

THE BLOSSOMING OF DIVINE WISDOM

மறைமலர்

மாதமிருமுறை

நிறைவான நல்வாழ்விற்கான மறைவான இறைஞானங்களைக் கொண்டு மலரும் மின்னிதழ்

மலர்-3 | ஏப்ரல் 2025 - இதழ்-1

ஆசிரியர்: சண்முகப்பிரியா

மனிதர்களை மன்னியுங்கள், இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவீர்கள்!

கதையும் ஞானமும்
ஞானங்கள் ஏழு!
கேள்விகளும் விளக்கங்களும்

அக்குபங்சர்
வாழ்க்கை அறிவியல்
கற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

ஹீலர். அருண் சிஜே எழுதும் தொடர் - பாடம் 3

வெளியீடு: அருண் சிஜே அகாடமி மற்றும் இறைவழி தியான மையம்



ஆசிரியரிடமிருந்து...

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

உணவு, நீர், காற்று மற்றும் இதர பிரபஞ்ச உயிர்சக்திகள், அக்குபங்சர் உள்ளிட்ட இயற்கை மருத்துவங்கள், யோகா, இறைவழி தியானம் போன்ற பல்வேறு மனித வாழ்வியலின் அங்கங்களைப் 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. இவ்விதழில் மன்னிக்கும் குணத்தின் மகத்துவம், நோய்களின் மூலகாரணம் மற்றும் அறிகுறிகள் பற்றிய முக்கியமான வழிகாட்டல்கள், அக்குபங்சர் வாழ்க்கை

அறிவியல் தொடர் போன்ற பல அழகான செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன. பொறுமையாக அனைத்துப் பக்கங்களையும் வாசியுங்கள். நமக்காக இறைவன் நாடியிருக்கும் நன்மைகளை தவறாது நாம் அடைந்து கொள்ள இறைவன் நமக்கு உதவி செய்யட்டும்.

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

சண்முகப்பிரியா

ஆசிரியர்

'மறைமலர்' மின்னிதழ்

ஏப்ரல் 2-2025



உள்ளடக்கம்

- இறைவழி சங்கல்பம் - பக்கம் 1
- மனிதர்களை மன்னியுங்கள், இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவீர்கள்! - பக்கம் 4
- கதையும் ஞானமும் - பக்கம் 22
- கேள்வி பதில் பகுதி - பக்கம் 32
- அக்குபாங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் - பக்கம் 42
- ஞானங்கள் ஏழு - பக்கம் 64

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.

செயல்களுக்கான இறைவழி சங்கல்பம்

‘ஒவ்வொரு செயலையும் செய்யத்
தொடங்கும் முன் இந்த இறைவழி
சங்கல்பத்தை மனதில் உறுதிகொண்டு
விட்டு செய்யத் தொடங்குவோம்’

இந்த செயலை நான் இறைவனுக்காக,
இறைவன் சாட்சியாக செய்கின்றேன்.

எனது இந்த செயலின் நோக்கத்தை
இறைவன் அறிந்திருக்கின்றான்
என்பதை நான் உணர்ந்திருக்கின்றேன்.

இந்த செயலை செய்ய எனக்கு
இறைவன் தான் வழிகாட்டலையும்

சக்தியையும் தந்து
கொண்டிருக்கின்றான்

இந்த செயலுக்கான கூலி
இறைவனிடமிருந்து நிச்சயமாக
எனக்கு உண்டு

எனவே இந்த செயலை உணர்வோடும்,
முழு ஈடுபாடோடும், நேர்மையுடனும்
செய்யப்போகின்றேன்

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!



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

மனிதர்களை மன்னியுங்கள் இறைவனால் மன்னிக்கப்படுவீர்கள்!

சிறப்புக் கட்டுரை - அருண் சிஜே

நம் மனதில் எந்தவொரு மனிதர் மீதும்
கோபமும், வெறுப்பும், அதிருப்தியும்,
சமாதானமின்மையும் இருக்க
வேண்டாம். அவர்களை மன்னித்து
விடுவோம். யாருக்காக
இல்லாவிட்டாலும் இறைவனுக்காக
அவர்களை நாம் மன்னித்து விடுவோம்.

நாம் ஒன்றும் தவறுகளே செய்யாதவர்கள்
இல்லையே. நம் வாழ்வின் பல
தருணங்களில், நாம் செய்த பல
தவறுகளை இறைவன்

மன்னித்திருக்கின்றான். நாம் செய்த
 தவறுகளுக்கு தண்டனைகள்
 கிடைத்திருக்குமானால், இந்நேரம்
 நம் நிலைமை வேறுமாதிரி
 இருந்திருக்கலாம். கருணையாளனாம்
 நம் இறைவன், நம்மை மன்னித்து
 இன்று நம்மை சுகமாக வாழவைத்துக்
 கொண்டிருப்பதற்கு, இறைவனுக்கு
 நாம் செலுத்தும் நன்றியாக,
 நம்மைக் காயப்படுத்திய மனிதர்கள்



அனைவரையும் நாம் மனதார
 மன்னித்துவிடுவோம். அதுமட்டுமல்ல,
 அவர்களை இறைவன் மன்னித்து

நேர்வழியில் செலுத்த வேண்டும் என்ற
 பிரார்த்தனையையும் நாம்
 அவர்களுக்காக மனதில் கொள்வோம்.
 இது மிக மேன்மையானதொரு
 மனித குணமாகும்.

இதுபோன்ற பல நல்ல குணங்களை
 நம்மிலிருந்து வெளிப்படுத்தவே
 இறைவன் பல்வேறுவிதமான கடின
 சூழல்களையும் நிகழ்வுகளையும்
 அனுபவங்களையும் நம் வாழ்வில்
 ஏற்படுத்துகின்றான் என்பதை உணர்ந்து
 கொண்டு, அவைகளில் நாம் எப்போதும்
 தவறிவிடாத வண்ணம் நடந்து
 கொள்வோம். எனவே யார் மீதெல்லாம்
 நமக்கு கோபமும் வெறுப்பும் இருந்து
 கொண்டிருக்கின்றதோ, அவர்கள்

அனைவரையும் நம் மனக்கண்களில்
கொண்டு வந்து நிறுத்தி, அவர்களை
நாம் மனதார மன்னித்து விடுவோம்.
ஏற்கனவே சொன்னபடி, யாருக்காக
இல்லாவிட்டாலும், இறைவனுக்காக
அவர்களை நாம் மன்னித்து விடுவோம்.
அதற்குரிய நற்கூலியாக இறைவன்
நம்மை அதிகமதிகம் மன்னிப்பான்,
நமது பெற்றோர்களை, நமது
சந்ததிகளை மன்னிப்பான். இன்னும்
நம் அனைவருக்குமான நாளைய
வாழ்வை அவன் சுகமானதாக
அமைத்துத்தருவான்.

மனிதர்களின் கெட்ட குணங்கள்
குறித்தும், அவர்களின் தரம் தாழ்ந்த
நடத்தைகள் குறித்தும் கோபமும்

எரிச்சலும் கொள்வதை நாம் தவிர்த்துக்
 கொள்வோம். மனிதர்களாகிய நாம்
 அனைவரும் தவறுகள் செய்யக்கூடிய
 இயல்பைக் கொண்டவர்களாகவே
 படைக்கப்பட்டுள்ளோம். சமுதாயம்
 எனும் கட்டமைப்பில் வாழ
 வேண்டியவர்களாக இருக்கக்கூடிய நாம்
 ஒருவருக்கொருவர்
 சகிப்புத்தன்மையுடனும்
 பொறுமையுடனும் தான் நடந்து கொள்ள
 வேண்டும். இறைவனுக்காக சகித்துக்
 கொள்வது, நிச்சயமாக அவனின்
 மேலான பாதுகாப்புகளில் நம்மை
 அமைக்கும், மற்றும் நமக்கான
 செயல்களின் இறுதி வெற்றிகளை
 இறைவனே பொறுப்பேற்றும்
 கொள்வான்.



நம்மை யாரேனும் கோபத்திற்கும்
 எரிச்சலுக்கும் ஆளாக்கியிருக்கும்
 நிலையில், அங்கே நம் புறத்திலிருந்து
 ஏதும் தவறுகள் நிகழ்ந்திருக்கின்றதா
 என்பதையும் நாம் நினைத்துப் பார்த்துக்
 கொள்ள வேண்டும். நம்மீது தவறுகள்
 இருக்கிறபட்சத்தில் உடனடியாக
 இறைவனிடம் மன்னிப்பை
 வேண்டிக்கொள்ள வேண்டும். அந்த
 நேரத்தில் நம்மை எரிச்சலூட்டிய

மனிதர்கள் மீது நம் அதிகாரப்
பெருமையை வெளிப்படுத்தாமல்,
பொறுமையை மேற்கொள்வது
இறைவனிடம் மன்னிப்பை
வேண்டுவதைப் போன்றதாகும்.

நம்முடைய தீமைகளை வெறுப்பதும்,
மற்றவர்களுடைய தீமைகளை
பெரிதுபடுத்திப் பார்க்காமல் இருப்பதும்,
அதாவது அவர்களை மன்னிப்பதும்
சகித்துக் கொள்வதும் மிகப்பெரிய
இறைப்பிரார்த்தனையை நம் மனதில்
ஏந்தியிருக்கக்கூடிய நிலையாகும்.
அது இறைவனுடைய மன்னிப்பிற்கும்
அருள்களுக்கும் நம்மைத் தகுதியாக்கும்.
நம் தவறுகளை திருத்திக்
கொள்வதற்கும், இறைவனிடம்

மன்னிப்பை வேண்டி மேன்மைகளை
 அடைந்து கொள்வதற்குமான,
 வாய்ப்புகளையும், சூழல்களையும்
 கொண்டதாகவே ஒட்டுமொத்த மனித
 வாழ்க்கையானது அமைக்கப்பட்டுள்ளது
 என்பதை நாம் உணர்ந்தவர்களாக
 இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் நம்மைக் காயப்படுத்துகின்றார்
 அல்லது சிரமங்களுக்கு ஆளாக்குகிறார்
 என்றால், அந்த நிகழ்வுக்கு,
 அவர் சார்ந்து, நேரடியாகவோ
 மறைமுகமாகவோ, ஏதோ ஒரு
 காரணமோ, ஏதோ ஒரு தொடர்போ,
 அல்லது இறைவனின் நாட்டமோ
 நிச்சயமாக இருக்கும். எனவே நம்
 வாழ்வில் கடின நிகழ்வுகள் நிகழும்

போது, அதற்கு காரணங்களைத்
 தேடிக்கொண்டும், தொடர்பு
 முடிச்சுக்களை யோசித்துக் கொண்டும்,
 கேள்விகள் பல கேட்டுக் கொண்டும்,
 குழம்பிக் கொண்டும் நாம் இருக்க
 வேண்டாம். யாரையும் விட நம்
 இறைவன் நன்கறிந்தவன், கணக்குத்
 தவறாதவன், நீதி செய்பவன். எனவே
 அவனிடமே அனைத்தையும் முழுமையாக
 பொறுப்புக்கு விட்டுவிட்டு நம் மனதின்
 சுமைகளை இறக்கிக்
 கொண்டவர்களாக இருந்து விடுவோம்.
 லேசான மனமே பொறுமையையும்
 தெளிவையும்
 அடையும் தகுதி
 கொண்டது.

Forgiveness
HEALS.

குணங்களில் மேன்மையான மன்னிக்கும் குணத்தை, எப்போதும் இறைவனிடம் நாம் விரும்பி வேண்டியவர்களாக இருப்போம். மனிதர்கள் அனைவருக்காகவும் நல்விருப்பங்களை அதாவது பிரார்த்தனைகளை, நம் மனதில் நிறைவாகக் கொண்டிருப்போம். நம்முடைய பிரார்த்தனைகளுக்காகவே இறைவன் மனிதர்களின் மனங்களை மாற்றுவான். நம் மீது மனிதர்களுக்கும், மனிதர்கள் மீது நமக்கும் முழு இணக்கத்தை ஏற்படுத்துவான். இன்னும் நமக்காக உலகத்தின் சூழல்களையும் நிகழ்வுகளையும் கூட அவன் மாற்றுவான். அந்த நிகழ்வுகள் உலகில் பல்வேறு நன்மைகளையும் சமாதானங்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நம்மைத் தொடக்கமாகக் கொண்டு
 உலகில் அமைதியும் நன்மையும்
 நிறைவேறுவதென்பது எவ்வளவு பெரிய
 பாக்கியம். நம்மை பாக்கியவான்களாக
 மாற்ற இறைவன் விரும்புகின்றான்.
 எனவே அதன் ஒரு தொடக்கமாக
 நம்மைக் காயப்படுத்தியவர்கள்
 அனைவரையும் இறைவனுக்காக
 மன்னித்து விடுவோம். மனதார
 அவர்களை மன்னித்து விடுவோம்.

அவர்களை நான் எப்படி மன்னிப்பது,
 அவர்கள் என்னை அப்படி
 செய்துவிட்டார்கள், இப்படி
 செய்துவிட்டார்கள், அவர்களால் எனக்கு
 எவ்வளவு இழப்பு, எவ்வளவு அவமானம்
 என்று உலக அடிப்படையிலான

இலாப நஷ்டக் கணக்குகளைப்
 போட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டாம்.
 நம் மீதான இறைவனின் திருப்தியே
 இந்த உலக வாழ்வின் உண்மையான
 இலாபமும், உயர்வும் என்ற சத்தியத்தை
 உணர்ந்து கொண்டு எப்போதும்
 செயல்படுவோம்.

அகில உலகங்களையெல்லாம்
 படைத்துப் பராமரித்துக்
 கொண்டிருக்கும் அந்த ஏகப்பெரும்
 பரம்பொருளின் திருப்தியைப்
 பெறுவதை விட உண்மையில் வேறு
 என்ன இலாபத்தை நாம் அடைந்து விட
 முடியும் என்று நினைக்கின்றோம்?!

நம் மீதான இறைவனின் திருப்தியை விட
 பெரிய இலாபம் இருக்கிறதென்று

நம்மில் யாராவது நினைத்தால், அது நம்முடைய அப்பட்டமான அறியாமையாகவே இருக்கும். அறியாமை இருள்களில் சிக்கியிருப்பதிலிருந்தும் இறைவன் நம்மைப் பாதுகாக்கட்டும். அவன் புறமிருந்துள்ள ஞானம் எனும் ஒளியைக் கொண்டு அவன் நமக்கு உதவி செய்யட்டும்.

ஒருவரை மன்னிக்கும் குணம் என்பது அவரின் இதயத்தின் ஒரு அழகிய ஆபரணமாகும். வாய்ப்புகள் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அதனை எடுத்து நாம் அணிந்து கொள்வோம். நம்மை அழகு பார்க்க நம் இறைவன் விரும்புகிறான் என்ற சத்தியத்தை எண்ணிக் கொண்டு!

ஆனால் பெருமை என்பது மன்னிக்கும் குணத்திற்கும், இன்னும் அனைத்து நல்ல குணங்களுக்கும் நேர் எதிரானது.



பெருமை இருப்பதனால் தான் நாம் மனிதர்களை மன்னிக்க மறுக்கின்றோம். பெருமை என்பது இதயத்தின் அழுக்காகும். சில மனித இதயங்களுக்கு அந்த அழுக்கு அழகாகக் தெரியலாம். மன்னிக்கக்கூடாது என்று அந்த இதயம்

முடிவு செய்யலாம். பெருமை கொண்ட குருட்டு இதயங்களுக்கு இறைவனின் ஒளிமிக்க பாதை தெரியவே தெரியாது. பெருமை கொண்ட மனம் மன்னிப்பதை விரும்பாது. மற்றவர்களை மன்னிக்காத மனம் இறைவனின் அருள்களுக்கான தகுதிகளை ஒருபோதும் அடைய முடியாது. எனவே நம் மனதின் பெருமைகளை நீக்கிக்கொள்ள உறுதி கொள்வோம். இன்னும் நம் மனதிலுள்ள பகை, வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை போன்ற கெட்ட பாரங்களெல்லாம் நீங்கி நம் மனம் லேசாகட்டும். காற்றை விட அது லேசாகட்டும். பாரமான பொருட்களால் கீழே மட்டும் தான் தங்க முடியும். எனவே கெட்ட குணங்களை மனதில் வைத்துக்கொண்டிருப்பது

நம்மை கீழான நிலைகளிலேயே தான்
வைத்திருக்கும். எனவே
நற்குணங்களைக் கொண்டும்,
நம் மீதான இறைவனின் திருப்தியை
நோக்கமாகக் கொண்டும் நாம்
மேலெழுவோம். நமக்கான நித்திய
வாழ்வு மேன்மைமிக்க உயரங்களில்
இருக்கின்றது. அதற்கான
இறைவனுடைய அழைப்பும்
இருக்கின்றது. அது தான் மற்றவர்களை
மன்னிக்கும் வாய்ப்பு. எனவே
இறைவனுக்காக அனைவரையும்
மன்னித்து விடுவோம்.

மனிதர்களை மன்னிப்பதென்பது
அவர்களுக்கு இறங்கிப்போவதல்ல,
அவர்களோடு மீண்டும் உறவாடுவதுமல்ல.

இறைவனுக்குப் பணிந்து, அவர்கள்
 மீதான கோபத்தை, பழி உணர்ச்சியை,
 வெறுப்பை நம் மனதிலிருந்து நீக்கிக்
 கொண்டு, அவர்களுக்கான
 பிரார்த்தனையை மனதில் கொண்டு,
 இறைவனின் திருப்தியைப்
 பெறுவதாகும். தனக்காகப்
 பணிந்தவர்களை, அவனுடைய
 திருப்தியை மேலாக நினைப்பவர்களை
 இறைவன் பாதுகாப்பான், உயர்த்துவான்.
 அந்த உயரம் சுகங்களின் சிகரமாய்
 இருக்கும். இறைவனுடைய
 பெயரைக்கொண்டு நம் இதயங்கள்
 அமைதி பெறட்டும். லேசாகட்டும்.
 இறைவன் போதுமானவன்!

-அருண் சிஜே

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

”

கதையும் ஞானமும் பகுதி

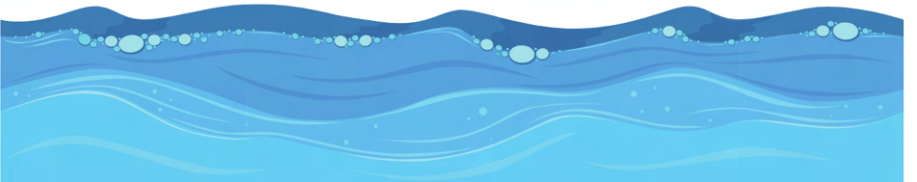
குருவிகளும் தவயோகியும்...

ஒரு கடற்கரை ஓரமாக ஒரு பெரிய மரம் ஒன்று வளர்ந்திருந்தது. அதனுடைய நீண்ட கிளை ஒன்றில் கூடு கட்டி வாழ்ந்து கொண்டிருந்த இரண்டு குருவிகள் அவைகளின் முட்டைகளை ஆசையோடு அடைகாத்து வந்தன. தாங்களின் அன்புக் குழந்தைகள் வெளிவரப்போகும் நாளை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருந்தன அந்தக் குருவிகள். அன்றொரு நாள் அங்கு பலத்த மழை பொழிய ஆரம்பித்தது, கடல் அலைகள் ஆர்ப்பரித்து, கடல் நீர் கரையைக்கடந்து பல அடிகள் முன்னே

வந்திருந்தது. மேலும் அங்கே பலத்த
காற்றும் வீசத்தொடங்கியிருந்தது.
காற்றின் வேகத்தில் அந்தக் குருவிக் கூடு
நழுவி கடல் நீருக்குள் விழுந்து
மூழ்கியது. அந்த
குருவிகளின் மனம்
பதறியது. கூடு விழுந்த
இடத்தை சுற்றியே கீச்
கீச் என்ற ஒலியை
எழுப்பிக்கொண்டு
அவைகள்
வட்டமடித்துக் கொண்டிருந்தன.
அப்போது அந்த பெண் குருவி
சொல்லியது, எப்படியாவது நமது
முட்டைகளை நாம் மீட்டுவிட வேண்டும்.
இல்லையென்றால் நான் உயிர் வாழவே
மாட்டேன் என்று. அப்படியெல்லாம்



சொல்லாதே, அவநம்பிக்கையில் நாம்
முடங்கிவிடக்கூடாது. நம்மால் முடிந்த
முயற்சிகளை நாம் செய்ய வேண்டும்
என்று அந்த ஆண் குருவி சொல்லியது,
கூடவே ஒரு செயல் திட்டத்தையும் அது
முன்வைத்தது. நமது கூடு கரையின்
ஓரமாகத்தான் விழுந்திருக்கும். அந்த
இடத்தில் அதிக ஆழமில்லை. அது
கற்கள் இல்லாத ஒரு மணல்
பரப்புத்தான். எனவே கூடு சிதறி நமது
முட்டைகள் நிச்சயம் உடைந்திருக்காது.
இந்த கடல் நீரை நாம் வற்றவைத்து
விட்டால் போதும் நம்முடைய



முட்டைகளை நாம் மீட்டுவிட முடியும் என்று சொல்லியது அந்த ஆண் குருவி.

கடலை எப்படி வற்றவைப்பது? என்று பெண் குருவி கேட்க, முட்டைகள் பொரிந்து நமது குழந்தைகள் வெளிவர இன்னும் ஒரு வாரம் இருக்கின்றது. எனவே நாம் இப்போது முதல் நம் வாயில் கொள்ளும் மட்டும் கடல் நீரை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டு, பறந்து சென்று தொலைவில் கொட்டி விடுவோம். இவ்வாறு தொடர்ந்து நாம் செய்துவந்தால் கடல் நீர் மட்டம் குறைந்து தரை தெரிய ஆரம்பித்து விடும். நாம் நமது முட்டைகளை மீட்டுவிடலாம் என்றது அந்தக் குருவி. இதைக் கேட்ட அந்த பெண் குருவி

நம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியும் கொள்ள,
 அந்த இரண்டு குருவிகளும்
 ஊக்கத்துடன் செயலில் தீவிரமாக
 இறங்கின. அவைகளின் அந்த சிறிய
 வாயில் தண்ணீரை உறிஞ்சி வைத்துக்
 கொண்டு, பறந்து சென்று இன்னொரு
 இடத்தில் கொட்டின. இரவு பகல்
 பாராமல் நாள் முழுவதும் சிறு
 இடைவெளியும் விடாமல் தொடர்ந்து
 அச்செயலில் ஈடுபட்டிருந்தன
 அக்குருவிகள் இரண்டும். நாட்கள்
 கடந்து கொண்டிருந்தன.

அப்போது அந்தக் கடற்கரை ஓரமாக
 தவயோகி ஒருவர் நடந்து வந்து
 கொண்டிருந்தார். அங்கே நிகழ்ந்து
 கொண்டிருந்த அக்குருவிகளின்

தீவிரமான செயல் புரிதலை அவர் கவனித்தார். பின் தனது ஞானத்தின் உதவியால் குருவிகளின் அச்செயலுக்குப் பின்னால் நிகழ்ந்த நிகழ்வுகளை அவர் அறிந்து கொண்டார். அக்குருவிகளின் நம்பிக்கையின் வீரியத்தையும், முக்கியமாக செயல் துணியையும் கண்டு வியந்து போனார் அவர். அக்குருவிகளுக்காக அவர் மனம் உருகி பிரார்த்தனை செய்தார். அவரின் அந்தப் பிரார்த்தனையை இறைவன் செவியேற்றான், அருள் புரிந்தான். இறைவனுடைய கட்டளையைக் கொண்டு, கடல் நீர் உள்வாங்கத் தொடங்கியது. அக்குருவிகள் இரண்டும் அதனை கவனித்தன. அவைகளின் கூடும், கூட்டில் இருந்த முட்டைகளும்

தென்பட ஆரம்பிக்க, மட்டற்ற
 மகிழ்ச்சியோடு அதன் அருகில் சென்றன
 அந்தக் குருவிகள். அவைகளின் அந்த
 முட்டைகளை ஆசையோடு அணைத்துக்
 கொண்டன. பார்த்தாயா, நமது
 முயற்சியால் கடல் நீரைக் குறைத்து,
 நமது முட்டைகளை மீட்டு விட்டோம்
 என்று அந்த ஆண் குருவி தன்
 துணையிடம் சொல்லி மகிழ்ந்தது.
 இதைக் கேட்ட அந்தத்
 தவயோகி,
 புன்னகைத்தபடியும்,
 இறைவனுக்கு நன்றி
 சொன்னபடியும்
 அங்கிருந்து
 புறப்பட்டார்.



குருவிகள் அவைகளின் முட்டைகளை
 மீட்டது அவற்றின் உழைப்பாலா?
 இல்லை, அந்தத் தவயோகியின்
 பிரார்த்தனையால் கிடைத்த
 இறைவனின் அருளாலா?!

குருவிகள் தங்களது தீவிர செயலில்
 ஈடுபடாமல் இருந்திருந்தால் அந்த
 முனிவர் எந்த கவனமும் இல்லாமல்
 அந்த இடத்தைக் கடந்து
 சென்றிருப்பார் தானே. குருவிகளும்
 தவயோகி ஒருவர் வருவார், நமக்கு
 பிரார்த்தனை செய்து உதவி செய்வார்
 என்று எதிர்பார்த்து அச்செயலில்
 ஈடுபடவில்லை. அவைகளுக்கு ஒரு
 நியாயமான தேவை இருந்தது, விருப்பம்
 இருந்தது. இலக்கு கடினமாக

இருந்தாலும், அவைகள்
 நம்பிக்கையுடன் செயலில் தீவிரமாக
 இறங்கின. அந்த நம்பிக்கைக்கும்,
 முயற்சிக்கும், செயல் துணிவிற்கும்
 இறைவனின் பேருதவி பரிசாகக்
 கிடைத்தது. நாமும் நம் மனதில் உள்ள
 நல்ல விருப்பங்களை, நமது நியாயமான
 தேவைகளை அடைந்து கொள்வதற்கு,
 தர்ம நெறியில் முயற்சிகளையும்
 செயல்களையும் தீவிரமாகச் செய்து
 வருவோம். இலக்கு எவ்வளவு கடினமாக
 வேண்டுமானாலும் இருந்து
 விட்டுப்போகட்டும். அனைத்தின் மீதும்
 ஆற்றலுடையவனாம் நம்
 இறைவனுடைய உதவியால் அனைத்தும்
 நமக்கு லேசாக அமையும்.

அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் மற்றும் அதன் மருத்துவ நுட்பங்கள்

பற்றிய நான்கு மாத இணையவழி வகுப்பு

ஏப்ரல் 2025 மாதம் துவங்குகின்றது



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

aruncjacademy

healeraruncj

aruncjacademy.com

கேள்விகளும் விளக்கங்களும்

ஹீலர். அருண் சிஜே

கேள்வி:

தண்ணீர் குடிக்கும் போது ஏன் உட்கார்ந்து குடிக்க வேண்டும் என்று சொல்கின்றீர்கள்? அதில் என்ன நன்மை உண்டு என விளக்குங்கள்.

அருண் சிஜே விளக்கம்:

நமது உடலில் உயிராற்றல் சுற்றுப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது. அதாவது உயிராற்றல் உடலின்

அனைத்து பாகங்களுக்கும் சென்று வந்து கொண்டிருக்கின்றது. இதில் நமது உடலின் அசைவுகளுக்குத் தக்கவாறு, உயிராற்றல் பரவலின் திசை மாறும், அதேபோல நமது உடலின் இருக்கை நிலைகளுக்குத் தக்கவாறு, உயிராற்றல் உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிலை கொள்ளவும் செய்யும்.

உதாணத்திற்கு, நாம் நின்று கொண்டிருக்கின்றோம் என்றால், நமது உயிராற்றல் நமது காலின் அடிப்பகுதி வரை பரவும். ஏனெனில் கால்கள் நமது உடலைத் தாங்க வேண்டும். அதற்கு கால்களுக்கான ஆற்றலானது ரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் நாம் அமர்ந்த

நிலையில் இருக்கும் போது, உயிராற்றல்
கால்களுக்கு முழுமையாக
செல்ல வேண்டிய தேவை இல்லை.
ஏனெனில், கால்கள் அப்போது
உடலைத் தாங்க வேண்டிய அவசியம்
இல்லாமல் தளர்வாக இருக்கின்றது.

இதுபோல நமது பல்வேறு விதமான
உடல் அசைவுகளுக்கும் இருக்கை
நிலைகளுக்கும் தக்கவாறு உடலின்
உயிராற்றல் பயணித்து, நிலைகொண்டு,
அங்கே உள்ள தேவைகளை
நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

இங்கே நாம் மிக முக்கியமாக அறிந்து
கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால்,
எங்கே உயிராற்றல் பாய்கிறதோ,

உடலின் எந்த பாகத்தின் உயிராற்றல் நிலை கொள்கிறதோ அந்த இடத்தில் உடலியல் பணிகள் சிறப்பாக நடக்கும். ஏனென்றால், உடலியல் பணிகள் சிறப்பாக நடக்க நிறைவான உயிராற்றல் மட்டுமே போதுமானது.

இப்போது, நாம் ஏன் அமர்ந்து கொண்டு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை முதலில் விளங்கிக் கொள்வோம்.

நாம் உண்ணக்கூடிய உணவு நல்ல முறையில் ஜீரணமாகி, அதிலுள்ள சத்துக்கள் உடலுக்குள் நிறைவாக கிரகிக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு நமது ஜீரண உறுப்புகளுக்கு உயிராற்றல் நிறைவாக வழங்கப்பட வேண்டும். கல்லீரல், மண்ணீரல், வயிறு, குடல்கள்

ஆகிய நமது முக்கிய ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நமது மார்புக்குக் கீழும் மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியிலும் தான் அமைந்திருக்கின்றன. நாம் அமர்ந்த நிலையில் சாப்பிடும் போது, உயிராற்றல் நமது மேலுடலில், அதாவது நமது வயிற்றுப் பகுதியில் நிலை கொண்டிருக்கும். உடலின் எந்த பாகத்தில் உயிராற்றல் நிலை கொள்கின்றதோ, அந்த இடத்தில் உடலியல் பணிகள் சிறப்பாக நடக்கும் என்று புரிந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

ஆக, நமது ஜீரணம் சிறப்பாக நடக்க, நாம் அமர்ந்து கொண்டு சாப்பிடுவது தான் நல்லது.



நாம் நின்று கொண்டே
சாப்பிட்டோமானால், நமது உயிராற்றல்,
நமது வயிற்றுப்பகுதியில் மட்டுமே
நிலைகொள்ளாமல், நமது
கால்களுக்கும் இறங்கிப் பரவ வேண்டிய
தேவை எழும் தானே. அப்போது ஜீரணப்
பணிகளுக்கான உயிராற்றல் குவிப்பில்
கண்டிப்பாக சிதறல்களும்,
பற்றாக்குறைகளும் ஏற்பட்டு, நமது
ஜீரணம் தரமற்றதாக அமைந்துவிடும்.
எனவே தான் நாம் எப்போதும் அமர்ந்த
நிலையில் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்
என்று சொல்கின்றோம். இப்போது
இங்கே கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்வி,
ஏன் அமர்ந்த நிலையில் தண்ணீர்
அருந்த வேண்டும், அதில் என்ன
நன்மைகள் இருக்கின்றது என்பது.

உணவைப்போல தண்ணீரும் நல்ல
 முறையில் ஜீரணமாக வேண்டும் தானே.
 தண்ணீர் உணவை விட மிக
 முக்கியமான உயிர்க்கூறுகளை நமது
 உடலுக்குத் தரவல்ல ஒரு அதி முக்கிய
 உணவு. தண்ணீரை நாம் சாதாரணமாக
 எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. உணவு
 சரியாக ஜீரணமாகாமல் போகும் போது
 நமக்கு பல்வேறு தொந்தரவுகள்
 ஏற்படுவது போல, தண்ணீர் சரியாக
 ஜீரணமாகாமல் போகும் போதும்
 நமக்கு பல்வேறு நோய்த்தன்மைகள்
 உண்டாகும் என்பதை நாம் விளங்கிக்
 கொள்ள வேண்டும். எனவே எப்போதும்
 நாம் அமர்ந்த நிலையில் தான் நாம்
 சாப்பிட வேண்டும், அமர்ந்த நிலையில்
 தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்பதை

இங்கே நாம் உணர்ந்து கொள்வோம்.
 மேலும் அமர்ந்த நிலையில் நாம் நமது
 உட்கொள்ளல்களை எடுத்துக்
 கொள்ளும் போது நம் மனதில்
 அமைதியும் பொறுமையும்
 நிலவியிருக்கும். அமைதியுடனும்,
 பொறுமையுடனும் நாம் செய்யும்
 அனைத்து செயல்களும் வெற்றியாகவே
 முடியும் என்பதையும் நாம் இங்கே
 உணர்ந்து கொள்வோம்.



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

‘மனிதவாழ்வியல்’ YOUTUBE CHANNEL LINK

**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**

அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஹீலர். அருண் சிஜே எழுதும் தொடர்

பாடம் - 3

மனிதனின் படைப்பமைப்புகளும் தொடர்புகளும்

அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் பாடங்களைக் கற்பதின் நோக்கம் மனித அமைப்பின் மறைவான தன்மைகளைப் பற்றிய புரிதல்களை நம்முள் நிறைவாக்கிக் கொள்வதாகவே இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் மறைவானதே தோற்றமானதை உருவாக்கியது, மறைவானதே தோற்றமானதை

இயக்குகின்றது, மறைவான
 தன்மைகளின் ஞானங்களைக்
 கொண்டே தோற்றமானவற்றின்
 ஒழுங்குகளை நாம் பேண முடியும் என்ற
 அக்குபாங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலின்
 அடிப்படைப் புரிதல்களை நாம் பெற்றுக்
 கொண்டவர்களாக இருக்கின்றோம்.

மனிதனின் அமைப்புகளும் மனமும்

உயிரும், மனமும், உடலும் ஒரு
 மனிதனின் அடிப்படை அமைப்புகளாக
 இருக்கின்றன. இது நமது இருப்பைப்
 பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டு நாம்
 உணர்ந்திருக்கும் உண்மைகள். உயிர்
 என்பது மறைவான தன்மையில் நம்முள்
 இருக்கக்கூடிய, அனைத்து

இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமான ஒரு ஆற்றலாக இருக்கின்றது. உடல் என்பது உயிரின் ஆற்றலைப் பெற்று இயக்கம் பெறக்கூடிய தோற்றமான ஒரு பரு அமைப்பாக இருக்கின்றது. நம் பரு உடலைப் பொறுத்தவரை அது நல்ல முறையில் இயங்க, உயிராற்றல் மட்டுமே போதுமானது. நம் பரு உடல் நிறைவான ஆரோக்கியத்தில் இருப்பதற்கும் இயங்குவதற்கும் உயிராற்றலைத் தவிர வேறெதுவும் தேவையில்லை.

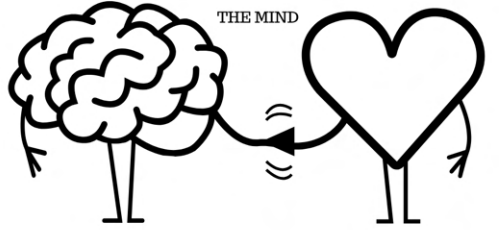
அனைவருக்குள்ளும் உயிர் இருக்கின்றது. நம் அனைவருக்கும் பரு உடல் இருக்கின்றது. நம் பரு உடலில் உயிரின் ஆற்றலானது பாய்ந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றது. அப்படியிருக்கையில், அனைவரின்

உடல் ஆரோக்கியமும் நல்லமுறையில்,
 ஒரே மாதிரியாகத்தானே இருக்க
 வேண்டும். ஆனால் மனிதர்களின் உடல்
 ஆரோக்கிய நிலை அப்படி
 இருப்பதில்லையே. ஒவ்வொருவர்
 ஒவ்வொரு மாதிரியான ஆரோக்கியத்
 தன்மைகளில் இருக்கின்றார்கள் தானே.
 நாமே எல்லா நேரங்களிலும் ஒரே
 மாதிரியான ஆரோக்கிய நிலையில்
 இருப்பதில்லையே.



அப்படியெனில் நம் உயிருக்கும் நம் பரு
 உடலுக்கும் இடையே இருக்கும் ஏதோ
 ஒன்று தான் உடலில் பாயும்
 உயிராற்றலின் அளவையும், தரத்தையும்
 தீர்மானித்துக் கொண்டிருக்கின்றது
 என்ற புரிதலுக்கு நாம் வரலாம் தானே.
 அந்த ஒன்றையே நாம் 'மனம்' என்று
 சொல்கின்றோம். நமது மனமே நமது
 பரு

உடலுக்கான
 உயிராற்றலின்
 தரத்தையும்
 அளவையும்



தீர்மானித்து, அதன் ஆரோக்கியத்தை
 தீர்மானிக்கின்றது. நம் மனமே நாம்
 படைக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய
 அமைப்பின் மையம்.

நல்ல எண்ணங்களும் கெட்ட எண்ணங்களும்

நம் மனதில் நல்ல உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் இருக்கும் போது, மனதை வந்தடையும் உயிரின் தூய்மையான ஆற்றலானது, அதே தூய்மையுடனும் தரத்துடனும் மனதைக் கடந்து, முழுமையாக பரு உடலுக்குச் சென்று பரவும். ஆனால், மனம் கெட்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் இடம் தந்திருக்கும் போது, அந்த கெட்ட சக்திகள் உயிரின் தூய்மையான ஆற்றலைக் கறைபடுத்தி, அதன் தரத்தையும் அளவையும் குறைக்கும். கறைபட்டுக் குறைந்து போன உயிரின் ஆற்றலே பரு உடலை அடையும்.

தூய்மையும் நிறைவும் கொண்ட
 உயிராற்றல் உடலை அடையும் போதும்,
 மனதின் கறைகளால் குறைபட்ட
 உயிராற்றல் உடலை அடையும் போதும்
 ஏற்படும் மாற்றங்கள் நிச்சயமாக
 ஒன்றாக இருக்காது என்பதை நாம்
 இயல்பாகவே அறிந்து கொள்ள முடியும்.
 பரு உடலுக்கான உயிராற்றலின்
 தன்மை நம் மனதால் தீர்மானமாகும்
 விதியும் தன்மையும் இதுதான் என்பதை
 இந்த இடத்தில் நாம் அறிந்து கொள்ள
 வேண்டும்.

மனதின் கெட்ட எண்ணங்களால்,
 குறைபட்ட நிலையில் உயிராற்றல் பரு
 உடலை அடையும் போது, உடலின்
 இயக்கப்பணிகளில், அதாவது நம்

உடலின் அன்றாட பராமரிப்புப்
 பணிகளில் குறைபாடுகளும்,
 கோளாறுகளும் ஏற்படும். இந்த
 நிலையே நோய் நிலையாகும். அந்த
 வகையிலே நோய்கள்
 அனைத்திற்குமான மூல காரணம்
 நம் பரு உடலில் இல்லை, மனதில் தான்
 இருந்துகொண்டிருக்கின்றது என்பதை
 நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
 நம் மனமே நமது உடலின்
 ஆரோக்கியத்தையும், அதன் விளைவாக
 அமையும் நமது வாழ்வின்
 தன்மைகளையும் தீர்மானிக்கின்றது
 என்ற இந்தப் புரிதலே அக்குபங்சர்
 உள்ளிட்ட ஆற்றலை
 அடிப்படையாகக்கொண்ட
 மருத்துவங்களின் (energy therapies)

முதன்மைக் கோட்பாடாக
இருக்கின்றது.

சக்தி உடலும் பரு உடலும்

கடந்த அத்தியாயத்தில் மறைவான மற்றும் தோற்றமான தன்மைகளை, சில உதாரணங்கள் மூலம் புரிந்து கொண்டோம். அதாவது ஒரு பழத்தை எடுத்துக்கொண்டால், அதன் தோற்றமான வடிவத்தை நம் கண்களால் பார்க்க முடியும், ஆனால் அதன் மறைவான தன்மையாக உள்ள அதன் சுவையை நாம் கண்களால் பார்க்க முடியாது, உணர் மட்டுமே முடியும், தோற்றமான வடிவமும் மறைவான சுவையும் சேர்ந்தே ஒரு பழத்திற்கு

முழுமையைத் தருகின்றது என்று புரிந்து
கொண்டோம்.

இந்த உதாரணத்தின்
அடிப்படையிலேயே ஒரு மனித உடலை
நாம் புரிந்து கொள்வோம்.

கண்ணுக்குத்தெரியும் மனித உடல்,
அதாவது பரு உடல் மாம்பழத்தின்
வடிவம் போன்றது.

மாம்பழத்தின்

சுவை

மறைவானதாக

இருப்பதைப்போல

மனித உடலிலும்

பல மறைவான தன்மைகள்

இருக்கின்றன. அதில் முதன்மையானது

நம் உயிர், அடுத்து நம் மனம், அடுத்து,



பஞ்சபூத சக்திக்கட்டமைப்பு என்று சொல்லப்படும் நமது சக்தி உடல்.

சக்தி உடல் என்பது நம் பரு உடலோடு இணைந்திருந்து, பரு உடலுக்கான இயக்க சக்தியை மேலாண்மை செய்யக்கூடிய ஒரு மறைவான மற்றும் தனித்துவமான ஒரு கட்டமைப்பு. எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமெனில், நம் மனதைக் கடந்து உயிராற்றல் பரு உடலை அடைகிறது என்று புரிந்து கொண்டோம் அல்லவா, மனதைக் கடந்து பரு உடலுக்காக வெளிப்படும் அந்த ஆற்றலுக்கும், பரு உடலுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாக இருப்பது தான் சக்தி உடல் என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த சக்தி உடல்
என்பது பல்வேறு
சிறப்பு
நோக்கங்களைக்
கொண்ட ஒரு
தனித்துவமான
அமைப்பாக நம்
இறைவனால்



படைக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

அக்குபங்சர் மருத்துவ அறிவியலின்
ஒவ்வொரு புரிதலும் இந்த சக்தி உடலை
மையப்படுத்தியதாகவே தான் இருக்கும்.
குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டுமெனில்,
நமது சக்தி உடல் கட்டமைப்பின்
தன்மைகள், அதன் இயக்க முறைகள்,
அதில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்
காரணிகள் மற்றும் அந்தக் குறைபாடு

சக்தி உடலில் சுற்றுப்பெற்று
 வளரக்கூடிய தன்மைகள்,
 அக்குறைபாடுகளையெல்லாம்
 சீர்செய்யவல்ல நுட்பங்கள்
 போன்றவைகளைப் பற்றியெல்லாம்
 அக்குபங்சர் மருத்துவ அறிவியலில் நாம்
 முழுமையாகக் கற்க முடியும். ஆனால்
 நாம் இங்கே கற்றுக் கொண்டிருப்பது
 அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலாகும்.
 நமது சக்தி உடலில் பாதிப்புகள்
 ஏற்படாத வண்ணம் எப்படி நமது
 வாழ்வியலை அமைத்துக்கொள்ள
 வேண்டும், அக்குபங்சர் மருத்துவம்
 எடுத்துக்கொண்டு, நமது
 நோய்த்தன்மைகளிலிருந்து குணமான
 பிறகு, எப்படி நமது ஆரோக்கியத்தில்
 நிலைத்திருக்க வேண்டும் போன்ற

புரிதல்களை அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலில் நாம் கற்க முடியும்.

புற உயிர் சக்திகள்

அக்குபங்சர் மருத்துவ அறிவியலில் முக்கியத்துவப்படுத்தப்படாத, ஆனால் அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியலில் அதி முக்கியத்துவப்படுத்திப் பார்க்கப்படும் ஒன்று, புற உயிர் சக்திகளைப் பற்றிய புரிதலாகும். புற உயிர் சக்திகள் என்பது நமது புற சூழலிலிருந்து நமது உள் அமைப்புகளுக்குள் கிரகிக்கப்படக்கூடிய உயிர்க்கூறுகளாகும். உணவு, நீர், காற்று மற்றும் பல்வேறு நுட்பமான பிரபஞ்ச

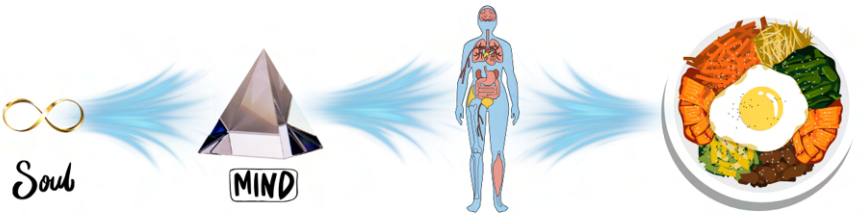
உயிர் சக்திகளையே நாம் புற உயிர் சக்திகள் என்று அழைக்கின்றோம். இந்த புற உயிர் சக்திகளைப் பற்றி மிக விரிவாக இனிவரும் பாடங்களில் நாம் புரிந்து கொள்ளவிருக்கின்றோம். ஆக, அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல் என்பது அக்குபங்சர் மருத்துவ அறிவியலை விட மிக மிக முக்கியமாக நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

தொடர்புகளும் பிரதிபலிப்புகளும்

இந்த அத்தியாயத்தில் இறுதியாக நமக்கான முக்கியப் புரிதல், நமது படைப்பமைப்பின் மறைவான

தன்மைகளான உயிர், மனம், பஞ்சபூத சக்திக்கட்டமைப்பு மற்றும் தோற்றமான பருத்தன்மை, அதோடு சேர்த்து, நமது இந்த உள் அமைப்புக்குள் வரக்கூடிய புற உயிர் சக்திகள் ஆகிய இந்த ஐந்து தன்மைகளும் ஒன்றோடு ஒன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவையாகும் என்பதையும், இவற்றில் எந்த ஒன்றில் நடக்கும் நன்மையான மாற்றங்களும் சரி, கெட்ட மாற்றங்களும் சரி, நமது ஒட்டுமொத்த அமைப்பிலும் பிரதிபலிக்கும் என்பதையும் நாம் இங்கே விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, மனதில் எழக்கூடிய எண்ணங்கள் நமது சக்தி உடலின் மற்றும் பரு உடலின் இயக்கங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த

முடியும். அதேபோல, புற உலகின் தட்ப வெப்ப சூழல்களும், நாம் உண்ணக்கூடிய உணவுகளும், நமது பரு உடலிலும், சக்தி உடலிலும், ஏன் நம் மனதிலுமே கூட தாக்கங்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நமது படைப்பமைப்பில் எங்கு நன்மையான மாற்றங்களை நிகழ்த்தினாலும் நமக்கு நன்மை உண்டு. அதேபோல எங்கு கெட்ட மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தாலும், அதாவது ஒரு உணவு சரியாக ஜீரணமாகாமல் போனாலும்,



அது நம்முடைய பிற அமைப்புகளில்
கெட்ட தாக்கங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

இதில் நாம் குறிப்பாக புரிந்து கொள்ள
வேண்டியது, நம் படைப்பமைப்புகளில்
மிகவும் சக்தி மிக்கது நமது மனம். நம்
மனம் எனும் சக்தி மிக்க தளத்தில்
நிகழ்த்தப்படும் மாற்றங்கள், நமது
ஒட்டுமொத்த அமைப்பிலும் மிக
உறுதியான தாக்கங்களை, விரைவாக
ஏற்படுத்தும் என்பதைத்தான்.

அந்த வகையிலே அக்குபங்சர்
வாழ்க்கை அறிவியல் கற்றல்கள் என்பது,
எங்கு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினால்,
ஒட்டு மொத்த அமைப்பிலும் உறுதியாகப்
பிரதிபலித்து நிலைக்குமோ, அங்கு

நன்மையான மாற்றங்களை
 ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது
 அக்குபங்சர் வாழ்க்கை அறிவியல்
 கற்றல்கள் என்பது நம் மனதில்
 நன்மையான புரிதல்களையும்,
 மேன்மையான ஞானங்களையும்
 விதைத்து நமது ஒட்டுமொத்த
 அமைப்பிலும் ஆரோக்கியத்தையும்
 நிறைவையும் உறுதியாக
 ஏற்படுத்தவல்லது என்பதை நாம்
 உணர்ந்து கொண்டவர்களாக இந்த
 அத்தியாயத்தின் கற்றல்களை நிறைவு
 செய்து கொள்வோம். அடுத்தடுத்த
 பாடங்களுக்காக பொறுமையுடன்
 காத்திருப்போம். ஞானம் மிக்கோனாகிய
 நம் இறைவனிடமிருந்து இன்னுமின்னும்

விளக்கமான, உயர்வான ஞானங்கள்
நமக்காக சரியான நேரத்தில் உண்டு.

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

தொடரும்...



மறைமலர் மின்னிதழின் முந்தைய பிரதிகளை
www.aruncjademy.com -ல் இலவசமாகப்
பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்




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



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**

aruncjacademy 

healeraruncj 

aruncjacademy.com

நோய்களின் மூல காரணம்,
நோய்களின் அறிகுறிகள் பற்றிய
ஞானங்கள் ஏழு!



1. நமது உடலில் நாம் என்னென்ன தொந்தரவுகளை உணர்கின்றோமோ, அல்லது ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று நமக்கு இன்னென்ன தொந்தரவுகள் இருக்கின்றது என்று

சொல்கின்றோமோ,
 அவைகளெல்லாம் நோய்களல்ல,
 நோய்களின் அறிகுறிகளாகும்.
 அறிகுறிகள் என்பது வெளியே
 தெரிவது மற்றும் நம்மால் உணர
 முடிவது. மூல காரணம் என்பது நமது
 உள்நிலையில் மறைவாக இருந்து
 கொண்டிருப்பது.

2. உதாரணத்திற்கு, முதுகுவலி என்பது ஒரு அறிகுறி. முதுகுவலியின் மூல காரணமாக அக்குபங்சர் மருத்துவத்தில் பார்க்கப்படுவது, நமது சிறுநீரகங்களின் இயக்கத்திற்கான உயிர் சக்தியில் பற்றாக்குறைகளும், ஒழுங்கற்ற தன்மைகள் இருப்பதுவுமாகும்.

இதுபோல ஒவ்வொரு அறிகுறிக்கும் நமது உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கங்களுக்கான உயிர்சக்தி தொடர்பான ஒரு மூலகாரணம் இருக்கும்.

3. மூலகாரணங்களை அறிந்து கொண்டு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமே நமக்கு நிரந்தர நிவாரணங்களை பாதுகாப்பான தன்மைகளில் அடைந்து கொள்ள முடியும். நோய்களின் மூலகாரணங்களை அணுகாமல், தற்காலிக நிவாரணங்களுக்காக, அறிகுறிகளை மட்டும் அணுகி, அதனை நீக்கிக் கொள்வதென்பது

நிச்சயமாக பாதுகாப்பான மருத்துவ வழிமுறை அல்ல.

4. பெரும்பாலும் அறிகுறிகளை மட்டும் நீக்கிக் கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ அணுகுமுறைகள், உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத வீரியம் மிக்க ரசாயன மருந்துகளைக் கொண்டே செய்யப்படுகின்றது. அந்த ரசாயன மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் பெரும் பாதகங்களை வருங்காலங்களில் ஏற்படுத்தவல்லது என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் எச்சரிக்கை உணர்வோடு புரிந்து கொண்டவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

5. அக்குபங்சர் மருத்துவத்தில், நாடிபார்த்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு நுட்பமான நோயறிதல் முறைகளின் மூலம் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் அனைத்து நோய்களுக்குமான மூலகாரணத்தைக் கண்டறிய முடியும் மற்றும் அவைகளை இயற்கையான முறையில் சுகப்படுத்தவும் முடியும் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வோம்.



6. நோயின் ஒரு அறிகுறி என்பது நமது உள்நிலையின் சக்தி அமைப்புகளில் நிகழ்ந்திருக்கும் ஒரு முக்கியமான தவறை நமக்கு அறிவிக்கக்கூடிய ஒரு தூதன் போன்றதாகும். அந்தத் தூதனின் செய்தியை அறிந்து உணர்ந்து, நமது உள்நிலை சக்தி அமைப்புகளை சரி செய்து கொள்வதே மருத்துவ நல்லறிவிற்கு அடையாளம். ஆனால் இன்றைய நவீன மருத்துவமுறைகள் எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல், அந்த அறிகுறிகளை மூடி மறைப்பதிலேயே தான் மும்பரமாக ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. மூலகாரணங்கள் சரிசெய்யப்படாத வரை புதிய புதிய நோய் அறிகுறிகள்

வந்து கொண்டே தான் இருக்கும்.
 ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒரு மருந்து,
 அந்த மருந்தினால் ஒரு புதிய நோய்,
 பின் அதற்கும் மருந்து என்று தான்
 இன்றைக்கு பெரும்பாலான
 மனிதர்களின் மருத்துவப் பயணங்கள்
 அமைந்திருக்கின்றன. நமது
 சிந்தனைத் தெளிவைக் கொண்டு
 இதிலிருந்து நாம் மீண்டு,
 உண்மையான ஆரோக்கியத்திற்கான
 பாதையை அடைந்து கொள்ள
 வேண்டும்.

7. நமது தவறான மனநிலைகளும்,
 தவறான உணவுமுறைகளும்,
 இயற்கைக்கு முரணான வாழ்வியல்
 முறைகளுமே நம்முடைய உடலில்

நோய்களுக்கான விதைகளை
 விதைக்கின்றன. அதுவே
 நோய்களின் மூலகாரணமாகும்.
 எனவே நமது வாழ்வை சரியான
 தன்மையில் வாழ்வதற்கான
 நெறிமுறைகளை நாம் அறிந்து
 கொண்டு, அதன்படி வாழ்தலே
 உண்மையான மற்றும் நிரந்தரமான
 ஆரோக்கியத்தை நமக்குத் தரமுடியும்
 என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள
 வேண்டும்.

SOUND MIND
Sound Body

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

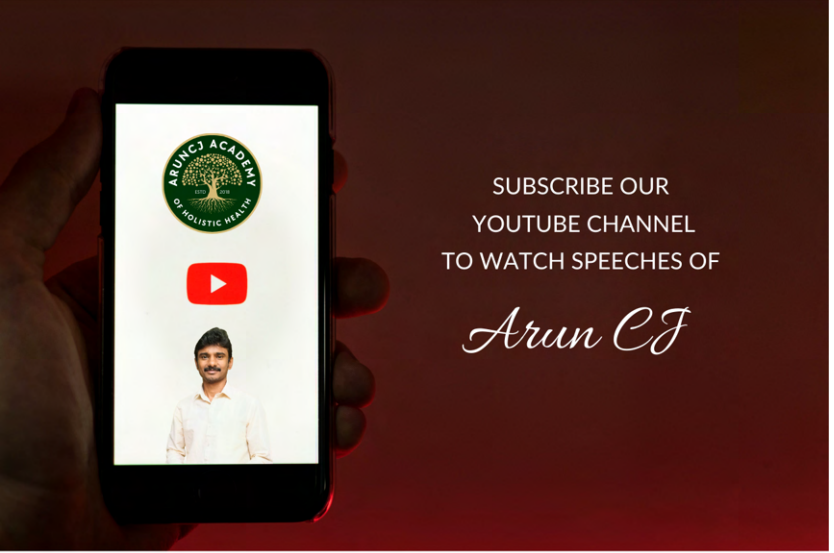
 91 - 8939294031

 /aruncjacademy  healeraruncj  www.aruncjacademy.c



மறைமலர் மின்னிதழ்
முற்றிலும் இலவசமாக
பொதுமக்களுக்கு விநியோகிக்கப்படுகின்றது.
இவ்விதழின் உருவாக்கப் பணிகளுக்காக
பொருளாதார உதவிகள் அளிக்க விரும்புவர்கள்
கீழ்காணும் G-PAY எண்ணைப்
பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு
கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

 Pay **7395994894**
ARUNCJ ACADEMY



[ARUNCJ ACADEMY YOUTUBE CHANNEL LINK](#)

மறைமலர்

மாதமிருமுறை மின்னிதழ்
மலர்-3 | ஏப்ரம் 2025 - இதழ் 1

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 காலணி 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