குருவடி சரணம்

ஓம் சக்தி

ஒரே தாய்

மூலமந்திரம்

ஓம் சக்தியே! பராசக்தியே!

ஓம் சக்தியே! ஆதிபராசக்தியே!

திருவடி சரணம்

ஓம் சக்தியே! மருவூர் அரசியே!

ஒரே குலம்

ஓம் சக்தியே! ஓம் விநாயகா!

ஓம் சக்தியே! ஓம் காமாட்சியே!

ஓம் சக்தியே! ஓம் பங்காரு காமாட்சியே!

"எவன் ஒருவன் என் மூலமந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஒலித்துக் கொண்டிக்கின்றானோ அவனுக்கு பல அற்புதங்களை நடத்திக் காட்டுவேன்".

"அம்மாவின் துணை நமக்கு எப்போதும் இருக்கிறது என்கிற தைரியம் உனக்கு இருந்தால் எந்த வினையும் உன்னை அனுகாது"

- அன்னையின் அருள்வாக்கு.

மனித வாழ்வில் துன்பங்கள் நீங்க மருவூர் அம்மாவின் வழிமுறைகள்

ஆன்மீக குரு அருள்திரு அம்மாவின் 75வது அவதார திருநாளில் பொற்பாத கமலங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றோம்....

உலகமெலாம் சக்தி நெறி ஓங்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவர் மனக்குறையும் நீங்க வேண்டும்.

ஓம் சக்தி

பொருளடக்கம்

1.	தொடக்கவுரை	3
2.	அன்னை கூறிய வழிமுறைகள்	4
3.	குருவருள்	8
4.	மனித வாழ்வில் துன்பங்கள் நீங்க மருவூர் அன்னையின் அருள்வாக்கு	11
5.	மந்திரங்களின் ஆற்றல் மற்றும் வழிபாடு சங்கல்பம் செய்யும் முறை, பிரார்த்தனை	14
6.	அன்னையிடம் பிரார்த்தனை செய்யும் முறை	19
7.	பஞ்சபூத (இயற்கை) வழிபாடு	20
8.	தியானம்	23
9.	உணவு முறைகளும், மருத்துவமும்	26
10.	அன்னையின் அவதார மகிமை மற்றும் அருள்வாக்குகள்	29
11.	அன்னையின் சிறப்பு பற்றிய சித்தர்பீட நூல்கள்	31
12.	மனக்கட்டுப்பாடு - எண்ணங்கள்	32

உள்ளன்போடு என்னை வழிபடும்போது உங்களுக்கு ஏற்படும் இன்னல்களை நீக்கி வாழ்க்கையில் வழிகாட்டுகிறேன்.

அவதார நோக்கம் :

1. தெய்வநம்பிக்கை, தெய்வ பக்தி ஆன்மீக உணர்வுகளை ஊட்டவே இந்த அவதாரம்.
2. பெண் குலத்தை ஆன்மீக வழியில் உயர்வுபடுத்தவே இந்த அவதாரம்.
3. அடித்தளத்து மக்களையும் ஆன்மீக வழியில் உயர்வுபடுத்தவே இந்த அவதாரம்.

தொடக்கவுரை

மேல்மருவத்தூர் ஆதிபராசக்தி சித்தர் பீடம் 2000 ஆண்டு கால பழம் பெருமை வாய்ந்தது. மச்ச புராணத்தில் இங்கு மாபெரும் சக்தி ஆலயம் இருந்தது எனவும், சித்த வனம் என்ற குறிப்பும் உண்டு.

21 சித்தர்களின் ஜீவ சமாதிகள் உள்ள மிகவும் அற்புத சக்தி வாய்ந்த சித்தர் பீடம்.

அன்னை ஆதிபராசக்தி ஜோதி வடிவம் ஆனவள். சித்தர்களின் தலைவியான அன்னை நம்மை துன்பங்களில் இருந்து காக்க கலியுக கல்கி அவதாரமாய் அருள்திரு பங்காரு அடிகளாராக மானிட வடிவம் தாங்கி அருள்வாக்கு அளித்து பக்தர்களின் வாழ்வில் ஏற்படும் திருமணம், தீராத நோய், குழந்தைப்பேறு, வேலை, கல்வி ஆகியவற்றில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தீர்த்து வருகிறாள்.

சிலருக்கு விதியை மாற்றி அமைக்கிறாள். விழாக்களின் எளிய பூஜை முறைகள் மூலம் பக்தர்களின் மாபெரும் பிரச்சினைகளை தீர்த்து வருகிறாள்.

நாம் துன்பப்பட பல காரணங்கள் உண்டு. அவற்றுள் சில :

நாம் பல பிறவிகளில் செய்த பாவங்களின் ஒரு பகுதி (நம்மிடம் உருவாகும் தீய எண்ணங்களால் சொற்களால் செயல்களால் வருவது.)

நம் ஐந்து தலைமுறையைச் சேர்ந்த முன்னோர்களின் பாவங்களின் ஒரு பகுதி.

குல தெய்வ வழிபாடு செய்யாமை, தோஷமுள்ள மனையில் வசிப்பது.

முன்னோர்களுக்கு தர்பணம் செய்யாமை, பிதுர் சாபம்.

பிறர் கண் திருஷ்டி, பில்லி, சூனியம் காரணமாக வரும் துன்பங்கள்.

இந்த துன்பங்களில் இருந்து விடுபட அவதாரமாகி உள்ள அன்னை சித்தர் பீடத்திலும் வீட்டில் இருந்தபடியும் செய்யக்கூடிய பல எளிய வழிமுறைகளை சாதிமத பேதமின்றி அனைவரும் பின்பற்றுமாறு அருளியுள்ளாள்.

அன்னையை மனதார ஏற்றுக்கொண்டு பரிபூரண சரணாகதி யடைந்தால் அன்னையின் அருள்வட்டத்தில் வைத்து நிச்சயம் நம்மை துன்பங்களிலிருந்து பாதுகாப்பாள்.

துன்பம் நீங்க அன்னை கூறிய வழிமுறைகள் :

அன்னையின் டாலர் :

அன்னையின் டாலரில் ஒரு பக்கம் கருவறை படமும் மறுபக்கம் ஸ்ரீசக்கரமும் உள்ளது. கருவறைப்படம் நமக்கு தீய சக்திகளிடமிருந்து மிகப்பெரிய பாதுகாப்பு அளிக்கும். ஸ்ரீசக்கரம் சக்கரங்களில் உயர்ந்தது. இதன் பலன் பல துன்பங்களிலிருந்து நம்மை காக்கும். சாதி மத பேதமின்றி இந்த டாலரை அணிய எந்தவித தீட்டும் கிடையாது. அன்னையின் சித்தர்பீடம் வருவதற்கோ, அன்னையின் வழிமுறைகளை கடைபிடிக்கவோ எந்தவித தீட்டும் கிடையாது. ஆண், பெண் வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரும் அணியலாம். இந்த டாலரும், செவ்வாடையும் கலியுக தீட்சை என்று அன்னை கூறுகிறாள்.

கலசதீர்த்தத்தின் ஆற்றல் :

கலசதீர்த்தம் மிக மிக சக்தி உடையது. அதை வீட்டைச் சுற்றி தெளிப்பதால் **நம் குடும்ப ஊழ்வினைகள்** தனியும். கலச நீரை அருந்துவதால் நோய், நொடிகள் நீங்கும்.

வீட்டின் நான்கு மூலைகளிலும், பணம் புழங்கும் இடம், வியாபார நிறுவனங்களில் நான்கு மூலைகளிலும் அன்னையை நினைத்தபடி தெளிக்க வேண்டும்.

கலசம், விளக்குகளை வாங்கிச் சென்று வீட்டில் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

கருவறைப்படம் :

குருப்படம், கருவறைப்படம் முன்பு மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நம் குறைகளை முறையிட்டால் நம் துன்பங்கள் நீங்க அன்னை அருள் புரிவாள்.

வீட்டின் கதவின் மேலே நிலைப்படியில் முன்னால் அருள் திரு அடிகளார் படத்தை மாட்ட வேண்டும். **அது எது வந்தாலும் தான் வாங்கிக்கொள்ளும், தாங்கிக் கொள்ளும்.**

குறிப்பு :

அருள்திரு அடிகளார் படத்தை வீட்டு நிலையில் வைப்பதால் தீய சக்திகள், தீய எண்ண அலைகளிடமிருந்து நம்மை காப்பாள்.

ஆராயாதே :

"**அருள்வாக்கு! கனி! வேம்பு! தீர்த்தம்!** இவை அனைத்தும் அன்னையே! அந்தந்த இடங்களில் அந்தந்த நிலையில் வைத்து நான் ஆன்மீகத்தை

வளர்க்கிறேன். அதைப்பற்றியெல்லாம் ஆராயாதே! மற்றவர்களைக் குறை பேசுவதை விடுத்து உன் நிலையை வளர்த்துக் கொண்டு செயல்படு!"

என்னிடம் நம்பிக்கை வைத்தவர்கள் வீண் போவதில்லை.

வீட்டில் அடிகளார், அன்னை திருவுருவப் படத்தின் மீதும் படத்தின் முன்பும் வேப்பிலை வைத்து வழிபாடு செய்ய வேண்டும். வேப்பமரம் ஆதிபராசக்தி மரம்.

அன்னையின் அருளைப்பெற வழி :

மெழுகு உருகினால் வெளிச்சம் கிடைக்கும், மனது உருகினால் தெய்வம் கொடுக்கும்.

மின்சார பல்புகளில் 100 வாட்ஸ் பல்புகள் உள்ளன. 60 வாட்ஸ் பல்புகள், 40 வாட்ஸ் பல்புகள் உள்ளன. தாங்கும் சக்திக்கு ஏற்றவாறு மின்சார பல்புகள் எறிகின்றன. அந்த மின்சக்தியைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத போது பல்புகள் பியூஸ் (Fuse) ஆகி விடுகின்றன அல்லவா? அது போல் இங்கே வருகிறவர்களின் **நம்பிக்கை, பக்தி** ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அருள் கிடைக்கிறது.

மனதை ஒரு தெய்வத்திடம் வை :

கடந்தகால தவறுகளை தூக்கி எரிந்துவிட்டு இனி நல்லதே செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும். **தலைமுறை தலைமுறையாக, வாழையடி வாழையாக** ஆன்மீகம் வளரவேண்டும் **என் குலம்** தழைக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

உன் மனதில் உள்ள எண்ணத்திற்கு ஏற்பவே உனக்கு நல்லதும் கெட்டதும் நடக்கிறது.

சித்தர் பீடத்தில் அன்னையின் அருளைப்பெற வழிமுறைகள் :

மூன்று எலுமிச்சப்பழ விளக்கு ஏற்றி வழிபடுதல் வேண்டும். பழத்தால் விளக்கிட பழவினை தீரும்.

தல விருட்சமாம் வேப்பமரத்தில் மஞ்சள் கயிறுகட்டி திருமணத்திற்கும், தொட்டில் கட்டி குழந்தை பாக்கியத்திற்கும் வேண்டிக்கொள்ளலாம்.

அங்கவலம் :

வருகிற பக்தர்கள் பாமரர்களாக இருந்தாலும் அவர்களையும் தியானம் கடைப்பிடிக்கச் சொல். அவ்வாறு அங்கப்பிரதட்சணம் வரச்சொல், செய்தால் அவர்களுடைய **பாவங்களையும்** நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

அர்ச்சனை பையில் உள்ள எலுமிச்சம்பழத்துடன் ஒற்றைப்படை

எண்ணிக்கையில் மேலும் எலுமிச்சம் பழங்களை கருவறையில் வைத்து வணங்கி ஒரு பழத்தை வீட்டின் வாயில் படியில் சிகப்பு துணியால் கட்டி வைக்கலாம். மற்றொரு பழத்தை சாறு பிழிந்துக் குடிக்கலாம். நம் வாகனங்களின் பாதுகாப்பிற்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மக்கள் முன்கூட்டியே கட்டணம் செலுத்தி தினமும் சுயம்புவிற்கு நடைபெறும் அபிஷேகத்தை காணலாம். தன் நட்சத்திரம் பெயருக்கு சங்கல்பம் செய்துக்கொண்டு கூட்டுவழிபாட்டில் கலந்து கொள்ளலாம். இது நல்ல பலன்களை தரும்.

மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல் தொடர்ந்து மூன்று அமாவாசை, மூன்று பௌர்ணமி சன்னதிக்கு வந்து அங்க பிரதட்சணம் செய்யச்சொல். மூன்று அமாவாசைகள் தொடர்ந்து வந்து அதர்வண பத்ரகாளி சன்னதியை வணங்கி நான் கூறிய முறைப்படி வழிப்பட்டு சென்றால் ஏவல், பில்லி சூனியங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

மூன்று அமாவாசைகள் தொடர்ந்து வந்து சித்தர் பீடத்தில் நடந்துவரும் வேள்வியில் ஆலயத்தில் அளிக்கப்படும் நவசமித்து குச்சி, நவதானியத்தை நம் இறந்து போன முன்னோர்களின் **ஆத்மா சாந்தியடைய** வேண்டும் என்று நினைத்துக்கொண்டு அன்னை கூறிய முறைப்படி வேள்வியில் சமித்து குச்சி நவதானியம் இட்டால் பிதுர் சாபம் நீங்கும்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் சித்தர்கள் ஆலயத்தை வலம் வந்து அன்னையை வணங்கும் இரவு நேரத்தில் தங்குவதால் மிகுந்த பலன் உண்டாகும்.

"மகனே உங்கள் பழம் பிறவிகளில் செய்த ஒரு சில புண்ணியங்களின் பலன்களை அனுபவிக்க முடியாதபடி சில தடங்கள்கள் உண்டு. மூன்று பௌர்ணமிக்கு தொடர்ந்து வந்து வழிப்பட்டுச் சென்றால் அந்தப் புண்ணி பலன்களை உங்களுக்கு வழங்க அம்மாவுக்கு வசதியாக இருக்குமடா மகனே".

சித்தர்களின் தலைவியான அன்னை ஆதிபராசக்தியின் மறு அவதாரமாக விளங்கும் அருட்திரு பங்காரு அடிகளாருக்கு பாத பூஜை செய்வதன் மூலம் நம் பல துன்பங்களில் இருந்து விடுபட வழி பிறக்கும்.

நம் ஊழ்வினைகள் தணிய அன்னை சில விழாக்களை அருளியுள்ளார்.

அருள்திரு பங்காரு அடிகளாரின் பிறந்த நாள் மார்ச் 3ல் குரு காணிக்கை செலுத்தி பாதங்களைப் பார்த்து நம் குறைகளை ஆத்மார்த்தமாக வேண்டிக்

கொண்டால் நமக்கு மிகுந்த பலன் கிடைக்கும்.

ஒருவனது பாவத்தை எரிக்கும் சக்தி **அடிகளார் பார்வை**க்கு உண்டு.

சித்திரை பௌர்ணமியில் நடைபெறும் வேள்வியில் கலந்துக் கொண்டு கலச விளக்கு வாங்கிச் சென்று இல்லத்தில் வழிப்பட்டால் நம் துன்பம் நீங்கும்.

ஆடிப்பூரத்தில் கஞ்சி வார்த்தல் சுயம்பு அன்னைக்கு பால் அபிஷேகம் செய்தல். ஒன்பது முறை, பதினெட்டு முறை, 108 முறை ஆடிப்பூரப் பாலபிஷேகம் செய்பவர்களுக்கு அருளையும் அமைதியையும் கொடுப்பேன், ஆடிப்பூர விழாவில் கஞ்சி ஊற்றுவதும் பால்அபிஷேகம் செய்வதும் மழைக்கு முக்கியத்துவம் உண்டு.

கஞ்சிக்கு அலையாமல் இருக்க வேண்டுமானால் கஞ்சி ஊற்ற வேண்டும்.

நவராத்திரியில் லட்சார்ச்சனை செய்தல். அகண்ட தீபத்திற்கு முக்கூட்டு எண்ணை விடுதல் அகண்டத்திற்கு **கண்டத்தை** நிவர்த்திக்கும் தன்மை உண்டு. நவராத்திரியில் ஒரு நாளோ ஐந்து நாளோ மூன்று நாளோ அகண்டத்தில் சுடரைப் பிடித்தால் நன்மை உண்டு.

நவராத்திரி விழா நாட்களில் இரண்டு வேளை மட்டுமே உணவு உண்டு அகண்ட ஜோதி தரிசனம் செய்ய வேண்டும்.

நவராத்திரி விழாவில் கலந்துக் கொள்வதால் ஏவல், பில்லி, சூனியம், வைப்பு முதலானவை நீங்கும்.

சக்தி மாலை அணிந்து இருமுடி செலுத்துவதால் உங்கள் வாழ்க்கை செழிக்கும். தைப்பூச ஜோதியை தரிசித்தால் ஊழ்வினை தணியும்.

குருவருள்

குருபக்தி :

ஆன்மிகத்திற்கு குரு அவசியம் தேவை. உன் உருவத்தைப் பார்க்க கண்ணாடி தேவை. அக்கண்ணாடி கூட உன் பின்பக்க உருவத்தை முழுமையாகப் பார்க்க உதவாது. உனக்குத் தெரியாத ஒரு உருவம் உன்னிடம் உள்ளது. அந்த உருவத்தைப் பார்க்கவும், வழி நடத்தவும், நெறிப்படுத்தவும் குரு கட்டாயம் தேவை.

வாழ்க்கைக் கல்வி கற்கவே ஆசிரியர் எனும் குரு தேவைப்படும் பொழுது, ஆன்மிகக் கல்வி கற்க ஆன்மிக குரு அவசியம் தேவை.

என்னில் ஒரு கூறு நீ! நீ இன்று என்னைப் பிரிந்து கிடக்கின்றாய். **உன் மூலஸ்தானம்** நான் தான். என்னில் நீ வந்து ஒடுங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இந்த உலக நாடகம். உண்மையை மறந்துவிடாதே.

உன் மனமும், உன் முந்தைய அகங்காரமும், கருமமும், அஞ்ஞானமும், என்னையும் உன்னையும் பிரித்துவிட்டன. உன் கருமத்தால் நீ ஒரு உடம்புக்குள் வருகிறாய்.

என் மாயையாயல் நானும் ஒரு உடம்பு தாங்கி அவ்வப்பொழுது வருகிறேன். ஏன்? **உன்னை மீட்பதற்காக** உன்னை என்னோடு சேர்த்துக் கொள்வதற்காக, இனி நீ மீண்டும் பிறந்து, அடி உதையெல்லாம் படாமல் இருப்பதற்காக.

இந்த உலகில் ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு சித்தனும் ஒவ்வொரு கருத்தைக் கொண்டு ஆன்மிகத்தை வளர்த்து வந்தான். பிறகு ஒவ்வொரு சாதிக்கும் ஒவ்வொரு குரு. ஒவ்வொரு தெய்வம் என்று வளர்ந்தது. இவ்வாறே ஆன்மிகம் வளர்க்கப்பட்டது.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டி ஒரு கல்லை வைத்து உருவம் தந்து வணங்கினார்கள். இன்றைக்குப் பாமர மக்களும் அடிமட்டத்தில் உள்ளவர் களும், பெண்கள் சமுதாயமும், ஆன்ம முன்னேற்றமும் பெற வேண்டி **அடிகளாரையே குருவாகவும், தெய்வமாகவும்** உங்களுக்குக் காட்டிக் கொடுத்திருக்கிறேன். புரிந்து கொள்வதும், பற்றிக் கொள்வதும் உங்கள் பொறுப்பு.

குரு காணிக்கை :

அடிகளாருக்குக் குரு காணிக்கை வைத்து வழிபடு! அதனால் **உனக்கு அருளும் உண்டு! பொருளும் உண்டு!** எதையும் உள்ளன்போடு செய்! அதனால் உனக்குத்தான் பலன்! அடிகளாருக்கு அல்ல என்பதை மறவாதே!

குறிப்பு : வியாழக்கிழமை, பௌர்ணமி, அமாவாசை நாட்களில் குருபடம் முன்பு ஒற்றைப் படை எண்ணிக்கையில் குருகாணிக்கை வைத்து மனமார வேண்டி காணிக்கையை தனி உண்டியலில் போட்டு வைத்து குருவிடம் நேரிடையாக சமர்ப்பிக்கவும். தினமும் செய்தாலும் மிக்க பலன் உண்டு.

அடிகளார் அபிமானம் ஒன்றே வழி!

அடிகளார் அபிமானத்தின் மூலமே பிறவிப் பயனைப் பெற முடியும். மகனே! ஞான மார்க்கத்தின் மூலம் வீடுபேறு அடைந்தவர்கள் உண்டு. அந்த வழியில் செல்ல முடியாதவர்கள் கர்ம மார்க்கத்தைப் பின்பற்றி வீடுபேறு அடைவர். அவ்வழியில் செல்ல இயலாதவர்கள் யோக மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுவர். அவ்வழியில் செல்ல இயலாதவர்கள் பக்தி மார்க்கம் மூலமாகப் பயன் பெற்றனர். பக்தியிலே சக்தியில்லாதவனுக்குப் பிரபத்தி (சரணாகதி) என்ற நெறி உறுதுணையாக அமைந்தது.

கர்ம அனுஷ்டானமும் ஆத்ம சிந்தனையும் பக்தி யோகமும் நம் சக்திக்கும் ஞானத்துக்கும் தக்கதல்ல என உணர்ந்து, அவைகளை விட்டு இறைவனிடம் சரண் புகுவதே பிரபத்தி (சரணாகதி). அந்த உபாயத்தையும் கைகொள்ள முடியாதவனுக்கு, ஆசாரிய அபிமானம் ஒன்றே வழி! மோட்சத்தை அடையக்கூடிய மார்க்கத்தை யார் காண்பிக்கிறானோ அவனே ஆசாரியன். ஆசாரிய தேவோ பவ! ஆசாரியனைத் தெய்வமாக வழிபடு என்பது வேதவாக்கு.

ஆனால் இந்த ஆசாரிய அபிமான நெறியானது ஆசாரியன் ஆசாரியனாக இல்லா காரணத்தினால் பல நேரங்களில் பலனளிக்காமல் போய்விடுகின்றது. குருநாதர்கள் குருநாதர்களாக நடந்து கொள்ளாததும், சீடர்கள் சீடர்களாக நடந்து கொள்ளாததும், ஆசாரிய அபிமான நெறி பலன் குன்றிப்போக காரணமாகிவிட்டது. ஆகவே தான், நானே அடிகளாராக அவதாரம் செய்து "**அடிகளார் அபிமானம்**" என்கிற உபாயத்தை அருளியுள்ளேன். **இதுவே முடிவான படிநிலை! இதுவே முடிவான வழிமுறை!** அடிகளார் அபிமானம் என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை ! நீ செய்ய வேண்டியது ஒன்றும் இல்லை. நீ அடிகளாரின் அபிமானத்திற்குப் பாத்திரமாய் இருந்தால் போதும் ! அந்த எண்ணமே **உனக்கு மோட்சத்தைக் கொடுக்கும்.** அடிகளாரை நினைத்துக் கொண்டு இருந்தாலே போதும்! அவனை நினைக்கும் போது அந்த நினைவில் கொள்ளும் அடிகளாரின் பார்வை பட்டாலே போதும் !

காப்பாற்றி வருகிறார் அடிகளார் :

உன்னையும் உன் குடும்பத்தையும் அடிகளார் தான் காப்பாற்றி வருகிறான். அவன் எப்படி காப்பாற்றி வருகிறான் என்பதெல்லாம் உங்களுக்கு விளங்காது. எனவே அடிகளாரை நம்பிக்கையுடன் பற்றிக்கொண்டு கரையேற வழி தேடு!

அவதாரத் திருநாள் :

பட்டிதொட்டி எங்கும் அடிகளாரின் அவதார திருநாளை மக்களெல்லாம் அறியும்படிச் செய்ய வேண்டும். உலகத்திற்கு அச்சாணியாகத்தான் அடிகளாரை அவதாரமாகக் கொடுத்திருக்கிறேன். உங்கள் ஆதாரத்திற்காகவே இந்த அவதாரம்.

அடிகளாரின் பார்வை :

அடிகளாரின் பார்வைக்கு மகத்துவம் உண்டு. பாவங்களைப் போக்கும் சக்தியுண்டு. அடிகளார் பேசிச் சாதிப்பதை விடப் பேசாமல் சாதிப்பது ஏராளம் ! அடிகளாரின் பார்வை தீர்க்கமாகப் படுமாறு பார்த்துக் கொள்! அதனால் உனக்குப் பயன்கள் உண்டு!

பாதத்தைப் பற்றிக்கொள் :

நீ வேறொன்றும் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. அவன் பாதத்தை மட்டும் உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்! உன்னைக் கரையேற்றுவது அவன் பொறுப்பு!

ஜென்ம சாபல்யம் :

ஆயிரத்தெட்டு முறை பாலகன் பார்வை எவன் எவன் மீது படுகின்றதோ அவனுக்கெல்லாம் ஜென்ம சாபல்யமடா!

அடிகளாரின் குருவருள் பெற :

குருவருள் கிடைக்க வேண்டுமானால் அடிகளார்க்குத் தொண்டு செய்வது மட்டும் போதாது. அடிகளாரைக் குருவாக ஏற்றுக்கொண்டு தொண்டு செய்கிறானே தொண்டன்...? அந்தத் தொண்டனுக்கும் தொண்டு செய். அப்போது உனக்குக் குருவருள் எளிதில் கிட்டும்.

பிறந்த நாள் தான தருமம் செய்து பார்!

அடிகளார் பிறந்த நாளை ஒட்டித் தான தருமம் செய்து பார்! செலவு செய்து பார்! அதனால் வரும் பலனை உணர்வாய்.

திருவருளும் - குருவருளும் :

திருவருள் வேண்டுமானால் குருவருள் வேண்டும். குருவருள் இல்லையென்றால் திருவருள் கிடையாது.

எங்கேயோ இருப்பவன், படத்தை மட்டும் பார்த்து அவனை (அடிகளாரை) மானசீக குருவாக பெற்று வழிபட்டுப் பலன் அடைகிறான்.

என்னை மட்டுமே நம்பி, நீ அடிகளாராகவே – என்னை உண்மையாக ஏற்றுக் கொண்டால் என் சாம்ராஜ்யத்திற்கு உன்னை அழைத்துச் செல்வேன்.

உலகமெல்லாவற்றையும் அன்பு என்ற வலை பின்னி உங்களை ஒரு கூடாரத்தில் கொண்டு வந்து நிறுத்தி உங்களை அழிவுப் பாதையிலிருந்து மீட்கவே தானடா இங்கே நான் அடிகளாராக வந்திருக்கிறேன். நீ என் கூடவே சுற்றி வருகிற பிள்ளையாக இரு! நான் சொல்வதைக் கேள்.

இன்றைய வேடத்திற்கு பெயர் பங்காரு அடிகளார். ஒருபுறம் என் மகிமையையும் காட்டுகிறேன். அடுத்த கணம் உன்னை என் மாயையால் மறக்கப் பண்ணுகிறேன். அது புரிகிறதா!

இந்த மாயை கடந்து வா! பார்க்கும் பொருளும் நானே! பார்க்கப்படும் பொருளும் நானே!

மனித வாழ்வில் துன்பங்கள் நீங்க மருவூர் அன்னையின் அருள்வாக்கு

அடிகளார் போற்றி மூன்று தடவை படித்துவிட்டு தினமும் படுத்தால் நினைத்த பலன் அத்தனையும் நிறைவேறும். இம்முயற்சியில் வெற்றி பெற்ற ஆன்மாக்களுக்கு மறுபிறவி இல்லை.

பிரதி புதன்கிழமை இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் 7 தடவை மூலமந்திரம் சொல்.

தினமும் 108, மந்திரம் சொல்லி ஒரு வேப்பிலை சாப்பிடு.

படிக்கப் படிக்க மனத்தில் அவை பதிவது போல மந்திரம் படிக்கப் படிக்க என்னிடம் மதிப்பெண் பெறுவாய்.

நீ தினமும் சென்று வேலையில் அமரும்போதும் அங்கிருந்து வீட்டிற்கு செல்லும் போதும் ஒன்பது முறை ஓம் சக்தி சொல்லிவிட்டு செல். ஓம்சக்தி மந்திரம் தான் உனக்கு தாரக மந்திரம்.

எவன் ஒருவன் என் மூலமந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கின்றானோ அவனுக்கு பல அற்புதங்களை நடத்திக் காட்டுவேன்.

108, 1008 படித்து வந்தால் நீ வசிக்கும் மனை விளங்கும். மனையும் வாங்கலாம்.

வேண்டுதற் கூறு படித்தால் வேண்டியது கிடைக்கும். உனக்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் சக்தி கவசம்படி.

நினைத்தது நிறைவேற வேண்டுமாயின் 51 தடவை அடிகளார் 108 போற்றி படி.

விடியற்காலை 5.00 மணிக்கு எழுந்து 108 படித்து வழிபாடு செய்வது ஒரு வேள்வி செய்வதற்குச் சமம். ஒரு மனிதனுக்கு உயிர்ப்பு நூல் மந்திர நூல், அது போதுமடா வேறு எதுவும் தேவையில்லை. நீ இங்கு கோவிலில் இருப்பது சில நேரம் தான் இந்த நேரங்களில் மூல மந்திரம் சொல்லிக் கொண்டே இரு.

எவனொருவன் அடிகளார் 108 போற்றி 1008 போற்றி படித்து வருகிறானோ அவனுக்குப் பாவ விமோச்சனம். அடிகளார் 108 போற்றி ஒரு ரகசியப் புதையல் அதன் அருமை யாருக்கும் தெரியாது.

கிருத்திகை நாளில் நீ தியானம், மௌனவிரதம் எதுவும் செய்ய வேண்டாம். அடிகளார் 108 போற்றியை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் படிக்கவும்.

ஒரு நல்ல காரியம் சிறப்பாக நடைபெறவேண்டுமானால் ஒரு தாளை எடுத்து சதுரமாக மூல மந்திரம் எழுதவும். பெண்களுக்கு கல்யாணம் ஆக வேண்டுமானாலும் ஒரு தாளில் முக்கோண வடிவில் மூல மந்திரம் எழுதவும். தனியிடம் அமர்ந்து செய்யவும்.

மந்திரங்களை மனதிற்குள் படித்தால் போதும் :

வீட்டுமனை வைத்துக்கொண்டு வீடு கட்ட முடியாமல் தரிசாக இருக்கிறதே என்று நினைப்பவர்கள் அங்கே மஞ்சள் நீர் தெளித்து 1008 மெழுகுவர்த்தி ஏற்றிவைத்து 1008 மந்திரம் படித்து வழிபாடு செய்து வந்தால் சரிவர நடக்கும்.

நல்ல நாளும் கிழமையும் வரும்போது சக்தியை வழிபடுகிறவர்கள் காலை, மாலை கோலம் போட்டு எலுமிச்சம்பழ விளக்கேற்றி வைப்பது நல்லது.

வீட்டில் கூட்டுவழிபாடு :

வெள்ளிக்கிழமைகளில் பெண்கள் வீட்டில் வழிபாடு செய்யும் முன் மஞ்சள் நீர் தெளிக்க வேண்டும். வெள்ளிக்கிழமை தோறும். ஒரு சில நிமிடங்களாவது வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து கூட்டு வழிபாடு செய்ய வேண்டும்.

ஒலி அலைகளினால் அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அந்த அதிர்ச்சியினால் மேலே உள்ள பொருள் கீழேயும் வீழ்ந்து விடுவது உண்டு. அதுபோல ஒரு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து “ஓம் சக்தி” என்று ஒலிக்கும் போது உங்கள் பாவமூட்டையானது அழிந்து விடும்.

கஷ்டம் வரும் போதெல்லாம் மந்திர நூல் படி! எல்லாவற்றையும் உரு ஏற்று.

எனது மந்திரம் படிப்பவர்களுக்குத் தான் இனிமேல் காலம். பொன்னான காலம். பொன்னான காலம் என்பதைவிட பொன்னான வாழ்வு என்று சொல்லலாம்.

ஓய்வு கிடைக்கிற போதெல்லாம் அம்மா மந்திரம் சொல்லி உருவேற்று.

யாராவது உன்னை திட்டினால் **எதிர்த்துப் பேசாதே** மூல மந்திரம் சொல்.

சந்ததியை காப்பாற்றுவேன் :

எவன் ஒருவன் விடியற்காலை எழுந்து 1008, 108 மந்திரம் படித்து மன ஒருமையுடன் 1008 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக வழிபட்டு வருகிறானோ அவனையும் அவன் சந்ததியையும் காப்பாற்றுவேன்.

கலச தீர்த்தத்தை வீட்டைச் சுற்றி தெளிப்பதால் உங்கள் குடும்ப ஊழ்வினை நீங்கும்.

மந்திர வழிபாட்டில் உன் பாவங்கள் குறைவதோடு, ஊழ்வினை கரையவும் வாய்ப்புண்டு.

கூட்டு வழிபாட்டில் கலந்து கொண்டால் பழவினை மாறும். சக்தியருள் கிட்டும். துன்பம் நீங்கும்.

நீ வேறு ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. அடிகளார் பாதத்தை மட்டும் உறுதியாகப் பற்றிக் கொள். உன்னைக் கரையேற்றுவது அவன் பொறுப்பு.

அம்மா செய்யச் சொல்வதை எல்லோருக்கும் எடுத்துச் சொல். நீ அதனைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டாலும் மற்றவர்கள் செய்வார்கள். அதனால் உனக்கும் பலன் உண்டு.

ஒரு மனிதனின் கண் ஒளிக்கு வீட்டை எரிக்கும் சக்தி உண்டு. மற்றவன் வாழ்க்கையையும் எரிக்கும் சக்தி உள்ளது.

ஆன்மீகத் துறையிலும் பொறாமை, பொச்சரிப்பு உண்டு.

குறிப்பு : அமாவாசை, பௌர்ணமி, செவ்வாய், வெள்ளி தினங்களில் எலுமிச்சம் பழத்தை அரிந்து, குங்குமம் வைத்து, கற்பூரம் வைத்து ஏற்றிக் கொண்டு பூஜை அறையில் திருஷ்டி கழித்து, வீட்டின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் திருஷ்டி கழித்து தொடர்ச்சியாக வந்து, தெருவில் நிலை வாயிற்படி எதிரில் நின்று வீட்டை நோக்கி திருஷ்டி கழித்து எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நின்ற இடத்திலேயே நான்காகப் பிரித்துப் போட வேண்டும்.

நம் அன்னையின் பக்தர்களும் செவ்வாடைத் தொண்டர்களும் தங்கள் வீட்டு வாயிலில் சக்திக் கொடியை பதித்து வைக்கும்படி அன்னை ஆணையிட்டிரு

க்கிறாள். வாயிற்படிக்கு நடுமையத்தில் அந்தக் கொடியை பதிய வைக்க வேண்டும். அந்த இடம் ஏற்புடையதாக இல்லையென்றால், வாயிற்படியில் வலப்புறமாக சக்திக் கொடியைப் பதிய வைக்க வேண்டும்.

சக்திக் கொடியின் அளவுகள் :

வீடுகளுக்கு "19x29" சைக்கிள்களுக்கு "9x13" கார்களுக்கு "7x11"

(பிரார்த்தனை, பஞ்ச பூத வழிபாடு, வீட்டில் வழிபாடு, தியானம் ஆகியவை செய்வதன் மூலம் துன்பங்கள் நீங்கும்.)

மந்திரங்களின் ஆற்றல் மற்றும் வழிபாடு

மனிதனுக்கு உடம்பு, உயிர் கொடுத்து நாம் வாழ்வதற்கு ஏற்ப உலகையும் படைத்துக் கொடுத்த கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தவே தெய்வ வழிபாடு.

மந்திரங்கள் :

மகனே! இன்றுள்ள மந்திரங்களை எவனும் சரியான முறையில் ஒலிப்பு முறையோடு ஒலித்து வழிபாடு செய்வதில்லை. தாய் மொழியில் மந்திரங்களைச் சொல்லி வழிபடும் போது மனம் ஒன்றுபட வாய்ப்பு உண்டு. எனக்கு மொழி பேதம் கிடையாது மகனே! இன்று மந்திர நசிவு ஏற்பட்டு விட்டதால் ஆன்மிக நசிவும் ஏற்பட்டு விட்டது. நீங்களெல்லாம் இந்த மந்திரங்கள் மூலமாக என்னை வழிபட்டுப் பயன் அடையுங்கள்.

அருள்வாக்கு :

சக்தி மயமாகி விடுகிறீர்கள் :

இந்த மந்திரங்களை மன ஒருமையோடு படித்தால் அவ்வாறு படிக்கின்ற அந்த நேரத்தில் நீங்களும் சக்தி மயமாகி விடுகின்றீர்கள் மகனே.

விடியற்காலம் மூன்று மணி :

இந்த மந்திரங்களை விடியற்காலம் மூன்று மணிக்கு தூய்மையோடும், பக்தியோடும் அமர்ந்து படித்தால் பயன் உண்டு மகனே.

என்னால் காப்பாக மூலமந்திரம் செய்யப்பட்டு, என்னால் உருக்கொடுக்கப் பெற்ற இந்த மந்திரங்களின் மகிமை உங்களுக்குப் புரியாது. பிறகு போகப் போகத்தான் இதன் பெருமை தெரியும். இந்த மந்திரங்களை எந்த இடத்தில் இருந்து கொண்டு நீங்கள் படித்தாலும் அந்த இடம் தூய்மை அடையும். தேவாதி தேவர்கள், சித்தர்கள் அனைவரும் வந்து ஆசி வழுங்குவார்கள். கிராம தேவதைகளின் ஆலயத்தில் இருந்து படித்து வந்தால் அந்த தேவதைக்கு

மூர்த்திகரம் அதிகமாகும். சாலையில் போகிறவர்களைக் கூடப் பெயர் சொல்லி அழைத்துப் பேசும். எந்த ஊரில் வழிபாட்டு மன்றங்கள் உள்ளனவோ, அந்த ஊரின் கிராம தேவதைகள் விளக்கம் பெறும். பலருக்குக் கனவிலும் சிலருக்கு நேரடியாகவும் கூடக் காட்சி வழங்கும்.

வழிபாடு பற்றி அன்னை :

என்னை வழிபடுவதுதான் உன் அன்றாடக் கடமை! உனக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள உத்தியோகம்தான் உனக்குக் கிடைத்துள்ள ஓய்வு!

ஒருமுறை ஒரு பெண்மணி தனக்கு விரதம் இருந்து, பூசை முறைகளை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்க முடியவில்லை என்று குறைபட்டுக் கொண்டு கூறினார். அது கேட்டு அடிகளார் ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் அரைமணி நேரத்தைத் தெய்வ வழிபாட்டிற்கு ஒவ்வொருவரும் செலவழித்தாலே போதும் என்று கூறினார்கள்.

பூசை செய்யும் போது மனநிறைவோடும், மனமகிழ்ச்சியோடும் பூசை செய்ய வேண்டும். எந்தக் குறையையும் மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு பூசை செய்யக் கூடாது. அப்போதுதான் நீ செய்யும் பூசை முழுமை அடையும் என்று கூறினார்கள்.

சந்ததியைக் காப்பாற்றுவேன் :

எவன் ஒருவன் விடியற்காலை எழுந்து 1008, 108 மந்திரம் படித்து மன ஒருமையுடன் 1008 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக வழிபட்டு வருகிறானோ அவனையும் அவன் சந்ததியையும் காப்பாற்றுவேன்.

வீடும் - நாடும் :

வழிபாடு செய்தால்தான் வீடும் வளர்ச்சி அடையும். நாடும் வளர்ச்சி அடையும். விஞ்ஞானத் துறையால் மட்டும் வளர்ச்சி அடைந்துவிட முடியாது.

வெள்ளிக் கிழமைகளில் :

வெள்ளிக் கிழமைகளில் பெண்கள் வீட்டில் வழிபாடு செய்யும் முன் மஞ்சள் நீர் தெளிக்க வேண்டும். வெள்ளிக் கிழமை தோறும் ஒரு சில நிமிடங்களாவது வீட்டில உள்ள அனைவரும் சேர்ந்து கூட்டு வழிபாடு செய்ய வேண்டும்.

மனஒருமையோடு நினைக்கிறாயா?

குழந்தை இல்லை, திருமணம் நடக்கவில்லை, பொருளாதார வசதி இல்லை என்ற ஏக்கங்களோடு வருகிறீர்கள். ஒரு நிமிடமாவது உன்

அவயங்களை ஒருமுகப்படுத்தி அம்மாவை நினைத்தால் எல்லாம் சரியாக நடக்கும்.

1008 படி, 108 படி என்றால் யாரும் வருவதில்லை. சினிமாப் படக்காட்சி என்றால் அங்கேதான் கூட்டம் கூடுகிறது. தண்ணீரைத்தான் குடிக்கலாம். கானல் நீரைக் குடிக்க முடியாது.

நாள்தோறும் குளிப்பது போல, சாப்பிடுவது போல வழிபாடு செய்வதும் ஒருவரது கடமை. எனவே அம்மாவை வீட்டில் வைத்து வழிபாடு செய்யும் முறைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்! அன்றாடம் வழிபாடு செய்யுங்கள்.

முறையான மந்திர வழிபாட்டால் ஒருவரது முந்தைய பிறவிகளில் செய்த பாவங்கள் எரிக்கப்படுகின்றன.

மந்திரங்களை தூய்மையான மனத்துடன், நேர்மையுடனும், நம்பிக்கையுடனும், பயபக்தியுடனும் முறையாக உச்சரிக்க வேண்டும்.

அதற்கான வழிமுறைகள் பின்வருமாறு :

1. குரு மற்றும் அம்மா படம் கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. பூசை அறையைச் சுத்தம் செய்து, குரு படம், அம்மா படம், திருவடிப் படம் ஆகிய படங்களைத் துணியால் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
3. காமாட்சி விளக்கு அல்லது குத்துவிளக்கு ஏற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. குருவின் பாதங்களுக்கு மஞ்சள், குங்குமம், புஷ்பம் வைத்து நம்மால் முடிந்த காணிக்கையை வைக்க வேண்டும்.
5. குருபடம், அம்மா படங்களையும் மஞ்சள், குங்குமம் வைத்து, புஷ்பம் வைத்து அலங்கரிக்க வேண்டும். அவரவர் வசதியைப் பொருத்து வெற்றிலை, மஞ்சள் கிழங்கு, புஷ்பம், பழம் பிரசாதமாக வைக்கலாம்.
6. ஊதுபத்தி ஏற்றி ஆராதனை செய்து, கற்பூர ஆராதனை செய்துவிட்டு வழிபாட்டினைத் துவக்க வேண்டும்.

வழிபாட்டுக்குரிய மந்திரங்கள் :

அதிகாலை எழுந்து மேற்கண்ட பூசை வேலைகளைச் செய்பவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையில் மந்திர வழிபாட்டினைச் செய்யலாம்.

1. மூலமந்திரம், குரு போற்றி

2. திருப்பள்ளியெழுச்சி

3. மூலமந்திரம், 1008 போற்றி மலர்கள் அல்லது 1008 போற்றித் திருவுரு அந்தந்த நாட்களுக்கு உரியது.

4. 108 போற்றித் திருவுரு.

5. சக்தி கவசம்.

6. தியானம்.

7. சரணம்.

வீட்டின் வாயிலில் குருபடம் அல்லது சக்திக் கொடி வைத்திருக்கும் சக்திகள் அங்கு வந்து ஆராதனை செய்ய வேண்டும்.

குங்கும அர்ச்சனை + சங்கல்பம் :

குறிப்பு : அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களில் எலுமிச்சம் பழத்தை அறிந்து குங்குமம் வைத்து, கற்பூரம் வைத்து ஏற்றிக் கொண்டு பூசை அறையில் திருஷ்டி கழித்து வீட்டின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் திருஷ்டி கழித்து தொடர்ச்சியாக வந்து, தெருவில் நிலை வாயிற்படி எதிரில் நின்று வீட்டை நோக்கி திருஷ்டி கழித்து எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நின்ற இடத்திலேயே நான்காகப் பிரித்துப் போட வேண்டும்.

பின்னர் கை கால்களைக் கழுவிக் கொண்டு பூசை அறைக்குச் சென்று புசை வேலைகளைத் தொடரலாம்.

அவரவர் வசதியைப் பொறுத்து வெண்பூசணிக்காயும் உடன் சேர்த்து திருஷ்டி கழித்தால் நல்லது.

குங்கும அர்ச்சனை

அன்னைக்கு குங்கும அர்ச்சனை செய்யும் முறை :

அன்னைக்கு 108 போற்றி திருவுரு குங்கும அர்ச்சனை செய்யும் போது நம் ஆள்காட்டி விரலையும் பெருவிரலையும் இணைத்த நிலையில் குங்குமத்தை எடுக்க வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டிய நிலையில் அமைதல் வேண்டும்.

அர்ச்சனைக்குரிய குங்குமத்தை எடுத்து, அன்னையின் திருமுகத்திற்கு நேராக ஒருமுறை நிமிர்த்திக்காட்டி "**அம்மா! உன் அருளைத் தா!**" என்று கேட்கிற பாவனையில் ஒரே ஒரு முறை காட்ட வேண்டும். சுயம்பாக எழுந்தருளிய உனக்கே இந்தக் குங்குமம் அர்ப்பணம் என்கின்ற பாவனையில்

இரண்டாவது முறை அமைய வேண்டும்.

மூன்றாவது முறையாக கையை நிமிர்த்தியபடி அன்னையின் திருவடிகளுக்கு அர்ச்சனை செய்வதுபோல காட்டி, கீழே வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டிலோ அல்லது இலையிலோ அந்தக் குங்குமம் விழுமாறு செய்ய வேண்டும். உன் திருப்பாதக் கமலங்களுக்குச் சரணம் என்று சொல்கிற முறையில் இந்த அர்ச்சனையைக் கீழே இட வேண்டும்.

சங்கடங்களை தீர்க்கவே சங்கல்பம்

நம் மற்றும் பிறர் துன்பம் தீரவும் சங்கல்பம் செய்யலாம்.

ஓம் ஓம் சக்தியே! பூரம்நட்சத்திரம் நலம்பெற ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! ஆன்மீக குரு அருள் திரு அம்மா அவர்கள் நலம்பெற ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! பூரம்நட்சத்திரம் ஆன்மீக குரு அருள் திரு அம்மா அவர்கள் குடும்பம் வளமுடன் நலம்பெற ஓம்சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! இயற்றை சீற்றங்கள் தணிந்து வளங்கள் பெருக ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! சாதி, மத, மொழி, இன பேதமற்ற மனிதநேயமும், ஆன்மீகமும் தழைக்க ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! நிலம், நீர், வான் வழி விபத்துக்கள் களைந்து மக்களை காக்க ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! தீவிரவாத செயல்கள் அழிந்து மக்கள் அமைதியுடன் வாழ ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! கல்வி நலமும், தொழில் வளமும், செயல் திறமும் சிறந்தோக்க ஓம் சக்தியே!

ஓம் ஓம் சக்தியே! உலகமெங்கும் அன்னையின் திருவருள் நிறைந்து புகழ் பரவ ஓம் சக்தியே!

அன்னையிடம் பிரார்த்தனை செய்யும் முறை

எல்லையில்லாத கருணைக் கடலே!

தாயே பராசக்தி!

நீ எங்கள் மீது காட்டுகின்ற எல்லையில்லாத அன்பிற்கு எங்கள் இதயங்கனிந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக தாயே!

எங்களை முழுமையாக உன்னிடம் அர்ப்பணித்து விட்டோம். உன் விருப்பப்படி எங்களை வழி நடத்து!

எக்காலத்திலும் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் எவ்வித தடையுமின்றி ஒருமுக சிந்தனையுடன் உனை நன்கு வழிபடவும் தொண்டு செய்யவும் தியானம் செய்யவும் தருமம் செய்யவும் எங்களுக்கு அருள்புரிக தாயே!

நின்னருளை எங்களுக்குத் தந்தருள்க!

அவ்வருள் என்றென்றும் எங்களுக்குள் நிலைத்திருக்க அருள்புரிக தாயே!

ஓம் சக்தியே எல்லா ஜீவராசிகளும் வளம் பெறவேண்டும் ஓம் சக்தியே!

ஓம் சக்தியே எல்லா ஜீவராசிகளும் நலம் பெறவேண்டும் ஓம் சக்தியே!

ஓம் சக்தியே எல்லா ஜீவராசிகளும் வளமுடன் நலம் பெறவும் ஓம் சக்தியே!

ஓம் தீயன செய்தாரைத் திருத்திடுவாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் தாயாய் இருந்தெமைக் காப்பாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் மனமாசை துடைப்பாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் கவலை தவிர்ப்பாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் நித்தமும் காப்பாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் நேரமும் ஆள்வாய் போற்றி ஓம்!

ஓம் பத்தினி பணிந்தோம் போற்றி ஓம்!

ஓம் பாரமே உனக்கே போற்றி ஓம்!

ஓம் எல்லாம் நின் செயலே போற்றி போற்றி ஓம்!

ஓம் சக்தி அம்மாவே சரணம் அம்மா!

நீ வேண்டும் உன் அன்பும் அருளாசியும் வேண்டும் அம்மா!

பின் கண் மூடி 2 நிமிடம் தியானம் செய்யவேண்டும்.

- ஓம் சக்தி -

பஞ்சபூத (இயற்கை) வழிபாடு

மனிதனுக்குத் தேவையான நீர், காற்று, உணவு, வெப்பம் ஆகியவற்றை இயற்கைப் பொருள்களான சூரியன், சந்திரன், ஆகாயம், புமி, நீர், நிலம் ஆகியவை கொடுத்து வருகின்றன. மனிதன் அவற்றைத் தெய்வமாக வழிபட வேண்டும்.

இயற்கையை வழிபடு! இயற்கைக்கு நன்றி செலுத்து என்கிறாள் அன்னை, நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச தெய்வங்களை முறைப்படி வழிபட்டால் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.

இயற்கை வழிபாடு பற்றி அன்னையின் அருள்வாக்குகள் :

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகவே சக்திக்கும், சித்தர்களுக்கும், பஞ்ச பூதங்களுக்கும் வழிபாடு உண்டு. சக்தியையும், சித்தர்களையும், பஞ்ச பூதங்களையும் வழிபடுகின்ற வழிபாடுதான் ஆதிபராசக்தி ஆன்மீக இயக்கத்தின் வழிபாடு.

எல்லாத் துறையிலும் அழுக்கு இருப்பது போல அழிவும் இருக்கும். இயற்கையைச் செயற்கையால் வெல்ல முடியாது. பஞ்ச பூதங்களால் அழிவு உண்டாகாமல் இருக்க வேண்டுமானால் பஞ்சபூத வழிபாடு தேவை. இயற்கையை மாற்ற முடியாது. இயற்கையைப் பக்குவத்தோடு பயன்படுத்தி வாழாவிட்டால் அழிவுதான் வரும்.

இயற்கை இயங்குவதால் தான் உங்களுக்கு இரை கிடைக்கின்றது. அந்த இயற்கை இறையாகவும் கருதப்படுகின்றது. அந்த இறையை வணங்குவதால் அமைதி கிடைக்கிறது.

உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் போதுதான் உருவம் தெரியும். ஐந்து விரல்களால் தான் ஒரு பொருளுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்க முடியும்.

பஞ்சபூத வழிபாட்டால் தான் இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பஞ்சபூத வழிபாடு செய்யும் முறை :

தட்டில் மணல் பரப்பி மையப்பகுதியில் மஞ்சள் தூளால் கோலம் இடவும். தட்டுக்கு தீபாரதனைக் காட்ட வேண்டும். நான்கு பக்கமும் அன்னைக் கூறிய முறைப்படி எலுமிச்சப்பழம் திருஷ்டி கழிக்க வேண்டும். மூல மந்திரம் சொல்லி மணல் நடுவில் கற்பூரம் ஏற்றி வைக்க வேண்டும். மூல மந்திரம் அன்னை ஆதிபராசக்தி 108 போற்றி திரு உரு மந்திரம் படிக்க வேண்டும்.

அதே சமயத்தில் சிறிய நவசமித்து குச்சிகளை எறிகின்ற கற்பூரத்தில் ஒவ்வொன்றாக போட்டு முக்கூட்டு எண்ணை அல்லது நெய் விட்டு தீயை வளர்க்க வேண்டும்.

108 மந்திரங்கள் முடிந்த பிறகு மீண்டும் தீபாராதனை எலுமிச்சம்பழ திருஷ்டி கழிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : சாம்பலை வீடு முழுவதும் மஞ்சள் நீரில் கலந்து தெளிக்கலாம்.

பஞ்சபூதங்களை வணங்கும் முறை பின்வருமாறு :

குறிப்பு (அன்னையின் திருவுருவப்படத்தின் முன்பு விளக்கு ஏற்றி வைக்கவும்)

1. முதலில் நம் இரண்டு கைகளையும் (தலை) சிரசின் மேல் கூப்பி வைத்துக்கொண்டு ஓம் சக்தியே! நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச தெய்வங்களும் அருள் புரிய வேண்டும் ஓம் சக்தியே! எனச் சொல்லி வணங்க வேண்டும்.

2. அடுத்து நம் இரண்டு கட்டை விரல்களையும் கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு ஆட்காட்டி விரல்களையும் மேல்நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் இடைவெளி வழியாக ஒரு கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஒரு கண் வழியாக பூசை அறையிலுள்ள ஓம் சக்தி விளக்கு அல்லது காமாட்சி அம்மன் விளக்கின் ஜோதிப் பிழம்பைப் பார்த்தபடி ஓம் சக்தியே! அருவுருவான தெய்வங்கள் அனைத்தும் அருள்புரிய வேண்டும் ஓம் சக்தியே! எனச் சொல்லி வணங்க வேண்டும்.

3. அடுத்து நின்ற இடத்தை விட்டு நகராமல் நம் இரு கால்களையும் மண்டியிட்டு நம் சிரசு பூமியில் படுமாறு வைத்து ஓம் சக்தியே! பூமாதேவியே! எங்களைக் காத்தருள்புரிய வேண்டும் ஓம் சக்தியே! எனச் சொல்லி வணங்க வேண்டும். நம் இரண்டு கைகளும் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும்.

4. பின்னர் மண்டியிட்டு அமர்ந்த நிலையிலேயே நிமிர்ந்தபடி இடது கையை இடது மார்பில் பதித்தபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலக்கையை வலப்புற மார்பில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு வைத்துக் கொண்டு ஓம் சக்தியே! இதயம் பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! எனச் சொல்லி வணங்க வேண்டும்.

5. அடுத்து இடக்கையை மார்பிலே வைத்துக்கொண்டு வலக்கையை மட்டும் எடுத்து கீழ்வரும் முறைப்படி வரிசையாகச் சொல்லி வணங்க வேண்டும்.

இரண்டு கண்களையும் தொட்டு

ஓம் சக்தியே! நல்லதையே பார்க்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

இரண்டு காதுகளையும் தொட்டு

ஓம் சக்தியே! நல்லதையே கேட்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

இரண்டு கண்களையும் தொட்டு

ஓம் சக்தியே! நல்லதையே பார்க்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

சிரசின் (தலை) மேல் கையை வைத்து

ஓம் சக்தியே! நினைவு நல்லதாக இருக்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

மூக்கின் மேல் கையை வைத்து

ஓம் சக்தியே! சுவாசிக்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

உதட்டின் மேல் கையை வைத்து

ஓம் சக்தியே! நல்லதையே பேச வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

இறுதியாக நாக்கின் மேல் கை விரலை வைத்து

ஓம் சக்தியே! நல்லதையே ருசிக்க வேண்டும் ஓம் சக்தியே! என்று சொல்ல வேண்டும்.

இவ்வாறு சொல்லி வணங்கி முடித்து நேராக எழுந்து நின்று தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இது தன்னிலுள்ள ஆன்மாவைச் சுற்றி வந்து வணங்குவதாகும்.

அன்றாடம் காலை, மாலை இரு வேளையும் குரு போற்றி 108, வேண்டுதற் கூறு, 1008, 108 படித்து வழிபட்ட பிறகு வழிபாட்டின் அங்கமாக பஞ்சபூத வழிபாட்டையும் சேர்த்துக்கொள்வது சிறப்பு.

தியானம்

தியானம் :

தியானம் செய்யச் செய்ய மனம் அமைதி அடையும் மனம் அமைதி அடைந்தால் சிந்திக்கும் திறமை வளரும். அந்தத் திறமை வந்தால் பொறுமை வளரும். அந்தப் பொறுமை வளர்ந்தால் பக்குவம் வரும். அந்தப் பக்குவம் வந்து விட்டால் நாட்டில் ஒற்றுமை உணர்ச்சி ஏற்படும்.

மன நிம்மதியை ஆன்மிகத் துறையில் ஈடுபடுவதால் மட்டுமே பெற முடியும். அதற்குத் தியானம் தேவை. அந்தத் தியானத்திற்குச் சிறந்த இடம் இது.

கிரகணத்தின் போது தியானம் :

கிரகணத்தின் போது நீங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தால் பல ஆக்கவிளைவு, பக்தி உணர்வு, மந்த புத்தி நீங்குதல் ஆகிய பலன்கள் உண்டாகும்.

அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் தம் இல்லங்களிலோ, மன்றங்களிலோ 5 நிமிடம் மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்தால் அதற்கான பலனைத் தருவேன்.

மேல்மருவத்தூரில் தியானம் செய்வதால் :

இந்த மண்ணில் 108 முறை அமர்ந்து தியானம் செய்தவர்களையும் ஒன்பது முறை இங்கே இருமுடி செலுத்தியவர்களையும் ஏவல், பில்லி, சூனியங்கள் தாக்காது.

தியானமும், மௌனமும் :

எப்போதெல்லாம் உன் மனம் குழம்புகிறதோ எப்போதெல்லாம் உனக்கு எதிர்ப்புகள் வருகிறதோ அப்போதெல்லாம் ஒரு பத்து நிமிடம் மௌனமும் தியானமும் மேற்கொள்!

தியான முறை :

அறுகோணம் போல் கால்களை வைத்துக் கொண்டு சின் முத்திரையுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும். உன்னை நீயே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உன் ஆன்மாவையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அமர்ந்து கொண்ட பிறகு எந்தக் குறிப்பிட்ட மந்திரத்தையும் நீ கூற வேண்டா. மனைவி, மக்கள், ஊர், உலகம் என்று உன் மனம் எங்கெங்கே சுற்றி அலைகிறதோ அதன் போக்கில் விட்டுவிடு. எந்தக் கட்டுப்பாட்டையும் விதிக்க வேண்டா! நேரம் செல்லச் செல்ல இந்த எண்ண ஓட்டங்கள் அடங்கி ஒருமுகப்படுதலை நீ உணர முடியும். நாளாவட்டத்தில் நீ வேறு, உன் மனமும்

பொறிபுலன்களும் வேறு என்பதை எளிதில் உணர முடியும்.

ஆடு மாடு மேய்ப்பவர்களை நீ கண்டதில்லையா? அவன் என்ன செய்கிறான்? ஒவ்வொரு மாட்டின் பின்னேயுமா செல்கிறான். மாடுகள் தம் விருப்பம்போல் சுற்றிப் புல்தரையில் மேய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஓரிரு முறைகள் தன் இருப்பிடத்திலிருந்தபடியே மாடு மேய்ப்பவன் மாடுகள் புல் மேய்வதைப் பார்த்துக் கொள்கிறான். அதே போல் நீயும் இருத்தல் வேண்டும்.

உன் பொறிபுலன்கள் மனத்தின் நிலையில் நின்று, அதனுடன் தொடர்பற்ற முறையில் நின்று, மனம் நினைப்பதை வேடிக்கையாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க பழகுவாயாக. நாளாவட்டத்ல் உன் ஆன்மா மனக்கோட்டத்தில் ஈடுபடாமல் மனம், பொறி, புலன்கள் இவற்றின் செயல்களைப் புறநிலையாகத் தனித்து நின்று காணும் இயல்பைப் பழகிக் கொள்ளும் என்று திருவாய் மலர்ந்தாள் மருவத்தூர்ப் பெருமாட்டி.

தியானத்தின் போது நீங்கள் சிறுவயதில் செய்த தவறுகள், துரோகங்கள் உங்கள் முன் வருகின்றன. அவற்றை அப்படியே விடு! பின்னால் அந்த எண்ணங்கள் மாறும்!

அடிகளார் - சுயம்பு அன்னை :

அடிகளார், சுயம்பு, ஆதிபராசக்தி இம்மூன்றையும் நினைத்து ஒரு முகத்தோடு தியானம் செய்! உன் வாழ்வில் உயர்வு எப்படி உள்ளது என்பதைப் பிறகு பார்!

மேல் மருவத்தூருக்கு வரும் போது :

மாதத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை இங்கே வந்து செல்வது உனக்கு நல்லது. ஏதோ வந்தோம் போனோம் என்று இருக்கக் கூடாது. எனக்கு அர்ச்சனை செய்துவிட்டால் மட்டும் போதாது. இங்கே வரும்போதெல்லாம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிட நேரம் தியானம் செய்து விட்டுச் செல்!

தியானம்னா வேற ஒண்ணுமில்லை, வியாழக்கிழமைலேன்னு வெச்சுக்கோயேன். குறிப்பிட்ட சாயங்காலம்னு வச்சுக்கோயேன்...... எவ்வளவு ஈஸியா முடியுமோ அவ்வளவு ஈஸியா...... ஈஸிசேர்ல வேணும்னாலும் ஒக்காந்துக்கோ, வானத்தைப் பார்த்து ஒக்காந்துக்கோ உன் கடந்த காலத்தை நெனச்சி பார்த்துகிட்டே வானத்தைப் பார்த்து ஒக்காந்துக்கோ... தொடர்ந்து செய், அதுதான் பயிற்சி... இப்படியே பயிற்சி பண்ணு இது எங்க கொண்டு போய் விடுதுன்னு பாரு... அதுதான் தியானம் ரொம்ப சிம்பிள்.

தியானம் கஷ்டமாக இருப்பது ஏன் :

தியானம் செய்யும் போது மனம் ஒருமுகப்பட வேண்டும். அவ்வாறு

முடிவதில்லை கஷ்டமாக இருக்கிறது என்கிறார்கள். உங்கள் மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தி தியானம் செய்யும் போது அம்மா அதற்குக் கட்டுப்பட்டு பதில் சொல்ல வேண்டி வரும். அது கருதியே அம்மா உங்களை தியானத்தில் இருக்க விடாது. அதற்காக நீங்கள் தளர்ந்து போகக் கூடாது. விடா முயற்சியாக அம்மாவைப் பிடிக்க வேண்டும்.

பெண்களுக்குத் தியானம் :

பெண்கள் பகல் 12.00 மணிக்குத் தியானம் செய்ய வேண்டும். மனக்கட்டுப்பாடுடன் தியானம் செய்ய வேண்டும். இரவு வேளையிலும் வீட்டில் தியானம் பழகலாம். ஆனால் உங்களால் அது முடியாது. மாத விலக்காக இருந்தாலுங் கூட 10 அல்லது 15 நிமிடம் தியானம் செய்யலாம்.

தியானப் பயிற்சி சில நுணுக்கங்கள் :

தியானம் இருக்கும் போது இடுப்பு வலி, விலா வலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி, முதலியன ஏற்படும். படிப்படியாக 10, 20, 30, 40 நிமிடம் என்று நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டே வரவேண்டும். அதன்பின் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என் எண்ணம் ஏற்படும். இந்தத் தடைகளையெல்லாம் கடந்துதான் நீங்கள் முன்னேறி வரவேண்டும். பிறகு கட்டுப்பாடுடன் 40 நிமிடங்களிலிருந்து மூன்று மணி நேரம் வரை பொறுமையாகத் தியானம் செய்தால் நீங்கள் கால்பங்கு ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடையலாம்.

தியானத்தில் அமர்ந்த சிலருக்கு மறுபிறவி இல்லை. தியானம் மன அழுக்கைப் போக்க பயன்படும். மனக்கட்டுப்பாடுடன் வழிபாடு செய்வதால் அகத்தூய்மை அடைகிறது. அகத்தூய்மையால் நல்ல உணர்வும், பயபக்தியும் ஏற்படும்.

குறிப்பு : தியானத்தின் மூலம் வெளியேறும் தூய எண்ண அலைகள் நம்மைச் சுற்றிச் சஞ்சாரம் செய்யும் பொழுது கண்ணுக்குத் தெரியாமல் உலவிக் கொண்டிருக்கும் தீயசக்திகள், அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன. மனிதர்களிடம் மறைந்துள்ள தீய எண்ணங்கள் முடுக்கி விடப்படுவதற்கு தீய ஆவிகளும் ஒரு காரணம். கூட்டு தியானத்திற்கு மேலும் சக்தி அதிகம்.

உணவு முறைகளும், மருத்துவமும்

உணவுப்பழக்கம் என்பது ஒரு கட்டுப்பாட்டுடடன் கூடியய பழக்கமாக இருக்க வேண்டும். சாப்பிடும் உணவு எதுவாக இருந்தாலும் எந்த ருசியாக வகையாக இருந்தாலும் உணவு என்பது ஒன்றுதான். உண்ட பிறகு உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறியே ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் சீராக இருக்கும். கஞ்சி, கூழ், களி என்ற உணவுப் பழக்கங்கள் இருந்த போது இவ்வளவு நோய் இல்லை. இப்போதோ பலகாரங்கள் பெருத்துவிட்டன. நோய்களும் பெருத்து போய்விட்டது. வாரம் ஒரு முறையாவது சோளக்களி, கேழ்வரகுக்களி உண்பது நல்லது. வாரம் ஒரு நாள் பச்சைக்காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், தக்காளி அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. பூண்டு அதிகம் சேர்க்கலாம். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்க வேண்டும். கொழுப்புச்சத்து குறைந்த எண்ணையை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். நெல்லிக்கனி, அத்திப்பழம், பேரிச்சம்பழம், கொடிவேர்க்கடலை, பாகற்காய், சுண்டைக்காய் எல்லாம் உடலுக்கு நல்லது. பொதுவாக கண்ணில்பட்டதை யெல்லாம் கண்டநேரமெல்லாம் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கணும். வாரம் ஒரு நாளாவது ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிடும் உணவுக் கட்டுப்பாடு நல்லது.

சளித்தொல்லை நீங்க :

துளசிச்சாறு, இஞ்சிச் சாறு, மஞ்சள் தூள் போட்டுக் குடித்து வரவேண்டும்.

மாதம் ஒருமுறை :

இஞ்சி, துளசி, எலுமிச்சைச் சாறு தயாரித்துத் தேன் கலந்து மாதம் ஒரு முறை குடித்து வருவது நல்லது.

ஜீரண சக்திக்கு :

ஜீரண சக்திக்கு இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினாச்சாறு பிழிந்து குடித்து வரவும்.

நோய் வராமல் தவிர்க்க :

நோய்கள் வராமல் தவிர்க்க வேண்டுமானால் உப்பு, புளி, காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். நல்லெண்ணெயில் கொழுப்புச் சக்தி குறைவு. சமையலில் அதனைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வாயுத் தொல்லை :

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்த அதனுடன் சிறிது சர்க்கரையைச் சேர்த்து பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலில்

சிறிது வெந்நீரைச் சேர்த்து வெள்ளி அல்லது செவ்வாய்க் கிழமைகளில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

சர்க்கரை நோய் :

தினமும் மலை நெல்லிக்காயும், விளாம்பழமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் குணமடையும்.

சிறுநீர் கல் - சிறுநீரகக் கோளாறு:

வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாறு, துளசிச்சாறு, பூண்டுச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சஞ்சாறு இவற்றையெல்லாம் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

அன்னதானம் பாதுகாப்பு :

இன்று எங்கு நோக்கினாலும் நோய்களே! காமநோய்! இருதய நோய்! நரம்பு நோய்! சிறுநீரக நோய்! மூட்டுப்பிடிப்பு! தலைவலி எனப் பலப்பல நோய்கள். இவற்றைப் போக்க ஆங்காங்கே அன்னதானம் செய். அன்னதானம் எல்லாவற்றிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

வயிறு சுத்தமாக :

வாரம் ஒருமுறை ஓர் ஏலக்காய், ஒரு கிராம்பு, ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு சின்ன வெங்காயம், ஒரு பூண்டு ஆகியவற்றை மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

எண்ணங்களும் நோய்களும் :

உன் எண்ணங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமாக இருக்கி ன்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நோய்கள் வர வாய்ப்பில்லை.

இதயம், நுரையீரல், கண், காது தொடர்பான நோய்கள் அதிகமாகும். இயற்கைச் சூழ்நிலையை மாசுபடுத்தி வந்ததால் ஏற்படும் விளைவுகள் இவை?

வெள்ளைப் பூண்டின் சாறு, முள்ளங்கிச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு மூன்றையும் வெந்நீரில் கலந்து குடிப்பது நல்லது. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் எதையும் வைத்துச் சாப்பிடக் கூடாது.

கேழ்வரகுக்களி, சோளக்களி, வரகரிசிக் களி ஆகியவற்றை உண்டு வந்தால் வீட்டு விலக்கு சமயங்களிலும், ரத்த ஓட்டத்திற்கும் நல்லது. கருச்சிதைவு ஏற்படாது.

நரம்புத்தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு :

ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி, ஆடை நீக்கி, அதனுடன் அவல், பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் குடித்து வரவேண்டும். உணவில் கோவைக்காய்க்கு

முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். மூட்டு வலிக்கு வேப்பெண்ணெய் சூடு செய்து பச்சைக் கற்பூரம் போட்டுத் தேய்த்து வரவேண்டும். அத்தி, விளாம்பழம், பேரிக்காய் உடலுக்கு நல்லது.

ஒவ்வாமை :

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலியைப் பொடியாக்கி கொதிக்க வைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து குடிக்கவும். ஆட்டுப் பாலைக் காய்ச்சி ஆடை நீக்கி, திரும்பவும் சூடு பண்ணி சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சேர்த்துக் குடிக்க வேண்டும்.

தொண்டு

தூய உணர்வோடும், பயபக்தியோடும், தனி உரிமைகோராமலும், தாழ்வு மனப்பான்மை இல்லாமலும் தொண்டு செய்ய வேண்டும். ஏழைக்குச் செய்யும் தொண்டு தெய்வத்திற்குச் செய்யும் தொண்டாகும்.

பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், ஆதரவற்ற மனிதர்களுக்கும் தொண்டு செய்வது தெய்வத்திற்குத் தொண்டு செய்வதற்குச் சமம்!

நீங்கள் செய்யும் தொண்டுகளை வைத்து உங்கள் பேரன், பேத்திகளுக்கும் என் அருளைக் கொடுப்பேன்.

முழுவதுமாக என்னை சரணடைந்து ஆன்மிக தொண்டு செய்பவன் குடும்பம் என் பொறுப்பில் வந்து விடுகிறது.

உன் குடும்பம், உன் குழந்தை என்ற கவலை எல்லாம் என்னிடம் விட்டுவிடு ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு வைத்துக்கொண்டு அம்மாவுக்குத் தொண்டு செய்.

என் பணியை தொடர்ந்து செய்து வர, உன் குடும்பத்தையும், உன் குழந்தைகளின் கல்வியையும் நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன்.

உனக்கு வருகிற வேதனை சோதனைகள் எல்லாம் எது வேண்டும்? எது வேண்டாம் என்பதை எல்லாம் என்னிடம் விட்டு விடு, பக்தியோடு தொண்டு செய்து கொண்டு வா.

தொண்டு செய்துக் கொண்டே வந்தால் அவன் தேவைகளை நிரப்பிக் கொண்டே வருவேன்.

என் பணியை நீ செய் உன் குடும்பத்தை நான் பார்த்து கொள்கிறேன்.

தருமம்

நீ செய்யும் தொண்டு, நீ செய்யும் தருமம் சிறியதாக இருந்தாலும் அதற்கும் சக்தி உண்டு. அதற்கு வீரியம் உண்டு. உன்னால் முடிந்த தொண்டுகளையும், தருமங்களையும் செய்து கொண்டே வா!

தரும நெறியில் வாழ்பவனுக்குத்தான் இனி பாதுகாப்பு உண்டு. ஒரு ஏழைக்குத் தருமம் செய்தால் பத்து பேர்க்குச் செய்த பலன் உண்டு. நாடு அமைதி பெற, நிம்மதி கிடைக்க, சொத்து பணம் சேர தருமம் செய்ய வேண்டும்.

தருமநெறி கொண்ட துறைகளில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டும். சுயநலத்துடன் தருமம் செய்யாமல் ஒரு குழந்தையின் உள்ளத்தோடு தன்னலம் கருதாமல் தருமம் செய்ய வேண்டும்.

உன்னிடம் உள்ள குறையை நீ தருமம் செய்துதான் நிறைவு செய்து கொள்ள முடியும். தான தருமம் செய்தால் பலன் தருவேன். கொலை, கொள்ளை, களவுகளிலிருந்து காப்பாற்றவும் செய்வேன். வெளியே தெரியாமல் தருமம் செய்வதே உண்மையான தருமம். அதுவே உண்மையான ஆன்மிகம். தருமம் என்பது உன் கருமம் தீர்க்கத்தான் என்று புரிந்து கொள்.

அடிகளாரின் அவதார மகிமை

27-2-1984 அன்று தெய்வத்திரு காஞ்சி மகாப் பெரியவர் சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் தன் பக்தர்களிடம் கூறியது :

ஆதிபராசக்தி அவதாரமே அடிகளார்தான். இந்தக் காலத்தில் ஆன்மிகம் தழைக்க அவர் செய்வது போல் வேறு எவரால் செய்ய முடியும்? அடிகளார் ஆன்மிக வாழ்விறகுப் புத்துயிர் ஊட்ட வந்த கலியுக அவதாரம், அம்பாளின் ஸ்தூல வடிவம்.

அருள்திரு அடிகளாரின் திருவண்ணாமலை மாவட்ட ஆன்மிக பயணத்தின்போது விசிறி சாமியார் யோகி ராம் சுரத்குமார் அவர்கள் அருள்திரு அடிகளாருக்கு பாதபூஜை செய்து ஆசி பெற்றார்.

ஒரு தடவை அருள்திரு அடிகளார் ஈரோட்டுக்கு சென்றிருந்தார். அப்போது ஒரு சித்தாடல் புரிந்தார். அங்கு வந்த போலீஸ் உயர் அதிகாரியின் கையை நீட்டச் சொல்லி அதில் இரண்டு வேப்பிலைகளைக் கொடுத்து கையை மூடிக்கொள்ளுங்கள் என்றார். இப்பொழுது உங்கள் கைகளை திறங்கள் என்றார். அந்த போலீஸ் அதிகாரியும் கைகளை திறந்தார். அவர் கையில் இருந்து ஒரு வண்டு பறந்து சென்றது. புழு ஒன்று நெளிந்து கொண்டு இருந்தது. அடிகளார் அவரிடம், சட்டத்தின் பிடியில் இருந்து பெரியவர்கள், வலிமை

உள்ளவர்கள் தப்பி ஓடி விடுகிறார்கள். ஏழைகள் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள். அதை உணர்த்தவே இப்படி செய்தேன் என்றார்.

- ✶ இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக என்னை நோக்கித் தவம் இருந்தவனடா அடிகளார். வேறு எந்த ஞானியின் உடம்பும் எனக்குக் கிடைக்க வில்லையடா. எனக்குக் கிடைத்த பெரிய ஆத்மா இவன் ஒருவனே.
- ✶ கல்கி அவதாரம்என்று சொல்வார்களே மகனே! அது தான் இது.
- ✶ மகனே! மூன்று பேர் கொடுக்கும் திருநீறுக்கு உயிர் உண்டு. ஒருவன் பாலகன் (அடிகளார்). இன்னொருவன் பீடத்து மகன் (காஞ்சி மகாப் பெரியவர்). இன்னொருவன் பூண்டி மகான்.
- ✶ லோக குருக்கள் என்பவர்கள் எல்லாம் என் திருவடியின் சுண்டு விரலின் நக விளிம்பின் ஓரம் உள்ள சிறு அணு அளவு ஞானத்தையே பெற்றுள்ளார்கள். இங்கே இப்போது நானே குருவாக அடிகளார் வடிவாக அவதரித்துள்ளேன்.

அருள்திரு அடிகளாரின் அவதார நோக்கம் :

1) தெய்வ நம்பிக்கை, தெய்வ பக்தி, ஆன்மிக உணர்வுகளை ஊட்டவே இந்த அவதாரம்.
2) பெண் குலத்தை ஆன்மிக வழியில் உயர்வு படுத்தவே இந்த அவதாரம்.
3) அடித்தளத்து மக்களை ஆன்மிக வழியில் உயர்வு படுத்தவே இந்த அவதாரம்.

- ✶ ஒருவனது பாவத்தை எரிக்கும் சக்தி அடிகளார் பார்வைக்கு உண்டு. முக்காலமும் உணர்ந்த அருள்திரு அடிகளார் அவர்கள் நம் முன் வினைகள் அறிந்து தம் அருட்பார்வையால் சிலவற்றை போக்குகிறார்.

உதாரணங்கள் சில :

- ✶ காசநோயால் அவதிப்பட்டவரின் நோய் நீங்கியுள்ளது.
- ✶ ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட்டு வாய் கோணியவர் குணம் அடைந்துள்ளார்.
- ✶ செய்வினையின் காரணமாக உடல் அரிப்பு ஏற்பட்டு, அவதிப்பட்ட ஒரு பெண்மணி அருட்பார்வையால் குணமடைந்துள்ளார்.
- ✶ அருள்திரு அடிகளார் அவர்களை அருட்கூடத்தில் தரிசனம் செய்யும்போது, அவரது திருவடியில் நம் பிரச்சினைகளைக் கொட்டும் பொழுது பார்வையால் ஆசிவழங்கி வருகிறார். பக்தர்கள் ஆச்சரியப்படும்படி பிரச்சினைகளுக் குரிய வழியினை உள்ளுணர்வாக இருந்து தீர்த்து வைக்கின்றார்.

ஓம்சக்தியே பங்காரு அடிகளே சரணம்

அடிகளார் பார்வை படுமாறு பார்த்துக்கொள். குரு காணிக்கை செலுத்தித் தரிசனம் செய்யும்போது நீ அந்தப்பார்வையாலும் காப்பாற்றப்படுவாய். அருள்திரு அடிகளார் பாதங்களைப் வணங்கி நம் துன்பம் நீங்க மனதார பிரார்த்தனை செய்து முறையிட நியாயமான கோரிக்கைகள் நிறைவேறும்.

விழா நாட்களில் மன்றம் மூலமாக ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் சென்று அவர்கள் குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று வாழ்த்தி மஞ்சள், குங்குமம் கொடுக்க வேண்டும்.

மனிதகுல மேம்பாட்டிற்கு கூட்டு வழிபாடு தேவை.

நாடெங்கும் ஆதிபராசக்தி வழிபாடடு மன்றங்கள் அமைத்து வாரம் ஒருமுறை கூட்டு வழிபாடு செய்யுங்கள்! மேல்மருவத்தூருக்கு வர முடியாதவர்கள் அந்த மன்றங்களில் தங்கள் குறைதீர வேண்டிக் கொண்டால் அவர்களின் குறை தீர்ப்பேன்!.

என் ஆணையை நிறைவேற்றினால் உன்னைக் காக்க வேண்டிய பொறுப்பு என்னுடையது.

உண்மையான பக்தியுடனும், உண்மையான தொண்டு மனப்பான்மை யுடனும் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட வேண்டும். அவ்வாறு ஈடுபட்டால் உன் கனவு நனவாக மாறும்.

ஆன்மீகத்தில் நீ செய்யும் தொண்டு ஒவ்வொன்றிற்கும் தெய்வம் பலன் கொடுத்தே ஆக வேண்டுமடா மகனே!.

அன்னையின் சிறப்பு பற்றிய சித்தர்பீட நூல்கள்

அன்னை ஆதிபராசக்தியின் அருளை பெற கீழ்கண்ட புத்தகங்கள் சித்தர் பீடத்தில் உள்ளது.

1. மந்திரநூல்
2. சக்தி ஒளி (ஒவ்வொரு வீட்டிலும் **சக்தி ஒளி** இருக்க வேண்டும். எந்தெந்த வீட்டில் அது இருக்கிறதோ அங்கே நான் இருக்கிறேன்.
3. அன்னையின் அருள்வாக்கு
4. மேல்மருவத்தூர் அன்னையின் அற்புதங்கள்
5. தல வரலாறு

மனக்கட்டுப்பாடு - எண்ணங்கள்

நம் மனசிலேயே அம்மா இருக்கு. முதலில் மனசைத் தட்டிக் கேட்கனும். அப்புறம் மனசைக் கட்டினா, மனது நாம சொல்றத கேட்கும். மனசு குரங்கு மாதிரி தாவிக்கிட்டே இருக்கும். மனசை தட்டி, தட்டி கேட்டா எல்லாத்துக்கும் விடை கிடைக்கும்.

நல்லது எது, கெட்டது எதுன்னு மனசுக்கு தெரியும். தராசு மாதிரி எடை போடவும் தெரியும். ஆனால் நல்லத மட்டும் நாம எடுத்துக்கனும்.

மன அடக்கத்திற்கு ஆலோசனை :

ஒரு வண்டி ஒழுங்கா ஓடனும்னா சக்கரம் வேணும். அச்சு வேணும், எண்ணெய் வேணும். அதுபோல உன் மனம் அடக்கமா ஓடனும்னா உன் எண்ணங்கள், செயல், மூளை மூன்றும் ஒன்றுபட்டுச் செயல்படனும். மனம் அடங்கனும், அடங்கனும் என நினைக்கும் வேட்கை முதலில் வேண்டும். எண்ணங்களுக்கு கடிவாளம் இட்டால், மூளை செயல்களுக்கு கடிவாளம் இடும். மனமும் அடங்கும். பணம் சம்பாதிப்பதிலும், தொழில் செய்வதிலும், பிறர் புகழ்ச்சியைத் தேடுவதிலும் ஒரு நிதானம் வேண்டும். இவை மட்டுமே வாழ்க்கை என நினைக்கக் கூடாது.

ஆசைகளும், பொறாமையும் தான் தோன்றிகள். அவை தோன்றத்தான் செய்யும். அவற்றை அடக்கி ஒரு கட்டுக் கோப்புக்குள் வைத்து தெய்வ சிந்தனை, வழிபாடு, உழைப்பு, தியானம், மவுனம் போன்றவற்றை வாழ்க்கையில் பெருக்கனும். பிறர் போற்றுதலுக்கும், கைதட்டலுக்கும் தேவைக்கு மீறிய பொருளுக்கும் ஆசைப்படும் எண்ணங்களை ஒடுக்கனும். பிறகு மன அடக்கம் தானே வரும்.

மனிதனிடம் உள்ள மாறாத குணங்கள் :

மனிதனுக்குப் பசு குணம், எருமைக் குணம், மிருக குணம், காக்கைக் குணம் என உண்டு. அவை மாறாது.

மனிதனாகப் பிறப்பது அரிது என்று சொல்லி வந்தார்கள். இந்தக் காலத்தில் மனிதனாகப் பிறப்பதே பாவம் ஆகும்.

மனிதனுக்கு ஆன்ம அமைதி தேவை.

மேல்மருவத்தூர் ஆதிபராசக்தி வழிபாட்டு மன்றம், பதிவு எண் : K.P.-1.
98, பங்காரு அம்மன் தோட்டம், காஞ்சிபுரம் - 631501.