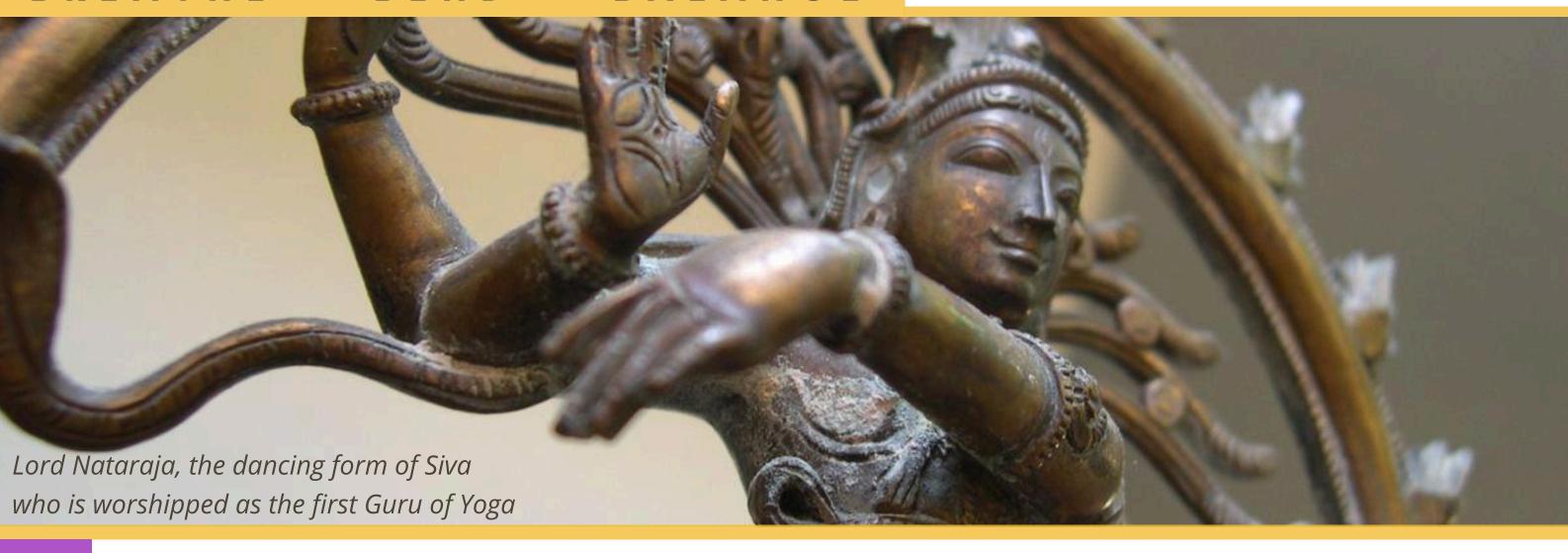
S

ANBE YOGAM

Prayer gractice

BREATHE BEND BALANCE



ஒம் ஒம் ஒம்

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம் பாலயம் வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய்கோ புரவாசல் தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம் கள்ளப் புலநைந்துங் காளா மணிவளக்கே.

- திருமந்திரம், 1823

Ullam Perungkoil Oonudambaalayam Vallal Piraanaarkku Vaai Gopuravaasal Thellath Thelindhaarkkuch Seevan Sivalingam Kallap Pulanaindhum Kaalaa Manivilakkae.

> - Thirumanthiram, Song 1823 By Sage Thirumular Language: Tamil

www.ANBEYOG

Meaning:

For the Bounteous Lord
This heart is the sanctum holy,
The fleshy body is temple vast
The mouth is the tower gate;
To them that discern,
Jiva is Sivalinga;
The deceptive but the light that illume.

Teacher: Anisha Manjeni