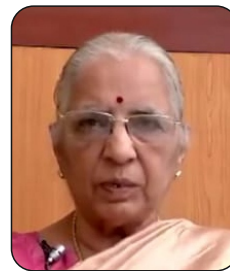


SOLITUDE WITH PEACE



Of late, there are adverse reports on lock down, isolation in ICU, home quarantining, fear of contacting corona etc leading to emotional disturbances, diabetes, BP, neurological disorders. Fear plays a crucial role. When fear grips the mind, breathing pattern changes. For breathing entry point is nose and the same for corona virus. Hence to protect the respiratory system portal of entry has to be protected.

Power of meditation :

Meditation is the best means To allay the fear and to normalize breathing,. During meditation, meditators should concentrate on deep breathing. Usually we don't concentrate on breathing. Once meditator concentrates on breathing, the divine cosmic energy, in the form of subatomic particles reaches every cell in the body. Negative energy accumulating in the cells / organ, proves to be the root cause of the disease, which would be replaced by the positive divine energy particles, by restoring health.

Activeness to Stillness:

Pandemic forced people to stay indoors. Majority of those isolated, live with fear leading to several other diseases. For myself, as a reiki practitioner who was leading a excited life with a completely packed schedule with energy, by visiting Bharathi Raja speciality hospital and running my own clinic, recently during pandemic found my life had come to a mode of standstill. Home alone gave me plenty of time to think, as how to convert this time at my disposal usefully.

Productive stillness with tranquility of purpose:

Basically I was a teacher (teaching veterinary anatomy in Madras Veterinary College). Modern technology gave me an opportunity to persue my passion for teaching Reiki and sujok acupressure / acupuncture through zoom. Regular online courses drew students not only from India and also from abroad. Having created Healers and masters with the object of promoting drugless therapy and also giving an opportunity to practice from home, I created Healers group. To my surprise, there is overwhelming response from the public.

The healers group heals the needy from a distance. This serves a dual purpose 1. Healers gain experience in distant healing for various ailments. 2. The patients get free service from home without resorting to neither any diagnostic tests nor any medicine. Recently our association has started inviting member of Reiki centre of India to share her/ his healing through a forum.

Momentum of Fulfillment:

Prior to pandemic I had published a book on Reiki in Tamil. The public insisted the same in English. For want of time, I could not meet their demand. Now with the time at my disposal

I translated my Reiki book in English and released.

My practice of combining reiki and sujok acupuncture and acupressure for more than two decades has given a profound knowledge on simple most economical drugless therapy. With the intention of reaching everyone I wrote a book on combination of “Reiki and Sujok acupressure, a ready reckoner” for most of the common ailments and challenging diseases with illustrations on acupressure points. This book gives points for self treatment.

Brought back music in life:

Basically I am a Carnatic music lover. During lockdown I used to visit sabhas to listen to my favourite musicians. Lockdown was a boon in disguise. Most of the kutcheries were available in zoom. This gave me an opportunity for me to listen to many youngsters performing better than the famous Carnatic musicians. At one stage, I was worried that our culturally oriented Carnatic music would vanish with the present generation. After listening to these young kids performance I have realized that Carnatic music will have glorified period in future.

Right from younger days, because I learnt Carnatic music I know how to enjoy the same. In contrast, my son is a fan of legend Ilaya Raja. During lockdown we had time to spend our time together. My son forced me to listen to film songs with Raja’s music. The variations in every composition of legend ilaya raja are mind-boggling. Raja’s music is based on Carnatic raga, but the variation in every composition unique which is lacking in traditional Carnatic music. Now I have learnt how to enjoy the intricacies of Raja’s scintillating music. I am 80+ when I can convert so called negativity into positivity why not every one of you?

Begin now...Live fresh...Live vibrantly every day!!!

Dr.P.S.Lalitha

Reiki Grand Master

Founder Reiki Centre of India Art of Healing

Chennai. 9840641393

தனிமையில் இனிமை



கடந்த இரண்டு வருடமாக கொரோனா எனும் காட்டுத்தீ போன்று பரவும் நோயால் உலகில் யாவரும் ஊரடங்கு உத்திரவினால் அவரவர் இல்லத்தில் தனிமையில் உள்ளனர்.

இவ்வியாதி எப்படி மனிதனை பழிவாங்குகிறது. என்று ஊடகங்கள் வாயிலாக கேட்டு பயம் இன்னும் அதிகமாகிறது. வீட்டில் முடங்கினாலும் தனிமை எவ்வாறு வியாதிகளை மன அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி, உயர் ரத்த அழுத்தம், மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உருவாகின்றன மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதனால் பயம் மேலும் அதிகரிக்கிறது. மனதில் உண்டாகும் பயமே எல்லாவற்றிற்கும் மூல காரணம்.

கொரோனா என்றவுடன் நானும் வீட்டில் தனிமையில் இருக்கத்தொடங்கினேன். மாற்று மருத்துவராகிய நான் பாரதிராஜா மருத்துவமனை, என்னுடைய கிளினிக் இரண்டிலும் தீவிர சிகிச்சை அளித்து வந்தேன். ஊரடங்கு உத்திரவினால் இதற்று முற்று புள்ளி வைக்க வேண்டிய நேரம் வந்தது. அதனால் நான் தனிமைக்கு பயப்படவில்லை. இந்த தனிமையை எவ்வாறு பயனுள்ளதாக செய்ய முடியும் என்று ஒரு முடிவெடுத்தேன்.

கணினி மயமாக்கப்பட்ட உலகில் இந்த கணினி மூலமாக என்னை தொடர்பு கொண்டவர்களுக்கு தொலைபேசி மூலம் சில அக்குபிரர் புள்ளிகளை கற்பித்து தன்னை சுகமாக இருக்க வழிமுறைகள் வழங்கினேன். ரெய்கி மூலம் தொலை தூர சிகிச்சை செய்தேன். இம்முறையில் நிறை பேர் தொடர்பு கொள்ள என்னிடம் ரெய்கி, சுஜோக் கற்ற வரையும் சேர்த்து ஒரு குழு உண்டாக்க முடிந்தது. இதனால் மற்ற ஹீலர்களும் பிறருக்கு சிகிச்சை செய்ய முன்வந்தனர்.

கணினி மூலமாக அதாவது ஜம் (நுஜயிஷ்ஜன்) வழியாக இதுவரை ரெய்கி ஸுஜோக் வகுப்புகள் எடுத்து வருகிறேன் இதனால் தமிழ்நாட்டை தவிர மற்ற மாநிலங்களில் இருந்தும் மற்ற நாடுகளிலிருந்தும் மருந்தில்லா மருத்துவ முறையை கற்கின்றனர். இதனால் வீட்டில் இருந்தபடியே மற்றவர்கள் இதை கற்பிக்க வசதியாக உள்ளது. பயன்பெற்றோர் அதிகம். என்னிடம் சிகிச்சை முறையை கற்றவர்கள், சிகிச்சை பெற்றவர்கள் மன அமைதி பெற விரும்புவோர்களுக்கு உதவ மன ஆரோக்கியத்திற்கும் மாதம் ஒரு முறை அதாவது பெளர்ணமி அன்று கூட்டு தியானம் செய்ய ஜம் மூலமே தியானம் செய்ய அழைக்கின்றேன். இதற்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. தற்போது இதில் யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம் என அறிவித்ததால் கூட்டுப்பிராத்தனை தியானத்திற்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

செய்தித்தாள்களில் வரும் சில முக்கிய உடல் ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிப்புகளை முகநூலில் வாட்ஸப்பிலும் பகிரிந்து கொள்கிறேன். இதனால் எனக்கு பழைய நண்பர்கள், புதிய நண்பர்கள் தொடர்பு கிடைக்கிறது. முன்பு ஆரோக்கியம் உங்கள் கையில் என்ற ரெய்கி பற்றி எல்லா விவரங்களையும் தமிழில் ஒரு புத்தகம் வெளியிட்டு இருந்தேன். சிலர் இதை ஆங்கிலத்தில் எழுதுங்கள் என கேட்டுக்கொண்டனர். நேரமின்னையால் இதில் எனக்கு நாட்டமில்லை. முழு அடைப்பில் நேரம் என்பது என்னுடையது என கொண்டிருந்தேன். தமிழ் (ரெய்கி) என் புத்தகத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி முழுமையாக முடிக்க நேரம் இருந்தால் அதை முடித்து வெளியிட்டேன்.

என்னுடைய 25 ஆண்டு மருந்தில்லா மருத்துவத்தின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் ஆங்கிலத்தில் ரெய்கி சுஜோக் எனும் மருந்தில்லா மருத்துவ முறையை இணைத்து எவ்வாறு குணப்படுத்தி உள்ளேன் என்பதை ஒரு புத்தகம் எழுதி வெளியிட இந்த முழு அடைப்பு உதவியது. (Reiki and Sujok, Acupressure, a ready reckoner) இசை என்பது என் மனசுக்கு இசைந்தது முழு அடைப்பினால் பல இசைக் கச்சேரிகளை இந்த டிசம்பர் மாதம் தொலைக்காட்சிகள் மூலம் சில சபாக்கள் கச்சேரிகளை ஒளிபரப்பின. இதில் சில இளைஞர்கள் மிகவும் பிரபலமாக பாடி மனை கவர்ந்தனர்.

கர்நாடக இசை பிரியையான நான் சில நேரங்களில் இந்த இசை அடுத்த தலைமுறைக்கு சென்றடையுமோ என வருத்தப்பட்டதுண்டு. ஆனால் இந்த கவலை, பயம் இப்போது அறவே நீங்கியது. வீட்டிலிருந்தே சிறுவர்கள் சிறுமிகள் இன்னிசை கச்சேரிகள் பிரமாதமாக செய்வதை கண்டேன். கர்நாடக இசை இவர்களால் மேலும் தழைக்க வாய்ப்பு உள்ளது என மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இக்கட்டுரை வரைய காரணம் தனிமை என்பதை உபயோகமாக செய்து அதை மகிழ்ச்சிகரமாக மாற்றலாம்.

என் வயது 85. 1996 இல் நான் ஓய்வு பெற்றாலும் இந்நாள் வரை எனக்கு விருப்பமான பலருக்கு உதவியாவது செய்து கொண்டு இதில் மகிழ்ச்சி அடைந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். முழு அடைப்பு எனக்கு தனிமையில் இனிமை என்பதை அறிய ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தது. மகிழ்ச்சி பயம் என்பது நம் மனதை சார்ந்தது. ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒன்றில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பர். நேரமின்மையால் நமக்கு விருப்பமானதை மேற்கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.

உங்கள் நேரம் உங்கள் கையில் உங்களுக்கு பிடித்ததை விருப்பமாக செய்ய இருந்து வாய்ப்பை பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பயம் என்பது மனதையும் உடலையும் பாதிக்கும். மனதை ஆரோக்கியமாக வைக்க தியான பயிற்சி செய்யலாம். நம் ஆரோக்கியம் நம் கையில்.

Dr. P.S. லலிதா
ரெய்கி கிராண்ட் மாஸ்டர்
ரெய்கி சென்டர் ஆஃப் இந்தியா
சென்னை