➔ காலத்தின் கட்டாயம் ஜீரோ பட்ஜெட் விவசாயம் / புதிய தொடர்

உயிரென்னும் பூ மலர...

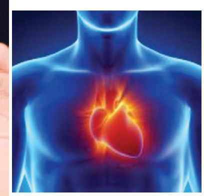
ஏப்ரல் 2016, பூ-6 இதழ்-4

ஈஷா காட்டுப்பூ

விலை ரூ.20

கும்பமேளாவுக்கு அழைக்கிறார் சத்குரு!

ஸ்ரீராமரிடம் என்ன கற்றுக் கொள்ளலாம்?



ஹார்ட் அட்டாக்கையே தவிர்க்கும் யோகா!

- ஈஷா அன்பரின் அனுபவம்!

ஆன்மீகத்திற்கு உறவுகள் தடையா?

கும்பமேளா உங்களை அழைக்கிறது!

பூதசுத்தி என்ற அடிப்படையிலிருந்தே கும்பமேளா தோன்றியுள்ளது. பூதசுத்தி என்றால் நம் உடலமைப்பில் உள்ள பஞ்சபூதங்களை சுத்திகரிப்பது.

இந்தப் படைப்பிலுள்ள ஒவ்வொன்றும் இந்த உடல், இந்த கிரகம், இந்த சூரிய மண்டலம், இந்தப் பிரபஞ்சம் என அனைத்துமே பஞ்சபூதங்களின் விளையாட்டுதான். இதனால்தான் யோகப் பாரம்பரியத்தில், யோகத்தின் அடிப்படை வடிவம் பூதசுத்தி என புரிந்து வைத்திருக்கிறோம். பஞ்சபூதங்களின் மீது ஆளுமை ஏற்படும்போது, உங்கள் ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு, செழிப்பு, இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கான திறவுகோல், என அனைத்துமே சாத்தியப்படும்.

இந்த உடலில் 72 சதவிகிதத்திற்கு மேல் நீராக இருப்பதால், சூரிய சுழற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட நட்சத்திரம் வரும்போது, 48 நாட்கள் கும்பமேளாவில் கலந்துகொள்வதால், நீரில் இருப்பதால், உடலின் தன்மையையும் மனதின் கட்டமைப்பையும் உங்கள் சக்தி அமைப்பையும் மாற்றியமைக்க முடியும். அனைத்திற்கும் மேலாக உங்களுக்குள் அதிகப்படியான ஆன்மீக முன்னேற்றம் நிகழும்.

இன்றைய வாழ்க்கை சூழ்நிலையில் அனைவரும் கும்பமேளா நடக்கும் இடத்திற்கு சென்று தங்குவது சாத்தியமாகாது. அதனால், அனைவருமே 40 நாட்கள் சாதனா செய்து உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம். தினசரி 10-12 நிமிடங்கள் இந்த சாதனாவை உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே மேற்கொண்டு, கும்பமேளாவிற்கு சென்று நீரில் மூழ்கி எழலாம். இது மகத்தான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.

யோக விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையான பூதசுத்தியிலிருந்து தோன்றியதே கும்பமேளா. கும்பமேளா மற்றொரு சடங்காய் மாறிவிடக் கூடாது என்பதே என்னுடைய நோக்கமும் ஆசையும். இது ஒருவரை முற்றிலும் மாற்றியமைக்கக் கூடிய ஒரு விஷயமாய் இருக்கட்டும்.

அன்பும் அருளும்

Sadhguru

சத்குரு மெசேஜ்

ஆனந்தக் குளியலுக்குத் தயாரா?

கும்பமேளாவுக்கு அழைக்கிறார் சத்குரு

இவ்வுடலில் 72 சதவிகிதத்திற்கும் மேல் நீராக இருப்பதால், சூரிய சுழற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட நட்சத்திரத்தில் நாம் இருக்கும்போது, நம் உடலுக்கு அதிகபட்சமான பலன் கிடைக்கிறது. கும்பமேளாவில், ஒரு மண்டலம், அதாவது 48 நாட்கள் பொருத்தமான சாதனா செய்தபடி இருந்தால் உடலையும் மனதின் அமைப்பையும், சக்தி நிலையையும் அதனால் மாற்றியமைக்க முடியும். அனைத்திற்கும் மேலாக உங்களுக்குள் அதிகப்படியான ஆன்மீக முன்னேற்றம் நிகழும்.

யாத்திரை

இந்தியா, பல வகைகளையும், வண்ணங்களையும் கொண்ட அதிஅற்புதமான கலாச்சாரம். இங்கே வாழும் மக்கள், அவர்கள் பேசும் மொழி, உணவு, அவர்கள் உடை உடுத்தும் விதம், இசை, நாட்டியம் என அனைத்துமே ஒவ்வொரு 50, 100 கிலோ மீட்டருக்கும் மாறுபடுகிறது. இப்படி வேறுபட்டு நிற்கும் இந்த கலாச்சாரத்தின் பிரதிபலிப்பை ஒரே இடத்தில் பார்க்க வேண்டுமென்றால், கும்பமேளாவிற்கு செல்ல வேண்டும்.

2001 ஆம் ஆண்டு நடந்த மகா கும்பமேளாவில், 6 கோடி மக்கள் அலகாபாத்தில் சங்கமித்தார்கள். இதுபோன்ற இடங்களுக்குச் செல்ல நான் ஏங்கியதில்லை, ஆனால் இதைப்பற்றி நிறைய பேச்சுக்கள் அடிப்பட்டதால் கற்பனைக்கு எட்டாத இந்த பிரம்மாண்ட நிகழ்வைப் பார்க்க நான் கோவையிலிருந்து காரில் பயணப்பட முடிவு செய்தேன்.

காலை 2 மணியளவில் அங்கே சென்றடைந்தபோது நாட்டின் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடி வரையிருக்கும் பலதரப்பட்ட மக்கள் வந்திருந்தனர். பார்த்தாலே வியப்படையச் செய்யும் அற்புதக் காட்சி அது. தூங்கக்கூட இடமில்லை, தீ மூட்டி, அதைச் சுற்றி தத்தமது மொழிகளில் பேசிக் கொண்டு ஒரே ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டமாய் மக்கள் அங்கு இருந்தனர்.

போலிச் சாமியார்களும் இருந்தனர், யோகத்தில் உயர்ந்தவர்களும் இருந்தனர். போலியானவர்களுக்கு அவர்கள் தொழில் பிரதானமாய்ப் போக, சித்தி பெற்ற யோகிகளோ தங்கள் நோக்கமே கதி என்றிருந்தனர். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக மக்கள் இவ்விடத்தில் கூடுகின்றனர். இது அழிக்க முடியாத ஒரு கலாச்சாரமாக வடிவம் பெற்றிருக்கிறது. சமூக நிலையிலும் உசிதமானதாகவே இருக்கிறது. இந்த சூழ்நிலை அமைவதற்கு அதன் பின்னணியில் உள்ள ஆன்மீக பலமும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு 144 வருடங்களுக்கும் சூரிய

பதில்கள் சத்குரு

என்றென்றும் இளமையாக வைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. முறையான யோகாவால் இது சாத்தியம். தவறவிடாதீர்கள்!

கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்!

உறவுகள் இல்லாமல், பலர் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு பரிதாபமாகி விட்டார்கள். பொறுப்பேற்கத் தயாராக இல்லாமல் உடலுறவை மட்டும் அனுபவித்த இவர்களால், ஒரு தலைமுறையே அடையாளமற்ற அநாதைகளாக அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. உடல் இச்சைகளைத் தாண்டி வாழ்க்கை தொடர வேண்டியுள்ளது என்பதை மறக்காதீர்கள். அதில் அதிகப்படியாக ஆழ்ந்து போனாலும் சிக்கிக் கொள்வீர்கள். அறவே ஒதுக்கப்பட்டாலும் சிக்கிக் கொள்வீர்கள். உறுதியும், பொறுப்புணர்வும் இல்லாமல் எந்த சந்தோஷத்தையும் தேடாதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை இலக்கிலிருந்து கவனம் சிதறாத அளவுக்கு அதற்கு இடம் கொடுங்கள், போதும்.

? *கச்சிதமாக (perfect) இருப்பது எப்படி?*

ஒவ்வொன்றிலும் மிக்க ராணுவ ஒழுங்குடன், "ஓ அவரா! அவரைப் பார்த்து கடிகாரத்தில் முட்களைத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளலாமே!" என்று மற்றவர்கள் பேசும்படி நடந்து கொள்ளும் ஒருவரை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். மிகக் கச்சிதமானவர் என்று அவரை நீங்கள் மதிப்பிட்டிருக்கலாம். உண்மையில், அவர் கச்சிதமானவர் மட்டுமல்ல; கல்லானவர், பாறையானவர். மாறுதல்களுக்குத் தயாராக இல்லாத அளவுக்கு உணர்ச்சிகளையும், எண்ணங்களையும் அடிமைப்படுத்தப் பார்த்து, அவற்றின் கழுத்தை நெறிப்பவர். சுதந்திரமான புதிய கருத்துக்களுக்கு இடம் கொடுக்க முடியாமல், தன்னையே விருப்பத்துடன் விலங்கிட்டுக் கொண்டு மூச்சுத் திணருபவர். இயல்பாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பது கூடக் கச்சிதமானவர்களுக்குப் பெரும் பிரயத்தனமாக இருக்கும், ஏன்?

சதுரமான பனிக்கட்டியை வட்டமான பாத்திரத்தில் அடைக்கப் பார்த்தால், அது நொறுங்கும், வடிவிழக்கும். அதுவே உருகி தண்ணீரானதும் ஊற்றிப் பாருங்கள். எந்தப் பாத்திரத்திலும் அதன் வடிவுக் கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்ளும். அதற்காகத் தண்ணீரின் அடிப்படையான

குரு வாசகம்

சத்குரு "

வாழ்வும் சாவும் உள்மூச்சையும் வெளி மூச்சையும் போன்றது. அவை எப்போதும் இணைந்தே இருக்கின்றன.

ஹார்ட் அட்டாக்கையே வலுவிழக்கச் செய்த யோகாவின் மகிமை பற்றியும், சத்குருவின் அருள் பற்றியும், மருத்துவர்களே அதிசயித்த அனுபவம் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்

வாசகர் முத்துசரவணன்...

அனுபவம்

வாசகர்களே

நீங்களும் உங்களுக்குத் தெரிந்த சமையல் குறிப்புகளை அனுப்பலாம். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சமையல் குறிப்பு ஈஷா காட்டுப்பூவில் பிரசுரிக்கப்படும். கூடவே உங்கள் பெயர், தொலைபேசி எண் மற்றும் புகைப்படத்தையும் அனுப்புங்கள். தொடர்புக்கு: (0422 2515667)

சமையல்

தினை லட்டு

சரோஜினி நடராஜன்,
ஒண்டிப்புதூர்

தேவையான பொருட்கள்

- தினை ▸ 200 கிராம்
- வெல்லம் ▸ 100 கிராம்
- பால், நெய், முந்திரி, திராட்சை, தேன் ▸ தேவையான அளவு

செய்முறை

தினையை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சூடு ஆறியபின் தினை மாவில் பால் தெளித்து கிளற வேண்டும். கூடவே நெய், தேன் விட்டுக் கொண்டே கெட்டியாக கிளற வேண்டும். முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து பொடித்துப் போட்டு கலந்து உருட்டினால் தினை லட்டு ரெடி. இது குழந்தைகளுக்கும் அனைவருக்கும் ஏற்ற சத்துணவாகும்.

ளாக
ணய்
ரித்து
காய்
ல்லி
னனர்
இதில்
தம்.
காய்,

விஜயலட்சுமி ராஜா,
கடலூர்.

அவன் அவளது உடலை கீழே வைக்கவில்லை. அவளது உடலை நெருப்பில் அழிய விடவும் அவனுக்கு மனம் வரவில்லை.

வரலாற்றுத் தொடர்

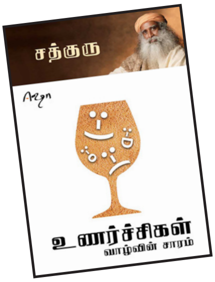
சதிக்கு நிகழ்ந்த சதி!

ஓவியம்: மதுசித்ரன்

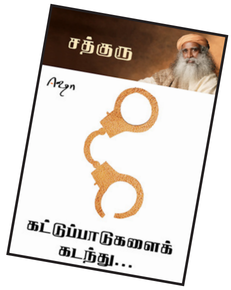
ஈஷாவின் புதிய வெளியீடு...

உணர்ச்சிகள்– வாழ்வின் சாரம் மற்றும் **கட்டுப்பாடுகளை கடந்து...**

ஆகிய இரண்டு புத்தகங்களை ஒரே உரைக்குள் இணைத்து, ஒரு புதுமையான வடிவத்தில் ஈஷா பதிப்பகம் சமீபத்தில் வெளியிட்டுள்ளது. இப்புத்தகம் பற்றி இங்கே சில வார்த்தைகள்...



விலை ரூ.160/-



உங்களுக்கு கோபம் வரவழைக்க ஒருவர் எண்ணினால் அதற்காக அவர் அதிகம் மெனக்கெட வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு பிடிக்காத ஒரு வார்த்தை போதும், கோபத்தின் உச்சிக்கு எடுத்துச் செல்ல முடியும், இல்லையா? மனிதன் உணர்ச்சிகளின் சங்கமமாக இருக்கிறான், அன்பு, காதல், ஆனந்தத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது ஆகாயத்தில் மிதக்கிறான். கோபம், வெறுப்பு மிகுந்திருக்கும்போது, மனிதத்தன்மை கூட இழந்து செயல்படுகிறான். அதனால்தான் உணர்ச்சிகளை வாழ்வின் சாரம் என்கிறோம். உணர்ச்சிகள் உங்களுக்கு எதிரி அல்ல, எப்படிப்பட்ட உணர்ச்சியாக இருந்தாலும், அதனை வாழ்வினை மேம்படுத்த பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதற்கான வழிகளை சத்குரு இப்புத்தகத்தில் விரிவாக எடுத்துச் சொல்கிறார்.

↘ **ஈஷா வெளியீடுகள் கிடைக்குமிடங்கள்:**

Amazon.com
Newshunt
Isha Life, Chennai (004-43535555)

நம்மால் உறவுகள் இல்லாமல் தனித்து வாழ முடியவில்லை. அதனால்தான் புதிதுபுதிதாக உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். இப்படி கஷ்டப்பட்டு உண்டாக்கிக் கொண்ட உறவுகள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியைத்தான் கொடுக்கிறதா என்று கேட்டால் ‘ஆம்‘ என்று உங்களால் முழு மனதுடன் சொல்ல முடிவதில்லை. சுதந்திரத்தை விட கட்டுப்பாடுகளையே பரிசாகத் தரும் இந்த உறவுகளைக் கையாள்வது ஒரு பெரிய சர்க்கஸாகவே இருக்கிறது. இவ்வளவு சவால்கள் இருந்தாலும், உறவுகளுக்காக ஏன் தொடர்ந்து ஏங்குகிறோம்? உறவுகளின் மத்தியில் இருந்து கொண்டே அந்த கட்டுப்பாடுகளைக் கடந்து எப்படி முன்னேறுவது? வாருங்கள், அதற்கான வழிகளை சத்குரு இந்தப் புத்தகத்தில் விரிவாக விளக்குகிறார்.

↘ http://www.ishashoppe.com/in/books-dvds **என்ற இணையதள முகவரியில் ஈஷா வெளியீடுகளைப் பெறமுடியும்!**

தொடர்புக்கு: 94437 07250

சேலம் 94435 89876 ▸ கோவை 94878 95042 ▸ நாகர்கோவில் 95855 04560 ▸ மதுரை 83000 59000 ▸ திருச்சி 98424 22412 ▸ சென்னை 95000 56142

புத்தக வெளியீடு