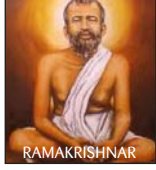
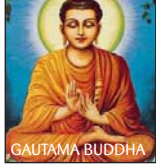


BABAJI'S KRIYA YOGA 1st WORLD PEACE CONFERENCE

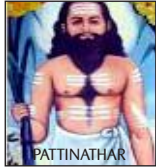
பாபாஜியின் கிரியா யோக 1^{வது} உலக சமாதான மாநாடு



RAMAKRISHNAR



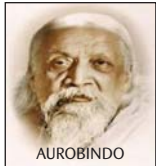
GAUTAMA BUDDHA



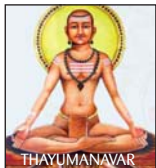
PATTINATHAR



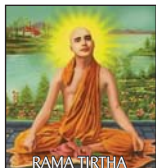
MACCA



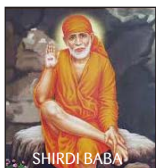
AUROBINDO



THAYUMANAVAR



RAMA HIRTHA



SHIRDI BABA



KABIR DAS



KRIYA AMMAN



YUKTHESWARAR



YOGIAR



YOGANANTHAR



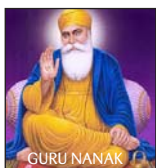
LAHIRI MAHASAYA



ADI SANKARAR



MAHATMA GANDI



GURU NANAK



SARADA DEVI



SAKKARAI AMMA



AVVAIYAR



KRIYA ANNAI



ANANDAMAYI MA



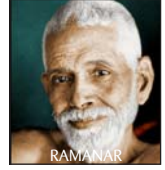
MOTHER TERESA



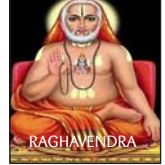
KARIKAL AMMAYARI



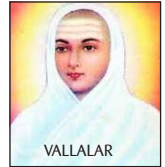
MAHAVIRA



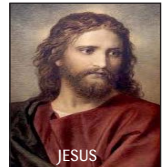
RAMANAR



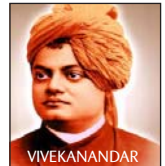
RAGHAVENDRA



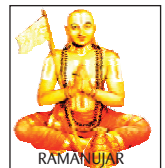
VALLALAR



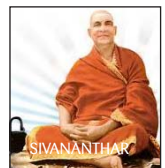
JESUS



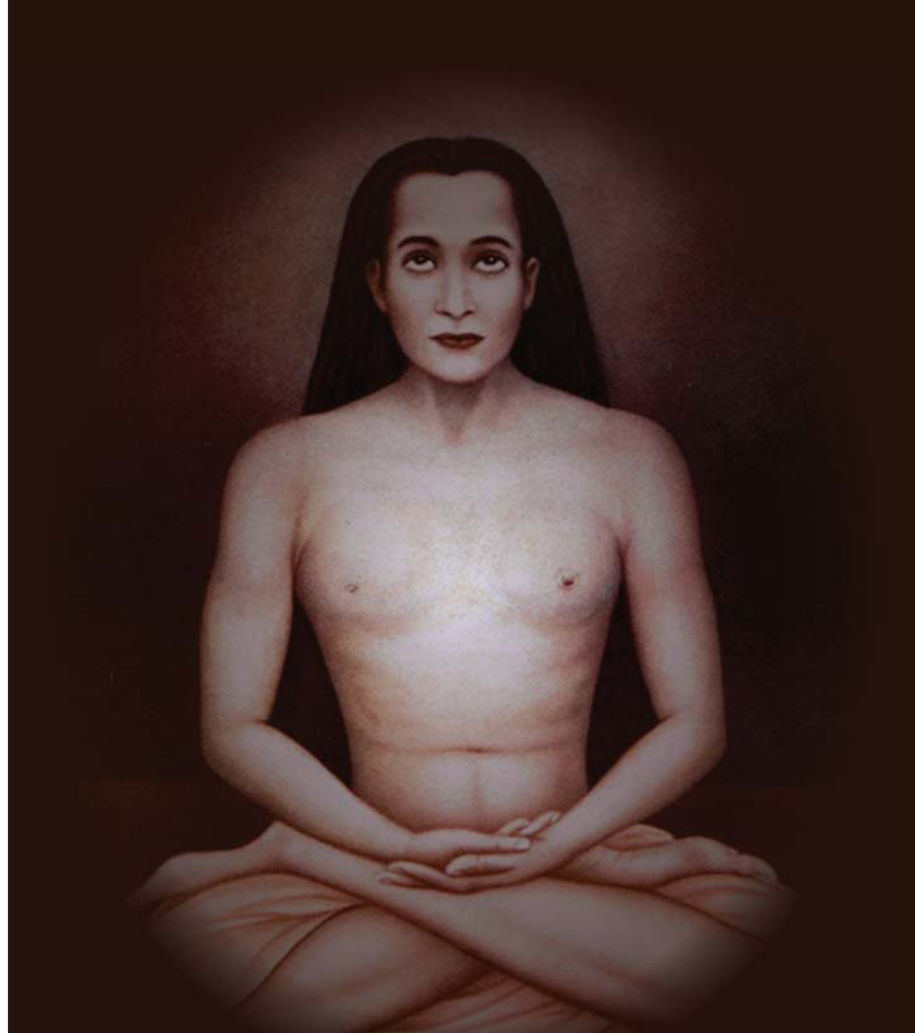
VIVEKANANDAR



RAMANUJAR



SIVANANTHAR



OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

BABAJI's KRIYA YOGA 1st WORLD PEACE CONFERENCE

(Event MC's are Sundari, Sharmila, Subbiah & Jothikannan)

DAY 1: FRIDAY NOVEMBER 23RD, 2018:

9AM – 9:30AM

Chant 16 Times “Om Kriya Babji Nama Aum” by Suseenthiran
“Ganapathy Song and coconut break” by Karthikeyan
“Babaji Potri and Pooja” by Karthikeyan

9:30am – 10:00am

“Kriya Yoga” by Suseenthiran

10:00am – 10:15am

Assana Demo (Vanakka Assana & Sun worship)

10:15am – 10:30am

“Kriya Yoga and Services” Muralivarma

10:30am – 10:45am

“Babaji Songs” by Sabitha, Sivani & Meghavardini

10:45am – 11:00am

“Kriya Yogam and Saiva Siddantham” by Karthikeyan

11:00am - 11:15am

Assana Demo
(Sarvankka Assana, Fish Pose, Standing Crane Pose & Bow Pose)

11:15am – 11:45am

“Kriya Yogam and Sidda Vaithiyam” by Dr.B.K. Chandran

11:45am – 12:00noon

“Babaji Group Bajan” Mothers of the Centres

12:00noon – 12:15pm

“Siddah Songs and Explanation” by Sridhar

12:15pm – 12:30pm

Assana Demo
(Topsy Devi Pose, Half Fish Pose, Plough Pose & Snake Pose)

12:30pm – 12:45pm

“Babaji Songs - Flute Play” by Vijay

12:45pm – 1:00pm

Assana Demo
(Yoga muthra assana, Half Wheel pose, Sitting Crane Pose, Locust Pose)

1:00pm – 2:00pm

Lunch

2:00pm – 2:30pm

“Kriya Yoga” by Suseenthiran

2:30pm – 2:45pm

Siddah Song & Sun Worship Song

2:45pm – 3:00pm

“Kriya Yoga and My Personal Life Story” by Sothinathan

3:00pm – 3:15pm	“Kriya Yoga and Life Style” by Sreenivaasan
3:15pm – 3:30pm	“Purpose of Kriya Yoga path” by Eraivan
3:30pm – 3:45pm	Assana Demo (Pose of Fitness of Light, Pose of Pelvic Grip, Trangular Pose & Shanthi)
3:45pm – 4:00pm	“Siddah Songs and Explanation” by Sridhar
4:00pm – 4:15pm	“Group Bajan Songs” Mothers of the Centres
4:15pm – 4:30pm	Natural Food and Good Life - Balaji
4:30pm – 4:45pm	“Happy Healthy Life without Sickness and Diseases” by Dr.B.K. Chandran
4:45pm – 5:00pm	Closing Remarks- Suseenthiran/Muralivarma Vote of Thanks – Naresh Chant Babaji Mantra 16 Times

DAY 2: SATURDAY NOVEMBER 24th 2018:

9AM – 1:00pm	Medical Camp by Dr.B.K.Chandran and Penang Centre Members - Accupuncture - Siddah Vaithiam - Q&A Advanced Yoga Initiation & Revision by Suseenthiran Other Centre Presidents and Mothers - Life Style - Family Yoga Concept - Way of Kriya Yoga life - Q&A
1:00pm – 2:00pm	Lunch
2:00pm – 4:00pm	Reserved for Birthday Event Preparation
4:00pm – 6:00pm	Babaji Yagam
6:00pm – 9:00pm	Kriya Yoga Festival of lights celebrating Babaji's Birthday

TABLE OF CONTENTS - பொருளடக்கம்

Kriya Yoga Tree	1
SatguruKriya Babaji	2
Kriya Yoga Pledge	6
கிரியா யோகா உறுதிமொழி	7
Quotes from “Voice of Babaji”	8
பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரலிலிருந்துமேற்கோள்கள்	9
KriyaAnnai	10
TulasiPoojaConductProcedure	13
AdiSankarar	14
Kabir Das	15
LahiriMahasaya	16
YuktswarGiri	17
ParamahansaYogananthar	18
Yogi Ramaiah	19
Our Trip to Bear Mountain (Satellite Centre)	20
Swami Ram	22
பாபாஜியின் கிரியாயோகாஆன்மீகப் பயிற்சி	23
How my life guided towards Master Kriya Babaji by Guru Swami Ram and Yogiar	29
Canadian Babaji Yoga Sangam	31
பாபாஜியின் கிரியாயோகாவின் எளியவிளக்கம்	32
Our Transformation with Kriya Yoga	33
Kriya Yoga Lead to Self-Realization	34
A Personal Recount of How Kriya Yoga Impacted a Kid	39
Bakya Centre – Switzerland	41

பாபாஜியின் கிரியாயோகமும் எனதுவாழ்வு	42
The Torch of Kriya	43
Babaji Yoga Centre – Dubai	44
Kriya Yoga and how it helps in dealing with life	45
Relationship between five fold path of Kriya Yoga and Koshas	46
Daily Kriya Yoga Sadhana	48
Babaji Yoga Centre – Kumbakonam	49
Our Family Journey with Babaji	50
Kriya Babaji Brinthavanam – Penang	51
Kriya Yoga and Healthy Life Style	52
Researches and Invent Siddha Medicines for disease with Babaji's blessing	53
பாபாஜியின் கிரியாயோகமும் ஆரோக்கியவாழ்வு	54
பாபாஜின் ஆசீர்வாதத்துடன் சித்தமருந்துகள் பற்றியஆய்வும் புதியகண்டுபிடிப்பும்	55
History of Yoga	56
பாபாஜியின் கிரியாயோகமும் எனதுசேவை	58
Kriya yoga teaching experience	59
Kriya Babaji Yoga Trust – Chithambaram	60
நாள்தோறும் கிரியாசாதனா	61
கிரியாயோகமும் எனதுவாழ்க்கைப் பாதையும்	62
AumKriya Babaji Yoga Aranyam – Colombo	63
பாபாஜியின் கிரியாயோகத்தைப்பயிர்வதன் நோக்கம்	64
Sahasra Yoga – Chennai	65
கிரியாயோகாவும் வாழ்வியல் முறையும்	66
RamadevarSiddhar History	68
Kriya Yoga Related Holy Rivers	77
Kriya Yoga Related Temples to Visit (India & Sri Lanka)	78

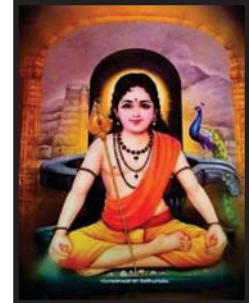
KRIYA YOGA TREE



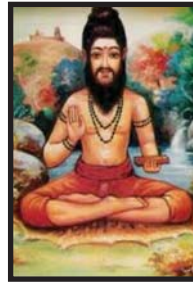
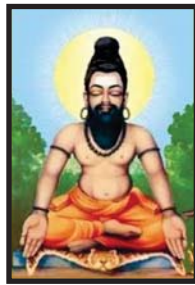
SIVAYOGAM - SIVA TO PARVATHI



BABAJI - KRISHNA AVATHAR



BABAJI - MURUGA AVATHAR



AGASTHIYAR - PRANAYAMA GURU BOGAR - GNANA GURU



AMMAN - YOGA GURU



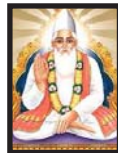
BABAJI - KRIYA SATGURU



ANNAI - SADANA SAKTHI



**AATHI SANKARAR
9TH CENTURY**



**KABIR DAS
15TH CENTURY**



**LAHIRI
1861 - 1895**



**YOGIARI
1952 - 2006**



**YUKTESWARAR
1883 - 1936**



**SWAMI RAM
1973 - 2014**



**YOGANANTHAR
1910 - 1952**



Satguru Kriya Babaji was born on 30 November 203 A.D in a small coastal village now known as Parangipettai, in Tamil Nadu, India. He was born under the same star (Rohini) as Lord Krishna and was given the name Nagarajan. Babaji is considered to be an incarnation of Lord Muruga, in a body that fittingly pays homage to him as lord of eternal youth and beauty. His parents were Nambudri Brahmins who had immigrated there from the Malabar coast on the western side of South India. At the age of 5, someone kidnapped him and sold him as a slave at Dacca, capital of Bangladesh. Fortunately, his new owner was a kind man and he freed Nagarajan shortly thereafter. He joined a small group of wandering monks due to their radiant faces and love for god and for the next few years he wandered from place to place studying Holy Scriptures. He migrated to Benares and shone as a Sanskrit scholar of great eminence.

At the age of eleven, he made a difficult journey by foot and boat with a group of ascetics to Kathirgamam on the southern coast of Sri Lanka. There he met Siddha Boganathar and became his disciple. He performed intensive yoga sadhanas for 18 months with him. Drawing inspiration from the great Siddha of Science, Boganathar, he was able to appreciate and understand the full significance of Siddhantha Yoga and Soruba Samadhi and he accepted the challenge of attaining this mystic goal, supreme, Samadhi. It was Boganathar who inspired Babaji to seek his initiation into Kriya Kundalini Pranayamam from Siddha Agastya. At the age of 15 Babaji became a disciple of Agastya and was fortunate to be initiated into the secrets of Kriya Kundalini Pranayamam at Kuttralam. Babaji made a long pilgrimage to Badrinath and remained absorbed for years in the intensive Yogic Sadhana taught to him by Boganathar and Agastya finally to emerge Laughing at the Limitations of Death. He was a Siddha who has surrendered to the power and consciousness of the divine. His body was no longer subject to the ravages of disease or death. He dedicated himself to the upliftment of suffering humanity.

The immortal Babaji made his own contributions to the nucleus given to him by Siddha Agastya, renamed it “Kriya” and has retained his form through the centuries tapping many, speaking to a few and materializing to give darshan to his saintly chosen. For centuries he worked behind the scenes as the source of inspiration and guidance to past Kriya Masters like Adi Shankara, Kabir Das, Lahiri Mahasaya, Yogi Ramiah (Yogiar) and many others

Thus he is the climax of the 18 Tamilian Yoga Siddha tradition, which includes Thirumoolar, Ramdevar, Kumbamuni, Konkanavar, Sattamuni, Karoovurar, Sundarnandar, Valmiki, Nandi Devar, Paambati, Boganathar, Maccahmuni, Patanjali, Dhanvanthri, Goraknath, Kudambai, Idaikadar and Kamalamuni.

லலிதாராணி இறைவன், அன்னை ஔளம் கிரியா பாபாகி யோகா ஔரண்யம் - கொழும்பு

கி.மு.203 ஆண்டிலே பிறந்து ஒரு ஞானகிரி யாராகவும் யோகாசிரியராகவும் இமாலயத் தில் தனது 16வது வயதில் சொரூப சமாதியடைந்து, முதுமையை யும் மரணத்தையும் வென்று இன்றுவரை பிரத்தியட்ச மாக பல தருணங்களில் மெய்யடியார்கள் பலர் முன் நேரே தோன்றி, மகா அவதார் பாபாஜி, பாபாஜி நாகராஜ் எனப் பலராலும் அழைக்கப்படும் கிரியா பாபாஜி பற்றிய சில குறிப்புகள் இக்கட்டுரையில் இடம்பெற்றுள்ளன.

தென்னிந்தியாவிலே தமிழ் நாட்டில் சிதம்பரம் என்னும் பிரசித்தி வாய்ந்த சிவஸ்தலத்தைப் பற்றி நாம் அனைவரும் அறிவோம். அங்கே நடராஜர் கோலத்தில் ஆடல் வல்லானாகச் சிவபெருமான் காட்சி தருகின்றார். நடராஜரின் மேலே உள்ள விதானத்தில் முழுக்கத் தங்கத்தாலான 21600 ஓடுகள் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த 21600 ஓடுகளும் சராசரியாக நாம் சுவாசிக்கும் 21600 மூச்சுக்களைக் குறிக்கின்றன. இந்த 21600 ஓடுகளை 72000 தங்க ஆணிகள் தாங்கி நிற்கின்றன. இந்த 72000 ஆணிகளும் எமது உடலிலுள்ள 72000 நாடிகளைக் குறிக்கின்றன. 5 ஏக்கர் பரப்பளவும் நான்மாட கோபுரங்களும் அமையப்பெற்ற ஒரு தெய்வீக சிவஸ்தலம் சிதம்பரம் ஆகும். திருமூலர் முத்தியடைந்ததும் நாயன்மார்களால் பாடப்பெற்றது மான இத்தலத்திற்கு உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் பக்தர்கள் வந்து செல்வர்.

சிதம்பரத்திலிருந்து 17 கி.மீ.தொலைவில் தற்போது பரங்கிக்கோட்டை என அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய கிராமம் உள்ளது. அன்னிய படையெடுப்புகள் காரணமாகப் பரங்கிப்பேட்டை என்ற ஒரு பெயர் வந்திருக்கலாம். இந்தச் சுற்றூரில் கி.மு.203ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 30ம் திகதி ரோகினி நட்சத்திரத்தில் பிறந்த குழந்தையே பின்னாளில் மகா யோகியாகி பாபாஜி என அழைக்கப்படலானார்.

இவருக்கு பெற்றோர் இட்ட பெயர் நாகராஜ் என்பதாகும். நம்பூதிரி பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த

இக்குழந்தையின் பெற்றோர் கேரளாவிலுள்ள மலபார் பிரதேசத்திலிருந்து பரங்கிப்பேட்டைக்கு வந்து குடியேறியவர்களாவர். இவரது தந்தை ஆரம்பத்தில் சிவ ஆலயமாக இருந்து அன்னிய படையெடுப்புகள் காரணமாக முருகன் கோவிலாக மாறித் தற்போது குமாரசாமி தேவஸ்தானம் என அழைக்கப்படும் முருகன் ஆலயத்தில் பிரதம பூசகராகப் பணியாற்றி வந்தார். ஆசாரமிக்க பிராமண குலத்தில் பிறந்து தெய்வீகச் சூழலில் வாழ்ந்தமையாலும் நாகராஜ் இறைபக்தி மிக்க சிறுவனாக வளரலானார்.

நாகராஜ் 5 வயதுச் சிறுவனாக இருந்த போது தனது தந்தை பூசகராக பணியாற்றும் சிவன் கோவிலுக்கு விழா ஒன்றைக் காண்பதற்காகச் சென்றிருந்தார். கோவிலின் நுழைவாயிலில் நின்றவாறு விழாவிற் கு வந்திருந்த பெருங் கூட்டத் தை அவதானித்துக் கொண்டிருந்த போது பவுக்கில் தானைச் (தற்போது பாகிஸ்தான்) சேர்ந்த ஒரு வியாபாரி இவரை அலேக்காகத் தூக்கிச் சென்றான். நாகராஜின் அழகிய தோற்றம் அந்த வியாபாரியை அவ்வாறு கவரத் தூண்டியிருக்கலாம். அந்த வியாபாரி ஊரில் எவரது கண்களிலும் தென்படாமல் கடற்கரையை அண்மித்து அங்கிருந்த படகொன்றில் சிறுவன் நாகராஜை ஏற்றிக் கொண்டு தற்போது கொல்கத்தா என அழைக்கப்படும் ஒரு துறைமுக நகருக்கு அழைத்துச் சென்று அங்கு ஒரு செல்வந்தருக்குச் சிறுவன் நாகராஜை அடிமையாக விற்றான்.

அந்தச் செல்வந்தரால் சிறுவன் நாகராஜின் முகத்தில் குடிகொண்டிருந்த தெய்வீகக் கலையை அவதானிக்க முடிந்தது. அச்சிறுவனை அடிமையாக வைத்திருக்க மனம் ஒப்பவில்கலை. எனவே அச்செல்வந்தர் சிறுவன் நாகராஜுக்குப் பூரண சுதந்திரம் அளித்து விடுவித்தான்.

புதிய சூழலில், புதிய மாந்தர்கள் மத்தியில் சிறுவன் நாகராஜுக்குக் கூட்டம் கூட்டமாக யாத்திரை

செல்லும் சன்னியாசிக் கூட்டத்தின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது. அடுத்த சில ஆண்டுகளாக இவ்வாறு வெவ்வேறு குழுக்களுடன் பல்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று பல புதிய விடயங்களைக் கற்றுக் கொண்டார். வேதங்கள், உபநிடதங்கள், இராமாயணம், மகாபாரதம் ஆகிய பல இதிகாசங்களை இந்தச் சாதுக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார். மிக இளமைப் பருவத்திலேயே வேதங்கள் சாஸ்திரங்கள் அனைத்தையும் கற்றறிந்த பண்டிதராக நாகராஜ் விளங்கினார்.

இந்த இளவயதிலேயே இறைவனை அறியும் வேட்டை அவர் உள்ளத்தில் கொழுந்து விட்டெரிந்து கொண்டிருந்தது. கற்றறிந்த வேதங்களினாலும் சாஸ்திரங்களாலும் அவருக்கு எந்த ஆத்ம திருப்தியும் ஏற்படவில்லை. அவரது ஆன்மீகத் தேடலுக்குக் குருவாக எவரும் இருக்கவில்லை. ஆத்மாந்த உந்துதலினால் தனது 11வது வயதில் கதிர்காமம் நோக்கிப் புறப்பட்ட ஒரு ஞானியர் குழுவுடன் நாகராஜ் இணைந்துகொண்டார். கால்நடையாகவும் படகுகள் மூலமும் இந்த நீண்ட கடினமான பயணத்தை அவர் மேற்கொண்டார். பாபாஜியின் இந்தப் பயணம் பல மாதங்கள் நீண்டது.

கதிர்காமம் கோவில் சித்தர் போகநாதரால் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இங்கு மூலஸ்தானத்திலுள்ள இயந்திரத்தை போகநாதரே உருவாக்கினார். கதிர்காமம் சென்றடைந்த பாபாஜி அங்கு போகநாதரைச் சந்தித்தார். போகநாதரைக் கண்ட மாத்திரத்தே இவரே எமது குரு என உணர்ந்த பாபாஜி அவரைத் தனது குருவாக ஏற்றுக்கொண்டார். போகநாதரே பாபாஜியின் முதற்குரு ஆவார். ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் ஒரு மரநிழலில் பல்வேறு யோகங்களையும் தியான முறைகளையும் நாகராஜ் போகநாதரிடமிருந்து பயின்றார். நாளடைவில் போகநாதரின் வழிகாட்டலில் தத்துவ சித்திகளை அறிந்தவராகி சித்தாந்தத்தின் முழு மகிமைகளையும் உணர்ந்துகொண்டார்.

சித்தாந்தத்தில் பூரணஞானம் பெற்றிருந்த பாபாஜி கிரியாயோகம், குண்டலினி பிராணாயாமம் மற்றும் பக்தியோகத்தில் தேர்ச்சி பெறவிரும்பினார். இவரது உள்ளக்கிடக்கையை அறிந்த போகநாதர் தென்னிந்தியாவில் பொதிகைமலைச் சாரலை நோக்கிப் பயணம் செய்து குற்றாலம் என்ற இடத்திற்குச் சென்று இவற்றைச் சித்தர் அகத்திய முனிவரிடம் கற்கும்

படிபணித்தார்.

பாபாஜி பொதிகை மலைச் சாரலை நோக்கிப் பயணம் மேற்கொண்டு குற்றாலம் வந்தடைந்து இங்குள்ள சக்திபீடத்தை சென்றடைந்தார். இந்தியாவிலுள்ள சக்தி பீடங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். இங்குவந்தவுடன், தான் எவற்றைக் கற்பதற்கு வந்தேனோ அவற்றைக் கற்கும் வரை இங்கிருந்து செல்வதில்லை என்று தீர்மானித்தார். பாபாஜி ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்துதியானம் செய்ய ஆரம்பித்தார். உடல், மனம், இதயம், ஆத்மா ஆகிய நான்கும் ஒன்றுபட்ட நிலையில் அவர் பலநாட்கள் தியானம் செய்தார். அகத்தியர் அவ்விடத்திற்கு வந்து தன்னைச் சீடனாக ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை அந்த நிலையில் இருப்பதே அவரின் இலட்சியமாக இருந்தது. அவர் இருந்த இடத்தின் வழியே செல்லும் யாத்திரீகர்கள் ஆகாரம் அல்லது நீர் வழங்கினால் அவற்றைச் சிறிதளவு பெற்றுக் கொள்வார் மழையோ, காற்றோ, விஷ ஜந்துக்களோ அவருக்கு எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

நாளாக நாளாக பாபாஜியின் உடல் நிலை பலவீனமடைந்து வந்தது. ஆனால் பாபாஜி தனது உடல் தனக்குச் சொந்தமல்ல என்ற நிலைவிலேயே இருந்தார். சரியாக 48வது நாள் பாபாஜி மிகவும் பலவீனமடைந்திருந்த நிலையில் அகத்தியர் அவர் முன் தோன்றினார். பாபாஜியை “நாகராஜ்” என மென்மையாகக் கூப்பிட்டு அவரைக் கட்டியணைத்தார். அவருக்கு ஆகாரமும் நீரும் கொடுத்து அவரது உடலை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார். பின்னர் பாபாஜி அங்குவந்த நோக்கத்தை அறிந்தவராகி அவருக்குக் கிரியாகுண்டலினி யோகமுறையைப் பின்பற்றுபவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அனுஷ்டானங்களையும் கட்டுப்பாடுகளையும் எடுத்துக் கூறினார். காலப்போக்கில் கிரியாகுண்டலினியோகாவில் அதியுயர் நிலையைபாபாஜி எய்தியதை உணர்ந்த அகத்தியர் அவரைவட இந்தியாவில் இமயமலைத் தொடரில் மேற்பகுதியிலுள்ள பத்ரிநாத் என்ற இடத்திற்குச் சென்று உலகம் என்றுமே அறிந்திராத ஒரு பெரும் மகானாக மாறுவாய் என ஆசீர்வாதித்து அவரை பத்ரிநாத்திற்கு அனுப்பிவைத்தார்.

பத்ரிநாத் ஏறக்குறைய 10000 அடி உயரத்தில் இமாலய மலைத் தொடரில் அமைந்துள்ள ஒரு தெய்வீக ஸ்தலமாகும். இங்கிருந்து திபெத்திய எல்லைப் பகுதி சில மைல்கள் தூரத்தில் உள்ளது. பத்ரிநாத்திற்கு அருகாமையில் ரிஷி கங்கா மற்றும் அலக்நந்தா ஆகிய

நதிகள் ஓடுகின்றன. ஐப்பசி மாதத்திலிருந்து வைகாசி வரை இப்பிரதேசத்தில் கடும் குளிர் நிலவும் மிக மனவுறுதி பெற்ற யோகியர்களால் மட்டுமே இங்கு ஆண்டு முழுவதும் இருக்க முடியும். பல்லாண்டு காலமாக ஞானியர்களாலும், ரிஷிகளாலும், யோகிகளாலும், சித்தர்களாலும் புனிதப்படுத்தப்பட்ட பிரதேசமே பத்ரிநாத் ஆகும். இங்கு ஸ்ரீ பத்ரி நாராயணா என்ற பெயரில் ஒரு விஷ்ணு கோவில் உண்டு. பிற்காலத்தில் ஆதிசங்கரர் இந்த கோவிலை தென்னிந்திய பாணியில் புதுப்பித்தார் என ஸ்கந்தபுராணம் கூறுகின்றது. இந்த மகிமை மிக்க கோவிலிற்கு வாழ்கையில் ஒரு தடவையேனும் சென்று வரவேண்டும் என்பதே இந்துக்களின் அவாவாகும். இங்கு சென்று வந்தால் சகல கர்ம வினைகளும் அகன்றுவிடும் என அவர்கள் நம்புகின்றனர்.

இத்தகைய அரிய தலத்தில் பாபாஜி 18 மாதங்கள் தனிமையில் யோகநாதரிடமும், அகத்தியரிடமும் கற்ற கிரியா யோகத்தை அனுஷ்டித்தார். 18மாத கடும் தவத்தின் பின்னர் அவர் சொரூப சமாதி நிலைக்கு வந்தார். அவரது பௌதீக உடல் தங்கம் போல ஒளிர ஆரம்பித்தது. மூப்பு, பிணி, மரணம் என்பவற்றை வென்றவராகி அதே இளமைக் கோலத்தில் இன்றும் வாழ்ந்துவருகின்றார்.

இவர் தமிழ் யோக சித்தாந்த மரபில் உள்ள 18 சித்தர்களுடன் மிக உயரிய நிலையில் இமயமலையில் வசித்து வருகிறார்.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”



KRIYA YOGA PLEDGE

VIJAYALAKSMI CHANDRAN, MOTHER
Kriya Babaji Brinthavanam - Penang

I accept Sathguru Kriya Babaji as my ideal and will contemplate on these and dedicate myself in similar fashion:

1. “ I will be a balm to the sick, their healer and servitor. I will quench with rains of food and drink the anguish of hunger and thirst. In the famine of age's end I will be their drink and food. I will be an unfailing store for the poor and serve them with manifold things for their need.
2. My own being and pleasures I surrender absolutely and entirely to Kriya Babaji indefinitely such that all creatures (on earth) may gain their end. (Explanation The stillness lies in surrender of all things and the sprit is fain for the stillness. If I must surrender all it is best to give it for fellow creatures)
3. I will be the Protector of the unprotected, a guide to wayfarers, a ship, a dike, and bridge for those who seek the father shore and lamp for those who need a lamp and bed for those who need a bed. “

AUM THAT SATH AUM
KRIYA BABAJI

கிரியா யோகா உறுதிமொழி

லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன், அன்னை
ஸஹஸ்ர யோகா - சென்னை

கிரியா பாபாஜி சங்கத்தைச் சேர்ந்த ஒவ்வொரு அன்பரும் கீழ்க்கண்டவற்றை ஏற்று அதன்படி நடக்கவேண்டும்.

1. “நான் நோயுற்றவர்க்கு மருந்தாகவும் நோய் தீர்ப்பவனாகவும், தொண்டனாகவும் இருப்பேன். பசியையும், தாகத்தையும் போக்க உணவையும் பானங்களையும் தருவேன். முதியோர்க்கு நான் உணவாகவும் தண்ணீராகவும் இருப்பேன். ஏழைகளுக்கு நான் எப்போதும் உதவுவேன். அவர்கள் தேவையைப் பல்லாற்றானும் பூர்த்தி செய்வேன்.
2. என்னையும், என் சுகத்தையும் முழுவதுமாக கிரியா பாபாஜிக்கு அர்ப்பணிப்பேன். எல்லோருக்கும் தேவையானது கிடைக்க வேண்டும். (சரணாகதியில் தான் சலனம் இருக்காது. மற்றவர்க்கக் கொடுப்பதில் தான் சணாகதி நிறைவாகும்)
3. பாதுகாப்பற்றவர்களை நான் காப்பேன். வழியற்றவர்களுக்கு வழி காட்டுவேன். கரைசேரக் கப்பலாகவும், துடுப்பாகவும், பாலமாகவும் இருந்து அவர்களை அக்கரை சேர்ப்பேன். தேவையானவர்க்கு விளக்காகவும், படுக்கையாகவும் இருப்பேன்.

ஓம் தத் சத் ஓம்
கிரியா பாபாஜி

QUOTES FROM “VOICE OF BABAJI”

**CHITRA NARESH, MOTHER
Babaji Yoga Centre - Dubai**

“I love those who love others.”

“Let the heart, the Inner Man in the heart guide you, rather than emotion and intellect.”

“Silence and meditation (mounam and mananam) are the twin aids to peace, power and prosperity. ”

“Wisdom shines from the temple of the pure heart. Wisdom is the crown for the structure of life.”

“Remember that true religion does not divide but unites; does not injure but heals; does not kill but saves.”

“The way to the Supreme Spirit lies through unceaseless service to humanity through the performance of one's allotted work without a selfish thought.”

“To talk of God is no belief. A man believes in God when he really believes in himself because God lives in the core of our heart.”

“Those who establish human relationships with God establish them based on the highest purity, unselfishness and intense love.”

“The best way to understand the state of purity is to look at the children.”

“As the impure mind has an evil influence and infects others with evil, so pure mind has an influence for good and so transforms others in their innermost character.”

“An absolute pure soul carries with it a great redemptive spiritual and moral power.”

“When somebody hits at you, do not hit back but be silent.”

“Jivatman, the dweller in this body passes through childhood, youth and old age and then with the same ease into another body through the door of death, hence the wise are not deceived by the phenomenon of death.”

“The wise mourn neither for the dead nor for the living.”

பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரலிலிருந்து மேற்கோள்கள்...

சிவபுதி கிருபாகரன்
கனடிய பாபாஜி யோகா சங்கம்

"மற்றவர்களை நேசிப்பவர்களை, நான் நேசிக்கிறேன்".

"இதயதில் உள்ள உள் மனிதன் உன்னை வழி நடத்தட்டும்."

"தத்துவம், பிரார்த்தனை, தியானம் போன்ற பலவழிகள் பக்தனைக் கடவுளிடம் அழைத்துச் செல்லும். உண்மையை நாடுவோருக்குத் தூய அறிவும், முழுத் துறவும் உதவி செய்யும்".

"தன்னலமற்ற தொண்டினால் பரம் பொருளை அடையலாம்"

'தன் விருப்பம்போல் மனிதன் உணவினால் மட்டும் வாழ்வதில்லை. கடவுளின் ஒவ்வொரு வார்த்தையாலும் வாழ்கிறான்".

"கடவுளைப் பற்றிப் பேசுவது நம்பிக்கை ஆகாது. தன்னை நம்புகிறவனே கடவுளையும் நம்புகிறான். ஏனெனில் கடவுள் நம் இதயத்தில் இருக்கிறார்".

"மனித உடம்பு எல்லைக்கு உட்பட்டது. இருப்பினும் இதயத்தின் ஆழத்தில் அநந்தம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதால் அது எல்லை கடந்து துடிக்கிறது".

"சமயத்தின் கடமை மனிதன் பொறுமை, அமைதி வழிகளில் செல்லும்படி செய்வதே. ஒவ்வொரு சமயத்திற்கும் தனிப்பெருமை உண்டு. தெய்வீகத்தை நோக்கிய பாதையில் ஒவ்வொரு சமயமும் தன் பங்கைச் செய்யவேண்டும்."

"கடவுளை உணர்வதற்கு முக்கியமான நற்குணமாகத் தூய்மை பேசப்படுகிறது. ஏழ்மை, தூயரம், கருணை, நற்செயலில் ஆர்வம் போன்றவை ஆன்மீக உயர்வின் சில பகுதிகளை அனுபவிக்க உதவலாம். ஆனால் ஆன்மத் தூய்மை உள்ளவர்க்கே இறையனுபவம் கிட்டும்".

"உண்மையை உணர்ந்தவன் உண்மையாகவே ஆகிவிடுகிறான். தெய்வீகத்தைத் தரிசித்தவன் தெய்வீகமாகவே ஆகிவிடுகிறான்".

"தூய்மையின் நிலையைப் புரிந்துகொள்ள மிகச்சிறந்த வழி குழந்தைகளை நோக்குவதே"

"ஒரு அருளாளரின் வலிமைமிக்க ஆயுதம் தூய்மையே. இதன் மூலமாகவே அவர் எல்லோரையும் கவர்கிறார்."

"ஆன்மஞானமே வாழ்க்கையின் இலக்கு, அதன் மூலம் நாம் உலகையே புரிந்து கொள்ளலாம். உலகம்எவ்வாறு உருவாயிற்று, ஏன் அது இருக்கிறது? அழிந்த பின்னர் அது எங்கு போகும்? என்ற கேள்விகளுக்குப் பதிலை நாம் அறியலாம்."



Kriya Annai Nagalakkumi Deviar (Mataji) was born on the 16th of June, and was related to Satguru Babaji. Satguru Babaji got his initiation of Kriya kundalini pranayama initiation from Agastiar siddha in Coutralam. After initiation he decided to do more tapas in the Himalayas. On the way there he passed through Parangipettai, where his family and parents proposed and finalized the sacred union with his cousin Nagalakkumi Deviar, who had dedicated her life to Babaji and became his sadhana shakthi. Both are still living near Badrinath in the Himalayas with their 14 disciples. This place is called Gauri Shankar Peetam situated near the temple in the town of Badrinath. This is Kriya loka, which exists not in any other plane of existence, but in the physical earth itself.

Kriya Anni is a strikingly beautiful woman, with fair skin, a thin frame and is taller than Satguru Babaji. She wears a cotton saree, white in color, with a green border and a long red sash over it and around her neck. Her face is rather long with high cheek bones, and resembles that of Kasi, Paramahansa Yogananda's disciple from the front, and that of Neelakantan's own wife from the side. She is called by the name of Mataji and lives in her own cave in the Himalaya. Annai is in charge of organizing the Babaji ashram and serves the residents in various

capacities. She supervises the preparation of a daily, simple vegetarian meal at noon. The meal is supportive of the yogic lifestyle of the ashram.

All inmates wake up positively at 4am and they marches off in a line by Mataji to the big waterfalls for a bath. Mataji herself milks the cows and all ashramites including the Master line up with bowls to get their share of milk, which they drink without boiling. Obviously, the cows from Gauri Shankar peetam are very healthy animals free from T.B.

Annai takes special care of a large "tulasi" plant which sits atop of a "peetam" or shrine, nearly four feet high. She daily worships "Tulasi Devi" a great devotee of Lord Krishna. Annai's favorite means of worship is to worship the feet of her Lord Babaji in a ceremony known as "Pada Poosai". During this ceremony, she lovingly places the feet of Babaji on a silver plate, washes and anoints them with sesame oil, mung bean powder, milk and other fragrances. She then adorns his feet with "Vibbuti" kumkum and flowers growing in the ashram.

Among the disciples of Babaji, only Amman and Annai have attained the deathless state of Soruba Samadhi. Their attainment, more than anything, reflects the completeness of their self-surrender to

God, the highest goal in Kriya Yoga. Having overcome the limitations of the ego-consciousness, they now assist all who seek their aid. Annai in particular, assists kriya yoga sadhaks during the midnight meditation hour to completely clean the subconscious mind using some of the meditation techniques.

During Guru Purnima celebrations in early July, flowers are offered to Babaji's feet by all of the residents. The ashram's "Mother" Annai Nagalakkumi, is worshipped by all with great reverence as the embodiment of the Divine Mother,

the cosmic Shakti. One time at Dasasamedh ghat in Banaras, Ram Gopal visited their by the order of Satguru Babaji. At that same time Mataji stepped out from a hidden cave through yogic process of levitation. Soon after Kriya Babaji, Lahiri Mahasaya was also materialized. All three prostrated at the feet of Babaji. Babaji proposed to shed his form and plunge into the infinite. Mathai stated that it made no difference to be visible or invisible and to not discard his form. The first rate crisis in the history of Kriya movement was saved through the intervention of Mataji.

வனிதா கார்த்திகேயன், அன்னை கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

கிரியா அன்னை நாகலக்ஷ்மி(மாதாஜி) ஆனி மாதம் 16ம் திகதி பிறந்தார். அவர் சத்குரு பாபாஜின் உறவு முறைப் பெண் ஆவார். சத்குரு பாபாஜி கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம் தீட்சை அகஸ்தியர் சித்தரிடம் பெற்ற பின்பு தன்னுடைய பிறந்த ஊரான பரங்கிப்பேட்டையை அடைந்தார். அங்கு அன்னையை திருமணம் செய்ய பெற்றோரும் உறவினரும் நிச்சயித்து இருந்தனர். ஆனால் அன்னை தன்னுடைய வாழ்க்கையை பாபாஜிக்கு அர்ப்பணித்து அவருடைய சாதனா சக்தியாகி இருவரும் இமாலயத்திற்கு பயணம் செய்தனர். அங்கு சத்குரு பாபாஜியுடன் தீவிரமான சாதனை செய்து அவரிடம் பின்பு சொருப சமாதி அடைந்தார்.

அவர்கள் இருவரும் 14 சீடர்களோடு இமயமலை உத்தர பத்திரிநாத் என்ற இடத்தில் ஆசிரமம் நிறுவி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அந்த இடத்தை கௌரி சங்கர் பீடம் என அழைப்பர். அதாவது உலகத்தின் தெய்வீக இதயமாக புகழ்பெற்ற பத்ரிநாத் கோவிலுக்கு அப்பால் இது அமைந்துள்ளது.

அன்னை மெல்லிய, அழகான சிவப்பு வடிவம்

உள்ளவர். அவர் குருவை விட உயரத்தில் அதிகமானவர்.

அவருடைய முகத்தின் முன்பக்கம் பரமஹம்ச யோகானந்தரின் சீடரான காசியை நினைவுபடுத்தும். அன்னை எழுந்தமான பக்கப் பார்வைக்கு நீலகண்டனின் மனைவி போல் தோற்றமளித்தார். பச்சைக்கரை கொண்ட வெள்ளைப் புடவையும், கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு சிவப்பு துணியும் அணிந்திருப்பார்.

அன்னையை மாதாஜி எனவும் அழைப்பர். அவரிடம் என தனியொரு குகை இருந்தது. அவரே ஆசிரமத்தை மேற்பார்வை செய்வதோடு அங்குள்ள நடவடிக்கைகளையும் ஒழுங்கு செய்து தேவையான உதவிகளையும் செய்கிறார். ஆசிரமத்தின் நண்பகலுக்கான எளிய சைவ உணவு அவரது மேற்பார்வையிலேயே தயாரிக்கப்படுகிறது. அது யோகப் பயிற்சிக்கு ஏற்றதாக அமையும்.

தினமும் காலை 4 மணிக்கு எல்லாரும் விழிக்க வேண்டும். அவர்களை மாதாஜி வரிசையாக நீர்வீழ்ச்சிக்கு குளிக்க அழைத்துச் செல்வார். மாதாஜியை அங்கு

பால் கறப்பார். பாபாஜி உட்பட எல்லா ஆசிரவாசிகளும் வரிசையில் நின்று கிண்ணங்களில் பாலைப் பெற்று அதனைக் காய்ச்சாமல் குடிப்பர். சாதாரண உலகில் இவ்வாறு செய்தல் நோயை உண்டாக்கும். அங்குள்ள பசுக்கள் கஷய நோய்க்கிருமிகளால் பாதிக்கப்படாதவை.

அன்னை இறைவனின்(கிருக்ஷணனின்) பீடத்திற்கு உயரமாக உள்ள ஏறத்தாழ 4 அடி உயரம் உள்ள துளசி செடிகளை விசேஷமாக கவனித்து வருகின்றார். கிருக்ஷண பக்தையான துளசி தேவியை அச்செடியின் வடிவில் ஒவ்வொரு நாளும் வணங்கி வருகின்றார்.

அன்னையின் மிகுந்த விருப்பத்திற்கு உரிய வழிபாடு பாபாஜிக்கும் பாத பூஜை செய்வதாகும். இந்தப் பூஜையின் போது அன்னை பாபாஜியின் பாதங்களை ஒரு வெள்ளித் தட்டின் மீது எடுத்து வைத்து அவற்றைக் கழுவி நல்லெண்ணெய் பூசி, பால் கொண்டு கழுவி, நறுமணத் திரவியங்களைத் தூவிப் பின்னர் வீபூதி, குங்குமம், ஆசிரமத்தில் வளர்கின்ற பூக்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பூசிப்பார்.

பாபாஜியின் மாணாக்கர்களில் அன்னையும் அம்மாமும் மட்டுமே சொரூப சமாதி அடைந்தவர்கள். அவர்கள் தங்களை தீவிரமாகவும் முழுமையாகவும் கடவுளிற்கு அர்ப்பணித்தமையாலேயே அந்த உயரிய சமாதி நிலையை அடைந்தனர். அகம்பாவத்தின் எல்லா எல்லைகளையும் தாண்டிக்கடந்து விட்ட அவர்கள் இனி யாருக்கெல்லாம் அவருடைய உதவி தேவைப்படுகிறதோ அவர்களுக்கெல்லாம் உதவலாம். அன்னை குறிப்பாக நள்ளிரவுத் தியானத்தின் போது தியானிக்கிறவர்களின் உள் மனத்தில் உள்ள கசடுகளைக் கிரியா யோகத்தின் தியானவகையைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்வார்.

இங்கே ஆடி மாதத்தில் வருகின்ற ஒவ்வொரு குரு பூர்ணிமா நாளன்றும் ஆசிரமவாசிகள் அனைவரும் பூக்கள் கொண்டு பாபாஜியின் பாதங்களைத் தொழுவார்கள். அன்னையை சக்தியின் அவதாரமாக கருதித் தொழுவார்கள்.

ஒருமுறை காசியில் தசசமேத காட்டில் மகாசயர் ராம்கோபால் மசும்தார் என்ற துறவி சத்குரு பாபாஜியின் அழைப்பின் பேரில் அங்கு நின்றனர். அவ்வேளை அன்னை ஒரு கற்பலகையை திறந்து யோக முறையில் வெளிப்பட்டார். பின்னர் கிரியா பரமகுருவும், லாகிரி மகாசயரும் தோன்றினர். மூவரும் சத்குரு பாபாஜியின் கால்களை வீழ்ந்து வணங்கினர். பின்னர் சத்குரு பாபாஜி தன் உருவத்தை நீத்து அனந்தத்தில் மூழ்க விரும்புவதை தெரிவிக்க அன்னை அதனை மறுக்க பாபாஜி பார்க்க கூடியதற்கும் பார்க்க முடியாததற்கும் இடையே எந்த வேறுபாடும் இல்லை என்றார். அத்துடன் அன்னை பாபாஜிக்கு வேறுபாடு இல்லை என்றால் அவரின் உருவத்தை உதறி விரும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அன்னையின் இடையீட்டால் இந்த முக்கிய நெருக்கடியை பாபாஜி பின்னர் தவிர்த்தார்.

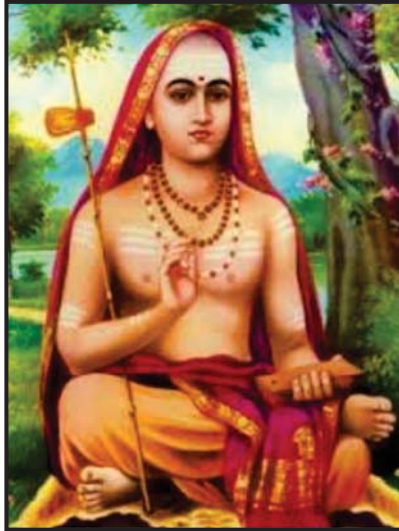
இந்தப் பூமியில் பிறந்த நாங்களும் கிரியா பாபாஜியையும் அன்னையையும் வணங்கி கிரியா சாதனை செய்து எங்களுடைய ஆன்மாக்களையும் உயரிய நிலைக்கு கொண்டு செல்வோமாக.

“ஓம் கிரியா அன்னை நம ஓளம்”

TULASI POOJA CONDUCT PROCEDURE

THEVAKI SUSEENTHIRAN, MOTHER
Canadian Babaji Yoga Sangam

- 1) Place tulasi tree on the peedam and put Annai Yantra under the tree pot
- 2) Place the Lamp, incense stick stand, Bell and water container on all 4 corners of the peedam
- 3) Tie a pattu cloth around the tree pot
- 4) Everyone sit around the tulasi and chant "Om Kriya Babaji Nama Aum" 1 or 3 or 16 times depending on the number of sadhaks.
- 5) Everyone stand around the tulasi with 6-8 ladies holding the flowers, one lady holding a bell and the lead lady with Pottri book.
- 6) Lead lady chants the Annai Pottri and all others repeat by saying "Om Kriya Annai Nama Aum" while the flower ladies offer flowers to the tulasi tree.
- 7) Once completed, give the flowers to everyone and all must go around the tulasi tree 9 times by singing the following song.
"Deepam Jyothi Param Brahmam"
"Deepam Sarva Tamopaham"
"Deepena Saathya De Sarvam"
"Sandya Deepam Namosthuthu"
"Babaji Deepam Namosthuthu"
"Annai Deepam Namosthuthu"
"Amman Deepam Namosthuthu"
"Thulasi Deepam Namosthuthu"
- 8) Once completed everyone stand around the tree and do Tulasi Mantra jabam 16 times (Tulasi Mantra Initiated members) or "Om Kriya Babaji Nama Aum" jabam 16 times (Non initiated members)
- 9) Lead lady offers water on the flower in everyone's hand one at a time and they offer their flower to the tulasi followed by Vanaka Asanam to the tulasi.
- 10) Lead lady shows theepam to the Tulasi by singing theepa song.
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Kriya Sothi Babaji Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Kriya Sothi Annai Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Tulasi Sothi Krishna Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
- 11) All touch the Theepam and conclude Thulasi Pooja.



ADI SANKARAR (788 - 820 AD, Kalady, India)

Shankara, as he was known before becoming a great teacher, was born into a poor Brahmin family at Kaladi, present day Kerala, India in the 8th century CE. His parents, Sivaguru and Aryamba, offered their prayers to Lord Shiva, requesting the deity to bless them with a child. Their prayers were soon answered in the form of a baby boy. A few theories suggest that Aryamba had a dream in which Lord Shiva himself promised her that he would be taking birth as her child. Hence, many consider Shankara as a reincarnation of Shiva. Shankara was educated by his mother as he lost his father when he was just seven. Aryamba played a key role in teaching Vedas and Upanishads to a young Shankara. He was initiated by Master Kriya Babaji in Kriya Yoga to resolve conflict between Hinduism and Buddhism.

During his early life, he astounded many with his knowledge and intelligence. He started writing his own analysis of the Upanishads, Brahma Sutras and the Bhagavad Gita at a young age. He was keen on becoming a monk right from his childhood. Shankara studied and mastered almost all the ancient scripts from his guru Govinda Bhagavatpada in a short period of time. He even started writing commentaries on major religious scripts and started travelling across India propagating his ideas and was soon accepted as a guru by many. He was known as Shankaracharya among his disciples. He composed many poems, praising gods and goddesses. The ones dedicated to Krishna and Shiva are considered most important among his 'stotras'. He advocated the existence of the soul and the Supreme Soul. He believed that the Supreme Soul alone is real and unchanging while the soul is a changing entity and that it does not have absolute existence. He is also credited with making Hindus understand the existence of one Supreme Being. He explained that all other deities are just different forms of the Supreme Being.

At the age of 32, Adi Shankaracharya retired to the Himalayas and is believed to have entered a cave near Kedarnath. He was never seen again and the cave that he entered is considered as his final resting place. He died in 820 CE.





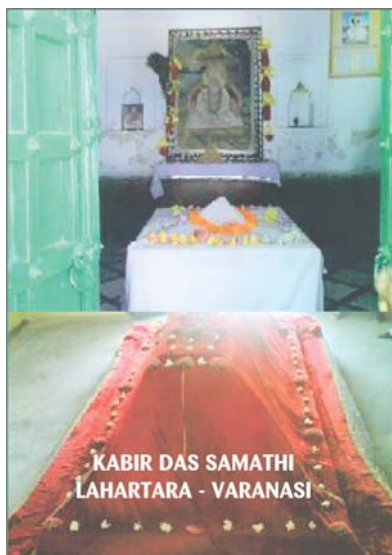
KABIR DAS (1440 – 1518 AD Varanasi, India)

Kabir Das was born in 1440 in Varanasi, Jaunpur, India (15th Century). He was a mystic poet, Sufi and saint, whose writings influenced basic Indian spirituality. He was nonetheless strongly self realized and influenced by social conditions of untouchables and the mental condition of upper caste. He was initiated by Master Kriya Babaji in Kriya Yoga to resolve conflict between Hinduism and Islam.

The birth of Kabir remains shrouded in mystery and legend. According to one legend, his mother was a Brahman who became pregnant after a visit to a Hindu shrine. Because she was unwed, she abandoned Kabir, who was found and adopted by a Muslim weaver. He lived most of his life in Varanasi as a weaver himself which was one of a low -ranked caste and had become largely Muslim in his time. That his early life began as a Muslim there is little doubt, but he was later strongly influenced by a Hindu ascetic, Ramananda.

Kabir is known for being critical of Hinduism, Islam, Jainism, stating that the first two were misguided by the Vedas, and questioning their meaningless rites of initiation such as the sacred thread and circumcision respectively. He was equally critical of both, often conceiving them as parallel to one another in their misguided ways. In his view, the mindless, repetitious, prideful habit of declaiming scripture could be visited alike on the sacred Hindu texts, the Vedas, or the Islamic holy book, the Quran. During his lifetime, he was threatened by both Hindus and Muslims for his views.

Kabir suggested that True God is with the person who is on the path of righteousness, considered all creatures on earth as his own self, and who is passively detached from the affairs of the world. He is depicted in modern times as a harmonizer of Hindu and Muslim belief and practice. When he died in 1518 in Maghar, India, both Hindus and Muslims he had inspired claimed him as theirs. (There was dispute whether to cremate or bury his corpse, but his body ultimately vanished).





LAHIRI MAHASAYA

(1828 - 1895 AD, Varanasi, India)

Lahiri Mahasaya a disciple of Mahavatar Babaji was born into a brahmin family in the Ghurni village in Nadia district of Bengal Province on September 30, 1828. He was the youngest son of Muktakashi, wife of Gaur Mohan Lahiri. At the age of three or four, he was often seen sitting in meditation, with his body buried in the sand up to his neck. At the age of five the family moved to Varanasi, where he would spend most of his life as a child reciting the Vedas, bathing in the Ganges, and worshipping. In 1846, he was married and had two sons and three daughters.

In 1861, Lahiri was transferred to Ranikhet, in the foothills of the Himalayas. One day, while walking in the hills, he heard a voice calling to him. After climbing further, he met his Guru Mahavatar Babaji, who initiated him into the techniques of Kriya Yoga. Babaji told Lahiri that the rest of his life was to be given to spreading the Kriya message. Soon after, Lahiri Mahasaya returned to Varanasi, where he began initiating sincere seekers into the path of Kriya Yoga. He organized many study groups and freely gave Kriya initiation to those of every faith at a time when caste bigotry was very strong. Over the years he closely associated with people from all castes and initiated them which was unusual for a strict Brahmin at that time. He was also the guru of Yukteswar Giri and became known in the West through Paramahansa Yogananda, a disciple of Yukteswar Giri, and through Yogananda's Autobiography of a Yogi.

In 1895 he began gathering his disciples, letting some of them know that he would soon be leaving the body. Moments before his passing, he said simply, "I am going home. Be comforted; I shall rise again." He then turned his body around three times, faced north, and consciously left his body, entering mahasamadhi on 26 September 1895.





YUKTESWAR GIRI

(1855 - 1936 AD, Serampore, India)

Priyanath Karar was born on May 10th 1855 in Serampore, India to Kshetranath and Kadambini. He lost his father at a young age, and took on much of the responsibility to manage his families land holdings. He was a bright student and was enrolled in Srirampur Christian Missionary College, where he developed an interest in the Bible. He also attended Calcutta Medical College for almost two years. After leaving college, he was married and had a daughter. His wife died a few years after their marriage and he eventually was formally initiated into the monastic Swami order as "Sri Yukteswar Giri".

In 1884, Priya Nath met Lahiri Mahasaya, who became his Guru and initiated him into the path of Kriya Yoga. Sri Yukteswar spent a great deal of time in the next several years in the company of his guru, often visiting Lahiri Mahasaya in Benares. In 1894, while attending the Kumbha Mela in Allahabad, he met the Guru of Lahiri Mahasaya, Mahavatar Babaji, who asked Sri Yukteswar to write a book comparing Hindu scriptures and the Christian Bible. Sri Yukteswar completed the requested book in 1894, naming it Kaivalya Darsanam, or The Holy Science. He had only a few long-term disciples, but in 1910, the young Mukunda Lal Ghosh would become Sri Yukteswar's most well known disciple, eventually spreading the teachings of Kriya Yoga throughout the world as Paramahansa Yogananda with his church of all religions

Yukteswar attained mahasamadhi at Karar Ashram, Puri, India on 9 March 1936. After his passing, Sri Yukteswar gave to the world a profound last testimony to the truths he had so succinctly described in "The Holy Science". As Yogananthar, grieving over the loss of his beloved guru, made preparations for returning America, Sri Yukteswar appeared to him in resurrected form. Yogananthar wrote in his book of "Autobiography of a Yogi" about the wondrous experience and Sri Yukteswar's revelations of the truth nature of cosmic creation, of life after death, and of the continuing evolution of the immortal soul.





PARAMAHANSA YOGANANTHAR

(1893 - 1952 AD, Kolkatta, India)

Yogananda was born in Gorakhpur, Uttar Pradesh, India on January 5th 1893. His awareness and experience of the spiritual was far beyond the ordinary in his early years. In his youth he sought out many of India's Hindu sages and saints, hoping to find an illuminated teacher to guide him in his spiritual quest. At the age of 17, he met his guru Swami Yukteswar Giri. In June 1915 he graduated with a Bachelor of Arts degree from Serampore College. This allowed him to spend time at Yukteswar's ashram in Serampore. In 1915, he took formal vows into the monastic Swami order and became Swami Yogananda Giri. In 1917, Yogananda founded a school for boys in Dihika, West Bengal, that combined modern educational techniques with yoga training and spiritual ideals. Later in the years Yukteswar informed Yogananda that he has been sent to him by Mahavatar Babaji for a special purpose.

In 1920, Yogananda went to the United States as India's delegate to an International Congress of Religious Liberals convening in Boston. That same year he founded the Self-Realization Fellowship (SRF) to disseminate worldwide his teachings on India's ancient practices and philosophy of Yoga and its tradition of meditation. For the next several years, he lectured and taught on the East Coast. Yogananda was the first Hindu teacher of yoga to spend a major portion of his life in America. He lived in the United States from 1920–1952, interrupted by an extended trip abroad in 1935–1936 which was mainly to visit his guru in India to help establish his Yogoda Satsanga work in India. While in India, Yukteswar gave Yogananda the monastic title of Paramahansa. Paramahansa means "supreme swan" and is a title indicating the highest spiritual attainment. After returning to America, Yogananda continued to lecture, write, and establish churches in southern California. In 1946, he published his life story, *Autobiography of a Yogi* which mainly describes his spiritual search for enlightenment and also his encounters with notable spiritual figures.

On 7 March 1952, he attended a dinner for the visiting Indian Ambassador to the US and his wife at the Biltmore Hotel in Los Angeles. At the conclusion of the dinner, Yogananda spoke of India and America, their contributions to world peace and human progress, and their future cooperation, expressing his hope for a "United World" that would combine the best qualities of "efficient America" and "spiritual India." At the end of his speech his body slumped to the floor and he entered mahasamadhi.





YOGI RAMAIAH (1923 - 2006 AD, Karaikudi, India)

On May 9, 1923, in the ancestral mansion of S.A. Annamalai Chettiar, a young woman, Thaivani Achi, gave birth to her second son, Ramaiah. Ramaiah excelled in his studies and in 1944, he graduated at the very top of his class. Yogi Ramaiah (Yogiar) had contracted bone tuberculosis an incurable disease, and for six years he remained hanging from the bed posts and suspended in the air in order to arrest further development of the disease.

On March 7, 1952, the day that Yogananda attained mahasamadhi in USA, Mauna Swami, a disciple of Shirdi Sai Baba visited the San Thome home of Ramaiah, and predicted with great assurance that Ramaiah would soon be healed. But before this could occur, one night Ramaiah decided to end his life by holding his breath. Then, as he was doing so, he suddenly heard a voice say: "Do not take your life! Give it to me!" Startled, he took a deep breath, wondering who this could be. Then he realized

that it must be the mysterious figure whom he had begun to see in meditation after the visit of Mouna Swami. The first time this occurred, he had a vision of Shirdi Sai Baba, wearing his characteristic orange head cloth. He eagerly asked Shirdi Sai Baba: "Are you my guru?" The reply came: "No, but I will reveal to you who is your guru." Just then, he saw for the first time his guru "Babaji."

The next morning, Ramaiah awoke and realized he has been healed from his illness. The doctor was called in and the body cast was removed. To the astonishment of everyone, the doctor's examination revealed that the incurable disease had disappeared. During the following days, Ramaiah regained the use of his legs. He also began chanting softly the name "Babaji" and then "Om Babaji" and "Om Kriya Babaji" and finally the five syllabled "panchakra" mantra "Om Kriya Babaji Nama Aum," with utter gratitude and delight.

On October 10, 1952, "Kriya Babaji Sangam" was officially founded, and regular lectures, meditation classes and other public activities were organized at the San Thome home of Ramaiah. Ramaiah was the President, and V.T. N. was the "Acharya." More books were written, despite V.T.N's fragile health. Ramaiah wrote the introductions, and V.T.N. wrote down the dictations from Babaji. Babaji began directing the sadhana of V.T.N., Ramaiah and his wife Solachi, with specific instructions regarding meditation and mantras in particular. Since that time Yogi Ramaiah founded 52 centers worldwide and highly serviced to Kriya Yoga with Babaji's request until he went to Maha samadhi on July 12th 2006.

"Om Kriya Yogiyar Nama Aum"



OUR TRIP TO BEAR MOUNTAIN (SATELLITE CENTER)

NIRUBAN & JALENI
Canadian Babaji Yoga Sangam

Bear Mountain located on the west side of the Hudson River in Rockland County, New York is a very special and spiritual place from Yogiar's time. In the year 1969 Yogiar along with 16 other sadhaks had hiked up Bear Mountain and performed a highly spiritual 12 hour yagna chanting. Under the inspiration of Kriya Babaji, a beautiful spot on a peak overlooking the Bear Mt. Valley was chosen as the campsite for the Kriya Yoga activities. At the height of the chanting during Brahma Murhurtha (around 3:00 A.M.) Kriya Babaji, his sadhana shakti Annai and Amman manifested on the Vital Plane. After this incident Yogiar always referred to this specific spot as "Satellite Center" for all Kriya Yoga sadhaks. From then on the annual Bear Mountain Pilgrimage had become a sacred tradition in the Kriya Yoga schedule of events. Every July 4th since 1969 devotees visit this special mountain and perform devotional sadhana and experience the grace of Master Kriya Babaji Nagaraj, Shakti Kriya Annai and Kiya Amman Pranabananda. This Vision marked a new spiritual chapter in the history of The United States of America.

Last year on September 4th 2017, we had the privilege to travel all the way to New York from Toronto to visit this special place along with 8 other sadhaks. It was a beautiful hot sunny day and we decided to leave early in the morning since we had a long 40 minute hike ahead of us. We left at 7:30 am in the morning and reached Bear Mountain around 8:00 am. Our plan was to hike up the mountain, find this special place, perform the yagna chanting and get back to the hotel around noon so we could head back to Toronto. A senior sadhak navigated us up the mountain using a compass which was the only source we used to get to the desired location. It was a treacherous walk up the mountain because it had rained the day before but all the sadhaks were

enthusiastic and excited thinking of the end result.

We had been hiking up the mountain for about an hour and reached the peak but something seemed wrong since we had been going around in circles for more than 3 hours unable to find the exact location. The temperature kept rising, it was getting really hot and all of us were dehydrated. We only packed a limited number of water bottles to avoid carrying unnecessary weight while we hiked up and enough for the time period we had initially planned. All of us had been fasting the entire day and were extremely exhausted, disappointed that we were unable to find the specific place. It was already past 12:30 pm and we were left with two bottles of water still roaming in the mountains not wanting to give up. We ended up being disappointed every time we attempted to follow a different path since it brought us back to the exact same location repeatedly.

Finally, we all decided to take a break and rest. All of us sat down had little sips of water and four pieces of biscuits which was the only source of food we had breaking the fast. We had a meeting and all of us were exhausted and wanted to give up and just head home. All the sadhaks decided half minded and disappointed to do the yagna chanting at a random location on top of Bear mountain and head home since we were left with no choice considering how late the time had already been. At this time Suseenthiran uncle suggested he wanted to try looking for the location one last time and if that failed we would stick to what the majority had decided which was to do the yagna chanting at any location on top of the mountain. So, this time Suseenthiran uncle was in the lead and we all followed trying to keep up with him. We were about 50 feet away from him and all of a sudden we heard a loud scream

saying "OM KRIYA BABAJI NAMA AUM". All of us ran down to see what happened and the senior sadhak hugged him and yelled out "YOU FOUND IT, THIS IS IT" with a lot of happiness and relief on his face. All of us felt re-energized and were amazed by this little miracle. We all got the opportunity to take part in the yagna chanting from 2:00 pm to 4:00 pm and received an abundance of blessings from Babaji. After chanting we sat down on the peak overlooking the floating boats on the Hudson River below us to meditate. Once everything was done we all hiked back down, headed to the hotel and left for Toronto at 6:00 pm. All of us felt extremely happy and fulfilled as we recollected every single memory that happened during this unforgettable hike up Bear Mountain.

New York City has been described as the cultural, financial and media capital of the world but little did we know it's also a spiritual land. Yogiar has established and found many spiritual places which were unknown to the younger generation after his time. Hopefully, in the future many more people are aware of these places and get an opportunity to experience their spirituality. One main thing that we both learned personally from this trip was that Babaji will never let down his sadhaks if you completely believe in him. We do believe that he was watching over us and was testing our patience to see how much faith we had in him. Overall it was an unforgettable experience which will last a lifetime for both of us.





SWAMI RAM (1931 - 2014 AD, Jaffna, Sri Lanka)

Swami Ram was born in Tellippalai, the northern province of Sri Lanka on February 12, 1931. At the age of five, he was unable to read and was sent to an eye specialist who diagnosed him with glaucoma. Vision loss was predicted within 2 years from that time. Swami Ram's eye problem was told to a yogi by his father. The yogi had advised him to follow some yoga exercises and within 2 years' his vision had improved. In his early 30's he developed an interest in learning yoga through a professor from Jullundur University. He also studied Siddha medicine and with all this knowledge he was able to successfully treat many incurable sicknesses. In 1973, Swami Ram was initiated in Kriya Kundalini Yoga in Sri Lanka by Yogi Ramaiah. Since then, he started to promote Kriya yoga worldwide and immigrated to Canada in 1994. Then, he

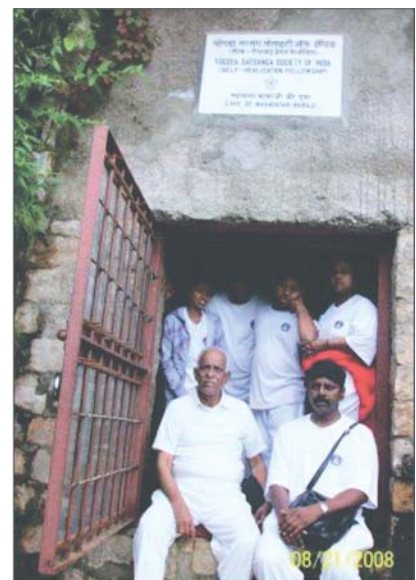
established his own Kriya yoga center in Toronto in the year 2003 which was supported by his strong dedicated members.

Swami Ram's direct disciple Suseenthiran and his family lived with the guru and performed guru's service 24 hours a day from August 2004 to October 2010. During this time, he fulfilled his guru's dreams and vision to service Kriya Yoga worldwide and created four worldwide centers.

In 2009, Swami Ram wrote his first book titled "Holistic insight into Babaji's Kriya Yoga". It was released by Kalaimamani Suki Sivam in Canada and India.

In June 2011, he has handed over his duties to his prime disciple Thiru Suseenthiran who continues to serve Babaji and Kriya Yoga.

On March 14th 2014, Swami Ram attained Maha samadhi in Toronto, Canada.



பாபாஜியின் கிரியா யோகா ஆன்மீகப் பயிற்சி

கீழ்க்காணும் கட்டுரை 2ஆம் உலக இந்து மாநாட்டில்
குரு சுவாமி ராமால் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. (ஸ்ரீ லங்கா, 2003)

கிரியா யோகா – ஓர் முழுமையான ஆன்மீக விஞ்ஞானம் கிரியா யோகா என்பது ஒருவரின் உடலிலுள்ள பஞ்சேந்திரியங்களான சரீரம், ஜீவன், மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் நுட்பங்களை கீழே கொடுத்துள்ள வகையில் மனக்கண்களால் அறிந்து கொள்ளச் செய்கிறது.

- 1 கிரியா ஹட யோகா (சரீர சம்பந்தமான பயிற்சி செய்முறைகள்)
- 2 கிரியா பிராண யோகா (சுவாசப் பயிற்சி செய்முறைகள்)
- 3 கிரியா தியான யோகா (தியானப் பயிற்சி செய்முறைகள்)
- 4 கிரியா மந்திர யோகா (மந்திர ஒலி அலைகளின் பயிற்சி செய்முறைகள்)
- 5 கிரியா பக்தி யோகா (பிரார்த்தனை பயிற்சி செய்முறைகள்)

கிரியா பிராண யோகவின் முக்கியத்துவங்களைப் பற்றி இந்த பகுதியில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. சரீரம், மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மீகம் என பிற நான்கு உடல்களுக்கு ஒரு அவசியமான இணைப்பாக ஒருவனுடைய வாழ்க்கையின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

பொதுவாக ஒருவர் தான் சுவாசிக்கும்போது, தனது நாசியில் உள்ள இரு துவாரங்கள் மூலம் தான் மூச்சுக் காற்றினை உட்புறமும், வெளிப்புறமும் வெளியிட்டு சுவாசிக்கின்றார் என்று தெரியும். ஆனால் பலருக்கு இந்த மூச்சு விரும் தன்மையில் ஒரு சில நேரத்தில் ஏற்படும் தடைகள் வரும் வரை (மூக்கடைப்பு) சுவாச இயக்கம் தெரிவதில்லை. திருமூலர் கூற்றுப்படி, ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு சுவாசிக்கும் மூச்சளவு 4 வினாடிகள் எடுத்துக்கொண்டு உட்புறமும் வெளிப்புறமும் வெளியிடுவதால், கிட்டத்தட்ட 21600 முறை ஒவ்வொரு நாளும் சுவாசித்து, அவரால் நூறு ஆண்டுகளுக்கு உயிர் வாழ முடியும் என்பதாகும். இவ்வாறு ஒரு தடவைக்கு 4 முறை என்று சுவாசித்தலை அதிகரிப்பதன் மூலம் தனது சராசரி ஆயுட்காலத்தை நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பெற முடியும். இவ்வாறாக தனது பிராணன் அல்லது சுவாச சக்தியானது உட்புறமும், வெளிப்புறமும், இயல்பான சுவாசத் தன்மையற்ற ஒரு நிலை ஏற்படும்போது, அது பூஜ்யமான சுவாசம் எனப்படுகிறது. அதனால் அவன் மரணத்தையும் வென்று உயிர் வாழ முடியும். இன்றைய ஒருவரின் ஆயுள் என்பது தன்னுடைய சுவாசிக்கும் விகிதத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அதிகரிப்பினால் தான் 75 ஆண்டுகள் என்ற நிலை

ஏற்பட்டுள்ளது. பிராணாயாமம் என்னும் சுவாசிக்கும் முறைகள் கீழே கொடுத்துள்ள மூன்று நிலைகளைக் கொண்டதாகும்.

- 1 சுவாசிக்கும் போது உள்ளே இழுக்கும் காற்று (புரகம்)
- 2 மூச்சை அடக்குதல் (தம்மனம்)
- 3 சுவாசிக்கும்போது வெளியில் விடும் காற்று (ரேஷகம்)

இத்தகைய பாரம்பரிய யோகப் பயிற்சிகள் பல வித முறைகளில் அமைந்து, அவை கற்பிக்கும் முறைகளும் வேறுபட்டவையாகும். ஆனால் கிரியா யோகா முறையில், அதற்கான பயிற்சி முறைகள் அனைத்தும் ஒரே விதத்தில் அமைந்தவையாகும். ஒரு குரு எனப்படும் ஆச்சாரியார், தன்னிடம் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் மாணவனுக்கு (சிஷ்யன்) இந்த பயிற்சிகளின் நுட்பமான செயல் முறைகளை, இரகசிய முத்திரைகளுடன், அதற்கான விகிதாசாரங்களோடு முறையே பயிற்சி அளிக்கின்றார்.

நாடி என்பதுதான் சுவாசிக்கும் தன்மை யோகாவில் வரையறுக்கப்பட்டு, நாடி எனப்படுகிறது. அவற்றில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

- 1 பிங்கல நாடி (நாசியின் வலது துவாரத்தின் மூலம் சுவாசித்தல்)
- 2 சூக்சும நாடி (வலது மற்றும் இடது பக்க நாசியின் மத்திய பாகம் வழியே சமமாக சுவாசித்தல்)
- 3 இடநாடி (நாசியின் இடது பக்க துவாரத்தின் மூலம் சுவாசித்தல்)

இந்த நாடிகளின் ஒழுங்கு முறையை ஒரு தராசு எனப்படும் துலாக்கோலுடன் ஒப்பிடலாம். தராசின் ஒரு பக்கத்தில் உள்ள “ஏ” என்ற தட்டின் மேல், ஒரு கிலோ எடைக் கல்லை வைத்து, அதற்கு சமமான பொருட்களை “சி” எனும் மற்றொரு தட்டில் வைக்கும்போது, தராசின் நடுப்பகுதியில் உள்ள முள் இரண்டையும் சமன்படுத்துவதே விற்புதம் வாங்குவதும் என்பதாகும். எனவே உடல், மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மீக உடல்கள் ஆகியவற்றின் செயல்கள் முறையாக இயங்குவதற்கு, நாம் சுவாசிக்கும் வலது மற்றும் இடது பக்க நாசித்துவாரங்களில் உள்ள காற்று சமமாக இருக்க வேண்டும் என்பது தான் மிகவும் அவசியமாகும்.

சுவாசித்தலில் ஐந்து விதமான ஆதாரங்களாக நிலம், நீர்,

நெருப்பு, காற்று மற்றும் ஆகாயம் ஆகியவை இருக்கின்றன. இதனை ஒரு சாதகன் தனது சுவாசத்தின்போது இடது (இட), வலது (பிங்கல) மற்றும் மத்திய (கூட்சம) நாசியின் மூலம் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். வழக்கமாக நமது நாசியின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள வலது மற்றும் இடது பக்க துவாரங்கள் மட்டுமே அறியக்கூடியதாக இருந்து, நடுப் பக்கத்தில் மறைந்துள்ள உள் கூட்சம துவாரம் அறிய முடியாது. உதாரணத்திற்கு இந்த நாசித்துவாரங்களில் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டோமானால் (பிங்கல அல்லது வலது நாடி) இவைகள் ஒரு சதுரத்தைப்போல் சமமானதாக திறந்தபடி அமைந்திருக்கும். சுவாசிக்கும்போது இந்த துவாரங்களின் பகுதிகளான, இந்த சதுரமான வெவ்வேறு பக்கங்களையும் தொட்டு பரவி வெவ்வேறு சமயங்களில் மூச்சை இயக்குகிறது. அதிலிருந்து வெளியேறும் காற்று கீழ்ப்பக்க சதுரத்தைத் தொடும்போது, அது தான் நிலத்திற்கான சுவாசமாகும். அதுவே நாசியின் இடது பக்கத்தில் தொடும்போது, அது நீர் சுவாசம் எனப்படுகிறது. அது வலது பக்கத்தில் தொடும்போது, தீயைப்போன்ற நீண்ட அலையாக அமைகிறது. அதுவே நாசியின் மேல் பக்கம் படும்போது, அது காற்று சுவாசமாக அமைகிறது. இப்படி இரு பக்கங்களையும் தொடாமல், முக்கின் நடுப் பகுதி மூலம் இயங்குவது தான் ஆகாய மூச்சு எனப்படுவதாகும். இவ்வாறே இட நாடியிலும் (இடது பக்க நாசி) தொழிற்படுகின்றது. இந்த ஐந்து வித தன்மைகளும் உள்ளடங்கிய வார்த்தைகளாக "ஓம் நமசிவய" என இயங்குகிறது. அதுவே நமது உடலில் உள்ள ஐந்து சக்கரங்கள் எனப்படும் ஆதாரச் சக்தியை இயக்குவதாகும். இதை மேலே உள்ள படத்தின் மூலம் அறியலாம்.

ஒருவரின் சுவாசம் நின்றுபோய்விட்டால், அவர் மரணம் அடைந்து விட்டார் எனக் கூறப்படும். அதாவது உடலில் எந்த வித இயக்கமும் நடைபெறுவதில்லை. எனவே சுவாசம் என்பது தான் ஒருவர் உயிர் வாழ்வதற்கு பிரதானமாகும். ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது, அது தாயின் வயிற்றிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டதும், அது சுவாசிக்கும் முதல் காற்றில் ஏற்படும் ஒலியான "ஆ" என்பதே அதற்கு உயிர் உள்ளதை காட்டுவதாகும். எனவே அக்குழந்தை முதல் சுவாசத்தை உட்பறம் இழுத்து, பின்னர் தானாகவே அக்காற்றை அது வெளியிடுகிறது. இவ்விதமாகவே அதன் வாழ்க்கையின் இறுதி வரை இந்த சுவாசம் நிலைத்திருக்கிறது. சிவா என்ற வார்த்தையே, மந்திர ஒலிகளான "ஈ..ஈ (சி) "ஆ..ஆ" (வா) ஆகியவற்றில் தோன்றியதாகும். யோகாவிலும் பிராணன் என்ற சுவாசமும் வாசி யோகா (வா , சி யோகா) எனப்படுகிறது. ஒரு குழந்தை பிறந்ததும், அது எடுத்துக்கொள்ளும் முதல் சுவாசமானது "ஆ..ஆ" என்ற சப்தத்துடன் அமைந்து, அது இந்த உலகில் ஒரு ஆத்மாவாக (ஆத்மா) வெளிப்பட்டு, பின்னர் மூச்சை "ஈ..ஈ" என்ற சப்தத்துடன் வெளியேற்றி, ஆத்மாவானது இறைவனைத் தேடுவதாய் புலப்படுத்துகிறது.

மேலே கூறப்பட்ட வாசி யோகா அல்லது பிராணாயாமம் என்பதில் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தக்கூடிய அழுத்தத்திற்கான செயல் முறைகள் உள்ளன. அதாவது, எப்படி மின்சாரமானது உண்டாகக்கூடுகிறதோ அதற்கு ஒப்பிடும் வகையில் சக்தியானது குண்டலினி பிராணாயாமம் மூலம் உருவாகி,

சுவாசமானது நுரையீரல் களிலிருந்து மேலெழும்பி உச்சந்தலையை அடைந்து, வாயின் உட்புறத்தில் உள்ள கீழ்த்தாடையில் அமைந்துள்ள 16 பற்களின் வரிசைக்குச் சென்று, அங்கிருந்து மூலாதாரம் எனப்படும் பகுதியை அடைவதற்காக முதுகெலும்புக்குக் கீழே முடிவடைந்திருக்கிற விடுகிறது. மூலாதாரம் அல்லது ஞாய உசய உநவெசந என்பது தான் சேமிப்புப் பகுதியாக, அதிலிருந்து தான் அனைத்துச் சக்திகளும் பிரதான மின் இயக்கத்தை மாற்றித் தரும் சாதனமான பகுதியாக விளங்கும் ஐந்து சக்கரங்களுக்கும் விநியோகிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு துணை மின் மாற்று சாதனமாய் விளங்கும் ஒவ்வொரு சக்கரங்களின் பயன்பாட்டை அடச்சரங்களிற்கும் ஒரு வீட்டிலுள்ள மின்சார மெயின் சவிட்ச் போட்டுக்கு ஒப்பாக, நமது உடலில் உள்ள 72,000 நாடி நரம்புகளையும் இயங்க வைக்கிறது. இங்கிருந்து நமது உடலில் உள்ள பிற பகுதிகளுக்கும் மின்சாரமானது எப்படி நமது வீட்டில் உள்ள குக்கர், பிரிட்ஜ், ஒளி விளக்குகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறதோ அது மாதிரியே விநியோகிக்கப்படுகிறது.

மனிதன் இனிமையாக வாழ்வதற்காகத் தான் இறைவன் படைத்தல் (புநெசயவழை)இ காத்தல் (முநெசயவழை), அழித்தல் (ஞுநெசயவழை) என்ற மூன்று பணிகளைச் செய்கிறார். மின்சாரமானது எப்படி மின் கட்டுப்பாட்டு கேந்திரத்திலிருந்து பெறப்பட்டு, அது வீட்டில் உள்ள மின்சார வயர்கள் மூலம் இயங்கும் மின்குமிழில் அழிவதன் மூலம் வெளிச்சத்தைப் பெற வைக்கிறது என்பதைப் போன்றுதான். எனவே "பு" என்பது படைத்தல், "மு" காத்தல், "ஞு" அழித்தல் என கடவுளைக் குறிக்கின்றதாகும்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள கோள்களின் ஒலி அலைகள் தான் ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது நேரடியான தாக்கத்தை கொண்டுவருகிறது. குழந்தை பிறந்த நேரம் மற்றும் இடத்திற்கான அக்கோள்களின் நிலைகள் காட்டுவதாக சோதிட சாஸ்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த நவகோள்களின் இயக்கம் ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு வித்தியாசமான வித்தியாசாரத்துடன் பலபலன்களை அளிக்கின்றது. பிறப்பு நேரத்தில் ஏற்படும் ஒரு நிமிட அல்லது இரு நிமிட வித்தியாசம் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறக்கும் போது, அதன் தன்மைகள், அவர்களது வாழ்க்கை முறையிலும் இரண்டு வித குணங்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். அதே சமயம் கோள்களின் ஒலி அலைகளும் இந்த வித்தியாசத்தினால் அவர்களது உடல், ஜீவன், மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றங்களில் வித்தியாசமான குணங்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். எனவே அந்த நிமிட சுவாசத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, பிறந்த 24 மணிநேரம் தொடங்கி வருடத்தின் 365 நாட்களும் இந்த மாற்றம் நிலைத்திருக்கும். வேகமும் சக்தியும் பிறந்த குழந்தையின் முதல் மூச்சு சுவாசத்தின் மூலமே உற்பத்தியாகி அது தான் ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்திருக்கும். குழந்தை பிறக்கும் முன்பு அது கர்ப்பத்தில் இருந்த நிலையைப் பார்த்தால், அதற்கு தேவையான அனைத்தும் தனது தாயின் இணைப்புக்குமுல் மூலம் தான் பெற்றுள்ளது. மணிப்புரக சக்கரம் அல்லது எழுடியசிடநேரள ஆகியவைதான் கர்ப்பம் தரித்தது முதல் பிறக்கும் வரை அனைத்து உடல் வளர்ச்சிகளுக்கும் பொறுப்பானதாகும். அது 10

அட்சரங்கள் அல்லது பயபெடமுள்ள ஆகியவற்றால், உடலின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள புற உறுப்புகளான கண்கள், செவிகள், மூக்கு, வாய், சிறுநீர் மற்றும் மலத்துவாரங்கள் என 9 துவாரங்களோடு இணைக்கப்பட்டு சக்தியை அளித்து, அத்துடன் உட்புறத்தில் அமைந்துள்ள ஒரு துவாரத்தில் பாலுறவு சக்தியை வெளியேற்றுகிறது. இந்த மையங்களில் தான் எல்லாவித மரபணு பிரச்சினைகளும் ஆதியில் தோன்றுகின்றன. இத்தகைய மரபணு பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது, பிறந்த பிறகும் சூரிய சக்தியானது இப்பாதை வழியாக உடலுக்குள் தொடர்ந்து சென்று, அதன் இயல்பான செயல்களைத் தடுத்துவிடுகிறது. மேலும் தாய் கர்ப்பமுற்ற காலத்தில் அவளது உடலில் உள்ள சரீர, பிராணை, மனம், அறிவு மற்றும் ஆன்மீகம் போன்றவற்றில் ஏற்பட்ட சமநிலையற்ற தன்மை, அக்குழந்தைக்கும் ஏற்பட்டு, அக்குழந்தையும் இத்தகைய மரபணு சமநிலையற்றத் தன்மையுடன் பிறக்கிறது. இதை மண்குடம் தயாரிக்கும் ஒரு இயந்திரத்தின் வெட்டுப் பகுதியோடு ஒப்பிடலாம். தயாரிக்கப்பட்ட அனைத்து பாணைகளிலும் அதே வெட்டு தெரியும்.

உலகில் எண்ணற்ற மரபணு ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் இருந்தபோதிலும், மேற்கூறிய விஞ்ஞான நிபுணர்களால் இந்த மரபணு பிரச்சினைக்கு இதுவரை எந்த வித நிவாரணமும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் வெள்ளை மாளிகையில் நடைபெற்ற பத்திரிகையாளர்கள் மகாநாட்டில், மரபணு இரகசியங்களை அளவிடும் இரண்டு நிறுவனத்தைச் சார்ந்த தலைவர்கள் கலந்துகொண்டனர். அங்கு ஜனாதிபதி திரு பில் கிளிண்டன் அவர்கள் பிரகடனப் படுத்தியதாவது "இன்று நாம் ஒரு மொழிகையக் கற்றுள்ளோம், அதில் கடவுள் வாழ்க்கையை உருவாக்கியுள்ளார்". இதனை குறிக்கும் வகையில் 'The Dawn of the Genetic Age' என்ற ஒரு கட்டுரை, கனடாவின் முதல் தர சஞ்சிகையான 'Maclean's' 2000 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாத இதழில் வெளி வந்தது. (இணைப்பு 2). கனடாவில் வெளிவரும் மிகவும் பிரபல நாளேடான Toronto Star - February 12, 2001 பதிப்பில் "Scientists pour over Book of Life Secrets" என்ற மரபணு கட்டுரையை பிரசுரித்திருந்தது.

மேற்கூறிய மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோய்களுக்கான அறிகுறிகளைத் தான் குணப்படுத்த முடிந்ததேயன்றி, நோய்க்கான காரணங்களை அல்ல. ஆயுர்வேதம், சித்தா, யுனானி போன்ற பிற மருத்துவங்களும் இதற்கான ஒரு முடிவை கண்டுபிடிக்கவில்லை. சித்தர்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் எந்தவிதப் பிரச்சினைகளுக்கும் நிவாரணம் பெறுவதற்கான அறிவை ஆன்மீக செயல்களால் பெற்றிருந்தார்கள். ஆனால் அவர்கள் உபதேசித்த கையெழுத்துப் பிரதிகளை புரிந்துகொள்ள, ஒருவன் சித்தர்களின் பாரம்பரிய நிலைக்கு தன்னை உயர்த்திக்கொண்டு பயிற்சி பெறுவதின் மூலம் தான் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

மகா சித்தர் கிரியா பாபாஜி 203 யு.யு யில் பிறந்து, இப்போதும் வாழ்ந்துகொண்டு, தனது குருவாகிய அகஸ்தியர், போகநாதர் போன்ற அழியாத சித்தர்களிடமிருந்து, தான் பெற்றதை கற்றுத் தருகிறார். பாபாஜி அவர்கள் சொருப சமாதி எனும் யோகாவின்

முதன்மையான நிலையில் சித்தியடைந்து, விஞ்ஞான ரீதியாக மரணத்தை வென்றவராவார். அவருடைய செயல்முறைகள் ஒரு சாதகனின் மனக்கண்கள் மூலம் இந்த உயர்ந்த நிலையை அடைய வைப்பதோடு, மனிதர்களுக்கு மரபணு காரணமாய் ஏற்படும் உடல் நோய்களுக்கும், பாதிப்புகளுக்கும் சிகிச்சை பெற விடை அளிக்கின்றது. மேற் குறிப்பிட்ட மூன்று வித சுவாசங்கள் மூலம் பிறக்கும் போது ஏற்படும் மரபணு சமச்சீரற்ற தன்மைகளின் காரணங்களையும், அதனால் ஏற்படக்கூடிய உடல் பாதிப்புகளைக் கண்டு பிடிக்க உதவும்.

யோகாவில், ஆசிரியர் (குரு) இந்த குறையை அடையாளம் கண்டு, அதற்கான செயல்முறைகளை ஒழுங்காக்கவும், விஞ்ஞான ரீதியாகவும் பயிற்சி அளித்து மாணவனின் சமச்சீரற்ற தன்மையை சரி செய்து விடுகிறார். ஒரு மாணவனின் சுவாசிக்கும் தன்மை இயல்பாக சீராக இருந்தால் தான், அவன் மேலும் முன்னேறுவதற்கான செயல் முறைகளை கற்க தகுதி அடைகிறான். இவைகள் மூலம் தான் முழு உடலிலும் ஓடும் பிராண சக்தியைப் பற்றி அறிந்துகொள்கிறான். எனவே சமனான நிலை என்பது நமது உடலில் உள்ள இந்த ஐந்து வித பஞ்சேந்திரியங்களில் இருந்தால் தான், அவை அதன் உள் வளர்ச்சியையும், தன்னை அறிந்துகொள்வதற்கும், "நான்" மற்றும் எனக்கு என்பதை அடையாளம் காண வைக்கும். அதனால் ஆத்மா தன்னிச்சையாகவே மூலாதாரமான தனது இருப்பிடத்தை அறிந்து கொள்கிறது. மேலும் படிப்படியாக உயர்ந்து உடலில் உள்ள பல்வேறு சக்கரங்களான ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிப்புரகம், அனாஹதம், விஷ்ணுக்தி, ஆக்கை ஆகியவற்றை அடைகிறது. மிகவும் சௌகரியமான முறையில் இந்த பிராணாயாம செயல் முறைகள் மேற்கூறிய மையங்களை அடையச் செய்கிறது. எனவே இந்தவிதமாக பிராணாயாமம் என்ற சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, ஒரு சில இரகசிய முத்திரைகள் சூக்சம நாடி எனப்படும் மத்திய சுவாசத்தை இயங்க வைக்கிறது.

முன்னர் குறிப்பிட்டதுபோல், மூன்று விதமான சுவாசங்கள் மரபணுக்களில் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வுகளை காரணங்களை அடையாளம் காண வைக்கும். யோகாவில், ஆசிரியர் மாணவரிடம் காணப்படும் இந்த சரியில்லாத ஏற்றத்தாழ்வு தன்மைகளை அடையாளம் கண்டுகொள்கிறார், அந்த சமனற்ற தன்மையை ஒரு ஒழுங்கான முறையிலும், விஞ்ஞான வகையிலும் கற்பித்து சரி செய்துவிடுகிறார். ஒரு மாணவனுக்கு சீரான சுவாசம் இருக்கும்போது தான், அவன் கூடுதலான திறன்களை கற்பதற்கு தகுதி பெறுகிறான். இந்த திறமைகள் தான் அவனுக்கு பிராண சக்தியை அறிய வைத்து அது உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. எனவே இத்தகைய சமனான தேகநிலையில், ஐந்து உடல்களிலும், அதன் உட்புற வளர்ச்சியை காட்டி, ஒருவனை "நான்" "எனக்கே" என்பதன் அர்த்தத்தை உணர வைக்கிறது. ஆத்மா தன்னிச்சையாகவே மூலாதாரமான, அதன் அமரும் அடிப்படை இடத்தை அறிந்துகொண்டு, படிப்படியாக பல்வேறு சக்கரங்களான ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிப்புரகம், அனாஹதம், விஷ்ணுக்தி, ஆக்கை, வழியாக மேல்நோக்கி எழும்புகிறது. பிராணாயாம செயல்முறைகள் இந்த மையத்தை சௌகரியமாக அடைவதற்கு வழி செய்கின்றன. சில இரகசிய முத்திரைகள் எப்படி சூக்சம நாடி

எனப்படும் மத்திய சுவாசத்தை தூண்டி செயல்படுத்துகிறதோ, அதுபோலவே பிராணாயாம சுவாசம் என்பது ஒருவர் தனது மத்திய நாசியால் சுவாசிக்கும்போது, அது கண்களுக்கு புலப்படாத சுவாசத்தின் மூலம், மறைமுகமான தேகநிலை சுவாசமென தீர்மானிக்கலாம். சில சமயங்களில் சிறிதளவு காற்றானது வலது மற்றும் இடது நாசிகளின் வழியே நாசியின் மத்தியப்பகுதியில் ஒரு சில மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதால் இந்த சமனற்ற நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே இந்த அற்புதமான சுவாச முறைகளை அதற்கான முத்திரைகளுடன் மத்திய நாசியில் வெளியிடும்போது, அது தானாகவே சமன்படுத்தி சரிசெய்து விடும். அதனால் தான் மத்திய நாசியின் ஐந்து அலை வரிசைகளால் சுவாசித்தல் என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான சுவாசம் என்று சொல்லப்படுகிறது. மேலும் அந்த சமனற்ற சுவாசத் தன்மை வலது மற்றும் இடது பக்கத்தில் ஏற்படுவதால் தான், உடல் நோய்களும், பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதை அடிப்படை நிலையில் சுவாசம் தொடர்வதை அடையாளம் காட்டுவதற்கு முடிகிறது. எப்பொழுதும் மரபணு சமனற்ற நிலைக்கு தெளிவான காரணி நாடி முறைதான். வழக்கமாக இந்த இரு நாடிகள் கிரகங்களின் தூண்டுதலுக்கு தொடர்புடையதாகும். பிங்கல அல்லது வலது பக்க நாசித்துவாரம் சூரியன் அல்லது தந்தை என்ற பெயரில் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அது போலவே இடது பக்க நாசித்துவாரம் சந்திரன் அல்லது தாய் என உடலுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கிறது. எனவே ஆக்சும நாடி நாசியின் மத்தியப் பகுதியில் இயங்கும்போது, அது வலது மற்றும் இடது நாசிகளின் கூட்டமைப்பாக, தந்தையும் தாயுமாக அது வேதாந்த நாடி அல்லது கடவுளின் நாடியாக கருதப்படுகிறது.

இப்போது ஒவ்வொருவரின் சிந்தனையில் எழும் கேள்வி என்ன வென்றால் எப்படி இந்த மரபணு சமச்சீரற்ற நிலையை சரி செய்வது என்பதே! கிரியா யோகாவில், ஒரு பயிற்சியாளர் அவரது சுவாசிக்கும் முறையில் முழுமையான ஆதிக்கத்துடன் இருப்பதால், இந்த சமனற்ற நிலைகளை தேவையான சக்தியை பெறுவதற்கு கீழே கொடுத்துள்ள ஆறு சக்கரங்களோடு இணையும் பரம்பரை ஒலி அலைகளின் மூலம் வேண்டப்படுகிறது.

சக்கரங்களின் ஒலி அலைகள்

மூலாதாரச் சக்கரம்	ஓம்
ஸ்வாதிஷ்டான சக்கரம்	ந
மணிப்பூரக சக்கரம்	ம
அனாஹத சக்கரம்	சி
விஷுக்தி சக்கரம்	வ
ஆக்ஷை சக்கரம்	ய

வேறு வகையில் கூறவேண்டுமென்றால் அட்சரங்கள் என்று சொல்லப்படும் இந்த மந்திரங்கள் ஏற்படுத்தும் ஒலியாகத் தான் “ஓம் நமசிவாய” என்று இணைத்துச் சொல்கிறோம். இப்பொழுது இந்த குறிப்பிட்ட ஒலி அலைகள், அட்சரங்களுக்கு ஒரு சக்தியை கொண்டு வந்து பூரணத்துவம் பெற வைக்கிறது. மூலாதாரச் சக்கர மையம் நான்கு அட்சரங்கள் கொண்டதாகும். அதுபோலவே ஸ்வாதிஷ்டானத்திற்கு ஆறு, மணிப்பூரகத்திற்கு

பத்து, அனாஹதாவிற்கு பனிரெண்டு, விஷுக்திக்கு பதினாறு மற்றும் ஆக்ஷைக்கு மூன்று அட்சரங்கள் உள்ளன. இவையாவும் ஒன்றாக வலது பக்கம் 25ம், இடது பக்கம் 25ம், நடுவில் ஒன்றும் என மொத்தம் 51 அட்சரங்களாக அமைந்திருக்கிறது. மூலாதார மையம் (கட்காரத்தின் முட்கள் முன்பக்கம் நகருவது போல் இன்றி) பின்பக்கமாக மட்டுமே இயங்குகிறது. ஆனால் பிற சக்கரங்கள் அனைத்தும் கட்காரத்தைப் போன்று மேல்நோக்கியே நகர்ந்து, அதன் பின்பக்கத்தில் அதற்கு மாறாக ஒரு திருகாணி போல் பின்நோக்கி நகர்கிறது. இந்த சக்கரங்களின் அசைவானது நிஜமாகவே நுண்ணிய வலிமை கொண்டவையாக அமைந்தவையாகும். உடலை சமன்படுத்தி, ஒரு கெட்டிப்பிடிப்பு ஏற்படுத்துவதற்காக அதன் வலிமையை முடுக்கி விடுவதால் உடலில் ஒரு சிறந்த கெட்டிப்பிடிப்பும் சமநிலையும் ஏற்படுகிறது. இதன் எந்தப் பகுதியும் பலவீனப்படுத்தப்பட்டால், பிறகு இந்த மையங்களில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். பின்பக்க அட்சரங்களின் செயல்பாடுகள் உண்மையிலேயே அதற்கு ஏற்றவாறு இணங்குகிறதாக உள்ளதேயன்றி சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதாக எண்ணமுடியாது. எனவே பின்பக்க அட்சரங்கள் இணங்கி செயல்படுத்தல் தான் இந்த சுறுசுறுப்பான அட்சரங்களை பூரணத்துவத்துடன் செயல்பட வைக்கும். இதன் பிடிமானம் தளர்வடைந்தால், சுறுசுறுப்பான அட்சரங்கள் சரியாக இயங்க முடியாது. எனவே (வலதிலிருந்து இடதுக்கும், இடதிலிருந்து வலதிற்கும்) சுறுசுறுப்பான பக்கங்களில் குறுக்கு வழியாக இந்த அட்சரங்கள் கூட்டாக செயல்படுவதை நாம் காண முடியும். இயங்கிச் செயற்படும் பகுதியில் இடதிலிருந்து இடதிற்கும் வலதிலிருந்து வலதிற்கும் ஆக செயற்படுகின்றது. பல மரபியல் பிரச்சினைகள் உருவாகும்போது, அவை இணங்கி செயல்படும் உடல் பகுதிகளை பாதித்துள்ளதை பிறக்கும்போதே சமனற்றதாகவும் வளமற்றதாகவும் மற்றும் அங்க அசைவற்ற குழந்தைகளிடம் அதிகம் காணப்படும். இப்படி பிறக்கும் போதே மரபணு சமநிலையற்ற தன்மையினால் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் பாதிப்பு ஆகியவை இத்தகைய சமநிலையற்ற நிலை நீடிக்கும் காலம் வரை சரி செய்ய முடியாது என்பதோடு, இந்த சமனற்ற நிலைகளை இரண்டு விதங்களில் அடையாளம் காணலாம். அவையாவன பரம்பரை சார்ந்தது ஒன்று. மற்றொன்று குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும்போது தாய்க்கு ஏற்பட்ட சமநிலையற்ற தன்மையாகும்.

எப்படியிருந்தாலும், ஒருவர் மரபணு பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டு, ஒரு தடவை சிறந்த சுவாசத்தன்மையினால் சரி செய்யப்பட்டிருந்தால், பலவித தீர்க்க முடியாத நோய்களை யோகப் பயிற்சி முறைகளால் குணப்படுத்திவிடலாம். இதனை நற்பயன் அளிக்கும் வகையில் செய்வதற்கு, ஒரு கிரியா யோகப் பயிற்சியாளர் இதனை பலனளிக்கும் வகையில் மேற்கொள்ளும்போது ஒலி அலைகள் இந்த ஆறு மையங்களின் வழியாக ஏழாவது மையம் எனப்படும் ஸரசார- பிரபஞ்ச மையத்தோடு இணைக்கப்பட்டு அவரது நாடித்தன்மையை மாற்றி, மரபியல் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவரைப் போலாக்கி, அந்த கணத்திலேயே பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஏற்பட்ட சமநிலையற்ற பலவித நோய் பாதிப்புகளை அனுபவிக்கிறார். இவ்வாறு ஸரசார சக்கரத்தில் இருக்கும்போது, அவருடைய

உடலில் உள்ள சமச்சீரற்ற நிலையை மாற்றி, அதனை மரபணு சமனற்றதாக இருந்த ஒருவரின் நகல் போன்றே கருத வைக்கும். இவை அனைத்துமே ஒரு குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட மரபியலில் தொடர்புடையதாக அதன் 10 அட்சரங்களைக் கொண்ட மணிப்பூரக சக்கரத்திலேயே காணப்படுவதாய், அக்குழந்தை தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்தபோது, தாய் கருவுற்றிருந்தபோது, தாயின் உடலில் ஏற்பட்ட சமச்சீரற்ற சுவாசம் மற்றும் மனநிலை காரணமாய் சுவாசத்துடன் இணைகின்ற நரம்புகள் செயல்படுவதில்லை. ஆகையால், ஒரு தாயின் மரபணு பிரச்சினைகள், குழந்தை கருவில் இருக்கும்போதே சரிசெய்யப்பட்டால், அக்குழந்தையும் இயல்பாகவே பிறக்கும் என்பது தெளிவாகும். எனவே கர்ப்பமுற்ற சமயத்திலேயே இத்தகைய குறைபாடுகள் சரிசெய்யப்பட வேண்டும் என்பது தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் உள்ள தொடர்பினால் இன்றியமையாததாகும். இதற்கு மேலாக நாம் முன்னோக்கிச் சென்று கூறுவோமென்றால், உடலியக்கத்தின் ஒரு நிலையானது பிறக்கும்போதே சமநிலை கொண்டதாக இருந்தால், குழந்தையின் வாழ் நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக வளர்ச்சியுற் செய்து அமைதியுடன், நலமான குழந்தையாக, நலமான குடும்பமாக அமைந்து, ஒரு சிறந்த நாட்டைப்போன்று வளம் பெறச் செய்து எப்பொழுதுமே மகிழ்வதைத் தருவதாக அமையும்.

இன்றைய உலகியலில் மரபியல் சமனற்ற நிலையால் பாதிக்கப்பட்டு பிறந்துள்ள துரதிஷ்டமான பலரைப் பார்க்கின்றோம். தங்கள் மட்டும் கஷ்டப்படுவதோடு மட்டுமின்றி, தங்களைச் சார்ந்தவர்களையும் வேதனைப்பட வைக்கிறார்கள். இந்த குறிப்பிட்ட உடல் அபூர்வங்களான குழந்தைகளிடையே காணும் அங்கக்குறைபாடுகள், உடல் அங்கவீனம் மற்றும் இரத்தக்கொதிப்பு உடைய ஒரு சராசரி குழந்தையைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள முற்பட்டால், பல பேரின் மரபியல் பாதிப்பினால் ஏற்பட்ட சமச்சீரற்ற நிலையினால் தான் என்ற அதன் ஆரம்பத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும். இவைகள் சரிசெய்யப்பட்டால் எதிர்கால சந்ததியினரிடம் இந்த பிரச்சினைகள் தொடராது.

ஒரு சமனுள்ள குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் இருவர் திருமணத்திற்கு உட்படும் முன்னர் விழிப்புணர்வோடு, இந்த குறைபாடுகளை நீக்கிக்கொள்வதன் மூலம், அவர்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இந்த தம்பதிகள் இச்சமச்சீரற்ற தன்மை சரிசெய்துகொள்ள ஒரு முடிவான தீர்மானத்துடன் உட்பட்டு ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுக்கொண்டு, அக்குழந்தையும் இயற்கையாகவே சமநிலையுடையதாகவும், ஆற்றல், அறிவு மற்றும் ஆன்மீகம் உடையதாக பிறக்கும். இதனால் அவர்கள் திருமணம் செய்துகொள்வதோடு மட்டுமின்றி, அவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தையும் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடனும், ஜீவன், மனம், அறிவு, ஆன்மீகத்தை உடையதாகப் பிறக்கும். இதற்கு தாயானவள் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன், அன்றாடம் விகிதாசாரமான போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக இந்த ஜீவாதாரமான நிலையில் சுவாசித்தல் என்பது சமனான சுவாசமாகவும், அமைதியாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அறிவு நிலையில் நல்ல நூல்களை வாசித்தலும் தெய்வ

சிந்தனை கொண்ட மனநிலையில் அவர்கள் சகிப்புத் தன்மையுடன், கிளர்ச்சி, சண்டை, மற்றும் எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படுவது இன்றி, மன இறுக்கம் போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இப்படி இருந்தால் தான் கருவில் உள்ள குழந்தையும் சீராக வளர்ச்சியடைவதோடு, உடலின் இயக்கங்களும் பூரணமாக பராமரிக்கப்படும். அதனால் பிறப்பதற்கு முன்பே ஏற்படக்கூடிய உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள் அனைத்தும் தவிர்க்க முடியும். பலர் தங்களின் வாழ்வில் எப்படிப்பட்ட குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணிப்பார்ப்பதில்லை. எனவே முன்கூட்டியே அவர்கள் இதற்கேற்ற வகையில் ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள தயார் செய்துகொண்டால், அக்குழந்தை பிறக்கும்போது எவ்வாறு இயற்கையாக நல்ல ஆரோக்கிய உடலுடன் அமையும் என்பதைக் காட்டும். மேலும் பயம் என்ற உணர்வும் ஒரு பிரச்சினையாக அமைந்து, அக்குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும்போதே அதற்கு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்திவிடும். அது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும் என்பதால் இந்த பய உணர்வு குழந்தை பிறந்த பின்பும் கூட ஏற்படக்கூடாது.

எனவே மனதில் பயந்த சபாவத்தை உருவாக்கிக்கொள்வதால் அவை வாழ்க்கையில் மேலும் பல பெரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே ஒரு தெளிவான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். முக்கியமாக பாரம்பரிய நோய்த்தாக்கம் தொடர்ந்து, தீர்க்க முடியாத நோய்களையும் தீர்க்க முடிவதோடு, ஏற்படக்கூடிய நோய்களையும் தவிர்க்க முடியும்.

எனவே யோகாவில் இந்த ஐந்து வித பாதைகள் மூலம் ஒருவரின் அன்றாட செயல்களில் அமைதியுடனும், முழு ஈடுபாட்டுடனும் அனைத்தையும் செவ்வனே செய்ய உதவுவதோடு, அன்றைய நாள் முழுவதும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவதிப்படாது, எல்லாவற்றையும் அன்றைய தினம் முடித்த பிறகு, திருப்தியுடன் உறங்கப் போகிறான். வேறு எந்தவித கவலைகளும் இன்றி மறுநாள் எழுந்தவுடன் அன்று முழுவதும் எந்த விதத்திலும் மனம் சங்கடப்படுவதில்லை. இந்த விதமாக ஒருவன் தன்னிச்சையாகவே அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ முடியும் என்பதோடு ஏற்படக்கூடிய மனச்சஞ்சலங்களையும் தவிர்க்க எளிதாக்கும். இன்றைய காலகட்டத்தில் பலவிதமான உடல் நோய்கள், மனதில் ஏற்படும் கவலைகள், சஞ்சலங்களினால் தான் ஏற்படுகின்றன என்றாலும் இவைகளை மாத்திரைகள் மூலம் அகற்றிட்டு முற்பட்டாலும் திருப்தியான பலன் கிடைப்பதில்லை. அது தற்காலிகமானவைதான், நாளடைவில் பிரச்சினைகள் இரட்டிப்பாகிறது. மனக் கவலைகளினால் உடலில் ஏற்படும் பெரும் பிரச்சினைகளான உயர் இரத்த அழுத்தம், கோபம், படபடப்பு போன்றவற்றால் மனதில் சஞ்சலங்கள் ஏற்படுத்துவதற்கு அவைகள் காரணமாய் அமைகின்றன. இந்த மனக்கவலைகளை அடக்கியாள கிரியா யோகப் பயிற்சியான சாந்தி ஆசனம் எனும் அமைதி ஆசன உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் எளிதாக்க முடிகிறது, இந்த அமைதியான ஆசனப் பயிற்சியானது உடலின் அனைத்துப் பாகங்களையும் அமைதியுடன் இருப்பதை அவதானிக்க, ஆத்ம

வேகத்தை தந்து உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் எளிதாக தளர்த்தி ஓய்வு பெற வைப்பதோடு, ஆத்ம சக்தி உடல் பகுதி அனைத்திற்கும் அமைதியை அனுமானிக்க வைக்கிறது.

இந்த வகையான ஆறுதலை வாழ்க்கையின் ஒரு நடைமுறையாக அமைத்துக்கொள்ள முடியும் என்றாலும், இந்த யோகா பயிற்சிக்காக தனி நேரம் எடுக்க தேவையில்லை என்றளவில், அன்றாடம் செய்யும் செயல்களே யோகப் பயிற்சியைப் போன்று ஒழுங்குமுறையாக அமைந்து ஒவ்வொரு செயலையும் உறுதியுடனும் தீர்மானத்துடனும் ஒவ்வொரு அடியையும் முன் வைக்கச் செய்கிறது. யோகா என்பதே ஒரு வாழ்க்கையாக அமைந்து ஒருவனின் செயல்களை திருப்தியுடனும், மன ஒருமைப்பாடுடனும் செயல்பட வைக்கிறது. சரீர சம்பந்தமான செயல்கள் மேற்கொள்ளும்போது அவனது சிந்தனை அனைத்தும் அந்த வேலையிலேயே ஈடுபடச் செய்து, திருப்தியை அளித்து அப்பணியை சிறப்பாக முடிக்கிறது. ஒரே நேரத்தில் இரண்டு காரியங்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கச் செய்து, அமைதியாகவும் ஆனந்தமாகவும் அப்பணியில் தனது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி செயல்பட வைப்பதோடு, சுவாசத்தையும் மிகவும் எளிமையாக்குகிறது. இந்த வகையில் ஒருவர் முழு சிந்தனையுடன் ஒரு செயலில் ஈடுபட்டுள்ளதை நீங்கள் பார்க்க முற்படும்போது அவர் அந்தப் பணியிலேயே முழுக் கவனத்துடன் செயற்பட்டு பகுத்தறிந்து, தனது சிந்தனை மூலம் ஆராயவும், விவாதிக்கவும் வைத்து, தனது செயலில் பூரணத்துவம் பெற வைக்கிறார்.

முடிவாக, கிரியா யோகா பிராணாயாம பயிற்சி முறைகள் ஒருவரை பூடகமான சொற்களான “ஓம் - ந - ம - சி - வ - ய” பற்றி புரிந்து கொள்ள வைக்கிறது. இது உடலில் உள்ள ஆறு சக்கரங்களை இயங்கச்செய்து அதன் மூலம் ஆத்மாவை (மனிதன்) ஸரஸார சக்கரம் என்ற ஏழாவது சக்கரமான

பிரபஞ்சத்தோடு இணைக்கிறது. இந்த சக்கரத்தை பிரதி நிதித்துவம் செய்யும் இயந்திரத்தன் 43 முக்கோணங்களும் அதன் நடுவில் ஒரு புள்ளியும் கொண்ட சுருக்கமாய், ஒரு மனிதனை பிண்டமாகவும் (அகைசமுஉழுளஅ) பிரபஞ்சத்தை அண்டமாகவும் (ஆயஉசமுஉழுளஅ) காண வைக்கிறது. இந்த சக்கரங்கள் இயந்திரங்களான வடிவில் தென் இந்தியாவில் உள்ள பல ஆலயங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த ஆலயங்களுக்கு முழு நம்பிக்கையுடன் செல்பவர்களுக்கு உரிய சிகிச்சையையும் அளிக்கின்றது என்ற நம்பிக்கையையும் தருவதாக கருதப்படுகிறது. உதாரணமாக பழனி முருகன் ஆலயத்தில் உள்ள முருகன் சிலை ஆகும். இந்த ஆலயமானது உலகம் முழுவதும் புனிதமானதாக கருதப்பட்டு, அச்சிலை போகர் என்ற சித்தரால் (9 வித இயற்கை மூலிகைகளால்) நவ பாஷாணங்களால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். இந்த அனைத்து இயக்கங்களும், பிரபஞ்சத்தின் ஐந்து ஆதாரப் பொருட்களும் இயற்கையின் தொடர்புடையதாக நமது உடலில் செயல்படுகின்றன. அதனை ஒருவித ஆன்மீக சுவாசத்துடன் தனக்குள்ளேயே பார்வையிடலாம். அனைத்து ஆன்மீகவாதிகளும் (அவர்களின் இலட்சியமான “வேற்றுமையில் ஒற்றுமை”) மதம் சார்ந்தவர்கள் அனைவருமே ஆன்மீகவாதிகள் இல்லை. ஒவ்வொரு கிரியா யோகா சாதகரும், இந்த யோகப்பயிற்சியின் நூட்பமான செயல் முறைகளை அதன் உச்சி நிலையான சொருப சமாதி நிலையை அடையும் வரை பயிற்சி மேற்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

சாதகர் சுவாமி ராம்

“Hindu Gems”

(Publication of 2nd World Hindu Conference 2003)

பிரிதிமிலிருந்து மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட்டவை.

HOW MY LIFE GUIDED TOWARDS MASTER KRIYA BABAJI BY GURU SWAMI RAM AND YOGIAR

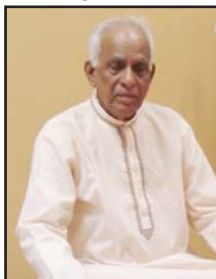
ATMAN
THIRU SUSEENTHIRAN



Satguru
Kriya Babaji



Astral Plane Guru
Yogi Ramaiah



Physical Plane Guru
Swami Ram



Atman
Thiru Suseenthiran

I am totally astonished by the infusion of Master Kriya Babaji within myself and my family. I am just thinking of some moments from my past years, how my son was born with genetic imbalances and is suffering from a severe autistic spectrum. Then, a few years later my wife was diagnosed by doctors with stage 4 Lymphoma B cell cancer surrounding the right lung.

We were praying and worshipping in temples since there was no cure in western medicine for our son, except some therapies which help to calm him down. One day a friend visited our home and referred a healer to us for our son's condition. I went with my wife and son to the healer's house in the year 2000, without knowing that he was a Kriya yoga follower and would be my Kriya yoga guru who was going to guide me to the next stage of life. We whole-heartedly surrendered to all of his conditions, and agreed to follow Kriya hatha yoga classes.

As my son's condition improved my wife and daughter joined me and followed the yoga classes. My wife's cancer was cured by my guru through yoga healing with Babaji's blessing. The medical team of doctors were amazed by the yoga healing power. According to my Guru Swami Ram, Kriya Babaji will never punish us and we go through sufferings in order to serve our karma. As this happens we head to the next stage in life closer to Kriya Babaji.

I was initiated by him into Kriya Kundalini pranayama and meditation in the year 2002. I assisted my Guru to conduct yoga classes and fulfilled his dream of opening a Yoga Centre in Toronto in the year 2003. I spent most of my time with him to help take Kriya yoga services to the next level. The first overseas center was opened in Switzerland in the year 2004.

In the later part of 2004 Guru Swami Ram and us lived together and served kriya yoga. There my family including my niece were fortunate to do Guru Services during our life time with the blessings of Kriya Babaji. Later my wife, niece then my daughter got initiated from Guru Swami Ram. He was not only a Guru or healer but he was also a multitalented spiritual leader. The second overseas center was opened in Dubai in the year 2006.

In the year 2008, Guru Swami Ram got a vision from Kriya Babaji to go to Badrinath and Babaji's cave in the Himalayas with my family. We had the opportunity to travel with him and received tremendous spiritual experiences. When we returned from Babaji's cave I got a thought force with master's influence that we needed to take kriya yoga awareness & service to other parts of the world. In the year 2009 we invited a Guest speaker Kalaimamani Suki Sivam to our center in Toronto. He gave a speech about Maha Avatar Kriya Babaji and also released the book "Holistic Insight into Babaji's Kriya Yoga" written by our Guru. This greatly helped us to spread the message of Kriya yoga to various other parts of the world. Guru Swami Ram also performed natha yogam at the event which he uses for healing. Kalaimamani Suki Sivam invited me and my Guru to India to release the same book and CD later part of the year 2009.

In the end of 2009, the third overseas center was opened in Kumbakonam. In June 2011, my Guru handed over his duties and wished me to continue Babaji's Kriya yoga services and initiation. At this point our family had completed 24 hours of guru service which started in the year 2004. Swami Ram attained Maha Samadhi on March 14th, 2014 in Toronto, Canada.

A few months after my Guru's samadhi, I was getting visions and messages from my Astral plane guru Yogiar through different sources. He wished me to spread the service and message of Kriya Yoga worldwide. This led to the foundation of Canadian Babaji Yoga Sangam in Toronto in the year 2016. The blessings from Babaji and Yogiar motivated me to move forward in my service and help people. I have also been visiting and servicing most of Yogiar's centers around the world.

In Feb 2017 KBB-Penang joined our sangam to order to serve Kriya Yoga. The president of this center, Dr.B.K. Chandran is a Siddha doctor and

also one of Yogiar's student. This gave us the opportunity to serve siddha maruthuvam along with Kriya Yoga.

In June 2017, KBYT-Chithambaram joined our sangam to serve Kriya Yoga. The president of this center, Mr. Karthikeyan is one of Yogiar's senior sadhaks and has been the poojari of Parankipettai Babaji temple for the last two decades. He is a very knowledgeable person in Saiva Siddhantham which goes hand in hand with Kriya Yogam. This gave us the opportunity to serve Kriya Yoga with the concept of saiva siddhantham.

In October 2017, Aum Kriya Babaji Aaranium – Colombo joined our sangam to serve Kriya Yoga. The president, Mr. Eraivan is also one of Yogiar's senior sadhaks who is an extremely dedicated service orientated person.

In July 2018, Sahasra Yoga – Chennai joined our sangam to serve Kriya Yoga. The center's president, Mr. Srinivasan is a devoted Kriya Yoga and service orientated person.

Now Canadian Babaji Yoga Sangam is affiliated with seven other worldwide centers. I have the opportunity to work together with different experienced leaders who share the same vision as me, to service and spread Kriya Yoga worldwide. Also, I have initiated more than 300 people worldwide. All of these leaders experience combined has helped me provide complete Kriya Yoga services (Yogam, Maruthuvam, and Saiva Siddhantham) around the world as per both of my guru's wish. All this has led us to Babaji's Kriya Yoga 1st World Peace Conference in Dubai on November 23rd and 24th.

Our Babaji's Kriya Yoga services and Sadana is continuing.....

“OM KRIYA BABAJI NAMA AUM”

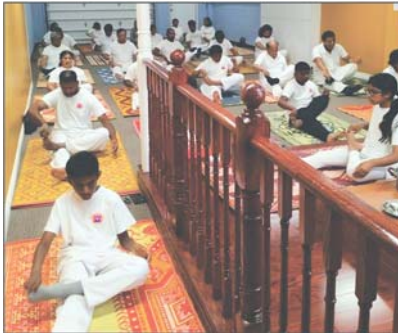


CANADIAN BABAJI YOGA SANGAM

President: Thiru Suseenthiran
 Mother: Thevaki Suseenthiran
 Service Family Team: Shenthan, Sabesh, Suresh, Manoharan, Thayaparan, Bremachandran, Esparam, Jeyam, Kanapathipillai, Harsh, Amit, Sureshkumar, Mayuran, Ramdev, Jalen, Sivapathy, Raveendran
 Address: 11-110 Ironside Crescent, Toronto, Ontario, Canada M1X 1M2
 Phone: (416) 200-5363
 E-Mail: info@canadianbabajiyogasangam.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



KARUVOORAR - KARUVUR



பாபாஜியின் கிரியா யோகாவின் எளிய விளக்கம்...

திரு கஸீந்திரன்

கனடிய பாபாஜி யோகா சங்கம்

கிரியா யோகமானது சிவயோகத்திலிருந்து உருவானது. இந்த சிவயோகத்தை சிவன் அகத்தியருக்கும், அகத்தியர் பாபாஜிக்கும் தீட்சை மூலமாக கொடுத்தார்கள். பாபாஜி சிவயோகத்தை எங்களுக்காக மிக இலகுவான முறையில் கிரியா யோகமாக வகுத்து நாங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் வாழ்ந்து கொண்டு இந்த கிரியா சாதனையை ஒவ்வொருநாளும் செய்து அத்தீமமான பிரபஞ்ச சக்தியை உடலுக்குள் பெற்று மிகவும் உன்னதமான நிலையாகிய ஆன்ம ஈடேற்றத்தை அடையும் வழியை வகுத்தார். அதற்கு முன்னுதாரணமாக ஸ்ரீ லாகிரி மகாசயரின் குடும்ப வாழ்க்கையை 18ம் நூற்றாண்டில் நிகழ்த்திக்காட்டினார். எங்களுக்கு இந்த தெய்வீகக் கலை பாபாஜியின் நேரடி சீடர் யோகி ராமையாவின் சீடராகிய சுவாமி ராம் அவர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது.

கிரியா யோகம் ஐந்து பகுதிகளைக் கொண்டது. முதலாவது பகுதி தேக உடம்பிற்கு செய்யும் 18 ஆசனங்கள். இரண்டாவது பகுதி சுவாச உடம்பிற்கு செய்யும் குண்டலினி பிரணாயாமப்பயிற்சி மூன்றாவது பகுதி மன உடம்பிற்கு செய்யும் தியானப்பயிற்சி. நான்காவது பகுதி அறிவு உடம்பிற்கு செய்யும் மந்திரப்பயிற்சி. ஐந்தாவது பகுதி ஆத்மா உடலை உணரும் தன்மை.

முதலாவது பகுதியாகிய தேகஉடம்பிற்கு உரிய 18 ஆசனங்களையும் மற்றைய யோகப்பயிற்சிகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது இது ஒரு தனித்துவமான யோகப்பயிற்சியாகும். அதற்குரிய காரணம் கிரியா யோக தேகஉடம்பிற்கான பயிற்சி சுவாசத்தை மையமாக வைத்து செய்யும் பயிற்சியாகும். அவ்வாறு சுவாசத்தை மையமாக வைத்து செய்யும் பயிற்சியை சரியாக செய்யவேண்டுமென்றால் ஒவ்வொருவரும் இப்பயிற்சியை செய்யும் போது மனதை அப்பயிற்சியில் நிலைத்து வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படியென்றால்தான் தங்களுடைய சுவாசம் ஆசனப் பயிற்சிகளில் பொருந்துகின்றதா என்பதை உணர முடியும். ஆகவே கிரியா யோக தேகஉடம்பிற்கான பயிற்சியில் சுவாசமும், தியானமும் கலந்திருப்பதை நம்மால் உணரமுடியும். இதனால் தான் பாபாஜியின் தேகஉடலிற்கான கிரியா யோகப்பயிற்சி ஒரு தனித்துவமான பயிற்சியாகும். தேக உடம்பிற்கான 18 ஆசனங்களில் முதலிரண்டும் வணக்கத்துக்குரிய ஆசனங்களாகும், கடைசி இரண்டும் தியானத்திற்கும், உடல் சமநிலை அடைவதற்கும் உரியவை. மற்றைய 14 ஆசனங்களையும் 7 சோடிகளாக (ஆசனம், மாற்றாசனம்) ஆக அமைத்துள்ளார். இவ்வாசனங்கள் பல நோய்களை

குணப்படுத்துவதற்குரிய அல்லது நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்குரிய ஆசனங்களாக அமைந்துள்ளது.

இரண்டாவது பகுதியாகிய சுவாச உடம்பிற்கான குண்டலினி பிரணாயாம பயிற்சி, மூன்றாவது பகுதியாகிய மன உடம்பிற்கான தியானப்பயிற்சி, நான்காவது பகுதியாகிய அறிவு உடம்பிற்கான மந்திரப் பயிற்சி ஆகியவை தீட்சை முறையில் கிரியா சாதகர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இந்த தீட்சையை பெற விரும்புவர்கள் முதலாவது பகுதியாகிய தேக உடலிற்கான பயிற்சியை தொடர்ந்து சிறிது காலம் செய்து தேகஉடம்பை சமச்சீரான நிலைக்கு கொண்டுவந்த பின்னர் இத்தீட்சையை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்த தீட்சையை பெற்றவர்கள் கிரியா சாதனையை ஒவ்வொருநாளும் 30நிமிடங்கள் ஐந்து உடலுக்குமாக செய்யவேண்டும். அதாவது முதலாவது தேகஉடம்புக்குரிய பயிற்சியாக பாபாஜியின் வணக்க ஆசனத்துடன் ஒரு சோடி ஆசனத்தையும் அதை தொடர்ந்து குண்டலினி பிரணாயாமத்தை சுவாச உடம்பிற்காகவும் மூன்றாவதாக தியான பயிற்சியை மன உடம்பிற்காகவும் நான்காவதாக மந்திரப்பயிற்சியை அறிவு உடம்பிற்காகவும் செய்து முடிவில் பாபாஜியின் பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை (ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்) 16 தடவை எழுதி அந்த நாளுக்குரிய சாதனையை முடிக்கவேண்டும்.

எமது உடம்பின் இயக்கம் பிரபஞ்ச சக்தியால் நடைபெறுகின்றது. இந்த பிரபஞ்ச சக்தியை எமது உடல் தூக்கத்தில் இருக்கும்போது பெறுகின்றது. இவ்வாறு பெறப்படும் பிரபஞ்சசக்தி எமது உடலின் அன்றாட தேவைகளுக்கு போதுமானதாக இருப்பதில்லை. அதனால் தான் எமது உடல் பிரபஞ்ச சக்தி ஓட்டக் குறைவினால் நோய்களுக்கு உள்ளாகிறது. நாங்கள் பாபாஜியின் கிரியா சாதனையால் அத்தீமமான பிரபஞ்சசக்தியை எமது உடலுக்குள் எடுப்பதோடு ஆன்ம ஈடேற்றத்தையும் அடையலாம். லாகிரி மகாசயரின் கூற்றுப்படி “கிரியா சாதனையை எப்பொழுதும் மறக்காதீர்கள். “ஊத செய்யாதிருப்பதால் போதுமான கஷ்டங்கள் ஏற்படும். அதனோடு நிற்பு நிற்பு என்ற வாழ்க்கைச் சக்கரம் தொடரும்.”

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”

“ஓம் கிரியா அண்ணா நம ஓளம்”

“ஓம் கிரியா யோகியார் நம ஓளம்”

ஜெய் பாபாஜி ஜெய் பாபாஜி, ஜெய் ஜெய் பாபாஜி

OUR TRANSFORMATION WITH KRIYA YOGA

MR. & MRS. HARSH
Canadian Babaji Yoga Sangam

Yoga is union of mind and soul and Kriya Yoga is the science of attaining this with ease. I will not go further into explaining Kriya yoga. This is because I still consider myself a beginner on this path, even though it has been more than 4 years since my wife and I started our inward journey of self-exploration through Kriya yoga. Therefore, I am hardly qualified to write anything on this immensely deep and spiritually uplifting science. However, what I can definitely talk about is as to how it has profoundly transformed both, my wife and myself.

Firstly, the yoga exercises have immensely improved our physical health. I can't remember the last time any of us went to see the doctor for an ailment. More profound, however, has been the change in our state of mind and outlook towards life and the world.

My wife had long suffered from stress and energy blocks due to certain events in her/our life. From a very confident young woman, who used to have a tom boy personality, she had developed phobias like "I cannot drive a car". Practicing Kriya yoga worked like magic and slowly but steadily made her calm and positive. Within two months of starting the Yoga practice she restarted her driving lessons and passed her license test. Today, I end up complaining that she drives too fast :-).

I was going through my own challenges related to career and loss of confidence due to financial troubles. Now, I am a new person who has grown in every possible way, both externally and internally.

The biggest transformation for both my wife and myself has been in our inner development. We now see unity in the entire physical world and are beginning to see every living being as an expansion of our own inner self. This has helped us to start seeing every human being beyond the classification of colour, race, nationality and creed. Indeed, we are starting to see the entire universe with new eyes.

This has changed the very way we approach life. We see the entire earth as our home and all the beings, human or non-human, as our co inhabitants. We take utmost care to recycle plastic as we don't want the land and water to be contaminated by our carelessness. We are ever ready to help anyone who is in need. Situations/events in life no longer shake us or throw us off like before and we are able to face them and handle them with much more ease.

We wake up every day feeling grateful for what we have and look forward for what that day will bring for us. We can, therefore, confidently say that Kriya Yoga is a science that will transform anyone's life provided the person practices it earnestly and with discipline. It will help you to attain good physical health, calm and confident state of mind and an introspective disposition. It will help improve your relationships and your career.

To sum it up, it's a transformational tool that is available for anyone and everyone.

KRIYA YOGA IS A CONCEPT WHICH UTILIZES BOTH THE POWER OF SCIENCE AND RELIGION, SPECIFICALLY SPIRITUALITY, TO DISCOVER THE ULTIMATE TRUTH OF SELF-REALIZATION

Melani Suseenthiran

Canadian Babaji Yoga Sangam

In society, it is common for science and religion to exist independent of one another. However, in Kriya yoga there is a clear connection between science and religion/spirituality. Thus in this essay it will be proven that Kriya yoga can be defined as "the scientific art of self realization and God-union" (Govindan, 2004, p.169). Moreover, the global issue focused on for this topic is the concept of self realization and the local manifestation used to analyze it is Kriya yoga.

Research was completed by investigating certain concepts and then analyzing the components of Kriya yoga itself. The concept of evolution, developed by scientists and creation, which is believed by religious saints is first compared. Then the idea of macrocosm in relation to microcosm is explored. Finally the essay analyzes how the practice of the five-fold path of Kriya yoga benefits a person. Specifically the physical, vital, mental, intellectual and spiritual bodies are discussed.

Hence, after looking at these five bodies, it is evident that understanding the science of our body and utilizing this knowledge, helps humans unite with God. Through the practice of all five bodies in yoga, there is a clear connection shown between human beings and the universe; macrocosm versus microcosm theory. All together it proves how scientific evolution and religious or spiritual creation can co-exist in Kriya yoga to ultimately lead people to self-realization (God-Union).

Word Count: 228 Kriya yoga is a concept which

utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

Throughout centuries many people have been on a journey to uncover the purpose of life and paint a clear picture of the ultimate truth. There were many different approaches taken but the two most opposing directions would be science versus religion. Scientists went about this search by developing technology in order to understand the human body and make connections between us and the universe. However, religious saints looked into scriptures like the Bible or Koran to find truth and believed that the purpose of life was uniting with God. Both sides were not far off in their investigation and despite having such different approaches; science and religion can work in conjunction with one another. Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization. Thus, in Kriya yoga the law which states that yoga can be defined as "the scientific art of self-realization and God union" (Govindan, 2004, p.169) will be proven in this essay with the support of many facts, providing a strong foundation of scientific evidence. Starting with the idea of evolution, followed by the concept of macrocosm versus microcosm and then how the practice of the five-fold path of Kriya yoga benefits a human being, it can be shown how self-realization is attained. Hence, the global issue discussed in this essay will be the concept of self realization and the local manifestation is the practice of Kriya yoga.

The idea of creation versus evolution has constantly been a heavy debate between scientists and religious saints. It is an argument in which a person either believes in one concept or the other; people do not generally compromise on both sides. However, in Kriya yoga it is proven that creation and evolution can co-exist because these practitioners believe that there is a trend of evolution -which has been discovered by modern science- in "God's" creation (Ramiah, 1983, p.9). There is a divine law which governs all of us and it is understood that humans are the highest state of evolution in "God's" creation because of the five senses that they have developed, Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

as well as the sixth sense which is intellect. In Kriya yoga the scientific theory of evolution is applied as one must evolve beyond the level of ordinary human beings in order to achieve self-realization (Yogananda, 1946, p.122). This higher state of existence is achieved by moving beyond the six senses already developed by a human, and learning how to use the other senses which we have not yet begun to realize. The higher state of existence is referred to as the super-consciousness which itself is divided into seven layers according to Kriya yoga (Nagaraj, 2003, p.109). It is evident that an individual human being can gain higher levels of consciousness by the process of self-realization.

To completely understand how the human must evolve to achieve super-consciousness of self-realization, one must learn about the correlation between the universe and the human body. First, the human body can be referred to as the microcosm in relation to the universe which is called the macrocosm (Nagaraj, 2003, p.181). This concept basically means that everything found in the universe can be found in a human being. It is understood that the universe is composed of five elements, namely, earth, water, fire, air and ether which corresponds with the five bodies identified in Kriya yoga as the physical,

vital, mental, intellectual and spiritual (Govindan, 2004, p.155). Furthermore, the nine openings in the human body which are two eyes, two ears, two nostrils, one mouth, one opening for bowel movement and another opening for urination are related to the nine different planets found in the universe, as well as the tenth opening which holds the sexual energy (Ramiah, 1983, p.12). During the birth of a child, once the umbilical cord connecting the mother to the child is cut, the activation of these nine openings is controlled by the nine planets. These nine openings plus the tenth (inward opening) are connected to the epigastric (naval) plexus, which has ten ganglions and is one out of the six plexuses in your body (Ramiah, 1983, p.13). These plexuses are known as chakras in Kriya Yoga. Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

The other five plexuses are the sacral plexus, hypogastric plexus, cardiac plexus, cervical (respiratory) plexus and hypothalamus (intellectual) plexus (Govindan, 2004, p.159). All these six plexuses found inside the body are connected to a seventh plexus found outside the body, above the head called the universal plexus (Govindan, 2004, p.162). When a human being finally realizes their universal plexus after developing the six internal plexuses they have achieved self-realization. Once again, there is a clear connection shown between the theories of microcosm versus macrocosm in the process of self-realization.

An individual may only attain the goal of self-realization through dedicated and careful practice of Kriya yoga which maintains an overall healthy body, preventing any sicknesses or ailments. The word "Kriya" itself means practical, so Kriya yoga is a practical yoga that uses a fivefold path to develop the physical, vital, mental, intellectual and spiritual body (Govindan, 2004, p.170). While doing this yoga, the body is disciplined in an integrated manner by performing body movements in unity with free breathing and full

concentration of the mental body over the physical movements. To train the physical body there is a series of eighteen poses which are completed in nine pairs, with a pose followed by a counter-pose. Following this several breathing techniques are done to enhance the vital body as well as meditation techniques to focus on the mental body. In the intellectual body, an individual is taught various sound vibrations or mantras (words producing sounds). Finally, to train the spiritual body a practitioner must have the faith that their soul can merge with spiritual forces in the universe to attain self-realization (Ramiah, 1992, p.68).

Creating balance in the body is an important aspect that must be achieved in the path to self-realization. Through disciplining the physical body one can attain this balance. First, a practitioner must learn to eat food on time rather than when they are hungry. Hunger itself is a Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

sickness to the body though many may not realize. Learning to eat all three meals on time on a daily basis will help create a healthy body and will also get one in the habit of finishing all that has to be done in a day, so that the next day may start with peace and calmness. This balance can then be maintained through the careful practice of the eighteen physical poses, taught in Kriya yoga. Once again the 18 exercises are done in couplets as a pose and counter pose because without both poses no benefit can be achieved (Ramiah, 1983, p.15). This helps activate both the active and passive sides of the physical body. Fourteen (seven pairs) of these eighteen exercises help prevent or cure several incurable sicknesses, such as diabetes, asthma, thyroid, etc (Ramiah, 1983, p.16). Most importantly these exercises must be done in synchronization with one's breathing which completes full balance of the body and prepares it for the techniques taught through the vital body, which gives the practitioner the reward of self-realization.

The techniques involved in Kriya Yoga to train the vital body by various breathing exercises will automatically activate the energy levels of the chakras or plexuses. These special techniques must be practiced for a full year between 4:00am and 6:00am (Nagaraj, 2003, p.482). It is suggested that initiated members practice during this allotted time frame because it is the best time to connect to universal vibrations. In scientific terms: the earth itself takes a day to rotate completely, moving about a degree every 24 hours and 360 degrees in 365 days. This shows that each day's vibrations differ so the sun's power can only be derived in its entirety if a practitioner covers all 360 degrees. Furthermore, by practicing in the morning an individual can gain the most vibrations since they come closer to the earth without being combusted. The goal of practicing these breathing techniques is to awaken and distribute the buried energy located in the sacral plexus to the rest of the body (Yogananda, 1946, p.235). Eventually a practitioner can activate all 6 of the plexuses found in the body which can lead to self-realization. Meditation Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

techniques are also taught alongside these breathing techniques which must be practiced in the same way as well.

Kriya yoga meditation techniques discipline the mind to focus inward and outward to bring forth a high amount of concentration. The mind gets trained to concentrate on inward functions of the body and outward objects through astral travel (Ramiah, 1992, p.69). The practice of meditation incorporates the concept of the five senses while also clearing one's subconscious of all superficial desires and any fears, which leads to the ultimate happiness that comes with self-realization.

To train the intellectual body, mantras are used. These are known as sacred words that form sound and systemically train the six plexuses of the body.

The word mantra can be divided into the words man which means "to think" and which comes from the word trai, meaning "to free" (Govindan, 2004, p.172). In other words mantras are used as a way to free mankind from any inner superficial desires, greed, bad habits, lust and fear. There are many different sound waves that can be found in the universe but only some are detected by the human ear. During the practice of meditation, once the practitioner's mind has gone quiet after they have gained concentration, they can start to hear these sound vibrations which are related to the different plexuses and levels of consciousness. The goal of uttering these mantras is to rid the intellectual mind of traumatic events or bad forced habits. For example, when a person experiences a traumatic event, they are constantly reminded of these repressed memories which then cause unnecessary frustration and confusion, leading to the absence of self awareness. By cleansing these thoughts with the use of mantras we are able to prevent ourselves from falling victim of unhealthy habits and eventually awaken the intellect because mantras are a tool, which Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization stimulates creative thinking in a person. As a result a person achieves self control and experiences one's inner self.

At last the final body which is the spiritual brings about love and devotion which is an important part in self-realization (Ramiah, 1992, p.71). This is the final step in which we realize that "God" is nothing but one's own soul and that cannot be found anywhere in the world except in ourselves. To get the full benefits of yoga and move on to learning advanced techniques, a practitioner must have a balanced state of breathing and can do this by practicing Kriya yoga in a scientifically, systemic way. This practice brings about realization of Pranic (breathing) energy flow in one's body. Furthermore, balance in all five bodies will help to attain self-realization (I and Myself) as inward growth of the body is exhibited (Nagaraj, 2003, p.109). As a result our soul becomes aware

of itself in the sacral plexus and step by step, it rises up through the rest of the five plexuses mentioned earlier. Most importantly, the breathing techniques practiced in the vital body help to activate the central breathing. There are three types of breathing that every person has which is right, left and middle (Govindan, 2004, p.157). Right side breathing is taken through the right nostril, left side breathing is taken through the left nostril and middle breathing is when the right and left nostril intake air in synchronization. Middle breathing is what automatically corrects any imbalances. The breathing taken place through the right nostril holds the term sun or father and controls heat, while the left nostril bring coolness to the body as it holds the term moon or mother (Govindan, 2004, p.156). Therefore, since the middle breathing is a combination of both the right and left breathing it combines the concept of mother (cold) and father (heat). Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

In conclusion by understanding the concept of microcosm versus macrocosm, the idea of evolution and by also practicing the five-fold path of Kriya Yoga, a practitioner can attain the ultimate goal of self-realization. Kriya Yoga is defined as a practical way of mastering the mind in all five bodies; namely physical, vital, mental, intellectual and spiritual. These techniques which have been created and evolved by the master Kriya Babaji are simple to practice, in order to receive its benefits. Initially the 18 poses in the physical body help give movement to all parts of the body. Next the vital body techniques systematically increases the rate of breathing and intakes a flow of energy to help live a healthy life. Then, in the mental body the techniques are utilized to help one learn how to still their mind and bring forth new knowledge or intelligence. Afterwards, through the techniques practiced in the intellectual body in the form of sound, there is an increase in the spiritual value of the self, bringing them to a higher spiritual state. Once the practitioner brings forth energy in the form of sound through the seventh plexus

(universal) above the head, they are connected to the universal vibrations (cosmic energy). Finally, the soul goes into a calm and peaceful state with universal forces, in the spiritual body. The ultimate goal of Kriya Yoga breathing techniques is to activate the six plexuses of the human body so that a connection between the soul (man) and the seventh plexus (universe) can be created. Once a human is connected to the universe he/she receives excessive cosmic energy to their body. This cosmic energy is required by us all in order to lead an active and healthy life. All of this further establishes or proves the theory of the macrocosm (universe) versus microcosm (man) as discussed earlier because everything found in the universe is also found in the human body. Finally, through this method of connecting ourselves to the universe, with the practice of the five fold path of Kriya Yoga, we achieve our goal of self-realization. Kriya yoga is a concept which utilizes both the power of science and religion, specifically spirituality, to discover the ultimate truth of self-realization

References List

- Govindan, M. (2004).
Bangalore: Babaji's
Kriya Yoga Order of Acharyas Trust.
- Nagaraj, B. & Neelakantan, V.T.& Ramiah, S.A.A.
(2003).
Quebec: Babaji's Kriya Yoga Order of
Acharyas Trust.
- Ramiah, S.A.A. (1983).
Chennai: Kriya Babaji Yoga Sangam.
- Ramiah, S.A.A. (1992).
Santa Cruz: University of
California.
- Yogananda, P. (1946).
Kolkata: Yogoda Satsanga Society of India.

“A PERSONAL RECOUNT OF HOW KRIYA YOGA IMPACTED A KID”

ANJANA ESPARAM
Canadian Babaji Yoga Sangam

Imagine that you are on an everlasting journey on a path to find eternal peace and serenity to harmonize your mind, body and soul. If you cannot even conceptualize such an astounding sense of bliss, Kriya Hatha Yoga and Satguru Kriya Babaji may be the only solution for you. As an individual who was able to discover this path of euphoria only recently, I can assure everyone that Kriya Yoga has made major positive changes to the lifestyles of my family and I within a short period of time. My name is Anjana and I am 15 years old. Consequently, in the following I will express and share my personal story of how Kriya Yoga has had an immense impact on the people around me, the environment and myself as a whole.

Five years ago in 2013 my parents took me for the very first time to the Canadian Babaji Yoga Sangam centre, run by the founder and guru Thiru Suseenthiran. Back then, I was young and did not understand the benefits of Kriya Yoga. I absentmindedly assumed that Kriya Yoga merely contributed to the health benefits of the physical body. In other words, I thought yoga was only valuable in terms of physical exercise. Little did I know that I was profoundly wrong. Five years in the Kriya Yoga family and environment has taught me that in depth.

During the beginning of my pathway to becoming fully immersed in Kriya Yoga, I merely came to attend the yoga classes held every week. Aside from physical exercises, there was also breathing and meditation to complete.

However, two years ago in 2016, I was initiated to entirely activate the other four bodies, apart from the physical body. Those respective bodies consisted of vital, mental, intellectual and spiritual. As per my guru's recommendations, I had to practice 30 minutes a day to fully enlighten all five of my body layers.

Overtime, I realized that my mind, body and soul began to come together in sync in order for me to acquire inner peace. As someone who once had a very poor attention span, I can confirm to anyone and everyone that the regular practice of yoga exercises, breathing and meditation had greatly aided me in attaining the highest extents of focus and patience. Within the span of five years, I have been attending the yoga classes, satsangs, poojas and various other religious celebrations held and conducted regularly by Thiru Suseenthiran. The gatherings of the Kriya Yoga community and family will always provide me with knowledgeable and cherished memories.

Kriya Yoga has taught me so many concepts and feelings in regards to benefiting my family, me, and all those who attend the weekly classes at our yoga centre. Our centre has been a spiritual haven for us to learn the teachings of Satguru Kriya Babaji, within arms of him. Five years ago, I can proudly say that I had found a new family—the Kriya Yoga family. I consider each and everyone within the Canadian Babaji Yoga Sangam to be my family. Not only the individuals in our Scarborough

centre, but also the rest of the families within the numerous centres located in Switzerland, Dubai, Sri Lanka, Malaysia and India.

I truly feel a sense of satisfaction in my heart when I see and hear about the contributions that Kriya Yoga kids give towards Kriya Yoga as a whole. I am able to constantly update myself regarding the events in other centres, on our official website (<http://www.canadianbabajiyogasangam.com/kriya-yoga/>) I am extremely astounded and am utmost grateful for all the the efforts, specifically from the Kriya Yoga kids in the eight centres located around the world.

As a simple kid from Canada, my message to the Kriya kids all over the world is to continue practicing Kriya Hatha Yoga regularly. If you are already initiated, you should practice 30

minutes per day to awaken all five of your bodies. This small piece of advice is also relevant to the initiated adults as well. However, for those who have yet to be initiated—just wait. In good time, within the near future, you too will become an initiated Sadhak like me!

As devoted followers and worshippers of Satguru Kriya Babaji, I believe that the life-long mission for all of us is to extend our knowledge and teachings from Kriya Hatha Yoga, to other people around the world. We should continue to extend the love and peace generated from our respective centres and spread to young, old, and future generations. I look forward to achieving such realities in the near future with kids from my generation and with the aid of elders while Satguru Kriya Babaji himself guides us on this path to spread the benefits of yoga, peace and love.



BAKYA CENTRE - SWITZERLAND

President: Sothinathan Subramaniam
Mother: Ponmalar Sothinathan
Service Family Team: Iswariya, Kasthuri
Address: Ch. Du Champ De Pin 11, 1405 Pomy,
Switzerland
Phone: +41 768113583
E-Mail: switzerlandbabajiyogasangam@gmail.com
Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



SATTAMUNI - THIRUVARANGAM



பாபாஜியின் கிரியா யோகமும் எனது வாழ்வும்

சோதிநாதன்.த

பாபாஜி அன்னை கிரியா யோகா சங்கம் - சுவிற்சரலாந்து

எனதுபெயர் சோதிநாதன், இவன் பாபாஜின் குழந்தை. 18.12.1969 இலங்கைநாட்டில் நீர்வேலிமண்ணில் பிறந்தேன். 1987ம்ஆண்டுமுதல் சுவிஸ் நாட்டில் வசிக்கின்றேன்.இந்தநாட்டில் எனதுதொழில்சார் கல்வியைகற்றுத்தேர்ந்தேன்.நல்லவேலையும் கிடைத்து.1997ம் ஆண்டு வரைக்கும் மிகவும் சந்தோசமாகவேயை செய்து வந்தேன்.

சுவிஸ்நாட்டில்,தாய்,தந்தை,சகோதரர்கள்,அதைதொடர்ந்து அன்பானமனைவியெனஎனதுவாழ்க்கைசுகபோகமாகமிக நன்றாகநகர்ந்துகொண்டு இருந்தது. சிலஆண்டுகள் உறுண்டோடியபின்னர் எனதுஉடல் நோய்வாய்ப்பட்டது. மனமும்கடும் உளைச்சலுக்குஉள்ளானது. வாழ்வில் அமைதிதொலைந்தது. நித்தம் பதட்டமும் பயமுமாக எனது வாழ்நாட்கள் கடந்தன. பல வைத்தியர்களிடம் சென்று மருந்து எடுத்தும் எனது உடல்நிலை தேறவில்லை. அண்ணளவாக ஒருமாதம் வைத்தியசாலையில் படுக்கையில் இருந்தேன். தொடர்ந்து வேலை செய்ய முடியாமல் வீட்டிலேயே முடங்கிக்கிடந்தேன். இது என்னவாழ்க்கை, நான் ஏன் பிறவிஎடுத்தேன்? இப்படி எவ்வளவுகாலம் வாழ்வது? போன்ற வினாக்களோடு விடைகள் இல்லாமல் ஏதோநடைபிணமாக இருந்தேன். நாட்செல்ல நாட்செல்ல உடல்நிலையும் மனநிலையும் மிகமோசமாகி என்னை மரணபயம் ஆட்கொண்டது. இந்தநிலையில் நடக்கமுடியாமல், நிற்கமுடியாமல், உறக்கமின்றி, உணவிலும் அதிகமாகமருந்துகள் உட்கொள்ளும் அவதிவாழ்வு. வாழ்வும் முடியாமல் சாகவும் முடியாமல் நித்திரை இன்றி அமைதி இன்றி நான் துடித்தது எனக்கும் எனதுமனைவிக்கும் மட்டுமேதெரியும் என்றே எண்ணியிருந்தேன்!

விந்தைஏதெனில் சத்குருபாபாஜி தலைமையில் சித்தர் குலம் என்னைஆட்கொண்டனர் என்பதுஎனது ஜெகத்குருசுவாமி-இராம் எடுத்துரைத்த பொழுதே தெரிந்து கொண்டேன். 2002ம்ஆண்டு எனது குரு சுவாமி-இராம் அவர்களிடம் என்னை உயிரோடு மீட்டுத் தருமாறு மன்றாடினேன். அவர் எனக்கு நாதயோகத்தின் வழியாக ஆன்மீக சிகிச்சை தந்து அத்தோடு யோகஆசனம், சுவாசப்பயிற்சி ஆகியவற்றை கற்றுக்கொடுத்தார். நானும் மெதுமெதுவாக உறுதியாக, குருவார்த்தைக்கு மறுவார்த்தை இல்லையென அ முதல் .: வரைகற்றுத்

தேர்ந்து எனது உடலை வீரம் பாய்த கட்டையாகவும் மனதை வைராக்கியம் கொண்டதாகவும் ஆக்கிக் கொண்டேன். இவன் பாபாஜியின் கிரியாயோகம் பயிலஆரம்பித்து இன்று(16)பதினாறுஆண்டுகள் பூர்த்தியாகின்றன.

இன்றுஎனக்கு 16 வயது, வாசகர்கள் நம்பத்தான் வேண்டும் காரணம் பாபாஜியை அறியமுன் நடை பிணமாகத்தான் இருந்தேன். எனது குரு சுவாமி-இராம் வழிகாட்டலில் ஒருவருட்காலம் பாபாஜியின் கிரியாயோகம் செய்த பின்பே எனது உடலில் வலுச் சேர்ந்ததை உணர்ந்தேன். இந்த சமயத்தில் தான் நான் மறுபிறவி எடுத்ததாக உணர்ந்தேன் அதை குருவிடமும் சொன்னேன். அவர் புன்னகைத்தார். 2002ம்வருடத்தில் ஆரம்பித்து பல வருடங்கள் ஓம் கிரியாபாபாஜி நமஸ்கம் என்ற பஞ்ச அட்சர மந்திரத்தை தினமும் ஒருகுறிப்பிட்ட நேரத்தில் 16 முறை எழுதுவேன். இந்த பாபாஜி நாமத்தை எழுதி எழுதி யோக ஆசனத்தையும் பயிலப் பயில என்னை அறியாமலேயே என்னுள் திடமான ஓர் சக்தி குடிகொண்டதை உணர்ந்தேன். எனது வாழ்வு ஒளிமயமானது. குடும்பத்தில் அமைதி நிலவியது. பலர் என்னிடம் கிரியா யோகம் பயிலத் தொடங்கினார்கள். இவையெல்லாம் என்னை மென்மேலும் பாபாஜியின் கிரியா யோகசூட்சுமங்களையும், யோகசூத்திரங்களையும் மிக ஆழ்பமாக கற்றுக்கொண்டு சித்தவைத்தியத்தையும் எனது குரு சுவாமி-இராமிடம் பயில ஆவலைத் தூண்டியது. அவரும் எனக்கு ஆன்மீக சிகிச்சையையும் சித்தவைத்தியத்தையும் கற்றுத்தந்தார். சுவாமி-இராம் என்னை வாழவைத்து தன்னை சமாதியில் சேர்த்துக் கொண்டார். எனது குரு பாதையில் அடியேனும் செல்கிறேன். எனக்குதுணையாக சத்குருகிரியாபாபாஜி என்னோடு வருவதை நான் உணர்கிறேன்.

வாசகர்களுக்குஅடியேன் வேண்டுகோள்:
பாபாஜியைஅறியவேண்டுமாயின் பாபாஜி குரல் புத்தகத்தை படியுங்கள் பாபாஜியை உணர வேண்டுமாயின் தினமும் கிரியாயோகம் பயிலுங்கள் உடலை வளையுங்கள் மனதை நிமிர்த்துங்கள் உங்களை அறியுங்கள் ஆத்மஞானம் பெற்று சீவனே சிவமாக நித்தியத்தில் கலவுங்கள்.

THE TORCH OF KRIYA

**PONMALAR SOTHINATHAN, MOTHER
BAKYA Centre - Switzerland**

“ Love those who love others”
“ Think twice before you talk, thrice before you act”

உண்மை மதம் பிரிக்காது, இணைக்கும்: காயப்படுத்தாது,
குணப்படுத்தும் : கொல்லாது, காப்பாற்றும்.”

- Kriya Babaji Nagaraj

“ Love begets love”

“அன்பைக் கொண்டு அன்பை வளர்க்கவும்”

- Kriya Mataji Nagalakshmi

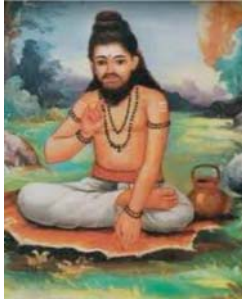
“ Waste not a moment. Race towards the goal ”

- Kriya Dadaji Pranabananda

“ All that is good is through the grace of Babaji
All that is bad is the work of Man”

“தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தது சுத்தத்தன்மை”

- Yogi S.A.A. Ramaiah



RAMADEVAR - AZHAGARMALAI

BABAJI YOGA CENTRE - DUBAI

President: Murali Varma
 Mother: Chitra Naresh
 Service Family Team: Sridhar, Naresh, Balaji, Jothikannan, Vijay, Gunasekar, Nathan, Radhakrishnan, Avinash, Pandiaraj, Raja, Subbaiah, Ramji, Ayyappan
 Address: Dynatrade Regency 2, B Block, Aldoha Street, Al Qusais, Dubai
 Phone: +971 508862327
 E-Mail: dubaibabajiyogasangam@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



KRIYA YOGA AND HOW IT HELPS IN DEALING WITH LIFE

Mudit Saxena
Babaji Yoga Centre - Dubai

Unfortunately with the extroverted life that we lead with high expectations that we set for ourselves of getting a better job, higher pay, promotions and affluence we keep subjecting our body and mind to stress and strain. Negative emotions like fear and anger that get generated to satisfy our craving mind prepares our brain for the FIGHT or FLIGHT syndrome. This requires the activation of our sympathetic nervous system (SNS) resulting in the adrenal glands releasing stress hormones, epinephrine (adrenaline) and cortisol. Adrenaline increases the heart rate, dilates your pupils, so you can receive more light, moves more blood to large muscle groups, and dilates your lungs so you can run faster and respond to self inflicted crisis situation.

However this comes at a cost. Chronic activation of the SNS, results in numerous negative consequences of their physical and mental health. These include gastrointestinal conditions, weakening of the immune system, hardening of the arteries, diabetes, pre-menstrual syndrome, erectile dysfunction, lowered libido, anxiety and depression.

Aside from the sympathetic nervous system, the other two wings of the autonomic nervous system (ANS), which operate mostly below the level of consciousness to regulate many bodily systems and their responses to changing conditions are the parasympathetic nervous system (PNS) and the enteric nervous systems (which regulates the gastrointestinal systems). The PNS conserves energy in your body and is responsible for ongoing, steady-state activity. It produces the feeling of relaxation, of contentment, and is referred to as the 'rest and digest' system, in contrast to the SNS (referred to as the 'fight or flight' system). These two are connected like a seesaw: when one goes up, the other goes down. Activation of the PNS is the normal resting state of your body, brain and mind. Activation of the SNS is a change to the baseline PNS equilibrium, in order to respond to a threat or an opportunity. The PNS quiets the mind and fosters tranquility, which support contemplative insight. They evolved together to keep animals and humans alive in hostile environments.

The optimal state of balance between the PNS and the SNS requires:

- Mainly parasympathetic activation for a foundation of ease and peacefulness;
- Mild SNS activation for enthusiasm, vitality and wholesome passions;
- Occasional SNS spikes to deal with demanding situations.

Five fold path of Kriya Yoga practices will, when done regularly, enable you to build new positive neural structures and to maintain an optimal state of balance between the PNS and the SNS.

Practicing Kriya Yoga with awareness with positive intentions to transform our minds and our brains and to avoid suffering By being in the present with whatever suffering, external or self-created within your mind, it will pass. Through training and shaping your mind and brain, you can even change what arises within, increasing what is positive and decreasing what is negative. While doing so, you can always take refuge in the ground of your being, your true Self, aware of what is aware. The goal is equanimity: not reacting to your reactions. Equanimity is an unusual brain state found in advanced yogis.

Initially, you may often forget to be aware; you become absorbed in the pain, or the self-created reactions. Later you begin to notice that your mind has taken you for a ride; but you are unable to stop it. As awareness, and aspiration to master the reactions grows, you may still feel the reaction, but you do not manifest it, choosing to remember what you will lose if you do. Finally, self-created reactions to external sources of suffering do not arise at all, and you calmly figure out how to manage them. It takes time and some effort, with lots of little moments of practice to replace reactions of greed, impatience, desire, fear and hatred, which have left negative structures in the brain and mind, and to replace them with new ones, which involve generosity, kindness and wisdom.

The key to benefits is REGULAR PRACTICE. 30 minutes everyday is better than many hours on a weekend.

RELATIONSHIP BETWEEN FIVE FOLD PATH OF KRIYA YOGA AND KOSHAS

Pandiyaraja Karuppathevar
Bababji Yoga Centre - Dubai

Kriya is, to do, action, Yoga is union. Kriya Yoga is thus "union with the Infinite/Cosmos through a certain action or practice."

Kriya Yoga is a simple, psychophysiological method by which human blood is decarbonated and recharged with oxygen. The atoms of this extra oxygen are transmuted into life current to rejuvenate the brain and spinal centers.

Human kind carries five koshas or layers in each personality and kriya yoga is probably the only yoga, which connects all koshas to ensure that the five koshas or layers are activated through different yoga activities including 18 asanas and pranayama etc., detailed ones are mentioned as follows

What are the five Koshas/Layers in human ?

Physical Body	-	Annamayakosha
Energy Body	-	Pranamayakosha
Mental Body	-	Manomayakosha
Wisdom Body	-	Vijnanamayakosha
Bliss Body	-	Anandamayakosha

Annamayakosha - This is the physical body which needs food and nourishment to thrive. It is said to be the most vulnerable of the koshas and manifests any deficiencies on the other layers. Practicing Hatha yoga asanas works primarily with the Annamaya kosha.

Pranamayakosha - This is the sheath that exists within the physical body and is composed of life force energy, or prana. It flows in the circulatory, lymphatic and nervous systems. Pranayama works with this kosha.

Manomayakosha - This is the mind which governs perception of the world and it is where one's sense of Self develops, along with the way it behaves.

Vijnanamayakosha - This is the conscious body and intellect which governs one's sense of ethics and morals. It is also responsible for inner growth and the acquisition of knowledge, which can occur through studies of sacred texts.

Anandamayakosha - This is the most subtle body and is generally only perceived in brief flashes of bliss. It is where we experience unity with the universal Consciousness. This experience can only be realized when consciousness is expanded deeper than the material world. Meditation every day for at least 30 minutes is said to help experience Anandamayakosha.

Among the above, AnnamayaKosham is mortal, and others koshas are believed to be immortal, the best way to realize the koshas is that when we sleep only Annamaya and PranamayaKoshas work and other koshas will not be realized.

Kriya Yoga's assistance to help for Self Realization is the five koshas

Kriya Yoga includes a series of techniques or 'kriyas' grouped into five phases or branches

Kriya Hatha Yoga for AnnamayaKosha: including "asanas," physical postures of relaxation, "bandahs," muscular locks, and "mudras," psycho-physical gestures, all of which bring about greater

health, peace and the awakening of the principal energy channels, "the nadis", and centers, the "chakras." Babaji has selected particularly effective series of 18 postures, which are taught in stages and in pairs. One cares for the physical body not for its own sake but as a vehicle or temple of the Divine.

Kriya Kundalini Pranayama for PranamayaKosha: is a powerful breathing technique to awaken one's potential power and consciousness and to circulate it through the seven principal chakras between the base of the spine and the crown of the head. It awakens the latent faculties associated with the seven chakras and makes one a dynamo on all five planes of existence.

Kriya Dhyana Yoga for ManomayaKosha: is a progressive series of meditation techniques to learn the scientific art of mastering the mind - to cleanse the subconscious, to develop concentration, mental clarity and vision, to awaken the intellectual, intuitive and creative faculties, and to bring about the breathless state of communion with God, "Samadhi" and Self-Realization.

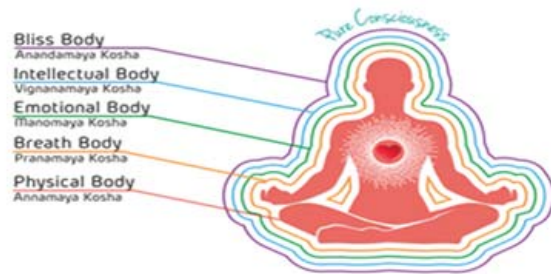
Kriya Mantra Yoga for VijnayanamayaKosha: the silent mental repetition of subtle sounds to awaken the intuition, the intellect and the chakras; the mantra becomes a substitute for the "I" - centered

mental chatter and facilitates the accumulation of great amounts of energy. The mantra also cleanses habitual subconscious tendencies.

Kriya Bhakti Yoga for AnandamayaKosha: the cultivation of the soul's aspiration for the Divine. It includes devotional activities and service to awaken unconditional love and spiritual bliss; it includes chanting and singing, ceremonies, pilgrimages, and worship. Gradually, all of one's activities become soaked with sweetness, as the "Beloved" is perceived in all.

A True Kriya yogi has to follow the above techniques throughout their life to get themselves connected to the cosmos.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



Daily Kriya Yoga Sadhana

MURALIVARMA RAMALINAGM
Babaji Yoga Centre – Dubai

FIRST Sadhana 3 a.m. to 6 a.m.
(2 ½ Hrs Pranayamam and ½ Hour Asanas)

SECOND Sadhana 12 noon to 1 p.m.
(Mainly Mantras)

THIRD Sadhana 3 p.m. to 4 p.m.
(Exclusively Meditation)

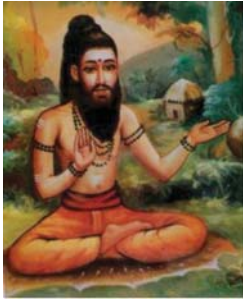
FOURTH Sadhana 6 p.m. to 8 p.m.
(Five Fold Path of Kriya Yoga)

FIFTH Sadhana 11.45 p.m. to 12.45 a.m.
(Annai Sadhana: Matras & Meditation)

EXTRA Sadhana :

Outside the above hours chant Master's Name aloud
("B" grade sadhana) or count on the mala ("B"
grade); Bija Mantra Japam; Writing Kriya Mantras;
Meditation; Asanas

KRIYA SADHAKS DAILY SCHEDULE:
8 Hours WORK
8 Hours SADHANA
8 Hours REST



KUTHAMBAI - MAYAVARAM

BABAJI YOGA CENTRE - KUMBAKONAM

President: Late Ponni Muralivarma
 Mother: Iswariya Muralivarma
 Service Family Team: Late Arul Mozhi, Aaksaya, Ragavan, Ragawen, Elliahraja, Muthuraja, Arun, Senthil
 Address: 25, Marudhamuthu Nagar, 1st Cross, Chennai salai, Kumbakonam
 Phone: +91 8220027478
 E-Mail: kumbakonambabajiyogasangam@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



OUR FAMILY JOURNEY WITH BABAJI

Our journey with Babaji started in 2004, we started yoga with our family of 4 members and we started the awareness of yoga to the friends and family friends then people slowly came to know the benefits of yoga, and now in 2018 Hundreds and Hundreds of family are into yoga meditation and became the devotees of Babaji. In our view Babaji has blessed in our previous birth so we have got the opportunity now to do the service for him, even our parents used to say we are blessed children's. Every Friday yoga classes will be conducted in Dubai without fail since 2016, in 2009 we started Babaji's Kriya Yoga Centre in Kumbakonam with Swami Ram initiated Kriya yoga for 3 days and it was given to Mrs. Ponni Varma to head the classes for Kumbakonam region, Classes were conducted every Sunday. Then in Kumbakonam also the yoga circle has started increasing and we have lead the people with yoga and they got the blessings of Babaji in both the ways by physically and mentally. We organize pooja with all the devotees who will be like a get together,we do pooja and we talk about Babaji and share the positives and negatives of our life, it has always been like a relief to the devotees when we conduct a pooja. And yearly we will make a spiritual trip with all the kriya devotees, we celebrate Babaji birthday at Babaji temple with Annadhanam. In this kriya yoga we have learnt that, whatever happens in our life should

ISWARYA MURALIVARMA, MOTHER Babaji Yoga Centre - Kumbakonam

be accepted does not lose hope at any point. In kriya yoga there will be only positive vibes you can feel always, When the devotees loses hope in some point because of some negative occasions happened we will guide them positively with Babaji's blessing. If we enter into the path of kriya Babaji we will not have the feeling of coming out from it, we will feel him with our soul and his path will lead us to success. When we are stuck at any situation without any solution the solution will be sent from him by any sources. Whatever we have done in previous birth will be the impacts of karma in this birth, so in this birth we should end the karma of the soul by being polite to others, being that is the biggest success we make in our life. Kriya Babaji path is the concept of polite service. Now we have come out with group of 8 Kriya Yoga centres lead by Canadian Babaji Yoga Sangam in 6 countries with the blessings of Babaji. Thanks Babaji for being with us.

“Om Kriya Babaji Nama Aum”



AGASTHIYAR - THIRUVANANDAPURAM

KRIYA BABAJI BRINDAVANAM - PENANG

President: Dr. B.K. Chandran
 Mother: Vijayalaxmi Chandran
 Service Family Team: Kanthimathe, Salani, Santh, Vickneswaran, Selvi, Dr. Siva, Anbu, Anjaladevi, Ritaha, Kuhan, Ramesh, Bala, Sarveniswaran, Pavithren, Kohilavani, Hariharan, Threhvikram, Nedengiliyen, Rajalaxsmi, Kumares.
 Address: No. 62, 1st Floor, Taman Sri TunasJalan Tengah, Bayan Baru. 11950 Penang Malaysia
 Phone: +60 16-5577496 / +60 16-4481414
 E-Mail: kriyababajipenang@gmail.com
 Web: www.kriyababajibrindavanam.com



KRIYA YOGA AND HEALTHY LIFE STYLE

DR. B. K. CHANDRAN
Kriya Babaji Brinthavanam - Penang

Greetings everyone. I'm Dr. B.K Chandran, the president of Kriya Babaji Brindavanam Penang, Malaysia. I would like to take this opportunity to say that I'm proud to be a student of Yogiyar who received Initiate through Babaji's blessings. What is "Yogam"? "Yogam" is an overall practice which could be followed by everyone. "Yogam" is not just about working out, it's about a healthy lifestyle. The practice of "Yogam" allows one to find stillness in a world consumed with chaos. Peace and tranquility achieved through focused training appeals to everyone. The deep breathing and meditation practices in "Yogam" helps foster an inner shift from to-do list, kids and spouse's needs, financial concerns, and relationship struggles to something a little bit bigger than the issue you encounter. "Yogam" helps relieve stress and declutters the mind, helping you become more focused. This "Yogam" is a precious gift to human beings which is given by Mahavatar Sadguru Kriya Babaji. Through these practices, spreading diseases could be avoided. One would be in good shape and would also face a natural death. Therefore, here are a few tips in consuming to maintain our body healthy and prevent diseases:

- Cook rice using stove-top draining method
- Do not overeat or eat until overfull
- Reduce four whites, that is rice, flour, sugar and salt
- Do not eat old food
- Do not reuse oil

Follow these steps above and you would see a little difference in your lifestyle. Instead of consuming medicines, change your eating habits. Nowadays, from young to old, everyone is consuming medicines as their food. Over intake of medicines are injurious to health as well as reduces lifespan. Everyone should start getting out from the habit before it is too late. This is where "Yogam" plays an important role to get rid of something that is injurious to health. So, start it from now because prevention is better than cure. It helps to be happy by maintaining a healthy lifestyle and makes one able to enjoy life to the fullest.

If you need any help in medication or any inquiries, please contact the number below.

016-5580325(Whatsapp Siddha Dr. B.K Chandran)

It helps to be happy by maintaining a healthy lifestyle and makes one able to enjoy life to the fullest.

RESEARCHES AND INVENT SIDDHA MEDICINES FOR DISEASE WITH BABAJI'S BLESSING

DR. B. K. CHANDRAN
Kriya Babaji Brinthavanam - Penang

I'm Siddha Dr B.K Chandran. On 3 Aug 2018, I received my Phd in University of Swahili. For the past 3 years, I Have made a few researches and has invented 5 medicines for different diseases each through Babaji's blessings. The diseases that can be cured through these medicines are

- Diabetic
- Fits (epilepsy)
- White discharge for female (leucorrhoea)
- Asthmatic
- Cancer

There are still researches going on for more diseases to create their medicines. By consuming the medicines for its related disease, the diseases could be either cured or be in control. I am a chosen soul by Babaji to help the one in needs. Use this opportunity to live a happy life



SIDDHA MANI MANTHIRA AUSHATAM (PG0209761-M)
Siddha Treatment Centre
சித்த வைத்திய நிலையம்

DR. BK. CHANDRAN
Acupuncture (China)
H/P : 016-5580 325

Our Service
*Accupuncture
*Thanalogy
வரம்மம்
*Pulse reading
நாடி பரிசோதனை
*Yoga
யோகா
*Treatment for
Muscular Dystrophy



UNIVERSITY OF SWAHILI FOUNDATION PANAMA, CENTRAL AMERICA
CONVOCATION CEREMONY & A.P.J ABDUL KALAM RESEARCH CENTRE

Ph.D
in 5 type of medicine

Madu Emas
Asthma & Sinus
(Total Health Revitalization)

LA MINORA
for WHITE DISCHARGE
LEUCORRHOEA
www.laminora.com

WARAH MANIS
PERFECT SOLUTION
FOR DIABETES

Muscular Dystrophy
AND Epilepsy (Fits)

Email: smma.bk@gmail.com www.penangsiddha.com

No. 62, 1st Floor, Tmn. Sri Tunas Jln. Tengah, Bayan Baru, 11950, Penang. TEL : 016-5577 496 (Lechumy)

பாபாகியின் கிரியா யோகமும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

பி. கே. சந்திரன்
கிரியா பாபாகி மிருநாவனம் - மினாங்கு

அனைவருக்கும் என் முதற்கண் வணக்கம். நான் சித்தவைத்தியர் டாக்டர் பி. கே. சந்திரன், கிரியா பாபாஜி மிருநாவனம், மினாங்கு, மலேசியா சங்கத்தின் தலைவர். இத் தருணத்தில் இதை சொல்ல நான் பெருமைப் படுகிறேன், “2003இல் நான் யோகியாரிடம் தீட்சைபெற்ற ஒரு மாணவன் மற்றும் யோகியாரிடம் பல நுணுக்கங்கள் படித்துள்ளேன்”. எனக்கு இந்த பாக்கியம் கிடைத்ததற்கு பாபாஜியின் ஆசீர்வாதம்.

யோகம் என்றால் என்ன? யோகம் மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய அடிப்படைத் தளமாக விளங்குகிறது. யோகத்தின் மூலம் நம் உடல், மனம் மற்றும் சிந்தனையை அமைதியாகவும், சமாதானமாகவும் அமைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது. இந்த யோகம் மகா அவதார் சத்குரு கிரியா பாபாஜி இப்புவலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மானிட பிறவிக்கும் கொடுத்த மாபெரும் பொக்கிஷம்.

பாபாஜி கொடுத்த இந்த யோகத்தை ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடித்தால் நம் தேகத்துக்குள் உள்ளேநோயும், பிணியும் அகன்று போகும் “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழி இதற்கு சாத்தியமாகும். யோகத்தில் பிரணாயாமமும் (மூச்சுப்பயிற்சி), யோக ஆசனங்களும், இரண்டும் கைக்கோர்த்து கொண்டது போல் இணைந்திருக்கும். இந்த இரண்டு யோகங்களின் கலைகள் சுய ஒழுக்கம் மற்றும்மனம் உடல் சுத்திகரிப்பின் மிக உயர்ந்த வடிவமாக கருதப்படுகிறது. ஆகவே இது நமக்கு மிகப் பெரியமன அமைதியை பெற உதவுகிறது.

இவ்விடத்தில் நான் சிலகருத்துக்களை சொல்ல விரும்புகிறேன். தேகம் சீராக இருப்பதற்கும் நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழ்வதற்கும், நான் சொல்லும் சின்னசின்ன நுண்ணிய குறிப்புகள்

குறிப்பு

- 1 வடித்தசாதத்தை உண்ணுதல்
- 2 பசிக்கும் போது பசித்தல் பசிக்கும் போது மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும், அதாவது அரைவயிற்றோடு சாப்பிடவேண்டும்.
- 3 நான்கு வெள்ளைகளைக் குறைக்க வேண்டும் அரிசி, கோதுமை, சீனி, உப்பு.

4. பழைய உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது.
5. பயன் படுத்தப்பட்ட எண்ணையை மீண்டும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

இவை அனைத்தையும் வாழ்வில் கடைப்பிடித்தீர்கள் என்றால் நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழலாம். சிலர், மருந்தையே உணவாக சாப்பிடுகிறார்கள். இது ஆரோக்கியத்தின் கேடு, ஆயுளைக்குறைக்கும், மரணம் சீக்கிரம் தருவும்.

இதற்கு உதாரணத்தாவும், யார் ஒருவர் பலகாலமாக மருந்தை அதிகமாக உட்கொள்கிறார்களோ, அவர்களின் தேகம் வீக்கம் உண்டாகும், அப்படி வீக்கம் ஏற்பட்டால் மரணத்தின் வாசலை நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது தத்துவம். ஆகவே, இதில் இருந்து வெளியே வரப் பாருங்கள். எப்படி? இவ்விடத்தில் யோகம் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது.

எல்லோரும் யோகத்தை கடைப்பிடியுங்கள். யோகத்தை பற்றி தெரியாதவர்கள் தத்தம் சங்கத்தின் தலைவரை தொடர்பு கொண்டு விபரங்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சித்தவைத்தியத்தில் நுணுக்கங்கள் வேண்டும் என்றால் என்னை தொடர்பு கொள்ளவும். Tel: 016-5580325 அல்லது “Whatsapp”.

பாபாஜியின் ஆசிர்வாதத்துடன்

சித்த மருந்துகள் பற்றிய ஆய்வும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளும்

பி. கே. சந்திரன்

கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம் - பினாங்கு

உங்களின் அன்பு மறவா சித்தவைத்தியர் டாக்டர் பி. கே. சந்திரன். நான் சித்தவைத்தியர் டாக்டர் பி. கே. சந்திரன், கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம், பினாங்கு மலேசியாவின் தலைவர். அண்மையில் 3-8-2018இல் எனக்கு டாக்டர் பட்டம் (Phd. University of Swahili) என்ற கல்லூரியில் எனக்கு கௌரவிக்கப்பட்டது.

நான் மக்களின் நலன் கருதி, இன்புற்று வாழ்வதற்கு கடந்த 3 வருடத்தில் நான் எடுத்துக்கொண்ட இந்த முயற்சியில் 5 விதமான நோய்களுக்கு மருந்து கண்டு பிடித்துள்ளேன்.

- இனிப்புநீர்(Diabetes)
- இளைப்பு (Asthmatic)
- கைகால்வலிப்பு (Fits / Epilepsy)
- வெள்ளைநோய் (White Discharge Leucorrhoea)
- புற்றுநோய்,

மற்றும் இன்னும் சில நோய்களுக்கு ஆராய்ச்சிகள் ஓடி கொண்டிருக்கிறது.

நான் கண்டு பிடித்த இந்த மூலிகை மருந்தை, நோயாளிகள் அவர் உடம்பில் உள்ள நோய்க்கேற்ப உட்கொண்டு வந்தால் இப்பிணிகளிலிருந்து நிரந்தர நிவாரணம் கிடைக்கும் அல்லது அந்தநோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்.

அகஸ்தியர், 18 சித்தர்கள், பாபாஜியின் ஆசிர்வாதத்தால் இயற்கை நமக்கு அளித்த இந்த மூலிகை மருந்தை பயன்படுத்தி, வாழ்க்கை பயணத்தை நோய் நொடி இல்லாமல் வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அன்பேசிவம், சித்தவைத்தியர் டாக்டர் பி. கே. சந்திரன்.



Madu Emas[®]
Asthma & Sinus
(Total Health Revitalization)



LA MINORA
for **WHITE DISCHARGE**
LEUCORRHOEA
www.laminora.com



WARAH MANIS[®]
PERFECT SOLUTION
FOR **DIABETES**

Muscular Dystrophy AND Epilepsy (Fits)

Ph.D
in 5 type of medicine

HISTORY OF YOGA

THREAHVIKRAM CHANDRAKUMAR Kriya Babaji Brinthavanam - Penang

The beginnings of Yoga were developed by the Indus-Sarasvati civilization in Northern India over 5,000 years ago. The word yoga was first mentioned in the oldest sacred texts, the Rig Veda. The Vedas were a collection of texts containing songs, mantras and rituals to be used by Brahmans, the Vedic priests. Yoga was slowly refined and developed by the Brahmans and Rishis (mystic seers) who documented their practices and beliefs in the Upanishads, a huge work containing over 200 scriptures. The most renowned of the Yogic scriptures is the Bhagavad-Gitâ, composed around 500 B.C.E. The Upanishads took the idea of ritual sacrifice from the Vedas and internalized it, teaching the sacrifice of the ego through self-knowledge, action (karma yoga) and wisdom (jnana yoga).

In the late 1800s and early 1900s, yoga masters began to travel to the West, attracting attention and followers. This began at the 1893 Parliament of Religions in Chicago, when Swami Vivekananda wowed the attendees with his lectures on yoga and the universality of the world's religions. In the 1920s and 30s, Hatha Yoga was strongly promoted in India with the work of T. Krishnamacharya, Swami Sivananda and other yogis practicing Hatha Yoga. Krishnamacharya opened the first Hatha Yoga school in Mysore in 1924 and in 1936 Sivananda founded the Divine Life Society on the banks of the holy Ganges River. Krishnamacharya produced three students that would continue his legacy and increase the popularity of Hatha Yoga: B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar and PattabhiJois. Sivananda was a prolific author, writing over 200 books on yoga, and established nine ashrams and numerous yoga centers located around the world.

KRIYA HATHA YOGA AN ELIXIR

Babaji's Kriya Yoga is a five-fold path which includes

Kriya Hatha Yoga for the physical body, Kriya Kundalini Pranayama for the vital body, the seat of the emotions, Kriya Dhyana Yoga (meditation) for the mental body, the rational mind, and the seat of the senses, Kriya Mantra Yoga for the higher mind of the intellectual body, and Kriya Bhakti Yoga for the spiritual body, the body of bliss. These purify the individual consciousness at all five levels of existence, building an integrated foundation for enduring peace, love and equanimity. Each of these five types of Yoga profoundly affect more than one body, and in practice, they are often combined together. So, for example, in Babaji's Kriya Yoga, we may chant, meditate or visualize and direct the life force while practicing the various postures. Babaji's Kriya Yoga teaches a foundation of 18 asana with variations. "The Siddhas, masters of Yoga, recorded their teachings on palm leaves. The Siddhas viewed ones life and body as their experimental field. A human body they said, was to be transformed into a divine body and used as an aid to self-realization. The Siddhas spoke of some 8.4-million hatha yoga asanas. Babaji distilled the practice of his Hatha Yoga down to the standard 17 and the sun salutation series, with variations to be used to condition the subtle body and to prepare it for deep states of meditation. This series of asana when practiced daily with the "kriyas" (repetitive micro-movements), deeply and thoroughly massage and cleanse energy pathways and strengthen organs and systems throughout the physical body, in addition to stimulating the awakening of the kundalinishakti, by generating an internal heat. The intensity of a daily practice greatly benefits us both physically and spiritually. To purify and calm the mind is to purify a certain function of consciousness, but it has to be supported by work on the physical, emotional, intellectual and spiritual levels. These postures as a science can teach us to have awareness of the

physical body as a whole without separating it into mind, body, and sensations. We have to change the whole of life simultaneously, not just in bits, piece by piece. We must learn to be attentive to the physical body and its inner sensations, for the body itself is a guide to our health. We can support the body by strengthening its nervous system. We build strong nerves by directing the movements of energy within the body in the stillness of a static pose. In stillness with attention on slowing the breath, our thoughts slow and come to rest leading us to discover the source of our thoughts. From this place, we can

begin self-examination of our habitual doubts and fears and impulses, as well as perceive and nourish our spiritual aspirations. It is only with a calm mind that the higher spiritual faculties of insight and intuition can work on us. This is a Yoga of transformation.

Prepared by,
Threhvikram Chandra Kumar
(Vice President)

பாபாஜியின் கிரியா யோகமும் எனது சேவையும்

இராஜலட்சுமி ரெட்டுசெழியன்
கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம் - பிணாங்கு

அனைவருக்கும் என் உளமார்ந்த முதற்கண் வணக்கம் .இராஜலட்சுமி என்கிற நான் மலேசியா, பிணாங்கு மாநிலத்தின் கிரியாபாபாஜி பிருந்தாவனத்தின் 'ஓர் அங்கத்தினராவேன் மேலும் நான் முறையாக கற்ற யோகாசனத்தை இச்சங்கத்தில் கற்றுத்தந்து வருகிறேன். அவதார பாபாஜியின் யோகாசனத்தை நடைமுறைப் படுத்தவும் பிறர்க்கு கற்றுத் தருவதிலும் நான் அளவிலா மனமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

யோகக் கலையை கற்றுத்தரும் வாய்ப்பினை எனக்கு வழங்கி அதனை சிறப்பாய் வழிநடத்த எனக்கு பெரிதும் துணையாய் இருப்பவர் எங்கள் கிரியாபாபாஜி பிருந்தாவனம், பிணாங்கு மாநிலகிளையின் மருத்துவர் பி.கே. சந்திரன் ஆவார். இந்த பெரும் மகானை வணங்க துதிபாடவைத்தவரும் அவர்தான் ஆதலால் அவருக்கு என்பலகோடி நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.
“வாழ்க வளர்க அவரின் கிரியா பயணம்”

5000ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த யோகப்பயிற்சியானது எல்லோராலும் செய்ய வேண்டிய ஓர் அற்புதக்கலை. இந்தகலையை இன்றைய இயந்திரவாழ்க்கைக்கு மிக அவசியம் என நான் நம்புகிறேன். இந்த யோகக்கலை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உடல்வலிமை, மனவலிமை, ஆரோக்கியம், அழகு, இளமை, மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையில் பயணிக்க வழிதந்து நன்மை பயக்கக் கூடியதாகும்.

ஆயிரக்கணக்கான சித்தர்கள், ஞானிகள், ரிஷிகள் போன்றோர் வாழ்நாள் முழுவதும் பயிற்சிப்பெற்று கண்டுபிடித்து பலவிதமான யோகாசனப் பயிற்சியின் வரிசையில் எல்லாம் வல்ல அவதார கிரியா பாபாஜியின் கிரியா யோகமானது கடவுள் எனும் மெய்யறிவுடன் இணைந்து ஆன்மனாபவம் பெறுவதற்கான ஒரு விஞ்ஞானப்பூர்வமான ஒரு கலையாகும்.

பண்டைய பதினெண் சித்தர் மரபில் கற்பிக்கப்படும் யோகமுறைகளைத் தொகுத்து, அவற்றிலிருந்து யோகத்திற்கு உயிஞட்டியுள்ளார் மாபெரும் மஹாவதார

பாபாஜி. இந்தக் கலையில் மொத்தம் 18 வகையான யோகப் பயிற்சிகளை நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம். யோகாபயிற்சியை தினமும் செய்வதால் நமக்கு பலநன்மைகள் ஏற்படுகிறது. இந்தப்பயிற்சியின் மூலம் மனதையும் உடலையும் இணைத்து ஆரோக்கியத்தை பெறமுடியும். யோகசக்தியை பற்றி சொல்லவார்த்தைகள் இல்லை. இதை அனுபவித்தால்தான் அதன் நன்மைகளை உணரமுடியும்.

பொதுவாக மனிதர்களை மிரட்டும் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம், இனிப்புநீர், உடல் பருமன் உடல் மற்றும் மன அழகைப் பெறவும் மிகவும் உதவுகின்றது. யோகாவின் பலவித ஆசனங்கள் சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கக் கூடியது. இதனால் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டமானது சீராகஇருக்கும். நோயற்ற உடலே ஆரோக்கியமானது என்றில்லை, மூளைக்கும் உணர்வுக்கும் சமநிலை இல்லாத நிலையும் ஆரோக்கிய மற்றதே. யோகாசெய்வதால் முழுமையான உடல் அமைப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெறமுடியும். யோகாசனத்திலும், மனமும், உடலும் ஒருங்கிணைந்து ஒத்துழைத்தாலே நாம் சரியாக யோகாசனம் செய்ய முடியும்.

எனவே இக் கலையை இவ்வுலகுக்கு அறிமுகம் செய்த கிரியா பாபாஜிக்கு நன்றி சொல்வதை விட அவர் நமக்கு அளித்த அந்த யோகாசனத்தை முறையே தினமும் செய்து வந்தால் அதுவே அவருக்கு நாம் சொல்லும் நன்றி என எப்பொழுதுமே நான் உணர்கிறேன்.

இத்தருணத்தில் என் கணவருக்கும் நான் நன்றி சொல்ல கடமைப் பட்டிருக்கிறேன்.அவர் இக்கலையை கற்க, புரிந்துக் கொள்ள பலவேளைகளில் எனக்கு தோள் கொடுத்திருக்கிறார். இறுதியாக, எனக்கு கிடைத்த இந்த அற்புத கலையை நான் என்னால் இயன்ற அளவு நம் மக்களுக்கு பரப்புவேன்.

“குருவழியில் இறைவனை காண”
“நம் குரு நம் சுவாசம்”

KRIYA YOGA TEACHING EXPERIENCE

SANTHA MANEY

Kriya Babaji Brindavanam - Penang

I am a Yoga instructor at Kriya Babaji Brindhavanam Penang Malaysia, who has been praying Babaji for the past 2 years. Throughout this 2 year journey, I've witnessed a few miracles that have happened with the blessings of the Great Maha Avatar Babaji. As a Yoga instructor, I guide and coach my students closely. I strongly believe that the 18 Assanas which the Great Babaji has left for us are the key to a healthy life, "health is wealth". Life without sickness will guarantee unconditional happiness and gives each one of us the strength to face daily challenges. Sometimes I'll personally pray to Babaji to shower His blessings on my students who find it hard or unable to perform Yoga postures, and to ease their journey of learning Yoga. And yeah, as always my prayers will be answered, His blessings have been there for all those who strongly believe in Him. My students who initially found it hard to perform certain yoga postures were eventually successful in their next few attempts and I have been fortunate to witness the miracles that happens in their selves.

Recently, one of my student who is in her 40's on her 4th yoga session felt an unbearable pain in her lower back, right side of her abdomen . She complained during class that she was unable to continue her yoga postures and that it was her first time having such intense pain in her lower back abdomen. My immediate response was insisting her to get a medical checkup done. Few days later, I received a call

from her and was informed that she was diagnosed with 3rd stage of Sarcoma tumor. Sarcoma is a rare kind of cancer which spreads through almost the whole part of the internal body, such as bones, cartilage, fat, muscles, blood vessels and tissues. The doctors who diagnosed her were completely surprised and felt that she was lucky to find it out in the earlier stage which could save her life. It was due to His blessings that she was able to discover such a disastrous disease before it was too late.

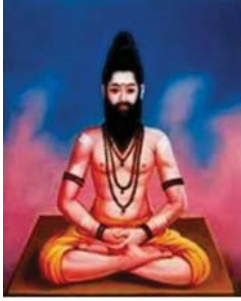
I'm truly amazed by the blessings that the Great Kriya Babaji showers to all His devotees. "Precaution is better than cure", Yoga is the trump card, which Maha Avatar Babaji has given to save ourselves from all the curseful diseases and guarantees a healthy living. With a heart of thanksgiving, we realize that no matter what we face Babaji doesn't just work to change our problems yet He does more, changes our hearts with His power, through hearts of gratitude and focused minds on Him, releases the grip of our struggles.

Om Kriya Babaji Nama Aum.



KRIYA BABAJI YOGA TRUST - CHITHAMBARAM

President: Karthikeyan Sambandam
 Mother: Vanitha Karthikeyan
 Service Family Team: Sivapalan, Tamil Selvi, Danalakshmi, Nithyasri, Chinnadurai
 Address: 28/29 Meyikaval Street, Chidambaram, Cuddalore District, TN, India
 Phone: +91 8220251336
 E-Mail: cdmkriyababaji@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



THIRUMOOLAR - CHITHAMBARAM



நாள்தோறும் கிரியா சாதனா

கார்த்திகேயன் சம்பந்தம்
கிரியா பாபாகி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

முதலாவது சாதனா மு. ப. 3 மணி – மு. ப. 6 மணி
(2 :30 மணித்தியாலம் பிராணயாமம், 30 நிமிடம் கிரியா ஆசனம்)

இரண்டாவது சாதனா நண்பகல் 12 மணி – பி. ப. 1 மணி
(மந்திரப்பயிற்சி மட்டும்)

மூன்றாவது சாதனா பி. ப. 3 மணி – பி. ப. 4 மணி
(தியானப்பயிற்சி மட்டும்)

நான்காவது சாதனா பி. ப. 6 மணி – பி. ப. 8 மணி
(ஐந்து வகையான கிரியா யோகப்பயிற்சிகள்)

ஐந்தாவது சாதனா பி. ப. 11:45 மணி – மு. ப. 12:45 மணி
(அன்னை சாதனா : மந்திரப்பயிற்சியும் தியானப்பயிற்சியும்)

மேலதிக சாதனா:

மேற்குறித்த நேரங்களைவிட மற்றைய நேரங்களில்
கிரியா பாபாஜியின் மந்திரத்தை உரக்கச் சொல்லவும்
அல்லது மாலையை உபயோகித்து பாபாஜி மந்திரத்தை சொல்லலாம்
பீஜ மந்திர ஜபம்; கிரியா மந்திரத்தை எழுதுவது;
தியானம்; ஆசனம்

கிரியா சாதகர்களின் நாளாந்த அட்டவணை
8 மணித்தியாலம் “வேலை”
8 மணித்தியாலம் “சாதனா”
8 மணித்தியாலம் “ஓய்வு”

கிரியா யோகமும் எனது வாழ்க்கைப் பாதையும்

செல்லையா சின்னத்துரை

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

காலையில் தூங்கி எழுந்தோம், வேலை பார்த்தோம் சாப்பிட்டோம் இதுதான் வாழ்க்கை என்று இருந்த என்னை “ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்” என்ற மந்திரச் சொல் என் வாழ்க்கை பாதையைமாற்றியது.

2006-ம் வருடம் எனது சகோதரனிடம் டிரைவராக வேலை பார்த்த தருணம். சகோதரனின் நண்பர் திரு. சந்திரசேகர் அவர்கள் மூலமாக எனது குருநாதர் திரு.சசீந்திரன் ஐயா அவர்களுக்கு பத்து நாட்கள் வண்டி ஓட்டும் பொறுப்பு எனக்கு தரப்பட்டது.

அப்போது அவரது குரு திரு.சுவாமிராம் அவர்களுடன் திருப்பதியில் ஒரு அறையில் தங்கும் பெருமை எனக்கு கிடைத்தது. திரு. சுவாமிராம் அவர்கள் எனது மணிக்கட்டை பிடித்து நாடி பார்க்கும் போது, உன் மனம் அலைபாய்கிறது, காலத்தின் மாற்றத்தால் திரு சசீந்திரன் மூலமாக உன் வாழ்க்கை பாதை மாறும் என்றார்கள். அப்போது நான் அதை பெரிதாக நினைக்கவில்லை.

மறுபடி ஐந்து வருடங்கள் கழித்து, 2011ல் சசீந்திரன் ஐயா தமிழகம் வர ஆயத்தம் ஆகும் போது, நான் என் சகோதரனிடம் வேலைபார்க்க வில்லை. சகோதரனின் நண்பர் திரு.சந்திரசேகர் அவர்கள் சின்னத்துரை எங்கே? என்று என் சகோதரனிடம் கேட்டபோது தெரியவில்லை என்ற பதில் மூன்றுநாள் தேடுதலுக்கு பிறகு என்னை கண்டு பிடித்தார்கள். அவர் நினைத்திருந்தால் வேறொரு டிரைவரை தேடியிருக்க முடியும். இத்தருணத்தில் திரு.சந்திரசேகர் ஐயாவுக்கு மிக்க நன்றியை கூறிக்கொள்கிறேன். பாபாஜியின் கருணை.

2011-ம் ஆண்டு முதல் என் குருநாதருடன் கிரியா பயணம் செய்கிறேன். காலஞ் சென்ற திருமதி பொன்னி மேடம் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற கும்பகோணம் யோகா செண்டரில் ஆசனவகுப்புகள் நடைபெற்ற போது, அதை போட்டோ எடுக்கும் பணி எனக்கு தரப்பட்டது. அந்த மாணவர்கள் ஆசனங்கள் போடுவதைபார்க்கும் போது, அடேயப்பா இவ்வளவு ஆசனங்கள் தினசரி செய்தால் நம் உடம்பில் நோய் நொடியே அண்டாது என்ற எண்ணம் யாரும் சொல்லாமலே வந்தது.

பாபாஜியின் கருணை. அன்றே நான் சசீந்திரன் ஐயாவிடம் கேட்டேன். என்னால் இப்படி எல்லாம் செய்யமுடியுமா? உடம்பு ஒத்துழைக்குமா! ஏன் என்றால் எனக்கு 34 வயசு ஆகிறது என்றேன். முயற்சியும் பயிற்சி இருந்தால் கண்டிப்பாக முடியும்

என்றார்கள். அது முதல் அவர் தமிழகம் வரும் போதெல்லாம் அவர் தங்கும் அறையிலே என்னையும் தங்கவைத்து, தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு யோகா சொல்லி கொடுத்தார்கள்.

2015-ம் வருடம் தமிழகம் முழுவதும் கரும்புயல். வெள்ளம், மரங்கள், மின்கம்பிகள், பயங்கர சேதம். பாபாஜி பிறந்தநாளுக்கு குருநாதர் வந்தார். பாபாஜிக்கு பூமாலை வாங்க வேண்டும் என்றார். ஐயா, மக்கள் சாப்பாட்டிற்கே கஷ்டப் படுகிறார்கள். Helicopterல் தான் சாப்பாடு பொட்டலம் போடுகிறார்கள். பூ மாலை எங்கே கிடைக்கப் போகிறது? என்றேன். பாரி முனை சென்றோம். அங்கே இரண்டு கடைகள் மட்டும் திறந்திருந்தன. பாபாஜியின் மகிமையை உணர்ந்தேன்.

2016ம் ஆண்டு எனது குருநாதரால் தீட்சை பெற்றேன். தீட்சை பெற்றது பாபாஜியின் கருணை எனது குருநாதரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க சிதம்பரத்தில் “ கிரியா பாபாஜி யோகா மையம்” என்ற பெயரில் திரு.கார்த்திகேயன் தலைமையில் கிரியாசேவை ஆற்றிவருகிறோம்.

2018ம் ஆண்டு எனது மனைவி எஸ்தர், எனது மூத்த மகள் மெர்லின்தேவி ஆகியோருக்கு சிதம்பரம் யோகா மையத்தில் எனது குருநாதரால் தீட்சை அளிக்கப்பட்டது.

கடந்த ஏழு வருடங்களாக குருவுடன் பயணம் செய்கிறேன். எல்லாவற்றையும் எழுத முடியவில்லை. “ஒரு பாதை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்” அவரின் ஆன்மீக பயணத்திற்கு இராமபிரானுக்கு உதவிய அணில் போல் என்றும் என் கிரியா பயணம் தொடர்கிறது.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்.”



AUM KRIYA BABAJI YOGA ARANYAM - COLOMBO

Kriya Yoga Leader : Kanthappu Eraivan
 Mother : Lalitharani Eraivan
 Service Family Team: Manoharan, Balasubramaniam,
 Surenthiranathan
 Address: 39/4, Fussel's Lane, Wellawatta, Colombo -06,
 Sri Lanka
 Phone: +94 112366590
 E-mail : yogaraaranyam@gmail.com
 Website : www.yogaraaranyam.org



BOGAR - PAZHANI



பாபாஜியின் கிரியா யோகத்தை பயில்வதன் நோக்கம்

கந்தப்பு இறைவன்
ஐளம் கிரியா பாபாஜி யோகா ஆரண்யம் - இலங்கை

” நான் எதற்காக கிரியா யோகத்தை பயில்கிறேன்?” என்ற கேள்வி தோற்றுவிக்கும் விவாதத்தை ஒவ்வொருவரும் தனது மனதிலுள்ள சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. வாழ்வில் எல்லா வற்றையும் விட யோகமே முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் உணரும் வரை உங்களது பயிற்சிகள் உங்களதை துன்பங்களிலிருந்து விடுவிப்பதற்குத் தேவையான வலுவைப் பெறுவதில்லை .நீங்கள் அவற்றை கடந்து போகும் வரை உங்கள் மனம் பல சந்தேகங்களையும், கவனச் சிதறல்களையும் ஏற்படுத்தும். நாம் அனைவரும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் ஒரு கூட்டமாகவோ தனி நபராகவோ, துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றோம். நாம் அதை மறுக்கலாம், அதை தவிர்க்கலாம். ஆனால் துன்பம் எங்கும் பரவியுள்ளது. உடல்சார்ந்த கஷ்டங்கள், உணர்ச்சிகள் சார்ந்த பயம், கோபம், பொறாமை என்பது போன்ற உணர்ச்சிகள் என்று துன்பம் பல உருவங்களில் தோன்றுகிறது.

நாம் எமது ஆத்மாவை உடல் - மனம் - குணம் ஆகியவையாக குழப்பிக் கொள்வதே நமது துன்பத்திற்கு காரணம் . நாம் நம்மை ஆத்ம நிலையில் , சாட்சி நிலையில் அமுத்தமாக நிலைநிறுத்திக் கொண்டால் அளவில்லாத இன்பத்தை அனுபவிக்கலாம் . சாட்சிநிலையில் இருப்பது என்பது பரவலாக அன்பை செலுத்துவது . சாதாரணமாக நாம் நம்மை நமது உணர்ச்சிகள் , உணர்வுகள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புபடுத்திக் கொள்கிறோம். ஒரு நானைக்குள் பலமுறை பலவித முரண்பாடான உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் ஆகியவை ஏற்படுவதால் ”நாம் யார்” என்பதில் நமக்கு குழப்பம் ஏற்படுகிறது. நமது அடையாளம் எது என்பதில் நமக்கு பெருங் குழப்பம் உள்ளது.

ஒரு நாள் முழுவதும் நாம் ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் ”நான்” என்று கூறுகின்றோம் , நினைக்கின்றோம் . ஆனால் இந்த ”நான்” என்பது யார்? நான் என்பது அகங்காரம். அகங்காரம் என்பது உடல், மனம், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றுடன் அடையாளப் படுத்திக் கொள்ளும் பழக்கம் ஆகும். உண்மையில் ”நான்” என்பது, தூய சாட்சிநிலை விழிப்புணர்வே . அதனால்

அகங்காரம் என்பது உண்மையில் ஒரு தவறான அடையாளம் தான்.

ஒரு நடிகனை போல நாம் நமது உண்மையான அடையாளத்தை மறந்து விட்டு நம்மை வேறு ஒருவராகத் தோன்ற செய்கிறோம். அகங்கா ரத்தின் முக்கியமான விளைவு துன்பம் . நடப்பவற்றிற்கு நமது எதிர்வினை எவ்வாறு உள்ளது என்பதைப் பொருத்து துன்பம் ஏற்றப்படுகிறது .

அகங்காரத்தின் சில வெளிப்பாடுகளாக ஆசை , கோபம், பேராசை, கர்வம், பொறாமை ஏற்படுகிறது. சிலர் இந்த அகங்காரத்தின் வெளிப்பாடுகளைத் தன்னைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள ஒருவாய்ப்பாக, எதுதான் இல்லையோ அதைவிட்டு விட்டு உண்மையான அன்பு, ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் மூலத்தை அனுபவிக்க ஒருசந்தர்ப்பமாக எண்ணுகின்றனர். தினசரி வாழ்க்கையின் சவாலான தருணங்களில் ஒருவர் ஆத்மாவின் நோக்கான சாட்சி நிலையை நடைமுறைப் படுத்தக்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கிரியாயோகம் என்பது ”தான் யார் என்பதை நினைவில் கொள்வது, தான் எது அல்லவோ அதை விட்டுவிடுவது” என்ற இரு பயிற்சிகளாக விளக்கலாம்.

அகங்காரத்தை விடுவதற்கான பயிற்சி முறைகளாக சுயநலமற்ற சேவை, தியானம், பற்றற்றநிலை, அமைதி, சுய ஆய்வு பேசுவதற்கு முன் யோசித்து பேசுவது, சுவாசத்தை கவனிப்பது விழிப்புணர்வுடன் உணவை உண்பது, எதிர்மறை எண்ணங்களை விடுவது, விழிப்புணர்வுடன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நொடியையும் அனுபவிப்பது.

இதைப் போன்ற பயிற்சிகள் உங்களது விழிப்புணர்வை ”நான்” ”எனது” என்பது போன்ற குறுகிய கண்ணோட்டத்தில் இருந்து உயர்த்துகின்றன. அகங்காரத்தை க்கடந்து” நீங்களே ஒரு ஒளியாக” மாறுங்கள். உங்கள் முன்னிலையில் அனைவரும் ஆனந்தத்தை உணருவார்கள்.



SAHASRA YOGA - CHENNAI

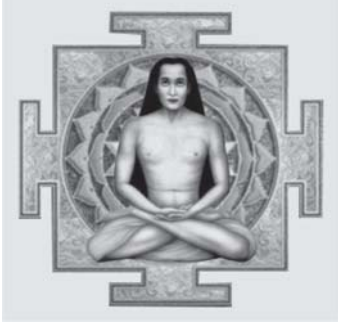
President: Sreenivaasan Padmanabhan
 Mother: Lakshmii Sreenivaasan
 Service Family Team: Jayapal, Kalavathi, Govindasamy, Vivekanandan
 Address: 24 Jeevan Nagar 2nd Street, Adambakkam, Chennai 600088, TN, India
 Phone: +91 9841079800, +91 9444446725
 E-Mail: pslr88@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



NANDIDEVAR - KASI



கிரியா யோகாவும் வாழ்வியல் முறையும் (ஸ்ரீநிவாசன், ஸஹஸ்ர யோகா - சென்னை)



நாம் அனைவரும் அறிந்தோ அறியாமலோ ஒரு ஆன்மீக பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளோம். நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணமும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் சொல்லும் செயலும் உணர்ச்சியும் அப்பயணத்தின் ஒரு பகுதியே ஆகும்.

பெரும்பாலான நேரங்களில் நமக்கு நமது வாழ்க்கையிலிருந்து என்ன தேவை என்பதே புரியாமலே இருக்கின்றது. ஏனெனில் நாம் நமக்குள் திரும்பி பார்ப்பதே இல்லை. நாம் நிலையற்ற எண்ணங்களாலும், உணர்ச்சிகளாலும், விருப்பங்களாலும் தொடர்ந்து அலைக்கழிக்கப்படுகிறோம்.

ஒரு சிக்கல் ஒரு தவறு ஒரு தோல்வி அல்லது தடை நாம் ஏதோ ஒன்றை உணர்ந்து கொள்ளவோ அல்லது தீருத்திக் கொள்ளவோ வேண்டும் என்பதை நமக்கு காட்டவே ஏற்பட்டதாகும்.

நம் வாழ்க்கை பாடங்கள் சோதனைகள் நம் கர்மாவினால் நம்மிடம் வருகின்றது. ஆங்காரத்தின் செயல்பாடுகளே கர்மாவாக மாறுகிறது. ஆங்காரத்துடன் இருக்கும் உணர்வுகள் அழிவும்போதுதான் கர்மா கரைந்தொழிகிறது. எப்பொழுது மனது ஏக்கம், விருப்பு வெறுப்புகளை விட்டொழிக்கின்றதோ அப்பொழுது தான் கர்மா கரைந்தொழிந்து மனம் உள்ளார்ந்த சாந்த நிலையை லயிக்கும்.

வெளியுலகை சந்திக்க மனதில் சகிப்புதன்மை, வளைந்து கொடுத்தல், நல்லிணக்கம், பயமின்மை ஆகியவை அத்தியாவசியம்.

கிரியா யோகம் பாரம்பரியமாக சம்சாரிகளின் யோகமாகும். திருமணம் ஒரு உயர்ந்த அனுபவமாக கருதப்படுகிறது. திருமணத்திற்கு தயாராவதற்கு முன் நாம் நம்மை நேசிப்பது அவசியமாகிறது. நாம் நம்மை நேசிக்காவிடில் மற்றொருவருக்கு அன்பைக் கொடுப்பது கடினம். அன்பு அதை ஒரு கடமையாகவோ எதிர்ப்பார்ப்புடனோ கொடுக்காமல் அதை சுயநலமற்று தாராளமாக கொடுப்பதற்கு நம்மை தயார்படுத்துகிறது.

குடும்ப வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் நமது உறவுகளில் நட்பு ஆதரவு அன்பு அன்னியோன்யம் ஆகியவற்றை விரும்பினாலும் நமக்கு தனிமனித சுதந்திரம் அவசியமாக இருக்கிறது. ஒருவருடன் மற்றவர் சேர்ந்திருப்பது பக்க பலமாக இருப்பது முக்கியமே ஆனால் தம் இருவரிடையிலுள்ள ஒப்புடைமைகளையும் வேறுபாடுகளையும் உணர்ந்தவராக அவரவர் தமது உண்மைத் தன்மையைக் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் தன்னை தொடர்ந்து புதுப்பித்து கொள்வது வாழ்க்கையின் மிக பெரிய சாதனையாகும். நமது ஆத்மாவை கவனித்து தூய்மைப்படுத்துதல் ஆகியவை மட்டுமே முன்னேற்றத்திற்கான வழி கிரியாயோக மார்க்கத்தில் முன்னேறும் போது நம்மை நாமே கவனித்தல் நாம் ஒரு தவறு இழைக்கும் போதோ அல்லது மற்றவரின் செயலை விமர்சிக்கும் போதோ நம்மையறியாமல் எதிர் செயல் செய்யும் போது, திமிரும் தற்பெருமை சுயநல பணியில் ஈடுபடும்போது இந்த சாட்சி பாவ பயிற்சி தடுத்து நிறுத்துகிறது.

மற்றவர் மேல் பழி சுமத்தி நாம் நம்மை மறைத்து கொள்ளாமல் ஒரு தூய விழிப்புணர்வுடன் ஒப்பிடுவது மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தி பெற்றவை. மாறுதல் நிகழ இடையறாத பயிற்சி இன்றியமையாதது, தன்னையே அர்ப்பணிப்பது எண்ணங்களை கவனிப்பது ஒரு சக்தி வாய்ந்த பயிற்சியாகும். சாட்சி உணர்வு நீங்கள் பற்றற்ற சாட்சியாளராக இருக்கும் தன்மையை வளர்க்கிறது.

தனிமனித மனஉறுதி ஊக்கம் தள்ளவேண்டியவற்றை தள்ளும் மனோபாவம் தெய்வீகத்தை தழுவி சரணடையும் மனப்பக்குவம் ஆகியவை தேவை.

கிரியா யோக சாதனை என்பது பாபாஜி ஒருங்கிணைந்த ஐந்து பகுதி பாதையின் எல்லா பயிற்சிகளையும் செயல்களையும் குறிக்கும் அவை,

1. உடலை தூய்மைப்படுத்தும் கிரியா ஹடயோகம் ஆசனம் பந்தம் முத்திரைகள்.
2. சூட்சும உடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த பிராண சக்தியை சூழலை செய்யும் கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம், பிறமூச்சு பயிற்சிகள்.
3. மனத்தை வெல்ல உதவும் கிரியா தியான யோகம்.
4. சக்கரங்களை விழித்தெழுச் செய்யும் தெய்வீக சக்திவாய்ந்த எழுத்துக்களை உச்சரிப்பதான கிரியா மந்திரயோகம்.
5. இறைவனிடமும் அவனது படைப்புகளிடமும் அன்பும் பக்தியும் கொள்ள செய்யும் கிரியா பக்தி யோகம்.

பாபாஜியின் கிரியா யோகம் விழிப்புடன் கூடிய செயல் அது நமது இருப்பின் உண்மையை அறிய செய்யும் வழி விழிப்புணர்வுடன் கூடிய செயல்பாட்டை தீனமும் பயிற்சி செய்வதே.

நமது உடல் மனது ஆகியவற்றை நமது ஆத்மாவுடன் இணையச் செய்வது. கிரியா யோகம் ஒரு பொழுது போக்க அல்ல. அது இறைவனுடன் தொடர்ந்து சம்பந்தம் வைத்து கொண்டிருப்பது. சாதனை என்பது 144 உடற்பயிற்சிகளோ மனப்பயிற்சிகளோ ஆன்மீகப் பயிற்சிகளோ மட்டுமல்ல அது ஒரு வாழ்க்கைமுறை. கிரியா யோகம் வாழ்க்கையை விலக்க சொல்வதில்லை. அது வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களான வெளிப்பாடுகளை தழுவிக்கொள்ள ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்கிறது.

ஒருவரது வாழ்க்கையை அவரது சாதனைக்களமாக பயன்படுத்த செய்கிறது. நமது வாழ்க்கை அனுபவங்கள் நமது சாதனையாகின்றது. நமது ஆத்மா தனது ரசத்தை வாழ்க்கை அனுபவங்களிலிருந்து பெறுகின்றது.

நாம் ஒரு தன்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். அது இறையுணர்வை நோக்கி இழுக்கிறது.

நாம் இந்த உலகில் இருப்பதற்கான காரணம் சுயகவனம் சுயதூய்மை நம்முள் இருக்கும் இறைவனை உணருவதுதான் என்று கிரியா யோகம் நமக்கு படமிட்டுக்காட்டுகிறது.



- Ramadevar siddhar or Uromarishi or Yacob Siddhar occupies a distinct and significant part in the Tamil Siddha Medicine System for his discoveries in all the spheres of Siddha Science.
- An eminent thinker and lively researcher, was well known for his simple usage of Tamil language to describe extraordinary concepts in Siddha Science.
- Ramadevar Siddhar, a scion of great Pulasthiyar, who himself the favorite disciple Sage Agathiyar was in Nagapattinam of Tamil Nadu.
- Bogar in his biographies about Siddhas says, he was born in a Brahmin family.
- After entering into the world of Siddha science, Siddhar Ramadevar by the dint of his deep meditation techniques awakened his kundalini energy.
- He succeeded in bringing the energies through the chakras up to the crown and united with divine for long.
- He attained perfection in Attama siddhis and said to have performed many miracles
- called Jaalam in Tamil.
- He has the habit of slipping into the macro cosmic world even while walking sleeping etc.
- Unknowingly he went to Arabic country once and was confronted by Arabs and converted him into an Arab.
- He was sermonized as an Arab and given the name Yakub/yacob.
- Even as an Arab he worshiped nabigal nayagam, the messenger of Allah in mecca and got his blessings and compiled his works on Siddha medicine, Siddha yoga and Siddha gnana philosophies.
- He went into samadhi for 40 years in mecca.
- Getting directive from the great Siddha alchemist Boagar, he returned to Tamil nadu from mecca and stayed in Sathuragiri hills and translated his works to Tamil from Arabic.
- His works encompasses all the aspects of Siddha science i.e...alchemy, yoga, gnana,

Siddha medicine, Siddha medicine preparation methods, Synthesis of Muppu salt and performing miracles.

- He has also compiled works on various methods of cleaning or killing the toxicity of metals and materials used in the Siddha Medicine System.
- The wordings and use of language in his works enables readers to easily understand about the Siddha medicine system.
- His works also answers the question “How to awaken kundalini energy and bring it up stepwise.

ஏணிஎன்ற வாசியை நீ பாப்சிப்பாரு
என்ன சொல்வேன் சோதியைங் காணுந்தானே
சோதியதிர் சொக்கிடுவாய் சொருபாருபம்
தோன்றுமே வாசியென்ற மனத்தினாலே
சாதிபேதம் கையாதே தரணியீது
சாற்றுவேன் மனத்தானே சிவந்தானையா
ஆதியென்ற ரவிமதியும் மனத்தினாலே
அரகரா வெண்சாரை மனத்தினாலே
பாதிமதி சடையணிந்த தம்பிரானும்
பரிவாக உன்னுள்ளே நோக்கிப்பாரே
கள்ளமில்லா மனதையடா நோக்கிப்பாரே
கருவான கருவிளமே கலந்துசேரே !!
-யாகோபு வாத சூத்திரம்

விளக்கம்:

வாசியோகத்தை சரிவர செய்து வந்தால் சோதியை காணலாம், கண்டபின்பு அதனுள் மனதை வைத்து சொக்கி வந்தால் சிவனை காணலாம். மனதுதான் சிவன். ஜீவனே சிவன். அதைவிடுத்து சாதிபேதம் பேசி, சஞ்சலத்தில் ஆட்பட்டு வாழ்நாட்களை வீணடிக்க வேண்டாம் என்கிறார் -சித்தர் இராமதேவர்.

திரு திருமதி. கார்த்திகேயன் கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

இராமதேவர், கடற்கரை நகரான நாகப்பட்டினத்தில் வாழ்ந்து வந்தார். இவர் சிறந்த அம்மன் பக்தராவார். அம்மனை நாள்தோறும் பக்தியுடன் வழிபடுவதும், அம்மன் மேல் வழிபாட்டுப் பாடல்கள் இயற்றுவதும், மனிதகுலம் ஒற்றுமையுடன் வாழ வேண்டிக் கொள்வதுமாக தனது வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தார்.

ஒருமுறை, காசிக்குப் புனிதப் பயணம் மேற்கொண்டார் இராமதேவர். அங்கு கங்கை நதிக்க கரையில் சட்டைநாத சுவாமிகளின் திருவுருவச் சிலையொன்று புதையல்போல் அவருக்குக் கிடைத்தது. அந்தத் திருவுருவச் சிலை இருக்க வேண்டிய இடம் நாகப்பட்டினம் என்ற கருத்தில் அவருக்கு அசரீரி ஒலி கேட்டது. உடனடியாக சட்டைநாதரின் திருவுருவச் சிலையை நாகப்பட்டினம் கொண்டு வந்து சேர்த்தார். உரிய முறையில் நாகையில் சட்டைநாதருக்குக் கோயில் எழுப்பப்பட்டு பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டது.

சட்டைநாதரை, இராமதேவர் மனம் உருகி பிரார்த்தித்ததின் மூலம் அவருக்குப் பல சித்திகள் கைகூடின. அவற்றுள் ஒன்று தான் வான் வழியே பறந்து செல்லும் ஆற்றல். இதனை “ககன குளிகை சூட்சுமம்” என்பர். இந்த இராமதேவர் சூட்சுமத்தின் மூலம் முதன் முதலில் ஆகாயத்தில் பறந்து சென்ற இராமதேவர், அவரையே அறியாமல் இசுலாமியர்களின் புனித நகரமான மெக்காவில்

இறங்கினார் புதிய தோற்றத்தில் உள்ள இராம தேவரைப் பார்த்து, “தங்கள் கூட்டத்தில் யாரோ ஓர் புதியவன் ஊடுருவி விட்டான்” என பயந்தனர் மெக்கா நகர இசுலாமியர்கள்.

இராமதேவர் சூட்சுமத்தின் வான் வழிப் பயணம் குறித்து, அவர்களிடம் கசகையில் எடுத்துக் கூறினார் இராமதேவர். இவர் அல்லாவின் இறைத்தூதர் என்று எண்ணிய இசுலாமியர், இராமதேவருக்குத் தங்கள் இசுலாமிய மதச் சடங்கான “சன்னத்” செய்து “யாக்கோப்பு” என்றும் பெயரிட்டனர். இராமதேவரும் இவையனைத்தும் சட்டைநாதரின் திருவிளையாடல்கள் என்று எண்ணியபடி, அவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப அங்கேயே தங்கினார்.

மெக்கா நகர இசுலாமிய மக்களின் மனதில் இறைதூதராகவும், மருத்துவராகவும் விளங்கிய யாக்கோபு அரேபிய மொழியில் பல மருத்துவ, இறைவழிபாட்டு நூல்களையும் எழுதி, அல்லாவின் அருள் பெற்ற சித்தராக வாழ்ந்தார்.

இறுதி நாட்களில் இவர் நாகப்பட்டினத்தில் தொடர்ந்து சிவ வழிபாட்டில் ஈடுபட்டு சமாதியானார். இராமதேவர் இயற்றிய “பூஜா விதி” என்னும் நூலை உரையுடன் கற்று ஞானம் பெறுவோமாக. இவை மொத்தம் 10 பாடல்களாகும்.

பூஜா விதி

ஆதி என்ற மணி விளக்கை அறிய வேணும்;
அகண்ட பரி பூரணத்தைக் காண வேணும்;
சோதி என்ற துய்ய வெளி மார்க்க...மெல்லாம்
சுகம் பெறவே மனோன்மணி என் ஆத்தாள் தன்னை
நீதி என்ற பரஞ்சோதி ஆயி பாதம்
நிற்குணத்தி னின்ற நிலை யாரும் காணார்;
வேதி என்ற சேதாந்தத் துள்ளே நின்று
விளங்குவதும் பூசை இது வீண் போ காதே!

- செய்யுள் 1

POOJA VITHI

Aathee enra mani villakai areeya waynum;
Aganda paripoornathai kana waynum;
Sothee enra thuyavellee margam.... ellam
Sugam payraway manonmani enn aathal ... thannai
Neethi enra paranjyothi aayee patham
Nirgunathin ninra nilay yaarumkaanar;
vedi enra vedanthathu..... ullay ninru
Vilanguvathum poosai ithu veen pogathay!
- Seyyul 1

பொருளுரை :

அனைத்திற்கும் மூலமாகிய மணிவிளக்குப் போன்ற உள்ஒளியை அறிய வேண்டும். அதனால் உலகம் முழுவதும் விரிந்த பரிபூரணத்தைக் காண வேண்டும்.

சோதி தோன்றுவதை உச்சியலான வெளியின் வழியே இன்பம் தரும் மனோன்மணியாகம் என் தாய் தன்னை எங்கும் நியதியாக நிர்வாகம் செய்யும் பரஞ்சோதியான தாயின் திருவடி இவற்றை அறிய வேண்டும்.

நீர்க்குணமாய் இருக்கும் அவள் நிலையை உடலிலும், உலகிலும் ஒருவரும் அறிந்திலர். வேதாந்தமாகிய யோகமார்க்கம் என்னும் வேதிக்கும் செயலால் இவற்றை விளங்கிக் கொள்ளும் பூசை இதுவாகும். இது என்றும் வீண்போகாது.

சொற்பொருள் :

அகண்டம் - பிரபஞ்சம். மனோன்மணி - தலைக்குமேல் 18 விரல் உயரத்தில் இருக்கும் ஆதாரச் சக்தி. ஆயி - அன்னை. பாதம் - திருவடி. வேதி - வேதித்தல் - செயல்படுத்துதல்.

போகாமல் நின்றதோர் ஐயா நீர் தான்
பூர்ணத்தி...னான கலை ஐந்தும் பெற்றே
ஆகாம...லானந்த வள்ளி...யாலே
அடி முடியி...னடு வாசி ஆறுக்...குள்ளே
வாகாமல் வாலையுடன் மூலத்...தாலே
வழி தோன்றும் மூன்றெழுத்தை உரைக்க வேணும்;
சாகாமல் சாகுமடா இந்த மூலம்
சசி வட்டம் நடுக்கோண முக்கோண....மாமே!

- செய்யுள் 2

Pogamal ninra-thor ayyah neer thaan
Poornathin... aana kalai ainthum petray
Aagamal... ananda valli... yalay
Adi mudiyin nadu vasi aaruku... lay
Vaagamal valaiyudan moolath.... alay
Vali thonrum moonru - eluthai ooraikavenum;
Saakaamal saakumada intha moolam
Sasi vattam naduk konam mukonam mamay

- Seyyul 2

பொருளுரை :

நம் உடலானது போகாமல் நிற்கும் தேர் போன்றது. ஆனால், அவ்வுடலில் இருக்கும் மனத்தால் எங்கும் போகும் ஆற்றலும் பெற்றது. பூரணமான இறைவனிடமிருந்து வரும் ஐந்து கலைகளைப் பெற்று, ஆனந்தவல்லியாகிய பராசத்தியின் திருவருளால் உடலில் அடிநடுமுடி வரை உள்ள ஆறு யோக ஆதாரங்களிலும் வாசியோகம் செய்து, வாலைப் பெண் இருக்கும் மூலாதாரத்திலிருந்து வழியை உண்டாக்கும். 'ஓம்' எனும் பிரணவ மந்திரத்தை மவுனமாக உச்சரிக்க வேண்டும்.

அப்போது பிடிபடாமல் இருந்த மூலம் இடம் கொடுக்கும்.

சந்திர மண்டலத்தின் (தலையில்) நடுவே கோணமாகிய முக்கோணத்தில் அந்த மந்திர ஓசையானது சென்று ஒளியாக மாறும்.

சொற்பொருள் :

வாசி - பிராணாயாமம், மூலம்-மூலாதாரம். மூன்றெழுத்து-ஓம் என்பது. ஹ்ரீம் என்றும் கூறலாம். சசிவட்டம் - சந்திரமண்டம் (தலை)

முக் கோண மூ(ல) சுழி தற் கோண...மாகி
முதலான மூல மணி வாலை தன்னில்
நாற் கோண நாலு வரை நயந்து காக்க
நாயகியாள் பரம்சோதி நாட்ட ... முற்றுத்
தீக் கோணத் திக்கு திசை இருந்த மாயம்
தெரிந்திடவே உரைத்திட்டேன் விவர...மாக்;
தார் கோண விட்ட குறை வந்த தென்றால்
தனி இருந்து பார்த்தவனே சித்தனாமே!

- செய்யுள் 3

Muk...kona moo(la) shulee thar...kona...magee
Mudalana moola mani valai thannil
Nar...kona naalu varai nayanthu kaaka
Nayagiyal paramjyothi nattam...muttru
Deek... kona thikku thisai iruntha mayam
Theyrinthida way oorai thittai vivara...maga;
Thaar kona vitta kurai vandhath enraal
Thani irunthu paarthavaney siddhanaama!

- Seyyul 3

பொருளுரை :

முக்கோணத்தில் மூன்று சுழியாக உள்ள கோணத்தில் 'ஓம்' அல்லது 'ஹ்ரீம்' என்னும் மூன்றெழுத்தை உச்சரிப்பதால் எழும் ஓசையானது ஒளியாக மாறி, வாலைப் பெண் இருக்கும் மூலாதாரத்தில் நான்கு கோணம் (நான்கிதழ்த்தாமரை) வரை பரவும்.

இந்த நாயகி பரஞ்சோதியை நாட்டம் கொண்டு தீயாக முடுகி, உடம்பின் அடிப்பக்கமான தென்திசையிலிருந்து கிளம்பி, வடதிசை வரை மாயமாய்ச் செல்வான்.

எல்லாம் தெரியுமாறு விவரமாக இதைக் கூறினேன். தாக்குவதற்கு முன்னைப் பிறவி வாசனை வருமானால், அதனால் தாக்கப்படாமல் விலகியிருந்து பார்ப்பவனே சித்தன் ஆவான்.

சொற்பொருள் :

மூலமணி வாலை - மூலாதாரத்தில் இருக்கும் குண்டலினி சத்தி, நாட்டம் - விருப்பம். திக்கு - திசை.

சித்தான மூன்றெழுத்துச் செயலான சோதி
சீறி வரும் ஐ யுங்கிலியும் சவ்வு...மாகி
முத்தான லட்ச உரு செபிக்கச் சித்தி
முற்றிடுமே எதிரி என்ற பேய்ப்பட் குந் தான்
வித்தான வித்தை யடா முட்டும் பாரு;
விரிவான முகக் கருவு மூன்று கேளு;
சத்தான அதன் கருவும் சிலையில் வைத்துச்
சதுரான இது விவர... மறியக் கேளே!

- செய்யுள் 4

Sidhana moonru-elluthu sayallana sothi
Seeri Varum I yungiliyum chavum...magi
Muthana laccha uru chaypikka siddhi
Muttridumay ethri enra paykadu kkumthan
Vithana vithay yada Muttum paaru;
Virivana mukak karuvu moonru kaylu;
Sathana athan karuvum chilayil vaithu
Sathurana ithu vivaram... ariyak kaylay!

- Seyyul 4

பொருளுரை :

மனம் ஒன்றிச சொல்லப்படும் மூன்றெழுத்து சோதியாக வெளிப்படும். இதுதான் ஐம், க்லீம், செளம் என்ற பாலா மந்திரமும் ஆகும்.

இம்மந்திரம், தடைகள் யாவற்றையும் எதிர்க்கும் ஆற்றல் பெற்றது. எனவே இதனை இலட்சம் தடவை உச்சரிக்க வேண்டும். விதவிதமான விளைவுகளை இந்த மந்திரம் செய்யும். இதன் அடிப்படையான மூன்று சத்தியும் கேட்பாயாக. அதற்கும் கருவானதை உன் முதுகுத் தண்டில் வைத்து விவரமாகச் செலுத்துவதைக் கேட்பாயாக.

சொற்பொருள் :

மூன்றெழுத்து - ஐம், க்லீம், செளம் எனும் மூன்று மந்திரங்கள். இம்மந்திரத்தை இலட்சம் முறை செபித்தால் எதிரகளும், பேய்களும் அடங்குவர். சிலை - வில். இங்கு இது முதுகுத்தண்டைக் குறித்தது. இதன் வழியாகவே நாம் உச்சரிக்கும் மந்திரம் தலைக்கும் செல்லும் என்று கூறுவர்.

கேளப்பா பலி கொடுத்துப் பூசை செய்து

கிருபை யுள்ள உரு ஏற்றித் திட்ட...மாக

வாளப்பா சுடு கட்டின் சாம்பல் தன்னில்

வளமாகப் புதைத்து விடு நடுச சா...மத்தில்

ஆளப்பா அடி அற்று மரண... மாக

ஆண்டிருந்த தபசு நிலை தான் குலைந்து

காணப்பா, கண்மணியே! வீழ்வான் பாவி

கதை தெரியச் சொல்லுகிறே...னின்னம் பாரே!

- செய்யுள் 5

Kel-appah bali koduthu pooai chhaithu

Kirupai yulla uru ayttri thitta... maga

Wallappah chudu kaatin saambal thanil

Valamaga puthaithu vidu nadu saa...mathil
 Aal - appah adi attru maranam ... aagi
 Aanduiruntha tapasu nilay thaana kulainthu
 Kaan - appah, kannmaiya! Veelvaan Paavi
 Kathai theyriya sollukirain innam paaray!
 - Seyyul 5

பொருளுரை :

பகைவனாக இருந்தால், அவனுக்கு எதிராக இந்த மந்திரத்தை இலட்சம் முறை கூறி, எலுமிச்சம்பழத்தில் குங்குமம் பூசிப் பலியாகக் கொடுத்துப் பூசை செய்து தாயின் அருளால் ஒரு இலட்சம் முறை இம்மந்திரத்தைக் கூற வேண்டும்.

இது வாளாக வடிவம் கொள்ளும், சுடுகாட்டுச் சாம்பலில் பலியிட்டதை நடுச்சாமத்தில் கொண்டு போய்ப் புதைத்துவிட வேண்டும். அந்தப் பகைவன் ஆதாரம் இழந்து இறப்பை எய்தி, அவன் செய்த தவம் குலைந்து வீழ்வான். இன்னும் கதை சொல்லக் கேட்பாயாக.

சொற்பொருள் :

மரண் - இறப்பு. தவசு - தவம்

இன்னமின்னம் கண் முன் சோதனைய ... மாகும்;
 ஈடேற வேணுமென்றா ... விதனில் சூட்சம்
 அன்னமின்னார் அகில் கட்டை தேவ...தாரம்
 அறிவுடைய முளை சீவிச் சிங்கை ஓதி
 வன்னமின்னார் பேர் சொல்லி நசி யென்...றே தானும்
 வலுவான நூற்றெட்டு உருவும் போடு;
 சன்னமின்னா மரத் தடி இருந்து கொண்டு
 சதிராக ஆணி கொண்...படித்தி...லாயே!
 - செய்யுள் 6

Innum - inam kann mun sothanaiyum ...maagum;
 Eedu - ayra venum enraal eethanil soocham
 Annan - minnar aakil kattai theva - tharam
 Arivoodaiya mulai...seevi singai othee
 Vannam - minar pair solli, 'nasee' enray...thaanum
 Valuvana nootrettu uruvum podu;
 Sannam - minaar marathadi irunthu kondu
 Sathiraka aani kondu adithi...eedayay!

- Seyyul 6

பொருளுரை :

இன்னும் கண் முன்னாலேயே நீ சோதனை செய்து அறியலாம். முழு வெற்றியடைய இதற்கு மேற்கொண்டு ஒரு வழியுண்டு. அகில்கட்டை, தேவதார ஆகிய இவற்றை முளையாகச் சீவி, 'ஓம் சிங்' என்ற மந்திரம் உச்சரித்து, எதிரியின் பேரைக் கூறி, நசி (அழிய வேண்டும்) என்றும் 108 முறை கூறி, ஒரு பால் வடியும் மரத்தில் ஆணியை அடிப்பாயாக.

சொற்பொருள் :

அகிற்கட்டை, தேவதாரம் - மரவகைகள், சங்கையோதி - 'ஓம் சிங்' என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்து. நசி - அழிக.

அடித்த முளை பிடுங்கி வைத்...திருகிப் போடு
 ஆனந்த உருக் குலைந்து பட்டுப் போகும்
 தொடுத்த முதல் நாலாம் நாள் கண்டு தானும்
 தொகை முடிந்து வாச்சுதா இந்தப் போக்கு
 விடுத்த பின்பு விடமேறிக் கருகிப் போகும்

விரித்துரைத்தேன் பூட்டிதுவே வீண் போ...பாது
தடுத்து விடு நகரத்தி...லடித்துப் பாரு
தட்டழிந்து உயிர் முதலாய்ச் சேத...மாமே!

- செய்யுள் 7

Aditha mulai pidingi vaiythu...thirugi podu
Ananda uru kulainthu pattu pogum
Thodutha muthal naalam naal kandu thanum
Thokai mudinthu vacchuthada intha pokku
Vidutha pinbu vidam - ayree karugi pogum
Virith-uraitheyen pootu - ithuway veen po ...gathu
Thaduthu vidu nagarathil...adithu paaru
Thattu - alinthu uyir muthalai saytham... maamay!

- Seyyul 7

பொருளுரை :

முன்பு அடித்த ஆணியை மீண்டும் பிடுங்கி முன்போல் அடித்தால் அந்த மரமானது தன் உருவம் அழிந்து வாடிப்போகும். நான்கு நாள்களில் இப்படி நடப்பதால் மந்திர சக்தியின் வேகம் அறியலாம்.

இதனால் பகைவனுக்கு விஷம் ஏறும். உடலானது கருகும். இந்த முயற்சியானது வீணாகாது என அறிந்து கொள்க. நகரத்தின் நடுவில் இப்படி அடித்தால் உடல் குலைந்து உயிர் போகும்.

சொற்பொருள் :

விடம் - விஷம்

ஆமப்பா அடி தரித்த சங்களத்தி...லானால்
அதிசயங் காண் கண்டவர்க்கே அடைக்கலம்...ம் போகும்
வீமப்பா வெளி திறந்து சொன்னேன் பாரு;
விளையாட்டே இல்லை யடா இந்தப் போக்கு
சோமப்பா சுத்தியுடன் தலையும் மூழ்கிச்
சுருக்கெனவே தியானிப்போய் ஆத்தான்...மூலம்
தாமப்பா சத்தியமே சொன்னேன் பாரு;
தவறாது ராமனுடைய வாக்கியந்...தானே!

- செய்யுள் 8

Aam-appah adi tharitha singalathil... aanal
athiseeyam kaan kandavarukay adaikala...m pogum
Veem appah veli thiranthu chonain paaru
Velayatay illai ada inthap pokku
Somappah suddhi udan thalaiyum moolgi
Churukku-enaway dhyanippoy aathal...moolam
Thamappah sathiyamay chonnain paaru
Thavarathu Raman - udaya vakiyam thanay!

- Seyyul 8

பொருளுரை :

ஆமப்பா இப்படி அடி தவறாமல் செய்தால் அதிசயமான விளைவு உண்டாவதை அறியலாம். செய்தார்க்கு அடைக்கலம் ஆவார். அனைத்தையும் ஒளிக்காமல் சொல்லிவிட்டேன். இது வெறுமனே விளையாட்டு அன்று.

இதைச் செய்த தலைமுழுகிச் சுத்தமாகச் சுருக்கமாகக் கடவுளைத் தியானம் செய்வாயாக. இது சத்தியம், இராமனாகிய என்னுடைய சொல் தவறாது.

சொற்பொருள் :

சுருக்கெனவே - சுருக்கமாக. ஆத்தான் - தாய், கடவுள், வாக்யம் - சொல்

தானென்ற மூல முடன சித்தி பண்ணு
 தனதான நூற்றெட்டுக ...குள்ளே சித்தி;
 ஆனென்ற அண்டர் பதி எட்டு ... மாடும்;
 அறுபத்து நால் மூலி எல்லா ... மாடும்;

(சூடி)

கோனென்ற கோடி சித்துக் கணத்தி ...லாடும்
 குணமாக ரேவதி நாள் செய்ய நன்று;
 வானென்ற அட்ட மியிற் செய்ய நன்று;
 வளர் பிறையில் செய்தவனே யோகி...யாமே!

- செய்யுள் 9

Thaan - enra moola mudan siddhi pannu
 Thanathu aana nootri.... ettuk kullay siddhi;
 Aan-enra andaar pathy ettum aadum;
 Arupatha naal moolee ellam ... aadum;

(ksh)

kon enra kodi siddhu kanathil aadum
 Gunamaga revathi naal chhaiya nanru;
 Vaan-enra attamyil chhaiya nanru;
 Valar pirayil chhaithavanay yogi....yamay!

- Seyyul 9

பொருளுரை :

மூலாதாரத்தை முடுகி எண்ணிச் சித்தி செய்தால். 108 முறை செய்யும் போது சித்தியாகும். உலகில் உள்ள எட்டுப பக்கத்து பதிகளுமே ஆகும். அறுபத்து நான்கு மூலிகைகளும் மனத்தில் தோன்றும்.

ஒரு நொடியல் கோடி சித்தி கிடைக்கும். ரேவதி நட்சத்திரத்தில் இவற்றைச் செய்வது மிகவும் நன்றாகும். அட்டமியான தீதியாக இருந்தால் இன்னும் நல்லது. இவற்றை வளர்ப்பிறையில் செய்தவனே யோகி ஆவான்.

சொற்பொருள் :

மூலி - மூலிகை, கணம் - ஒரு நொடி.

யோகி... யாவதற் கீ... துனக்குச் சொன்னேன்;
 ஓகோ கோ முன் னுரைத்த மூலத் தாலே
 யோகிகளா... யேகாந்த வல்லி...யாட்கிங்
 கேட்டிலே எழுதினதால் எல்லாமாச்சு;
 தாசிகளாய்த் தாயுடைய கிருபை யாலே
 தவ மாகும் மவமாகும் சூப முண்டாகும்;
 மோகி களால் மூல பூசா விதி பத்...தாலே
 முத்தி பெறச் சித்தி விளை பத்து...முற்றே!

- செய்யுள் 10

Yogi - yavatharkku eethu ... unakku chonain;
 Ohko ko Mun uraitha mulathalay
 Yogikalai ekantha valli aatking
 Ketilay elluthina thal ellam... aachu;
 Thaagikalai Thaiyudaya kirupai. Yalay
 Thava magum mavamagum subam undaagum;
 Mogi ... kalal moola poosa vithi path alay

Muthi pera siddhi vilai pathum mutry!
- Seyyul 10

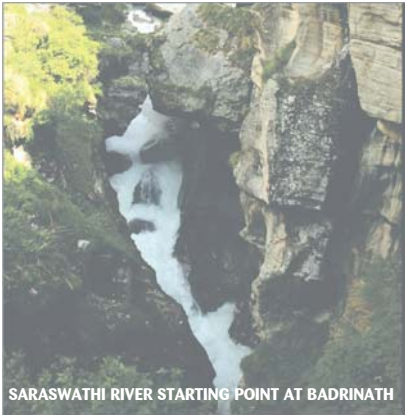
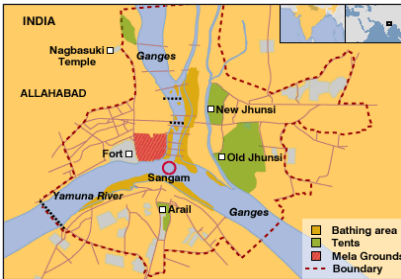
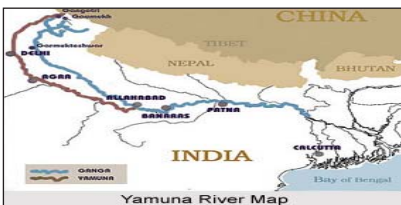
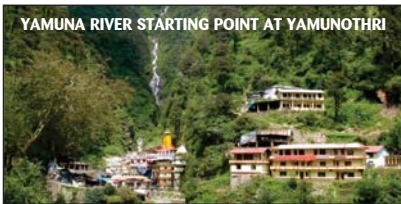
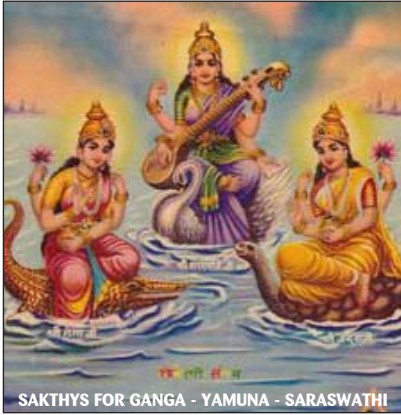
பொருளுரை :

நீ யோகியாவதற்காக உனக்கு இதை விரித்துச் சொன்னேன். இவை முன்னதாகக் கூறியதின் ஒரு பகுதியே ஆகும். இங்கு ஏட்டில் எழுதி வைத்த அனைத்துமே ஏகாந்தவல்லியருளும் யோகமே ஆனது. அந்தத் தாயினுடைய அனுக்கிரகத்தால் தவம் தவமாகும். அவம் ஆகும். நலம் நலமாகும். ஆகவே, இப்பூசையினை அறிந்து தெளிந்து செய்வாயாக.

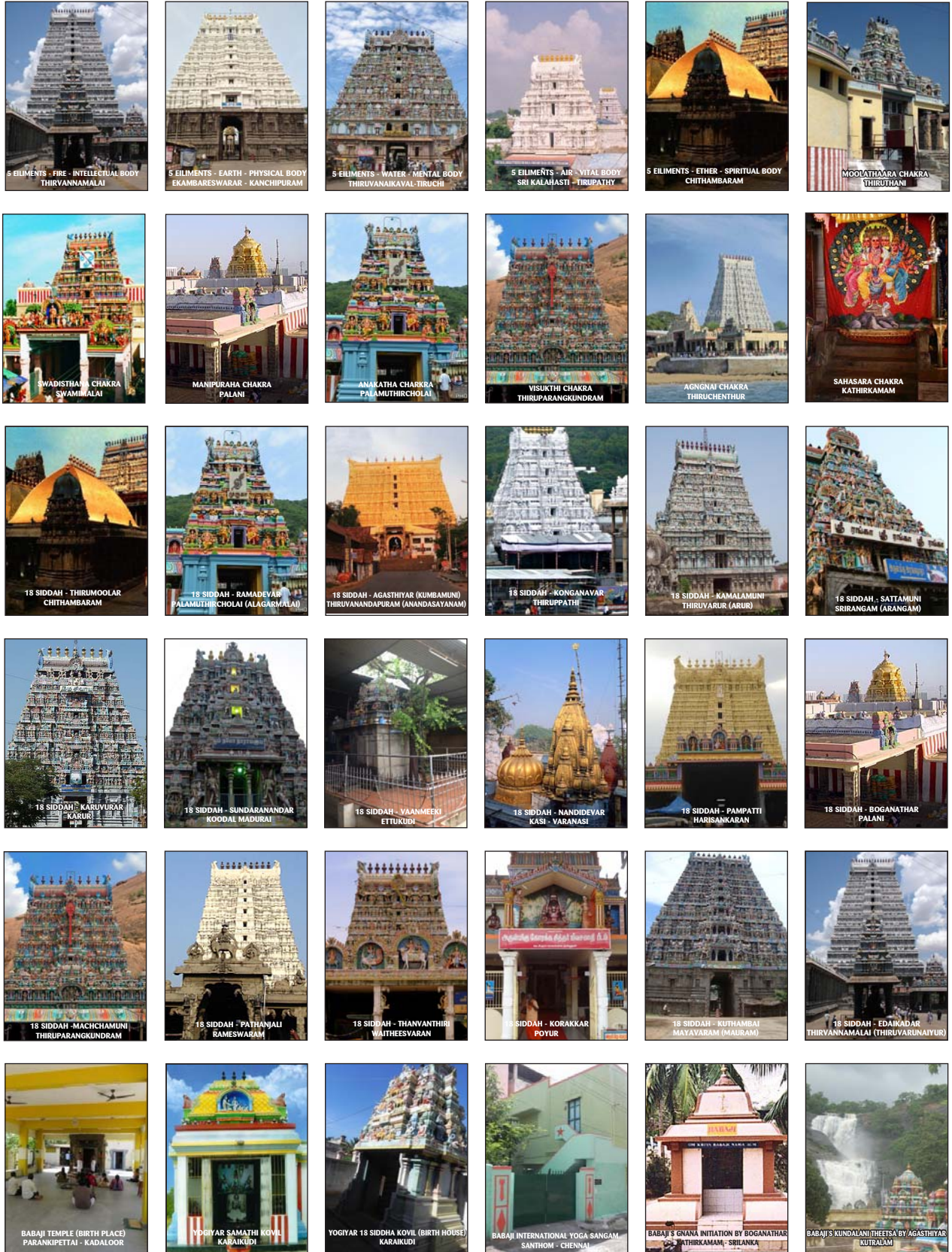
யோகம் உள்ளவர்களை மாற்றும் மூலபூசையின் விதிகளை மேற்காணும் பத்துப் பாடல்களால் வீடுபேறும். சித்தயும் பெற விளக்கிக் கூறினேன்.

சொற்பொருள் :

ஈது - இது, ஏகாந்தவல்லி - சத்தி, கிருபை - அருள, சுபம் - நலம், முத்தி - வீடுபேறு.



KRIYA YOGA RELATED HOLY RIVERS



KRIYA YOGA RELATED TEMPLES TO VISIT (INDIA & SRILANKA)