

மெளனத்தைக் கடைப்பிடிக்க எளிய முறைகள்

- மெளனம் ஒரு உன்னதமான வழிபாட்டு முறையாகும்.
- தினமும் கடைப்பிடித்து வந்தால் மனம் ஒருநிலைப்படும்.
- வியாழன், அமாவாசை, பெளர்ணமி நாட்களில் மெளனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது.
- சுமார் 15 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை மெளனத்தை கடைப்பிடித்து நாளாக நாளாக சுமார் 1மணி நேரம் வரை அதிகப்படுத்துவது நல்லது.
- மெளனம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வல்லது. இதனை கடைப்பிடிப்பவர்கள் எளிதில் சஞ்சலம் அடைய மாட்டார்கள்.
- மனமும் வலிமையடையும். அவர் எண்ணங்களும் உறுதிபெறும்.
- மெளன விரதம் மேற்கொள்வதற்கு 5 விஷயங்கள் தேவை.

1). மெளன விரதம்

2). பால், பழம் போன்ற எளிய உணவு

3). இயற்கை அழகுமிக்க இடத்தில் தனியாக இருத்தல்

4). குருவின் நேரடித் தொடர்பு

5). குளிர்ச்சியான இடம்

- தினமும் 1மணி நேரம், வாரத்திற்கு 3 மணி நேரம், மாதத்தில் ஒரு முழுநாள்! இப்படி மெளன விரதம் பழகி வரவேண்டும்.

- அதனால் கிடைக்கும் ஆனந்தம், அமைதி, புத்துணர்ச்சி ஆகியவற்றை அனுபவத்தில் உணர முடியும்.

அம்மா அவர்கள் மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்து, நமக்கு வாழ்ந்து காட்டி வருகிறார்கள். பெளர்ணமி, அமாவாசை, ஆடிப்பூரம், அகண்டம் ஏற்றும் நாள், அகண்டம் இறக்கும் நாள், தைப்பூசம் மற்றும் அவதாரத் திருநாள் போன்ற விசேஷ நாட்களில் மௌனத்தை மேற்கொள்கிறார்கள். அதை நாமும் உணர்ந்து முடிந்தளவிற்கு நம் அன்றாட வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அன்னை அருளிய வேள்வி முறைகள்