

HEALING HANDS

VOL : 8

JANUARY 2009

NO. 1

Book-Post

To:

.....

.....

.....

REIKI CENTRE OF INDIA (Regd.)

8, Coral Block, Park Royale Apartments
new no 21, Kottivakkam Kuppam Road,
Valmiki nagar, Thiruvanmiyur
Chennai 600 041
Ph: 98400 44198



Published by:

"REIKI CENTRE OF INDIA" (Regd.)

Chennai - 600 041.





EDITORIAL BOARD

Editor : **Dr. P.S.LALITHA**

Associate Editors:

Mrs. USHA VAIDYANATHAN

Mrs. M. PREMA

Mrs.T.S. MANI

Founder Secretary :

Dr.P.S. Lalitha

Mobile : 98400 44198

E-mail : lalithaps@yahoo.com

www.pslalitha.com

President :

G. GOPALAKRISHNAN

Ph . 32005420

Vice President :

Mrs. V. LATHA

Ph . 24934870

Joint Secretary :

Mrs. USHA VAIDYANATHAN

Ph .24832706

Treasurer :

Mrs. K.S. SARSWATHY

Ph . 24890895

Executive Committee Members:

Mrs. SITAKALYANI

Ph . 25992034

Dr. T.G. PRABHAKAR

Ph . 9840518135

Mrs. AMRUTHA SUNDAR

Ph . 24842170

Miss. S. SAROJA

Ph . 24957593

Mrs. VATHSALA RANGARAJAN

Ph . 24994549

Mr. T.M. CHANDRASEKAR

Ph . 24712049

Mrs. MASILA DEVI

Ph .28153475

Mrs. VASANTHA VALLI RAGHAVAN

Ph . 22671325

Mrs. Vaidehi Kailasam

Ph . 24863987

EDITORIAL

Dear Reiki healers,

It gives me great pleasure to reach you all through 'healing hands'. I wish you all a very happy, healthy and prosperous new year. This year, 2008, brought us natural and man made calamities. Most of us are yet to recover from the shocks. We, as Reiki channels, have the responsibility of spreading the message of Dr. Mikao Usui, alleviate the disturbed mind and bring peace and love to one and all. The world is for peaceful living and is endowed with nature and meant for us. Without realizing the power of nature, people destroy nature, which in turn brings about natural calamities. Let us all join together to pray for global peace and prevent natural and man made calamities.

Don't think about what difference you as a single person can make. Its all about one small step at a time. You will help three people and ask them to help three more people and pass on the good will. If you want something in the world to change, as Mahatma Gandhi said 'Be the change you want to see in the world'..

My request to the Reiki practitioners to support the cause of Reiki Centre of India , which aims at promoting awareness of Reiki amongst the public. The members are doing great service by participating in free service and conducting free camps. Let us strengthen the association for realizing the power of Reiki and for peaceful and healthy life.

Perform

"AGNIHOTRA"

for pollution free atmosphere.

Group Meditation for global peace

Everyday 7 a.m - 7.10 a.m

- Editor

MANIPURA CHAKRA

Manipura Chakra, also called 'Solar Plexus' is located at the tip of Xiphoid cartilage. The development stage commences at two years and extends up to the age of four. Development of Manipura chakra depends on the development of the lower two chakras Mooladhara and Swadhishtana Chakra. Both are meant for grounding since both earth and water, the elements associated with the above mentioned chakras are passive and dense. The dense stage is gradually transformed into light stage. The fact that fire is the element associated with Manipura chakra, energy tends to move upwards. Ascending movements indicate dynamism. Movement indicates action and activity. All these are indicative of dynamism and genesis of ego at emotional level and body growth at physical level.

From 2-4 years, child starts moving away from the parents but continues to be conscious of the protection afforded by the parents. It is a transcendental stage from unconscious action to conscious action. Child starts to understand the language and starts reacting. This development stage is very crucial for grooming the child for his future.

Development of Manipura chakra is associated with the growth of the body and mind. Development of body includes muscular power and growth of brain. As the muscular power develops, the movement becomes more vigorous and is sometimes termed hyperactive. Active movements with parents' guidance make the child realize what he should do and should not. The absence of the guiding force (like uncaring parents) allows the child to become either too uncontrollable or too dull. Invariably such children land in school for special children.

Another aspect of the development is communication. The child starts talking, understands the language of the mother and starts responding. All these are associated with growth of brain. More positive information fed to the child, exposure to the society, listening to others, music etc. gradually gets registered in the brain. As the child starts developing these skills, the neurons in the brain multiply resulting in the growth of brain. Since what is fed to the brain through the five senses are processed through the mind and gets registered in the developing brain, this stage is development of ego, individuality, autonomy and character.

In this crucial stage, if the child is exposed to violence, suppression of emotions, unhealthy domestic environment, these emotions get registered permanently in the subconscious mind of the child.

Excessive Manipura chakra symptoms may be anger, irritation, hatred resulting in the child's misbehaviour, disobedience, violence. Irritation of the mind paves way for autonomy, aggression, false ego, shame, insensitivity, over reaction and inflexibility. Suppressed emotions may manifest as psychological disease. Sometimes the child may fake various types of illness to draw attention of parents.

Love, affection, happiness, healthy environment at home and in society make a child grow as a healthy, ambitious, self dependent and good natured person. Deficiency in Manipura Chakra results in suppression of emotions. Deficiency makes a child grow with anger, jealousy, hatred, shame, lack of self confidence, lack of will power, avoiding responsibility, allowing others to decide for him.

DISEASES

Physical diseases

Major part of digestive system is located in the upper part of the abdomen and the associated endocrine gland, i.e. pancreas.

The organs are stomach, small intestine, liver, gall bladder, spleen and pancreas. The activities of all these organs are under the control of the Manipura chakra. At metaphysical level, it is the seat of wisdom. Hence it obvious that most of the diseases of gastrointestinal system are due to stress. Stress, anxiety, irritation, anger, jealousy, excessive sadness, fear weaken the Manipura chakra resulting in diseases in these organs.

Pancreas, being the associated endocrine gland, is the first to show the evidence of symptoms of Manipura chakra's involvement, either as congestion or depletion. Pancreas has both exocrine and endocrine parts. Exocrine part synthesizes several enzymes aiding digestion. Endocrine part of pancreas secretes hormones. The most important or most talked about enzyme is insulin, which is necessary for carbohydrate metabolism. Occasionally Exocrine pancreas may get inflamed- pancreatitis (acute or chronic). Sometimes it may develop tumor or cancer. Endocrine pancreas esp. insulin deficiency which is common results in diabetes.

Stomach – irritation of mind, stress, fear, sadness, anger may irritate the stomach leading to acidity, ulcer or cancer, diaphragmatic hernia, indigestion, weakening of sphincter leading to gastro oesophageal reflex disorder (GERD). Sometimes, allergy to certain food items may manifest as skin allergy, headache or migraine. Excessive anger, fear may result in high BP. In a few chronic cases, gastritis extends in to throat (cough), middle ear (pain).

Small intestine – mostly gastric ulcer extends in to the duodenum and gives rise to duodenal ulcer, cancer, excessive movement leads to intussusceptions Volvulus. Occasionally hernia, adhesions, develop as post operative complications

Liver- Due to weakening of Manipura chakra, immunity is lost resulting in liver diseases like jaundice due to hepatitis virus. Liver cancer, either primary or metastasis from other organs. Fatty liver, degeneration, excess of cholesterol are common conditions. Addiction to alcohol, drugs, smoke is due to lack of wisdom – weakens Manipura chakra – resulting in cirrhosis.

Gall bladder- inflammation, infection of gall bladder, gall stones are quite common; sometimes even warranting surgery.

Spleen – is part of immune system. Enlargement of spleen – usually seen in Malaria

Back Manipura Chakra - Lumbar region is controlled by back Manipura Chakra. Kidneys and adrenals are located in this region.

Lumbago, disc prolapse, back pain, sciatica, spinal injury, kidney failure, nephritis, renal calculi are diseases manifested in malfunctioning of back Manipura chakra.

Addison's disease, Adrenal tumour involves the Manipura Chakra.

HEALING

Scanning Manipura chakra may reveal either depletion or congestion of the same. In cases where Manipura chakra is involved, invariably, Anahatha chakra also manifests blocks. Since Manipura chakra is at the junction of chakras for materialism. (Swadhishtana & Mooladhara) and spirituality (Anahatha, Vishudha, Ajna, Sahasrara) healing involves all the chakras initially. To raise Kundalini Shakthi, block in Manipura chakra has to be removed.

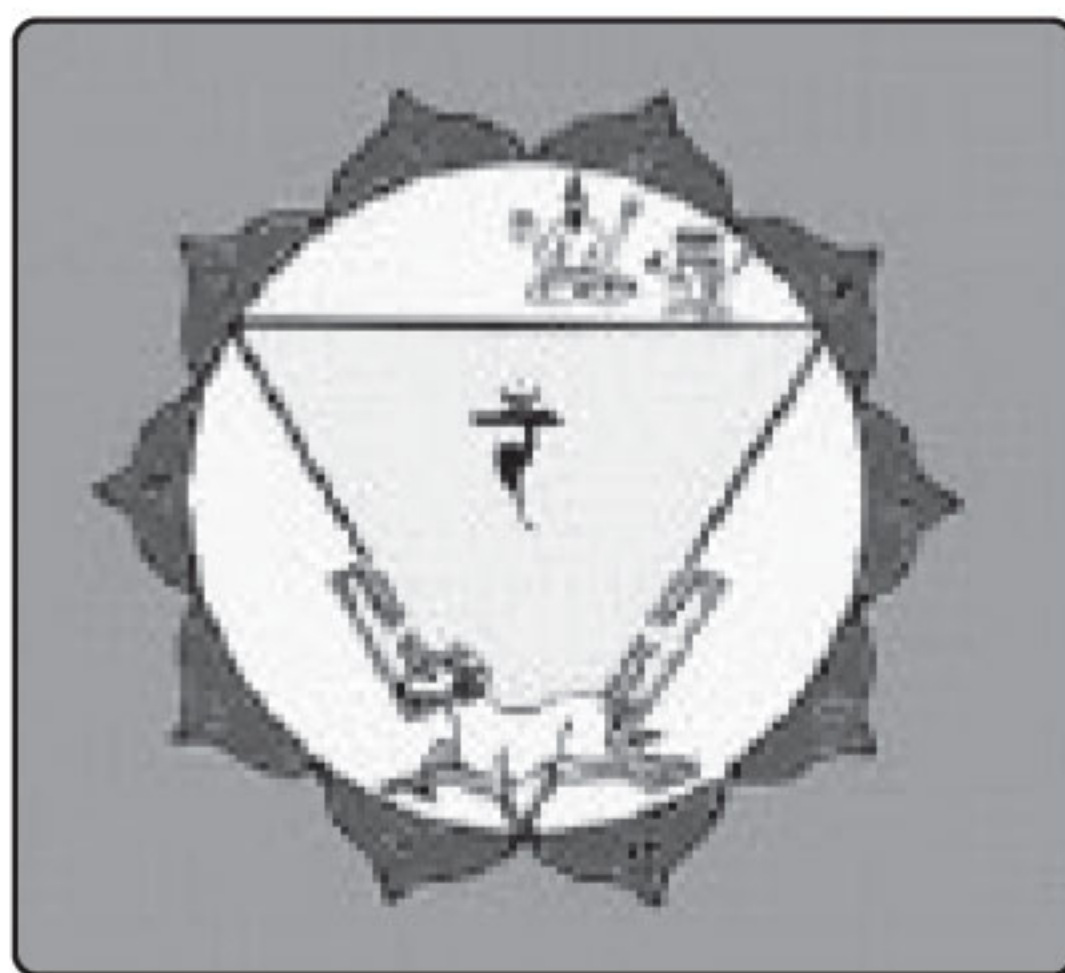
For children removal of blocks at Mooladhara and Swadhishtana chakras allows the Manipura chakras to function normally. This allows growth of the upper chakras at appropriate age. For hyper active children, heal Ajna, Manipura & Mooladhara. For dull, shy children, treat the lower chakras – Swadhistana, Mooladhara and Ajna.

For adults – Mostly chronic patients seek alternative medicine and for them, all the chakras to be cleansed. Specific chakras – Manipura and Ajna chakra are to be healed.

For back pain, disc prolapse, sciatica, back Manipura, back Swadhishtana & Mooladhara chakras are to be energized.

For deaddiction, emotional disturbance like anxiety, uncontrollable anger, excessive sadness, stress, heal Manipura chakra and Ajna chakra for inducing wisdom and calming the mind.

Meditation on Manipura chakra can heal both physical and psychosomatic diseases. For e.g. stress has resulted in congestion of Manipura Chakra. This has resulted in block for the flow of energy to the lower chakras and congestion of Anahatha and Vishudha. The symptoms are hyper activity, gastritis, weakening of sphincter, back flow of hydrochloric acid in to the esophagus, in the thoracic region (controlled by Anahatha chakra) causing irritation, burning sensation in the chest. The acid may sometimes reach pharynx (throat) controlled by Vishudha Chakra, causing throat irritation and cough. In these types of cases, Ajna, Vishudha Anahatha and Manipura chakra are to be healed for total recovery. A number of such cases have been healed successfully.



Chakra	– Manipura (seat of gold); Mani- Jewel, Pura- Place
Element	– Fire
Endocrine Gland	– Pancreas
Colour	– Yellow
Development after birth	– 2-4 years
Organs controlled	– Physical – Pancreas, Stomach, Small intestine, Spleen, Liver, Gall Bladder, Lumbar Vertebra
Emotion	– Wisdom
Manthram	– Ram

REIKI TABLES

Reiki an Intro and Its Benefits & Uses:-

Reiki is the energy that lives in all creations, that is inherent to all living beings of that nourishes them and keeps them alive. It's a natural method of healing which can be used alone or in combination with other systems.

Each one of us can learn how to attain consciousness of this power and put it to use for the good of ourselves and our fellowmen.

Reiki is being used by mere and more non-professionals as a most effective means of promoting health and well being. No one can claim a monopoly on Reiki, because Reiki is described as the energy which forms the basis of all life. We all have Reiki energy, for it is our birthright.

One of the greatest benefits of Reiki is the possibility of self- treatment. Self treatment is an extremely effective technique for total relaxation and stress release. Treating oneself also helps to release withheld emotions and energy block.

It's a very ancient science hidden for 1000's of years, until Dr.Usui rediscovered this very old technology hidden in the tibetian sutras. Researches at stanferd, using highly sensitive instruments which measure the flow of energy forces entering the body, determined that Reiki energy enters the header through the top of head and exists through hands. The energy force comes from northerly direction but from the south when below the equator. Reiki energy seems to flow in a counter clockwise spiral motion.

This can be measured with Kirlian photography (New Mexico) "A special process developed by semyou Kirlian in Russia, to record on film, the corona discharge or aura, pf the subject."

Reiki not only can effect change in chemical structure of the body, by helping to regenerate organs and re- build tissue and bone it also helps create balance or mental level.

Reiki is a wonderful tool to help one to develop conscious awareness, the very key to enlightenment.

"Extra tools to use with Reiki"

- (i) Removing energy blocks.
- (ii) Using colour and sound
- (iii) Crystals. (Quartz)
- (iv) Chakra Balancing
- (v) Centering
- (vi) Scanning. (If you are a good scanner).

Body illness or weakness is only the Physical expression of a lack of basic order, a sign of having fallen out of a state of inner union with all life. In this respect would like to quote Dr.Edward Bach (1886-1936), the founder of a system of healing using flower remedies which is now named after him. As Dr.Bach says: - "Disease will never be cured or eradicated by present materialistic methods, for the simple dark reason that disease in its origin is not material what we know as disease is the end product of deep and long acting forces."

List of all the effects of Reiki:-

- a) It supports the body's natural ability to heal itself.
- b) Vitalize both body and soul.

- c) Re-establishes spiritual equilibrium and mental well- being.
- d) Functions on all levels, whether mental or spiritual, bodily or emotional.
- e) Balances the body energies.
- f) Loosens up blocked energy and promotes a state of total relaxation.
- g) Cleanses the body of poisons.
- h) Adjusts itself according to the needs of the recipient.
- i) Works with animals and plants and
- j) Is an extremely pleasant, holistic method of healing.

Reiki can never do damage in anyway, since it only flows in the quantities necessary for the recipient.

Daily Affirmations

- 1) Divine intelligence gives me all the ideas I can use.
- 2) Everything I touch is a success
- 3) There is plenty for everyone, including me.
- 4) There are plenty of customers for my services.
- 5) I establish a new awareness of success.
- 6) I move into the winning circle.
- 7) I am a magnet for divine prosperity.
- 8) I am blessed beyond my fondest dreams.
- 9) Riches of every sort are drawn to me.
- 10) Golden opportunities are everywhere for me.

Take a bite.

You don't have to believe in Reiki for it to have a deep effect on you. You don't have to believe that fruit is delicious. In order to enjoy it.....

But you'll have to take a bite first.

Receive

Just for the moment set aside your conditioned ideas and expectations make yourself empty for a moment.

Be open Receive.

With Love, Light and Energy

Mrs.Vijayalakshmi Manivannan

Mob:9445057724

DIABETES - THE SILENT KILLER

One out of every ten Indians above the age of 40 is a diabetic. It is estimated that over 50 million Indians are affected by Diabetes.

The disease has no age barriers. If the disorder is diagnosed early. Steps can be taken to prevent complications. Proper diabetic care can help lead the diabetic individual lead a normal active life like anybody else.

Causes of Diabetes:

Heredity plays an important role in diabetes. The other causes are obesity, lack of exercise, diabetogenic drugs, aging, repeated infections and stress.

Types of Diabetes;

Diabetes can be classified into two types - the first type of diabetes is known as the Insulin Dependent Diabetes Mellitus (IDDM) or Type I Diabetes.

Here the patient's pancreas does not produce any insulin at all. This disorder usually develops at a very early age progressing rapidly, and this type of diabetic requires to be on insulin injections throughout his life.

Type II NIDDM:

Fortunately NIDDM or Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus is more frequently encountered and accounts for over 90% of all cases.

NIDDM usually has an onset in adult life, but unlike Europeans in whom it usually occurs above 50 years, in Indians it starts even by 20 or 30 years of age. The other types of diabetes are MRDM, (Malnutrition related Diabetes). GDM (Gestational Diabetes Mellitus) etc. Their incidence is however low.

Controlling Diabetes,

Till date no cure has been found for diabetes. However the disease can be effectively kept under control through a combination of Diet, Exercise and Drugs.

Importance of good Diabetes Control:

However mild the disease, it is important to keep it under check. Diabetes if uncontrolled can lead to serious complications and affect vital body organs like the Eyes, Heart, Kidneys and Feet.

IDDM

patients may develop coma, if they stop taking insulin. The patient starts vomiting, and develops severe pain in the abdomen, and gets dehydrated. Sometimes the patient's breath gets a sweet smell, and they may have difficulty in breathing.

NIDDM patients who fail to control glucose levels are susceptible to a host of skin related problems and also to chronic complication affecting the blood vessels.

What is diabetes ?

Diabetes is a condition where there is an excess of glucose in the blood. Though sugar provides the vital energy for the body, excess production causes problems. In a person affected by diabetes, there will be a high sugar level in blood, as they have insufficient supply of insulin.

Insulin acts as a key that opens the doors of the cells to allow in the sugar. In the absence of low levels of insulin the sugar cannot get in the cells and this increase the level of sugar in the blood, leading to Diabetes.

Who should checkup for Diabetes ?

If you have a family history of diabetes.

If you are Overweight.

If you are over 40 years of age.

If you have high BP or raised cholesterol levels.

If you are a heart patient.

If you have delivered a baby weighing over 4 kgs.

Excessive tiredness, weight loss, non healing wounds.

Numbness of feet, pins & needles, pricking sensation or pain in the legs.

Unexplained and sudden loss of weight.

Source: Lecture given by Prof. Dr. P. Selva Pandian M.B.B.S, GR.D.Dip,(Aus)

on 23.11.08 At Asha Nivas, Nungambakkam, Chennai, during the one day symposium conducted by Indian Holistic Medical Academy.

In Reiki Healing

Two types diabetics are seen. The first type have very enlarged solar plexus chakras and these diabetics respond rapidly to Reiki healing. We see that in such diabetes the pancreas produces insulin, but their bodies are unable to utilize the insulin.

A sensitive Reiki channel may recognise this if while Reiki'ing the solar plexus the channel finds it necessary to use both hands in a side by side position to cover the whole solar plexus area. This means the solar plexus is enlarged. (Pranik healers can scan this chakra quickly comparing its size to the heart chakra and root chackra. Normally, the heart chackra is the bigger chackra.)

The second type of diabetics have shrunken solar plexus and pancreas chackras. In these cases the pancreas is not generally producing insulin because of heavy negative energy blocking its functions. To re-energize these may take somewhat longer. A Reiki'ing this area by finding the area of the solar plexus chackra easily covered by one hand on top of the other.

In other ailments as well the solar plexus chackra may be over-enlarged and this does not mean that the individual has diabetes. The over-enlarged chackra where is diagnosed diabetes is an indication as to the type of diabetes, as noted.

- L.G. Ramaswamy

9840281887

THE POWER OF MEDITATION AND THOUGHT.

Nothing is more potent to mould human life than thought. What a man thinks that he is, this is the old secret. The mind, it is said, is of two kinds, pure and impure; impure from the contact with rust, pure when free from rust. Mind alone is the cause of bondage and liberty for men, if attached to the world, it becomes bound, if free from the world; that is liberty. The use and abuse of this force determines the destiny of man. When thought is properly controlled and directed it lifts him ever higher and higher; when it is ill-directed and uncontrolled, it drags him down and bars his growth, for verily man is what he thinks. Our whole life is nothing but the outer manifestation of our inner thought.

Without a properly controlled mind and the habit of right thinking therefore, no one can safely travel along the path of life. What are the causes of our mental disturbances and distractions. We can discover these things only when we look within; so we must become meditative for going within ourselves is what meditation means. Meditation is the key to knowledge on the material plane, scientists, discoverers, inventors, must develop a certain habit of meditation.

We all have the power to centralize our energies and realize the truth. Through the meditative habit we gain intuition. Things which once seemed impossible grow possible to us, when we learn to turn our eyes inward and see for ourselves this power of realization is not confined to a few great ones only. It is the birthright of every living being.

The first thing you must learn to sit quietly, restrain your physical activities and hold your body still. The main practice will be to drive out from the mind the many other thoughts that crowd into it. Even a few moments spent in this way each day will clarify the mind and strengthen the will and wisdom. The secret of success, health and happiness lies in the power of concentration.

Positive thinking leads to healthy life. Peaceful thinking leads to healthy mind. Healthy mind leads to powerful meditation.

“THINKING POSITIVE AND HAPPY LIVING”

Mrs.Vijayalakshmi Manivannan

Mob: 9445057724

WATER THERAPY

Drink Water and be healthy Miracles of Water Therapy with Reiki Practise Several chronic diseases for which no cure has been found, can be cured by a simple method called Water Therapy. The Japanese Sickness Association confirms that several diseases such as headache, hypertension, obesity, diabetes, arthritis, rheumatism, bronchitis, sinusitis, bronchial asthma, hyper acidity, gastritis, dysentery, constipation, irregular menstruation, urogenital problems etc., are cured by Water therapy.

Though it sounds incredible, it has been proved factual and is recommended by several doctors as well. Human health depends mainly on the digestive system. As Swami Paramahansa Yogananda said, it is over eating all the 365 days of a year, that leads to most of the diseases.

Whereas, drinking Reiki energised water helps clean the stomach and enables the intestine to form new fresh blood called "haematopoiesis", which in turn fights against the diseases causing organisms. Thus many of the ailments are cured by practicing Water Therapy. Since water is one of the five elements. It plays a crucial role in health.

How to Practice

The method of Water Therapy is simple, easy and inexpensive. Early in the morning, before attending to any of the morning chores, five glasses of Reiki Energised water (1.26 kg. or 1.26 ltrs.) should be taken in one stretch. You may give a short break. Do spot walking exercise for a few minutes and complete the rest of water. Take necessary precaution against impurities of water. Water should be boiled and cooled if purity is suspected.

For the next 45 minutes to one hour after drinking water, no other beverage or eatable should be taken. After supper one should not have any stimulating beverage or soft drink.

During the first few days of therapy, one may pass urine 3-4 times within one hour after drinking water. Some may have even loose stools. But in a short period everything comes back to normalcy and symptoms of relief from the disease will be seen.

Persons suffering from arthritis and rheumatism should take Water Therapy three times a day in the first week and thereafter may practice it once a day. While practising Water Therapy water should be taken two hours after each meal and not before that.

A boy who followed this therapy sums up his experience thus : "After drinking water, I urinated three times in one hour. Later breakfast tasted wonderful. The next day my bowels were free. In three months I put on weight. Ever since I took to water therapy, I never fell sick nor was I affected by cold or cough".

Experiments show that the following diseases can be cured in the stipulated periods mentioned in the brackets. Hypertension, Diabetes, Gastritis Constipation (one or two days).

In general, we observe that of those people approaching us for treatment, the fluid intake is less than what they need. For instance, very often a constipation problem can be relieved by drinking sufficient water alone.

Drinking tea, coffee, caffeine-coals and so on is not useful fluid intake because they are of a dehydrating nature. Also, the caffeine and tannin (and phosphoric acid in coals) are irritants to the digestive systems of the body. Cold drinks are also "drying" in nature and give rise to intestinal wind.

When Reiki healing is done and the emotional body heals, the diseased biochemicals (ama of ayurveda) accumulated in the physical body causing physical disease are released. This is also known as the "chemicalization" or "cleaning" process.

Hence at this time a lot of pure water is required to dilute the effect of the released toxins and to eliminate them quickly. Drinking water can be further purified by boiling, exposing it to sunlight,

leaving it overnight in a copper vessel and floating a few tulasi leaves on it. Wheatgrass leaves, kusa grass and doob grass leaves also have a purificatory effect on the water prana.

Magnetizing water on unipolar magnets separately(North and South) and then mixing and drinking it is an excellent cleanser for the body tissues. This is a particularly good mechanical remedy for constipation and less troublesome than other mechanical procedures such as forceful laxatives.

Unfermented mild green tea such as chinese jasmine tea or kashmiri kava made in boiled water with a little sugar (optional) and without any other additions are very good liver function enhancers and detoxifiers. Green tea is excellent with or after meals as it is also a digestion promotor. (Regular fermented teas have the opposite effect —they leach out the iron from food and those who habitually drink “regular” tea with meals may develop chronic anemia as a result of this practise.)

Reiki'ing the drinking water is always good (as is Reiki'ing food and medicine.)

Those with kidney or other disorders may be on a restricted water intake and thus should monitor their condition carefully and increase the water consumption cautiously and only under appropriate medical advice.

Acceptable scientific research on Reiki is limited. However, even these few experiments compel us to accept Reiki as a potent therapeutic tool.

Effects of Reiki on human in-vivo haemoglobin and haematocrit values (oxygen-carrying capacity of blood) have been measured by Wendy Wetzel at the Sonoma State University. Blood samples of participants were drawn just before and immediately after a first degree seminar, and analysed. It was quite evident that everyone's haemoglobin and haematocrit levels showed statistically significant changes (rise). It was realized that the positive factors in the blood (e.g., haemoglobin) had increased, whereas the negative factors in the blood (e.g., cholesterol) had decreased. Such results go to prove the fact that Reiki is a balancing or harmonizing energy.

Effects of Reiki on blood pressure have also been determined. In the control group, there were no changes in anyone's blood pressure : measurements which were high / low in the beginning remained high / low and measurements which were normal remained normal. In Reiki classes, everyone with normal blood pressure continued to give normal readings. Participants with high / low blood pressure found that their blood pressure had been normalized. This experiment proves again that Reiki restores homeostasis (the state of internal balance).

In 1987, Dr Janet Quinn reported a significant improvement in the immune function (CD 4 to CD 8 ratio) of subjects receiving therapeutic touch. It is for this reason that Reiki helps people with lowered immunity.

Dr Doniel Win of California demonstrated rapid and increased wound healing in student-volunteers who were given five minutes of touch-healing following surgical incisions.

At the McGill University in Montreal, Canada, Dr. Bernard Grad demonstrated that wounds of laboratory mice that received healing touch healed much faster than wounds of control mice. He also found that plants which received healing touch grew faster and stronger and produced more chlorophyll than control plants. Such experiments prove the fact that the benefits of Reiki are certainly not the results of belief or autosuggestion.

The fact that the Reiki therapy of Reiki Training brings about profound changes (for the better) in the subjects's aura can be easily proved by kirlian photography.

- L.G. Ramaswamy

CASE STUDY - GASTRITIS

A middle aged woman was suffering from stomach pain and persistent cough for 2-3 years. Sometimes she used to feel as if the food she had consumed had regurgitated to the throat (pharynx). History revealed that she was in the habit of taking dinner late in the night just before going to bed..

On examination, Manipura Chakra was weak. Anahatha Chakra and Vishudha Chakra were congested. It was an indication of block for the flow of energy to Manipura Chakra, (from Ajna through Vishudha, Anahatha to Manipura) weakening the same. . This block resulted in the back flow of energy. The net result was congestion of Vishudha and Anahatha chakras but depletion of Manipura Chakra.

Physically, food had reached the stomach. She had the habit of going to bed immediately after the food had reached the stomach. The food instead of staying within the stomach for digestion, because of her posture, started moving upwards, entering in to the esophagus reaching her pharynx. Food with hydrochloric acid secreted by stomach had irritated the esophagus, causing heart burn and on reaching the throat (pharynx) causing dry cough. Sphincter at the cardiac end of esophagus also has weakened, allowing regurgitation of undigested food. The food that reached the pharynx irritated the mucous membrane causing persisting cough. Usually, this condition is called Gastro Esophageal Reflex Disorder (GERD)

HEALING

I Phase - Removal of negative energy in all chakras.

II Phase - Cleansing Ajna Chakra, Vishudha, Anahatha & Manipura Chakra.

III Phase - Healing the above mentioned chakras with cosmic energy. The patient was advised to change her lifestyle. She was advised to take her dinner before 8 pm and sleep after 2 hours after dinner. Within a week, her dry cough vanished and now she is completely healthy.

Summary

Reiki practitioners should talk to the patients and take all the details such as age, symptoms as experienced by the patients, lifestyle, chronic or acute, domestic or official environment etc. in to account. This would give an idea of the root cause of the disease and also the chakra affected. Once the root cause is healed (in this case, lifestyle) symptoms also vanishes.

Dr.P.S.Lalitha
98400 44198

REQUEST TO MEMBERS

Please share your experiences on Reiki through
“Healing Hands”.

Mail your articles to
lalithaps@yahoo.com

Reiki க்கு நன்றி

நான் பிரிண்ட்ஷாப் என்னும் பிரிண்டிங் பிரஸில் வேலை செய்கிறேன். எனக்கு சிறிது காலமாக வயிற்று வலி இருந்துது. டாக்டரிடம் சென்று ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே எடுத்து பார்த்த போது வயிற்றில் தொப்புழுக்கு கீழே கட்டி இருப்பதாக கூறினார்கள். இதற்கு ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறினார்கள். ஒரு வாரத்திற்கு மாத்திரைகளை கொடுத்து பின் ஆபரேஷனுக்கு வர சொன்னார்கள். ஆபரேஷனுக்கு அதிக பணம் தேவைப்பட்டது. எனது நிறுவனத்தில் உதவி செய்வதாக கூறினார்கள். அலுவலகத்திற்கு நான் சென்ற போது சோகமாக இருப்பதை பார்த்து என்னுடன் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் நண்பர் ஒருவர் Reiki Healing செய்யும்படி கூறினார்கள். முதல் தடவை செய்யும் பொழுது அதன் பயனாக இரத்தம் கசிவு மற்றும் வயிற்று வலி நன்றாக குறைந்தது. பின்பு இரண்டாவது தடவை Reiki Healing செய்யும்போது வயிறு சூடாகுவதை உணர்ந்தேன்.பின்பு டாக்டரிடம் ஆபரேஷனுக்காக பரிசோதிக்கும் போது 80 சதவீதம் வயிற்றில் இருக்கும் அந்த கட்டி சரியாகி விட்டதாக அதனால் ஆபரேசன் தேவையில்லை என்று கூறினார்கள். இதனால் எனக்கு வேதனை தீர்ந்து மனநிம்மதியை பெற்றேன். எனக்கு உதவி செய்த Reiki-க்கு நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மருத்துவ செலவு அதிகரிக்கும் இந்த கால கட்டத்தில் எந்த செலவும், எந்த கஷ்டமும் இல்லாமல் Reiki Healing மூலமாக சுகமான வாழ்வை பெறலாம் என்பதை தெரிந்து கொண்டேன்.

R.Dinesh

No.293/131-Bharathi Salai,
Royapetta, Chennai - 14

INCIDENT

INSTANT RELIEF FROM THREE YEAR OLD PAIN THROUGH REIKI

I'm kala Bashini suffering from right hand pain for almost 3 yrs. I applied just some pain reliever ointments to soothe my pain temporarily. I had much interest to learn REIKI FROM THE BEST TEACHER, i really thank the almighty for showing me Respected Dr.Lalitha. I joined the first level and did it successfully. During the attunement i was miraculously blessed by the reiki energy power, from there on the pain was not felt at all by me. But during the first time practise when she was teaching, the pain was so severe and unbearable. Really, it was amazing for the Dr. and to others who were learning for the first time cause i did not tell about my pain earlier to any one of them.. From my experience i would say that faith and forbearance alone can triumph. I feel that in this present world everyone should believe and learn REIKI.

I found CHAKRA MEDITATION is very good and useful especially for me cause I was boosted with the divine power, i felt very active from that day onwards. Believe me it really works. I practised on my people at home specially with my daughters and my husband too. only when they said that they felt tremendous relief in their ailment like severe leg pain and stomach pain in the middle of the night for my younger daughter, headache and tiredness for my elder daughter, gastric problem for my husband, I really thank God for making me learn REIKI from Dr.Lalitha and hence blessed me to serve.

MY EXPERIENCE

My name is Stephen. I am working in a printing press (Print Shop Pvt. Ltd) as a Pre press operator. About 6 months ago, I had some problem with my left eye. It developed into irritation and pain. I could not do my work in office; not even the daily work. I consulted my family doctor and an eye specialist. He said that a small growth had developed in my left eye and gave me some medicines. After taking those medicines, the same problem continued. Again I met him. After a complete checkup, the doctor insisted on removing the growth through surgery. And he said that it would cost “much” and that I would need 1 month rest. Then, I could not arrange for that much and I also had a lot of responsibilities in my office. If I took leave for one month, my job would be affected. I was mentally and physically upset. I could not work properly. The pain in my eye kept increasing day by day. At that time, I discussed this with my colleague, Mr.Ramaswamy who is a reiki healer. With half-heartedness, I asked him to heal me using reiki. The same day, he started healing. On the first day itself, I felt very relaxed and did my work without any pain or problem. Only then did I believe in reiki fully. It was a miracle. He did it again the following 2 days. Later, when I visited the doctor for fixing the operation date, he checked my eye and was taken aback. With full of surprise, he asked me if I had taken any treatment and said that I did not need an operation. Reiki is a wonderful treatment. It saved my eyes and money too.

Thanks to reiki

STEPHEN.

My experience with Reiki started when I was working night shift in a company. I was able to sleep only for 3 or 4 hrs in the day but I was healthy and happy despite that because I was practicing Reiki daily. I also had greater confidence in work and was able to complete any task very successfully. Since I was not married then I prayed through Reiki for getting a like minded person as a husband. To my surprise and happiness I got a person as my husband who is more spiritually inclined than me. Even though he was spiritually inclined he did not have much idea about Reiki. When our child was born to our dismay we found that she had some hormonal imbalance and allopathy doctors advised that she should be on medication for entire life time and that medicine should not be stopped even for one day. She had constipation right from 20th day. I made sincere prayers to god and decided to give Reiki to my child. I took my daughter to Dr.P.S.Lalitha, she treated her with acupressure and Reiki. Immediately after treatment her constipation got relived and she started improving day by day. Many thanks to Reiki and Dr.P.S.Lalitha, I have a healthy child now. All my family members have learnt Reiki now.

Life member's experience
[name withheld on request]

TARIFF FOR ADVERTISEMENT

Full Page - Rs. 500/-

Half Page - Rs. 300/-

பஞ்ச பூதங்கள்

சித்தர்கள் தங்கள் பாடல்களில் பஞ்ச பூதங்கள் உருவான விதத்தைப் பற்றி அழகாக எடுத்துரைத்துள்ளார்கள்.

காணவே பரமசிவம் வானுண்டாக்கக்
கருணையுள்ள திருமாலைக் கண்ணால் மேவி
புணவே சதாசிவத்தைப் பார்க்கும் போது
புத்தியுடன் பேரண்டம் படைத்து நின்றார்
ஊணவே மயேசுரனைப் பார்க்கவே தான்
உறுமி இடி வாயுதனைப் படைத்து நின்றார்
தோணவே உருத்திரனைக் கண்ணால் பார்க்க
துலங்கும் மின்னல் அக்கினியும் படைத்தார் பாரே

பரமசிவம் சக்தியோடு இணைந்து சதா சிவனைப் பார்க்க வானமும் பேரண்டங்களும் உருவாயின. மகேஸ்வரனைப் பார்க்க இடி முழக்கம் செய்கின்ற காற்று உண்டாயிற்று. உருத்திரனை நோக்க மின்னலும் அக்கினியும் உருவாகின. திருமாலை நோக்க மேகம் உண்டாயிற்று. பிரம்மனைப் பார்க்க பூமி உருவாயிற்று. பின்னர் பரமசிவம் சக்தியை நேருக்கு நேர் காண சூரியன் உதித்தது. இதுவே பஞ்சபூதங்களின் தோற்றத்தின் சுருக்கம்.

சக்தியும் பரமசிவமும் உயிருக்குயிராய் நிற்க, சதாசிவன், மகேஸ்வரன், உருத்திரன், திருமால், பிரமன் ஆகிய ஐவருடைய பஞ்சபூத அம்சங்களையும் ஒன்று சேர்த்து ஆணாகவும், பெண்ணாகவும் மானிட இனத்தைப் பிரம்மா படைத்தார்.

பஞ்ச பூதங்கள் என்பவை பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் அதாவது மண், நீர், அக்னி, காற்று, ஓசை என்பதே. இதற்கென்று உள்ள வர்ணங்களின்படி மண் பொன்னிறமாகவும், நீர் ஸ்படிகமாகவும், அக்னி சிவந்தும், காற்று கருப்பாகவும், ஆகாயம் கார்மேக புகை நிறமும் உடையதாகும்.

இந்த பஞ்சபூதங்களுக்குத் தெய்வங்களும், அவை மனித உடலில் அமைய ஆறு ஆதாரங்களும் உள்ளன.

பிருதிவியாகிய மண்ணின் தெய்வம் பிரம்மன். சரஸ்வதியோடு கூடி மூலாதாரம் எனும் ஆதாரத்தில் உள்ளார். பிருதிவிதத்துவம் மூலாதாரத்திற்கும் நாசிக்கும் தொடர்பு ஏற்படுத்துகிறது. மூலாதாரத்திற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது நான்கு / ஆறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை மலர் போன்றது. மனித உடலில் இதன் கூறாக விளங்குவது எலும்பு, தோல், தசை, நரம்பு, முடி முதலியவை. இதன் பீஜ அக்ஷரம் நமசிவாய என்பதில் ந என்பதே.

அப்பு

நீர். இதன் தெய்வம் பாற்கடலில் ஸ்வாதிஷ்டானம் எனும் ஆதாரத்தில் உள்ளார். ஜலதத்துவம் ஸ்வாதிஷ்டானத்திற்கும் நாக்குக்கும் தொடர்பு ஏற்படுத்துகிறது. ஆறு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை மலர் போன்றது. மனித உடலில் இதன் கூறாக விளங்குவது இரத்தம், சீழ், மூளை, மஜ்ஜை, சுக்கிலம், நீர் முதலியவை. இதன் பீஜ அக்ஷரம் ம என்பதே.

அக்னி

மூன்றாவதாக தீ என்ற பூதத்திற்குத் தெய்வம் ருத்திரன் பத்து தாமரை இதழ்கள் கொண்டது தேவியான ருத்திரியோடு வீற்றிருப்பார். அக்னிதத்துவம் மண் பூரகத்திற்கும் கண்களுக்கும் தொடர்பு ஏற்படுத்துகிறது. இதன் செயல் பசி, தூக்கம், போகம், பயம், சோம்பல் ஆகும். மணிபூரகத்தில் அமைந்து உள்ளது. இதன் பீஜ அக்ஷரம் சி என்பதாகும்.

நான்காவதாக வாயு (காற்று) இதன் தெய்வம் மகேசன். பனிரெண்டு இதழ்கள் கொண்ட தாமரை. ஷட்கோணம் அநாகதத்தில் அமைந்துள்ளது. நடத்தல், ஓடல், ஆடல், இருத்தல், கிடத்தல் இதன் செயல்கள். இதற்கும் தோலுக்கும் தொடர்பு உண்டு. இதன் பீஜ அக்ஷரம் வ என்பதாகும்.

ஐந்தாவதாய் ஆகாயம் நம் உடலில் ஆஸுரா விசுத்தி எனும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. கழுத்து பாகம் இதன் தெய்வம் சதாசிவமும் மனேன் மணியும். காமக்ரோத லோப மதமாச்சாயம் எனும் இயல்புகள் இதற்குரியவை இதன் பீஜ அ ரம் ய என்பதே.

பஞ்சபூதத் தத்துவங்களும் அடங்கி உள்ள இந்த உடலை நன்கு பேணிப்பாதுகாத்தால் மட்டுமே நம் உள் உறையும் கடவுளை நாம் காணவும், அறியவும் இயலும். நம் உடல் வெறும் எலும்பு, தோல் தசை, நரம்புகள் மட்டும் அல்ல இவை கண்ணுக்குத் தெரியாத எவ்வளவோ தத்துவங்கள் நம் உடலில் உள்ளன.

அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம் மனேமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆனந்தமய கோசம் போன்ற ஐந்து வகை உடம்புகள் நம்மைச் சூழ்ந்து உள்ளன.

உடலைத் தாங்கும் நம் பாதம் நிலம் ஆகும். பாதத்திலிருந்து தொப்புள் முதல் மார்பு வரை அக்னி, மார்பு முதல் தோள்வரை காற்றாகும். கழுத்துக்கு மேலே வானவெளியாகும். இவ்வாறே நம் உடலில் ஐம்பெரும் பூதங்கள் நிலவி நிற்கின்றன, பிரம்மா விஷ்ணுருத்திரம் மகேன், சதாசிவன் இவர்களே பஞ்சபூதங்களின் அதி தேவதைகளாவர். இதனை

மாயன் பிரமனுருத்திரன் மகேச என்ற ஒளவைக் குறளில் அறியலாம்.

நிலமைந்து நீர் நான்கு நீடங்கி முன்றே

உலகையிரண்டொன்று விண். பஞ்சபூதங்களால் அமைக்கப்பட்ட செல்வம் என்று மேலும் கூறியுள்ளார். நமது உடலில் நிலம் ஐந்து பாகமாயும். நீர் நான்கு பாகமாயும் அக்னி முன்று பாகமாயும் வாயுகாற்று இரண்டு பாகமாயும் ஆகாயம் ஒரு பாகமாயும் அமைக்கப்பட்ட பெருஞ் செல்வமாய் உள்ளது.

நிலம் ஐந்து என்பது மெய் வாய் கண் மூக்கு செவி

நீர் நான்கு என்பது கண்களிலிருந்து ஆனந்தம், துக்கம் காரணமாய் வரும் கண்ணீர், அந்தர் முகமாய் விளங்கி இறங்குமதந்திரா அமுதமாகிய நீர், நாதநீர் ஆகிய நான்கு ஆகும்.

அக்னி மூன்று என்பது நம் உடலில் உள்ள மூலாக்கினி, சூர்யாக்கினி, சந்திராக்கினி என்பது

காற்று இரண்டு என்பது பிராணவாயு, அபான வாயு ஆகும்

விண் என்பது துவாத சாந்த வெளியில் உள்ள இரவு பகலற்ற சிதாகாயமாகும்.

ஆருயில் உறையும் இந்த உடலில் தொப்புள், கண், நாசி, புருவநடு, உச்சித்துளை இந்த ஐந்திடத்தும் உயிருக்குயிராய் அறிவுக்கு அறிவாய் ஒறி கொடுத்து அருளும் சிவபெருமானை அரன் அரி அயன் என்ற மூவருமாக முற்றும் உணர்ந்த பெரியோர் அறிவர்.

அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் பஞ்ச பூதங்களைப் படைத்து உருவாக்கியவர் இறைவன். அண்டத்தைப் படைத்து அதனுள் இப்பஞ்ச பூதங்களையும் இயங்கும்படி செய்த இறைவன் தான் படைத்த இப்பிண்டமாகிய நம் உடலிலும் பஞ்ச பூதங்களைப் படைத்து உள்ளான். ஆகவே நாம் என்றென்றும் இறைவனை நன்றியுடன் வணங்க வேண்டும். பஞ்சேந்தாயங்கள் இறை வழிபாட்டில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. கண் இறைவனைப்பார்க்கவும், மந்திரங்கள் பாடல்கள் கேட்கவும் மூக்கு சுகந்த வாசனைகளை நுகரவும் வாய் இறைவன் திரு நாமத்தைக் கூறிப் போற்றுவதன் மூலமும் கை இறைவனை வணங்குதல் மூலமும், கால்கள் இறைவன் இருப்பிடத்தை வலம் வருவதன் மூலமும் பயன் பெறுகின்றன.

சந்தனம் இடுவது பிருதிவி தத்துவம், புஷ்பார்ச்சனை ஆகாயதத்துவம், தூபம் காட்டுவது வாயுதத்துவம், தீபாராதனை அக்னி தத்துவம், நைவேத்தியம் நீர்த்தத்துவம்.

இதுவரை பஞ்சபூதங்கள் அவற்றின் இருப்பிடம், செயல்பாடு முதலியவற்றைப் பார்த்தோம்.

இனி நம் உடலின் இயக்கங்களை அது கட்டுப்படுத்துவதைப் பார்ப்போம். பஞ்சபூதங்கள் வாழ்க்கைச் சக்தி மூலம் நம் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஐந்து வகைப்பராணைகளின் மூலம் ஆனது ஐந்து வகைச் சக்கரங்கள், ஐந்துவகை பூதங்களுடன் சேர்ந்து செயல்புரிகின்றது.

உதாரணமாக ஐந்து வகைப்பராணை என்பது ப்ராணா, அபானா, சமானா, உதானா, வியான என்பது. இவை அமைந்துள்ள ஐந்து சக்கரங்கள் மூலம் ஐந்து வகை செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்பாட்டுடன் செயல்படுத்துகிறது.

முதலில் ப்ராணா பச்சை வண்ணம் இதயம், மூச்சுவிடுதல், இடம் அநாகதம்.

அபானா- குதம் -சிவப்பு நிறம் வெறியேற்றுதல்-இடம் மூலாதாரம்

சமானா- தொப்புள்-மஞ்சள் நிறம் ஜீரணித்தல்-மணி பூரகம் இதனிடம்

உதானா கழுத்து- நீல வண்ணம்- விழுங்குதல்-பேச்சுத்திறன்-விசுத்தி இதன் இடம்

வியானா முழுஉடல்-ஆரஞ்சு, சிவப்பு, ரோஸ் இதன் வர்ணங்கள், இரத்த ஓட்டம், நரம்புகளின் செயல்பாடு ஆக்ஞா இதன் இருப்பிடம்.

பஞ்சபூதங்கள் நம் விரல்களிலும் அமைந்துள்ளது. கட்டைவிரல் அக்நி, ஆள்காட்டி விரல், காற்று, நடுவிரல் ஆகாயம், மோதிர விரல் பிருதிவி, சுண்டுவிரல் நீர்

இவற்றின் அதாவது ப்ராணைகளாலோ பஞ்சபூதங்களின் சரசமவிகிதமற்ற தன்மையாபோ உடலில் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்திய முனிவர்கள் இதற்கும் தீர்வு கண்டறிந்தார்கள். சில குறிப்பிட்ட முத்திரைகளை குறிப்பிட்டவிரல்களையும் கட்டை விரலையும் இணைப்பதன் மூலம் சமவிகிதத்திற்கு கொண்டு வரவும், அதனால் அது சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைத் தீர்க்கவும் வழிவகுத்தார்கள். முத்திராவிஞ்ஞானம் மூலம் இதை அறியலாம். அதிலும் சிலவற்றைப்பற்றிக் கூறிகின்றேன்.

பஞ்சபூதங்களின் செயல்வேகம் நம் உடலில் எந்தெந்த சமயத்தில் எது வேலை செய்கிறது என்பதைக் கண்டறிய வெளிவிடும் மூச்சின் நீள அகலத்தை வைத்துக் கண்டறிந்தார்கள். கண்ணாடியை வைத்து கண்ணாடியில் விழும் மூச்சின் நீராவியின் நிழல்க் கொண்டும் கண்டறிந்தார்கள். இதை வைத்து முத்திரைகளை சரியான முறையில் செய்து சரிசமவிகித ஆரோக்கிய நிலையை அடைந்தார்கள். இதன் மூலம் நிறைய நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொண்டார்கள், இந்த முத்திரைகளை குறிப்பிட்ட நிமிஷங்கள் செய்ய வேண்டும் என்ற கால நேர நியதிகள் உண்டு எனவே இவற்றைத் தக்க குருவின் மூலம் முறையாகப் பயின்று செய்தல் நலம். சில முத்திரைகளைப் பற்றிக் கூறுகிறேன்.

சின் ஞானமுத்திரை ஆள்காட்டிவிரலம் கட்டைவிரலும் சேர்த்து மற்ற 3 விரல்களை நீட்டி வைத்தல். இதனால் மனரீதியான நோய்கள் அகலும்.

வாயுமுத்திரை ஆள்காட்டிவிரல் கட்டை விரலின் அடியில் சேர்ப்பது அஜீரணம், வாயு, ருமாட்டிசம் முதலிய நோய்களுக்குத் தீர்வு.

சூன்யமுத்திரை நடுவிரல் மடக்கி கட்டை விரலின் முதல் ரேகையுடன் சேர்த்தல். காதுவலி, காது கேளாமைபோன்றவை

ப்ருதிவிமுத்திரை கட்டைவிரல் நுனியும் சேர்த்தல் மற்றவை நேராக நீட்டுதல்

வருண்முத்திரை: சுண்டு விரல் மற்றும் கட்டை விரல் இணைத்தல் இரத்த சுத்தி, தோல் வியாதிகளுக்குத் தீர்வு

சூர்ய முத்திரை மோதிரவிரலை மடக்கி கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் இணைத்தல் மற்றவை நேராக உடலின் சூட்டைக் குறைக்கும்.

ப்ராண முத்திரா சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் இரண்டும் சேர்த்து கட்டை விரல் நுனியில் தொடுதல். கண்களுக்கு ஒறியையும், அதிகரித்தும் உதவுகிறது.

வியான முத்திரை என்கின்ற இரத்தக் கொதிப்பு நோய்க்கு கட்டுப்பாட்டைத் தருகிறது. இதற்கு ஆள்காட்டிவிரல் நடுவிரல் இரண்டையும் கட்டைவிரல் நுனியுடன் சேர்த்தல் மற்ற விரல்கள் நேராக இதுபோல நிறைய முத்திரைகள் உள்ளன. இவற்றைச் செய்யும் போது தியானத்திலும், மூச்சுப்பயிற்சியுடனும் மனோ சக்தியையும் இணைத்துச் செய்தல் வேண்டும். மனோசக்தி கடவுளின் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது.

மூன்றுவகை நோய்கள் உள்ளன உடல்நோய், ஆன்மநோய், மன நோய் என்பது

உடல் நோயானது தொற்றுக்கள் ஒவ்வாமை, உணவில் நச்சுத்தன்மைஆகியவற்றால் உருபாகிறது.

ஆன்மநோய் இறைவனுடன் நமக்கு உள்ள உண்மையான உறவு தொடர்பு பற்றிய அறியாமையால் ஏற்படுவது.

மனநோய் பயம், கவலை. சினம், பொறாமைபோன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களால் ஏற்படுகின்றது.

பஞ்ச பூதங்களுக்கும் மூச்சுக் காற்றுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. மூச்சுக் காற்றின் ஓட்டம் உடலில் ஆரம்பித்ததுமேஇந்தப் பஞ்ச பூதங்களும் வேலை செய்யத் தொடங்கிவிடுகின்றன. 60 நாழிகைகளில் 2"- 2"நாழிகைகள் என்ற கணக்குப்படி ஏற்பட்ட நியதிப்படி சுவாசம் நடைபெறுகிறது. இதில் பஞ்ச பூதங்களுக்கும் அந்தக் கால நேரங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு நேரத்தில் மூச்சுக்காற்றுடன் கலக்கிறது. இந்த உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு ஓட்டமுறைகளையும் அதிலுள்ள சூட்சுமங்களையும் அறிந்து நாம் செயல்படுவோமானால் நம் உடலில் எந்த வியாதிகளும் இன்றி வாழலாம்.

- K.S. Saraswathi

With best compliments from



Print Shop Pvt. Ltd

(An ISO 9001:2000 Certified Company)

**4/310, Gandhi Street, Kottivakkam
Chennai – 600 096**

Telephone : 91 44 4359 0504

91 44 4359 0505

91 44 2454 1908

Fax : 91 44 4359 0503



வாழ்த்துகிறோம்



தமிழ்நாடு கல்வி மேம்பாட்டு அறக்கட்டளை
நிறுவனத்தால் ஆன்மீகத் துறையில் சிறந்த
ரெய்கி மருத்துவ சேவகர் விருது பெற்ற
திரு. G. கோபாலகிருஷ்ணன்
அவர்களை வாழ்த்துகிறோம்.

FOR ALL PHYSICAL PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
DRUGLESS THERAPY

Contact: Dr.P.S.LALITHA, (REIKI GRAND MASTER)

HEALING-Through, REIKI, PRANIC HEALING, CRYSTAL THERAPY, MAGNETO THERAPY,
ACUPUNCTURE, (TRADITIONAL & SUJOK) ACUPRESSURE

CONSULTANT:

B.R. HOSPITAL

20, G.N. Chetty Road, T. Nagar, Chennai - 17.

SRI RAMACHANDRA MEDICAL CENTRE

22, Bawa Street, Abhiramapuram, Chennai - 28.

CLINIC

34/7, K.K.Road, Valmiki Nagar, Thiruvannamiyur, Chennai - 41.

CLASSES

REIKI all levels, Acupressure, Crystal therapy, Magneto therapy and for distant healing

PH: 98400 44198, 2441 9652

E-mail: lalithaps@yahoo.com / Visit www.pslalitha.com

To lead a Stress free life and for prosperity - learn Reiki

FREE MEDITATION on Sunday - 5 to 6 p.m

at 34/7, Road, Valmiki Nagar, Thiruvannamiyur, Chennai - 41

"Reiki Centre of India" (Regd.)

(Tiruvanmiyur)

8, Coral Block, Park Royale Apartments, new no 21, Kottivakkam Kuppam Road,
Valmiki nagar, Thiruvanmiyur, Chennai 600 041. Ph: 98400 44198

E-mail: lalithaps@yahoo.com

APPLICATION FORM

To:

The Secretary

8, Coral Block, Park Royale Apartments

new no 21, Kottivakkam Kuppam Road,

Valmiki nagar, Thiruvanmiyur

Chennai 600 041

Ph: 98400 44198

Dear Sir / Madam,

Please enroll me as a member of "REIKI CENTRE OF INDIA" Tiruvanmiyur, I am enclosing herewith the life Membership fee of Rs. One Thousand By Cash / Crossed Cheque / DD Payable at Chennai in favour of "REIKI CENTRE OF INDIA".

Name :

Full Address :

.....

.....

Telephone :

E-mail: :

Date of Birth :

Marriage Day :

Place :

Date :

Yours Sincerely,

Life Membership Fee : Rs. 1000/-

P.S. In case of change in address / Phone No. Please inform the secretary / Treasurer

Five Principles of REIKI

Just for today:

- **I will live the attitude of gratitude**
- **I will not worry**
- **I will not anger**
- **I will do my work honestly**
- **I will show love and respect for every living thing**