

# திண்டுக்கல் வாராஹி அறக்கட்டளை

(ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த உதவுகிறோம்) .

மன ஒழுக்க மற்றும் யோகா பயிற்சி மையத்தை அமைப்பதற்கான திட்டப்பணிகள் குறிப்பேடு:

திண்டுக்கல் வாராஹி அறக்கட்டளை 2019 ஆம் ஆண்டு திரு.s.சஞ்சீவி குமார் அவர்களால் நிறுவப்பட்டது. அவர் அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் ஆவார். அறக்கட்டளையின் நிறுவனர், அறக்கட்டளை சட்டம் 1882 இன் கீழ், இந்திய வருமான வரிச் சட்டம் 1961 இன் கீழ் அறக்கட்டளை நோக்கத்தின் பொருள்களுடன் பொது, சமூக மற்றும் தொண்டு நோக்கங்களுக்காக ஒரு அறக்கட்டளையை உருவாக்கியுள்ளார்.



## Dindigul Varahi Charitable Trust

### எங்கள் சேவைகள் :

தூய நீர் சேவை  
அனைவருக்கும் கல்வி,  
இலவச சிகிச்சை  
இலவச உணவு சேவை  
இலவச துணிமணிகள் வழங்குவது  
தங்குமிடம் திட்டம்

### முகவரி :

எண்.8/110, சமத்துவபுரம்,  
சின்னம்பட்டி  
கம்பினியம்பட்டி (கிராமம்) ,  
திண்டுக்கல் கிழக்கு,  
திண்டுக்கல் - 624306,  
தமிழ்நாடு.

Phone : + 91 70943 56698

Email : [charitabletrustdindigulvarahi@gmail.com](mailto:charitabletrustdindigulvarahi@gmail.com)

website: [dindigulvarahicharitabletrust.com](http://dindigulvarahicharitabletrust.com)

## நிறுவனர்/அறங்காவலர் பற்றி:

திரு .எஸ் .சஞ்சீவிகுமார், எண் : 8/110, சமத்துவபுரம், சின்னம்பட்டி, கம்பிளியம்பட்டி (கிராமம்), திண்டுக்கல் கிழக்கு, திண்டுக்கல் - 624 306, தமிழ்நாடு. மேலும் ஏழை சமுதாயத்திற்கு உதவுதல், சுத்தமான குடிநீர் வசதி, பொருளாதார ரீதியில் மாணவர்களுக்கு உதவுதல், கல்வி உதவி அளித்தல், சுயதொழில் உருவாக்குதல் என்ற நோக்கத்துடன் பெண்கள் மத்தியில் பொருளாதார வளர்ச்சியை திண்டுக்கல் வாராஹி அறக்கட்டளையின் நிறுவனர், நவம்பர் 2019 முதல் அறக்கட்டளையை தொடங்கி சமூக செயல்பாடுகளை விரிவுபடுத்தும் வகையில் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக அவர் சமூக நடவடிக்கையில் இருக்கிறார்.



## அறக்கட்டளையின் நோக்கம்:

- கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியினர் பகுதிகளில் உள்ள ஏழைகளின் மீள்குடியேற்றம் மற்றும் மறுவாழ்வு ஆகியவற்றில் வழங்குதல் மற்றும் உதவுதல்.
- கிராமப்புற ஏழைகள் மற்றும் விவசாயிகள் மத்தியில் விவசாயம், சுகாதாரம், குடும்பக் கட்டுப்பாடு, சுகாதாரம் போன்றவற்றில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை பின்பற்றுவதை ஊக்குவித்தல்.
- எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் தடுப்புக்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கும், திட்டமிடப்பட்ட பராமரிப்பு ஆதரவுக்கும்.
- T.B தொழுநோய் போன்ற நாள்பட்ட மற்றும் கடுமையான நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தடுக்கவும், மேம்படுத்தவும்.
- சமூக, பொருளாதார, கல்வி, தத்துவ மற்றும் அறிவுசார் பிரச்சனைகளை கல்வி மற்றும் பாரபட்சமற்ற மனப்பான்மையில் ஆய்வு செய்வதற்கும் புரிந்து கொள்வதற்கும் கலந்துரையாடல் குழுக்களை ஏற்பாடு செய்தல் மற்றும் அத்தகைய விவாதத்தின் முடிவுகளை புத்தகங்கள் துண்டுப்பிரசுரங்கள் அல்லது பத்திரிகைகள் வடிவில் வெளியிடுதல்.
- வெள்ளம், பஞ்சம், தொற்றுநோய்கள், சூறாவளி, தீ மற்றும் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருக்கும் பிற பேரழிவுகள் போன்ற பொது சமூகப் பேரிடர்களின் போது அவசரகால வடிவில் நிவாரணத்தை ஏற்பாடு செய்தல்.
- அமைப்புசாரா துறைகளில் உள்ள மக்களுக்கு சட்ட உதவிகளை வழங்குதல் மற்றும் ஏழை மக்களுக்கு திருமண சேவைகளை வழங்குதல்.
- கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற நலிந்த பிரிவினருக்கு சட்ட உதவிகளை ஏற்பாடு செய்தல்.
- காற்று, நீர் ஆகியவற்றில் மாசுபடுவதைத் தடுக்கவும், மரங்களை நடுவதன் மூலம் மண் அரிப்பைத் தடுக்கவும் மக்களுக்கு உதவுதல் குறைப்பு விகிதத்தைக் குறைக்கிறது.

சுற்றுச்சூழல் வேளாண்மை முறையை ஊக்குவிப்பதற்காக மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மண்ணின் வளத்தைக் குறைக்காத மாதிரிப் பண்ணைகளை உருவாக்கி அவற்றின் மூலம் கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்பை வழங்குதல்.

- சூரிய சக்தி, உயிர் வாயு, காற்றாலை போன்ற மரபுசாரா ஆற்றல் வடிவங்களைப் பயன்படுத்தும் திட்டவடிவமைப்பாளர்களை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

- கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியின மக்களின் கூடுதல் வருமானத்தை மேம்படுத்த பட்டு வளர்ப்பு, தோட்டக்கலை, காளான் வளர்ப்பு, பால் பண்ணை, ஆடு மற்றும் செம்மறி ஆடு வளர்ப்பு கோழி, பன்றிப் பண்ணை போன்ற வேளாண் சார்ந்த செயல்பாடுகளைத் தொடங்குதல்.

- அறக்கட்டளையின் நோக்கங்களில் கூட்டுறவு, உதவித்தொகை மற்றும் பரிசுகளை வழங்குதல்.

- மருத்துவ நிலையங்கள், மருத்துவமனைகள், ஆலோசனை மையங்கள் போன்ற மருத்துவ மையங்களை தேவையான இடங்களில் நிறுவுதல் மற்றும் கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியினர் ஆகிய ஏழை மக்களின் ஆராய்ச்சிக்காக.

- கிராமப்புற மற்றும் பழங்குடியின மக்களிடையே தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிப்பதற்கான கூட்டுறவு மற்றும் பிற கூட்டு முயற்சிகளில் மக்களை ஒழுங்கமைத்தல்.

- பரிசு மற்றும் நிலங்கள், பணம் கல்வி உபகரணங்கள் அலுவலக தளவாடங்கள் மற்றும் பிற பயனுள்ள பொருட்கள் பெற.

- கருத்தரங்கு, மாநாடு மற்றும் தகவல் தொடர்பு மற்றும் மேம்பாடு தொடர்பான பிற கூட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்க. ஏழைகள் மற்றும் போதைக்கு அடிமையான மக்களுக்கான மன ஒழுக்க மையத்தை நாம் தொடங்க வேண்டும்.

## முடிவுரை:

சமூகத்திற்கு தனித்தனியாகவும் கூட்டாகவும் இரு நிலைகளிலும் காணப்படுவது போல் ஒழுக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. மக்கள் தங்கள் மனோபாவத்தை வெளிப்படுத்தவும், அவர்களின் குணம் மற்றும் சிந்தனையை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தவும் இது உதவுகிறது. உடலும் மனமும் ஒழுக்கத்தால் மெருகூட்டப்படுகின்றன. ஒழுக்கம் என்பது தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணவும், அமைதியான மற்றும் மரியாதையான சமுதாயத்தை உருவாக்கவும் உதவுகிறது. எனவே, ஒழுக்கம் இல்லாமல் வாழ்க்கையே இல்லை என்று கூறுவது சரியாக இருக்கும்.

ஒழுக்கம் என்பது ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் மிக முக்கியமான ஆளுமைப் பண்புகளில் ஒன்றாகும். இது எந்தவொரு பணி அல்லது செயல்பாட்டின் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளின் தொகுப்பைக் குறிக்கிறது. எந்த ஒரு பணியையும் செய்யும்போது நேர்மையாகவும், கடின உழைப்புடனும், ஊக்கமாகவும், ஊக்கமாகவும் இருப்பது ஒரு வழியாகும். இது ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவில் பணிகளை முடிக்க தனிநபர்களுக்கு உதவும் ஒரு குணாதிசயமாகும்.

நம் வாழ்வில் ஒழுக்கத்தின் பங்கு ஒழுங்குமுறை, செயல்திறன், நேரம் தவறாமை, ஒழுங்கமைத்தல் மற்றும் நமது பணிகளில் கவனம் செலுத்துதல். "ஒழுக்கம் இல்லாத வாழ்க்கை ரேடார் இல்லாத கப்பல் போன்றது." எனவே வாழ்க்கையில் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை புறக்கணிக்க முடியாது.

## வாழ்க்கையில் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவம்:

### கால நிர்வாகம்:

- ஒரு ஒழுக்கமான நபருக்கு கொடுக்கப்பட்ட காலக்கெடுவுக்குள் அனைத்து பணிகளையும் முடிக்க எப்போதும் நேரம் இருக்கும். இதற்குக் காரணம், அவர்கள் கவனம் செலுத்தி, நேரத்தை எவ்வாறு சரியாகத் திட்டமிடுவது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

- தேவையற்ற விஷயங்களில் நேரத்தை வீணடிப்பதில் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை. அவர்கள் நேரத்தின் மதிப்பை புரிந்துகொள்கிறார்கள், ஒருமுறை போன காலம் திரும்ப வராது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள்.

• எனவே, அவர்கள் சரியான கால அட்டவணையை வகுத்து, அதன் படி விஷயங்களைச் செய்கிறார்கள். இது அவர்களுக்கு ஊக்கம் மற்றும் கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. இது அவர்களைத் தள்ளிப்போடுவதைத் தடுக்கிறது, இதனால் மன அமைதியையும் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்க உதவுகிறது. ஒழுக்கமாக இருப்பது மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான முக்கிய காரணிகளில் ஒன்றாகும்.

### தலைமைத்துவம்:

• நல்ல ஒழுக்கம் சமூகத்தின் மீது நேர்மறையான அணுகுமுறையை உருவாக்குகிறது. இது ஒரு பெரிய காரியத்தைச் செய்ய நம்பிக்கையையும் ஆர்வத்தையும் உருவாக்குகிறது.

• வெற்றி பெறுவதற்கான திறவுகோலாக மாறும் மனப்பான்மையை மக்கள் உருவாக்குவதற்கு ஒழுக்கம் உதவுகிறது. அவர்கள் சமூகத்தில் மற்றவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக இருக்க முடியும். முடிவெடுத்தல்.

• கொடுக்கப்பட்ட காலக்கெடுவிற்குள் அனைத்தும் முடிவடைவதால், ஒழுக்கமானவர்கள் தங்கள் வேலையைத் திருத்துவதற்கும், தங்கள் முடிவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் எப்போதும் நேரம் இருப்பார்கள்.

• ஒழுக்கம் உள்ளவர்கள் மனதளவிலும் உடலளவிலும் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். அவர்கள் தங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் குறிக்கோள்களுடன் தங்கள் உடலையும் மனதையும் சிறப்பாக சீரமைக்க முடியும். இறுதியாக, எல்லாம் ஒழுங்காக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, அவர்கள் மேற்கொள்ளும் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் அவர்களின் உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கிறது.

### சாதனைகள்:

• ஒழுக்கமானவர்கள் அதிக உந்துதல் மற்றும் கவனம் செலுத்துவார்கள். எனவே, அவர்/அவள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் ஒழுக்கம் இல்லாத ஒருவருடன் ஒப்பிடும்போது அவர்கள் அதிகம் சாதிக்கிறார்கள். ஒரு ஆய்வின்படி, 92% மக்கள் ஒழுக்கமான ஒரே காரணத்தால் வாழ்க்கையில் தங்கள் இலக்குகளை அடைய முடிகிறது.

### நிலைத்தன்மை மற்றும் கட்டமைப்பு :

• ஒழுக்கத்துடன், அனைத்து பணிகளிலும் ஸ்திரத்தன்மை வருகிறது. செயல்பாடுகள் மற்றும் பணிகளை சரியான கட்டமைப்பில் திட்டமிடவும் ஒழுங்கமைக்கவும் இது உதவுகிறது. ஒரு நபர் கவனம் செலுத்தி, இந்த

குறிப்பிட்ட கட்டமைப்பை தவறாமல் பின்பற்றினால், அவர் / அவள் தங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது உறுதி.

### பொறுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு :

• சிறந்த ஒழுக்கத்துடன் பெரிய பொறுப்பு வருகிறது. அட்டவணைகள் மற்றும் அட்டவணைகளை உருவாக்குவதன் மூலம் மட்டுமே ஒரு நபர் வெற்றிபெற முடியாது. அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பொறுப்புகளை தவறாமல் பின்பற்றி நிறைவேற்றுவது மிகவும் முக்கியம். இது அவர்கள் தன்னடக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும் மற்றவர்களுடன் நல்லுறவை வளர்க்கவும் உதவும்.

### மரியாதை :

• ஒரு ஒழுக்கமான நபர் சமூகத்தால் எப்போதும் மதிக்கப்படுகிறார். அவர்/அவள் முன்மாதிரியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் பார்க்கப்படுகிறார். ஒழுக்கத்தின் மூலம், அவர்கள் கடினமாக உழைத்து தங்கள் இலக்குகளை அடைந்தனர், இது அவர்களை மற்றவர்களின் பார்வையில் மரியாதைக்குரிய நபராக மாற்றியது.

• நவீன சமுதாயம் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது. அவர்களின் நிலைக்கு நாம் அவர்களைக் குறை கூற முடியாது. தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு சிறிய ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், அவர்கள் அதை எளிதாக மேம்படுத்த முடியும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தங்கள் பணிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் ஒழுக்கம் அவர்களுக்கு உதவும். அவர்கள் தங்கள் பயத்தை சமாளிக்க முடியும் மற்றும் அவர்களின் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

சமுதாயத்தில் அமைதி காக்க வேண்டும்

• ஒழுக்கமானவர்கள் சமுதாயத்திற்கு சொத்து போன்றவர்கள். சட்டம்-ஒழுங்கு இல்லாவிட்டால், பல மோசமான செயல்கள் நடக்கும். சமூகத்தில் இதுபோன்ற சம்பவங்களை தடுக்க ஒழுக்கம் அவசியம். தேவையான விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை அமைப்பதன் மூலம், அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கம் நிறைந்த ஒரு சமூகத்தில் வாழ்வது எளிதாகிறது.

• ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நபர்களுக்கு அட்டவணையில் உள்ள ஒவ்வொரு செயலையும் செய்ய நேரம் உள்ளது. அவர்களின் கல்வி/நிறுவன செயல்திறன் மற்றும் அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியம் ஆகிய இரண்டையும் மேம்படுத்தும் வகையில் அவர்கள் தங்கள் அட்டவணையை திட்டமிடுகிறார்கள். தங்களுக்கு எது நல்லது கெட்டது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள், அதன் மூலம் நல்ல உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கம், தூக்கம் மற்றும் எழுந்திருக்கும் முறைகள் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளனர்.

- மாணவர்களுக்கும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒழுக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. மாணவர்களின் வாழ்க்கையில், குறிப்பாக கணிதம் போன்ற நடைமுறைப் பாடங்களுக்கு ஒழுக்கம் ஏன் முக்கியமானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன.
- கணிதம் போன்ற நிலையான பயிற்சி தேவைப்படும் பாடங்களில் மிகவும் முக்கியமான ஒழுங்குமுறையை பராமரிக்க ஒரு மாணவருக்கு ஒழுக்கம் உதவுகிறது.
- இது மாணவர் அமைதியாகவும் அமைதியுடனும் இருக்க உதவுகிறது. இது அவருக்கு/அவளுக்கு கவனத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், பிரச்சனைகளைத் தொடர்ந்து நகர்த்தவும் உதவுகிறது.
- ஒழுக்கம் மாணவர் தனது அனைத்து பாடங்களுக்கான நேரத்தையும் உள்ளடக்கிய அனைத்திற்கும் சரியான அட்டவணையை பராமரிக்க உதவுகிறது.
- ஒழுக்கம் அவர்களின் பணியின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்ப முன்னுரிமை அளிக்க உதவுகிறது.
- இது அவர்களின் செறிவை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் கணிதம் போன்ற பாடங்களில் மிக முக்கியமான கவனம் செலுத்துகிறது.
- மாணவர்கள் பெரும்பாலும் கணிதம் கடினமாக இருப்பதைக் கண்டு பாடத்திற்கு பயப்படுவார்கள். எல்லாவற்றிலும் நேர்மறையான அணுகுமுறையை உருவாக்க ஒழுக்கம் அவர்களுக்கு உதவுகிறது. இது அவர்களின் செயல்திறனை மெதுவாகவும் சீராகவும் மேம்படுத்த உதவுகிறது.
- இறுதியாக, ஒழுக்கம் மாணவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மனதை உருவாக்க உதவுகிறது, இது ஆரோக்கியமான உடலை உருவாக்க மிகவும் முக்கியமானது.

### வாழ்க்கையில் ஏன் சுய ஒழுக்கம் இருக்க வேண்டும்?

- சுய ஒழுக்கம் என்பது சுய கட்டுப்பாடு, எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் எதையும் ஆரோக்கியமற்ற அதிகப்படியானவற்றைத் தவிர்க்கும் திறன்.
- இது, உடனடி மனநிறைவு மற்றும் இன்பத்தை நிராகரிக்கும் திறன் ஆகும், சில பெரிய ஆதாயங்களுக்கு ஆதரவாக, அதைப் பெறுவதற்கு முயற்சி மற்றும் நேரத்தை செலவிட வேண்டும்.

- விடாமுயற்சி மற்றும் விட்டுக்கொடுக்காதது என்று பொருள்.
- எதிர்மறை உணர்வுகளுக்கு அடிபணியாமல் இருப்பதே பலம்.
- ஒருவரின் பலவீனங்களை வெல்வது என்று பொருள்.
- இது ஒரு திட்டத்தை கைவிடுவதற்கான சோதனைகள் இருந்தபோதிலும் தொடரும் திறன் ஆகும்.
- நீண்ட கால இலக்குகளை அடைவதில் தாமதமான மனநிறைவு.
- பயிற்சி, தவம், யோகம் போன்றவற்றின் மூலம் மனிதனிடம் உள்ள கோபம், இச்சை, பயம், பொறாமை ஆகிய பிழைகளை சரிசெய்து, தன் மேன்மையை உணர உதவும் இந்தப் பயிற்சி. பூமியில் அன்பும், அமைதியும், நிம்மதியும், நிறைவும், மகிழ்ச்சியும், மகத்துவமும் பெருகிட வழிவகுக்கும்.
- மனிதனை மனிதனாக்க, தவத்தின் மூலம் பரிசுத்தம் செய்ய, பூமியில் உயர்ந்த வாழ்க்கைக்குத் தயாராகும் சொர்க்கத்தை உருவாக்க, மனதை வளர்க்க, மன திறன்களை மலரச் செய்ய உதவிடும்.

### குடியிருப்பு படிப்புகள் :

- பல்வேறு நிலைகளில் தங்கும் படிப்புகள் இங்கு நடத்தப்படவுள்ளன.
- அடிப்படைப் படிப்பு, ஃபவுண்டேஷன் படிப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது தியானம், காயகல்ப யோகா மற்றும் உடல் பயிற்சி ஆகியவற்றில் முழுமையான அடித்தளத்தை வழங்கும்.

### மனவள யோகா பயிற்சி:

மனவள யோகா பயிற்சி ஒரு நபரை முற்றிலும் மாற்றுகிறது, அவருக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை அளிக்கிறது மற்றும் நவீன கால சமூகம் அவருக்கு வழங்கும் பெருகிவரும் அழுத்தத்தைக் கையாள தேவையான கருவிகளை அவருக்கு வழங்குகிறது.

மனவள யோகா படிப்புகளில் பல்வேறு வகைகள்:

1. குண்டலினி விழிப்பு பாடம்
2. காயகல்ப யோகம்
3. உள்நோக்கம் (I நிலை - III நிலை)
4. பிரம்மஞானம் பாடம் [தெய்வீக உணர்தல் பாடம்]
5. அருள்நிதியார் பாடநெறி

## நன்மைகள் :

- மன அதிர்வெண்ணைக் குறைக்கிறது.
- விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துகிறது.
- அறிவுசார் கூர்மை மற்றும் புரிதலை மேம்படுத்துகிறது.
- மென்மையான திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- விருப்ப சக்தி மற்றும் செறிவு அதிகரிக்கிறது.
- நிர்வாகத் திறமைகளை அதிகரிக்கிறது.

## ஒரு மாத முகாம் படிப்பு :

- 30 நாட்கள் விருந்தோம்பல் முகாம் ஒரு புதிய தொடக்கத்தில் குதிக்க தனிநபர்களைத் தொடும்.

முகாம் முழுமையான ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. அனைத்து வயதினரும் ஆர்வத்துடன் கலந்துகொண்டு பாடத்தை கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவர்.

நன்கு திட்டமிடப்பட்ட, கட்டமைக்கப்பட்ட மற்றும் தனிப்பட்ட அடிப்படையிலான திட்டம் வகுக்கப்படவுள்ளது.

## அட்டவணை :

ஒவ்வொரு நாளும் 5 மணிநேர நடைமுறை (மனவள யோகா பயிற்சிகள்) மற்றும் 6 மணிநேர மனவள யோகா கோட்பாடு உள்ளது. நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட, தீவிரமான, கவனம் செலுத்திய மற்றும் உன்னிப்பாக திட்டமிடப்பட்ட பாடத்திட்ட வடிவமைப்பு தனிநபர்கள் வாழ்க்கையின் எதிர்மறைகளுக்கு எதிராக முன்னேறவும் மற்றும் வாழ்க்கையின் அனைத்து பகுதிகளிலும் வெற்றியை அடையவும் வழிகாட்டுகிறது.

## உடற்பயிற்சி :

எளிமைப்படுத்தப்பட்ட உடற்பயிற்சியானது உடலில் உள்ள ஆற்றல் மையங்களை செயல்படுத்தி, உடலின் ஒட்டுமொத்த செயல்பாடு மற்றும் வயதான செயல்முறைக்கு காரணமான நாளமில்லா அமைப்பின் செயல்பாட்டை சீராக்குகிறது. உடற்பயிற்சி எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது, உடல் வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

## நடைபயிற்சி :

தியான மண்டப வளாகத்தில் உள்ள அதிகாலை நேரம், வளாகத்தைச் சுற்றி புத்துணர்ச்சியூட்டும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் பழக்கமாகி புதிய தென்றல் இயற்கையின் நறுமணத்தை மீண்டும் நிரப்பும் மற்றும் விடியலின் இடைவேளையை ரசிக்கவும், ஒவ்வொரு நாளையும் ஆர்வத்துடன் தொடங்கவும் அனைவரையும் அழைக்கும் வாய்ப்பு உருவாகும்.

## தியானம்:

கற்பிக்கப்படும் நுட்பங்கள் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டிலும் நெகிழ்வுத்தன்மையை வளர்ப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. மனதின் சக்தி கற்பனைக்கு எட்டாதது மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் மூலம் உறுப்பினர்கள் தங்கள் சமநிலையை பாதிக்கும் முன் தேவையற்ற எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகளை தூக்கி எறியும் நிலையை எட்டுவார்கள். தியானம் நம்மை உலகத்துடன் ஒன்றிணைத்து ஒருமை உணர்வைத் தருகிறது.

## சுவாசம்/பிராணாயாமம் :

உடலுக்குள் உள்ள ஆற்றல் ஓட்டம் சீரானதாகவும், வழியனுப்பும் செய்யப்படுகிறது, இதன் மூலம் முழு அமைப்பும் ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்டு புத்துயிர் பெற உதவுகிறது. தாள சுவாசம் வாழ்க்கையை புத்துயிர் பெறுகிறது மற்றும் உடல் மற்றும் மன நலனை அதிகரிக்கிறது.

## யோகா :

உடல் மற்றும் மனதின் உச்சம். சூரிய வணக்கம் மற்றும் பிற சக்திவாய்ந்த யோகப் பயிற்சிகள் கற்பிக்கப்படும்

## கண்காணிப்பு :

நடைமுறைகளை கற்பிப்பதோடு, முகாமின் காலப்பகுதியில் ஒவ்வொரு தனிநபரின் ஆரோக்கியமும் கண்காணிக்கப்படும்.

## மாற்றங்கள் :-

• உயிர் உயிர்கள் மற்றும் விசாரணைகள் மருத்துவ நோயியல் மற்றும் உயிர் வேதியியல் ஆகியவற்றை ECG உடன் பதிவு செய்வது ஈர்க்கக்கூடிய நிலையான நல்ல முடிவுகளை அளிக்கிறது.

• வியத்தகு வீழ்ச்சி HbA1C நீரிழிவு நோயாளிகளின் 3 முதல் 5 எண்களை ஒரு மாத காலத்திற்குள் விளைவிக்கிறது, இது உண்ணாவிரதம் மற்றும் உணவுக்குப் பிந்தைய இரத்த சர்க்கரை அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையது.

• எடை மற்றும் பிஎம்ஐ மாற்றங்கள் - கொடுக்கப்படும் உணவு இயற்கையுடன் மிகவும் ஒத்துப்போகிறது, இயற்கை மருத்துவம் மற்றும் சித்த மருத்துவம் கோரிக்கையின் பேரில் கிடைக்கும் (பண்டைய தென்னிந்திய முனிவர்கள் மருத்துவம்-மூலிகைகள் மற்றும் பிற இயற்கை பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்), அனைத்து நோய்களுக்கும் ஆக்கிரமிப்பு அல்லாத மருத்துவ சிகிச்சை.

ஆரம்பத்தில் மன உளைச்சல் மற்றும் தயக்கத்துடன் முகாமில் சேரும் மக்கள், தங்கள் நேரம் எவ்வளவு நோக்கத்துடன் செலவிடப்படுகிறது என்பதை படிப்படியாக உணர்கிறார்கள். ஒவ்வொரு நடைமுறையின் மகத்தான பலன் தரும் பலன்களால் அவர்கள் நிரம்பிட செய்யவேண்டும்.

### மனவள யோகா அமைப்பில் பின்வருவன அடங்கும்:

- நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கான எளிமையான உடல் பயிற்சிகள்.
- உள் அமைதிக்கான தியானப் பயிற்சிகள்
- அறிவுசார் கூர்மை மற்றும் புரிதலை மேம்படுத்துகிறது.
- மென்மையான திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.
- தவறான பழக்கத்தில் இருந்து நல்ல ஆத்மசக்தியை கொடுக்க உதவுகிறது.

### அடிப்படை பாடப்பிரிவு :

இதில் கற்பிக்கப்படும் பயிற்சிகள் பற்றிய விவரங்கள்:

- ஆரோக்கியமாக இருங்கள் - எளிய உடற்பயிற்சி!
- உயிர்ச்சக்தி பெற - சித்தர்களின் எளிய காயகல்ப பயிற்சி
- மன அமைதி - எளிய குண்டலினி யோகா தியானப் பயிற்சிகள் (அக்கினை, சாந்தி மற்றும் தூரியம்)
- நற்பண்புகளைப் பெற - எண்ணங்களை ஆய்வு செய்தல், ஆசையை சரிசெய்தல், கோபத்தைத் தவிர்ப்பது, கவலையை நீக்குதல் போன்ற நடைமுறைகள்.

ஒவ்வொரு வகுப்பும் காட்சி விளக்கத்துடன் தனி பேராசிரியரால் நடத்தப்படும்.

- பயிற்சி முடிந்ததும் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

இந்த உடற்பயிற்சி பின்வரும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது:

1. மனச்சோர்வு
2. சர்க்கரை நோய்
3. மாரடைப்பு
4. உடல் பருமன்
5. இரத்த அழுத்தம்
6. கருவுறாமை
7. ஆஸ்துமா
8. கீல்வாதம்
9. ஒவ்வாமை
10. மகளிர் நோய்கள்
11. போதைப் பழக்கம்
12. ஞாபக மறதி
13. கண்டிப்பு

### தகுதி:

- பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலரும் இந்தப் பயிற்சியில் பங்கேற்கலாம்.
- தங்களின் தினசரி கடமைகளை (வகுப்பறை, கேண்டின், தங்குமிடம்) தாங்களாகவே செய்ய போதுமான உடல் மற்றும் மனத் தகுதி.
- கர்ப்ப காலத்தில் ஆரம்பிக்க முடியாது என்பதால், பிரசவத்திற்குப் பிறகு கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மட்டுமே பயிற்சிக்கு வர முடியும். தேவைப்பட்டால், தங்கள் ஊரில் உள்ள மன்றங்களைத் தொடர்பு கொண்டுதான் காயகல்பப் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

### தங்குமிட பயிற்சி:

- இந்தப் பயிற்சிகளை அறக்கட்டளை வளாகத்தில் 5 நாட்கள் தங்கி கற்க வேண்டும்.

காலை உணவு நேரம் : 8 AM - 9 AM

சூடான இட்லி, கஞ்சி மற்றும் பொங்கல் அல்லது கிச்சடி, சட்னி, சாம்பார் மற்றும் பால் உட்பட மூன்று வகையான ஆரோக்கியமான உணவுகளுடன், தேநீர் வழங்கப்படும்.

- மதிய உணவு நேரம் : 1 PM - 2 PM

மதிய உணவு - சாதம், குழம்பு அல்லது சாம்பார், ரசம், மோர், இரண்டு வகையான காய்கறிகள் கொடுக்கப்படும்.

- இரவு உணவு நேரம் : 7.30 PM - 8.30 PM

இரவு உணவு - இட்லி, சம்பா ரவை கிச்சடி அல்லது சப்பாத்தி, சட்னி, சாம்பார் மற்றும் பால் வழங்கப்படும்.

- தேநீர் நேரம் : காலை 5.15, காலை 11.15 & மாலை 3.30

பயிற்சி நேரங்கள்: • காலை 6 மணி முதல் காலை 8 மணி வரை

• காலை 10 மணி முதல் மதியம் 1 மணி வரை (காலை 11.15 முதல் 11.30 மணி வரை - தேநீர் இடைவேளை)

• பிற்பகல் 3.30 - தேநீர், மாலை 4 முதல் 7 மணி வரை (மாலை 5.15 முதல் மாலை 5.30 வரை - இடைவேளை)

### காயகல்பயோகம்:

• இயற்கையான முறையில் உடலை மறுசீரமைப்பது, காய கல்பா நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் தடுக்கவும் உதவுகிறது. இது முதுமையின் பல பிரச்சனைகளில் இருந்து பயிற்சியாளரை விடுவிக்கிறது.

காயகல்ப யோகா என்பது தென்னிந்தியாவின் சித்தர்களின் (துறவிகள்) வாழ்க்கை ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு பண்டைய அற்புதமான நுட்பமாகும்.

சமஸ்கிருதத்தில், "காயா" என்றால் "உடல்" மற்றும் "கல்பா" என்றால் "அழியாதது" என்று பொருள். காயகல்ப விஞ்ஞானம் மனித உடலை அழியாத விதத்தில் விவரிக்கிறது.

காயகல்பா மூன்று மடங்கு நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது.

- இளமை மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்,
- வயதான செயல்முறையை எதிர்த்தல் மற்றும் மெதுவாக்குதல்,
- ஒருவர் ஆன்மீக பூரணத்துவத்தை அடையும் வரை மரணத்தை ஒத்திவைத்தல்.

கயா கல்பத்தின் அறிவியலைப் புரிந்து கொள்ள, நாம் மனித அமைப்பின் செயல்பாட்டைப் படிக்க வேண்டும்.

இந்த அமைப்பு முக்கியமாக : (அ) உடல் உடல்; (ஆ) மனம்; (இ) உயிர் காந்தவியல் (ஈ) உயிர் சக்தி; மற்றும் (ஐ) பாலியல் முக்கிய திரவம்.

### பலன்கள் :

- மூளை செல்களை அதன் முழு செயல்பாட்டு நிலைகளுக்கு செயல்படுத்துகிறது.
- ஞாபக சக்தி மற்றும் கிரகிக்கும் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குகிறது.
- பரம்பரை நோய்களின் தாக்கத்தை குறைக்கிறது.
- மூலம், நீரிழிவு, ஆஸ்துமா மற்றும் தோல் நோய்கள் போன்ற நாட்பட்ட நோய்களின் தீவிரம் குறைந்து குணமாகும்.
- கருப்பையை பலப்படுத்துகிறது. மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் பெருமளவு குறையும்.
- உடல் செல்களின் துருவமுனைப்பின் சரியான ஏற்பாட்டைக் கொண்டுவருகிறது.
- குணத்தின் சீர்திருத்தத்தைக் கொண்டுவருகிறது.
- தேவையற்ற எண்ணங்கள் மற்றும் பழக்கங்களை அகற்ற உதவுகிறது.

காயகல்பா நமது உயிர் சக்தியை தீவிரப்படுத்துவதன் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நன்மைகளை அளிக்கிறது. இந்த நடைமுறையானது இயற்கையான முறையில் உடலின் மறுசீரமைப்பு செயல்முறையாக இருப்பதால், மருந்துகள் அல்லது மூலிகைகள் இதில் ஈடுபடவில்லை. பல்வேறு வகையான நாட்பட்ட நோய்களிலும் பொது ஆரோக்கியத்தின் ஒட்டுமொத்த முன்னேற்றத்திலும் குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகள் காணப்படுகின்றன. காய கல்பா நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் தடுக்கவும் உதவுகிறது மற்றும் முதுமையின் பல பிரச்சனைகளில் இருந்து பயிற்சியாளரை விடுவிக்கிறது.

### கற்றல் :

- காயகல்பத்தை உடல் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள் (14 வயதுக்கு மேல்) கற்றுக்கொள்ளலாம்.
- நாம் தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் 3 நிமிடங்கள் மட்டுமே செலவிட வேண்டும்.

• இந்தப் பயிற்சிகள் மனவள பேராசிரியர்களால் சுமார் 3 மணிநேரத்தில் கற்பிக்கப்படுகின்றன.

மறுசுழற்சி செய்வது காயா கல்பா என்ற பாலுணர்வின் முக்கிய திரவம் உங்களை பூமியில் வரும் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து விடுவிக்கிறது. உங்கள் மனம் வலிமையை வளர்க்கிறது மற்றும் மனநிறைவு தங்கும்; தொண்டு, இரக்கம் மற்றும் கற்பு - உணர்வு பொறுமை, மன்னிப்பு மற்றும் புத்தி கூர்மை - இவை அனைத்தும் உங்கள் இயல்பின் ஒரு பகுதியாக மாறி, சொந்தமானது. உங்கள் எண்ணம் ஞானத்தின் ஒளியில் இருக்கும் மரணத்தின் முழுமையான நேரடி மற்றும் பயத்தை நோக்கிச் செல்கிறது.

### காயகல்ப பலன்கள்:

- நோயின்றி வாழ்வுங்கள்
- இளமையுடன் இருக்கலாம்
- முதுமையைத் தவிர்க்கலாம்
- மரணம் தள்ளிப் போகலாம்
- உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும்
- ஆண்மை உயரும்
- பாலுறவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது
- ஒரு உண்மை விளக்கம் ஏற்படும்
- தன்னைப் பற்றிய முழுமையான புரிதலை பகுப்பாய்வு செய்து பெறுவதற்கான செயல்முறை.
- சுயபரிசோதனை என்பது பேராசை, கோபம், பழிவாங்குதல் போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஒரு நடைமுறை முறையாகும், தூரிய மற்றும் தூரியதீதத்திற்கு இடையில், ஆர்வமுள்ளவர் தனது குணத்தை சீர்திருத்துவதற்காக, சுயபரிசோதனை செயல்முறையின் கீழ் சில முக்கியமான மனநல நடைமுறைகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஞானம் பெற்று அமைதியான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க.

### சுருக்கம்:

- உங்கள் ஆளுமையின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை பண்புகளை எடுத்துக்கொள்வதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட நடைமுறை சுய பகுப்பாய்வு கருவிகள்.
- உங்கள் பாத்திரத்தின் தேவையற்ற மற்றும் பொருந்தாத அம்சங்களை அகற்றவும்.
- நல்ல எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய பழக்கங்களை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் தேவையற்ற பழக்கங்களை பகுத்தறிந்து நிராகரித்தல்.
- உள்நோக்கத்தின் ஐந்து முதன்மை அம்சங்கள்

- எண்ணங்களின் பகுப்பாய்வு.
- ஆசைகளை ஒழுக்கமாக்குதல்.
- கோபத்தை நடுநிலையாக்குதல்.
- கவலைகளை ஒழித்தல்.
- நான் யார் - சுயத்தை உணர்தல்
- இந்த நடைமுறைகள் ஒரு மனிதனை தனது சொந்த இருப்பின் மதிப்பை புரிந்துகொள்ள வைக்கும். தொடர் ஆராய்ச்சியாலும், அறம் சார்ந்த வாழ்க்கை முறையாலும், பாவச் சுவடிகளை நாளுக்கு நாள் கலைக்கிறார். இதன் விளைவாக, ஆன்மா தூய்மையாகவும் பரிபூரணமாகவும் மாறும், மேலும் அவரது மனம் அமைதியடைகிறது.

### பலன்கள் :

- உள்நோக்கத்தின் வெளிப்பாடு மற்றும் நடைமுறை நுட்பங்கள் மூலம், ஒருவர் தனது பரம்பரை மற்றும் கடந்தகால பண்புகளை பொருத்தமாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.
- ஒருவர் தனது ஆளுமையை மாற்றி, மறைந்திருக்கும் திறமை மற்றும் உள்ளார்ந்த வலிமையை வெளிக்கொணர முடியும், இதன் விளைவாக மகிழ்ச்சியான மற்றும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை அமையும்.
- தன்னைப் பற்றிய முழுமையான புரிதலை பகுப்பாய்வு செய்து பெறுவதற்கான செயல்முறை. இந்த புரிதலைப் பெறுவதற்கும், தனக்கும் பிறருக்கும் வலி ஏற்படாமல் வாழ்வதற்கும் ஒரு முறையான பயிற்சி.

### இரண்டு மடங்கு தார்மீகக் கொள்கை :

- என் வாழ்நாளில், நிகழ்காலத்திலோ அல்லது எதிர்காலத்திலோ என்னிடமோ அல்லது பிறருடைய மனதுக்கோ உடலுக்கோ தீங்கு விளைவிக்க மாட்டேன்.
- முடிந்தவரை பிறர் துன்பத்தை நீக்க முயல்வேன்.
- சஞ்சீவி குமார் ஸ்வாமி வடிவமைத்த இரண்டு மடங்கு தார்மீகக் கொள்கையை அடைய உள்நோக்கம் நமக்கு உதவுகிறது.
- சுயபரிசோதனை ஒரு இணக்கமான மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை அடையாளம் காண உதவும் அதே வேளையில், எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோகமானது, மாற்றத்தை நிறைவு செய்வதற்கு, நமது மனது மற்றும் எண்ணங்களுக்குத் தேவையான சக்தியை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் வழங்குகிறது. சுயபரிசோதனையின் நிலைகள்:

- உடல் பயிற்சிகள் மற்றும் மனவள தியானத்தில் அடிப்படைப் பயிற்சிக்குப் பிறகு மேற்கொள்ளப்படும், மனவள பயிற்சியாளர், உள்நோக்கத்தின் மூன்று நிலைகளில் வைக்கப்படுகிறார்.

## சுயபரிசோதனை :

• விழிப்புணர்வு நிலை என்பது, உங்கள் பயிற்சி பெறாத மனதைக் காப்பாற்றி நிலைப்படுத்த வேண்டிய விளக்குகளின் ஒளியாகும், அது இப்போது விருப்பு வெறுப்புகளால் ஒரு சூழல் குளத்தில் தள்ளப்படுகிறது. தீவிரமான உள்நோக்கம் உங்கள் வாழ்க்கையை அன்புடன் செலுத்தும், மேலும் அதன் தோற்றத்தை அறிய உணர்வு வளரும். சத்தியம் அழகிய பிரகாசத்தில் பிரகாசிக்கும் மற்றும் அமைதியின் தொடக்கத்தில் துன்பம் குறையும். பின்னர் தனியாக, நீங்கள் நல்ல முடிவுக்காக செயல்படுத்தப்படுவீர்கள்.

பிரம்ம ஞானம் பாடமானது, பிரம்மம், கடவுள் மற்றும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சக்தி என வித்தியாசமாகப் பெயரிடப்பட்ட சர்வவல்லமையுள்ள, இறுதி உண்மையை உணர்தல் பற்றியது. ஒரு-உண்மை எப்படி எல்லாமாக வெளிப்படுகிறது மற்றும் அந்த ஒரு மூலத்துடன் நாம் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறோம் என்பதற்கான முழுமையான படத்தை பாடநெறி வழங்குகிறது. இந்த பாடத்தில் உள்ள வேதாத்திரியம் தத்துவ தலைப்புகள்

- கடவுளை உணர்தல்
- பிளீனம், படை மற்றும் உணர்வு
- பரிணாமம், பிறழ்வு மற்றும் காரணம் மற்றும் விளைவு
- வேடனின் பரிணாமம்
- யுனிவர்சல் மற்றும் உயிர்-காந்தவியல்
- பிரபஞ்சம் மற்றும் உயிரினங்களின் பரிணாமம்
- மரபணு மையம் மற்றும் மைண்ட் அண்டவியல்
- உலக மதம்

பிரம்ம ஞானம் தியானம் பாடத்திட்டத்தில் கற்பிக்கப்படுகிறது, இது ஆர்வமுள்ளவர் தனது அனைத்து செயல்பாடுகளிலும் ஒரு உண்மையை தொடர்ந்து அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது. ஐன்ஸ்டீன் போன்ற பல விஞ்ஞானிகளின் தேடலாக இருந்த எல்லாவற்றின் அடிப்படை சக்தியையும் அறிய இந்த பாடநெறி உதவுகிறது. "அறிவியலும் தத்துவமும் கைகோர்த்துச் செயல்பட வேண்டும்" என்ற ஐன்ஸ்டீனின் கனவு இந்தப் பாடத்தில் நனவாகும்.

தகுதி :

பிரம்ம ஞானம் பாடத்தை கற்க முன்நிபந்தனை என்னவென்றால், ஒருவர் சுயபரிசோதனை படிப்பு நிலை IV ஐ முடித்திருக்க வேண்டும்.

- ஆண்: வயது 20 முதல் 65 வரை
- பெண்: வயது 20 முதல் 65 வரை

## குருநிலை பெற்றவர் பாடநெறி:

தேடுபவர் ஆன்மீகப் பயணத்தை எளிதாக்க சக மனிதர்களுக்கு வழிகாட்டும் ஆன்மீக குருவாக மாறுகிறார். அனைத்து சுயபரிசோதனை படிப்புகள் மற்றும் பிரம்ம ஞானம் படிப்பை முடித்த ஒருவர் மாஸ்டர் ஆக தகுதி பெறுகிறார்.

ஒவ்வொரு குருநிலை பெற்றவரும் இந்தத் தத்துவம் மற்றும் நடைமுறைகளைப் பரப்புவதற்கு உதவும் பொறுப்பை ஏற்குமாறு அழைக்கப்படுகிறார்கள். பங்கேற்பாளர்களுக்கு பயிற்சிகள் மற்றும் தியான பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. சகிப்புத்தன்மை, அனுசரிப்பு மற்றும் தியாகம் ஆகியவற்றின் ஆத்மா வலுவாகவும், அவர்களின் அன்றாட வாழ்வின் உள்ளார்ந்த பகுதியாகவும் மாற வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குணத்தையும் ஆளுமையையும் அதிகபட்சமாக மேம்படுத்தி, அனைவருக்கும் அர்ப்பணிப்புடனும் கருணையுடனும் உலகிற்கு சேவை செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

## தியான மண்டபம்:

இது ஒரு மேல்நிலை டிவிடி ப்ரொஜெக்டர் சிஸ்டம் மற்றும் சொற்பொழிவுகள் மற்றும் தம்ம படங்களுக்கான பெரிய திரையுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். ஒரு மேம்பட்ட ஒலி அமைப்பு கூடத்தில் தெளிவாக கேட்கக்கூடிய தன்மையை உறுதி செய்கிறது. தரையில் குஷன், சௌகி அல்லது நாற்காலியில் உட்கார முடியாதவர்களுக்கு முதுகு ஓய்வு அளிக்க வேண்டும்.

தியானமண்டபத்தில் ஒரே நேரத்தில் 500 தியானம் செய்பவர்கள் அமரும் வசதி செய்ய வேண்டும். இது மையத்தின் வசிப்பிடத் திறனை விட அதிகம். இது ஒரு மேல்நிலை டிவிடி ப்ரொஜெக்டர் சிஸ்டம் மற்றும் சொற்பொழிவுகள் மற்றும் தம்ம படங்களுக்கான பெரிய திரையுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். ஒரு மேம்பட்ட ஒலி அமைப்பு கூடத்தில் தெளிவாக கேட்கக்கூடிய தன்மையை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

தரையில் குஷன், சௌகி அல்லது நாற்காலியில் உட்கார முடியாதவர்களுக்கு, முதுகு ஓய்வும் கிடைக்கும். பிற மொழி சொற்பொழிவுகளுக்கு மேலும் 2 மினி அரங்குகள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.



### பல்நோக்கு மண்டபம்:

பல தர்ம செயல்களுக்குப் பயன்படும் நல்ல அளவிலான மண்டபம் அமைக்க வேண்டும். இங்குதான் பார்வையாளர்களுக்கு விபாசனா மற்றும் படிப்புகள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. விரைவில் 10 நாள் படிப்பில் சேர வேண்டும் என்ற உணர்வுடன் மையத்தை விட்டு வெளியேறுகிறார்கள்.



### தங்குமிடம்:

ஆண் குடியிருப்புத் தொகுதியில் 100 தனி அறைகள் மற்றும் குளியலறை இணைக்கப்பட வேண்டும். பிளாக்கில் 10 இரட்டை பகிர்வு அறைகளும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

. பெண் தொகுதியில் இணைக்கப்பட்ட வசதியுடன் 50 இரட்டை பகிர்வு வசதியான அறைகள் அமைக்க வேண்டும். மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு சிறப்பு வசதிகள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அனைத்து குடியிருப்புகளிலும் சுடு நீர் வசதி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் நல்ல நடைப் பாதைகள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

### சமையலறை மற்றும் உணவு கூடம்:

புதிய சமையலறையானது ஆரோக்கியமான, சைவ, காரமற்ற உணவுகளை வழங்குவதற்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். சமையலறையுடன் இரண்டு விசாலமான சாப்பாட்டு அறைகள் அமைக்க வேண்டும். ஆண் மற்றும் பெண் தியானம் செய்பவர்களுக்கு.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர், சாப்பாட்டு அறைகள் மற்றும் குடியிருப்பு பகுதிகளுக்கு வழங்க வேண்டும். படிப்புகளின் போது தியானம் செய்பவர்களுக்கு பாட்டில் மினரல் வாட்டர் வழங்கப்படும்.



## மையத்தில் மற்ற வசதிகள் மற்றும் நிறுவல்களை உருவாக்க:

- அலுவலக பகுதி
- 
- மையம் அதன் சொந்த நீர் வழங்கல் அமைப்புடன் ஒரு ஆழ்துளை கிணறு மற்றும் மின்சாரம் வழங்குவதற்கான பேக்-அப் ஜெனரேட்டரைக் கொண்டுவரவுள்ளது.
- தோட்டம் & இயற்கையை ரசித்தல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது
- 2 சக்கர வாகனங்கள் மற்றும் 4 சக்கர வாகனங்களுக்கு தனியான பார்க்கிங் வசதி மைய எல்லைக்குள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
- மதிப்புமிக்க பொருட்களைப் பாதுகாப்பதற்கான வசதி செய்ய வேண்டும்.

## மனதை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சி மையத்திற்கான கட்டுமான செலவு:

1. வரவேற்பு மற்றும் அலுவலக அறை
2. வேலை பயிற்சி மையம்
3. தியான மண்டபம்
4. மன ஒழுக்கப் பயிற்சி மற்றும் யோகா பயிற்சி மையம்
5. ஆண்கள் & பெண்கள் விடுதி
6. பூங்கா
7. கேண்டின்
8. பார்வையாளர்கள் கூடம் மற்றும் தங்கும் அறைகள்
9. சித்த மருந்தகம்
10. நூலகம்
11. பணியாளர்கள் தங்கும் அறைகள்
12. மீட்டிங் ஹால்

மேற்கூறிய பணிகளுக்கு கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள  
தேவைப்படும் நிதி:

பயிற்சி மையம் அமைக்க 5 ஏக்கர் நிலம் தேவை.

1 ஏக்கர் விலை - ரூ.25,00,000.00

5 ஏக்கர் நிலத்தின் மதிப்பு - ரூ. 1,25,00,000.00

கட்டுமான பணிக்கான செலவு -  
ஒரு சதுர அடிக்கு ரூ.2500/-

5 ஏக்கர் கட்டுமானப் பணிக்கான செலவு - ரூ.54,50,00,000.00

மருந்து, பர்னிச்சர், கேன்டீன் பொருட்கள்  
பாத்திரங்கள் மற்றும் இதர பொருட்கள் வாங்குதல் - ரூ. 1,00,00,000.00

மொத்த தேவைத் தொகை - ரூ.56,75,00,000.00

அறக்கட்டளைக்கு மன ஒழுக்க மற்றும் யோகா பயிற்சி மையத்தை  
உருவாக்குவதற்கு மேலே கூறப்பட்ட தொகை தேவைப்படுகிறது.

அன்புடன்,  
எஸ். சஞ்சீவி குமார சுவாமி  
நிறுவனர் / நிர்வாக அறங்காவலர்