



Sanmarkkam.org

Life Handbook

From Bewildered and aimless youth To A Joyful and accomplished Professional

Draft Version 2024-08

Document work in progress. Not Yet Released.

Page 1 of 25

Table of Contents

1	Sanmarkkam	4
2	Sanmarkkam.org Trust	5
2.1	Student Counselling	5
2.2	Career Guidance.....	5
2.3	Healthy Life	6
2.4	Support Needy	6
2.5	Volunteer	6
2.6	Supported by.....	6
3	Work.....	7
3.1	Pre-requisites	7
3.2	Skill Focus.....	7
3.3	Professional Path.....	7
3.4	Project Assignment	8
3.5	Technical Path	8
3.6	Functional Path	9
3.7	Courses and Syllabus.....	10
3.7.1	Sanmarkkam 101	10
3.7.2	Soft Skills 101	10
3.7.3	Organize 101.....	10
3.7.4	Computer 101.....	10
3.7.5	ERP 101	10
3.7.6	IT Project 101.....	10
3.7.7	Programming 102, 103	11
3.7.8	CBP 101.....	11
3.7.9	ABAP 101	11
3.8	Evaluation Scenarios	12
3.8.1	Generic Coding.....	12
3.8.2	ABAP Coding	12
3.8.3	SAP Functional	13
3.8.4	DB Design Example & Tips	14
3.9	Learning Tools	14
4	Personal development.....	15
4.1	In Tamil.....	15
4.2	In English	16
4.3	Organising	17
4.4	Rest and Sleep.....	17
4.5	Food and Fasting.....	17

4.5.1	Fasting.....	17
4.5.2	Food	18
4.6	Chanting	18
4.7	Meditation.....	22
4.8	Yoga.....	22
4.9	Be a Vegetarian and Save the World	22
4.9.1	Vegetarian food	22
4.10	Reading.....	22
4.10.1	Tools	22
4.11	Screen Addition.....	22
5	Service – Paropakaram	23
5.1	Training, Scholarship, Education	23
5.2	Helping Elders and Needy	23
5.3	Benefits of Paropakaram.....	23
6	Why – Satvitcharam.....	24
6.1	Importance of Discipline and Right path.....	24
6.2	Introspection	25
6.3	Gratitude	25
6.4	Fear	25
6.5	Lethargy.....	25
6.6	Purpose of Life	25
6.7	Benefits of Satvitcharam	25
7	Reference.....	25
7.1	Online resources	25
7.2	Mantra Reference	25

This Handbook is to be used along with classroom training, practical exercises, mock project under the guidance of mentors. It may not be self-explanatory. Prospective and existing trainees are encouraged to use this handbook.

1 Sanmarkkam

The path of righteousness is a simple and pleasant way of life. By adhering to this path, we can attain significant benefits related to the body, mind, and soul. The path of righteousness provides solutions to many of today's individual and global issues!

This path of righteousness can be divided into two categories: "Satvicharam" and "Paropakaram". The practices of this path are clearly outlined in the rules of daily conduct, and in the moral guidelines related to the senses, actions, life, and soul.

The term "Sanmargam" (San=truth/reality, Margam=path/way) is derived from the Sanskrit word for the true path.

The term "Sanmargam" is widely found in ancient scriptures, the Tamil text "Thirumandiram" which dates back three thousand years, as well as in the works of Siddhars, and the writings of Thayumanavar and Vallalar.

Man is a combination of body, mind, and soul. The path of righteousness guides one to live a life of peace, contentment, and physical health.

The path of righteousness acts as a guide for all the actions of an individual, helping them complete tasks successfully and excellently.

Sanmargam offers excellent methods to resolve today's individual challenges and social problems.

The path of righteousness is a universal system that transcends differences of caste, religion, race, language, gender, and birth, promoting unity.

சன்மார்க்க நெறி ஒரு எளிய இனிய வாழ்க்கை முறை ஆகும், இந்நெறியை கடைபிடிப்பதின் மூலம் உடல், மனம், உயிர் தொடர்பான அரிய பயன்களை நாம் பெற முடியும். இன்றைய தனிமனித மற்றும் உலக சிக்கல்கள் பலவற்றுக்கும் தீர்வாக அமைவது சன்மார்க்க நெறியே!

இந்த சன்மார்க்க நெறியை சத்விசாரம் பரோபகரம் என இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம், இந்த சன்மார்க்க நெறியின் பயிற்சி முறைகள் நித்தியகரும விதியிலும், இந்திரிய, கரண ஜீவ ஆன்ம ஒழுக்க விதிகளிலும் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

மெய்நெறி என்பதின் வடசொல் பதமே சன்மார்க்கம் (சத்= உண்மை/மெய்மை, மார்க்கம்=வழி/ நெறி) என்பதாகும்.

சன்மார்க்கம் என்ற சொல் பழமையான ஆகமங்களிலும், மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தமிழ் நூலாகிய திருமந்திரத்திலும், சித்தர் இலக்கியங்களிலும், தாயுமானவர், வள்ளலார் ஆகியோரின் நூல்களிலும் பரவலாகக் காணக் கிடைக்கின்றது.

உடல், மனம், உயிர் ஆகிய மூன்றின் சேர்க்கையே மனிதன், அவன் நிம்மதியோடும், மன நிறைவோடும், உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ வழிகாட்டும் நெறியே சன்மார்க்க நெறியாகும்.

சன்மார்க்க நெறி ஒருமனிதனின் அனைத்து செயல்களுக்கும் முறையாக வழிகாட்டி அப்பணிகளை வெற்றிகரமாகவும், சிறப்பாகவும் செய்துமுடிக்க உதவுகின்றது.

இன்றைய தனிமனித சிக்கல்களையும், சமுதாய பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க சன்மார்க்க நெறி மிகச்சிறந்த வழிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

சன்மார்க்க நெறி சாதி, மதம், இனம், மொழி, பாலினம், பிறப்பு முதலிய வேறுபாடுகளை கடந்த ஒருமைப்பாட்டை உணர்த்தும் ஒரு பொது அமைப்பாகும்.

2 Sanmarkkam.org Trust

Sanmarkkam.org, a non-profit organization, empowers students and graduates by offering free training and job placement services. It also provides free counselling, career guidance, scholarships, promotes healthy living, and extends support to those in need.

2.1 Student Counselling



Join us for an enriching opportunity offering scholarships, counselling, and admission guidance, all provided free of cost for deserving individuals, on their educational journey.

Led by dedicated professionals, this initiative aims to empower students by facilitating their educational journey. Whether you seek financial assistance, guidance in career choices, or support in navigating the admission process, our team is here to assist you, free of cost. Embrace this chance to unlock your potential and pursue your dreams without barriers. Don't miss out on this invaluable resource for shaping your educational future.

2.2 Career Guidance



Embark on a transformative journey toward career success with our comprehensive grooming program tailored for both experienced professionals, fresh graduates, and even higher secondary students, all provided free of cost.

Our program equips you with essential skills, industry insights, and practical knowledge to excel in today's competitive job market. Whether you're a seasoned professional looking to advance your career or a recent graduate seeking to kickstart your professional journey, our tailored curriculum caters to your specific needs and aspirations. Through personalized coaching, workshops, and real-world simulations, you'll develop the confidence and capabilities needed to seize lucrative job opportunities and thrive in diverse work environments. Join us and unlock your full potential as you embark on a fulfilling career path filled with growth and prosperity.

2.3 Healthy Life



Discover your true self through immersive lifestyle camps featuring rejuvenating meditation and yoga sessions, culminating in introspective explorations answering the fundamental question, “Who am I?”

Join us for a transformative journey of self-discovery and inner peace, all provided free of cost.

2.4 Support Needy



Extend a helping hand to the needy with our comprehensive aid program, encompassing grocery kit distribution, food provisions, clothing, and essential life supplies.

Together, let’s make a meaningful difference in the lives of those facing hardship. Join us in spreading hope and support to our community.

You can also be a contributor to this noble cause, making an impact that truly matters.

2.5 Volunteer

Join us in making a difference!

Volunteer with us to create positive change in our community. Be part of our mission and make an impact today.

Teaching: Help educate others in subjects such as English, Computer Science, and Project Management.

Counselling Sessions: Offer support and guidance to those in need.

Coordination and Logistics: Assist in organizing and managing events and initiatives.

2.6 Supported by



Please visit: sanmarkkam.org

3 Work

This handbook will help the students and youth to be successful and happy in their professional and personal lives.

3.1 Pre-requisites

who can join this program?

10th Standard / 12th Standard or any Bachelor’s Degree

Preference will be given to youth who are economically, Socially or familywise disadvantaged. Additionally, priority will be granted to those who demonstrated a commitment to Community Service.

3.2 Skill Focus

Aspirants are expected to be reasonably good in at least two of these areas

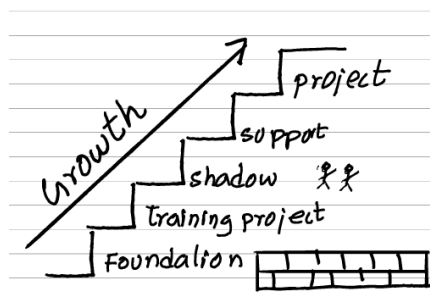
- Computer
- Communication
- Intelligence

3.3 Professional Path

Any aspiring professional may undergo this path to work in the IT industry. Based on competency level, it may take 3 to 6 months to complete the initial phase of this roadmap.

“Technical Profession” involves coding, administration, networking etc.

“Functional Profession” involves business analysis, customer discussion, training etc.



Foundation courses designed to introduce the theory and practical aspects of the profession.

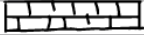
The Training project is a case study and practically demonstrable project.

Shadow - work under a senior.

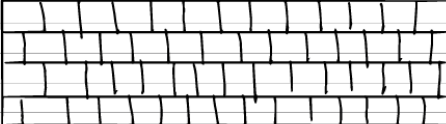
Support - resolving customer issues independently.

Project - ability to conceptualise, develop and deploy solutions to customers directly.

3.4 Project Assignment

Support
shadow
Training Project
foundation


3.5 Technical Path

Project	
CBP 101	ABAP 101
Programming 101, 102, 103	
DB 101, Communication 101	
ERP 101, IT Project 101	
Computer 101, Organize 101	
sanmarkkam 101, Soft skills 101	
	

ERP – Enterprise Resource Planning

IT- Information Technology

DB – Database

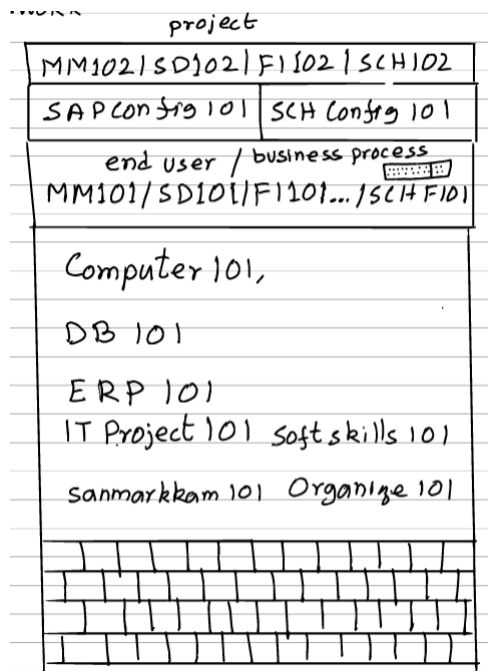
ABAP, CBP – Business Programming languages

Administration: Network, Database, Cloud Infrastructure, SAP on Premises, Security

DevOps

Open Source: Frontend, Backend, No SQL DB

3.6 Functional Path



SCH: Sourcing, Supplier Management, Procurement Life Cycle
SAP: Finance, Logistics, Cloud Solutions, Ariba, Success Factor

3.7 Courses and Syllabus

3.7.1 Sanmarkkam 101

- Satvitcharam – Introspection
- Parobakaram – Service

3.7.2 Soft Skills 101

- Communication Etiquette – Email, Video Conference, Chat, In-Person Meeting
- Understanding and Responding
- Spoken & Written English

3.7.3 Organize 101

- To-do List
- Project
- Daily/Weekly/Monthly Planner
- 3 Most Important Tasks Per-day

- I. Pomodoro timer
- II. Journal
- III. Habit Tracker
- IV. Routines

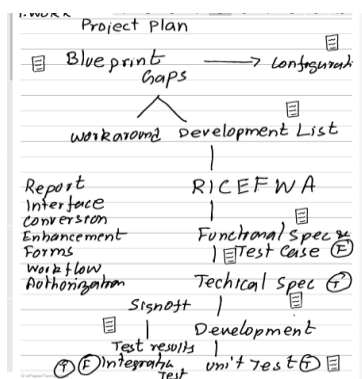
3.7.4 Computer 101

- Email, Calendar, Word Processor, Spreadsheet & Data Tabulating
- Microsoft Teams
- Office 365

3.7.5 ERP 101

- Business, Supply Chain, Sales, Procurement, Production, Quality Management
- Enterprise Structure, Master data, Transaction, Header, Line item, DB Design for Business
- Accounting Principles and when accounting documents will get generated
- ERP End-user transactions
- Business KPI (Screener.in)

3.7.6 IT Project 101



3.7.7 Programming 102, 103

- Business Analysis
- Solution Design
- Technical Design Specification
- Logical Sequence
- SQL Queries

3.7.8 CBP 101

CBP - Configurable Business Page. A JSON-based business application Builder.

3.7.9 ABAP 101

- End User SD, MM Master and Transaction
- Data Dictionary, SQL, Drilldown Reports, Internal Tables, RFC Enabled Functional Modules

CBP - Configurable Business Pages.

ABAP - Advanced Business Application Programming

DB – Database

ERP – Enterprise resource planning

IT - information technology

SQL - sequential query language

SCH - Supply chain Hub

SAP - Systems Applications and Products in Data Processing

3.8 Evaluation Scenarios

3.8.1 Generic Coding

Generic Coding Scenario

Build a solution with any programming language and DB.

Build a library Management System(example)

Expected Output:

1. Designed Document
2. CRUD Operation for Master, Transaction (with Header & Line Items)
3. Report
4. Documentation

The Solution should be demonstrable with sample meaningful data. Edit the existing scenario and explain.

the Evaluator will request you to enhance your scenario live.

Recommended Preparation:

DB Normalization, Primary Key, Foreign Key, Header and Line-Item concept.

Best Practice:

- Modular coding
- No Hard coding
- Use appropriate coding standards

3.8.2 ABAP Coding

Prerequisites:

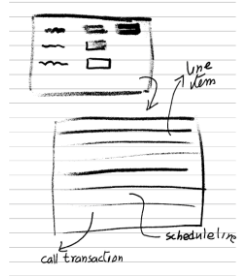
DB design, ALV grid, Drill down, Call Transaction, SDIMM tables

Scenario:

Report Sales order summary with drilldown to line-item details, Schedule line. Need capability to view actual transaction(va03) (example).

Suggested Flow:

- Create a Master data (e.g., material master)
 - Create Transaction data (e.g., Sales order)
1. Build a selection screen with organization fields and a few master data fields.
 2. Display a summary of the sales order with a few key fields.
 3. Ability to drilldown to line items, Schedule lines.
 4. Ability to call transactions.



3.8.3 SAP Functional

Prerequisite:

End-User master data, transaction enterprise structure – business process - configuration – testing – documentation.

Deliverables:

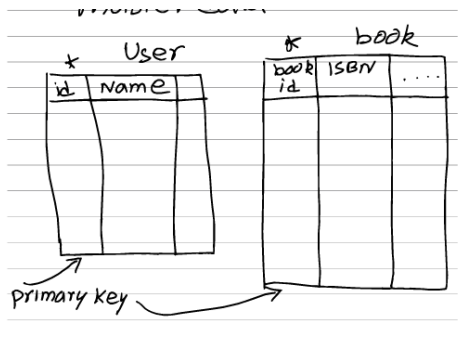
1. Project Charter
2. Blueprint
 - a. Functional spec
 - b. GAP
 - c. Development List
 - d. Test Cases
3. Configuration documentation
4. Test Result, End-user Guide

Representative Scenario

1. For Titan Industries Hosur plant, implement purchase requisition to the payment process. Purchase orders need approval from the manager, cost center head and CFO.
2. For ITC Paper products implement an accounting system with the ability to post incoming invoices, vendor payments, and Customer cheque posting. Set up necessary chart of accounts. Maintain fixed new asset "Paper Pulp Processing Unit" valued at 5 crores. Depreciation per annum is 10%. Generate Balance sheet, Income and expenses statement.

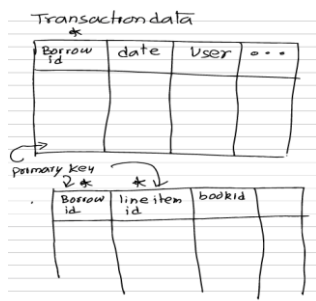
3.8.4 DB Design Example & Tips

Master Data:

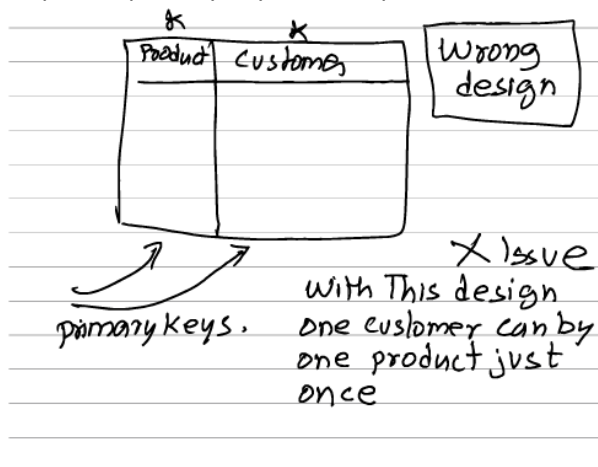


Examples: User, Student, Product

Transaction Data:



- Do not mix Strong entities. E.g.: Product, Customer.
- Be Conservative about using the composite primary key.
- Avoid having customer, Product etc, as primary key.
- Duplicate primary keys are not possible, Test it with examples in your design.



3.9 Learning Tools

- Internal Training Materials
- Udemy Courses

4 Personal development

Personal development goes beyond mere physical improvement; it's about holistic growth, focusing on both mental and physical aspects. It begins with self-awareness, understanding who you are, and extends to personal growth that enables you to help others grow as well. This journey involves finding happiness, practicing self-love, and fostering a balanced, fulfilling life.

To begin personal development, one should start with a few daily routines. When practiced consistently, these routines will become habits and eventually integrate into daily life.

Here are some suggested daily routine activities. For more information, you can refer to sanmarkkam.com.

4.1 In Tamil

1. சூரிய உதயத்திற்கு முன் நித்திரை நீங்கி எழுதல் வேண்டும்.
2. உடல் தூய்மை செய்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து, கடவுளைத் தியானஞ் செய்தல் வேண்டும்.
3. எழுந்து உள்ளே சற்றே உலாவுதல் வேண்டும். பின் மலஜல உபாதிகளைக் கழித்தல் வேண்டும். (மலமாவது ஜலமாவது பற்றறக் கழியும் வரையில், வேறு விஷயங்களைச் சிறிதும் நினையாமல், மலஜல சங்கற்பத்தோடு இருக்க வேண்டும், மலஜலத்தைச் சிறிதும் அடக்கப்படாது).
4. பின்பு வெய்யிலில் நெடுநேரம் தேகமெலிவு வரத்தக்க உழைப்பையெடுத்துக்கொள்ளாமல், இலேசான முயற்சியில் சிறிது வருத்தந்தோன்ற முயலுதல் வேண்டும்.
5. பின் இளம் வெந்நீரில் குளித்தல் வேண்டும். இறைச்சிந்தனையோடு சிறிது நேரம் இருத்தல் வேண்டும்.
6. பசி கண்டவுடன் தடை செய்யாமல் ஆகாரம் கொடுத்தல் வேண்டும். ஆகாரங்கொடுக்கும்போது, மிகுந்த ஆலசியமுமாகாது (அலட்சியம்) மிகுந்த தீவிரமுமாகாது.
7. போஜனஞ் செய்த பின்னர் நல்ல நீர் குடித்தல் வேண்டும். அந்த நல்ல நீரும் வெந்நீராதல் வேண்டும் அதுவும் அதிகமாகக் குடியாதிருத்தல் வேண்டும்.
8. எப்படிப்பட்ட போஜனமாயினும் சிறிது குறைவாகவே புசித்தல் வேண்டும். எந்தக் காலத்திலும் பசித்தால் ல்லது எந்த வகையிலும் போஜனஞ் செய்யப்படாது. வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் அதிகரிக்கத்தக்க போஜனங்களை அறிந்து விடல் வேண்டும்.
9. பகலில் போஜனஞ் செய்தவுடன் சற்றே படுத்தெழுந்தல் வேறு காரியங்களிற் பிரவேசிக்கப்படாது.
10. ஆயினும் நித்திரை வரும்படிப் படுக்கப்படாது. பகலில் எந்த வகையிலும் நித்திரை யாகாது.
11. சாயங்கால வெய்யில் தேகத்திற் படும்படி சிறிது உலாவுதல் வேண்டும். காற்று மிகுந்தடிக்கில அப்போது உலாவப்படாது. அன்றி கடின வெய்யில், பனி, மழை - இவைகள் தேகத்திற்பட உலாவப் படாது.
12. இராத்திரி முன் பங்கில் தேகசுத்தி செய்து, தியானஞ் செய்தல் வேண்டும்.
13. தோத்திரஞ் செய்தல், சாத்திரம் வாசித்தல், உலகியல் விவகாரஞ் செய்தல் - இவை முதலியவை கூடும். பின் போஜனஞ் செய்தல் வேண்டும்.
14. இராப் போஜனம் பகற் போஜனத்தைப் பார்க்கிலும் அற்பமாகப் புசித்தல் வேண்டும்.
15. இரவில் தயிர் கீரை வாயுவான பதார்த்தம் குளிர்ச்சியான பதார்த்தம் சேர்க்கப்படாது.

16. இரவில் போஜனஞ் செய்தபின், சிறிது உள்ளே உலாவுதல் வேண்டும். பின்பு தியானம் முதலியவை செய்தல் வேண்டும்.
17. எப்போதும் பயத்தோடிருக்கப்படாது. பரிச்சேதம் பயமில்லாமலும் இருக்கப்படாது.
18. எப்போதும் மனவுற்சாகத்தோடிருக்க வேண்டும்.
19. கொலை, கோபம், சோம்பல், பொய்மை, பொறாமை, கடுஞ்சொல் முதலிய தீமைகள் ஆகா. உரத்துப் பேசல், வேகமாக நடத்தல், ஓடி நடத்தல், வழக்கிடல், சண்டையிடல்கூடா. எந்த விதத்திலும் பிராணவாயு அதிகமாகச் செலவாகாமற்படி ஜாக்கிரதையோடு பழகுதல்வேண்டும்.

தலை குளித்தல்:

பொற்றலைக்கையாந்தகரையை உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலைக்கிட்டு 4 நாளைக்கு ஒருவிசை வெந்நீரில் முழுக வேண்டும். அன்றி வாரத்திற்கு ஒருவிசையாவது முழுகுதல் வேண்டும். தூளில்லாத பசுபத்தில் நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சியே முழுகுதல் வேண்டும்.

போதைப் பொருட்களை கைவிடல்:

புகைக்குடி, கஞ்சாக்குடி, கள்ளுடி, சாராயக்குடி முதலிய மயக்கக்குடிகளாகா.

4.2 In English

1. One should wake up from sleep before sunrise.
2. After cleansing the body, one should sit for a while and meditate on God.
3. After getting up, one should walk around inside for a bit. Then, one should relieve oneself of bodily waste.

(While attending to bodily functions, one should not think of anything else and should focus solely on the task at hand without any suppression of bodily needs.)

4. Next, without taking up strenuous work that could cause physical weakness, engage in light activities to induce a slight exertion.
5. After this, take a bath in lukewarm water and sit for a while in meditation.
6. When you feel hungry, eat without delay. While eating, do not be excessively lazy or overly hasty.
7. After eating, drink good water, preferably warm, but not in excess.
8. Whatever kind of food you eat, consume slightly less than you desire. At any time, food should not be taken unless hungry. Identify and avoid foods that can increase vata, pitta, and kapha doshas.
9. In the afternoon, after eating, lie down for a short rest but do not engage in other activities immediately.
10. However, do not lie down in a way that induces sleep. Under no circumstances should one sleep during the day.
11. In the evening, take a walk to get some sunlight on the body. Do not walk in areas with strong wind. Also, avoid walking in harsh sunlight, frost, or rain.
12. Before nightfall, cleanse the body and engage in meditation.
13. Recite prayers, read scriptures, and engage in worldly discussions. After this, have your meal.
14. The night meal should be lighter than the daytime meal.
15. Avoid consuming yogurt, leafy vegetables, gas-forming foods, and cooling foods at night.

16. After dinner, walk around inside for a bit and then engage in meditation and other such activities.
17. Always avoid fear. Maintain courage and fearlessness.
18. Always stay mentally enthusiastic.
19. Avoid negative traits such as killing, anger, laziness, lying, jealousy, and harsh speech. Do not speak loudly, act hastily, run, argue, or fight. Be cautious to conserve prana (life energy) in all activities.

Hair washing:

Grind dried Bhringaraj leaves (preferably yellow flower) and keep the powder ready. Mix it with sesame oil, boil, and apply to the head. Rinse with warm water every four days. If the powder is unavailable, use warm sesame oil once a week.

Avoid intoxicants:

Do not indulge in smoking, cannabis, alcohol, or other intoxicants.

4.3 Organising

4.4 Rest and Sleep

Relaxation is very important before sleep. The following steps can be followed two hours before sleep. Stop all bright lights; you could use lamps with a mild yellow shade, but only a few. Avoid all screens two hours before bed. You can consider taking a lukewarm water bath, which would be helpful. Finish all your tasks at least two or three hours ahead of time. Sleep on your left side, and in the morning, when you wake up, you should gracefully turn to your left side, slowly get up, cross your legs, and sit quietly for 5 minutes. This step is essential for your heart, as blood should not suddenly gush. You also need to transition from the sleeping stage to waking awareness. Another idea is that a 25-minute nap in the afternoon would be really helpful.

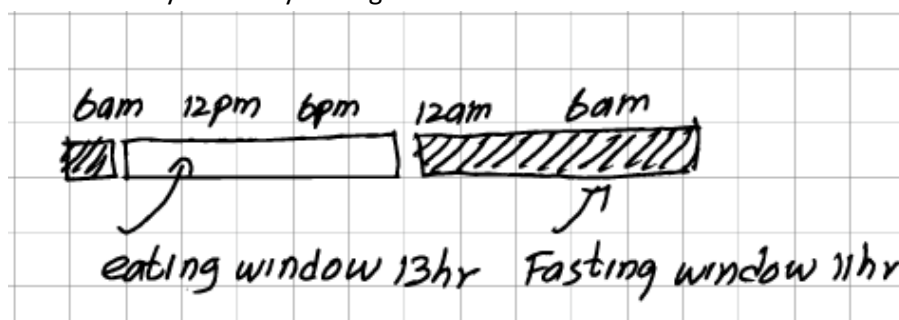
4.5 Food and Fasting

*மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.*

No need for medicine to heal, if what you ate before is digested well, you eat again.

4.5.1 Fasting

- Try to have an early dinner
- Try to drink only water during fasting
- Start with 12 hrs of fasting at night & slowly adjust the duration
- Do not force yourself by fasting. Let it evolve.



- ❖ Consult a doctor or dietitian if you have any doubts always.

1. Cellular repair / Autophagy

- Detoxification
- Increased Lifespan
- Reduced Inflammation
- Improved Metabolic health

2. Improved cognitive function

3. Stress Resistance

4. Mental Clarity

4.5.2 Food

- Eat balanced food
- Eat vegetarian food
- Avoid deep-fried and processed food

4.6 Chanting

You may choose mantra of your choice. Optionally you can use these following songs:

பரசிவ வணக்கம்

எல்லாம் செயல்கூடும் என்ஆணை அம்பலத்தே
எல்லாம்வல் லான்தனையே ஏத்து

இன்றுவரு மோநாளைக் கேவருமோ அல்லதுமற்
றென்றுவரு மோஅறியேன் எங்கோவே - துன்றுமல
வெம்மாயை அற்று வெளிக்குள் வெளிகடந்து
சும்மா இருக்கும் சுகம்.

அருட்பெருஞ்ஜோதி அகவல்

அருட்பெருஞ் ஜோதி யருட்பெருஞ் ஜோதி
அருட்பெருஞ் ஜோதி யருட்பெருஞ் ஜோதி
அருட்சிவ நெறிசா ரருட்பெரு நிலைவாழ்
அருட்சிவ பதியா மருட்பெருஞ் ஜோதி
ஆகம முடிமேல் ஆரண முடிமேல்
ஆகநின் றோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
இகநிலைப் பொருளாய்ப் பரநிலைப் பொருளாய்
அகமறப் பொருந்திய வருட்பெருஞ் ஜோதி
ஈனமின் றிகபரத் திரண்டின்மேற் பொருளாய்
ஆனலின் றோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி (10)

உரைமனங் கடந்த வொருபெரு வெளிமேல்
அரைசெய் தோங்கு மருட்பெருஞ் ஜோதி
ஊக்கமு முணர்ச்சியு மொளிதரு மாக்கையும்
ஆக்கமு மருளிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
எல்லையில் பிறப்பெனு மிருங்கடல் கடத்தியென்
அல்லலை நீக்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
ஏறா நிலைமிசை யேற்றியென் றனக்கே
ஆறாறு காட்டிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
ஐயமுந் திரிபு மறுத்தென துடம்பினுள்
ஐயமு நீக்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி (20)

என்னையும் பொருளென வெண்ணியென் னுளத்தே
அன்னையு மப்பனு மாகிவீற் றிருந்து
உலகியல் சிறிது முளம்பிடி யாவகை
அலகில்பே ரருளா லறிவது விளக்கிச்
சிறுநெறி செல்லாத் திறனளித் தமிழா
துறுநெறி யுணர்ச்சிதந் தொளியுறப் புரிந்து
சாகாக் கல்வியின் றரமெலா முணர்த்திச்
சாகா வரத்தையுந் தந்துமேன் மேலும்

அன்பையும் விளைவித் தருட்பே ரொளியால்
இன்பையு நிறைவித் தென்னையு நின்னையும் (1570)

ஓருரு வாக்கியா னுன்னிய படியெலாஞ்
சீருறச் செய்துயிர்த் திறம்பெற வழியா
அருளமு தளித்தனை யருணிலை யேற்றினை
அருளறி வளித்தனை யருட்பெருஞ் ஜோதி
வெல்கநின் பேரருள் வெல்கநின் பெருஞ்சீர்
அல்கலின் றோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
உலகுயிர்த் திரளெலா மொளிநெறி பெற்றிட
இலகுமைந் தொழிலையும் யான்செயத் தந்தனை
போற்றிநின் பேரருள் போற்றிநின் பெருஞ்சீர்
ஆற்றலி னோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி (1580)

மூவருந் தேவரு முத்தருஞ் சித்தரும்
யாவரும் பெற்றிடா வியலெனக் களித்தனை
போற்றிநின் பேரருள் போற்றிநின் பெருஞ்சீர்
ஆற்றலி னோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி

சித்திக ளனைத்தையுந் தெளிவித் தெனக்கே
சத்திய நிலைதனைத் தயவினிற் றந்தனை
போற்றிநின் பேரருள் போற்றிநின் பெருஞ்சீர்
ஆற்றலி னோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
உலகினி லுயிர்களுக் குறுமிடை யூறெலாம்
விலகநீ யடைந்து விலக்குக மகிழ்க (1590)

சுத்தசன் மார்க்க சுகநிலை பெறுக
உத்தம னாகுக வோங்குக வென்றனை
போற்றிநின் பேரருள் போற்றிநின் பெருஞ்சீர்
ஆற்றலி னோங்கிய வருட்பெருஞ் ஜோதி
அருட்பெருஞ் ஜோதி யருட்பெருஞ் ஜோதி
அருட்பெருஞ் ஜோதி யருட்பெருஞ் ஜோதி

ஜோதி ஜோதி

ஜோதி ஜோதி ஜோதி சுயஞ்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி பரஞ்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி யருட்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி சிவம்.

வாமஜோதி சோமஜோதி வானஜோதி ஞானஜோதி
மாகஜோதி யோகஜோதி வாதஜோதி நாதஜோதி
ஏமஜோதி வியோமஜோதி ஏறுஜோதி வீறுஜோதி
ஏகஜோதி ஏகஜோதி ஏகஜோதி ஏகஜோதி.

ஆதிநீதி வேதனே ஆடல்நீடு பாதனே
வாதிஞான போதனே வாழ்கவாழ்க நாதனே.

Songs for Studies:

பேரன்புக் கண்ணி

கற்றதென்றுஞ் சாகாத கல்வியென்று கண்டுகொண்டுன்
அற்புதச்சிற் றம்பலத்தி லன்புவைத்தேன் ஐயாவே.

ஈடனைகள் நீக்கிநமக் கின்பளிக்கு மென்றுமன்றில்
ஆடுந் திருவடிக்கே ஆசைவைத்தேன் ஐயாவே.

நானந்த மெய்தா நலம்பெறவே யெண்ணிமன்றில்
ஆனந்த நாடகத்துக் கன்புவைத்தேன் ஐயாவே.

வாடலறச் சாகா வரங்கொடுக்கு மென்றுமன்றில்
ஆடலடிப் பொன்மலர்க்கே அன்புவைத்தேன் ஐயாவே.

பொற்புறவே பொன்றாப் பொருளளிக்கு மென்றுமன்றில்
அற்புதப்பொற் சேவடிக்கே அன்புவைத்தேன் ஐயாவே.

ஈனமறுத் தென்றும் இறவாமை நல்குமென்றே
ஞானமணி மன்றிடத்தே நண்புவைத்தேன் ஐயாவே.

ஓர்துணைநின் பொன்னடியென் றுன்னுகின்றே னுன்னையன்றி
ஆர்துணையும் வேண்டேனென் அன்புடைய ஐயாவே.

பூசைசெய்து பெற்றவுன்றன் பொன்னடிமே லன்றியயல்
ஆசையொன்று மில்லையெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

இச்சைநின்மே லன்றியெனக் கெள்ளவும் வேறுமொன்றில்
இச்சையிலை நின்னாணையென்னருமை ஐயாவே.

எப்படிநின் னுள்ள மிருக்கின்ற தென்னளவில்
அப்படிநீ செய்கவெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

எவ்வண்ணம் நின்கருத்திங் கென்னளவி லெண்ணியதோ
அவ்வண்ணஞ் செய்கவெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

தேசுறுநின் றண்ணருளாந் தெள்ளமுதங் கொள்ளவுள்ளே
ஆசைபொங்கு கின்றதெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

மாசுறுநின் பொன்னருளா மாமணிபெற் றாடவுள்ளே
ஆசைபொங்கு கின்றதெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

நாசமிலா நின்னருளாம் ஞானமருந் துண்ணவுள்ளே
ஆசைபொங்கு கின்றதெனக் கன்புடைய ஐயாவே.

நாடக விண்ணப்பம்

கல்வி வேண்டிய மகன்தனைப் பெற்றோர்
கடுத்தல் ஓர்சிறு கதையிலும் இலைகாண்
செல்வம் வேண்டிலேன் திருவருள் விழைந்தேன்
சிறிய னேனைநீர் தியக்குதல் அழகோ
பல்வி தங்களால் பணிசெயும் உரிமைப்
பாங்கு நல்கும்அப் பரம்உமக் கன்றே
நல்வி தத்தினர் புகழ்ஒற்றி உடையீர்
ஞான நாடகம் நவிறுகின்றீரே.

திருவருள் விலாசப் பத்து

கல்விஎலாம் கற்பித்தாய் நின்பால் நேயம்
காணவைத்தாய் இவ்வுலகம் கானல் என்றே
ஓல்லும்வகை அறிவித்தாய் உள்ளே நின்றென்
உடையானே நின்அருளும் உதவு கின்றாய்
இல்லைஎனப் பிறர்பால்சென்றிரவா வண்ணம்
ஏற்றம்அளித் தாய்இரக்கம் என்னே என்னே
செல்வஅருட் குருவாகி நாயி னேனைச்
சிறுகாலை ஆட்கொண்ட தேவ தேவே.

அருட்பாவும் அதன் பயன்களும்:

அருள் காப்பு மந்திரம்: (பயம் நீங்க, கவலை நீங்க)

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி

தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி

எங்குறு தீமையு மெனைத்தொட ராவகை

கங்குலும் பகலுமெய்க் காவல்செய் துணையே

இகத்தினும் பரத்தினு மெனக்கிடர் சாரா

தகத்தினும் புறத்தினு மமர்ந்தமெய்த் துணையே

கல்வி வளர்:

கலைமகள் வாழ்த்து

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி
அன்பர்பால் நீங்காளன் அம்மையே தாமரைமேற்
பொன்பொருவு மேனி அயன்பூவின்-மன்பெரிய
வாக்கிறைவி நின்தாள் மலர்ச்சரணம் போந்தேனைக்
காக்கக் கடனுனக்கே காண்.

செல்வம் பெருக:

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி
எண்ணிய படியெலா மியற்றுக வென்றெனைப்
புண்ணிய பலத்தாற் பொருந்திய நிதியே
இதமுற ஆழிதோ நெடுத்தெடுத் துலகோர்க்
குதவினு முலவா தோங்குநன் நிதியே
இருநிதி யெழுநிதி யியனவ நிதிமுதற்
றிருநிதி யெல்லாந் தருமொரு நிதியே
நற்குண நிதியே சற்குண நிதியே
நிற்குண நிதியே சிற்குண நிதியே

உடல் பிணி நீங்க:

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி
உடலுறு பிணியால் உயிருடல் கெடாவகை
அடலுறக் காத்தரு ளருட்பெருஞ் ஜோதி
உடற்பிணி யனைத்தையு முயிர்ப்பிணி யனைத்தையு
மடர்ப்பறத் தவிர்த்த வருட்சிவ மருந்தே
உயிருறு முடலையு முடலுறு முயிரையும்
அயர்வறக் காத்தரு ளருட்பெருஞ் ஜோதி

4.7 Meditation

திரானம் செய்தல்:

எந்த வேலை செய்யினும், எந்த விவகாரஞ் செய்யினும், இறைச்சிந்தனையோடு செய்து பழகுதல் வேண்டும்.

இந்தத் தேகத்தில் புருவமத்தியில், நமது ஆன்ம அறிவென்கிற கற்பூரத்தில், கடவுள் அருளென்கிற தீபம் விளங்குவதாகப் பாவித்துப் பார்த்து, அதில் பழகிப் பழகிக் கடவுளிடத்தே உண்மையாகிய அன்பையும், ஜீவர்களிடத்தே உண்மையாகிய காருணியத்தையும் இடைவிடாமல் வைத்து, ஓங்காரபஞ்சாக்ஷர ஞாபகஞ்செய்தல் வேண்டும்; அவசியம்.

Meditation:

In whatever work or activity, maintain thoughts of GOD/Divine. Visualize the divine lamp of God's grace glowing in the camphor of our spiritual wisdom located between the eyebrows. Continuously nurture genuine love for God and true compassion for all beings, reciting the sacred OM.

4.8 Yoga

4.9 Be a Vegetarian and Save the World

4.9.1 Vegetarian food

Benefits:

- ❖ Lower blood pressure, lower risk of heart disease, lower hypertension.
 - Mela- analysis- the American Institute of Clinical Nutrition 2009
 - American Heart Association 2017 study
- ❖ Livestock production is a major contributor to climate change. Reducing meat consumption has a positive environmental impact
 - United Nations 2006 Report

4.10 Reading

Build Reading Habit

- Read daily 10 min

4.10.1 Tools

1. Use the Library books
 2. Take notes in the "Commonplace" book
- ❖ Consider a dedicated reading device
 - Kindle Subscription & Kindle Device.

4.11 Screen Addition

5 Service – Paropakaram

Helping other living beings to alleviate their suffering, remembering that we are all living beings and nurturing the sense of spiritual unity that considers all beings as our siblings, is true benevolence.

The word "Paropakaram" is a combination of the words "Para" and "Upakaram." "Para" refers to other living beings, and "Upakaram" refers to the help we extend to them.

True benevolence involves removing the seven types of suffering that living beings endure: killing, hunger, thirst, desire, simplicity, fear, and disease, thereby bringing joy to those beings.

You can participate in benevolent activities through [Sanmarkkam .org](http://Sanmarkkam.org).

5.1 Training, Scholarship, Education

5.2 Helping Elders and Needy

5.3 Benefits of Paropakaram

இம்மையின்ப வாழ்வு, மறுமையின்ப வாழ்வு, பேரின்ப வாழ்வு என மூவகை வாழ்வையும் பெற்று கடவுள் நிலையறிந்து அம்மையமாகி என்றும் மரணம் இல்லாத பெருவாழ்வில் வாழ்வார்கள்.

6 Why – Satvitcharam

The true meaning of "Satvicharam" is to investigate and understand the truth.

The reason why humans hold the highest and most superior position among all living beings is their nature of inquiry. By examining their body, mind, life, and nature, understanding their true essence, and finding a way to live in harmony with nature, they engage in "Satvicharam." The elders have divided this into two categories:

- Investigation of the body, mind, and life.
- Investigation of the world, nature, and the cosmos.

6.1 Importance of Discipline and Right path

Perupadesa kuripu :

No matter how lowly or undisciplined you have been until now, there is still some time left to walk on the right path. Within this time, you not only need to come to good conduct yourself but also employ any strategy to bring others to our way of good conduct and make them our people.

இதுவரைக்கும் ஒழுக்கத்துக்கு வராமல் எவ்வளவு தாழ்ந்த மனுஷ்யர்களாயிருந்தாலும் – சாலைக்குப் போகக் கொஞ்சதினமிருக்கின்றது – அதற்குள்ளாக நீங்கள் நீங்களும் நல்லொழுக்கத்திற்கு வருவதோடு கூட, மற்றவர்களையும் நமது ஒழுக்கத்திற்கு வரும்படி எவ்விதத் தந்திரமாவது செய்து நம்மவர்களாக்கிக் கொள்ள வேண்டியது.

நான்கு ஒழுக்கங்கள்

உடல், மனம், உடலியக்க ஆற்றல், உயிர் ஆகிய நான்கு பிரிவுகளாக மனிதனின் பகுதிகள் அமைந்துள்ளது, அந்த நான்கை நன்முறையில் நடத்தவும், நேயம், கவலை, பயம், சேர்வு, பாவம், மரணம் முதலியவற்றில் இருந்து காக்கவும் இந்த இந்திரிய கரும ஜீவ ஆன்ம ஒழுக்கங்கள் நமக்கு உதவி செய்கின்றன.

இந்திரிய ஒழுக்கம்:

இது கன்மேந்திரிய ஒழுக்கம் ஞானேந்திரிய ஒழுக்கமென இருவகைப்பட்டது.

1. கொடிய சொல் செவிபுகாது நாத முதலிய ஸ்தோத்திரங்களைக் கேட்டல்;
2. அசுத்த பரிசமில்லாது தயாவணமாகப் பரிசித்தல்;
3. குரூரமாகப் பாராதிருத்தல்;
4. இன்சொல்லாடல்;
5. பொய் சொல்லாதிருத்தல்;
6. ஜீவஇம்சை நேரிடுங் காலத்தில் எவ்விதத் தந்திரத்தினாலாவது தடை செய்தல்;
7. நன் முயற்சியிற்கொடுத்தலெடுத்தலாதி செய்தல்;
8. மலஜல உபாதிகளை அக்கிர மாதிக்கிரம மின்றி கிரமத்தில் நிற்கச் செய்வித்தல், எவ்விதமெனில், மிதஆகாரத்தாலும் மித போகத்தாலும் செய்வித்தல், கால பேதத்தாலும் உஷ்ண ஆபாசத்தாலும் தடை நேர்ந்தால், ஓஷதி வகைகளாலும் பெளதிக மூலங்களாலும் சரபேத அஸ்தபரிச தந்திரத்தாலும் மூலாங்கப் பிரணவ த்யான சங்கற்பத்தாலும் செய்வித்தல்,
9. சஞ்சரிக்குங் காலத்தில் காலிற் கவசந்தரித்தல்;
10. அழுக்காடை உடுத்தாதிருத்தல் முதலியன இந்திரிய ஒழுக்கமாம்.

கரண ஒழுக்கம்:

1. மனத்தைச் சிற்சபை என்னும் அறிவாகிருதி ஆக்கல்;

2. இதன் பூர்வத்தில் புருவமத்தியில் நிற்கச்செய்தல்.
3. இதன்றி துர்விஷயத்தைப் பற்றாதிருக்கச் செய்தல்;
4. சீவதோஷம் விசாரியா திருத்தல்;
5. தனது தத்துவங்களை அக்கிரமத்திற் செல்லாது கண்டித்தல்.

ஜீவ ஒழுக்கம்:

ஜீவ ஒழுக்கமாவது: ஆண்மக்கள் பெண்மக்கள் முதலிய யாவர்களிடத்திலும், ஜாதி, சமயம், மதம், ஆசிரமம், சூத்திரம், கோத்திரம், குலம், சாஸ்திரசம்பந்தம், தேசமார்க்கம், உயர்ந்தோர் தாழ்ந்தோரென்னும் பேதம் நீங்கி, எல்லாரும் தம்மவர்களாய்ச் சமத்திற் கொள்ளுவது.

ஆன்ம ஒழுக்கம்:

ஆன்ம ஒழுக்கமாவது: யானை முதல் எறும்பீறாகத் தோன்றிய ஜீவர்களினது சூக்குமம் தனித் தலைவன் ஆதலால் - அவ்வச் சீவர்களில் ஜீவான்மாவே திருச்சபையாய் அதனுள் பரமான்மாவே பதியாய் நிற்பதால் - யாதும் நீக்கமற எவ்விடத்தும் பேதமற்று எல்லாந் தானாக நின்றல்.

6.2 Introspection

6.3 Gratitude

6.4 Fear

6.5 Lethargy

6.6 Purpose of Life

6.7 Benefits of Satvitcharam

7 Reference

7.1 Online resources

Links used for referring sanmarkkam content: sanmarkkam.com

Links used for referring Sanmarkkam trust content: sanamarkkam.org

7.2 Mantra Reference

Mantra & Sanmarkka content referred from: Saint Vallalar writings & songs (Per-upadesa kuripu, agaval, thiruarutpa)