

பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தியானலிங்க அர்ப்பணங்கள்:

- ▲ கருப்புத் துணி
- ▲ தியானலிங்க டாலருடன் கவடிய 21 ரூத்ராட்சங்கள் கொண்ட மாலை
- ▲ மந்திர உச்சாடனம் கொண்ட தாள் மற்றும் தியானலிங்க புகைப்படம்
- ▲ தியானலிங்க விபூதி
- ▲ பிச்சை பாத்திரம்

சாதனா காலத்திற்கான குறிப்புகள்:

- ▲ நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த தீட்சை தேதியில் சாதனா தொடங்குகிறது.
- ▲ நீங்கள் ஆண்லைன் மூலம் தீட்சையில் கலந்துகொள்ள முடியும் (linkக்கு உங்கள் ஈமெயிலைப் பாருங்கள்) அல்லது தீட்சை வழங்கும் உள்ளூர் மையத்தில் பங்கேற்கலாம்.
- ▲ பங்கேற்பாளர்கள் சாதனாவை நிறைவுசெய்ய தியானலிங்கத்தில் இருப்பது கட்டாயமாகும்.

சாதனா வழிகாட்டுதல்கள்:

- ▲ சாதனா காலத்தில், கழுத்தில் தியானலிங்க டாலருடன் கவடிய ரூத்ராட்ச மாலையை அணியவேண்டும்.
- ▲ கருப்புத் துணியை மேற்பற வலது கையில் கட்ட வேண்டும். குளிக்கும்போது சாதாரண நீரில் அதனை சுத்தம் செய்யலாம்.
- ▲ சாதனா காலத்தில் நீங்கள் மற்றவர்களை “தீவா” என்று அழைப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- ▲ ஒரு நாளைக்கு இரண்டுமுறை குளிக்க வேண்டும். சோப்புக்கு பதிலாக மூலிகை குளியல் பொடியை (ஸ்நானப் பொடி/பாசிப்பயறு பொடி) பயன்படுத்தலாம்.
- ▲ விபூதியை புருவங்களுக்கு மத்தியில், தொண்டைக் குழியில், காதுகளுக்குப் பின்பறத்தில், நெஞ்சுக் குழியில், தொப்புளுக்கு கீழே என குறிப்பிட்ட இடங்களில் பூச வேண்டும்.
- ▲ சிவ நமஸ்காரம் பயிற்சியை சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக அல்லது சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பின்பாக, காலி வயிறுநிலையில் ஒரு நாளைக்கு 21 முறை பக்தியுடன் செய்யவேண்டும். சிவ நமஸ்காரம் செய்த பிறகு, சர்வேப்யோ & யோக யோகேஷ்வராய ஆகிய மந்திர உச்சாடனங்களை மூன்றுமுறை உச்சாடனம் செய்யவேண்டும்.
- ▲ பிக்ஷா உண்டியலில் குறைந்தது 21 பேரிடம் பிச்சை பெறவேண்டும். சாதனாவை நிறைவுசெய்யும் நாளன்று தியானலிங்கத்திற்கு பிக்ஷா உண்டியலையும் அர்ப்பணங்களையும் கொண்டுவர வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு:

- ▲ விரத காலத்தில் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் அசைவு உணவு சாப்பிடுவது கூடாது.
- ▲ ஒரு நாளுக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். முதல் வேளை உணவு மதியம் 12 மணிக்குப் பிறகு இருக்க வேண்டும்.
- ▲ 8-10 மிளகு மணிகளுடன் 2 அல்லது 3 வில்வ இலைகள் அல்லது வேப்ப இலைகளைச் சேர்த்து இரவமுழுக்கத் தேனில் ஊறவையுங்கள். மேலும், ஒரு கைப்பிடி நிலக்கடலையை தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில், இலைகளை மென்று சாப்பிடுங்கள். தினசரி சிவாங்கா சாதனாவை முடித்தபிறகு, எலுமிக்கை சாறு மற்றும் தேனுடன் மிளகுகளைச் சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். ஊறவைத்த நிலக்கடலையையும் சாப்பிடுங்கள்.

ஆடை கட்டுப்பாடு:

- ▲ சாதனா காலத்தில் வெள்ளைநிற அல்லது வெளிர்நிற ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- ▲ சாதனா காலத்தில் சிவாங்கா மேற்துண்டை அணிவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பதிவுசெய்யும் இடம்: தியானலிங்க வளாகம், கோவை

வருகை தரவேண்டிய நேரம் (காலை 6 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை)

வந்தவுடன், செக்லின் கவன்டரில் செக்லின் செயல்பாடுகளை நிறைவு செய்யவும்.

அர்ப்பணங்கள்:

- ஓவ்வொரு தேங்காயையும் தனித்தனி கருப்பு துணியில் கட்டுங்கள்; தேங்காய் முழுமையாக துணியால்.
- மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு மூன்று தேங்காய்களையும் ஒன்றாகக் கட்டுங்கள்.

அர்ப்பணங்களைச் செய்தல்:

- உங்கள் தலையில் சமந்தபடி அர்ப்பணங்களை (மூன்று தேங்காய், எள், பிக்ஷா உண்டியல்) தியானலிங்கத்திற்கு கொண்டுவர்து, அதற்குரிய இடங்களில் அர்ப்பணம் செய்யுங்கள்.
- அர்ப்பணங்களை அளித்த பிறகு, தியானலிங்க தரிசனம் செய்யுங்கள்.

- தனியாக ஒரு கருப்பு துணியில் எள்ளை கட்டி வைத்திடுங்கள்.
- பிக்ஷா உண்டியலையும் இதனுடன் கொண்டுவாருங்கள்.

- அர்ப்பணம் செய்யும்போது, தொடர்ந்து “ஆஹ் நமஹ் வீவாய்” உச்சாடனத்தை செய்யுங்கள்.
- அர்ப்பணம் செய்யும் போது, சட்டை அல்லது மேலாடைகளை அணிய வேண்டாம்.
- அர்ப்பணம் வழங்கும்போது, தயவுசெய்து உங்கள் அலைபேசிகளை அணைத்து வைக்க வேண்டுகிறோம்.

வெள்ளியங்கிரி மலைக்கு புனிதப் பயணம்:

- வெள்ளியங்கிரி யாத்திரை, உங்களது சாதனா நிறைவு நாளிலோ அல்லது அடுத்த நாளிலோ தொடங்கும்.
- யாத்திரைக்குப் புறப்படும் முன், யாத்திரை பதிவு மேசையில் உங்கள் வருகையை பதிவுசெய்யவும்.
- சட்டை அல்லது மேலாடை அணிய வேண்டாம். தேவைப்பட்டால், சால்வை அணிந்துகொள்ளலாம்.
- புனிதப் பயணம் முழுவதும் “ஆஹ் நமஹ் வீவாய்” உச்சாடனத்தை தொடர்ந்து செய்யவும்.
- புனிதப் பயணத்திற்கு புறப்படுவதற்கு முன் பொட்டலமாக வழங்கப்படும் உணவை வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். குடிப்பதற்கு தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தோள்பட்டை பை, சால்வை, உணவுப் பொட்டலம், பழங்கள், ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் (உலர்பழங்கள் & கொட்டை வகைகள்), குளுக்கோஸ், எலக்ட்ரோலைட்கள், வலி நிவாரணிகள் (எ.கா. மூவ், வோலினி ஸ்ப்ரே), ரெயின்கோட், கொச் விரட்டி மற்றும் டார்ச் ஆகியவற்றை உடன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- யாத்திரையை வெறுங்காலுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும், இருப்பினும் தயவுசெய்து உங்கள் செருப்புகளை உடன் எடுத்துக்கொள்ள, நீங்கள் அவற்றை தேவைப்பட்டால் பின்னர் அணிந்துகொள்ள முடியும்.

புனிதப் பயணத்தின் போது:

- பிளாஸ்டிக் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், போகும் பாதையில் குப்பைகளைப் போடவேண்டாம்.
- உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட குழுவுடன் சேர்ந்து, அவர்கள் செல்லும் பாதையில் ஒன்றாக செல்லுங்கள்.
- வழியில் பார்க்கும் வனவிலங்குகளுக்கு நீங்கள் உணவளிக்க வேண்டாம்.

புனிதப் பயணம் முடிந்த பிறகு.

- யாத்திரையை முடித்து வெள்ளியங்கிரியில் இருந்து திரும்பிய பிறகு, பதிவு மையத்திற்கு வந்து மீண்டும் உங்கள் வருகையைப் பதிவுசெய்யுங்கள்.

- சிவாங்கா சாதனாவை நிறைவு செய்யும் விதமாக, கையில் அணிந்திருக்கும் கருப்புத் துணியை தியானலிங்கத்தின் மூன் உள்ள புளியமரத்தில் கட்டுங்கள்.

தங்குமிடம்:

- தங்குவதற்குத் தேவையான காற்றுத் தலையணை, போர்வை மற்றும் பிற பொருட்களை நீங்களே கொண்டு வாருங்கள்.
- துணி துவைப்புதற்கான வசதி இருக்காது. தயவுசெய்து அதற்கேற்ப திட்டமிட்டு, நீங்கள் தங்கியிருக்கும் நாட்களில் தேவைப்படும் ஆடைகளை எடுத்து வாருங்கள். உங்கள் உடமைகளை நீங்களே பத்திரமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறீர்கள்.

- விலை மதிப்புமிகிக் பொருட்களை எடுத்துச் செல்வதை தவிர்க்கவும். தயவுசெய்து தங்குமிடத்தில் விலைமதிப்புள்ள பொருட்கள் எதையும் வைத்திருக்க வேண்டாம்.

- தியானலிங்க வளாகத்திலில் புனிதப் பயணத்தின்போதும், மது, போதைப்பொருள் மற்றும் புகைபிழித்தல் கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

அவசர உதவிக்கு:

- ஒருவேளை ஏதேனும் அவசரநிலை ஏற்பட்டால், உங்களது குழு ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது உதவி எண்ணைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்: 83000 83111.

குறிப்பு: நீங்கள் விரும்பினால், வெள்ளியங்கிரி மலைக்கு செல்லும்போதும், வரும்போதும் வழியில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றுவதன் மூலம் மலைகளின் புனிதத்தைப் பராமரிக்க நீங்கள் பங்களிக்க முடியும். யாத்திரை பதிவு மேசையில் குப்பையை சேகரிப்பதற்கான ஒரு பையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.