

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும், அமைதியான வாழ்விற்கும் உண்டான பயிற்சிகள்

இன்றைய உலகில் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய உயிரகொல்லியாக உருவெடுத்துள்ளது நோய் எனும் கிருமி. அதேபோல பலவிதமான நோய்களும், அதற்குண்டான மருந்துகளும் இவற்றையெல்லாம் எதிர்கொள்ள முடியாமல் நாள் ஒன்றுக்கு பல நபர்கள் மாய்ந்து வருகிறார்கள். இவற்றை எல்லாம் நாம் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

இவ்வுலகில் வாழும் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்பட அடிப்படைக் காரணமே அவன் உடலிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் என்று சொல்லப்படுகின்ற மூன்று தாதுக்களின் சமநிலை மாற்றத்தின் காரணமே என்பது நமது முன்னோர்களின் கருத்தாகும். மற்றும் சித்த மருத்துவ நூல்களிலும் நாம் பார்க்கலாம். இவற்றை திருவள்ளுவர்,

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று” என்கிறார்.

ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டு அவஸ்தைப்படுவதைக் காட்டிலும் “வருமுன் காப்பதே” சிறந்தது என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அதேபோல இயற்கை மருந்துகளின் அடிப்படைகளையும் மற்றும் ஒழுக்கம் மற்றும் உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவைகளைப் பற்றியும் அதிக அக்கறையுடன் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

ஒருவர் தான் உணவுவகைகளை உண்ணும் போது பசித்தீயின் அளவை நன்கு தெரிந்துகொண்டு உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். மனித உடலிலுள்ள பசித்தீயின் அளவு எப்போதும் ஒரே அளவு இருந்ததில்லை. அவைகள் சில நேரம் கூடியும், சிலநேரம் குறைந்தும் காணப்படும். பசித்தீயின் அளவை தெரிந்து கொண்டு உணவுவகைகளை சாப்பிட பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

“தீயன வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அதேபோல எந்தவொரு மனிதன் தன்னுடைய உணவின் அளவையும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் சரிவர மேற்கொள்கிறாரோ அவருக்கு மருத்துவம் எப்போதும் தேவைப்படாது. அதேபோல ஆரோக்கியமான வாழ்வும், மனநிம்மதியும் அவருக்கு முழுவதும் கிடைக்கப்பெறும் என்கிறார்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்”

இவ்வுலகில் மனிதனாகப் படைக்கப் பெற்றவர் அறுசுவையின் ருசிகளை முழுவதுமாக உணர்ந்து பின்பு, தான் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு வகைகளில் அனுதினமும் அறுசுவைகளை எடுத்துக் கொள்கிறோமா என்பதை நன்கு சிந்திக்க வேண்டும். அறுசுவையின் வகைகளை அனுதினமும் எடுத்துக் கொண்டோம் என்றால் மனிதனின் உடலும், உள்ளமும் முழு வளர்ச்சி அடைந்து அறிவு எனும் அறிவை அறிந்து கொள்ளும் உணர்வினையும், மற்றும் நற்சிந்தனையையும் அடைந்து ஒவ்வொருவரும் நலமுடன் ஆரோக்கியமாகவும் வாழலாம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ நமது முன்னோர்களான சித்தர்கள் எண்ணற்ற வழிமுறைகளை இவ்வுலக மக்களுக்காக விட்டுச் சென்றுள்ளனர். அவற்றை எல்லாம் நாம் முறையாக பின்பற்றினாலே நோயில்லாமல் மரணம் அடையும் இறுதி தருவாய் வரையிலும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இன்றைய உலகமக்கள் அனைவரும் பயன்படுத்தும் வகையில் நமது முன்னோர்களால் உருவாக்கப்பட்ட காயகற்பம், மற்றும் பிராணயாமம், யோகாசனம், இயற்கை வைத்தியம் போன்ற முறைகளால் வாதம், பித்தம், கபம் எனும் மூன்று தாதுக்களையும் எப்பொழுதும், எந்த நேரமும் சமநிலையில் வைத்திடலாம்.

காயகற்பம் எனும் இயற்கை மூலிகைப் பொருட்களாலும் மற்றும் பிராணயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சியினாலும் மற்றும் யோகாசனம் போன்ற முறையான பயிற்சிகளாலும் இவ்வுலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதர்களும் நோயில்லாமல் வாழவும், இளமையோடு வாழவும், மரணம் அடையும் வரை ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும் என்பதே இதனுடைய சிறப்புகளாகும்.

இன்றைய உலகமக்கள் அனைவரும் இயற்கைத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்கள் எல்லாம் கிடைக்க வழிவகைகள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு ஏற்படுத்திக் கொண்டோம் என்றால் ஆரோக்கியமாகவும், அமைதியான வாழ்க்கை முறைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கப்பெறும். இன்றைய அவசர உலகிலும், மாயை உலகிலும் ஒவ்வொருவருக்கும் நேரமின்மை, வேலைப்பளு, நகரவாழ்க்கை என்ற எண்ணங்கள் இல்லாமல் இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் கிடைக்க என்ன வழி உண்டு என்பதை தேடுங்கள். தேடல் என்பது சரியான முறையில் இருந்தால் தேடியதற்குண்டான பலன்கள் கண்டிப்பாக கிடைக்கப்பெறும். இந்த தேடல் என்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால் என்னை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ தயாராக உள்ளோம்.

நோயைக் கண்டாலோயே இன்றைய உலகமக்கள் பதறிப்போய் உடனே கண்ட மருந்துகளை வாங்கி வயிற்றிலடைக்கக் கூடாது. நோய் என்பதென்ன? என்பதை முதலில் ஆராய வேண்டும்.

மனித உடலில் உள்ள கழிவுகளையும், உள்ளழுக்கையும், சிக்கலையும் தீர்த்தாலே நோய் எனும் கிருமி மனித உடலில் இருந்து வெளியேறுகிறது.

நோய் ஏற்பட்டவுடனே மருந்து மாத்திரைகளை தவிர்ந்து ஏன் நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது? என்று நன்கு ஆராய வேண்டும். பொதுவாக எவர் ஒருவர் இயற்கையின் விதிகளை மீறுகிறார்களோ அவர்களுக்குத்தான் நோய் எனும் கிருமி வருகிறது. அவற்றை நாம் மீண்டும் இயற்கையின் மூலமே தீர்வு காண வேண்டும். அதைவிட்டு மருந்து, மாத்திரைகளை நாடுவதினால் என்ன பயன்?

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும், அமைதியான வாழ்க்கை முறைகளுக்கும், நமது முன்னோர்களின் அறிவுரைகளின் படியும், என்னுடைய குருமார்களின் போதனைகளின் படியும், இன்றைய உலக மக்களுக்காக நாங்கள் ஏற்படுத்தி தருகிறோம். இவற்றை நாம் அனைவரும் பின்பற்றி ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பயணிக்கலாம். இவ்வுலகில் வாழும்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பது ஒன்று கிடைத்துவிட்டால் மனித பிறப்பின் நோக்கமும், ஆன்மீகத் தெளிவும், மற்றும் கடவுளின் தேடலும் மற்றும் இன்றும் நம்முடைய முன்னோர்களான சித்தர்கள், ஞானிகள், ரிசிமார்கள், முனிவர்கள் போன்ற மகான்கள் இன்றும் நம்முடன் வாழ்ந்து வரகிறார்கள் என்பது போன்ற பலவிதமான ஆன்மீக கேள்விகளுக்கு விடைகள் கிடைத்து விடும்.

நான் மேலே கூறியுள்ள அனைத்து விஷயங்களுக்கும் முறையான பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படும். அந்த பயிற்சி வகுப்பானது உங்களுக்கு தகுந்தாற்போல உங்களுடைய இடத்திற்கோ அல்லது உங்களது இல்லத்திற்கோ வந்து உங்களோடு உங்களாக நாங்களும் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படும்.

பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தும் முறைகள்

ஒரு வார கால பயிற்சிகள்

இரண்டு வார கால பயிற்சிகள்

ஒரு மாத கால பயிற்சிகள்

Terms and Conditions

**இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!**

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE