ALPHA MIND POWER™

"Power of the Subconscious Mind"

Newsletter

November 2011

Dear Alpha Siddha,

Love and blessings.

During the last workshop at Chennai, there was a young man who had a question which probably pops up in the minds of many but is not voiced by anyone in the class. 'Guruji, everytime I start meditating, I remember someone who hurt me and my mind starts wondering how I can hurt them, how I can get even with them'.

Although he was eager to learn Alpha, this basic anger within him was not allowing him to even experience Alpha level. After some advice, he started relaxing and then found Alpha level so good that he did not want to come out of it!

Beginners with Alpha may sometimes experience this trouble. The moment we close our eyes, the emotion or memory uppermost in our mind comes up. The more we try to avoid it, the bigger it becomes and occupies our mind completely. This certainly does not allow us to meditate. Hence, dealing with this emotion itself becomes difficult. If we face this emotion, instead of trying to avoid it, then it becomes much easier to handle.

For example, if you made a mistake and somebody scolded you for it, then, the bitterness of the incident keeps coming back to you again and again. When you sit for meditation, the memory of the incident comes up big and large. Instead of trying to run away from it, face it. Talk to that emotion and come to terms with what happened. Tell yourself that whatever happened is in the past. Now you need to learn your lesson from the incident and then move on in life. Getting into the Alpha state of mind actually helps you to do that much more easily. With this realization, start relaxing to reach the Alpha level. If it is still difficult, then recall some happy moment from your life as we do in the class, relive it in your mind and slowly feel yourself relaxing.

Once you are in Alpha, learn to enjoy that level of the mind. As you do that, you will feel all the anger, fear, hatred, guilt, jealousy etc. evaporating from your mind. Then you will feel your energy changing completely. When you start experiencing joy within you, all bitterness dissolves. Once this catharsis takes place, meditation becomes very easy and enjoyable.

An Alpha Siddha is completely aware of the power of his mind. Nothing can stop him from success. So, go ahead, meditate, come to terms with your own thoughts, dissolve them in Alpha and then move on with love and light in your mind.

Today, this is what the world needs. This is what mankind needs. Every thought form generates energy. Let your mind generate only positive thoughts and only positive energy. Let all negativities dissolve. Let us make this world a more beautiful place with a more beautiful energy to live in.

Love and Blessings,
Dr. Viji Panthaiyan

IMPORTANT ANNOUNCEMENT!

With effect from 01.01.2012, you may repeat any AMP workshop by paying full fees. Please call AMP office for further details.

Guruji at Srividya workshop - Coimbatore

Guruji at Workshop

அன்புள்ள ஆல்ஃபா சித்தரே,

உங்களுக்கு எனது அன்பும் ஆசீர்வாதமும்.

சென்ற சென்னை வகுப்பில் கலந்து கொண்ட ஒரு இளைஞர் ஒரு கேள்வியை எழுப்பினார். அந்த கேள்வி பலர் மனங்களில் எழுந்தாலும் அதை கேட்க தயங்குவார்கள். 'குருஜீ, தியானம் துவங்கும் பொழுதெல்லாம் என் மனதை நோக வைத்தவரின் ஞாபகம் வருகிறது. அவரை நாம் எப்படி நோகடிக்கலாம், எப்படி பழி வாங்கலாம் என்ற சிந்தனை மேலோங்குகிறது' என்று கேட்டார்.

ஆல்ஃபா தியானம் கற்றுக் கொள்ள அவர் ஆவலாக இருந்தாலும் அவருடைய இந்த கோபம் ஆல்ஃபா நிலையை அடைவதிலேயே அவருக்கு ஒரு தடையாக இருந்துவிட்டது. சற்று புரிய வைத்த பின்னர், அமைதி அடைந்தார். அதன் பிறகு ஆல்ஃபா தியானத்தின் சுகத்தை உணர்ந்து அதிலிருந்து வெளி வரவே விருப்பமில்லாததை உணர்ந்தார்.

ஆல்ஃபா தியானத்தை புதிதாக பயில்பவர்கள் சில நேரங்களில் இந்த சிரமத்தை உணர்வதுண்டு. கண்களை மூடியவுடன் நம் மனதில் மேலோங்கி நிற்கும் உணர்வு அல்லது நினைவு தான் தோன்றும். அதை தவிர்ப்பதற்கு நாம் முயற்சித்தாலும் அதுவே நம் மனதை முழுமையாக வியாபித்துக் கொள்ளும். நம்மை தியானத்தில் லயிக்கவும்விடாது. ஆனால் அந்த நிலையை அல்லது உணர்வை தவிர்க்க நினைக்காமல் அதை எதிர்கொண்டோமானால் இந்த பிரச்சனையை சுலபமாக சமாளிக்க முடியும்.

உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு தவறு செய்து விட்டீர்கள், அதற்காக உங்களை ஒருவர் கடிந்து பேசிவிட்டார் என்றால் அந்த சம்பவம் மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் மனதில் நெருடிக் கொண்டே இருக்கும். தியானம் செய்ய அமரும்பொழுது இந்த நினைவு மீண்டும் மனதை வியாபித்துக் கொள்ளும். அதிலிருந்து தப்பிக்க முயற்சிக்காமல் அதை எதிர் கொள்ளுங்கள். அந்த உணர்வுடன் பேசுங்கள். நடந்த விஷயத்தை புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். நடந்து முடிந்த நிகழ்விலிருந்து உங்களுக்கு கிடைத்த அனுபவம் அல்லது பாடம் என்ன என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அடுத்து என்ன செய்வது என்பதை யோசியுங்கள். மனதின் ஆல்ஃபா நிலை இதில் உங்களுக்கு மிக்க உதவியாகவே இருக்கும். இதை உணர்ந்து ஆல்ஃபா நிலைக்கு மனதை கொண்டு போகும் தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள். அதன் பிறகும் சிரமமாக இருந்தால் நாம் வகுப்பில் செய்வது போல் ஏதேனும் சந்தோஷமான நிகழ்வை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதை சற்று அசை போட்டுப் பார்த்து மெல்ல மெல்ல மனதை அமைதிப்படுத்தி ஆல்ஃபா நிலைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள்.

ஆல்ஃபா நிலையை அடைந்தவுடன் அதை சற்று நேரம் அனுபவிக்க பழகுங்கள். அப்படி செய்ய செய்ய உங்களுக்குள் இருக்கும் கோபம், ஆத்திரம், பொறாமை, குற்ற உணர்வு, பயம் போன்றவை கரைந்து விடுவதை உணர்வீர்கள். அத்துடன் உங்கள் சக்தியும் மாறிவிடுவதை உணர்வீர்கள். உங்களுக்குள் ஆனந்தத்தை நீங்கள் உணரும் பொழுதே மன கசப்புகள் எல்லாம் கரைந்து விடுகின்றன. இந்த மாற்றம் நிகழ்ந்த பின், தியானம் செய்வது மிகவும் சுலபமாகவும் ரசிக்கத்தக்கதாகவும் மாறிவிடுகிறது.

ஒரு ஆல்ஃபா சித்தருக்கு அவரது மனதின் சக்தி என்ன என்று முழுமையாக தெரியும். அவரின் வெற்றியை நிறுத்த எந்த சக்தியாலும் முடியாது. ஆக, தியானம் செய்யுங்கள், உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள், ஆல்ஃபா நிலையில் அவற்றை கரைத்து விடுங்கள், பிறகு அன்பும் ஒளியும் நிறைந்த மனதுடன் வாழ்க்கையை தொடருங்கள்.

இன்று இது தான் இந்த உலகுக்குத் தேவை. இது தான் மனித இனத்திற்குத் தேவை. ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒரு சக்தியை வெளிப்படுத்தும். உங்கள் மனம் நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணட்டும், நல்ல சக்தியை மட்டும் வெளிப்படுத்தட்டும். தீயவை எல்லாம் கரைந்து விடட்டும். நாம் வாழும் இந்த உலகை இன்னும் அழகானதாக, மிகுந்த நல்ல சக்தி நிறைந்ததாக மாற்றிவிடுவோம்.

அன்பும், ஆசீர்வாதமும்,

Dr. விஜி பந்தையன்

முக்கிய அறிவிப்பு!

01.01.2012 முதல் ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சி வகுப்பில் மறுமுறை பங்கேற்கும் பொழுது முழு கட்டணம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மேலும் விவரங்கள் அறிய AMP அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

VISIT OUR WEBSITE FOR

- Guruji's Intro Talk in English & Tamil
- Guruji's latest T.V programs ((Pothigai, Jaya Plus, Kalaignar, Sadhana TV)
- AMP Workshop Photos and Videos
- AMP Newsletters

Important Announcement

- Alpha Siddhas are requested to attend the Monthly Meeting in your cities. By interacting with other Alpha Siddhas you can have your doubts cleared.
- You will receive the details of the Monthly Meeting by SMS. For more details please contact your city co-ordinator or AMP Office.

One day when I went to withdraw some money, I found that my ATM card was misplaced along with my other cards. I was very upset and started to panic. I went home And started searching everywhere, I was full of anger, negative thoughts and fear. Then I sat down and did Alpha . After a few minutes I became calm, the feeling of worry, insecurity and tension disappeared. I visualized that I got my card back. Next day I went to the bank and told them my problem, what a surprise! My card was with the bank, I got my card and my money was also safe.

Mr.Kulbir Singh

I recently went to Mumbai for vacation during the rainy season. It was raining heavily and all my relatives were commenting for choosing the wrong time for the visit. They could not assure sightseeing or shopping due to rain. I did Alpha meditation and talked to the Rain God. I asked to make this trip memorable and not to spoil my vacation. It rained heavily when I stayed indoors and while travelling by car, but stopped when I went out for sightseeing and shopping. I could cover almost all important places and could shop peacefully without any hurdles due to rain. The trip was very memorable and enjoyable. Thanks to Alpha and Guruji. *Ms. Sangeetha*

During my wedding, which happened recently, my mom misplaced my new Metti (Toe ring which is auspicious in hindu marriages). We got tensed when the priest asked for metti since we could not find it. I was sitting confident and used alpha mudra and prayed that I got my metti immediately. To my surprise in 10 mins, my Grandma found the metti on the floor and gave it to us at the right time. *Ms.Abinaya*

One of our relatives aged 40 was addicted to alcohol. He could not control it and because of that, a lot of unhappiness was experienced by his spouse. After looking at his condition I did the alpha mind power complete healing meditaion taught to us in the Level 3 and visualized that he quit his bad habit completely. Now, in a couple of months he is totally out of that habit and his spouse is also very happy. Thanks to Guruji! Thanks to Alpha!

Ms. Devika Alagan

When I first learnt Alpha Mind Power, I was working as a teacher in a small school for a salary of Rs 2000. I did Alpha meditation everyday and visualized that I got a much better job in a government school. To my great surprise within one month I got a job in a government school with a salary of Rs 19000. I will always be grateful to Alpha ! *Ms. Reshma - Coimbatore*

My husband was having an affair with another woman in his office. I came to know of this and was very upset. I started doing Alpha meditation and talking to the other woman's subconscious mind. I explained to her that what she was doing was wrong. She has now left my husband and he also has changed completely and we have a happy life now. There is no doubt that Alpha Meditation is responsible for this change. *Ms.Thilagavathi*

From a very young age I had a bad habit of eating ash, sand etc. I learnt Alpha Mind Power and practiced regularly. I spoke to my subconscious mind and told that I should quit this habit. Now I don't have that habit anymore. Thanks to Alpha. *Mr. Raman - Chennai*

நான் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் தியானப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளும் பொழுது ஒரு சிறிய பள்ளியில் ரூ.2000/- சம்பளத்தித்தில் வேலையில் இருந்தேன். நான் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் தியானப் பயிற்சியில் தினமும் எனக்கு அரசு பள்ளியில் வேலை கிடைக்கவேண்டும் என்பதற்காக பயிற்சி செய்துவந்தேன். அடுத்த மாதமே நான் விரும்பியபடி அரசு பள்ளியில் ரூ.19000/- சம்பளத்தில் வேலை கிடைத்தது. இத்தகையை வாய்ப்பை எனக்கு அளித்த ஆல்ஃபா மைண்ட் பவருக்கு நன்றி!

செல்வி ரேஷ்மா – கோவை

என்னுடைய கணவர் அவர் வேலை பார்க்கும் இடத்தில் அவருடன் பணிபுரியும் ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு வைத்திருந்தார். நான் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் தியானத்தின் மூலம் என் கணவரிடம் பழகும் அந்த பெண்ணின் ஆழ்மனதுடன் பேசி, அவள் செய்துவந்த தவறை உணர்த்தி என் கணவரிடமிருந்து பிரித்துவிட்டேன். என் கணவரும் அவருடைய தவறை முழுமனதுடன் உணர்ந்து என்னுடன் இப்பொழுது சந்தோஷமாக வாழ்கிறார். இதற்கு 100% முழு காரணம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் தியானம் தான் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

திருமதி திலகவதி – கோவை

எனக்கு சிறுவயதிலிருந்தே செங்கல், சாம்பல் இவற்றை சாப்பிடும் கெட்ட பழக்கம் இருந்துவந்தது. நான் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் தியான வகுப்பில் கலந்துகொண்டேன். ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது என்னுடைய ஆழ்மனதுடன் பேசி எனக்கு இருக்கும் இந்த கெட்ட பழக்கங்கள் என்னைவிட்டு நீங்குவதை காட்சியாக பார்த்து வந்தேன். என்ன வியப்பு இப்பொழுது அந்த பழக்கம் என்னைவிட்டு நீங்கிவிட்டது. ஆல்ஃபாவிற்கு எனது நன்றி!

திரு இராமன் – சென்னை

என்னுடைய திருமணம் சமீபத்தில்தான் நடந்தது. அப்பொழுது என்னுடைய தாய் எனக்கு வாங்கிய புது மெட்டியை தவறவிட்டுவிட்டார். மெட்டி என்பது திருமணத்திற்கான ஒரு சிறந்த அங்கீகாரத்தை தரக்கூடிய ஒரு ஆபரணம். ஐயர் மெட்டியை கொண்டுவரும்படி கூறிபோது நான் நம்பிக்கையுடன் ஆல்ஃபா முத்திரையை பயன்படுத்தி உடனடியாக கிடைக்கவேண்டும் என்று வேண்டினேன். 10நிமிடத்திற்குள் என்னுடைய பாட்டி, மெட்டி தரையில் கிடந்தது என்று சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொடுத்தார். என்னுடைய திருமணம் சிறப்புற நடந்தேறியது. ஆல்ஃபாவிற்கும், குருஜீக்கும் நன்றி!

திருமதி அபிநயா

நான் பணம் எடுப்பதற்காக ATM சென்றுவிட்டு வந்தபோது என்னுடைய ATM கார்ட் தொலைந்துவிட்டது. நான் மிகவும் கலக்கத்திலிருந்தேன். வீட்டில் எல்லா இடங்களிலும் தேடியும் கிடைக்கவில்லை. கோபமும், வருத்தமும் கலந்த மனநிலையில் இருந்தேன். சிறிது நேரத்தில் நான் ஆல்ஃபா தியானம் செய்து என் மனதை அமைதிப்படுத்தினேன். என் மனதில் இருந்த ATM கார்ட் பற்றிய பயம், கவலை, மனஅழுத்தம் நீங்கி மனநிம்மதியுடன் இருந்தேன். மறுநாள் நான் வங்கிக்கு சென்று என் நிலைமையை எடுத்துக் கூறினேன். அடுத்த 10நிமிடத்தில் என்னுடைய ATM கார்ட்டை எனக்கு கொடுத்தார்கள், என்னுடைய பணமும் அப்படியே இருந்தது. ஆல்ஃபாவிற்கும், குருஜீக்கும் நன்றி!

திரு குல்பீர் சிங்