ALPHA MIND POWER

NEWSLETTER

November 2017

From Guruji's desk....

My Dear Alpha Siddhas,

Writing to you with love and blessings.

The scorching summer has given way to a pleasant weather. Slowly the rains are also starting. The weather keeps changing and we human beings find many ways to adapt to these changes. In summer the cotton dresses are out. In winter, the cottons give way to silks and other material. The airconditioner now gets some rest and in some parts of the country slowly the heaters may come on.

We have found so many gadgets to make our lives more comfortable. In fact man is all the time engaged in making his life more comfortable and endurable. All this goes for the physical part of the being. What about the mental and spiritual part? What do we do to make our mind more comfortable and more powerful?

When it comes to the mind, there are no different climate conditions. The mind has to be cool and comfortable all through the year. The mind has to be very powerful as well. All of us know that meditation is undoubtedly one practice which makes the mind calm and powerful. You have also learnt the simplest form of meditation viz. Alpha meditation.

Now, the entire benefit lies only in practising. Whenever an Alpha Siddha comes up with his problem in life, the first question that comes to my mind is whether he is practising Alpha. As you very well know, when practised regularly, Alpha meditation improves your intuitive powers and gives more clarity in the mind. Problems look smaller and more manageable.

Just compare how you feel on a day that you begin with meditation and a day that you begin without meditation. Nobody has to tell you the difference. A day which begins with meditation and positive thinking is a day with a high level of mind energy. Any situation is handled very easily when your mind energy is high. But on a day which you begin without meditation, the mind energy may not be up to the mark. Every small hurdle looms up like a mountain in front of you.

Realise the value of Alpha meditation and practice it regularly to see the complete benefit. These days we are seeing a lot of feedback being posted on our whatsapp groups. I am really happy to see this. It is very motivating to other Siddhas. Continue to meditate and continue to see success.

Wishing you wonderful meditations and great success in every endeavour of yours!

Blessings,

Srimatha

Rishikesh Camp With Guruji

02.12.2017 to 10.12.2017

Program A (5 days) : **"Shantagni"** –
Reprogram your mind -
Residential Retreat at Ashram

Program B (2 days) : Babaji Cave

(7 days + 2 days travel = Total 9 days)
You can attend either one or both the programs.

Alpha Siddhas who attended Level-1 can participate in both Programs

For further enquiries please contact AMP office: +919841272146

குருஜியுடன் ரிஷிகேஷ் முகாம்

02.12.2017 முதல் 10.12.2017

நிகழ்ச்சி A (5 நாட்கள்) : **"சாந்தக்னி"** -
மனதை தூய்மைபடுத்து -
ஆசிரமத்தில் நடக்கும் வகுப்பு

நிகழ்ச்சி B (2 நாட்கள்) : பாபாஜி குகை

(7 நாட்கள் + 2 நாட்கள் பயணம் = மொத்தம் 9 நாட்கள்}
நீங்கள் ஒன்று அல்லது இரு நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்ளலாம்

கட்டம் 1 முடித்த ஆல்ஃபா சித்தர்கள் இரண்டு நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்ளலாம்

விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் : +919841272146

என் அன்புள்ள ஆல்ஃபா சித்தர்களே,

அன்புடன் ஆசீர்வாதங்களுடன் இதை எழுதுகிறேன்.

சுட்டெரிக்கும் வெய்யில் முடிந்து இன்பமான வானிலை வந்து விட்டது. அடுத்து மழையும் துவங்கி விடும். வானிலை மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. மனிதர்களாகிய நாம் இதை சமாளிக்க பல வழிகளை தேடிக்கொண்டே இருக்கிறோம். வெய்யில் காலத்தில் பருத்தி துணி உடுத்துகிறோம். குளிர் காலங்களில் பட்டு சில்க் போன்ற துணிகளை விரும்பி அணிகிறோம். ஏசிக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கிடைக்கிறது. நாட்டின் சில பகுதிகளில் ஹீட்டர்களை கூட பயன்படுத்த துவங்கி விடுவார்கள்.

நமது வாழ்வை சௌகரியமாக்க எத்தனையோ உபகரணங்களை கண்டு பிடித்து விட்டோம். சொல்லப்போனால் தனது வாழ்க்கையை மேலும் சௌகரியமானதாகவும் நிலையானதாகவும் மாற்ற மனிதன் மேற்கொள்ளும் முயற்சி தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதெல்லாம் உடலுக்குத் தான். மனம் மற்றும் ஆத்மாவுக்கு மனிதன் என்ன செய்தான்? நமது மனதை மேலும் சௌகரியமானதாகவும் சக்தி மிக்கதாகவும் மாற்ற நாம் என்ன செய்தோம் என்ற கேள்வி எழுகிறது.

மனம் என்று வரும் பொழுது வெவ்வேறு வானிலைகள் இல்லை. மனம் என்பது வருடம் முழுவதும் நிதானமாகவும் சௌகரியமாகவும் இருக்க வேண்டிய ஒன்று தான். மனம் சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். தியான பயிற்சி என்பது நமது மனதை அமைதியாவும் சக்தி வாய்ந்ததாகவும் மாற்ற வல்லது என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும். அதில் மிகவும் எளிமையான வழிமுறையை நீங்கள் கற்று இருக்கிறீர்கள். அது ஆல்ஃபா தியானம்.

அதன் முழுமையான பயன் அதை பயிற்சி செய்வதில் தான் இருக்கிறது. ஒரு ஆல்ஃபா சித்தர் தனது வாழ்க்கையில் உள்ள பிரச்சினையை சொல்லும் பொழுதெல்லாம் என் மனம் கேட்கும் கேள்வி இவர் ஆல்ஃபா தியானம் பயிற்சி செய்கிறாரா இல்லையா என்பது தான். ஆல்ஃபா தியானம் பழக பழக உங்கள் உள்ளுணர்வு துல்லியமாவதுடன் மனதில் தெளிவும் தருகிறது என்பது உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். பிரச்சினைகள் கூட மிகவும் எளிதாக தெரியும்.

தியானம் செய்து துவங்கும் நாளும் தியானம் செய்யாமல் துவங்கும் நாளும் எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கின்றன என்று கவனித்துப் பாருங்கள். அதை வேறு யாரும் உங்களுக்கு சொல்ல வேண்டியதில்லை. தியானம் மற்றும் நல்ல சிந்தனைகளுடன் துவங்கப் படும் நாளில் மனம் மிகுந்த சக்தியுடன் செயல்படுகிறது. மனம் சக்தியுடன் இருக்கும் பொழுது எந்த பிரச்சினையும் மிக எளிதாக கையாளப் படும். ஆனால் தியானம் செய்யாமல் துவங்கப்படும் நாளில் மனதின் சக்தி குறைவாகத் தான் இருக்கும். ஒவ்வொரு சிறிய பிரச்சினையும் மிகப் பெரிய மலையாக தெரியும்.

ஆல்ஃபா தியானத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு தொடர்ந்து பழகி அதன் முழுப்பயனை அடையுங்கள். சமீப காலமாக நமது வாட்ஸப் குரூப்களில் பலர் தங்களது ஆல்ஃபா அனுபவங்களை எழுதி வருகிறார்கள். இதை கண்டு உண்மையிலேயே மகிழ்ந்தேன். மற்ற சித்தர்களுக்கும் இது ஊக்கம் அளிப்பதாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள். தொடர்ந்து வெற்றி காணுங்கள்.

உங்கள் தியானங்கள் சிறப்பாக இருக்கவும் உங்கள் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெறவும் வாழ்த்துக்கள்!

ஆசீர்வாதங்கள்,

ஸ்ரீமாதா

Guruji with Alpha Siddhas at
Level-3 Workshop in Chennai 27.10.2017

Guruji with Alpha Siddhas at
Amrutsiddhi Workshop in Chennai 28.10.2017

I was returning from Poona to Banglore by flight. An announcement came that due to rain flight is unable to land. They said we have enough fuel and we need not worry. At once the whole place became silent . Young kids started asking when and how we will land. I kept **Alpha Mudra** and sent colours. I visualised safe landing and being at home. Within a few minutes the plane landed.Everyone applauded. Thanks Alpha.

Chandra, Chennai

புனேயிலிருந்து பெங்களூருக்கு விமானத்தில் வந்து கொண்டு இருந்தேன். மழையினால் விமானம் இறங்க முடியவில்லை என்று அறிவிப்பு வந்தது. போதுமான அளவு எரிபொருள் இருப்பதால் கவலை வேண்டாம் என்று அறிவித்தார்கள். உடனேயே விமானத்தில் மௌனம் நிலவியது. சிறிய குழந்தைகள் நாம் எப்படி எப்பொழுது இறங்குவோம் என்று கேட்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நான் **ஆல்ஃபா முத்திரை** வைத்துக் கொண்டு நிறங்கள் செலுத்தினேன். பத்திமாக தரை இறங்கி வீட்டில் இருப்பது போல் பார்த்தேன். சில நிமிடங்களிலேயே விமானம் தரை இறங்கி விட்டது. எல்லோரும் கை தட்டினார்கள். நன்றி ஆல்ஃபா. **சந்திரா, சென்னை**

I was in the rehearsal for a dance program. I was constantly making mistakes and my teacher was very upset. The next morning I sat and meditated for 1hour and 33 min continuously with various Alpha meditations like **Negative energies removal, Cell Glow, A Spiritual Journey, Alpha Affirmations**… I sent colors to my teacher and visualised that I danced very well. And you know what, I danced so well that after the program everyone crowded around me and congratulated me. My teacher was very proud too. I was happy like never before…. Alpha is great…

Gorries, Coimbatore

ஒரு நடன நிகழ்ச்சிக்கான ஒத்திகையில் இருந்தேன். நான் அடிக்கடி தவறு செய்ததால் எனது குரு மிகவும் வருத்தப் பட்டார். அடுத்த நாள் காலை நான் தொடர்ந்து 1 மணி 33 நிமிடங்கள் **தீய சக்திகள் களைதல், செல் ஒளி, ஒரு ஆன்மீக பயணம், ஆல்ஃபா நல்வாக்கியங்கள்** போன்ற ஆல்ஃபா தியானங்களை தொடர்ந்து செய்தேன். என் குருவுக்கு நிறங்கள் அனுப்பி நான் மிகவும் நன்றாக நடனமாடுவதாக ஆல்ஃபாவில் கண்டேன். நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் அனைவரும் என்னை சூழ்ந்து கொண்டு பாராட்டினார்கள். என் குருவும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார்கள். எப்பொழுதும் இல்லாத ஆனந்தம் உணர்ந்தேன். … ஆல்ஃபா உண்மையாகவே மிகவும் சிறப்பானது…

கோரிஸ், கோவை.

In the midst of busy work schedule and sedentary life style, I realised I was inching towards obesity. I took a resolution this new year that health will be my priority. My affirmation was 'I always stay fit and healthy. I eat only healthy food and avoid junk food'. As I recited this everyday, I found time for regular exercise for atleast few minutes and of course my meditation continued. My eating habits changed. Slowly over a period of 6 to 7 months I reduced 10 kgs effortlessly. My friends and relatives are astonished to see this change . I am happy that my body feels light, my knee pain has gone and i feel energetic. Many Thanks to Guruji for her guidance and lessons. ***Bhanu***

அதிக வேலை பளு மற்றும் அதிகம் அசைவற்ற வாழ்க்கை முறையினால் மெல்ல எனது எடை கூடிக் கொண்டே செல்வதை உணர்ந்தேன். இந்த புது வருடத்தில் ஒரு சபதம் எடுத்தேன் எனது ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன் என்று. எனது நல்வாக்கியம். நான் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். சத்துள்ள உணவை மட்டுமே உண்கிறேன். இதை தினமும் மனதில் சொல்லிக் கொண்டே வந்ததில் சில நிமிடங்களேனும் உடற்பயிற்சி செய்ய முடிந்தது. தியானமும் செய்தேன். என் உணவு பழக்கங்கள் மாறி விட்டன. அடுத்த 6 அல்லது 7 மாதங்களில் எந்த சிரமமும் இன்றி 10 கிலோ எடை குறைத்துவிட்டேன். எனது நண்பர்களும் உறவினர்களும் இந்த மாற்றத்தைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். எனது உடல் மிகவும் லேசாக இருக்கிறது. எனது முட்டி வலி மறைந்து விட்டது. நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். குருஜியின் வழிகாட்டுதலுக்கும் வகுப்புகளுக்கும் நன்றி. **பானு**

I attended **Sanjeevani** class at Chennai in August 2017. I have been listening to the meditation daily. Now I realise that although the climate has changed, I have not got any breathing problem like every year. My hair fall has reduced. My face is looking very bright. I feel very energetic too. I could understand the immense healing this class has given me. Thanks to Guruji for bringing us such wonderful classes.

Suganthi, Chennai.

நான் சென்னையில் ஆகஸ்ட் மாதம் **சஞ்சீவனி** வகுப்பில் கலந்து கொண்டேன். தியானத்தை தினமும் கேட்டு வருகிறேன். ஒவ்வொரு வருடமும் பருவம் மாறும் பொழுது எனக்கு வரும் மூச்சு திணறல் இந்த முறை வரவில்லை என்பதை இப்பொழுது உணர்கிறேன். என் தலைமுடி கொட்டுவது நின்று விட்டது. எனது முகம் பளிச்சென்று இருக்கிறது. நான் மிகுந்த சக்தியுடன் இருக்கிறேன். இந்த வகுப்பின் மாபெரும் நோய் தீர்க்கும் சக்தியை உணர முடிந்தது. இத்தனை சிறப்பான வகுப்புகளை தரும் குருஜிக்கு நன்றி. **சுகந்தி, சென்னை.**

I used to take tablet for high blood pressure. From the time I started practising **Alpha meditation**, my blood pressure has become normal without taking any tablet. I thank Guruji for teaching us wonderful meditations. I really feel so blessed to have Guruji as my teacher. ***S Nandini, Bangalore***

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு மாத்திரை சாப்பிட்டு வந்தேன். **ஆல்ஃபா தியானம்** பழகத் துவங்கியதிலிருந்து மாத்திரை இல்லாமலேயே எனது இரத்த அழுத்தம் நார்மலாக இருக்கிறது. அற்புதமான தியானங்களை கற்றுத் தரும் குருஜிக்கு நன்றி.

S. நந்தினி, பெங்களூரு

Guruji's TV programs are telecast in these channels. Don't miss them!

MAKKAL TV

Saturday 9:00 am

POTHIGAI TV

Monday to Friday: 8.15 am
(Starting 23.11.2017)

Recordings of the programs can be viewed on our website www.alphamindpower.net

AMP is on Facebook & WhatsApp! Connect with us to receive latest updates on upcoming events, useful articles, & share alpha experiences with fellow alpha siddhas. Not connected yet? Send us a whatsapp message on +917358595493 to get connected

AMP பேஸ்புக் மற்றும் வாட்ஸ்அப் குரூப்கள் உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இதன் மூலம் சுலபமாக நாம் தொடர்பு கொள்ளவும் முக்கியமான செய்திகளை பகிரவும் முடியும். நீங்கள் ஏதேனும் குரூப்பில் இல்லாவிட்டால், உங்கள் மொபைல் நம்பரிலிருந்து +917358595493 என்ற நம்பருக்கு ஒரு வாட்ஸ்அப் செய்தி அனுப்பினால் நீங்கள் வாட்ஸ்அப் குரூப்பில் இணைக்கப்படுவீர்கள்

Face book link: https://www.facebook.com/groups/alphamindpower/

AMP Classes Schedule

CITY	WORKSHOP	DATE	DAY	TIME	VENUE
Mumbai (English)	Sanjeevani Level – 1	04/11/17 05/11/17	Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm	Hotel City Point, Behind Imperial Mahal Khodadad Circle Dadar T.T.Mumbai - 400014
Bangalore (English)	Sanjeevani Level – 1	11/11/17 12/11/17	Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm	The Fern Citadel, #41,Sheshadri Road, Anand Rao Circle, Bengaluru – 560 009
Chennai (Tamil)	Spiritual Counseling (Eligibility Level-1)	18/11/17 19/11/17	Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm	Alpha Mind Power Office, No.4, Abusali Street, Saligramam, Chennai-600093
Chennai (Tamil)	Psychic Energy Level – 1	25/11/17 26/11/17	Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm	Hotel Residency Towers, Pondy Bazaar Road, T.Nagar, Chennai
Rishikesh Camp	Shantagni Workshop Babaji Cave	03/12/17 to 07/12/17 08/12/17 to 09/12/17			Swami Dayananda Ashram, Purani Jhadi, Muni-Ki-Reti - 249137 Rishikesh (U.K),
Coimbatore (Tamil)	Sanjeevani Sanjeevani Level – 1	15/12/17 16/12/17 17/12/17	Fri Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm 9am to 5pm	Hotel Heritage Inn, 73, Sivasamy Road, Ramnagar, Coimbatore
Chennai (Tamil)	Srividya Level – 1	23/12/17 24/12/17	Sat Sun	9am to 5pm 9am to 5pm	Hotel Residency Towers, Pondy Bazaar Road, T.Nagar, Chennai

As Sanjeevani workshop is there on 2 days at Coimbatore, please register to participate on any one day

கோவையில் சஞ்சீவனி பயிற்சி 2 நாட்கள் இருப்பதால், பங்கேற்பவர்கள் ஏதேனும் ஒரு நாள் பயிற்சியில் கலந்துகொள்ள முன்கூட்டி பதிவு செய்து கொள்ளவும்

Printed & Published for

"Power of the Subconscious Mind"

Dr. Vijayalakshmi Panthaiyan
ALPHA MIND POWER
No.4, Abusali Street, Saligramam,
Chennai – 600093. INDIA
Phone: 044-23760007
Mobile:9841402000, 9841696664
E-Mail: amp@alphamindpower.net
Website: www.alphamindpower.net

PRINTED MATERIAL