

THE BLOSSOMING OF DIVINE WISDOM

# மறைமலர்

மாதமிருமுறை

நிறைவான நல்வாழ்விற்கான மறைவான இறைஞானங்களைக் கொண்டு மலரும் மின்னிதழ்

மலர்-2 | மார்ச் 2025 - இதழ்-2

ஆசிரியர்: சண்முகப்பிரியா

## உணர்ச்சிகளைக் கீழாக்கி உணர்வுகளில் நிலைகொண்டு இறைவழியில் வாழ்வோம்!

சிறப்புக் கட்டுரை

ஞானங்கள் ஏழு!  
புதிய பகுதி  
குடல் புண்களும்  
வாய்ப்புண்களும்

அக்குபங்சர்  
வாழ்க்கை அறிவியல்  
கற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

ஹீலர். அருண் சிஜே எழுதும் தொடர் - 2

வெளியீடு: அருண் சிஜே அகாடமி மற்றும் இறைவழி தியான மையம்



## ஆசிரியரிடமிருந்து...

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

உணவு, நீர், காற்று, பிரபஞ்ச உயிர்சக்திகள், அக்குபங்சர் உள்ளிட்ட இயற்கை மருத்துவங்கள், யோகா, இறைவழி தியானம் போன்ற பல்வேறு மனித வாழ்வியல் கூறுகளைப் பற்றி பல்வேறு உரைகள் மூலமும், பல்வேறு வகுப்புகள் மூலமும் அருண் சிஜே அவர்கள் வெளிப்படுத்தியிருக்கும் கருத்துக்களை எழுத்து வடிவில் மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதை பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டு இந்த 'மறைமலர்' மின்னிதழ் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றது. எங்களின் முதல் இதழுக்கு நீங்கள் அளித்த ஆதரவிற்கும் அன்பிற்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள். இந்த இதழில் பல்வேறு முக்கியமான தலைப்புகளில் வாழ்வியல் ஞானங்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

முக்கியமாக 'ஞானங்கள் ஏழு' என்ற புதிய பகுதியை இதில் நாங்கள் இணைத்துள்ளோம். இன்னும் புதிய புதிய கோணங்களில் இவ்விதழின் மேன்மைக்கான பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றோம். எங்கள் நோக்கங்களும், செயல்களும் மனித குலத்திற்கு நன்மையாக அமைய இறைவன் எங்களுக்கு உதவி செய்யட்டும்.

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

**சண்முகப்பிரியா**

ஆசிரியர்

'மறைமலர்' மின்னிதழ்

மார்ச் 15-2025



## உள்ளடக்கம்

- காலைப்பிரார்த்தனை - பக்கம் 1
- உணர்ச்சிகளைக் கீழாக்கி,  
உணர்வுகளில் நிலைபெற்று இறைவழியில்  
வாழ்வோம் - பக்கம் 8
- ஞானங்கள் ஏழு - பக்கம் 28
- கேள்வி பதில் பகுதி - பக்கம் 36
- அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் கற்றுக்  
கொள்ளுங்கள் - பக்கம் 50

**குறிப்பு:** அடிக் கோடிட்ட பக்க எண்களை அழுத்தி (உதா: பக்கம் 28), நீங்கள் விரும்பும் பக்கத்திற்கு நேரடியாகச் செல்ல முடியும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் இருக்கும் INDEX லிங்க்-ஐ அழுத்தி, உள்ளடக்க பக்கத்திற்கும் வரமுடியும்.

# இறைவழி தியான வகுப்புகளில் வாசிக்கப்படும் காலைப் பிரார்த்தனை

---

அகிலங்களின் இறைவனே!  
அனைத்துப் பெருமைகளும்  
போற்றுதல்களும்  
உன் ஒருவனுக்கே உரியது.

அனைத்தின் ஆதாரமும் நீ!  
அனைத்தின் தொடக்கமும் நீ!  
அனைத்தின் முடிவுகளும் உன்னிடமே!  
உன்னுடைய அருட்கொடையாம் இந்த  
நாளை உன்னுடைய திருப்பெயரால்  
நான் தொடங்குகின்றேன்.

எனது அறிவின் மற்றும் அறியாமையின்  
 தீங்குகளிலிருந்து  
 உன்னிடமே நான் பாதுகாவல்  
 வேண்டுகின்றேன்.

எனது பெருமை மற்றும் பொறாமையின்  
 தீங்குகளிலிருந்து  
 உன்னிடமே நான் பாதுகாவல்  
 வேண்டுகின்றேன்.

உலகத்தின் பொருள் மயக்கங்களும்  
 என் மன இச்சைகளின் கெட்ட  
 நோக்கங்களும் உன்னுடைய  
 பொருத்தத்தை விட்டும்  
 என்னை விலக்கி விடாமல் இருக்க  
 உன்னிடமே உறுதியாக நான்  
 பாதுகாவல் வேண்டுகின்றேன்.

இன்னும், எனது தவறுகள் மற்றும்  
பாவங்களுக்காக உன்னிடமே  
நான் மன்னிப்பை வேண்டுகின்றேன்.

மன்னிப்பவனே! என்னை மன்னிப்பாயாக!  
நேர் வழியில் என்னை  
நிலைத்திருக்கச் செய்வாயாக!

உன்னுடைய அருளைக் கொண்டும்,  
கருணையைக் கொண்டும்,  
உன்புறமிருந்து நற்குணங்களைக்  
கொண்டும், ஞானங்களைக் கொண்டும்  
என்றென்றும் என்னை நீ  
வழி நடத்துவாயாக!

நீ என்னுடன் எப்போதும் இருந்து  
கொண்டிருப்பதை

என்னை எப்போதும்  
 உணர்ந்திருக்கச் செய்வாயாக!  
 எனது எண்ணங்களிலும், பார்வையிலும்,  
 பேச்சுக்களிலும், செயல்களிலும்  
 பொறுமையைக் கொண்டும்,  
 நன்மைகளைக் கொண்டும்  
 எனக்கு வழிகாட்டுவாயாக!  
 எனக்காக நீ நாடியிருக்கும்  
 நன்மைகளை தவறாது  
 நான் அடைந்து கொள்ள  
 எனக்கு நீ உதவி செய்வாயாக!

நீயே என் இறைவன்.  
 நீயே என்னுடைய பொறுப்பாளன்.  
 நீயே என் இறைஞ்சுதலை  
 செவியேற்பவன்.  
 செவியேற்பவனே! படைப்பாளனே!



புதிய படைப்பாக என்னை  
 ஆக்கித் தருவாயாக!  
 புதிய வாழ்க்கையில் என்னை  
 வாழ வைப்பாயாக!

அமைதியும் சமாதானமும்  
 ஆரோக்கியமும் ஞானங்களும்  
 நன்மைகளும் மேன்மைகளும்  
 குளிர்ச்சியும் கதகதப்புமும்  
 சோலைகளும் நீரோடைகளும்  
 தூய உணவுகளும் உறவுகளும் நிறைந்த  
 புத்தம் புதிய வாழ்க்கையை  
 உன்னைக்கொண்டு  
 நான் விரும்புகின்றேன்!

விருப்பங்களை அளிப்பவனே!  
 ஏற்றுக் கொண்டேன் இறைவனே!

புதிய வாழ்க்கையில் என்னை  
வாழச் செய்வாயாக!  
புதிய படைப்பாய் என்னை  
ஆக்கித் தருவாயாக!  
உன்னுடைய அருட்கொடையாம்  
இந்த நாளை உன்னுடைய  
திருப்பெயரால்  
நான் தொடங்குகின்றேன்!  
பெருமைகளும் புகழ்களும்  
உன் ஒருவனுக்கே!

THE MORNING  
*Prayer*



# PERSONAL DIET COUNSELING

AVAILABLE AT  
ARUNCJ ACADEMY



Diet Plan

Lunch

Dinner



**S.LAVANYA**

B.Sc, PG.Dip. in Nutrition & Dietetics, M.Sc (Psychology)

**Consultant Dietitian**

**For Appointments**  
**9940471815**

## உணர்ச்சிகளைக் கீழாக்கி, உணர்வுகளில் நிலைபெற்று இறைவழியில் வாழ்வோம்

---

சிறப்புக் கட்டுரை - அருண் சிஜே

நம்முடைய உணர்ச்சிகளை, நம்முடைய உணர்வுகள் மிகைக்க நாம் வாழ வேண்டும். நமது வாழ்வின் எல்லா சூழல்களிலும் உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் ஆகிய இரண்டுமே நம் மனதிலிருந்து முளைவிடும். அதாவது நமது வாழ்வின் எல்லா சூழல்களிலும் நம் மனதிலிருந்து இரண்டு விதமான எண்ணங்கள் எழும் என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

நம் மனதில் எழக்கூடிய ஒரு எண்ணமே நாம் செய்யக்கூடிய செயல்களுக்கு அடிப்படை என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்தவர்கள் தானே. அந்த வகையிலே நாம் நம் மனதில் எழும் 'உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையிலான எண்ணங்களை' வளர்த்தெடுக்கின்றோமா அல்லது 'உணர்வுகளின் அடிப்படையிலான எண்ணங்களை' வளர்த்தெடுக்கின்றோமா என்பதைச் சார்ந்து தான் நாம் செய்யும் செயல்கள் அமையும்.

நமது செயல்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளால் நிரம்பியது தானே நமது வாழ்க்கை. ஆக, மனதின் எண்ண எழுச்சிகளில் மற்றும் அதனை

வளர்த்தெடுத்தலில் நாம் என்ன  
 மாதிரியான தேர்வுகளைச்  
 செய்கின்றோம் என்பதைப் பொறுத்தே  
 நம் வாழ்க்கை அமைகிறது என்பதை  
 நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உணர்வுகள் என்றால் நன்மைகள்,  
 அதாவது நல்ல குணங்கள் என்றும்,  
 உணர்ச்சிகள் என்றால் தீமைகள்,  
 அதாவது கெட்ட குணங்கள் என்றும்  
 புரிந்து கொள்வோம். உதாரணத்திற்கு,  
 அவசரமும் கோபமும், உணர்ச்சிகள்,  
 பொறுமையும், நிதானமும்,  
 சகிப்புத்தன்மையும் உணர்வுகள்.  
 பெருமையும், பொறாமையும்  
 உணர்ச்சிகள், பணிதலும்,  
 வாழ்த்துதலும், நன்றி செலுத்துதலும்

உணர்வுகள். கவலையும், பயமும்  
 உணர்ச்சிகள், சமாதானமும்,  
 நம்பிக்கையும் உணர்வுகள். இதுபோல  
 பல உணர்ச்சித் தொகுப்புகளும்,  
 உணர்வுத் தொகுப்புகளும் நம் மனதில்  
 இருக்கின்றன.



அவற்றில் எதனை வேண்டுமானாலும் நம்  
 மனதிலிருந்து வெளிப்படுத்த நம்மால்  
 முடியும். அதற்கான சுதந்திரம் நம்

மனதிற்கு இருக்கின்றது. அந்த சுதந்திரத்தோடு சேர்த்து, அவற்றில் எதனைத் தேர்ந்தெடுத்தால் நன்மை, எது தேர்ந்தெடுக்கப்படக்கூடாது என்ற வழிகாட்டலையும் இறைவன் நமக்குள் அறிவித்துக்கொண்டிருக்கின்றான். நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு சூழலிலும் நன்மையும் தீமையும் நம் மனதில் பிரித்தறிவிக்கப்படுகின்றது.

## இறைவழி வாழ்வியல்

இறைவனின் வழிகாட்டுதல்கள் எப்போதுமே உணர்வுகளின் பக்கம், அதாவது நன்மைகள் மற்றும் நல்ல குணங்களின் பக்கம் செல்லவே நம்மைப் பரிந்துரைக்கின்றது. இது நம்



அனைவரின் அனுபவமாக இருக்கின்றது.  
 நன்மைகளை விரும்புவது தான்  
 மனிதர்களாகிய நம் இயல்பு. எனவே  
 எப்போதும் நாம் உணர்ச்சிகளை,  
 அதாவது கெட்ட குணங்களை, கெட்ட  
 எண்ணங்களை விட்டு விலகி,  
 உணர்வுகளை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்து,  
 அதாவது நன்மைகளை மட்டுமே  
 தேர்ந்தெடுத்து, அதன்  
 அடிப்படையிலேயே நமது செயல்களை  
 அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.  
 அப்படியான நன்மையான செயல்களும்,  
 அதற்கான சுகமான விளைவுகளுமே  
 இறைவழி வாழ்க்கையின் தன்மைகள்.  
 இறைவழி வாழ்க்கையே அமைதி, சுகம்  
 மற்றும் சமாதானத்திற்கான வாழ்க்கை  
 வழிமுறை.

இவ்வுலக வாழ்வில் நாம் செய்யக்கூடிய  
 செயல்கள் அனைத்தையும்  
 உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில்  
 செய்பவை, உணர்வுகளின்  
 அடிப்படையில் செய்பவை என  
 இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். உணர்ச்சி ஒரு  
 செயலைச் செய்ய நம்மைத் தூண்டி,  
 அதனை நாம்  
 செய்துவிடுவோமேயானால், அதன்  
 விளைவுகள் நிச்சயமாக  
 துன்பங்களாகவும், நோய்களாகவும்  
 மற்றும் பல கடின சூழல்களாகவுமே நம்  
 வாழ்வில் அமையும். ஆனால்  
 உணர்வுகளின் அடிப்படையில் நாம்  
 செய்யக்கூடிய செயல்களானது  
 இறைவனுடைய பொருத்தத்தில்  
 அமைந்து, நன்மையான

பாக்கியங்களையும், ஞானங்களையும்  
இன்னும் நிறைவான சமாதானத்தையும்  
நமக்கான விளைவுகளாய்த் தரும்.

இறைப்பொருத்தத்தையும்,  
மேன்மையான ஞானங்களையும்,  
நிலைத்த சமாதானத்தையும் அடைவதே  
உலக வாழ்வின் அழகான வெற்றியாகும்.  
ஒவ்வொரு மனித ஆன்மாவும் அடைய  
விரும்புவது இந்த அழகான வெற்றியைத்  
தான். இந்த அழகான வெற்றியைத் தவிர  
மற்ற அனைத்தும் வெறும் அற்பங்களும்,  
அழியக்கூடியவைகளுமேயாகும். இந்த  
அழகான வெற்றியை அடைய விரும்பும்  
ஒவ்வொருவரும், அவர்களின்  
உணர்ச்சிகளைக் கீழாக்கி,

உணர்வுகளில் மிகைத்து,  
நிலைத்திருக்க வேண்டும்.

## விருப்ப உணர்வுகள்

‘நான் உணர்ச்சிகளில் ஆட்பட்டு அதில் சிக்கியிருக்கின்றேன். உணர்வுகளின் பக்கம் நான் மீள விரும்புகின்றேன்’ என்று இப்போது உங்கள் மனதில் ஒரு எண்ணம் எழுகின்றதா. இது வெறும் எண்ணம் என்று மட்டும் சொல்லிவிட முடியாது. இது ஒரு விருப்ப உணர்வாகும். ஏனெனில் இந்த எண்ணத்தின் நோக்கம் நன்மையாகும். நன்மைகளை நாம் விரும்பும் போதெல்லாம் நாம் ‘விருப்ப உணர்வை’ மேற்கொண்டிருக்கின்றோம் என்று

அர்த்தம். 'விருப்ப உணர்வு' என்பது உணர்வுகளில் உன்னதமானதாகும். அதாவது நன்மைகளில் மேலானதாகும். அதுவும் 'உணர்ச்சிகளிலிருந்து மீண்டு, உணர்வுகளின் பக்கம் திரும்ப வேண்டும்' என்ற விருப்ப உணர்வை மேற்கொள்வது மிக மிகச் சிறப்பான ஒரு மனதின் நிலைப்பாடு.

நமது மனதில் ஏற்படக்கூடிய விருப்ப உணர்வுகள் என்பது இறைவன் புறத்திலிருந்து நமக்கு அறிவிக்கப்படும் அவனது வாக்காகும். அதாவது நமது விருப்ப உணர்வுகள் என்பது, இது உனக்கு வேண்டுமா, வேண்டுமென்றால் அதனை நான் உனக்குத் தருகின்றேன்

என்று இறைவன் நம்மிடம் நேரடியாக கேட்பதைப் போன்றதாகும்.

இது உனக்கு வேண்டுமா என்று கேட்பவன் யார்? படைப்பாளன், சர்வ வல்லவன், அனைத்துப் பொருட்களின் மீதும் ஆற்றல் உள்ளவன், அகிலங்களின் கருவூலங்களின் அதிபதி, நமது வாழ்வை மேற்பார்வை செய்து, அதன் அம்சங்களை சீராக்கித் தந்து நமக்கு உதவி செய்பவன், நமது வாழ்வின் புதிய அத்தியாயங்களைத் தொடங்கி வைப்பவன், நம் மீது பேரன்பு கொண்டு மன்னிப்பு எனும் அருளை நம் மீது பொழிபவன் அவன். அவனை நாம் கண்ணியப்படுத்த வேண்டும் தானே. அவனை கண்ணியப்படுத்துவதென்பது,

நமது விருப்ப உணர்வுகளை  
முழுமையான நம்பிக்கையோடு ஏற்றுக்  
கொள்வதாகும்.



சந்தேகங்களும், உலக அறிவின்  
அடிப்படையிலான காரண காரியக்  
கணக்குகளும் ஒரு சிறுதும் தீண்டாத  
தன்மையில் நமது விருப்ப உணர்வுகளை  
நாம் மேற்கொண்டிருக்க வேண்டும். இது  
இறைவனுக்கு பிடித்தமான ஒரு இறை

வழிபாடாகும். நம் மனதில் இருக்கும் விருப்ப உணர்வுகளை உணர்ந்து கொண்டு, அவற்றிற்கு, 'ஏற்றுக் கொண்டேன் இறைவனே' என்று உணர்வாக நம் மனதில் நாம் சொல்லக்கூடிய பதில், நமக்கான ஒரு சக்தி மிக்க 'இறை மந்திரமாகும்'.

இப்போது நமக்கு நோய்கள் இருக்கின்றனவா?, அதோடு சேர்த்து 'சுகமாக வேண்டும் என்ற விருப்ப உணர்வும்' இப்போது நமது உள்ளத்தில் இருந்து கொண்டிருப்பதை உணர்ந்து கொண்டு, அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஏற்றுக்கொள்வதென்பது, ஏற்கனவே சொன்னபடி, அந்த விருப்ப உணர்வை



மதித்து, அது நமக்கான இறைவனின் வாக்கு என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, அது நிச்சயம் நிறைவேறும் என்று நம்பிக்கை கொள்வதாகும். பின் அந்த நம்பிக்கையில் நிலைத்திருப்பதாகும். அதாவது பொறுமை கொண்டிருப்பதாகும். பொறுமை என்பது நமது விருப்பங்கள் நிறைவேறும் நாள் வரை, நாம் கொண்டிருக்க வேண்டிய நம் மனதின் நிலைப்பாடாகும். நாம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கையின் உறுதிதான் நமது பொறுமையையும் உறுதிப்படுத்தும்.

நமது நம்பிக்கையும் பொறுமையும் பலவீனமாக இருக்கிறதென்றால், 'நம்பிக்கையும் பொறுமையும் உறுதிப்பட

வேண்டும்' என்ற விருப்ப உணர்வை மேற்கொள்ளுங்கள். “இறைவனே, நம்பிக்கையின் உறுதியைக் கொண்டும், பொறுமையைக் கொண்டும் எனக்கு உதவி செய்வாயாக” என்ற பிரார்த்தனையையும் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். நமது வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை இறைவன் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வான். நம்பிக்கையிலும் பொறுமையிலும் நமது வாழ்வு என்றென்றும் நிறைந்திருக்கும்.



## எச்சரிக்கை

ஆனாலும், கெட்ட சக்திகள், சில  
 மனிதர்கள் மூலமாகவும், பல  
 சூழ்நிலைகள் மூலமாகவும்  
 தொடர்ச்சியாக நம்மைத்  
 தீண்டிக்கொண்டேயிருக்கும். நமது  
 விருப்ப உணர்வுகளை சிதைக்க  
 முயன்று கொண்டேயிருக்கும்.  
 அதுபோன்ற சூழல்களில், மனதில்  
 குழப்பங்கள் உருவாகும், நம்பிக்கை  
 மற்றும் பொறுமையின் உறுதி குலையும்.  
 அதுபோன்ற நேரங்களில், முழுமையாக  
 இறைவன் பக்கம் நமது உள்ளத்தைத்  
 திருப்பி, கெட்ட சக்திகளின்  
 அனைத்துவிதமான  
 தீண்டல்களிலிருந்தும் இறைவன்

நம்மைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற 'விருப்ப உணர்வை' நாம் உறுதியாக மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நம்முள் எழும் உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் 'விருப்ப உணர்வுகளைக் கொண்டு' மிகைக்க வேண்டும். அதாவது தீமைகளை நன்மைகளைக் கொண்டு தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விருப்ப உணர்வுகளில் முழுமையான நம்பிக்கையும் பொறுமையும் கொண்டு ஒருவர் இருக்கின்றார் என்றால், அவர் இறையாற்றலால் முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு, சுகங்களையும் வெற்றிகளையும் நோக்கி செலுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார் என்று தான் அர்த்தம்.

இறுதியாக ஒரு எச்சரிக்கை. நமது  
 உணர்வுகளுக்கு மேலாக நமது  
 உணர்ச்சிகளை ஆக்கிக் கொண்டதன்  
 விளைவுகளே நமது நோய்களுக்கும்  
 துன்பங்களுக்கும் மூல காரணமாகும்.  
 அவ்வாறான நோய் மற்றும் துன்ப  
 நிலைகளிலும், நாம் பய உணர்ச்சியைக்  
 கொள்வதும், நிகழ்விருக்கும் நாளைய  
 நன்மைகள் பற்றி அவநம்பிக்கை  
 கொள்வதும், மனிதர்களை நாடி,  
 அவர்களை தெய்வங்களாக்கிக்  
 கொண்டு, அவர்களின்  
 வழிமுறைகளுக்குப் பணிந்து விடுவதும்,  
 இன்னும் இறைவனைத் தூற்றுவதும்  
 உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையிலான  
 கெட்ட செயல்களாகும். நிச்சயமாக அது  
 போன்ற செயல்களில் ஈடுபட வேண்டாம்.

அது இன்னுமின்னும் நமக்கான  
 சோதனைகளைப் பெருக்கி,  
 வேதனைகளில் நம்மை ஆழ்த்திவிடும்.  
 இதனை ஒரு எச்சரிக்கையாகவே நாம்  
 ஒவ்வொருவரும் எடுத்துக் கொள்ள  
 வேண்டும்.

இறைவன் நம்மைப் பாதுகாக்கட்டும்.  
 வழிநடத்தட்டும். மன்னிக்கட்டும்.  
 அனைத்தையும் சீராக்கித் தரட்டும்.  
 எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!



# Learn ACUPUNCTURE THERAPY & ITS LIFESCIENCE WISDOMS

**4 MONTHS ONLINE COURSE  
STARTS FROM APRIL 2025**

LIVE ONLINE CLASSES ON  
EVERY SATURDAY & SUNDAY  
6.30AM TO 8AM IST




Scan to download the  
Course Syllabus


**ADMISSION  
OPEN**

LIVE TEACHINGS BY *Arun CJ*

FOR MORE INFORMATION

 **91 - 8939294031**

aruncjademy 

healeraruncj 

aruncjademy.com

## வாய்ப்புண்கள் பற்றிய ஞானங்கள் ஏழு!



1. ஜங்க் ஃபுட்ஸ் எனப்படும் ஜீரணத்தைக் கடினப்படுத்தும் உணவுகளையும், புளிப்பு மற்றும் இனிப்பு சுவை கொண்ட உணவுகளையும் அதிக அளவிலும் தொடர்ச்சியாகவும் உண்பதாலும்,



இரவு உணவை மிகவும் தாமதமாக  
 உண்பதாலும் நமது ஜீரணம்  
 தரமற்றதாக அமைந்து, நாம் உண்ட  
 உணவுகளிலிருந்து சத்துக்கள்  
 மிகக்குறைவாகவும், கழிவுகள்  
 இயல்பை விட மிக அதிகமாகவும்  
 உடலில் சேருகின்றன.

## 2. உடலில் சேரும்

அந்தக்கழிவுகளிலிருந்து கெட்ட  
 வாயுக்களும், கெட்ட வெப்பசக்தியும்  
 வெளியாகி நமது வயிறு மற்றும்  
 குடல்களின் உட்புற சுவர்களில்  
 புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

## 3. வயிறு மற்றும் குடல்களில் உள்ள புண்களின் முதன்மையான அறிகுறி

தான் வாயில் ஏற்படக்கூடிய  
 புண்களாகும். மேலும் வாய்  
 துர்நாற்றமும், சாப்பிட்ட உணவின்  
 வாசனை கலந்து ஏப்பம் வருதலும்,  
 ஆசனவாய் வழியாக  
 துர்நாற்றத்துடனும், வெப்பத்துடனும்  
 காற்று பிரிதலும் நமது உடலில்  
 கெட்ட வாயுக்கள்  
 தேங்கியிருக்கின்றன என்பதற்கான  
 அறிகுறிகளாகும்.

4. இப்பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு நமது  
 உணவுகளில் புளிப்பு சுவை மற்றும்  
 புளிப்புத்தன்மை கொண்ட  
 உணவுகளையும் (புளி சோறு,  
 எலுமிச்சை சோறு, தக்காளி சோறு,  
 புளிக்குழம்பு, அசைவத்தில் மீன்

குழம்பு, இட்லி, தோசை உள்ளிட்ட புளித்த மாவு உணவுகள், பிஸ்கட், பிரட் உள்ளிட்ட பேக்கரி உணவுகள்), இனிப்பான பழங்கள் தவிர்த்து, அனைத்து இனிப்பு சுவையுள்ள உணவுகளையும், மோர் தவிர்த்து, அனைத்து பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகளையும், பானங்களையும் நாம் ஒரு வாரத்திற்கு முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5. ஒரு வாரமும் காலை உணவாக வெறும் இனிப்பான பழங்களை மட்டுமே சாப்பிடுவதும், முற்பகலில் வாரம் இரண்டு நாட்கள் இளநீர் பருகுவதும், மதிய உணவாக நிறைய

காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வடித்த சாதம் சாப்பிடுவதும், இரவில் இடியாப்பம், கஞ்சி சாதம் போன்ற எளிய உணவுகளும் வாய்ப்புண்கள் உள்ளவர்களுக்கான முக்கிய உணவுப் பரிந்துரைகளாகும்.

6. முறையான பசி உணர்வு வந்தவுடன் மட்டுமே உணவு உண்ணுதல், உணவை பொறுமையாக மென்று, சுவைத்து, உமிழ்நீரில் கலந்து உண்ணுதல், அமர்ந்த நிலையில் வாய்வைத்து தண்ணீர் பருகுதல் போன்ற உட்கொள்ளல் ஒழுங்குகளும் முக்கியமாகக் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டியவைகளாகும்.

7. Sp5 என்ற அக்குபாங்சர் புள்ளி நமது வயிறு மற்றும் குடல்களுக்கு இதமான ஈரப்பதத்தை வழங்கி ஜீரணக் குறைபாடுகளின் விளைவுகளை நல்ல முறையில் குணமாக்கவல்லதாகும். அப்புள்ளியில் ஒரு வாரம் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் லேசான அழுத்தம் கொடுத்துவர, நிவாரணம் இன்னுமே முழுமையாகவும் விரைவாகவும் அமையும்.

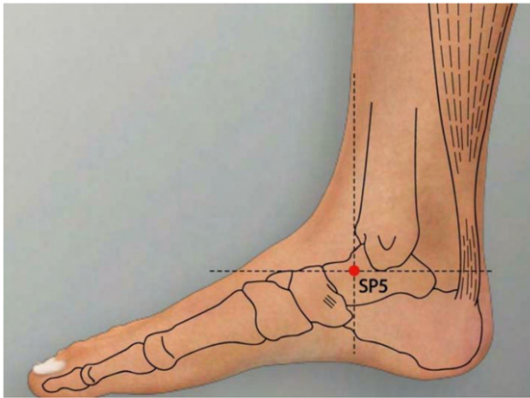


image courtesy: acupoints.org

PRIVATE ADVERTISEMENT

இறைவனின் அனுமதியோடு  
குர்ஆனும்  
மனித வாழ்வியலும் வகுப்பு

முதல் வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை  
**மதுரை**  
இரண்டாவது வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை  
**திருப்பூர்**  
மூன்றாவது வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை  
**சென்னை**  
நான்காவது வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை  
**திருச்சி**

**காலை 7:30 மணி முதல், 8:30 வரை**  
நடைபெறும் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

ஆர்வமுள்ள விருப்பமுடைய அனைவரும்  
குடும்பத்தோடு கலந்து கொள்ளலாம்.

**அனுமதி இலவசம்**

**குர்ஆனும் மனித வாழ்வியலும் வகுப்பு  
நடைபெறும் இடங்கள்**

**மதுரை**

மாட்டுத்தாவணி பேருந்து நிலையம் எதிர்புறம்,  
வடக்கு RTO ஆபீஸ் மிக அருகில்  
மதுரை செய்தியாளர்கள் அரங்கம், மதுரை 625007.

தொடர்புக்கு: **9843055312**

**திருப்பூர்**

ஸ்ரீ சாமுண்டீஸ்வரி ஹால்.  
கணக்கம்பாளையம், திருப்பூர் 641666.

தொடர்புக்கு: **9150147116**

**சென்னை**

சுபம் பார்ட்டி ஹால்  
834/596, பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அரும்பாக்கம்,  
சென்னை -106.

(பாஞ்சாலி அம்மன் கோவில் எதிர்புறம்)

தொடர்புக்கு: **9962623993**

**திருச்சி**

யாத்ரி நிவாஸ்,  
கொள்ளிடம் (CHECK POST BUS STOP)  
ஃபிளட் பேங்க் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620006.

தொடர்புக்கு: **9865740145**

## கேள்விகளும் விளக்கங்களும்

ஹீலர். அருண் சிஜே

### கேள்வி:

கடந்த சில மாதங்களாகவே எனக்கு  
உடல் சோர்வும் வலியுமாகவே  
இருக்கின்றது. கிட்டதட்ட முழு நாளுமே  
அப்படி இருக்கின்றது என்று  
சொல்லலாம். எந்த வேலையிலும்  
கவனம் செலுத்தி ஈடுபாட்டோடு  
அவைகளைச் செய்ய முடியவில்லை.  
போய் படுத்துக் கொள்ளலாம் போலவே  
எப்போதும் இருக்கின்றது. பசியும்  
சரியாக எடுப்பதில்லை. இது ஏதும்



பெரிய பிரச்சினையா? இவைகளுக்கு என்ன காரணம்? நான் என்ன மாதிரியான மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

### **அருண் சிஜே விளக்கம்:**

நமது உடல் எந்த சோர்வும் வலிகளும் இல்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டுமெனில், நமது உடலில் காற்று சக்தி நிறைவாக இருக்க வேண்டும், அது உடல் முழுக்க நிறைவான தன்மையில் பரவியும் இருக்க வேண்டும். நமது உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும் காற்று சக்தியைக் கொண்டு தான் உயிர் பெறுகின்றது. அதனால் தான் காற்று சக்தியை 'காற்றுப் பிராண சக்தி' என்று கூறுகின்றோம்.

காற்றுப் பிராண சக்தியின் மூலம்  
கொடுக்கப்படும் அந்த உயிரோட்டம்  
தான் நம் உடல் உள்ளூறுப்புகளின்  
மற்றும் இதர அங்கங்களின் அனைத்து  
இயக்கங்களுக்குமான ஆதாரம்  
என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள  
வேண்டும். ஆக, நம் உடலில் காற்றுப்  
பிராண சக்தியின் இருப்பு குறைவாக  
இருப்பதும், அதனைத் தொடர்ந்து, அது  
உடல் முழுக்கப்பரவாமல் இருப்பதும்  
தான் உடல் சோர்வுக்கும்  
வலிகளுக்குமான அடிப்படைக் காரணம்  
என்பதை முதலில் நாம் விளங்கிக்  
கொள்ள வேண்டும்.

இன்னும் சற்றே இதனை ஆழமாகப்  
புரிந்து கொள்ளலாம், நமது உடலின்

ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் காற்றுப் பிராண சக்தி அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம். அதில் மிகவும் முக்கியமானது நமது தசைகளும் தசைநார்களும் திசுக்களுமாகும். இதனை பொதுவாக நாம் தசைக்கட்டமைப்பு என்று சொல்லலாம்.



நமது தசைக்கட்டமைப்பின் வலிமையைக் கொண்டே தான் நாம் பல்வேறு விதமான வேலைகளை,

அசைவுகளையெல்லாம் செய்கின்றோம்.  
 நமது தசைக்கட்டமைப்பு எந்த  
 அளவுக்கு வலிமையாக இருக்கின்றதோ,  
 அந்த அளவுக்கு நாம் நமது  
 வேலைகளை சுறுசுறுப்பாகவும்  
 தொய்வுகளின்றியும் செய்ய முடியும்.  
 அந்தத் தசைக்கட்டமைப்பிற்கான  
 வலிமை என்பது, அதாவது உயிரோட்டம்  
 என்பது, அதற்கு எந்த அளவுக்கு காற்றுப்  
 பிராண சக்தி கிடைத்துக்-  
 கொண்டிருக்கின்றது அல்லது  
 கிடைத்துக்கொண்டிருந்தது என்பதைச்  
 சார்ந்தது தான் என்பதை நாம் அறிந்து  
 கொள்ள வேண்டும்.

நம் தசைக்கட்டமைப்பிற்கான காற்று  
 பிராண சக்தி குறைவாக இருக்கும்

நிலையில், அவைகள் எந்தவொரு வேலையிலும் அசைவிலும் ஈடுபடுவதற்கான தகுதியில் இருக்காது. அதன் அடிப்படை அறிகுறி தான் 'உடல் சோர்வு' என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுபோன்ற நேரங்களில் நாம் உடலுக்கு எந்தவிதமான பெரிய வேலைகளையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் அதனையும் மீறி நாம் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்யும் போது, நமக்கு உடல் வலிகள் ஏற்படுகின்றன. உடல் சோர்வு, உடல் வலியாக மாறுகின்றது.

அடுத்து, சரியாக பசி எடுக்கவில்லை என்று அவர் சொல்லியிருக்கின்றார். நமது வயிறு, குடல்கள் உள்ளிட்ட நமது ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும்

மென்தசைகளாலும் திசுக்களாலும்  
கட்டமைக்கப்பட்டது தானே.

அந்தத் தசைகளின் மற்றும் திசுக்களின்  
இயக்கத்திற்கும் காற்றுப்பிராண சக்தி  
நிறைவாக வேண்டும் தானே. ஆனால்



அவைகளுக்குத் தேவையான காற்றுப்  
பிராண சக்தி போதுமான தன்மையில்  
வழங்கப்படாமல் இருக்கும் போது,  
அவைகளைக் கொண்டு  
நிறைவேற்றப்படும் ஜீரணப்பணியும்  
சரியாக நடக்காது தானே. இங்கே

ஒன்றை நாம் தெளிவாக விளங்கிக்  
கொள்ள வேண்டும், நமது ஜீரண  
உறுப்புகளில் எந்தவொரு சக்திக்  
குறைபாடு இருந்தாலும், நமக்கு பசி  
உணர்வு தோன்றாது.

ஆக, இப்போது அவர் சொன்ன  
அத்தனை பிரச்சினைக்கும் என்ன  
காரணம் என்பதைப் புரிந்து  
கொண்டோம் தானே. இப்போது  
அவருக்கான இயற்கைத் தீர்வு என்னவாக  
இருக்க முடியும்? என்னவாக இருக்க  
வேண்டும்? அவர் உடலில் காற்றுப்  
பிராண சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும்.  
அதற்கான உடனடி வழிமுறை,  
போதுமான ஓய்வை நாம் மேற்கொள்ள  
வேண்டியது தான். முறையான

தன்மையில் நாம் பரிபூரண ஓய்வை  
 மேற்கொள்ளும் போது, அதாவது  
 சோர்வும் உடல் வலிகளும் இருக்கும்  
 போது நாம் எந்த வேலைகளிலும்  
 ஈடுபடாமல், கண்களை மூடி,  
 சமாதானமான மனநிலையில் சாய்ந்தோ  
 அல்லது படுத்துக்கொண்டோ இருக்கும்  
 போது, நமது உடல் அதற்குத்  
 தேவையான காற்றுப் பிராண சக்தியை  
 கிரகித்துக் கொள்ளக்கூடிய  
 தன்மைகளில் அதன் இயக்கத்தை  
 அமைத்துக் கொள்ளும். அது தான்  
 பரிபூரண ஓய்வை மேற்கொள்ளுவதின்  
 முக்கியத்துவம் மற்றும் ஓய்வின் பலன்.  
 அது எப்படி என்பதையும் நாம் புரிந்து  
 கொள்ள வேண்டும். நமது உடலின்  
 தசைக்கட்டமைப்புக்கு காற்று பிராண



சக்தியை வழங்கும் பொறுப்பைக்  
கொண்ட பிரதான உறுப்புகள் நமது  
நுரையீரலும் கல்லீரலுமாகும். நாம்  
பரிபூரண ஓய்வை மேற்கொள்ளும்  
போது, அவ்விரு உறுப்புகளும் உடலின்  
வேறு எந்தப் பெரிய  
இயக்கப்பணிகளிலும் ஈடுபடவேண்டிய  
அவசியம் இருக்காது தானே. அப்போது,  
நமது நுரையீரலும் கல்லீரலும்  
தூய காற்றுப் பிராண சக்தியை பிரபஞ்ச  
சூழலிலிருந்து முழுமையான அளவில்  
கிரகித்து, உடலின் காற்றுப் பிராண  
சக்தியின் இருப்பில் மற்றும் பரவலில்  
ஏற்பட்டிருக்கும் குறைபாடுகளை  
சரிசெய்ய முடியும். இதன் விளைவாக  
நமது உடலின் தசைக்  
கட்டமைப்புகளுக்கு நிறைவான காற்றுப்

பிராண சக்தி கிடைத்து நமது உடல்  
சோர்வும் வலிகளும் நீங்கும்.

தேவைப்பட்டால், முறையான ஓய்வுடன்  
சேர்த்து, அக்குபங்சர் சிகிச்சையும்  
மேற்கொள்வது இன்னுமே முழுமையான  
நிவாரணங்களுக்கு உதவிசெய்யும். Liv4  
என்ற அக்குபங்சர் புள்ளி நமது  
கல்லீரலுக்கு காற்றுப் பிராண சக்தியை  
பிரபஞ்ச சூழலிலிருந்து கிரகிக்கச்  
செய்யும் புள்ளியாகும். அக்குபங்சர்  
சிகிச்சையில் இந்தப் புள்ளி முறையாகத்  
தூண்டப்படுவதன் மூலம், கல்லீரலுக்கு  
நிறைவான காற்று பிராண சக்தியை  
கிடைக்கச் செய்து, அதன்மூலம்  
கல்லீரலின் பராமரிப்புப் பொறுப்பில்  
இருக்கும் நமது உடலின்

தசைக்கட்டமைப்புக்கும் நிறைவான காற்று சக்தியை கிடைக்கச்செய்து, நமது உடல் சோர்வு மற்றும் வலிகளிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் பெற முடியும். இந்தப் புள்ளியை நமக்கு நாமேயும் கூட தூண்டிக் கொள்ளலாம். Liv4 என்ற புள்ளியில் ஆள்காட்டி விரலை வைத்து, ஒரு முப்பது முதல் நாற்பது வினாடிகள் வரை லேசான அழுத்தம் கொடுக்கலாம்.

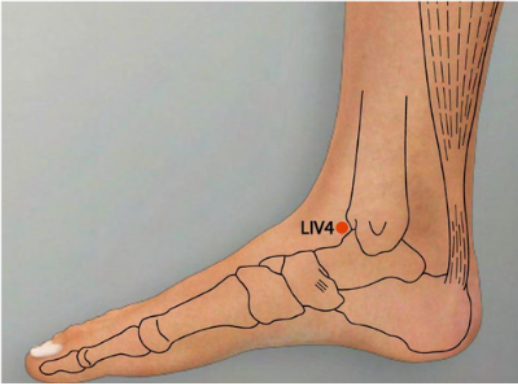


image courtesy: acupoints.org



## இறைவழி தியான மையம்

சென்னை இறைவழி தியான மையம் தியானம் செய்வதற்கு எல்லா நாட்களிலும் திறந்திருக்கும். இறைவழி தியானப் பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டவர்கள் அங்கு வந்து தியானம் செய்யலாம். சிறப்பு தியான அறை வசதி உண்டு. முன் அனுமதி பெற்று வர வேண்டுகிறோம்.

FREE DIVINE MEDITATION CLASSES  
& FREE ENTRY FOR  
MEDITATION PRACTICE

இறைவழி தியான அன்பர்களின் பொருளாதாரப் பங்களிப்புகளினால் இறைவழி தியான வகுப்புகள் பொதுமக்களுக்கு இலவசமாக நடத்தப்படுகின்றன. அவர்களின் நல்ல நோக்கங்களை இறைவன் பொருந்திக் கொள்ளட்டும். எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

தொடர்புக்கு

 91-8939294031



# விளம்பரப் பகுதி

(முழுப்பக்க விளம்பரங்கள்)

“

இயற்கை உணவுகள், இயற்கை விவசாயம்,  
இயற்கை மருத்துவம், வாழ்வியல் கல்வி மற்றும்  
தற்சார்பு வாழ்வியல் தொடர்பான  
விளம்பரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

அன்னதானம் உள்ளிட்ட

இலவச மக்கள் சேவைகளுக்கான  
விளம்பரங்கள் முற்றிலும் இலவசம்

”

# அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

---

ஹீலர். அருண் சிஜே எழுதும் தொடர்

## பாடம் - 2

### தோற்றமானதும் மறைவானதும்

அறிவியல் என்பதன் பொருள் ஒன்றை பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் ஒன்றை அறிந்து கொள்ள விரும்பி, அதற்கான ஆராய்ச்சி உள்ளிட்ட பல்வேறு வழிமுறைகளில் நம்மை செலுத்திக் கொள்ளுதல் மற்றும் ஏற்கனவே அறிந்து கொண்டவைகளைப் பற்றிய தொகுப்புகளை, வரையறைகளை பின் தொடர்தல்

என்பதாக பல அர்த்தங்களில் அமைய முடியும்.

எப்படிப்பார்த்தாலும் ஏற்கனவே இருப்பதை மட்டுமே நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஏற்கனவே இருப்பவைகளை படைப்புகள் என்று சொல்லலாம். படைப்புகளைப் பற்றிய ஒரு அடிப்படையான தெளிவு என்பது, படைப்பு எப்போதும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. எனவே மாற்றங்களும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. அந்தவகையிலே இன்று இருக்கக்கூடிய அறிவியல் என்பது கடந்த காலத்தின் அறிவியலே. நாளைய படைப்புகளின் அறிவியல் எப்படி இருக்கும் என்பதை யாரும்

அறிபவர்கள் இல்லை. படைப்பாளன்  
 நாடினால் 'அறிந்து  
 கொள்ளவிருக்கின்றோம்' என்று  
 வேண்டுமானால் சொல்லிக்  
 கொள்ளலாம். ஆக, அறிவியல் என்பது  
 வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றது.  
 அப்படித்தான் அது இருக்க வேண்டும்.  
 அந்த வகையிலே அறிவியலில் முழுமை  
 கண்டவர்கள் என்று யாரும் இருக்க  
 முடியாது. அவரவர் அவரவர்களுக்கான  
 வாழ்க்கைக் காலத்தின் அறிவியலை  
 அறிந்து கொண்டவர்களாகவே  
 இருக்கின்றார்கள்.

படைப்பாளனே அனைத்தையும்  
 அறிந்தவன். அவனே  
 அறிவியலாளர்களுக்கெல்லாம்



அறிவியலாளன். படைப்பவனும் அவனே.  
 மிகச்சிறந்த அறிவிப்பாளனும் அவனே.  
 நாம் அறிந்து கொள்பவர்கள் மட்டுமே.  
 ஆனால் ஒன்றை நாம் அறிந்து  
 கொண்டுவிட்ட பிறகு, அந்த மகிழ்ச்சி  
 மயக்கத்தில், அதாவது மற்றவர்களை  
 விட நாம் அதிகம் அறிந்து  
 கொண்டிருக்கின்றோம் என்ற  
 பெருமையில், 'நாம் அறிந்து  
 கொண்டவர்கள் மட்டும் தான்' என்பதை  
 மறந்து, அதனைப் படைத்தவர்கள் போல  
 நடந்து கொள்ளக்கூடாது. நம்  
 அறிவியலின் வளர்ச்சி நமது  
 பெருமையை நீக்கி நமக்குள்  
 பணியையும் உள்ளச்சத்தையும்  
 ஏற்படுத்த வேண்டும். படைப்பாளன்  
 மீதான நாட்டத்தை அது அதிகரிக்க

வேண்டும். அதுவே அறிவியலில் நாம்  
மேலும் மேலும் வளரவும், நாம் அறிந்து  
கொண்டவைகளை நமக்கு  
நன்மையாக்கிக் கொள்ளவும் உதவும்.

இன்றைய நவீன உலகம் அறிவியல்  
வளர்ச்சிகளால் உலகம்  
அடைந்திருக்கும் தீமைகளுக்குக்  
காரணம், அது படைப்பாளனை மறந்து  
மனித அறிவின் மீது பெருமை  
கொண்டதேயாகும். பெருமையே  
அனைத்துத் தீமைகளுக்கும் தொடக்கம்  
என்ற எச்சரிக்கை உணர்வோடு, நாம்  
பெருமையை நம்மிலிருந்து நீக்கிக்  
கொண்டவர்களாகவும், இறைவனுக்கே  
எல்லாப் பெருமைகளும் என்பதை  
நினைவில் கொண்டவர்களாகவுமே நாம்

இந்த அக்குபங்சர் வாழ்க்கை  
அறிவியலைக் கற்றுக் கொள்ளத்  
தொடங்க வேண்டும்.

## தோற்றமானதும் மறைவானதும்

இந்த அத்தியாயத்தின் பாடத்திற்கு  
வருவோம். ஒரு பழம் இருக்கின்றது.  
உதாரணத்திற்கு மாம்பழம் என்று  
வைத்துக் கொள்வோம். மாம்பழத்தைப்  
பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.  
அதாவது மாம்பழத்தின் அறிவியல்



நமக்கு வேண்டும். மாம்பழத்திற்கு ஒரு வடிவம் இருக்கின்றது. ஒரு சுவையும் இருக்கின்றது. இங்கே வடிவம் என்பது தோற்றமானது. அதாவது கண்ணுக்குத் தெரிவது. சுவை என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாதது, அதாவது மறைவானது. ஒரு பூவை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதன் வடிவம், மணம் என இரு தன்மைகள் அதற்கு இருக்கின்றன. அதில் ஒன்று தோற்றமானது. அந்தப் பூவின் மணமோ மறைவானது. ஒரு மனிதனை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், அதாவது மனிதனைப் பற்றிய அறிவியல் என்பதில், தோற்றமான அவன் உடலை அறிவதும், மறைவான அவன் மனதை, உயிரை என அவனுக்குள் இருக்கக்கூடிய பல்வேறு மறைவான தன்மைகளைப் பற்றி

அறிவதும் என இரண்டு தன்மைகள்  
இருக்கின்றன.

ஆக, எந்தவொரு படைப்பைப் பற்றிய  
அறிவியலும் அதன் முதல் புள்ளியிலேயே  
இரண்டு பாதைகளாகப் பிரியும். ஒன்று  
தோற்றமானதைப் பற்றிய அறிவியல்,  
இன்னொன்று மறைவானதைப் பற்றிய  
அறிவியல். தோற்றமானதைப் பற்றிய  
அறிவு மட்டுமே முழுமையான  
அறிவியலாகாது. அதேபோல  
மறைவானதைப் பற்றிய அறிவு மட்டுமே  
முழுமையான அறிவியலாகிவிட  
முடியாது. தோற்றமானதைப் பற்றிய  
அறிவும், மறைவானதைப் பற்றிய அறிவும்  
சேர்ந்தே முழுமையான, உண்மையான  
அறிவியலாக இருக்க முடியும். அதையே

நாம் மெய்யறிவியல் என்று சொல்ல முடியும்.

நாம் கற்க இருக்கும் அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலைப் பொறுத்தவரை, இது மனிதப்படைப்பமைப்பின் மறைவான தன்மைகளைப் பற்றிய புரிதல்களை பிரதானமாகக் கொண்டிருக்கின்றது. இருந்தாலும், மறைவான தன்மைகளும் தோற்றமான தன்மைகளும் ஒன்றுக்கொன்று உறுதியாக தொடர்புடையவை என்பதையும், அதாவது ஒரு படைப்பின் மறைவான தன்மைகளின் பிரதிபலிப்பு, அதன் தோற்றமான தன்மைகளில் வெளிப்படும் என்பதையும் மற்றும் அதன் தோற்றமான

தன்மைகளில் ஏற்படக்கூடிய  
 மாற்றங்கள் அதன் மறைவான  
 தன்மைகளிலும் பிரதிபலிக்கும்  
 என்பதையும் அக்குபங்சர் வாழ்க்கை  
 அறிவியல் அதன் அடிப்படைக்  
 கோட்பாடாகக் கொண்டிருக்கின்றது.

மேலும், மறைவானதின் மூலம்  
 தோற்றமானதின் இயல்புகளையும்,  
 தோற்றமானதின் மூலம் மறைவானதின்  
 இயல்புகளையும் அறிந்து கொள்ள  
 முடியும் என்ற புரிதலையும் அக்குபங்சர்  
 வாழ்க்கை அறிவியல் கொண்டதாக  
 இருக்கின்றது. எனவே அக்குபங்சர்  
 வாழ்க்கை அறிவியலை மனித  
 வாழ்விற்கான ஒரு மெய்யறிவியல் என்று  
 சொன்னால் அது மிகையாகாது.

## பிணங்களின் அறிவியல்

முற்காலங்களில், இறந்து போன விலங்குகளின் மற்றும் மனிதர்களின் உடலை அறுத்துப் பார்த்தே தனது உடலியல் அறிவை மனிதன் தொடங்கிக் கொண்டான். அது ஒரு தனி அறிவியல் பாதையாகத் தொடங்கி, இப்போதிருக்கும் நவீன ஆங்கில மருத்துவம் வரை அதுவே தான் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. நாம் ஏற்கனவே புரிந்து கொண்டபடி அது ஒரு தோற்றமான தன்மைகளின் அறிவியல் மட்டுமே. அதைவிட முக்கியமாக, தோற்றமான உடலியலை மட்டுமே பிரதானப்படுத்திக் கொண்டிருக்கக்கூடிய நவீன



மருத்துவங்கள் பற்றி நாம் ஒன்றை  
 அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அது  
 என்னவெனில், மறைவான தன்மைகளின்  
 பிரதிபலிப்பு இல்லாத நிலையில்,  
 அதாவது உயிர் என்ற, மனம் என்ற  
 மனிதனின் மறைவான தன்மைகளின்  
 இருப்பு இல்லாத நிலையில், அதாவது  
 ஒரு மனிதன் இறந்த பிறகு, அவனுடைய  
 தோற்றமான தன்மைகளின் பகுதிகளை  
 ஆராய்வதென்பது, தோற்றமான  
 அறிவியலிலும் கூட ஒரு  
 முழுமைத்தன்மையை ஏற்படுத்தாது  
 என்பதை நாம் இங்கே தெளிவாக  
 உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இதன்  
 மூலம் இன்றைய நவீன  
 மருத்துவங்களின் பலவீனம் என்ன  
 என்பதை நாம் புரிந்து

கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும்.  
 அதாவது அவர்களின் மருத்துவக்  
 கோட்பாடுகள் சொல்லக்கூடிய  
 அறிவியல் கூற்றுகள் முழுமையான  
 உண்மை அல்ல என்பதை நாம்  
 உணர்ந்து கொண்டவர்களாக இருக்க  
 வேண்டும்.

## **சிந்தனைப் பயணங்களும் ஞானங்களும்**

ஆரம்பம் முதலாகவே தோற்றமான  
 தன்மைகளைப் பிராதானப்படுத்தக்கூடிய  
 போக்குகள் அதிகமாகிக்  
 கொண்டிருந்தாலும், அவைகளைப்  
 பற்றிய அறிவின் தேடலும் வளர்ச்சியும்  
 பெரிதாக இருந்தாலும், ஆங்காங்கே  
 சிந்தனை அடிப்படையில் வாழ்ந்த சில



மனிதர்கள், அதாவது, மறைவானது தான் தோற்றமானதை உருவாக்குகிறது என்பதையும், அதுவே தான் தோற்றமானதை இயக்குகின்றது என்பதையும் உணர்ந்தறிந்து, அதன் அடிப்படையில் அவர்களது தேடல்களை அமைத்துக் கொண்டார்கள். அவர்களின் அந்தத் தேடல் பயணங்களின் விளைவாக, உயிர், மனம், உணர்வுகள், எண்ணங்கள், பஞ்சபூத சக்திகள் என்று

சொல்லப்படும் நெருப்பு, நிலம், காற்று,  
 நீர் மற்றும் ஆகாய சக்தி ஆகிய மனித  
 அமைப்பின் மறைவான தன்மைகளைப்  
 பற்றிய ஞானங்களைக்  
 கிடைக்கப்பெற்றார்கள். அதுவே  
 அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலாக  
 இப்போது நம்முடைய கற்றல்களில்  
 இருந்து கொண்டிருக்கின்றது.  
 அக்குபங்சர் என்ற மகத்துவம் மிக்க  
 மனித வாழ்விற்கான மெய்யறிவியலை  
 அறிந்து கொள்ளும் பாதையில்  
 தொடர்ந்து பயணிப்போம். இறைவன்  
 நமது ஞானங்களை அதிகமாக்கட்டும்!  
 எல்லாப்புகழும் இறைவனுக்கே!

தொடரும்...



QR CODE  
TO DOWNLOAD PDF OF  
MARAIMALAR-MARCH 2025 | ISSUE-1



மறைமலர் மின்னிதழின் முந்தைய பிரதிகளை  
[WWW.ARUNCJACADEMY.COM](http://WWW.ARUNCJACADEMY.COM)  
என்ற இணையதள முகவரியில்  
இலவசமாகப் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்



மறைமலர் மின்னிதழ் முற்றிலும் இலவசமாக  
பொதுமக்களுக்கு பல்வேறு வழிமுறைகளில்  
விநியோகிக்கப்படுகின்றது. இவ்விதழின் உருவாக்கப்  
பணிகளுக்காக நன்கொடை அளிக்க விரும்புபவர்கள்  
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

91-8939298988



Pay

7395994894

ARUNCJ ACADEMY

அமைதியும் சமாதானமும் நிறைந்த  
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான

# இறைவழி தியான வகுப்புகள்

## THE DIVINE MEDITATION SESSIONS

WEEKLY SCHEDULE



ONLINE  
SESSIONS

MONDAY

6am to 6.30am IST

TUESDAY

6am to 6.30am IST

WED'DAY

6am to 6.30am IST

THURSDAY

6am to 6.30am IST

FRIDAY

-TEACHING DAY-

Monthly Subscription: 1000/- INR  
(includes practice sessions, meditation  
courses & Health awareness seminars)

For subscription, Contact

91 - 8939294031

/aruncjacademy healeraruncj www.aruncjacademy.c



# மறைமலர்

மாதமிருமுறை மின்னிதழ்  
மலர்-2 | மார்ச் 2025 - இதழ் 2

நிறைவுற்றது

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!



# இறைவழி தியான மையம்

THE DIVINE MEDITATION CENTRE

பல்வேறு மனம் மற்றும் உடல் நோய்களுக்கு இயற்கையான முறையில் (இறைவழி தியான வழிமுறைகள், யோக ஆசனங்கள், மூச்சுப் பயிற்சிகள், உணவு முறை ஒழுங்குகள் மற்றும் அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில்) சுகமான நிவாரணம் அடைந்து கொள்வதற்கான ஆலோசனைகளும், பயிற்சிகளும் வழங்கப்படும்



## தியான மைய முகவரி

NO: 7/32, ஆபீஸர்ஸ் காலனி பிரதான சாலை,  
குயப்பேட்டை, போளூர், சென்னை - 600116.  
போளூர் ஜங்ஷனிலிருந்து 400 மீட்டர் தொலைவில்.  
கிரேஸ் சூப்பர் மார்க்கெட், ராசி & கோ அருகில்.

ONLINE CONSULTATION SERVICE AVAILABLE

FOR APPOINTMENT BOOKING

 **91 - 8939294031 | 91 - 8939298988**



/aruncjademy



healeraruncj



www.aruncjademy.com