

**ആത്മീയം**

**ആദർശ കുമാർ**



ശ്രീശിരം അടക്കൻ കഴിയുന്നില്ലേ? ടെൻഷൻ മാറുന്നില്ല? വഴിയുണ്ട് രണ്ടും കറയ്ക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽത്തന്നെയുണ്ട് രണ്ടു സിദ്ധികൾ. അവയിലെ പതിയെ കുറച്ചു മനം തൊട്ടാൽ മതി.

ആ സിദ്ധി ഏതെന്നറിയുമോ? ചെവിയുടെ കീഴ്ഭാഗം! വേണമെങ്കിൽ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ഒന്നു പരിശോധിച്ചു നോക്കൂ. ആ മുഖഭാഗത്ത് തളവിരലും ചുണ്ടുവീർലും കൊണ്ട് ചെറുതായമർത്തി പതിയെ താഴേക്കു വലിക്കുക. ഇതു ചെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വേണമെങ്കിൽ കണ്ണുകളും അടയ്ക്കാം. മനസ്സിലെ അലകൾ പതുക്കെ അടങ്ങും. അലയില്ലാത്ത കടൽ ശാന്തമാണ്. അതുപോലെ ചിന്തകളുടെ ശക്തികുറഞ്ഞ മനസ്സും ശാന്തമാകും.

മനസ്സിന്റെ ക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് തടയിടാൻ ചെവിയുടെ കീഴ്ഭാഗത്ത് നൽകുന്ന മുദ്രവായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ നേരത്തേ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. ഏതെങ്കിലും തുടങ്ങി കർണ്ണാരണം ധരിക്കുന്നതുവരെ ഇതിന് ഉദാഹരണമത്രേ. നീണ്ട ചെവികളുള്ളവർ പൊതുവെ ക്ഷമാശീലരായിരിക്കും. കഴിഞ്ഞ തലമുറയിലെ സ്ത്രീകൾ

ഭാരമുള്ള ആരണങ്ങൾ അണിഞ്ഞ ചെവിയെ താഴേക്കു നീട്ടാറുണ്ടായിരുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ ക്ഷമാശീലത്തിന് ഒരു പരിധിവരെ താങ്ങായി നിന്നത് ഈ കർണ്ണാരണ ധാരണമായിരിക്കാം. ക്ഷമയുടെ അവസാനവാക്യമായിരുന്ന ശ്രീബുദ്ധന്റെ

ചെവികൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? തോളറ്റം വരെ നീണ്ടുകിടക്കുന്ന ചെവി. ഗാന്ധിജിയുടെ ചെവിയും നീളം കൂടിയതായിരുന്നു. ഇവരെല്ലാം പ്രശസ്തർ! ഇനി നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തും ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. ചെറിയ ശ്രീബുദ്ധന്മാരെയും ഗാന്ധിജിമാരെയും കാണാൻ കഴിയും. ടെൻഷനില്ലാതെ, അരിശം നിയന്ത്രിച്ച് ജീവിച്ചുപോകുന്നവർ. കൂടുതൽ ടെൻഷനിലിരിക്കുന്നവരെല്ലാമോട് തമാശ പറഞ്ഞാൽ അയാൾക്ക് അത് ആസ്വദിക്കാൻ പറ്റിയെന്നുവരില്ല. ഒരാൾക്ക് ക്ഷമാക്കാൻ

ത്തോടെ ജീവിച്ചിരുന്നു. സാഹചര്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിച്ചതുകൊണ്ടാണിത്.

ക്ഷേത്രനടയിൽ ഏത്തമിടുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ. രണ്ടു കൈകളും പിന്നെ വെച്ച് ചെവിയുടെ താഴെപിടിച്ച് താഴോട്ടു വലിച്ച് കൈമുട്ടുകൾ രണ്ടും നിലത്തു മുട്ടിച്ച് തിരിച്ചെഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ഞരമ്പുകളെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ഉത്തേജിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ സാംഗത്യം മനസ്സിലാക്കാതെ വെറുതെ ചെവിയുടെ മുകുളിൻ

# ടെൻഷനോ? ചെവിയിൽ പിടിച്ചോളൂ

**മനസ്സിന്റെ ക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് തടയിടാൻ ചെവിയുടെ കീഴ്ഭാഗത്ത് നൽകുന്ന മുദ്രവായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. ഏതെങ്കിലും തുടങ്ങി കർണ്ണാരണം ധരിക്കുന്നതുവരെ ഇതിന് ഉദാഹരണമത്രേ.**



പറ്റണമെങ്കിൽ മാനസികപിരിമുറക്കം പാടില്ല. ശ്രീബുദ്ധന് ടെൻഷനിലായിരുന്നു എന്നു സാരം. പഴയകാലത്ത് ഇരതിമതവ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാ സ്ത്രീകളും കാത് തോളുവരെ നീട്ടാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. ക്രിസ്ത്യൻ സ്ത്രീകൾ കൂണുകൂം, ഹിന്ദുസ്ത്രീകൾ തോടമ്പും കടുക്കനും ധരിക്കുമായിരുന്നു. കളളശകരമായ സാഹചര്യത്തിലും അന്നത്തെ സ്ത്രീകൾ സന്തോഷ

കൈവെച്ച് 'ഇങ്ങോട്ടു വാ, ഇങ്ങോട്ടു വാ' എന്നുള്ള രീതിയിൽ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നവർ ആചാര്യരോടുകൂടെ അനന്യതയോടെ അറിയാത്തവരാണ്. ഇത്രയും മനസ്സിലാക്കിയ സ്ഥിതിക്ക് നിങ്ങളും ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ ചെവിയിൽ പിടിച്ചോളൂ. അന്യന്റെ ചെവിയെല്ലെ സ്വന്തം ചെവിയിൽ!

വാസ്തുവിദ്യ, ജ്യോതിഷം, രേഖാശാസ്ത്രം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങൾക്കെങ്കിലും ചെയ്യുന്ന ആദർശ കുമാർ ഇന്ത്യൻ ബഹിരാകാശ വേദപണ്ഡിതന്മാരുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ എൻജിനീയറാണ്. ആരോഗ്യരേഖാശാസ്ത്രത്തിൽ വേദപണ്ഡിതനും റിസർച്ചറും. ഫോൺ: 95471 2441002.