வாழ்க வையகம் குருவே துணை வாழ்க வளமுடன்

கும்பகோணம் மண்டலம்,
கும்பபோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை,
தண்டந்தோட்டம் கிராமம்

பொருளடக்கம்

வ.எண்	செயல்பாடுகளின் விவரம்	பக்க எண்
1	கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்	02
2	கிராமத்தின் விபரம்	03 – 04
3	கிராமத்தின் தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்	05
4	கிராமத்தின் தொடக்க விழா	06 – 07
5	செயல்பாட்டு அறிக்கை	08
6	மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி – உடற்பயிற்சி, தவம், காயகல்பம், பிரம்மஞானப் பயிற்சி/ அருள்நிதியர் பயிற்சி	09
7	ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்	10
8	மறு பரிசோதனை முகாம்	10
9	மனநல ஆலோசனை முகாம்	11
10	மது ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்	11
11	சுற்றுப்புற சுகாதாரம் மற்றும் மரம் நடுதல் விழா	11
12	கிராம மக்களின் அனுபவ உரை	12 – 16
13	நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்	17
14	எதிர்கால திட்டங்கள்	18
15	வாழ்த்துரை	18

தொடக்க விழா : 15.03.2019 நிறைவு விழா : 03.09.2019

கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை எளிய மக்களும் ஆன்மீக அறிவைப் பெற்று அதன் மூலம் உடல் நலம், உயிர்வளம், மனவளம், நட்பு நலத்துடன் துன்பமில்லா இன்பமான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலையை உணர்வதற்கான வழிமுறைகளை வழங்கி உள்ளார்.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் குறிக்கோள் உலக அமைதி. தனிமனித அமைதியின் மூலமே உலக அமைதி பெற முடியும் என்பது மகரிஷியின் திண்ணமான எண்ணமாகும். மகான் அவர்கள் வழிமுறைப்படுத்திய மனவளக்கலை SKY யோகா பயிற்சிகள் கிராம மக்கள் அனைவருக்கும் சென்று அடைய வேண்டும் என்பது குருவின் விருப்பம்.

மகானின் எண்ணத்தை செயல்படுத்தும் வகையில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் 154 வது கிராமமாக தண்டந்தோட்டம் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில 15.03.2019 ஆம் தேதியிலிருந்து 03.09.2019 ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பல சிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

- நோயற்ற வாழ்வு
- குடும்ப அமைதி
- முதியோரை பாதுகாத்தல்
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு
- மத நல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

தேர்வு செய்யப்பட்ட கிராமத்தின் விவரங்கள்

1	கிராமத்தின் பெயர்	தண்டந்தோட்டம்
2	மண்டலம்	கும்பகோணம்
3	அறக்கட்டளை	கும்பகோணம்
4	பஞ்சாயத்து/ஊராட்சி	தண்டந்தோட்டம்
5	மாவட்டம்	தஞ்சாவூர்
6	தாலுகா	கும்பகோணம்
7	Executive Officer	-
8	பஞ்சாயத்து தலைவர்- சுயேட்சை/கட்சி	இல்லை
9	வார்டு உறுப்பினர்	இல்லை
10	மக்கள் தொகை	ஆ : 119 பெ: 196 கு : 27 மொ : 315
11	வீடுகள் எண்ணிக்கை	142
12	காலனி பகுதி உள்ளதா?	உள்ளது
13	அருகில் உள்ள பள்ளியின் பெயர், மாணவர்கள் எண்ணிக்கை	உதவி பெறும் துவக்கப்பள்ளி, மாணவர்கள் :50
14	primary Health Centre	இல்லை
15	துவக்க விழா நடைபெறவிருக்கும் இடம்	ஐயனார் கோயில் வளாகம்
16	பயிற்சி நடத்தவிருக்கும் இடங்கள்	சமுதாயக்கூடம், சேவை மையக் கட்டிடம்
17	பயிற்சி நேரம்	முழு நேரம்
18	கிராமிய சேவைத்திட்ட இணை இயக்குனர்	பேரா.K.R.சண்முகம் 9443304901 krshanmugam955@gmail.com
19	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (academy)	பேரா.பாலமுருகன் 9486014179, boojamithun@gmail.com
20	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் (Admin)	அ.நி.ரேவதி 8903638630, vsp@vethathiri.ac.in
21	மண்டல VSP துணைத்தலைவர்,	அருள்நிதி.S.முத்து 9443585894 smuthutvr@gmail.com
22	அறக்கட்டளை VSP துணைத்தலைவர்,	து.பேரா.V.S.கலியபெருமாள் 9841058457

23	கிராமிய சேவைத்திட்ட ஆசிரியர்கள் பெயர், SMART ID NUMBER	து.பேரா.T.கோவிந்தராஜன் து.பேரா.புவனேஸ்வரி
24	கிராமத்தில் மனவளக்கலை அன்பர்கள், அருள்நிதியர்கள் உள்ளனரா?	உள்ளனர்.
25	மரம் நடுதல்	அருள்நிதி.S.கைலாசம்
26	மருத்துவ முகாம்	R&D
27	Counselling - நடத்துபவர் பெயர்	அருள்நிதி.M.K.ஜானகிராமன்
28	மது ஒழிப்பு முகாம் - நடத்துபவர் பெயர்	அருள்நிதி.V.ஜவஹர்
29	சுற்றுப்புற சுகாதாரம்	ஆசிரியர்கள்
31	மகளிர் மேம்பாடு	இல்லை
32	கிராமிய சேவைத்திட்ட துவக்க விழா தேதி	15.03.2019
33	கிராமிய சேவைத்திட்ட நிறைவு விழா தேதி	03.09.2019
34	புரவலர் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண்	கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
35	நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள்,	5 நபர்கள்
36	வளாச்சிக்குழு உறுப்பினர்கள்	10 நபர்கள்
37	சேவைக்குழு உறுப்பினர்கள்	10 நபர்கள்

தொடக்க விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் | **நிகழ்ச்சி நிரல்** | வாழ்க வளமுடன்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம்

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி. **V.பெரியசாமி** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

6.20 மணி : திட்ட அறிமுகவுரை : அருள்நிதி. **P. முருகானந்தம்** அவர்கள்,
இயக்குனர், WCSC-VSP.

முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :

அருள்நிதி.**Dr.R.விருதகிரி** M.B.B.S., D.C.H., அவர்கள்,
நிறுவன அறங்காவலர், கும்பகோணம் MVKM Trust.

அருள்நிதி.**CA.S.ராமதாஸ்** FCA., அவர்கள்,
நிறுவன அறங்காவலர், கும்பகோணம் MVKM Trust.

முதுநிலை பேரா.**K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.

முதுநிலை பேரா.**கு.சரவணன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.

அருள்நிதி.**S. முத்து** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

அருள்நிதி.**V.S.கலியபெருமாள்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), கும்பகோணம் MVKM Trust.

6.30 மணி : வாழ்த்துரை : பேரா. **V.இராமமூர்த்தி** அவர்கள்,
இயக்குனர் (நிர்வாகம்), விஷன் கல்வி பிரிவு, ஆழியாறு.

6.35 மணி : தலைமையுரை :
Dr.S.பாலசுப்ரமணியன் M.Sc., CAIIB, PGDFM அவர்கள்,
தலைவர், CUB பவுண்டேசன், சிட்டி யூனியன் வங்கி லிட்., கும்பகோணம்.

6.45 மணி : மரக்கன்றுகள் வழங்குதல் மற்றும் விருந்தினரை கௌரவித்தல்.

6.50 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

6.55 மணி : திட்டத்தை துவக்கி வைத்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

7.15 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி. **Dr.P.துரை** அவர்கள்,
நிர்வாக அறங்காவலர், கும்பகோணம் MVKM Trust.

7.20 மணி : கிராமியக் கலை நிகழ்ச்சி
அருமைக் கலைக்காரியாலயம் குழுவினர், திருச்சி.

உலக நல வாழ்த்து

தண்டந்தோட்டம் கிராமத்தின் தொடக்க விழா

கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை நிதியுதவியுடன், கும்பகோணம் மண்டலம், தண்டந்தோட்டம் கிராமம் தத்தெடுக்கப்பட்டு, 2019 மார்ச் 15ஆம் தேதி, கும்பகோணம், சிட்டி யூனியம் வங்கி லிட், CUB Foundation, தலைவர், திரு.Dr.S.பாலசுப்ரமணியம் அவர்கள் தலைமையில், உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி. SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் காணொலிக்காட்சி மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றம் மற்றம் மரம் நடுதல் விழாவுடனும் தண்டந்தோட்டம் கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டது.

மேலும் முக்கிய பிரமுகர்கள், பேராசிரியர்கள், பொதுமக்கள், மண்டல மற்றும் அறக்கட்டளை நிர்வாகிகள், கிராம பொதுமக்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தார்கள்.

செயல்பாட்டு அறிக்கை

கிராமத்தின் பெயர் : தண்டந்தோட்டம்

கிராமிய சேவைத்திட்டம் தொடங்கிய நாள் : 15.03.2019

கிராமிய சேவைத்திட்டம் நிறைவு நாள் : 03.09.2019

மண்டலம் : கும்பகோணம்

அறக்கட்டளை : கும்பகோணம் MVKM trust

கிராமமக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை : 315

உதவி பெறும் தொடக்கப்பள்ளி

உடற்பயிற்சி : 41 நபர்கள்

14 வயதிற்கு கீழ் உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் : 26 மாணவர்கள்

கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை

: ஆ:13 பெ:234 மொ: 247

காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ:13 பெ:234 மொ: 247

தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை : ஆ:13 பெ:198 மொ: 211

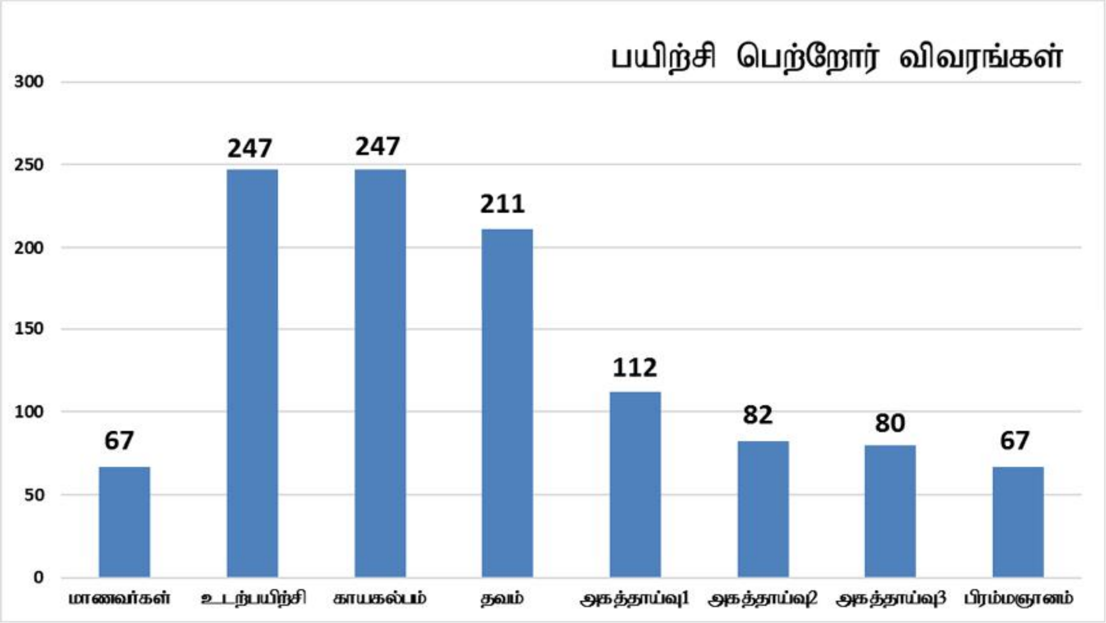
முதல்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 112

இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 82

முன்றாம்நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 80

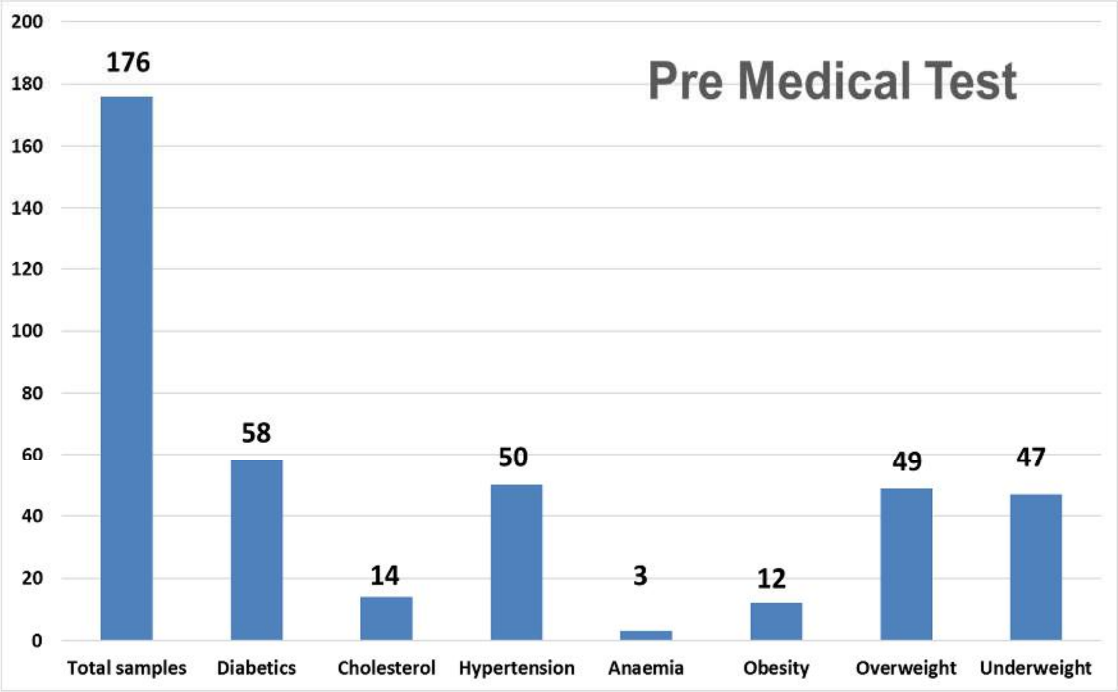
பிரம்மஞானப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை : 67

<u>உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி</u>



ஆரம்ப மருத்துவ முகாம்

தண்டந்தோட்டம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 19.03.2019 மற்றும் 21.03.2019 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் ஆழியார் ஆராய்ச்சி மருத்துவ அன்பர்கள் கிராம மக்களிடம் இரத்த மாதிரிகளைச் சேகரித்தனர். இம்முகாமில் மொத்தம் 176 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மறு பரிசோதனை மருத்துவ முகாம்

தண்டந்தோட்டம் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் 16.08.2019 அன்று ஆழியார் R&D மூலமாக கிராம மக்களிடம் இரண்டாம் முறை மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமில் மொத்தம் 21 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மனநல ஆலோசனை முகாம்

19.08.2019 அன்று A/N. M.K. ஜானகிராமன் அவர்களால் **மனநல ஆலோசனை முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் கிராமத்தில் 30 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மரம் நடுதல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

11.05.2019 அன்று அருள்நிதி.முத்து அவர்களால் சுற்றுப்புற சுகாதார **விழிப்புணர்வு முகாம்** நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் 100 மரக்கன்றுகள் கிராம மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. 20 மாணவர்கள், 10 ஆண்கள், 72 பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

மதுஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம்

11.08.2019 அன்று A/N.ஜவஹர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தப்பட்டது. இந்த முகாமில் கிராமத்தில் 3 ஆண்களும், 22 பெண்களும் கலந்து கொண்டனர்.

கிராம மக்களின் அனுபவ உரை

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

ஜெ.பிரியா
தண்டந்தோட்டம்

உலக சமுதாய சேவாசங்கத்தினுடைய கிராமிய சேவை திட்டத்தின் மூலம் பயின்ற மனவளக்கலை பயிற்சி எனக்கு பயனுள்ளதாக அமைந்தது. எங்கள் கிராமத்திற்கு வந்து பயிற்சி அளித்தது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் ஆர்வமுடன் கற்றுக் கொண்டோம்.

இந்த பயிற்சி அனைவரும் கற்றுக்கொள்ளும் வகையில் எளியமுறையில் உடற்பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சிகள், காயகல்ப பயிற்சிகள் மற்றும் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் கற்றுக்கொடுத்தார்கள். "யோகா" என்பது யோகமான வாழ்க்கை அந்த வகையில் உடற்பயிற்சிகள் எனக்கு சுறுசுறுப்பையும், உடல் ரீதியாக உள்ள பிரச்சனைகளையும் சரி செய்தது. காயகல்ப பயிற்சி தினமும் செய்து நன்மை அடைந்தேன். அகத்தாய்வுப் பயிற்சியின் மூலம் எண்ணத்தை ஆராய்ந்து, ஆசையை சீர் அமைத்து, சினத்தை தவிர்த்து, கவலையை ஒழிக்க வேண்டும் என்று உணர்ந்தேன். எனது வாழ்க்கையில் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றியது. இதன் மூலம் கோபமும் சிறிது சிறிதாக குறைய தொடங்கியது.

தியானமுறைகளை கற்று தவம் செய்ததினால் எனக்கு மன அமைதி கிடைத்தது. அழியார் அறிவுத் திருக்கோவிலில் தியானம் செய்தது மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. மீண்டும் மீண்டும் போக என் மனம் தூண்டுகிறது. பிரம்மஞான பயிற்சியும் எனக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்தது. மகரிஷி அய்யா அவர்களின் அருளால் இந்த பயிற்சி எங்கள் கிராமத்திற்கு கிடைத்தது மிகவும் மகிழ்ச்சி. எனவே இந்த பயிற்சி அனைவரையும் சென்றடைய வேண்டும்.

நன்றி

வாழ்க வளமுடன்

S. மகாலட்சுமி
தண்டந்தோட்டம்,

வாழ்க வையகம் வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நான் கல்லூரி முதலாமாண்டு படிக்கும் மாணவி எனக்கு ஆசான் அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சி ஆறு மாதத்திற்கு முன் சேர்வதற்கான வாய்ப்பு கிடைத்தது கிராமிய சேவை திட்டத்தினால் நாங்கள் இலவசமாக கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது, காலையில் செய்யும் ஒன்பது வகையான பயிற்சியினால் நான் முழுவதும் சுறு சுறுப்பாக இருக்கிறேன், தவத்தால் மனது அமைதியாக இருப்பதை உணர முடிகிறது உடலுக்கு உறுதியும் மனதிற்கு அமைதியும் கிடைக்கிறது.

அகத் தாய்வு பயிற்சியால் தன்னை பற்றி சிந்தித்து தன் தவறை உணர்ந்து திருத்தி கொள்வது எப்படி என்றும் கற்று கொண்டேன் அறிவாறு அறிவுத் திருக் கோயிலில் நாங்கள் எடுத்த பிரம்மஞான பயிற்சி எங்கள் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத அனுபவமாக இருந்தது. அங்கு சென்று வந்ததிலிருந்து இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ய ஆர்வமாக உள்ளது, தந்தையின் தூண்டுதல் காரணமாக இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். ஆனால் தற்போது தினமும் ஒரு மணிநேரம் அதற்கென செலவிடுவது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. இப்போது எங்கு வகுப்பு நடந்தாலும் அதற்கு செல்ல ஆவலாக உள்ளது. தற்போது மனதை ஒருநிலை படுத்தி பாடங்கள் மற்றும் செயல்களை செய்ய முடிகிறது. இப்பயிற்சியை வழங்கிய ஆசான் அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் அவற்றை எங்களுக்கு மிக சிறப்பாக அளித்த ஆசிரியர்களுக்கும் மிக்க நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வளமுடன்

பெயர் : நீலாவதி

ஊர் : தண்டந்தோட்டம் :

எனது பெயர் R. நீலாவதி. நான் தண்டந்தோட்டத்தில் வசித்துவருகிறேன். யோகாவிற்கு வருவதற்குமுன் எனக்கு அடிகடி கை, கால், தலைவலி போன்றவை வரும். அவற்றால் நான் அவதிப்பட்டேன். எப்பொழுதும் சோர்வாகவே என் உடல்நலம் இருக்கும். என் கணவர் வெளிநாட்டில் வேலைப்பார்ப்பதால் வீடு, பிள்ளைகள், வயல் போன்ற அனைத்திற்கும் நானே செய்யவேண்டியதாகிவிட்டது, பார்த்துக் கொள்வேண்டிய -தாயிற்று. இதனால் உடலாலும், மனதாலும் நான் அமைதியுற்று இருந்தேன். இப்பொழுது மனவளக்கலையில் பயிற்சி பெற்றப்பிறகு உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது, மனமும் பொறுமையும், நிதானமும் பெற்றுள்ளது. மேலும், நான் சமைக்கும் சாப்பாடும் இன்னும் சுவையாக இருக்கிறது என பிள்ளைகளும், விருந்தினரும் என்னை பாராட்டுகிறார்கள். இதுவும் தவம் போன்றவை பெற்றதாலே. ஆழியாற்றில் மூன்று நாட்கள் பயிற்சி பெற்றோம். அங்கு வெளியூரில் உள்ளவர்களும் பயிற்சிக்கு வந்தார்கள், அவர்களோடு நட்பு உறவு ஏற்பட்டது. யோகா என் வாழ்வில் பல மாற்றங்களை செய்துள்ளது. என் தகுதியை பிரம்மஞானியாக உயர்த்தியுள்ளது.

R. Neelavathi

வாழ்க வளமுடன்

பெயர் : T. RAMYA

ஊர் : தண்டந்தோட்டம்

எனது பெயர் தி.ரம்யா. நான் தண்டந்தோட்டம் கிராமத்தில் வசித்து வருகின்றேன். நான் மனவளக்கலைக்கு வந்ததைப் பற்றி கூறவேண்டுமென்றால், என் வாழ்க்கையில் நடந்த சில கசப்பான நிகழ்வால் நான் மனதால் மிகவும் மனவுளைச்சலுக்கு ஆளானேன். என்னதான் நான் என் கடந்தகாலத்திலிருந்து விலகி நின்றாலும், அதனால் மனதில் ஏற்பட்ட வலியும், தாக்கமும் என்னை தொடர்ந்துக் கொண்டே இருப்பதாக உணர்ந்தேன். அதனால் நான் என்னை என் நண்பர்கள், உறவினர்களிடமிருந்தும் தனிமைபடுத்திக் கொண்டேன் என்னை அறியாமல். எப்பொழுதும் என் மனம் தனிமையே விரும்பியது; யாரிடமும் பேசுவதற்கோ, பழகுவதற்கோ எந்த நாட்டமும் இன்றி வாழ்வில் பிடிப்பற்று நின்றேன். என் தனிமையின் விருப்பம், நெருக்கட்டத்தில் அர்த்தமற்ற கோபமாக வெடிக்க தொடங்கியதை உணர்ந்தேன். காரணம் அனைத்தையும் ஒரு உயிராய் மதித்து பேசி அன்புக் காட்டும் நான் இவ்வாறு மாறி இருப்பதை உணர்ந்தும் இதிலிருந்து விடுபடும் வழி அறியாது கலங்கி நின்றபோதுதான் என் உறவினர் ஒருவர் மூலமாக மனவளக்கலைப் பற்றி அறிந்துக்கொண்டேன். ஆரம்பக்கட்டத்தில் என் மனதில் சிறு மாற்றம் ஏற்பட்டால்போதும் என்ற சிறு எதிர்ப்பார்போடே பயிற்சிகள் மேற்கொண்டேன். பிறகு, தவம், தற்சோதனை போன்றவை மேற்கொண்டதால் பெரும் மாற்றம். குறிப்பாக தவம் மேற்கொள்ளக் கொள்ள என்னுள் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை கூற வார்த்தை இல்லை. என மனதாலும், உடலாலும் என்னுள் நேர்ந்த மாற்றத்தை என்னால் உணரமுடிந்தது. மேலும் ஆழியாரில் பயிற்சி மேற்கொள்ள சென்றேன். அங்கு தவம் செய்தபோது குருவினை மானசீகமாக உணர்வால் உணரமுடிந்தது என்னால். பல தடைகளை தாண்டி குருவின் துணையுடன் பிரம்மஞானியாக இன்று என் உயிரை உயர்த்தியுள்ளேன், குருவால் உயர்த்தப்பட்டுள்ளேன். இதற்கு ஆசிரியர்களும் ஒரு காரணம் என்பதால் அவர்களுக்கும் நன்றி கூறி கடமைப்பட்டுள்ளேன். மேலும் பிரம்மஞானியைத் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பயிற்சிக்குச்செல்லும் பெரும் எண்ணத்துடன் நான்...

வாழ்க வளமுடன்

T. Ramya

வாழ்க வளமுடன்

N. சிவரஞ்சனி
தண்டகோட்டம்

யோகா பயிற்சியை கற்று கொண்ட பின் உடலை நல்ல முறையில் நாமே எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்று தெரிந்துகொண்டேன். வாழ்க வளமுடன் வாழ்த்துக்கு எவ்வளவு மகிமை இருக்கிறது என்று தெரிந்து, உணர்ந்து கொண்டேன். நான் யார் என்பதை பற்றி தெரிந்து கொண்டேன். நான் என்பது என்னுடைய பெயர் இல்லை என்னுள் இருக்கும் அறிவு, உடல் என்பது பஞ்சபூதங்களின் கூட்டு என்பதையும் பற்றி அறிந்துகொண்டேன். தவத்தின் மூலம் மனதை எவ்வாறு நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும் என்பதை கற்றுக்கொண்டேன். தவத்தின் மூலம் மன அமைதி கிடைத்தது, ஒரு தெளிவு கிடைத்தது. அகத்தாய்வு மூலம் நிறைய ஐயங்களை அறிந்துகொண்டேன். இறைவன், இறைநிலை பற்றி ஒரு தெளிவான கருத்துக் கிடைத்தது. இறைநிலை ஒரு மதத்தை சார்ந்தது இல்லை அது நமக்குள்ளும், எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள ஒரு பெரிய சக்தி என்பதை புரிந்துகொண்டேன். இதன் மூலமாக நான் இப்போது M.Sc., yoga சேர்ந்துள்ளேன்.

நிறைவு விழா அழைப்பிதழ்

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை

5.45 மணி : கொடியேற்றம், ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம் போர்டு திறப்பு

6.00 மணி : இறைவணக்கம், குரு வணக்கம், தவம்

6.15 மணி : வரவேற்புரை : அருள்நிதி.**V.பெரியசாமி** அவர்கள்,
தலைவர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.

6.20 மணி : தலைவரை பற்றிய அறிமுகம்

6.25 மணி : திட்டத்தை நிறைவு செய்து சிறப்புரை (காணொலி காட்சி) :
அருள்நிதி.**SKM.மயிலானந்தன்** அவர்கள்,
சமூக சேவைக்காக பத்மஸ்ரீ விருது பெற்றவர்,
தலைவர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.

6.40 மணி : முன்னிலையுரை : முதுநிலை பேரா.**K.சரவணன்** அவர்கள்,
செயலாளர், WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.
முன்னிலை வகிப்பவர்கள் :
அருள்நிதி.**V.பாண்டுரங்கன்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.
அருள்நிதி.**S.செல்வம்** அவர்கள்,
அறங்காவலர், கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.
முதுநிலை பேரா. **K.R.சண்முகம்** அவர்கள்,
இணை இயக்குனர், WCSC-VSP.
பேரா.**G.பாலமுருகன்** அவர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர், WCSC-VSP.
அருள்நிதி.**S.முத்து** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), WCSC-கும்பகோணம் மண்டலம்.
திரு.**V.S.கலியபெருமாள்** அவர்கள்,
துணைத்தலைவர் (VSP), கும்பகோணம் MVKM Trust.

6.45 மணி : செயல்பாட்டு உரை : அருள்நிதி. **P. முருகானந்தம்** அவர்கள்,
இயக்குனர், WCSC-VSP.

6.55 மணி : தலைமையுரை :
Dr.S.பாலசுப்பிரமணியன் M.Sc., CAIIB, PGDFM அவர்கள்,
தலைவர், CUB பவுண்டேசன், சிட்டி யூனியன் வங்கி லிட்.,
கும்பகோணம்.

7.05 மணி : நன்றியுரை : அருள்நிதி.**R.விஜயகுமார்** அவர்கள்,
செயலாளர், கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை.

7.10 மணி : **ஒளி, ஒலி படக்காட்சி**

உலக நல வாழ்த்து

<u>எதிர்காலத் திட்டங்கள்:</u>

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க தண்டந்தோட்டம் கிராமம், கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் கீழ் தவமையமாக தொடர்ந்து செயல்படும். இத்தவமையத்தில் தினமும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் நடத்தப்படும். பயிற்சி எடுத்த அன்பர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சியில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கும், பயிற்சி எடுக்காத அன்பர்கள் பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கும் இத்தவமையம் தனது ஒப்பற்ற சேவையை செயல்படுத்த உறுதுணையாக இருக்கும்.

<u>வாழ்த்து:</u>

தண்டந்தோட்டம் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாறுவதற்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்தி கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM. மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி வழங்கிய கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளைக்கும், இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த கும்பகோண மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், கும்பகோணம் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக் கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் து.பேரா.கோவிந்தராஜன் து.பேரா.G.புவனேஸ்வரி அவர்களுக்கும், சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயனடைந்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவருக்கும், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத் திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

உயர்ந்தோர்கள் ஒன்றுபட்டு, தாழ்ந்தோர்கள் தம்மை
உயர்த்துவதே தொண்டு நிலையங்கள் நோக்கம்.
உயர்ந்தநிலை அனைவருக்கும் கிட்டும் போதே
உலக சமாதானம் என்ற அமைதி உண்டாம்.
- வேதாத்திரி மகரிஷி

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்! நன்றி, வாழ்க வளமுடன்!

குருவின் சேவையில்
WCSC – VSP இயக்குனரகம்
அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார்