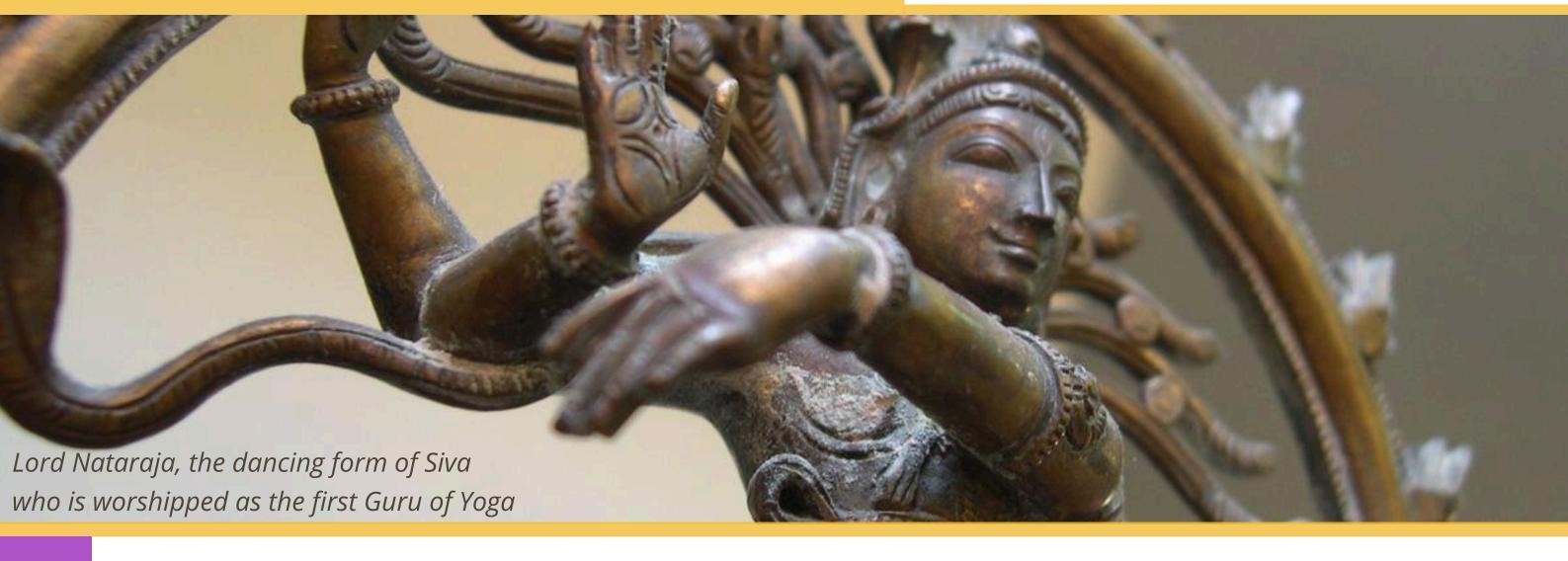
S

ANBE YOGAM

Prayer gractice

BREATHE BI

BEND BAL



ஒம் ஒம் ஒம்

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன் உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன் உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என் றுடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் றேனே.

- திருமந்திரம், 725

Udambinai munnam izhukk endrirunthaen Udambinukk ulle uru porul kandaen Udambulle uththaman koyilkondaan endru Udambinai yaan irundh ombuginrene.

- Thirumanthiram, Song 725

By Sage Thirumular

Language: Tamil

WWW. ANBEY

Meaning:

Time was when I despised the body;
But then I saw the God within
And the body, I realised, is the Lord's temple
And so I began preserving it
With care infinite.

Teacher: Anisha Manjeni

For: Kamaraj Schools, Vayalur