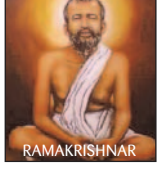
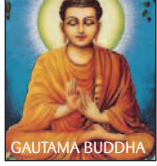


BABAJI'S KRIYA YOGA 2nd WORLD PEACE CONFERENCE

பாபாஜியின் கிரியா யோக 2^{வது} உலக சமாதான மாநாடு



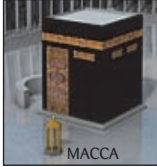
RAMAKRISHNAR



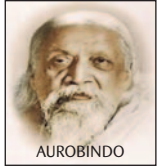
GAUTAMA BUDDHA



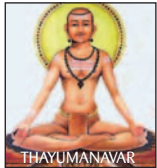
PATTINATHAR



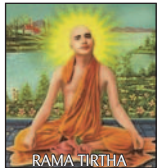
MACCA



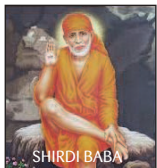
AUROBINDO



THAYUMANAVAR



RAMA TIRTHA



SHIRDI BABA



KABIR DAS



KRIYA AMMAN



YUKTHESWARAR



YOGIYAR



YOGANANTHAR



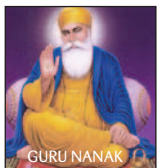
LAHIRI MAHASAYA



ADI SANKARAR



MAHATMA GANDI



GURU NANAK



SARADA DEVI



SAKKARAI AMMA



AVVAIYAR



KRIYA ANNAI



ANANDAMAYI MA



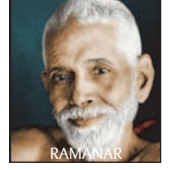
MOTHER TERESA



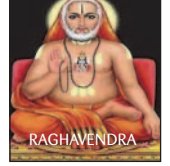
KARIKAL AMMAYARI



MAHAVIRA



RAMANAR



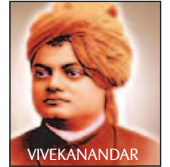
RAGHAVENDRA



VALLALAR



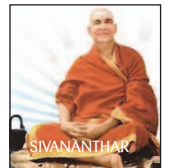
JESUS



VIVEKANANDAR



RAMANUJAR



SIVANANTHAR

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

KRIYA YOGA TREE



SIVAYOGAM - SIVA TO PARVATHI



BABAJI - KRISHNA AVATHAR



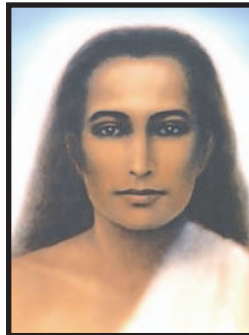
BABAJI - MURUGA AVATHAR



AGASTHIYAR - PRANAYAMA GURU BOGAR - GNANA GURU



AMMAN - YOGA GURU



BABAJI - KRIYA SATGURU



ANNAI - SADHANA SAKTHI



AATHI SANKARAR
9TH CENTURY



KABIR DAS
15TH CENTURY



LAHIRI
1861 - 1895



YOGIARI
1952 - 2006



YUKTESWARAR
1883 - 1936



SWAMI RAM
1973 - 2014



YOGANANTHAR
1910 - 1952

BABAJI's KRIYA YOGA 2nd WORLD PEACE CONFERENCE

(Event MC's: Sundari, Chitra, Shivani, Savita, Iswaria)

DAY 1: SATURDAY NOVEMBER 23RD:

- 8:30am – 9:00am “Chant 16 Times “Om Kriya Babaji Nama Aum” by Suseenthiran
“Ganapathy Song and coconut break” by Karthikeyan
“Babaji Potri and Pooja” by Karthikeyan
- 9:00am – 9:20am “ Babaji's Kriya Yoga Tradition” by Suseenthiran
- 9:20am – 9:30am “Asana Demo” (Vanakkasana & Science of Sun Worship)
- 9:30am – 9:40am “Kriya Yoga in Yoga Sutra” by Sreenivaasan
- 9:40am - 9:50am “Asana Demo” (Sarvangasana & Fish Pose)
- 9:50am – 10:00am “Fasting” by Arumugam
- 10:00am – 10:15am “Babaji Songs” by Anu
- 10:15am – 10:45am “Natural Path to reach God” by Selvakumar
- 10:45am - 11:00am “Babaji Group Bajan” Mothers of the Centres
- 11:00am – 11:20am “Kriya Yogam and Saiva Siddantham” by Karthikeyan
- 11:20am – 11:30am “Asana Demo” (Standing Crane Pose & Bow Pose)
- 11:30am – 11:50am “Kriya Yogam and Sidda Maruthuvam” by Dr.B.K. Chandran
- 11:50am – 12:00n “Asana Demo” (Topsy Turvy Pose, Half Fish Pose)
- 12:00n – 12:15pm “Babaji Songs” by Pon Savita
- 12:15pm – 12:30pm “Saiva Siddantham and Yoga” by Thayanithy / “Tulasi” by Lalitharani
- 12:30pm – 1:30pm Lunch
- 1:30pm – 1:40pm “Kriya Yoga Concepts, Practice and Benefits” speech by Suseenthiran
- 1:40pm - 1:50pm “Obstacles That Prevent us From Developing in Kriya Yoga Path”
by Dr. M. Jeyapal
- 1:50pm – 2:00pm “Asana Demo” (Plough Pose & Snake Pose)
- 2:00pm – 2:30pm “Siddantham and Siva Yogam”
by Meikanda Sivam Eraineri, Emayavan Thirukudanthai
- 2:30pm – 2:40pm “Kriya Yoga and Guru Tradition” by Sothinathan
- 2:40pm – 2:50pm “Asana Demo” (Yogic Symbol Pose, Half Wheel Pose)
- 2:50pm – 3:00pm “Guru Faith Vs Believe” by Murali
- 3:00pm – 3:10pm “Asana Demo” (Sitting Crane Pose, Locust Pose)
- 3:10pm – 3:20pm “Purpose of Kriya Yoga path” by Eraivan

3:20pm – 3:30pm	“Asana Demo” (Pose of Fitness of Light, Pose of Pelvic Grip)
3:30pm – 3:45pm	“Kriya Yoga and Young Generation” by Shivani & Threvikram
3:45pm – 4:00pm	“Asana Demo” (Triangular Pose & Shava Shanthi Asana)
4:00pm – 4:10pm	“Leading Way of Life in Modern Times” by Navnit Krisna J
4:10pm – 4:20pm	“Kriya Yogam Paravuga Ulagengum” By Karthikeyan
4:20pm – 4:30pm	“Kriya Yoga and Healthy Life” by Dr.B.K. Chandran
4:30pm – 4:40pm	“Memory of Yogi Ramaiah's Babaji Mantra Chanting”
4:40pm – 4:50pm	“Memory of Guru Swami Ram's Natha Healing Sound”
4:50pm – 5:00pm	“Introduction to Kalai Mamani Suki Sivam for Final Speech of the event”
5:00pm – 6:30pm	“18 Sidda Tradition and Satguru Babaji's Kriya Yogam” by Kalai Mamani Suki Sivam
6:30pm – 6:45pm	Closing Remarks- Suseenthiran Vote of Thanks – Mr. Srinivasan
6:45pm – 7:00pm	Honour all the Guest – Mr & Mrs Srinivasan
7:00pm – 8:30pm	Dinner

DAY 2: SUNDAY NOVEMBER 24th:

4:00am – 7:30am	Kriya Initiation & Revision (Registration Required) by Suseenthiran
7:30am – 8:30am	Breakfast
8:30am – 12:30pm	Medical Camp by Dr.B.K.Chandran and Team -Accupuncture - Siddah Vaithiam - Life Style -Q&A General Q&A by All Presidents & Mothers Family Yoga concept, Way of Kriya Yoga Life, Kriya Yogam and Kids, and Q&A by Suseenthiran
12:30pm – 1:30pm	Lunch
1:30pm – 6:30pm	Babaji's Yagam
6:30pm – 8:00pm	Kriya Yoga Festival of Lights celebrating Babaji's Birthday
8:00pm – 9:00pm	Dinner

TABLE OF CONTENTS – யொருளடக்கம்

வாழ்த்துச் செய்தி	1
SATGURU KRIYA BABAJI	2
KRIYA ANNAI MATAJI	6
TULASI POOJA CONDUCT PROCEDURE	9
ADI SANKARAR	10
KABIR DAS	11
LAHIRI MAHASAYA	12
YUKTESWAR GIRI	13
PARAMAHANSA YOGANANTHAR	14
YOGI RAMAIAH	15
SWAMI RAM	16
HOW MY LIFE GUIDED TOWARDS MASTER KRIYA BABAJI BY GURU SWAMI RAM AND YOGIAR	17
CANADIAN BABAJI YOGA SANGAM	19
SOME OF BABAJI'S KRIYA YOGA CONCEPTS IN THE HUMAN BODY AND NATURE – SUSEENTHIRAN	20
MY KRIYA SADHANA AND EXPERIENCE AT SHANTHOM – THEVAKI	24
RICHVILLE MURUGA KATHIRGAMA TEMPLE – NIRUBAN & JALENI	26
எமது வாழ்வும் கிரியா யோகமும் – பிறேமச்சந்திரா – யசோதரா	28
MY JOURNEY INTO YOGA – SHENTHAN	29
யோகியார் சமாதி கோவில் – சிவபதி	31
PRINCESS OF KASHI – HARSH & ANU	33
POSITIVE SPIRITUALITY AT THE CANADIAN BABAJI YOGA SANGAM – ANJANA	35
MY EXPERIENCE IN KRIYA YOGA – POONKAVI	36
MY KRIYA HATHA YOGA EXPERIENCE – SAJANI	37
MY WAY TO BABAJI'S KRIYA YOGA – SAYON	38
THE LIGHT OF SATGURU KRIYA BABAJI – TARANI	38
என் நினைவை விட்டகலாத ஞான குரு – கௌரிராஜா	39
OUR TRIP TO BEAR MOUNTAIN (SATELLITE CENTER) – RAM & SUTHAJINI	41

பாபாஜியின் அழைப்பு - கணபதிப்பிள்ளை - தயாநிதி	43
HOW I STARTED MY KRIYA PATH? - RAMYA	45
BAKYA CENTRE - SWITZERLAND	46
எனது குரு அகத்தியர் மற்றும் பாபாஜி - சோதிநாதன்	47
THE TORCH OF KRIYA - PONMALAR SOTHINATHAN	48
எனது கிரியா யோகா அனுபவங்கள் - ஈஸ்வரலிங்கம்	48
BABAJI YOGA CENTRE - DUBAI	49
MY JOURNEY AND EXPERIENCE AT BABAJI CAVE - MURALI VARMA	50
WHAT IS YOGA? - CHITRA	52
YOGA WATER THERAPY - NARESH	53
BENEFITS AND CONTRA-INDICATIONS OF KRIYA POSTURES - PON SAVITA	54
MY EXPERIENCE WITH GREAT KRIYA MASTER IN HIMALAYS AND SPRITUAL JOURNEY TO KRIYA YOGA - SRIDHAR	57
எனது கிரியா யோகா பயணம் - நாதன்	62
BABAJI GURU MANTRA - SHARMILA	63
ANDAM (MACROCOSAM) PINDAM (MICROCOSAM) & FIVE ELEMENTS - PANDIYARAJAN	66
எனது கிரியா யோக சயதேடல் அனுபவம் சுந்தரி	68
BABAJI YOGA CENTRE - KUMBAKONAM	69
QUOTES FROM "VOICE OF BABAJI" - ISWARIYA	70
OUR KRIYA YOGA JOURNEY - AKSHAYA	71
KRIYA BABAJI BRINDAVANAM - PENANG	72
KRIYA YOGA & HEALTHY LIFE STYLE - Dr. B.K. CHANDRAN	73
பாபாஜியின் தெய்வீக குரலிலிருந்து மேற்கோள்கள் - விஜயலட்சுமி	74
PRACTICING SADHANA AT BRAHMA MUHURTA - THREVIKRAM	75
YOGA MUDRAS - KUMARESH	77
பாபாஜியின் தெய்வீக குரல் - ரீட்டா	80
பாபாஜியின் சேவை - இராஜலட்சுமி	80
THE MIRACLE OF BABAJI - YOOGREETAA	81
BABAJI AND ME - SANTHA	81
KRIYA BABAJI YOGA TRUST - CHITHAMBARAM	82
அடியேனும் (கார்த்திக் கேயன்) எனது குருவுடன் இருந்தபோது நடந்த நிகழ்ச்சி கார்த்திக் கேயன்	83
சைவசிந்தாந்த மரபில் பாபாஜியின் கிரியா யோகம் - வனிதா	85

கிரியா யோகத்துடன் எனது வாழ்வு - தனலட்சுமி	87
எனது கிரியா யோக அனுபவம் - சிவபாலன்	88
பாபாஜியின் உணர்வு - சின்னத்துரை	89
எனது வாழ்க்கையும் கிரியா யோகமும் - மெர்லின்தேவி	90
கிரியா யோகமும் எனது எண்ணங்களும் - தமிழ்செல்வி	91
BABAJI YOGA CENTRE - COLOMBO	92
கிரியா யோக வாழ்வு - லலிதாராணி	93
கதிர்காமத்தில் மகா அவதார பாபாஜியும் போகச் சித்தர் சந்திப்பும், எமது ஆன்மீக அனுபவ நிகழ்வும் - இறைவன்	94
சைவசித்தாந்தமும் பாபாஜியின் கிரியா யோகமும் - தயாநிதி	97
SAHASRA YOGA - CHENNAI	99
PIRANAYAMAM - SRINIVASAN	100
பாபாஜியின் சக்தி வழிபாடு - லக்ஷ்மி	101
KRIYA YOGA & NERVOUS SYSTEM - JEYAPAL	102
KRIYA YOGA & MY EXPERIENCE - PARAMESWARY	105
MY INITIAL EXPERINCE AFTER KRIYA INITIATION - HARINI	107
எனது கிரியா யோகத்தை நோக்கிய ஆன்மீக பயணம் - ஜெகதீஸ்வரி	108
உலக அமைதி	109
நந்தி தேவர்	110
KRIYA YOGA RELATED HOLLY RIVERS	118
KRYIYA YOGA RELATED TEMPLES TO VISIT	119

வாழ்த்துச் செய்தி



நீண்டதூரம் விமானத்தில் பயணிப்பவர்கள் விமானஓட்டிகள் அனுமதி பெற்று விமான ஓட்டி உட்காரும் இடம் சென்று பார்த்தால், சில தகவல்கள் பெறலாம். பத்துப் பன்னிரண்டு மணிநேரம் தொடர்ந்து விமானம் பறக்கும் போது, விமான இயக்கத்தை AUTOல் போட்டுவிட்டு, ஒரு விமானி ஓய்வெடுத்துக் கொள்வார். AUTO என்றால் சுயம்.. அதாவது விமானம் தானியங்கியாக, ஓட்டுநர் இல்லாத வண்டிபோல, இயங்கும். AIR POCKET, TURBULENT WEATHER போன்ற சிக்கல்கள் வரும் என்றால் மட்டுமே, விமானியின் விழிப்பான தலையீடு தேவைப்படும். உடனே விழிப்படைந்து தானே இயக்குவார். அதனை MANUAL என்கிறார்கள்.

நீண்ட தொலை காரோட்டும் போது கூட நெடுஞ்சாலையில் 70, 80 கி.மீ வேகத்தில் வண்டியை ஓட்டுநர் ஓட்டும் போது, சாவுதானமாக (Relaxed) ஸ்டீயரிங்கின் மீது கைமட்டும் வைத்தபடி தன் சுயக்குறுக்கீடு ஏதுமின்றி கார் (Auto) சுயமாக இயங்க ஓட்டுநர் விட்டுவிடுவார். “வழியில் குறுக்கீடு மாடு, ஆடு,

மனிதர்கள் வருவது தெரிந்தால் ஓட்டுநர் விழிப்படைந்து உடனே தான் பிரசன்னமாவார். இந்த வேறுபாட்டை, Auto vs Manual என்ற நிகழ்வை, உள்வாங்கி வாழ்வைக் கவனிப்போம்.

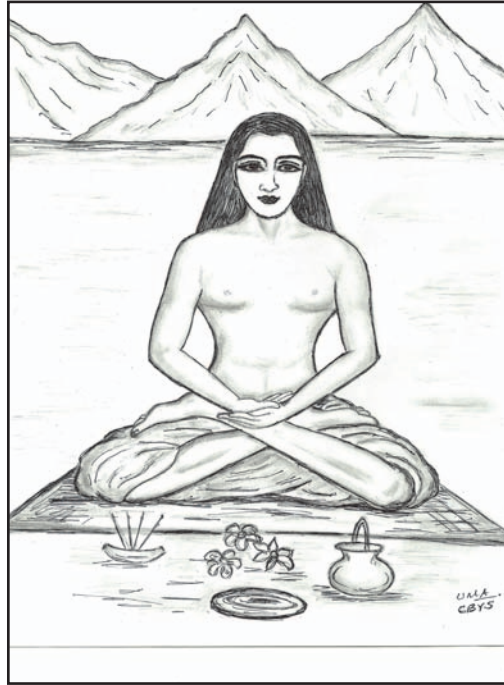
சுவாசம் நமக்குள் நடக்கிறது. சுவாசிக்கிறோம் என்ற பிரக்கூப நம்மில் பலருக்கும் கிடையாது. இதுதான் Auto.. தானியங்கித்தனம். சுவாசத்தைக் கவனித்து ஏன் இத்தனை அங்குலம் வீணாகிறது? ஒரு நாளைக்கு 21600 மூச்சும் செலவிட்டே தீரவேண்டுமா? மிச்சம் பிடிக்கக்கூடாதா என்று கவனம் கொண்டு சுவாசத்தை (Auto) தானியங்கியாக விடாமல் தன் சுயக்கட்டுப்பாட்டில் எடுத்து விழிப்புநிலையில் (Manual) கையாளுதலே உத்தம யோகநெறி.

உடலையும் உள்ளத்தையும் கட்டும் கயிறாக மூச்சு இருப்பதால் உடல் உள்ளம் ஆன்மாவை ஒரு நேர்க் கோட்டில் எடுக்கும் வித்தையே யோகக்கலை. இதற்குப் பல குருமார்கள் தோன்றினாலும் பதஞ்சலி, திருமூலர் போன்ற ஆதிகுருமார்கள் சிறந்த வழிகாட்டிகள்.

இவர் தம் கருத்துக்களை நடைமுறைப் படுத்தி சிஷ்ய பரம்பரையை ஒழுங்குபடுத்தி, கட்டமைத்து, சத்குருவாகச் சீடருடன் உடன் நின்ற குரு பரம்பரையில் கிரியா பாபாஜி குறிப்பிடத்தக்கவர் ஆகிறார். சாகாக்கலை என்று வடலூர் வள்ளலார் சொல்லும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு பெற்ற மகாமூர்த்தி பாபாஜி என்கிறார்கள். ஒளியுடம்பு பெற்ற உத்தமர் என்கிறார்கள். அவரால் வழிநடத்தப்பட்ட சிஷ்ய பரம்பரையில், காரைக்குடி யோகி ராமைய்யா அவர்கள் தமிழ்நாட்டில் தனிச்சுடராகி உலகெங்கும் பாபாஜி புகழ்பரப்பி வழிகாட்டி நின்றார். இலங்கையின் நாதயோகி மாஸ்டர் ராமநாதன் எனப்படும் ஸ்வாமிராம் அவர்கள் ராமைய்யா வழிவந்த யோககுரு. அவர்களை வழிகாட்டியாக வைத்து யோகம் பயிலும் நண்பர்கள் மாநாடு நடத்துவதும் மலர்வெளியிடுவதும் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

மலர்மணக்க, மக்களுக்குப் பயன் அளிக்க, யோகக் கலை உலகிற்கே நன்மை செய்ய, குருவருளையும் திருவருளையும் வணங்கி வாழ்த்துகிறேன். அன்பர் சுசீந்திரன் அவர்கள் மக்களுக்குச் செய்யும் உண்மையான யோகப்பணிகள் வெற்றி பெற வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

அன்பினிய
சுகி.சிவம்



Satguru Kriya Babaji was born on 30 November 203 A.D in a small coastal village now known as Parangipettai, in Tamil Nadu, India. He was born under the same star (Rohini) as Lord Krishna and was given the name Nagarajan. Babaji is considered to be an incarnation of Lord Muruga, in a body that fittingly pays homage to him as lord of eternal youth and beauty. His parents were Nambudri Brahmins who had immigrated there from the Malabar coast on the western side of South India. At the age of 5, someone kidnapped him and sold him as a slave at Dacca, capital of Bangladesh. Fortunately, his new owner was a kind man and he freed Nagarajan shortly thereafter. He joined a small group of wandering monks due to their radiant faces and love for god and for the next few years he wandered from place to place studying Holy Scriptures. He migrated to Benares and shone as a Sanskrit scholar of great eminence.

At the age of eleven, he made a difficult journey by foot and boat with a group of ascetics to Kathirgamam on the southern coast of Sri Lanka. There he met Siddha Boganathar and became his disciple. He performed intensive yoga sadhanas for 18 months with him. Drawing inspiration from the great Siddha of Science, Boganathar, he was able to appreciate and understand the full significance of Siddhantha Yoga and Soruba Samadhi and he accepted the challenge of attaining this mystic goal, supreme, Samadhi. It was Boganathar who inspired Babaji to seek his initiation into Kriya Kundalini Pranayamam from Siddha Agastya. At the age of 15 Babaji became a disciple of Agastya and was fortunate to be initiated into the secrets of Kriya Kundalini Pranayamam at Kuttralam. Babaji made a long pilgrimage to Badrinath and remained absorbed for years in the intensive Yogic Sadhana taught to him by Boganathar and Agastya finally to emerge Laughing at the Limitations of Death. He was a Siddha who has surrendered to the power and consciousness of the divine. His body was no longer subject to the ravages of disease or death. He dedicated himself to the upliftment of suffering humanity.

The immortal Babaji made his own contributions to the nucleus given to him by Siddha Agastya, renamed it "Kriya" and has retained his form through the centuries tapping many, speaking to a few and materializing to give darshan to his saintly chosen. For centuries he worked behind the scenes as the source of inspiration and guidance to past Kriya Masters like Adi Shankara, Kabir Das, Lahiri Mahasaya, Yogi Ramiah (Yogiar) and many others.

Thus he is the climax of the 18 Tamilian Yoga Siddha tradition, which includes Thirumoolar, Ramadevar, Kumbamuni, Konkanavar, Sattamuni, Karuvoorar, Sundarnandar, Valmiki, Nandi Devar, Paambati, Boganathar, Maccha muni, Patanjali, Dhanvanthri, Gorakkaar, Kudambai, Idaikadar and Kamalamuni.

கி.மு.203 ஆண்டிலே பிறந்து ஒரு ஞானகிரியாராகவும் யோகாசிரியராகவும் இமாலயத் தில் தனது 16வது வயதில் சொரூப சமாதியடைந்து, முதுமையையும் மரணத்தையும் வென்று இன்றுவரை பிரத்தியட்சமாக பல தருணங்களில் மெய்யடியார்கள் பலர் முன்னேறே தோன்றி, மகா அவதார் பாபாஜி, பாபாஜி நாகராஜ் எனப் பலராலும் அழைக்கப்படும் கிரியா பாபாஜி பற்றிய சில குறிப்புகள் இக்கட்டுரையில் இடம்பெற்றுள்ளன.

தென்னிந்தியாவிலே தமிழ் நாட்டில் சிதம்பரம் என்னும் பிரசித்தி வாய்ந்த சிவஸ்தலத்தைப் பற்றி நாம் அனைவரும் அறிவோம். அங்கே நடராஜர் கோலத்தில் ஆடல் வல்லானாகச் சிவபெருமான் காட்சி தருகின்றார். நடராஜரின் மேலே உள்ள விதானத்தில் முழுக்கத் தங்கத்தாலான 21600 ஓடுகள் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த 21600 ஓடுகளும் சராசரியாக நாம் சுவாசிக்கும் 21600 மூச்சுக்களைக் குறிக்கின்றன. இந்த 21600 ஓடுகளை 72000 தங்க ஆணிகள் தாங்கி நிற்கின்றன. இந்த 72000 ஆணிகளும் எமது உடலிலுள்ள 72000 நாடிகளைக் குறிக்கின்றன. 5 ஏக்கர் பரப்பளவும் நான்மாட கோபுரங்களும் அமையப்பெற்ற ஒரு தெய்வீக சிவஸ்தலம் சிதம்பரம் ஆகும். திருமூலர் முத்தியடைந்ததும் நாயன்மார்களால் பாடப்பெற்றதுமான இத்தலத்திற்கு உலகின் பல பாகங்களிலிருந்தும் பக்தர்கள் வந்து செல்வர்.

சிதம்பரத்திலிருந்து 17 கி.மீ.தொலைவில் தற்போது பரங்கிக்கோட்டை என அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய கிராமம் உள்ளது. அன்னிய படையெடுப்புகள் காரணமாகப் பரங்கிப்பேட்டை என்ற ஒரு பெயர் வந்திருக்கலாம். இந்தச் சுற்றூரில் கி.மு.203ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 30ம் திகதி ரோகினி நட்சத்திரத்தில் பிறந்த குழந்தையே பின்னாளில் மகா யோகியாகி பாபாஜி என அழைக்கப்படலானார்.

இவருக்கு பெற்றோர் இட்ட பெயர் நாகராஜ் என்பதாகும். நம்பூத்ரி பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த

இக்குழந்தையின் பெற்றோர் கேரளாவிலுள்ள மலபார் பிரதேசத்திலிருந்து பரங்கிப்பேட்டைக்கு வந்து குடியேறியவர்களாவர். இவரது தந்தை ஆரம்பத்தில் சிவ ஆலயமாக இருந்து அன்னிய படையெடுப்புகள் காரணமாக முருகன் கோவிலாக மாறித் தற்போது குமாரசாமி தேவஸ்தானம் என அழைக்கப்படும் முருகன் ஆலயத்தில் பிரதம பூசகராகப் பணியாற்றி வந்தார். ஆசாரமிக்க பிராமண குலத்தில் பிறந்து தெய்வீகச் சூழலில் வாழ்ந்தமையாலும் நாகராஜ் இறைபக்தி மிக்க சிறுவனாக வளரலானார்.

நாகராஜ் 5 வயதுச் சிறுவனாக இருந்த போது தனது தந்தை பூசகராக பணியாற்றும் சிவன் கோவிலுக்கு விழா ஒன்றைக் காண்பதற்காகச் சென்றிருந்தார். கோவிலின் நுழைவாயிலில் நின்றவாறு விழாவிற் கு வந்திருந்த பெருங் கூட்டத்தை அவதானித்துக் கொண்டிருந்த போது பவுக்கில் தானைச் (தற்போது பாகிஸ்தான்) சேர்ந்த ஒரு வியாபாரி இவரை அலேக்காகத் தூக்கிச் சென்றான். நாகராஜின் அழகிய தோற்றம் அந்த வியாபாரியை அவ்வாறு கவரத் தூண்டியிருக்கலாம். அந்த வியாபாரி ஊரில் எவரது கண்களிலும் தென்படாமல் கடற்கரையை அண்மித்து அங்கிருந்த படகொன்றில் சிறுவன் நாகராஜை ஏற்றிக் கொண்டு தற்போது கொல்கத்தா என அழைக்கப்படும் ஒரு துறைமுக நகருக்கு அழைத்துச் சென்று அங்கு ஒரு செல்வந்தருக்குச் சிறுவன் நாகராஜை அடிமையாக விற்றான்.

அந்தச் செல்வந்தரால் சிறுவன் நாகராஜின் முகத்தில் குடிகொண்டிருந்த தெய்வீகக் கலையை அவதானிக்க முடிந்தது. அச்சிறுவனை அடிமையாக வைத்திருக்க மனம் ஒப்பவில்கலை. எனவே அச்செல்வந்தர் சிறுவன் நாகராஜுக்குப் பூரண சுதந்திரம் அளித்து விடுவித்தான்.

புதிய சூழலில், புதிய மாந்தர்கள் மத்தியில் சிறுவன் நாகராஜுக்குக் கூட்டம் கூட்டமாக யாத்திரை

செல்லும் சன்னியாசிக் கூட்டத்தின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது. அடுத்த சில ஆண்டுகளாக இவ்வாறு வெவ்வேறு குழுக்களுடன் பல்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று பல புதிய விடயங்களைக் கற்றுக் கொண்டார். வேதங்கள், உபநிடதங்கள், இராமாயணம், மகாபாரதம் ஆகிய பல இதிகாசங்களை இந்தச் சாதுக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார். மிக இளமைப் பருவத்திலேயே வேதங்கள் சாஸ்திரங்கள் அனைத்தையும் கற்றறிந்த பண்டிதராக நாகராஜ் விளங்கினார்.

இந்த இளவயதிலேயே இறைவனை அறியும் வேட்கை அவர் உள்ளத்தில் கொழுந்து விட்டெரிந்து கொண்டிருந்தது. கற்றறிந்த வேதங்களினாலும் சாஸ்திரங்களாலும் அவருக்கு எந்த ஆத்ம திருப்தியும் ஏற்படவில்லை. அவரது ஆன்மீகத் தேடலுக்குக் குருவாக எவரும் இருக்கவில்லை. ஆத்மாந்ந்த உந்துதலினால் தனது 11வது வயதில் கதிர்காமம் நோக்கிப் புறப்பட்ட ஒரு ஞானியர் குழுவுடன் நாகராஜ் இணைந்து கொண்டார். கால்நடையாகவும் படகுகள் மூலமும் இந்த நீண்ட கடனமான பயணத்தை அவர் மேற்கொண்டார். பாபாஜியின் இந்தப் பயணம் பல மாதங்கள் நீண்டது.

கதிர்காமம் கோவில் சித்தர் போகநாதரால் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இங்கு மூலஸ்தானத்திலுள்ள இயந்திரத்தை போகநாதரே உருவாக்கினார். கதிர்காமம் சென்றடைந்த பாபாஜி அங்கு போகநாதரைச் சந்தித்தார். போகநாதரைக் கண்ட மாத்திரத்தே இவரே எமது குரு என உணர்ந்த பாபாஜி அவரைத் தனது குருவாக ஏற்றுக்கொண்டார். போகநாதரே பாபாஜியின் முதற்குரு ஆவார். ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் ஒரு மரநிழலில் பல்வேறு யோகங்களையும் தியான முறைகளையும் நாகராஜ் போகநாதரிடமிருந்து பயின்றார். நாளடைவில் போகநாதரின் வழிகாட்டலில் தத்துவ சித்திகளை அறிந்தவராகி சித்தாந்தத்தின் முழு மகிமைகளையும் உணர்ந்து கொண்டார்.

சித்தாந்தத்தில் பூரண ஞானம் பெற்றிருந்த பாபாஜி கிரியாயோகம், குண்டலினி பிராணாயாமம் மற்றும் பக்தியோகத்தில் தேர்ச்சி பெற விரும்பினார். இவரது உள்ளக்கிடக்கையை அறிந்த போகநாதர் தென்னிந்தியாவில் பொதிகைமலைச் சாரலை நோக்கிப் பயணம் செய்து குற்றாலம் என்ற இடத்திற்குச் சென்று இவற்றைச் சித்தர் அகத்திய முனிவரிடம் கற்கும்

படிபணித்தார்.

பாபாஜி பொதிகை மலைச் சாரலை நோக்கிப் பயணம் மேற்கொண்டு குற்றாலம் வந்தடைந்து இங்குள்ள சக்தி பீடத்தை சென்றடைந்தார். இந்தியாவிலுள்ள சக்தி பீடங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். இங்கு வந்தவுடன், தான் எவற்றைக் கற்பதற்கு வந்தேனோ அவற்றைக் கற்கும் வரை இங்கிருந்து செல்வதில்லை என்று தீர்மானித்தார். பாபாஜி ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தார். உடல், மனம், இதயம், ஆத்மா ஆகிய நான்கும் ஒன்றுபட்ட நிலையில் அவர் பலநாட்கள் தியானம் செய்தார். அகத்தியர் அவ் விடத்திற்கு வந்து தன்கைச் சீடனாக ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை அந்த நிலையில் இருப்பதே அவரின் இலட்சியமாக இருந்தது. அவர் இருந்த இடத்தின் வழியே செல்லும் யாத்திரீகர்கள் ஆகாரம் அல்லது நீர் வழங்கினால் அவற்றைச் சிறிதளவு பெற்றுக் கொள்வார். மழையோ, காற்றோ, விஷ ஜந்துக்களோ அவருக்கு எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

நாளாக நாளாக பாபாஜியின் உடல் நிலை பலவீனமடைந்து வந்தது. ஆனால் பாபாஜி தனது உடல் தனக்குச் சொந்தமல்ல என்ற நினைவிலேயே இருந்தார். சரியாக 48வது நாள் பாபாஜி மிகவும் பலவீனமடைந்திருந்த நிலையில் அகத்தியர் அவர் முன் தோன்றினார். பாபாஜியை “நாகராஜ்” என மென்மையாகக் கூப்பிட்டு அவரைக் கட்டியணைத்தார். அவருக்கு ஆகாரமும் நீரும் கொடுத்து அவரது உடலை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார். பின்னர் பாபாஜி அங்குவந்த நோக்கத்தை அறிந்தவராகி அவருக்குக் கிரியாகுண்டலினி யோகமுறையைப் பின்பற்றுபவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அனுஷ்டானங்களையும் கட்டுப்பாடுகளையும் எடுத்துக் கூறினார். காலப்போக்கில் கிரியா குண்டலினி யோகாவில் அதியுயர் நிலையை பாபாஜி எய்தியதை உணர்ந்த அகத்தியர் அவரை விட இந்தியாவில் இமயமலைத் தொடரில் மேற்பகுதியிலுள்ள பத்ரிநாத் என்ற இடத்திற்குச் சென்று உலகம் என்றுமே அறிந்திராத ஒரு பெரும் மகானாக மாறுவாய் என ஆசீர்வாதித்து அவரை பத்ரிநாத்திற்கு அனுப்பிவைத்தார்.

பத்ரிநாத் ஏறக்குறைய 10,000 அடி உயரத்தில் இமாலய மலைத் தொடரில் அமைந்துள்ள ஒரு தெய்வீக ஸ்தலமாகும். இங்கிருந்து திபெத்திய எல்லைப் பகுதி சில மைல்கள் தூரத்தில் உள்ளது. பத்ரிநாத்திற்கு

நதிகள் ஓடுகின்றன. ஐப்பசி மாதத்திலிருந்து வைகாசி வரை இப்பிரதேசத்தில் கடும் குளிர் நிலவும். மிக மனவுறுதி பெற்ற யோகியர்களால் மட்டுமே இங்கு ஆண்டு முழுவதும் இருக்க முடியும். பல்லாண்டு காலமாக ஞானியர்களாலும், ரிஷிகளாலும், யோகிகளாலும், சித்தர்களாலும் புனிதப்படுத்தப்பட்ட பிரதேசமே பத்ரிநாத் ஆகும். இங்கு ஸ்ரீ பத்ரி நாராயணா என்ற பெயரில் ஒரு விஷ்ணு கோவில் உண்டு. பிற்காலத்தில் ஆதிசங்கரர் இந்த கோவிலை தென்னிந்திய பாணியில் புதுப்பித்தார் என ஸ்கந்தபுராணம் கூறுகின்றது. இந்த மகிமை மிக்க கோவிலிற்கு வாழ்கையில் ஒரு தடவையேனும் சென்று வரவேண்டும் என்பதே இந்துக்களின் அவாவாகும். இங்கு சென்று வந்தால் சகல கர்ம வினைகளும் அகன்றுவிடும் என அவர்கள் நம்புகின்றனர். இத்தகைய அரிய தலத்தில் பாபாஜி 18 மாதங்கள் தனிமையில் போகநாதரிடமும், அகத்தியரிடமும் கற்ற கிரியா யோகத்தை அனுஷ்டித்தார். 18மாத கடும் தவத்தின் பின்னர் அவர் சொரூப சமாதி நிலைக்கு வந்தார். அவரது பெளதீக உடல் தங்கம் போல ஒளிர

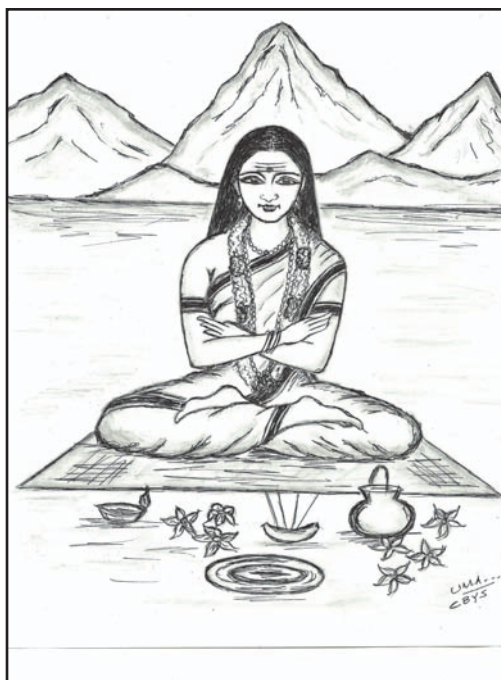
ஆரம்பித்தது. மூப்பு, பிணி, மரணம் என்பவற்றை வென்றவராகி அதே இளமைக் கோலத்தில் இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றார்.

இவர் தமிழ் யோக சித்தாந்த மரபில் உள்ள 18 சித்தர்களுடன் மிக உயரிய நிலையில் இமயமலையில் வசித்து வருகிறார்.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”

குறிப்பு: பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்: கிரியா யோகத்தைப்பற்றிய மூன்று பேருரைகள் (வி. டி. நீலகண்டன், எஸ்.ஏ.ஏ. இராமையா, பாபாஜி நாகராஜ்) பாபாஜி கிரியா யோகா ஆச்சாரியார்களின் அமைப்பு





Kriya Annai Nagalakkumi Deviar (Mataji) was born on the 16th of June, and was related to Satguru Babaji. Satguru Babaji got his initiation of Kriya kundalini pranayama from Agastiar siddha in Coutralam. After initiation he decided to do more tapas in the Himalayas. On the way there he passed through Parangipettai, where his family and parents proposed and finalized the sacred union with his cousin Nagalakkumi Deviar, who had dedicated her life to Babaji and became his sadhana shakthi. Both are still living near Badrinath in the Himalayas with their 14 disciples. This place is called Gauri Shankar Peetam situated near the temple in the town of Badrinath. This is Kriya loka, which exists not in any other plane of existence, but in the physical earth itself.

Kriya Anni is a strikingly beautiful woman, with fair skin, a thin frame and is taller than Satguru Babaji. She wears a cotton saree, white in color, with a green border and a long red sash over it and around her neck. Her face is rather long with high cheek bones, and resembles that of Kasi, Paramahansa Yogananda's disciple from the front, and that of Neelakantan's own wife from the side. She is called by the name of Mataji and lives in her own cave in the Gowri Shankar Peedam. Annai is in charge of organizing the Babaji ashram and serves the

residents in various capacities. She supervises the preparation of a daily, simple vegetarian meal at noon. The meal is supportive of the yogic lifestyle of the ashram.

All inmates wake up positively at 4am and they marches off in a line by Mataji to the big waterfalls for a bath. Mataji herself milks the cows and all ashramites including the Master line up with bowls to get their share of milk, which they drink without boiling. Obviously, the cows from Gauri Shankar peetam are very healthy animals free from T.B.

Annai takes special care of a large "tulasi" plant which sits atop of a "peetam" or shrine, nearly four feet high. She daily worships "Tulasi Devi" a great devotee of Lord Krishna. Annai's favorite means of worship is to worship the feet of her Lord Babaji in a ceremony known as "Pada Poojai". During this ceremony, she lovingly places the feet of Babaji on a silver plate, washes and anoints them with sesame oil, mung bean powder, milk and other fragrances. She then adorns his feet with "Vibbuti" kumkum and flowers growing in the ashram.

Among the disciples of Babaji, only Amman and Annai have attained the deathless state of Soruba Samadhi. Their attainment, more than anything,

God, the highest goal in Kriya Yoga. Having overcome the limitations of the ego-consciousness, they now assist all who seek their aid. Annai in particular, assists kriya yoga sadhaks during the midnight meditation hour to completely clean the subconscious mind using some of the meditation techniques.

During Guru Purnima celebrations in early July, flowers are offered to Babaji's feet by all of the residents. The ashram's "Mother" Annai Nagalakkumi, is worshipped by all with great reverence as the embodiment of the Divine Mother,

the cosmic Shakti. One time at Dasasamedh (she did tapas to attain soruba samthi) ghat in Banaras, Ram Gopal visited their by the order of Satguru Babaji. At that same time Mataji stepped out from a hidden cave through yogic process of levitation. Soon after Kriya Babaji, Lahiri Mahasaya was also materialized. All three prostrated at the feet of Babaji. Babaji proposed to shed his form and plunge into the infinite. Mathaji stated that it made no difference to be visible or invisible and to not discard his form. The first rate crisis in the history of Kriya movement was saved through the intervention of Mataji.

கிரியா அன்னை நாகலக்ஷ்மி (மாதாஜி) ஆனி மாதம் 16ம் திகதி பிறந்தார். அவர் சத்குரு பாபாஜின் உறவு முறைப் பெண் ஆவார். சத்குரு பாபாஜி கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமம் தீட்சை அகஸ்தியர் சித்தரிடம் பெற்ற பின்பு தன்னுடைய பிறந்த ஊரான பரங்கிப்பேட்டையை அடைந்தார். அங்கு அன்னையை திருமணம் செய்ய பெற்றோரும் உறவினரும் நிச்சயித்து இருந்தனர். ஆனால் அன்னை தன்னுடைய வாழ்க்கையை பாபாஜிக்கு அர்ப்பணித்து அவருடைய சாதனா சக்தியாகி இருவரும் இமாலயத்திற்கு பயணம் செய்தனர். அங்கு சத்குரு பாபாஜியுடன் தீவிரமான சாதனை செய்து அவரிற்குப் பின்பு சொரூப சமாதி அடைந்தார்.

அவர்கள் இருவரும் 14 சீடர்களோடு இமயமலை உத்தர பத்திரிநாத் என்ற இடத்தில் ஆசிரமம் நிறுவி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அந்த இடத்தை கௌரி சங்கர் பீடம் என அழைப்பர். அதாவது உலகத்தின் தெய்வீக இதயமாக புகழ்பெற்ற பத்திரிநாத் கோவிலுக்கு அப்பால் இது அமைந்துள்ளது.

அன்னை மெல்லிய, அழகான சிவப்பு வடிவம்

உள்ளவர். அவர் குருவை விட உயரத்தில் அதிகமானவர்.

அவருடைய முகத்தின் முன்பக்கம் பரமஹம்ச யோகானந்தரின் சீடரான காசியை நிகைவுபடுத்தும். அன்னை எழுந்தமான பக்கப் பார்வைக்கு நீலகண்டனின் மனைவி போல் தோற்றமளித்தார். பச்சைக்கரை கொண்ட வெள்ளைப் புடவையும், கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு சிவப்பு துணியும் அணிந்திருப்பார்.

அன்னையை மாதாஜி எனவும் அழைப்பர். அவரிற்கு என தனியொரு குகை பாபாஜியின் கௌரிசங்க பீட ஆச்சிரமத்தில் இருந்தது. அவரே ஆசிரமத்தை மேற்பார்வை செய்வதோடு அங்குள்ள நடவடிக்கைகளையும் ஒழுங்கு செய்து தேவையான உதவிகளையும் செய்கிறார். ஆசிரமத்தின் நண்பகலுக்கான எளிய சைவ உணவு அவரது மேற்பார்வையிலேயே தயாரிக்கப்படுகிறது. அது யோகப் பயிற்சிக்கு ஏற்றதாக அமையும்.

தினமும் காலை 4 மணிக்கு எல்லோரும் விழிக்க வேண்டும். அவர்களை மாதாஜி வரிசையாக நீர்வீழ்ச்சிக்கு குளிக்க அழைத்துச் செல்வார். மாதாஜியே அங்கு

பால் கறப்பார். பாபாஜி உட்பட எல்லா ஆசிரம வாசிகளும் வரிசையில் நின்று கிண்ணங்களில் பாலைப் பெற்று அதனைக் காய்ச்சாமல் குடிப்பர். சாதாரண உலகில் இவ்வாறு செய்தல் நோயை உண்டாக்கும். அங்குள்ள பசுக்கள் கஷய நோய்க் கிருமிகளால் பாதிக்கப்படா தவை.

அன்னை இறைவனின்(கிருக்ஷ்ணனின்) பீடத்திற்கு உயரமாக உள்ள ஏறத்தாழ 4 அடி உயரம் உள்ள துளசி செடிகளை விசேஷமாக கவனித்து வருகின்றார். கிருக்ஷ்ண பக்தையான துளசி தேவியை அச்செடியின் வடிவில் ஒவ்வொரு நாளும் வணங்கி வருகின்றார்.

அன்னையின் மிகுந்த விருப்பத்திற்கு உரிய வழிபாடு பாபாஜிக்கு பாத பூஜை செய்வதாகும். இந்தப் பூஜையின் போது அன்னை பாபாஜியின் பாதங்களை ஒரு வெள்ளித் தட்டின் மீது எடுத்து வைத்து அவற்றைக் கழுவி நல்லெண்ணெய் பூசி, பால் கொண்டு கழுவி, நறுமணத் திரவியங்களைத் தூவிப் பின்னர் வீபூதி, குங்குமம், ஆசிரமத்தில் வளர்கின்ற பூக்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பூசிப்பார்.

பாபாஜியின் மாணாக்கர்களில் அன்னையும் அம்மாமும் மட்டுமே சொரூப சமாதி அடைந்தவர்கள். அன்னை அவர்கள் தங்களை தீவிரமாகவும் முழுமையாகவும் கடவுளிற்கு அர்ப்பணித்தமையாலேயே அந்த உயரிய சமாதி நிலையை அடைந்தனர். அகம்பாவத்தின் எல்லா எல்லைகளையும் தாண்டிக் கடந்து விட்ட அவர்கள் இனி யாருக்கெல்லாம் அவருடைய உதவி தேவைப்படுகிறதோ அவர்களுக்கெல்லாம் உதவலாம். அன்னை குறிப்பாக நள்ளிரவுத் தியானத்தின் போது தியானிக்கிறவர்களின் உள் மனத்தில் உள்ள கசடுகளைக் கிரியா யோகத்தின் தியான வகையைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்வார். இங்கே ஆடி மாதத்தில் வருகின்ற ஒவ்வொரு குரு பூர்ணிமா நாளன்றும் ஆசிரமவாசிகள் அனைவரும்

பூக்கள் கொண்டு பாபாஜியின் பாதங்களைத் தொழு வார்கள். அன்னையை சக்தியின் அவதாரமாக கருதித் தொழுவார்கள்.

ஒரு முறை காசியில் தசசமேத காட்டில் மகாசயர் ராம்கோபால் மசம்தார் என்ற துறவி சத்குரு பாபாஜியின் அழைப்பின் பேரில் அங்கு நின்றனர். அவ்வேளை அன்னை ஒரு குகையில் இருந்து (அன்னை தவமிருந்து சொரூப சமாதி அடைந்த இடம்) கற்பலகையை திறந்து யோக முறையில் வெளிப்பட்டார். பின்னர் கிரியா பரமகுருவும், லாகிரி மகாசயரும் தோன்றினர். மூவரும் சத்குரு பாபாஜியின் கால்களை வீழ்ந்து வணங்கினர். பின்னர் சத்குரு பாபாஜி தன் உருவத்தை நீத்து அனந்தத்தில் மூழ்க விரும்புவதை தெரிவிக்க அன்னை அதனை மறுக்க பாபாஜி பார்க்க கூடியதற்கும் பார்க்க முடியாததற்கும் இடையே எந்த வேறுபாடும் இல்லை என்றார். அத்துடன் அன்னை பாபாஜிக்கு வேறுபாடு இல்லை என்றால் அவரின் உருவத்தை உதறி விரும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அன்னையின் இடையீட்டால் இந்த முக்கிய நெருக்கடியை பாபாஜி பின்னர் தவிர்த்தார்.

இந்தப் பூமியில் பிறந்த நாங்களும் கிரியா பாபாஜியையும் அன்னையையும் வணங்கி கிரியா சாதனை செய்து எங்களுடைய ஆன்மாக்களையும் உயரிய நிலைக்கு கொண்டு செல்வோமாக.

“ஓம் கிரியா அன்னை நம ஓளம்”

குறிப்பு: பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்: கிரியா யோகத்தைப்பற்றிய மூன்று பேருரைகள் (வி. டி. நீலகண்டன், எஸ்.ஏ.ஏ. இராமையா, பாபாஜி நாகராஜ்)
பாபாஜி கிரியா யோகா ஆச்சாரியார்களின் அமைப்பு

TULASI POOJA CONDUCT PROCEDURE

THEVAKI SUSEENTHIRAN - MOTHER

Canadian Babaji Yoga Sangam

- 1) Place tulasi tree on the peedam and put Annai Yantra under the tree pot
- 2) Place the Lamp, incense stick stand, Bell and water container on all 4 corners of the peedam
- 3) Tie a pattu cloth around the tree pot
- 4) Everyone sit around the tulasi and chant "Om Kriya Babaji Nama Aum" 1 or 3 or 16 times depending on the number of sadhaks.
- 5) Everyone stand around the tulasi with 6-8 ladies holding the flowers, one lady holding a bell and the lead lady with Pottri book.
- 6) Lead lady chants the Annai Pottri and all others repeat by saying "Om Kriya Annai Nama Aum" while the flower ladies offer flowers to the tulasi tree.
- 7) Once completed, give the flowers to everyone and all must go around the tulasi tree 9 times by singing the following song.
"Deepam Jyothi Param Brahmam"
"Deepam Sarva Tamopaham"
"Deepena Saathya De Sarvam"
"Sandya Deepam Namosthuthu"
"Babaji Deepam Namosthuthu"
"Annai Deepam Namosthuthu"
"Amman Deepam Namosthuthu"
"Thulasi Deepam Namosthuthu"
- 8) Once completed everyone stand around the tree and do Tulasi Mantra jabam 16 times (Tulasi Mantra Initiated members) or "Om Kriya Babaji Nama Aum" jabam 16 times (Non initiated members)
- 9) Lead lady offers water on the flower in everyone's hand one at a time and they offer their flower to the tulasi followed by Vanaka Asanam to the tulasi.
- 10) Lead lady shows theepam to the Tulasi by singing theepa song.
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Kriya Sothi Babaji Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Kriya Sothi Annai Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
"Tulasi Sothi Krishna Sothi"
"Sothi Sothi Sothi Suyam"
"Sothi Sothi Sothi Param"
- 11) All touch the Theepam and conclude Thulasi Pooja.



ADI SANKARAR (788 - 820 AD, Kalady, India)

Shankara, as he was known before becoming a great teacher, was born into a poor Brahmin family at Kaladi, present day Kerala, India in the 8th century AD. His parents, Sivaguru and Aryamba, offered their prayers to Lord Shiva, requesting the deity to bless them with a child. Their prayers were soon answered in the form of a baby boy. A few theories suggest that Aryamba had a dream in which Lord Shiva himself promised her that he would be taking birth as her child. Hence, many consider Shankara as a reincarnation of Shiva. Shankara was educated by his mother as he lost his father when he was just seven. Aryamba played a key role in teaching Vedas and Upanishads to a young Shankara. He was initiated by Master Kriya Babaji in Advaita Vedantha Gnana Kriya at Kasi to resolve conflict between Hinduism and Buddhism. This explains how he was able to siddhis in his life time.

During his early life, he astounded many with his knowledge and intelligence. He started writing his own analysis of the Upanishads, Brahma Sutras and the Bhagavad Gita at a young age. He is considered the greatest philosopher in India and great master of Sanskrit. Also he established 4 ashrams for intensive sadhanas. He established a center in south India, one center in western India, one center in north India and one center in east India. In north India there is a very beautiful center in the Joshimath Himalayas, It is on the way to Badrinath where our great master attained soruba samadhi. He composed many poems, praising gods and goddesses. The ones dedicated to Krishna and Shiva are considered most important among his 'sostras'. He advocated the existence of the soul and the Supreme Soul. He believed that the Supreme Soul alone is real and unchanging while the soul is a changing entity and that it does not have absolute existence. He is also credited with making Hindus understand the existence of one Supreme Being. He explained that all other deities are just different forms of the Supreme Being.

At the age of 32, Adi Shankaracharya retired to the Himalayas and is believed to have entered a cave near Kedarnath. He was never seen again and the cave that he entered is considered as his final resting place. He disappeared in 820 AD





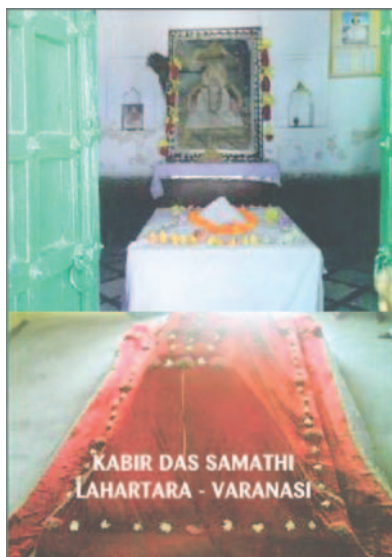
KABIR DAS (1440 – 1518 AD Varanasi, India)

Kabir Das was born in 1440 in Varanasi, Jaunpur, India (15th Century). He was a mystic poet, Sufi and saint, whose writings influenced basic Indian spirituality. He was nonetheless strongly self realized and influenced by social conditions of untouchables and the mental condition of upper caste. He was initiated by Master Kriya Babaji in Kabir Hath Yoga to resolve conflict between Hinduism and Muslims.

The birth of Kabir remains shrouded in mystery and legend. According to one legend, his mother was a Brahman who became pregnant after a visit to a Hindu shrine. Because she was unwed, she abandoned Kabir, who was found and adopted by a Muslim weaver. He lived most of his life in Varanasi as a weaver himself which was one of a low -ranked caste and had become largely Muslim in his time. That his early life began as a Muslim there is little doubt, but he was later strongly influenced by a Hindu ascetic, Ramananda.

Kabir is known for being critical of Hinduism, Islam, Jainism, stating that the first two were misguided by the Vedas, and questioning their meaningless rites of initiation such as the sacred thread and circumcision respectively. He was equally critical of both, often conceiving them as parallel to one another in their misguided ways. In his view, the mindless, repetitious, prideful habit of declaiming scripture could be visited alike on the sacred Hindu texts, the Vedas, or the Islamic holy book, the Quran. During his lifetime, he was threatened by both Hindus and Muslims for his views.

Kabir suggested that True God is with the person who is on the path of righteousness, considered all creatures on earth as his own self, and who is passively detached from the affairs of the world. He is depicted in modern times as a harmonizer of Hindu and Muslim belief and practice. When he died in 1518 in Maghar, India, both Hindus and Muslims he had inspired claimed him as theirs. (There was dispute whether to cremate or bury his corpse, but his body ultimately vanished).





LAHIRI MAHASAYA

(1828 - 1895 AD, Varanasi, India)

Lahiri Mahasaya a disciple of Mahavatar Babaji was born into a brahmin family in the Ghurni village in Nadia district of Bengal Province on September 30, 1828. He was the youngest son of Muktakashi, wife of Gaur Mohan Lahiri. At the age of three or four, he was often seen sitting in meditation, with his body buried in the sand up to his neck. At the age of five the family moved to Varanasi, where he would spend most of his life as a child reciting the Vedas, bathing in the Ganges, and worshipping. In 1846, he was married and had two sons and three daughters.

In 1861, Lahiri was transferred to Ranikhet, in the foothills of the Himalayas. One day, while walking in the hills, he heard a voice calling to him. After climbing further, he met his Guru Mahavatar Babaji, who initiated him into the techniques of Kriya Yoga. Babaji told Lahiri that the rest of his life was to be given to spreading the Kriya message. Soon after, Lahiri Mahasaya returned to Varanasi, where he began initiating sincere seekers into the path of Kriya Yoga. He organized many study groups and freely gave Kriya initiation to those of every faith at a time when caste bigotry was very strong. Over the years he closely associated with people from all castes and initiated them which was unusual for a strict Brahmin at that time. He was also the guru of Yukteswar Giri and became known in the West through Paramahansa Yogananda, a disciple of Yukteswar Giri, and through Yogananda's Autobiography of a Yogi.

In 1895 he began gathering his disciples, letting some of them know that he would soon be leaving the body. Moments before his passing, he said simply, "I am going home. Be comforted; I shall rise again." He then turned his body around three times, faced north, and consciously left his body, entering mahasamadhi on 26 September 1895.





YUKTESWAR GIRI

(1855 - 1936 AD, Serampore, India)

Priyanath Karar was born on May 10th 1855 in Serampore, India to Kshetranath and Kadambini. He lost his father at a young age, and took on much of the responsibility to manage his families land holdings. He was a bright student and was enrolled in Srirampur Christian Missionary College, where he developed an interest in the Bible. He also attended Calcutta Medical College for almost two years. After leaving college, he was married and had a daughter. His wife died a few years after their marriage and he eventually was formally initiated into the monastic Swami order as "Sri Yukteswar Giri".

In 1884, Priya Nath met Lahiri Mahasaya, who became his Guru and initiated him into the path of Kriya Yoga. Sri Yukteswar spent a great deal of time in the next several years in the company of his guru, often visiting Lahiri Mahasaya in Benares. In 1894, while attending the Kumbha Mela in Allahabad, he met the Guru of Lahiri Mahasaya, Mahavatar Babaji, who asked Sri Yukteswar to write a book comparing Hindu scriptures and the Christian Bible. Sri Yukteswar completed the requested book in 1894, naming it Kaivalya Darsanam, or The Holy Science. He had only a few long-term disciples, but in 1910, the young Mukunda Lal Ghosh would become Sri Yukteswar's most well known disciple, eventually spreading the teachings of Kriya Yoga throughout the world as Paramahansa Yogananda with his church of all religions

Yukteswar attained mahasamadhi at Karar Ashram, Puri, India on 9 March 1936. After his passing, Sri Yukteswar gave to the world a profound last testimony to the truths he had so succinctly described in "The Holy Science". As Yogananthar, grieving over the loss of his beloved guru, made preparations for returning America, Sri Yukteswar appeared to him in resurrected form. Yogananthar wrote in his book of "Autobiography of a Yogi" about the wondrous experience and Sri Yukteswar's revelations of the truth nature of cosmic creation, of life after death, and of the continuing evolution of the immortal soul.





PARAMAHANSA YOGANANTHAR

(1893 - 1952 AD, Kolkatta, India)

Yogananda was born in Gorakhpur, Uttar Pradesh, India on January 5th 1893. His awareness and experience of the spiritual was far beyond the ordinary in his early years. In his youth he sought out many of India's Hindu sages and saints, hoping to find an illuminated teacher to guide him in his spiritual quest. At the age of 17, he met his guru Swami Yukteswar Giri. In June 1915 he graduated with a Bachelor of Arts degree from Serampore College. This allowed him to spend time at Yukteswar's ashram in Serampore. In 1915, he took formal vows into the monastic Swami order and became Swami Yogananda Giri. In 1917, Yogananda founded a school for boys in Dihika, West Bengal, that combined modern educational techniques with yoga training and spiritual ideals. Later in the years Yukteswar informed Yogananda that he has been sent to him by Mahavatar Babaji for a special purpose.

In 1920, Yogananda went to the United States as India's delegate to an International Congress of Religious Liberals convening in Boston. That same year he founded the Self-Realization Fellowship (SRF) to disseminate world wide his teachings on India's ancient practices and philosophy of Yoga and its tradition of meditation. For the next several years, he lectured and taught on the East Coast. Yogananda was the first Hindu teacher of yoga to spend a major portion of his life in America. He lived in the United States from 1920–1952, interrupted by an extended trip abroad in 1935–1936 which was mainly to visit his guru in India to help establish his Yogoda Satsanga work in India. While in India, Yukteswar gave Yogananda the monastic title of Paramahansa. Paramahansa means "supreme swan" and is a title indicating the highest spiritual attainment. After returning to America, Yogananda continued to lecture, write, and establish churches in southern California. In 1946, he published his life story, *Autobiography of a Yogi* which mainly describes his spiritual search for enlightenment and also his encounters with notable spiritual figures.

On 7 March 1952, he attended a dinner for the visiting Indian Ambassador to the US and his wife at the Biltmore Hotel in Los Angeles. At the conclusion of the dinner, Yogananda spoke of India and America, their contributions to world peace and human progress, and their future cooperation, expressing his hope for a "United World" that would combine the best qualities of "efficient America" and "spiritual India." At the end of his speech his body slumped to the floor and he entered mahasamadhi.





YOGI RAMAIAH (1923 - 2006 AD, Karaikudi, India)

Reference: (Yogi Ramaiah. (n.d.). Retrieved from <http://www.babajiskriyayoga.net/>)

On May 9, 1923, in the ancestral mansion of S.A. Annamalai Chettiar, a young woman, Thaivani Achi, gave birth to her second son, Ramaiah. Ramaiah excelled in his studies and in 1944, he graduated at the very top of his class. Yogi Ramaiah (Yogiar) had contracted bone tuberculosis an incurable disease, and for six years he remained hanging from the bed posts and suspended in the air in order to arrest further development of the disease.

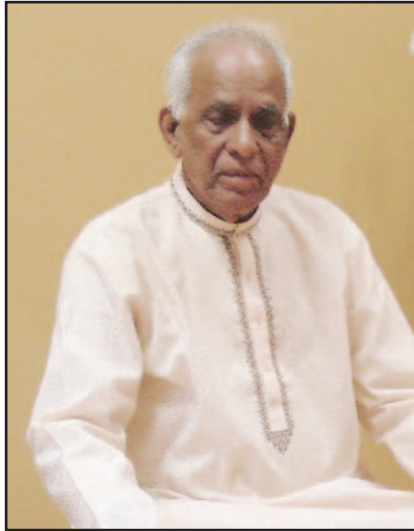
On March 7, 1952, the day that Yogananda attained mahasamadhi in USA, Mauna Swami, a disciple of Shirdi Sai Baba visited the San Thome home of Ramaiah, and predicted with great assurance that Ramaiah would soon be healed. But before this could occur, one night Ramaiah decided to end his life by holding his breath. Then, as he was doing so, he suddenly heard a voice say: "Do not take your life! Give it to me!" Startled, he took a deep breath, wondering who this could be. Then he realized that it must be the mysterious figure whom he had begun to see in meditation after the visit of Mouna Swami. The first time this occurred, he had a vision of Shirdi Sai Baba, wearing his characteristic orange head cloth. He eagerly asked Shirdi Sai Baba: "Are you my guru?" The reply came: "No, but I will reveal to you who is your guru." Just then, he saw for the first time his guru "Babaji."

The next morning, Ramaiah awoke and realized he has been healed from his illness. The doctor was called in and the body cast was removed. To the astonishment of everyone, the doctor's examination revealed that the incurable disease had disappeared. During the following days, Ramaiah regained the use of his legs. He also began chanting softly the name "Babaji" and then "Om Babaji" and "Om Kriya Babaji" and finally the five syllabled "panchakra" mantra "Om Kriya Babaji Nama Aum," with utter gratitude and delight.

On October 17, 1952, "Kriya Babaji Sangam" was officially founded, and regular lectures, meditation classes and other public activities were organized at the San Thome home of Ramaiah. Ramaiah was the President, and V.T. N. was the "Acharya." More books were written, despite V.T.N's fragile health. Ramaiah wrote the introductions, and V.T.N. wrote down the dictations from Babaji. Babaji began directing the sadhana of V.T.N., Ramaiah and his wife Solachi, with specific instructions regarding meditation and mantras in particular. Babaji Initiated him into a 144 Kriyas in 1957 at his ashram near Badrinath. Since that time Yogi Ramaiah founded 52 centers world wide and highly serviced to Kriya Yoga with Babaji's request until he went to Maha samadhi on July 12th 2006.

"Om Kriya Yogiyar Nama Aum"





SWAMI RAM (1931 - 2014 AD, Jaffna, Sri Lanka)

Swami Ram was born in Tellippalai, the northern province of Sri Lanka on February 12, 1931. At the age of five, he was unable to read and was sent to an eye specialist who diagnosed him with glaucoma. Vision loss was predicted within 2 years from that time. Swami Ram's eye problem was told to a yogi by his father. The yogi had advised him to follow some yoga exercises and within 2 years' his vision had improved. In his early 30's he developed an interest in learning yoga through a professor from Jullundur University. He also studied Siddha medicine and with all this knowledge he was able to successfully treat many incurable sicknesses. In 1973, Swami Ram was initiated into Kriya Kundalini Yoga in Sri Lanka by Yogi Ramaiah and got siddhi in natham and became a Nathayogi.

With the blessing of Babaji and Yogi Ramaiah he is a unique person who does Natha Yogam and healed sicknesses. He can also perform distance healing using his siddhi of astral travel from Kriya Yoga vital body practice. Since then, he started to promote Kriya yoga worldwide and immigrated to Canada in 1994. Then, he established his own Kriya yoga center in Toronto in the year 2003 which was supported by his strong dedicated members.

Swami Ram's direct disciple Suseenthiran and his family lived with the guru and performed guru's service 24 hours a day from August 2004 to October 2010. During this time, he fulfilled his guru's dreams and vision to service Kriya Yoga world wide and created four world wide centers.

In 2009, Swami Ram wrote his first book titled "Holistic insight into Babaji's Kriya Yoga". It was released by Kalaimamani Suki Sivam in Canada and India.

In June 2011, he has handed over his duties to his prime disciple Thiru Suseenthiran who continues to serve Babaji and Kriya Yoga.

On March 14th 2014, Swami Ram attained Maha samadhi in Toronto, Canada.



HOW MY LIFE GUIDED TOWARDS MASTER KRIYA BABAJI BY GURU SWAMI RAM AND YOGIAR

ATMAN
THIRU SUSEENTHIRAN



Satguru
Kriya Babaji



Astral Plane Guru
Yogi Ramaiah



Physical Plane Guru
Swami Ram



Atman
Thiru Suseenthiran

I am totally astonished by the infusion of Master Kriya Babaji within myself and my family. I am just thinking of some moments from my past years, how my son was born with genetic imbalances and is suffering from a severe autistic spectrum. Then, a few years later my wife was diagnosed by doctors with stage 4 Lymphoma B cell cancer surrounding the right lung.

We were praying and worshipping in temples since there was no cure in western medicine for our son, except some therapies which help to calm him down. One day a friend visited our home and referred a healer to us for our son's condition. I went with my wife and son to the healer's house in the year 2000, without knowing that he was a Kriya yoga follower and would be my Kriya yoga guru who was going to guide me to the next stage of life. We whole-heartedly surrendered to all of his conditions, and agreed to follow Kriya hatha yoga classes.

As my son's condition improved my wife and daughter joined me and followed the yoga classes. My wife's cancer was cured by my guru through yoga healing with Babaji's blessing. The medical team of doctors were amazed by the yoga healing power. According to my Guru Swami Ram, Kriya Babaji will never punish us and we go through sufferings in order to serve our karma. As this happens we head to the next stage in life closer to Kriya Babaji.

I was initiated by him into Kriya Kundalini pranayama and meditation in the year 2002. I assisted my Guru to conduct yoga classes and fulfilled his dream of opening a Yoga Centre in Toronto in the year 2003. I spent most of my time with him to help to take Kriya yoga services to the next level. The first overseas center was opened in Switzerland in the year 2004.

In the later part of 2004 Guru Swami Ram and us lived together and served kriya yoga. There my family including my niece were fortunate to do Guru Services during our life time with the blessings of Kriya Babaji. Later my wife, niece then my daughter got initiated from Guru Swami Ram. He was not only a Guru or healer but he was also a multitasking spiritual leader. The second overseas center was opened in Dubai in the year 2006.

In the year 2008, Guru Swami Ram got a vision from Kriya Babaji to go to Badrinath and Babaji's cave in the Himalayas with my family. We had the opportunity to travel with him and received tremendous spiritual experiences. When we returned from Babaji's cave I got a thought force with master's influence that we needed to take kriya yoga awareness & service to other parts of the world. In the year 2009 we invited a Guest speaker Kalaimamani Suki Sivam to our center in Toronto. He gave a speech about Maha Avatar Kriya Babaji and also released the book "Holistic Insight into Babaji's Kriya Yoga" written by our Guru. This greatly helped us to spread the message of Kriya yoga to various other parts of the world. Guru Swami Ram also performed natha yogam at the event which he uses for healing. Kalaimamani Suki Sivam invited me and my Guru to India to release the same book and CD later part of the year 2009.

In the end of 2009, the third overseas center was opened in Kumbakonam. In June 2011, my Guru handed over his duties and wished me to continue Babaji's Kriya yoga services and initiation. At this point our family had completed 24 hours of guru service which started in the year 2004. Swami Ram attained Maha Samadhi on March 14th, 2014 in Toronto, Canada.

A few months after my Guru's samadhi, I was getting visions and messages from my Astral plane guru Yogiar through different sources. He wished me to spread the service and message of Kriya Yoga worldwide. This led to the foundation of Canadian Babaji Yoga Sangam in Toronto in the year 2016. The blessings from Babaji, Yogiar and Swami Ram motivated me to move forward in my service and help people. I have also been visiting and servicing most of Yogiar's centers around the world.

In Feb 2017 KBB-Penang joined our sangam in order to serve Kriya Yoga. The president of this center, Dr.B.K. Chandran is a Siddha doctor and

also one of Yogiar's student. This gave us the opportunity to serve siddha maruthuvam along with Kriya Yoga.

In June 2017, KBYT-Chithambaram joined our sangam to serve Kriya Yoga. The president of this center, Mr. Karthikeyan is one of Yogiar's senior sadhaks and has been the poojari of Parankipettai Babaji temple for the last two decades. He is a very knowledgeable person in Saiva Siddhantham which goes hand in hand with Kriya Yogam. This gave us the opportunity to serve Kriya Yoga with the concept of saiva siddhantham.

In October 2017, Babaji Yoga Centre – Colombo joined our sangam to serve Kriya Yoga. The Yoga leader, Mr. Eraivan is also one of Yogiar's senior sadhaks who is an extremely dedicated service orientated person.

In July 2018, Sahasra Yoga – Chennai joined our sangam to serve Kriya Yoga. The center's president, Mr. Srinivasan is a devoted Kriya Yoga and service orientated person.

In 2019, we started kriya yoga classes at Maddison, IL, USA and Gudalore, Coimbatore & Gowrivakkam, TN, India.

Now Canadian Babaji Yoga Sangam is affiliated with seven other worldwide centers. I have the opportunity to work together with different experienced leaders who share the same vision as me, to service and spread Kriya Yoga world wide. Also, I have initiated more than 300 people world wide. All of these leaders experience has combined helped me to provide complete Kriya Yoga services (Yogam, Maruthuvam, and Saiva Siddhantham) around the world as per both of my guru's wish. Finally this has led us to run Babaji's Kriya Yoga 2nd World Peace Conference in Chennai on November 23rd and 24th, 2019.

Our Babaji's Kriya Yoga services and Sadana is continuing.....

“OM KRIYA BABAJI NAMA AUM”



CANADIAN BABAJI YOGA SANGAM

President: Thiru Suseenthiran
 Mother: Thevaki Suseenthiran
 Service Family Team: Shenthan, Sabesh, Suresh, Manoharan, Thayaparan, Bremachandran, Esparam, Jeyam, Kanapathipillai, Harsh, Amit, Sureshkumar, Mayuran, Ramdev, Jaleni, Sivapathy, Raveendran, Manju, Mayooran
 Address: 11-110 Ironside Crescent, Toronto, Ontario, Canada M1X 1M2
 Phone: (416) 200-5363
 E-Mail: info@canadianbabajiyogasangam.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



KARUVOORAR - KARUVUR



SOME OF BABAJI'S KRIYA YOGA CONCEPTS IN THE HUMAN BODY AND NATURE

Thiru Suseenthiran - President

Canadian Babaji Yoga Sangam

Om Kriya Babaji Nama Aum

Babaji's kriya yoga is very unique compared to other types of yoga in the world. This yoga consists of a five-fold path which is related to the five layers in the human body. The five layers are Physical, Vital, Mental, Intellectual and Spiritual. This yoga practice method specifically targets these five layers in the body. First layer (Physical) body activation occurs through the 18 Hatha Yoga exercises. Second layer (Vital) body activation occurs through kundalini pranayama. Third layer (Mental) body activation happens through high levels of meditation. Fourth layer (Intellectual) body activation happens through mantra Jabam and the final fifth layer (Spiritual) body activation happens through Love and Bhakthi.

All these five body layers are described in Saiva Sitthantham as Annamaya kosham, Pranamaya kosham, Manomaya kosham, Vingnanamaya kosham & Anandamaya kosham. These five koshas are represented by a specific god. Annamaya kosham is a depiction of Ganapathy, Pranamaya kosham is a depiction of Muruga, Manomaya kosham is a depiction of all Shakthis (goddess), Vingnanamaya kosham is a depiction of Sivan & Anandamaya kosham is a depiction of Sivam (half Sivan & half Parvathi).

Now let's look at the 18 kriya hatha yoga exercises for the Physical body. The first two

exercises are the Vanakka asana for Babaji and science of sun worship. The next fourteen exercises consist of seven pairs of exercises, followed by the last two exercises one for concentration and the other one for relaxation. Babaji defined all of these 18 exercises to activate the 72 thousand nerve system in the human physical body. These 18 exercises must be done with pose, followed by counter pose. ONE MUST NOT HOLD THEIR BREATH and these asanas are practiced in stages. All these 18 exercises should be done with synchronized breathing along with the body movement. In order to ensure that we are breathing correctly while doing these exercises, we must concentrate the mind on our breathing. If you want to get 100% benefit from these kriya hatha yoga exercises, two main concepts must be integrated with this, breathing (pranayamam) & concentration (meditation). Therefore, Babaji's Hatha Yoga is integrated with physical body movement, concentration and breathing. Once a person follows Kriya Hatha yoga then he is eligible to seek initiation from the guru for the other three body layers. So, once that person gets initiated, he has to practice the five-fold path yoga throughout his life time on a daily basis for a minimum of 30 min to achieve the goal of self-realization. Also, follow the practice for one-year daily between 4 am and 6 am (brahmamurta). This practice will help a sadhak to get connected to the universal vibrations. The science behind the phenomenon is, the earth rotates itself in a

day, in 24 hours it moves a degree in the process of going around the sun, 360 degrees in 365 days. The mechanism of this shows that each day vibrations differ so that the sun's power could be derived in full as a practitioner covers 360 degrees.

Now we are going to look into soul theory. We all come to this world from God which means we are a part of God. We go through several births to reach our goal of self-realization and go back to God wherever we come from. So, the number of births differs for each soul and depends on their karma. During any of our birth cycles we will get into the yoga path to achieve self-realization, that could take one birth or several births. So, the interesting concept of Babaji's kriya yoga is that it's a complete package of practice for all your body layers. In other types of yoga, you may only get to practice for a few layers in your body. In Babaji's kriya yoga the physical body practice that you do in this life only helps until your death. Once you die that benefit is gone, but the other four-layer practices, whatever you practice in this life will be carried forward with your soul to the future births. That means whatever you practice for those four subtle and causal body layers (vital, mental, intellectual & spiritual) is not wasted even after death. Any human when they die, they are not going to take anything from this world with them that could be their father, mother, wife, kids, wealth etc. But it is guaranteed that they will take the benefits of Babaji's five-fold path practices into their next life, except the physical body practice.

All humans take fifteen breaths per minute that accumulate to 21,600 breaths per day. This is a siddha calculation, also 11 hours they do left breathing, 11 hours right breathing and 2 hours center breathing. If you practice Babaji's kriya yoga you can decrease your breath count per day compared to the normal life and this leads you to live longer. That is the reason why in the olden day's siddhas lived for a longer period of time. When a human is born, they have the exact breath count stated above but

when they are growing this breath count starts to change depending on their life style and living habits.

Also, this left breathing, right breathing and center breathing are represented by three Nature Rivers Ganga, Saraswathi and Yamuna. Ganga represents the left breathing; Yamuna represents the right breathing and Saraswathi represents the center breathing. But when you look at the Saraswathi River this starts at Badrinath mountain then disappears inside the land, it travels inside the land for thousands of km and then comes out from the land near Alagabath. At the same point Ganga and Yamuna also meet. That sacred point is called Thiruvani Sangamam. The same concept exists in our body where the left breathing, right breathing and center breathing meet at the tip of the nose between the eyebrows (Aghnya Chakra). This point is equivalent to the natural place Thiruvani Sangamam.

Also, the god-goddess which represents the left breathing is Siva-Athisakthi, god-goddess which represents the right breathing is Vishnu-Mahasakthi and god-goddess which represents the center breathing is Brahma-Parasakthi. In our physical body left breathing and right breathing flows through the nose hole but center breathing doesn't have a hole. That's the reason why in Saiva Sittthantham Siva-Athisakthi and Vishnu-Mahasakthi have temples and Brahma-Parasakthi has no temple.

Another concept of this breathing track, left breathing is the cold side and represented by the moon, right breathing is hot and it represents the Sun. In your body if the breathing track changes from the given 11 hours, that creates sicknesses to your body. If left breathing count increases per day that creates cold side of the sickness to your body, if right breathing count increases per day then it creates heat side of the sickness to your body. But it is the center breathing condition that gives you the healthy state. In kriya yoga if

you practice this five-fold path yoga your center breathing conditions slowly increases from the given 2 hours per day.

Another concept of this breathing in saiva siththanam is you have four methods to reach Sidhi. That is sariyai, kiriyai, yogam & gnanam. So sariyai represents inhale (pooraham), kiriyai represents breathless state (kumbaham), yogam represents exhale (Resham) & gnanam represents siddhi. The great siddha called Valmiki sang the song in 4 lines.

"Arinthu varum poorahame sariyai markam
Adanguhinra kumbahame kiriyai markam
Pirinthu varum reshamame yoga markam
Pisahamal ninrathuve gnana markam"

The body of a human is called the microcosm and the universe is called the macrocosm. That is all that you find in the universe is in the composition of a human. The universe is composed of five elements and the human body also consists of five elements. Namely earth, water, fire, air & ether which correspond to the five bodies as physical, vital, mental, intellectual & spiritual.

The Human body has 6 chakras namely

- Muladhara chakra (sacral center)
- Swathistana chakra (hypogastic center)
- Manipuraha chakra (gastic center)
- Anahata chakra (cardiac center)
- Visuddhi chakra (breathing center)
- Agnai chakra (intellectual center)

All these chakras again are connected to Sahasara chakra (spiritual center) above the head which is called universal.

The constituent sounds for all the 6 centers reflect Lord Shiva and the mantra is OM NA MA SI VA YA. The name derives from 6 centers to Lord Muruga SA RA VA NA BA VA. Muladhara chakra is represented by the temple Thirutheni. Swasisthana chakra is

represented by the temple Swamimalai. Manipuraha chakra is represented by the temple Palani. Anahata chakra is represented by the temple Palamudircholai. Visuddhi chakra is represented by the temple Thiruparamkudram. Agnai chakra is represented by the temple Thirucenthur. The 7th center has outward contact to the Sahasara Center which connects up the universe. The temple is built in Kathirgamam.

From : Summary of Yogiar lecture

During the ancient times Tamil kriya yoga siddhantham talks about the great kriya yoga siddhas. Without them nothing could have been done successfully in kriya yoga. Babaji's Kriya Yoga is a great scientific art of yoga. Definition of yoga is the scientific art of perfect union with god. The Tamil saiva yoga siddhantha tradition comes from god Siva. When we follow this path, we see god not only in heaven, he is able to manifest in other planes like the physical, vital, mental, intellectual and spiritual. Babaji's kriya yoga siddhantham is to seek Babaji to become Babaji. The most important technique is Kriya Kundalini Pranayama which helps to awaken the kundalini sakthi. You will raise that sakthi to 1008 petals.

A person accepts veddhantham and goes to the level of siddhantham. In the veddhantha world, religion will lead you to peace of god. In siddhantha, the yoga siddhantha of Babaji not only leads you to god realization but leads to the manifestations of different planes of existence. Beginning from physical, vital, mental, intellectual and spiritual. When you realize god, you go beyond the spiritual body and realize the ultimate truth which is beautiful. Then end all the religions of Vedanta and follow Siddhanta which teaches you god is true, creator is true and goal is true. It is not teaching to realize god in heaven but to realize god on the surface of earth. It is a misconception that you will find the kingdom of god. When you practice Tamil saiva yoga siddhantham you can see god everywhere. Nothing but god exists every where. You will

Yoga was developed in two different languages. Both languages are important. Most of the ancient yoga literatures are in Tamil and some of them are in Sanskrit. The 18 Tamil yoga siddhas mastered all languages and published yoga. There is a small difference between the two languages. Sanskrit is a dead language. It is not spoken by the common person but Tamil language for thousands of years is spoken by the common people, mostly in Southern India and Northern Sri Lanka.

What is Samadhi?

Samadhi is a breathless state of communion with god. When you get into that state you will not breathe and all bodily functions come to a stop, but you are not dead.

What is death?

A person is dead from the stand point of yoga when the vital body disconnects from the physical body. Your vital body is within your physical when you are living. When you are dying the vital body comes out of the physical.

Who am I?

Am I the vital body or physical body? you get confused. So, when we die, if we have this knowledge you know that the vital body is separated from the physical. That vital body is attached to the physical by an umbilical cord when we grow in our mother's womb. If that umbilical cord is cut that is death.

When a person dies, then the vital body comes out of the physical through in any one of the nine openings in the human body. If a person has spiritual development and consciousness then the vital body comes out through openings like the nose, mouth, ears & the eyes. Suppose a person lives his normal life without a spiritual path, his vital body exits out

of the urination tract and anus. So that is the significance of making an exit through the higher openings. It indicates your higher spiritual development. It will help you to do more sadhana and yogic practices in your next life and attain the goal of samadhi. If you are able to practice Babaji's kriya yogam as it is mentioned it will give you lots of shanthi and peace.

Law of Karma:

All of us are subjected to the law of karma. In modern science, it is the law of action and reaction. We try an action and there is going to be a reaction. We try to practice yoga to experience the great Samadhi. Good action will produce good reaction. Bad action will produce bad reaction. You do not blame god for bad reaction. Normally whenever anything goes wrong you blame others. No one ever finds out why they are suffering. This is a result of bad karma. Kriya Babaji states, all that is good is through the grace of god. All that is bad is the work of humans. Accept responsibility for your action. Then you would be able to get over the bad reaction. You will not make the same mistake again. You can get rid of bad reaction and get good reaction. So, you practice Babaji's kriya yoga when you are alive or not alive (life after life). Actually, this needs to be practiced eternally. If you don't practice kriya yoga you are subjected to an unrevokable law of karma.

The word "Kriya" means practical technique. So you can get rid of the limitations of karma. The major climax of Kriya Yoga mechanism is love. That's the reason why we repeatedly emphasize that "Babaji is love and love is Babaji." Learn to live and share Kriya Yoga to people you come across so you will have wonderful future experiences with Babaji's Kriya Yoga and this leads to Samadhi. This is the ultimate goal of Babaji's kriya yogam.

Om Kriya Babaji Nam Aum

MY KRIYA SADHANA AND EXPERIENCE AT SANTHOME

Thevaki Suseenthiran - Mother

Canadian Babaji Yoga Sangam

I was one of the fortunate souls to step into a holy place called Santhome. Those memorable thoughts are still going through my mind. The spiritual experiences are very hard to put into words, but I will try to the best of my ability. You already know why our Satguru Kriya Babaji presented himself in this place. I will touch on a bit of the history behind before going further into my write-up.

In the year 1944, Yogi S.A.A Ramaiah had an attack of bone T.B; completely ruining his glorious future of research work in the field of Geology. One day in the Santhome house where he lived, near the window facing the sea, he got disgusted with life and decided to commit suicide by holding his breath. Satguru saved his life and then used Yogi S.A.A.Ramaiah and Journalist Sri V.T Neelakandan for his mission. Satguru Kriya Babaji formed the International Babaji Yoga Sangha on October 17, 1952 at 2pm in Santhome. The golden day was on a Deepawali day which brings light to the whole world. This is an important day in KriyaYoga history. Satguru appointed Yogi S.A.A Ramaiah as President and Sri V.T Neelakandan as Acharya. Afterwards, Yogi S.A.A Ramaiah formed 52 branches all over the world. All the editions of the book, "Voice of Babaji" were dictated and published by them in this sangha. At this time, I would like to thank our Kriya sarathi (Sinnadurai) who put in the time and effort to bring us here.

A lady with a beautiful smile on her face who slightly resembled Annai, welcomed all of us.

We removed our slippers and saw the Yagna where Satguru Kriya Babaji appeared in 1952. We all did the Vanaka Asana and I was transformed into a blissful stage for a moment. Another Vanaka Asana was done in front of the shrines of Babaji, Annai, Amman and Yogi S.A.A Ramaiah. With the blessing of Annai, we received the opportunity to do the Tulasi Pooja. A miracle occurred during the Pooja. One of our lady sadhaks who was chanting the Annai Potri during the Pooja as everyone followed with "Om Kriya Annai Nama Aum", started crying as she continued to chant. At the end of chanting she bowed in front of the shrines and said she had seen her mother's shadow appeared there. Her mother was living back home at the time and the sadhaks was supposed to meet her after a few days of the journey. I also felt an electricity passed through my whole body during the experience. A clear message was given by Annai that her appearance and blessings were given in the form of the sadhaks mother.

It was wonderful to meditate in this pleasant environment with all the singing birds(crows), moving vehicles and surrounding Marina Ocean. We all got access to go Yogi's room upstairs and got the chance to touch his feet which were kept on the bed. Lots of vibrations were felt during the sadhana there. There were some historical places of Yogi's, and Kriya Yoga related articles posted on the wall.. Yagna Chanting is conducted by Kriya sadhaks three times a year (English New Year, Tamil New Year and Guru

Poornima). I got the opportunity to participate in the guru poornima yagam with my family and experience the different spirituality. We learned that females do their yoga asanas inside the room while the males do it upstairs. Finally, a juice was given by Sangah Annai and her hospitality brought us much happiness.

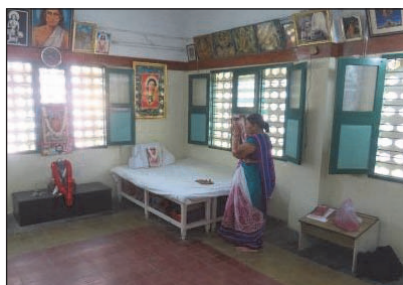
Also another miracle occurred a day before one of Babaji's birthday where the Chennai city was hit by a cyclone. There was no electricity and roads were blocked by broken trees and light posts. The good hearted soul (kriya sarathi) was walking on the flooded road to find a flower shop with us. All the shops were closed except one near Paris Munai which kept so many flowers, and we felt that was Babaji's influence which helped us. The shop owner was very happy and delivered all the flowers. On the day of the birthday we went at 3 am to do sadhana for 2 hrs and pooja with flowers to Babaji and other shrines. The

celebration mention above was done with only candle lights which gave us a new experience. The sangah annai was very happy and mention a tree was fallen adjacent to the shrine just four hours before our arrival. A man helped to remove the tree miracally. Overall, the birthday celebration was a success with the blessing of Babaji and we were all lucky to have witnessed this.

If you get a chance, please visit this holy place and receive the light of Babaji into your body. A piece of advice before ending do at least a little of sadhana, you will find the truth. The truth is hiding under the debris of countless samskaras. Please go beyond the outer layer of your body with the help of Satguru Babaji and you will then see the golden light inside of you.

“Om Kriya Babaji Nama Aum”

Reference: (Neelakantan, V. T., Ramaiah, S. A., & Babaji, N. (2006). The voice of Babaji: A trilogy on Kriya Yoga. (Babajis Kriya Yoga Order of Acharyas Trust.)



RICHVILLE MURUGA KATHIRGAMA TEMPLE

- Niruban & Jaleni

Canadian Babaji Yoga Sangam

Master Kriya Babaji is an incarnation of Lord Muruga, the son of Lord Siva. Yogi Ramaiah moved to United States in early 1968. In 1975 Yogi Ramaiah and a group of his students acquired a 30 acre partially wooded lot in Richville, N.Y., at an auction for \$3,000 to hold their retreats at a common place. A large shrine was built by Yogi Ramaiah and his students to Lord Muruga after a dream, where Babaji had ordered him to complete the project within three days just in time for the mantra initiations. Around 30 students worked hard all day and night with a local stone mason to complete the 18-foot-high, 13-foot square cinder block structure, topped by a five stepped pyramid of blocks. This is the first Siddha Muruga Temple in the Western Hemisphere. Here, you can worship Lord Muruga along with his two goddess shaktis Valli & Theivani carved out of granite stone. An idol of Pillaiyar and “baby” Kriya Babaji is also present inside the shrine. Usually, every idol of Kriya Babaji is the exact version of how he looked when he attained Soruba Samadhi, but the idol in Richville is a younger baby version of him which is very special.

There is a significance to why the two goddess shaktis are placed in their allocated position aside to Lord Muruga; Muruga has two shaktis- Valli on his right symbolic of Iccha shakthi and Kriya shakthi Theivayanai on his left. Valli has a lotus flower in her hand and Theivayanai a Nilothpala flower; why? Lotus blossoms in

sunlight and Nilothpala flower in moonlight. Muruga has three eyes- forehead eye of fire [jnana sulumunai eye] right eye of the sun [Pingala] left eye of the Moon [Idakalai]. The right solar eye of Muruga keeps Valli's lotus blooming all the 24 hours and the left eye blossoms the Nilothpala flower of Theivanai and keep it blooming all the 24 hours. If the wrong rays fall on these flowers they will wither and fail to blossom.

A lot of yoga devotees visit this temple during the summer, since the route is hazardous and less accessible during the winter season. Every year during Adi Karthikai (end of July/August) a group of devotees gather at this temple for a sacred procession by foot (yatram). Lord Muruga's yantra is carried for miles in a sacred chariot while everyone chants to him. During Yogiar's time a white bull calf was used to lead the procession. This was because a white bull symbolized Lord Shiva's vehicle. The procession ends its journey at the Kathirgama Temple followed by a poosai where fresh flowers, fruits and food (prasadam) are offered to the deities.

This year Canadian Babaji Yoga Sangam got the utmost privilege to participate in the chariot Vellotum at Richville temple. This is a symbolic event in Saiva Siththantham when a new chariot is used by the temple for the first time. Vellotum is a trial event where the new chariot alone is used in a procession without the

deities and yantras. Normally after the Vellotum, the temple is then allowed to use the chariot for their normal processions with the deities and yantras. Every year (end of August) our members get an opportunity to worship the deities and the climax of the event is a Yagna chanting. Normally in temples a priest is the only one allowed to enter inside the shrine and perform a poosai. Here in Richville, devotees get a chance to worship the deities inside the shrine with certain restrictions. All women are to wear a saree and all men need to wear a dhoti while they are present inside the shrine. There have been many times where we have all been showered with blessings at the temple while performing the Yagna chanting. We live in a fast-paced world where people are always under stress and don't have time for themselves. When we visit this temple,

everything seems like it comes to a pause and we are able to feel serenity around us. The location itself is a beautiful place where we get the opportunity to tune in with nature and experience our individual spirituality. We personally feel very fortunate that we were able to experience high levels of spirituality during our visits to this temple. The younger generations have also been fortunate to visit this temple and offer their prayers to Kathirgama Muruga. I hope this tradition gets passed on to the younger generations and keeps continuing for a lifetime.

References:

Govindan, M. (1999). How I became a disciple of Babaji. Eastman: Kriya Yoga Publications.



எமது வாழ்வும கிரியா யோகமும்

யசோதரா – பிரேமச்சந்திரா
கனேடியன் பாபாஜி யோகா சங்கம்

எமதுவாழ்வில்கிரியாயோகத்தைகிடைக்கஅருள்புரிந்தபாபாஜியின்பாதங்களுக்கு வணக்கம். யோகம் செய்வதை ஊக்குவிப்பதால் “கிரியா யோகம்” என்று அழைக்கப்படும் கிரியா யோகமானது இன்றும் இமய மலையில் சூட்சும உடம்பில் உலவிவரும் பாபாஜியினால், அவரது சிக்ஷயருக்கு உபதேசிக்கப்பட்டது.

குரு சிக்ஷயன் பரம்பரையில் உபதேசிக்கப்பட்டு வரும் கிரியா யோகமானது எமது ஸ்தூல தேகம், மூச்சு, மனம், அறிவு, ஆன்மா என்ற ஐந்து உடம்புகளுக்குமான பயிற்சியை கற்று தருகின்றது. நாம் எமது முற்பிறவியில் செய்த நல்ல கர்மபயன் வினையால் இந்த பிறவியில் கிரியா யோகத்தை பயில்வதற்கு ஆசிரவதிக்கப் பட்டுள்ளோம்.

எந்தவித விளம்பரமும் இல்லாத “கனேடியன் பாபாஜி யோகா சங்கத்தை” எங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது பாபாஜியின் கருணையும் அற்புதமும் கூட. புத்தகங்கள் வாசிக்கும் பழக்கத்தினால் ஒரு புத்தக பக்கத்தில் பிரசுரிக்கப்பட்ட பாபாஜியின் படத்தை கண்டு அத்திருவுருவத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டோம். அப்படியே அப்படத்தை எமது சாமி அறையில் வைத்து வணங்கி வந்தோம். அந்த நாட்களில் சாதாரண யோகா பயிற்சிகள் கூட இப்பொழுது போல் பிரபல்யமாக இருக்கவில்லை.

அப்படியான காலகட்டத்தில் எமது உறவினர் ஒருவர் நாம் வணங்கும் பாபாஜியின் திருவுருவபடத்தை ஒரு தொடர்கட்டிட தொகுதியில் அமைந்து இருக்கும் ஒரு பகுதியின் வாசலில் பார்த்து எமக்கு அதை தெரியப் படுத்தினார். நாம் உடனடியாக அங்கு சென்று பார்த்த போது தான், எந்தவித வியாபார நோக்கங்கள் இல்லாமல் பாபாஜியின் சேவை ஒன்றே முதற் கண்ணாகக் கொண்டு சங்கத்தை நடாத்தி வரும் திரு. சுசீந்திரனின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அதன்பின், இன்றுவரை அவரின் உதவியுடனும்,

வழிகாட்டுதலினாலும் கிரியா யோகத்தை இடைவிடாது பயிற்சி செய்து வருகின்றோம். அவரிடமே கிரியா தீட்சை பெற்று ஐந்து உடம்புகளுக்குமான பயிற்சியை செய்து வருவதோடு அவர்களுடன் பல கிரியா யோக யாத்திரைகளும் செய்து வந்தோம். அதனால் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத பல அநுபவங்களைப் பெற்றுள்ளோம்.

யோகா பயிற்சியினாலும் பல அநுபவங்களினாலும் எமது வாழ்வில் வரும் துன்பங்கள் கக்ட்டங்களை இதுவும் கடந்து போகும் என்ற பார்வையில் கடந்து வாழ்ந்து வருவதோடு பலவிதமான நோய்கள் லிருந்தும் விடுபட்டு வாழ்கின்றோம்.

யாம் பெற்ற இன்பம் எல்லோரும் பெற வேண்டும், குறிப்பாக எதிர்கால இளம் சந்ததியினர் இதைப் பயில வேண்டும் என்று விரும்புகின்றோம். ஏனெனில் அதி நவீனமயமாக்கப்பட்டு வரும் உலகத்தில் எமது சந்ததியினர் இயந்திரம் போன்று வாழவேண்டிய கட்டாயத்திற்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். அவர்களது வாழ்க்கை முறை அவர்களது நேரத்தை பற்றாக்குறையாக்குகின்றது. ஊரோடு ஒத்து வாழவேண்டும் என்பதற்கு அமைய அவர்களின் அன்றாட அலுவல் களுடன் இந்த கிரியா யோகத்தையும் தினமும் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஏற்றவாறு திரு. சுசீந்திரன் அவர்கள் அதை பயிற்றுவித்து வருகின்றார்.

எனவே இளம் சந்ததியினர் இந்த கிரியா யோகத்தை தமது வாழ்வில் கடைப்பிடித்து வருவார்களானால் மாசுபட்டு வரும் சுற்றுச்சூழலினால் எதிர் நோக்கும் நோய் நொடிகளிலிருந்து தம்மை காப்பாற்றி கொள்வார்கள் என்பதில் எந்தவித ஐயமுமில்லை. நாமும் பாபாஜியின் பக்தியினால், பாபாஜிக்கு சேவை செய்து அவரிடமே சரணாகதி அடைய பாபாஜி எமக்கு துணை புரிய வேண்டும்.

My Journey into Yoga

Shenthan

Canadian Babaji Yoga Sangam

As they say “life is a journey”.

Below is how my yoga journey began and where it has now taken me so far.

Before I share my journey, let me share a few quotes from our masters.

OM Kirya Babaji NamaAum
Babaji, Yogiar

“Health is wealth. Peace of mind is happiness. Yoga shows the way”.
Swami Vishnu

“Yoga does not just change the way we see things, it transforms the person who sees... My Body Is My Temple And Asanas Are My Prayers... Yoga is like music. The rhythm of the body, the melody of the mind, and the harmony of the soul creates the symphony of life... Yoga is a light, which once lit, will never dim. The better your practice, the brighter the flame.”
B.K.S. Iyengar

These quotes have deep inner meaning and they reflect my experience and helped me to transform myself as a person.

I have been a regular gym member since 1997. At the gym, I spent most of my time on standard gym equipment like treadmills & elliptical trainer. I have been fascinated by the body builders who work out

at the gym. Even after years of working out, I never felt that I was achieving my fitness goals. The quest for an alternative began with a dream of finding something different, as all quests do. I signed up for a yoga class at the gym and was so excited to embark on the yogic journey. On that very first day of this new journey, I became very nervous. It was like a first day at school experience. I even contemplated the idea of not turning up to the class as I became so anxious about the whole thing.

Anyhow, I showed up at the class that was full of yogis on Lululemon kits. The teacher half-heartedly welcomed me and showed me a place to put my mat on to practice. I have never done yoga before nor been to a yoga class – the whole experience was overwhelming. I tried my best to stay focused in the class. For whatever reasons, I was not comfortable and the teacher did not offer me any support to calm me down. The class was over in 1 hour and I was so relieved to be out of class. With this experience, I realized yoga practice wasn't my cup of tea. My yoga journey started and ended on the same day.

Fast forward 2 years, I signed up for a 'hot yoga' class in Scarborough. It was a 1 month discounted hot yoga course through a group program. What a difference the class was. The teacher welcomed me into her class and supported me with the asana (postures) practice. She spent most of the time with me correcting the poses and encouraged me to be myself – repeatedly said this

isn't a competition – do what you can do - the class started with 3 AUMS (mantra said to represent the universe – body, mind and heart) and ended with a Sivasana (corpse pose). Since it was in a heated room, I felt really good sweating and losing weight. That enabled me to continue with hot yoga for a period of 6 months. Having said that my mind started to wonder and I felt that something was missing in my practice - my search for that something extra and something different continued.

I signed up for Sivanda yoga class in Scarborough. It was an eye opener – I was able to feel the difference between hot yoga and traditional yoga. I enjoyed the pranayama (breathing) and asana practice (physical yoga exercise) that was part of the regular 1 hour class. I began to enjoy the practice more and more and started to notice the changes in my body. In the midst of all of this soul searching exercise, I had to fly over to Colombo for a family event. I met a yoga teacher at the event that I attended. As one would expect, we engaged in a conversation about yoga. He told me about his Kriya yoga practice. Whilst, this may have been a normal conversation for him, for my inquiring mind, I felt that it would be something that I must research further on my return to Canada.

I do not know whether it was an inquiring mind or mind that was in pursuit of more peace of mind, with Babaji's blessing, we had the invitation into Kriya yoga practice through Suseenthiran Ji. We as a family started the Kriya yoga practice in 2015.

Within 6 months, I and my wife became initiated Kriyasadhaks (follower/seeker) and fully committed into Kriya yoga practices. I soon realized and began to experience the inner peace that was missing in the other forms of yoga that I have been practicing. The mandra initiation helped me to deal with difficult situations smoothly and

peacefully.

The daily commitment for the asana practice, pranayama and meditation assisted me with the day to day stress and streamlined line my thoughts.

The Canadian Babaji Yoga Sangam provides a platform to excel our practice by offering asana classes, Yajna (Yajna literally means "devotion, worship, offering", and refers in Hinduism to any ritual done in front of a sacred fire, often with mantras) and Pooja sessions for 5 layers of body.

The trips to Richville temple, NY KalliAmman temple, Sivanda Ashram visit in NY and Bear mountain hiking trip provided Sadhaks to experience the energy and vibration of Yogair's presence. These trips also provided the opportunity to do the asana, pranayama and meditation practices in outdoor environments.

The worldwide network of Canadian Babaji Yoga Sangam and Affiliated Sangams formed a common bond among Sadhaks to practice Kriya yoga. We are thankful for Suseenthiran Ji's contribution and his commitment to Kriya yoga. We Sadhak's must take this life time opportunity to practice Yogair's and Babaji's teaching and Kriya yoga. Kriya yoga will be our investment for our personal spiritual growth which will be carried forward into lives to come.

CONCLUSION

If there is one thing I have learnt from my journey that is, it is essential to listen to your heart and go with the flow until you cultivate that inner peace and harmony in your yoga practice. With the findings and teachings of Kriya Yoga practices, I am personally committing myself to go into the next stages in Kriya Yoga practice.

OM Kriya Babaji Nama Aum

யோகியார் சமாதி கோவில்

சிவபதி கிருபாகரன்

கனோடியன் பாபாஜி யோக சங்கம்

”அரிது அரிது மானிரடாய் பிறத்தல் அரிது” என்பதில் உள்ள உண்மையை நான் ஆன்மீக சுற்றலாவின் போது உணர்ந்து கொண்டேன். மனிதனுக்கு மட்டுமே தனித்துவமான ஆறாவது அறிவாகிய உள் உணர்வை வெளிப்படுத்தி எம்மை வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வருவதில் சித்தர் தல யாத்திரை மிக முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. 2013 ஆம் ஆண்டு பாபாஜியின் பரங்கிப்பேட்டை, சாந்தோம், யோகியார் சமாதி, 18 சித்தர் ஆலயம், சிதம்பரம், திருவண்ணாமலை கிரிவலம், கும்பகோணம், வள்ளலார் சமாதி மற்றும் சாந்தோம் முதலிய புனித இடங்களை தரிசிக்கும் பாக்கியம் கிடைத்தது. இங்குள்ள யோகியார் சமாதியில் கிடைத்த அபரிதமான அமைதியும், ஆனந்தமும் மேலும் மற்றைய இடங்களில் கிடைத்த அநுபவங்களும் உங்களுடன் பகிரத் தூண்டியது.

கனடாவில் எனது வேலையில் விடுமுறை கிடைக்காத நிலையில் இருந்த போது நான் கேட்டவுடனேயே உயரதிகாரி அதனை ஆமோதித்த விதமும் மேலும் எவ்வாறு 6 வயதும் 8 வயதும் ஆன சிறிய குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக விட்டு விட்டு செல்வது என்ற விடயத்தில் எனது தம்பியுடன் ரூபாயில் விடமுடிந்ததும் பாபாஜியின் தலையீடே என்பதை உணர்ந்தேன்.

எங்கள் தல யாத்திரையில் ஒவ்வொரு இடங்களுமே விதவிதமான அநுபவத்தையும், உணர்வையும் தந்தன. திருவண்ணாமலையில் கார்த்திகை விளக்கீட்டுடன் கிரிவலத்தில் எமக்கு ஜன நெரிசலில் கிட்டத்தட்ட மரணநிலைக்கு கொண்டு சென்றதும், பாபாஜியின் பரங்கிப் பேட்டை கோயிலில் 18 மணி நேர யாகத்தில் கலந்து கொண்டு முழுமையாக

அநுபவித்ததும் மறக்க முடியாதவை. இப்பயணங்களில் சிறப்பியல்புகளாக சாதாரண நேரங்களில் தோன்றும் களைப்போ, பசியோ, கோபமோ, பயமோ, சலிப்போதோன்றாது. அதி காலையில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழும்பி ஐந்து உடம்புக்குரிய கிரியாவை முடித்துக் கொண்டு, காலையில் சிற்றுண்டியை அருந்திவிட்டு அன்றைக்குரிய அட்டவணைப்படி உள்ள இடங்களைப் பார்க்க சென்றோம். பாபாஜியின் கருணையினால் எந்த சிறிய வீதியாய் இருந்தாலும், வீதியே இல்லாவிடிலும் ஓடக் கூடிய வசதியுடன் வாகனமும் வாகனத்தின் சாரதியாக கிரியா சாதகரான சின்னத்துரை அமைந்தது குறிப்பிடத் தக்கது. அவருடைய சேவை இன்றும் தொடர்கிறது.

குறிப்பாக தென் இந்தியாவில் பல இடங்களைப் பார்த்தாலும் இங்கு யோகியார் சமாதி கோவிலைப் பற்றி மேலும் கொஞ்சம் விரிவாக தெரிவிக்க விரும்புகின்றேன்.

யோகியார் சமாதியின் நுழைவாசல் மிகவும் கலைநயம் மிக்க வடிவில் பிரமாண்டமாக உயர்ந்த வாயிலைக் கொண்டு ஆங்கிலத்தில் “சர்வதேச பாபாஜி தமிழ் சித்தயோகா மருத்துவ விஞ்ஞானம்” என்று நிமிர்ந்து நிற்கிறது. இது யோகியாரின் சொந்த ஊரான கானாடுகாத்தானில் இருந்து சிறிது தொலைவில் ஆதனூரில் அமைந்துள்ளது. இந்த இடத்தில் நுழைந்தவுடன் நாங்கள் பழனி ஆண்டவர் சந்நிதானமாகிய சமாதி கோவிலை நோக்கி நடந்து சென்றோம்.

செல்லும் வழியிலேயே பாபாஜி புனிதமருத்துவ மனை, இயற்கை ஆராய்ச்சி மையமும், அதனை விட

பல நூற்றுக்கணக்கான மாணவர்கள் அமரக்கூடிய அரங்கமும் தென்பட்டது. அந்த புனித மருத்துவ மனையில் யோகியார் இருந்தபோது இலவசமாகவே மருத்துவ சேவை வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் விடுமுறையே இன்றி மதிய நேரத்தில் கூட இடைவேளையின்றி நடந்து கொண்டிருந்தது. அந்த அறிவிப்பு பலகையை அன்று காணும் போது மெய்சிலிர்த்தது.

சிறிது நேர நடையின் பின் பழனியாண்டவர் சந்நிதானத்தை அடைந்தோம். அங்கு மூல மூர்த்தியாக நடுவில் பழனியாண்டவர் வீற்றிருக்க பாபாஜி வலப்பக்கமாகவும் போகர் இடப்பக்கமாகவும் கருங்கற்களாலான உருவச்சிலைகள் அமைந்திருந்தன. இது 1987 ஆம் ஆண்டு கட்டப்பட்டு பின் யோகி. எஸ். எ.எ. இராமையா அவர்கள் ஆடி மாதம் 12ந்திகதி 2006 சமாதியடைந்த பின்பு அவருடைய உடல் இவ்வுருவச் சிலைகளுக்கடியில் 16ம் திகதி புதைக்கப்பட்டது. முன்புறமாக துளசி மாடம் அழகாக அமைந்திருந்தது. அங்கு அன்னை

போற்றி ஒருவர் படிக்க மற்றைய பெண்கள் துளசி செடிக்கு பூ போட்டு வணங்கி துளசி பூசை செய்தோம். அதை முடித்தவுடன் உள்ளே சென்று தியானத்தில் ஈடுபட்டோம். அந்த இடத்தில் தியானம் செய்தபோது இனம் புரியாத ஆழ்ந்த அமைதியும் விசித்திரமான உஸ்ணத்தையும் தூல உடம்பில் உணர்ந்தேன். அதன் பின் அருகே உள்ள பெரிய யோகியார் சிலையை வணங்கி நாங்கள் மருத்துவமனையையும், அரங்கையும் பிரமிப்புடன் பார்த்துவிட்டு வெளியேறினோம்.

மறுநாள் சாந்தோயில் பாபாஜி தோன்றிய இடத்தையும், மாடியில் ஆசனம் செய்யும் இடத்தையும் பார்த்து விட்டு நேரே சென்னை விமானநிலையம் சென்று ரூபாய் ஏறிவரும் போது இவ்வளவு குறிகிய காலத்தில் எவ்வளவு இனிய ஆன்மீக நினைவுகளா என்று எண்ணிக்கொண்டேன்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்



PRINCESS OF KASHI

Advaita Vedanta and closing the loop with Kriya Yoga

Mr & Mrs Harsh

Canadian Babaji Yoga Sangam

The central message of Advaita Vedanta or Non-Dual Vedanta is **Tat Tvam Asi**, which is one of the four Maha Vakyas (Great Sentences) from the Vedas. Tat Tvam Asi comes from the Chhandogya Upanishad of the Sama Veda and is translated into English as **That Thou Art**, which implies that you are no different from the Divine and the same applies to the Atman residing in every living creature. The core of this philosophy, therefore, is that there is no Duality and in fact there is nothing apart from Bhagwaan or God (or whatever name one gives) in the entire universe!!! This philosophy is the most empowering thought that the human mind has ever concluded or declared. I want to share a small but powerful story that illustrates the Maha Vakya mentioned above.

Thousands of years back there was a kingdom in India and the King was a wise and just ruler. He had a son who was 4-5 years old and a very sweet boy. Once there were Deepavali festivities going on and a play was to be staged in the palace. One of the characters in the play was the “Princess of Kashi” and the age of the character was 4-5 years. (Kashi is one of the most holy and ancient cities of the Hindus and exists to this very day). The Queen was very involved in all this, especially the play. Since they were not able to find a suitable small girl to play the part, the Queen suggested that they make the Prince play the role. He was the same

age, a really sweet face and the make up would take care of the rest. The Play was staged and the Prince looked so cute as the Princess of Kashi that the Queen ordered the court artist to draw his painting dressed as the little girl. The painting was made and the artist titled the painting as “Princess of Kashi” and dated it. The years went by and this became a part of distant memory for everyone.

The Prince was now a grown up 20 years old and a fine young man who was doing his parents proud by excelling in all activities like learning archery, scripture studies, Statecraft, economics, etc. One day he was home and decided to explore the basement area of the palace where old relics, furniture, etc. were stored. As he was going through some old boxes with documents and paintings, he came across a painting of a small girl beautifully dressed up and looking very beautiful. He saw that the picture was titled “Princess of Kashi” and had been painted nearly 15 years back since it was dated. He thought. “Wow, this girl would be my age and would be such a beautiful young princess.”

And, my friends, he fell in Love with the Princess of Kashi!! He kept imagining her face and how she would look and smile and feel shy when he met her. In his mind, he created a whole world around the Princess of Kashi and himself. And as it happens with First Love, he lost all interest in doing anything else and

would spend all his time lost in his thoughts. The King and the Queen noticed this and asked him as to what the issue was. But he felt hesitant in telling them the reason and would not open up. Finally, the King called his old and wise minister who had a very warm and affectionate relationship with the Prince since he was a child. He asked him to talk to the prince and find out what was bothering the young prince so much. The minister took the prince for a walk in the palace gardens and said, "Son, tell me what is wrong. I have always been like both a father figure and a friend to you. Please feel free to open up and tell me what is bothering you so much." The Prince said, "Uncle, I have fallen in love with a girl." "Excellent", said the minister, "So what is wrong in that? May I know who she is?"

The Prince said, "She is a Princess in the Kingdom of Kashi and is my age. But I have never met her. I have seen a painting that was made 15 years back when she was a little girl maybe 4-5 years old. She is looking so sweet and pretty in the picture. So, she must be my age, such a beautiful young girl, she is the one I will marry and no one else."

On hearing all this a distant memory awakened in the mind of the minister. He said, "Hold it my prince, just hold it right there. Where did you see this painting?" "Why, in the palace basement store", said the Prince. The Minister asked the prince show him the painting. So, the prince took the minister to his room, pulled out the painting from his almirah and showed it to him. The minister took one look at the painting and said "Okay Prince, you need to sit down."

And then the minister told him about the play that was staged and since they did not find a suitable girl to play the role of the princess of Kashi, the Queen had the young prince dressed up like a girl and play the part. And since he was looking so cute, the Queen had a painting made of him.

"So, you see my prince, this little girl you see in the painting is Not Apart from you and none other but You yourself are the Princess of Kashi, said the Minister. He was literally telling him, "That Thou Art".

At that very instant the imaginary love and attachment that the prince had created in his mind vanished. He realized that the object of his attachment was not apart from him and there was no duality that existed.

Dear Readers, I shared this story with you as I found this to be an amazing story that illustrates Advaita Vedanta so clearly and directly. But it does not end here. This merely gives us an intellectual understanding of the philosophy, that too at the surface level. As we go about doing our activities like work, chores, etc., we are entrapped by the powerful Maya that makes us forget what we read and are gripped by the usual feelings of happiness, grief, fear, anxiety and more. So how do we internalize the knowledge that we are none other than the Divine and have forgotten our true inner Self due to ignorance?

The answer is simple – **Babaji's Kriya Yoga**. While there are other paths to Self Realization like Bhakti Yoga, Karma Yoga and Gyana Yoga (Paths of Devotion, Action and Knowledge), Kriya Yoga is the fastest way of getting there. And amazingly it is not divorced from Bhakti, Karma and Gyana, and in fact encourages the sadhak to develop and draw from all of these. Paramhansa Yogananda said, "Kriya Yoga is the Jet Flight to Self Realization and Moksha." Babaji has, in his mercy, made the practice available to all including householders. He has also simplified the practice so anyone can do it. All it needs is our personal discipline and dedication. Lets all resolve to devote at least 30 minutes daily and do the practice. "Om Kriya Babaji Nama Aum"

“Positive Spirituality at the Canadian Babaji Yoga Sangam”

Anjana Esparm

Canadian Babaji Yoga Sangam

In order to attain a state of peace and bliss, one's physical environment is an important factor to be taken into serious consideration, as the positive vibrations within the vicinity is a key that can be used to aid an individual to attain a composed frame of mind.

An example of such an environment filled with the pure thoughts and positivity of the followers of Satguru Kriya Babaji, would be the Canadian Babaji Yoga Sangam centre. The mere words of a 16 year old teenager like me simply cannot explain the reason behind the huge reserve of positive energy in this centre which all of us consider a safe heaven and home. My name is Anjana and I have practised Kriya Hatha Yoga for six years, and have attended the yoga centre created by founder and guru ThiruSuseenthiran since its opening in the year of 2016.

This yoga centre definitely has a great amount of spiritual energy which protects the centre and those within the centre. The reason for such positivity and energy is due to the several poojas, satsangs, and other events held within the centre; all of which helps accumulate the strong barrier of spiritual energy which protects Kriya Yoga followers from outer disturbances and negativities. Attending the centre for occasions such as Babaji's and Annai's Birthday Pooja, Thulasi Pooja, Pournami Pooja and the 12 hour MahaYagam, helps cleanse people such as me of impurities,

due to the combined chanting and devotion provided by all the members at the centre.

Not only do the poojas help with our wellbeing, but so do the kids classes and satsangs which are frequently led and coordinated by ThiruSuseenthiran. He willingly takes his time outside of yoga classes to extend his profound knowledge about life lessons to both adults and children, with the intention of helping us apply Satguru Kriya Babaji's teachings to our everyday lives. As I am a teenager, I attend both the kids classes and the adult satsangs held at our centre, and have found these discussions very beneficial, knowledgeable, enlightening and relatable, as we hear about the spiritual experiences of fellow members from our yoga centre.

As if accumulating positive energy within the centre is not enough, the members of the yoga centre, venture out to make annual pilgrimages to Richville Murugan Temple and Bear Mountain, located in America. By speaking from my own experiences, the chantings which occur at the Richville Murugan Temple are very holy and devotional, despite being away from our beloved centre. This shows proof of how we as members of the centre hold great spiritual power within, and have the capability to spread such positive vibrations to different places as a whole. The recent venture to Bear Mountain was a very spiritual and beneficial experience for

everyone—along with some first timers, such as a mere baby of 10 months, who also made his first trip with the Kriya Yoga family on this spiritual journey! If a 10 month old child has the blessing to go on such far pilgrimages to seek the positivity of Satguru Kriya Babaji, it gives us no such excuse to not simply attend our very own centre regularly to be within the arms and protection of Satguru Kriya Babaji.

Aside from travelling to America to spread the spirituality of Kriya Yoga, our centre celebrated International Yoga Day with people of various religions and races within our own community. This successful event immediately verified the fact that yoga can bring people of different interests and views together as one family under the same umbrella of Satguru Kriya Babaji. Many of us know that Satguru Kriya Babaji's fivefold path

of yoga consists of the steps needed to strengthen the well-being of our physical, vital, mental, intellectual and spiritual bodies. The yoga centre run by Thiru Suseenthiran evolves around this five fold path of yoga, and the activities held are conducted with the intention of enlightening the five body layers of youths, adults and seniors alike.

Those who use the opportunity to attain internal peace, good physical health and most of all, Satguru Kriya Babaji's blessings, attend the centre daily while practising his teachings. Those currently at the centre are grateful that Kriya Yoga crossed paths with us at some point within our lives. In the end, it is never too late to follow Satguru Kriya Babaji's five fold path of yoga. Instead, it is our sole duty and responsibility to maintain our devotion and beliefs when the right time comes.

MY EXPERIENCE IN KRIYA YOGA

I started attending yoga classes since I was around 5 years old so I never really knew what was the point of going. I thought that it was a waste of my television time and my mom would even have to bribe with fast food or chocolate so that I would go. My mom told me a story that when I was little I would cry, kick, punch and do whatever defense mechanism there was to get me out of going to those classes. Not until a few weeks ago I stopped asking my mom what was the point of going to yoga and why it was so important. I remember it was a Tuesday and I had a bad day at school so my mom suggested that we should go to yoga and I agreed, when I was there a wave came over me and I just wanted to stay there forever. When I asked my mom if we can come

Poonkavi Kirubaharan

Canadian Babaji Yoga Sangam

every day, she was surprised and she knew it was self-realization. Now I'm 12 years old and I'm happy that my mom brought me to yoga.

I recommend these yoga classes to kids all around the world in my age group or younger so that they can get the same benefits that I have experienced and am still experiencing. There are many benefits of going to yoga but the main ones that really helped me are not going to the hospital since I started and the peace and calmness I get while going. In the future I know that yoga and Babaji will help me a lot no matter what because Babaji and the peace of mind of yoga will carry with you and always help you. This is why I'm recommending yoga classes to kids.

MY KRIYA HATHA YOGA EXPERIENCE

- Sajani Sabesh

Canadian Babaji Yoga Sangam

I was a baby when I started Kriya Hatha Yoga. As I was growing older like many 4-5-year olds I would run around and not pay attention. As I grew older, I realized that it had a really big impact on my life. As I started growing interest in it, I saw a really big difference in my life. I would attend the kid's classes that were held and went to yoga class every Wednesday and I loved it. In the beginning, I was annoyed that I had to go but I started realizing that it was really important. I am 14 now and I still do yoga to this day.

I had the opportunity to do many things and one of them is to lead the "Sithar Pattu". It is a song that the kids learn at a young age and we all get together for the pooja's and sing it. Once a year, we all get the opportunity to take part in an event called "Chanting". At this event we all chant the mantra "OM KRIYA BABAJI NAMA AUM" and we get provided with books and pens. We also write the mantra 16 times per page on 63 pages and once we accomplish that goal, we get initiated. I am honoured to say that I am initiated. CBYS also conducts kid's class once a month, where all the kids come together and get an

opportunity to share their experience and gain more knowledge on the history of Babaji. These classes got me really interested and I was curious to learn more about Babaji. In particular, the miracle stories about him were so interesting and made an everlasting impact on me. Lastly, I am going to talk about my favourite part of yoga which is meditation. Meditation usually lasts a minimum of 15 minutes which helps in relaxing the mind. Meditation really helps because every day we are stressed about homework, work, what we are going to have for dinner etc. We never take time for ourselves and meditation helps us achieve a mentally clear state so our mind is clear of thoughts. Your mind goes blank and you focus only on Babaji. It is an amazing feeling that not everyone can feel.

In conclusion, I think Kriya Hatha Yoga has made me who I am today. Yes, in the beginning, it may seem irrelevant but once you start going to classes and make time for it, you will see a huge difference, I did. I have many more obstacles to overcome and Babaji will help me through every step of the way.

My Way to Babaji's Kriya Yoga

Sayon Kirubaharan

Canadian Babaji Yoga Sangam

I, like many seven-year old's, was a very hyperactive child. I would jump on the bed, run around the house, and a plethora of other things that would drive anyone insane. That was, until I was introduced into Babaji's Kriya Yoga. At first, I didn't think much of it. But, although I couldn't see it, a few months of Babaji's Kriya Yoga changed my behavior. I was much calmer and I had improved in my studies. I was also much nicer to my sister, (although the opposite wasn't true), whom up to this point I had hated with all my guts due to the usual sibling rivalry.

Once I was 12, I was eligible for initiation into the advanced practices of Babaji's Kriya Yoga. By this time, I had realized the effects that Babaji's Kriya Yoga had on me, so I decided to go. Before the initiation however, we had to complete a book in which we would write the words "Om Kriya Babaji Nama Aum" 16 times per page, for 63 pages. We were given a month to write the 1008 mantras, and although we were given a month to do this task, me and my fellow potential students had completed it within the first week. Once we had finished the books, we waited for the auspicious day on which we would be introduced into the new practices of Kriya Yoga that we were so excited for. And even though we had to wake up at 3:00 in the morning for it, almost all of us made it on time, including yours truly, Sayon Kirubaharan.

Now I'm 14 years old, and I still have many journeys to come, and have more improvements to make to myself. That being said, I can still acknowledge the achievements I made as I got to this point in my life in regards to Babaji's Kriya Yoga.

The Light of Satguru Kriya Babaji

Tarani Esparam

Canadian Babaji Yoga Sangam

As a kid I never understood the real reason as to why I had to spend my early mornings going to Kriya Yoga when I could be sleeping in. I suppose there wasn't even a day in my childhood where I had not cried or locked myself in a room to get away from yoga classes. I had always felt like yoga was just a burden with no benefits at all. The only way I'd agree on going to class was on the condition that I'd get chocolate or something of my wish. While the years passed, I felt that my life was terrible. I was not even noticing anything good happening around me. There were years where I had cried and asked myself why does all this have to happen to me? I felt so pressured having school, tuitions, friends and all the drama that I was somehow involved in. There was always a thought hidden deep inside of me, "Where is Babaji when I need him?" After all the years of dedication I had provided to Kriya Yoga, I thought that he could help me. However, it took me some time to realize what I was disregarding.

As I spent more time thinking about this, it became very clear to my mind that I was not acknowledging all the beautiful things in life. At that moment, I felt extremely grateful that I was introduced to Kriya Yoga. My experiences up to this day have been extraordinary and memorable. Babaji may bring you across small problems however, he will always give you many positive impacts in your life. I encourage you to never question your life because you will always find light in the darkest of times. I have a lot of experience where I was hopeless and Babaji guided me out and brought me my light. If you have your own problems dedicate yourself into Kriya Yoga and the same light that came to me will come to you. 'Love is the undisturbed balance that binds this universe together.' Mahavatar Babaji.

என் நினைவை விட்டு அகலாத ஞானகுரு

எம். கௌரிராஜா

கனோடியன் பாபாஜி யோகா சங்கம்

தெளிவு குருவின் திரு மேனி காணல்
தெளிவு குருவின் திரு நாமம் செப்பல்
தெளிவு குருவின் திரு வார்த்தை கேட்டல்
தெளிவு குரு உருச் சிந்தித்தல் தானே!

—திருமந்திரம்

ஞான நெறிக்கு ஏற்ற குருநண்ணினிய சித்தி முத்தி
தானம் தருமம் தழைத்தகுரு—மானமொடு
தாயெனவும் வந்து என்னைத்தந்த குரு – என் சிந்தை
கோயிலென வாழும் குரு

—தாயுமானவர்

ஒட்டு மொத்தமாய் எல்லோரும் மனிதப்பிறவி மேலா
னது என்றே போற்றி நின்றனர். “அரிது அரிது
மானிடராதல் அரிது “ எனத் தமிழ் மூதாட்டி கூறினார்.
எனவே இப் பிறவியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
”வாய்த்தது நம் தமக்கு ஈது ஓர் பிறவி மதித்திருமின்”
எனப் பாடினார் அப்பர் பெருந்தகை. இறைவன்
திருக்கோலத்தைக் காண மனிதமே இன்றிய
மையாதது என்றார். நாம் இறைவனை அறிய நம்மை
வழி நடத்த நமக்கு ஒரு ”ஞானகுரு” தேவை என்பதை
திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் பலமுறை
கூறியுள்ளார். வாரியார் வாக்கு அமுதவாக்கு.

அப்போது எனக்கு வயது 22. என் தாய்த்திருநாட்டின்
(இலங்கை) கொழும்பு கப்பிதாவத்தை ”கதிர்காம
தொண்டர் சபை” மண்டபத்தில் யோகி எஸ். எ.எ.
இராமையா(யோகியார்) அவர்களின் தரிசனம், ஒரு
கிரியா சாதன அன்பர் மூலமாக தனக்கு கிடைத்தது.
யோகியார் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அன்பர்களுக்கு தீட்சா
உபதேசம் வழங்கினார். அனைவருக்கும் 18
வகையான ஆசனங்களையும் பயிற்றுவித்தார்.
எனக்கும் அந்த வாய்ப்பு கிட்டியது. “யோக பலத்திலும்

சிறந்த பலமில்லை” என்று சுவாமி விவேகானந்தர்
கூறுவார். அதன் உண்மையை ஒரு சில மாதங்களில்
நன்கு அறிந்தேன், அனுபவித்தேன். கிரியா யோகம்
என்பது மிக உயர்ந்த மார்க்கம் என்பதை
அனுபவரீதியாக உணரப்பெற்றேன். யோகியாரின்
அறிவாற்றல், பேச்சு நடை ஆங்கிலமும், தமிழ்
மொழியும் கேட்பதற்கு இன்பம், பேச்சில் ஒரு
சிங்கநாதம் ஒலிக்கும். அவருக்கு பாபாஜி வழங்கிய
அருள் காலம் கடந்தது, வயதும் தக்கபருவத்தை
எட்டியது. வேலைவாய்ப்பு கிட்டியது. அரசாங்க
உத்தியோகத்தில் சேர்ந்தேன். பல இடங்களில்
சேவை புரிந்து, கடைசியாக பொலிஸ் தலைமை
அலுவலகத்தில் கடமையாற்றி நாட்டின் நடந்த
நிலைமை கருதி பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில்
”விரும்பத்தக்க ஓய்வு பெற்றேன் இக்காலகட்டத்தின்
மத்தியில் யோக நிலை பற்றியும், யோகியார் பற்றியும்
எந்த சிந்தனையும் என் மனதில் தோன்றவில்லை.
ஒரு வழியாக கனடா வந்து சேர்ந்தேன். வரும்போது
ஒரு சில சமய நூல்களும் தேவையான புத்தகங்களும்
கொண்டு வர நேர்ந்தது. அதன் மத்தியில் கிரியா
யோகா சித்திர விளக்கத்துடன் அடங்கிய நூல்
என் கைத்தில் இருப்பதை காணப்பெற்றேன் .
அப்போது எனது வயது 68. பலகால இடை
வெளிக்குப் பின் கையில் எடுத்து படித்துப் பார்த்தேன்.
பாபாஜியின் உருவப்படமும் யோகியாரின் ஆசனங்
களும் என மனதை ஈர்த்தது.

இங்கு(கனடா) எங்காவது கிரியா யோக நிலையம்
உள்ளதா என்று தேடுகையில் கனடா பாபாஜி யோக
சங்கத்தின் தலைவரின் தொடர்பு கிட்டியது. நான்
தொலைபேசியில் உரையாடும் போது அவர் தியான
நிலையில் இருந்ததாக அறியத்தந்தார். நீங்கள் யார்,
என்ன வேண்டும் என்று எந்த விபரங்களையும்

அறியாமல் உடனே 15 நிமிடங்களில் என் வீட்டுக்கு வந்து அழைத்துச் சென்றார். பாபாஜியின் உருவமும், 18 சித்தர்களுக்கும் அமைந்த சிறந்த நிலையத்தை கண்டேன்! மனதில் பூரிப்பு மிகுந்தது.

அவர் எனக்கு ஒருசில மாதங்களில் கிரியா யோகா தீட்சா உபதேசத்தையும், அதன் அடிப்படை தத்துவத்தையும், செய்முறைகளையும் மனநிறைவோடு வழங்கினார். அப்போது என் மனதில் தோன்றியது யாதெனில் “வாயானை மனத்தானை மனத்துள் நின்ற கருத்து அறிந்து முடிப்பான் தன்னை கருத்தானை” என்ற அப்பர் வாக்குப்படி பாபாஜியின் அருளைத் தீட்சா உபதேசமாக வழங்கிய திரு. சுசீந்திரன் அவர்களை என் கிரியா குருவாக ஏற்றுக் கொண்டு மனநிறைவு பெற்றேன்.

நித்தமும் காலை பிரம்மூர்த்தம் முடியும் முன்பு எழுந்து, முறைப்படி கிரியா பிராணயாமம் தியானம் இவைகளை சலிப்பின்றி செய்து வருகின்றேன். ஆனந்தம், ஆனந்தம். பேரானந்த உணர்வை அடைந்தேன். “தேடிய பூடு காலுக்குள்ளே ” என்று யோக சுவாமியின் தெவிட்டா வாசகம் ஒன்றுள்ளதை உணர்ந்தேன்.

இதனால் கிரியா யோகா அன்பர்களுக்கு அடியேன் கூற வந்தது யாதெனில் மனம் பக்குவ நிலையடைய வழிதேடுங்கள். நல்ல குரு உபதேசம் பெற்ற கிரியா சாதகரின் தொடர்பு கொண்டு பயிற்சி செய்யுங்கள். மனம் அமைதி பெறும், கோபதாபங்கள் நீங்கும், தேவையற்ற ஆசையில் மனம் நாடாது, அனைத்தும் கிட்டும். மணிவாசகரின் வாக்குப்படி கற்பனவும் இனி அமையும், இப்பிறவியில் நம் சைவ சித்தாந்தக் கருத்துப்படி எம்மால் ஆக்கப்பட்ட சஞ்சித வினை (பாவங்கள்), முற்றாக பாபாஜியின் அருட்பார்வையால் நீங்கி 4 வகை முக்தியில் அவரவர் தகுதிக்கு ஏற்றப்படி இறைவன் அடிக்கீழ் சென்றடைவோம் என்ற நற்செய்தியுடன் இக் கட்டுரையை நிறைவு செய்கிறேன். கிரியா அன்பர்களுக்கு ஒரு சிறு விண்ணப்பம் தங்களால் முடிந்தால் உங்கள் அனுபவத்தை மற்றைய கிரியா அன்பர்களுக்கும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். குருவே சிவம் எனக் கூறினார் நந்தி.

ஆனைமுகன், ஆறுமுகன், அம்பிகை
பொன்னம்பலவன் ஞானகுரு வாணிபதம் நாடு.
ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்

OUR TRIP TO BEAR MOUNTAIN (SATELLITE CENTER)

Ram & Suthajini

Canadian Babaji Yoga Sangam

Bear Mountain located on the west side of the Hudson River in Rockland County, New York is a very special and spiritual place from Yogiar's time. In the year 1969 Yogiar along with 16 other subjects had hiked up Bear Mountain and performed a highly spiritual 12-hour yagna chanting. Under inspiration of Kriya Babaji, on a beautiful spot overlooking Bear Mountain Valley was chosen as a campsite for the Kriya yoga activities. At the height of chanting during Bramamurtha (around 3am) Kriya Babaji his sadhanasakthi Annai and Amman manifested on the Vital Plane. After this incident Yogiar always referred to this specific spot as "Satellite Center" for all Kriya Yoga sadhaks. From then on, the annual Bear Mountain Pilgrimage had become a sacred schedule of events. Every year on July 4th Yogiar and his sadhaks visit the mountain and perform 12-hour chanting's to experience their spirituality. This vision marked a new spiritual chapter in the history of the United States of America.

I knew as soon as I opened my eyes that morning that it was going to be amazing. I felt none of the common body aches or pains that come from the long hours of travelling, with my nine-month-old baby from Toronto with only 4 hours of sleep. This was my second journey up the mountain. My first time being in September 2017 with my husband along with 8 other sadhaks. This year proved to be

extra special because I brought my son Aagaman along with us for the first time. My entire body felt energized, it must have been the strong vibrations extending from the holy location. We were only 10 minutes away and to my surprise I learned that my husband had also felt the amazing rush of heightened energy as we approached the Mountain.

We reached Bear Mountain at 7 am along with the other sadhaks (# of sadhaks). We were all excited and eagerly waiting to reach the satellite center. After reaching our location we then started our hiking journey up the mountain, with our son Aagaman who greatly admired the soft cool breeze, that accompanied the harmonious sound of chirping birds and admiring the tall trees along our path. We were so consumed by the beauty of the hike and mother nature around us, we hadn't even realized we were so close to the top of the mountain, the hike took us less than 45 mins.

Once we got to the top, we couldn't wait to start our meditation practices, we were surrounded by serene nature on a very nice sunny and cool day. The satellite center was filled with high energy and none of the sadhaks felt the exhaustion of the hike up due to the heightened energy we felt that motivated us. All the sadhaks took turns practicing their meditation at the holy site. We

then began our yagna chanting,from the beginning we felt the high spiritual energy that originated from the holy site. The vibrations and energy the chanting gave off confirmed the feeling of Babaji's presence in our hearts throughout the entire time. Aagaman also feeling the motivational presence of Babaji allowed him to join in on the chanting with us, ending the yagna with a peaceful group meditation.

It was an unforgettable and memorable day for me and my family.It was a great blessing by Babaji for my family and I to attend the 50th anniversary of Babaji's appearance with Aagaman this year, especially for my son Aagaman who was able to be a part of this journey and experience the blessings on that auspicious day,all within his first year of life on earth.

We then proceeded to hike down the mountain to our hotel for the evening,along with the other sadhaks we left with the feeling of fulfillment and happiness.Later that day I couldn't believe my eyes when I looked back at a photo taken during the ceremony and identified Babaji'sMuthra appearing from the yagna. I was thrilled to be able to confirm that we were given Babaji's blessing through his presence at our ceremony, especially on the 50th anniversary of his appearance.

This is a journey that we all were blessed to be a part of and will cherish it in our hearts for generations to come.This experience has led me to anticipate my return to Bear Mountain in future years with my family to further strengthen our connection with Babaji.



பாபாஜியின் அழைப்பு

கணபதிப்பிள்ளை & தயாநிதி
கனடியன் பாபாஜி யோகா சங்கம்

2015ம் ஆண்டு பாபாஜியின் யோகா சங்க அமெரிக்கா யாத்திரையில் பஸ் சாரதியாக போகும் சந்தர்ப்பம் எனக்கு கிடைத்தது அந்த யாத்திரையின் போது அமெரிக்கா எல்லையைக் கடந்த விதம் எனக்கு ஆச்சரியத்தை கொடுத்தது. ஏனென்றால் நான் பல வருடங்களாக மற்றைய சங்கங்களுடன் எல்லையைக் கடக்கும் போது எடுத்த நேரத்திற்கும் (30 நிமிடம்) பாபாஜியின் சங்கத்துடன் கடந்த போது எடுத்த நேரத்திற்கும் (10 நிமிடம்) வித்தியாசம் தெரிந்தது. அப்போது எனக்குள் இதில் ஏற்பட்ட வித்தியாசத்தில் ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தேன். ஒரு மணி நேரத்தின் பின்னர் ரிச்வில் முருகன் யோகா கோயிலில் அவர்களை தரிசனத்திற்காக இறக்கினேன். அத்துடன் அங்கு அவர்கள் யோகா முறையில் நிகழ்த்திய அபிஷேகம், பூஜா, யாகம் ஆகியவற்றை பார்ப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அவர்கள் நடத்திய முறை முற்றிலும் சாதாரண கோயில் யாத்திரைகளில் நடக்கும் முறைகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது மாறுபட்டு இருந்த விதம் என்னை ஈர்த்தது. அதன் பின்னர் ஆறு மணி நேர பயணத்தின் பின் யோக முறையில் அமைந்த காளி கோயிலுக்கு சென்றார்கள் அங்கு சென்று கொண்டு இருக்கும் போது என்னுடைய எதிர்பார்ப்புகள் கூடிக் கொண்டு இருந்தது. அதாவது அந்த கோயிலில் கூட ஏதாவது வித்தியாசமான உணர்வுகள் கிடைக்குமா என்று எதிர்பார்த்தேன் அதே போல் அன்று நள்ளிரவு யோக முறையில் நடந்த காளி பூசையில் வாணப்பிழக்கும் பஜனையில் என் மனம் லயித்து போனது. அன்று இரவு படுக்கையில் இருக்கும் போது நடந்த அன்றைய மூன்று நிகழ்வுகளையும் யோசித்து பார்த்த பொழுது என்னை அறியாமலே பாபாஜியின் சக்தி என்னை அவரை நோக்கி வரவழைப்பது போல ஒரு உணர்வு

நிலை ஏற்பட்டது. மறுநாள் கனடா திரும்பும் பொழுது கனடா எல்லையில் நடந்த நிகழ்வான ஒரு சில நிமிடங்களிலேயே எல்லையைக் கடந்து சென்ற போது எனது மனநிலை பாபாஜியை நோக்கி பயணிக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது.

அன்றில் இருந்து 2017ம் ஆண்டு வரை என்னுடைய கர்மா நிலையினால் பாபாஜின் சங்கத்தை நாட முடியவில்லை. அப்போது 2017ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் எனது நண்பரும் கொழும்பு யோகா சங்கத்தை சார்ந்தவருமான திரு. இறைவன் அண்ணா கனடா வந்து இருந்த போது கனடிய பாபாஜி யோக சங்கத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு யாக நிகழ்விற்கு என் குடும்பத்தை அழைத்திருந்தார். அப்போது கூட அன்றைய தினம் என்னால் அந்த நிகழ்விற்கு போக முடியவில்லை இருப்பினும் எனது மனைவி தயாநிதி அவர்களைக் கட்டாயமாக பங்கு பற்றுமாறு வலியுறுத்தினேன். அங்கு அவருக்கு ஒரே நாளில் ஏற்பட்ட அனுபவம் உடனடியாகவே பாபாஜின் கிரியா யோகத்தில் தன்னை இணைத்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை கொடுத்ததோடு தன்னை இணைத்தும் கொண்டார்.

ஒரு மாத காலத்தின் பின் அவருள் ஏற்பட்டு இருந்த சில மாறுதலுக்கான காரணம் பல வருடங்களாக அனுபவித்த தீராத நோயான “காவல குத்து” அவருடைய உடலை விட்டு நீங்கியது, எனக்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்னால் கிடைத்த பாபாஜின் உணர்வுகளால் என்னை சங்கத்தில் இணைத்துக் கொண்டேன் நாங்கள் இருவரும் சங்கத்தின் குடும்ப உறுப்பினர்களாக சேர்ந்து கிரியா யோகாவின் முதல் பகுதியான 18 யோக ஆசனங்களையும் பயின்று ஆரம்பநிலை

பிராணயாமம் தியானம் மந்திரம் பக்தி பயிற்சிகளில் பங்கு பற்றினோம். எங்களுடைய நாளாந்த யோக பயிற்சிகளையும் ஆர்வத்தையும் பார்த்த கனடியன் பாபாஜி யோக சங்கத்தின் வழிகாட்டியாகிய சுசீந்திரன் அண்ணா அவர்கள் எங்களை பாபாஜின் பஞ்சாட்சிர மந்திரமான “ஓம் கிரியா பாபாஜி நம் ஓளம்” ஐ 1008 தடவை உடனடியாக எழுதி பாபாஜியுடன் ஆன்மீக தொடர்பினை ஏற்படுத்தி, நவம்பர் மாதத்தில் நடக்க இருக்கும் கிரியா தீட்சையில் பங்கு பற்றும் படி கூறினார். அந்த நிகழ்வு எங்களுக்கு குறுகிய காலத்தில் கிடைத்ததை எண்ணி மன மகிழ்ச்சியை தந்ததுடன் கிரியா யோக சேவையிலும் எங்களை இணைக்கும் ஆர்வத்தை தூண்டியது.

நவம்பர் மாதம் குரு சுசீந்திரன் அவர்களால் கிரியா பாபாஜியின் உன்னதமான தீட்சை கிடைக்கப் பெற்றது. அன்றில் இருந்து இன்று வரை பிராணயாமம், தியானம், மந்திரம் போன்ற பயிற்சியை செய்து வருகின்றேன். எனது மனைவியார் தொடர்ந்து அந்தப் பயிற்சியை செய்து வருகின்றார். இருவருக்கும் பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு பல அனுபவங்களையும் பெற்று வருகின்றோம். அத்தோடு பாபாஜி எங்களுடன் தொடர்ந்து பயணிப்பதையும் வழிகாட்டுவதையும்

உணர்வு நிலையில் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. அத்தோடு கிரியா தீட்சை பெற்ற நாளில் இருந்து இன்று வரைக்கும் கிரியா பாபாஜியின் பல முக்கியமான இடங்களுக்கு குருவின் குடும்பத்தினரோடும் மற்றும் பல சாதகர்களுடனும் ஆன்மிக யாத்திரை போகும் வாய்ப்பு நாங்கள் எதிர்பார்க்காமலே கிடைத்துக் கொண்டு வருகிறது. குறிப்பாக பாபாஜியின் கிரியா யோக தலைமையகம் சாந்தோம், பிறந்த இடம் பறங்கிபேட்டை கோயில், பிராணயாம தீட்சை தலம் குற்றாலம், ஞான தீட்சை தலம் கதிர்காமம், கரடி மலை யோகி சிவா யாகபீடம், ரிச்வில் முருகா யோக ஆலயம் ஆகியவற்றுக்கு சென்ற வாய்ப்பும் அங்கு கிடைத்த அனுபவங்களும் மறக்க முடியாதவை மட்டுமல்ல, எங்கள் இருவரையும் சற்குரு பாபாஜி அடுத்த அடுத்த நிலைக்கு கூட்டிக் கொண்டு செல்வதை உணருகின்றோம். இந்த உணர்வினை உலகத்தில் வாழும் எல்லா மக்களும் சற்குரு பாபாஜியின் கிரியா யோகத்தில் தங்களை இணைத்து பயிற்சி செய்து அடைய வேண்டும் என்பதை விரும்புகின்றோம்.

“பாபாஜின் கிரியா யோகம் பரவுக உலகெங்கும்”

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம் ஓளம்”

How I started my Kriya Path?

Ramya Sithambaram

Canadian Babaji Yoga Sangam

Life has Ups and Downs. Our family had a beautiful life for a good period of time and when the hard time came, it struck us really hard, showing a terrible image of death in front of my eyes when I was delivering my second child during labor. With God's grace, we were saved from danger but life took a different toll taking the entire family through a very hard time for a few years. Finally we recovered, but the lost Peace and Joy, were never to be found. All these experiences drove me to question; the meaning of life and the true purpose of being born in this world. Is it just to live for earning wealth, raising families or further helping humanity or suffer in this survival of the fittest community? Somehow these were not convincing to me, as when I see people who have attained all the great wealth and power were still unhappy and searching for Joy. I started searching for Peace and the methods to attain everlasting peace.

My medical providers in the field, directed me in the direction of Meditation. Hatha Yoga is not new to me, but its connection to Mind was not found. My therapist and my office colleague, directed me to Kriya Yoga and Paramahansa Yoganandaji. I read his book "Autobiography of Yogi", to learn more. I was drawn to Babaji, mentioned in the book and when I saw his picture, I was melting into tears as if an orphaned child had found her mother. I wanted to practice Kriya Yoga in a pure form from Babaji, more in line with the native South Indian Tradition. In USA, I couldn't find any help in that line, still I tried learning meditation from

ananda.org online, it was very beautiful and their instructors were very caring. But their process takes too long and me living on the midwest and their presence on the West Coast and with family commitments, posed a big challenge. So, I kept looking and when I came across the Canadian Babaji Yoga Sangam, I immediately sent in my interest.

I was quite surprised to receive a prompt response from Suseenthiran Sir in my inbox. My journey towards Babaji's Kriya Yoga started with a telephonic conversation with Suseenthiran Sir, with a remote Satsang and he offered initiation to me and my spouse at our house due to our travel issues, which was beyond our dream and imagination, also due to Babaji's grace and Suseenthiran Sir's dedication to service. Our story is a great example which demonstrates the fact, that Babaji embraces his children from birth and after birth, with strong perseverance to ensure their liberation. He ensures to remove all hurdles on their path to get Kriya Initiation towards Self-realization. Our heart tells Babaji brought Suseenthiran Sir to our place at the right time, to help us out. From that day onwards, we are practicing our Kriya, and all our personal experiences tell for sure, that Babaji is living with us day and night guiding us as our care taker.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM
OM KRIYA BABAJI NAMA AUM
OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



BAKYA CENTRE - SWITZERLAND

President: Sothinathan Subramaniam
Mother: Ponmalar Sothinathan
Service Family Team: Iswariya, Kasthuri
Address: Ch. Du Champ De Pin 11, 1405 Pomy,
Switzerland
Phone: +41 768113583
E-Mail: switzerlandbabajiyogasangam@gmail.com
Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



SATTAMUNI - THIRUVARANGAM



எனது குரு அகஸ்தியர் மற்றும் பாபாஜி

சோதிநாதன்.சு.த – தலைவர்

பாபாஜி அன்னை கிரியா யோகா சங்கம் – சுவீற்சர்லாந்து

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

அகஸ்தியர் என்னும் பெயரை முதன் முதலாக எனது சிறு பருவத்தில் பாடசாலையில் படிக்கும் பொழுது சில புராணக்கதைகளில் அறிந்து கொண்டேன். பறவைகளைப் பார்க்கும் பொழுது குறிப்பாக காகத்தைப் பார்க்கும் பொழுது எனக்கு அகஸ்தியரின் ஞாபகம் வந்து போகும். 31 வயது இருக்கும் பொழுது ஒரு நாள் சாமம் அகஸ்தியர் எனது கனவில் தோன்றி ஆசீர்வதித்தார். மறுநாள் எனக்கு ஏதோ ஒரு உற்சாகம் தென்பட்டது. நான் அந்த சம்பவத்தை வெறும் கனவாக நினைக்கவில்லை அதை நிஜமாகவே நினைத்து வாழ்ந்து வந்தேன். 2002ஆம் ஆண்டு சுவாமி இராமைச் சந்தித்தேன். 2004 ஆம் ஆண்டு தை மாசம் 1 ஆம் திகதி எனது குரு சுவாமி இராமிடம் இருந்து குண்டலினி யோகா தீட்சை பெற்றேன். அத்தருணத்திலிருந்து சற்குரு பாபாஜி நாகராஜ் அவர்களை ஆராதிக்க ஆரம்பித்து 18 சித்தர்கள் பாதை, அவர்கள் உலக மக்களுக்குச் சொன்ன தத்துவங்கள், மருத்துவ குறிப்புக்களைப் படித்தும் ஆராய்ந்து வருகிறேன். மெது மெதுவாக சித்த வைத்தியம், யோக சிகிச்சை செய்து வருகிறேன். இந்த ஆத்ம தத்துவத்துக்கு அடித்தளமான மூல குருவாக அகஸ்தியரே உள்ளார் என அறிகிறேன்.

அகஸ்தியரே ஆன்மீகத்துக்கும், சித்தயோகத்துக்கும், குண்டலினி யோகத்துக்கும் ஆணி வேர் என்று கூடச் சொல்லலாம். கிரியா யோக பிள்ளைகளான நாங்கள் பின்பற்றுவது பாபாஜி எனும் மகா சித்தரையே. பாபாஜி குண்டலினி பிராணாயாம தீட்சையை அகத்தியரிடம் பெறுவதற்காக குற்றாலம் சென்று அகத்தியரை நோக்கி தியானம் பல நாட்கள் தொடர்ந்து தியானம் செய்தார். அகத்தியர்

அவ்விடத்துக்கு வந்து தன்னை சீடனாக ஏற்றுக் கொள்ளும் வரை அந்த நிலையில் இருப்பதே அவரின் இலட்சியமாக இருந்தது நாளாக நாளாக பாபாஜியின் உடல்நிலை பலவீனமடைந்து வந்தது. சரியாக 48 ஆவது நாள் பாபாஜி மிகவும் பலவீனமடைந்திருந்த நிலையில் அகத்தியர் அவர் முன் தோன்றினார். பின்னர் பாபாஜிக்கு கிரியா குண்டலினி பிராணாயாமத்தை தீட்சை முறையில் கொடுத்தார். பாபாஜி அகத்தியரிடம் பயின்ற குண்டலினி பிராணாயாமத்தையும், போகரிடம் பயின்ற தியான முறைகளையும் இமயமலை தொடரின் மேற்பகுதியிலுள்ள பத்திரிநாத் என்ற இடத்தில் தொடர்ச்சியாக பயிற்சி செய்து யோகத்தின் உன்னத நிலையான சொரூப சமாதியை அடைந்தார்.

நான் பாபாஜியை பின்பற்றுகிறேன் என்று கூறும் பொழுது அகஸ்தியரையும் அதற்குள் அடக்குகிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் நான் அகஸ்தியர் என்று உச்சரிக்கும் போது அவர் என்னருகே பிரசன்ன மாவதை உணர்க்கிறேன், மெய்சிலிர்கிறேன், ஆனந்தமடைகிறேன். அடியேன் நானும் இந்த உலகத்தின் மூலை முடுக்கெல்லாம் பாபாஜியின் கிரியா யோகம் என சாதனை செய்பவர்கள் பல்லாயிரம் சாதகர்களுக்கும் பாபாஜியின் கிரியா யோகத்தின் ஆணியேவராக அகஸ்தியர் இருக்கிறார் என்பது எனது பூரண அனுபவமாகும். அனைத்து சாதகர்களும் இதை உள்வாங்கி உணர்ந்து அகஸ்தியரை ஆத்மாவில் இணைக்குமாறு வேண்டுகின்றேன்.

ஓம் கிரியா அகஸ்தியர் நம ஓளம்

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

ஓம் கிரியா அன்னை நம ஓளம்

THE TORCH OF KRIYA

எனது கிரியா அனுபவங்கள்

Ponmalar Sothinathan -Mother
BAKYA Centre - Switzerland

“ Love those who love others”
“ Think twice before you talk, thrice
before you act”

உண்மை மதம் பிரிக்காது, இணைக்கும்:
காயப்படுத்தாது,
குணப்படுத்தும் : கொல்லாது, காப்பாற்றும்.”

- Kriya Babaji Nagaraj

“ Love begets love”

“அன்பைக் கொண்டு அன்பை வளர்க்கவும்”

- Kriya Mataji Nagalakshmi

“ Waste not a moment. Race towards the
goal ”

- Kriya Dadaji Pranabananda

“ All that is good is through the grace of
Babaji
All that is bad is the work of Man”

“தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தது சுத்தத்தன்மை”

- Yogi S.A.A. Ramaiah

ஈஸ்வரலிங்கம்

பாபாஜி அனீகை கிரியா யோகா சங்கம்
சுவீற்சர்லாந்து

எனது பெயர் ஈஸ்வரலிங்கம். நான் 1991 ஆம் ஆண்டு முதல் சுவீற்சலாந்தில் வசித்து வருகிறேன். சுவீஸ் நாட்டுக்கு வந்த காலங்களில் யோகா பற்றிய புத்தகங்களைப் படித்து யோகாவைச் செய்து வந்திருக்கிறேன். ஆனாலும் எனக்கு உளத்திலும் உடலிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாக இல்லை. அத்துடன் திருப்தியடையாத உணர்வே என்கை ஆட்கொண்டிருந்தது.

இந்நிலையில்தான் கடந்த வருடமாக பாபாஜியின் கிரியா யோகத்தினை கற்று வருகின்றேன். இன்னும் கற்பதற்கு இருந்தாலும் நான் கற்றுக் கொண்ட வரைக்கும் பல நன்மைகளை பார்க்கவும் அனுபவிக்கவும் உணரவும் முடிகிறது. நான் கண்ட உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் சுருக்கமாக உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

ஆம்! பாபாஜி அவர்கள் உலகத்திற்கு அளித்துச் சென்ற இவ் யோகக் கலை பயிற்சியினால் உடல்வலி குறைந்துள்ளதை காணக் கூடியதாக உள்ளது. வலிகளிலிருந்து விடுபட்டு, மனதாலும் உடலாலும் உணரப்பட்ட இயங்காத தன்மையை, இயங்கு நிலைக்கு கொண்டு வரும் ஆற்றலை பாபாஜியை நினைத்தவாறு நாம் செய்யும் இவ் யோகப் பயிற்சி எமக்கும் அளிக்கிறது. மனம் தெளிவையும் அமைதியையும் தேடும் நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வதோடு, மனதில் எழும் எண்ணற்ற எண்ணங்களை ஒரு கட்டுக்குள் கொண்டுவரும் வல்லமையை உணர முடியும் என்பதும் உண்மையே . பாபாஜியின் கிரியா யோகப் பயிற்சியில் குறிப்பாக சாந்தி ஆசனமும், தியானமும் உடல் சார்ந்தும், மனம் சார்ந்தும் பல மாற்றங்களை என்னிடத்தில் ஏற்படுத்தியதை நான் கண்டு கொண்டேன். இற்றை வரை கிரியா யோகப் பயிற்சியினைக் கற்றதன் மூலமும் ஏற்பட்ட அனுபவங்களை கூறுவதன் மூலமும் பாபாஜி அவர்களின் இக்கிரியா யோகக்கலையைக் கற்று யாவரும் ஆரோக்கிய வாழ்வனை வாழ வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம் ஆகும்.

”எல்லாம் செயல் கூடும்”



RAMADEVAR - AZHAGARMALAI

BABAJI YOGA CENTRE - DUBAI

President: Murali Varma
 Mother: Chitra Naresh
 Service Family Team: Sridhar, Naresh, Balaji, Jothikannan, Vijay, Gunasekar, Nathan, Radhakrishnan, Avinash, Pandiaraj, Raja, Subbaiah, Ramji, Ayyappan
 Address: Dynatrade Regency 2, B Block, Aldoha Street, Al Qusais, Dubai
 Phone: +971 508862327
 E-Mail: dubaibabajiyogasangam@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



My Journey and Experience at Babaji Cave

Murali Varma - President

Babaji Yoga Centre - Dubai

Om Kriya Babaji Nama Aum!

The first encounter with Babaji was in 1861, when Lahiri Mahasaya was transferred to Ranikhet from his work as an accountant for the British government in the Military Engineering Department. Lahiri spent many hours roaming in the magnificent hills. One early afternoon while walking in the hills of Dronagiri above Ranikhet, he was astounded to hear a distant voice calling out his name. He continued to vigorously climb up Dronagiri Mountain following the voice. He finally reached a small clearing whose sides were dotted with caves. On one of the rocky ledges stood a smiling young man, extending his hand in welcome. He noticed with astonishment that, except for his copper-coloured hair, he bore a remarkable resemblance to Lahiri himself. He was amazed to find that the saint knew his name. This divine radiant saint was Babaji himself.

Babaji told Lahiri that he waited for him at the same place for more than three decades. His exact words to Lahiri were "I followed you like a mother bird guarding her young. As you lived out your human term of womb-life, and emerged a baby, my eyes were always on you. Patiently, month after month, year after year, I have watched over you, waiting for this perfect day. Now you are with me!" He gave Lahiri his asana-blanket and also the bowl from which he

used to drink the nectar prepared by Babaji himself.

Babaji told Lahiri that he was his guru from the past and then initiated him into Kriya Yoga. He instructed Lahiri to initiate others. Lahiri wanted to stay with Babaji, who told him instead that he must return to the world to teach Kriya Yoga and that Kriya Yoga sadhana should spread through the people of the world through his (Lahiri's) presence in the world.

September 26th, 2015 was a very special day for me. It was my birthday, and on that day a long time wish (which got impeded in Oct 2009) got fulfilled in a very satisfactory manner. I am extremely thankful to Suseenthiran Sir for organizing the trip to Babaji's Cave (in Dronagiri Mountain) with a lot of love, care and meticulous planning. When I look back in today's completely changed circumstances, 26th Sept 2015 has become even more special which would remain etched in my memory.

26th September is marked as Lahiri Mahasaya's Samadhi day and a big satsang was held at the foothills of Dronagiri Mountain in Yogoda Ashram. Yogoda Satsangha Society manages Babaji's Cave as well. It was a really quiet, beautiful morning and we set out for the ascent at 7 a.m. up to Babaji's cave. Suseenthiran Sir, Thevaki, Milan, Karthikeyan, Vanitha,

ChinnaDurai, Ponni, Arul and I were the fortunate participants.

Normally, cave visitors only get about 10 minutes to spend inside the sacred place where Babaji gave darshan to his ardent devotees. However, on that day our close-knit group of 9 had the whole cave to ourselves. What a joy! We spent about 1 hour inside the

holy place. We did pranayamam, meditation and also chanted the mantra "Om Kriya Babaji Nama Aum" as a group. Karthikeyan performed a pooja as it is conducted in Parangipettai Babaji's temple, with 108 potri, deeparanai and ended the worship with the jothi song. All of us felt blessed and were in the comforting warmth of Babaji.



WHAT IS YOGA?

Chitra Naresh - Mother

Babaji Yoga Centre - Dubai

Yoga can be defined as the union of body, mind and soul. The **advantages** of doing yoga among an array of them include (Yogananda.org 2019):

- It energizes the physical body, both inside and outside
- It keeps us energetic and active throughout our lifetime
- It prevents diseases from affecting our body
- It ensures proper functioning of the veins, enhances blood circulation and improves digestion
- It relieves stress and helps in controlling our temper
- It keeps us healthy, fit and helps in reducing excess fat
- It cures bronchial problems
- It provides relief from problems related to the brain
- Flexibility resulting from practicing yoga alleviates any leg pain and back problems

What is the difference between japa and dhyana?

Japa involves the repetition of the mantra of a devata (God or Goddess) while Dhyana refers to meditating or focusing one's thoughts on the forms and attributes of the devata.

Japa alone can lead to moksha (release from the cycle of rebirth). There is an impenetrable power in a mantra and that has the power to bring a devotee face to face with the devata.

Chanting mantras with exhaustive engrossment is equivalent to meditation. **Purascharana** refers to the manner in which a mantra is repeated, the feeling, the number of times along with the right observations which in turn leads us towards obtaining substantial benefit out of the mantra (Neelakantan et al. 2006, p.484).

As referred to in the 'Voice of Babaji' (Neelakantan et al. 2006, p.469), every yogi has to select his or herishta mantra (personal preferred mantra) and repeat the mantra facing east or north. It is advised that japa has to be practiced sitting on a cotton or silk cloth, deer or tiger skin preferably. Asphatika (crystal) mala, tulasi mala or rudraksha mala may be utilized for counting during japa. Or a practitioner can also use a watch for a fixed time. It can be practiced either during brahma muhurtam or even during night. Kriyas exercised between 11pm and 2am produce speedy results. The more the sadaka practices without any material or worldly desires, the closer he/she goes towards Samadhi (divine union). Padma, siddha, sukha, svastika or vira asana is generally advised for japa (refer below for pictures).

Benefits of Japa

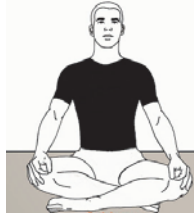
Japa gives clarity of mind, leads to brightness and tranquility, satisfaction with what one has and detachment with sense objects if the mantras are practiced with no selfish motive behind it.



Padma asana



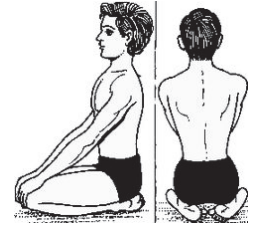
SiddhaAsana



SukhaAsana



SvastikaAsana



ViraAsana

References:

Neelakantan, V., Ramaiah, S., Babaji., Neelakantan, V. and Neelakantan, V. (2006).

. [Bangalore]: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas.

Yogananda.org. (2019). Benefits of kriya yoga. (online) Available at <https://yogananda.org/kriya-yoga-path-of-meditation-benefits> [Accessed 14 Aug 2019]

YOGA WATER THERAPY

Chelliah Naresh

Babaji Yoga Centre - Dubai

Water is considered in the spiritual field as a good transmitter of energy.

Dr. Masaru Emoto has written a book called "The Hidden Messages in Water ". He says water has memory power. Water can store energy and transmit it back.

In olden days Rishis used to carry a small pot of water. If food is offered to them they cleanse it with a splatter of water to remove any negative energy in the offered food. When Rishis give their blessings they splatter a few drops on the seekers and pass their blessings.

Water is widely used in temples. In the sanctum sanctorum water is kept in a small container and when priests chant mantras , it is believed water captures positive vibrations and later the holy water is passed on to the faithful. It is believed when devotees consume the holy water they receive the blessings of the Almighty.

Our Guru Swami Ram was a renowned "Natha Prana" healer. While administering healing technique he used to keep a glass of water. After the healing session gets over he used to

tell the healing recipients to drink the water. He strongly believed healing ingredients are passed on to the needy.

Murali was fortunate to closely interact with our unassuming Guru Swami Ram. He taught him a technique and he is following it for the last 12 years. He feels very healthy and immune to common ailments like cold, cough and fever. Even at the time of weather changes he is unaffected.

In the morning he keeps a glass of water in front of a picture of Babaji and keeping his right hand in gnyana mudra he chants Om Kriya Babaji Nama Aum 16 times and passes on the captured vibrations on his hand to the water and he drinks the water. It may sound very simple and childish but he strongly feels it has profound effects. It is his strong belief that this practice gives energy to all the 5 bodies.

He urges upon his fellow Kriya members to follow this simple technique and reap enormous benefits.

Om Kriya Babaji Nama Aum !

Benefits and contra-indications of Kriya Postures

Pon Savita Naresh
Babaji Yoga Centre - Dubai

1. Pose of salutation (Vanakka Asanam)

Benefits

- This helps improve memory and activates the central nervous system
- Helps to receive all vibrations that are necessary to build up strength and balance in our body.
- This helps to awaken the sahasara chakra located at the crown of the head.

2. Science of sun worship (Surya Namaskaram)

Benefits

- This helps awaken all the chakras and receive vibrations for health, strength, activity, energy and vitality to the body.

3. Integral shoulder pose (Sarvaanga Asana)

Benefits

- Gives complete activation of the physical system and improves the entire body.
- Activates the muscle tendons, tissues, ligaments and purifies blood to be supplied
- Activates the thyroid thereby reducing obesity, tiredness and weakness
- Awakens the visuddhi chakra (chakra in your throat)
- It keeps you young and reduces your stomach
- Strengthens adrenal and reproductive glands
- Helps to heal asthma and increase height

Contra- indications

High blood pressure, heart disease, ear or eye ailments, slipped disc, enlarged liver or spleen, hyperthyroidism and initial days of menstrual cycle.

4. Fish pose (Meen Asana) Benefits

- It helps awaken the Anahata chakra (chakra in your heart)
- Strengthens the stomach, activates the digestive

system, especially the intestines.

- Reduces constipation and promotes ongoing health of the thyroid and adrenal glands.
- Strengthens the spine and lessens cervical problems
- Prevents shifting of the navel
- Strengthens the lungs thereby healing associated health conditions like asthma and respiratory problems
- Relieves stress and reduces anger

Contra-indications

Heart disease, during pregnancy, when peptic ulcers are present, spinal bifida and when there are pinched nerves in cervical vertebrae.

5. Standing crane pose (Nindra Kokku asanam)

Benefits

- Activates glands of the abdominal area especially lower side of pancreas to promote secretion
- Prevents diabetic conditions, heals liver disorders
- Activates the Manipuraga chakra
- Alleviates gastric and urinary disorders
- Relieves stiffness of the back
- Rectifies shortening of the limbs due to fractures

Contra-indications

Heart disease, prolapsed disc, high blood pressure, sciatica and abdominal hernia.

6. Bow pose (Villu Asana)

Benefits

- Massages all sides of your pancreas, glands of your stomach and intestines
- Activates the Manipuraga chakra
- Gradually reduces excess fat in the waist, buttocks and abdomen
- Promotes flexibility/suppleness of the ankles

Contra-indications

Heart disease, high blood pressure, peptic or duodenal ulcers and colitis.

7. TopsyTurvy pose (Vibareetha karani)

Benefits

- Accelerates the circulation of blood to the brain area
- Helps in memory and improves intellectual capacity and concentration
- Awakens Anahata chakra

Contra-indications

Heart disease, high blood pressure, enlarged thyroid, prolapsed disc and spinal bifida, during first days of menstrual cycle.

8. Half fish pose (PathiMeen Asana)

Benefits

- Activates the upper glands of your body particularly your head and neck regions
- Cures allergic sicknesses like Catarrh, Sinus and other respiratory problems
- Reduces menstrual disorders
- Helps to relieve inflamed and bleeding piles and constipation
- Awakens Vishuddhi chakra
- Benefits those with chronic cough

Contra-indications

None

9. Plough pose (Kalappai Asana)

Benefits

- Complete activation of backbone right up to the neck
- Strengthens vertebral column
- Awakens the Muladhara and Vishuddhi chakra
- Activates the muscle tendons of the vertebral column
- Prevents cramping
- Alleviates pain in the shoulders, waist and neuralgic pain in the back
- Reduces menstrual problems and relieves ailments in the uterus and ovaries
- Promotes digestion, reduces constipation and cures piles in the early stages
- Relieves headaches, asthma and bronchitis

Contra-indications

High blood pressure, hernia, arthritis of the neck, slipped disks, sciatica or when there is weakness in the cervical vertebrae

10. Snake pose (Paambu Asana)

Benefits

- Activates the passive side of the vertebral column
- Strength and power of the optical nerves
- Mobility of the vertebral column can be maintained
- Awakens Vishuddhi chakra
- Removes gas from the stomach and intestines
- Improves bowel movements
- Cures low blood pressure
- Promotes regular menstrual cycles and reduces ovarian and uterine problems

Contra-indications

Chronic back pain, pregnancy, pinched nerves in spinal column and spinal bifida

11. Yogic symbol pose (Yoga mudra Asana)

Benefits

- Increases supply of energy to the legs
- Automatically corrects genetic imbalances
- Increases capacity of breathing as it is connected to the Manipuraga chakra
- Restores abdominal organs to their proper places
- Tones the small intestines, colon, prostate gland and kidneys
- Relieves chronic constipation

Contra-indications

Heart disease, serious back conditions, after surgery or childbirth and when there are contractures of the knee

12. Half wheel pose (Padhi Chakra Asana)

Benefits

- Automatically corrects any irregularities created in the previous exercise
- Activates sympathetic side of the vertebral column
- Activates Sahasara chakra
- Strengthens the back and abdominal muscles
- Activates proper intestinal function
- Exercises the neck and shoulders
- Promotes proper working of liver and improves colon activity

Contra-indications

Heart disease, high blood pressure, prolapsed and slipped disk and arthritis of the neck

13. Sitting crane pose (AmarndhaKokku Asana)

Benefits

- Increases capacity of individual's energy levels
- Activates the pancreas and brings energy to lower

- limbs
- Awakens Swadhistana and Manipuraga chakra
- Maximizes stretching of spine, tones nervous system, improves digestion and relieves constipation
- Reduces abdominal obesity and fat on the hips, buttocks and thighs
- Aids in low blood pressure

Contra-indications

During sciatica nerve pain attacks (but can prevent reoccurrence if practiced during pain-free states), if suffering from Kyphosis (hunchback)

14. Locust pose (Vittil Asana)

Benefits

- Awakens Muladhara chakra
- Reduces fat on the hips and promotes regular menstruation
- Powerful exercise for those who take up athletics or sports

Contra-indications

Heart disease or heart weakness

15. Pose of fitness and light (Vajra Oli Mudra Asana)

Benefits

- Balance to the upper and lower side of your body
- Sages have slept in this position for long hours; balances physical, vital, mental, intellectual and spiritual bodies
- Strengthens the pelvic and hip region
- Heals kidney problems, strengthens the back and shoulder region

Contra-indications

If slipped disk and lower back problems are present, practice with caution

16. Pose of pelvic grip (Suptavajra Asana)

Benefits

- Gives a gripping factor to the whole body
- Awakens the Muladhara chakra

- Activates the large intestines and reduces constipation
- Beneficial for proper kidney functioning
- Strengthens the knee ligaments and muscles of the legs

Contra-indications

Sacral conditions, bad knees, sciatica and slipped disk

17. Triangular pose (Trikona Asana)

Benefits

- Body is twisted in all directions to the left and right, forward and backward to give easy mobility of the body through the feet, which are firmly fixed, to the ground in one position
- Awakens the Manipuraga chakra
- Improves the memory, strengthens vertebral nerves and internal abdominal organs and helps to overcome fatigue

Contra-indications

None

18. Death pose of salutation (Purna Shava Shanthi Asana)

Benefits

- Gives complete peace to all five bodies
- Absorbs benefit that has been acquired through previous exercise
- Trillions of cells in the human body receive the auto-suggestion of relaxation enabling pranic energy to flow into them

Contra-indications

None

References

18 kriyapostures.blogspot.com. (2019). 18 Postures of Kriya Babaji. [online] Available at: <http://18kriyapostures.blogspot.com> [Accessed 14 Aug. 2019].

My experience with Great KRIYA MASTER IN HIMALAYS AND SPRITUAL JOURNEY TO KRIYA YOGA

Sridhar

Babaji Yoga Centre - Dubai

I would like to share happy experiences of my Journey to the Himalayas along with my Great Kriya master and also my path of spiritual journey from Yoga to Kriya Yoga. At the age of 16 I started Yoga classes at the Yoga Asana center in Chennai. In 2002, I started my journey into Kriya yoga after reading "Autobiography of a Yogi" by Sri Paramahansa Yogananda. After I regularly practiced and basic

During 2005, with the Grace of Babaji, I got my first level initiation through teacher Sathayananda, then Guru Yogi Swami Ram from Canada, Later, Advanced technic of 144 Kriya initiation from Guru Marshall Govindan. I have great attachment with these Kriya Masters.

Sri Patanjali Maharishi (incarnation of Adishesha) and Siddhar Boganathar are my ,
Guru Babaji is my
who helped me to gain knowledge and experience through .

During my visit to Babaji's cave in 2009, I had the opportunity to meet and get blessings from Swami Paramananda, who is a 118-year-old saint, who saw Babaji during his childhood, when he lived with his Guru.

Kriya yoga is a scientific way of god realization, intensive practice of kriya yoga will take one to higher dimension, but, it is very difficult to

understand for laymen, Kriya yoga gives you advanced thinking, Intellect, spiritual reality experiences, an Advanced Kriya yoga practitioner is capable of bringing his past life experiences to this present life, at his own will for betterment, if he needs it.

Whenever I am deeply emotionally unbalanced in life, Babaji guides me by giving ideas and also sharing spiritual experiences in the Himalayas, on my return from the Himalayas, I am fully charged with positive vibrations.

In February 2018, I got the opportunity to visit Nepal, which is the birth place of goddess Sita Devi, also the birth place of Gautama Buddha. In Kathmandu, the Capital city of Nepal, Lord Shiva Pasupathinath temple was constructed in 400 BC and established in the 5th Century. It is located on the banks of river Bagmati. It is believed that those who die in Pasupathinath temple are reborn as a human again, regardless of any misconduct that could worsen their karma, even the exact day of their death is predicted by astrologers of the temple, if your are attracted to places where the spirit of death can be felt then consider Pashupatinath as your first destination. Pashupatinath crematoria is a reminder that all life eventually comes to an end. The temple front view has a huge golden statue of Nandi i.e. Shiva's bull, behind the Shiva statue there

is a separate statue for the snake god Vasuki. Tourists/public go through a whole screening for security purposes. You will be able to note that there are a lot of sadhus located around the surroundings of the temple.

Babaji has shown me the life-documentary-movie in a simple manner, near the crematoria place, which is located on the backside of the temple. A lot of dead bodies arrive for cleansing and a ritual pooja is performed for the departed souls. While seeing all this in front like scenes, I get answers to all my inner questions, i.e. what is life after last breath, where is our hard-earned money, property, nothing travels with us, likewise many numerous questions are answered in a couple of hours. Really, I do not know how many souls are immersed in illusions (maya). Few awaken souls are struggling for help, others are crying in the dark due to lack of awareness. Due to these reasons, Babaji is keeping his form for several hundred years to up-lift all of



these crying souls.

PASUMATHINATH FRONT SIDE

Another amazing experience at this temple was that some advanced siddha take up different forms here to clear their karmas. Only Kriya yoga practioners or Kriya Yogi's alone will be able to trace these advanced since they may be in any form. I also noticed a handicapped monkey whose legs were both paralyzed and was moving around using his hands. This monkey was a

little different from the other monkeys and did not care for any food, (monkeys usually don't sit in one place and keep moving) but this monkey was in meditation status and didn't even care about his surroundings.

Another place to visit is Swayambhunath Stupa, Manakamana Temple located on top of the mountain and the only way to get there is by a cable car. Many Buddhist monasteries are located there.



PASUPATHINATH TEMPLE BACKSIDE

Travelling to Pokhara & Mukthinath

Pokhara is 200km from the city Katmundu and it takes 8 hrs. by road or 30 mins by a 10-seater flight. Other places to visit in Pokhara are Bindhyabasini Temple, Davis Fall, Seti River Gorge, Gupteshwor Cave, Barahi Temple & Fewa Lake.

From Pokhara to Jamsun takes 12 to 15 hrs. by road which is highly risky. You can also take a 10-seater flight which is a 30 min journey, but flight schedules are doubtful due to weather conditions. For us the flight got cancelled the first day, on the second day we departed little late around 11 am. Hence this is typical in Himalayan regions due to unpredictable weather conditions.

Jamsun is very small city with very few hotels, facility & food and we can't expect much quality. Temperature was very low in minus

degree. From here we can hire a jeep and its around 20km to Mukthinath by road, which is highly rough and uneven. From Mukthinath base to the temple takes 45 min and the road is very slippery with sand and pebbles. We can also travel by a horse for the cost of Rs. 1200/-

Mukthinath is a popular Vishnu temple, sacred to both Hindus and Buddhists, located in Mukthinath valley at the foot of the Thorong Lamountain pass in Mustang Nepal. It is the one of the highest temples in the world (built at an altitude of 3800m). Mukthinath literally means "THE PLACE OF LIBERATION (MOKSH)". This temple is considered as 106th among the 108 divya desam (premium temples) sacred by the Sri Vaishnavas. The idol is made of Gold and is tall enough to be compared with a man. The prakaram (outer courtyard) has 108 bull faces through which water is poured. The temperature is freezing and the sacred water that flows through the 108 pipes around the temples complex indicates all sacred pushkarini waters (temple tanks) from all 108 Sri Vaishnava divya desams including Srirangam, Tirumala & Vaikunta where devotees take a sacred bath even in freezing temperatures. There is an old Buddhist monk present in the temple. The worship is conducted by Buddhists.



Luck checking at Swayambhunath Stupa & Pokara devis fall

It is a tendency for every human by nature to

know their luck for each and every one in life. At the base of Swayambhunath Stupa, there is a Buddha statue in the center surrounded by a circular boundary wall. There is quite a huge distance from the statue to the boundary wall. You can pay and get a ring from a nearby sales person and you can think your wish in mind and throw the ring. The logic behind this is if the ring goes inside the Buddha statue then your wish will be fulfilled 100%. This is strongly believed by the Nepalese people and is not so easy to succeed. I too bought 5 rings and failed the first 4 times and the reason behind it was because it was my personal wish. At last I tried the 5th ring and my wish was to be an instrument for Babaji and service all humanity of mankind and other related. I threw the ring and it went inside the Buddha body and reached the bottom of the statue. The moral behind this is if any human who lives a life inside his own family circle wishes for his own benefit, he will not get the support from God, Guru or Siddhas. But when he thinks and works to uplift humanity then all the universal power combined together starts working through you.

In the same manner, on my 1st day when my flight was cancelled to Mukthinath due to poor snowy weather conditions many passengers dropped their plans of going to Mukthinath and returned to their country. Airport authorities based on the weather conditions said it was doubtful to start our journey for at least 3 days. I was really disappointed and tried one more luck to fulfill my wish (by throwing a coin to the Devi statue which was immersed in a circular tank. If the coin stayed on the Devi statue then it gives success). Nature had given way to start our Journey to Mukthinath temple. Here Lord Narayan got salvation from the curse of a girl named Brinda. The girl cursed Lord Narayan to turn into a saligrama stone, since he was the reason for her husband's death. For protection the devas requested Lord Narayan to take up her husband's image. He stopped her tapas and said to her "I have

returned from war & there is no need to do tapas” when really at that time her husband was fighting against Lord Shiva. Lord Narayana had agreed to accept her curse to stay in the saligrama stone form.

JOURNEY TO BABAJI LIVING PLACE IN BADRINATH

Badrinath is the place where kriya yogi Babaji attained Soruba Samathi located in the Himalayas. It is one of the 108 vaishavas Hindu temples. The historic story behind this states that originally this was the place of Lord Shiva and Parvathi, when both of them were in tapas. One day a small child was crying a few distance away from them. Mother Parvathi's heart felt soft over the child & tried to go towards that child, but Lord Shiva warned her not to go. Goddess Parvathi refused the words of Lord Shiva. He knew it was Lord Narayana in a child form. Goddess Parvathi brought the crying child inside, gave food and told him to stay in the house until they returned back. They both went to view the nature and, on their return, found that the door was closed from inside, after knocking several times the child refused to open the door and said “this is my place, you can shift to some other place”. Then Lord Shiva and Parvathi moved to the other side in the Himalayas.

The idol of Lord in Badrinath is made out of Saligrama black stone. It was found by the great Sri Adi Shankara acharya in Aloknanda river near the temple. He brought and kept it in the cave and later it was shifted to the present place. Badrinath is also often called Badri Vishal. At Badrinath great saints like Kapila muni, Gautama, Kashyap did penance. Later Sri Adi Shankarar, Ramanuja acharya, Madhava acharya had attained mukthi by doing penance. In the puranic story of the Pandav brothers Draupadi along with them fast in their last pilgrimage by ascending to the slopes of a peak on Badrinath called Swargarohini or the Ascent to Heaven.

With the Grace of Babaji, I got an opportunity to take part in a retreat satsang with kriya master SRI M. in Badrinath. It was quite an amazing experience and Badrinath is a place with high vibrations located in the Himalayas. Charanpaduka is around an hour walk down a slope from the Badrinath temple. Lord Badrinarayan's footsteps are present here. When we meditated for a few minutes we could feel the high vibrations within us. We also visited the cave of Sri Mageshwaranath Babaji, the guru of SRI M. He met his guru while he was a teenage in this cave only. We stayed near the cave with him and meditated for a few minutes which was a really amazing experience.

Near Badrinath temple there is a hot natural spring where the water is very hot even during the winter season. Another amazing experience happened while returning down to the resting place which was a hilly path way. I found a young sadu, around 22 years old sitting alone on a stone. There was no one else around that location. I crossed him and went forward. My inner senses were saying someone was watching me. Like the law of attraction, I went back to the sadhu nearby. We never talked to each other but the eye to eye contact was very strong. I felt like he never asked anything from me but I placed Rs 20 rupees in his palm. He never saw it at all but his focus and attention were on my face which extended for a few minutes. Unwillingly, I returned back to my place and I never saw that sadhu after in that location as well as the surroundings of the temple. He was wearing a saffron dhoti with lengthy hair, and his image was similar to the KRIYA Babaji Art by Stephen Sturgess. Later after several months, when I saw the art of Babaji by Stephen Sturgess I was able to see the connection. Badrinath is a place of miracles and so many hidden things are there. Other places similar to this are Bheem pul, Tapt kund, Vasudhara falls,



Neelkanth (Babaji living mountain), Vyas Gufa, Ganesa Gufa & Pandukeshwar

With Kriya Master Natha Yogi Swami Ram During The First Kriya Initiation

All these experiences have taught me that Babaji is not limited to a statue and photo

manifest in any form at any place. He manifested as a crow to take the papadam from the garden at the Chennai santhome ashram, which was referenced in Voice of Babaji. This is a good example which shows he can be present anywhere in any form.



With Kriya Master Marshall Govindan During Advance Yoga Training

Kriya yoga path is a long journey towards Mokshi or Moksha. In this journey each individual has a different type of experience and during this journey a lot of obstacles in the form of maya (illusion) like fame, treasury, passion, greed & other siddhis will try to divert you. During such time guru Babaji's guidance and our daily practice of sathanas will give us full awareness and help us to come out of it. And, if anyone breaks down in between, they will again take another incarnation and proceed from that point.

frame image which we have in our homes. He is beyond that and his ParaBrahmam can

Finally, I would like to thank Thiru Suseenthiran sir from CBYS for giving me the opportunity to share my pilgrimage experiences.

எனது கிரியா யோகா பயணம்

நாதன்

பாபாஜி யோகா சங்கம் - டூபாய்

கிரியா யோகா சங்கம் துபாயில் மே 2006ம் ஆண்டு துவங்கப்பட்டது. நான் கிரியா யோகா தொடங்கிய நாட்களில் இருந்து கிரியா யோகா உறுப்பினராக உள்ளேன். ஆரம்ப காலத்தில் சிறிய எண்ணிக்கையுடன் கூடிய உறுப்பினர்களை கொண்டு உருவானது. பின்னர் கிரியா பாபாஜி ஆசியுடன் மதம், இனம், மொழி வேறுபாடு இல்லாமல் பல மாநிலத்து வரும் ஒற்றுமையுடன் குருவின் வழிகாட்டுதலோடு கிரியா யோகா பயின்று வருகிறோம். துபாயில் கிரியா யோகா முதன் முதலில் சபீல் பூங்காவில் தொடங்கப்பட்டது, பின்பு இடவசதியின்மை மற்றும் உறுப்பினர்களின் விருப்பத்திற்கேட்ப பல இடங்களில் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமை தோறும் இடைவிடாமல் கிரியா யோகா நடைபெற்றது.

நிரந்தர இடம் இல்லாமல் இருந்தபோது, கிரியா பாபாஜி ஆசியுடன் Al Qusais Dynatrade கட்டிடத்தில் 2010ல் இருந்து கிரியா யோகா நடைபெற்று

நம்முடைய கிரியா குரு சுவாமி ராம் அவர்களால் ஏப்ரல் 2007ஆம் ஆண்டு கிரியா உறுப்பினர்களுடன் நான் initiation கிடைக்கப் பெற்றேன். என்னுடைய இளமைக் கல்வியை ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண குருகுலங்களியில் பயின்றதால் சிறுவயதில் இருந்து யோகா செய்யும் அனுபவம் எனக்கு கிடைத்தது. பள்ளிப்பருவத்திலேயே தாயும், தந்தையும் இழந்த நான் 2006ல் துபாய்க்கு வந்தவுடன் கிரியா பாபாஜி ஆசியுடன் கிரியா யோகாவில் இணைந்து கிரியா யோகா செய்து வருகிறேன்.

பல நண்பர்கள் வேலை மற்றும் இருப்பிடம்

காரணமாக கிரியா யோகாவில் தொடரமுடியாமல் இருந்த போதும், பாபாஜி என்னை அவரது வளையத்துக்குள் இருந்து எப்போதும் என்னை விட்டதில்லை.

கிரியா யோகா பயிற்சியின் மூலம் உடல் நலப் பிரச்சனையில் இருந்து என்னால் விடுபடமுடிந்தது. மேலும் நம்முடைய யோகா குருசுவாமி ராம் அவர்கள் பலமுறை துபாய் உறுப்பினர்கள் மற்றும் அல்லாமல் பலருக்கும் யோகசிகிச்சை செய்து அவர்கள் குணம் அடைந்துள்ளனர். கிரியா யோகா உடல் பயிற்சி மட்டுமில்லாமல் மனப் பயிற்சிக்கும் மிக உறுதுணையாக உள்ளது. கிரியா யோகாவின் தொடர்பை ஏற்படுத்தி தந்த எல்லாம் வல்ல பாபாஜியை வணங்குகிறேன். நன்றி.

Babaji Guru Mantra

Sharmila Gunasekar
Babaji Yoga Centre - Dubai

Mahavatar Babaji Guru Mantra and Babaji Gayatri Mantra are the mantras dedicated to our Guru Babaji by Lahiri Mahasaya.

We can get attached and tune into Babaji's inspiration and his grace through the chant or repetition of his mantra "Om Kriya Babaji Nama Aum". Babaji tells us, take one step towards me and I will take ten steps towards you.

This guru mantra Om Kriya Babaji Nama Aum, has the power to connect our pulse to the pulse of Babaji, tuning us into the grace of the legendary Himalayan siddha, Kriya Babaji Nagaraj. The root of the mantra is the guru's word, and indeed, the mantra is a form of the guru himself. Kriya yoga is "Action with Awareness".

Om - is pranava, the primordial sound of the universe that runs through the prana.

Kriya – is "action with awareness" which is the both the vehicle and the destination of practioners of Kriya Yoga, by making all of our actions the object of awareness.

Babaji – is the Guru of the Kriya Yoga tradition who synthesized its ancient teachings and who has disseminated them in modern times. This is the same Babaji referred to in Paramahansa Yogananda's "Autobiography of a Yogi".

Nama – is the Salutations or "I call to you".

Aum – the primordial sound resonating within.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

Whenever anyone utters with reverence the name of Babaji, that devotee attracts an instant spiritual blessing from Mahavatar Babaji himself.

His divine presence brings a sense of great comfort, that all is well and that you are protected and appreciated. It is the energy of pure unconditional divine love.

Babaji Gayathri Mantra

"Om Mahavatar Vidhmahe
Satgurudevaya Dhimahe
Tanno Babaji Prachodayate"

121 Holy Names of Shri Annai Nagalakhshmi Deviyar

1. Her name is Nagalakhshmi Devi.
2. She is sister of Babaji.
3. She is embodiment of kriya yoga power.
4. She is embodiment of kundalini power.
5. She is embodiment of universal motherhood.
6. She is embodiment of yogic power [i.e. The power which comes through union with the GOD].
7. She is the great siddha [perfect master].
8. She is the great yogini [perfect yoga practitioner].
9. She is the great conqueror of death.
10. She is the embodiment of the Divine Nectar.
11. She is the follower of Shri Vidhya [science of power of supreme mother/origin of universe].
12. She is the embodiment of Shri Vidhya.
13. She is the Master of Shri Yantra Sadhana [Graphical representation of Shri Vidhya is called as Shri Yantra].
14. She is the meditator of Shri Yantra.
15. She is the knower of the secret of Shri

- Vidhya.
16. She is the giver of Shri Vidhya.
 17. She likes to worship Holy Basil plant [Tulasi].
 18. She likes the cluster of Holy Basil plant.
 19. She likes to move around the Holy Basil plant [parikrama].
 20. She lives at Gauri-Shankar peetham Aashram [shrine].
 21. She also lives at Gupta Kashi.
 22. She is the Hidden Yogini.
 23. She is the Yogini who knows the secret science.
 24. She is the giver of the secret science.
 25. She performs tapasya [penance] inside the under-ground cave.
 26. She has Divine powers equivalent to Shri Babaji.
 27. She is having mastery over five elements [i.e. Ether, air, fire, water & earth].
 28. She is master of ten Maha-Vidhyas [super sciences].
 29. She is beyond "Kaal" [i.e. Time & Death].
 30. She is having 8 great miraculous powers [Ashta Maha-Siddhis].
 31. She is having glowing form.
 32. She is having Divine form.
 33. She is extremely beautiful.
 34. She speaks very gently & sweetly.
 35. She inspires Babaji also.
 36. She is forever.
 37. Her mind is very pure.
 38. She is dressed in white cloths.
 39. She is Param-Hansa [A very higher divine state of consciousness].
 40. She is the great liberated one.
 41. She is having the long beautiful hair locks.
 42. She is peaceful.
 43. She is very motherly caring.
 44. She is very compassionate.
 45. She takes care of the surrendered devotee like a mother.
 46. She fulfills desires of the devotee.
 47. She is the giver of Divine Nectar.
 48. She is like a wish-fulfilling Divine tree [Kalpa-vriksha].
 49. She is giver of Divine powers & accomplishment of Yog.
 50. She gives unlimited food to the devotees.
 51. She gives Divine blessings to the devotees.
 52. She gives favor to the devotees.
 53. She shows mercy & unchain the mind & soul of devotee [from ego & desires].
 54. She gives peace to a devotee.
 55. She gives liberation to a devotee.
 56. She removes sins of a devotee.
 57. She removes sorrow of a devotee.
 58. She removes despair of a devotee.
 59. She removes impurities of a devotee.
 60. She makes a devotee like herself [i.e. takes at higher spiritual level like herself].
 61. She removes the impurities of Kali yuga [age of darkness].
 62. She is actively interested in establishment of Satya yuga [the age of truth & knowledge].
 63. She is actively interested in spreading of Universal love & selfless service.
 64. She has the knowledge of the Ultimate Reality – The Supreme God.
 65. She has the knowledge of the Supreme Power of God.
 66. She has the powerful activated "Third Eye".
 67. She is embodiment of the Divine Cosmic Sound of "OM".
 68. She is embodiment of "Truth -Consciousness-Bliss".
 69. She is embodiment of "Brahma-Vidhya" [Science of Divine Transformation].
 70. She likes Swastika-Mudra [gesture of crossed hands].
 71. She likes to sit in Lotus posture [Padmasana].
 72. She accomplishes all the Arthas [i.e. necessities of a devotee].
 73. She is the giver of wealth.
 74. She is embodiment of the powers of all Mantras [i.e. mystic spells].
 75. She is remover of all dualism.
 76. She is giver of all types of Siddhies [miraculous powers].
 77. She can give all types of Prosperity.
 78. She can do all well.
 79. She frees from all types of sorrow.
 80. She pacifies all types of death [causing diseases].
 81. She removes all types of obstacles [in the path of spiritual perfection].
 82. She gives all types of good fortunes.
 83. She is all-knowing one.
 84. She has all the powers.
 85. She can give all types of higher authorities.
 86. She is embodiment of wisdom.
 87. She can remove all types of diseases & worries.
 88. She is embodiment of Sanjeevani Vidhya [Science of Restoring Life Force].
 89. She gives support to the life of a devotee.
 90. She removes all the sins [& purifies a devotee].
 91. She is embodiment of all types of Divine

- Bliss.
92. She can give all types of Divine Bliss.
93. She can give all types of Divine protection.
94. She is the Divine protector of the world.
95. She is the embodiment of Divine light.
96. She is without ego.
97. She is like a Chintamani Ratna [a wish fulfilling gem-stone].
98. She is always there to help a devotee.
99. She is Omnipresent.
100. She is having a great strength.
101. She is embodiment of Divine Mother Goddess.
102. She comes quickly to help a devotee.
103. She travels through the Ether [Sky].
104. She has a very long life.
105. She is ever youth.
106. She is embodiment of Raja-Vidhya [i.e. Science of Soul-God union].
107. She has power of one-pointedness [i.e. Bindu-peetha].
108. She has achieved greatest Divine state [i.e. Maha-peetha].
109. She is embodiment of Divine Science [i.e. Vidhya-peetha].
110. She is embodiment of Ever-Blissful state [i.e. Aananda-peetha].
111. She is embodiment of Divine Star [i.e. Taara].
112. She has united the power Three eyes & have control over 3 gunas – Sattva, Rajas & Tamas.
113. She has merged her consciousness with the Origin of all the universes – The Supreme Mother Goddess [i.e. Aadhya Shakti].
114. She is the embodiment of Mother Nature.
115. She has supreme powers beyond description.
116. She remains in ever blissful state.
117. She can give ever blissful state to a devotee.
118. She can give victory [over inner & outer enemies].
119. She can give Divine Sight [by opening the Third Eye].
120. She gives the knowledge about Divinity.
121. She can lift the consciousness of the devotee up to the highest level of spirituality [i.e. The complete merger with the Supreme GOD – which is called as “Parama-pada”].

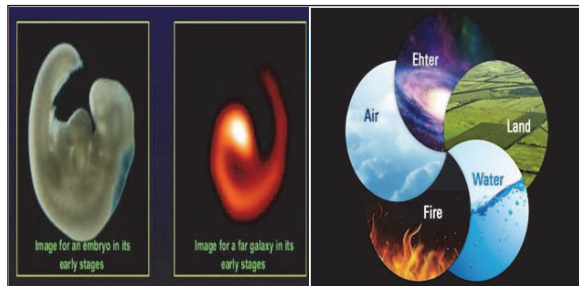
“Om Kriya Annai Nama Aum”

ANDAM(MACROCOSAM) PINDAM (MICROCOSAM) & FIVE ELEMENTS

Pandiaraj.K

Babaji Yoga Centre - Dubai

Andam represents Macrocosam, which is the universe, Pindam represents Microcosam, which is the human body, Andam denotes the head portion and Pindam denotes the rest of our body without the head. We humans carry the universe within ourselves. The human body is a play of five elements, so is the world and the universe. It is evident that the image of an embryo in its early stages resembles the image of galaxy formation days and many more comparisons can be made between the brain cell and the universe etc.,



The Panja Boothas or five elements are classified as Earth, Water, Air, Fire, Space or Ether.

Our Solar system was created from the sun which carries fire in itself always, so Fire was created first and then from fire Earth was created, Air(Metal) is created from Earth and atmosphere was developed with the help of Air, and when Air was condensed Water was created, even when Metal melted, it became

liquid, Water created Wood or Space or Ether, Water is responsible for evolution theory.

About 71-72% of our body is Water, 12 % of our body is Earth, 6% of our body is Air, 4% of our body is Fire, 6% of our body is Space. Earth has the same proportion as Human beings, and changes in the proportion in the human body creates health problems and upon balancing the above ratio, humans can be cured back to normal conditions. Acupuncture and many other medical treatment systems analyze the ratio of five elements and suggest the treatment accordingly. Understanding the five elements is necessary for medical treatment schemes

Only Earth contains the five elements unlike the other solar systems, and out of the five elements energy is transformed into two sources, hotness (Sun-Father-Soul) and coldness (Moon-Mother-Body), Day and Night, Ida Nadi(Left) and PinkalaiNadi (Right) etc., which is very essential for survival. Human beings are in need of these two kinds of energy for the theory of evolution. In addition to panja boothas, the other planets, stars which are in our solar system also play a vital role from the growth of an embryo to a well-developed human being or other species.

We have five fingers which represent the panja boothas (each finger represents one boothas)

to balance the ones if they are not in balance.

When we are able to create another soul, we believe we have element of Earth within us, when we have pancreas to convert food into blood, we have Water Element, and when we have the right temperature in our heart, we have Fire Element, and when we have Lungs for breathing, we have Air Element, and in the form of Brain, we have Space/Sky Element.

Only through proper breathing techniques, we can understand the respective bootha in our body. The 5 bootha's are measured based on the length of breath we breath each time, and our ancient siddhar Thirumoolar has clearly mentioned that our life is decided based on the count of breath within a minute, if one can breathe 21600 times a day, he/she is able to live for 120 years. Based on this calculation one can judge the number of years he/she will live, the lower the count the longer the life of human beings. In an advanced state of practice, we can feel the following tastes in our saliva.

Earth – Sweet.
Water- Salty.
Fire --- Spicy.
Air ---- Sour.
Sky---- Bitterness.

When we have a fever, we feel bitterness and our body will be in its Sky Element, and Space will take care of our body in self-healing method. During indigestion, we experience

belching and this shows that our body is inits Air Element, and it is assumed that there is more gas in our body. When we have voracious eaters, they always feel a sweeter taste, the same as people who have higher sugar levels.This means that the body has more Earth Element in it.

When any of the element ratio is high or low, the effect can be seen based on the severeness of Element loss or gain, for example if the Earth element is more, weight increases, severe cold, laziness, skin dryness would happen, whereas it is in low level, weight loss, trembleness, knee pain, Tiredness etc., would occur. Same way, when the water Element is low Body temperature will increase, and skin dryness, dry cough, Indigestion, kidney stones would occur, when it increases, sinus, asthma, running nose etc., would occur. Same case for other elements as well.

So, one can control their mind with the help of breathing techniques, if one breathes properly then their mind and thought process always works in a positive way, which in turn yields good results in whatever activities we indulge in..

Kriya Yoga benefits an individual to understand themselves in a better way with dedication and continuous practice and helps to keep the panjakoshas and panjaboothas active all the time.

எனது கிரியா யோக சுய தேடல் அனுபவம்

சுந்தரி பாண்டியராஜன்
பாபாஜி யோகா சங்கம் - டுபாய்

என்னுடைய கிரியா யோக பயணம் 2015ல் டுபாய்- அமிரகத்தில் துவங்கியது. தொடக்கத்தில் டுபாய் பாபாஜி சங்கத்தில் நடைபெறும், ரோகிணி, துளசி பூஜைகளில் பங்கேற்றேன். அதன் தொடர்ச்சியாக கிரியா ஹத யோக பயிற்சியைத் தொடங்கினேன். இந்த பயிற்சியை தொடர்ச்சியாக செய்ய ஆரம்பித்த பின் என்னுடைய உடல் இலகு தன்மை அடைந்து மேன்மை அடைந்ததை உணர முடிந்தது.

இதனிடையே ஒரு சமயம் இலங்கை நாட்டில் கதிர்காமத்தில் உள்ள மகாவதார கிரியா பாபாஜி கோயிலுக்கு செல்லும் வாய்ப்பு கிட்டியது. இந்த பயணத்திலிருந்து எனது கிரியா யோக சுய தேடல் ஆரம்பமானது. அதன் தொடர்ச்சியாக திரு சுசீந்திரன் அவர்களிடம் கிரியா தீட்சை பெற்றேன். இவர் மூலம் பிராணயாம பயிற்சியும், தியானப் பயிற்சியும், மந்திரப் பயிற்சியும் பெற்றேன்.

மேலும் பாபாஜியைப் பற்றியும் கிரியா யோகாவைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள ஆர்வம் வந்தது. அப்போது தான் திரு சுசீந்திரன் அய்யா அவர்கள் பாபாஜியின் கிரியா முதலாவது உலக சமாதான மாநாட்டை டுபாயில் நடத்தினார். அந்த நிகழ்விலிருந்து உலகில் உள்ள பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள கிரியா யோகா குடும்பத்தினர்களையும் அவர்களது சேவை பற்றியும் அறிய முடிந்தது. நமது குரு யோகியார், குரு சுவாமிராம் அவர்களின் சிறப்பு மற்றும் தொண்டினைப்பற்றி அறிந்தேன். குரு சுவாமிராம் அவர்களின் பாபாஜி கிரியா யோகா ஆன்மீக பயிற்சி புத்தகத்தை படிக்கும் வாய்ப்பு பெற்றேன். அதன் மூலம் நாம் இந்த பிரபஞ்சத்தோடு இணைந்துள்ளோம் என்பதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டேன்.

இதனூடே சில கும்பநிலையின் காரணமாக நாங்கள் இந்தியாவில் உள்ள எங்களது கூடல் ஊரில் குடியேற வாய்ப்பு அமைந்தது. அங்கு சென்றவுடன் எனக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கும் வகையில் பல குழந்தைகள் யோகா பயிற்சியில் சேர விருப்பம் காண்பித்தார்கள். அவர்களின் ஆர்வம் என்கை இந்த பயிற்சியை (கிரியா ஹத யோகா) அவர்களுக்கு கற்பிக்கத் தூண்டியது. அன்று முதல் பாபாஜியின் ஆசிர வாதத்தில் அனைவரும் ஆர்வமுடன் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

இதற்கு மெருகு சேர்க்கும் வகையில் எங்களுடைய துபாய் பிரசிடண்ட் திரு.முரளிவர்மா அவர்கள் வருகை புரிந்து அனைத்து உறுப்பினர்களையும் ஊக்கப் படுத்தினார்.

இவை அனைத்தையும் காணும் பொழுது நம் வாழ்வில் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பாபாஜி ஒரு காரணம் வைத்துள்ளார் என்று அறிந்து கொள்ளலாம். அதனால் நம் வாழ்க்கையில் நடைபெறும் அனைத்து செயல்களிலும் நம்மை மேம்படுத்தி மெருகேற்ற பாபாஜி துணை நிற்கிறார்.

“நாம் அனைவரும் குரு பாபாஜியிடம் சரணடைவோமாக.



KUTHAMBAI - MAYAVARAM

BABAJI YOGA CENTRE - KUMBAKONAM

President: Late Ponni Muralivarma
 Mother: Iswariya Muralivarma
 Service Family Team: Late Arul Mozhi, Aaksaya, Ragavan, Ragawen, Elliahraja, Muthuraja, Arun, Senthil
 Address: 25, Marudhamuthu Nagar, 1st Cross, Chennai salai, Kumbakonam
 Phone: +91 8220027478
 E-Mail: kumbakonambabajiyogasangam@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



QUOTES FROM “VOICE OF BABAJI”

Reference: (Neelakantan, V. T., Ramaiah, S. A., & Babaji, N. (2006).

. Bangalore:

(Babajis Kriya Yoga Order of Acharyas Trust.)

Iswarya Muralivarma - Mother

Babaji Yoga Centre - Kumbakonam

“The wise mourn neither for the dead nor for the living”

“Jivatman, the dweller in this body passes through childhood, youth and old age and then with the same ease into another body through the door of death, hence the wise are not deceived by the phenomenon of death”

“Yoga is an ancient science of God-Realization leading to the union of the Jivatman with the Paramatman”

“Listen. You have been abroad. While going in a ship the baggage is divided into two parts, one is labeled wanted and the other unwanted. The unwanted baggage is handed over to the crew. It does not mean you will not get it back, simply another person takes charge of it. So also your family is the unwanted baggage. Do not worry about it. Concentrate on the voyage. You are an advanced soul and do not need any application. You can do much for our cause”

“That which goes by the name of 'I' or 'you' is not simply a physical body with life and mind. They say, 'I' or 'you', consist of five sheaths, but ordinarily we grow up not noticing two out of the five. We must bring the other two out to shine equally with the first three by and by, more and more. Intuition and instinct have more to do with the shaping of character and behaviour than intelligence or imitation, or impulse”

“You will deal with each other in terms of equality and not as a superior or subordinate, teacher or pupil, preceptor or follower. No disputation, personification or idolization”

“We want a large body of sincere, all-surrendered workers who would silently, perhaps in obscurity work day and night with one objective in view, the service of God in man”

“You must have patience, my child. You must tire patience with patience. Remember, there is a time for everything and everything in its own time”

“When a man turns towards God he becomes purer”

Our Kriya Yoga Journey

Aksaya Muralivarma

Babaji Yoga Sangam - Kumbakonam

Our journey with 'Babaji' started in **2004**. We started '**Kriya Yoga**' with **4** family members, which then slowly kept increasing. Now, Kriya Yoga has **more than 100's of families** in **Dubai**. Yoga classes are conducted every **Friday's** without fail.

In **2009**, we started Kriya Yoga in **Kumbakonam**, which was initiated by "Swami Ram" for 3 days. Later, it was continued by '**Mrs. Ponni**' and classes were conducted every **Sunday's**. We, the yoga family used to go for spiritual trips, to places like

- Sathuragiri Hills,
- Velliangiri
- Tirupati
- Parangipettai

Everything went on well. On **14th July 2017**, Ponniamma and Arul chithi's soul reached Babaji's feet. I could not accept their absence in my life and have raised many questions daily to Babaji. Slowly, I started getting answers indirectly from Babaji, realizing what has happened in my life. I kept full faith and trust on Babaji and have learnt to accept life. I used to share all my problems with him considering him as a friend. He gives me the correct solution to all my questions. And even if I need anything, I ask him. I always believe that he guides me through the right path of my life.

Slowly, I understood that life is led by '**karma**' and everything happens based on that. We should learn to accept '**the karma**' which is already

present. Keep faith on Babaji and hold his hand tightly, he will never leave our hands in any situations. He will guide us through the right path. We should accept his guidelines of '**thrones and stones**' in the path we travel.

And if he is not giving desired solutions, it means, he tells us, it is not needed or this is not the right time. He will automatically give us a solution when needed. We have to wait till the time arrives patiently and move on with what we have in our life. From this I understood that we should learn to accept the karma happening in our life.

In **2018**, we shifted to **Chennai** and started a pooja with Kriya Yogis on every **Thursday's** and **yoga on Sunday's** with Kriya kids. The pooja is going on well without any hurdles with New Young Kriya Yogis at Gowrivakkam in Chennai.

Om Kriya Babaji Nam Aum



KRIYA BABAJI BRINDAVANAM - PENANG

President: Dr. B.K. Chandran
 Mother: Vijayalaxmi Chandran
 Service Family Team: Santha, Dr. Siva, Anbu, Rita, Threhvikram, Nedengiliyen, Rajalaxmi, Kumares.
 Address: No. 62, 1st Floor, Taman Sri TunasJalan Tengah, Bayan Baru. 11950 Penang Malaysia
 Phone: +60 16-5577496 / +60 16-4481414
 E-Mail: kriyababajipenang@gmail.com
 Web: www.kriyababajibrindavanam.com



AGASTHIYAR - THIRUVANANDAPURAM



Kriya Yoga & Healthy Life Style

Dr. B.K. Chandran - President

Kriya Bababji Brindhavanam - Penang

Life is being tough these days for many people in this 21st century. This extroverted life that we lead with high expectations that we set for ourselves subjects our body and mind to stress and strain. Having such hectic lifestyle leads everyone to an unhealthy lifestyle from the food that we eat to the things that we practice. Many people tend to lose their life at this point. This is where Kriya Yoga plays an important role to ease the journey of our lives. Kriya yoga is also the key Babaji has left to open the door for a healthy and happy lifestyle. Kriya yoga highlights a few points in order to live a healthy lifestyle both mentally and physically. Those are :

- Good intention
- Good thoughts
- Healthy food
- Drinking
- Meditation
- Free mind
- Right action
- Exercise
- Enough sleep

All these points above should be practiced by everyone in order to reach the peak of life. These points does not only leads a healthy lifestyle but also reduce the problems faced in life. The lack of a single point above could lead to complications in life.

Furthermore, in Kriya yoga, health is the main reason why this is being practiced. A healthy lifestyle is everything in life from the start of a

new life to success. Life gets degenerated without a healthy lifestyle. In this 21st century where robots are replacing humans, everyone consume medicines as food instead. Everyone should understand that this is not the reality of life. There is total of 4448 diseases overall in this world. One of the most common known disease is diabetic. There is no one who does not know what diabetic is. This disease is being so popular spreading country to country over decades. Yet still, could do nothing to prevent or to cure it. The only way to prevent or cure this disease is through Kriya yoga and the 9 points as stated above. The potential of bringing this to reality is 100%. Our ancient siddha's has confirmed it in all ways too.

Moreover, follow these 3 steps below from the book of Kriya Hatha Yoga Asanas as they are useful in preventing and curing diabetic

- Bow pose
- Snake pose
- Yogi symbol pose

Circling back to the main point, prevention is better than cure. Everyone should practice Kriya yoga in life and make it as a daily routine. Kriya yoga does not only maintains a healthy lifestyle, but also helps everyone to be in a better place in life which helps connect the bridge to success. Let us all lend a hand and come together to change the world into a better place for everyone to live in

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரலிலிருந்து மேற்கோள்கள்...

விஜயலட்சுமி சந்திரன் – அன்னை
கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம் – பினாங்கு

அறிவுடைவன் இறப்புக்கும், மரணத்துற்கும் கவலைப்பட மாட்டான்”

”உடலில் உறையும் ஜீவாத்மா குழந்தைப் பருவம், காளைப்பருவம், முதுமை எல்லாவற்றிலும் உறைந்து செல்கிறது. பின் மரணம் என்னும் வாயில் வழியே இன்னோர் உடலில் நுகழுகிறது. எனவே அறிவுடையோர் மரணம் என்னும் நிகழ்வால் ஏமாற்றப்படுவதில்லை”

“ஜீவாத்மாவையும் பரமாத்மாவையும் இணைக்கும் பழைய தெய்வீக அறிவியல் யோகம்”

“கேளுங்கள், நீங்கள் வெளிநாடு போயிருக்கிறீர்கள். கப்பலில் செல்லும் போது உங்கள் சுகை இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டு, ஒன்று தேவையானது என்றும், மற்றது தேவையில்லாதது என்றும் பெயர் சூட்டப் பெறும். தேவையில்லாத சுகை மாலுமியிடம் ஒப்படைக்கப்படும். அது திரும்ப உங்களுக்குக் கிடைக்காதென்று சொல்ல முடியாது. அதுபோலவே உங்கள் குடும்பம் என்பது தேவையற்ற சுகை. அது பற்றிக் கவலைப்படவேண்டாம். பயணத்தின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் பக்குவப்பட்டவர். இனி உங்களுக்குச் செயற்பாடு ஏதும் தேவையில்லை எங்களுக்காக நீங்கள் நிறைய செய்யலாம்”

”நான், நீ என்பன மனத்தோடு சேர்ந்த இந்த தூய உடம்பு அன்று. நாம் என்பது ஐந்து உறைகளைக் (கோசம்) கொண்டது என்கிறார்கள். ஆனால் நமக்கு ஐந்தில் இரண்டு கூடத் தெரிவதில்லை. முதல் மூன்றோடு அடுத்த இரண்டையும் கொண்டு மேலும் மேலும் ஒளிர்ச் செய்ய வேண்டும். இதில் அறிவைவிட உள்ளூர்வுக்கே பங்கு உண்டு”

”ஒவ்வொருவரோடு நீ சமத்துவம் கொள்ள வேண்டும். இதில் உயர்வு தாழ்வு கூடாது”

”நமக்குத் தேவை கடவுளிடம் சரண்புகும் அமைதியான தொண்டர்கள். இத்தகையர் நிறையக்கிடைத்தால் சுதந்திரத்தின் நோக்கம் நிறைவேறிவிடும்”

”பொறுமை வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் காலம் உண்டு”

”மனிதன் கடவுளை நோக்கித் திரும்பும் போது, தூய்மையாகிறான்”

குறிப்பு: பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்:
கிரியா யோகத்தைப்பற்றிய மூன்று பேருரைகள்
(வி. டி. நீலகண்டன், எஸ்.ஏ.ஏ. இராமையா, பாபாஜி நாகராஜ்)
பாபாஜி கிரியா யோகா ஆச்சாரியர்களின் அமைப்பு

PRACTICING SADHANA AT BRAHMA MUHURTA

Threvikram Chandra Kumar
Kriya Bababji Brindhavanam - Penang

Waking up during brahma muhurta

Brahma muhurta is a period of two muhurtas , or about one and a half hours before dawn. In the Vedic tradition this period is considered as the ideal time for spiritual practices like prayer and meditation. Waking up during brahma muhurta also has many health benefits. The very first verse written in any Ayurvedic textbook while explaining about the daily regimen to be followed for health and long life is about the importance of brahma muhurta. In the Ashtanga Hridayam its written “brahma muhurtam uttish the tswasthorak shartham Ayusha: tatarasarva rthashantyarth amsmareccham adhusudanam” .The line translates as: 'One should wake up in the brahma muhurta for sustaining perfect health and for achieving a long life span, as desired. 'About an hour and a half before the sunrise, a great shift in energy fills space. . Hope, inspiration and peace manifest at this time. This time is considered best for attaining bhrangyan , supreme knowledge and eternal happiness. At this time, the environment is pure and calm and soothing and the mind is fresh after sleep. This is the best time to start your day with yoga or exercises.

The daily routine or Dinacharya.

At brahmamuhurta, a high level of prana (vital life energy) which is necessary for the body is adequately present in the atmosphere. The

pollution is at its minimum. The cheerful atmosphere has a considerable effect on the body and mind. In Sanskrit, the daily routine is called as Dinacharya. 'Din' means 'day' and 'acharya' means 'to follow' or 'close to'. So, Dinacharya is an ideal daily schedule taking into account the nature's cycle.

Vyayama or physical exercise comprises usually of some yoga postures like Surya Namaskar or sun salutation and breathing exercises like Nadi Shodhan Pranayam. But it can be anything including a walk or a swim. Early morning exercises remove stagnation in the body and mind, strengthen the digestive fire, reduce fat and give you an overall feeling of lightness and joy as it fills your body with good prana.

Ayurveda has given a deep thought to the daily routine, which when followed aligns our day perfectly to express our maximum potential and capabilities. This starts with getting up in the morning. The quality of our waking up decides the energy level for the day. A peaceful fresh start is always better to a dull, lethargic start with a heavy feeling. Scientific research has determined that in brahma muhurta, the oxygen level in the atmosphere is most (41%), which is beneficial to lungs.

Tuning our biological clock to the rising and setting of the sun, is the best way for reversing

the aging process. Waking up during this brahma muhurta puts us in perfect synchronization to the natural clock. Because of the above time frames, the very first activity of the daily routine, i.e. rising, should be done shortly before sunrise. Studies prove that early risers generally have a lower BMI (body mass index) and consequently are less likely to suffer from obesity. According to the same study, the earlier you get up the less likely you are to develop diabetes, or suffer from depression or insomnia.

Yogasanas Benefits

I would prefer doing yogasanas and yoga rather than only exercises after I get up early morning before dawn..Exercises are aimed at building your muscles and physical strength and endurance. Exercises involve repetition of certain movements aimed at building a certain group of muscles, thereby increasing the muscle weight and improving strength of those body parts. It increases the blood supply to those parts. Most exercises increase your breath rate and heart rate. You consume more oxygen during exercises than when you are doing your daily routine activities. Yogaasanas on the other hand, work in a totally different fashion. The idea of asanas is not building muscles, but harmonizing the body, breath and mind, thereby contributing to the overall health of the individual. In the Patanjali Yoga

Sutras, asana is described as “SthiramSukham Asanam”, which means that which gives steadiness, stability and Joy is called Asana.

Asanas has to be done in a steady and calm manner and should induce peace and sense of well being. The oxygen consumption during asanas is lesser than your daily regular activities. Asanas reduces your breath and heart rate. Yoga decreases your Basal Metabolic Rate while exercises increase it. When performing asanas, your body is learning to use much less resources and be more efficient. Asanas are very scientific as each asana benefits certain organs and together we revitalize our whole body system.

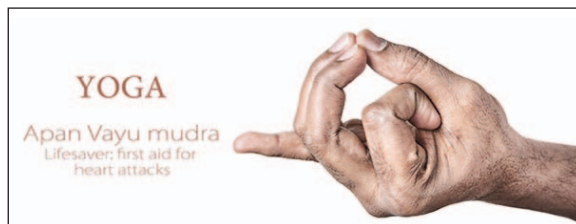
Yoga asanas help in eliminating toxins. Asanas help in optimal secretions of the endocrinal glands, thereby balancing the emotions and improving relationships and social interactions. The effect of yoga goes beyond the body. Benefits of yoga include not only strength and steadiness of the body, but also physiological and mental health. Yoga prevents as well as alleviates health problems. Yoga literally means integration or union of the mind and spirit. Asanas are prerequisites for the higher practices of pranayama, meditation and samadhi.

YOGA MUDRAS

Kumares Chandra Kumar

Kriya Bababji Brindhavanam - Penang

1. Apana Vayu Mudra – The Mudra Of Heart:



Along with strengthening your heart and regularizing palpitations, regular practice of this mudra eases gastric issues. Named as the 'MritaSanjeevani Mudra', it provides immediate relief to a person suffering from cardiac arrest. It eases the pain and [improves blood circulation](#) when under angina attack.

How to Do:

1. Sit in Padmasana [Lotus Pose].
2. Stretch your hands outward and allow them to rest on the thighs.
3. Let the palms face the ceiling.
4. Now, fold your middle and ring fingers towards the palm in such a way that they touch the tip of the thumb.
5. Fold the index finger inward allowing it to touch the base of the thumb.
6. The small finger should be stretched outward.
7. Keep your eyes closed and hold the mudra as long as you want to.

Duration:

There is no specific count for this. However, people who have cardiac ailments or hypertension should practice this for 30 minutes a day, divided into two equal sessions.

2. Prana Mudra ñ The Mudra Of Life:



As the name suggests, this yoga mudra enhances life force. It actually helps in clearing the clogged arteries, lowering the risk associated with cardiovascular conditions. Practicing this mudra daily improves fitness and immunity levels.

How to Do:

1. Sit in Padmasana [Lotus Pose].
2. Stretch your hands outward and allow them to rest on the thighs.
3. Let the palms face the ceiling.
4. Bend your little finger and ring finger towards the palm and allow their tips to come into contact with the tip of the thumb.
5. Keep the middle finger and index finger stretched outward.
6. Keep your eyes closed and hold the Mudra as long as you want to.

Duration:

There is no specific time duration for practicing this mudra. You can practice this any number of times in a day according to your requirements.

3. Surya Mudra – The Mudra Of Sun:



Activate the solar plexus in you and fill you with energy with this easy yoga mudra. It has a positive impact on the functioning of the thyroid gland. Hypothyroidism results in obesity, which in turn, affects the functioning of the heart. Practicing this mudra can help in regulating the functioning of the thyroid gland, in turn safeguarding the health of your heart. It also helps in lowering bad [cholesterol levels](#), shielding your heart from high cholesterol triggered health issues.

How to Do:

1. Sit in Padmasana [Lotus Pose].
2. Stretch your hands outward and allow them to rest on the thighs.
3. Let the palms face the ceiling.
4. Bend your ring finger inward, the tip resting close to the base of the thumb.
5. Press the ring finger with your thumb.
6. The little finger, middle finger, and index finger should be stretched outward.
7. Keep your eyes closed and hold the Mudra as long as you want to.

Duration:

Practice this mudra twice a day for a duration of 5 to 15 minutes.

4. Linga Mudra:



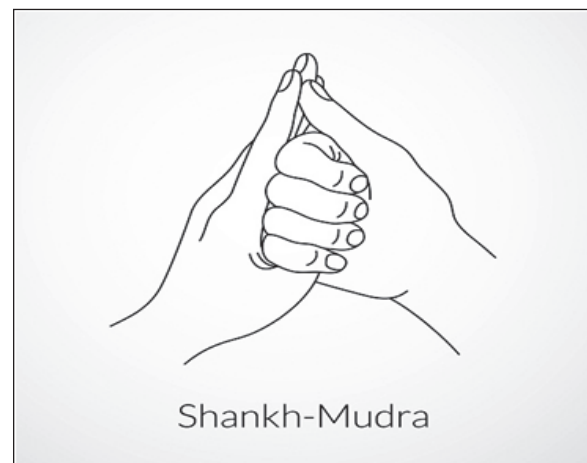
How to Do:

1. Sit in Padmasana [Lotus Pose].
2. Stretch your hands in front of your body.
3. Clasp the hands. Intertwine the fingers.
4. Make sure that the thumb of the left hand points toward the ceiling.
5. Using the thumb and index finger of your right hand encircle the left thumb.
6. Inhale and exhale normally.
7. Practice for 20 minutes.

Duration:

Practice this mudra on an empty stomach for at least 20 minutes. Practicing it for half an hour a day is known to be more beneficial, however if you are suffering from acidity issues, then please refrain from doing this.

5. Shankh Mudra :



Shankh is a very auspicious symbol and object in our Indian culture and mythology. Shankh is also an object which is blown when any auspicious activity is about to begin. Normally a religious activity or opening of a door is marked by the blowing of shankh. In similar way a shankh mudra is marked by the opening of a good healthy system in your regular routine life.

How to do :

- You can sit with your eyes closed and open completely your choice, but closed eyes can help concentrate better.
- Encircle your left thumb with the fingers of your right hand.
- Place your left hand fingers on the back of your right palm.
- Gradually touch your right hand thumb with the extended middle finger of your left hand.
- Join both the hands together so that they come in a shape of conch or shankh.
- Make sure that your hands are closer to your chest level. You can close your eyes for as long as you want.
- Slowly chant “OM” within yourself. And hear the word being echoed within yourself only.

Duration :

There is no specific time duration for practicing this mudra.

6. Ganesha Mudra:



Lord Ganesha, the Lord who is known to remove obstacles, this mudra is ideal for people who have high levels of cholesterol as well as for those whose heart is really weak. It opens up your bronchial tubes, paving way for an improved circulation of blood. It opens up the heart chakra and strengthens your heart. A fabulous way to de-stress the distress filled in the heart chakra, it acts as an effective first aid in scenarios of myocardial infarction.

How to Do:

1. Sit in Padmasana [Lotus Pose].
2. Stretch your hands outward and allow them to rest on the thighs.
3. Lift both your arms and keep them at chest level close to the heart.
4. The palm of the left hand should face outward, while the palm of the right hand should face the left palm.
5. Clasp the fingers of left hand with right hand fingers.
6. Stretching the palms in opposite ways, take a deep exhalation.
7. Take a slow, deep inhalation and release the stretch.
8. Do this six times.
9. Change the position of the hands [The palm of the right hand should face outward, while the palm of the left hand should face the right palm.
10. Repeat this six times.

Duration:

While there is no predefined time limit for holding this mudra, it is advisable to do it at least 6 times.

பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்

ரீட்டா சுப்ரமணியம்

கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம் - பினாங்கு

பாபாஜி, பாபாஜி, பாபாஜி. என்ன இனிமை யான நாமம். பாபாஜியை நினைத்தாலோ, துதித்தாலோ, எந்த துன்பமும் நம்மை அணுகா. “என்னைக் கண்டவர் என் தந்தையை கண்டவராவார், என்று யேசு கூறினார். அதேபோல் பாபாஜியை உணர்ந்தவரும் இறைவனையே கண்டவர் ஆவர். பாபாஜியும் இறைவனும் வேறல்லர்.

பாபாஜியை பற்றி நன்கு அறிய வேண்டும் என்றால் “ பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரல்” என்ற புத்தகம் ஒவ்வொருவரின் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டும். அதை நாள்தோறும், எடுத்து வாசித்து, அதில் உள்ள சாரத்தை உணர்ந்து அறிய வேண்டும். பைபிள், குர்றான், பகவத கீதை போன்ற முக்கியத்துவம் வாய்ந்த புத்தகங்களுக்கு இணையானதொன்றே இப்புத்தகமும்.

“பாபாஜியின் தெய்வீகக் குரலும் தெய்வீகத்தின் வெளிப்பாடும், “எல்லாத் தொல்லை களையும் நீக்கும் பாபாஜியின் சிறப்புத் திறவுகோல் (கிரியா), “பாபாஜியின் மரணத்தின் மரணம் (கிரியா)” ஆகிய மூன்று நூல்கள் இங்கு வெளியிடப் படுகின்றன. பாபாஜி எடுத்துரைக்க, எழுத்தாளர் வி. டி நீலகண்டன் மற்றும் யோகி எஸ். ஏ. ஏ ராமையா அவர்களும் சேர்ந்து படைத்த காவியமே இப்புத்தகமாகும்.

“கடவுள் தாய் வடிவானவர், கடவுள் எல்லோர்க்கும் தாய், எல்லோரிடத்திலும் அன்பு காட்டுதல் வேண்டும், சமுதாயத்திற்குத் தொண்டு செய்தல் அவசியம், கடவுளிடம் கட்டாயம் பக்தி கொள்ளுதல் வேண்டும், இறைவனிடத்துக் கட்டுப்பாடற்ற சரணாகதி தேவை என்ற 6 விஷயங்களை பாபாஜி இந்நூலில் எடுத்துரைக்கிறார்.

இப் புத்தகத்தை நம் கையில் குழந்தையைப் போல் தவழச்செய்து, இதை நம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தி, நாம் நற்பயன் அடைய வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணமும், தெய்வீகமும் கொண்ட இம்மூவரும் நம் வாழ்வின் தெய்வங்களே! பாபாஜியின் அருளும், நல்லாசியும் என்றென்றும் நமக்கு அருளப்பட அவரை வேண்டி, வணங்கி நிற்போமாக....

ஜெய் பாபாஜி, ஜெய் ஜெய் பாபாஜி.....

“ ஒம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”

பாபாஜியின் சேவை

இராஜலெட்சுமி நெடுஞ்செழியன்

கிரியா பாபாஜி பிருந்தாவனம் - பினாங்கு

நான் இராஜலெட்சுமி. நான் பினாங்கு மாநில பாபாஜி பிருந்தாவன சங்கத்தின் உறுப்பினர். மேலும் நான் அச்சங்கத்தில் யோகா பயிற்றுனராக பணி புரிகின்றேன். பாபாஜி ஆசியால் நான் யோகா ஆசனத்தை செவ்வனே செய்து வருகிறேன், கற்றுத் தருகிறேன். இந்த உன்னத கலையை கற்றுக் கொடுப்பதை நான் அந்த மகா அவதார் பாபாஜி கொடுத்த பெரும் வரமாகவே உணர்கிறேன். பாபாஜி என்றும் நம்மை அவருடைய பிள்ளைகளாகவே நினைத்து வழிநடத்துகிறார், வாழ்த்துகிறார்.

யோகா கற்றலின் வழி நமக்கு பல உடல் ரீதியான சிகிச்சைமுறை, உணர்ச்சி சமநிலை, ஆற்றல், மனஅமைதி, செறிவு, ஞானம், உத்வேகம் மற்றும் ஆன்மீக சுயவிழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும். எனவே யோகா கற்றல் இந்த நவீன உலக சூழ்நிலைக்கு மிக அவசியம் என்பதை நாம் யாவரும் மறக்கமுடியாது.

பாபாஜி எங்கள் பாபாஜி

ஜீவன்ஜி எங்களுள் நீ ஜீவன்ஜி

இறைசக்தி கொண்ட முழு பிறையே
உன்னுள் நாங்கள் என்றும் சிறையே
உன் பாசம் இன்று எங்கள் சுவாசம்
நாளை இதுவே எங்களின் உயிர் நேசம்

சாகவரம் பெற்ற இறைவா
சாகும்வரை இருப்பேன் உன் நினைவா
விதைக்குள் ஒளிந்த விருட்சமாக
உங்கள் யோக ஆசனம்
என்னுள் பத்திரமாய் வளர்க்கப்படுகிறது.

என் பயணம் தொடர்கிறது இறைவா
நீங்கள் உடன் வருவீர்கள் என்று

ஜெய் பாபாஜி, ஜெய் ஜெய் பாபாஜி.....

“ ஒம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”

The Miracle of Babaji

Yoogeetaa Jayalan

Kriya Babaji Brindavanam - Penang

Babaji came into my life 3 years ago, back then I was a fresh graduate whom started the career life. Life is all about accepting new changes and moving on, those who fail to adapt to changes eventually are left out. Babaji was a new change to my life, and I place full trust in him the moment I started praying him. My mum is a strong devotee of Babaji who never fails to perform all his pooja and she always reminds me to think of him in the moments of happiness or difficulties. Babaji is a guru who will give an immediate response to those sincere heart prayers, and that happened to me once.

Two years ago, I was on a vacation at Langkawi Island with my friends. It was an awesome vacation, till the very last day which had left a huge remarkable memory in each of us who were on the trip. It was a rainy afternoon and the roads were slippery, we were on our way to the airport. My friend drove the car at slow speed at approximately 80KM/H. We took the shortcut which was a curvy road with sharp bends and some areas had a cliff by the road side. After 15 mins of driving, within a blink of the eye, tires skidded and the car started spinning 360deg and went to the opposite lane. The car was spinning in circles and the driver was unable to control it. We thought it's going to be our end, till I shouted "Babaji". At once the car stopped spinning and the tires got stuck in a small drainage by the road. The moment we got down the car, few street dogs came to us without harming us and stayed with us till the help came to the spot of accident. That day, Babaji proved his existence is everywhere for those who are needy in a desperate situation. That was a pure miracle incident that I could recall till to date. If I'm alive today, it was because of HIM, Babaji.

Babaji and Me

Santha Maney

Kriya Babaji Brindavanam - Penang

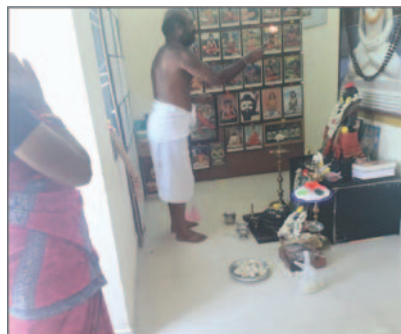
Babaji came into my life 3 years ago through Dr. BK Chandran whom I visited for medical advises on health issues. Prior to that, I was undergoing a huge misfortune and difficulties in life. Our business was closed due to loss, all my properties were sold to cover up the debts. After years of struggling, one fine day, I happened to meet Dr. BK Chandran who gave me the light for the darkness in my life, The Mahavatar Kriya Babaji. I strongly believed that Babaji could bring progress in my life. And yes he did. From a kindergarten teacher, I became a Yoga instructor in Kulim Kriya Babaji Brindavanam, Malaysia. In recent years, I've successfully conducted few Yoga events. Eventually, Dr. BK Chandran guided me to conduct pujas in the centre in his absence on the holy days. Recently I've started my own business on Herbal body spa in Kuim Kriya Babaji Bindavanam, Malaysia with his blessings. All these changes occurred since the day Babaji came into my life. Both my kids are in a good career path and we have bought a property twice the value of the ones we sold to over up the debt. Nothing could've been possible if not because of HIM, Babaji himself. I will continue to serve him till my last breath and very thankful to Dr. BK Chandran for this.



THIRUMOOLAR - CHITHAMBARAM

KRIYA BABAJI YOGA TRUST - CHITHAMBARAM

President: Karthikeyan Sambandam
 Mother: Vanitha Karthikeyan
 Service Family Team: Sivapalan, Tamil Selvi, Danalakshmi, Nithyasri, Chinnadurai
 Address: No:1, Majestic City, Chidambaram, Cuddalore District, 608001, TN, India
 Phone: +91 8220251336
 E-Mail: cdmkriyababaji@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



அடியேனும் (கார்த்திகேயன்) எனது குருவுடன் இருந்த போது நடந்த நிகழ்ச்சி

கார்த்திகேயன் சம்பந்தம் – தலைவர்

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் – சிதம்பரம்

சிவயநம

ஓம் கிரியா பாபாசி நம ஓளம்

பரங்கிப்பேட்டை பாபாசியின் நேரடி சீடரான யோகி இராமையா அவர்கள் பரங்கிப்பேட்டையில் பாபாசி கோவிலை அமைத்தார். அடியேன் யோகி இராமையாவிடம் தீட்சை காசியில் பெற்றேன். காசியில் 48 நாள் எனது குருவுடன் இருந்து சேவை செய்தேன். இதுவே அடியேன் செய்த நல்வினையின் பயனாக எனக்கு கிடைத்த வாய்ப்பு ஆகும். மேலும் சற்குரு பாபாசியின் அருளும், இறைவனின் அருளும், எனது குருநாதரின் ஆசிர்வாதமும் ஆகும்.

பின் ஒரு நாள் யோகி இராமையா அவர்கள் அதாவது அடியேனின் குருநாதர் சிதம்பரத்தில் உள்ள அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள யோகா மையத்தில் “கண்கள் அதன் பயன்கள்” பற்றி உரை நிகழ்த்த வந்த போது அவருக்கு சேவை செய்வதற்கு அடியேனை பணித்தார். அப்போது அவரின் வேளில் அவருடன் சேர்ந்து போவதற்கு எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்போது பரங்கிப்பேட்டையிலிருந்து சிதம்பரம் செல்லும் போது அவர் எங்களிடம் சிதம்பரத்தில் ஒரு சென்டர் அதாவது யோகா மையம் அமைக்க வேண்டும்யா என்று சொன்னார். நாங்கள் ஆக்டும் ஐயா என்று சொன்னோம். அவர் அன்று சொன்னது இன்று அதாவது “2017 ல் சிதம்பரம் கிரியா பாபாசி யோகா மையம்” என்ற பெயரில் தொடங்கப் பட்டுள்ளது. அவர் யோகியார் சொன்னதை செய்ததுக்கு, அதாவது குரு நினைத்து சொன்னதை செய்ய அடியேனுக்கு வாய்ப்பை கொடுத்த எனது சற்குரு பாபாசி குருநாதர் யோகி இராமையா அவர்களின் ஆசியும், இறைவனான சிதம்பரத்தில் நடனம் புரியும் ஆனந்த நடராஜர் அருளும் கிடைத்தது.

இப்பொழுது வியாழக்கிழமை, ரோகினி, பொர்ணமி, தினங்களில் கிரியா பாபாசிக்கு புகைகளும் ஆராதனைகளும், மற்றும் சிவராத்திரி அன்று யாகம், வெள்ளிக்கிழமை மாலையில் துளசி புகையும, ஞாயிற்று கிழமைகளில் 18 யோகா ஆசனம் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

கிரியா பாபாசி மையம் அமைந்துள்ள இடம் சிதம்பரத்தில் உள்ள முக்கிய இடங்களில் ஒன்று. மேலும் நடராஜர் கோவில் அருகில் அது அமைந்துள்ளது. நடராஜர் ஆனந்த தாண்டவம் ஆடும் திசையான தெற்கு பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது அத்துடன் இவ்விடம் நடராஜர் தீர்த்தம் ஆடும் 11 தீர்த்தகுளங்களில் ஒன்றாகும். அதில் ஒன்றான பிளிச்சமேடுவான (புலிமேடு)ல் உள்ளது. இங்கு ஒரு சிவன் கோவில் உள்ளது.

புலிமேடு (மத்யந்தினீஸ்வரம்)

மத்யந்தினர் எனும் மஹரிஷி சிவபெருமானை அனுதினமும் பிரார்த்தனை செய்து வந்தார். (மத்யந்தினர் வழிபட்ட சிவலிங்கம் சிதம்பரம் ஆலயத்திலிருந்து தெற்கு புறத்தில் அம்மாப்பேட்டை செல்லும் வழியில் சுமார் 5 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்திருக்கின்றது). மத்யந்தினர் சிவரத்தினால் ஒரு மகவு பெற்றார். அவர் தன் மகனுக்கு நான்கு வேதங்ககளையும், ஆறு சாஸ்திரங்களையும் கற்றுணர்த்தினார்.

இவையனைத்தையும் கற்ற மகன். ஆத்ம ஞானம் பெற ஏது வழி என தந்தையைக் கேட்க அதற்கு மத்யந்தினர். ஆத்ம ஞானம் பெற ஒரே வழி, தில்லை வனத்தில் உறையும் – அனாதியாக விளங்கும் –

ஆதிமூலநாதரை-சிவலிங்கத்தினைக் காட்டி, வழிபாடாற்றச் செய்தார்.

மத்யந்தினரின் மகன் தந்தை சொல்படியே மனமார புகை செய்து வந்தார். ஆயினும் அவருக்கு ஒரு குறை இருந்தது சிவ புகைக்கான மலர்களை, தேனீக்கள் மலர்களிலுள்ள தேன் உண்ணும் முன்னரே பறிக்க ஆசைப்படுகின்றார். ஆயினும் தில்லை மரங்கள் சூழ்ந்திருக்கின்றபடியால் அதி காலையில் இருள் கவியும் நேரத்தில், பனியால் நனைந்திருக்கும் மரத்திலிருந்து மலர் பறிக்க இயலவில்லையே என வருந்துகின்றார். ஆதிமூலநாதரை மனதாரப் பற்று கின்றார். சிவபெருமான், மத்யந்தினரின் மகனுக்கு - இருளிலும் நல்ல பார்வை தெரிய ஒளி பொருந்திய கண்களையும், வழக்கலான மரங்களின் மேலேற புலிநகங்கள் கொண்ட வலுவான பாதத்தினையும் அருளுகின்றார். புலியின் கால்களைப் பெற்றதால்

வியாக்கர (புலி) பாதர் எனப் பெயர் பெற்றார் வரம் பெற்ற வியாக்கரபாதரைக் கண்டு மத்யந்தினர் மனமார மகிழ்கின்றார். மத்யந்தினர் புகை செய்த சிவலிங்க ஆலயத்தின் எதிரில் உள்ள தீர்த்தமே புலிமடு என பெயர் பெற்றது.

இந்தத் தீர்த்தக் கரையில் சுடலைமாடன் கோயில் உள்ளது இறந்தவர்கள் மோட்சம் பெறும் பொருட்டு, எலும்புகளைக் கரைக்க இங்கு வந்து தான் வழிபாடு செய்வார்கள். இந்தக் குளத்தின் மற்றும் ஒரு சிறப்பு அம்சம். இங்கு இடப்படும் எலும்புகள் கரைந்து விடுகின்றன. இனி மனிதப் பிறப்பு இல்லை எனும் நிலையான மோட்சத்தை அருளும் தீர்த்தம் புலிமடு தீர்த்தம்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

சைவ சித்தாந்த மரபில் பாபாஜியின் கிரியா யோகம்

வனிதா கார்த்திகேயன் – அண்ணா
கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் – சிதம்பரம்

சைவ ஆகமங்களில் சரியை, கிரியை யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு பாதங்கள் உள்ளன அவற்றுள் ஞான பாதத்தில் கூறப்படும் பதி, பசு, பாசம் என்பது முப்பொருள் எனப்படும்.

பதி – இறைவன்
பசு – உயிர்
பாசம் – பந்தங்கள்

சித்தாந்தம்: சித்தாந்தம் என்பதற்கு முடிந்த முடிவு என்பது பொருள். ஒரு பொருளைப் பற்றி முதலில் ஆராயாமல் கொண்ட முடிவு நிலைத்த, முடிவாகாது. நன்றாக ஆராய்ந்து பார்த்துப் பின்பு கொண்ட முடிவே நிலைத்து நிற்கும் முடிவாக விளங்கும் அதுவே முடிந்த முடிவு எனப்படும்.

ஒவ்வொரு சமயமும் தத்தம் கொள்கையே முடிந்த முடிவு எனக் கூறுகின்றது. இவ்வகையில் பௌத்த சித்தாந்தம். சமண சித்தாந்தம், வைணவ சித்தாந்தம் எனப்படல உள்ளன. ஆயினும் சித்தாந்தம் என்று சொன்னாலே அஃது ஏனைய சித்தாந்தங்களைக் குறிக்காமல் சைவ சித்தாந்தம் ஒன்றையே இன்று சுட்டி நிற்பதைக் காணலாம் இஃது ஒன்றே சைவ சித்தாந்தமே உண்மைச் சித்தாந்தம் என்பதைத் தெளிவாகக் காட்டும்.

சிவ புண்ணியம்: சிவபெருமான் ஒருவனையே முதற் கடவுளாகக் கொண்டு, அவனை நோக்கிச் செய்யும் வழிபாடும் தொண்டும் சிவ புண்ணியம் எனப்பெயர் பெறும்.

சத்தி நிபாதம் நிகழ்ந்த பொழுதே உயிர் சிவபுண்ணியங்களைச் செய்ய முற்படும். சிவபுண்ணியமாகிய

சத்திநிபாதச் செயல்களை மூன்று வகையில் அடக்கிக் கூறுவர். அவை “சரியை, கிரியை, யோகம்” என்பன. சைவ நெறியில் சரியை, கிரியை, யோகம் என்னும் சிவ புண்ணியமே “தவம்” எனப்படும். வீட்டைத் துறந்து காட்டிற் சென்று உணவை வெறுத்தும் உடலை ஒறுத்தும் செய்யும் கடுமையான தவங்களும் சிவபெருமானை உணர்ந்து செய்யாத பொழுது தவம் ஆகா, வீட்டில் மனைவி மக்களோடு கூடியிருந்து மனையறம் நடத்தினாலும், சிவபெருமனையே நினைத்து சரியை முதலியவற்றைச் செய்யின் அவையே தவங்கள் ஆகும்.

கிரியை என்பது சிவபெருமானது உருவத் திருமேனி மற்றும் மற்ற உருவ திருமேனிகளை நோக்கி புறத்தொழில் அளவில் செய்யும் வழிபாடு ஆகும்.

திருக்கோவில் சென்று மெழுகிருதல், விளக் கேற்றுதல், மாலை தொடுத்துக் கொடுத்தல், என்பன உருவத் திருமேனிகளுக்கு செய்து வழிபடுதல் ஆகும்.

சிவனடியார் வழிபாடு சைவ நெறியில் சிறப்பிடம் பெற்றுள்ளது. சிவனடியார்களின் நாட்கள் மற்றும் குருவின் முத்தியடைந்த நாட்களை கொண்டாடுதல் மாகேஸ்வர புகை எனப்படும். கிரியை என்பது சிவ பெருமானுடைய அருவருவத் திருமேனியாகிய சிவலிங்கம், குருவின் திருமேனிகளுக்கு தூபம், தீபம், திருமங்களம், நறுமலர், திருவமுது போன்ற புகைப் பொருள்களைத் திரட்டிக் கொண்டு பூத சத்தி முதலிய ஐந்து சத்திகளைச் செய்து, உரிய ஆசனத்தில் அமர்ந்து, மெய்யன்போடு அருச்சனை செய்து, தியானித்து வழிபடுதலாகிய இஃது ஆன்மார்த்த புகை எனப்படும்.

யோகமாவது இயமம் , நியமம் , ஆசனம் , பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரகை, தியானம், சமாதி என்னும் எட்டு நிலைகளில் படிப்படியாக நிற்பதும் ஆகும். அஃதாவது உலகப் பொருள்களில் செல்லும் ஐம்புலன்களையும் ஒடுக்கி. உள்ளும் புறமும் செல்லும் மூச்சுக் காற்றினைத் தடுத்து நிறுத்தி மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்திப் பரம்பொருளை ஒளிவடிவமாகத் தியானித்தல் எனச் சுருங்கச் சொல்லலாம்.

அட்டாங்க யோகம் எனப்படும் இஃது இந்து சமயத்திற்குப் பொது சைவத்திற்கும் உரியது.

சிவம்: சிவம் என்னும் சொல் மங்கலம் என்னும் பொருள் உடையது. மங்கலம் என்பது நன்மை எனவே சிவமுதற் பொருள் நன்மைகள் - மங்கலத்திற்கு மாறானது அமங்கலம். அதாவது தினம் தீமையாவன ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்களே ஆகும். ஆணவம், அறியாமையைத் செய்வதனாலும், கன்மம், பிறவிச் துன்பத்தைத் தருவதனாலும் மாயை அசுத்தமாய் நின்று மயக்கத்தைச் செய்வதனாலும் தியானம் எனப்பட்டன. இம்மும் மலங்களுக்குற்பட்டு வருந்தும் உயிர்களே இறைவன் மலத்தோடு சிறிதும் தொடர்பின்றி நிற்பவன் ஆதலின் நிர்மலன் எனப்படுகிறான்.

மலத்தொடர்பினால் வருவதே பிறவி, உயிர்கள் பிறவிக் கடலில் வீழ்ந்து கிடப்பன. மலத் தொடர்பு இன்மையால் எக்காரணம் பற்றியும் பிறவி இல்லை.

ஞானம்: ஞானம் என்பது பாசம், பசு, பதி என்னும் முப்பொருள்களின் இயல்பை உள்ளவாறு உணர்தல், தமிழில் இது மெய்யுணர்வு எனப்படும்.

இறைவன்: இறைவன் வடிவம் இல்லாதவன் ஏன் வடிவம் கொள்ள வேண்டும் என்னும் வினாவுக்கு உயிர்களின் பொருட்டே அவன் வடிவம் கொள்கிறான் என்பதே விடையாகும் உருவமற்ற

நிலையை உயிர்களால் பற்ற முடியாது. மனத்தாலும் நினைக்க இயலாது. ஆகவே உயிர்கள் தன்னை உணர்ந்து உய்ய வேண்டும் என்னும் கருணையினாலேயே இறைவன் உருவங் கொள்ளுகின்றான்.

இறைவன் தனது சக்தியினால் கொள்ளும் வடிவம் மூன்று வகைப்படும். அவை உருவம், அருவம் அருவுருவம் என்பன வடமொழியில் முறையே சகளம், நிட்களம், சகளநிட்களம் எனப்படும்.

உருவம் என்பது கண்ணுக்கும் புலப்படுவது ஆயினும் கடவுளின் உருவம் நம் போன்றோர் கண்ணுக்குப் புலனாகாது ஞானிகள் கண்ணுக்கே அது புலனாகும். அடியார்க்கு அருள்புரிய வரும் காலத்தில் இறைவன் கொள்வது இவ்வுருவத்திருமேனியேயாகும்.

அருவம் என்பது கண்ணுக்குப் புலனாகாதது ஆயினும் வரம்புபட்டு நிற்பது.

அருவுருவம் என்பது ஒளிப்பிழம்பாய் நிற்பது உயர்ந்தோர் காட்சிக்குப் புலனாவது கை, கால் முதலிய உறுப்புகள் இல்லாது இலிங்க வடிவமே அருவுருவத்திருமேனியாகும்.

வீடுபேறு முத்திநிலை தமிழில் வீடுபேறு என வழங்கப்படும். இதில் வீடு பேறு என்ற இரு சொற்கள் உள்ளன விடுதல், பெறுதல் பேறு விடுதலாவது பாசத்தை நீக்குதல் பெறுதலாவது சிவத்தைச் சார்தல், பாசநீக்கமும் சிவப்பேறுமாகிய இவையே உயிர் அடைதற்குரிய முடிநிலைப் பயன்களாகும். இவற்றுள் பாச நீக்கமாவது நிலைபேறு இல்லாத சடமாகிய பாசப் பொருள்களைத் தனக்கு வேறானவை எனக் கண்டு அவற்றால் வரும் துன்பத்தினின்றும் நீங்குதல். சிவப்பேறுவது பாச நீக்கம் பெற்ற உயிர் சிவமாகிய முதற்பொருளைத் தன் உணர்வில் நேர்ப்பெறக் கண்டு அதனைத் தலைப்பட்டு இன்புறுதல்.

கிரியா யோகத்துடன் எனது வாழ்வு

தனலட்சுமி கோபாலகிருஷ்ணன்

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

இந்த உலகில் பிறந்து விட்டேன் இனி விதியே என்று வாழவேண்டும் என்று சென்ற எனது வாழ்வில் பாபாஜி அருள் கிடைத்தது. நான் பரங்கிப் பேட்டை பாபாஜி கோவிலுக்கு சற்குரு பாபாஜியின் பிறந்த நாளன்று சென்றிருந்தேன். பாபாஜி பூக்களால் அலங்கரிக்கப் பட்டு முகம் மட்டுமே தெரிந்தது. அடையப்பா இவ்வளவு பூக்களா என்று அந்த தரிசனத்தை மீண்டும் மீண்டும் காண மனம் ஈர்த்தது. அப்போதிலிருந்து தொடர்ந்து வியாழன் அன்று நான், எனது கணவர், எனது மகன் மூவரும் பறங்கிப் பேட்டை சென்று பாபாஜியை தரிசித்து வருவோம்.

“சற்குரு பாபாஜி” நேரடியாக அகஸ்தியரிடமிருந்து கிரியா குண்டலினி பிராணாயாம தீட்சையை பெற்றார். பாபாஜியின் அருளால் ஒருநாள் எனக்கு கிரியா குண்டலினி பிராணாயாம தீட்சை பற்றி தெரிய வந்தது.

பாபாஜியின் அருளால் கிரியா தீட்சையை அடைய ஐயா கார்த்திகேயன், திருமதி வனிதா கார்த்திகேயன் அவர்கள் இருவரும் உறுதுணையாக இருந்தார்கள். அன்னை வனிதா அவர்கள் 18 ஆசனங்கள் பற்றியும் அவற்றின் நன்மைகளைப் பற்றியும் அதன் மூலம் கிடைக்கும் மருத்துவ குணங்கள் பற்றியும் விளக்கி அறிய செய்தார்கள். என்னுடைய 31 வயது காரணமாக ஆசனங்கள் செய்ய கடினமாக இருந்தது. ஆனால் அவற்றை எளிதாக புரியும் படி சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்.

2015 கார்த்திகை 19ஆம் திகதி காரக்குடியிலுள்ள

ஆதனூர் சென்றேன். அன்றிரவு கிரியா தீட்சை நிகழ்வில் ஆசனங்கள் செய்து காட்டினேன். 20 ஆம் திகதி சற்குரு பாபாஜி கிரியா குண்டலினி பிராணாயாம தீட்சை கிடைக்கப் பெற்றேன். 23 ஆம் திகதி வரை 5 தினங்களுக்கு கிரியா பாபாஜி தீட்சை நிகழ்வு இனிதே நடந்து முடிவடைந்தது. இந்த நிகழ்வில் எனது முக்கிய சொந்த திருமணத்தை தவிர்த்து கலந்து கொண்டேன். தீட்சையை பெற உறுதுணையாக இருந்து ஐயா கார்த்திகேயன், திருமதி வனிதா அன்னை மற்றும் எனது அம்மாவுக்கும், கணவருக்கும் மகனுக்கும் நன்றி கூறிக்கொள்கிறேன். 2016 ஆம் ஆண்டு பாபாஜியின் அருளால் ஐயா சசீந்திரன் அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கப் பெற்றேன். அதன் மூலம் ஆடல் அரசர் நடராஜர், சிவகாமி அம்மனும் கோவிந்தராஜப் பெருமான் மகாலக்ஷ்மி அம்மன் மற்றும் தில்லை அம்மனும், தில்லை காளியும் ஆட்சிபுரியும் சிதம்பரத்தில் நிருவி உள்ள “கிரியா பாபாஜி யோகமையம் தன்னில் சேவை செய்ய வாய்ப்பு கிடைக்க பெற்றேன்.

2018 ஆம் ஆண்டு குரு சசீந்திரன் அவர்களிடமிருந்து “துளசிமந்திரம்” தீட்சை பெற்றேன். அதிலிருந்து குருவுடன் செல்லும் பாதை மன நிறைவை அளிக்கிறது. குருவைப் பற்றி குறுகிய இடத்தில் சொல்லி விட முடியாது. அவர் உலகளவில் பரந்து விரிந்து காணப்படுபவர். சற்குரு பாபாஜியின் அருள் கிடைத்தால் மட்டுமே குருவின் தீட்சை பெறமுடியும். இந்தப் பாதை தொடர பாபாஜியை பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

கிரியா யோகத்தை கற்கும் போது தான் வாழ்க்கை முழுமை அடைகிறது. கிரியா யோகம் வாழ்வியல்

குற்றங்களை நீக்கி மனதை ஒரு நிலைப் படுத்துகிறது. கிரியாயோகத்தை தினமும் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கும், ஆன்மாவிற்கும் பிராண சக்தி கிடைக்கிறது. தினமும் ஒரு அனுபவம் பிறக்கிறது. மனதில் உள்ள ஐயங்களை கேட்டால் பாபாஜி பதில் அளிக்கிறார். மனப் பிரார்த்தனையை பூர்த்தி செய்கிறார். எனது உடல் வலி, மனவலியை தாங்கும் மன தைரியத்தை தருகின்றார். கஸ்டங்களையும், துன்பங்களையும் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி கிடைக்கின்றது. எவரையும் எளியவராக நினைக்காமல் சேவை செய்ய நம்மனத்தை பழக்குகிறது. நான் கிரியா செய்யும் போது நம்முடன்

பாபாஜி இருப்பது போல் உணரமுடிகிறது.

பூமியில் நாம் அன்றாட வாழ்க்கையை தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்கின்ற பாவங்களில் இருந்து விடுவித்து புண்ணிய பாதையில் அழைத்துச் செல்லும் மார்க்கமே கிரியா தீட்சை. திருடனாக இருந்த இரத்னாகரனுக்கு இராமநாமம் கிடைத்தது. “இராமாயணம் எழுதிய வால்மீகி மகரிக்கிஷி” ஆனார் போல நமக்கு இந்த பாபாஜி குண்டலினி பிராயாணாமம் தீட்சை இறைவனின் அருளைப் பெற நல்ல மார்க்கம்.

எனது கிரியா யோகா அனுபவம்

சிவபாலன் கார்த்திகேயன்

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

பாபாஜி பரங்கிப்பேட்டையில் கி.பி. 203 ஆண்டில் தந்தை சுவேத நாத ஐயர் தாய் ஞானாம்பிகை இவர்களுக்கு மகனாக பிறந்தார். பாபாசியின் இயற்பெயர் நாகராஜர். பின்னாலில் இவருக்கு பாபாசி என்று பெயர் மாறியது இவர் தன் வாழ்வின் கர்ம நிலையை மீறி அடைந்த ஓர் நிலை சொருப சாமாதி அந்த நிலையை அடைவது சலபம் இல்லை தம் வாழ்வின் நாம் செய்த பாவ புண்ணியத்தின் அடிப்படையில் தான் நமக்கு அனைத்து நன்மை, தீமை நடக்கும் அதன்படி பாபாசி அவர்கள் ஒரு தெய்வீக குழந்தையாக பிறந்து அந்த உயர்ந்த நிலையினை அடைந்தார். அந்த நிலைக்கு அவர் மேற்கொண்ட பயணம் மிகவும் அசாத்தியமானது.

அவரின் தெய்வீக பிறப்பிற்கும் தூய்மையான மனத்திற்கும் பாபாஜி அவருக்கு இரண்டு சித்தர்கள் குருவாக அமைந்தனர். அவர்கள் மூலமாக தனக்கு கிடைத்த இந்த கிரியா பயிற்சியின் மூலம் அவர் சொருப சாமாதி நிலையை அடைந்தார். அவர் என்றும் பதினாறு வயது என்று அழைக்க படுகிறார்.

பாபாசியின் நேரடி சீடர்ான S.A.A. ராமையா அவர்கள் அந்த

கலையினை பயின்று அவர் தன் நிலையை உயர்த்தி குருவாக உயர்ந்தார். S.A.A. ராமையா அவர்கள் நமக்கு சொல்லி கொடுத்தது தான் கிரியா யோகம்.

நாம் ஒரு இலச்சியத்தோடு வாழ்வில் முன்னேறும் போது அந்த லச்சியத்துக்காக நாம் கடினமாக உழைத்தால் மட்டுமே சாத்தியம் மனதால் நினைத்திருந்தால் மட்டும் போதாது.

அதைப் போல் நாம் இறைவனை அடைய வேண்டும் என்ற பாதையில் நாம் செல்லும் போது இறைவனிடத்தில் பூஜை செய்தால் அவரின் அருளை பெறலாம். அதுபோல் குரு கற்றுக் கொடுத்த கிரியா பயிற்சியை நாம் செய்தால் மட்டுமே பாபாசி நிலையை அடைய முடியும் அதற்கு பாபாசியின் ஆசிர்வாதமும் குருவின் ஆசிர்வாதமும் நமக்கு கிடைக்கும் இது உண்மை.

சராசரி மனிதனாக எனக்கு கிடைத்த இந்தக் கிரியா யோகம் சக மனிதர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று பாபாஜியை பிரார்த்திப்பேன்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

பாபாஜியின் உணர்வு

சின்னத்துரை செல்லையா

(கிரியா சாரதி)

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

பாபாஜி என்ற மூன்றெழுத்து நாமம், சிவன் சக்திக்கு பிறகு பாபாஜிக்கே உரித்தானது.

இவ்வுலகில் மூன்றெழுத்து சொல்லின் மகிமை அதிகம். அம்மா - அப்பா, தம்பி - தங்கை, அன்பு - கருணை, வெற்றி - தோல்வி, மனைவி - துணைவி எல்லாம் மூன்றெழுத்து. இவை நம் வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாதவை.

அதுபோலவே பாபாஜியைப்பற்றி நாம் அறிய முற்பட்டாலே அவர் நம் வாழ்வின் கலங்கரை விளக்காக வழி காட்டுவார். மேலும் பாபாஜியைப் பற்றி படிக்க, படிக்க அவரை உணர ஆரம்பிக்கிறோம்.

அதற்கு நாம் தினசரி கிரியா ஆசனங்கள் பிரணயாமம், தியானம் செய்து நமது அன்றைய அலுவலை தொடங்க வேண்டும்.

பாபாஜியின் கிரியா யோகம் என்பது தனித்துவமானது, மகத்தானது. எங்கள் குடும்பத்தில் கடைபிடித்ததால் மனநிறைவான வாழ்க்கையை பாபாஜி அமைத்துத் தருவார்.

எனது சிறுவயது முதலே பக்தியில் நாட்டம் இருந்தாலும் கோயிலுக்கு செல்லும் பழக்கம் இருந்தாலும் இந்து மதத்தை பற்றிய அறிவு அவ்வளவாக எனக்கு இருந்ததில்லை.

எனது குருநாதர் யோக குரு திரு. சுசீந்திரன்ஜி அவர்கள் தான் பாபாஜியை பற்றி என்னிடம் எடுத்து சொல்லி, சிவன் - சக்தி, பதினெட்டு சித்தர், யோகியார் ஆகியோரை பற்றி சொல்லி கிரியா விழிப்புணர்வை தந்தார்கள்.

இப்போது நாங்கள் குடும்பமாக நான், எனது மனைவி, எஸ்தர், மகள்கள் மெர்லின்தேவி, விஜிதாதேவி ஆகியோர் தினசரி யோகா, பிரணயாமம், தியானம் செய்து பாபாஜி பணிவிடை செய்து வருகிறோம்.

இளைஞன் ஒருவன் மலை மேல் இருக்கும் கோயிலுக்கு நடந்தே சென்றான். அப்போது திடீரென புயல்காற்றும், மழையும் பெய்ய தொடங்கியது. இரவு நேரமாகியும் மழை நிற்கவில்லை. அப்போது எதிர்பாராதவிதமாக கால் தடுமாறி மலையிலிருந்து கீழே உருண்டு வரும் போது, “கடவுளே என்னை காப்பாற்று” என்றான்.

அப்போது எதிர்பாராதவிதமாக அவன் கை ஒரு மரக் கிளையை பற்றியது. அவன் இரு கைகளாலும் மரக் கிளையை பற்றி தொங்கினான். அவன் “கடவுளே என்னை காப்பாற்று” என்றேன் நீ காப்பாற்றினாய். ஆனால் நான் எவ்வளவு நேரம் இப்படியே தொங்குவது என்றான்.

அப்போது கடவுள் அசரீரியாக நீ உன் இரண்டு கைகளையும் விட்டுவிடு காப்பாற்றப் படுவாய் என்றார். நான் இரண்டு கைகளையும் விட்டால் கீழே விழுந்து இறந்துவிடுவேன். “நான் கைகளை விடமாட்டேன்” என்று இரவு முழுவதும் அப்படியே தொங்கி கொண்டிருந்தான்.

பொழுது புலர்ந்ததும் அப்போது தான் அவன் கவனித்தான் தரைக்கும் அவன் காலுக்கும் வெறும் ஐந்தடி தூரம் தான். அவன் கைகளை விட்டு தரையில் குதித்தான். கடவுளே என்னை காப்பாற்று என்றேன்

காப்பாற்றினாய் உன் சொலில் நம்பிக்கை வைக்காத
காரணத்தால் இரவு முழுவதும் நான் துன்பப்பட
நேர்ந்தது, உன் கருணையே கருணை என்றான்.

இவை கதையல்ல நிஜம் நாமும் பாபாஜி மேல் முழு

நம்பிக்கை வைத்து அவரிடம் சரணாகதி அடைந்து
அவர் புகழை பரப்பி, நமது குருநாதர் சசிந்திரன்ஜி
அவர்கள் வழி நடப்போமாக.

ஓம்... ஓம்... ஓம்...

எனது வாழ்க்கையும் கிரியா யோகமும்

மெர்லிந்தேவி சின்னத்துரை

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

எனக்கு சிறு வயதாய் இருக்கும் போது என் அப்பா
கிரியா யோகாவை பற்றி கூறுவார். கிரியா யோகம்
என் வாழ்வில் வந்து மிகப் பெரிய மாற்றத்தை
உருவாக்கியது.

2011ல் திரு சசிந்திரன் ஐயாவை நான் முதல் தடவை
பார்த்தேன். பின்பு திரு சசிந்திரன் ஐயா அவர்களுடன்
நாங்களும் பல முறை ஆன்மீக பயணம் செய்தோம்.

சசிந்திரன் ஐயா அவர்கள் நிறையபேரை சந்தித்து
கிரியா யோகத்தைப் பற்றியும் பாபாஜியை பற்றியும்
பேசுவார் ஆனால் அது எதும் எனக்கு புரியவில்லை.

என் அப்பா தினமும் யோகாவைப் பற்றியும்
பாபாஜியை பற்றியும் சொல்வார். கிரியா யோகா
என்றால் என்ன? பாபாஜி என்றால் யார்? என்று என்
மனதில் பல குழப்பங்கள் இருந்தன. அதன் பிறகு
தான் கிரியா யோகாவை பற்றியும் பாபாஜியை
பற்றியும் தெரிந்துக் கொள்ள மிகுந்த ஆர்வம்
கொண்டேன். பின்பு நான் வளர வளர தான் கிரியா
யோகத்தை பற்றி தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தேன்.

நான் யோகா செய்ய ஆரம்பித்தேன் அப்போது தான்

புரிந்தது யோகாவும் தியானமும் வெறும்
ஆரோக்கியத்தை மட்டும் தருவதில்லை நமக்கு மன
நிறைவையும் தருகிறது என்று புரிந்து கொண்டேன்.

எனக்கு சிறுவயதிலேயே பாபாஜியின் புகையின்
போது பூ வைப்பது, பூ போடுவது, தீபம் காட்டுவது
போன்ற செயல்களை செய்யும் போது மிகுந்த
மகிழ்ச்சியாகவும், மனநிறைவுடனும் இருப்பதை
உணர்ந்தேன்.

நான் தீட்சை எடுப்பதற்கு முன்பு நாம் ஏதோ
கற்றுக்கொள்ள போகிறேன் என்று மட்டும் புரிந்தது.

2018ல் ஆதாவது எனக்கு 11 வயது அப்போது தான்
நான் சிதம்பரம் யோகா மையத்தில் சசிந்திரன்
ஐயாவிடம் தீட்சை பெற்றேன். ஆனால் தீட்சை
எடுத்தப் பிறகு என் வாழ்க்கை மாறிப்போனது.
சாப்பிட்டோம், தூங்கி னோம், படித்தோம்,
விளையாடினோம் என்று மட்டுமல்லாமல் என்
வாழ்க்கை கிரியா யோகத்தால் புது நிறம் பெற்றது.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்!”

கிரியா யோகமும் என் எண்ணங்களும்:—

திருமதி துமிழ்செல்வி

கிரியா பாபாஜி யோகா மையம் - சிதம்பரம்

நான் கிரியா தீட்சையை யோகி. எஸ். எ.எ ராமையாவின் சீடரிடம் ஆதனூர் என்ற ஊரில் 2017ஆம் ஆண்டு பெற்றுக் கொண்டேன். திரு சுசீந்திரன் அவர்களிடம் 2018ஆம் ஆண்டு துளசி மந்திரம் பெற்றுக் கொண்டேன். இதற்கு காரணமானவர்கள் திரு கார்த்திகேயன் திருமதி. வனிதா அவர்கள் அவர்களுக்கு என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் என் வாழ்க்கையில் நிறைய பிரச்சனைகளை சந்தித்துள்ளேன் அப்போது நான் சோர்ந்து இருந்தேன். அந்த சமயத்தில் தான். நான் இந்த கிரியா தீட்சையை பெற்றேன். இதனால் என் மனம் அமைதி ஆனது. மேலும் சைவ சித்தாந்தம் வகுப்பிலும் சேர்ந்தேன். இதற்கும் திருகார்த்தியேன் திருமதி வனிதா அவர்கள் தான் காரணம். நான் முன்னரே தெய்வ சிந்தனையுள்ளவள் தான் ஆனால் கோவிலுக்கு போவேன். விளக்கு போடுவேன் சாமி கும்பிடுவேன் என் மனதில் என்ன தோன்றுகிறதோ வேண்டுவேன். பின்னர் வீட்டுக்கு வந்துவிடுவேன்.

கிரியா தீட்சை பெற்றவுடன் தான் அதன் முக்கியத்துவம் தெரிந்துக் கொண்டேன். யோகா செய்வது சாதனா செய்வது என்று ஆரம்பித்தேன். இதுவரை கடைப்பிடித்துக் கொண்டு உள்ளேன். ஒருநாள் செய்யவில்லை என்றாலும் மனது அதையே நினைக்கிறது. பாபாசி என்னுள் இருக்கிறார் என்பதை உணர்கிறேன். மேலும் வியாழக்கிழமை விரதம் (குருமார்களுக்கு) கடை பிடிக்கிறேன். வெள்ளி கிழமையில் துளசி பூஜை செய்கிறேன். இது என்னுள் நிறைவாக உள்ளது. பாபாசியிடமும் நடராஜரிடமும் எனக்கு ஒரு வீடு வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டேன். அது

நடந்தது கிரியா தீட்சையும் சைவ சித்தாந்தமும் நான் போனதால் என் மனம் தெளிவு அடைந்துள்ளது. எதையும் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்கிறேன். யாரிடமும் கோபப் படாமல் பொருளுக்கு ஆசை படாமல் துன்பமே வந்தாலும் சோர்ந்து விடாமல் இது நாம் செய்த முன் வினையின் பாவம் என்று எடுத்துக் கொள்கிறேன். பாபாசியின் சங்கம் “சிதம்பரம் கிரியா பாபாசி யோகா சங்கம் சிதம்பரத்தில் நடந்துக் கொண்டு இருக்கிறது. அங்கு நடந்த குருபூர்ணிமா மகா யாகத்தில் கலந்துக் கொண்டு அதன் மூலம் நான் பரவசம் அடைந்தேன். இது எல்லாம் பாபாசியின் அருள் தான் என்றும் மேலும் இந்த சங்கம் வெளிநாட்டில் பல கிளைகளில் நடந்து வருகிறது என்று கேள்வி பட்டேன். வியப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உள்ளது. இந்த கிரியா சாதனையை இடைவிடாமல் செய்வதற்கும், கடைப்பிடிப்பதற்கும், பாபாசிதான் அருள் புரிய வேண்டும். இந்த தீட்சை என் மகன் அருண்பிரசாத்தும் வாங்கியுள்ளான். 2018 ல் திரு. சுசீந்திரன் அவர்களிடம் கிரியா தீட்சை பெற்றான் சிதம்பரத்தில் நடராஜர் இருக்கும் இடத்தில் நான் பிறந்து வாழ்வது நான் செய்த சிறிதளவு புண்ணியம் தான் என்று நினைக்கிறேன். இவ்விடத்தில் “சிதம்பரம் கிரியா பாபாசி யோகா மையம் இருப்பதால் பெருமை படுகிறேன். பாபாசியும் நடராஜரும், இந்த நாட்டையும், நாட்டு மக்களையும் சாதர்களையும் மற்றும் அனைவருக்கும் அருள் புரிய வேண்டும் என்று பிராத்தித்துக் கொள்கிறேன்.



BABAJI YOGA CENTRE - COLOMBO

Kriya Yoga Leader : Kanthappu Eraivan
 Mother : Lalitharani Eraivan
 Service Family Team: Pon Raman, Lalitha, Thanithy, Thangeswary,
 Vaani, Vithya
 Address: 15 3/1 Attapathu Mawatha, Dehiwala,
 Colombo -06, Sri Lanka
 Phone: +94 112730205
 E-mail : colomboyogacentre@gmail.com
 Website : www.canadianbabajiyogasangam.com



BOGAR - PAZHANI



கிரியா யோக வாழ்வு

லலிதாராணி இறைவன் – அன்னை
பாபாஜி யோகசங்கம் – கொடும்பு

ஒரு கிரியா யோகியின் நோக்கங்களாவன தெய்வீகத்தை உணர்தலும், தெய்வீக அன்பை கண்டறிந்து சமநிலையை உருவாக்கலும், ஒன்றுபடல், அருள் என்பவற்றைத் தங்கள் வாழ்க்கையில் பெற்றுக்கொள்வதே ஆகும். அதற்கு மக்களின் இதயத்தில் நற்குணமும், தருமமும் விதைக்கப் படவேண்டும். சயநலம், பேராசை, கர்வம் வேறுக்கப் பட வேண்டும்.

அன்பு மலர கிரியாபாபாஜி வழிகாட்டுகிறார். எனவே அவரோடு இணைந்து பணியாற்றுவது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். நமது கடமை என்ன? நாம் எங்கிருந்தாலும் என்ன வேலை செய்தாலும் பாபாஜியே துணையாக நின்று நடத்துவிக்கிறார். எமது எல்லா ஐயங்களையும் நீக்கும் திறவுகோல் பாபாஜியின் கிரியா யோகமாகும்.

கிரியா வாழ்வின் மற்றொரு நோக்கம் ஏனை யோருடன் இணைந்து நடத்தலாகும். கிரியா யோகவாழ்க்கை வாழ்தல் பெரும் நன்கொடை எனலாம். நாம் தினமும் தூங்கப் போகும் முன்பு சமுதாயத்திற்கு இன்று நாம் ஏதாவது சேவை செய்தோமா என நினைத்து பார்க்க வேண்டும். நாம் எப்படிப் பட்டவராக இருந்தாலும் நம்மால் முடியக்கூடிய சிறியதொண்டுகள் இல்லாமல் இல்லை. மனம் தான் முக்கியம். நாம் படித்த, கேட்ட நல்ல விடயங்களை நாலுபேருக்கு சொல்வது, எழுதுவது, மனவேதனையுடன் இருப்பவர்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் பேசி அவர்களை தேற்றுவது ஆகும்.

திருமந்திரத்தில் திருமூலர் கூறும் வரிகள் சில:

“யாவர்க்குமாம் இறைவர்க் கொருபச் சிலை.
யாவர்க்குமாம் பசவுக் கொரு வாயுறை.
யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி.
யாவர்க்குமாம் பிறருக்கின் னுரை தானே.”
இவையும் எமது சேவையில் ஒன்றாகிறது.

சேவை எம் கருணையை ஆழமாக்குகிறது. அன்பு வளர்கிறது. சேவையை அன்பினால் நிரப்புவதால் எங்கள் பணியை வழிபாடு ஆக்கலாம். அப்பணியை பாபாஜியிடம் அர்ப்பணித்து அவரிடம் சரணடைவோம். எமது வாழ்க்கையில் பல பிரச்சனைகள் தோன்றிய போது பாபாஜியை நினைத்து வேண்டினோம். சூரியனை கண்ட பனிபோல் எல்லாப் பிரச்சனை களும் விலகின. உடனுக்குடன் யாரோ ஒருவர் மூலம் பிரச்சனைகளுக்கு திருப்தியான முடிவைத் தருகிறார். உயர்வு, தாழ்வு என்ற வேறுபாடுகளை எல்லாம் மறந்து எல்லோரையும் நேசிக்கச் சொல்கிறார். அன்பிலிருந்தே உயர்ந்த ஆனந்தம் கிடைக்கிறது. அமைதி பெற அன்பே முக்கியம் என்பதை உணர்த்துகிறார். கிரியா யோகம் எல்லாத் துயரத்தையும் நீக்கும். காலை, மாலை, நண்பகல் என எப்போதும் “பாபாஜி நம ஓம்” என்று கூறுங்கள் எல்லாம் நன்றாகவே நடக்கும்.

மேலும் யோகா சாதனைகளைப் பயில விரும்புகிற ஒருவரின் நோக்கம் புனிதமானதாக இருக்க வேண்டும். ஒருபோதும் புத்தகங்களைப் பார்த்து யோகா சாதனைகளை செய்யக் கூடாது. யோகா சாதனைகளை பயில விரும்பும் ஒருவர் தகுந்த குரு ஒருவரிடம் சரியான முறையில் பயில வேண்டும். யோகப் பயிற்சிகளை உண்மையாகவும் ,

ஒழுங்காகவும் பயிற்சி செய்தால் அதன் முழுப் பயனை அடையமுடியும்.

கிரியா யோகத்தில் முதலில் வருவது வணக்காசனம் ஆகும். எங்களின் பாரம்பரியத்தில் வணக்கம் என்பது முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. பெரியோரை வணங்குதல், குரு பரம்பரையில் அவரை மதித்து வணங்கி ஆசீர்வாதம் பெறல், எதாவது ஒரு செயலை செய்யத் தொடங்கும் போது முக்கியமாக நம்முடைய எல்லாக் கலைகளிலும் வணக்கம் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. அதுபோலவே இதுவும் ஏனைய ஆசனங்களை தொடங்க முன் இதைச் செய்கிறோம். அதன் மூலம் பிரபஞ்ச சக்தியில் இருந்து ஆற்றலை உள்வாங்கி நம்மை நாமே ஆயத்தம் செய்கிறோம்.

அடுத்தது நாம் எமது ஆரண்யத்தில் செய்யும் சேவைகள் பலனை எதிர் பாராது செய்யப்பட வேண்டும். நாமும் உரிய பயிற்சிகள் அதாவது ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானம், செய்து கொண்டு பயிலவரும் மாணவர்கள் பயன் பெறும் வகையில் பயிற்சி செய்கிறோம். ஆரண்யத்தை

சுத்தமாக வைத்திருத்தல், சமயப் பெரியோர்களை வரவழைத்து சற்சங்க நிகழ்வுகளை நடத்தி அனைவரும் கேட்டு பயன் பெறச் செய்தல். பாபாஜியின் பிறந்த நட்சத்திரமான ரோகினியில் பூசைகள் செய்து பாபாஜி போற்றி நாமாராதனை, அபிஷேகம் செய்தல், பூரணையில் பாபாஜிக்கு அபிஷேகம் நாமாராதனை, அன்னைக்குரிய நாளில் மாதத்தின் முதல் வெள்ளிக்கிழமையில் துளசி பூசை செய்து அன்னை நாகலட்சுமி போற்றி நாமாராதனை செய்தல். பாபாஜியின் அருள் பெற யாகம் செய்தல் என்பன.

இந்த கிரியா சாதனையை ஒவ்வொருநாளும் செய்து அதீதமான பிரபஞ்சசக்தியை உடலுக்குள் பெற்று மிகவும் உன்னதமான ஆன்ம ஈடேற்றத்தை அடைவோம். பல்வேறு வழிகளில் யோகா சாதனைகளை மேற்கொண்டு நாம் ஆற்றி வரும் சேவைக்கு திருவருளோடு, குருவருளும் துணையாக உள்ளன, என்றும் பாபாஜி எம்முடன் துணை நிற்பார் என வேண்டுவோம்.

ஓம் ஓம்.

கதிர் காமத்தில் மகா அவதார் பாபாஜியும் போகச் சித்தர் சந்திப்பும், எமது ஆன்மிக அனுபவ நிகழ்வும்.....

கந்தப்பு இறைவன் – தலைவர்

பாபாஜி யோக சங்கம் – கொழும்பு

இலங்கையின் தென் பகுதியில் ஊவா மாகாணத்தில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற புனித யாத்திரைத் தலமாக கந்தன் உறையும் கதிர்காமம் அமைந்துள்ளது . மூலவர் – ஸ் கந்த முருகன் ஆவர் . இது முருகப் பெருமானின் ஏழாவது படை வீடாக இலங்கையில் அமையப் பெற்றது ஒரு சிறப்பம்சமாகும்.அதாவது ஏழாவது சக்கரமாகிய சகஸ்ராரத்தில் அமைந்துள்ளதால் , இங்கு அருவ வழிபாடு நடை பெறுகிறது. இவ்வாலயத்தில் விக்கிரகங்களை காண முடியாது.

இலங்கையில் இந்துக்களும் , பௌத்தர்களும் ஒரே

வரிசையில் நின்று இறைவனை நெஞ்சார பிரார்த்தித்து வரும் இடம் கதிர்காமமாகும். பழம்பெரும் காலத்தில் இருந்தே இந்த இரு சமூகங்களுக்குமிடையில் அழிக்க முடியாத பந்தம் நிலவி வருகிறது. ஆனாலும் தமிழர்களுக்கோ தனிப் பெரும் கடவுள் முருகன்.தமிழ் மொழியை உலகிற்கு அளித்தவன் என முருகன் போற்றப்படுகின்றான்.

தமிழர்களின் பழம் பெரும் வழிபாடாக “வேல்” இருந்து வருகின்றது. ஆனால் கதிர்காமத்தில் வேல் வழிபாட்டை விடவும், இன்னும் சூட்சும முருக வழிபாடு தொன்று தொட்டு வருகிறது. கதிர்காம முருகன் ஆலய கருவறைக்குள்ளே அதிசக்தி வாய்ந்த சடாச்சர

யந்திரம் இருப்பதாகவும் அது தமிழ் சித்தர் மரபில் முதல் நிலையில் வைத்து போற்றப்படும் போகரால் உருவாக்கப்பட்டதெனவும் கூறப்படுகிறது. அந்தக் கருவறையில் மந்திர பூசை நிகழ்வதில்லை. “கப்புறானை” என்று கூறப்படும் பூசகர் வாய் கட்டி மௌனப் பூசை நிகழ்த்துகின்றார். அவரைத் தவிர வேறு எவரும் அந்த கருவறைக்குள் அனுமதிக்கப் படுவதில்லை.

15ம் நூற்றாண்டளவில் தமிழகத்தில் வாழ்ந்து, இருந்த தமிழ் கவி பாடிய அருணகிரி நாதர் தமது திருப்புகழில் “வனமுறை வீட்டார் அருளிய பூசை மகிழ் கதிர்காமம் உடையோனே ” என்று பாடியுள்ளார். பிரசித்தி பெற்ற கதிர்காமத்தில் வருடாந்த பெருவிழாவின் போது தாமிரத்திலோ, தங்கத்தட்டிலோ எழுதப்பட்ட பரம ரகசியமான மந்திர சக்திவாய்ந்த யந்திரத்தைக் கொண்ட வெண் துகிலால் மூடிய பேழையை யானை சுமந்து ஊர்வலம் வரும். விவரிக்க முடியாத சூட்சும சக்தி எங்கும் நிலவும்.பக்தி மேலீட்டால் சிலர் விழி நீர் மல்கியபடி ஆடுவார்கள். வருடாந்தப் பெருவிழா தீர்த்தத் திருவிழாவுடன் முடிவுறும். மாணிக்க கங்கை ஆற்றின் நீர் பரப்பில் பூசையில் வைக்கப்பட்ட வாளிணாலோ அல்லது களியினாலோ வட்டமிட்டு தண்ணீரை வெட்டுவார். மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக பாத யாத்திரை மூலம் வந்து கதிர்காமக் கந்தனை தரிசித்து தமது குறைகளைத் தீர்த்து கொள்வார்கள்.

இப்படி பிரசித்தமான தலத்திற்கு எமது மகா அவதார பாபாஜி தரிசனம் தந்த வரலாற்றையும் முன் நோக்குவோம். இளம் வயதிலேயே சாதுக்களுடன் பழகும் பாக்கியம் கிடைக்கப் பெற்ற நாகராஜ் என்ற எமது பாபாஜி, காசிக்குச் சென்று வேதம் பயின்றார். அங்கிருந்து “பிரயாக்” என்னும் அலகா பாத்துக்குள் சென்று அங்கு பால்குடி பாபாக்களோடு வாழ்ந்தார். இவர்களுக்கும் இலங்கையின் உள்ள கதிர்காமத்திற்கும் நல்ல தொடர்பு இருந்து வந்தது. அவர்களோடு 11 வயதில் இணைந்து கொண்டார்.கால் நடையாகவும், படகுகள் மூலமும் இந்த நீண்ட கடினமான பயணத்தை மேற்கொண்டார். பாபாஜியின் இந்தப் பயணம் பல மாதங்கள் நீண்டது.

முருகன் அழைப்பால் கதிர்காமத்தை வந்தடைந்த பாபாஜிக்கு சித்தர் போக நாதரை சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. போக நாதரைக் கண்ட மாத்திரத்தே, இவரே தனது குரு என உணர்ந்து அவரைத் தனது குருவாக ஏற்றுக் கொண்டார். போகரே பாபாஜியின் முதற் குரு ஆவார். ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள், விரிந்து அடர்ந்த ஒரு ஆல மரத்தின் கீழ் இருந்து பல்வேறு யோகங்களையும்,

தியான முறைகளையும் பாபாஜி போகரிடம் பயின்றார். நாளடைவில் போகரின் வழி காட்டலில் தத்துவ சித்திகளை அறிந்தவராகி சித்தாந்தத்தின் முழு மகிமைகளையும் உணர்ந்து கொண்டார்.

வாதுல கோத்திரத்தில் பிறந்த நாகராஜிற்கு வாதுல கோத்திர குருவான அகத்தியரை அடைவதற்கான வழியை போகர் உணர்த்தினார். தனது 16 ஆவது வயதில் பொதிகை மலைப் பகுதிக்கு வந்த நாகராஜ், குற்றாலநாதர் கோயிலுக்கு அருகில் உள்ள பராசக்தி பீடமருகில் அமர்ந்து, அகத்தியரின் வருகைக்காக கடும் தவம் இருந்தார். 48ம் நாள் அகத்தியர் இவரது முன் வந்தார். அங்கு தான் அகத்தியர் நாகராஜிற்கு கிரியா குண்டலினி உபதேசம் செய்து பத்ரிநாத்துக்கு சென்று தவமியற்றும் படி அனுப்பினார்.

நாகராஜ் கதிர்காமத்தில் இருந்து அகத்தியரைச் சந்திக்க சென்ற பின்பு, இலங்கையில் போகருடன் அவர் இருந்து யோக சாதனைகள் செய்த ஆல மரத்தை சிலர் வெட்டி அழித்தார்கள். ஆனால் அதன் பயன் இரண்டு நாட்களின் பின்பு அவர்கள் பல கஷ்டங்களை அனுபவித்து இறந்து விட்டார்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

அதன்பின் யோகியார் இராமையா அவர்கள் அந்த மரம் இருந்த இடத்தில் 1980 ல் கிரியா பாபாஜி ஆலயம் அமைத்து வழிபட்டார். தெய்வானை ஆலய வாயில் பக்கம் அமைந்திருக்கும் பாபாஜி ஆலயத்தில் கிரியா சாதகர்களும் முருகன் பக்தர்களும் தொடர்ந்து சாதனைகளையும் செய்து வழிபட்டு வருகிறார்கள்.

வழமையாக கொழும்பு ஓம் கிரியா பாபாஜி யோக ஆரண்யத்தில் ஆற்றி வரும் சேவைப் பணிகளையும், சாதனைகளையும் விட மேலதிகமாக கதிர்காம உற்சவகாலங்களில் ஆலயத்திற்கு சென்று எம்மால் இயன்ற சேவைகளை செய்து வருவோம். அங்குள்ள பாபாஜி ஆலயத்திற்கு சென்று சாதனைகள் செய்து பாபாஜி போற்றி நாமாராதனை செய்து துதிப்போம். கதிர்காமம் வரும் பக்தர்களும் இங்கு வந்து கலந்து கொள்வது சிறப்பானதாகும்.

வெளிநாடுகளிலுள்ள கிரியா பாபாஜி யோக சங்கங்களில் இருந்து வருவோர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளையும் சேவைகளையும் செய்வது மட்டுமல்ல, அவர்களை கதிர்காமம் கூட்டிச் சென்று, சேவை செய்வது மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். கதிர்காமத்தில் மாணிக்க கங்கைக்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ள கிரியா பாபாஜி

ஆச்சிரமத்திற்கு சென்று கிரியா சாதனைகள் செய்து வருகின்றோம்.அங்கும் சேவைகளைச் செய்கின்றோம்.

யோகி இராமையா அவர்கள் வருடா வருடம் உலக நாடுகளில் உள்ள பாபாஜி சங்கங்களுக்குச் சென்று வருவது வழக்கம். அவருடைய இலங்கை பாபாஜி சங்கம் கொழும்பு தெறிவளையில் அமைந்துள்ளது. நானும் லங்கா பாபாஜி சங்கத்தில் அங்கத்தவராக இருந்தமையால், யோகியாருடன் கதிர்காமம் செல்லும் நிகழ்வில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது. அது மட்டுமல்ல 1989ல் யோகியாரிடம் யோகதீட்சை, மந்திர தீட்சை பெற்றமையும், அந்தர்க் கிரிய யாகத்தில் கலந்து கொண்டமையும் எனது வாழ்வில் கிடைத்த மகா பாக்கியமாகும்.

சங்கங்களுக்கு வரும் போது எமது யோகாசன வகுப்புகளைப் பார்வையிடுவார். எனதுடன் கதைக்கும் போது எனது நோய் பற்றிய விபரங்களைக் கேட்டு அதற்கு சில வைத்திய முறைகளை எழுதி தந்து, ஒரு விண்ணப்ப படிவமும் தந்து இந்தியாவில் கானாடுகாத்தானில் உள்ள அவரது மருத்துவ மனைக்கு வரும்படி கூறி இருந்தார். அப்போது எனக்கு

போகும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. கடந்த வருடம் தான் அவரது மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

நாம் அரவிந்தர் ஆச்சிரமத்தில் சாதனைகள் செய்து கொண்டிருக்கும் காலத்தில் அதாவது 2006ல் அவரது வருகையின் போது, எமது அழைப்பை ஏற்று அரவிந்த ஆச்சிரமத்துக்கு வந்து சற்சங்கம் செய்து எமக்கு பரிசில்கள் தந்து அவரது ஆசிர்வாதமும் பெற்றோம். அது தான் அவரது இறுதி விஜயம் என்று நாம் நினைக்கவில்லை. இலங்கை விஜயத்தை முடித்து கொண்டு மலேசியா சென்று அங்கு இருந்த போது சமாதி அடைந்தது பெரும் துயரமாக இருந்தது. அவரது ஆத்மா பாபாஜியிடம் சரணடைந்தது.

நாமும் கிரியா யோகத்தை வளர்ப்போம். பாபாஜியின் அருளும் ஆசீர்வாதமும் பெற்று ஏனையவர்களுக்கும் வழிகாட்டியாக இருந்து, பாபாஜியிடம் சரணடைந்து அவரது குறைவில்லாக் கருவியாக விளங்குவோம்.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”



சைவசித்தாந்தமும் பாபாஜியின் கிரியாயோகமும்

தயாநிதி கனகேஸ்

பாபாஜி யோகா சங்கம் - கொழும்பு

சைவத்தை ஒரு நம்பிக்கையாகவும் சைவ சித்தாந்தம் அந்த நம்பிக்கையை அறிவு பூர்வமாக ஒழுங்கு படுத்தித் தரும் மெய்யியல் சிந்தனையாகவும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சைவ சித்தாந்தத்தின் பெருமையை சைவ அறிஞர் உலகம் போற்றிப் புகழும். மேலும் வேதத்தை பொது என்றும் சைவ ஆகமத்தை சிறப்பு என்றும் கூறுவர். அத்தகைய சைவசித்தாந்தத்தின் பன்னிரு திருமுறைகளில் பத்தாவது திருமுறையாக திருமந்திரம் அமைந்துள்ளது. சிவபெருமானால் அருளிச் செய்யப்பட்ட தெய்வீக யோகக் கலையின் சிறப்பு அம்சமாகவும், மனிதப் பிறவியின் நோக்கத்தை அடைய வழிகாட்டியாகவும் இத் திருமந்திரம் அமைந்துள்ளது.

உபநிடத கால பக்தி உணர்வானது ருத்திர சிவனை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆன்ம விடுதலைக் கான மார்க்கங்களில் பக்தியும் ஒன்றென்ற நிலைப் பாடு முதன் முதலில் பகவத்கீதையிலேயே காணப்படுகின்றது. இதிலும் சைவ சித்தாந்தக் கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் பின்வரும் மூன்று விதமான வழிமுறைகள் இடம் பெறுகின்றன.

அ) ஞானமார்க்கம் :- ஆன்மாவின் மெய்யியல்பு பற்றி அறிதல்

ஆ) கர்மமார்க்கம்:- எத்தகைய எதிர்பார்ப்பு இல்லாது ஒவ்வொருவரும் தத்தம் கடமைகளைச் செய்தல்

இ) பக்திமார்க்கம்:- இறைவனின் அன்பையும் அருளையும் பெறவேண்டி ஒருநிலைப்பட்ட சிந்தனையுடன் வழிபடுதல்.

சைவசித்தாந்தத்தில் சரியை கிரியை யோகம் ஞானம் என்பன தற்காலத்தில் சமய இலக்குகளை அடைவதற்குரிய வழி முறைகளாகும். இயமம் நியமம் ஆசனம் பிராணாயாமம் முதலிய எட்டுப் படிமுறைகளினால் அட்டாங்க யோகத்தில் நிறைவு யோக மார்க்கத்தில் அடங்கும்.

இதனையே கிரியா பாபாஜியும் தமது ஹட யோகத்தின் மூலம் எம்மை வழி நடத்துகிறார். எல்லாத் தொல்லைகளையும் நீக்கும் சிறப்புத் திறவுகோல் பாபாஜியின் ஹட யோகமாகும். இது உடல் மன ஆன்ம ரீதியான தொல்லைகளை நீக்கும் அருமருந்தாகும்.

தியானம் ஞானவழியை திறக்கும் உண்மையை உணரக் கடவுளை எம்முள் காண அந்த உணர்வுடன் வாழவேண்டும். கனவு செயல் எண்ணங்கள் எல்லாம் அதுவாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஏகம் ஸத் தத்வமஸி அகம் பிரம்மாஸ்மி
“எதிலிருந்து பிரிந்ததோ அதில் சென்று அடங்க வேண்டும் ஆத்மா”

பிறப்பு இறப்புக்களை எக்காலத்துக்குமாய துறந்து சிவனோடு இரண்டறக் கலத்தலே ஆன்மவிடுதலை என்பது சைவசித்தாந்தத் தாற்பரியமாகும்.

ஆகமங்கள் இறைவனால் போதிக் கப் பட்ட ஆப்தவாக்கியங்கள் என சைவசித்தாந்திகள் கூறுகின்றனர். காலப் போக்கில் ஆகமங்கள் 28 உப ஆகமங்கள் 208 ஆகவும் இறுதிவடிவம் பெற்றன.

கி.பி 6ம் நூற்றாண்டில் சிவனைத் தலைமைத்

தெய்வமாகக் கொண்ட பக்தி சமயமாக சைவம் அமைந்தது. 18 சித்தர்களும் நாயன் மார்களும் பக்திநெறி மூலம் சமயத்தைப் பரப்பினார்கள்.

சிவனது ஆனந்த தாண்டவமே நடராஜ மூர்த்தமாக சிதம்பரத்தில் மையம் கொண்டு வளர்ச்சி பெற்றது. திருமூலர் திருமந்திரம் மிகவும் பழமை வாய்ந்ததாக அமைந்துள்ளது.

கிரியா பாபாஜியும் சிதம்பரத்தில் இருந்து 16 k m தூரத்தில் பறங்கிப் பேட்டை என்ற ஊரில்தான் பிறந்தார்.

நியமலக்ஷணமும் இயமலகக்ஷணமும்
ஆசனாதிவிதபேதமும்
நெடிதுணர்த்தியபத்மபீடமிசை
நன்றிலங்கும் சபாநலத்
தியலறிந்துவளர் மூல குண்டலிணிகைய
இனிதிறைஞ்சியவனருளிலை
எல்லையற்றுவளர் சோதி மூல அகைவ
எங்கள் மோனமனுமுறையிலே
லயமிருந்துவரும் அமிர்தமண்டல
மதிக்கு ளே மதியைவைத்துநான்
வாய் மடுத்தமிர்தவாரிகையப் பருகி
மன்னுமாரமிர்தவடிவமாயச்
செய் மிகுந்துவருசித்தயோகநிலை
பெற்றுஞானநெறிஅடைவனோ
தெரிவதற்கரியபிரமமேஅமல
சிற்சுதோயவிலாசமே.

(தாயுமானசுவாமிபாடல்கள்)

கல்லாதபேர்களேநல்லவர்கள் நல்லவர்கள்
கற்றும் அறிவில்லாதவன்
கர்மத்தையென் சொன்கேன் மதியையென்
சொல்கேன்
கைவல்யஞானநீதி
நல்லோருரைக்கிலோகர்மமுக்கியமென்று
நாட்டுவேன் கர்மமொருவன்
நாட்டினாலோபமையுஞானமுக்கியமென்று
நவிலுவேன் வடமொழியிலே
வல்லானொருத்தன் வரவுந்திராவிடத்திலே
வந்ததாவிவகரிப்பேன்
வல்த்தமிழறிஞர்வரின் அங்ஙனேவடமொழியின்
வசனங்கள் சிறிதுபுகல்வேன்
வெல்லாமலெவரையும் மருட்டிவிடவகைவந்த
வித்தையென் முத்திதருமோ
வேதாந்தசித்தாந்தசமரசதன் னிலைபெற்ற
வித்தகச் சித்தர் கணமே.

பாபாஜியின் கிரியா யோகமானது கடவுள் என்னும்
மெய் யறிவுடன் ஒருமித்து ஆன் மானுபவம்
பெறுதற்கான ஒரு விஞ்ஞான புர்வமான
கலையாகும். பண்டைய பதினெண் சித்தர் மரபில்
கற்பிக்கப்பட்ட யோகமுறைகளைத் தொகுத்து கிரியா
யோகத்திற்கு உயிரூட்டியுள்ளார்.

“ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்”



SAHASRA YOGA - CHENNAI

President: Sreenivaasan Padmanabhan
 Mother: Lakshmi Sreenivaasan
 Service Family Team: Jayapal, Parameswary, Govindasamy, Vivekanandan
 Address: 24 Jeevan Nagar 2nd Street, Adambakkam, Chennai 600088, TN, India
 Phone: +91 9841079800, +91 9444446725
 E-Mail: pslr88@gmail.com
 Web: www.canadianbabajiyogasangam.com



NANDIDEVAR - KASI



Pranayamam

Sreenivaasan - President

Sahasra Yoga - Chennai

“In the Sthiti Krama the most important Yoga Sadhana for the householder, is Pranayama.”

“The quality of our breath expresses our inner feelings.”

“During practice one must constantly engage in regulating the exhale and inhale. Ujjayi is to be smooth and slow, according to the strength or capability of the person. “We can use Asana to explore the breath and then use Pranayama to experience the breath.”

“Without Asana, Pranayama cannot be become accomplished. Without containing Prana, the mind cannot achieve steadiness. “When the body is disordered, make use of the body to reduce. When thought is agitated, make use of Pranayama to reduce.”

“Asana Practice brings steadiness, reduced illness and a lightness of limb.”

“The practice of Yoga is linked to the Nadi, or pulse, so we always think that the pulse rate tells whether you have done a good practice or a bad practice. It suggests that our life may be measured by the number of beats of the heart, and if somebody wants to live long and well, he has to reduce the rate of the heartbeat.”

“The power of the breath, the power of the senses and physical strength of the body are each distinct properties. They should not work

against each other but rather contribute to each other's Wellbeing.”

“Slow and regulated breathing using special techniques to lengthen the inhale and exhale processes are also helpful techniques to quieten the disturbed mind and reduce the unpleasant consequences of this state. Along with these breathing techniques examination of food habits and changing them to suit is also a must.”

“Our continued effort with the breath in Asana is that which helps to enliven our various levels of interaction with our inner and outer worlds as expressed through the Pañca Maya.”

“You have to practice in such a way that day to day the breath gets longer and subtler.”

“Breath is indispensable for life and its absence is death. Hence the necessity to make it longer and accumulate the PravaSakti. Just as a rich man accumulates money slowly to get wealthy, so also one should practice every day through the proper use of the breath in Asana to maintain good health.”

“Nobody can control the Prana, it has its own movement. We create a condition in which the Prana returns. It is beyond our conscious effort to move the Prana. What is within our conscious effort is the breath, so we use the

breath to make this movement possible.”

The obstacle is also called Kundalini because it looks like an earring worn by women in the olden days and Kundalini means 'earring'. It is also called Sakti because its power is so great that it is able to block the flow of Prana into the Susumna. We must note that it is Prana that is eventually supposed to go into the Susumna. Many books describe that which goes up as Kundalini. Kundalini does not go up. Susumna is like a conductor through which energy flows. This energy is the same energy that is always present, Prana.

“The great yogin Yajñavalkya said that the constant and intensive practice of pranayama brought Prana and Agni together, and gradually the obstacle at the base of the Susumna would be totally dissolved. He gave this block the name 'Kuundali' meaning coiled or 'Kuundalini' meaning 'rolled up' in other texts. Kundalini represents that which blocks access to the central energetic channel. When this obstacle is eliminated, Prana penetrates and begins to rise in the central channel. This is the most precise description we have of the process. This is also the most clear and coherent.”

பாபாஜியின் சக்தி வழிபாடு

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன் – அன்னை

சகஸ்ரீரா யோகா – செவ்வை

பாபாஜியின் அருளை பக்தியாலும் சரணாகதியாலும் பெறலாம். அப்பியாசம் மனனம் நிதித்யாலனம் ஆகியவை மனத்திற்கு நல்ல மருந்தாகும்.

மன அளவிலும் உடல் நிலையிலும் மனிதனுக்கு பாதுகாப்புத் தேவை. உலகத்தை இயக்கும் சக்தி அறிவுமிக்கது. மனித தன்மைக்கு அந்த சக்தியை வழிபடுவது அவசியம்.

தேவி புகைஜ என்பது எல்லாவற்றிற்கும் காரணமான சக்தியை வழிபடுவது உலகத்தின் ஆரோக் கியத் தையும் செல்வத்தையும் தெய்விக அன்னையே ஆள்கிறாள் உலகம் சக்திமயம். வெளிப்படும் பொழுது கடவுள் சக்தியாகவும். வெளிபடாத பொழுது சித்தாகம் சிற்சன்தி எகற உணர்வு எல்லாவற்றிற்கும் முதற் காரணம்.

தெய்விக அன்னையிடம் சரணடையுங்கள் அவளே பிரம்மசக்தி விஷ்ணு சக்தி சிவசக்தி அவள் மந்திரத்தை செபியுங்கள் அவளை தியானியுங்கள். அவளோடு இணையுங்கள். இதுவே கைவல்லிய மோட்சம் அமைதியாக இருந்து ஆசி பெறுங்கள். தெய்விக அன்னை பற்றும் கிரியா

பாபாஜியின் அருள் எப்பொழுதும் உங்களுக்கு கிடைக்கட்டும். உலகத்தோடு ஒத்து ஒருதல் என்றால் எல்லாவற்றோடும் இயைந்து ஒரு சக்தியாக தொடர்பு கொள்ளுதல் என்பதாகும்.

தன் அலமற்ற தொண்டு பாபாஜிக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும். ஓம் கிரியா பாபாஜி நம என்ற இனிய நாமத்தால் உலகத்தை நிறைக்க வேண்டும்.

பாபாஜியே சத்து அவரே சித்தி அவரே ஆனந்தம் எங்கும் அவரைப் பார் அவராகவே நிகைத்து எல்லோருக்கும் தொண்டு செய். தெய்விக வாழ்க்கை ஜெபமும் தியானமும் பயில பாபாஜியை இதயத்தில் பல ஞானம் பெரு அவரோடு ஒன்றி முழுமையை அனுபவியுங்கள்.

“பொலிகளை அடக்கி நம்பிக்கையோடு அறிவுரை பெறுபவன் உயர்ந்த அமைதியை அடைகிறான்” அனுபவம் கிடைக்காது போனால் சிரத்தை குறையும் உன்மையான சாதகன் வருத்தப்பட மாட்டான். இறையனுபவம் கிடைக்காத போது நம்பிக்கை இழக்கக் கூடாது. பாபாஜி உங்களுக்கு நேராகவே இன்னும் உயர்ந்த அனுபவத்தை தரலாம்.

KRIYA YOGA & NERVOUS SYSTEM

Dr.M.Jeyapal
Sahasra Yoga - Chennai

INTRODUCTION:

Om Kriya Babaji Nama Aum!! Namaste and Vanakam. I am DR.M.Jayapal BNYS., from Karur Tamil Nadu, settled in Chennai. I have had a great passion for self-realization & was keen to find these secrets, purpose and existence of everything in this cosmos. This led me to learn various teachings of yoga, siddhanta, vedanta, tantra etc. While progressing with various doubts, incomplete experience, fake gurus & business minded masters, I was introduced into Babaji's Kriya tradition by Mr.Srinivasan & Mrs.Mahalakshmi from Chennai who are lovable devotees of Babaji and Kriya practitioners. Then I was initiated into Babaji's Kriya Yoga in the year 2012. From then my spiritual journey got its shape, path and light with Babaji's blessings. As a doctor, my experience in kriya yoga is scientific and metaphysical too, I would like to share few experiences and findings which are more related with the brain, neurons, nervous system and the mind.

IMPORTANCE OF THE NERVOUS SYSTEM:

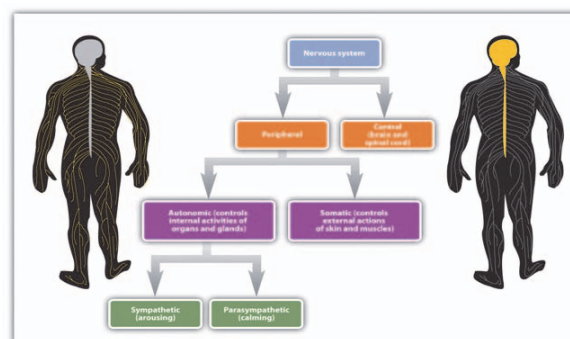
There are many systems in our body which are influenced by Kriya Yoga techniques but there is a reason why I chose to brief about the nervous system. The nervous system is the master system that controls all other systems and has a close connection with our mind, will,

awareness and consciousness.

Till now the location of the mind in our body is a mystery & under discussion but, an impression of the mind can be found in the brain & neurons as a blueprint. The Nervous System is considered to be a bridge between the body and mind. In harnessing the mind and techniques to use, 100% of the Brain's capacity is found in Babaji's Kriya Yoga which comprise of mostly all techniques in various spiritual traditions.

CLASSIFICATION OF THE NERVOUS SYSTEM:

EFFECTS OF KRIYA YOGA IN VARIOUS



ASPECTS OF THE NERVOUS SYSTEM:

BRAIN:

1. Kriya yoga techniques balances both right and left cerebral hemisphere

which is responsible for creative & logical thinking, then enhances the activity of corpus callosum which holds the left and right sides of the brain, in yogic way we can say that by balancing ida & pingala nadi, sushumna nadi is activated which is the baseline principle of Babaji's kriya yoga.

2. The limbic system (responsible for human emotions) is brought under our control consciously with suppressing or expressing, but transforming the emotional energy into spiritual by bhakti yoga in Babaji's tradition, which nowadays is called emotional intelligence or management.
3. The hypothalamus which is responsible for various automatic functions in our body is regulated & programmed efficiently by Babaji's kriyakundalini pranayama.
4. The pituitary & pineal gland known as the master glands are responsible for secreting various hormones in our body. It is regulated by various combinations of techniques in kriya yoga.
5. There are also possibilities that advanced kriya yoga techniques can activate various under active centers of our brain which hold many superhuman capacities inside it.

SPINAL CORD:

1. Spinal cord is the bridge between the body and the brain which transports signals from the body to the brain and vice versa. Spinal cord has its unique place in yogic tradition in metaphysical aspects.

2. Both structural and functional aspects of the

spine is benefited through various kriya practices. For example, Kriya Hatha Yoga helps in shaping the spinal curvature, spinal posture and regulates spacing intervertebral disc. It also improves spinal flexibility and removes stiffness which are a result of our poor lifestyle.

3. Some mindful practices improve body awareness, reflex, sensual and motor functions which happens through the spinal cord.

4. Various nerve plexus which are responsible for proper functioning of many endocrine glands in our body, maintains hormonal balance by various asanas designed by Satguru Babaji.

PARASYMPATHETIC & SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM:

1. Sympathetic induces active and alert state of the body. Para sympathetic induces passive & relaxation state of the body. In kriya yoga balancing these two systems is a prime teaching and practice which is known by the famous kriya phrase "being actively calm and calmly active".
2. Since most yogic systems nowadays focus more on calmness, passive and dull state which is purely focussed on para sympathetic, this makes the practitioner dull, dumb and lazy. More focus on the sympathetic makes the practitioner more aggressive, reactive and animalistic. The system fails to provide a complete balanced state of the body and mind.

3. Like Buddhism and Taoism, Kriya yoga chooses the middle path which is neither active or calm but balanced to bring harmony among various aspects of human existence.

SENSORY AND SENSORY CORTEX:

1. Our senses are the key to our mind functions and perceptions of this world. Any malfunction in our system will affect our cognitive capacity. Here, kriya yoga techniques handle a neutral path where you are handling your senses and related feelings with pure awareness.
2. Kriya yoga works on bringing more space between your thoughts, senses, your action and reaction through the practice of kriya mouna practices. This not only calms your body and mind but also brings mastery in the art of conscious choice making in our life, not driven by desires or drives from external.
3. Yoga is “chitta vrittinirodha” cessation fluctuation of mind, which starts from mastery over sense organs and feelings (cerebrum) where it is analyzed and perceived, widely known as “pratyahara” withdrawal of senses by patanjali.
4. Many yogic traditions do extreme sadhna by damaging their sensual organs in order to withdraw from senses, which is the ultimate harm and non violence you commit to your body, which is god's gift to you to experience this world. Kriya yoga stands unique in a neutral way, natural way, practical of pratyahara.

CONCLUSION:

I could elaborate more on a microscopic level, the effects of Kriya yoga on the body, mind & especially the nervous system, but that only gives a theoretical burden, intellectual maaya and raises our ego which will resist our progress in sadhana.

This is only a drop in the ocean, our sadhana is our importance which is going to help us evolve. This is just for your knowledge and not wisdom, all these benefits are side effects of kriya yoga and there are many things that take place on a quantum level during your intense, consistent sadhana. The above writings about kriya yoga and its effects on the nervous system shows how kriya works wonders scientifically and it's not just a blind spiritual tradition which works bluntly on techniques and baseless principles.

Just know the facts and move deep with your sadhana. Babaji will provide you with all his cosmic wisdom and secrets which cannot be explained by words or even shared to anyone. Prepare yourself for such experience and take your step towards ultimate silence instead of dumping your mind with so much theories, stories, philosophies, YouTube videos, discourses & WhatsApp information, debating on which concept is right or wrong & who is best. It's a spiritual maya that comes out and sticks with your sadhana. Make your life a sadhana and make every situation of life go towards spiritual evolution.

Thank you!!!!!!!!!! Jai mathaji !!!

Kriya Yoga & My Experience

Parameswary
Sahasra Yoga - Chennai

I am B.Parameshwari from erode and I have completed my education in Biomedical engineering .Come on, lets enter into the journey of what I have experienced after I got into **Babajis kriya yogic tradition** . It's through Gurudev Babaji's blessings I got the chance to redraw my life .Yes, it is the highest form of all techniques in order to realize his or her full potential, Asif quoted in the movie Baba as "One who knows themselves will know everything in the cosmos" .I won't say it is a technique, but it's a chord that connect you within you, that is the god within you .The pure soul within you starts to raise up and this gives you immense pleasure and happiness. Happiness is what we all are in search of inside everything. I can assure that once you start to practice kriya yoga you will come to know what real happiness is. Nowadays we live in a society where we console ourselves with fake ideologies that a well settled life with a job ,a vehicle and own house will help us lead a satisfied and happy life .But I bet it won't give you the real complete essence of happiness ,instead it will lead you live a stressful life. If you want to taste a sip of happiness keep reading the remaining story of my journey.

The changes I have undergone after I started practicing kriya yoga is eternal. It has impacted positively in all levels of my body, mind and soul. In the 1st initiation level you will learn kriya

kundalini pranayama, meditation, asanas and finally a dheeksha mantra from the guru. As we follow the FIVE fold path of Babaji's Kriya Yoga it starts to benefit all 5 bodies. This basically means we feed each body and this helps them get ready to evolve into a divine being.

The 5 bodies are;

- 1st – Physical body – Annamaya kosha – Asanas
- 2nd – Breath body – Pranamaya kosha – Pranayama
- 3rd - Mental body – Manomaya kosha – Mediation
- 4th – Wisdom body - Vingnanamaya kosha – Mantra
- 5th - Spiritual body- Anandhamayakosha – Love and Service, prayer (i.e.)ultimat ely action

This is just a short intro about the 1st initiation level. Once you start to feel/see the benefits of all the techniques learned through practice you will never leave them, you will choose to acquire them by continuing your practice

As a girl, I wish to address this to all girls/women, once you attain puberty you will face hormonal changes to the maximum. There arises hormonal imbalance, by following these practices it helps to bring your hormonal imbalances to an equilibrium. Changes are

evident when a girl/women goes through her menstrual cycle. They won't experience sensations like cramping, pain, nausea, etc. which are the common side effects experienced due to a hormonal imbalance. Any other medical problems you face regarding this will gradually start to reduce, especially the pre and post menstrual syndrome can easily be cured by this.

Hereafter, the benefits I talk about in this article is common to all. First, we will start from head to toe. You will feel good, each and every organ of your body gets a new life and enormous energy. You will feel super happy and energetic. The more you practice, the more you enjoy.

In particular you can feel a difference in the MIND level while you DO MEDITATION:

1. Your concentration and memory power will start to increase. You will become more focused and have higher grasping power in each and everything you do. New neural connections will be created because your right and left-brain coordination improves by practice. This is just an outline. You may feel like this is raw theory or boring, if so, you can test this by getting initiated into kriya yoga and practicing it. You may be able to experience a lot more than this.

2. Your mind pattern, thoughts, overthinking and psychic issues will change and get into your control. Your perception towards everything will start to change and there will be an improvement in your will power, determination and you will be able to witness it once you experiment it.

3. You will start to live the very present moment of your life and that is what we all strive for.

**Next in the BODY level,
While you DO ASANAS;**

1. You will get a proper shape and structure by eliminating the wastes out of your body.

2. If you take a proper diet along with your practice, you will definitely feel the changes in your body organs as it strengthens and starts to work properly.

In the SOUL level;

1. You will get in direct contact with Babaji/supreme force/cosmos and feel connected with them as your soul starts to purify.
2. Time space will start to align thereby burning your karmas. Once you do, you can feel this. Chakras start to activate and you will become more intuitive.
3. You will become one with nature and you won't do any harm to others. You will become more lovable and compassionate.
4. The pure soul inside you starts to emerge as an aura and starts to cleanse thereby you can influence others too.

WHILE YOU DO MANTRA CHANTING AND PRAYING YOUR BODY, MIND AND SOUL CONNECT TO ONENESS WITHIN YOU BY CENTERING YOURSELF. EVEN YOUR SEXUAL DISCIPLINE CAN BE CHANGED BY THIS AND MAKES IT DIVINE.

ALL THESE ARE INSEPERABLE. EACH ONE WORKS IN THE MICRO TO MACRO LEVEL STRUCTURALLY, FUNCTIONALLY, PHYSICALLY, BIOLOGICALLY ETC., WHICH CREATES TREMENDOUS CHANGE IN YOU, THEREBY OTHERS ALSO BENEFIT BY IT. WE ARE THE SAME YET WE ARE

NOT THE SAME. WE HAVE THE SAME HANDS AND FEET BUT THEY ARE PUT TO BETTER USE, WE HAVE THE SAME HEART, BUT THEY ARE FILLED WITH GREATER IDEAS AND IDEALS. THE ONLY WAY WE CAN RISE, THE ONLY WAY WE CAN LIFT OUR FELLOW BEINGS IS TO FIND A HIGHER LEVEL OF CONSCIOUSNESS. ALL THESE CAN BE FELT WITH COMPLETE SURRENDERING WITHOUT ANY EGO, MAYA, AND ALL. I GOT TO REALISE ALL THESE THINGS BY DOING TAICHI LIKE A BOOSTER.

Now we shall see the effects of Babaji's Kriya Yoga in the BEAUTY and HEALTH level;

1. Your ageing process slows down and you will live longer with your loved ones. You can also service more to the

society.

2. Your 5 senses will start to work more since nutrients are supplied properly.

3. Due to proper blood flow you will get a glowing, soft, nurtured skin tone.

4. You will look more beautiful and attractive.

5. Proper height and hair growth. You will get everything regarding your health

WHATEVER YOU WANT, YOU WILL GET IT;

This is just a tit bit, there is still a lot of in-depth realities and there are many miracles which have happened in my life. It's an ongoing process and I still have a lot more to experience.

My Initial Experience After Kriya Initiation

Many people take up some or other practices such as yoga, meditation, kriya or any higher practices either for self-realization, self-awareness or to reach spiritual enlightenment. Among these I chose Kriya Yoga to know more about myself. I was initiated into Kriya Yoga in March 2019.

After then, the initial difference I felt was that I developed self-confidence towards any work I

started with. Through all the up's and down's, I faced, I started to take up only the positive value out of it in spite of negativity being imparted from outside.

I could cope up and focus better than before. The outcome of practicing these techniques have changed the way of perception through which I normally see and perceive things.

R.A.E. Harini

Sahasra center - Chennai

எனது கிரியா யோகத்தை நோக்கிய ஆன்மீக பயணம்

ஜெகதீஸ்வரி

சகஸ்ரா யோகா - செனீனை

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்

ஜெகதீஸ்வரி எனும் நான் 2015 ஆண்டு ஆரணியத்தில் முதல் அடிவைத்த நன் நாளாகும். அதாவது அர்த்தமற்றிருந்த என் வாழ்வின் பாதையை சீர்செய்ய நான் வைத்த முதல் அடி என்பது நானே அறியாத உண்மையாகும். அத்தோடு வீட்டிலும், வெளியிலும் பல தடைகள், அவமானங்களை எதிர்நோக்க நேர்ந்தது. அதனை மீறி என் குரு மதிப்பிற்குரிய ஆறுமுகம் ஐயாவின் அறிவுரைகளுக்கிணங்க தொடர் ஆசன பயிற்சியிலும், பிரணாயாமத்திலும் மட்டுமே சென்று கொண்டு இருந்த என்பதை திடீரென என் குருவின் சொல்லுக்கு கட்டுப்பட தொடங்கவே அவரது அறிவுரைகளுக்கிணங்கி வீட்டிலும் தியானம், பிரணாயாமம் செய்ய தொடங்கினேன். அது நன்கெனவே உணர்ந்தேன். பின் அவரின் அனைத்து வகுப்புகளுக்கும் தவறாமல் சமூகமளிக்க ஈர்க்கப் பட்டேன். பிறப்பில் இந்துவாக இருந்த நான் எனது 6 வயது முதல் 38 வயது வரை கிறிஸ்தவ மதவழிமுறைகளை மட்டுமே அறிவேன். 2016 ஆம் ஆண்டு என் குருவின் மூலம் மந்திர உச்சாடணம் பற்றி அறிந்து கொண்டேன். அவரின் சொற்படி அடிமுடி அறியாமல் சித்தாந்த வகுப்பில் அமர்ந்தேன். இவ்வாறு என் வாழ்க்கை வட்டம் சுழன்று கொண்டிருக்கும் சமயம் என் குருவின் அனுசரணையில் கனகராயன் குளம் சென்ற வேளை அங்கு என்னை மீளாத் துயரில் ஆழ்த்தி சென்ற என்குரு ஓர் உண்மையை அறியப் படுத்தினார். அதாவது அவரை முழுமையாக பின் பற்றிய நான் ஆட்டு மந்தையில் விடுபட்ட ஆட்டிகளைப் போல் தவித்த வேளை அவர் அணிந்திருந்த ருத்திராட்ச மாலை என் கையில் கிடைத்தது என்னுள் இனம் புரியாத புத்துணர்ச்சி, “அழிவு என்பது உடலுக்கே அது

ஆன்மாவுக்கு இல்லை” என்பதை அச் சம்பவம் உணர்த்திற்று. அவ் வேளை எனக்குள் ஓர் சபதம் எடுத்துக் கொண்டேன். அது யாதெனில் ஐயா காட்டிய யோகப் பாதையிலும், சைவசித்தாந்தம் இரண்டினையும் தவறாமல் பயில்வேன் என்றும் தொடர் பயிற்சியில் இருந்தேன்.

ஐயாவின் ஒரு வருட பூர்த்தியின் பின் திருவண்ணாமலை செல்ல ஓர் வாய்ப்பு கிடைத்தது. மீண்டும் இலங்கை திரும்பி யோக தீட்சை பெற்றேன். பின் என் வாழ்க்கையில் சில சம்பவங்கள் மின்னலை போன்று அதி வேகமாயிற்று. என் இரு குழந்தைகளுடனும் இந்தியா சென்று என் யோக வளர்ச்சிக்கான பயிற்சி வகுப்புகளில் இணைந்து குழந்தைகளுக்கும் இடையூறு இன்றி சுமுகமாக என் யோகப் பாதையை செப்பனிட உறுதுணையாக அமைந்தது.

இந்தியாவில் எவ்வித ஆதரவற்றிருந்த நான் பாபாஜியை என் தாய், தந்தை, மற்றும் குருவாக எண்ணி அனைத்து தேவைகளையும் கலந்தாலோசிப்பேன். அனைத்தும் இனிதே நிறைவேற்றிற்று.

அத்தோடு அயலவர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, ஆசன வகுப்புகளை குரு பாபாஜியை நிகைந்து, ஒருவர், இருவர் என 4 பயிற்சியாளர்களும் 42 மாணாக்கர்களும் கொண்ட “மகிழ்மதி யோகா வகுப்பு” என நாமம் தரித்து வகுப்புகள் முறையே அதிகாலை 5.30, காலை 9 மணி மற்றும் மாலை 5 மணி, 6.30 மணிக்கும் இயங்கி வருகின்றது என்பதைச் சிரம்தாழ்த்தி அறியத் தருகின்றேன். எனது யோகா கல்வியும் எனது குழந்தைகளின் கல்வியும் இடையில் விடுபட்ட சித்தாந்த வகுப்பும் கூட

இந்தியாவில் போரூர் பட்டீஸ்வரர் கோயிலில் பயின்றுவருகின்றேன். நான் ஓர் சாதாரண குடும்பத்தை சேர்ந்தவர். இவ்வாறான சாதனைகளை எவ்வாறு செய்கிறேன் என வியப்புக்குள்ளான தருணம் அதிகமே! அன்பான வாசகர்களே தொடர் யோகப்பயிற்சி, பிராணாயாமம், தியானம் ஆகிய வற்றை அனைவரும் தொடருங்கள். கிடைத்த

இவ்வாழ்விகை இனிதே வாழங்கள். அனைவரும் ஒற்றுமையாகவும், அன்பாகவும் இணைந்து செயல்படுவோம்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்
சிவாயநம ஓம்

உலக அமைதி

அன்புக்கரசரி

சகஸ்ரீரா யோகா - செனீகை

இந்த உலகம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்பது தான் எல்லோருடைய விருப்பம். ஆனால் இங்கு உலகில் எங்கு பார்த்தாலும் போராட்டங்கள், பிரச்சனைகள் மற்றும் நாடுகளுக்கிடையே போர்கள், மதம், மொழி, நீர், பொருட்கள் என்று ஏதாவதொரு காரணம். இதற்கு அடிப்படையான காரணம் மனிதனின் எதிர்பார்ப்பு, கோபம், சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை, ஆசைகள், போட்டி, பொறாமை, பொறுப்பின்மை ஆகியவை. இவை ஒரு தனிமனிதனிடம் ஆரம்பித்து உலக நாடுகள் வரை பரவுகிறது. இந்த உலகத்திலுள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் சண்டை சச்சரவின் நில்மதியாக வாழவேண்டும். இதற்கான ஒருவழி தான் மகாஅவதாரம் பாபாஜியின் கிரியா யோகம். பாபாஜியின் கிரியா யோகம் மனிதனுக்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும். இந்த கிரியா யோகத்தில் தியானம், மூச்சு

பயிற்சி மற்றும் ஹதயோகா முக்கியமான அம்சமாகும்.

முதலில் நாம் குரு மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அவர் நம்மை வழிநடத்துவார் என்ற நம்ப வேண்டும். நமக்கு எது நடந்தாலும் அவர் மூலமாக நடக்கிறது என்று உணர வேண்டும். நாம் உண்மையாக பாபாஜி மீது நம்பிக்கை வைத்து சாதனாவை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நமக்கு மன வலிமையைத் தருவதோடு நமக்கு வேண்டியவற்றை நடத்தி வைப்பார். தியானம், நமது வாழ்வை மாற்றும், நாம் எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்புடனும் மகிழ்ச்சியுடனும், கருணையுடனும் வாழக் கற்றுக் கொடுக்கும். நமது உள்ளுணர்வு மகிழ்ச்சியடையும். இந்த உலகில் எங்கும் அமைதி நிலவும்.

ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓளம்



நந்தி தேவர் NANDIDEVAR

Nandi Devar is one of the foremost of the 18 yoga siddhas. He has been directly initiated by Lord Shiva Himself. And so it is no wonder that he initiated some spiritual giants as his disciples such as Thirumoolar, Patanjali, Dakshinamoorthy, Romarishi & Sattamuni. His main contributions include medicine, kaya kalpa & Alchemy.

There was a sage named Shilada who underwent severe penance to have a boon a child with immortality. Lord Indra pleased of the austerities of Shilada appeared in front of him to offer a boon. After hearing the request of Shilada and his desire to have an immortal child, Lord Indra suggested he pray to Lord Shiva: nobody else could provide such a boon. Sage Shilada continued his penance for 1,000 years. He was totally immovable for many years, so the termites settled on his body and slowly started to build up their nest. Finally, his whole body was covered up by them. The insects started to eat his flesh and imbibed his blood. At last, only bones remained.

Lord Shiva appeared in front of him and

provided the boon for the child. Lord Shiva also provided Sage Shilada his old form. Sage Shilada performed Yagna and a child appeared from the sacrificial fire. The boy was named 'Nandi' meaning who brings joy. Shilada brought the child home. Immediately the boy lost his divine appearance to an ordinary child. The child completely forgot all about his birth. Sage Shilada was worried about the sudden change. He devoted his time for Nandi's up bringing his education etc. By the age of seven, the boy was well versed in Veda and all sacred texts.

One day the deities Mitra and Varuna visited Sage Shilada. At the first sight of the boy, they commented: Though the boy had all auspicious signs, he would have a very short life. He would not live after the age of eight. Sage Shilada was mortified at this remark. Nandi could not bear his father's sorrow; he began to pray to Lord Shiva. Lord Shiva appeared before him and blessed him. Lord Shiva adorned the boy with a necklace and made him immortal. Lord Shiva blessed the child and declared that he would be

worshiped along with Him and become his vahana (vehicle). Immediately the boy got all the divine powers and transformed into half bull-half human. He and Shilada went to Lord Shiva's abode to live.

The practice (worship) of kumbhaka begins with withdrawing one's breath into oneself. With full of concentration one should do this and give offerings to the act of kumbhaka. As nourishing as mother's milk, the practice of kumbhaka confers innumerable boons. Whatever is asked for is given, for the ability to control one's breath is highly valued.

But Nandi Devar openly declared all that he knew. This act of Nandi Devar made the others furious. They complained him to Lord Shiva who condemned this act of Nandi. Learning that Lord Shiva was upset, Nandi Devar took the form of a bull and crouched in a secluded place waiting for the right time to approach Lord Shiva full of humility. Lord Shiva, all knowing and almighty, saw Nandi Devar

crouching. He, with all sweet grace, came to him and told him, "Oh! Nandi! Come". Nandi Devar, knelt before Him in a saluting posture, and nobody dared to come in between the knelt Nandi and Lord Shiva. It is this posture that is depicted in all the temples and even now nobody passes in between Siva and Nandi.

Nandi Devar experienced sorubhasamathi in Kasi. Thus become one of the greatest temples in the whole universe. He as the sacred bull served lord siva (pasupathy) and through devotion enabled the individual soul (pasu) to become siva (pasupathy). Everything is five in Nandi Devar's siva yogam and Babaji's kriya yogam:- five bodies, five senses, five sense elements, five sense organs, five toes, five syllables, or aksharam in sivapanchaksharam, five samadhis etc. symbolized by the five fingers of the hand.

நந்திதேவர் சிவகணங்களில் ஒருவர். நந்தீசர் 18 சித்தருள் முதன்மையானவர். சிவபெருமானின் அருள் கடாக்கஷம் நிரம்பப்பெற்றவர். அவர் பார்வதி தேவியாரின் அந்தப்புர காவலராக இருந்து வந்தார். ஒரு சமயம் பார்வதிதேவியார் கௌரி என்ற பெயரில் சிவபெருமானை நினைத்து தவமியற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

அப்பொழுது பார்வதி தேவியைப் பார்ப்பதற்கு அடிகலன் என்ற அரசன் வந்திருந்தான். சிவ சந்நிதானத்தில் பார்வதி தேவியின் அனுமதியின்றி அடிகலனை உள்ளே செல்ல அனுமதித்துவிட்டார் நந்திதேவர்.

இதனால் சிவபெருமான் பெருஞ்சீற்றம் கொண்டார். நந்திதேவரை சிலாதர் என்ற முனிவரின் மகனாக பூவுலகில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வசிக்க சாபமிட்டுவிட்டார்.

பூவுலகில் தமது அருமை மனைவியான சித்திரவதி

யுடன் சிலாதர் முனிவர் இன்பமாய் இல்லறம் நடத்திக் கொண்டிருந்த போது அவரது குடிலுக்கு (ஆசிரமம்) ஏழுமுனிவர்களும் (சப்தரிஷிகள்) வந்தனர். சிலாத முனிவர் அவர்களை உணவுண்ண அழைத்தார். ஏழு முனிவர்களும் பிள்ளையில்லாத வீட்டில் உணவு உண்ணமாட்டோம் என்று கூறிவிட்டு விடைபெற்றுச் சென்று விட்டனர்.

இதனால் பெருவேதனையடைந்த சிலாத முனிவர் சிவபெருமானை எண்ணி தவம் மேற்கொண்டார். அவருடைய தவத்துக்கு இரங்கிய சிவபெருமான் அவர் முன்தோன்றி "சிலாதரே நீர் வேண்டும் வரம் என்ன?" என்று கேட்டார். அதற்கு சிலாத முனிவர் "ஐயனே எக்காலத்திலும் இறப்பில்லாத இனியமகன் எனக்கு வேண்டும்" என்றார்.

"நீர் உடனே யாகம் செய்து நீர் விரும்பும் மகனைப் பெறுவீராக" என்று கூறி சிவபெருமான் மறைந்து விட்டார்.

யாகம் செய்ய முற்பட்ட முனிவர், தமது யாகத்திற்காக நிலத்தை உழுத போது யாகபூமியிலிருந்து ஒரு மாணிக்கப் பெட்டி தென்பட்டது. சிலாதர் அப்பெட்டியை ஆவலுடன் திறந்து பார்த்த போது சடைமுடியுடன் நான்கு கைகளுடன் நந்திதேவர் அதனுள் இருந்தார். சிலாதர் அதனைக் கண்டு பெருந்துன்பமடைந்தார்.

“பிள்ளையைக் கேட்டால் இப்படி சடைமுடிச்சாமி யாரைக் கொடுத்துவிட்டாயே இறைவா” என்று வருந்தினார். சிலாதரே மீண்டும் அப்பெட்டியை மூடித்திறங்கள் என்று இறைவனின் ஆணை கட்டளையிட்டது. சிலாத முனிவரும் அவ்வாறே செய்த போது அப்பெட்டியில் அழகே உருவான ஆண் குழந்தை விரகனாக தவழ்ந்து கொண்டிருந்தது.

சிலாத முனிவரும், அவருடைய துணைவியாரும் அக் குழந்தையை அன்போடு வளர்த்துவரும் பொழுது, அக் குழந்தை தனது பன்னிரண்டாம் வயதில் மித்திரர் வருணரால் மரணமடையும் என அறிந்து வேதனையுற்றனர்.

அவ்வப்போது பெற்றோர் வாட்டமுடன் காண்ப படுவதைக் கண்ட நந்தீசர் அவர்களிடம் காரணம் என்ன என்று கேட்டார். “மகனே நீ உன் பன்னிரண்டாம் வயதில் மரணமடைவாய்” அதை நினைத்தே நாங்கள் வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று காரணத்தைக் கூறிவிட்டனர்.

உடனே, நந்திதேவர் சிவபெருமானை நினைத்து கருந்தவம் மேற்கொண்டார். கருந்தவத்தை மெச்சிய சிவபெருமானும் அவரின் முன்தோன்றினார்.

“நந்திதேவரே நீர் சிவகணங்களுக்கெல்லாம் தலைவராகவும், சிவதத்துவங்களுக்கு ஆசானாகவும் இருந்து, பித்ரு தேவரின் இதயக் கமலத்திலிருந்து தோன்றிய சயக்ஞை இருக்கும் பாக்கியத்தை பெறுவாயாக” என்று வரமளித்தார். இதுதான் நந்திதேவரின் வாழ்க்கைச் சுருக்கம்.

நந்தீசர் தன்னுடைய கருக்கிடை ஞானம் என்ற நூலில் சித்தர்களின் மறைப்புப் பொருளை எல்லாம் வெளிப்படையாகச் சொல்லி சித்தர்கள் சாபத்தைப் பெற்றதோடு சிவனுடைய கோபத்தையும் பெற்று காளை என்ற ரிக்ஷபமாகிப் பதுங்கிவிட்டார். சிவன் எதிரில் மண்டியிட்ட நந்தி இன்றுவரை சிவாலயங்

களில் மண்டியிட்ட நிலையிலேயே காட்சி தருகிறார்.

காசி விஸ்வநாதர் ஆலயத்தில் இருந்து நூறு அடிதூரம் கிழக்கில் இருக்கும் “காசிகர்வாட்” என்ற பாதாளலிங்க கோயிலில் தான் நந்தீசர் ஜீவ சமாதியானார்.

சிவபெருமானை எவ்வாறு வணங்க வேண்டும் என்பதை விளக்கி இவர் இயற்றிய புகைப்பாடல்கள் இவருடைய பெயராலேயே “நந்தீஸ்வரர் பூஜா விதி” என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அப்பாடல்களை கீழே காண்கிறோம்.

1. கேள்பா ஓம்ஸீ கங்கென் றுந்தான்
கெடியாக மூலத்தில் கும்பித் தக்கால்
வாளப்பா பழந்தெங்கவல் வடைகள் தோசை
வளமாவிக் கினர்க்குப் புட்பபரிம ளங்கள்
நாளப்பா மனமடங்கித் தோத்திரல் செய்து
நலமான விக்கினரைப் பூசித் தக்கால்
ஆளப்பா ஆசிர்வா தங்க ளீவார்
அப்பனே விக்கினரைப் புகை செய்யே
- செய்யுள் 1

Kasi Nandeeswarar Poosaa Vithi - 12 **(enseer virutham)**

Kelappah omsri gangen ruthaan
Kettiyaka moolathil kumbi thakkal
Vaalappah palanthenkaval vadaigal thosai
Valamavik nehrukku putpaparima langal
Naalappah manamadangith othiram cheythu
Nalamana Vigneyrai poosi thakal
Ailappah aasirvaa thanga leevar
Appane yvigneyrai poosai cheyyay.
- Seyyul 1

TRANSLATION:

Listen my boy! with
omsri gang
attainkumbakforirly in the moolam
My splendid boy with fruits,
fried noodles do rusts
and wafers in plenty
with flowers, scented incense
galore, worship the
greatvigneswarar (Ganapathy)
Daily; with a calm, quiet mind

glorify him, my boy!
Thus if you worship vignar,
the God of success,
My boy born to govern! He
Will shower His blessings
My dear son! Do Worship
Vignar

2. செய்யப்பா விக் கினர்தம் புகை சொன்னேன்
செயமான சண்முகவன் புகை கேளு
வையப்பா சங்வங்மங் சரவ ணாய
வளமாக அனாகதத்தில் புகை பண்ணு
வையப்பா புட்பரி மளங்கள் கொண்டு
மைந்தனை தூபநை வேத்யங் காட்டி
கையப்பா கனகசபை யதிலே புகை
கண்மணியே சண்முகத்தை வரங்கள் கேளே
- செய்யுள் 2

Cheyappah Vignerthan Poosai chonnain
Sayamana Shanmugavan Poosai Kulu
Vaiappah sang-vang-mang saravanaya
Valamaga anahathil Poosai Pannu
Vaiappah putpa pari malangal kondu
Mythaney thoopani waything kaati
Kai appah kanagasabai Athilay Poosai
Kannmaneyay shanmugathigh varangal kelay
- Seyyul - 2

TRANSLATION:
I have explained the worship
Of vignar; do it my boy!
Listen to the worship of
Shanmugam of victory
Chant, my boy! sung-vong-
mung-sarvanaraya
Extensively and worship
Him in the Anahota
Offer, my boy! A lot of
flowers, scented incense;
My son! Do incense
vesper service with
spiritual food offerwgs
With folded hands, my boy
worship Him, in the
golden chamber
My Darling boy! Ask
Shanmugam for boons.

3. காணப்பா ஆசார புகை சொன்னேன்
கண்மணியே சிவபுகை சொல்லக் கேளு
வாணப்பா நமசிவய கிம்ஆம் என்று
வளமாகப் பூரணத்தி விருத்திக் கொண்டே
ஆணப்பா தூபநை நைவேத் யத்தோ
டப்பனே சதாசிவத்தைத் தோத்திரஞ் செய்
மாணப்பா நீகேட்ட தெல்லா மீவார்
மைந்தனை சிவத்தினுடை மகிமை தானே.
- செய்யுள் 2

Kaanappah aasara Poosai chonnain
Kannmoneyay SivaPoosai chollakelu
Vaanappah NamaSivaya KimAum enru
valamaga puranathil iruthi konday
Aanappah thoopadeepa niwaythithodu
Appaney Sadasivathigh thothiram chai
Maanappah neeketta thellam eewar
Mythaney Sivathinoodai mahimai thaney.
-Seyyul 3

TRANSLATION:
look my Boy! I have taught you
orthodox worship
My darling one! learn
Siva Poosai (worship)
My boy! Vividly utter
Nama- SivayaAum
With comfortable breadh
My boy! Eminently with incense,
vesper service and
spiritual food
Glorify Sadhasivam, my boy!
My illustrious boy! what all
you pray for, He will
grant
My son! This is the glory
of Siva

“நமசிவயகிம்ஆம்” என்பது சிவபெருமானின் மந்திரம்.
இது மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. கொப்பூழ் அல்லது
தொப்பூளின் இடத்தில் இருப்பது மணிபூரகமாகும்.
இது 1008 நரம்பு நாடிகளும் சூழ, நாடிக் கெல்லாம்
வேராக உள்ளது. இதை உந்திக்கமலம் என்றும்
சொல்லுவார்கள். இது அப்புவின் (நீரின்) தத்து
வமாகும். இது பிளவுபட்ட ரத்தினம் போல் ஒளி
வீசுவதால் மணிபூரகம் எனப் பெயர் பெற்றது.
மின்னலைப் போல் மிகவும் பிரகாசத்தோடும், பத்து
இதழ்களோடும் விளங்கும் இந்தக் கமலத்தில்

“நமசிவயகிம் ஆம்” என்தும் மூலமந்திரத்தை வளமாக இருத்திக் கொண்டு இறைவனுக்குப் படைக்க வேண்டிய கைவேத்தியங்களுடன் தூய தீபங்களுடன் சிவகை வணங்க நாம் கேட்கும் அகைத்தையும் சதாசிவன் மனமகிழ்ச்சியோடு வழங்குவார்.

4. தானான சிவத்தினுடைப் புகை சொன்னேன்
தன்மையுள்ள சக்தியகையப் புகை கேளு
வானான இம்மென்றுங் கும்ப கத்தில்
வட்டிவள மாகவொரு மனமாய் நின்று
ஆனான கதம்பகத் தூரி புட்பம்
அப்பகை பால்பழங்கள் வத்து கைவத்து
மானான தேவியைத்தான் தேத்தி ரித்து
கைந்தகை சாட்டாங்க்ச் சரணம் பண்ணே.
- செய்யுள் 4

Thanaana Sivathinudai Poosai Chonnain
Thanmaiulla shakthiudai Poosai kelu
Vaanaana Imenrung kumba kathil
Vattivala magaoru manamai ninru
Aanaana kadambaka thuree putpam
Appanay paalpalangal vathu vaithu
Maanaana Devi -yay-thaan thoth - thirithu
Myenthanay sattanga Saranarm pann-nay
- Seyyul 4

TRANSLATION:

I have taught you
the poosai of cosmic
Listen to the poosai of
Omnipotent Shakthi
With the vast IM in
kumbakam
With all thy resources
standing firm
and one pointed
concentration
With fresh multi – flowers, musk,
Blossoms
My son! With milk,
fruits, garments
Glorify the eminent Devi
My son! With sattanga
(Prostate) asana
surrender to Her.

5. பண்ணப்பா என்னவம்மா வென்று கேளு
பலவிதமாய் நீதொடுத்த வெல்லாம் மெய்யாம்
அண்ணப்பா வென்றவகை சொன்னாற் போதும்
அப்பகை யட்சரத்திற் பலிக்கும் பாரு
வண்ணப்பா சத்தியகைப் புகை சொன்னேன்
வளமான சிவத்தினுடைப் புகை சொன்னேன்

கண்ணப்பா விஷ்ணுபுகை சொல்லக் கேளு
கண்மணியை மங்நங்சிங் கென்றே ஏத்தே.
- செய்யுள் 5

Pann-appah enna-ammah Enru kelu
Pala-vithamai nee Thoduththa ellam Meyyaam
Ann-appah enru-avalay Sonnarr pothum
Appa-nay attsharathil Palikkum paaru
Unn-appah sakthiyudai Poosai Chonnain
Valamaana Sivathin Oodai poosai chonnain
Kannappa vishnu-Poosai chollak kelu
Kann-moneyay MUNG-NUNG-SING enray ayyathay.
-Seyyul 5

TRANSLATION:

Hormoniousone, Enquire
Mother' what
is it?
What all you did
Will fructify
If she says, "close-up",
my boy, it is enough
My fellow! The mystic
syllables will
be effective
I explained the poosai
of Shakthi assimilate
it my boy!
I have explained
the potential Siva
poosai
My dear one! to
Vishnu poosai
The apple of my eye!
Chant 'MANG-NANG-SING'

6. ஏத்தப்பா புட்பரி மளங்கள் சாத்தி
என்மககை கதம்பகத் தூரி சாத்தி
வாத்தப்பா சங்கீதத் துடகை புகை
வளமான விஷ்ணுவுக்குப் புகை புகை
போற்றப்பா மனமடங்கிப் பத்தியாகப்
போற்றகை விஷ்ணுவவர் கேட்ட தீவார்
ஆற்றப்பா விட்டுணுவின் புகை சொன்னேன்
அரகரா கெசமுகவன் புகை கேகை.
- செய்யுள் 6

Eyyath-appah puttapa Pari-malangal saathee
Enn-maganey kadambaKath- urisaathee
Vaath-appah sangeethan th-Udanay poosee
Valamaana VishnuVikku poosee poosee
Pottru-appah manamAdangi Pathiyaka
Pottraway vishnu- avarkettathu eewar
Aatru-appah vishnuoovin Poosai chonnain
Hara-hara GasamukaAvan Poosai kelay
- Seyyul 6

TRANSLATION:

Worship with flowers
Incense etc,
My son offer multiple
Flowers, musk
Worship with songs using
Musical instruments Gurauts
Worship well the
Great Vishnu
Glorify my fellow
Full of devotion
And calm mind
Thus glorified, Vishnu
Will grant your boons
I have explained
Vishnu poosai enjoy
It my boy,
Listen to the poosai
Of the elephant -god;
Hara-hara glory
Into him

7. பாரப்பா ரேசகத்தின் பூசை கேளு
பண்பான ரேசகத்தின் ஆமென் றேத்தி
ஆரப்பா தைவேத்யங் கும்ப கஞ்செய்
தப்பனே ரேசகத்தில் மனத்தை நாட்டு
வாரப்பா மனமதுரே சகமே யாச்சு
வளமான ரேசகந்தான் வசிய மாச்சு
நாரப்பா ரேசகத்தின் பூசை சொன்னேன்
நலமான பூரகத்தின் பூசை கேளே.

- செய்யுள் 7

நாம் வெளிவிடும் மூச்சு உஸ்வாஸம் (ரேசகம்) எனப்படும். இந்தசுவாசத்துடன் “நமசிவயகிம் ஆம்” என்னும் சிவபெருமானின் மூலமந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இது கும்பகம் எனப்படும்.

இறைவனுக்கு தைவேத்யம் படைத்து இங்ஙனம் செய்யவேண்டும். பின்பு ரேசகத்திலேயே மனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். அவ்வாறு செலுத்த மனம் கட்டுப்படும். ரேசகக்கலையும் நமக்கு வசியமாகும்.

Parr-appah resakthin Poosai kelu
Punnpa naresakathin Aamenru aythee
Aara-appah naivaitheeng Kumbakkam chhai
Appaney resakathil Manathigh nattu
Vaarappah manamathu-Resa- sakamayy aachhu
Valamana resangthaan vasiyam - aachhu
Naar-appah resakathin Poosai chhonnai
Nalamaan Pooragathin Poosai kella

-Seyyul 7

TRANSLATION:

Look here, listen to
resekapoosai
Comfortably inhale with
My boy! AAM Enjoy offering
Kumbakas the
food offering
Myfellow! concentrate
onresakam
Know, my son the mind
flouds with resekam
Thefruitful resekam
is mastered
The lengthy resekam
poosai I have
expounded
Now listen to the
beneficialpuraka
poosai

8. கேளப்பா மணிபூர கத்தில் மைந்தா
கெடியாக இம்மென்று கும்பித் தேத்து
வாளப்பா வகையாக நின்று கொண்டு
வளமான பூரகத்திற் றோதர்ம் பண்ணி
வாளப்பா வேண்டியவாம் வரங்கள் கேளு
வளமாக விஷ்ணுவர மீவார் பாரு
ஆளப்பா பூரகத்தின் பூசை சொன்னேன்:
அப்பனே கும்பகத்தின் பூசை யாமே.
- செய்யுள் 8

உள்ளிக்கும் மூச்சுக்கு நிஸ்வாஸம் (பூரகம்) என்றுபெயர். “இம்” என்னும் ஒலியை மணிபூரகத்தின் வழியே கும்பித்து வளமாக பூசைசெய்யத் தொடங்கினால் சிவபெருமான் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைவார். நீ வேண்டிய வரங்கள் எவையாயினும் அவற்றைத் தயங்காமல் விண்ணுயர ஈவார்.

Kell-appah manipura-kathil myntha
Kediyaga IMM enru kumpithu ayythu
Vaal-appah valamaga ninru kondu
Vala-maana poragathir thothiram pannee
Vaal-appah wayndeeya-varangal kelu
Valamaga Vishnu Varam eewar paaru
Aal- appah purakathil Poosai chonnain
Appa-nay kumbagathin Poosai-Yamay
-Seyyul 8

TRANSLATION

Listen my fellow!
Manipurakam my son,
With firmness and force
using the syllable IM,
Practisekumbak
and made it rise
Pious one! Stand
comfortably
To Pray in the fruitful
purakam
Lustrous one! Ark for all
boons;
Vishnu will grant then
freely Thou will
see.
Divine slave! I expounded
PurakaPoosai
My fellow! Kumbakka
poosai follows.

9. ஆமப்பா கும்பகத்துள் உம்மென் நாடி
அப்பனே மனத்தைக்கும் பகத்தில் வைத்து
வாமப்பா பூசைநை வேத்யஞ் செய்து
வளமான கும்பகத்தை மனத்தால் வேண்டிக்
காமப்பா கும்பகத்தை வரங்கள் கேளு
கண்மணியே வேண்டு வரமீவா ரையா
நாமப்பா சூரியன்றன் பூசை கேளு
நலமாக மங்ஙசிங் கென்று சொல்லே.
– செய்யுள் 9

மூச்சைக் கட்டுதல் அல்லது மூச்சை அசைவின்றி
நிறுத்துதல் கும்பகம் எனப்படும். மனத்தைக்கும்
பகத்தில் வைத்து “உம்” என்று மந்திரத்தை உச்சரித்து
நைவேத்யங்களுடன் வளமை பொருந்திய கும்ப
கத்தை நினைத்தால் இறைவன் வேண்டும் வரங்
களை மனமுவந்து தருவார் என்கிறது இப்பாடல்.

Aam- appah kumbakathul Umen nadi
Appa-nay manathigh- kum-bakathil vaithu
Vaam-appah Poosai- naivaihiyam chhaithu
Valamana kumbakathigh manathaal wayindi
Kaan-appah kumbakathigh warangal wayindi
Kan-maniyae wayindum varam eewarayyah
Naam- appah Suryan-thann Poosai kelu
Nalamaga MUNG-NUNG-SING enru chholay
-Seyyul 9

TRANSLATION:

Yes, my boy! In Kumbaka
utter and seek the
syllable - UM;
My fellow, plant the mind

inkumbak
Beautiful one! offer the
poosai food - offerings
Mentally pray for the
potentialkumbakam
Loving one! pray of kumbakam
for boons
The apple of my eye!
All thy boons will
be granted
One with sweet name listen
to the worship
of the sun (Suryan)
Utter clearly
MUNG-JNUNG-SING

10. சொல்லப்பா சூரியகும் பகமே செய்து
சொற்பெரிய பூசைநை வேத்தியஞ் செய்தே
அல்லப்பா சாட்டாங்க சரணஞ் செய்தே
அப்பனே தோத்திரஞ்செய் கும்ப கத்தை
மல்லப்பா அட்டசவு பாக்கிய மீவார்
அகத்தியர்தாம் கும்பகத்தில் வரங்க ளீவார்
வல்லப்பா சூரியன்றன் பூசை சொன்னேன்
வளமான சந்திரன்றன் பூசை கேளே.
– செய்யுள் 10

Chhol - appah Surya-kumbaka-may chhaithu
Chhol-periya poosai-Naiveithiyam chhai they
Al-appah sattanga saranam chhaithay
Appah-nay thothiram-chhai kumbakathigh
Mal-appah atta-chavu paakiam eewar
Agathiyar-thaam kumbakathil varangal eewar
Vall-appah Suryan-thann Poosai chhonaiN
Valamaana chandranthan Poosai kelay
-Seyyul 10

TRANSLATION:

Uttering thus, my fellow! Do
Surya Kumbakam
Make a glamorous
Poosai food-offering
Without inhibitions you do
Prostate homage,
My fellow; Pray to kumbakam
Robustone!All thegreat
Auspicious blessings
will be granted
In kumbakAgathiyar
will grant boons
My fellow! I have expounded
the potent suryapoosai
Next listen to the

Prosperous chandra
(moon) poosai

11. கேள்பா யங்ஙநங் கென்று கும்பி
கெடியாகப் பால்பழம்பா யாசம் வைத்தே
ஆள்பா தூபதீப நைவேத்யத் செய்
தப்பனே சந்திரனைத் தோத்தி ரித்து
வாளப்பா சோடசசந் திரனில் நின்று
வளமான சந்திரனை வரங்கள் கேளு
நாளப்பா வேணவர மீவா ரையா
நலமான சந்திரன்றன் மகிமை பாரே.
- செய்யுள் 11

Kel - appah YUNG-JNUNGU-NAN Genru kumbee
Kediyaka paal-palam-Payasam vaithey
Aal - appah doopa-deepa naiviethiyam - chhai
Appa-nay chandranai thothirithu
Vaal-appah sodasa Chandranil ninru
Valamaana chansranai Varangal kelu
Naal-appah wayna Varam eewar ayyah
Nalamaana Chandran-tham mahimai paaray
-Seyyul 11

TRANSLATION:

Listen, my fellow! Do Kumbak
With 'Yung - JNUNGU-NANG'
Firmly and deeply offer
Milk, fruits, payasam
(Sweet desert)
Robust one! Do vesper incense
Service with food - offerings
My boy! Thus pray to the Moon,
Bright one, forcing the God
With sixteen phases
Pray the potential Moon,
For boons
Definitely, my son, he will
Grant all boons
This is the Glory of
The Moon - God of favours.

12. பாரப்பா சனிபூசை சொல்லக் கேளு
பண்பான வங்கென்றுஞ் சங்கென் றுந்தான்
நாரப்பா மேருவிலே குந்திக் கொண்டு
நலமாகத் தோத்தரித்துப் பூசை செய்நீ
வாரப்பா தூபநை வேத்யத் தோடு

வளமாகத் தோத்தரித்துப் பானஞ் செய்து
ஆரப்பா வேணவரங் கேட்டுக் கொண்டே
அப்பனே யட்சணத்தி லீவார் கானே.
- செய்யுள் 12

Paar-appah Sane-Poosai Chollak-kelu
Pannpaana VANG-Enrum SUNG-entum-thaan
Naar-appah Meru-vilay kunthi kondu
Nalamaaga thothirithu poosai chhai-nee
Vaarappa thoopa-neiveithiya-odu
Valamaaga thothirithu baamam chhaitu
Aar-appah vena-varan kettuk konday
Appa-nay attshanthil eewar kaan-nay
-Seyyul 12

TRANSLATION:

Look, my fellow! Listen to the
Exposition of sanee (Satura)
Poosai.
Phonetically utter 'VANG'
And 'SUNG'
Beloved boy, seated in Meru
In a rice way you
glorify and worship
Straight forward one! With
incense service and
food-offerings;
Extensively glorify, make
and offer beverages (during
the worship
Sharp one ! Keep on praying for boons
MY boy! He will grant
them immediately;
you will see'

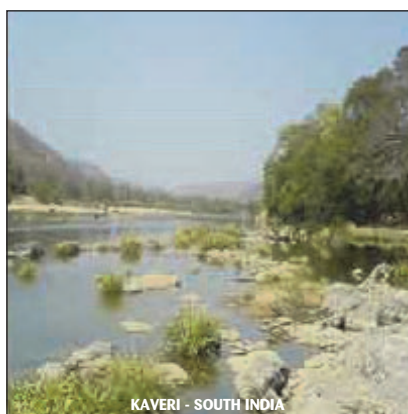
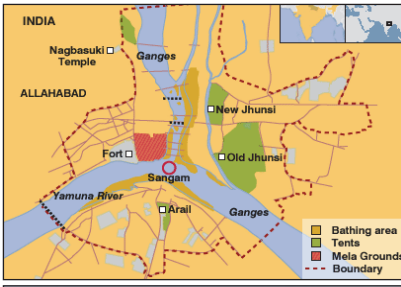
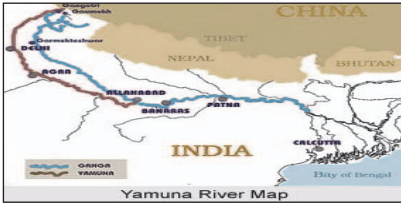
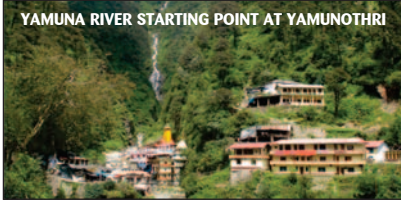
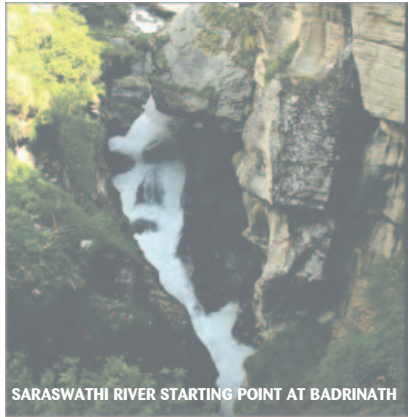
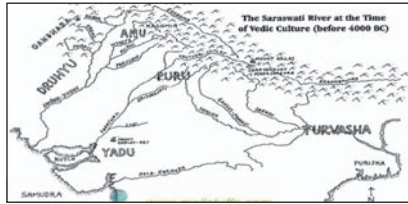
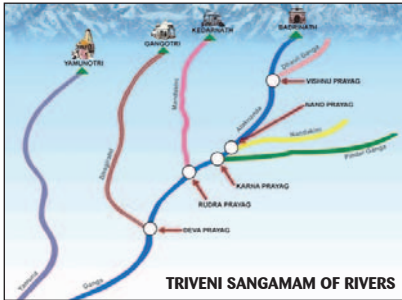
முற்றும்
(END)

ஓம் காசிநந்திதேவர் தத் சத்
ஓம் பதினெண் சித்தர் நம ஓம்
ஓம் கிரியா பாபாஜி நம ஓம்

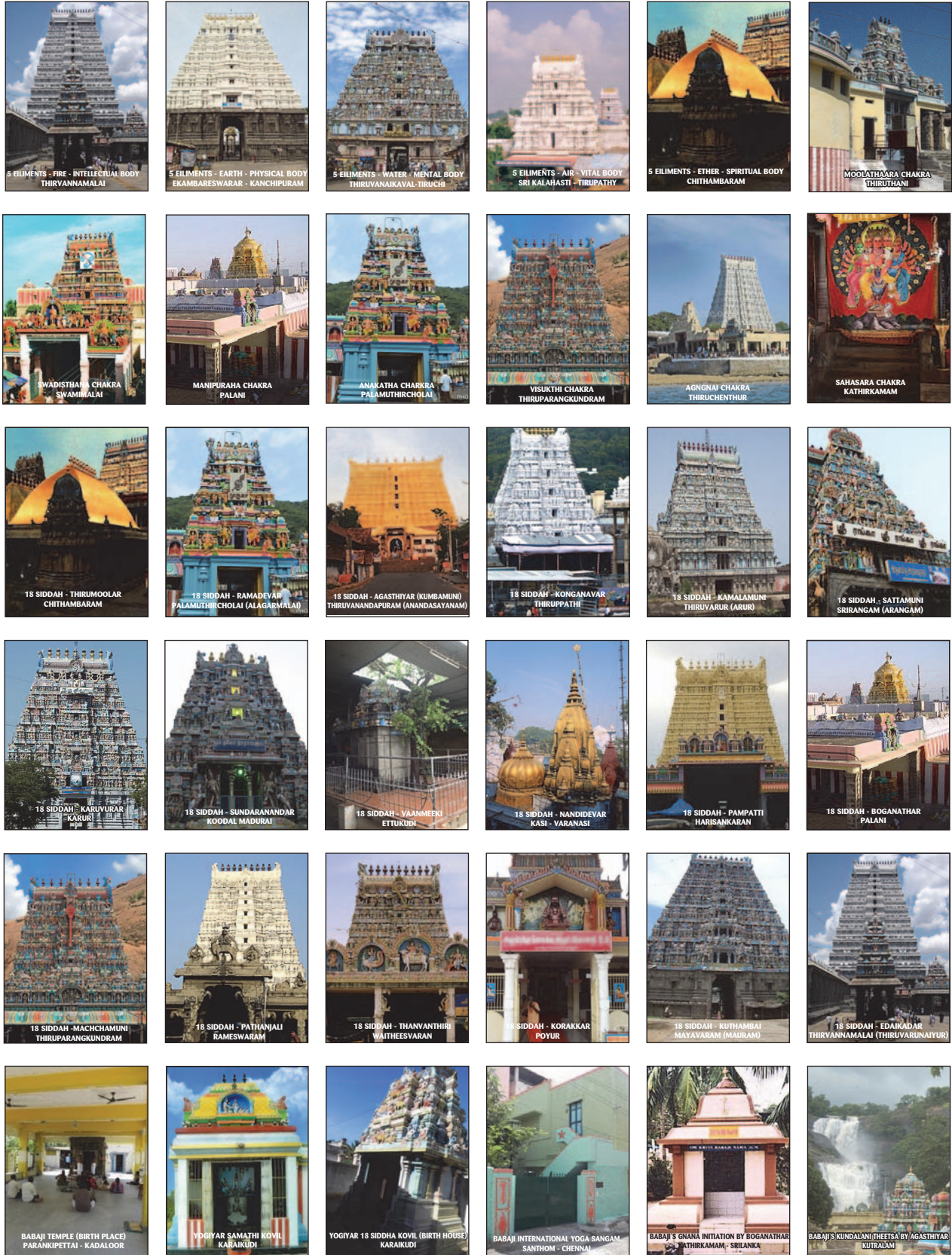
Om Kasi Nandi DevarTathSath
AumPathinanSiddharNarna Om
Om Kriya Babaji NamaAum

Reference:

The Yoga Of The 18 Siddhas An Anthology
(Babajis Kriya Yoga Order of Acharyas Trust.)



KRIYA YOGA RELATED HOLY RIVERS



KRIYA YOGA RELATED TEMPLES TO VISIT (INDIA & SRILANKA)