



ஞானகுருவின்

மருத்துவ குறியீடுகள்

ஞானகுரு வேணுகோபால் சுவாமிகள்

பொருளடக்கம்

1. உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட முக்கியமான காரணம் எது?
2. நம் உடலில் உள்ள அணுக்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கும் வழி
3. நல் உணர்வின் அணுக்களைப் பெருக்கும் வழி
4. துருவ நட்சத்திரத்தின் வீரிய சக்தியை உங்கள் உடல் உறுப்புகளில் பெருக்கச் செய்யுங்கள்
5. உங்களுக்கு வரும் உடல் வலிகளை உங்கள் எண்ணத்தாலேயே நீக்க முடியும்
6. நம் உடலில் உள்ள நரம்புகளை சீராக இயக்க வைக்கும் பயிற்சி
7. இருதயத்தைச் சீராக இயக்கச் செய்ய முடியும்
8. உங்கள் உணர்வே டாக்டர் ஆகும்
9. உங்கள் உடல் உறுப்புகள் சீராக இயங்க, சீராக இயக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
10. குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களை நீக்கும் வழி
11. மூக்கில் நீர் வருவதைத் தடுக்கும் முறை
12. சர்க்கரைச் சத்தைக் குறைப்பதற்கு வழி
13. மூல நோய் குணமாக என்ன செய்ய வேண்டும்?
14. கால் வலியை நீக்க முடியும்
15. நொச்சி இலையின் பயன்கள் (தபோவனம்)

1. உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட முக்கியமான காரணம் எது?

மனித வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் வேதனை வெறுப்பு அவசரம், ஆத்திரம் போன்ற உணர்வுகளை நுகராமல் இருக்கமுடியவில்லை.

நாம் நுகர்ந்த உணர்வுகளை நமது உயிர் இயக்கி நமது உடலாக மாற்றிவிடுகின்றது. **இத்தகைய தீமையான உணர்வுகள்**

நம் உடலை உருவாக்கிய

நல்ல உணர்வின் அணுக்களைக் கொண்டு

அந்த அணுக்களின் மலங்களால் ஆன உறுப்புகளில்

பல நோய்களை விளையச் செய்கின்றது.

சில சமயம், அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களாலோ, நண்பர்களினாலோ சில வேண்டத்தகாத உணர்வுகளால் உந்தப்படுவோம். அவன் அப்படிச் செய்தான், இப்படிச் செய்தான் என்று எண்ணும் பொழுதெல்லாம் அந்த அணுக்கள் நமக்குள் அதிகமாகி நம் உடலில் உள்ள நல்ல அணுக்களுடன் **போர் செய்யத் தொடங்கிவிடும்.**

அதனால், நமக்குள் மனக்கலக்கம், மன நோய் போன்ற நிலை ஏற்படும். பின், உடல் நோய் அதிகரிக்கத் தொடங்கிவிடும். ஆக, நமக்குள் மனிதன் ஆறாவது நிலைக்கு எட்டாதபடி நாம் ஐந்தாவது அறிவிற்கே திருப்பிக் கொண்டு போகும். அப்பொழுது நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

2. நம் உடலில் உள்ள அணுக்களை

ஆரோக்கியமாக வைக்கும் வழி

உடனே, ஓம் ஈஸ்வரா என்று உயிரின் பால் நினைவைச் செலுத்தி துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும் என்று எண்ணி சுவாசியுங்கள்

கண்களை மூடி அதே மாதிரி துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும் என்று எண்ணி சுவாசியுங்கள்.

அடுத்து, அந்த வேண்டத்தகாத உணர்வுகள் எவரால் உந்தப்பட்டதோ அவரை எண்ணி, அவருக்குள் இருக்கும் அறியாத இருள் நீங்கி அவர் பொருள் அறிந்து செயல்படும் சக்தி பெறவேண்டும் என்று எண்ணுங்கள்.

இப்படிச் செய்யும் பொழுது

அவர் உணர்வுகள் நமக்குள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அதை நமக்குள் மாற்றி, எப்படி செடிகளுக்கு உரம் கொடுக்கின்றோமோ இதைப் போல **நம் உணர்வுகளை மாற்றி உள் செலுத்தினால் அந்த அணுக்களும் மாறிவிடும்.**

3. நல் உணர்வின் அணுக்களைப் பெருக்கும்

வழி

ஒவ்வொரு நிமிடமும் அதிர்ச்சியான செய்திகளையும், பிறர்படும் கஷ்டங்களையும், எத்தனையோ வேதனைகளையும் கேட்டறிகின்றோம். பத்திரிக்கை வேறு படிக்கின்றோம். அரசியலில் பற்று இருந்தால் வெறுப்படைகின்றோம். இப்படிச் செய்கின்றான், அப்படிச் செய்கின்றான் என்று இந்த உணர்வுகளை நாம் எடுக்கின்றோம்.

இதையெல்லாம் பேசி கலந்து உறவாடினாலும், **அடுத்த நிமிடம் நம் நல்ல உணர்வுகள் மாறாதபடி** அந்த துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் பெறவேண்டும் என்று ஏங்குங்கள்.

நாம் எதையெல்லாம் கேட்டோமோ, பார்த்தோமோ அவையெல்லாம் நலம் பெறவேண்டும்,

நாடு நலம் பெறவேண்டும்,

அனைவரும் ஒன்றுபட்டு வாழவேண்டும்,

தெளிந்த மனம் அனைவரும் பெறவேண்டும் என்று

இந்த உணர்வை நமக்குள் வளர்க்க வேண்டும்.

பிறருடைய உணர்வுகள் நமக்குள் வரும் பொழுது அந்த உணர்வுகள் நமக்குள் வளராது மாற்றியமைத்து, **நல் உணர்வின் அணுக்களை நாம் பெருக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.**

ஆக, இந்த எண்ணங்கள் நமக்குள் வளரும் பொழுது, **பிறருடைய உணர்வுகள் சிறுத்துவிடுகின்றது.** அது நமக்குள் அடங்கிவிடுகின்றது.

இப்படி நமது வாழ்க்கையையே நாம் தியானமாக்கிப் பழகவேண்டும்.

4. துருவ நட்சத்திரத்தின் வீரிய சக்தியை உங்கள் உடல் உறுப்புகளில் பெருக்கச் செய்யுங்கள்

பிறருடைய கஷ்டங்களையோ, நஷ்டங்களையோ மற்றும் பல நிலைகளைப் பார்த்தோம் என்றால் நாம் அதை எப்படிச் செயல்படுத்த வேண்டும்?

படத்தில் காட்டியபடி காதிலே கையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



“ஓம் ஈஸ்வரா குருதேவா”, அந்த துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும், எங்கள் உடல் உறுப்புகளை உருவாக்கிய அணுக்கள் அனைத்தும் அந்த துருவ

நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் பெறவேண்டும் என்ற இந்த உணர்வவை, உடல் முழுவதும் எண்ணி சொல்லிக் கொண்டயிருங்கள்.

இதை அங்கே பாய்ச்சி

உங்கள் செவிக்குள் கொடுத்து

இந்த உணர்வுகளைப் பரப்புங்கள்.

நீங்கள் இந்த மாதிரிச் சொன்னீர்கள் என்றால் இந்த உணர்வலைகள் அங்கே வரும்.

உடலில் எங்கெல்லாம் வலி இருக்கின்றதோ, அந்த இடங்களிலெல்லாம் அந்த துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் படரவேண்டும் என்று இதே போன்று சொல்லி, நினைவைச் செலுத்தினால் **உடலுக்குள் அந்த உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்.**

உங்கள் இருதயத்தில் படபடப்பு வந்தால், இதே மாதிரி கையை வைத்து துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் எங்கள் இருதயம் முழுவதும் படரவேண்டும், எங்கள் இருதயத் துடிப்பு சீராக அமைய வேண்டும் என்று இந்த உணர்வினை எடுக்க வேண்டும்.

இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் பெரும் துயரங்களும் தொல்லைகளும் வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, இதைப் போல உங்கள் உணர்வுக்குள் **உங்களுடைய சொல்லை, செவிகளைக் கொண்டு**

அந்த அருள் உணர்வின் தன்மையை உந்தச் செய்து,

துருவ நட்சத்திரத்தின் ஆற்றலின் வீரிய சக்தியை

உங்கள் உடல் உறுப்புகளில் பெருக்க

இது உதவும்.



5. உங்களுக்கு வரும் உடல் வலிகளை உங்கள் எண்ணத்தாலேயே நீக்க முடியும்

இதைப் போன்று, உடலில் எந்த வலி வந்தாலும் சரி, “ஓம் ஈஸ்வரா குருதேவா” என்று உங்கள் உயிரை எண்ணி, **வலி எடுக்கின்ற பக்கம் கண்ணின் நினைவைச் செலுத்தி, உடலில் உள்ள வலி நீங்கவேண்டும் என்று சொல்லுங்கள்.**

எங்கள் உடலில் உள்ள வாத நீர், பித்த நீர், விஷ நீர் அனைத்தும் இறங்க வேண்டும், தரையிலே இறங்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எண்ணுங்கள்.

இவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் நினைவுகளை உங்கள் உடலில் வலி உள்ள இடங்களுக்குச் செலுத்த செலுத்த, **அந்த ஆற்றல்மிக்க உணர்வுகளை நீங்கள் நுகர், உங்கள் கண்ணின் நினைவை உடலுக்குள் செலுத்த, துரித நிலைகள் கொண்டு தீமையின் உணர்வுகளை நீங்கள் மாற்றி அமைக்க முடியும். வேதனையிலிருந்து விடுபட முடியும்.**

அருள் வாக்குப்படி, “நீங்கள் இப்படிச் செய்யுங்கள்” என்று சொல்கின்றேன். யாம் சொன்ன முறைப்படி நீங்கள் இதைச் செய்தால் **உங்கள் உணர்வுகள் உடலுக்குள் பாய்ந்து, இதெல்லாம் வாக்குப்படி சித்தம்தான்.**

யாம் கொடுக்கும் இந்த அருள் வாக்குகள் உங்களுக்குள் பதிவானபின், இதைச் செய்தால் உங்களுக்குள் வரும் எத்தகையை தீமைகளையும் அகற்றும் வல்லமையை நீங்களே பெறுகின்றீர்கள். ஆகவே, இதையெல்லாம் ஒவ்வொரு நொடியிலும் எடுத்துப் பழகுங்கள். எமது அருளாசிகள்.

6. நம் உடலில் உள்ள நரம்புகளை சீராக

இயக்க வைக்கும் பயிற்சி

சிலருக்குக் கழுத்துப் பிடித்துவிட்டது என்பார்கள். அதே போல எலும்பு தேய்ந்துவிட்டது என்று டாக்டர் சொல்கிறார் என்பார்கள். **நரம்பு மண்டலத்தில் வலுத்தன்மை இல்லாததினால் இந்த அழுத்தம் நமக்குள் அதிகமாக வருகின்றது.**

சுண்ணாம்புச் சத்து குறைவு அல்லது நரம்பு மண்டலங்களில் வீரியத் தன்மை குறைந்திருந்தால் மேற்படி நேருகின்றது. இதை நீக்க வேண்டுமென்றால், நின்று கொண்டு கால்களை நேராக நீட்டிக் கொண்டு காதுகளுக்கு அருகில் இரண்டு கைகளையும் நேராக உயர்த்துங்கள்.

பிறகு மெதுவாக எவ்வளவு தூரம் உங்களால் வளைய முடியுமோ, அவ்வளவு வளைந்து படத்தில் காட்டியபடி பெருவிரலைத் தொடவேண்டும்.



வளைந்து முடிந்து நிமிர்ந்தவுடன், “ஓம் ஈஸ்வரா குருதேவா” என்ற உணர்வினை எடுத்து எங்கள் உடலில் துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் படரவேண்டும் என்ற நினைவினைச் செலுத்தி மூச்சினை எடுங்கள்.

இப்படி ஒரு ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை மெதுவாகச் செய்யுங்கள். இப்படிச் செய்யும் பொழுது, **உங்கள் சிறு முளையிலிருந்து பெருவிரல் வரை உள்ள நரம்புகளை அந்த அருள் சக்தி இயக்கும்**

முதுகுத் தண்டிலோ அல்லது மற்ற நிலைகளிலோ அழுத்தம் வரப்படும் பொழுது நீங்கள் இதே மாதிரி எடுத்து மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதெல்லாம் சுலபமான பயிற்சி.

யாம் கொடுக்கும் வாக்குகளை நீங்கள் சீராகப் பயன்படுத்தினால் உங்கள் உடலில் உள்ள சலிப்பு எல்லாம் நீங்கிவிடும். சில பேர் வேதனைப்பட்டு சலிப்பு ஏற்பட்டு, கோபப்பட்டு இந்த உணர்வுகளைப் பார்த்தபின், அந்த உணர்ச்சிகள் கண்களின் கருவிழிகளால் படமாக்கிய உணர்வுகளில் இதனுடன் ஒட்டியிருக்கும் நிலைகளில் பலவீனம் அடைகின்றது.

அப்படி பலவீனம் அடைந்தால் நாம் எதையும் சீக்கிரம் கிரகித்து இழுக்கும் சக்தி இங்கே குறையும். இதற்கும் முதலிலே குறிப்பிட்டபடி காலை நீட்டி, பெருவிரலைத் தொட்டு சிறிது நேரம் அந்த

துருவ நட்சத்திரத்தின் உணர்வுகள் பெறவேண்டும் என்று மூச்சை விட்டு மூச்சை எடுங்கள்.

இந்த உணர்வுகள் உங்கள் உடலுக்குள் சிறு மூளையிலிருந்து எல்லா பாகங்களுக்கும் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்.

கை, கால் குடைச்சல் வருகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதற்கும் இதே பயிற்சியைச் செய்து கொள்ளலாம்.

7. இருதயத்தைச் சீராக இயக்கச் செய்ய

முடியும்

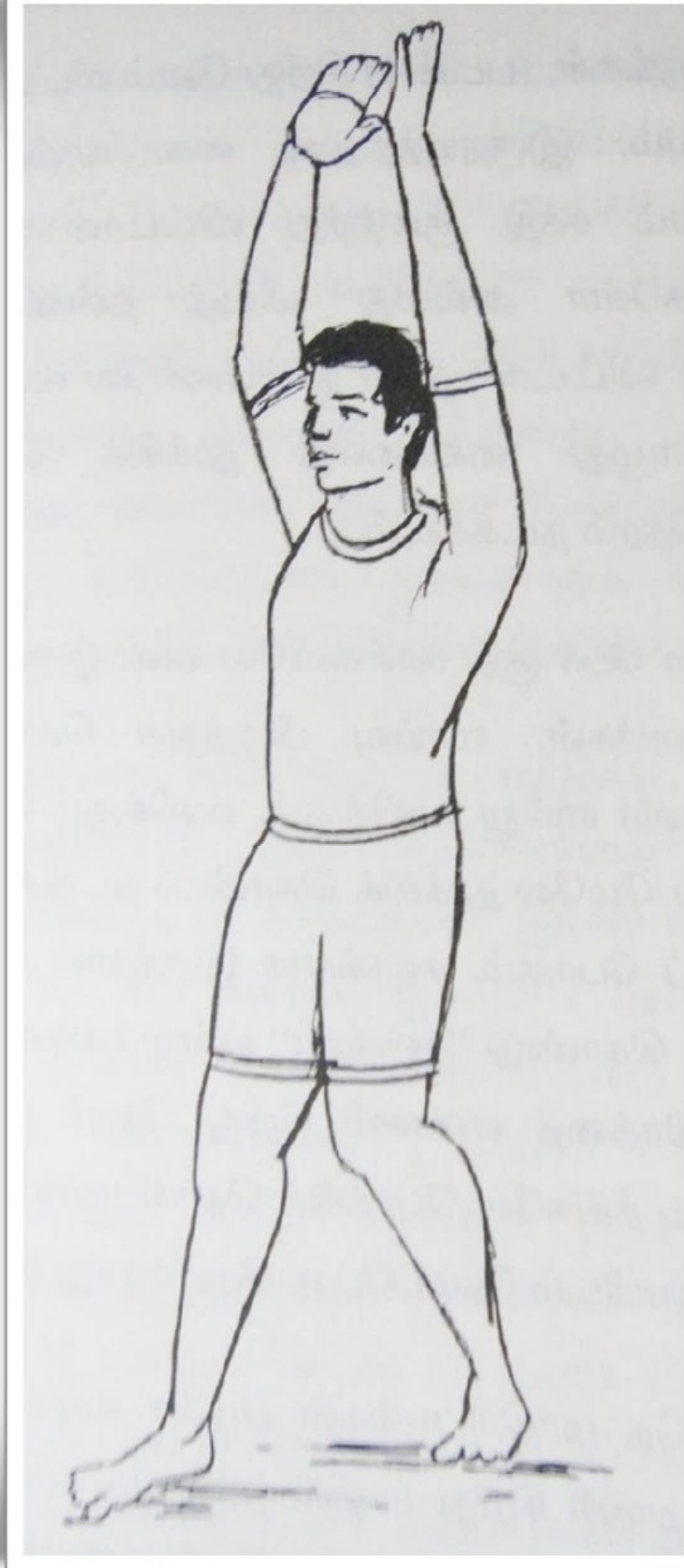
சில நேரங்களில் உடலில் சில பாகங்களில் வாய்வு தன்மைகள் அடைத்திருந்தால் ஒருவிதமான வலி ஏற்படும். டாக்டரிடம் சென்றால் “மாரடைப்பு” என்று சொல்லிவிடுவார். இதற்கு மேலே கூறிய அதே பயிற்சியைச் செய்து, துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி மூச்சை ஒரு ஐந்து முறை எடுத்து விடுங்கள்.

இதனுடைய தன்மைகள் வரப்படும் பொழுது, இருதய வால்வுகளினுடைய நிலைகள் இழுக்கப்படும்.

மறுபடியும் இதே மாதிரி கையைத் தூக்கிக் கொண்டு துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி இருதயத்தில் உணர்வைச் செலுத்தப்படும் பொழுது

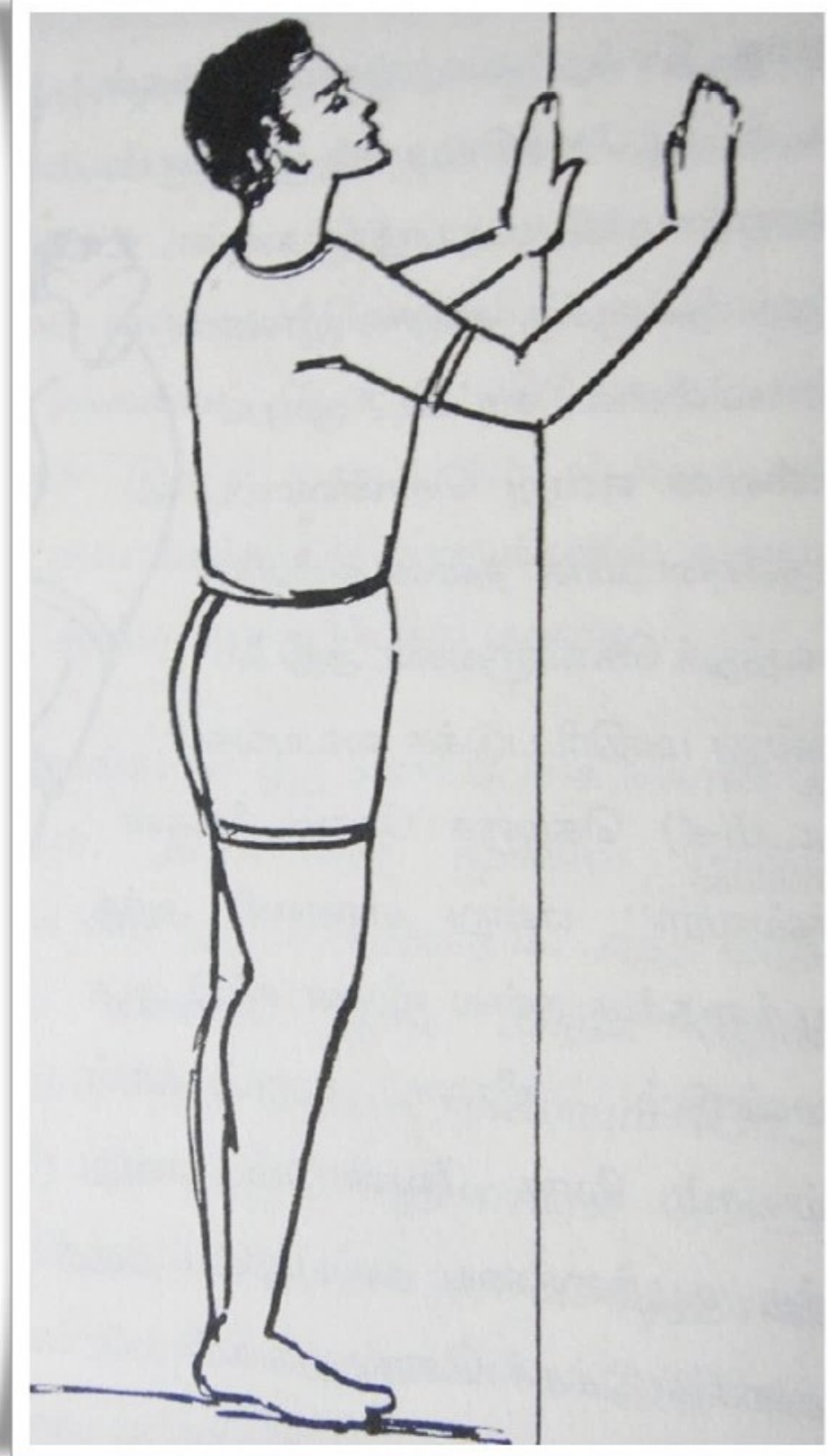
இந்த உணர்வுகள் இருதயத்திலும், நுரையீரலிலும் ஓரளவுக்குப் பரவும். இதயம் அடைப்பபாகி, அந்த வலி ஆனதென்றால் இதே மாதிரி எண்ணிச் செய்யவேண்டும்.

சாதாரணமாகக் கையைத் தூக்குகிறேன் என்று நினைக்கின்றீர்கள். இவ்வாறு செய்வதால் இருதயத்தில் துருவ நட்சத்திரத்தின் உணர்வுகள் பதிவாகி **இது உங்களைச் சீராக்க உதவும்.**



8. உங்கள் உணர்வே டாக்டர் ஆகும்

சிறிது நேரம் **சுவற்றில் கையை வைத்துக் கொண்டு** அந்த துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூளும் பேரொளியும் நாங்கள் பெறவேண்டும், எங்கள் உடல் முழுவதும் படர வேண்டும் என்று எண்ணி, எங்கள் உடலில் உள்ள நஞ்சின் தன்மைகள் (நோயை உருவாக்கும் உணர்வுகள்) நீங்க வேண்டும் என்று ஏங்கி இருந்தால், அது அனைத்தும் நீங்கிவிடும் (இறங்கிவிடும்).



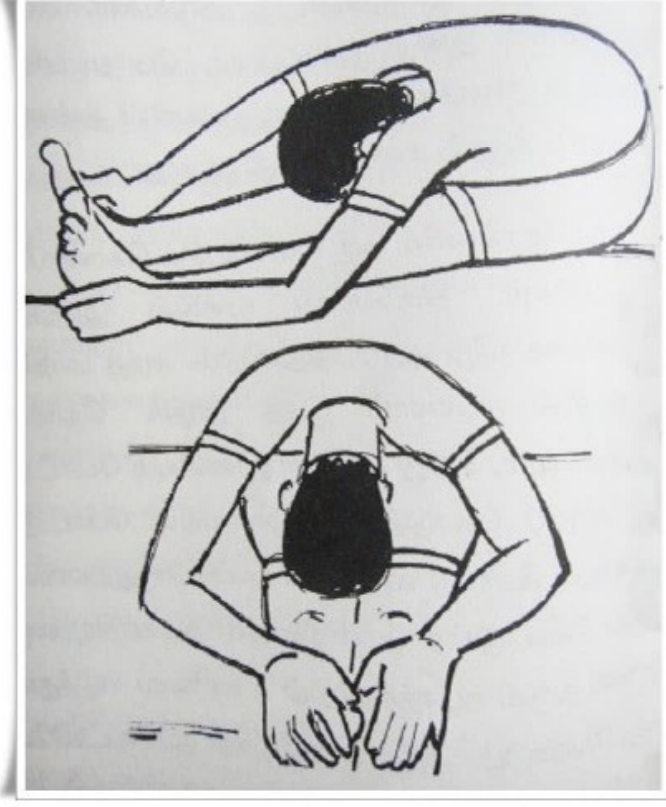
உங்கள் உணர்வே டாக்டர் ஆகும்.

நீங்கள் டாக்டரிடம் போகவேண்டியதில்லை.

கூடுமான வரைக்கும் சில சிரமங்களை மாற்றி அமைக்க முடியும். ஒவ்வொரு நாளும் இதைச் செய்து வரலாம். உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

9. உங்கள் உடல் உறுப்புகள் சீராக இயங்க, சீராக இயக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

கண் பார்வை மங்கினால், உட்கார்ந்து காலை நீட்டிக் குனிந்து (படத்தில் காட்டியபடி) காலில் பெருவிரலைத் தொடவும். மூன்று முறையாவது செய்யவும். குனிந்து இருக்கும் பொழுது, துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூள் பேரொளி பெறவேண்டும் என்று ஏங்குங்கள்.



அந்த நினைவு முழுவதையும் கண்ணிலே நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூள் பேரொளி எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும், எங்கள் உடலில் உள்ள ஜீவான்மா, ஜீவ அணுக்கள் பெறவேண்டும் என்று சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளே இழுக்கவும்.

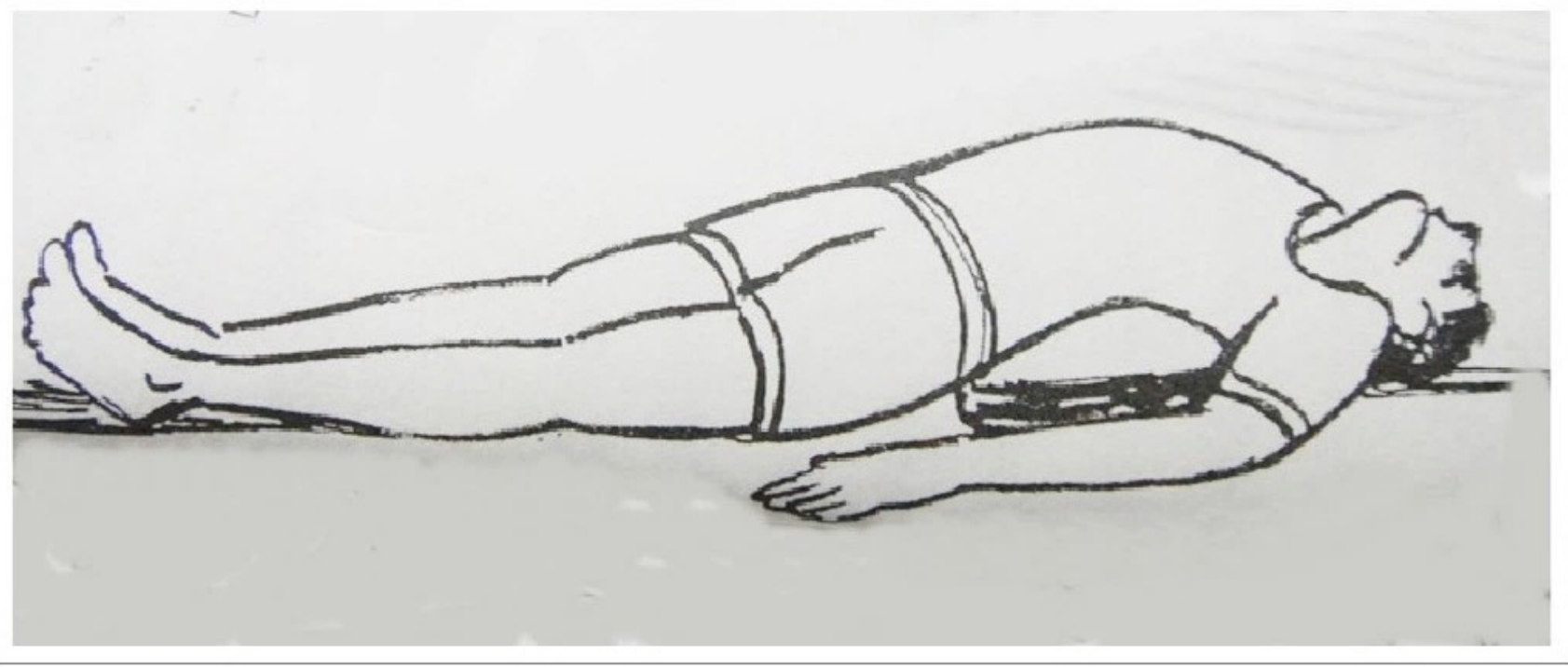
அந்த துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கி, பின் மூச்சை விடவும்.

இதனால் சிறு மூளை பாகங்களுக்குள் உள்ள நுண்ணிய நரம்புகளுக்குள்ளும், இரத்த நாளங்களுக்குள்ளும் துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூள் பேரொளி பாயும்.

இப்படிச் செய்து வரும் பொழுது **உங்கள் உடல் உறுப்புகள் சீராக இயங்க, சீராக இயக்க உதவும்.** எமது அருளாசிகள்.

10. குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களை நீக்கும் வழி

குழந்தைகளுக்கு சரியாக ஜீரணமாகவில்லை. சாப்பிட முடியவில்லை என்று சொன்னால், உருண்டையாக தலையணையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அதிலே வில் மாதிரி (படத்தில் காட்டியபடி) படுக்க வைப்புகள்.



கொஞ்ச நேரம் நீங்கள் ஓம் ஈஸ்வரா என்று எண்ணி, அந்தக் குழந்தைக்கு நல்ல ஜீரண சக்தி ஆக வேண்டும். ஜீரண உறுப்புகள் எல்லாம் சீராக வேண்டும் என்று அந்தக் குழந்தையை அப்படியே அந்த மூச்சை எடுக்கச் சொல்லுங்கள்.

சில குழந்தைகள் சளித் தொல்லையால் அடிக்கடி அவஸ்தைப்படும். அதே மாதிரி வில் மாதிரிப் படுத்து அதே மாதிரி செய்யச் சொல்லுங்கள். சளித் தொல்லை நீங்கும்.

இதே மாதிரி தபோவனத்தில் உருவான நொச்சி இலையும் கொஞ்சம் மஞ்சளும் போட்டு வீட்டில் அந்தப் புகையைப் போட்டுவிடுங்கள். இதை நுகரப்படும் பொழுது, குழந்தைகள் உடலில் **சளியை உருவாக்கும் அணுக்களின் தன்மை பலவீனம் ஆகும். சளி உற்பத்தி ஆகாது.**

11. மூக்கில் நீர் வருவதைத் தடுக்கும்

முறை

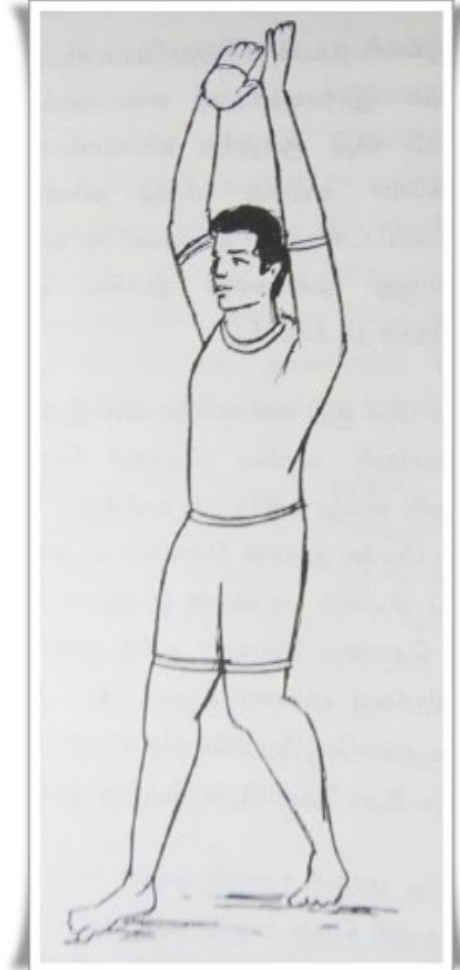
சில நேரங்களில் சிலர் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். **மூக்கில் இருந்து தண்ணீராக வர ஆரம்பித்துவிடும்.** டாக்டரிடம் போனால் அலர்ஜி, அது இது என்று கடைசியில் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்பார்கள்.

மூக்கில் நீர் வரும் பொழுது நொச்சி இலையும், சிறிது மஞ்சள் தூளையும் போட்டு, யாம் கொடுத்த விபூதியையும் போட்டு புகையைப் போட்டுவிடுங்கள்.

பின் வாளை நோக்கி துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி, அதிலிருந்து வெளிப்படும் உணர்வுகள் எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும் என்று எண்ணுங்கள்.

ஆக, அந்த துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி சிறிது நேரம் அந்த சுவாசத்தை எடுங்கள். அப்பொழுது, **இந்தத் தீமைகளை நீக்கும் ஆற்றல் நீங்கள் பெறுகின்றீர்கள்.** எமது அருளாசிகள்.

சில நேரங்களில் கைகளில் வலி ஏற்படும். அப்பொழுதும் ரெண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கிக் கொள்ளுங்கள். (படத்தில் காட்டியபடி) சிறிது நேரம் அப்படியே நடங்கள்.



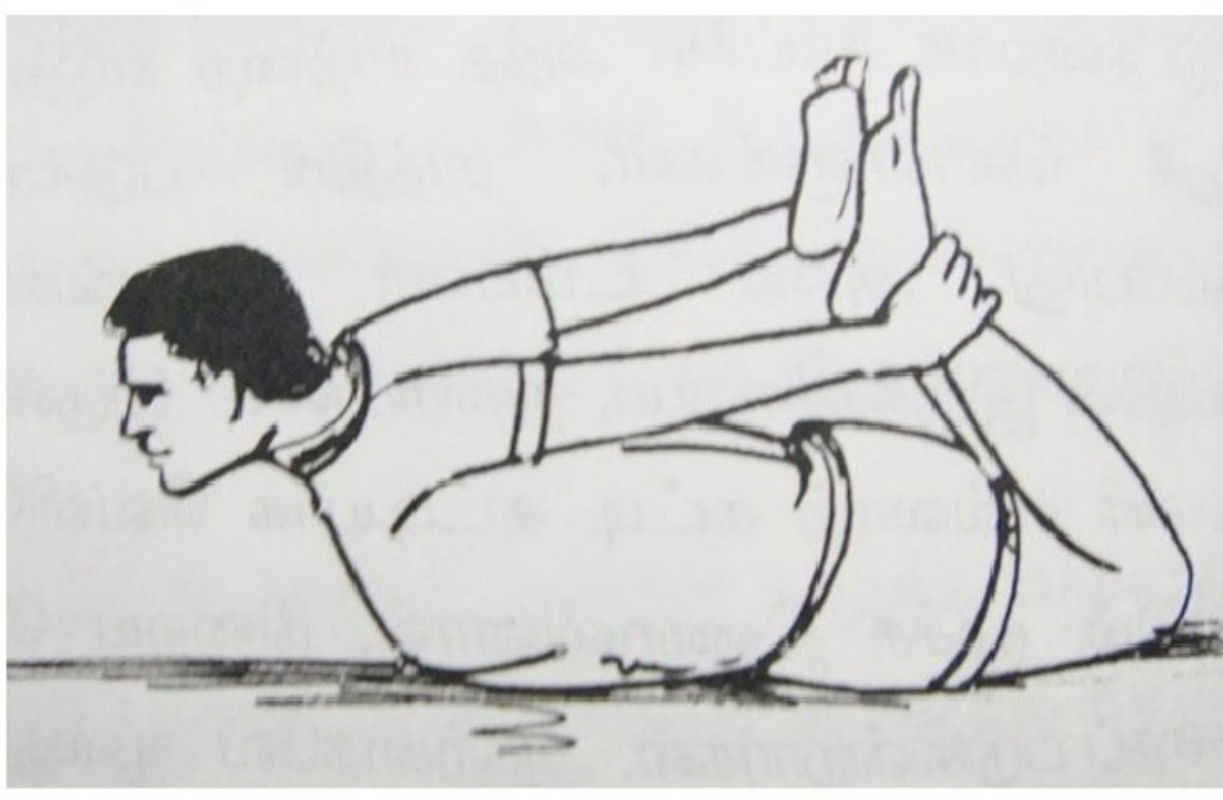
இருதயத்திலும், கை, கால்களிலும் சுண்ணாம்புச் சத்து குறைந்து விட்டாலோ, அல்லது வாய்வுகளோ அல்லது விஷத்தன்மைகளோ இருந்துவிட்டால் நுனி நரம்புகளிலே வலிக்கும். அப்பொழுது கையைத் தூக்கிக் கொண்டு நடக்கவும்.

சிலருக்கு குதி கால்களிலே வலி இருப்பதாகச் சொல்வார்கள். வாய்வு பிடித்துக் கொண்டால் சுளிர் சுளிர் என்று வலிக்கும். வலி வரும் பொழுது கையைத் தூக்கிக் கொண்டு நடங்கள். வலி விட்டுப் போகும்.

கையைத் தூக்கிக் கொண்டு “ஓம் ஈஸ்வரா” என்று எண்ணி **துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி சிறிது நேரம் நடங்கள்.** வலியை நீங்கள் போக்கிக் கொள்ள முடியும். டாக்டரைத் தேடிப் போகவேண்டியதில்லை.

12. சர்க்கரைச் சத்தைக் குறைப்பதற்கு வழி

சர்க்கரைச் சத்து உள்ளவர்கள் அதிகமாக இருந்தால் அதைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் கூடுமான வரை (படத்தில் காட்டியபடி) இதே மாதிரி வைத்துக் கொண்டு படுத்து கொஞ்ச நேரம் மூச்சை அடக்கி, எங்களுக்குள் இருக்கக்கூடிய சர்க்கரைச் சத்து சமமாக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை எடுத்து மூச்சை இழுங்கள்.



துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூள் பேரொளி பெறவேண்டும் என்றும் **எங்கள் உடலில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்து குறைய வேண்டும்** என்று எண்ணுங்கள். நாளுக்கு நாள் இது குறையத் தொடங்கும்.

நமது உடலில் சர்க்கரையை உணவாக உட்கொள்ளும் அணுக்கள் பெருகிவிட்டால், அதனுடை மலம் வரப்படும் பொழுது மாற்றிவிடுகின்றது. இதை நாம் செய்தோம் என்றால் சர்க்கரைச் சத்தை உருவாக்கும் அணுக்கள் பலவீனம் அடைகின்றது

ஆனால், சர்க்கரைச் சத்தை உருவாக்கும்

அந்த அணுக்கள் அது மலமானால்

நம் ரத்தம் அனைத்தையும் நீராக மாற்றிவிடும்.

அதை நீங்கள் மாற்றுவதற்கு கடுக்காய்த் தூளைத் தனியாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு படுக்கப் போகும் பொழுது சிறிது சாப்பிடவும். சரியாகப் போகும்.

உதிரப் போக்கு அதிகமாகப் போனால் நாவல் பழ மரப்பட்டையை செதிலை எடுத்து நீரில் ஊற வைத்து காய்ச்சி, இறக்கி பனியில் வைத்துவிடுங்கள். காலையில் எழுந்தவுடன் இந்தச் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுங்கள்.

அடுத்து கொஞ்சம் குறைந்தால் ஜவ்வரிசிப் பாயாசம் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இதெல்லாம் உணவிலே மாற்றக்கூடிய நிலை. நீங்கள் இதைச் செய்து பழகுங்கள். **உங்கள் அனுபவம் நல்லது ஆகும்.**

13. மூல நோய் குணமாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

மூல நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி கடு கடுவென்று இருக்கும். மூலக் கிருமிகள் அதிகமாகும் பொழுது அரிப்பாகும். அப்பொழுது குடல்கள் சுருங்கும். சுருங்கப்படும் பொழுது மலம் வருவது கஷ்டமாகும். மலம் வந்தவுடன், அந்த மூலத்தின் மேல் கீறினால் இரத்தம் வரும். இரத்த மூலம் என்று சொல்வார்கள்.

நீங்கள் ஒன்றும் பயப்பட வேண்டியது இல்லை. இந்த மூல நோய்களுக்கெல்லாம் இந்த ஜவ்வரிசிப் பாயாசமே உங்களுக்குப் பெரும் மருந்தாகும். மூல பவுத்திரமோ, மூல நோயோ மூல அணுக்களோ, மூல ஆணியோ இருந்தால் கூட கடுக்காய் தூளைச் சாப்பிட்டால் குறையும்.

மூல நோய் உள்ளவர்கள் மல்லாந்து படுத்து துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் பெறவேண்டும் என்று எண்ணுங்கள்.

துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூள் பேரொளியை

இழுத்து சுவாசித்து

அந்த மூச்சை சமமான நிலையில் விடுங்கள்.

பின் துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரூளும் பேரொளியும் எங்கள் நரம்பு மண்டலங்களில் படரவேண்டும், எங்கள் உடல் முழுவதும் படரவேண்டும், எங்கள் குடல் முழுவதும் படரவேண்டும் என்ற இந்த உணர்வைச் செலுத்துங்கள். மூல நோய் குறையும்.

14. கால் வலியை நீக்க முடியும்

சிலருக்கு மூட்டுகளில் எலும்பு தேய்ந்து விட்டது என்பார்கள். கால்களில் ரொம்ப நாளாக வலிக்கின்றது என்பார்கள், சிலருக்குக் காலையில் எழுந்தவுடன் குதி கால்களில் நடக்க முடியாது.

இதற்கெல்லாம் ஆடு தின்னாப்பாளையை (ஆடு தீண்டாப்பாளை) அரைத்து இரவிலே காலிலே போட்டுவிடுங்கள். கால்களில் இருக்கும் விஷ நீர் எல்லாவற்றையும் எடுத்துவிடும். இதையெல்லாம் வாக்குடன் கொடுக்கின்றேன், புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

யாம் சொன்ன இவை அனைத்தையும்

துருவ நட்சத்திரத்தை எண்ணி

அந்த நம்பிக்கையோடு செய்யவேண்டும்.

சாமி சொல்கிறார், இதையெல்லாம் செய்தால் சரியாகுமா?
அதெப்படி சரியாகும் என்ற மனது வந்துவிட்டால் என்னவாகும்?

கொஞ்சம் முயற்சி செய்யவேண்டும். இரண்டு நாளைக்குப் பார்ப்பார்கள். மூன்றாவது நாள் விட்டுவிடுவார்கள். ஏனென்றால், இந்த மனம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம்.

ஆகவே. **சரியாகப் போகும் (என்ற இந்த மனது)**

என்று மனதில் எண்ணினால் இதெல்லாம்

சரியாகிவிடும். நீங்கள் செய்யுங்கள். செய்து கொண்டு வந்தால் எல்லாம் நல்லதாகும். எமது அருளாசிகள்,

நீங்கள் நலம் பெற்றால் அடுத்தவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.
 கடுமையான நோய்களானால் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். அதே சமயம்
 நீங்கள் எந்த மருந்தை வாங்கிச் சாப்பிட்டாலும் கூட,
 துருவ நட்சத்திரத்தின் பேரருளும் பேரொளியும் பெறவேண்டும்
 என்று எண்ணிவிட்டு மருந்தைச் சாப்பிடுங்கள்.
 உடனடியாக நல்லதாகும்.

கூடுமான வரையிலும் சில்லரைத் தொந்தரவுகளுக்கு மருந்து
 அதிகமாகச் சேர்த்துவிட்டால் அதுவே நமக்கு எதிர்நிலையாகிவிடும்.



15. நொச்சி இலையின் பயன்கள் (தபோவனம்)

நொச்சி மரத்தை உங்கள் வீடுகளிலேயும், அக்கம்பக்கம் உள்ள வீடுகளிலும் வளருங்கள். தபோவனத்திற்கு வரும் பொழுது நொச்சிக் குச்சியை எடுத்துக் கொண்டு போய் ஊன்றி உங்கள் வீடுகளில் வளருங்கள். ஏனென்றால், அந்த மரத்தில் தியானம் பண்ணி வைத்திருக்கின்றோம்.



அந்த நொச்சி இலையை நான்கு அல்லது ஐந்தைப் போட்டு, நன்றாகக் காய்ச்சி அந்தச் சாற்றை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு படுக்கப்போகும் பொழுது அரை டம்ளர் குடியுங்கள். இருதயத்தில் இருக்கக்கூடிய, நுரையீரலில் இருக்கக்கூடிய சளி எல்லாம் கட்டி கட்டியாக வெளியே வந்துவிடும்.

காய்ச்சல் வந்தால் நொச்சி இலையைச் சாப்பிட்டால் அந்த வைரஸ் கிருமிகள் அழிந்துவிடும் உஷ்ணம் அதிகம் இருப்பதால் நொச்சி இலையைச் சாப்பிட்டால் அடிக்கடி வரக்கூடிய காய்ச்சலைத் தடுக்கும்.

அதே போன்று தும்மலுக்கு, மூக்கில் தோடர்ந்து தண்ணீர் வருபவர்களுக்கு வேறு ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. மஞ்சள், நொச்சி இலை, வேப்பிலை பச்சையாகப் போட்டு புகை போடுங்கள், அதை நுகருங்கள். சரியாகப் போகும்.

ஆஸ்த்மாவிற்கு, சரவாங்கி நோய்க்கு, வாத நோய் எல்லாவற்றுக்குமே இந்த நொச்சி இலையைச் சாப்பிட்டாலே சரியாகும். தபோவனத்திலிருந்து நொச்சி மரக்குச்சியை வீட்டில் நட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அந்த நொச்சி மரத்திலே சில சக்திகளைப் பாய்ச்சி வைத்திருக்கின்றேன். அதை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



யாம் கொடுக்கும் **அருள் வாக்குகள்**
 உங்களுக்குள் பதிவானபின், இதைச் செய்தால்
உங்களுக்குள் வரும் எத்தகைய தீமைகளையும்
அகற்றும் வல்லமையை நீங்களே பெறுகின்றீர்கள்
 - ஞானகுரு

<http://omeswaragurudeva.blogspot.com/>
<http://omeswara.blogspot.in/>

R



එලෙසින් නවීනම නවීනම "හිමිකම්
 කොටසක් ලබාගැනීම" ආදිය ලබාදීම වැනි
 කොටසක් ලබාදීම එවැනි නවීනම නවීනම
 නවීනම පහසු කොටසක් නවීනම
 නවීනම. එලෙස නවීනම නවීනම
 පහසු වැනි කොටසක් ලබාදීම එවැනි
 නවීනම කොටසක් නවීනම
 නවීනම හිමිකම් ලබාදීම. කොටස
 ලබාදීම නවීනම ලබාදීම කොටස
 ලබාදීම පහසු කොටස.

සුභසාග්