையில் ''சுவாச கதி'' என்ற வாசி (நாசி முதல் உச்சி முதல் இருக்கும் பிராணன்) மாறுதலடைந்து மூக்கினுள் புகுந்து பிரமந்திரம் நோக்கி செல்லும் இதனால் அண்டத்தின் உட்பகுதியான மூளையைக் பிராண கலை பாய்ந்து சாந்தி நிலையை பொருந்தும்.

சேய் (குழந்தை) - தாயினை விரும்புவது போல் இந்த சிவயோகம் என்ற ''வாசி'' யோகம் செய்பவர் சிவகதி அடைந்து சிலோகம் அடைவர்.

வாசி என்பது சிவா என்று திரும்பி சிவயோகமாக மாறுகிறது. இதை தவறாக மூச்சுப் பயிற்சி எனச் சொல்லக் கூடாது. சித்தன் அறிவுப் பொருள் வாசி. அறிவற்ற பொருளை ''விவேகம்'' கொண்டு ஐம்புலனை அடக்கி சிவ ஒளியுள் புகுந்து நின்று சிவமாய் இருப்பதே வாசியோகம் என்ற கிரியா யோகமாகும். இதை அட்டாங்க யோகம், ஹடயோகம், பக்தி யோகம், கர்ம யோகம், சிவராஜ யோகம் பல யோகங்களின் வழியே சிவமான வாசியை அறிந்து ''வாலை'' பெண்ணை அறிவது ''வாசி யோகமாகும்''. உலகமனைத்தும் புக்குத்திரிகின்ற மஹா பிராணனை உள்ளே பூரகமானதை கும்பித்து சிரசிலே தேசித்து அபாணனுடன் கலக்க வைத்து திருமேனி சங்கமமாக (இட கலை, பின்கலை, சுழுமுனை) நடு நாடியின்

வழியாக ‘‘ஒளிரச் செய்து’’ பிரம்மத்தில் இணைப்பதே ‘‘வாசி யோகமாகும்’’.

இது யோக சித்தி, ஞான சித்தி, தேவதை சித்தி அடையும்.

மேல் வீடு திறந்து அண்டம் பார்க்கலாம்.

பிராண செயம் பெறக் குருவருள் வேண்டும்

ஓடுகின்ற பிராணன் அபானனை விட்டிழுத்து சேர்த்துப் பிடிக்க பிராண செயம் அமையும்.

தானாக வெளியே திரிந்து ஓடும் பிராணனை சிரசை நோக்கி செழுத்தி மூலத்தை கட்டி புருவத்தில் சேர்ப்போருக்கு - உணவு தேவையில்லை, நோய் இல்லை என்றும் சுறு சுறுப்பு, ஆனந்தம் ஆனந்தம் என்றும் ஆனந்தமாக இருக்கும் என்கிறான் சித்தன்.

பிராணனை மனதோடு அடக்கினால் பிறப்பும், இறப்பும் இல்லையடா இவ்வுலகில்.

குருவருளால் காற்றை அடக்கியிருந்தால் இளமையோடு ஆனந்தமும் மென்மையுமாம் இருக்கலாம்.

‘‘மனம் அலைவதால் பிராணனின் அசை உண்டாகிறது. மனதை அகண்டத்தில் கரைக்கும் வழி தெரிந்து எஞ்சியிருக்கும் உள்ளம் என்ற ஒளி மண்டலமாக விளங்கினால் - இருளுக்கு இடமான உடல் இல்லை. சுவாச இயக்கமும் இல்லை, வெளிச் சென்ற வாயு உள்ளே செல்லாது நின்று விடும். இவ்வாறு மனதை செயல்படாது வைத்தால் சித்தம் சிவமயமாகும்.

பல ஞானிகள் உருவானது இவ்வாறே.

‘‘வாசியும் ஊசியும் பேசி வகையினால்
பேசி யிருந்து பிதற்றிப் பயனில்லை
ஆசையும் அன்பும் அறுமின் அறுத்தபின்
ஈசன் இருந்த இடம் எளி தாமே’’

வாசி என்பது - பிரம்மரத்திரம் நோக்கி செல்லும் பிராண ஒளியின் பெயர்

ஊசி என்பது - சுழுமுனைக்கு பெயர்.

ஒரு சித்தன் சொல்லுகிறார்,

''ஊசித் தொலையில் பாம்பு அடைப்போம். கீழ்முகமாகச் செல்லும் அபானனது கதியை மாற்றி பிராணனுடன் சேர்த்து மேல்நோக்கி செய்தல் - இவைகளை பேசி இருந்து பிதற்றிப் பயன் இல்லை. நான் எழுதிச் சொல்லுவதாலும் பயன் இல்லை.

வாசியை நெறிப்படுத்தும் முறையை அறிந்து பிறர்க்கு எடுத்துரைத்தும் ஒரு பயனையும் அடைய முடியாது.

பொருள், மக்கள் இவைகள் மீது ஆசைகளை அறுத்த பின் ஈசன் இருக்கும் இடம் எளிதாக உணரப் பெறும்.

பிரபஞ்சத்தில் சுற்றித்திரிவது காற்று அந்த அலை பாயும் காற்று உடலில் உள்ளும் புறமும் சென்றால் மூச்சு. இந்த மூச்சை நெறிப்படுத்தினால் பிராணாயமம் இதை அகரம், உகரம், மகரம் என இடகலை , பின்கலை, புழுமுனை என்ற காலக் கணக்கில் 16+12+4 கூட்டு அதாவது 12 கலை (ஒளியை) கதிரவன் 16 கலை ஒளியான் சந்திரன் இவை இரண்டும் வெளியில் செல்லாமல் பிடித்து நிறுத்த ஒளியில் கலக்கும்படி செய்வதே பிரணவ ஒளியாம் வாசி.

பிராணாயமம் பழகும் முன் உடல் சுத்தி, உயிர் சுத்தி என உடலில் உள்ள மலக்கட்டுகளை 48 நாட்கள் கற்பம் உண்டு உடலை வழிமையடைய செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகே வாசி என்ற மஹா மின்சார சக்தியை சிறிது சிறிதாக பழக முடியும்.

மனம் ஒருமைப்பாடுற்றுப் ''புருவ நடுவில்''

நின்ற போது ''வாயு நின்று வாசி விளங்கும்''

மனதை ஒடுக்கி ஒடுக்கி உணர்ந்து அங்கு இருப்பின் வாயு அடங்கிவிடும். பிராணன் கட்டுப்பட்டு வசப்படும்.

பராசக்தியின் துணையின்றி இருளை போக்கி ஒளிபெரும் கலை அறிய முடியாது.

பிராணனை மேலே செலுத்தும் வல்லமை வலிமை, வைராக்கியம், சிரத்தை, விடாதா ஈடுபாடு, புலன்களை

பொசுக்குபவன், ஆசையை அறுப்பவன், ஆங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனை சுட்டெரிக்கும் யோகம் பயின்றவன். ‘‘சந்திர மண்டலத்தில் அமுதம் உண்ண முடியும்’’

எழுதுபவன் குருவருளும் பயிற்சியும் செய்யவில்லை என்றாலும் ஒரு துளிகூட கைகூடாது கை வல்யம்

‘‘சந்தி சூரிய கலைகளை மாற்றி சுழுமுனையில் நிறுத்த வல்லவர் விரும்பிய உலகை அடைய முடியும்.

பகலவன் ஒளி வடிவானவன்.

சித்த மருத்துவம்

கல்லடைப்புக்கு :

எருக்கம் பூவின் (வெள்ளை) வெற்றிலைப் பாக்குடன் வைத்து தினமும் இரு வேளைகள் **5** நாடகள் சாப்பிட கல்லடைப்பு தீரும். கற்கள் மாவு போல் கரைந்து மூத்திரத்தில் வெளியேறிவிடும்.

கர்ப்பம் உண்டாக :

குப்பைமேனி இலையை உப்புடன் அரைத்து எலுமிச்சம் பழ அளவில் தண்ணீரிலோ, பாலிலோ கலந்து **3** நாளில் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட கருப்பை குற்றம் நீங்கி குழந்தைப் பேறு கிடைக்கும்.

மூல நோய் நீங்க :

வெங்காயம், பூண்டு, சுக்கு, கிராம்பு, இவைகளை சம அளவு எடுத்து எருமைத் தயிரில் அரைத்து ஆறு வேளைகள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மூலநோய்கள் பலவாக இருப்பினும் அவை அடியோடு ஒழிந்து போகும்.

பெண் மலடு நீங்க :

நன்றாக முற்றிய மாதுளம் விதை மற்றும் பட்டை உலர்த்தி இடித்து **90** நாட்கள் சாப்பிட புத்திர பாக்கியம் ஏற்படும்.

உடலில் வாதம் அதிகமானால்

குண்மம், அண்டவாதம்

வயிற்று நோய்கள், கிருமி குன்மம்

உடல்மெலிவு கை, கால் குடைச்சல்

குத்தல் வலி, வீக்கம்

கடுப்பு, மலக்கட்டு

குடல் புரட்டல், குளிர் உண்டாகுதல்

தேகமெல்லாம் குத்தல்

சாப்பாடு பிடிக்காமை

கை, கால் முடக்கம்

நாவில் புளிப்பு

குனியவும் நிமிரவும் முடியாமை

நாவரட்சி

சிறுநீர் பொருமிக் கருத்து சிறுத்து இறங்குதல்

உடல் வியர்த்தல்

வயிறு மந்தம்

தீர்வு :

ஓம் என்ற மலக்குடலை சுத்தமாக வைத்தால் வாதமெல்லாம் அழியும்.

அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது மலை நெல்லி

இரத்தம் சுத்தடைகிறது

மூளை சுறு சுறுப்படைகிறது

பகலில் சாப்பிட்டால் - பைத்தியம், கபரோகம், பீநிசம், வாய்நீர், உன்மந்தம், மலக்கட்டு, தலைச் சுற்றல், சர்க்கரைநோய் நீக்கும்

உடம்பிற்கு அழகைக் கொடுக்கும்

உடல் வலிமை தருகிறது

கர்ப்பப்பை கட்டிகள் கரைகிறது

உஷ்ண பித்த வியாதிகள் நீங்குகிறது.

எலும்பு வலிமையடைகிறது.

நெல்லிக்காயை அறிந்தோ இடித்தோ இஞ்சி சிறிது கலந்து கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடவும் எல்லாம் சுகமே.

அஸ்வினி - போகர்

பரணி - கோரக்கர்

கார்த்திகை - புலிப்பாணி

கார்த்திகை (ரிஷபம்) - மச்சமுனி / வான்மீகர், இடைக்கலை

ரோகிணி - மச்சமுனி

மிருக சீரிடம் - 1ம் பாதம்

இயற்கை உணவுகள்

செல்களை சீரழிக்கும் உணவுகளை சாப்பிடாதீர்கள். குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள்

காலை உணவைத் தவிர்க்கிறவர்கள் மதிய உணவை நன்கு சாப்பிடுவதால் கொழுப்பும், கொலஸ்ட்ராலும் உடலில் சேர்த்து உடல் அதிக அளவில் பருத்து விடுகிறது.

காலை - சூரியன் உதித்த பிறகு :

கரிசாலை, இஞ்சி, எலுமிச்சை, மாதுளை, சீரகம், நன்னாரி, கொத்தமல்லி, ஆரஞ்சு, அன்னாச்சி, அருகம்புல், சுக்கு, வால் மிளகு, தேன் சாப்பிடவும் (ஏதாவது ஒன்று)

பின்னர் - மிளகு சாப்பாடு, கேழ்வரகு, இடியாப்பம், பார்லி கஞ்சி, வெந்தியக்கீரை, சப்பாத்தி, கோதுமை - ஏதாவது சாப்பிடவும சாப்பிட்டதும்.

மதியம் :

மதிய உணவில் 4 பங்கு உணவு 2 பங்கு காய்கறிகள், 1 பங்கு கீரையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்ட பின் பேரிச்சை பழம் - 2, வாழைப் பழம் சாப்பிடவும்.

மாலை :

சாத்துக்குடி, எலுமிச்சி, திராட்சை, வேக வைத்த காய்கறி, சுக்கு, அகத்திக் கீரை, பாகற்காய்

இரவு :

கோதுமை, சப்பாத்தி, வேக வைத்த காய்கறிகள் சாப்பிட்டபின் உலாவவும்.

வாயுவினால் ஏற்படும் மூச்சுப்பிடிப்பு நீங்க

8 கிராம் திப்பிலி சூரணம்

300 மில்லி பசுவின் பாலில் கலந்து காய்ச்சி, சாப்பிட வரமூர்ச்சை, வாய்வு விலகும்.

தேமலுக்கு :

திப்பிலியைத் தூள் செய்து ஒரு மாதம் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட தீரும்.

முடி வளர :

வெந்தயத்தை அரைத்து தலையில் அப்பி 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து பின் தலை முழுகி வர முடி வளரும்.

வயிற்று வலி :

வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து வெந்நீரில் ஊறவைத்து குடிநீர் செய்து குடிக்க வலி தீரும்.

உடலின் உள் உறுப்புகளுக்கும் பலம் கொடுக்கும்

தலை மூளைக்கு :

நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், இஞ்சி, வாதுமைப் பருப்பு, லவங்கம், வால்லட்டு, வல்லாரை, வெண்டைக்காய், புதினா, மல்லி, பாசிப்பயிறு

இதயம் :

மாதுளம் பழம், நெல்லிக்காய், கொத்த மல்லி, ரோஜாப்பூ, நார்த்தம் பழம், பெருலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய், குங்குமப் பூ, செம்பருத்தி பூ, வெண்தாமரை, ஓரிதழ் தாமரை, தாம்பூலம், கடுக்காய்.

ஈரலுக்கு :

ஜாதிக்காய், கிச்சிலிக்கிழங்கு, லவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய், திராட்சை, மாதுளம் பழம், ரோஜாப் பூ.

குடலுக்கு :

நாட்டுக் கோதுமை, பாகற்காய், புதினா, துவரை, இஞ்சி, வால் மிளகு, குங்குமப் பூ.

நுரையீரலுக்கு :

கடலை, பட்டாணி, இஞ்சி, பிஞ்சுக் கடுக்காய், திராட்சை, குங்குமப் பூ, வெந்தயம், சோம்பு,. ரோஜாப் பூ, சுண்டைக்காய், சுக்கு, மிளகு, துளசி, தூதுவளை, ஆடாதோடை, முசுமுசுக்கை, வெள்ளை எருக்கன் பூ.

ஓரிதல் தாமரை, தாமரை விதைகள், கரும்புச்சாறு, பசலைக் கீரை, அரச இலைக் கொழுந்து, செம்பருத்திபூ, தினம் 12 பேரிச்சம் பழம், மாதுளை, வாழை, பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், மிளகு, முந்திரி, ஆப்பிள், முந்திரி.

48 நாட்கள் தினம் காலை முருங்கை இலையை கொதிக்க வைத்து சீரகம், மஞ்சள், இந்துப்பு போட்டு முருங்கை ஜீஸ் சாப்பிட்டால் எல்லாம் சரியாகும்.

தாமரை விதை பாலில் கலந்து சாப்பிட்டாலும் சரியாகும்.

ஓரிதல் தாமரை பொடியை தேன் கலந்து சாப்பிட்டாலும் சரியாகும்.

தினம் இஞ்சி, எலமிச்சை சாறு இஞ்சி, பெரும் நெல்லி ஜீஸ் சாப்பிட்டாலும் சரியாகும். டீ / காபி குடிக்கக் கூடாது.

பாம்பையும் அடக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு

வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி நல்ல பாம்பு முன்னிலையில் போட்டால் அடங்கும்.

பாம்பு கடி பட்டவர்களுக்கு வெள்ளைப் பூண்டும் வசம்பும் அரைத்து மூக்கில் பிழிய விஷம் தணியும்.

பூண்டை பாலில் வேக வைத்து முகப்பரு கட்டிகளில் தடவி வந்தால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டின் பருப்பை நன்றாக அரைத்து ஒரு துணியில் தடவி அடி வயிற்றுலும் தொப்பிள் மிது போட மூத்திரம் இறங்கும்.

பூண்டு இரண்டு பங்கு, சுக்கு, கிராம்பு 2 பங்கு தயிரில் அரைத்து சாப்பிட மூல நோய் நீங்கும்.

சுளுக்கு, சதைப் பிடிப்பு, புரையோடிய புண்களை பூண்டு நீக்கும்.

இருமல், இரைப்பு, வயிற்றுப்புழுக்களை நீக்கும்.

செவிட்டையே நீக்கும் - 1 துளி அல்லது 2 துளி வீதம் 6 அல்லது 8 வேளைகள் பிழிய செவிடு நிங்கும்.

பூண்டின் மகிமை வாயு உபாதை, இதயம் வலிமை இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

என்றும் இளமையாக வாழ

அற்புதமாக ஒரு மருந்து
அறைகிறேன் இன்னதென்று தெரிந்து கொள்ள
கற்பமொன்று விளக்குகிறேன் நல்ல
கற்றாழஞ் சோறெடுத்து விஸ்தாரமாய்
திரிகடுகு பொடி பண்ணி வொருகடி
தீர்க்கமுடன் கற்றாழஞ் சோற்றுடனே
திரட்டியே தின்று வரக்காயம்
பிலக்குமப்பா நரைதிரை மாறும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளை சூரணம் செய்து சோற்றுக் கற்றாழை சோறை எடுத்து நிர் விட்டு ஏமு முறை நன்றாக கழுவி சூரணத்துடன் துவட்டி 1 ஆண்டு சாப்பிட நரை, நிரை நீங்கி உடல் இறுகி அழகாகவும் இளமையாகவும் இருக்கலாம்.

40 வயதை 20 ஆக்கும் முறை சித்தன் சொன்னது.

காச நோய்

லவங்கப் பூவுடன், குங்குமப் பூ, சிறுநாகப் பூ, அசுவந்த சமன் எடை அதிமதுரத்துடன் சேர்த்து ஒரு சிட்டிகை இரண்டு வேலை சாப்பிட குணமாகும்.

உடல் சூடு குறைய

மரு தோன்றிப் பூவை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தைலமாக காய்ச்சி பயன்படுத்தினல் தலைவலி, கீழ் வாயு, வழுக்கத் தலை மாறும்.

வில்வம்

வில்வம் பழம் மூளை தொடர்பான பல பிணிகளை குணப்படுத்துகிறது. நாட்பட்ட மல பந்தம், இரத்த பேதி, கண்ணெரிச்சல் இவைகளை சரிசெய்யும்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாம்

அளவு மீறி உண்டான நஞ்சை நிக்கும் முறிவு

கள்ளி இதற்கு முறிவு - வாழைப்பட்டைச் சாறு

ஊமத்தை இதற்கு முறிவு - தனியா, மிளகு, சீரகம்

சாராயம் இதற்கு முறிவு - முள்ளங்கி, படிகாரம், வாழைப்பட்டைச் சாறு, சீரகம், தனியா, கொய்யா இலை.

கள்ளு இதற்கு முறிவு - கடுக்காய்

எருக்கம்பால் இதற்கு முறிவு - ஆவின்மோர், நெய், எள்ளு, சர்க்கரை

எட்டி இதற்கு முறிவு - நவற் கொழுந்து

புகையிலை இதற்கு முறிவு - அகத்திக் கீரை, சிறுகுறிஞ்சான்

நாவற்பட்டை இதற்கு முறிவு - கொள்ளு

தேங்காய் இதற்கு முறிவு - பச்சரிசி, சர்க்கரை

புளி இதற்கு முறிவு - உப்பு

மிளகாய் இதற்கு முறிவு - தனியா

மிளகு இதற்கு முறிவு - பசுவின் பால், தேங்காய்

எள்ளு இதற்கு முறிவு - தேங்காய், தான்றிக்காய் எண்ணெய்

கருணை இதற்கு முறிவு - வெற்றிலை, புளி

பனைநுங்கு இதற்கு முறிவு -பொரித்த பெருங்காயம்

பலாப்பழம் இதற்கு முறிவு - தேன், பசு நெய்

வேர்க்கடலை இதற்கு முறிவு - வெல்லம்

வாழைப்பழம் இதற்கு முறிவு - மிளகு, கற்பூரம்

வெல்லம் இதற்கு முறிவு - எருமை மோர்

சித்தன் திருமூலன் கண் நோய் வரும் காரணம் சொல்லுகிறார்

கடுமையான வெயில் உடம்பில் படுவதாலும், அதிக வெளிச்சத்தை பார்ப்பதனாலும்

சுத்தம் செய்யாத பாஷணங்கள் சாப்பிடுவதினாலும்.

அனலை உண்டு பண்ணும் பொருளை உற்றுப் பார்ப்பதினாலும்

மேகத்தாலும், பரு வெட்டையாலும்

குடல் வாயுவாலும், மலம் கட்டுவதினாலும்

சிறுநீரை அடக்குவதினாலும்

புண்ணின் ரணத்தில் கட்டப்படும் கார மருந்தினாலும் கண் நோய் வரும்.

பாதரச புகையாலும் நவநாசர்ம், எவசாரம், - நெடி மூச்சு சுவாசத்தில் கலப்பதினாலும்

அதிக பேதியானலும்

பல வகையான மோக நீரை சாராயம் குடிப்பதினாலும் கண் நோய் வரும்.

கண் நோய் நீக்க - இந்துப்பு + திப்பிலி + மீதரோகிணி - இதை நந்தியா வட்டை சாற்றில் தயார் செய்து கண்ணில் தீட்டி வந்தால் நீங்கும்.

நீரிழிவு வரும் விதத்தைச் சொல்லுகிறார் சித்தர்

மாவு பண்டங்கள் அதிகமாய் சாப்பிடுவதால்

அதிகமான ஸ்திரி போகம்

உஷ்ணம் அதிகரித்தல்

தயிர், மோர், நெய், பால் முதலியவை அதிகமாக சாப்டுவதால்

இறைச்சி கொழுப்பு உணவுகள் அதிகமாக சாப்பிடுவதால்

உவர் நீர் குடித்தல்.

கத்திரிக்காய் அதிகமாக உபயோகித்தல்

அகால போஜனம்

அதிகமாக அலைதல்

இரவில் கண் விழித்தல்

பல தேசங்களின் பல ஜலங்களை சாப்பிடுதல்.

DIABETES

இதை நீரிழிவு, பிரமேஹம், பிரமியம். வெட்டை, மேகம், மேகநீர், மேகப்புண், துர்நீர், மதுமேகம், ரத்தமேகம் - Diabetes *ஜல ரோகம் என்பர். **20** வகை ஜலரோகம் உண்டு.*

மூன்று தோஷத்தில்

கப நிரிழிவு :

உடலில் சிலேஷ்மம் அதிகரித்திருப்பதோடு, அதிக திரவமாவும் இருந்தால் வரும்.

பித்த பிரமேஹம் :

அதிக உஷ்ணத்தோடு, பித்தம் அதிகரித்து இருந்தால் பித்த பிரமேஹம்

வாத பிரிமியம் :

வாதம் உடலில் அதிகரித்ததோடு பித்தமும், கபமும் குறைந்து இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு - தோஷம், காஷ்யம், நிதானம் இம் மூன்றும் வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன. தூஷ்யம் என்பது குறிப்பிட்ட வியாதியினால் உடம்பின் ஒரு பகுதி.

மவுனம் என்பது

வாக்கு மனமும் இரண்டு மவுனமாம்
வாக்கு மவுனத்து வந்தாலு மூங்கையாம்
வாக்கு மனமும் மவுனமாஞ் சுத்தரே
யாக்குமச் சுத்தத்தை யாரறி வார்களே - திருமந்திரம்

வாக்கும் மனமும் இந்த இரண்டும் தொழிலின்றி இருப்பது மவுன நிலையாம்.

வாய் போசாது மட்டும் இருப்பது ஊமையாம். இந்த வாக்கோடு மனம் விருத்தியடையாமல் இருப்பதே தூய்மையுடையவராவர். இதை அறியவர் யாரோ.

மனதில் எழுகின்ற எண்ணங்களை தன்வசப்படுத்தும் தத்துவம் அறிந்தால் எல்லாம் வசமாகும்.

மனம் சுவாசத்தில் அடக்கம் இந்த சுவாசத்தை உள்முகமாக திருப்பும் கலை அறிந்தால் யோகம் தானே வரும்.

பருத்த உடல் இயற்கை நிலைக்கு வர

கலியான முருங்கை இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு எடுத்து - 300 கிராம் கற்கண்டை தூள் பண்ணி அதில் சாரை ஊற்றி சர்பத் பதத்திற்கு வந்ததும் சீசாவில் வைத்து காலை, மாலை கால் டம்ளர் சர்பத்தை அதே அளவு தண்ணீர் கலந்து சாப்பிட

40 நாட்கள் ஊடல் நாளா வட்டமும் படிப்படியாகக் குறைந்து இயற்கை நிலைக்கு வந்து விடும்.

புளிப்பே - கொலுப்பாம்.

தலைவலி

மலச்சிக்கலே முதல் காரணம்

பித்த கொதிப்பினால் ஏற்படும்

அதிக நேரம் யோசனை, மனக்குழப்பம், மன அழுத்தம், மன அமைதி கெடுதல், மனதை ஓட விடுதல்.

உஷ்ணமான உணவுகள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால்

கண்மண்டல நரம்புகள் பாதிப்பதால் ஏற்படும்

கண் பார்வை குறைவால் ஏற்படும்

தலையில் நீர்பிடிப்பால் ஏற்படும்

பசிக்கின்ற நேரத்தில சாப்பிடாததால்

தலைவலி தீர

மஞ்சளை சுட்டு புகையை சுவாசிக்க தீரும்.

சுக்கு மல்லி காபி

எலுமிச்சை புதினா ஜீஸ்

இடது நாசி திருந்திருக்கும் போது சுவாசப் பயிற்சி செய்க.

நெல்லி ஜீஸ்

கழுத்தை மேல்நோக்கி நகரச் செய்து சுவாசிக்க சரியாகும்.

பச்சை காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் பிராணன் கிடைக்கும்.

இதயம் பலவீனமா?

வெள்ளைத் தாமரை இதழ்களை மாத்திரம் பிய்த்து கஷாயம் வைத்து காலை மாலை பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

மெலிந்த உடல் தேற

இளைத்தவன் இரும்பைத் தின்னு. பேரிச்சம் பழத்தை தினம் காலை, மதியம், மாலை 2-2-2 சாப்பிடவும்.

குடல் வயிறு புண்ணா

முட்டைகோஸ் தினம் சாப்பிட தீரும். கற்றாலைச் சாறு குடிக்க தீரும்.

பார்வை மங்குகிறதா

எலுமிச்சைச் சாறு 2 சொட்டு இரவு தூங்கும் போது இரு கண்களில் விடவும்.

மார்பில் சளியா

ஏலப்பொடியை தேன் கலந்து சாப்பிட கரையும்.
துளசி +தேன் - சரியாகும்
சுண்டைக்காய் - சரியாகும்.

இரத்த நாளங்கள்

செவ்வாய், சுக்கிரன், புதன், சூரியன், கேது,. சந்திரன், குரு, சனி

முகம், மூளை நரம்புகள்

பூர்வ ஜென்மத்தில் சனி சுக்கிரன் இல்லாமல் இருத்தல்.

சனி - முடக்குபவன், சந்திரன் - கிட்னி - முகம்

சனி பரிகாரம் - இரும்பு உடலில் வேண்டும் - இரும்புச்சத்து.

சனி / ஞாயிறு - இடது மூக்கை அடைத்து வைக்கவும்.

தினம் நெல்லி ஜீஸ் 3 மாதம் சாப்பிடவும் மற்றும் இஞ்சி ஜீஸ்.

எள்ளு உருண்டை / நல்லெண்ணெய் தலையில் தேய்த்து குளிக்கவும்

சனி பரிகாரம் - காக்காய் சோறு -, இரும்பு கையில் அணியவும் - நீலக்கல் மோதிரம் ஆள் காட்டி விரல்.,

பெண் மலடு நீங்க

1) அசோகப்பட்டை, மாதுரை பழ ஓடு, மாதுளை பட்டை சமஅளவு சூரணம் செய்து 3 சிட்டிகை காலை, மாலையாக வெந்நீரில் உட்கொள்ள 100, 120 நாட்களில் மலடு தீரும்.

2) இலந்தை இலை 1 பிடி, மிளகு 6, பூண்டுப்பல் 4 அரைத்து மாதவிலக்கான முதல் இரு நாட்கள் கொடுத்து வர கருப்பை குற்றங்கள் நீங்கி புத்திரபாக்கியம் கிட்டும்.

3) மாதுளை வேர்பட்டை, மரப்பட்டை விதை சம அளவு சூரணித்து 3 கிராம் காலை, மாலை வெந்நீரில் உட்கொள்ள கர்பாயச குறைபாடுகள் தீர்ந்து பிள்ளைப் பேறு உண்டாகும்.

4) மனமே எல்லாவற்றையும் படைக்கிறது. உடல் சுத்தம், மனயிருக்கம், மன சஞ்சலம், உடல் சூடு, இதை சரி செய்தால் போதும் சத்தான உணவுகளை சாப்பிட்வும்.

குழந்தை மருத்துவம்

எல்லா வகையான காய்ச்சலுக்கும்

1) 1. பற்டாகம் - கால் ரூபாய் எடை

2. மிளகு - கால் ரூபாய் எடை

3. நிலவேம்பு - கால் ரூபாய் எடை

இரண்டாழாக்குத் தண்ணீர் விட்டு ஆழாக்காகச் சுண்டக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி கொடுத்தால் குணமாகும்.

2) வேப்பம்பட்டை

கீழா நெல்லிவேர் - 9

மிளகு

கறி மஞ்சள் - ஒரு துண்டு

மேலே சொல்லியபடி காய்ச்சி கொடுத்தால் குணமாகும்.

3) சுக்கு, நன்னாரி, மிளகு, பற்பாடகம், கரி மஞ்சள் (ஒரு துண்டு) வேப்ப ஈர்க்கு மேலே சொல்லப்பட்ட படி காய்ச்சி கொடுக்கவும்.

4) சுக்கு, மிளகு, வாலுருவை, கடுக்காய், 9 வேப்ப ஈர்க்கு, மேலே சொல்லப்பட்டபடி காய்ச்சி காலை, மாலை கொடுக்க சரியாகும்.

5) விஷ்ணுசிரந்தி, நிலவேம்பு, சீரகம், மிளகு, கொத்தமல்லி - மேலே சொல்லப்பட்டபடி காய்ச்சி காலை, மாலை கொடுக்க சரியாகும்.

6) சீரகம், சுக்கு, கடுக்காய், கொத்த மல்லி - மேலே சொல்லப்பட்டபடி காய்ச்சி காலை, மாலை கொடுக்க சரியாகும்.

ஸ்ரீமத் பாகவதம்
கலியுகம்

கலியுகம் வளர வளர உலகம் எப்படி இருக்கும் என்பதை பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் ''புராணம்'' சொல்லும் உண்மை விளக்கம்.

கலியுகம் தொடங்கி 5000 வருடங்களுக்கு மேல் ஆகிறது.

கலியுகத்தின் ஆட்சி

நந்தர் என்பார்கள் தனது குடையின் கீழ் ஆட்சி செய்தவர் - ஒரு அந்தணர் புகழ் பெற்ற நந்நதர்களை அழிப்பார் - அதன் பிறகு மௌரியம் - கணவர்கள் - ஆந்திரர்கள் - யவனர்கள், மிலேச்சர்கள் (அயல் நாட்டினர்) இப்படி.

மன்னர் தரம் தாழ்ந்து அதர்மத்தை கடைப்பிடிப்பார்கள்

பொய் பேசுவதே வழக்கமாக இருக்கும்.

பெண்கள், சிறுவர்கள், பசுக்கள், அந்தணர்கள் ஹிம்சிக்கப்படுவார்கள்.

மற்றவர்கள் சொல்வதில் ஆசை வைப்பர்

ஆட்சியர் அல்ப விசயங்களுக்கு சந்தோஷபபட்டுக் கொள்வார்கள்

மன்னர் பேசுகிள மாதிரியே மக்களும் பேசுவார்கள்.

அரசர்கள், திருடர்கள் போலவே நடந்து கொள்வார்கள்.

காலம் தவறி மழை பெய்யும்.

தர்மங்கள் குறையும்.

கிழங்கு, வேர்கள், விதைகள், தண்டுகள்

திருடனின் நியாயமே அரசனின் நியாயம் (மக்களிடமும் அதே குணம்)

சந்நியாசிகள் இல்லறம் நடத்துவார்கள்.

விருந்தாளிகளை உபசரிப்பது அற்று வீடுகள் சூன்யமாகி விடும்.

பணம் உள்ளவன் மேலானவனாகக் கருதப்படுவான். இவனே நல்லவனாகவும் தர்மமானவனாகவும், நியாயம் பாரட்டுக்குரியவன், பலம் உள்ளவன், இவனே எல்லாம்.

திருமணம் அவரவர் ஆசையே காரணம்.

பிராம்மணனக்கு பூனூல் ஒன்றுதான் அடையாளமாக இருக்கும், தர்மம் இருக்காது.

ஏழை தோல்வியுறுவான், இவனை தீயவன், திருடன் என சொல்லுவர்.

ஆணும் பெண்ணும் கலப்பதே திருமணத்தின் நோக்கமாக இருக்கும்.

தன் வயிற்றை நிரப்பி சாப்பாடு சாப்பாடு என திறவான்.

காம வெறி கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். வெட்கத்தை விட்டவராக இருப்பார்கள்

மரம் வளர்த்தல்

ஒரு ஆலமரம் ஒரு கிலோமீட்டருக்கு ஆக்ஸிசனை உயிர்களுக்கு கொடுக்கிறதாம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மரம் வளர்த்தல் வேண்டும். இதை கட்டாயமாக்குதல் வேண்டும். மரம் வளர்த்தால் காற்று மாசு படுதல் நிலம் மாசுபடுதல் சரியாகும். உயிர்கள் உயிரோட்டமாக இருக்கும்.

விளை நிலத்தை பாதுகாத்தல் :

நவீன காலம் விலை நிலத்தை பாதுகாக்க தவறி விட்டது. விவசாய நிலங்களை அழிக்கிறது. இதை வருங்கால சந்ததிகளுக்கு பாதுகாக்கும் முக்கியத்துவம் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். விளை நிலமே உயிர்களுக்கு உணவாகும். உழவுத் தொழிலுக்கு ஆதாரம். உழவன் உழைக்க விளை நிலம் அவசியம்.

மழை நீர் சேகரித்தல் :

இயற்கை மாற்றத்தால் மழையின் அளவு வருடம் வருடம் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையால் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. இதை உணர்ந்து மழை வரும் காலம் வீட்டில் சேமிப்பாக நிலத்தடி நீரை அதிகப்படுத்தும் அறிவியல் முறை மற்றும் ஆறு, குளம், குட்டை, ஏரிகள் தூர்வாரி சரி செது சேமிக்க வேண்டும்.

நெகிழி அல்லது பிளாஸ்டிக் பொருட்களை தவிர்த்தல் :

இதை உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்தும் சட்டம் வரவேண்டும். மற்றும் மக்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது என விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி தடுக்க வேண்டும்.

சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாப்பதால் மனிதகுலம் வளரும். இதற்கு இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகப்படுத்த வேண்டும். எல்லா தனி மனிதனும் இதை பாதுகாக்க தனி மனித ஒழுக்கம் மற்றும் சமுதாய ஒழுக்கம், தொழில் ஒழுக்கம் அவசியம். கடைபிடித்த சுற்றுச் சூழல் காப்போம் உயிர் காப்போம்.

சிரசின் மேல் விளங்கும் சக்தியைக் கண்டத்தின் வழியாக அடைய வேண்டும்

அண்டத்தினுள்ளே அளப்பரி தானவள்
பிண்டத்தினுள்ளே பெருவெளி கண்டவள்
குண்டத்தினுள்ளே குணம்பல காணினுங்
கண்டத்தில் நின்ற கலப்பறி யார்களே.

அண்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் அளக்க முடிய இயலாதவளாய் உள்ளவள். பிண்டமான உடலில் ஞானம் விளங்கும் பெரு வெளியை தனக்குரிய இடமாகக் கொண்டவள்.

பல ஹோமம், யாகம் செய்தாலும் குண்டத்தில் பல நன்மைகளைப் பெற்றாலும்.

கண்டத்துக்கு மேல் விளங்கி நிற்கும் நிலையான மஹா சக்தியின் கலப்பை அறியாதவராய் உள்ளனர்.

தானே அண்ட சாரசரமாக இருக்கிறாள். கடல் சூழ்ந்த உலகமெல்லாம் சக்தியின் கலப்பை உணராதார்.

உடலிலேயே உலக சக்திகள் முழுவதும் உள்ளன

தமிழ் மண் டலம் ஐந்துந் தாவிய ஞானம்

தமிழ் மண் டலம் ஐந்துந் தத்துவமாமே.

தமிழ் மண்டலம் ஐந்து என்பது தமிழ், கன்னடம், மலையாளம், துளுவம், தெலுங்கு.

நிவிருத்தி, பிரதிட்டை, வித்தை, சாந்தி, சாந்தியதீ.

ஒரு ஸ்பந்தமே ஐந்து பிரிவாக நின்று வியக்தமான ஐந்து மண்டலங்களை ஜீவனின் விருப்பம் போல் அமைகிறது.

கிரகங்களின் சக்திகள் அனைத்தும் உடலிலேயே இயங்குகின்றன.

திதி மண்டலங்கள் உடலிலே இயங்குகின்றன.

12 ராசிகளும் உடலில் இயங்குகின்றன.

அம்மாவாசையும் உள்ளே, பௌர்ணமியும் உள்ளே.

வளர்பிறையும் உள்ளே, தேய்பிறையும் உள்ளே.

வர்மமும் உள்ளே அதன் மர்மமும் உள்ளே

கோயிலும், குளங்களும் உள்ளே.

வாசியும் ஊசியும்

விளக்கம் :

சித்தன் விதி மாறாதான், சித்தன் சொல்லியதே.

நவீன காலம் ''சித்தன் சொன்ன ரகசியங்களை'' எளிதாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும் என ஆசைப்பட்டு பலபேர் ''வாசி யோகம்'' சொல்லிக் கொடுக்கிறேன் என சொல்லி அதன்படி சென்று ''மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு'' உடல் அவதியுற்று பல பிரச்சனைகளை சந்தித்து அழிகின்றனர்.

''வாசி கட்டுவதன் அவசியம் என்ன எல்லாவற்றை வசியம் செய்ய ஆசையா இல்லை சமுதாயத்திற்கு நன்மை செய்யவா இல்லை இல்லறம் துறந்து பரம்திரிந்த தேசிகனாக போக ஆசையா இல்லை சித்தர்கள் சொன்ன மூலிகை மர்மங்கள் பல வித்தைகள் ரசமணி வித்தை, பறக்கும் வித்தை, மறைக்கும் வித்தை, அருளும் வித்தை, அழிக்கும் வித்தை, மாந்திரீக வித்தை என பல வித்தைகள் செய்ய ஆசைப்படுகிறீர்களா?

''வாசியை அறிந்தவர் சிலரே இவ்வுலகில்''

வள்ளளார், சிவானந்த பரமஹம்சர், நித்யானந்த சுவாமிகள், இயேசு நாதர், முகமது நபிகள், பாபாஜி, ராகவேந்திரர், சாய்பாபா 2000 வருடத்தின் வாசியோகிகள் நமது சித்தர்கள் அழியா சரித்திரத்தில் இம் பெற்றோர்கள்.

யாரும் வாசியை சொல்லித் தரமுடியாது. மூச்சுப் பயிற்சிதான் சொல்லித் தரமுடியும், மூச்சுப் பயிற்சியால் நோயற்ற வாழவு வாழ முடியும். வாசியை சித்தர்கள் சொன்ன விதியை வட்டெழுத்து ரகசிய தந்திர வித்தை அறியாமல் ''குரு என்ற குரு வழி இல்லாது வாசியோகி (உண்மையான ஒர் படி சக்தி உள்ளோன்) கத்துக் கொண்டால் வாழ்வு நாசமாகும்.

ரகசியம் - 1 (நோய் நீக்க)

பேச்சைக் குறைத்து மூச்சு ஓட்டம் எப்படி மேலே செல்லுகிறது ''ஹோ'' எப்படி வெளியே ''ஸம்'' என செல்கிறது என கவனிக்கவும்.

வாசி என்பது பிரமரத்திரம் நோக்கிச் செல்லும் பிராணன். ''ஊசி என்பது சுழுமுனையாம் எனவே வாசி என பேசுவதை விட்டு விட்டு ஆசைகளை விட்டுப்பாருங்கள் ஈசன் இருப்பிடம் எளிதாக வசப்படும்.

சக்தியே ஆதியுமாய் அந்திமுமாய் உள்ளாள்

எழுத்து விளக்கம் - சித்தன் கட்டளை மாறாதான்

சக்தியின் இருப்பிடம் :

தேன் போன்று சாதனையாளனுக்கு இன்பத்தைத் தரும் “வீணாத் தண்டின்” அடியில் பல சக்தியின் கூட்டமாக சிவந்த குங்கும நிறத்தை உடையவள் எல்லாத் தத்துவங்களாயும், தத்துவங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவளாயும் - வாலை என்ற பெயரினையுடைய ‘‘குண்டலித்தாய்’’ எல்லாத் திக்குகளிலும் வியாபித்து நிற்பவள். இவளே பழமையில் உடலுற்பத்தி நாயகியாவாள் கீழே வந்த குண்டலினி மேலே சென்றபோது உடலை விட்டு உயிரைப் பிரித்து தலை உச்சியில் சகஸ்ரதளத்தை இடமாகக் கொண்டு எட்டுத்திக்கும் நின்று தொழ ‘‘கன்னி’’ அவள் பாசத்திற்கும் உலக பந்தத்திற்கும் இவளே காரணம். உன் வினையை போக்குபவளும் இவளே.

வித்தியா, ரேசிகா,மோசிகா, அமிர்தா, தீபிகா, ஞானா ஆபியாயநி, வியாபிநி, மேதா, வியோமா, சித்தரூபா, லெட்சுமி, 12 நிலை சக்திகள்.

சிறுநீர்க் கோளாரா?

உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களை இரண்டாகப் பிளந்து இரவிலே நீரில் ஊரப் போட்டு காலையில் பிசைந்து எடுத்து அந்த நீரில் நெல்லிக்காய் சாற்றைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சீக்கிரம் குணமாகும்.

சளித் தொல்லை போக

துளசி இலைகள் சிவறற்றோடு மிளகை இடித்துச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சளித் தொல்லை போய்விடும்.

இதயத்தின் பலவீனம் போக

ஒரு டம்ளர் வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் தேனையும், எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் கலந்து அருந்தி வந்தால் இதயத்தின் பலகீனமும் இரத்தக் குழல் பலகீனமும் எளிதில் குறையும்.

கல்லீரல் கோளாரா?

பாலில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த உடனே சாப்பிட்டு வாருங்கள் குணமாகி விடும்.

இயற்கை உணவே உயிருக்கு வளமாகும்

எந்த நோயாக இருந்தாலும் 48 நாட்கள் இயற்கை உணவுக்கு திரும்புங்கள் தீர்வு கிடைக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு கற்ப "மிளகு" சூரணம்

மிளகு - ஒரு பலம் (35 கிராம்) எடுத்து வேலி பருத்தி சார் விட்டு 24 மணி நேரம் ஊர விட்டு எடுத்து சூரியனில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்து அரைத்து பாட்டிலில் பதப்படுத்தவும்.

உபயோகப்படுத்தும் முறை

2 அல்லது 4 அரிசி எடை வரை குழந்தைகளுக்கு தேன், பால் கலந்து கொடுத்து வரவும். அஜீரணம், பேதி, மாந்த இழுப்பு, கை, கால்கள் சில்லிடுதல் எல்லா மாந்தமும் குணமாகும். இதை பெரியவர்சக்ஷளுக்கும் கொடுக்கலாம். அஜீரணம் சரியாகும்.

மதுமேக சூரணம்

(சர்க்கரை நோய்)

எளிமையான மருந்து நமது சித்தர்கள் சென்னது.

நெல்லி வற்றல் - 35 கிராம்
விரலி மஞ்சள் - 35 கிராம்

இவை இரண்டையும் சூரணம் செய்து காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வரவும்.

சிறுநீரகத்தில் சர்க்கரை குணமாகும். சிறுநீர் அதிகம் போவதை குறைக்கும். மஞ்சள் காமாலை சரியாகும்.

கல்வியைத் தரும் சரஸ்வதி சூரணம்

யோசனை வல்லி, பிராம்மி, சரஸ்வதி, சண்டகி, பிண்டீரி என்று சொல்லுவோம்.

வல்லாரை இலையை உலர்த்தி எடுத்து 13 பங்கு வசம்பு 1 பங்கு இவை இரண்டையும் இடித்து சூரணம்செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை 5 அரிசி எடை எடுத்து தேனிலும், மாலையில் அதே அளவு பசும் பாலிலும் 20 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

மந்த புத்தி நீங்கிடும்

நரம்பு வலிமையாகும்

மூளை நரம்புகள் வலிமையாகும்

வயிற்று உபாதைகள் சரியாகும்

உடம்புக்கு சுறுசுறுப்பு கிடைக்கும்.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் வேண்டாம்

மனதை சரிசெய்யும் 31 அற்புத மலர்கள்

கிடைக்குமிடம் - அனைத்து ஹோமியோ மருந்து கடைகள், இயற்கை மருந்து கடைகள்

மலர் மருத்துவம்
முதல் மலர் - அக்ரி மணி 1 (Agrimani)

நோயாளியின் தன்மை :

தன் நோயைப் பற்றி, பிரச்சனையை பிறரிடம் பேசமாட்டார்கள்.

எந்த பிரச்சனையும் என்னோடு இருக்கட்டும் என நினைப்பவர்

பண வசதி இருந்து என்ன பயன் நிம்மதியில்லையே என புலம்புதல்.

தற்கொலைதான் தீர்வு என நினைப்பவர்.

சண்டை, விவாதங்களை விரும்பாதவர்.

வெளியில் சிரித்தும் உள்ளுக்குள் அழுவதுமாக உள்ளவர்

பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள துணிவு இல்லாதவர்.

யாரிடமும் பேரம் பேச விரும்பாதவர்.

கடன்வர வேண்டியதை அப்படியே விட்டு விடுதல்.

உன்னிடம் சொல்லி என்ன ஆகப்போகிறது.

வலி வந்தாலும் வெளியில் காட்டிக் கொள்ளாமல் இருத்தல்.

மன அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பவர்

எதை வேண்டுமானாலும் விட்டுக் கொடுத்தல்.

தீர்வு :

இவர்கள் எல்லாருக்கும் "அக்ரிமணி" கொடுத்து வந்தால் தன் பிரச்சனைகளை தானே சரிசெய்யும் மனத் துணிவை அடைவர். எல்லா உடல் வலிக்கும், ஆஸ்துமாவிற்கும் இது பயன்படும்.

அக்ரிமோனியை ஹோமியோ மருந்து கடையில் வாங்கி காலை **6 - 6 - 6** சாப்பிட்டால் தண்ணீரில் **6** சொட்டு கலந்து தினம் சாப்பிடவும். மனமாற்றம், மனத் துணிச்சல் வந்து விடும்.

ஆஸ்பென் - 2 (Aspen)

பயம், என்னவென்று விவரிக்க முடியாத பயம் - Vagus fear, Unknown fear வந்தால் - ஆஸ்பென் இருக்க கவலை வேண்டாம்.

நோயாளியின் அறிகுறிகள் :

திடீரென பயம்

பயம் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது திடீர் என்று விழித்து யாரோ காதில் கூறுவது போல் உணர்வது.

தூக்கத்தில் வியர்க்கும்.

காலை வரை உயிரோடு இருப்போமா இல்லை இறந்து விடுவோமோ என்று பயம்.

விவரித்து கூறமுடியாத பயம்

ஏதாவது கேள்வி கேட்டால் பதட்டம் நீங்களே பதில் சொல்லுங்கள் என சொல்லுதல்.

புதிய மணிதர்களை பழக பயம்.

பள்ளிக்கு சென்றால் பயம்.

வேலை காலி என்று தெரிந்தவுடன் வாழ்க்கை இழந்து விட்டதாக பயம்.

திக்கு திசை தெரியாமல் தவிக்கிறேன் கடவுள் என்னை எதற்கு படைத்தார் கண்ணை கட்டி காட்டில் விட்டதைப்போல் இருக்கும்.

இதனால் மனநிலை பாதிப்பு தீர்வு தற்கொலை என முடிவு எடுத்தல்.

எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருப்பதாக தன்னை நினைப்பர். இவர்களை நேர்மறை எண்ணங்கள் இருப்பதாக மாற்ற ஆஸ்பென்.

மலேரியா, டைப்பாய்டு, காய்ச்சல் குணமாகும்.

Cure " It is a "Feeling" of dread and anxiety/

Cure All negative emotions,

Sadness, Stress., Fear & Anxiety

Self concern, Inter fering with of he people. Panic. Attack. Jet Lag, Stuffering, Separation Anxicity., Unable to fall a sleeps, Emotional eating. Anger., take Reseatement, the effect of trauma. Inattention, Loule of focus, Daydreaming, Weight.

Get From Hemeo Shop :

இதை Water ல் கலந்து சாப்பிடவும்.

பீச் (Beech)

நோயாளியின் மன அறிகுறிகள்

Order, Decipline and Punctuality

பேச்சு, செயல் அதிக கவனமாக இருப்பர்

தேவைக்கு மேல் கட்டுப்பாட்டை எதிர்பார்ப்பவர்

வாய்விட்டு மற்றவர் சிரித்தாலும் சத்தம் போட்டாலும் இவர்களுக்கு பொறுக்காது.

எடுத்த பொருள் அதே இடத்தில் இருப்பதை விரும்புபவர்

Rule & Regulation, Attention இதை பின்பற்றுவதில் குறிக்கோளோடு இருப்பர்

சாப்பாட்டில் இவர் விருப்பப்படி இல்லை என்றால் கோபம் வரும்.

கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு.

எல்லா விசயத்திலும் குற்றம் குறை பார்த்துக் கொண்டே இருப்பர்

Over, Care for Welfare of Others.

ஸெண்ட்டாரி (Centaury)

நோயாளியின் அறிகுறிகள் :

மெண்மையான குணம்

எல்லாரிடமும் எல்லாவற்றிலும் பணிந்து போகும் குணம்.

அப்பாவி, மனவலிமை குன்றியவர்.

பிறர் தப்பு செய்தாலும் தட்டிக் கேட்க துணிவில்லாதவர்

மனச்சோர்வு, மன உடல் சம்பந்த பாதிப்புகள்.

தேவைக்கு மேல் உழைப்பவர்கள்

அநீதியை தட்டிக்கேட்க துணிவு இல்லாதவர்கள்

எதிர்த்து பேச துணிவில்லாதவர்

யாருக்காகவும், தன்மானத்தை விட்டுக் கொடுக்க மாட்டார்கள்

Use

Centaury restores theh qualities of inner strength & Self determination.

Imporove the stronger personolities

Strengthen digestive function, increase the stomach Secretion

This her - appetizer, aromatic, bitter, choloagogue, diaphoretic, digestive, emetic, hepatic & Purities the blood.

ஸெராட்டோ (Cerato)

நோயின் அறிகுறிகள் :

பல வழிகளில் எதை தேர்ந்தெடுப்பது என்று புரியாமல் மனதை குழப்பி தெரியாமல் நிற்பவர்.

தன் முடிவில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்.

எது சரியாக இருக்கும் என்று புரியாமல் தடுமாறுபவர்கள்.

பலபேரிடம் கருத்து கேட்கும் நபர்

புத்தியில் நிலையில்லை, தடுமாற்றம்.

காரணமில்லாமல் தன் முடிவை மாற்றுபவர்.

இடம், பொருள், ஏவல் தெரியாமல் நடந்து கொள்பவர்.

(Immature behaviour)

தவறான முடிவு பல நேரம் எடுத்தபின் பிறகு வருந்துபவர்கள்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் ஸெராட்டோவை ஹோமியோ மருந்து கடையில் வாங்கி காலை , மதியம், மாலை, தண்ணீரில் - 10-10-10 கலந்து குடிக்கலாம்.

செர்ரிப்ளம் - (Cherry Plum)

நோயின் அறிகுறிகள் :

கோபத்தில் என்ன பேசுவது என தெரியாமல் பேசுவது.

கத்துதல், திட்டுதல், அனாவசியமாக பேசுதல்

வலியில் அழுவது

தற்கொலைக்கு துணிவது

பிடிவாதம் தான் செய்த காரியத்தில் சாதித்துக் கொள்ளுதல்.

Violent. agressive behaviour

மனதளவிலும், உடலளவிலும் துன்பத்தை அனுபவித்தல்.

ஆத்திரத்தில் எடுத்தேன், கவிழ்த்தேன் என்று செயலை செய்தல்

இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோயில் கட்டுப்பாட்டை கடை பிடிக்காமல் அதன் போக்கில் விடுதல்.

Sadist

இந்த அறிகுறி உள்ளவர்கள் செர்பிப்ளம் மருந்தை ஹோமியோ மருந்து கடையில் வாங்கி சாப்பிடவும்.

செஸ்ட்நட் பட் - (Ches Tnet Bud)

நோயின் அறிகுறிகள் :

அடிக்கடி தவறு செய்யும் எண்ணம்

சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியாமை

வீட்டை விட்டு ஓடிப்போக வேண்டும் என நினைத்தல்

யாரிடமும் கீழ்படியாமை

செய்த தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளத் தெரியாமல் அதே தவற்றை தொடர்ந்து செய்பவர்

தண்டனைக்கு பயந்து வயிற்று வலி, தலைவலி என பொய் சொல்லுதல்

பொய் கணக்கு காட்டுபவர்

பொய் சாட்சி சொல்லுபவர்

முட்டாள்தனமாக சிறுபிள்ளையாக நடப்பவர்

செஸ்ட்நட்பட் சாப்பிட்டு தனக்கு சாதகமான முடிவை அமைக்கவும்.

சிக்கரி - (Chicory)

நோயின் அறிகுறிகள் :

1) சுயநலம், கருமித்தனம்

2) தனியாக இருக்க பயப்படுதல்

3) காதல் தோல்வி தன் தேவையை மீறி பொருட்களை சேர்த்து வைத்தல்.

4) தன்னையே புகழ்ந்து பாராட்டிக் கொண்டிருத்தல்

5) நான் எனக்கு என்னுடையது என்று ஒரு வட்டத்தின் தனக்காகவே வாழ்வார்கள்.

6) *சிறு விசயங்களுக்கு பிறர் உதவியை நாடுவார்கள்.*

7) *பிறர் பொருட்களுக்கு ஆசைப்படுபவர்*

8) *மனைவி மக்களை பிரிந்து தனியாக வெளியே செல்ல தயங்கும் குடும்பத்தலைவர்*

இந்த மருந்து யார் யாரிடம் எப்படி பேசி தன் காரியத்தை சாதித்துக் கொள்ள வேண்டுமோ, அப்படியே பேசி சாதித்துக் கொள்ள உதவும் மருந்தாகும்.

Sales representative, Bill Collector, LIC Agents, *போன்றவர்களுக்கு நல்ல மருந்து.*

க்ளெமடிஸ் - (Clematis)

நோயின் அறிகுறிகள் :

எப்போதும் தூங்கிக்கொண்டே இருத்தல்

தனிமையில் கோட்டை கட்டுதல்

தன்னையே மறந்திருப்பர்

திட்டம் போட்டுக் கொண்டே இருப்பர்

மறதியின் தலைவன்

யார் எதிரில் பேசினாலும் அந்த பேச்சை கேட்காமலும்

கசப்பான உண்மைகளை சந்திக்க தைரியம் இல்லாதவர்

இனிமையான கனவுகளுடன் தூங்க நினைப்பார்

க்ளெமடிஸ் - நிகழ் காலத்தில் நம் எண்ணங்களையும் செயல் களையும் ஒழுங்குபடுத்தி செயல்படுத்துவதில் இந்த மருந்து நன்றாக வேலை செய்யும்.

கிராப் ஆப்பிள்

நோயின் அறிகுறிகள் :

தாழ்வு மனப்பான்மை தன்னைத்தான் வெறுத்து ஒதுக்குதல்.

எப்போதும் அசிங்கம், அருவருப்பு, சுத்தம், சுகாதாரம், இதைப் பற்றியே நினைத்து கொண்டிருத்தல்

Obsessive Compulsory Disorders

தன் நிறம் உயரம், குண்டு, ஒல்லி போன்றதை நினைத்து கவலைப்படுதல்

சிறு குறையைக் கூட பெரிதாக்கி பார்ப்பவர்கள்.

தன் அழகு பாதிக்கப்பட்டு விட்டாதாக தவித்து எப்படியாவது மாற வேண்டும் என துடிப்பவர்களுக்கு - கிராப் ஆப்பிள் தேவைப்படுகிறது.

Cleanliness, infection, Contamination, Hygiene *இதற்கு முக்கியத்துவ்ம கொடுத்தல்.*

எல்ம் (ELM)

நோயின் அறிகுறிகள் :

மனபலம் குன்றுதல், திடீரென்று வரும் திகைப்பு.

இதை எப்படி பன்னப்போகிறோமோ என மலைத்து போகுதல்.

Useful for head of institutions persons who have to manage all responsibility, Physicians, Leaders, Decision, Maker.

Project work tension

தலைவலி, கழுத்து வலி, மூச்சுத் தினறல், கோபம், மன அழுத்தம்

எல்ம் (ELM)

நோயின் அறிகுறிகள் :

திடீர் திகைப்பு

மனபலம் குன்றுதல் இவ்வளவு பொறுப்புகளை எப்படி சரியாக நிர்வகிக்க போகிறோம் என்று திடீரென்று வரும் மலைப்பு.

ஒரு ஆபீஸ் வேலையில் Project Work *செய்பவர்கள் அதிகப்படியான டென்சனால் வரும் தலைவலி, கழுத்து வலி, மூச்சு திணறல் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.*

தனியாகவே மொத்த பொறுப்புகளையும் சமாளிக்க வேள்டிய சூழ்நிலையில் உள்ளவர்கள். சிறுசிறு பாதிப்புகளைக் கூட பெரிய கஷ்டம் என்று நினைப்பார்கள்

மண்டைக்குள் ஒரு தொழிற்சாலையே ஓடுகிறது.

மண்டை வெடித்து விடும்போல் இருக்கிறது.

பலபேர் உரத்த குரலில் பேசுவதுபோல் இருக்கிறது.

பயங்கர டென்ஷனாக இருத்தல்.

ஜென்ஷன் (Gentian)

நோயின் அறிகுறிகள் :

முகத்தின் புன்னகையை காண்பது அரிது வருத்தம் மட்டுமே இருக்கும்.

சதா சோர்வு உற்சாகமின்மை.

சோகம், சோர்வு, தனக்கு எதுவும் நல்லது நடக்காதா என எண்ணம்.

எதிர்மறை எண்ணங்கள் உள்ளவர்கள்

தோல்வியை மட்டுமே சந்திக்க பிறந்தவர் போல் பேசுபவர்கள்

தன்னம்பிக்கையின்மை.

எதையும் தீர்மானிக்க முடியாமை.

தினசரி செய்யும் செயல்களை சலித்துக் கொண்டே இருப்பர்.

தோல்வி பயம்

இவை அனைத்திற்கும் ஜென்ஷன் மலர் மருத்துவம் பயன்படும்.

கார்ஸ் (Gorse)

நோயின் அறிகுறிகள் :

நம்பிக்கையின்மை (Hopelessness)

தன் வெற்றியின் மீது சந்தேகம்

இது நடக்காது எதிர்மறை எண்ணங்கள் எதிலும் சந்தேகம் எதையும் ஒரு பயனுமில்லை என்று நினைத்தல்.

நாட்பட்ட நோயால் அவதியுற்றல்.

ஹீதர் (Heather)

ஓயாமல் பேசிக்கொண்டே இருப்பவர்

தற்பெருமை அடித்தல்

பிறர் பொருமையை சோதித்தல்

ஒரே வட்டத்தில் சுற்றி வருதல்

பிறர் பேச்சை கேட்க பொறுமை இல்லாமை.

கேள்வியும் நானே பதிலும் நானே என இருப்பவர்

ஹால்லி (Holly)

நோயின் அறிகுறிகள் :

சந்தேகம் கணவன் மனைவி மீது ஏற்படும் சந்தேகம்.

பொறாமை குணம்

பிறருக்கு தீங்கு பழிவாங்க வேண்டும் என குணமுள்ளவர்கள்.

கோபத்தை அதிகப்படுத்துதல்

பாசமோ, பரிவோ இல்லாமல் மூர்க்கத்தனமாக நடந்து கொள்ளுதல் சந்தேகத்தைப் போக்கி பரஸ்பரமாகும் மருந்து.

ஹனிஸக்கிள் (Honeysuckle)

வரும் காலம் நடக்கின்ற காலம் இதைப்பற்றி நினைக்காமல் கடந்த காலத்தின் இனிமையை நினைத்தல்.

வெளியூரில் உள்ளபோது சொந்தங்களுக்காக ஏங்குதல்.

தேர்வுக்காக இன்னும் கவனமாக படித்திருந்தால் இதைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கி இருக்காமல் என்று வருத்தப்படுதல்.

அந்த காலத்தைப் போல் வருமா என என்னுதல்.

ஹார்ன்பீம் (Hornbeam)

நோயின் அறிகுறிகள் :

தற்காலிக திகைப்பு

மனச்சோர்வு

எந்த வேலையையும் ஆரம்பிக்கும்முன் வரும் ஒரு மலைப்பு.

சோர்வுக்காக ஒரு டானிக் சாப்பிட வேண்டும் என நினைத்தல்.

இத்தனை செலவுகளை நான் எப்படி சமாளிக்க

தொண்டையை இதமாக்கும் டானிக்

இம்பேஷன்ஸ் (Impatiens)

எல்லாவற்றுக்கும் அவசரப் படுதல்.

சத்தத்தை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமை.

எதற்கெடுத்தாலும் அவசரப்படுதல்

அதிவேகமாக செயல்படுதல்

அவசர அவசரமாக முடிவுகளை எடுத்து அதனால் பின் கவலைப்படுதல்.

நீ நகர்ந்து கொள் நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன்.

லார்ச் (Larch)

நோயின் அறிகுறிகள் :

தாழ்வு மனப்பான்மை

தோல்வியை எதிர்நோக்கும் தன்மை

தன்னால் முடியாது என நினைத்தல்

மற்றவர்களின் வெற்றியை மனதார புகழ்தல்

அவர்களால் முடியும் என்னால் முடியாது

மிமுலஸ் (Mimulus)

நோயின் அறிகுறிகள் :

Lack of Self Confidence.

பயந்தாங்கொள்ளித் தனம்

எதற்கெடுத்தாலும் பயம்

பல்லி, கரப்பான், பூச்சி, பூனை, நாய், எலி இப்படியே பட்டியல் போட முடியும்.

மஸ்டர்டு (Mustard)

நோயின் அறிகுறிகள் :

சகஜமாக பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது திடீரென்று எங்கோ பார்த்து பேசுதல்

அளவு கடந்த மனச்சோர்வு

தன்னை அறியாமல் கண்ணீர் வடித்தல்.

தமிழ் மொழி

பாட்டு தாளம் :

தன்னன்ன தன்னன்ன தன்னன்ன
தன்னன்ன தன்னன்ன தன்னன்னா

உலகமெல்லாம் ஓர் மொழி உலகிற்கொரு மொழி எங்கள் தமிழ் மொழிதானடா
இது சத்தியம் சத்தியம் சத்தியமென எங்கு முழங்குவேனா.
உயிரும் உணர்வும் ஊக்கமும் கொடுக்கும் எங்கள் மொழிதானடா
அம்மா, அப்பா என்று சொல்லிதான் நாங்கள் அழைப்போமப்பா
விலங்கும், பறவையும் பேசும் மொழி எங்கள் மொழி தானடா.

அறுசுவையும் ஐம்பூதமும்

இனிப்பு - மண், நீர்
புளிப்பு - மண், தீ
உப்பு - நீர், தீ
கசப்பு -

சித்தன் சொன்ன விதிகளை பின்பற்ற வாழ்க்கை சுகமே

"புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டார்
கள்ளுண்ண வேண்டாந்த தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடையோருக்கே"

நாம் உலகில் எல்லா தொழிலையும் அறிந்து கொள்கிறோம்.

மருத்துவனாகிறான், இஞ்சினியர், வேலை செய்வோன், விவசாயம், அரசியல், நிர்வாக அதிகாரி, வியாபாரம், அறிவியல் அறிஞர், கதை, கட்டுரை, கவிதை, ஆயுதம் செய்தல், விமானம் செய்தல் இப்படி பலகோடி வேலைகளை ''மணிதன் பூமியில் அறிகிறான், உருவாக்குகிறான். அழிவு சக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறான். - எல்லாம் இரு மூக்கின் வழியாக சுவாசிப்பதால் செய்கிறான். ஆனால் பேரானந்தம் தரும். ''மூச்சு கல்வியை அறிய முடியவில்லை சாகும்வரை நம்மோடு இருப்பது.

உள்ளே வெளியே போகும் மூச்சை - தலையின் உச்சிக்கு செலுத்துவது வாசி - இதனால் பேரானந்தம் நிலைத்து சுரக்கும், சோம்பல் என்பதே கிடையாது. துள்ளிக் குதிக்க முடியும் மகிழ்ச்சியாக இதை மனதால் அறியமுற்படுபவனுக்கே ஒரு வைராக்கியமானவனுக்கு கைகூடும்.

சித்தன் சொன்ன விதிகளை மாறாதவன் - சு. காந்தி.

சுவாச நாடியின் சிறப்பு

கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா? WhatsApp *99765 17333*

''வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே.''

காற்றை முறைப்படி இழுத்துத் தன் வசப்படுத்தி அடக்கியிருந்தால் உடலானது மாசு என்ற மலம் நீங்கு தூயதாய் என்றும் இளமைத் தன்மையுடன் இருக்கும்.

இந்த பயிற்சியை தெளிவான குருவின் அருளுடன் இதை பெற்றுவிட்டால் பயிற்சி எடுத்தவரின் உடல் காற்றை விட மென்மையுடையதாக்கி எங்கும் செல்லும் ஆற்றல் பெற்று மேன்மையடையும்.

நாசி - வெளியுலக சுவாம்
ஊசி - நடுநாடி ''புருவமத்தி'' சுவாசம் தொடக்கம்
வாசி - உள் சுவாசம் இறை நிலையடைத்

நாம் சுவாச நாடியில் இவ்வுலகம் வெளியுலகில் எப்படி இயங்குகிறது என அறிவது ''இன்ப துன்பங்கள்'' சுவாச நாடி அறிந்தவர் சரி செய்யலாம்.

தலையின் ''உச்சி முதல் நாபி என்ற தொப்புள்'' ஸ்தானம் வரை ஒரே மருந்து

திரிகடுகு = சுக்கு + மிளகு + திப்பிலி

சுக்கு சாப்பிட்டால் இளமையாக இருப்பான்

மிளகு சாப்பிட்டால் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம்.

சுக்கு :

உடலில் வெப்பம், செரியாமை, மார்பு எரிச்சல், புளியேப்பம், கீழ்வாயு நோய், இருமல், இரைப்பு, கழிச்சல், நீரேற்றம், குன்மம், வாயு உப்புசம், காது வலி, முக நோய்கள், சுரம், வயிற்றுக் குத்தல், கிட்டப்பார்வை, தொண்டை வலி, பல்வலி, காதடைப்பு, வாந்தி, மூட்டு வீக்கம், இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் தீரும்.

மிளகு :

கபம் நீக்கி, இரத்த சோகை, குளிர் சுரம், கழிச்சல், குன்மம், வாயு, சுவையின்மை, வெளி, மூலம், சன்னி, நீரழிவு, இருமல், பக்க வாதம், குய்யரோகம், வாதம், காமாலை, களநோய், காதுவலி, இரத்த குன்மம், இரைப்பு, பல் நோய், புழுவெட்டி, செரியாமை, பசியின்மை ஆகிய நோய்களை சரியாகும்.

திப்பிலி :

இருமல், இரைப்பு, குன்மம், கர்பிணி, ஈளை, இரத்த சோகை, சுவையின்மை, பெறுவயிறு, முப்பிணி, பெரும்பாடு, முப்பினி, வாயு, கிறுகிருப்பு, நாவறட்டு, ஆண்மை பெருகும், கபநோய், நீரழிவு ஆகியவற்றை சரிசெய்யும்.

கொடுத்து வைத்தவர்கள்

சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாய்உடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்கால் - தொக்க

அருநோய்கள் முன்னாளில் தீர்த்தாரே இந்நாள்
ஒரு நோயும் இன்றி வாழ்வார்.

தலை நோவு, மனநோய், வாய்ப்புற்று, காச நோய், மூல வியாதி இவற்றால் வருந்தியவர் துன்பம் போக முன்பிறவியில் செய்த உதவியவர்களே . இந்தப் பிறவியில் நோயின்றி இன்புற்று வாழ்பவர் என்பது பாடலின் கருத்து.

கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்று நலமாக வாழ்வாங்கு வாழ்பவர்களைப் பார்த்துச் சொல்வது.

முன் பிறவியில் பிறருக்குக் கொடுத்த இந்த உதவியைத்தான் இப்பிறவிக்கு வைப்பாக வைத்துக் கொண்டுள்ளனர்.

நாம் செய்யும் தான தர்மங்கள் வாழ்வை புனிதமடையச் செய்யும்.

எதிர்ப் பொருட்கள்

(நஞ்சாகும்)

தயிர் - வாழை பழம், மீன், மாமிசம், கோழி
பால் - மீன், பருப்பு, புளி, கனி, கம்பு, கொள்ளு, முள்ளங்கி
தேன் - தாமரை
முள்ளங்கி - உளுந்தம் பருப்பு
கரும்பு - நீர்
சாராயம் - சர்க்கரை
மனத்தக்காளி - மிளகு, திப்பிலி, தேன், வெல்லம்

பாலை காய்ச்சும் பாத்திரத்தால் தீரும் நோய்கள்

செப்பு பாத்திரம் - வாதம், கபம்
தங்கம், மண் பாத்திரம் - பித்த ரோகம்
வெள்ளி, வெங்கலம், இரும்பு - டி.பி., காச ரோகம்

மஹா பிரம்மம் ஒன்றே
மஹா பிரமாண்டம் ஒன்றே

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்

அற்புதமான அழகான பூமியில் அழகான உயிர்கள் எங்கும் பசுமையான மகிழ்ச்சி இயற்கை இறையாற்றல் உள்ளும் புறமுமாக இவ்வுலகிற்கு அழகை மட்டும் கொடுத்துள்ளது.

இதைக் கெடுக்கும் கொலை வெறியர், கொள்ளையர்கள், ஆண், பெண் ஒழுக்க சீர்குலைவு, பொய் சாட்சி, பகை, போர், மதிமயக்கம் தரும் சாராயத்தைக் கொடுத்தல், குடித்தல், சூதாட்டம், திருட்டு, உடல் உறுப்புகளை வெட்டி விற்பனை செய்தல், கள்ளக் கடத்தல், வதந்தியைக் கிளப்பு சமுதாயத்தை சீர்குழைத்தல் இப்படி 80%க்கு மேல் கெடுதலை நோக்கி செல்கின்றவர்கள் தன்னை அறியாமல் தானும் தன் சமூகத்தையும், தன் குடும்பத்தையும் கெடுக்கின்றார்கள்.

சைவனாகட்டும், வைணவன், ஜைனன், புத்தன், சீக்கியன், கிறிஸ்துவன், இஸ்லாம், ஜூராஸ்ரியம் என எந்த மதத்திலும் கெடுதல் செய்ய சொல்ல வில்லை.

இந்த மஹா பிரமாண்டத்தில் இயக்கம் ஒன்றே. உலக மாந்தர் அனைவரும் ஒரே இறைவனால் படைக்கப் பெற்றவர்களே. இருப்பிடத்தை பொறுத்து இறைவனின் பெயர்கள் மாறுபடும் ஆனால் அவனின் இயக்க சக்தி மஹா பிரம்மம் என்ற மஹா பிரமாண்டத்தில் இயக்கும் சக்தி ஒன்றே.

தானே தனக்கு நண்பனானால் தன்னை அறியும்
அறிவை அறிந்து தானே தன்னை காதலிப்பாய்.

நான் என்னை ஐந்தாக பிரித்து உடலைத் தாங்குகின்றேன் - பிராணன் கூறுகின்றான்.

உலகம் ஓர் மின்காந்த பெட்டகம்

ஆதி இறைசக்தி அண்டங்களை இயக்குகின்றன. அண்டங்களுக்குள்ளே பலகோடு நட்சத்திரங்கள் இயங்குகின்றன. இந்த கிரகங்கள் சுழல்வதால் காலங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. காலங்கள் ஓடுவதால் அதன் அடிப்படையில் மனிதனின் சுவாசகாலங்கள் மாறுகின்றன. சுவாசத்தின் ஓட்டத்தால் மனம் படைக்கப்படுகிறது. மனம் ஓடுவதால் உலகம்

படைக்கப்படுகிறது. உலகம் பாதுகாக்கப்படுகிறது மற்றும் உலகம் அழிக்கப்படுகிறது உனதுள்ளே.

மன ஓட்டத்தை சுவாச கலையால் நிறுத்துபவனே யோகியவான். அவனே யோக்கியவனுமாவான்.

இவ்வுலகம் கண்ணுக்குத் தெரியாத மின்காந்த ஓட்டம் அந்த இறை மின்காந்த ஓட்டத்திலேதான் நாம் இயங்குகின்றிோம். அந்த மின்காந்தம் பிராணன் என்ற சூரியன் அவனின் குழந்தைகளான மற்ற கிரகங்கள் உள்ள நீ பரிசிக்கின்ற அனைத்து பொருட்களிலும் இந்த மின்காந்தம் நிறைந்துள்ளது.

உனது மின்காந்தத்தை பிரபஞ்சத்தின் மின்காந்தத்துடன் இணைத்துக் கொள் எல்லாம் சுகமே.

ஒருவனுமே உலகு ஏழும் படைத்தான்

ஒருவனுமே உலகு ஏழும் அளித்தான்

ஒருவனுமே உலகு ஏழும் துடைத்தான்

ஒருவனுவே உலகோடு உயிர்தானே

இறைவன் ஏழு உலகங்களை படைக்கின்றான், காக்கின்றான், ஒடுக்கின்றான். அவனே உலகமாகவும் உயிராகவும் இருக்கின்றான்.

அவனுக்கு இணையுமில்லை, துணையுமில்லை, ஒப்பாருமில்லை, மிக்காருமில்லை.

அவனே ஆண், பெண், அலியுமாம்.

அவனே கண்ணில்லாமல் காண்பவன், காதில்லாமல் கேட்பவன்

சகலகோடி ஜீவராசிகளும் அவன் ஒருவனே அவன் அணுவுக்குள் அணுவாய் இருக்கின்றன.

அவனே பிரணவத்தின் உட்பொருள். அவனே ஆதியில் உருவான பகவான் என்கிறார் “திருவள்ளுவர்”.

அவனே எல்லாவற்றிற்கும் காரணமாகவும் காரியமாகவும் உள்ளான்.

அவனை ''பிரம்மம், ஸ்தயம், ஆத்மா, புருஷன், அட்சரம், சர்வேஸ்வரன், தேவன், பரம்பொருள், ஏகோவா, அல்லாஹ்'' என்றும் அழைப்பர்.

சிறுநீர் பெருக்கி

(Diuretic)

அமுக்கிரா கிழங்கு	சீந்தில்
அறுகம்புல்	நெருஞ்சில்
அன்னாசிப்பழம்	செம்பருத்தி
ஆடாதோடை	தங்காளி
ஆளிவிதை	தருப்பை
ஆனைக்கற்றாழை	திரட்சை
உருளைக்கிழங்கு	நன்னாரி
எட்டி	நாயுருவி
எள்ளு	நாவல்
கடலை	நிலக்கடம்பு
கண்டங்கத்திரி	நிலப்பனை
கருஞ்சீரகம்	நீர்முள்ளி
கரும்பு	நெல்லி
கலியான முருக்கு	நொச்சி
காட்டாத்தி	பசரைக்கீரை
காட்டுக் கொள்ளு	பருத்தி
காட்டு முள்ளங்கி	பனை
கீழ்வாய் நெல்லி	பூனைக்கால்
குப்பைமேனி	பெருங்காயம்
கொத்துமல்லி	பேரிச்சை
கோரை	புதினா
சடா மஞ்சரி	முடக்கற்றான்
சதகுப்பை	முந்திரி
சந்தனம்	முருங்கை
வெண்டைக்காய்	முலாம்பழம்
வல்லாரை	வால்மிளகு
வெள்ளரிக்காய்	வெந்தயம்
வெங்காயம்	வாழை.

உடலுரமாக்கி
(Nutrient)

இலங்கம்	சீமை அகத்தி
உளுந்து	சோளம்
எள்ளு	தண்ணீர் விட்டான்
ஓரிதழ் தாமரை	தாமரை
கசகசா	தினை
கரும்பு	நெல் (அரிசி)
கருவேல்	பச்சைபயிறு
காட்டு இலுப்பை	பலா
கேழ்வரகு	பனை
கொள்ளு	பார்லி
கோதுமை	பேரிச்சை
சர்க்கரை வள்ளி	மா
முலாம்பழம்	முசுமுசுக்கை
வாழை	வாதுமை
வேர்கடலை	

உரமாக்கி
(Tonic)

அகத்தி	கஸ்தூரி மஞ்சள்	சிந்தில்
அக்ரோட்டு	கம்பு	தாமரை
அமுக்கிரா	கரிசாலை	தூதுவளை
அன்னாசிப்பழம்	கழற்சி	தொட்டா சுருங்கி
ஆலமரம்	கலியாண பூசணி	நன்னாரி
ஆவாரை	கறிவேம்பு	நிலப்பூசணி
ஆளிவிரை	கற்றாழை	நிலவேம்பு
இலுப்பை	காட்டு சீரகம்	நீர்முள்ளி
உளுந்து	கொய்யா	பப்பாளி
எட்டி	கொள்ளு	பப்பாளி
எருக்கு	சிரியாநங்கை	பருத்தி

எள்ளு	சிறுகுறிஞ்சான்	பேரிச்சை
ஓமம்	சீத்தா	மருதம்
கடம்பு	வல்லாரை	வசம்பு
வெந்தயம்	வேம்பு	

மூலிகையின் அதிசயம்

ஈரல் தேற்றி - கரிசலாங்கண்ணி

உறக்கமுண்டாக்கி - அபன், அமுக்கர, கத்திரி, ரோஜா

குருதிப் பெருக்கி - அத்திப்பழம், கரிசாலை, நாவல், எள்

சூலக வெப்பகற்றி - அசோகு
(Uterine Tonic)

செரிப்புண்டாக்கி - அன்னாசிக்காய், இஞ்சு, எருக்கு, வில்வம், வெண்கடுகு

நரம்பு உரமாக்கி - பூனைக்காலி விதை, உளுந்து, வாலுறவை,

பிரமி

ஆதி சக்தி என்பது - ஒளி
பராசக்தி என்பது - ஒலி
ஞானசக்தி என்பது - அறிவு
கிரியா சக்தி என்பது - தொழில்
இச்சாசக்தி என்பது - அன்பு

மனமே எல்லா வற்றையும் படைக்கின்றான்
மனமே எல்லா வற்றையும் காக்கின்றனான்
மனமே எல்லா வற்றையும் அழிக்கின்றான்
மனமே எல்லா வற்றையும் ஆழ்கின்றான்.

சித்தன் சொன்ன செல்வம் நிலையாமை

தன்னோடு ஒட்டி உறவாடும் நிழல் உதவுவதில்லாலை. இந்த நிலை தெரிந்தும் சேர்த்து வைத்த பலகோடி செல்வங்கள் தமக்கு உதவும் என நினைத்து தன் வாழ்நாளை முடிப்பர்.

உடலுடன் ஒன்றாய்ப் பிறந்தது உனது உயிர் என்றாலும் அது உனக்கு சொந்தமில்லாமல் உடல் அழியும்போது உயிர் கூட்டைவிட்டு ஓடிவிடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

செல்வம் நிலையற்றது இது நிறைந்தவரிடம் துன்பத்தையும் அச்சத்தையும் ஏற்படுத்தி நோயுற்றவனாக மாற்றுவான்.

பெரும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் பரம்பரைச் செல்வமும் தாமே முயன்று ஈட்டிய செல்வமும் ஆற்று வெள்ளத்திலும், அரசாங்கத்தின் சட்டத்தாலும் அடித்துச் செல்லப்படும்.

அழியும் இயல்பு கொண்ட உடலுக்கு நிலையற்ற செல்வத்தை அளவிற்கு அதிகமாக சேமிக்காமல் அளவோடு வைத்துக் கொண்டு நிலையான இறை ஒளியை உள்ளே காணுதல் வேண்டும்.

சித்த மருந்து ஓர் அற்புதம்

குழந்தைகளின் சீதபேதி, இரத்த பேதி, உஷ்ணபேதி, வாந்திபேதி?

வசம்புப் பற்பச் சூரணம் - 500 மி.கிராம் தேனுடன் தினம் இரு வேளைகள்.

குழந்தைகளின் இரைப்பு?

கர்பூர சூரணம் - 1 கிராம் தேனுடன் இரு வேளை

அயச்செந்தூரம் - 1 கிராம் இரு வேளை

பவளப்பற்பம் - 2 கிராம் இரு வேளை

கஸ்தூரி மாத்திரை - 1 மாத்திரை வெந்நீருடன் ஒன்று அல்லது இரு வேளை

குழந்தைகளின் வாந்தி?

வசம்புப் பற்பச் சூரணம் - 500 கிராம் இரு வேளை

மாதுளை மணப்பாகு - 5 மி.லி. தினம் இருவேளை

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களின் பசியின்மை?

வச்சிரவல்லி மாத்திரை - 2 மாத்திரை இரு வேளை

சீரகச் சூரணம் - 1 கிராம் நீருடன் தினம் மூன்று வேளை

நெல்லிக்காய் லேகியம் - 5 கிராம் இரு வேளை.

மன்மதனைப் போல முகம் அழகாக மாற

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். எனவே எவன் ஒருவன் மகிழ்ச்சியாகவும், கவலைகள் இல்லாமலும், துன்பமடையாமலும் யாருக்கும் தன் எண்ணத்தாலும், செயலாலும் தீங்கு செய்யாமலும் இருக்கிறானோ அவனுக்கு மருந்தே தேவையில்லை அவன் முகம் சூரியனைவிட பிரகாசமாக இருக்கும்.

மகம் படிகம் போல மாற - வாயை தீபத்தை ஊதி அனைப்பது போல் மாற்றி - காற்றை மெதுவாக முடியும் அளவு இழுத்து வயிற்றில் 5 செகண்ட் அடக்கி மூக்கின் வழியாக வெளிவிடவும் இதை தினம் 30 - 30 - 30 செய்தால் இரத்தம் தூய்மையடைந்து தோல், முகம் மிளிரும்.

காலை - தக்காளி, பப்பாளி, ஆலிவ் ஆயில், தேங்காய் எண்ணெய், தயிர்+கசகசா, நெய், திராட்சை, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு ஏதாவது ஒன்றை முகத்தில் அழுத்தி தேய்த்து அரை மணிநேரம் கழித்து குளித்தால் முகம் பிரகாசமாக இருக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 முறை முகத்தில் குளுமையான தண்ணீரில் கழுவுதல் வேண்டும். பிறகு முகம் துடைக்காமல் காற்றாடியை பார்த்து முகத்தை காட்டவும். முகம் எப்பொழுதும் பிரகாசமாகவும், செயல்கள் நன்றாக இருக்கும்.

மனம்

மனம் ஒரு குரங்காகும். அந்த குரங்கை சுவாசம் கொண்டு அடக்குபவன் இவ்வுலகில் எதையும் சாதிக்க முடியும்.

நிமிடத்தில் பலமுறை மாறும் எண்ணங்களால் தோல்வியும் நோயுமே மிஞ்சும்.

முருகு என்றால் அழகு மனமான மயில் கொண்டு பிரம்பான பார்க்கின்ற, கேட்கின்ற, அறிகின்ற, நுகர்கின்ற, தொடுகின்ற எண்ணத் தோற்றங்களை அடக்கியவன் என்றும் ''அழகாக'' இருப்பான்

இரண்டு அங்குலமே கொண்ட மூக்கின் நுனியில் இவ்வுலகம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மூச்சு அடங்கிவிட்டால் உனது பெயர் ''பிணம்'' நண்பனும் தொட மாட்டான், மனைவியும் தொடமாட்டாள் என்று உணர்ந்து கொண்டு ''பேச்சைக் குறைத்து மூச்சை கவனி''

பெருஞ்செல்வம் நல்ல மனதையும் நல்ல மக்களையும் சம்பாதிப்பதாகும்.

உன் மனதை நீ காதலித்தால் யாவரும் உன்னை காதலிப்பர்.

ஏ மனமே

ஏ மனமே நீ படிகமாய்இருக்கிறார் இந்த படிகத்திற்கு அருகில் எந்த வண்ணம் வந்தாலும் அதை பிரதிபலிக்கும். ஏ மனமே எந்த வண்ணம் வந்தாலும் நீ உனது சுயமான வெண்மையை மறவாதே.

ஏ மனமே நீ உன்னை திரும்ப திரும்ப சோதி.

தாயே உன்னை மறக்கும் நாள்தான்
எனது மரணத்தின் நாளாகும்.
அழுகை வருகிறது அழுகை வருகிறது
கண்ணே மணியே எனத் தாலாட்டிய
நாளை மறந்தால் அழுகை வருகிறது.
தாயின் அன்பே உலகில் பேரன்பாகும்
அத்தாயின் அன்பை மறந்தவன்
புதைக்குளியில் விழுந்து சாவான்

இயற்கைக்கு செல்லுங்கள்
நீங்கள் இயற்கையின் அழகைப் பெறுவீர்

தேங்காயும், வாழைப் பழங்களும், காய்கறிகளும் ஒப்பற்ற முழு இயற்கை உணவாகும்.

கணிகளையுண்டால் நீ பிணியில்லாமல் வாழலாம்.

அடுப்பில் போட்டு எரித்த உணவால் உடல் உள்ளே நோய் மட்டுமே மிஞ்சும்

காற்றை மட்டுமே உண்டு நீ 100 ஆண்டு உயிர் வாழமுடியும்.

வெயிலில் தோய்வோம், மழையில் நனைவோம்.

பயனற்ற உணவு எது தெரியுமா? பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மட்டுமே.

இயற்கை உணவால் கருநிறமேனி செந்நிற மேனியாக மாறும்.

இயற்கை உணவால் அனைத்து நோய்களையும் நீக்க முடியும்.

மலத்தில் சிக்கல் இல்லாதவனே நோயில் சிக்கலில்லாதவன்

உப்பு ஒரு தப்பு

நோயே உனது நண்பனாக இருக்கிறான். அவனே உயிர் குடிக்கும் பகைவன்.

கடன் நீங்கி நிம்மதி பெற

உலகில் 100ல் 90 பேர் கடன்களில்தான் வாழ்க்கை நடத்துகிறோம்.

பூமியே சூரியனிடம் வாழ்நாட்கள் முழுவதும் பிராணன் என்ற கடனை பெற்று உயிர் வாழ்கிறது. மஹா நாராயணன் குபேரனின் கடனை அடைக்க முடியாமல் இன்னும் அடைத்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்.

உயிர் உடலை கடன் வாங்கியது
உடல் உயிரை கடன் வாங்கியது
உடல் உயிர் சமமாக இயங்குவதால்
உலகமும் சமமாக இயங்குகிறது.

எனவே ''உனது மனதில் கடன் இருக்கிறது, கடன் அடைக்க முடியவில்லை அதற்கு வழி இல்லை இப்படி தொடர்ந்து உனது சுவாசமான மனதை இயக்கினால் கடன் அடையாது.

சித்தத்தில் ''குபேர முத்திரையில்''

''கடனை அடைத்து விட்டேன்'', நன்றாக சம்பாதிக்கிறேன், எனது குடும்பம் சந்தோஷமாக இருக்கிறது. நான் 100 பேருக்கு

வேலை கொடுக்கிறேன் என்று தினம் இந்த முத்திரையில் “காலை எழும்பொழுதும் **6** நிமிடம்.

மூச்சை இழுக்கும்போது நினைத்தும் மூச்சை வெளியிடும்போது எல்லா கடனையும் அடைத்து விட்டேன் என்று நினைத்தும் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும்.

தண்ணீர் குடிக்கும்போது தண்ணீரிடம் எனது கடன் அடைந்து சந்தோஷமாக அதிகமாக சம்பாதிக்கிறேன் என்று நினைத்து இழுத்த மூச்சை தண்ணீரில் விட்டு அதை குடிக்கவும். இதுவே “ஜலயோகமாகும்”. சித்தர்கள் தன் கமண்டல்த்தில் உள்ள தண்ணீரை வசிய்ம செய்து வைத்திருப்பர். அவர்கள் தண்ணீரை எடுத்து நீ இதுவாய் மாறுவாய் என்று தொழித்தால் அதுவாய் மாறுவாய்.

தண்ணீரை மட்டும் நினைத்து குடித்தால் தண்ணீர் உனது கடனை அடைக்க வழியை உனது முன் உருவாக்குவான்.

நீ எதை நீ நினைக்கிறாயோ

நீ அதுவாவே மாறுவாய்

சாப்பிடும்பொழுதும் இதே “கடன் நீங்கி நன்றாக வாழ்க்கை சந்தோஷமாக உள்ளேன் என்று நினை.

எங்கும் சந்தோஷம் கொள்க, எந்த நினைவிலும் சந்தேகம் கொள்ளாமல் நடக்கும் நடக்கும் அடைத்து விட்டேன் என நினைக.

குளிர் காலம் ஆரம்பம்

குளிர் காலத்தில், குளிர் காற்றினால் தாக்கப்பட்ட உடலுள்ள சூடு உடலின் வழியாக வயிற்றில் ஒன்று சேர்ந்து வயிற்றில் சூடு அதிகமாகி அதன் காரணமாக முகம், தோல், உதடு அதன் இரத்த ஓட்டம் இல்லாமலும் சுருங்கத் தொடங்கி வெடிப்பு ஏற்பட்டு கருத்து போய்விடும். எனவே குளிர்கால நோய்களை சரிசெய்ய இயற்கையாக பலமூட்டும் உணவையும் பானத்தையும் கொடுக்க வேண்டும்.

எனவே, எண்ணெய் பசையுள்ள உணவுகளான நெய், தயிர் இவைகளையும். வெண்ணைய் எண்ணெய் உணவுகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணெய் குளியல், உடல் பிடித்தல் முகத்திற்கு ஆயில் மஜாஜ், கை, கால் தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்தல், வைட்டமின் பிகாம்ப்ளக்ஸ் உணவுகளை சாப்பிடுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

மேல் உலகம்

சிவமே அன்பாகும்

கீழ் உலகம்

அன்பும் சிவமும் இரண்டு என்பார் அறிவில்லாதவர்

அன்பும் சிவமும் ஒன்று என்பதை அறியாமலிருக்கிறார்.

அன்பும் சிவமும் ஒன்று என்பதை எவன் ஒருவன் அறிகிறானே

அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே.

''காதலாய் கசிந்து உருகுக''

எல்லா ''ஸ்ஸவாசி''க்கின்ற ஜீவரசிகளுக்கும் ஸ்வாசமே'' ஆதாரமாகும் எனவே உன்னை நீ காதலித்தால் அதே சுவாச கதியில் இருப்பவர் உன்னை காதலிப்பர்.

எதிர் இருப்பவர்கள் 84 ஜீவராசிகளிடத்திலும் "அன்பு" என்ற "வாசி" சிவத்தை

''ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்ஸ் ஹோராராஹம்ம்ம்''

என்று உள்ளேயும், வெளியேயும் நடக்கும் வாசியை சுவாசிப்பவர்களிடம் அன்பு செலுத்தினால் 1 ஆண்டில் நீ நினைப்பதெல்லாம் நடக்கும்.

சுவாசத்தை தவறாக சுவாசிப்பவரை உன் சுவாசத்தால் மாற்றும் வல்லமை அன்பே சிவமாய் இருப்பவருக்கு வரும்.

சிவானந்தர் சொன்ன இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய தத்துவம்

இயற்கை உடம்புக்கு புத்துயிரளிக்கிறது, மறுமலர்ச்சி ஊட்டுகின்றது.

இயற்கை உடம்பில் உள் மாசுகளை கழுவியும் விடுகின்றது.

பசி ஒரு தற்பாதுகாப்பு உணர்ச்சி அது பழுதுபார்க்க இயற்கை தரும் தூண்டுகோல். வாழும் உயிரை உணவுதே உந்துவது.

தன்னைத்தானே சுத்தமாக்கிக் கொள்ளும் இயற்கை முயற்சியே வயிற்றுப்போக்கு, குடல்களில் அழுகிக் கொண்டிருக்கும் மலத்தை திரவமாக்குவதானல் சுலபமாக அதை வெளியே வீசி எறிகின்றது.

இயற்கை தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற்கான உதாரணங்களே தோழீல் ஏற்படும்கொப்புளங்கள், சொறி, சிரங்கு, பரு முதலியவை.

இரத்தத்திலுள்ள அழுக்குகளும், நச்சுப் பொருட்களும் இயற்கையால் புறம்வே வீசி எறியப்படுகின்றன.

நோய்களை நீக்கும் இரத்தினங்கள்

இரத்தினக் கற்களும் இராசிக் கற்களுக்கும் நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. ஒவ்வொரு கற்களுக்கும் தன அதிர்வுகள் உண்டு. அந்த அதிர்வுகள் ஒவ்வொருவரின் அதிர்வுகளுக்கு ஒத்திருக்கும் மற்றும் செல்களின் அதிர்வுகளை சக்கர மையங்கள் வழியாக நோய்களை நீக்கும்.

நீரழிவு நோய் :

நாட்டில் பிரதான நோயக உள்ள நீரழிவுநோய் ஜீரணம் கெட்டதால் ஏற்பட்டது. என்று சளிப்பிடிப்பது அதிக மாகிறதோ அன்று ஜீரணம் கெடுகின்றது என்று பொருள்.

தீர்க்கும் :

செம்பவளத்தையும், மஞ்சள் புஷ்பராகத்தையும் சேர்த்து மோதிரமாக அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த கற்கள் சக்கரங்கள்

வழியாக ஊடுருவி நோய்களை சரிசெய்கிறது.

தலைவலி (சந்திரன் என்றால் - மூளை) :

தலையில் வலி என்றால் 1. வாயு, 2. நீர்சத்து குறைவு, 3. ஏதாவது உறுப்பு பலகீனம்.

கல் :

மரகதம், சந்திர காந்தக்கல் தலைவலி நீக்கும் கற்களாகும்.

நோய்களை நீக்கும் அதிர்ஷ்ட நவரத்ன கற்கள்

வைரம் :

ஆதி சித்த நூல்களில் சொல்லப்பட்டது வைரம். வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம், கண், காது, மூக்கு கோளாறுகள், முகவாதம், நுரையீரல்கள், சுவாசப்பை சளி, நிமோனியா, ஆஸ்துமா, குமட்டல், தோலின் வெள்ளப் புள்ளிகள், குடல்வால் வலிகள், டான்சில், சீழ்பிடித்தல், கக்குவான் இருமல் முதலிய வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

மாணிக்கம் :

மாணிக்கம் என்றால் சிலப்பதிகாரம் வரும்.

குஷ்டம், கேன்சர், தோல் வியாதி, இருதய வலி, உள்காய்ச்சல், கண்ட மாயை, கழலை கட்டிகள்.

மனவலிமை ஏற்படுத்தும், பித்த நோய் குணமாகும், ஆளுமை அதிகாரம் கிடைக்கும். உடல் வலிமை , சன்னிகள் தோஷங்கள் நீங்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும், எலும்பு வலிமை அடையும்.

பிணி வராமல் நம்மை காக்க சில வழிகள்

காலையில் சூரியன் உதிப்பதற்கு முன் எழுதல் வேண்டும்.

காலையில் மல ஜலம் கழித்தல் வேண்டும்.

நேர்மையான வழியில் பொருட் ஈட்ட வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

அசைகின்ற கை, கால், இடுப்பு, விரல்கள், மூட்டு பகுதி, குதிகால்கள், கழுத்து இவைகளை அதன் வழியில் அசைத்து உடற்பயிற்சி 20 நிமிடங்கள் செய்தல் வேண்டும். இல்லை என்றால் வேலை செய்தல் வேண்டும்.

நன்கு நீராட வேண்டும்.

உணவு உண்ணும்போது நிதானம் வேண்டும். பசித்தவுடன் சாப்பிடவும்

நல்ல சூழ்நிலையில் தங்க வேண்டும். இடத்தை சுத்தமாக வைக்கவும்.

மனதில் நல்லதையே எண்ணுக, பேசுக, செய்க.

பருவங்களுக்கு ஏற்ற உணவு, உடை, நீராடுதல் பழக்க வழக்கங்கள் செய்தல் வேண்டும்.

மலம், சிறுநீர், வாந்தி, தும்மல் முதலிய வேகங்களை அடக்கக் கூடாது.

வெந்நீரைப் பருக வேண்டும். வெந்நீர் பருகினால் குளிர்நீரைப் பருகக் கூடாது. குளிர்நீர் பருகுபவர்கள் வெந்நீர் பருகக் கூடாது.

உரிய நேரத்தில் உணவு உண்க. சத்துள்ள உணவை உடல் உழைப்புக்கு தகுந்தாற்போல் உண்க.

ஆண்டுக்கு 3 முறை எனிமா எடுக்க வேண்டும்.

சகல தோஷ நிவாரண மூல மந்திரம்

வ - ந - சி - ம - ய - வங் - சிங் - சி - வ - ய - ந - ம என்ற மஹா மூலமந்திரத்தை தியானித்து விபூதி, தண்ணீர் போன்றவற்றில் பிரயோகஞ்செய்து அதனை பயன்படுத்தினால் சகல தோஷங்களும் நீங்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு விபூதியை பூசினால் தோஷங்கள் நீங்கும்

நெற்றிப் பொட்டு

நெஞ்சு

மூலாதாரம்

வங் சிங் முடிவு

உங்கள் பெயர் ஆரம்ப எழுத்து மூலமந்திரம்

அ, ஆ, - நமசிவய

இ, ஈ - மசிவயந

உ, ஊ - சிவயநம

எ, ஏ- வயநமசி

ஒ, ஓ - யநமசிவ

அறிந்து வெற்றி அடைக

எனது பெயர் காந்தி = கா + அ = ஆ - நமசிவய

அ + அ வுடன் நட்பு பொருந்துதல்

கருஞ்சீரகம்

மண்டைக் கரப்பான், புண், உட் சூடு, தலைவலி, கண் நோய், வயிற்றுப் பொருமல், சிரங்கு, நெஞ்சுவலி, இருமல், வாந்தி, விக்கல், காமாலை, கடிநஞ்சு, மேகப்பிடிப்பு, சுரம், கீழ் வீக்கம், பிரசவித்த பின் வலி, குடல் புழு, சூதகக் கட்டு, விக்கல், திணறல் ஆகிய எல்லா நோய்களும் நீங்கும்.

வெந்தயம்

(உடல் மெலிவு நீக்கி பலமாக்கி) தலை மயிர் நன்கு வளரும்

வயிற்றுப்பீசம், மநத்ம், வாதம், கபம், இருமல், சுவையின்மை, உட்சூடு, சீதக்கழிச்சல், நீரிழிவு, உடாலரிவு, வெள்ளளை அஸ்திசுரம், காய்ச்சல், தாகம், இளைப்பு, மார்பு வலி, மூக்கடைப்பு, பித்த மயக்கம், இடுப்பு வலி, பலவீனம், மெலிவு, மயிர் உதிர்தல், வெப்பம், ஈரல் வீக்கம், உடல் வன்மையும் சரியாகும்.

சித்தர்கள் சென்ன ஒரே ஒரு மஹா காயக்கல்ப மருந்து கடுக்காய் - 56 வகை நோய்களை நீக்கும்

தமரசநோய் (இருதய நோய்கள்)

கண்நோய்கள், குறிகள் நோய்கள், உடல் வீக்கம், சரும நோய்கள்

மேக நோய்கள், வாத பிணிகள்

நாவில் சுவையின்மை

வாய் துர்நாற்றம், தொண்டை நோய்கள்

காமாலை, இரத்த சோகை

வயிற்று நோய்கள், இருமல்

வயிறு அஜீரணம், அழலை

ஆண்மையின்மை, குன்மம், குட்டம்

புழு நோயக்ள், கைகால்கள் எரிவு

தொண்டைக் கட்டு, இரைப்பு

நாவறட்சி, வயிற்றுக் கோளாறுகள்

உதட்டு நோய்கள், மூர்ச்சை

மூலம், தேகஒளி குன்றுதல், கண் ஒளி குன்றுதல், நீர்மலக்கட்டு

தலைநோய்கள், பெருவயிறு

உட்சூடு

வேறொரு மருந்து வேண்டாம் இவ்விடம்பிற்கு ஒரே ஒரு மருந்து எனது தாயை போல் பலம் கொண்ட ஒரே தாய் கடுக்காய் தாயாகும்.

தான்றிக்காய்

குருதி பிரச்சனைன

சிலந்தி நஞ்சு

வாயு நீக்கி

இறைப்பு

தொண்டைக் கட்டு

மேல் மூச்சு

இருமல்

புண்களை ஆற்றும்

கண்ணொளி கூடும்

உடல் அழகுடன் இருக்கும்.

நெல்லிக்காய்

கப நோய்கள்

இரத்த விருத்தி

பிரமோகம்

சூலை நோய்கள்

மூளை நோய்கள்

கர்ப்பப்பை நோய்கள்

உடலெரிப்பு

சீதக்கழிச்சல்

அழற்சி

பித்தம்

மலக்கட்டு நீங்கும்

பீனிசம்

பயித்தியம், வாந்தி, மயக்கம், கிறுகிறுப்பு

இளமை நிலையாமை

கிழக்கு எழுந்து ஓடிய ஞாயிறு மேற்கே

விழக்கண்டு தேறார் விழிஇலா மாந்தர்

கிழக்குத் திசையில் தோன்றிய சூரியன் பிறந்தும் நகர்ந்தும் மாலையில் மறைந்து ஓடிவிடுகிறது என்பதை யாரும் அறியாமல் இருக்கின்றனரா?

இளம்கன்று ஒன்று சில நாளில் வளர்ந்து வயதை அடைந்து இறந்து விடுகிறது.

பல ஆண்டுகள் அறியாமையிலேயே நாட்கள் கழிந்து விட்டன.

இளமை நாள்தோறும் சிறிது சிறிதாக தேய்ந்து முதுமை அடைவதை தடுக்க சிவயோகம் பழக வேண்டும்.

''ஸ்ஸ்ஸவரார்'' என்று ஓடும் சிவோளும் என்றும் ஓடும் உயிர்காற்றை வயிற்றில் அடக்கி அண்டத்தில் ஏற்றுவார் பிறந்த இளமை எப்படி இருக்கோ அப்படி மன்மதன் போல் அழகாக இருப்பர்.

அறம் செய்யான் இயல்வு

அறம் - தர்மம், தானம், நன்மைக்காக உதவுதல், நன்னெறி செய்தல், நல்லோனாக வாழுதல்.

தங்களால் முடியும் ஆனால் அறங்களைச் செய்யாதவன் எவ்வளவு செல்வம் வைத்தாலும் பழம் பழுத்து கீழே விழுவதுபோல் விடுந்து விடுவான்.

இவ்வுடலை விட்டு உயிர் நீங்கிவிடும் என்று உணர்ந்து கொண்டு அறம் செய்ய விரும்புங்கள்.

பொருளை தவறான வழியில் ஈட்டி பாவச் செயலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டாம்.

அறம் செய்யாமல் இருப்பவரின் உடல் எப்படி இருக்குமென்றால் அது இரத்த சோகையும், கோழை நிறம்பியும், இறப்பை உண்டாக்கும் தொண்டை வயிற்று நோயக்ளும் இருக்கும்.

தீய வழி நரக வழியாகும்.

எல்லா உயிர்களிடமும் கருணை காட்டுதல், அறத்தை போற்றுபவன் செய்வான். கருணை ஊற்று பல ஆற்று ஊற்றுகளாக உள்ளத்தில் ஓட வேண்டும்.

இவ்வுலகில் இன்பமாகவும், துன்பமாகவும் இருப்பதற்கு காரணம் முன் பிறவியில் செய்த கர்ம வினையே காரணம்.

வாழ்க்கையில் நினைத்ததை நிறைவேற்ற "வாசி" தியானம் பழகு

பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை பணம் சம்பாதித்து குடும்பத்தை காப்பாற்ற வேண்டும் என்று சுயநலமின்றி குடும்பத்திற்காக வாழும் அன்பர்களுக்கும் மற்றும் தான் சம்பாதித்ததை சிறிது பிறருக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் உடையவர்கள் அதை அடைய எளிய வழி சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள்.

நீ வாசிக்கின்ற சுவாசம் "ஷோ" மூச்சு உள்ளே செல்கிறது "ஹம்" என்று வெளியே வருகிறது.

மனமே படைக்கிறது

மனமே காக்கின்றது

மனமே அழிக்கின்றது என்பதை வைராக்கியமாக உணருதல் வேண்டும். மனம் மூச்சில் அடக்கம்.

2000 ரூபாய் நோட்டை தினம் எடுத்து அதன்மீது அன்பு செலுத்துங்கள் நான் கோடிகள் சம்பாதிப்பதாக நினைத்து "ஷோ" மூச்சை இழுத்து - சம்பாதித்து விட்டேன் என்று - வெளிமூச்சு "ஹம்" என விடவும் - இதை தூங்கும் போதும் காலை எழுந்தவுடனும், சாப்பாடு சாப்பிடும்போதும், தண்ணீர் குடிக்கும்போதும் நினைத்து குடித்தாலும், நினைத்தாலும் - நடக்கும்.

குட்ட நோய்

பூர்வீக ஜெனன கர்மவினையின் பயனாலும் இந்த ஜென்மத்தில் குட்டம் 18 வகையானது.

உடலில் :

வட்ட வட்டமாய் வெள்ளை விழுந்து அவற்றின் சுற்றோரம் தடித்து விரிவாய்ப் படர்ந்து அசடு உண்டாகி உதிர்ந்து கொண்டு இருக்கும்.

உடலில் செந்நிறவாய் இரககம் வெண்குட்டமாக இருக்கும்.

மருந்து :

பரங்கிப்பட்டை தூள் ஐந்து பலம், கொடிவேலி, சிறுகுறிஞ்சான், நற்சீரகம், தூய்மை செய்த கந்தகம், நீரடி முத்து இவைகளை தூய்மை செய்து நாட்டு எள் ஒரு படி எடுத்து இடித்து - ஒன்றாக கலந்து ஒரு ஸ்பூன் தினம் சாப்பிட தீரும்.

வெண்குட்ட நிவாரணி :

காட்டு சீரகம் - 15 கிராம்

துரா இலை - 150 கிராம்

இவை இரண்டையும் கல்வத்தில் இட்டு வெள்ளாட்டு பித்த நீருடன் கலந்து அறைத்து - மாத்திரையாக மாற்றி காய வைத்து தினம் 2-3 வேலைகள் 3 மாதம் சாப்பிட சரியாகும்.

100 கிராம் காட்டு சீரகம் + 1 பங்கு பசுவின் கோமியம் விட்டு குழம்புப் பதமாக அரைத்து - வெண் குட்டத்தில் தடவி வர நிறம் மாறி சரியாகும்.

படிகாரக்கல் + வெள்ளைபண்டுடன் கலந்து தடவிவர வெண்குட்டம் சரியாகும்.

மஹா பட்டின தத்துவம்

உலகம் இப்படித்தான்

பிறந்தன இறக்கும் இறந்தன பிறக்கும் :

ஒருவன் பிறந்து விட்டான் அவன் சத்தியமாக இறப்பான் - பிறந்த உயிர்கள் யாவும் இறக்கும் இறந்த உயிர்கள் தன் செயலைப் பொருத்து மீண்டும் பிறக்கும்.

தோன்றின மறையும் மறைந்தன தோன்றும் :

தோன்றிய எண்ணங்கள் மறையும், மறைந்த எண்ணங்கள் மீண்டும் தோன்றும்.

பெருத்தன சிறுக்கும் சிறுத்தன பெருக்கும் :

பெரிய விஷயம் ஒரு நாள் சிறியதாகிவிடும் சிறிய விஷயம் ஒரு நாள் பெரியதாகி விடும்.

உணந்தன மறக்கும் மறந்தன உணரும் :

உணந்த பழக்கங்கள் மறையும் மறைந்த பழக்கங்கள் உணரப்படும்.

புணர்ந்தன பிரியும் பிரிந்தன புணரும் :

நல்ல நண்பர்கள் பிரிவார்கள் மீண்டும் பிரிந்தவர்கள் சேர்வார்கள்.

அருந்தின மலமாகும், புனைந்தன அழுக்காம் :

உண்டனவெல்லாம் அசுத்தமாகும், தரித்தவை அழுக்கடையும்.

உவப்பன வெறுப்பாம் வெறுப்பன உவப்பாகும் :

நீ விரும்பியவர்கள் நீயே வெறுப்பாய், நீ வெறுக்கப் பட்டவர்களை நீ மீண்டும் விரும்புவாய்.

என்றிவை அனைத்தும் செல்வனே அறிந்து கொண்டால் நீ உலகில் வெற்றியடைவாய்.

முகம் வைரமாக மின்ன மூச்சுப் பயிற்சி

"காற்றே கடவுள்"

காற்றைப் பிடி உலகை வெல்லலாம்.

வாயை தீபத்தை ஊதி அனைப்பது போல் மாற்றிக் கொண்டு வெளிக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வயிற்றில் அடக்கி விடவும். பிறகு வெளிக்காற்றை மூக்கின் வழியாக விடவும்.

இதுவே காற்றை பிடித்து வயிற்றில் அடக்கும் கலை. இதை காலை **60** முறை மதியம் **60** முறை மாலை **60** முறை செய்தால் **6** மணி நேரம் தொடர்ந்து பேசலாம். இரத்தம் சுத்தமடையும், முகம் வைரம்போல் மின்னும்.

மஹா பட்டினத்தார் ஞானப் புலம்பல்

உலக சுழற்சி வாழ்க்கை

பிறந்த பிறந்தன பிறவிக டோறும்
கொன்றனை அனைத்தும் மனைத்துநினைக் கொன்றன

தின்றனை யனைத்தும் மனைத்துநினைத் தின்றன
பெற்றன யனைத்து மனைத்துநினைப் பெற்றன
ஓம்பினை யானைத்துயு மனைத்துநினை யோம்பின்
செல்வத்துக் காரித்தனை தரித்திரத் தழுங்கினை
சுவர்க்கத் திருந்தனை நரகிற் கிடந்தன
இன்பமுந் துன்பமு மிருநிலத் தருந்தினை
ஒன்றொன் றொழியா துற்றனை யன்றியும்

விளக்கம் :

நாம் எடுத்த பல பிறவிகளிலெல்லாம் பல உயிர்களைக் கொன்றோம்

அவைகளும் மீண்டும் பிறந்து நம்மை கொன்றன.

அவ்வுயிர்களை கொன்று நாம் உண்டோம் அவைகளும் உன்னை உண்டன.

எல்லாவற்றையும் நீ ஈன்றாய் அவைகளும் உன்னை ஈன்றன.

நீ எல்லாவற்றையும் வளர்த்தாய் அவைகளும் உன்னை வளர்த்தன

செல்வம் வந்தபோது மகிழ்ச்சியாயிருந்தாய், வறுமை வந்தபோது துக்கமானாய்

தெய்வ உலகத்தில் இருந்தாய் நரகத்தில் கிடந்தாய்

இவ்வுலகில் சுகத்தை அனுபவித்தாய் துக்கத்தை அனுபவித்தாய்

ஒவ்வொன்றையும் விட்டு நீங்காது அதன்கண் பொருந்தி அனுபவித்தாய்.

என்னுள்ளே பேரதிர்ஷ்டமாக உள்ள மஹாலட்சுமி

வெள்ளிக்கிழமை

என்னுள்ளே இருக்கின்றாய் மஹாலட்சுமி என்னுள்றே அதிர்ஷ்டமாக ஊற்றாக செல்வச் செழிப்பாக நாடிகளின் சக்தியாக இருக்கின்றாய் மஹாதேவியே.

என் சுவாசத்தின் உயிர்மூச்சு உனது சக்தியே, இட நாட்டியமாக இடபுறமாக காட்சி தருகிறாய் மஹாலட்சுமி.

தான்ய லட்சுமி

அதிர்ஷ்ட லட்சுமி

வைர லட்சுமி என பல ரூபங்களாக உயிர் நாடியாக இருக்கின்றாய். உன்னை எனதுள்ளே காணும் வரை நான் சுகமாக செல்வந்தனாக இருக்கின்றேன் மஹாலட்சுமி உன்னை என்னுள்ளே பார்க்காத நாள் துக்கமே மிஞ்சும்.

அதிர்ஷ்டத்தை மற்றும் குபேரலட்சணம் உன்னிடத்தில் பல கோடி கொண்டுள்ளாய், எனக்குள்ளே எப்பொழுதும் இருப்பாயோ மஹாலட்சுமி - பணலட்சுமி.

சுவாசமே சுவாசத்தின் கதியே உயிரே உயிரின் ஊற்றே கதியே சுவாசத்தில் கண்டேன் உன் சக்தியை.

உள்ளும் புறமுமாக... உன்னை பார்க்கின்றேன்.

சுவாசமே சுவாசத்தின் சுவாசமே கதியே என்றிருந்தேன் உன்னைக் காண வாசித்தேன் என்னுள்ளே உயிர் நாடியாக சுவாசிப்பேன் உன்னைக்கான நேசிப்பேன் என்நாளும் உன்னை நினைத்திருப்பேன் சுவாசம் உள்ளவரை யோசிப்பேன் உன்னை அடைய தின ஒருநாளும் மறவேன் உன்னை நெற்றியிலே வைத்து பூஜிப்பேன். தன்னுள்ளே உணர்வாய் எண்ணமாய் உள்ளும் புறமுமாக விளையாடுகிறாய் வழக்குகள் வழியாக புருவத்தின் மத்தியில் மனமாக உன்னை ஒருநாளும் மறவாமல் அங்கேயே பிரமாண்ட வீட்டை கட்டுவேன் என்னை விட்டு அகன்று விட்டால் என் உயிர்போகும் அன்று.

வாசி நெறி

''உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவதெல்லாம் உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்''.

என்னை அறியாமல் எனக்குள்ளே நீ இருக்க உன்னை அறியாமல் உடலிலந்தேன் பூரணமே.

மூச்சை சுகமாக மாற்றினால் எல்லாம் சுகமே.

நயனம் என்ற பார்வையை நாசியின் நுணியில் வைத்தால் எல்லாம் அடங்கும் உனக்கு.

பிராணனிருக்கிற பிறப்பிறப்பில்லை.

பல தீர்த்தங்களை வெளியில் தேடாதே உள்ளத்தில் உள்ளது பல தீர்த்தங்கள்.

ஐம்புலனை அடக்கும் உபாயத்தை பழகு.

தேடிக் கண்டு கொண்டேன் திருமாலோடு நான் முகனும் தேடொணாத தேவனை என்னுள்ளே தேடிக் கண்டு கொண்டேன்.

முன்னை யிட்ட தீமுப்பு ரத்திலே
பின்னை யிட்ட தீதென்னி லங்கையில்
அன்னை யிட்டதீயடிவ யிற்றிலே
யானு மிட்டதீ மூன்க மூல்கவே
வேகுதே தீயதனில் வந்துபொடி சாம்பல்
ஆகுதே பாலியே னையகோ - மாகக்
குருவி பறவாமற் கோதாட்டி யென்னைக்
கருவி வளர்த்தெடுத்த கை.

முக் காலத்தில் இட்ட நெருப்பு மூண்டது. பின்காலத்தில் இட்ட நெருப்பு தெற்கே உள்ள இலங்கையில் மூண்டது. என் தாயார் இட்ட நெருப்பு அடிவயிற்றில் எரிகிறது யானும் இட்ட நெருப்பு மூண்டெரிய கடவது மூண்டெரியக் கடவது.

ஆகாயத்திற் பறக்குங் குருவிகள் என் எதிரே பறவாதபடி என்னைச் சீராட்டி அன்புடன் போற்றி வளர்த்துக் காத்த கைகள் நெருப்பில் வேகின்றனவே வெந்து சாம்பற் பொடியாகின்றனவே ஐயோ யான் பாவியாய் நின்றேன்.

ஊலெல்லாம் கூடி அழுதிட்டு சூசையங்காட்டில் எரித்துவிட்டு அவர் நினைவை நீக்கி பிணம் என பெயர் சொல்லி மறைந்தார்கள்.

வாசி

“ஏறுமயில் ஏறி விளையாடு முகமொன்றே
ஈசருடன் ஞான மொழிபேசு முகம் ஒன்றே
கூறு மடியார்கள் வினைதீர்த்த முகம் ஒன்றே
குன்றுருவேல் வாங்கி நின்ற முகம் ஒன்றே
மாறுபடு சூருரை வதைத்த முகமொன்றே
வள்ளியை மணம் புணர வந்த முகம் ஒன்றே
ஆறுமுகமான பொருள் நீ அருளல் வேண்டும்
ஒதியரு ணாசல மமர்ந்த பெருமானே.

சுழுமுனையானை புருவமத்தியில் தன் புலன்களை மனத்தை நிறுத்திப் பாடுபடும் சிவயோகி ஓங்காரம் எனும் மயில் மேல் அமர முடியாமல் வழக்கமாக உள்ள ஏறி இறங்கும் காற்றை நாசித் துவாரத்தில் உள்ளேயும், வெளியேயும் ஏற்றி இறக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றான்.

முதல்படி சுவாசத்தை ஏற்றி இறக்கி பழகப் பழக மனம் சிறிது அமர்ந்தவுடன் ஞான விசாரனையில் ஈடுபடும். இரண்டு மனதில் புலன்கள் சலிக்காது ஒன்றுபட்ட மாத்திரம் மூன்று வினை அழிவு. மூன்று வினை எரிப்பு. நான்கு பலவிதிமாறு வேடமாக அழையும் ஜீவன் அலைக்கழிக்கின்ற மாயா சூரனை ஞானவேல் கொண்டு அழித்தல். ஐந்து சுப்பிரமணியனை பரஞ்ஜோதியுடன் ஜீவாத்மாவாகிய வள்ளி இரண்டற கலந்தல்

புரட்சி தலைவி

எதிர்வந்தவர்களை அடித்து துவைத்தாய் பேச்சில் நீ
நெற்றியில் அக்னியை வைத்திருந்தாய் நீ
அதிமுகவிற்கு உயிர் நாடியாக இருந்தாய் நீ
புணிதமான பிராமணமாக இருந்தாய் நீ
சந்தியாவின் மகளாவாய் நீ
கொள்கையில் வைராக்கியமாய் இருந்தாய் நீ
தமிழ்த்தாய் மக்களை செல்வமாக பெற்றாய் நீ

ஆயிரம் சர்ச்சைகளை துடைத்தெடுத்தாய் நீ

நீ பாதையில் பயணித்தால் மக்கள் கோடி

நீ இருந்த காலம் திருட்டை அழித்தாய்

நீ இருந்த காலம் மக்கள் சுகமே.

நீ இருந்த காலம் பல நன்மை தமிழகத்திற்கு

பல தலைவர்கள் உண்னைக் கண்டு பயந்தனர்

பெண்ணாய் பிறந்த இரும்பு புரட்சி பெண்மணி நீ.

சிம்மத்தில் பிறந்த சிங்கம் நீ கடைசிவரை சிங்கமாக இருந்தாய், தமிழ்த்தாய் உன்னை தமிழ் மக்கள் மறக்கமாட்டார்கள். பல ஆலயங்களை தொழுததால் நீ சொர்க்கத்தில் நீ இருப்பாய் என்றென்றும் கார்த்திகை தீபத்தை மக்களாக பார்க்கிறாய்.

என்றும் இளமையுடன் இருக்க சித்தன் சொன்ன மஹா இரகசியம், மூச்சு நீட்ணடால் ஆயுள் குறையும், மூச்சு குறைந்தால் ஆயுள் நீளும்

மனிதனுக்கு வயது 300 ஆண்டுகள்

அவன் மனமான மூச்சு வெளியில் போய் அலைந்ததால் 120 ஆண்டுகளாக மாறியது.

நவின காலத்தில் நவீன விஞ்ஞானத்தால் உள்முகப் பயணம் இல்லாததால் அவன் மூச்சு ஒரு நாளைக்கு 40,000க்கு மேல் போகிறது அதனால் இப்பெது இவன் வயது 60 முதல் 70, 80ல் முடியும்.

மூச்சைபொருத்தே அவன் வயது சொல்ல வேண்டும்.

உதாரணமாக ஒருவனுக்கு வயது 38 எனக் கொண்டால் வருடத்தின் அடிப்படையில் 38 வயது அதே அவன் ஒரு நாளைக்கு 21,600 சுவாசம் 1440 நிமிடத்தில் சுவாச கதி இருக்குமானால் அவனுக்கு வயது 19 வயதே அவன் 120 ஆண்டுகள் வாழ்வான்.

எவன் ஒருவன் மகிழ்ச்சியாக, கோபம் இல்லாமல் நிதானமாக மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசம் மேற்கொள்பவன் கதியான மூச்சு 21,600/ ஒரு நாள் இருக்கும்.

எவன் ஒருவன் தினம் மூச்சு பயிற்சி தியானம் செய்கிறானோ அவன் வயதின் சுழற்சி அறுந்து விடும்.

எப்பொழுதும் இளமையாக இருப்பான்.

வயதை இளமையாக மாற்றும் "வாசி"

வாசித்து பழகு எல்லாம் வசப்படும்

ஆயுள் பரிட்சை :

தலைக்கு முன் பகுதியில் உன்து வலது கையை புருவமத்தி நேராக வைத்து உனது கையை பார்த்தால் அது அளவாய் தோன்றினால் நல்ல ஆயுள் - பார்க்கும்பொழுது பெருத்துத் தோன்றில் 6 மாதத்தில் இறப்பு ஏற்படும் 2 பங்கு பெருத்து காணப்பட்டால் ஒரு மாதத்தில் இறப்பு உண்டாகும்.

அழிக்கும் 4 அங்குல வாயு :

வெளிமூச்சு 12 அங்குலமும் உள்மூச்சு 8 அங்குலமும் செல்வதால் நாம் சீக்கிரமாக வயதாக இருக்கிறோம். எனவே 4 அங்குலத்தை உள்மூச்சை சேர்த்து ஆள்சுக பிரணாயாமம் செய்து சொண்டே இருக்கும் உனது வயதை என்றும் இளமையுடன் வைக்க முடியும்.

இடக்கண் பார்வை + வலக்கண் பார்வை பொருத்துமவர் இவ்வுலகில் இல்லை

குருவின் துணைகொண்டு இடவலதாக பார்வையை நெற்றிக்குமேல் புருவ அடைவெளியில் உற்று உற்று பார்த்து நிலைபெற்றால் ஒரு அங்குலமே வெளிச்செல்லும் 1 மணி நேரம் தினம் செய்பவன் ஆயுள் 100. சத்தியமாக சொல்கிறேன்.

கபத்தை அழிக்கும் ஓமவல்லி குழந்தைகளுக்கு சளித்தொல்லை என்றாலே முதலில் ஞாபகத்திற்கு வருவது இந்த ஓமவல்லி சளிமட்டுமன்றி தரத்திற்கும் இருமலுக்கும் ஓர் அரிய மூலிகை இது ஒரு வீட்டு வைத்தியர் எனலாம்.

சீறுகின்ற மாந்தச் செருக் கொழிக்கும் இதன் பொருள் குழந்தைகளுக்கு கபக் கட்டு வந்தால் வாந்தி, சுரம், பேதி உண்டாகும். இதற்கு சிறந்த மருந்து ஓமவல்லி.

மருத்துவ குணம் :

நமது உணவில் இருக்கும் பல்வேறு தாதுப்புகளை சிறுநீரகம் கரைத்து சோடியம், பொட்டாசியம், ஆக்சிலேட், பாஸ்பேட் சிறுநீருடன் அனுப்புகிறது இந்த ஓமவல்லி. சிறுநீரகத்தின் கற்களைப் பிளந்து அழித்துக் கரைத்து அகற்ற வல்லது.

ஓமவல்லி இலையைச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டி கால் டீஸ்பூன் அளவு தினம் 2வேளை கலந்து கொடுத்துவர ரத்தக் குழாய் அடைப்புகள் நீங்கும்.

தினம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பத்து இலைகளை கசாயம் செய்து தேன் கலந்து குடித்து வர இதயநோய், படபடப்பு, மூச்சுத்திணறல், மாடிப்படி ஏறும்போது ஏற்படும் மூச்சடைப்பு, மேல் சுவாசம் குணமடையும்.

பஜ்ஜியாக செய்தும் சாப்பிடலாம்.

இதய நோய்க்கு அளிக்கப்படும் டிஜிடாலிஸ் என்னும் ஆங்கில மருந்தைபோல் ஓமவல்லி செயல்படக் கூடியது.

உண்ணாமலையான் அண்ணாமலையான்

சரீரத்தில் அண்டத்தில் உள்ள நாக்கை உள்முகமாக மாற்றி வளைத்து உள்நாக்கும் உண்ணாமலையானை பொருத்தி அண்ணாக்கா ஆகாயமான அண்டத்தில் மேல் முகமாக தூக்கி சிவன் ஜீவனை ஒளியான மந்திரத்தால் தீபம் ஏற்றுவதே அண்ணாமலையின் ரகசியம்.

திருவண்ணாமலையானை மனதிலே உருகி காற்றை உள்முகமாக சிஹோஹம் எ;னறு சொல்லி சிவாநம என்று இருப்பாருக்கு உபாயங்கள் பல உள்ளே தெரியும்.

வயதை வயதாகாமல் நிறுத்தும் சித்தன் சொன்ன ‘‘சும்மா இருக்கும் கலை’’ சிவன் என்று இருக்கும் கலை (சிவனேனுரு) சும்மா சிவனேனு கிட

சித்தன் சொன்ன ‘‘குரு’’வான உனது மனதை விசாரித்து பழகு.

ரகசியம் :

நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்வெழா மூச்சை உள்ளே அடக்கித்
துயரற நாடியே தூங்கவல்லார்க்குப்
பயனிது காயம் (உடம்பு) பயமில்லை தானே.

நீ எந்த வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் வாழ்க்கையில் இஸ்லாமியர் கடைபிடிக்கும் தொழுகை முறைப்படி வைராக்கியமாக தினம் தொழுவதுபோல் இந்த வாசியின் கலையை யார் செய்கிறார்களோ அவர்கள் வயதை நிறுத்தி வாழ்க்கையில் வெற்றியடைவர்.

சொல்லுகிறேன் - இரண்டு கண்களின் பார்வையையும் புருவ நடுவில் வைத்து மனதை நிறுத்தி மூச்சு உள்ளே ஹோ என்று போகும் பொழுது அந்த மூச்சை மனதினால் பார்த்துக் கொண்டிருந்து மூச்சு உள்ளே சென்றதும் உடனே மறுபடியும் கீழ் இறங்கும் மூச்சு இதை இறங்கவிடாமல் சற்று நேரம் தடுத்து நிறுத்திப் பிறகு வெளியில் விட வேண்டும். அது வெளிவந்ததும் மறுபடியும் உடனே உள்ளே ஏறும்பொழுது அதை ஏறவிடாமல் அவ்விடமும் சற்று நேரம் தடுத்து நிறுத்திப் பிறகு ஏற்றவும். இதேபோல் மூச்சை மாத்திரம் கவனிக்க வேண்டும்.

மனம் புருவ மத்தியில் ஷோஹம் என மூச்சை மட்டும் கவணித்துக் கொண்டிருந்தால் ஆயுள் விருத்தியடையும் எதையும் நீ சாதிக்கலாம்.

Top Siddhar Secrets for Success

Inhale Breath and hold 5 sec. and Exhale breath hold 5 sec.

Focus your eyes onthe third eye region. in the center of your forehead and use mid how inhale breath going inside - while inhale. It is called "Shoo" - hold 5 Sec. and Exhale the breath and hold 5 Sec. - Exhale mean humm. Practice this whenever free with empty stomach .

You can reduce the age and you can success in your life always. Maha Mantra for life changes Catch it.
Shooo Hummm.

மருத்துவர் அறிய வேண்டியவைகள்

ஒரு நோயாளியைப் பார்க்கும்போது வாத, பித்த சிலேத்துமம் உடலா என ஆராயவும்.

பிறகு தற்போதைய உடல்நிலை, வயது நடவடிக்கையையும், தொழிலையும் காலத்தையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். செரிக்குத் தன்மையையும் அறிய வேண்டும். அதிக செல்வச் செழிப்பாக உள்ளவர்கள் உடலுழைப்பு இல்லாமல் நோய் மிகுதியாக இருக்கும் என உணர வேண்டும். முகக்குறிகள் கண்களில் ஏற்படும் புள்ளிகளை ஆராய வேண்டும். நகங்களையும் அதன் நிறங்களையும் மற்றும் குறிகளையும் ஆராய வேண்டும்.

தோலில் ஏற்படும் நிறம், புண் சரும மாற்றம் தலையில் ஏற்படும் சருமத்தின் நிறம் பார்த்தல் வேண்டும். உமிழ்நீர் சுரக்கிறதா அல்லது வாய் வரண்ட நிலையில் உள்ளதா என ஆராய வேண்டும்.

எங்காவது வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதா என ஆராயவும்.

நாக்கின் தன்மை, உதடு, பற்கள் இவைகளின் நிறம் ஆராயவேண்டும்.

எந்த சுவை உணவை அதிகமாக எடுக்கிறார் என்பதை ஆராய வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு 5 லிட்டர் தண்ணீர் குடித்தல் வேண்டும்

3 நேரம் சாப்பிடுபவர் 2 வேளை மலம் கழித்தல் வேண்டும்.

முடி விழாமலும், வளராமலும் இருப்பதற்கான காரணங்களும் அதை 1 மாதத்தில் சரிசெய்யும் முறையும்

காரணங்கள் மற்றும் சரி செய்யும் முறைகள் :

உடலில் பிராண சக்தியும், இரும்புச் சத்தும் குறைவதாலும்

அதிக வேலை பழுவால் அதிகமாக 8 மணி நேரத்திற்கு மேல் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டே இருப்பதால் தலையான குளிர்ச்சி வெப்பநிலை அடைந்து முடியின் வேர்கள் வெப்பத்தால் தன் பிராணனை இழந்து கொட்டுகிறது. பிறகு மீண்டும் வருவதற்கு தயங்குகிறது.

சனி என்றால் இரும்பு, கருமை எனவே தன்னில் இரும்பை இழுக்கும் சக்தி நுரையீரலுக்கு இல்லாததால் பிராணன் குறைவதால் விக்கல் தொடர்ந்து வரும். அதை அறிந்து தண்ணீர் நிறைய குடித்தல், பேச்சை குறைத்தல், மனஅழுத்தம், மன இறுக்கம் இவைகளை குறைத்தல் வேண்டும்.

*இரும்புச்சத்து உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுவதால் பிராணனை இழுக்கும் சக்தி கிடைக்கும். தினம் மூச்சுப் பயிற்சி அதாவது வாயை கூதுவதுபோல் வைத்து வெளிக்காற்றை இழுத்து வயிற்றில் அடக்குதல் - **60 - 60 - 60** இதை செய்தால் ஒரே மாதம் இரும்பு கிடைக்கும். தலை குளிர்ச்சியடையும்.*

கருசாலை எண்ணெய் காலையில் தேயத்துத் தலையை மசாஜ் அரை மணி நேரம் செய்தல்

சித்தாலி பிரணாயாமம்

செய்முறை :

ஒரு குழாய் போல் நாக்கை நீள்வாசத்தில் மடக்குங்கள் நாக்கு நுனியை வாய்க்கு வெளியே நீட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ''உஸ்'' என்ற சத்தத்துடன் காற்றை வாய்க்குள் நாக்கு குாாயின் வழியாக இழுங்கள், காற்றை நுரையீரல் கொள்ளும் மட்டும் இழுங்கள். நாக்கை உள்ளிழுத்து வாயை மூடுங்கள் வசதியாக இருக்கும் வரை மூச்சை உள்ளே நிறுத்துங்கள். மூச்சுக் காற்றை நாசிகள் வழியாக வெளியேற்றுங்கள். இது ஒரு சுற்று எனப்படுகிறது.

நேரம் / தடவைகள் :

மூன்று சுற்று வரை செய்யுங்கள்

பயன்கள் :

உடல் உஷ்ணம் குறைந்து குளிர்ச்சியடைகிறது.

பசி, தூக்கம் இவைகளை போக்குகிறது.

இரத்தம் சுத்தமடைகிறது.

எண்ணங்களை இழுத்து வயிற்றில் அடக்கி செல்லுகளுக்கு செலுத்தலாம். இதனால் நீரிழிவு, வயிற்று உபாதைகள் போன்ற பல உடலுபாதைகள் சரியாகின்றன.

உடல் அழகு பெற்று வசீகரமாகும். தலை முடி கொட்டாது.

ஆயுளை அதிகப்படுத்தும் தீர்க்க சுவாஸம்

தியான நிலையில் அமருங்கள் மெள்ள மூச்சை வெளியேற்றுங்கள் பிறகு மெள்ள மூச்சை உள்ளிழுங்கள் இவ்வாறு செய்யும்பொழுது வயிற்றையும் பிறகு மார்பையும் நன்றாக விரியுங்கள். இதனால் அதிக பிராணன் நுரையீரலுக்கு சென்று இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் மற்றும் உடல்நிலை என்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

காற்றை நிரப்பியவுடன் கழுத்து எலும்புகளை உயர்த்துங்கள் வயிற்றுப்புற தசைகள் தாமாக மெள்ளச் சுருங்குகிறது. நெஞ்சை விரிவடைய செய்யுங்கள் இதனால் உடனே மூச்சு உள்ளடக்காமல் வெளியேறும்.

கழுத்து எலும்புகளை முதலில் இறக்குங்கள் பிறகு நெஞ்சைச் சுருக்குங்கள், அதன் பிறகு வயிற்றையும் சுருக்குங்கள். இதைச் செய்யும்போது மேலே குறிப்பிட்டவாறு ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியேற்றும்போது மூச்சுக் காற்று தடங்கலீல்லாமல் தொடர்ச்சியாகப் புகுந்து வெளியேற வேண்டும்.

இதை நிதானமாக மெள்ள மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

குறிப்பு - வயிற்றிலிருந்து காற்று புகுவது ஆரம்பித்து நெஞ்சிற்கு வரவேண்டும். காற்றை வெளியேற்றுவது நுரையீரல் ஆரம்பித்ததிலிருந்து ஆரம்பித்து வயிற்று பகுதியில் வரவேண்டும்.

மனமே நீ ஆனந்தமாக
சித்காரி பிரணாயாமம்

செய்முறை :

நாக்கை அகல வசத்தில் மேல் நோக்கி உள்ளே மடக்குங்கள் நாக்கு நுனி மேலண்ணத்தை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் பற்களை கடித்துக் கொள்ளுங்கள், பற்களின் இடைவெளி வரிசை "ஹஸ்" என்ற சத்தத்துடன் காற்றை உள்ளிழுங்கள். நுரையீரல் கொள்ளும் மட்டும் காற்றை நிறையுங்கள் இது ஒரு சுற்று ஆகிறது. இதை மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

பயன்கள் :

இரத்த அழுத்தத்தை சரிசெய்யும்.

இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்.

வாய் வேக்காடு சரிசெய்யும்.

தலை குளிர்ச்சி அடையும்.

குறிப்பு :

காற்றே கடவுள் காற்றை பிடித்துப் பழகு அனைத்தும் உன் கைவசம்.

மனம்

மனமே நீ ஆனந்மாயிறு
மனமே நீ எதர்க்கும் கலங்காதே
மனமே நீ அன்பாக இறு
மனமே நீ அடுத்தவரை துன்பப்படுத்தாதே
மனமே நீ அலை அலையாய் செல்லாதே
மனமே நீ எண்ணங்களை சுத்தப்படுத்து
மனமே நீ வருந்தாதே
மனமே நீ உன்னை நேசி
மனமே நீ நண்பனுக்காக உயிர்கொடு
மனமே நீ தாயை மதிப்பாயாக

மனமே நீ உன்னை சுத்தப்படுத்து
மனமே நீ தினம் கதிரவனைப் பார்
மனமே நீ நல்லோரை சம்பாதித்துக் கொள்
மனமே நீ ஆலோசித்துப் பழகு
மனமே நீ உடலை பாதுகாத்துக்கொள்
மனமே நீ உயிருடன் கலந்துவிடு.
மனமே நீ யாருக்கும் கனவிலும் தீமை செய்யாதே
மனமே நீ உலகம் முழுவதும் சுற்றிவா மகிழ்ச்சியாக
மனமே நீ எப்பொழுதும் உதவி செய்வாயாக
மனமே நீ உன்னை உயர்த்திக்கொள்
மனமே நீ மற்றவை உயர்ந்து
மனமே நீ தான் என் உலகம்.

சனி கிரகத்தின் ரகசியம்

சனியை ஈஸ்வரனுக்கு ஒப்பிட்டு சொல்கிறார்கள். சனி ஒரு செய்தி தொடர்பாளர். பல ஜென்மங்களின் பதிவுகளை நமது உடலில் கொண்டு வந்து சேர்ப்பவன் சனி கிரகம். இவனை வாயுக்கோள் என்பார்.

இன்றைய விஞ்ஞானம் சனிக்கு துணை கோள் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்தனர். நமது முன்னோர்கள் சனியின் பிள்ளைகள் பல அதற்கு பெயர் சூட்டி உள்ளனர்.

இந்த கிரகத்தின் மின்சக்தி உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். கருப்பு, இரும்பு, நீலம் என்ற இவைகளில் சனி நிறைந்துள்ளான். இந்த சனியின் மின் சக்தி “சனிக்கிழமையில்” இந்த பூமியில் பரந்து விரிந்து கிடக்கும். இதை உடலில் இணைக்கும்போது உடல் நரம்புகள், தலைச் சூடு ஆதாரங்கள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

சனி மின்சக்தி உடலில் இல்லை என்றால் வலிப்பு நோய், கிட்னி செயலிலத்தல், உடல் நடுக்கம், ஆயுள் பங்கம், வேலை கிடைக்காமை ஏற்படுகிறது.

தலைமுடியை சனி என்பவர் உடலில் பித்தம் அதிகமாகும்போது போய் ஒட்டுவார். முடியை புடுங்கி ஆணியில் (சனி) சுற்ற புளியமரத்தில் அடுக்கும்போது தலை சித்தம் தெளியும்.

சுவாச நோய்கள்

காயமே இது பொய்யடா இது காற்றடைத்த பையடா. உயிர் உடலுடன் உறவாட மூச்சே ஆதாரமாகும். அந்த மூச்சான சுவாசம் அதன் பாதையில் ஏற்படும் நோய்களால் உடலுக்கு தேவையானது கிடைக்காமல் உடல் அழியத் தொடங்குகிறது.

உயிர்போன உடல் வெறும் சவம்.

நோய் குறிகள் :

மூச்சு விட சிரமம்.

இருமலுடன் சளி

மலக்கட்டு

தொண்டையில் வறட்சி

நெஞ்சில் கோழிக்குஞ்சு சத்தமிடுவது போல் உணர்வு.

மருத்துவம் :

சுண்டைக்காய் உப்பு கலந்த மோரில் இருமுறை ஊற வைத்து பின் காய வைத்து எண்ணெயில் வறுத்து இரவு உணவில் சேர்த்தல்.

முருங்கைக் கீரை சாப்பிடுதல்

மருதப்பட்டை தேன் கலந்து சாப்பிடுதல்

முசுமுசுக்கை

ஆடாதோடையும் 5 மிளகும் பாடாத தொண்டையையும் பாட வைக்கும்.

துளசி, தூதுவளை

சிறுகுறிஞ்சான், இஞ்சி, வல்லாரை.

பஞ்சாட்சரம்

(நமசிவய)

ய

வ

சி

ம

ந

ஓம்

என உடல் உயிர் வளர்ந்து இருக்கும்.

நகரம் - நீலம்

மகரம் - நீர்

சிகரம் - நெருப்பு

வகரம் - வாயு

யகரம் - ஆகாயம்

சிவாயநம - மயநவசி, நமசிவய ஆகிய மூன்றும் கீழ்முகங்கொண்டு விரியும்.

யநமசிவ, வயநமசி, இரண்டும் மேல் முகங்கொண்டு விரியும்.

மானிட உடலில் உள்ள 50 எழுத்துக்கள் ஐந்தெழுத்தாய் பிரணவமாய் மாறி விந்து நாதங்களாய் விளங்குவதில் சகலவேதாகம ஞானமும் அடங்கிவிடும்.

''சிவாயநம என ஒருதரம் கூறுங்கள் அமுதமான ஒளி உண்டாகும்.

நாள்தோறும் உறங்கும்போது திருவைந்தெழுத்தை நினைத்த சிவனருள் கிடைக்கும்.

மனமே எல்லாம்

மனமே தூங்கி விழித்ததும் படைக்கின்றாய்
மனமே தூங்கி விழித்ததும் பாதுகாக்கின்றாய்

மனமே தூங்கி விழித்ததும் அழிக்கின்றாய்
மனமே உன்னாலே இவ்வுலகை பார்க்கிறேன்.
மனமே அனைவரிடமும் நீ இயங்குகின்றாய்
மனமே கேட்பதும், பார்ப்பதும் நீ தான்
மனமே நான் நகைப்பும் உன்னாலே
மனமே கடல் அலைகள் போல் அலைகின்றாய்
மனமே அலைகின்ற மனமே நோயாகிறாய்
மனமே அலையாத மனமே வெற்றியாகிறது
மனமே கவலையான மனமே தோல்வியாக்குகிறது
மனமே கோபமான மனமே உடலை அழிக்கிறது
மனமே துக்கமான மனமே செயலை தடுக்கிறது
மனமே மாசற்ற மனமே எதையும் அடையாது
மனமே இடமூக்கில் சுவாசிக்கின்றேன் வெற்றி மட்டுமே
மனமே இடமூக்கில் மகிழ்ச்சியை சுவாசிக்கின்றேன்
மனமே இடமூக்கில் சந்தோஷத்தை சுவாசிக்கின்றேன்
மனமமே இடமூக்கீல் நான் சொல்வதெல்லாம் நடக்கிறது
மனமே யாருக்காகவும் வலது மூக்கு சுவாசத்தை இயக்காதே
மனமே வலமூக்கு சுவாசம் சண்டை கட்ட மட்டுமே.
மனமே இடநாடி சுகமாக இயங்க
இந்த நாளை சுகமானதாக்கு மனமே.

உலகத்தில் உள்ளவற்றை அடையும் பொழுது

உயிரை மறவாதிருக்கும் வரை
உடல் அழியாமல் இருக்கும்
உயிரை மறந்திருக்கும் காலம்
உடல் அழியத் தொடங்கிவிடும்
தன்னை விரும்பக் கற்றுக்கொள்
தன்னையே காதலிப்பாயாக
தன்னுள்ளே எல்லாம் இருக்கிறது
தன்னை அறியாமல் இருக்காதே

தன்னையே தான் வணங்க கற்றுக்கொள்
தன்னுள்ளே கோயிலும் குலங்களுமுண்டு.
பிறர் இதை நினைப்பார் அதைச் சொல்லுவார்
பிறர் கேளி செய்வார் எதோ நினைப்பார்
என்று பிறருக்காக தன் செயலை மாற்றாதே
தன்னையே தானுருக்கும் ஆற்றல் அறிந்தால்
நீ இன்னொரு உலகை படைக்கலாம்.

உலகத்திலுள்ள பலகோடி துன்பங்களை அடையும்பொழுது அதை நீக்க "ஓம்" என்ற ஒரே மந்திரத்தில் துன்பங்களை துடைத்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

ஓம் = அகரம் + உகரம் + மகரம்

அஅஅஅ ஆஆஆஆஆ.......

உ உ உ உ உ உ ஊஊஊஊஊ......

மமமம மா மா ம்ம்ம்......

அல்லா ஆ ஆ ஆ ஆ ஆ ஆ ......

ஆமென் ஆ ஆ ஆ மென் உஉஉ.

வீட்டில் உனக்கு பிடித்த அறையில் உட்கார்ந்து கெண்டு (சுக ஆசனம்) உன் கண்களை மூடிக்கொள் உன் தசைகளையும் நரம்புகளையும் தளர்ச்சியுடன் வைத்துக்கொள். உன் பார்வையை இரு புருவங்களுக்கிடையில் செலுத்துக. வெளி செல்லும் மனதை அடக்கு

வெளிச்செல்லும் மனதை உள்முகமாக மாற்றும் பொழுது வெளியில் நம்மைப் பற்றி நினைப்பவர்கள் நமக்கு வரும் போன் கால்கள் கட் ஆகி விடும். நமது முன்னேற்றத்தின் மிகப்பெரிய தடை வெளியில் இருந்து வருவதே சில மாதம் காதையும், கண்ணையும் அடைத்து அதாவது எதையும் கேட்காமலும், பார்வையால் எதும் மாறாமல் இரு. நீ னைப்பது நடக்கும். எதிர் காலத்தை எழுதலாம்.

ஓம் என்ற மந்திரத்தை உச்சரி, அ உ ம என்று ஒரு மாதம் 15 நிமிடம் செய் பிறகு மனதில் உச்சரி 15 நிமிடம் அடுத்த மாதம் 3ம்

மாதம் எதிர்காலத்தில் நான் நன்றாக எனது குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என ஓம்-ல் நினை.

“ஓம் மஹா மந்திரமே நம்மை படைத்தது”

மனமே மனமே

மனமே என்னுள்ளே அன்பான ஜீவனை அறிவது எக்காலம்

மனமே பஞ்சபூதங்களை அடக்குவது எக்காலம்

மனமே பார்த்தல் கேட்பதை நிறுத்துவது எக்காலம்

மனமே உணர்வை அறுப்பது எக்காலம்

மனமே தந்தை தாயென உற்றார் உறவினரை மறப்பது எக்காலம்

மனமே உயிரோடு இருக்கின்ற உடலை மறப்பது எக்காலம்

மனமே அன்பும் சிவமுமாய் பேரானந்தத்தை அறிவது எக்காலம்

மனமே என்னுள்ளே மஹா சக்தியை அறிவது எக்காலம்

மனமே வஞ்சகம் செய்வோரை அழிப்பது எக்காலம்

மனமே நடுநாடியை அறிவது எக்காலம்

மனமே அடிமுடிகாணாத உன்னை அறிவது எக்காலம்

மனமே எனக்காக வருந்துவோரை காப்பது எக்காலம்

மனமே இருசுவாச கலையாகி இயங்கும் நீ ஒரு சுவாச கலையாக மாறுவது எக்காலம்

மனமே அன்பாய் என்னுள்ளே காதலாகி கசிந்து உருகு மனமே.

அப்படியே ஆகுக (ஆமென்)
ஏசுவின் கிருபையால் இன்நாள் பொன் நாளாகட்டும்

ஆமென் என்ற மஹா பிதாவின்

மந்திரத்தை ஓது எல்லாம் கைகூடும்.

தினம் உனது நினைவுகளை அப்படியே ஆகுக என திரும்ப திரும்ப உனது எதிர்காலத்தை சுவாசத்தில் வைத்து ஆமென் என ஓதுபவருக்கு எல்லா எதிர்காலமும் அப்படியே ஆகும்.

அப்படியே ஆகுக என் எதிர்காலம்

அப்படியே ஆகுக என் எதிர்காலம் சுகமாக
அப்படியே ஆகுக நான் நல்ல நிலைக்கு வர
அப்படியே ஆகுக நான் நல்லவீடு வாங்க
அப்படியே ஆகுக என் குடும்பம் சுகமாக
அப்படியே ஆகுக அப்படியே ஆகுக.

காற்றே கடவுள்
நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய்
நீ நினைத்ததை அடையும் யோகம்

உலகம் அனைத்தும் பிராணமயமாகும். அவனே உன்னை உன் எண்ணத்தை உனது எதிர்காலத்தை படைக்கின்றான். காத்து அருள்புரிகின்றான் மற்றும் தேவையுள்ளதை அழியாமல் காத்தும் தேவையற்றதை அழித்தும் செயல்புரிகின்றான்.

வாசி என்ற சிவனை பிடித்தவனுக்கு வாழ்க்கை வசமாகும்.

ஒருவன் தன் எதிர்காலத்தை படைக்க வேண்டும் நான் நன்றாக சம்பாதித்தல் வேண்டும். வீடு கட்ட வேண்டும் எனக்கு கீழே 1000 பேர் வேலை செய்கிறார்கள் எனது குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது எனது வாழ்க்கை துணை நல்ல துணையாக அமைந்திருக்கிறது என்று எவன் ஒருவன் காலை விழித்தது முதல் தூங்கும் வரை அதிகமாக உள்சுவாசம் அதாவது (பிரித்திங் இன்) செய்தும் வெளி சுவாசத்தில் எல்லாத் தடைகளும் நீக்கப்பட்டன என நினைத்து வெளி சுவாசம் (பிரித்திங் அவுட்) செய்கின்றானோ அவன் 3 மாதத்தில் சொல்லப்பட்ட செயல்கள் அவன் அருகே வேறொருவர் மூலமாகவோ ஏதாவது ஒரு வழியாக கண்முன் வந்து நிற்கும். அதை செய்வதற்காக உலகம் இப்படித்தான்.

ஒரு நாளில் முன்னேரு நீ நினைத்தது (நீ) இருக்கும் இடம் நீ னைத்தது பவன் சுவாசம் எதிர் கால சிந்தனையில் இருக்கும் (ரெட்) குறியீடு அதனை அடைத்தல்.

முன்னேறாதவனின் சுவாசம் நாரை சோம்பேரியாக டிரிங்க் அடிப்பது சதா காலமும் வெட்டிப் பேச்சு பேச்சு என்றால் சுவாசம் -

வெட்டியானவன் காதின் வழியாக உள் வருவதை தரு. எல்லாம் சுகமே.

ஏ மனமே

ஏ மனமே தந்தையும் தாயையும் மறவாதே

ஏ மனமே உனது குருவை மறவாதே

ஏ மனமே உனது சுவாசகதியே உனது வெற்றி மறவாதே

ஏ மனமே இன்று நீ தேவையற்றதை பேசாதே அது தோல்வியாகும் மறவாதே

ஏ மனமே காதிலும் கண்ணிலும் வரும் எண்ணங்களை சுருக்கு உனக்கு வெற்றி உறுதி மறவாதே

ஏ மனமே நீ பிரபஞ்சத்தில் இணைந்துள்ளாய் மறவாதே

ஏ மனமே நோயாளியிடமும் சுயநலவாதிகளுடனும் சேராதே வெற்றி பாதிக்கப்படும் மறவாதே

ஏ மனமே எதிர்காலத்தை நோக்கி நினைவை வை அது உனக்காக நகர்ந்து வரும் மறவாதே

ஏ மனமே நாமே படைக்கிறோம் புதிய உலகை படைப்பாயாக மறவாதே

ஏ மனமே உள்ளத்தை சந்தோஷமாக வைத்தால் அதுவே மிகப்பெரிய வெற்றி மறவாதே.

ஏ மனமே என் தோல் மிது ஏறிக்கொண்டால் உன்னை சாகும்வரை சுகமாக சுமந்து செல்வேன்.

ஏ மனமே நீயே எல்லாம்

ஏ மனமே நீ எல்லாமாய் இருக்கிறாய் மறவாதே

ஏ மனமே நீ சுவாசத்தில் எதிர்காலத்தை வை மறவாதே

ஏ மனமே நீ மகிழ்ச்சியாக இரு வெற்றி உறுதி மறவாதே

ஏ மனமே நீ வெற்றியின் இலக்கை நினைத்துருகு மறவாதே

ஏ மனமே நீ எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பாயிரு மறவாதே

ஏ மனமே நீ இன் உதயமாய் விட்டை இன்று சுகமாகஇரு மறவாதே

ஏ மனமே நீ இப்பிரபஞ்சத்தின் சக்தி தேவையற்றதை நினையாமலிரு மறவாதே

ஏ மனமே நீ ஒரு நிமிடத்தில் எவ்வளவு பேசுகிறாய் என்று பார் அதை நீறுத்து வெற்றி உறுதி மறவாதே

ஏ மனமே நீ காதில் வரும் விசயத்தை தரு இன்றே வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கிறாய் என்று உணர்ந்து கொள் மறவாதே

ஏ மனமே நி உயிராகவும் உணர்வாகவும் இருக்கிறார் அதில் எதிர்காலம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும் மறவாதே

ஏ மனமே நீ அதிகப்படியாக தினம் எதிர்காலத்தை பற்றி சுவாசிப்பாயாக அது உன்னை நோக்கி நகர்ந்து வரும் இது சத்தியம் மறவாதே

ஏ மனமே நீ னினைவுகளை சுருக்கு அதில் இன்பத்தை காண்பாய் மறவாதே

ஏ மனமே நீ என்தோல் மீது ஏறிக்கொண்டால்

நான் உன்னை எனது உடல்விட்டு உயிர்போகும் வரை

நான் உன்னை சுகமாக சுமந்து செல்வேன். - ஆன்மா.

தலைவலி, சளி, காய்ச்சல், தலைபாரம், தொண்டையில் கபம் கட்டுதல் நீக்கி சுறுசுறுப்புடன் இருக்க மருந்தில்லா சுவாச மருத்துவ ரகசியம்

குளிர்காலம், பனி காலத்தில் தாக்கப்பட்ட உடலுள்ள சூடு ஒன்று சேர்ந்து வயிற்று ஜீரணப்பகுதியை வலுவுள்ளதாக பலமுள்ளதாக இயற்கையாக மாற்றும். எனவே வயிற்றை பலமூட்டும் உணவை உண்ணுதல் வேண்டும். இந்த காலக் கட்டத்தில் கசப்பான உணவுகள், உவப்பு, கோதுமை, பச்சைப் பயிறு, சூடான உணவுகள் சாப்பிடுதல் உடலை இயற்கையாக சரி செய்யும்.

காற்றை பிடி எல்லாம் சுகமே

சிகிச்சை :

பிராணன் உடலில் குறையும் போது சளி, காய்ச்சல் தலைவலி ஏற்படும் இதற்கு வாய் வழியாகவோ, மூக்கின் வழியாகவோ காற்றை இழுத்து வயிற்றில் அடக்கி 10 எண்ணிக்கையில் காற்றை அடக்கி இருக்கும்போது சளி, தலைவலி, காய்ச்சல் சரியாகி விட்டது பிராணன் கிடைத்து விட்டது என நினைத்து கொண்டே காற்றை இழுக்கவும், வெளிவிடும்போது கிருமிகள் கதடைகள் நீங்கி விட்டது என அசுத்த காற்றை மூக்கின் வழியாக வெளியேற்றவும் - 60 முறை காலை மதியம் 60 மாலை 60 செய்தால் 1 நாளில் சரிசெய்யலாம்.

வெள்ளி என்றால் சுக்கிரன் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் பணம் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் மனைவி என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் வீடு என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் வாகனம் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் பெண்உயிர் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் மஹாலட்சுமி என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் மதுரை மீனாட்சி என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் திருமணம் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் கருடன் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் மொச்சை என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் வைரம் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் பூராடம் என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் பரணி என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் வெண்மை என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் கிழக்கு என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் பட்டாடை என்று பொருள்
வெள்ளி என்றால் இனிப்பு என்று பொருள்

வெள்ளி என்றால் நீர் என்று பொருள்

வெள்ளி என்றால் வெண்தாமரை என்று பொருள்

யார் ஒருவர் வெள்ளியை ஜீவனுக்கு மேலாக மதிக்கிறார்களோ, நினைக்கிறார்களோ அவர்கள் வாழ்க்கையில் பணப்பிரச்சனை இருக்காது.

ஆங்கில வருடத்தின் கடைசி நாள்
சனிபகவான் நாள்

சனி என்பவன் பூர்வஜென்மத்தையும் இந்த ஜென்மத்தையும் கர்மவினை அடிப்படையில் இணைப்பவன்.

இந்த ஜென்மத்தில் இருக்கும் தாய், தந்தை, உடன் பிறந்தோர், நண்பர்கள், மனைவி, தோழி அனைவரும் பூர்வ ஜென்மத்தில் நம்முடன் நாம் வாழ்ந்த இடத்தில புல்லாகவோ, பூண்டாகவோ, பிடித்த நாய், பூனை மற்றும் மனிதர்களாகவோ, சகோதர சகோதரிகளாக இந்த ஜென்மத்தில் அவர்கள் அனைவரும் பல உயிர்களாக இருப்பர். எனவே சனி பகவான் ஒரு பொருளை அதிகப்படுத்துவார். சனி துணை தேடும், சனியில் கெடுதல் செய்தால் அதுவே வளரும். சனியில் எல்லா நல்ல விஷயங்களும் செய்தல் வேண்டும். சனிக்கிழமை பிறந்தோர் பாக்கியவான்கள் அவர்கள் எல்லாரிடமும் ஒரே மாதிரியாக அன்பாக இருப்பர்.

எனவே வருடத்தின் கடைசி நாள் சனிக்கிழமை என்பதால் உலகில் உள்ள மக்கள் 12 மணி வரை மதுவை அடித்து விட்டு தன் ஜென்மத்தை நாசம் செய்தல் கூடாது. வருடம் புதிது - புதிய எண்ணங்கள் வாழ்க்கை மாற்றும்.

எதையும் சாதிக்கும் பிராணாயாமம்

இவ்வுலகம் முழுவதும் கலந்துள்ள ஜீவனின் சக்தியை நானே பிரம்மம் அதாவது நானே பிரம்ம அண்டம் என மனதிலே சங்கல்பம் செய்து அல்லது நிச்சயம் செய்து "பூரகம்" அதாவது 2 அங்குலம் கொண்ட இவ்வுலகத்தை இரு மூக்கின் வழியாக இழுப்பதும் இந்த இழுத்த நிச்சயத்தை உறுதியாய், வைராக்கியமாய், சிரத்தையுமாய்

கடைப் பிடிப்பதும் கும்பகமாகும். வளியினை வாங்கி அடக்குதல் கும்பகம். இவ்வாறு கும்பித்ததை வெளியேற்றுவது ரேசகம் அதாவது இறைவன் நீக்கமற நிறைந்துள்ளான் வெளியாகவும், உள்ளாகவும்.

கண்டும், கேட்டும், அறிந்தும் அதன் சொரூபத்தில் சும்மா கிடப்பதே மஹா பிராணாயாமம் இதை செய்பவனும் பரிகாரம் தேவையில்லை, கிரகங்கள் அவனை தீண்டாது. குறி சொல்வான், நினைத்ததை நிறைவேற்றுவான் எல்லாரிடமும் காதலாய் கசிந்து உருகுவான்.

உலகில் உள்ள வான தேவதைகளின் அழகை எல்லாம் ஒன்றாக திரட்டி வைத்துள்ள அழகு தங்கக்குட்டி கண் உறங்கு. எட்டு திசையும் மகிழ்ச்சி பொங்க ஏகாதசியின் மஹா நாராயணின் ஆசீர்வாதத்துடன் வண்டுகள் ரிங்காரத்துடன் தாலாட்ட தங்கக்குட்டி கண் உறங்கு.

அன்பே ஜீவன்

நீ எதை அதிகமாக நினைக்கிறாயோ

நீ அதுவாக ஆகிறாய்

நீ அதுவாவே இருக்கிறாய்.

பிறந்தது இறக்கும் இறந்தது பிறக்கும்

விரும்பியது வெறுக்கப்படும் வெறுக்கப்பட்டது

மீண்டும் நட்பு பாராட்டப்படும்

எப்பொழுது என்றால் உண்மையான

அன்பு இருக்கும் பொழுது.

உயிர் உடலோடு கொண்ட நட்பால் நாம் உயிர் வாழ்கிறோம் என்று நீ வெறுக்கிறாயோ அன்று உயிர் உடலைவிட்டு போய்விடும். காதலர்கள் அதிகமாக அன்பு செலுத்துகிறார்கள் அவன் அவள் கிடைக்கவில்லை என்றவுடன் உயிரை மாய்த்துக் கொள்கிறான் இது மஹா குற்றம். நீ எப்பொருளை அதிகமாக அன்பும், பாசமும்,நேசமும், உயிரையும் காதலாக உருகுகிறாயோ நீ அந்த

நிமிடம் நினைத்த ஜீவனை உன் ஜீவனுடன் இணைத்து விட்டாய் என்று பொருள். உயிரான ஜீவ ஒளியை ஏற்றியவுடன் அதை அனைத்தால் நீ அன்பாய் உருகிய பொருள் அழிந்துவிடும். ஏனென்றால் நீ அதுவாய் இருக்கிறாய். இந்த உதாரணம் புரிந்து கொண்டால் அன்பிலே ஜீவனை புணிதமாக்க முடியும் அன்பே சிவமாகும். உண்மையாக அன்பு செழுத்திய ஜீவனை ஒரு நொடிப் பொழுதும் வெறுக்காதே அது உன் உயிர் ஆபத்தாகும்.

உள் உலகம்

வெளி உலகம் காண்கிறாய், கேட்கிறாய், நட்பு பாராட்டுகிறாய், சம்பாதிக்கிறாய், அடுத்தவர்களை துன்பப்படுத்துகிறாய், உயிராய் இருக்கிறாய் பிறர்மீது. இதை ஸ்தூல உலகம் என்பர் இதையே நாம் பெரிதாக நினைத்து வாழ்கிறோம். வெளியுலகத்தில் இருப்பது போல் உள் உலகத்தில்

''கற்கலாங் கேட்கலாங் கண்ணார காணலாம்
முற்றுடம்பா லாய் உணர்வு.

என்று ஔவையார் ''உள் உடல் மற்றும் அதன் தன்மையை சொல்லுகிறார். மனதிலே கோயில் கட்டி வாழ்ந்த மகான்கள் பலர் உண்டு இவ்வுலகில். உள் உலகம் - கனவு, ஆவிகள், சித்தர், தேவலோகம், கடவுள், பாவிகள் என பல பரிணாமங்கள் உண்டு.

உள் உலகில் நீ வாழ்தலே மிகச்சிறந்தது. உள் உலகில் அதிகமாக எதை நினைத்து செயல் புரிகிறாயோ அந்த நினைவுகள் கொண்ட வெளி உலக நினைவுகள் உன் அருகே வரும். இதுவே வெற்றியடைய வழியாம்.

முதுமை நீங்கி என்றும் இளமையுடன் இருக்க சித்தன் சொன்ன வழி

''மேலை அண்ணாவில் விரைந்துஇரு கால் இடில்
காலனும் இல்லை கதவம் திறந்துடும்
ஞாலம் அறிய நரைதிரை மாறிடும்
பாலனும் ஆவான் பராநந்தி ஆணையே''

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை பிடிக்க வல்லமை யாருக்கு இருக்கிறதோ அவர்களே இந்த பயிற்சியை செய்ய முடியும்.

யோக கலையானது மனிதன் ஆதிகாலத்தில் வாழ்ந்த **300** ஆண்டுகாலம் வாழ முடியும். ஆமை தன்னையும் தன் மூச்சையும் அடக்கி **250** ஆண்டுகாலம் வாழுகிறது. கல்லுக்குள் இருக்கும் தேரையானது **1000** ஆண்டுகாலம் வாழ்கிறது.

பயிற்சி

நாக்கை மேல் அண்ணாக்கில் பயிற்சியால் பொருத்தி பிராணன் (உள்காற்று) அபாணன் (வெளிக் காற்று) உள்மூச்சு வெளிமூச்சு இரண்டையும் உள் முகமாக ஆக்னா என்ற நெற்றிப் பொட்டில் பொருத்தி வைப்பவர் உலகம் அறிய நரை மாறி தலை கழுத்து உடல் மேனி பெண்ணாக மாறும். வயதானவன் **20** வயது பாலகனாக மாற முடியும் இது நந்திமீது சத்தியம்.

சித்தர் சிவானந்த பரமஹம்சர் சொன்ன மஹா "ஏகாதசி" விரதத்தின் விளக்கம்

ஏகாதசி :

ஏகாதசி விரதம் அனுஷ்டித்து வருவது எவ்விதமென்றால் அன்று காலையில் சூரிய உதயத்திற்கெல்லாம் எழுந்திருந்து குளித்து சந்தனம் சந்தனம் பூசி விஷ்ணு நாமங்களை ஜெபித்து விஷ்ணு ஷேத்திர தரிசனம்செய்து அரிசி உளுந்து முதலியவை நீக்கி இளநீர், பழம் முதலியவை பூசித்துத் திருப்தியடைந்து ஏகாதசி மகாத்மியம் முதலிய கிரந்தங்களை பாராயணம் செய்து. பகல் பொழுதைப் போக்கி இரவில் தூங்குகிறார்கள். சிலர் தூங்காமலும் இருக்கிறார்கள் இதுதான் மக்களுக்கு தெரிந்த விளக்கம்.

சித்தன் விளக்கம் :

ஏகாதசி என்பது தன்னிலிருந்து பார்த்தல் கேட்டல் போன தன்மேந்திரியங்கள் வழியாக வெளியினுள் பரவுகின்ற சக்தியை தன்னிலேயே ஒன்றாக்கி நிறுத்துவதாகும். அதாவது ஆங்காரம் உள்டக்கி ஐந்து புலன்களை பார்த்தல், கேட்டல், அறிதல், சுவைத்தல், தொடுதல் போன்றவற்றை சுட்டு எரித்து, ஜீவ ஈஸ்வர வாயுவை

வெளிச்செல்ல விடாமல் உள்ளே மனதின் உற்பத்தி இடமான பிரம்மாவின் இருப்பிடத்தில் வாயுவை பிராணனை அசைய விடாமல் நிறுத்துவதே ஏகாதசி விரதமாகும்.

விரதம் என்றால் இல்லாது செய்தல்.

ஒத்த வயதுடையவர்களின் திருமணம் ஏன் விவாகரத்தில் முடிகிறது

நவீன காலம் வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக், மீடியாக்களின் காலம் சாட் செய்வது மூலமாக மனதை பறிகொடுத்தல் கல்லூரியில் காதலித்தல், திட்டமிடாத பழக்கம், எதிர்கால திருமண வாழ்வு கசப்பாக முடிகிறது.

வயது இருவருக்கும் ஒரே வயதாக இருந்து அவர்கள் வாழ்வில் திருமணம் என்ற பந்தத்தில் இணையும்போது சண்டை சச்சரவையும், கோபதாபங்களால் அதிகமான விவாகரத்து நடைபெறுகிறது. 1- 7 என்பது ஏட்டிக்கு போட்டியாகும்.

அந்த காலத்தில் ஆண் வயயது பெண்ணின் வயதைவிட 3 முதல் 5 வயது அதிகமாக இருக்கும் இதன் திருமண வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தது

தன்னை நன்றாக தமிழ் பாரம்பரியத்தை காப்பதற்குத்தானோ.

உலகிற்கு அகரத்தை கொடுத்தவன் தமிழன்டா,

உலகத்து உயிர்களுக்கு பெயர் வைத்தவன் தமிழன்டா

4000 வருடங்களுக்கு முன் எகிப்தை ஆண்டவன் தமிழன்டா

பெரு நாட்டில் விளையாடும் விளையாட்டு எங்கள் விளையாட்டு

கம்போடியா ஒன்றுபோதுமடா எங்கள் கோயில்களின் சின்னமடா.

இராசேந்திர சோழனுக்கு ஒப்பாரும் மிக்காரும் இல்லை இமயம் வரை வென்றான் வீரத் தமிழன்.

சோழ நாடு சோறுடைத்தது என்ற பெருமையைக் கொண்டது எங்கள் நாடு.

1000 ஆண்டுகளுக்கு முன் எங்கள் ஆட்சியின் கீழ் இலங்கை, மாலத்தீவு, வங்கதேசம், ஆந்திரா, கர்நாடகம்,கேரள, சுமித்ர தீவுகள், இந்தோனேசியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர், பர்மா, தாய்லாந்து, ஒரிசா ஆகிய பகுதிகள் அடங்கியது எங்கள் தேசம்.

கல்லணை ஒன்றுபோதும் 2000 வருட விஞ்ஞான அறிவிற்கு - தமிழன்டா.

வருங்கால குழந்தைகளுக்கு தந்தை பெயருக்கு முன் தமிழன் என்று பெயர் சூட்டுங்கள்.

குமரிக் கண்டமே எங்கள் மூதையார் பிறந்த இடம்

நாகரீகம் பிறந்தது எங்கள் கண்டம்

உலகில் உள்ள உயிர்களுக்கெல்லாம் பெயர் சூட்டியவன் வீரத்தமிழன் பல சுனாமிகளைத் தாண்டி வந்தவன் எங்கள் கண்டம் பஃறுளி என்றும் ஆற்றிற்கும் குமரியென்னும் ஆற்றிற்குமிடையே. 49 நாடுகளைக் கொண்டது எங்கள் நாடு முதல் மனிதன் எங்கள் மூத்த குடி மனு பிறந்த நாடி இங்கே. ஏழ் தெங்க நாடு, ஏழ் மதுரை நாடு, ஏழ் முன் பாலை நாடு, ஏன்பின்பாலை நாடு ஏழ் குன்ற நாடு, ஏழ்குண காரை நாடு ஏழ்குறும்பனை நாடு, என்று 49 நாடுகள்

கொண்ட பழமையும் தொன்மையும் கொண்ட குமரிக் கண்டம் எங்கள் தமிழ்குடியின் பூர்வீகமாகும்.

பஃறுறி ஆற்றுடன் பன்மலை யடுக்கும்
குமரிக் கோடுங் கொடுங்கடல் கொள்ள

என்ற பாடல் வரி அடிப்படையில் தமிழரினம், தமிழ் நாகரீகம் என்பதற்கு தாயம் என்றே கூற வேண்டும்.

“மரபு வழி வந்த வீரனின் விளையாட்டு மஞ்சு விரட்டு”

ஒரு நல்ல அரசின் தகுதி

வான்புகழ் கொண்ட திருக்குறள் சொல்லும் விளக்கம் :

நாட்டுப் பற்றுள்ள மக்களை காக்கும் அரசனாக இருக்க வேண்டும்

நல்ல பாதுகாப்பு மக்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

அறிவுள்ள அமைச்சரவை யை பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

பொருள் வளத்தை சொந்த நாட்டில் ஈட்டும் தலைவனாக இருத்தல் வேண்டும்.

அச்சமின்மை, வள்ளல்தன்மை, தெளிந்த அறிவு, சோம்பலற்ற ஊக்கம் கொண்ட அரசனாக இருக்க வேண்டும்.

தீயோரை ஒழிக்க அஞ்சாத வீரனாக தலைவன் இருத்தல் வேண்டும்.

உழவர்களை காக்கும் உத்தமத் தலைவனாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஏழை எளியோர்களை சந்திக்கும் எளிமையான தலைவனாக இருத்தல் வேண்டும்.

சொல்லின் இனிமையும், நடுநிலை தவறாமல் மக்களை காப்பாற்றும் மகேஷ்வரனாக இருத்தல் வேண்டும்.

மக்கள் மற்றும் மக்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுபவனே உண்மையான நாட்டின் தலைவன்.

திருக்குறளை உலகிற்குத் தந்த வள்ளுவன் பிறந்த நாடு எங்கள் நாடு.

தானே தனக்கு நண்பனாக இரு

தன்னை காதலித்தால் எல்லாவற்றையும் அடைவாய்.

எவர் ஒருவர் தன் மனதை தன் வசப்படுத்த தெரியவில்லையோ அவன் தன் வாழ்வில் பெரும் துன்பங்களை சந்திக்கிறான். பார்த்தல், கேட்கின்ற விஷயங்கள், பேசுகின்ற செய்திகள், நினைக்கின்ற

எண்ணங்களை தன் வசப்படுத்தி எது நன்மை தரும் எது தீமை தரும் என்பதை ஆராய்பவனே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுகிறான்.

நவீன காலம் கையடக்க போனில் சாட், எப்.பி., வாட்ஸ்அப் இவைகளின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ளது. ஒரே நாளில் 1 மணி நேரமோ அல்லது ஒன்றரை மணி நேரமோ அதை நன்மை தரும்படியாக வாழ்க்கைக்கு உதவும் என்பதற்காக பயன்படுத்தலாம். அதற்கு ஒரு நாள் முழுவதும் அதிலேயே மூழ்குவது கிணற்றில் விழுந்து தற்கொலை செய்தவற்கு சமம்.

எண்ணங்களை கன்ட்ரோல் செய்ய தனது மூச்சை கவனித்து பழகினால் எண்ணத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும். தியானம் செய்து வந்தால் வெற்றி அடைவீர் வாழ்வில்.

மனம் ஒரு குரங்கு

மனம் என்னும் மாடு அடக்கின்
தாண்டவக் கோனே முத்தி
வாய்த்ததென்று எண்ணேடா
தாண்டவக் கோனே

மனம் என்றால் பொருத்துதல் என்றும் பொருள் படும். அதாவது எந்த பொருளைப் பார்த்தாலும் அதன்மீது சென்று படிதல் மனதின் இயல்பு. பார்க்கின்ற பொருளில் எல்லாம் விருப்பமடைதல்.

மனம் ஒரு நிமிடத்தில் பலமுறை மாரக்கூடியது. அதனால் அவன் தோல்வியையே சந்திக்கிறான். எவன் ஒருவன் குருங்குபோல் உள்ளும் வெளியும் தாவி ஓடும் மனதை அடக்கி ஆளுகின்றவன் அறிவுள்ளவனாககிறான், உரம் படைத்தவனாகிறான். இவனே உலக துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்டவனாகிறான்.

மனம் கட்டுக்கடங்காத ஒரு முரட்டு மாடு

அது நமது கட்டுக்குள் அடங்குமானால் அன்றே உனக்கு விடுதலை. வெற்றியின் பாதை உனக்குத் தெரியும். மனதில் வசிக்கும் பாம்பு கொடிய விஷம் கொண்டது. அது நமக்கு கெடுதல் மட்டுமே தரும். இதனால் அவன் குடும்பம், சுற்றத்தார், அதிகமாகப் பாதிப்பர்.

மனம் கலங்கி விட்டால் அது தூய்மையான நீரில் சாக்கடையை ஊற்றுவதற்கு சமம். எந்தக் காரியத்திலும் வெற்றியடைய முடியாது. ஆசை என்பது அடங்காத பசு ஆசை மற்றும் விருப்பத்தை கட்டுப்படுத்துபவன் வெற்றியடைகின்றான்.

தமிழனே இந்த பூமியின் முதல் மனிதன்

இவ்வுலக உயிர்களுக்கே தாயகம் தமிழ்நாடு. உலகம் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து மனிதன் உலகம் முழுவதும் பரந்து விரிந்தான் என்கிறது அது தவறு. முதல் மனிதன் "குமரிக் கண்டத்திலிருந்து " ஊர்ந்து ஊர்ந்து சென்று உலகம் முழுவதும் சென்ற "மூத்த குடி ".

குமரிக் கடவுள் முருகனே.

4000 வருடங்களுக்கு முன் மீன் சின்னம் கொண்ட அரசன் எகிப்தை ஆண்டு வந்தான்.

தமிழின் முதல் எழுத்து சித்திர எழுத்து. இதிலிருந்தே உலகில் பல மொழிகள் உருவானது. "சீனாவில் தமிழின் சித்திர எழுத்தே " இப்பொழுதும் உள்ளது.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள குடி தமிழ்குடி.

மாயன் எனப்படும் பெரு நாடு தமிழனின் மயன் வரலாறு சொல்லுகிறது.

தமிழன் ஊர்ந்து செல்வதால், ஊர், ஊர் என பெயர் பெற்றான்.

அமெரிக்காவில் உள்ள பலங்குடி இனம் தமிழ் இனம்.

4448 புலவர்களையும் பல இலட்ச நூல்களையும் அறிவியல் வான சாஸ்திரங்களையும், விவசாய நூல்கள், கால்நடை நூல்கள் என பல நாடிகளை எழுதியவன் தமிழன். ... தொடரும்.

தமிழ் சித்தர்களின் சிறப்பு

சித்தர்கள் தாய்மொழிக்கு அதிக பற்றுக் கொண்டு அதை தாய்போல் காத்தனர்.

சித்தர்கள் உடலுக்குள் ஓடும் ஜீவனை ஈசனாக சீவனாக பாவித்து சிவனை வழி பட்டனர்.

சித்தர்கள் 20,000 வருடங்களுக்கு முன் சித்த மருத்துவத்தை ஏற்படுத்தினர். இதுவே உலகின் முதல் மருத்துவ முறையாகும். இதிலிருந்தே எல்லா மருத்துவ முறைகளும் உருவானது.

சித்தர்கள் எல்லா உயிர்களையும் மதித்து வழிபட்டனர்.

சித்தர்கள் இவ்வுலகிற்கு வான சாஸ்திரத்தை சொல்லிக் கொடுத்தனர்.

சித்தர்களின் 60 வருட பலன்களையும் எதிர்காலத்தை எழுதி வைத்தனர். இந்த 60 வருட பலக்ளே நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

தமிழ் நாட்டில் உள்ள கோயில்களில் ஜீவசமாதியாக சித்தர்கள் உள்ளனர்.

வானில் பறந்து கிரகங்களின் குணங்களையும் துணைக் கோள்களையும், பூமி உருண்டையானது என சொன்னவன் தமிழ் சித்தன்.

இவ்வுலகில் கல்வி முறையில் எல்லாம் வெளிநாட்டு விஞ்ஞானிகள் தான் கண்டு பிடித்தான் என்று சொல்வது மஹா தவறு. புதிய சித்த கல்வி முறை வேண்டும்.

உடலே "நமசிவய" மாகும்

தீர்த்தர்

ஒவ்வொரு உயிரும் ''நமசிவய'' என்ற பஞ்சபூதத்தில் பிறக்கின்றன. ஒருவர் "ந" என்ற பூமி தத்துவத்திலும் ம என்ற நீர் தத்துவத்திலும் சி என்ற நெருப்பு தத்துவத்திலும் வ என்ற காற்று தத்துவத்திலும் ய என்ற ஆகாய தத்துவத்திலும் பிறப்பர்.

ந - அ, ஆ பெயர் வருபவரும்

ம - இ ஈ என்று உயிர் எழுத்தும்

சி - என்ற உ ஊ என்ற உயிர் எழுத்தும்

வ - என்ற எ ஏ என்ற உயிர் எழுத்தும்

ய - என்ற ஒ ஓ என்ற உயிர் எழுத்தும் கொண்ட உலக பெயர்கள் உண்டு.

எனது பெயர் காந்தி - ''காஅஆஆ'' முதல் எழுத்தை உச்சரிக்கும்போது அ என்ற உயிர் எழுத்து வருகிறது. எனவே எனக்கான மந்திரம் - நமசிவய மாகும். ஒரு உயிர் எழுத்துக்கு 3வது 4வது உயிர் எழுத்து எதிரியாகும். அவிக்கு எதிரி - ஏ, எ, உ, ஊ'' இதை தெரிந்து கொண்டால் வாழ்வில் வெற்றியே.

நிலம் - ந - அ வாகும் - நெருப்பான உ, ஊவும் காற்றான எ, ஏ நிலத்துக்கு எதிரியாகும்.

சித்தன் சொல்லும் நோய் தீர்க்கும் மருந்து

குண்டானவர்கள் சிறுக்க மருந்து :

சுக்கு, மிளகு, கடுக்காய் தோல், இந்துப்பு, தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிக்காய், திப்பிலி இவை அனைத்தையும் 50 கிராம் சித்த மருந்து கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள் பிறகு ஒன்றாக கலந்து சூரிய உதயத்தில் 7-8 மணிககு வைத்து எடுத்து காலை, மாலை 1 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து குலைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும்.

48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறைந்து விடும். கொழுப்பு உணவை சிறிது குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விழிகள் குருடு நீங்க மருந்து

நன்றாய் வெந்த செங்கல்லைப் பொடித்து வடிகட்டிக் கல்வத்திலிட்டு பசுவின் வெண்ணெய், தேன், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றில் வகைக்கு ஒரு ஜாமம் (3 மணி நேரம்) அரைத்துக் களிம்பாய்ச் செய்து விழியிலிட்டால் கண்பாவை திரும்பும்.

காய்ச்சலுக்கு ஆகாதவை

பால், நெய், இளநீர், தயிர், புளிப்பு, கடுகு, பச்சை, மீன், இறைச்சி, கோழி, தேங்காய், மாங்காய், பருப்பு, முட்டை, சந்தனம், புணுகு, பயிறு, அவல், கடலை, மஞ்சள், வாழைப் பழங்கள், பழச்சாறு சாப்பிடுதல் கூடாது.

சம்போ சம்போ

தாளம் - தகிட தகிட தகிட தா தகிட தகிட தகிட தா.

"சம்போ சம்போ சகலமும் சம்போ
சம்போ சம்போ சகலமும் சம்போ
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா சகலமும் ஈஸ்வரா
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா சகலமும் ஈஸ்வரா
ஈஸ்பரத்தினுள்ளே ஈஸ்வரம் உள்ளது
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா"
நடுநாடி ஒருநாடி நடமாடும் சுகமே
ஒருநாடி நடுநாடி நடராஜ பதியே.
நடுநாடி இடைநாடி நடமாடும் சுகமே
சம்போ சம்போ சகலமும் சம்போ.
பராபரத்திலே பரமும் உள்ளது
பராபரமும் ஈஸ்வரம் தானடா
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரம் தானடா
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரம் தானடா (சம்போ சம்போ)
பரபரத்திலுள்ளே இருப்பது அவன்தானடா
பரமும் சிவமும் அவன்தானடா
ஓம் சிவமே சிவமே சம்போ சிவமே
ஓம் சிவமே சிவமே சம்போ சிவமே.
சிவனிலிருந்தே சக்தி தானடா
சக்தியிலிருந்து நாதம் பிறந்ததடா
அந்த நாதத்திலிருந்தே ஒளி ஒளிர்ந்ததடா
அந்த நாதத்திலிருந்தே ஒளி ஒளிர்ந்ததடா
ஒளியிலிருந்தே சாதா சிவமும்...
சாதாசிவத்திரிலிருந்து மகேஷ்வரனும்
தோன்றிய ருத்திரனும் சிவமேதானடா
ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா ஈஸ்வரா.

உழைப்பின் காலம்

(கும்பமுனி வாக்கியம்)

உழைப்பு உள்ளவர்க்கு உள்ளூர் தேவையில்லை
சமத்து உள்ளவர்க்கு ஜாதகம் தேவையில்லை
பெற்ற தாய் உணவு தர மறுத்தாலும்
கற்ற தொழில் மறுக்காது.

(ஒரு மகன் திருடன் குற்றவாளி என தாய் கேட்டால் தாய் சோறு போட மாட்டாள் இது ஒரு உதாரணம்)

உப்பில்லாத சோறும் உழைக்காத பெயரும் ஒன்று.

உழைப்பவன் கையில் உலகம் - ஏச்சுப் பிழைப்பவன் கையில் கலகம்.

உழைக்காதவனிக் காலம் மதிகெட்டவனின் கோலம்.

உழைப்பவன் செல்வம் ஏச்சுப் பிழைப்பவன் பையில் உள்ளதடா

" கொல்லன் உலைபோல் கொதிக்குதடி என் வயிறு
நில்லென்று சொல்லி நிலைநிறுத்தக் கூடுதில்லை
நில்லென்று சொல்ல நிலைநிறுத்த வல்லார்க்கு
சொல்லவந்த எமனவன் குடியோடிப் போகானோ"

மனம் சலனமடையும் சரீத்திற்கு பாதகம், சோம்பல், மலஜலம் கட்டு, பலரோகங்களைக் கொடுத்து எமனை வரவழைப்பான்

பசிப்பிணி, மூப்பு பல துன்பங்களுக்கு காரணமான கிரகங்களின் இயக்கங்கள் சுவாசத்தின் மூலமாக நமது உடலின் சக்கர மாற்றத்தை ஏற்படுத்டித பல மாற்றங்களையும் பல உறவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

சுவாசத்தை வசமாக்கியவனுக்கு கிரகங்கள் இயங்காது. மனதில் எழும் எண்ணங்களை ஒன்றுமே இல்லாது வெற்றிடமாக மாற்றும் கலையை கற்றுக் கொண்டால் எல்லாம் வசமாகும் உனக்கு.

பிரணவத்தில் லயத்தலே முக்தியாகும். ஓங்காரத்திற்குள் பல கோடி யுகம் உண்டு அறிந்து கொள்.

உனது நட்சத்திரத்தின் அதிதேவதைகள்

நட்சத்திரம் என்பது வான மண்டலத்தில் இருப்பது இந்த பூமியில் ஜனித்தவருக்கு அந்த நட்சத்திரமே. அவன் வாழ்நாளை மற்ற கிரகங்களுடன் சேர்ந்து நன்மை தீமைகளை நிர்ணயம் செய்கிறது. அதன் தேவதைகளை வழிபடும் பொழுது நமக்கு பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

குடும்பம் - அதன் பிள்ளைகள் மற்றும் தேவதைகள்

சூரியன் (அக்னி)	கிருத்திகை (அக்னி)	உத்திரன் (பகன்)	உத்திராடம் (விஸ்வதேவன்)
சந்திரன் (வருணன்)	ரோகினி (பிரஜாபதி)	ஹஸ்தம் (ஸவிதா)	திருவோணம் (விஷ்ணு)
செவ்வாய் (பூமி)	மிருகசீரிடம் (சோமன்)	சித்திரை (தவஷ்டா)	அவிட்டம் (8 பசுக்கள்)
புதன் (ஹரி)	ஆயில்யம் (ஸர்ப்பராஜா)	கேட்டை (இந்திரன்)	ரேவதி (பூஷா)
வியாழன் (இந்திரன்)	புணர்பூசம் (அதிதி)	விசாகம் (இந்திராகினி)	பூராடம் (அஜஏகபாத்)
சுக்கிரன் (இந்திராணி)	பரணி (யமன்)	பூரம் (அரியமா)	பூராடம் (வருணன்)
சனி (பிரம்மா)	பூசம் (பிருஹஸ்பதி)	அனுஷம் (மித்ரன்)	உத்திரட்டாதி (அறி8 புத்நயன)
ராகு (துர்க்கை)	திருவாதிரை (ருத்திரன்)	சுவாதி (வாயு)	சதயம் (வருணன்)
கேது (விநாயகன்)	அஸ்வினி (அஸ்வினி)	மகம் (அரியமா)	மூலம் (நிர்ருதி)

நமக்கு நன்மை தீமை பயக்கும் உணவு வகைகள்

மிகுதியான வறண்ட உணவால் :

தோல் வரட்சி வலிவு, வாதம், மலம் கட்டுதல்

அதிக எண்ணெய் பசை உணவால் :

கபம் அதிகமாகும், உமிழ்நீர், மார்புவலி, சோம்பல், சுவையின்மை ஏற்படும்.

அதிக சூடான உணவால் :

வெறி, எரிச்சல், நாவரட்சி, வலிவு குறைவு, தலை சுற்றல், இரத்த பித்தம்.

மிகுதியான குளிர்ச்சி தரும் உணவால் :

உடல் தளர்ச்சி. சுவையின்மை, ஜீரணம் குறைதல், மனத்தளர்ச்சி, மலக்கட்டு, மயிர்கூச்சல்

மிகக் கடினமான உணவால் :

சிறுநீர் தடை, மலம் கட்டுதல், அதிருப்தியை உண்டாக்கும், விரைவில் சீரணிக்காது, இருமல், சலி, கண்நோய்கள், சீரண உருப்பு கெடும்,

மிக இனிப்பு உணவால் - சீரணத்தை கெடுக்கும்

மிக உப்புச் சுவையுள்ள உணவால் - கண் நோய்கள்

மிக புளிப்புள்ள உணவால் - முதுமை ஏற்படும்

அன்னமே பிரம்மம் ஆகும்

அன்னமே உன்னை படைத்ததாகும்.

முருகனின் மஹா விளக்கம்

நெற்றிக்கும் மேல் புருவ இடைவெளியில் குன்றின் உச்சி உள்ளது அந்த திலாத்த காலத்திலே மஹா மருகன் இருக்கின்றான்.

ஆறுமுகனை அறிந்தால்,

எல்லா முகத்தையும் அறியலாம் சட்முகம், சண்முகம் அவனே, சஷ்டியும் அவனே, ஓம் சரவண பவ என்ற மந்திரம் 100008 உருவேற்று எல்லாம் வசமாகும்.

மஹா சிவரகசியம்

50,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே பரத கண்டத்தில் சிவனை வழிபட்டு வருகின்றன,

10,000 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வட அமெரிக்காவில் கோலரோடே ஆற்றுப் படுகையில் ஒரு மலையில் சிவலிங்கம் கொண்ட ஒரு கோயிலை கண்டு பிடித்தனர். அவ்வளவு பழைமை வாய்ந்தது சிவரகசியம். உலகமனைத்தும் சிவரூபமே அவன்.

பராபரத்திலிருந்து	- பரமாவும்
பரத்திலிருந்து	- சிவமாகவும்
சிவத்திலிருந்து	- சக்தியாகவும்
சக்தியிலிருந்து	- நாதமாகவும்
நாதத்திலிருந்து	- ஒளியாகவும்
ஒளியிலிருந்து	- சதாசிவமாகவும்
சதா சிவத்திலிருந்து	- மகேஸ்வரனாகவும்
மகேஷ்வரனிலிருந்து	- ருத்திரனாகவும்
ருத்திரனிலிருந்து	- விஷ்ணுவாகவும்
விஷ்ணுவிலிருந்து	- பிரம்மாவாகவும்
பிரம்மாவிலிருந்து	- ஆகாயமாகவும்
ஆகாயத்திலிருந்து	- வாயுவாகவும்
வாயுவிலிருந்து	- அக்னியாகவும்
அக்னியிலிருந்து	- நீராகவும்
நீரிலிருந்து	- நிலமாகவும்
நிலத்திலிருந்து	- அன்னமாகவும்
அன்னத்திலிருந்து	- ரசமாகவும்
ரசத்திலிருந்து	- இரத்தமாகவும்
இரத்தத்திலிருந்து	- மாமிசமாகவும்
மாமிசத்திலிருந்து	- கொழுப்பாகவும்
கொழுப்பிலிருந்து	- மஜ்ஜையாகவும்
மஜ்ஜையிலிருந்து	- சுக்கிலமாகவும்
சுக்கிலத்திலிருந்து	- சுரோணியமாகவும்

இரு சக்திகள் இணைந்து 7ம் நாள் குமிழாகி 32ம் நாள் உதிரம் திரண்டு பிண்டமாகி 60ம் நாள் தலையுண்டாகி 96ம் நாள் தசைகள்

திரண்டு கை, கால்கள் உண்டாகி 120ம் நாள் மேரு தண்டாகி, நரம்பு, நாடி, விரல்கள் உண்டாகி, 150ம் நாள் 9 துவாரங்கள், கண், காது உண்டாகி 210ம் நாள் அவயங்கள் உண்டாகி, நீட்டி முடக்கி - தாயுண்ட உணவு தொப்புள் கொடி வழியாக உடல் வளர்ந்து 270ம் நாள் தலை ரோமங்கள் உண்டாகி, அறிவு தோன்றி - 300வது நாள் தலைகீழாக பூமியை நோக்கி96 தத்துவங்கள் அடங்கிய ஓம் நமசிவயன் பிறப்பான்.

மஹா சிவரகசியம்

உயிரின் வடிவம் மற்றும் அளவு

சீவனே சிவனாகும் என்னும் வாசியே சிவாய என்றும் இந்த மஹா ஈஸ்வரா, சர்வேஷ்வரா என்று உலக உயிர்களிடம் சுவாச கதியாக உள்ளதே சிவமாகும்.

சிவம் இல்லையென்றால் சவமே சவத்தைப் பிடித்துக்கொள் உயிர்போகாது வெளியே எக்காலத்திலும்

ஜீவ ஒளி (உயிர்) என்பது மேவிய சீவன் வடிவு அது சொல்லிடில் கோவின் மயிர் ஒன்று நூறு உடன் கூறுகிட்டு மேவிய கூறு அது ஆயிரம் ஆயினால் ஆவியினை கூறு நூறாயிரத்து ஒன்றே.

இவ்வுலகில் உயிரின் அளவைச் சொன்னவன் தமிழ் சித்தன் அதாவது உடம்பில் பொருந்திய ஜீவனின் வடிவை அளவானது பசுவின் மயிர் ஒன்றை நூறாகப் பிளந்து அதனுள் பொருந்திய ஒன்றை ஆயிரம் பகுதியாக்கினால் உயிரின் வடிவம். பசுமயிரை ஓர் இலட்சம் கூறிட்டதற்கு சமம் ஆகும்.

அணுவில் சிவன் உள்ளான். அதாவது அணுவின் அவனும் அவனுள் அணுவும் சிவத்தில் இறுதியில் எல்லாம் ஒடுங்கியிருக்கும்.

ஈசனை அறிய சித்தன் சொல்லும் ரகசியம்

நடு நாடியை அவன் நடமாடும் பதியடா நடராஜன் இருக்கும் ரகசியம் சொல்லுகிறேன்.

நாக்கின் மேல் இருக்கும் உண்ணாக்கு உள்ளே (உண்ணாமலையம்மன்) தான் அண்ணாக்கு வழி உள்ளது. (அண்ணா

மலையைக்கான வழி) அதனை வாசியால் அறிந்து வாசியால் உண்ணாக்கில் வைத்து ஊதி அண்ணாக்கில் சேர்த்திடு அதில் நடுவாக உள்ள துளையை வாசி கொண்டு திறந்தால் உச்சி வாசல் காண முடியும்.

இவ்வாசியைக் கொண்டு "(புருவ நடுவில்)" தாக்கினால் 10ம் வாசலை அடைத்திருக்கும் பூட்டைத் திறந்து மேலே ஏறி மெய் பொருளைப் பார்த்தால் ஆனந்தம் பேரானந்தம். அண்ட பகீரண்டமெல்லாம் உன் முன்னே தோன்றும். மேல் வாசல் திறந்தால் இவ்வுலகம் என்னடா அகில பிராமாண்டமே தெரியும். இதை அறிபவனே ஈசனின் தீட்சயை பெற்ற சித்தனாகும். அருட்பெருஞ்சோதி அருட்பெருஞ்சோதி இடமே புருவமத்தி.

நடு நாடி ஒடுநாடு நடமாடும் பதியே
நடுநாடி நடுநாடு நடமாடும் சுகமே.

ஈசனின் அட்மா சித்திகள்

நவீன விஞ்ஞானம் இன்னும் அறிய முடியாத சித்து விளையாட்டு அட்டமா சித்திகள். இது நமது நாட்டின் பொக்கிஷம். வட்டெழுத்து தமிழ் மொழியில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. தமிழ் படித்தால் உலகையே அறிய முடியும். வருங்காலத்தில் தமிழாக மாறுங்கள். உலகம் முழுவதும் தமிழ் ஒலிக்கட்டும், ஒளிரட்டும்.

அட்டமா சித்திகள்

இதுவே சிவயோகமாகும்

1) நுனிமை - அணுவைப்போல் உடலை சிறிதாக்குதல்.
2) பருமை - மேருமலை போல் உடலை பெரிதாக்குதல்.
3) விண்டன்மை - அதிகமான பளுவாகுதல்.
4) மென்மை - காற்றுப்போல் லேசாகுதல்
5) விரும்பிய செயல் - எல்லாவற்றையும் ஆளுதல்
6) நிறைவுண்மை - கூடுவிட்டு கூடு பாய்தல்
7) ஆட்சியானாதல் - விரும்பியதை அனுபவித்தல்
8) கவர்ச்சி - எல்லோரையும் வசப்படுத்துதல்.

தானே படைகக வல்லவனாயினும்

தானே காப்பவனாயினும்

தானே சமக்காரம் செய்பவனாயினும்

இருப்பவனே ஈசனாம்.

யோகமது யோகமது ஈசனின் யோ மதைச் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள்

மேல் மூலை கண்டு மெள்ள விழித்துப்பாரே விழித்து மிகப் பார்த்திடவே பொரிதான் வீசும். முச்சந்தி நடுவீதி திபம் தோன்றும். உறக்கத்தில் போகாமல் ஒரு மனதாய் நின்றால் சுத்த மென்ற நாதவொலி காதிற்கேட்கும். இழுத்ததென்று நீகூடத் தொடர்ந்தாயானால் என்னவொண்ணாப் பிறப்பும் எய்தும் பாரு அழித்து மனளு சுழிக்கேற்றி விழித்துப் பாரு அரகரா சிவசக்தி யாட்டமாமே.

புருவ மத்திக்கு மேலே உற்று உற்று பார்ப்போமானால் அங்கு ஒளிகொண்ட தீபம் தோன்றும். அப்போது விகாரங்களை உள்முகமாக்கி ஐம்புலன் வாசனையை அறுத்து உள்முக பயணம் மேற்க் கொண்டாயானால் காதிலே நாத ஒலி கேட்டும் உடுக்கை நாதமும் ஓங்கார நாதமும் சிவ நடனம் அதுவே சிவசக்தியும் அதுவே.

நான்கு லட்சம் நூல்கள் படித்தாலும் அடைய முடியாது வாய் பேசுபவன் அடைய முடியாது. வேதங்களை கரைத்து குடித்தாலும் அடைய முடியாது. எவன் ஒரு சிரத்தையுடன் பயிற்சி எடுக்கிறானோ சித்தன் குருவாக வருவான்.

சமுதாயத்தில் நல்ல மனிதனாக இருக்க சித்தன் சொல்லும் எளிய வழி

சாதாரண மனிதன் முதற்கொண்டு ஒட்டு மொத்த சமூகமும் நல்வழியில் வாழ திருமூலன் காட்டும் வாழ்க்கை முறையாவது.

கொல்லாமை, கல்லாமை, நடுநில்லாமை, சாராயம் குடிக்காமை, நயவஞ்சகம் செய்யாமை, எண்ணத்தாலும், செயலாலும், பேச்சாலும், பார்வையாலும் அடுத்தவர்களை துன்புறுத்தாமை, உள்ளத்தில்

மாசுகளை அகற்றுதல் மற்றும் இறைவழி பாடி என்பதை

யாவர்க்கும் மாம் இறைவனுக்கு ஓர் பச்சிலை
யாவர்க்கும் மாம் பசுவுக்கு ஒரு வாய்
யாவர்க்கும் மாம் உண்ணும்போது ஒருகைப்பிடி
யாவர்க்கும் மாம் பிறர் இன்னுரை தானே.

நீ மஹா சக்தியைப் பெருவதற்கு 4 வழி சொல்லுகிறார் :

இறைவனுக்கு ஒரு பச்சிலையை பிடிங்கி வைத்து வழிபடு.

பசுவுக்கு அது உண்ணுவதற்கு உணவு கொடு.

நீ சாப்பிடும்போது யார் வந்து கேட்டாலும் அவர்களுக்கு ஒரு வாய் கொடு.

அடுத்தவர்களை எரிச்சல் படுத்தாமல் இனிய பேச்சை பேசுக என்கிறார்.

சித்தர்களும் அவர்களது சமாதிகளும்

1) திருமூலன் - சிதம்பரம்
2) போகர் - பழனி
3) கருவூரார் - கரூர் - திருக்காளத்தி
4) புலிப்பாணி - பழனி
5) மச்சமுனி - திருப்பரங்குன்றம், திருவானைக்கால்
6) கொங்கணர் - திருப்பதி
7) சுந்தரானந்தர் - மதுரை
8) சட்டை முனி - திருவரங்கம்
9) அகத்தியர் - திருவனந்தபுரம்
10) தேரையர் - தோரணமலை
11) கோரக்கர் - போரூர்
12) பாம்பாட்டி - மருதமலை
13) சிவாக்கியர் - கும்பகோணம்
14) ரோமரிஷி - திருக்கயிலை
15) காகபுகண்டர் - திருச்சி
16) இடைக்காடர் - திருவண்ணாமலை
17) குதம்பை - மயிலாடுதுறை
18) பதஞ்சலி - ராமேஸ்வரம்
19) புலத்தியர் - பாபநாசம்
20) இராமதேவர் - அழகர்மலை
21) புண்ணாக்கீசர் - நன்னாசேர்
22) காசிபர் - ருத்ரகிரி

23) வரதர் - தென்மலை
24) கடுவெளிசித்தர் - திருக்காஞ்சிபுரம்
25) விசுவாமித்திரர் - காசி
26) கௌதம - திருவருணை
27) கமலமுனி - ஆரூர்
28) காளங்கி - சீனா
29) வால்மீகி - எட்டுக்குடி
30) அகப்பை - திருவையாறு
31) பட்டினத்தார் - திருவொற்றியூர்
32) வள்ளலார் - வடலூர்

ஆடையிலே விண்ணுக்குள் சித்தர் கோடி
மேவுமென்று சித்தரிலே யனேகங்கோடி
மேருவிலே யிருந்தார்.

வாழ்க்கையில் வெற்றியடைபவரின் மனம்

அலைபாய்கின்ற மனம் வெற்றியடையாது
குடும்பம் தோல்வி அடையும்

திடமான வைராக்கியம் லட்சிய மனம் வெற்றியடையும்

மனம் எந்த விசயத்திலும் சஞ்சலமடையாமல் இருக்கும். குடும்பத்தின் கஷ்டங்களை உணர்ந்து அதற்கு தகுந்தார்போல் மனதை பக்குவப்படுத்தி ஆசா பாசங்களை விடுத்து வைராக்கியமாக மனதில் குறிக்கோளுடன் இருப்பர்.

எந்த துன்பமும் இடையூறுகள் யார் வழியாக வந்தாலும் அதை சமாளிக்கும் திறமையுடையவர். இடையூர் செய்பவர்களிடம் இருந்து முற்றிலும் விலகிருத்தல் வெற்றியடைபவரின் லட்சனமாகும்.

கண்கள், காதுகள் வழியாக வருகின்ற கசப்பான உறவுகள் செய்திகளை கண்கள் காதுகாள் வழியாக உள் மனதில் விடாமல் தடுப்பவனே தலைசிறந்த வெற்றியாளன் - இவனின் குடும்பம் துயரமே அடையாது. வாழ்வில் என்றும் சுறுசுறுப்புடன் தன் குறிக்கோள் நோக்கி பயணிப்பான். தன் குடும்பத்தில் அளவிடமுடியாத பற்று அவன் வைராக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும் அவன் குடும்பத்திற்காக நல்ல நண்பர்களை சேர்த்துக் கொள்ளுதல், நண்பர்களானல் அவன் லட்சியம், முன்னேற்றம், ஆசை இவைகள் நிறைவேற்றக்கூடி நட்பு உயர்ந்தது.

அதிசயம் "கண் மை"

நமது முன்னோர்கள், சித்தர்கள் நமக்காக பல மருத்துவ பழக்க வழக்கத்தை சொல்லிச் சென்றுள்ளனர். அதை பயன்படுத்தினாலே வெளியிலிருந்து வரும் கெட்ட சக்திகளிடமிருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ள முடியும்

கர்ம வினைகளை சரிசெய்யும் கண் மை.

கண்கள் வெளியிலிருந்து வரும் நல்லதையும் கெட்டதையும் வாங்கிக் கொள்ளும். ஆன்மாவின் வாசல் கண்கள் எனவே, இதை நமது நாட்டுப் பெண்கள் "அஞ்சனக்கல்" மை தீட்டுவர். குழந்தை பிறந்தவுடன் கண்ணத்திலும் புருவத்திலும் மை வைப்பர். அதாவது அடுத்தவர்களிடமிருந்து "நெகடிவ் தீமையை" வாங்காமல் கண் மை தடுத்து விடும்.

கண் மை தீட்டுபவர்களின் குணம்.

கண் வசீகரமாக இருக்கும்.

தலை சுறுசுறுப்பாக படைப்பாற்றல் இருக்கும்.

முக நரம்புகள், கண் நரம்புகள் தசைகள் வலிமையாக இருக்கும்.

அடுத்தவர்களிடமிருந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்வர்.

அவர்கள் கண்களை நாம் பார்க்க முடியாது தடுத்து விடும்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்.

எந்த விசயத்திற்காகவும் மனம் கலக்கமடைய மாட்டார்கள்.

காயகல்ப்ப மருந்துகள்

நுரையீரல் :

துளசி	- 50 கிராம்
ஆடாதோடை	- 50 கிராம்
தூதுவளை	- 50 கிராம்
குறுமிளகு	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 50 கிராம்
கிராம்பு	- 50 கிராம்
அதிமதுரம்	- 50 கிராம்

சிறுநீரகம் / சிறுநீர் அடைப்பு :

நீர் முள்ளி - 50 கிராம்
நெருஞ்சிள் - 50 கிராம்
சிறுபீளை - 50 கிராம்

லிவர் / பைல்ஸ் :

கருசலாங்கன்னி

கீழாநெல்லி

இருதயம் :

மருதம்பட்டை
ஓரிதழ் தாமரை
செந்தாமரை
ரோஜா, எலந்தை

பெறுங்குடல் :

கடுக்காய்

வயிறு :

சுக்கு, இஞ்சி, மிளகு. கற்றாழை, வல்லாரை, மூலைக்கீரை, சீரகம்

மூளை :

நெல்லி, கழிசிக்காய், வல்லாரை.

உடம்பு முழுவதும் :

உச்சி முதல் நாபி வரை - திரிகடுகு

நாபி முதல் பாதம் வரை - திரிபாலா.

முன்னோர்கள் சொல்லும் காதலின் விளக்கம்

அன்பு, பாசம், நட்பு, காதல் இவைகள் நான்கும் உறவுகளுக்கு தகுந்தார்போல் மாறுபடும்.

காதலாய் கசிந்து உருகு என சிவனைப் பார்த்து பாடுகிறார்கள் காதல் என்பது இறைவனிடம் அளவிடமுடியாத அன்பு உன் ஜீவன் மீது வைத்தலே ஆகும்.

எவன் ஒருவன் தன்னை அளவுகடந்து காதலிக்கின்றானோ அவனே பிறரை காதலிப்பதற்கு தகுதியுடையவனாகிறான். அவனே தன் தாய் மீது அன்பையும், பாசத்தையும் வைக்க முடியும். கடைசி வரை தாய் தந்தையரை பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

நட்பு என்பது உயிரினும் மேலானது இது பார்க்காமலும் வரும் பசிறாந்தையார் மன்னன் மீது கொண்ட நட்பே உயிர் நட்பாகும். நட்புக்குள்ளே அளவு கடந்து பற்றும் பாசமும் இருப்பதால் யார் மீது நட்பு வைக்கிறோமோ அவரை உயிர்போகும் வரை அவர்களை காத்தும் அவர்களுக்காக நீ வாழ்ந்தும் அவர்களின் முன்னேற்றமே உனது முன்னேற்றம் என நினைத்து அந்த பாசத்திற்காகவும் நட்பிற்காகவும் உயிர் போகும் வரை தன் நலம் விட்டு நட்பின் நலனையே வாழ்நாள் முழுவதும் அனுபவிப்பதே ஆகும்.

பாரதியார் மீது பாரதிதாசன் நட்புக் கொண்டான். அதனால் தன் பெயரையே மாற்றி புரட்சி தமிழ் கவிஞன் என பெயர் பெற்றான். இதுவே உயர்ந்த நட்பு. பிறகு பாரதிதாசன் மீது கொண்ட நட்பால் கண்ணதாசன் உருவானான். இதுவே மிகச் சிறந்த நட்பும் காதலுமாகும்.

நமது நாட்டின் இதிகாசங்களை படியுங்கள் அதில் அன்பு, பாசம், நட்பு, காதல் பற்றி மஹா விளக்கங்கள் உள்ளன.

நவீன காலத்தில் காதல் என்றால் தினம் பேசிக்கொள்வது, சாட் செய்வது, ஊர் முழுவதும் சுத்துவது, தன் குடும்பத்தை மறந்தும் தன்னை மறந்தும் காதலன் சொல்வதே, காதலி சொல்வதே வேதவாக்கு எனறு எல்லா முன்னேற்றத்தையும் தடை செய்வது அல்ல காதல். அதே போல் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும், காதலிப்பது ஒத்த வயதுடையவர் வாழக்கை 99.9 பிரிவையே சந்திக்கிறது. இவர்கள் திருமணத்திற்கு பிறகு எதிரிடையா 1-7 எதிர் எதிர் பேசி பிறகு பிரிகிறார்கள். ஆண் தன்னைவிட 3வயதிற்கு கீழே பெண்ணை தேர்ந்தெடுத்தால் வாழ்வு சுகமாகும்.

காதல் என்பது இருவரின் முன்னேற்றம் அதனால் இரு குடும்பமும் முன்னேற்றமடைவதே உண்மையான அன்பும் காதலுமாகும்.

அன்பே ஜீவனாகும்

அன்புள்ளோர் தன்னுள்ளும் வெளியிலும் ஈஸ்வர சக்தியை பெற்றுள்ளனர்.

ஈஸ்வர் என்று உலகமணத்தும் வியாபித்திருக்கின்ற மஹா சக்தியை உட்கிரகிப்பதே சிவயோகமாகும்.

பாவி என்பவன் தன் சுவாசமான மனதை வாழ்நாட்கள் முழுவதும் அறியாமல் நசிப்பவனே பாவியாகும்.

அன்பே சிவமாய், உயிராய், உடலாய், சக்தியாய், உணவாய், உணர்வாய், எண்ணங்களாய், செயலாய், வாழ்க்கையாய், ஆக்கமாய், படைப்பாய், அறிவாய், ஞானமாய், யோகமாய், மனமாய், ஜீவனாய், வாசியாய், நசியாய், வசியாய், மசியாய், இசக்கியாய், பொருளாய், பெண்ணாய், ஆணாய். தாயாய், தந்தையாய், உலகாய், பிரம்மாய், மிரமாண்டாய்., உள்ளும் புறமும். ஐம்புலனாய், பூதங்களாய், பூதகனங்களாய் எங்கும் இருக்கும் அன்பே அவனே மகிழ்ச்சியாய் பேரானந்தத்தின் மனோன்மணியாய் இருப்பானே.

வேலன்டைன் தினம் - காதலர் தினம்

இது மேற்கத்திய உலகக் கொண்டாட்டம் இந்த தினம். அன்மை காலமாக இளைஞர்கள் மத்தியில் காதலர் கொண்டாட்டமாக வாழ்த்து அட்டை பரிமாறிக் கொள்ளும் நாளாக பயன்படுத்துகின்றனர்.

நமது நாடு பண்பாடும், கலாச்சாரமும், விருந்தோம்பமும், வீரமும் நிறைந்த நாடு. இதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளாமல் இளம் வயதில் ஏற்படும் மதிமயக்கமே இந்த மதிமயக்கம் நிலையில்லாதது.

ஒத்த வயதுடையவர்கள் தன்னை அறியாமல் காதலர்களாக ஈறி வாழ்க்கையை எடுத்து வைக்கும் போது எதிரும் புதிருமாக இருந்து 1 ஆண்டில் நீதிமன்றத்திற்கு நடப்போர் பல ஆயிரமாகும்.

ஒரு ஆனோ, பெண்ணோ நவீன காலத்தில் தன் எதிர்காலத்தை தேர்ந்தெடுக்கும்போது 1000 முறை யோசித்தல் வேண்டும்.

மெச்சூரியூட்டு உள்ள ஒரு ஆண், பெண் தேர்ந்தெடுக்கும் வாழ்க்கை தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் உயர்த்திய பிறகு தேர்ந்தெடுப்பார்கள். மதிமயக்கத்தால் தேர்ந்தெடுக்கும் வாழ்க்கை சீரழிந்து விடும். தோல்வி என்பது இன்னொரு மிகப்பெரிய பாக்கியமான வாழ்க்கையை ஆதமண்டவன் கொடுக்க போகிறான் என்று அர்த்தம்.

வேலண்டர்ஸ் தினம்

கதை உண்மையாகும்

வாலண்டைன் தியாகிகள் மூன்றாவது புனிதர் - தன்னுடன் பல கூட்டாளிகளுடன் சேர்ந்து ஆப்பிரிக்காவில் புதைக்கப்பட்டார்.

புதின வாலண்டைனின் நினைவு நாள் பிப்ரவரி 14, வயாஃபர்மெனியாவில் புதைக்கப்பட்டார்.

அதிகாரப்பூர்வமான ஆவணங்களில் பீட் அவர்களால் மேற்கோள் காட்டப்பட்டு லெஜெண்ட் ஒளியில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த பதிப்பின்படு - புனித வாலண்டைன் ஒரு கிருஸ்துவர் என்பதற்காக கொடுமைப் படுத்தப்பட்டு ரோமானியப் பேரரசர் இரண்டாம் கிளேடியசால் சிறை வைக்கப்பட்டு மரணதண்டனை விதிக்கப்பட்டது.

மதகுருவான வாலண்டைன் இளைஞர்களுக்கு இரகசியமாக திருமணம் செய்து வைத்தார் என குறிப்புகள் இந்த நாளைப் பற்றி சொல்லப்பட்டுள்ளது.

நமது நாடு

நமது நாடு 50,000 ஆயிரம் வருடம் பழமையானது.

நமது நாடு பாரம்பரியமானது.

நமது நாட்டு பெண்கள் வீரம் நிறைந்தவர்கள்.

நமது நாட்டு கலாச்சாரம் புனிதமானது.

நமது நாட்டு கதைகள் வாழ்க்கை வாழும் ரகசியத்தை சொல்லும்.

இளைஞர்களே நவீன காலத்தில் மீடியா, சினிமா, எப்.பி. வாட்ஸ்அப் இப்படி பலதரப்பட்ட டெக்னிக்கல் வந்து விட்டது. இதை ஒரு அறிவுடையவன் தன் வாழ்க்கையை வளப்படுத்த பயன்படுத்துவான். இதன் வழியாகவும், பள்ளி, கல்லூரிகளிலும் ''ஒத்த வயதுடைய'' ஆண்களும், பெண்களும் பழகும் பழக்கம் நிலையில்லாதது. மதிமயக்கத்தின் வெளிப்பாடு. பேசும்போது மனதில் சுகம் கொடுக்கும், சாட் செய்யும்போது போஸ்ட் அனுப்பும்போதும் அதைப் பத்தியே யோசித்து யோசித்து தன் நேரத்தையும் நீ அடி எடுத்து வைக்கும் எதிர்காலத்தையும் தடை செய்து தோல்வியை வாழ்க்கையாக மாற்றும்.

மெச்யூரிட்டி ஆண், பெண் அப்படி செய்ய மாட்டார்கள். அவர்கள் குடும்பத்தையும், தாய், தந்தையரின் நிலை குடும்ப சூழ்நிலையரிந்து எதிலும் தன்னை ஒதுக்கி வைத்து வாழ்வில் வெற்றியடைந்தவுடன் தன் வாழ்வை தேர்ந்தெடுப்பர். இதுவே நிலையான வாழ்வைத் தரும்.

நான் பார்த்த ஆராய்ச்சியில் ஒத்த வயதுடையோர் வாழ்க்கை துணை வரை தேர்ந்தெடுக்கும்போது 1 ஆண்டுக்கு மேல் நிலைப்பது இல்லை. நீதிமன்ற வாசலில் நிற்கும் தம்பதிகள் பல ஆயிரம் திடமான மனம் வேண்டும்.

மஹா வாக்கியங்கள்

அன்பிலே நண்பனை வெற்றிகொள்

களத்திலே எதிரியை வெற்றிகொள்

பண்பிலே சபையை வெற்றிகொள்

அன்புடன் பழகுபவர்க்கு அன்னியர் யாருமில்லை.

அறிவின் அறிகுறி இடைவிடாத முயற்சி.

அறிவால் ஒருவனை அறிந்துகொள்

அழகுக்கு ஆயுள் மிகக் குறைவு.

அறிவைத் தேர்ந்தெடுங்கள் வெற்றி நிச்சயம்.

கல்வியை தினம் கற்பவனுக்கு துன்பம் வந்ததே இல்லை.

கல்வியே பிறகு செல்வத்தைக் கொடுக்கும்.

ஆயுளின் பெருமை ஆண்டுகளில் இல்லை வாழும் முறையில்தான் உள்ளது.

ஆசை வண்டிச்சக்கரம் போல் சுழன்று துன்பம் கொடுக்கும்.

இளமையில் சோம்பலை விட்டுவிடு இல்லையேல் அழிவைக் கொடுக்கும்.

அவரவர் இதயத்தை பொருத்தே தன் வாழ்வு அமையும்.

உயர்ந்த நோக்கம், உயர்ந்த வாழ்வு.

உறுதியுள்ள மனிதனைக் கண்டு வேலையே அஞ்சும்.

தினம் தன் லட்சியத்தை நினைக்காதவன் தோல்வியை அடைகிறான்.

காலம் பொன் போன்றது, காலத்தை விரையம் செய்பவனிடம் சேர்வதே குற்றமாகும்.

உடல் மெலிந்து இருக்கலாம். ஆனால் உள்ளம் மெலிந்து துன்பமடையக் கூடாது.

மனம் கலங்க வைப்பவரிடமிருந்து விலகியிருப்பது மஹா வெற்றியே.

ஒரு நிமிடம் மனம் கலங்கினாலும் ஓராயிரம் நரம்புகள் பாதிப்படைகிறது.

கடந்த காலம் அழிந்து விட்டது. எதிர்காலம் நிச்சயம் இல்லை, நிகழ் காலத்திலேயே மகிழ்ச்சியாக மனம் கலங்காமல் இருந்து கொள்ளுங்கள்.

காலம் பொன் போன்றது, கடமை கண் போன்றது.

தாயினும் மேலான கோயில் இல்லை இவ்வுலகில்.

தானே தனக்குப் பகைவனாகிறான், தன் மனதை அலயவிடும்பொழுது.

பேரொளியாய் சிவன் இருக்கிறான்

உள்ளம் பெருங்கோயில்
உடம்பு ஒரு ஆலயம்
வள்ளல் அடியார்களுக்கு
வாயே கோபுரவாசல்
கொள்ளத் தெளிந்தார்க்குச்
சிவனே சிவலிங்கமாகும்
கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய்
காலா மணி விளக்காகும்.

பெண் உலகிற்கு பொன்னாகும்

ஒரு வீட்டில் பெண் குழந்தை பிறந்தால் அந்த வீடு பூர்வ புண்ணியத்தைப் பெற்றுள்ளது மற்றும் மஹாலட்சுமியின் அனுகிரகம் உள்ளது என சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது.

ஒருவனுக்கு செல்வம் இல்லை என்றால் அவன் பெண்களை மதிப்பதில்லை என முன்னோர் வாக்கு.

தாயாய், தங்கையால், மனைவியாய், மகளாய் இல்லத்தைத் தாங்கும் எழில் அரசியாய் இருப்பாள் பெண்.

வீரத்தமிழச்சி விருந்தோம்பல் பண்பும் அறிவுடைய மங்கையாகவும் அக்காலத்திலும், இக்காலத்திலும், எக்காலத்திலும், முக்காலத்திலும் தியாகத்தின் தீபமாய் இருப்பவள் பெண். அவளை போற்றுங்கள் உனக்கு துன்பம் இல்லை.

தனிமனிதனுக்கு சித்தர்கள் சொல்லும் ஒழுக்கப் பண்புகள்
பாவம் செய்யக் கூடாது.
சாபம் கொடுக்கக் கூடாது.
கோபம் கொள்ளக் கூடாது.
சூது, பொய், மோசம் செய்யக் கூடாது.
பிறரைப் பழிக்கக் கூடாது.
மூவாசையை விட்டு விடுதல் வேண்டும்.
நல்லவரை விட்டு விலகக் கூடாது.
பொல்லாதவற்றைச் செய்யக் கூடாது.

வீண்பேசி திரியக் கூடாது.
கோள் சொல்லக் கூடாது.
பிச்சை கேட்டல் கூடாது.
குருவின் சொல்லை நீங்கக் கூடாது.
சண்டையை ஏற்படுத்தக் கூடாது.
கெட்டவர்களுடன் சேரக்கூடாது.
கஞ்சா, கள் குடிக்கக் கூடாது.
பொய், களவு செய்யக் கூடாது.
கொடுஞ்சொல் சொல்லக் கூடாது.
உத்தமர்களை இகழக் கூடாது.
சாதி பேதம் பார்க்கக் கூடாது.
பிற உயிரை துன்பப்படுத்தக் கூடாது.
இறைவனை தினம் வேண்டுதல் வேண்டும்.

நீ எதை நினைக்கிறாயோ நீ அதுவாகவே ஆகிறாய்

வள்ளுவர் அருப்பெருஞ்சோதியை உள்ளும் புறமும் கண்டார் தொடர்ந்து வைராக்கியமாக அதிலேயே இருந்தார். ஒரு நாள் அவர் உடம்பு மறைந்து சோதியாக காட்சி கொடுத்தார்.

இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் காளிமீது அன்பு கொண்டு எங்கு பார்த்தாலும் காளியின் உருவத்தில் திலைத்தார் மோட்சமடைந்தார்.

மனமே படைக்கின்றது (பிரம்மா)
மனமே காக்கின்றது (விஷ்ணு)
மனமே அழிக்கின்றது (மகேஷ்வரன்)

மனதிலே தினம் சதா காலமும் நீ வீடு கட்டுவாய் நன்றாக குடும்பம் செழித்து செல்வமாக சந்தோஷம் நிறைந்திருக்கிறது என சாப்பிடும்பொழுதும் தண்ணீர் அருந்தும் பொழுதும் குளிக்கோளை நினைத்து நினைத்து உருகும்போது நினைத்தது அங்கே படைக்கப்படுகிறது.

கலங்கிய மனம் பிறரை கலங்குமாறும் தன் மனதை குறிக்கோள் இல்லாமல் இருப்பதும் படைப்பாற்றலை கொடுக்காது. நீ குண்டாக இருக்கிறாய் என்றால் உன் பாசத்திற்கும் உனக்கும் பிடித்தவர்களை

அழகா இருப்பவர்களை சுவாசித்துக் கொண்டே இருப்பாய் என்றால் உனது உடம்பு குறைந்து அவர்கள் போல் ஒல்லியாய் மாறிவிடுவாய். இதில் கடவுளையும், நல்ல நண்பர்களையும் கடவுளின் ரூபங்களையும் நீ நினைத்து நீ அதுவாகவே மாற முடியும்.

முகத்தில் உலக அழகைப் பெற மூச்சுப் பயிற்சி சொல்லுகிறேன்

இந்த மூச்சுப்பயிற்சியை மன்மத மூச்சுப் பயிற்சி என்பர் முகம் வைரம் போல் மின்னும் அப்படி என்றால் இரத்தம் சுத்தமடைந்து விட்டது என்று பொருள்.

செய்முறை

ஒரு வாரத்திற்கு 5 தடவை பழகிய பிறகு

அடுத்த வாரத்தில் தினம் 10 தடவை செய்தல் வேண்டும்.

வாயை தீபத்தை ஊதுவதுபோல் குறுக்கிக் கொண்டு சிறு ஓட்டையாக மட்டும் இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு வெளியில் இருக்கும் அமிர்தமான காற்றை படைக்கின்ற அனைத்து சக்தியும் அந்த காற்றில் உள்ளது. இதை மெதுவாக இழுத்து வயிற்றில் நிரப்பி அதை நெஞ்சுவரை காற்றை நிரப்பி காற்றை விழுங்கி சில வினாடிகள் வயிற்றில் உள்ளே அடக்கி பின்பு இரு நாசசித் துவாரத்தின் வழியாக வெளியே விட்டு விட வேண்டும்.

இதே முறையை 15-15-15-15-15 ஒரு வாரம் செய்யவும் அடுத்த வாரத்தில் 30, 30,30,30,30 செய்யவும், 3ம் வாரத்தில் 60,60,60,60,60 செய்தால் - 1 மாதத்தில் உடல் மினுமினுக்கும் புதிய சக்தி கிடைக்கும் 1 வருடம் செய்தால் 10 வயது குறைந்து விடும்.

நவீன காலத்தில் திருமணம்

இரு குடும்பத்தார் பார்த்து நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணம் பெண் வீட்டார் மாப்பிள்ளையின் சம்பாத்தியம், சொந்த வீடு, எதிர்கால வேலையின் நிலைமைகளைப் பார்த்து பெண் கொடுக்கிறார்கள். ஆண் வீட்டாரும் பெண் வேலையில் சம்பாதிக்கிறாளா எனக் கேட்டுத்தான் சம்பந்தம் பேசுகிறார்கள்.

சம்பாத்தியம்

*மணமகள் - **20** ஆயிரம்*

*மணமகன் - **45** ஆயிரம் மொத்தம் **65** ஆயிரம்*

*திருமணத்திற்கு - **3** இலட்சத்திலிருந்து **4** இலட்சம்*

*குழந்தையின்மை செலவு - **4** இலட்சம்*

*குழந்தை வளர்க்க - **2** இலட்சம்*

*எல்.கே.ஜி. வகுப்பு - **1.5** இலட்சம்*

*பிரி.கே.ஜி. வகுப்பு - **1** இலட்சம்*

*யூ.கே.ஜி. வகுப்பு - **1.5** இலட்சம்*

***2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9**ம் வகுப்புகளுக்கு - **10** இலட்சம்*

***10**ம் வகுப்பு - **2** இலட்சம்*

***11**ம் வகுப்பு **1** இலட்சம், **12**ம் வகுப்பு **2** இலட்சம்*

*கல்லூரி **3** இலட்சத்திலிருந்த **4** இலட்சம் அடிப்படை கல்வி*

*டாக்டருக்கு - **1** கோடி, மெடிக்கல் - **5** இலட்சம்*

*இப்படி செலவை பார்த்தால் மணமகளும் மணமகனும் ரூ **65,000**த்திலிருந்து ரூ. **85,000** ஆயிரம் சம்பாதித்தால் எதிர்காலம் அவர்கள் நினைத்த மாதிரி இருக்கும்.*

உழைத்து உழைத்து தேந்து வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தல் வேண்டும்.

சம்பாதிக்கும் வெறியுடைய தம்பதியர் திருமணத்திற்கு முன் எதிர்கால திட்டம் செய்தல் வேண்டும். அதுவே சந்தோசம் கொடுக்கும்.

ஒரு நாளில்

*இதயம் - **1,03,680** தடவை துடிக்கின்றது*

*இரத்தம் - **16,80,000** மைல்கள் ஓடுகிறது.*

*சுவாசம் - **22,040** தடவைகள் நிகழ்சின்றன.*

*நுரையீரல் - **483** கனஅடி காற்றை உட்கொள்கிறது.*

***7,8** இரத்தத்தால் கழிவு ஏற்படுகிறது.*

***1.43** பைன்ட் வேர்வை வெளிவருகிறது.*

3.25 இரத்தத்தால் உணவு சாப்பிடுகிறோம்.

8.36 டிகிரி எப் வெப்பம் வெளியாகிறது

உறக்கத்தில் 10 முதல் 15 தடவை வரை புரளுகிறோம்.

48000 வார்த்தை பேசுகிறோம்

750 பெரிய தசை நார்களை இயக்குகிறோம்

0.000046 அங்குலம் நீளம் நகம் வளர்கிறது.

0.01714 அங்குலம் தலைமயிர் வளர்கிறது.

70,00,000 மூளை அனுக்கள் வேலை செய்கின்றன.

உடம்பானது அழிந்தால் உயிரும் நீங்கி விடும்.

உடம்பை பேணிக்காத்தல் வேண்டும்.

உடம்பினுள் ஈசன் இருக்கிறான்.

உடம்பினுள் மஹாலட்சுமி குடிகொண்டு இருக்கிறாள்.

உடம்பை வழிபடுங்கள்

சிவன் ராத்திரி

(எல்லா ஜீவன்களின் ராத்திரி)

ஒவ்வொரு கல்பத்திலும் சம்ஹார மூர்த்தியாகிய சிவபிரான் பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒரு மகா பிரளயத்தை உருவாக்கி உயிர்களை அனைத்தையும் சம்ஹரிக்கிறார்.

ஒவ்வொரு திதி தேவதைகளும் ஒரு கடவுளுக்கு ஒதுக்கப் பட்டுள்ளது சிவனுக்கு சதுர்த்தசி

சிவம் = மங்களம்

சிவராத்திரி விரதம் மேற்கொள்பவர்கள் ஒரு பொழுதும் உணவு மட்டுமே முதல் நாளில் உண்ண வேண்டும்.

சிவன் ராத்திரி அன்று முழுவதும் உபவாசமாக இருக்க வேண்டும். இரவில் தூங்காமலும் பகலில் உறங்காமலும் இருக்க வேண்டும்.

பூஜை முறைகள்

நான்கு ஜாமம் பூஜை

முதல் ஜாமம் - இரவு 6.38 மணி முதல் 9.45 மணி வரை

இரண்டாம் ஜாமம் - இரவு 9.45 மணி முதல் அதிகாலை 12.21 மணி வரை

மூன்றாம் ஜாமம் - அதிகாலை 12.21 மணி முதல் அதிகாலை 3.26 மணி

நான்காம் ஜாமம் - அதிகாலை 3.26 மணி முதல் காலை 6.30 மணி வரை

முதல் ஜாமத்தில்,

பஞ்ச கௌவியம் கொண்டு சிவலிங்கத்துக்கு அபிஷேகம் செய்து,செம்பட்டு ஆடை அணிவித்து அரிசி அட்சதை இட்டு வில்வ இலை, தாமரை, அலரி மலர்களால் அர்ச்சித்து, பச்சை கற்பூரம், சந்தனம், தூபமூட்டி புஷ்ப தீபம் காட்டி முற்கண்ணம், வில்வபழம், பாலன்னம், நைவேத்தியம் செய்து ரிக் வேத பாராயணம் பூஜை செய்ய வேண்டும்.

இரண்டாம் ஜாமத்தில்,

பஞ்சாமிர்தத்தினால் அபிஷேகம், மஞ்சள் ஆடை, யவை அட்சதை, துளசி, வில்வ இலை, சண்பகம், தாமரை அகிற்புகை காட்டி பலாப்பழம், யஜுர்வேதம் ஓதுதல்.

மூன்றாம் ஜாமம்,

தேன் அபிஷேகம், வெண்பட்டு, கோதுமை அட்சதை, மாணிக்கம் முட்டுசிலுவை, வில்வம், ஆருகு இலை, அத்தி பிச்சி பூக்கள், கஸ்தூரி பச்சை கற்பூரம், பஞ்சமுக தீபம், கிருசாரன்னம், சாமவேதம்.

நான்காம் ஜாமம்,

கரும்புச்சாறு அபிஷேகம், நீலப்பட்டு, நறுமண பூக்கள், குங்குமப்பூ, அதர்வண வேத பாராயணம்.

மகாயோகிகளின் சிவன் ராத்திரி

சிவன் ராத்திரியின் உண்மை விளக்கம்

மனதில் எழும்பும் எண்ணங்களை காலையில் கண் விழித்தது முதல் ஓடுதே அந்த மன ஓட்டம், இதைச் செய்வது, அதைச் செய்வது தன் விருப்பத்தில் நடந்து கொள்வது, வேலை எண்ணங்கள், பணம் சம்பாதிக்கும் எண்ணம், வாட்ஸ்அப், ஷாட், பேஸ்புக் போஸ்ட், ஜாலியாக நண்பர்களுடன் பேசிக் கொள்ளுதல் பிடித்ததை சாப்பிட்டு மந்தமாகுதல், சண்டை சச்சரவு, காலை முதல் மாலை வரை அடுத்தவர்களுக்கு தொந்தரவு செய்தல். சுயநல ஆசைகள், மன சஞ்சலம், தனிமையில் புலம்புதல், தலைவலி, அடுத்தவர்களை பற்றி குறை கூறுதல், எல்லா நல்லது கெட்டது போன்ற குணங்கள் இப்படி தன் மனதில் எழும் பல எண்ண விருத்திகளை உள்முகமாக்கி

பார்க்கின்ற, கேட்கின்ற, அறிகின்ற, நுகர்கின்ற, தொடுகின்றதன் வழியாக ஏற்படும் எண்ண உதயத்தை தன்முகமாக மாற்றி மனதை அடக்கி உள்ளில் ஜீவனாகிய சிவனோடு ஐக்கியப்படுவதாகும். வெளியில் பரவித்திரியும் எண்ண ஆசைகளை அந்த சக்தியை வெளியில் விடாமல் உள்முகமாக சுவாசித்து எண்ணமற்று வெற்றிடமாக ஆகாய மார்க்கமாக சிவனை நினைத்து சிவனுடன் லயத்தலே சிவன் ராத்திரி ஆகும்.

தானே வெளிஎனத் திரிவதை
தானே தன்னுள் அடக்கி
தானே அதுவதுமாகி தன்னை
தானே அறிந்து உள்ளும் புறமும்
சிவன் தாண்டவத்தை உணர்ந்து
தானே அனைத்துமாகி உள்ளே
தானே ஜீவனும் சிவனுமாகி
தானே சிவாலயமாகி நின்று
தானே தன்னை பூஜித்து தன்னுள்
தானே இருக்கும் மஹா சக்தியை
தானே வெளியில் நடமாடாது

தன்னுள்ளே அடக்கி தானுமாகி
தன்னையே ஈசனாக போற்றி
தன்னையே சிவமாக வாசித்து
தன்னுள் தான் இருந்து நடமாடும்
பதியை தான் அறிவதுதான்
மகா சிவன் ராத்திரியாம்.

வெயிலின் கொடுமையை உடலில் தணிக்க தீர்வு

வெயில் உடம்பிலிருக்கும் தண்ணீர் சத்தை உறிஞ்சி செயலிலக்க செய்வான். வேர்வை, வெயில் கொப்பளம், முகவெடிப்பு, வயிற்று கோளாறுகள், கோபம், மனக்கலக்கம், இரவில் தூக்கமின்மை, உச்சி வெயிலில் சுத்தும் பொழுது சன் ஷாக் (இறப்பையே கொடுக்கும்) மஞ்சள் காமாலை, அம்மை போடுதல், சளிப்பிடித்தல், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, கால்வலி, கை வலி, இப்படி இந்த வெயில் நம்மை படாதபாடு படுத்தும் இதிலிருந்து மீண்டு வர.

தினம் தண்ணீர் அதிகமாக குடிக்கவும்.

தர்பூசணி, மூலாம் பழம் வீட்டில் வாங்கி சாப்பிடுங்கள்.

சீரகத் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

குளிர்ச்சி பிரித்திங் பிராணாயாம வாயை குறுக்கி காற்றை இழுத்து வயிற்றில் அடக்கி மூக்கில் விடவும். 60-60-60 வெறும் வயிற்றில் செய்யவும்.

டீ, காபி சாப்பிடுவதை நிறுத்தவும்.

மசாலா நிறைந்த பொருட்களை சாப்பிட வேண்டாம்.

பழங்களை சாப்பிடவும், சூடான பழங்களை சாப்பிட வேண்டாம்.

அமைதியாக இருந்தாலே நம்மை காத்துக் கொள்ள முடியும்.

எந்த கொடுமையான காய்ச்சல் வந்தாலும் பயப்பட வேண்டாம். நமது நாட்டு சித்த மருந்துகள் போதும் காய்ச்சலை அழித்து விடும்.

வரும் முன் காப்போம்

யார் ஒருவனுக்கு இரத்தம் சுத்தமாக இருக்கிறதோ அவனுக்கு எந்த காய்ச்சலும் வருவது கடினம் வந்தாலும் 2 தினத்தில் சரியாகி விடும்.

இரத்த சுத்திகரிப்பு மருந்து :

வேப்பிலை பொடி - 50 கிராம்

துளசி இலை பொடி - 50 கிராம்

வில்வ இலை பொடி - 50 கிராம்

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு மாதம் சாப்பிடவும்.

பன்றி காய்ச்சல், விஷக்காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க :

தினம் பப்பாளி இலைச் சாறு காலை வெறும் வயிற்றில் 10 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

சீந்தில் கொடிவேர் பொடி வாங்கி சாப்பிடலாம்.

வேப்பிலைப் பொடி சாப்பிடலாம்.

சித்தரத்தை பொடி சாப்பிடலாம்.

கொய்யா இலை சாப்பிடலாம்.

நிலவேம்பு - 10 நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

வல்லாரை கீரை 1 மாதம் சாப்பிடலாம்.

முடி நீண்டு வளர தைலம்

கரிசலாங்கண்ணி (வெள்ளை பூ)	- 300 கிராம்
கீழாநெல்லி	- 150 கிராம்
செம்பருத்தி பூ	- 150 கிராம்
நெல்லிக்காய்	- 150 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	- 750 கிராம்

செய்முறை :

கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்துக் கொள்ளவும். கீழாநெல்லி செடியை அரைத்துக் கொள்ளவும், நெல்லிக்காயை விதை நீக்க அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வடச்சட்டியில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றி சிறிது சூடேற்றி கரிசாலையை போட்டு மூடி சிறு அதாவது 5 நிமிடம் கழித்து நெல்லிக்காயை போடவும் பிறகு 10 நிமிடம் கழித்து செம்பருத்தி பூவை போட்டு மூடி எரிய விடவும். தைல பதம் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும். 3 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

நாளும் தடவி வரலால் 8 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து 1 மணி நேரம் கழித்து தலை முழுகி வரலாம் ஆண்/பெண் இருவரும் பயன்படுத்தலாம்.

வெயிலின் கொடுமையிலிருந்து நம்மை காக்கும் ''சுவாசப் பயிற்சி''

1) மடிக்கப்பட்ட நாக்குடன் செய்யும் சுவாசப் பயிற்சி

முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்படி ஆசனத்தில் இருக்கவும்.

நாக்கை பின்புறமாக வளைத்து நுனி மேலண்ணத்தை அழுத்தித் தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு வைக்கவும் இப்போது மடித்த நாக்கின் இருபுறமும் குறுகிய துளைகள் இருக்கின்றன. இந்த துளைகளின் வழியாக ''உஸ்'' என்ற சப்தத்துடன் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

இழுத்த மூச்சை சிறிது அடக்கியவுடன் மூச்சை வெளி விடவும் (மூக்கின் வழியாக)

இதை 15 முதல் 30 முறை செய்யலாம் வெறும் வயிற்றில்

2) பறவையின் அலகுபோல் நாக்கை மடித்து செய்யும் சுவாசம்

பகுதி நீட்டப்பட்ட நாக்கின் இருபக்கங்களையும் மடித்து நீண்ட

குறுகிய குழாய் போல் செய்து கொள்ளவும். நாக்கைச் சுற்றி உதடுகளை கொண்டு நன்கு அழுத்துவதன் மூலம் தெதுளை மேலும் குறிகியதாகிறது.

உஸ் என்ற சப்தத்துடன் மூச்சை உள்ளே இழுத்து நாக்கின் வழியாக காற்று உட்செல்லும் போது குளிர்ந்த தன்மையை உணரவும்.

இழுக்கப்பட்ட மூச்சை சிறிது நேரம் உள்ளே அடக்கியவுடடின் வாயை மூடி மூக்கின் வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும்

இதை **15** முதல் **30** முறை செய்யலாம்.

3) பல்லிருக்கின் வழியாக காற்றை உறிஞ்சும் சுவாசம்

மேல் பற்களை கீழ் பற்களின் மீது அழுத்தி வைக்கவும்.

காற்றை மெதுவாகவும் தொடர்ந்தும் பல்லிருக்குகளின் வழியாக உறிஞ்சவும்.

மூச்சை தானாக நின்றவுடன் அடக்கியவுடன் வாயின் வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும்.

பயன்கள்

இதில் ஏதாவது ஒரு முறை தினம் செய்யலாம்.

உடலை குளிர்ச்சியூட்டுகிறது.

இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து உடலை அழகாக மாற்றும்.

முடி உதிர்வது நின்றுவிடும்.

மனக்கவலை மனப்பிரச்சனையை சரி செய்யும்.

தலைவலி தலையை குளிர்ச்சியூட்டும் .

செல்கள் குளிர்ச்சியடைந்து புத்துணர்ச்சியடைகின்றன.

எதிர்ப்பொருட்கள்

உணவு		நஞ்சு
தயிர்	-	வாழைப்பழம், மாமிசம், கோழி, மீன்
பால்	-	மீன், பருப்பு, புளி, கம்பு, கொள்ளு, முள்ளங்கி

தேன்	-	தாமரை
முள்ளங்கி	-	உளுத்தம் பருப்பு
கரும்பு	-	நீர்
சாராயம்	-	சர்க்கரை
எள்	-	பசளைகீரை
மணத்தக்காளி	-	மிளகு, திப்பிலி, தேன் வெல்லம்

எதிரிகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் முகத்தில் வெண் படலம் ஏற்படும். செல் மாற்றம் ஏற்படும். இனிமேல் எதிர்பொருட்களை சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டு அதை சரிசெய்ய வெங்காய சாறு, வெள்ளை பூண்டு சாப்பிட்டு சரி செய்யவும்.

நல்ல நண்பன் வள்ளுவர் தத்துவம்

உலகில் பூமியைவிட சிறந்தது தாய் அன்பு.

இவ்வுலகில் தாய் அன்புக்கு இணையானது நண்பனின் பாசம்.

வாழ்க்கையில் நல்ல நண்பனை தேர்ந்தெடுப்பது போன்ற அறிய செயல் உலகில் பேறொன்றுமில்லை. நல்ல நண்பனை நீ சம்பாதிப்பதற்கு நீ பல துன்பங்களையும் கண்ணீரையும் சிந்தினால் மட்டுமே ஒரு நல்ல நண்பன் உனக்கு கிடைப்பான்.

நல்ல நண்பன் கிடைத்து விட்டால் நீ பூர்வ ஜென்மத்தில் பல புண்ணியம் செய்துள்ளாய் என்று பொருள்.

அந்த நண்பனும் பல ஜென்ம தொடர்பால் உனக்கு இந்த ஜென்மத்தில் பல வருடங்களின் தேடலில் கிடைப்பான்.

நண்பனில் ஆணும் இல்லை பெண்ணும் இல்லை நட்பு என்ற பொது இனம் மட்டுமே உண்டு.

நாம் எடுக்கும் எந்த முயற்சியும் நட்பைப் போல் துணை நிற்பது வேறு எதுவும் இல்லை இவ்வுலகில்.

நல்ல நண்பனை நண்பனாக்க பல கஷ்டங்களை அனுபவிக்க வேண்டும்.

உண்மையான நட்பு உயிர் கொடுக்கும் அது வளர்பிறை சந்திரன் போல் வளர்ந்து நூறு கோடி சூரிய ஒளியின் பிரகாசத்தை கொடுக்கும். அதற்கு பல துன்பங்கள் அனுபவித்த பிறகே நட்பு கிடைக்கும்.

பழக பழக நல்ல சமநோக்கு கணமுடையவர் நல்ல பண்பாளர்களின் நட்பு, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி தரும்.

நட்பு என்பது சிரித்து மகிழ்வதற்கு மட்டும் அல்ல. நண்பனுக்காக தன் வாழ்வையும் கடமைகளையும் அர்ப்பளித்த லாகும். அதிலேதான் இன்பம் உண்டு.

நண்பனின் முன்னேற்றம் அவனின் முன்னேற்றம்

நாள்தோறும் வெட்டிப் பேச்சு பேசி திரிவதல்ல நட்பு. வாழ்க்கை பாதையை அமைத்து இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் துணை நின்று நண்பனின் குடும்பத்தை தன் குடும்பமாக பார்த்து முன்னேற்றுவதே சிறந்த நண்பன்.

நண்பன் நண்பனின் துன்பங்களை நீக்கி உயிர் உள்ளவரை நண்பனுக்கு துன்பம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுதலே நண்பனின் கடமையாகும்.

எந்த சூழ்நிலையிலும் நண்பன் திட்டினாலும் மன மாறுபாடு கொள்ளாது உயிர்போகும் வரை காத்தலே உன்னத நண்பன்.

மிகப் பெரிய செல்வந்தராவது எப்படி

இவ்வுலகம் மின்காந்த எண்ண அலைகளால் இணைக்கப் பட்டுள்ளது.

நீ எதை எண்ணுகிறாயே அது உன்னிடம் வரும்.

மனம் மாசு இல்லாமலும் எண்ணங்களை குறிக்கோள் நோக்கி வைக்கும்போது அந்த பொருள் உலகில் எவ்விடத்திலிருந்தாலும் உன்னிடம் வந்து சேரும்.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்தும் எண்ணியார்
திண்ணியார் ஆகப் பெரின்

எண்ணத்தை அடைக்காத்து வெற்றி காணும் மன வலிமை மன உறுதி வாய்க்கப் பெற்றோர் அவன் நினைத்ததை நினைத்தபடி அடைய முடியும்.

செல்வ வளங்கள் உங்களைச் சுற்றி எல்லா இடங்களிலும் உள்ளன. அதை மனம் கொண்டு இந்த மஹா பிரபஞ்சத்தில் சொல்லும்போது அந்த ஈர்ப்பு எண்ணங்களை இந்த பிரபஞ்சம் ஏற்றுக்கொண்டு அதை இந்த பிரபஞ்சம் உனக்கு கொடுக்கும்.

இன்றே மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்களை அழித்து விடுங்கள்.

எதிர்மறை எண்ணங்கள்

எனக்கு எதுவும் கிடைக்காது

என்னால் வேலை தேட முடியாது

என்னால் வாடகை கொடுக்க முடியவில்லை

என்னால் சம்பாதிக்க முடியவில்லை

என்னால் பணக்காரனாக ஆக முடியாது

எனக்கு தகுதி இல்லை.

இப்படி முடியாது கிடைக்காது இல்லை என்ற நீ சுவாசித்துக் கொண்டே இருந்தால் இந்த மஹா பிரபஞ்சம் நீ நினைப்பதை மட்டுமே கொடுக்கும்.

நேர்மறை எண்ணங்களே நீ மிகப் பெரிய செல்வந்தராக வழியாகும்.

காலை முதல் உறங்கும் வரை சதா காலமும் நான் பணக்காரனாக மாறி விட்டேன். ஒரு கோடியில் 1 பகுதியை இல்லாதவருக்கு நான் கொடுத்து விட்டேன்.

மகிழ்ச்சியாக சந்தோஷமாக பல பேருக்கு வேலை கொடுக்கிறேன். அவர்களும் சந்தோசமாக இருக்கிறார்கள் என்று தினம் தவறாமல் சுவாசிப்பேயானால் நீ சுவாசிப்பது நடந்தே தீரும்.

மீன்கறி மருத்துவம் மற்றும் குணங்கள்

விரால் மீன் :

தேகப் பிணிகள் போகும்.

உடல் வளர்ச்சி, குடலுக்கு சுகமுண்டாகும்.

அயிரை மீன் :

உடல் நோய் நீங்கி, தலைமயிர் வளரும்.

இறால் மீன் :

இரத்த உற்பத்தி, பொருமல், சீதம், வாதம் உண்டாகும்.

கெண்டை மீன் :

அநேக நோய்கள் நீங்கும்.

வயிற்று வலி, வாய்வு உண்டாகும்.

சன்னக் கெண்டை :

கபம், கரப்பான் உண்டாகாமல் பாதுகாக்கும்

தேக பலம் உண்டாகும்

புண்ணும் போகும்

கச்சற் கருவாட்டுக் கறி

சளி நீங்கும்

வாதம் போகும், பசி உண்டாகும்

உழுவை மீன் :

உடல் பிணி போகும்.

கரப்பான், மலமும் கட்டும்.

வாளை மீன் :

வாய்வு உண்டாகும்.

சேல் கெண்டை :

குடல் வாதம், சிரங்கு புண், வாதநோய் உண்டாகும்.

கெளித்தி மீன் :

கபம், கரப்பான், புண்ணும் உண்டாகும்.

சுறா மீன் :

வாதகபம், புழு, குடல் வாதம் நீங்கும், எலும்பு வலிமையடையும்.

வாளை மீன் :

வாய்வு உண்டாகும்.

சேல் கெண்டை :

குடல் வாதம், சிரங்கு, புண், வாதநோய் உண்டாகும்.

கெளித்தி மீன் :

கபம், கரப்பான், புண்ணும் உண்டாகும்

சுறா மீன் :

வாத கபம், புழு, குடல் வாதம் நீங்கும், எலும்பு வலிமையடையும்.

கொள்ளிக் கருவாடு :

அழகு போகும், கரப்பான், சிரங்கு உண்டாகும், தேக பலம்

உல்ல மீன் - கழிச்சல் நீங்கும்

விலாங்கு மீன் :

அருசி, ஐயம், கரப்பான், சொறி புண் போகும்.

கிழங்கான் மீன் :

பிணியனைத்தும் போகும், உடல் வளர்ச்சி, பசியுண்டாகும்.

ஆத்து மீன், கிணற்று மீன் :

உடல் பலம், கபம், வெப்பம் உண்டாகும், வாத குண்மம் போகும்

மடு குளம் ஏரி மீன் :

பித்தம் போகும், நிரிழிவு வரும், மந்தம் உண்டாகும்.

பொதுவாக மீன் - வைட்டமின் டி, எலும்பு வலிமையடையும், மீன்+தயிர் ஆகாது.

அற்புதக் கீரை - சிறுகீரை

யாரை வைதாலும் பொடி கீரையை வையாதே
உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையிலே

விளக்கம் :

கீரையில்லாத உணவு குப்பையான வயிற்றிலே.

என்றும் இளமையுடன் இருக்க இரத்தம் சுத்தமாகவும் அதில் இரும்புச் சத்தும் வேண்டும். உடம்பில் மூச்சு விட வேண்டும் என்றால் இரும்பு அவசியம். இந்த இரும்பு சிறுகீரையில் அதிகமாக உள்ளது.

தீரும் நோய்கள் :

கல்லடைப்பு, சதையடைப்பு, நீர் அடைப்பு

கண் புகைச்சல் நோய்

கண் மாசு, கண் படலம், கண் வலி, கண் காசம், கண் நோய்கள் நீக்க வல்லது.

விராணம், புண், ரணம் இவைகளை நீக்குகிறது.

விழிநீர் பெருக்கு விழிப்புண்

மனக்கலக்கம், மன பயம்

மூட்டு வலி

மேனியை அழகாக மாற்றும் வல்லமையும் வழிமையும் உடையது.

பித்தம், பித்தசுரம், பித்த வாந்தி நீக்க வல்லது.

நரை திரை மூப்பின்றி வாழ

100 கிராம் இஞ்சியை மேல் தோல் நீக்கி அதைப் பாகப்படுத்தி புட்டியில் போட்டு நல்ல ஊற வைத்து அனுதினமும் கற்பக முறைப்படி சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் நரை திரை மூப்பின்றி நலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழலாம்.

உடல் அழகு பெற :

இரவு உணவு முடிந்த பிறகு சிறிது தூரம் உலாவி விட்டு தூங்க செல்லுமுன் பசும்பாலில் தேனும் சிறிது மஞ்சள் பொடி குங்குமப் பூவும் கலந்து அருந்த உடல் மினுமினுப்பும் அழகும் பெறும்.

விக்கல் நீங்க :

ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் தேனைக் கலந்து அருந்த விக்கல் அகலும்.

முடி கருமையாக வளர :

தேவையான கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் முடி கருகருவென நீளமாக வளரும். இந்த எண்ணெயில் தலை முழுகி வந்தால் கண் குளிர்ச்சி உண்டாகும். நல்ல நித்திரையும் வரும்.

2300 வருடங்களுக்கு முன் தோன்றிய வீரத்தமிழன் சாணக்கியனின் தத்துவம்

எதனைக் கொண்டு நீ சிறந்த அறிவினைப் பெற முடியுமோ, எது தாயைப் போன்று நல்வலி உரைக்கின்ற உறவோ, அந்த குருவை தேடி சேர்ந்து கற்றுக் கொள்.

நல்ல குணமுடையவளும், நன்னடத்தையுள்ளவனும், தர்மம் செய்பவர்களும், சான்றோர்களும் மிகச் சிறந்த செல்வங்கள்.

பணிவற்றவன், நன்மை செய்யாத தலைவன், கெட்ட நண்பர்கள், பணிவில்லாத மனைவி கொடிய வியாதிகளாகும்.

மதிப்பும், கல்வியும், கற்றதலுக்குரிய சூழலும், நல்ல மதிப்பான மனிதர்களும் இல்லாத இடத்தில் வசிக்கக் கூடாது.

எங்கே பொருளீட்டுவதற்கான வழியில்லையே அங்கே ஒருநாளும் வசிக்காதே.

விடா முயற்சியுள்ளவன் மேரு மலையும் உடைத்து எறிவான்.

பெற்றோரிடம் அன்பு பூண்டவர்களே புதல்வர்கள், புதல்வர்களை நன்கு வளர்ப்பவர்களே பெற்றோர்கள். நமக்கு நம்பிக்கை எவரிடம் ஏற்படுகின்றதோ அவர்களே உயிர் கொடுக்கும் நண்பர்கள்.

உலகில் உள்ள பொருள்கள் யாவும் என்றேனும் ஒருநாள் அழியக் கூடியது. எதுவும் நிலையானதல்ல என்பதைத் தினந்தோறும் சிந்தித்து புண்ணியச் செயல்களை நாளும் புரிவாயாக.

குரு, நண்பன், அண்ணன், தன்னைப் பெற்றவர்களும் தாய்க்கு ஒப்பானவர்கள்.

யாவளொருவள், தூய்மையும், திறமையும் இனிய பேச்சுங்கொண்டவளாய் உள்ளக் கருத்தை உணர்ந்து பின்பற்றுபவள் கண்கூடாய் காட்சி தரும் மஹாலட்சுமி.

ஒரே வயிற்றில் பிறந்த அண்ணன், தம்பிகளும் ஒரே கிரக நட்சத்திர குடும்பமும் ஒருவருக்கு ஒருவர் வேறுபட்ட எதிர்ப்பாளர்கள்.

ஒருவனுடைய வாழ்நாள், செயல், செல்வம், கல்வி, மரணம், நண்பன், உறவுகள் கருவிலேயே நிர்ணயிக்கப்பட்டது.

உலகத்தின் முதல் மனிதன் தமிழ் குடியாம்

குமரிக்கண்டம் விரிந்து பறந்து இருந்த காலம்	- கி.மு. 15000
தமிழ் ஒலியின் இயற்கை மொழி	- கி.மு. 15000
தமிழ் சீனம் இணைந்த காலம் (சித்திர எழுத்து)	- கி.மு. 12000
புதிய கற்காலம்	- கி.மு. 12000
செம்பு காலம்	- கி.மு. 12000
ஆப்பு எழுத்து	- கி.மு. 10000

கோல எழுத்து	- கி.மு. 8000
சிவன் செய்யோன்	- கி.மு. 12000
இயற்கை தெய்வங்கள்	- கி.மு. 12000
குமரிக்கண்ட அழிவு தொடக்கம்	- கி.மு. 10000
அத்துரேலியா உருவாக்கம்	- கி.மு. 10000
பாதாள உலகம் ஆஸ்திரேலியா	- கி.மு. 10000
நாகர் இனம் (நீக்ரோ)	- கி.மு. 8000
அபிராம் காலம்	- கி.மு. 8000
ஹிப்ரு மொழி உருவாக்கம்	- கி.மு. 7500
ஒரே கடவுள் காலம்	- கி.மு. 7000
லிங்க வழிபாடு	- கி.மு. 7000
சிந்து சமவெளி நாகரீகம்	- கி.மு. 7000
சிந்து சமவெளி நாகரீகம் அழிவு	- கி.மு. 5000
சிவன் - பார்வதி திருமணம்	- கி.மு. 4000
தலைச்சங்கம்	- கி.மு. 4000
அகத்தியர் தோற்றம்	- கி.மு. 4000
இடைச்சங்கம்	- கி.மு. 4000
பாண்டியன் எகிப்தை ஆண்ட காலம்	- கி.மு. 4000
ரிக் வேதம்	- கி.மு. 3500
ஆரிய வர்க்கம்	- கி.மு. 3000
அவதாரம் 9	- கி.மு. 3800
சோமுகன், தட்சன் (அசுரன்)	- கி.மு. 4000
இரணியன், பிரகலாதன், சங்கிலாதன், இராதன், மாபலி, சகுதி, கலைநர்பன்	- கி.மு. 3200
முருகன் வழிபாடு	- கி.மு. 5000
கார்த்திகை தீபம்	- கி.மு. 3800
தொல்காப்பியம்	- கி.மு. 1000

நமசிவய

"தும்மல் இருமல் தொடர்ந்த போதினும்
வெம்மை நரகம் விளைந்த போதினும்
இம்மை வினை அடர்த்து எய்தும் போதினும்
அம்மையினும் துணை அஞ்சு எழுத்துமே"

நகரம் மகரம் சிகரம் நடுவாய்
வகாரம் இரண்டும் வரியுடன் கூடி
ஒகாரம் முதல் கொண்டு ஒரு கால் உரைக்க
மகார முதல்வன் மனத்தகத் தானே

இரண்டு கண்களின் இடையே நகரம் - நெற்றி, மகரம் - கழுத்துமாய், உள்மூச்சு - பிராணன், வெளிமூச்சு - அபானன் என்ற பிரணவத் தலைவனை சுழுமுனையில் விளங்கும்படி செய்க அப்போது அக்கினிக்கலைக்குரிய உள்ளத்தை விட்டு நீங்கான்

சிகரம் - கண்கள்

நகரம் - கடைவாயிலின் புருவ நடு

மகரம் - கழுத்து

ஐந்தை அடக்க உலகம் அடங்கும்.

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

1) நவகிரக மணிகளான "மாணிக்கம், முத்து, பவளம், மரகதம், புஷ்பராகம், வைரம், நீலம், கோமேதகம், வைடூரியம் என்னும் ஒன்பது மணிகளும் ஒன்பது வகையான நண்மைகளைக் கொண்டவை.

இவைகளை தினம் கண்ணால் பார்த்து வந்தாலே நன்மை கிடைக்கும். கோயில்களில் அம்மன் சிலைக்கு அலங்கரித்திருப்பார்கள் கோயில் சென்று அம்மனை வழிபட்டாலும் நன்மையே.

2) சிறு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கோளாறுகளுக்கு வேப்பிலைக் காற்றை சுவாசிக்க வைத்தால் நலம்.

3) அம்மைநோய் வெப்பத்தின் மிகுதியால் வருவத. எனவே, தினம் வேப்பிலை போட்டு குளித்தாலும் 1 டம்ளர் வேப்பிலையை கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை குடித்தாலும் உடலுக்கு நன்மையே.

4) நேரம் தவறாமல் உண்ணுகின்ற மனிதன் உள்ளுருப்புகளுக்குச் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். வாரமோ, மாதமோ ஒருநாள் உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டும்.

முகம் படிகம்போல் அழகாக மாற

சந்தனம்	*- 50 கிராம்*
ரோஜா இதழ்	*- 50 கிராம்*
கஸ்தூரி மஞ்சள்	*- 50 கிராம்*
பாதாம் பருப்பு	*- 50 கிராம்*
தாமரை இதழ்	*- 50 கிராம்*
பச்சை அரிசி	*- 50 கிராம்*

ரோஜா + தாமரை இதழ்களை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து கொள்ளவும். பச்சரிசியையும் கஸ்தூரி மஞ்சள், பாதாம் பருப்பு இவைகளை பாலில் அவித்து நன்கு உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் பொடி செய்து சலித்து எடுக்கவும்.

தினம் முக பவுடர் போல் பூசிக் கொள்ளலாம். அல்லது குளிக்கும் முன் வெண்ணெய் போல் முகத்தில் பூசி காய்ந்த பின் குளித்து வரலாம். முகம் அழகாக மாறும்.

அன்பே உயிருக்கு மருந்தாகும்

காணும் பொருளும் கருதிய தெய்வமும் தானாக அன்பால் வந்தடையும். உயிரின் உறைவிடமே அன்பு.

உன்னை நீ விரும்பினால் நீ விரும்பும்வரை இப்பூவிலகில் பூத்துக்குலுங்குவாய். தன்னை விரும்புவன் உலகில் உள்ள உயிர்கள் அனைத்தையும் விரும்புவான். சுவாசிக்கின்ற ஜீவன்கள் அனைத்தும் சுவாசிக்கின்ற பொருளும் ஒன்றே. மனம் உருகி கண்ணீர் வெளிப்பட அன்பு செலுத்து அந்த அன்பே சிவனாகவும் சக்தியாகவும் அறிவாய் பராசக்தியின் ஆனந்தமாய் அறிவாய் இடைபாகம் அவள்தான்

என்றும் தம்மை முழுவதுமாய் பிறர்க்கு வழங்க அன்பாய் இருங்கள்.

அன்பு என்னும் அமுதத்தைச் சுவைப்பதற்காகவே உயிரானது இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்டது.

உயிர் உடலோடு கொண்ட அன்பால்
உயிர் உடலுடன் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளது.
உயிரான உடலை மறக்கும் அன்பு
உடலின் மரணத்தின் காலமாகும்.

அன்பானது அன்பாய் ஈர்க்கப்பட்டு நல்ல நண்பர்களை அன்பாய் பெற்றுத் தரும். உலகின் நேர்மையான குற்றமற்ற கெடுதல் செய்யாத அன்புக்குரிய வரை பாதுகாக்கும் அன்பே உலகில் சிறந்த மனநிலையைக் கொடுக்கும். தீமையை எதிர்க்கும், வீரப்புரட்சிக்கு அன்பே துணை நிற்கும்.

உடலின் உள் உறுப்பாகிய அன்பு என்னும் மின் ஆற்றல் இல்லாமல் வெளியில் திரியும் ஐம்பொறிகளால் என்ன பயன்?

நீ வான் பார்த்து வருணனை அன்போடு நீ வருக என அழைத்தால் பெய் எனச் சொல்லும் அன்பானவனுக்காக மழை பெய்யும்.

இதுவே அன்பே சிவமாகும். அன்பு கோபமாகவும், புரட்சியாகவும், வைராக்கியமாகவும், சிரத்தையாகவும் நீ நினைத்ததை சாதிப்பதற்கு அன்பை பயன்படுத்தலாம். பணம் மீது அன்பு செலுத்து பணம் உன்னிடம் எப்பொழுதும் இருக்கும்.

பிரம்மமுனி சொன்ன சகல நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு மருந்து

வயிறு என்று கெட ஆரம்பிக்கிறதோ அன்றே எல்லா நோய்களும் உடம்பிற்கு வந்து விடும்.

வயிற்றை காப்பாற்றி உடலை நீண்ட ஆண்டுகள் வாழ வைக்க முடியும்.

பிரம்ம சூரணம் :

சீரகம்	*- 50 கிராம்*
அதிமதுரம்	*- 50 கிராம்*
சிறுநாகப்பூ (அல்லது) நாகவல்லி பூ	*- 50 கிராம்*
கருஞ்சீரகம்	*- 50 கிராம்*
இலவங்கப் பூ	*- 50 கிராம்*
சதக்குப்பை	*- 50 கிராம்*
கொத்தமல்லி	*- 250 கிராம்*
சீனாக் கற்கண்டு	*- 420 கிராம்*

எல்லா பொருட்களையும் அரைத்து அரைத்த கற்கண்டுடன் கலந்து ஒரு நாள் காலை 7 - 8 மணி அளவில் சூரிய வெயிலில் வைத்து எடுத்து தினம் சாப்பாட்டிற்கு முன்னும் சாப்பிடலாம். சாப்பிட்ட பின்னும் சாப்பிடலாம். அப்படியே வாயில் போட்டு சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தலாம்.

தீரும் நோய்கள் :

உடம்பு திடமாகும், இதயவலி, அதிக ரத்தக் கொதிப்பு, குறைந்த ரத்தக் கொதிப்பு, பசியின்மை, மூட்டு வலி, பித்தநோய், வயிறு புரட்டல், கண்நீர், கண் ஒளி தரும், புத்தி மந்தம், கிருமி சோகை, இடுப்பு வலி, கல்லடைப்பு, செவிடு, ஊமை, வாய்குளறல், பில்லிசூன்யம், கல்லீரல் நோய்கள், கிட்னி நோயகள், நீர் கட்டு, வாய்க்கோணல் சரியாகும்.

கெற்பமுண்டாக மருந்து

வாறான மங்கையர்கள் கெற்பமாக
வரையுகிறேன் பசும்பாலு வசம்பு தானும்
நீறான விடுதியிலை மூலிதானும்
நிலையான குப்பமேனி சமனாய்க் கூட்டி
சாறான பால்தனில் குழப்பியே தான்
கனமான இருவேளை கொண்டாயானால்

சேறான இருமியது அற்று போகும்

செனிக்குமே பிள்ளையது சென்னிக்கும் பாரே.

தன்வந்திரி முனி உடல் பொலிவடைந்து பெண்கள் கர்ப்பம் உண்டாகிட உலகில் யாரும் சொல்லிடாத முறையை கோடி புண்ணியம் உண்டாக கூறுகிறார்.

பசும்பால், வசம்பு, விழுதியிலை, குப்பைமேனி சமமான அளவு எடை எடுத்து பாலில் கலந்து தினமும் இருவேளை உட்கொள்ள கர்ப்பக் கிருமிகள் அழிந்து கர்ப்பம் உண்டாகும்.

ஈசனை கண்டுணர்ந்துகொள்

ஒன்றாய் உலகு உடன் ஏழும் பரந்தான் இவனை மாறுபாடில்லாத மனத்துள் மட்டுமே அறிய முடியும். இவன் சகசிரதள மலரைப் பொருந்தி நிற்பவன்.

எம் தந்தை சிவபெருமானை போற்றி வணங்குங்கள். அவன் வழியே ஒளிவீசும் வழியாகும்.

சகசிர தளத்தில் ஈசன் இருப்பதை காணுதல் வேண்டும். நாதம் கேட்கும் அவனை உட்புகுந்து காணுதல் வேண்டும்.

பிரமதண்டின் வழியாக உச்சியை பிடித்துக்கொள். அவனது கோலத்தைக் கண்ணை மூடிக் கண்டு கொண்டால் இவ்வுலக பொருட்கள் யாவற்றையும் காண்பாய் இருந்த இடத்திலிருந்து.

மதி என்ற மனோ மண்டலத்தை அறிவுக்கு அறிவாக சிவன் பேரின்பத்தை அறிய வைராக்கியத்துடன் சிரத்தை கொண்டு மலங்கள் நீக்கி திருவடியை சரணடைவாயாக.

அகரமும் உயிரே

உகரம் பரமே

மகரம் சிவமே

சிவாய என்று ''சிவ''மாய் இருங்கள்.

பெண் தெய்வங்களின் தினம்

உயிரின் வாழ்க்கையை கற்றுக் கொடுத்தது பெண்ணின் கருவறை.

பிறந்தது முதல் இறைவனைக் கண்டதில்லை இளைவன் இப்படித்தான் பெண் உருவில் இருக்கிறான் என்று உணர்ந்து கொண்டேன்.

தாயாக, தங்கையாக, தமக்கையாக, தாரமாக, குழந்தையாக, மருமகளாக, மாமியாராக பல ரூபங்களையும் பரிமாணங்களைப் பெருகிறாள் பெண்.

ஒரு வீட்டில் ஒரு பெண் ஜனித்து விட்டால் பல ஜென்மங்களாக பெற்றோர் பூர்வபுண்ணியத்தை பெற்றதால் வந்த மஹாலட்சுமி, அஷ்டலட்சிமியும் இருக்கும் அந்த வீட்டில்.

வானம் பறந்தால் பெண்
வாழ்க்கை சாதனை படைத்தால் பெண்
இராணுவத்தில் போரிட்டால் பெண்
மருத்துவச்சியானால் பெண்
குடும்பத்திற்கு குலதெய்வமானால் பெண்
கண்டு பிடிப்புகளை கண்டு பிடித்தால் பெண்.
நிறுவனத்தை கட்டிக்காத்தால் பெண்
விஞ்ஞானிகளைப் படைத்தால் பெண்
அறிவாளிகளைப் படைத்தால் பெண்
வீரனைப் படைத்தால் பெண்
தடைகளை உடைத்து எறிந்தால் பெண்
உயிர் கொடுத்தால் பெண்
உணர்வுகளை மதித்தால் பெண்
சுமைகளை எல்லாம் தாங்கினால் பெண்
உலகத் தலைவர்களை உருவாக்கினால் பெண்
தன் நலம் விட்டு பிற நலம் காத்தால் பெண்

காவல் அதிகாரியாக இரவும் பகலும் பணிபுரிந்தால் பெண்

நவீன காலத்தின் விஞ்ஞானம் பெண்

உலகம் பல முன்னேற்றம் கண்டதற்கு உலக பெண்களே காரணம்

உயிர் கொடுத்தால் உனக்கு அவளை நாம் வணங்குவோம்.

உலகத்தின் குலதெய்வம் அவள்.

பிறப்பின் ரகசியம் - முன்னோர் ரகசியம்

நாலு ஆறு மாதமாய் இறைவனை வேண்டி முன் ஜென்ம வினையால் இச் ஜென்மமுமாகி உருவம் தரித்து உயிரும் வளர்ந்தது பத்து மாதமாய் கருவறையுலகில் தாய் தந்தை அறிவை பெற்று வளர்ந்தது.

நாளும் கிழமையும் யோகமும் அறிந்தே
நாடியும் நட்சத்திர திதியும் அறிந்தே
நாளும் வந்தது புவியில் விழுந்தது
ஆணா பெண்ணா புலம்பி தீர்த்தனர்
ஒரு முடிவாகி குலாவி மகிழ்ந்தனர்
மழலையின் முகம் கண்டு ஆனந்தமடைந்தனர்
சொந்த பந்தங்கள் கூடி குலாவி
ஆடை ஆபரணங்கள் அணிந்து மகிழ்ந்து
சோறூட்டி தாலாட்டி தொட்டிலில் விட்டு
பெயறொன்றை வைத்து சொல்லி மகிழ்ந்து
காதும் குத்தி கலை நயம் பூண்டு
மகிழ்ந்து மகிழ்ந்து தாலாட்டி சீராட்டி
ஐந்து வயதாகி விளையாடி நண்பரோடு
சந்தோஷக் கடலில் தவழ்ந்து விளையாடு
காலம் கடந்தது கல்வியும் கற்று
முத்தமிழ் கலையும் கரையும் கண்டு
சித்தமும் வேதமும் கண்ணுர்ந்து

கதைகள் பல கேட்டறிந்து ஞானம்பெற்று
உயர்தகு கல்வியை உயர்ந்தே கற்று
நல்லதும் கெட்டதும் அறியா பருவத்தில்
நட்பும் பகையும்சேர்ந்தே வந்தது.
முன் ஜென்ம தொடர்பால் நண்பனை பெற்றும்
பழகிய நாட்கள் உயிரின் உயிராய்
தொடர்பை அறுக்க முடியாமல்
துன்பமும் இன்பமும் கலந்த நாட்பிலே
நாட்களும் கடந்தது நேரமும் வந்தது
உறவுமுகமாகி உயிருமாகி தங்கை,
தாயென, சகோதர சகோதரியென
உறவுகளுடனே வாழ்ந்த காலம்
வளமையும் மாறி இளமையும் மாறி
வயது முதிர்ந்து நரை நிறை வந்து
மூச்சும் அடங்கி பூதமும் அடங்கி
நெஞ்சு தடுமாறி வரும் நேரமே
திதியும் வந்தது காலனும் வந்தான்.
உயிரும் பிரிந்தது உடலும் அழிந்தது
பேரினை நீக்கி பிணமென பெயரிட்டு
சொந்த பந்தங்கள் அழுதே புழும்பி
நாளும் கடந்து நினைவை அழித்து
மகிழ்ந்து குலாவிய வாழ்க்கை பயணம்.

மஹா சக்தி பேதம்

திருமந்திரம் :

மாமாயை, மாயை, வயிந்தவம் வைகரி
ஓ மாயை உள்ஒளி ஓர் ஆறு கோடியில்
தாம் ஆன மந்திரம் சத்திதன் மூர்த்திகள்
ஆம் ஆய் அவவாம் திரிபுரை ஆங்கே

திரிபுரை, சுந்தரி, அந்தரி, சிந்தூரப்
பரிபுரை, நாரணி ஆம்பால் வன்னத்து
இருள்புரை, ஈசி மனோன்மணி என்ன
வருபல வாய் நிற்கும் மாமாது தானே
அறிவார் பராசக்தி ஆனந்தம் என்பர்
அறிவார் அருவுரு வாம் அவள் என்பர்
அறிவார் கருமம் அவள் இச்சை என்பர்
அறிவார் பானும் அவரிடத் தானே

சந்திர மண்டலத்தில் விளங்கும் அச்சக்தியை ஒளி மண்டலத்தே வாழ்பவர்களான தேவர்கள் உணராமல் இல்லை.

ஞானியர் பராசக்தி ஆனந்து வடிவுடையாள் என்பர். அவள் அறிவு வடிவினள் என்பர். நாம் செய்யும் செயல் அனைத்தும் அவளது வரும்பின் வழி நடப்பது என்பர்.

ஓம் என்ற பிரணவமாக உள் ஒளியாக ஓர் ஆறு தொகுதியில் மந்திரமாகவும் சக்தியினது மூர்த்தியாகவும் அவற்றை கடந்து கடந்து விளங்குவாள்.

பராசக்தி தானே எல்லாவற்றுக்கும் தலைவி தானே வாக்கு வடிவமாக விளங்கும்.

தானே சக்தியாய் ஒவ்வொரு உடலிலும் இடப்பகுதியாக உயிரைக் கொடுக்கிறாள்.

யாருக்கு இறை உபதேசம் செய்யலாம்

ஆன்ம ஞானம் இல்லாதவனுக்கும்

தாமத என்ற சோம்பேரிகளுக்கும்

முன்பிறவி காரணமாக இயல்பாகவே ஞானம் பெற்றவர்களுக்கு ஞான உபதேசம் செய்யாதே.

ஞான உபதேசம் செய்ய வேண்டும்,

ஆன்ம ஞானம் தேடி அலைபவர்களுக்கும்

ஞானத்தை கல்வியினால் அறிந்தும் அனுபவம் கூடாமல் இருப்பவர்களுக்கும்

வைராக்கியமும், முயற்சியும் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கும் உபதேசம் செய்வாயாக.

தன்னை அறிந்து சிவனுடன் தானாக
மன்னும் மலம் குணம் மாறாம் பிறப்பு அறும்
பினனது சன்முத்தின் சன்மார்க்கப் பேரொளி
நன்னது ஞானத்தின் முத்திரை நண்ணுமே.

ஆன்மா தனது பரந்த நிலையை உணர்ந்து அதனின்றும் விடுபடச் சிவத்தை நினைத்து சிவமாகும் பேற்றை அடைந்தால் ஆன்மாவிடம் நின்ற மலமும் அதனால் ஆன குணமும் அழியும். மேல் வரும் பிறவி. நீங்கும் பின்பு அந்த ஆன்மா நல்ல முக்தியும் சன்மார்க்க ஞானமும் தன்மையும் தரும்.

உழவனே உலகின் உயிர் நாடி

உழவன் தலை சாய்ந்தால் உலகத்தின் புகழ் மாய்ந்து விடும்

உழவன் உறங்கி விட்டால் உலகில் வறுமை முழங்கி விடும்

உழவன் கை வீழ்ந்து விட்டால் புலவன் கை உரைக்காது நாட்டின் புண்ணியம் செழிக்காது.

உழவனின் உறக்கம் மாற்றான் நாட்டை சிறை எடுக்க வைக்கும்.

உழவன் ஓய்ந்தால் மக்கள் பசியால் மாய்வார்.

உழவனின் செயல் இழக்க இறைவனின் செயல் சிறக்காது.

உலவனின் கை இளைத்து விட்டால் படைத்தவனை பூசிக்கும் பண்டங்களும் இல்லையடா.

ஓரடி உழுதிட நேரடி அன்னம் விளைத்திடத் திகழும்.

முத்திரை பதிக்கும் சித்திரை உழவு

மாசி பணி மண்ணுக்கு பிணி.

மந்த வாய்வுக்கு சூரணம்

1) அகத்தியன் சொல்கிறார் - மந்தவாயு நீங்கி சூரணம் ஒன்று கேட்பாயாக.

சீரகம்- 50 கிராம், ஏலக்காய் - 50 கிராம், பச்சை கற்பூரம்- 10 கிராம் + கற்கண்டு 50 கிராம்.

அனைத்தையும் ஒன்றாய் சேர்த்து அரைத்து சூரணித்துக் கொள்ளவும். இதற்கு சரி எடை கற்கண்டு 50 கிராம் சேர்த்து காலை மாலை 1 டீஸ்பூன் உண்டிடவும் இவ்வாறு 20 நாட்கள் உண்டு வர

இரத்த பித்தம், எரி பித்தம், மரோசிகம், வாயுப்பிடிப்பு, வாந்தி ஆகியவை குணமாகும். பத்தியம் தேவையில்லை.

2) சுக்குச் சூரணம் :

சுக்கு - 50 கிராம், கரும்புச் சர்க்கரை - 50 கிராம் சேர்த்து காலை மாலை இருவேளை உண்டு வர வாய்வுத் தொல்லை நீங்கி குணமாகும். மருந்திற்காக அலைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

குப்பமுனி தத்துவம்

உயிரினும் மேலானது உயர்ந்த நட்பு

மரணத்திலும் வேறுபடா ஆடைபோல் மனிதன்
எத்தருணத்திலும் வேறுபடா நட்பு சிறப்பு தரும்.

மனைவி, தாய், தந்தை, பிள்ளைகள், சகோதர, சகோதரிகள், கணவன், மாமா, மாமியார், தாத்தா, பாட்டி அனைவரும் நாம் இறந்த பின்பு புறக்கணித்து விடுவர்.

ஆனால் நாம் அணிந்த ஆடை மட்டும் நம்முடன் மண்ணுக்குள்ளே பரினமிக்கும் இந்த நிலைக்கு ஒப்பாகும் உயர்ந்தவரின் நட்பு.

நட்பு என்பது,

உறவின் வழியிலும் பாசத்தின் வழியிலும் வராத உயிரின் உயிரான ஒன்றேயாகும்.

இறைவனை நாம் காண முடியாது அதுபோல்தான் நட்பின் பலனை அனுபவிக்கலாம் (நட்பின் உறவை காண முடியாது)

இப்படி இறைவனுக்கு ஒப்பான உறவே நட்பு ஆகும்.

ஒருவனுக்கு நட்பு மட்டும் உண்மையானதாக அமைந்து விட்டால் அதைவிட இந்த உலகில் வேறு ஏதும் தேவையில்லை.

நம் உறவினர்களைக் காட்டிலும் நண்பர்களிடம்தான அதிக உரிமை எடுத்துக் கொள்வோம்.

நட்பைப் போன்ற உறவு எதுவும் இவ்வுலகில் இல்லை.

நட்புக்கு நிகர் நட்பே.

நட்பு இயற்கையுடனும் ஜென்மங்களுடனும் தொடர்ச்சி யுடையது.

பிணியாற்றும் வலிமைகொண்டு
பிணிகளைத்தான் விரட்டிவிடும்
பிணிகளுக்கே மருந்தாகும்
நீர் உமக்கு மருந்தாகும்.

மனிதனை இயக்கும் மனதையும்
மனதை இயக்கும் சுவாசத்தையும்
சுவாசத்தை இயக்கும் காலத்தையும்
காலத்தை இயக்கும் கிரகத்தையும்
கிரகத்தை இயக்கும் இறைவனை நாடுவதாகும்.

நான் சிறுவயதிலிருந்து கற்றறிந்த சித்தர் நூல்கள், வேதங்கள், உபநிடதங்கள், தமிழ் சங்க இலக்கியங்கள், மருத்துவ நூல்கள், ஜோதிட நூல்கள், ஞான உபதேச நூல்களின் தொகுப்பே நாடி மருத்துவம் என்ற அற்புத பொக்கிஷமாகும். இந்த நூலை மனதால் மாசற்ற முறையில் வைராக்கியத்துடன் புரிந்து கற்றுக்கொண்டால்

- மிகச் சிறந்த மருத்துவ நூல்
- தனது நோயை நீக்கும் அற்புதமான மூலிகை முறைகள் அடங்கியுள்ளது
- வாசியோக ரகசியம் அடங்கியுள்ளது
- தன் புத்தியை மேம்படுத்தி அகிலத்தில் தலைசிறந்த அறிவாளியாக மாறுவதற்கான முன்னோர்கள் சொல்லியுள்ள ரகசியங்கள் அடங்கியுள்ளது
- இந்த நூலில் யோகம், ஆன்மீகம், மருத்துவம், வாழ்க்கையை மாற்றும் களஞ்சியம் அடங்கியுள்ளது
- பல மருத்துவ முறைகள் அடங்கியுள்ளது.

ஆசிரியர்

₹ 500