



സ്വാസ്ഥ്യം



ജൂൺ 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 6

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

മഹാകവി രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗൂറിന്റെ 150 ാം ജന്മവർഷാചരണത്തിന് തുടക്കമായി, 1861 മെയ് 7 ന് കൽക്കത്തയിലെ ദ്വാരകാനാഥ് റോഡിലെ ജോറോസങ്കോ വീട്ടിൽ ജനിച്ച ടാഗൂർ തന്റെ 80 ാം വയസ്സിൽ 1941 ആഗസ്റ്റ് 7 ന് അന്തരിച്ചു. കവിയും ഗ്രന്ഥകാരനും നാടകകൃത്തും പ്രബന്ധകാരനും കലാകാരനും വൈജ്ഞാനികനുമായിരുന്ന അദ്ദേഹം ശാന്തിനികേതൻ സർവ്വകലാശാലയുടെ സ്ഥാപകനും 1913 ൽ സാഹിത്യത്തിന് നോബൽ സമ്മാനം നേടിയ മഹാനായ ഭാരതീയനാണ്. അദ്ദേഹം എഴുതി:

“എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെ മണ്ണും വെള്ളവും വായുവും കായ്കനികളും എന്റെ ദൈവമേ മധുരമാവട്ടെ”

“എന്റെ രാജ്യത്തെ ഭവനങ്ങളും കമ്പോളങ്ങളും വനങ്ങളും വയലുകളും എന്റെ ദൈവമേ സമ്പന്നമാകട്ടെ,”

“എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെ നിശ്ചയങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും വാക്കുകളും പ്രവർത്തികളും എന്റെ ദൈവമേ സത്യവും ശരിയുമാകട്ടെ,”

“എന്റെ രാജ്യത്തെ ജനമനസ്സുകൾ എന്റെ ദൈവമേ ഐക്യപ്പെടുട്ടെ”

“എവിടെ മനസ്സ് നിർഭയമായും, സ്വതന്ത്രമായ അറിവിനാൽ ശിരസ്സ് ഉയർന്നും നിൽക്കുന്നുവോ അവിടേക്ക് എന്റെ രാജ്യം ഉണരേണമേ ”

“ഈ രാജ്യത്ത് ജനിക്കുവാനും ഈ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുവാനും അവസരമുണ്ടായ ഞാൻ അതീവഭാഗ്യവാനാണ്”

ഗുരുദേവ് ടാഗൂറിന്റെ സ്മരണക്കു മുന്നിൽ സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ.



വി.രാമനാഥൻ

നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട രാമനാഥൻസാർ ഓർമ്മയായിട്ട് ഒരുവർഷം തികയുന്നു. 2009 ജൂൺ 28 നാണ് അദ്ദേഹം ദിവംഗതനായത്. 2001 മുതൽ നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സജീവമായ പങ്കാളിത്തം വഹിച്ചുപോന്ന രാമനാഥൻസാർ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ വൈസ് പ്രസിഡണ്ടായിരുന്നു. ചേവായൂരിൽ റെയ്കി ക്ലിനിക്ക് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് അതിന്റെ മുഴുവൻ ചുമതലയും അദ്ദേഹമാണ് വഹിച്ചിരുന്നത്.

എല്ലാവർഷവും സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലന ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നത് രാമനാഥൻസാറിന്റെ ആശയമായിരുന്നു. കഴിഞ്ഞവർഷത്തെ സ്പർശ ചികിത്സാ ക്ലാസിന്റെ സിലബസ്സ് തയ്യാറാക്കിയതും അദ്ദേഹമാണ്. ആ ക്ലാസ് നടന്നദിവസമാണ് അദ്ദേഹം അന്തരിച്ചത്.

നമ്മുടെ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രോത്സാഹനവും പ്രചോദനവുമായി കഴിഞ്ഞവർഷം വരെ നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടായിരുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട രാമനാഥൻസാറിന്റെ പാവന സ്മരണക്കുമുന്നിൽ ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിക്കാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്മരണ നമുക്ക് എന്നുമെന്നും പ്രോത്സാഹനവും പ്രചോദനവുമാകട്ടെ.

സ്പർശ ചികിത്സാ ക്ലാസ് ജൂൺ 27 ന്

ഈ വർഷത്തെ സ്പർശ ചികിത്സാ ക്ലാസ് ജൂൺ 27 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ഫീസ് 200 രൂപ. പ്രവേശനം മുൻകൂട്ടി പേർ നൽകിയവർക്ക് മാത്രം. പങ്കെടുക്കാനെത്തുന്നവർ വിരികൊണ്ടുവരണം.

ജൂൺ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 13-06-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
 IIInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 20-06-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
 III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

ജൂലായ് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

ജൂലായ് മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 04-07-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

‘വ്രതം’ എന്നാൽ ?



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

‘ശ്രീപുരം’ താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ഇഷ്ടപ്പെട്ടതെന്തെല്ലാമോ ഉപേക്ഷിച്ച് ഒരു പകലോ, ദിവസമോ, കുറേ കാലമോ കഴിക്കലല്ല വ്രതം. മഹത്വപ്രയത്നങ്ങളെ ബാഹ്യതലത്തിൽ മാത്രം കാണുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്താൽ പോരാ.

വ്രതനിഷ്ഠൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ തനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടതിനെ ഉപേക്ഷിക്കുകയല്ല, മറിച്ച് ആനന്ദപൂർവ്വം സ്വയം മറന്ന് അതിനെ തേടുകയും പുൽകുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ആ ശ്രമത്തിനിടക്ക് അയാൾ തന്റെ താരതമ്യേന നിസ്സാരങ്ങളായ പല സുഖസൗകര്യങ്ങളും സ്വാഭാവികമായും ഓർക്കാതെ പോവുന്നു; മാറ്റിവെക്കുന്നു, അത്രമാത്രം.

തന്റെ സുഖസൗകര്യങ്ങളും മറ്റും ഒരു സമ്മർദ്ദതന്ത്രമെന്ന നിലക്കോ, വാശിയുടെപേരിലോ, എന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷ മുൻ നിർത്തിയോ, ആചാരമെന്ന നിലക്കോ പരീക്ഷണമായോ ഉപേക്ഷിക്കലല്ല വ്രതം. താൻ അതീവമുല്യവത്തായി കാണുന്നതിനെ നേടാനും കൈവിടാതെ സൂക്ഷിക്കുവാനും ആനന്ദപൂർവ്വം സ്വയം മറന്ന് ശ്രമിക്കലാണ് വ്രതം. വ്രതത്തിന്റെ ഈ കാതൽ മറന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഹാനിവരുത്തുന്ന ഗോഷ്ടികൾമാത്രം.

ചിർയോ



രോഗിയുടെ ശരീരം ഹീലിങ് സ്വീകരിക്കുവാൻ സന്നദ്ധമായതിന്റെ സൂചന ഹീലർക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. ‘ചിർയോ’. ചികിത്സ എന്നോ രോഗിയുടെ ചികിത്സാ സന്നദ്ധതയെന്നോ ഈ വാക്കിന് അർത്ഥം കല്പിക്കാം.

കിടക്കുന്ന രോഗിയുടെ മുർദ്ധാവിന് അല്പം മുകളിലായി ഹീലർ സ്വന്തം കൈത്തലം വെച്ചാൽ സ്പന്ദനരൂപത്തിലുള്ള സൂചന ലഭിക്കും. ആ സൂചന ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാലാണ് മുന്യുകാലത്ത് സ്പർശചികിത്സ ആരംഭിക്കുക.

ഗ്യാഷോ, ‘റെയ്ജി-ഹോ’, ‘ചിർയോ’ എന്നിവയാണ് ഉസ്യയിരെയ്കി വ്യവസ്ഥയെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന മൂന്ന് സ്പന്ദനങ്ങൾ എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ഇവയുടെ സൂക്ഷ്മതലം ഇങ്ങിനെ മനസ്സിലാക്കാം: ഹീലർ കുപ്പുകൈ ധ്യാനത്തിലൂടെ (ഗ്യാഷോ) മനസ്സ് സന്തുലിതമാക്കിയശേഷം റെയ്കിയുടെ കൂടുതൽ അളവിലുള്ള ഒഴുക്കിനായി അപേക്ഷിക്കുക(റെയ്ജി-ഹോ). അതിനുശേഷം രോഗി ഹീലിങ് സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായി എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക (ചിർയോ). രോഗി ഉപബോധതലത്തിലും ഹീലിങ് സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുമ്പോഴാണ് രോഗിയുടെ മുർദ്ധാവിൽ ആവേശം അനുഭവപ്പെടുക.



സയൻസ് ഈശ്വരോന്മുഖമാവണം

സി. രാധാകൃഷ്ണൻ

ഇത്രയും സങ്കീർണ്ണവും വലുതുമായ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിനു പിന്നിൽ നാശമില്ലാത്ത ഒരു മഹാശക്തി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് സാമാന്യബുദ്ധിയുള്ള ഒരാൾക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു സയന്റിസ്റ്റിന്, പറയാനാവില്ല. ആ ശക്തി ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെങ്ങും വ്യാപിച്ചാണ് ഉള്ളതെന്നല്ലാതെ പ്രത്യേകമൊരിടത്ത് സിംഹാസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ പറയാനാവില്ല. അത്രത്തോളമെത്തിയാൽ പിന്നെ, നമ്മളെല്ലാം ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ആയതിനാൽ അത് നമ്മിലുമുണ്ട് എന്നു സമ്മതിക്കേണ്ടിയും വരുന്നു. നമ്മിലുള്ളതായി നമുക്കറിയാവുന്ന മറ്റ് എല്ലാതും നശിക്കാനാണെന്നിരിക്കെ, അതു മാത്രമാണ് ശാശ്വതമായ നാം എന്ന യുക്തിയിലേക്ക് അങ്ങനെ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഇപ്പറഞ്ഞ ഈശ്വരനെ അറിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഈ ലോകത്ത് അറിയാൻ ഒന്നും ശേഷിക്കുന്നില്ല എന്നർത്ഥം. തികഞ്ഞ അറിവാണിത് ഈ ഈശ്വരന്റെ സ്വരൂപം. പ്രാപഞ്ചികരായ നമുക്ക് നമ്മിൽതന്നെയുള്ള അതിലേക്ക് കിട്ടുന്ന പ്രവേശനമാർഗ്ഗം മാത്രമാണ്, ആൾത്തരംപോലെ, അടഞ്ഞൊതുങ്ങുന്ന ഇടുങ്ങിയോ വിശാലമായോ ഇരിക്കുന്നത്. ലക്ഷ്യമില്ലെങ്കിൽ വഴിയെങ്ങനെ ശരിയായിക്കിട്ടും? അതിനാൽ സയൻസിന് വഴി പിഴയ്ക്കാതിരിക്കാൻ ഈ ഈശ്വരൻ ലക്ഷ്യമായി വേണം എന്നു കാണാൻ ഒരു വിഷമവും ഇല്ല. മാത്രമല്ല, ഈ ഈശ്വരന്റെ വെളിച്ചമാണ് കണ്ടെത്തലുകളെന്ന വെളിപാടുകളായി നമ്മിൽ വെള്ളകീറുന്നത്. ഈ ഈശ്വരന്റെ ബലം ഉപയോഗിച്ചാണ് ബുദ്ധിയും മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇവയെല്ലാം ഉണ്ടായിട്ടല്ലെ സയൻസുള്ളൂ? അതേസമയം, ഈ ഈശ്വരൻ ആത്യന്തികമായി സ്വയം വെളിപ്പെടാനുള്ള ഏക ഉപാധി സയൻസാണ്. കാരണം, മനുഷ്യന്റെ അറിവുകളിലും വിശ്വാസങ്ങളിലും സ്വയം തിരുത്തലുകൾ വരുത്താനുള്ള സംവിധാനം അതിലേക്കുള്ളൂ.

ആകട്ടെ, ആത്യന്തിക സത്യത്തിലേക്ക് എത്താൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് സയൻസിന്റെ കാഴ്ച ഇപ്പോഴും പോരാതെ വരുന്നത്? സയൻസിന്റെ രീതിയിൽ

തന്നെ അന്വേഷിച്ചാലേ ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം കിട്ടൂ. നിരീക്ഷണം സമഗ്രമായാലേ നിഗമനം അന്യൂനമാകൂ എന്നാണ് സയൻസിന്റെ ശാഠ്യം. സയൻസിന്റെ അന്വേഷണരീതി ഇപ്പോഴും സമഗ്രമല്ല. നിരീക്ഷണ ക്രിയയിൽ മൂന്നു ഘടകങ്ങളുണ്ടല്ലോ. നിരീക്ഷിതവസ്തു, നിരീക്ഷണം, നിരീക്ഷകൻ എന്ന ഈ മൂന്നിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടും മാത്രമേ ഇപ്പോഴും സയൻസിന്റെ പദ്ധതിയിൽ വരുന്നുള്ളൂ. നിരീക്ഷകനെക്കൂടി നിരീക്ഷിക്കാനുള്ള സംവിധാനമില്ല. കാണുന്ന ആൾ എവിടെ നിൽക്കുന്നുവോ അതനുസരിച്ചുള്ള കാഴ്ചയല്ലെ കിട്ടും? അതിനാൽ ഈ പോരായ്മ നിർണ്ണായകമാവുന്നു. ഇത്തിരിവട്ടത്തിൽ കാണുന്ന താൽക്കാലിക പരിതസ്ഥിതികളെ നിരീക്ഷിച്ച് സയൻസ് നിഗമനങ്ങളിലെത്തുന്നത് 'മറ്റു കാര്യങ്ങൾ അതേപടി തുടരുന്നുവെങ്കിൽ'? (Other things remaining the same) എന്ന നിബന്ധനയോടെ മാത്രമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിലാകട്ടെ, ഈ മറ്റു കാര്യങ്ങൾ നിമിഷംപ്രതി മാറിക്കൊണ്ടു മിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണം, കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനം. വന്നുവന്ന് 'കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനംപോലെ' എന്നൊരു ചൊല്ലുതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുകയല്ലേ? അത്രത്തോളം പതിവായി അതു പിഴയ്ക്കാൻ കാരണമെന്ത്? ഒന്നേയുള്ളൂ. വൻശേഷിയുള്ള കമ്പ്യൂട്ടറുകളും ബഹിരാകാശത്തുവരെ നിരീക്ഷണോപകരണങ്ങളും ആഗോളമോഡലുകളും വ്യാപകമായി നിലവിൽ വന്നതിനു ശേഷംപോലും കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾക്ക് നിദാനങ്ങളായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒരേസമയം കണക്കിലെടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അങ്ങുതമിട്ടു, കാരണം പ്രപഞ്ചത്തിലെ അനന്തകോടി ബലങ്ങളുടെയും വസ്തുതകളുടെയും മൊത്തം അവസ്ഥ അറിഞ്ഞാലേ ഈ കണക്കിലെടുക്കൽ സമഗ്രമാവൂ. ആ സർവ്വജ്ഞത ഇന്നത്തെ സമീപനരീതി തുടർന്നാൽ സയൻസിന് ഒരിക്കലും കൈവരില്ല. പ്രാപഞ്ചികനായ ഞാൻ ആണ് ഇപ്പോഴും സയന്റിസ്റ്റിലെ 'ഞാൻ'. സ്വയം നിരീക്ഷിച്ച് ഉള്ളിലെ സ്ഥായിയായ 'ഞാൻ' എന്ന ശാശ്വതസ്തിത്വത്തെ കണ്ടെടു

ക്കാൻ അയാൾക്ക് കഴിയും വരെ ആത്യന്തികസത്യത്തിനായുള്ള അയാളുടെ അന്വേഷണം വിജയിക്കില്ല. പ്രപഞ്ചബലങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഏതാനും സൂത്രവിദ്യകൾ ശുദ്ധപ്രാപഞ്ചികരായ അന്വേഷകരുടെ കൈയിൽ കിട്ടിയതിന്റെ ഫലമായാണല്ലോ ലോകം ഇപ്പോഴും കഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ആത്യന്തിക സത്യത്തെ ഏറ്റുവാങ്ങാൻ മതിയായ ഉൾപ്പാകം അന്വേഷകർക്ക് ഉണ്ടാകുംവരെ അവരിൽനിന്നു മറച്ചുവെയ്ക്കുക എന്നതും ഈശ്വരഹിതമാകാം.

പ്രപഞ്ചത്തിൽ മാറ്റമില്ലാതെ എന്തുണ്ടോ അത് അവനവനിൽത്തന്നെ ഉണ്ടെന്നിരിക്കെ, ദുരദർശനികളുടേയും സൂക്ഷ്മദർശനികളുടേയും കൂടെ അവനവൻ ദർശനിയും കൂടാതെ കഴിയുമോ?

ഈശ്വരാനുഭവത്തിൽ സയൻസിനെ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കാൻ ഉപനിഷത്തുകളുടെയും ഗീതയുടെയും സംസ്കാരത്തിൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട നമുക്ക് സാധിക്കും. സയൻസിനെ നേർവഴിക്ക് മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാനും ഇതേ സംസ്കാരം നമ്മെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. മൗഢ്യം ബാധിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണമെന്നു മാത്രം. ഈ മൗഢ്യം രണ്ടുതരത്തിൽ വരാം. ഒന്ന്, ഉപനിഷത്തുകളെക്കുറിച്ച് അറിയാതെ അറിഞ്ഞാലും അതൊന്നും ഒട്ടും അനുഭവമാകാതെയോ. രണ്ട്, മോഡേൺ സയൻസ് നേടിയ അറിവുകൾതന്നെയാണ് ചിരപുരാതനമായി നമുക്കുള്ളതെന്ന അന്ധമായ മിഥ്യാഭിമാനം. ഒരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ആദ്യത്തേതിന്റെ തുടർച്ചതന്നെയാണ് രണ്ടാമത്തേതു മെങ്കിലും ഇതു നമ്മെ അന്ധമാക്കുന്നു.

സയൻസിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ മാത്രമല്ല ഉപനിഷത്തിൽ ഉള്ളത് എന്ന് വേണ്ടത്ര ഓർമ്മിക്കണം. ശ്രുതിയെ സയൻസിനോട് ഒപ്പിക്കാൻ വെപ്രാളപ്പെടലല്ല, സയൻസിനെ, അതിന് ഇപ്പോഴുള്ള രീതിശാസ്ത്രപരിമിതികൾക്കപ്പുറത്തേക്ക്, ആർഷജ്ഞാനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കലാണ് സയൻസുകൂടി അറിയാവുന്നവരുടെ കടമ.

[2010 മെയ് 16ലെ കേസരി വാരികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ലേഖനത്തിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ]

ചന്തയിൽനിന്നല്ല ചിന്തയിൽനിന്ന്

ആവശ്യമുള്ളത് ചന്തയിൽനിന്നല്ല ചിന്തയിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുക. ചിന്തയെ തുടർന്നാണ് സൃഷ്ടി നടക്കുന്നത്. അതിനാൽ ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വേണമെങ്കിൽ ആദ്യം അതിനനുസരിച്ച് ചിന്ത മനസ്സിൽ ജനിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കൂടുതലായി എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നുവോ; എന്തിൽ കൂടുതലായി മനസ്സ് ഊന്നുന്നുവോ അത് ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ഇതു മനസ്സിലാക്കി സ്വന്തം ചിന്തകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയും നിയന്ത്രിച്ചും ജീവിതം സന്തോഷപൂർണ്ണവും ആരോഗ്യകരവും സമ്പന്നവുമാക്കിത്തീർക്കാം. ചിന്താതരംഗങ്ങൾ നിരന്തരം പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംഭവ

ക്ഷണ നിലയങ്ങളാണ് നമ്മളോരോരുത്തരും. കാന്തശക്തിയുള്ള നമ്മുടെ ചിന്താതരംഗങ്ങൾ പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് സമാനആവൃത്തിയുള്ള (Frequency) ചിന്താതരംഗങ്ങളെ ആകർഷിച്ച് ശക്തിപ്പെട്ട് നമ്മളിലേക്കു തന്നെ തിരിച്ചെത്തുന്നു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് വേണ്ടത് എന്ന് നിശ്ചയിക്കുകയാണ് മുഖ്യം. വേണ്ടാത്തതിനെ കുറിച്ചാണ് അധികമാളുകളും ചിന്തിക്കുന്നത്, 'ആശീലം മാറണം,' 'വേണ്ട,' 'അരുത്' 'ഇല്ല' തുടങ്ങിയ നിഷേധ പ്രസ്താവനകളെ ആകർഷണ നിയമം കണക്കിലെടുക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ നിഷേധ പരമല്ലാത്ത ചിന്തകൾ വളർത്തുക.

പാഴാക്കരുത്

വേവിച്ച ഭക്ഷണം പാഴാക്കിക്കളയരുത്. മണ്ണിൽ എറിഞ്ഞു കളയുന്ന വേവിച്ച ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് അന്തരീക്ഷതാപം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന മീമൈൻ വാതകവും കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡും വമിക്കും. കാറുകളിൽ നിന്നു വമിക്കുന്ന

കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ ഇരുപതുശതമാനത്തോളം ഇത്തരം വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നുണ്ടത്രെ.

ഓരോ വർഷവും 30-70 ടൺ മീമൈൻ മണ്ണിൽ കിടന്നു ചീയുന്ന വേവിച്ച ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതായും മനസ്സിലാക്ക

ശരീരം മഹാത്ഭുതം

മനുഷ്യശരീരം എഴുപതുദശലക്ഷം ജീവന്മാർ വസിക്കുന്ന ഒരു മഹാനഗരവും വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്ന മഹായന്ത്രവുമാണ്. ദശലക്ഷണക്കായ ജീവകോശങ്ങളാണ് ദേഹത്തിലുള്ളത്. ഒരോ കോശത്തിനും അതിന്റേതായ ജീവനും ബോധവുമുണ്ട്.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തത്തുല്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്ന ഒരു ഫാക്ടറി പണിയുവാൻ നാലുചതുരശ്ര മൈൽ സ്ഥലം വേണ്ടിവരും. ആ ഫാക്ടറിയിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദമാകട്ടെ നൂറ് ചതുരശ്രമൈൽ സ്ഥലത്ത് വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരമാകട്ടെ നിശ്ശബ്ദമായും നിരന്തരമായും പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

പുപ്പിരിക്കുന്നു. ബ്രിട്ടൻ ആസ്ഥാനമായുള്ള വെയ്റ്റ് ആന്റ് റിസോഴ്സ് ആക്ഷൻ പ്രോഗ്രാം എന്ന സംഘടന വെളിപ്പെടുത്തിയതാണ് ഈ വസ്തുതകൾ

'ഹഡോ കോക്യു ഹോ' ശബ്ദിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ശ്യാസനം

ഹാ... ഹാ എന്ന് ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചു കൊണ്ട് ദീർഘനേരം ശ്യാസനം പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന ഈ രീതി ജാപ്പാനിലെ ചില സാമ്പ്രദായിക റെയ്കിസ്കൂളുകൾ പരിശീലിപ്പിച്ചു വരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും രക്തത്തെയും ശരീരകോശങ്ങളേയും വിഷമുക്തമാക്കുവാനും ഈ ശ്യാസന രീതി സഹായകമാണ്. കൂടാതെ ഊർജ്ജ സ്വലത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ശാന്തിയും വിശ്രാന്തിയും അനുഭവിക്കുവാനും ഇതുമൂലം സാധിക്കും.

1. സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്ന് കൈകുപ്പുക
2. കൈകൾ മുട്ടുകളിൽ ചേർത്ത് വെച്ച് നിർവന്നിരുന്ന് കണ്ണടക്കുക.
3. ശ്യാസന ധാരാളമായി മുക്കിലൂടെ ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വായിലൂടെ 'ഹാ' എന്ന ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചു

കൊണ്ട് മെല്ലെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. എത്രനേരം ഈ ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ട് വായു പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കാമോ അത്രയും നന്ന്. ക്രമേണ 40 സെക്കന്റ് നേരം ഇതു തുടരാനാവണം. ശ്രദ്ധപൂർണ്ണമായും 'ഹാ' എന്ന ശബ്ദത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് വേണം വായുപുറത്തേക്ക് വിടുവാൻ

4. വയറിന്റെ മുറുക്കം അയവാക്കുക മുക്കിലൂടെ വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക
5. മൂന്നാമത്തെയും നാലാമത്തെയും ഘട്ടങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. പിരിമുറുക്കം കൂടാതെ ഈ നിലയിൽ ശ്യാസനം കഴിക്കുവാനാവുക എന്നതായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം.
6. കൈകുപ്പുക, നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുക.