



My dear Alpha Siddha,

Hope this newsletter finds you in good health and good cheer. I am sure you are enjoying life with Alpha!

I wish to write about a simple problem that many Alpha Siddhas seem to be facing. Many Alpha Siddhas have attended all our classes and they really want to meditate every day. But somehow it does not happen and they get frustrated. What is the reason?

One Alpha Siddha expressed this thought and asked how to overcome this block. I asked her whether she is not able to sit at all or whether she is sitting to meditate and then finding it difficult to get into a meditative state. She said she does not find time to sit and meditate and when she sits, she feels a restlessness and is unable to get into meditation. It appeared to be a combination of both the reasons.

I asked her at what time she meditates. 'I plan to get up around 5 am in the morning and do my meditation. But, with two children, the routine of housework and office, I am just not able to find time for meditation'.

Another Alpha Siddha said on some days he is able to get up at 5 am and meditate and those days he feels wonderful. But on many other days even if he gets up, he keeps doing some trivial things like ironing his clothes etc. and then finds that there is no time to meditate. In the evening with all the family members moving around and talking he is not able to meditate.

One more Alpha Siddha said, he gets up at 5.30 am but then he gets hooked on to the TV and newspaper and though he wishes to meditate, it

becomes late after that. In the evening after office he spends time with his friends and by the time he returns home there is time only for dinner, TV and bed.

There are many others who have the same difficulty. The problem here is that all of them intend to meditate but do not have meditation on their list of priorities for the day. Only when you allot a specific time for meditation will your mind get disciplined to practice meditation on a daily basis. When a day is crowded with many other activities the mind only finds excuses to postpone meditation. Make meditation the first on your list of daily chores and you will see the difference.

Review your daily routine. Sometimes, we create a routine that does not leave us any time to relax or meditate. You cannot do the same thing the same way and expect a different result! See how you can change your routine.

When time is scarce, the first thing that gets sacrificed is meditation. As long as it is only an intention, meditation becomes elusive. Instead of keeping meditation as an intention, make it a goal. Let it be your first goal!

As an Alpha Siddha, you have understood the importance of meditation. You have seen how it can change your life for the better. So, give it priority and set aside some time for practice.

Wishing you more time for meditation and more and more bliss in your meditations!

Blessings,

Srimatha

அன்புள்ள ஆல்:பா சித்தரே,

இக்கடிதத்தை பெறும்பொழுது நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன். ஆல்:பாவுடன் உங்கள் வாழ்க்கை நிச்சயம் ரசிக்கதக்கதாகவே இருக்கும்!

பல ஆல்:பா சித்தர்கள் உணரும் ஒரு சிறிய பிரச்சினை பற்றி எழுத விரும்புகிறேன். ஆல்:பா சித்தர்கள் நமது பல வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டு தினமும் தவறாமல் தியானம் பழக வேண்டும் என்று உண்மையாகவே விரும்புகிறார்கள். ஆனால் ஏனோ அது முடிவதில்லை. அதனால் மன வருத்தம் அடைகிறார்கள்.

ஒரு ஆல்:பா சித்தர் இந்த பிரச்சினையை கூறி அதற்கு என்ன செய்வது என கேட்டார். நான் அவரிடம் கேட்டேன் 'தியானம் செய்ய உட்காரவே முடியவில்லையா அல்லது உட்கார்ந்தாலும் தியானம் செய்ய முடியவில்லையா?' அவர் சொன்னது, 'உட்கார்ந்து தியானம் செய்ய நேரம் கிடைப்பதில்லை. அப்படி உட்காரும்பொழுதும் மனம் சரியானபடி தியானத்தில் லயிக்க முடியாமல் அலைபாய்கிறது'.

எந்த நேரத்தில் தியானம் செய்வார் எனக் கேட்டேன். 'தினமும் காலை 5 மணிக்கு எழுந்து தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று தான் நினைக்கிறேன். ஆனால் இரண்டு குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொண்டு, வீட்டு வேலை, ஆபீஸ் என்று எல்லாவற்றையும் சமாளிக்கும்பொழுது தியானம் செய்ய நேரம் கிடைப்பதே இல்லை'.

வேறொரு ஆல்:பா சித்தர் சொன்னார் சில நாட்களில் அவரால் காலை 5.30 மணிக்கு எழுந்து தியானம் செய்ய முடிந்தது. அப்படி செய்யும் நாட்களில் அவர் மிக சந்தோஷமாக இருந்தார். ஆனால் மற்ற நாட்களில் எழுந்த பிறகும் துணிகளுக்கு இஸ்த்திரி போடுவது போன்ற ஏதாவது பல வேலைகளில் மூழ்கி பின்னர் தியானம் செய்ய நேரம் இல்லாததை உணர்ந்திருக்கிறார். மாலையில் வீட்டில் அனைவரும் பேசிக்கொண்டு இருக்கும்பொழுது தியானம் செய்வது சாத்தியமே இல்லை என்றார்.

மற்றும் ஒரு ஆல்:பா சித்தர் சொன்னார் அவர் காலை 5.30 மணிக்கு எழுந்தாலும் டிவி பார்ப்பது பேப்பர் படிப்பது என்று எதிலாவது

மனம் போய் விடுகிறது. அதன் பின் தியானம் செய்ய இயலவில்லை என்றார். மாலையில் அலுவலகம் முடிந்து நண்பர்களுடன் பொழுது போக்கி விட்டு வீடு திரும்பும் பொழுது சாப்பிட்டு டிவி பார்த்து படுத்து உறங்கத்தான் நேரம் மிஞ்சுகிறது என்றார்.

மேலும் பலர் இந்த பிரச்சினையை சந்தித்திருக்கிறார்கள். எல்லோரும் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்று தான் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க தவறிவிடுகிறார்கள். தியானத்திற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கினால்தான் உங்கள் மனம் அந்த கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும். ஒரு நாளில் பலவிதமான வேலைகள் இருக்கும்பொழுது தியானம் செய்யாமல் இருக்க அல்லது அதை தள்ளிப்போட மனம் எத்தனையோ காரணங்களை கற்பிக்கும். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் தியானத்தை முதன்மை இடத்தில் வைத்து பாருங்கள். பிறகு உங்களுக்கு வித்தியாசம் புரியும்.

உங்களது அன்றாட வாழ்க்கையை சற்று கவனித்துப் பாருங்கள். சில சமயம் நாம் பல வேலைகளை சேர்த்துக் கொள்வதால் தியானத்திற்கோ இளைப்பாறுவதற்கோ நேரம் ஒதுக்காமல் இருப்போம். செய்வதையே திரும்ப திரும்ப செய்யும்பொழுது பலன் மட்டும் எப்படி மாற முடியும்? உங்கள் தினப்படி வாழ்க்கை முறையை எப்படி மாற்றுவது என்று யோசியுங்கள்.

நேரம் குறைவாக இருக்கும்பொழுது முதலில் தியாகம் செய்யப்படுவது தியானமாகத்தான் இருக்கும். அப்படியில்லாமல் தியானம் செய்வதை உங்கள் இலட்சியமாக மாற்றுங்கள். இதுவே உங்கள் முதல் இலட்சியமாக இருக்கட்டும்.

ஒரு ஆல்:பா சித்தராக தியானத்தின் சிறப்பை உணர்ந்தவர் நீங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் சிறந்த மாற்றங்களை உருவாக்கக் கூடியது தியானம் என்பதும் உங்களுக்கு தெரியும். அதனால் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அதற்கென்று நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

தியானம் செய்ய உங்களுக்கு அதிக நேரம் கிடைக்கவும் தியானத்தில் பேராணத்தத்தை நீங்கள் உணரவும் எனது ஆசீர்வாதங்கள்!

ஸ்ரீமாதா

ALPHA FEEDBACK – ஆல்ஃபா அனுபவங்கள்

I have completed upto level 3. Although I have a good income, money never stays with me. I could not understand the reason. When I consulted Guruji, I came to know about the 'Alpha Energy Box'. Guruji explained that this box removes negativities from the house and gives a lot of positive energy. I got the box and kept it in my house. My financial status improved very much within the next one month. Thanks to Alpha and Guruji!

Mr. Adhiyaman, Tiruporur

I am 30 years old. My parents are pressurizing me to get married. Somehow, I could not say yes. I participated in 'Agnikundam' class. When we meditated for relationships, I could remember only my grandmother who tortured my mother. I realized that my fear that if I got married my mother may also torture my wife was the block in my mind preventing me from getting married. I threw that block into the fire and burnt it. I am going to get married in two months' time. Thanks to Alpha and Guruji!

Mr. Rahul, Chennai

My son is studying in the 11th std. He always studied well at home and even told me all the answers. But he got less marks in the exams. I joined the 'Mantra Shakthi' class. In that class Guruji initiated a mantra for studies. Everyday after Alpha meditation I chanted that mantra for my son. In 12thstd he got full marks in two subjects! Thanks to Guruji for giving us this precious knowledge in such a simple way!

Ms. Yasoda, Dindigul

நான் ஆல்ஃபா தியானத்தில் 3 கட்டங்கள் வரை முடித்து விட்டேன். என்னுடைய வருமானம் அதிகம் இருந்தாலும் கையில் பணம் தங்குவதேயில்லை. அது எதனால் என்று என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. குருஜியிடம் இதைப்பற்றி கூறியபோது அவர் 'ஆல்ஃபா எனர்ஜி பெட்டி' பற்றி கூறினார். இந்த பெட்டி வாஸ்து மற்றும் வீட்டில் உள்ள தீய சக்திகளை களைந்து நல்ல சக்தி தருகிறது என்று கூறினார்கள். நான் அந்த பெட்டியை வாங்கி வீட்டில் வைத்தேன். அடுத்த மாதத்திலேயே என்னுடைய நிதி நிலவரம் சீராகி விட்டது. ஆல்ஃபாவிற்கும், குருஜிக்கும் நன்றி!
திரு அதியமான் – திருப்போரூர்

எனக்கு வயது 30 ஆகின்றது. என் வீட்டில் என் பெற்றோர்கள் என்னை திருமணம் செய்துகொள்ளச் சொல்லி வற்புறுத்துகிறார்கள். ஏனோ என்னால் அதற்கு சம்மதம் கூறமுடியவில்லை. நான் ஆல்ஃபா தியானத்தில் 'அக்னி குண்டம்' வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். அதில் உறவுகளுக்கான தியானம் செய்யும்பொழுது, சிறு வயதில் என்னுடைய அம்மாவை எனது அப்பாவை பெற்ற பாட்டி கொடுமைபடுத்தியது தான் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. எனக்கு திருமணம் நடந்தால் என் மனைவியை என்னுடைய அம்மா கொடுமைபடுத்துவார்களோ என்ற எண்ணம் தான் என் திருமணத்திற்கு தடை என்பதை உணர முடிந்தது. அந்த தடையை அக்னியிலிட்டு பொசுக்கிவிட்டேன். அடுத்த 2 மாதத்தில் எனக்கு திருமணம் நடக்கவிருக்கிறது. ஆல்ஃபாவிற்கும், குருஜிக்கும் நன்றி!
திரு ராகுல் – சென்னை

என் மகன் 11ஆம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருக்கிறான். அவன் வீட்டில் நன்றாக படித்து என்னிடம் ஒப்பிப்பான். ஆனால் பள்ளியில் பரீட்சையில் எழுதும்பொழுது மதிப்பெண்கள் குறைவாகவே வாங்குவான். நான் ஆல்ஃபா தியானத்தில் 'மந்திர சக்தி' வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். அதில் குருஜி அவர்கள் படிப்பிற்காக மிக எளிய முறையில் ஒரு மந்திரத்தை தீட்சையளித்தார்கள். அதை தினமும் ஆல்ஃபா தியானம் முடித்து என் மகனுக்காக பாராயணம் செய்து வந்தேன். 12ம் வகுப்பில் அவன் 2 பாடங்களில் முழுமதிப்பெண்கள் பெற்றான். மிக எளிய முறையில் நமக்கு இந்த அறிய பொக்கிஷத்தை அளித்த குருஜிக்கு நன்றி!

திருமதி யசோதா – திண்டுக்கல்

ALPHA FEEDBACK – ஆல்ஃபா அனுபவங்கள்

I have completed 3 levels in Alpha. I had purchased 2 acres land in my ancestral village. I wanted to do agriculture there. I was not able to do it properly. Then I joined 'Psychic Energy' class. There Gurujī explained in a very simple way how to remove negative energies. Gurujī also taught us how to measure negative energies with a pendulum. Through this knowledge I came to know that there was a small ant hill in my land. I got it removed and then I could continue farming and also harvest the crop. Thanks to Alpha and Gurujī!

Agathiyan, Dharmapuri

I always believed that kundalini meditation is only for the mystics. Ordinary people like me can never do such meditations. I attended 'Siddha Kundalini' class with a lot of trepidation. Oh my God! It was such a powerful energy! At the end of that meditation all my fear vanished and I experienced real bliss! I kept wondering how beautifully our Gurujī has given us such a complicated subject in such a simple manner!

Ms. Santhanam, Arani

I always felt a bit lazy. I was unable to complete any work within the stipulated time. I faced many problems in life because of this lethargy within me. Then with Gurujī's advice I took 'Alpha Music Therapy'. Really a transformation took place within me. Today I am very active and happy. Thanks to Gurujī!

Alpha Siddha, Chennai

நான் ஆல்ஃபா தியானத்தில் 3 கட்டங்கள் முடித்துள்ளேன். நான் 2 ஏக்கர் நிலம் என் பூர்வீக கிராமத்தில் வாங்கியிருந்தேன். அந்த நிலத்தில் பயிர் செய்ய திட்டமிட்டிருந்தேன். ஆனால் என்னால் அதை சரிவர முடிக்கமுடியவில்லை. பின்னர் 'சைகிக் எனர்ஜி' வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். அதில் குருஜி தீய சக்திகளை எப்படி களைவது என்பது பற்றி மிக தெளிவாக எளிமையான முறையில் சொல்லிக்கொடுத்தார். மேலும் அதில் தீய சக்திகளை எப்படி தெரிந்து கொள்வது என்பதை பெண்டூலம் மூலம் நமக்கு குருஜி சொல்லிக்கொடுத்தார். அதன் மூலம் நான் வாங்கியிருந்த இடத்தில் ஒரு சிறிய புற்று இருப்பது தெரிய வந்தது. அதை நீக்கி இப்பொழுது உளுந்து பயிரிட்டு நல்ல முறையில் அறுவடையும் செய்துவிட்டேன். ஆல்ஃபாவிற்கும், குருஜிக்கும் நன்றி!

திரு அகத்தியன் – தருமபுரி

குண்டலினி தியானம் என்றால் ஏதோ மிகவும் மர்மமான தியானம். சித்தர்களுக்கு மட்டுமே வரும், நம்மால் அதெல்லாம் செய்யவே முடியாது என்று நான் நம்பியிருந்தேன். ஒருவித தயக்கத்துடனேயே ஆல்ஃபாவில் 'சித்த குண்டலினி' வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். அப்பா! என்ன ஒரு சக்தி! என் பயமெல்லாம் நீங்கி அந்த தியானத்தில் உண்மையான பேரானந்தத்தை உணர்ந்தேன். எவ்வளவு பெரிய விஷயத்தை நம் குருஜி எத்தனை எளிய முறையில் நமக்கு அளித்திருக்கிறார்கள் என்று நினைத்து வியந்து போனேன்!

திருமதி சந்தானம் – ஆரணி

எனக்குள் எப்பொழுதும் ஒரு சோம்பல் இருந்து வந்தது. எந்த வேலையையும் குறித்த நேரத்தில் முடிக்க முடியாமல் திணறினேன். இதனால் பலவிதமான பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் கொண்டேன். பிறகு குருஜியின் ஆலோசனைப்படி 'ஆல்ஃபா மியூசிக் தெரபி' எடுத்துக் கொண்டேன். உண்மையிலேயே அதிசயிக்கத்தக்க ஒரு மாற்றம் எனக்குள் நிகழ்ந்து விட்டது. இன்று மிகுந்த சுறுசுறுப்புடன் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். குருஜிக்கு நன்றி!

ஆல்ஃபா சித்தர் – சென்னை

Alpha Music Therapy!

Alpha Music Therapy is a wonderful treatment for the mind introduced by our Guruji! Hundreds have already benefitted by this therapy. This is a treatment which creates the change that one wants in his mind. Many have been able to get rid of negative thoughts completely. Suicide tendencies have disappeared! Children have been able to study very well after this treatment! Alcoholics have totally given up alcohol! All this with just this Alpha Music Therapy!

You may contact AMP office for details and appointment.



Guruji with Alpha Siddhas at Srividya workshop-Trichy



Guruji on the inaugural day of Lakshmi Sahasranamam class at AMP office, Chennai

'SHANTAGNI' – Reprogram your mind

We are very happy to announce that Guruji will be conducting a 5 days meditation session 'Shantagni – Reprogram your mind' at Rishikesh.

Dates: 6th to 12th September 2015.

Venue: Rishikesh Ashram

The program will be bilingual in English and Tamil. For further details and to register your name, please contact AMP office.

Watch Guruji's TV Programs!

Makkal TV : Saturday 9.00 am

Sankara TV : Sunday 10.30 am

Pothigai TV : Monday 1.30 pm

Watch our Guruji's TV programs also on our Website

www.alphamindpower.net