



பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்



திருச்சிராப்பள்ளி - 620 024.

M.Sc. (YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE)

(Candidates Admitted from 2010 onwards)

Year	Course Title	Exam Hrs.	TOTAL
I	தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள் (Application and uses of Present day Yoga)	3	100
	உடல் நலம் (Physical Health)	3	100
	உயிர் வளமும் மன வளமும் (Art of nurturing the Life force and Mind)	3	100
	குணநலப்பேறும், சமுதாய நலனும் (Sublimation and Social Welfare)	3	100
	யோகப் பயிற்சிகள் - I (Yoga Practices -1)	3	100
II	ஆராய்ச்சி நெறிமுறை மற்றும் புள்ளியியல் (Research Methodology and Statistics)	3	100
	இறை ஞானமும் முழுமைப் பேறும் (Science of Divinity and Realization of Self)	3	100
	உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி (World Community Life - Vethathiriam)	3	100
	உலக சமாதானத் திட்டங்கள் (World Peace Plans)	3	100
	யோகப் பயிற்சிகள் - II (Yoga Practices -II)	3	100

Theory = 800 Marks

Practicals = 200 Marks

Total = 1000 Marks



பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம்

M.Sc. (YOGA FOR HUMAN EXCELLENCE)

முதலாம் ஆண்டு

தாள் 1 - தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள்

அலகு I : யோகாவின் வகைப்பாடுகள்

கர்ம யோகம் - பக்தியோகம் - ஞான யோகம் , ராஜ யோகம் - ஹத யோகம் - இவற்றின் விளக்கங்கள் - பழங்காலத்திலிருந்து தற்காலம் வரை - செயல்பாடுகள்.

அலகு II : வேதாத்திரியம்

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் விளக்கம் - கோட்பாடுகளும் - செயல்பாட்டு நிலைகளும் - உறவில் துறவு - இல்லறத்தில் துறவறம் - மகரிஷியின் எளிய முறை தவங்கள்

அலகு III : விஞ்ஞான மெய்ஞானம்

ஒற்றுமை - பார்வை - மெய்ஞானத்தின் மூலம் விஞ்ஞானத்தினை அறிதல்

அலகு IV : வர்ம கலை

வர்மகலைத் தத்துவம் - உடற்கூறு - செயல்பாடுகள் - பயன்கள் - இயற்கை வைத்தியம் முறைகள் - பயன்கள்

அலகு V :

பாரதியார் இறை சிந்தனைகளும் - இராமலிங்க வள்ளலாரின் கோட்பாடுகளும் - சத்திய ஞான சபை சமரச சன்மார்க்க சங்கம்

பாட நூல் :

1. தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள் - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. இறை விஞ்ஞானம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2005
2. வேதாத்திரியம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தாள் 2 - உடல் நலம்

அலகு I : உடல் நலம்

வாழ்வின் நோக்கம் : நோயற்ற வாழ்வு - தான், சமுதாயம், இயற்கை - வினைப் பதிவே தேகம் - உடலே கோயில்.

தற்கால வாழ்க்கை முறையும் உடல் நலமும் : விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் இயந்திர வாழ்க்கையும் - போட்டி உலகம் - மன பாதிப்புக்கள் - மூன்று உடல்கள் (பரு உடல், நுண்ணுடல், காந்த உடல்)

உடற்பயிற்சியின் அவசியம் : அணு அடுக்கு சீரமைப்பு - சீரான ஜீவகாந்தம் ஓட்டம் விலங்கின பதிவு நீக்கம்

அலகு II : உடல் அமைப்பும் இயக்கமும்

உடல் அமைப்பு : பஞ்ச பூத கூட்டு - எலும்பு, தசை, நரம்பு மண்டலங்கள் - ஜீரண உறுப்புகள்

நோய் வரக் காரணங்கள் : பருவ வேறுபாடு - பாரம்பரிய கருவமைப்பு பதிவு - வான் கோள்களின் நிலை - ஓட்டம் - நோய் எதிர்ப்பு தன்மை

மூன்று ஓட்டங்கள் : இரத்தம் - வெப்பம் - காற்று ஓட்டங்கள் - வலி, நோய், மரணம்

உடல், உயிர், மன இயக்க உறவுகள் : ஒத்த உறவு - ஒன்றினால் ஒன்று பாதிப்பு

அலகு III : உணவும் மருத்துவமும்

யோகமும் உணவு முறையும் - சாத்வீக, தாசம, ரஜோ உணவு - எளிய உணவு அளவு முறை - யோக தத்துவம் - உணவின் வகைகள் - உபவாசத்தின் முக்கியத்துவம் உணவு முறையில் நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவம் - உணவு முறையில் பழ வகைகளின் முக்கியத்துவம் - உணவு முறையில் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவம் - யோகமும் சைவ உணவும் - காலத்தால் உண்ணல் - உணவு மருத்துவம் - இயற்கை உணவு - உணவே மருந்து - உணவு முறையில் நோய் குணமாக்குதலின் முக்கியத்துவம் - உணவு திட்டம் ஐந்தில் அளவு முறை - உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் - மருத்துவ முறைகள் - அலோபதி - சித்தா - ஆயுர் வேதா - யுனானி - ஹோமியோபதி

அலகு IV : எளிய முறை உடற்பயிற்சி

கை, கால், பயிற்சி - பயன்கள் - மூச்சு பயிற்சி - கண் பயிற்சி, கபாலபதி பயிற்சி - பயன்கள் - மகராசனம் 1 - மகராசனம் 2 - உடல் வருடுதல், அக்கு பிரஷர், உடல் தளர்த்தல் - பயன்கள்

அலகு V : யோகாசனம்

ஆசன விதிமுறைகள் : காலம், இடம், ஆடை, வயது, நிலை, உணவு, சுவாசம், பார்வை - வழி முறைகள்.

ஆசனங்கள் : பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்ராசனம் (பக்கவாட்டில்) விருச்சாசனம், யோகமுத்திரா, பச்சிய மோத்தாசனம், உஸ்ட்ராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், ஹலாசனம், நவுக்காசனம், நவாசனம், பவனமுத்தாசனம், திரிகோணாசனம், தடாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், மண்டுகாசனம் - சுப்த வஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்திரா, தோலங்குலாசனம், அர்த்தபவனமுத்தாசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்திரா, சுகாசனம், சக்ராசனம், மக்கராசனம், உத்தான பாதாசனம், கோமுகாசனம் - சவாசனம் - உக்கட்டாசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம்

பிராணயாமம் : நாடிசுத்தி, உஜ்ஜயி, சீட்டாலி, சீத்தகாரி, கபாலபதி.

முத்திரை : அஸ்வினி முத்திரை, கேசரி முத்திரை, ஆதி முத்திரை, பிராண முத்திரை, அபான முத்திரை, அபான வாயு முத்திரை, வருண முத்திரை, சூரிய முத்திரை, லிங்க முத்திரை

பந்தம் : மூல பந்தம், ஜலந்தரா பந்தம், உட்டியான பந்தம்

பாட நூல் :

1. உடல் நலம் - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. உடல் நலம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007
2. யோகாசனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007
3. Sound Health through Yoga - Dr. K. Chandrasekaran
4. எளிய உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2005

தாள் 3 - உயிர் வளமும் மன வளமும்

அலகு I : உயிர் வளம்

காயகல்ப தத்துவம் - பரு உடல் - ஜீவ வித்து குழம்பு, உயிர், சீவ காந்தம் - மனம் - இளமை காத்தல் - முதுமையை தள்ளிப் போடுதல் - நரம்பூக்கம், புவியீர்ப்பு

பால் உணர்வும், ஆன்மீகமும் : வித்தின் மகிமை - இயற்கை வேகம், இச்சையின் வேகம், இல்லற வாழ்வு, கற்பு நெறி. மரணமில்லா பெருவாழ்வு - ஜீவ சமாதி - வித்து சக்தி கெட்டி படுதல் - சித்தர் முறை.

அலகு II : மனவளம்

பஞ்ச கோசங்கள் : அன்ன மயம், மனோமயம், பிராணமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம்.

மனதின் படிநிலைகள் : உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல், விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு.

மனஅலைச்சூழல் : தவநிலையும், அலைச்சூழலும், பீட்டா, ஆல்பா, தீட்டா, டெல்டா.

எளியமுறை குண்டலினி யோகம் - குண்டலினி - மூலாதாரம் - ஏழு மையங்கள் மாற்றி அமைத்தல் - ஆக்கினையில் உயிர் உணர்வு.

அலகு III : ஜீவகாந்தம்

காந்த உடல் - ஜீவ காந்த விளக்கம் - உயிரின் படர்க்கை நிலை - பஞ்ச தன் மாத்திரை - ஒளி, ஒலி, சுவை, மணம்

தீபப் பயிற்சி விளக்கம் : ஜீவகாந்தப் பெருக்கம் - விதி முறைகள் - பயன்கள் - நோய் தீர்த்தல் - கண்ணாடிப் பயிற்சி - விதிமுறைகள் - பயன்கள்.

அலகு IV : தவம் ஆக்கினை தவ விளக்கம்

ஸ்பரிச தீட்சை - ஞானக்கண் - பிட்யூட்டரி சுரப்பி - மாற்றிப் பிறத்தல் - புலனடக்கம் - விழிப்புணர்வு - ஆகாமிய கர்மம் - அலைச்சூழல்

சாந்தி தவ விளக்கம் - தண்டுவட சுத்தி : மனவளக்கலையின் சிறப்பு - தவ விளக்கம் - பயன்கள்
துரிய தவ விளக்கம் - தவ விளக்கம் - நயன தீட்சை - பயன்கள் - பிரார்ப்த கர்மப் பதிவு கழிதல் - மூளை செல்கள் - ஆற்றல் பெருதல் - பினியல் சுரப்பி - அலைச்சூழல் .

துரியாதீத தீட்சை : தவ விளக்கம் - சமாதி நிலை - அனைத்து கர்மப் பதிவு நீங்குதல் (இறைநிலையோடு) ஜீவ பிரம்ம ஐக்கிய முக்தி - அறிவு கூர்மை.

அலகு V : சிறப்புத் தவங்கள்

பஞ்ச பூத நவ கிரக தவ விளக்கம் : நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் - சூரியன், புதன், சக்கிரன், சந்திரன், செவ்வாய், குரு, சனி, ராகு, கேது ஆகியவற்றின் மீது தவம் - பயன்கள்.

பஞ்சேந்திரிய தவ விளக்கம் : தோல், வாய், கண், மூக்கு, செவி - பயன்கள்.

நித்யானந்த தவம் : உடல், மன ரீதியாகப் பயன்கள்.

ஒன்பது மைய தவ விளக்கம் : மூலாதாரம், சுவாதிஸ்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, துரியம், பேரியக்க மண்டலம், சுத்தவெளி - பயன்கள்.

பாட நூல் :

1. உயிர்வளமும் மனவளமும் - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. உயிர்வளமும் மனவளமும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007

- | | | | |
|----|-------------------|---|----------------------|
| 2. | மனவளக்கலை பாகம் 1 | - | வேதாத்திரி பதிப்பகம் |
| 3. | மனவளக்கலை பாகம் 2 | - | வேதாத்திரி பதிப்பகம் |
| 4. | மனவளக்கலை பாகம் 3 | - | வேதாத்திரி பதிப்பகம் |

தாள் 4 - குணநலப் பேறும், சமுதாய நலனும்

அலகு I : வாழ்வின் நோக்கம்

வாழ்க்கைத் தத்துவம் தேவை - காப்பு - அறநெறி - அறிவின் படி நிலைகள்

எண்ணம் ஆராய்தல் : மனமும் எண்ணமும் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் எழக்காரணங்கள் - எண்ணம் ஆராய்தல் செயல்முறை - ஆறுவகை எண்ணங்கள் - செயல் முறை விளக்கம் - அட்டவணை.

அலகு II : ஆசையும், சினமும் - ஆசை சீரமைத்தல்

ஆசை எழக் காரணம் - முவகை ஆசை - உறவும் துறவும் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி - மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் - பயிற்சி முறை - அட்டவணை.

சினம் தவிர்த்தல் : சினத்தின் கேடுகள் - உடல் நலத்திற்கு, மனவளத்திற்கு, நட்பு நலத்திற்கு, சமுதாய வளத்திற்கு - பயிற்சி முறைகள் - அட்டவணை.

அலகு III : நட்பு நலம், கவலை ஒழித்தல்

கவலை விளக்கம் - எழ காரணங்கள் - கவலையும் - ஞானமும் - கேடுகள்

கவலை ஒழித்தல் செய்முறை : நான்கு வகை கவலைகள் - பயிற்சி முறைகள் - அட்டவணை

வாழ்த்தும் பயனும் : அலை இயக்கம் - வாழ்த்தின் மேன்மை - வாழ்த்தும் முறை - அருட்காப்பு - சங்கற்பம்

குடும்ப அமைதி : குடும்பம்- விளக்கம் பிணக்கு எழக்காரணங்கள் - தேவை அளவு முறை - தன்மை காலம் - சகிப்பு தன்மை - விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு - பால் உறவு - கணவன் மனைவி நட்பு.

அலகு IV : சமுதாய நலம்

ஐவகை கடமைகள் கடமை விளக்கம் - தான், சுற்றம், ஊர், உலகம் - ஐந்து ஒழுக்க பண்பாடு உழைப்பின் மூலம் ஊதியம், பிறர் மனம், உடல் வருத்தாத நிலை, உயிர் கொல்லாமை பிறர் சுதந்திரம் பறிக்காமை - ஈகை - இரண்டொழுக்க பண்பாடு - பெண்ணின் பெருமை - பெண்மை - இறைமை - தியாகம் - துறவு - மனைவி நல வேட்புநாள் - தனிமனித அமைதி - குடும்ப அமைதி உலக அமைதி - போரினால் பொருளாதார பாதிப்பு, உயிரிழப்பு - உலக சகோதரத்துவம்

அலகு V : பண்பாட்டுக் கல்வி

இயற்கை வளம் காத்தல் - சுற்றுச்சூழல் தூய்மை - சுற்றுச் சூழல் கேடுகள் - (நிலம், நீர், காற்று, எண்ணம்) - தீர்வுகள் - மரம் நடுதல் - தூய்மை காத்தல் - பண்பாட்டுக் கல்வி, தற்பெருமையின்மை, கர்வமின்மை, கடும்பற்றின்மை, சுயநலமின்மை, தன்னடக்கம், விடாமுயற்சி, அமைதி, அகிம்சை, பொறுமை, நேர்மை, உண்மை, மற்றவருக்கு உரிய மதிப்பை அளித்தல், மன்னித்தல், பொறாமை இல்லாதிருத்தல், மன உறுதி, பிறரிடம் யாசிக்காமை எதிலும் நல்லதை காணல், பிரதி பலன் - எதிர்பாராமல் சேவை - நல்லாட்சி முறை ஜனநாயகத்தின் மேன்மை - தலைவர்களைத்

தேர்வுசெய்வதில் மக்களின் பொறுப்பு - ஆட்சி முறைக்கானக் கல்வி - ஆன்மிகக் கல்வி. தொண்டின் மேன்மை - தொண்டின் சிறப்பு - சேவை மனப்பான்மை - ஆன்மிக உயர்வுக்கு அடிப்படை - உடலால், மனதால், பொருளால் தொண்டு செய்தல் (உ.தா) அன்னை தெரசா, மகாத்மா காந்தியடிகள் - நம்மால் முடிந்த தொண்டு - அட்டவணை (செய்ததும், செய்யப்போவதும்)

பாட நூல்

1. குணநலப் பேறும் சமுதாய நலனும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. மனவளக் கலை பாகம் 1 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. மனவளக் கலை பாகம் 2 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
3. மனவளக் கலை பாகம் 3 - வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தாள் 5 - யோக பயிற்சிகள் - I

அலகு I : உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி செய்தல் - கைப்பயிற்சி - கால் பயிற்சி - மூச்சு பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி - மகராசனம் - உடல் தேய்த்தல் - அக்கு பிரஷர் - உடல் தளர்த்தல்.

அலகு II : காயகல்ப பயிற்சி

காயகல்ப பயிற்சி - அஸ்வினி முத்திரை - மூலபந்தம் - ஓஜஸ் மூச்சு

அலகு III : தவம்

ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டு வடசுத்தி - துரிய தவம் - துரியாதீத தவம்.

அலகு IV :

ஜீவகாந்த பெருக்கப்பயிற்சி: தீபப் பயிற்சி

அலகு V : யோகாசனம்

பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், சக்ராசனம் (பக்கவாட்டில்), விருச்சாசனம், யோகமுத்ரா, பச்சிமோத்தாசனம், உஸ்டராசனம், வக்கராசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், ஹலாசனம், நவுக்காசனம், நவாசனம், அர்த்த பவன முக்தாசனம், மக்கராசனம், உத்தான பாதாசனம், கோமுகாசனம்.

நோக்கீட்டு நூல்கள்

1. யோகாசனம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007
2. Sound Health through yoga - Dr. K. Chandrasekaran
3. எளிய உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2006

தாள் 6 - ஆராய்ச்சி நெறிமுறை மற்றும் புள்ளியியல்

அலகு I :

ஆய்வு - பொருள் மற்றும் வரையறை - ஆராய்ச்சியின் வகைகள் - சிறந்த ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கான தகுதிகள் - ஆராய்ச்சியின் தலைப்பை தேர்வு செய்தல் - ஆராய்ச்சித் திட்டக் கட்டுரை - நூலக பயன்பாடுகள்

அலை II :

வளை தளத்தின் பொருள் மற்றும் வரையறை - WWW பொருள் மற்றும் வரையறை - வளை தளத்தின் பயன்பாடுகள்

அலை III :

ஆய்வேட்டின் அமைப்பு - முற்பகுதி - நடை - மற்றும் பிற்பகுதி - துணைநூற் பட்டியல் - ஆய்வுக்கட்டுரை எழுதும் முறை.

அலை IV :

புள்ளியல் பொருள் மற்றும் வரையறை - புள்ளியல் வகைகள் - பயன்பாடுகள் - புள்ளியல் மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு.

அலை V :

சராசரி மற்றும் மைய மதிப்பின் பொருள் - குழு மற்றும் குழு இல்லாத மதிப்பிற்கு சராசரியையும் மைய மதிப்பையும் கணக்கிடும் முறை.

தாள் 7 - இறைஞானமும் முழுமைப் பேறும்

அலை I : இறைநிலை தன்மைகள் நான்கு

வற்றாயிருப்பு - பேராற்றல், பேரறிவு, காலம். இறைநிலையின் திறம் மூன்று - பரிணாமம், இயல்புக்கம், கூர்தலறம் - மதமும் நோக்கமும் - இறையுணர்வும் அறநெறியும் மெய்ப்பொருள் ஒன்றே - பல்வேறு இறை கோட்பாடுகள் - பொதுவுண்மைகள் - ஒரே தெய்வம் - சுத்தவெளி.

அலை II : பிரபஞ்ச தன்மாற்றம்

இறைநிலையின் இயக்கச் சீர்மை - சுத்தவெளி -தன்னிறுக்க ஆற்றல் -நுண்ணதிர்வு - இறைத்துகள்-காந்தம் - விண் - மூலகம் - பஞ்ச பூதங்களின் தோற்றம் - விலக்கும் ஆற்றல் - வான் காந்தம் - மின்சாரம் - இரசாயனம் - பஞ்ச தன் மாத்திரை - ஜடப்பொருளில் அறிவு - அமைப்பு, துல்லியம், இயக்கஒழுங்கு - **பிரபஞ்சத் தோற்றம் பற்றிய கருத்துக்கள்** - கோள்கள் - நட்சத்திரம் - அண்டம் தோன்றிய விதம் - இயக்கம் கோள்களுக்கும் உயிர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு - கோள்களின் காந்த அலை தாக்கம் - ஜடப்பொருள் - உயிர்பொருள் - கருமையம்.

அலை III : உயிரினத் தன்மாற்றம்

உயிரினத் தோற்றம் - ஓரறிவு முதல் ஐயறிவு வரை - இயல் பூக்க அறிவு - சீவகாந்த தடையை, தூய்த்தல், பிரித்துணர்தல், உணர்தல் - துல்லிய சமதளச்சீர்மை - மனித இனத் தோற்றமும் ஆறாவது அறிவின் சிறப்பும் - அனுமானம் - கூர்தலறம் - சீவகாந்தம் - ஐயுணர்வும் , மெய்யுணர்வும் - உணர்வு நிலைகள் - மெய்யுணர்வின் மேன்மைகள் - கருணையுள்ள பேரறிவு - இறைநிலை தவம் - தவ விளக்கம்

அலை IV : கருமையம்

அமைப்பு, சிறப்படைதல், சஞ்சித, பிரார்ப்த, ஆகமிய கர்மம், மனமாக இயங்குதல் - பதிதல் - பாவம் - புண்ணியம் இருப்பதற்கான அடையாளம் - - மெளத்தின் மேன்மை - மெளனத்தின் வகைகள் - பேசா நோன்பு - மன அடக்கப்பயிற்சி - அகத்தவம் - அகத்தாய்வு - இறையுணர்வுக்கு மெளனத்தின் அவசியம் - நிலை பேறு - அறுகுணச்சீர்மைப்பு - பேராசை - நிறைமனம், சினம் - பொறுமை, கடும்பற்று - ஈகை, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை - நேர்நிறை உணர்வு, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி - கற்பு நெறி, வஞ்சம் - மன்னிப்பு, கருமையத் தூய்மை - அமைப்பு - கருமைய களங்கம் - பழிச்செயல் பதிவு -

போக்கும் முறைகள் - பிராயச்சித்தம் - மேல் பதிவு - உணர்ந்து திருந்தி அழித்தல், தூய்மை செய்தல் - கருமையத்தூய்மைக்கான பத்து வழி முறைகள்

அரை V : முழுமை பேறு

நான் யார்? - தன்மை அறிதல் - தோற்றப் பொருள் - விண் - இறைத்துகள் - சுத்தவெளி - அறிவே தெய்வம் - நானென்பது அறிவு - இறையே நான் - அறிந்தது இறை மலர்ந்தது அன்பு செயல் விளைவு - இறை நீதி - விதி மதி - கூர்தலறம் - எண்ணம் , சொல், செயலின் விழிப்பு நிலை - இன்பமும் துன்பமும் - தமது செயலின் விளைவே - விளையும் காலம் கர்ம யோகம் - கடமை அறம் - நன்றியுணர்வு - விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை - கர்ம யோக நெறிகள் 10 - அன்பும் கருணையும் விளக்கம் - உதாரணங்கள் - எல்லா பொருட்களிலும், உயிர்களிலும் இறைவனை காணுதல் - அன்றாட வாழ்வில் அன்பும் கருணையுமாக வாழ்தல் - பயிற்சி

பாட நூல் :

1. இறைஞானமும், முழுமைப்பறும் - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

நாக்கீட்டு நூல்கள் :

1. இறைவிஞ்ஞானம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
2. பிரம்மஞானம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
3. வேதாத்திரியத்தின் இறைநிலை விளக்கம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
4. பிரபஞ்ச சரித்திரமும் உயிரினங்களின் வரலாறும் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
5. கடவுளும் கருமையமும் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. நான் யார்? - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

தாள் 8 - உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி

அரை I : நான் என்ற தத்துவமே நாம்

பொது ஆட்சி - இந்த திட்டத்தை பரப்பும் வழி - முதல் திட்டம் - பழக்கத்தால் மன மாறுதல் - உலக சமாதான சங்கம் வேண்டும் - சங்கமும் - சேவையும் - ஆட்சி ஏற்போர் சங்கல்பம் - சமாதான தூதுவர்கள்.

அரை II : நீதியும் பண்பாடும்

நேர்மையான நீதி முறை - குற்றம் - மரண தண்டனை, பொருள்துறையில் சமநீதி - பொருளாதாரம் - கூட்டுறவு முறையில் தொழில் - பொதுவுடமை ஆறு மூலதனங்கள் - ஆறு வாழ்க்கை வசதிகள் - வேலைப் பங்கீடு - தெய்வ நீதி வழி வாழ்தல் இயற்கையை மதித்தல் - வழிபடுதல்.

அரை III : சீர்திருத்த சிந்தனைகள்

சீர் செய்த பண்பாடு - ஐவகை ஒழுக்கம் - சிந்தனையோர் வழி வாழ்வு, தகுதி, யுக்தி, அனுபவம், சிந்தனையாளர்கள் வாழ்க்கை முறை, தேர் திருவிழா தவிர்த்தல் வாணிப நோக்கம் - பொருட்செலவு - சுகாதாரக் கேடு - சிறுவர்கட்கே விளையாட்டு - சிறுவர்கட்கு உடற்பயிற்சி - எட்டு விளையாட்டுக்கள் - விளையாட்டில் பெரியவர்களுக்கு வரும் விளைவுகள்.

அரை IV : சமுதாயப் பார்வை

பார் முழுவதும் உணவு நீர் பொதுவாக்கல் - உணவு உற்பத்தி - மக்கள்தொகை பெருக்கம் - பங்கீட்டு முறை - நீர் ஆதாரம் - நதி நீர் இணைப்பு, சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு - பெண்ணின் பெருமை - நிறைவும் குறையும் - பெண் கல்வி - பொறுப்பும் கடமையும் - மனைவி நல வேட்பு நாள் குழந்தை வளர்ப்பு - தாய்மார்களின் பொறுப்பு - தாய், சேய் நலம், குழந்தை தாய் பாசம், குழந்தைகளை அறிஞர்கள் வளர்த்தல் - குழந்தை வளர்க்கும் முறை.

அலகு V : கற்பு - ஒழுக்க பண்பாடு

இன்றைய உலகக் காட்சி - ஆண், பெண் நட்பொழுக்கம் - இயற்கையின் வேகம் - விளைவறிந்த விழிப்பு - நல்வாழ்வுக்கேற்ற நட்பு முறை - கற்பும் பெண்கள் பொறுப்பும் - கற்பழிவின் பெருங்கேடு - கற்பு ஒழுக்கம் - இச்சையின் வேகம் - ஆராய்ச்சியாளர்களின் பொறுப்பு - உலகமும் அறிவாளிகளின் முயற்சியும் - கடமை உணர்வும்.

பாட நூல் :

உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி - விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. நான் யார்? - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2005
2. சமூக சிக்கலுக்கான ஆய்வுத்தீர்வுகள் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2000
3. வேதாத்திரியம் - வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007

தாள் 9 - உலக சமாதானத் திட்டங்கள்

அலகு I : சமுதாய சிக்கலுக்கான ஆய்வு தீர்வுகள்

சமுதாய சிக்கலுக்கான ஆய்வுத் தீர்வுகள் - தன்னிலை அறியாமை - தேவையற்ற சடங்குமுறைகள் - ஆன்மிக கல்வி இன்மை - தீர்வுகள்

அலகு II : உலக சமாதான வித்து

ஊர் தோறும் தொழிற்கல்வி - எல்லா மதங்களும் ஒன்றுபடும் - மனிதனை மனிதன் அறிதல் - தனி மனிதனும் சமுதாயமும் - உலக சமாதான வித்து.

அலகு III : ஐக்கிய நாடுகள் சபை - உலக ஆட்சி

போர் தோன்ற காரணங்களும், விளைவுகளும் - போரின் சரித்திரம் - போரினால் விளையும் தீமைகள் - போரில்லா நல்லுலகம் - ஆயுத கலைப்பு - ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் - அமைப்பு, இலட்சியம், தற்போதைய செயல்பாடுகள் - இரத்து அதிகாரம் - நிலவுலகுக்கோர் ஆட்சி, அரசியல் - ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பொறுப்பு, பாதுகாப்புச் சபையில் திருத்தங்கள் - இராணுவத்தைக் கலைத்தல் - எல்லை பாதுகாப்பு.

அலகு IV : பயனுள்ள கல்வி முறை

கட்டாயம் கற்க வேண்டிய தொழில்கள் - விவசாயம் - துணி நெய்தல் - வீடு கட்டுதல் - சமையல் செய்தல் எழுத்து கல்வியும், தொழில் கல்வி - மொழி - உலக பொது மொழி - இயந்திரங்களை செய்தல் - இயக்குதல்

அலகு V : வளமான பாரதம்

இன்றைய பாரதம் - இயற்கை வளம் - மனித வளம் - அரசியல் அமைப்பும் சீர் திருத்தமும் - அரசியல் குழப்பம் - சீர்திருத்தம் - நல்லாட்சி முறை - சமூக சீர்திருத்தம் - குழந்தைகள், முதியோர்கள் பாதுகாத்தல் - பராமரித்தல்

பாட நூல் :

உலக சமாதானத் திட்டங்கள்

- விஷன், வேதாத்திரி பதிப்பகம்

நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. சமூக சிக்கலுக்கான ஆய்வுத்தீர்வுகள்

- வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2000

2. வேதாத்திரியம்

- வேதாத்திரி பதிப்பகம், 2007

தாள் 10 - யோகப் பயிற்சிகள் - II

அலகு - I : சிறப்பு ஆசனங்கள் :

1. சவாசனம், திரிகோணாசனம், தடாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், சுகாசனம், சக்ராசனம், சித்தாசனம், உத்கடாசனம், மண்டுகாசனம், சுப்த வஜ்ராசனம், பர்வதாசனம், மகாமுத்ரா, தோலங்குலாசனம், பவனமுக்தாசனம், சர்வாங்காசனம், ஜானுசீராசனம்.

அலகு - II : பிராணாயாமம்

நாடி சுத்தி, உஜ்ஜயி, சிட்டாலி, சித்காரி, கபாலபதி

அலகு - III : முத்திரை :

ஞான முத்திரை, வாயு முத்திரை, சூன்ய முத்திரை, பிருத்வி முத்திரை, பிராண முத்திரை, அபான முத்திரை, அபான வாயு முத்திரை, சூரிய முத்திரை, வருண முத்திரை, லிங்க முத்திரை.

பந்தம் : மூல பந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜலந்தர பந்தம்

அலகு - IV : சிறப்புத் தவங்கள் :

பஞ்சேந்திரிய தவம் - பஞ்சபூத நவக்கிரக தவம் - ஒன்பது மைய தவம் - நித்தியானந்த தவம் - இறைநிலை தவம்

அலகு - V : ஜீவகாந்த பெருக்கப் பயிற்சி :

கண்ணாடிப் பயிற்சி, ஆற்றல் பாய்ச்சி நோய் தீர்த்தல்

நோக்கீட்டு நூல்கள் :

1. யோகாசனம்

- வேதாத்திரி பதிப்பகம்

2. Sound Health through yoga

- Dr. K. Chandrasekaran

3. எளிய உடற்பயிற்சி

- வேதாத்திரி பதிப்பகம்

* * * * *