മനസ്സ്

PSYCHIATRY ■ MIND POWER ■ QUESTIONS & ANSWERS

മാനസികരോഗചികിത്സാരംഗത്തെ അവിസ്മരണീയമായ അനുഭവങ്ങളെ വിലയിരുത്തി ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസും (ചിക്കാഗോ) മനഃശാസ്ത്രപ്രശ്നങ്ങളേയും വൈചിത്ര്യങ്ങളേയും അപഗ്രഥിച്ച് ഡോ. മാത്യു വെല്ലൂരും ഒന്നിടവിട്ടുള്ള ലക്കങ്ങളിൽ എഴുതുന്ന പംക്തി 'മനോയാനം'

ധ്യാനിക്കാൻ എന്തു സുഖം...

ധ്യാനവിജ്ഞാനത്തിന്റെ അറപ്പുര ഭാരതമാണ്. എങ്കിലും ഈ കമ്പ്യൂട്ടർയുഗത്തിൽ ഭാരതീയരിൽ അധികമാരും ധ്യാനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താറില്ല. കേരളത്തിൽ ജനിച്ചുവളർന്ന ഞാൻ അമേരിക്കയിൽ വന്നശേഷമാണു ധ്യാനം അഭ്യസിച്ചത്.

ധ്യാനം മനുഷ്യന്റെ ആന്തരിക അവയവങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. ഹൃദയസ്പന്ദനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക, ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കുക, രക്തസമ്മർദം കുറയ്ക്കുക, വേദനകൾ ലഘൂകരിക്കുക, രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുക, മനസ്സിന്റെ ആന്തരികതലത്തെ സമന്വയിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. സമീപകാലത്ത് അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങൾ ധ്യാനം എങ്ങനെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഘടനയും പ്രവർത്തനവും മെച്ചമാക്കുമെന്നു കാണിക്കുന്നു. സ്വായത്തതന്ത്രികയുടെ (Autonomic Nervous System) പ്രവർത്തനങ്ങൾബോധമനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ ധ്യാനപരിശീലനം കൊണ്ടു സാധിക്കുമത്രേ.

ധ്യാനം വളർത്തുന്ന നന്മ

സകല ജീവജാലങ്ങളോടും സ്നേഹവും കരുണയും ഉണർത്തിവിടുന്ന ഒരു കേന്ദ്രം (ഹൈപ്പോതലാമസ്) നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലുണ്ട്. ധ്യാനം ഈ മസ്തിഷ്ക ഭാഗം വളർത്തി ബലപ്പെടുത്തും. വിസ്കോൺസിൻ സർവകലാശാലയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിലൂടെയാണ് ഈ നിഗമനം. ദലൈലാമ അയച്ചുകൊടുത്ത ബുദ്ധ സന്യാസിമാരിലാണ് അവർ ഗവേഷണം നടത്തിയത്. ദീർഘകാലം ധ്യാനം പരിശീലിച്ചവരും കുറച്ചുകാലം മാത്രം പരിശീലിച്ചവരും ധ്യാനിച്ചിട്ടില്ലാത്തവരുമായ മൂന്നു സംഘം വ്യക്തികളെയാണു ഗവേഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. ദീർഘകാലം ധ്യാനം പരിശീലിച്ചിട്ടുള്ളവരിൽ ഈ മസ്തിഷ്കഭാഗം താരതമ്യേന കൂടുതൽ വളർച്ച പ്രാപിച്ചതായി കണ്ടെത്തി.

ധ്യാനിക്കാൻ മന്ത്രം തേടിയ കഥ

മഹർഷി മഹേഷ് യോഗിയും അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനവും അമേരിക്കയിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന കാലം! എന്റെ ഒരു സുഹൃത്തിനു ധ്യാനം അഭ്യസിക്കാൻ താൽപര്യം തോന്നി. ചിക്കാഗോ കേന്ദ്രത്തിലെ ഒരു ഗുരു അയാൾക്ക് ഒരു മന്ത്രം ഓതിക്കൊടുത്തു. അതിനു നാനൂറു ഡോളർ ഫീസും ഈടാക്കി. അയാൾ ധ്യാനം തുടങ്ങി. പക്ഷേ, ഒരു പ്രശ്നം! ധ്യാനിക്കാൻ മന്ത്രം ഉരുവിട്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ മനോദർപ്പണത്തിൽ ചാടിക്കയറി നൃത്തം വയ്ക്കുന്നതു സഹജവിരോധം ജനിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ബാസ്കറ്റ്ബോൾ കളിക്കാരന്റെ വിരൂപദൃശ്യമാണ്. എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും ഈ രൂപം വഴിമാറിത്തരുന്നില്ല. അവസാനം എന്റെ സുഹൃത്ത് ധ്യാനം നിർത്തി. അയാൾ ഗുരുവിനെ സമീപിച്ചു തന്റെ പ്രശ്നം അവതരിപ്പിച്ചു. മറ്റൊരു മന്ത്രം തരണമെന്ന് അപേക്ഷിച്ചു. പക്ഷേ, ഗുരുജി അതേ മന്ത്രം തന്നെ തുടരാൻ കല്പിച്ചു.എന്റെ സുഹൃത്ത് നിരാശനായി ധ്യാനം ഉപേക്ഷിച്ചു.

കുറേക്കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സ്വാമി രാമയുടെ ഹിമാലയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു. സ്വാമിജിയുടെ ആത്മീയപുത്രനായ പണ്ഡി

ധ്യാനിക്കുന്നവരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലും ആന്തരികാവയവങ്ങളിലും വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നു

മനോയാനം

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്
മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സകൻ, ചിക്കാഗോ യു.എസ്.എ
drjosephethomas@jgmail.com

റ്റ് രജമണി തിഗുണൈറ്റിൽ നിന്നു മറ്റൊരു മന്ത്രം പഠിച്ചു.എന്നിട്ടും പ്രശ്നം അവസാനിച്ചില്ല. പുതിയ മന്ത്രം ഉരുവിടുമ്പോൾ മ്ലേച്ഛരൂപനായ ഒരു സിനിമാനടന്റെ രൂപമാണു തന്നെ അള്ളിപ്പിടിക്കുന്നത്.ധ്യാനം തനിക്കു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതാവില്ല എന്നു നിശ്ചയിച്ച് അയാൾ ധ്യാനപരിപാടി നിർത്തി. ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ധ്യാനിക്കാനുള്ള ഒരു തൃഷ്ണ അലട്ടി. വീണ്ടും ധ്യാനം തുടങ്ങി.

വിരൂപനടൻ വീണ്ടും വന്നു തന്നെ നോക്കുന്നു! എങ്കിലും ഇപ്രാവശ്യം എന്റെ സുഹൃത്തു വഴങ്ങിയില്ല. ''അവൻ അവിടെയെങ്ങാനും നടക്കട്ടെ! ഞാൻ എന്റെ മന്ത്രജപം തുടരുകതന്നെ!'' ഈ സുഹൃത്ത് നിശ്ചയിച്ചു.

മൂന്നുനാലു ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ധ്യാനവേളയിൽ മനോദർപ്പണത്തെ ആവരണംചെയ്തിരുന്ന ഒരു മറശ്ശീല മാറി ഒരു പുതിയ രംഗം പ്രത്യക്ഷമായി. ''വിരൂപരായി ആരുമില്ല. സ്നേഹിക്കാൻ കൊള്ളാത്തവരായി ആരുമില്ല. നിങ്ങൾ കണ്ടതെല്ലാം മിഥ്യാരൂപം മാത്രം. എന്തൊരു വെളിപാട്!, ഈ ആത്മജ്ഞാനം മുപ്പതു വർഷം കഴിഞ്ഞിട്ടും അയാളെ വിട്ടുപോയിട്ടില്ല. പിന്നീടു സ്നേഹിക്കാൻ കൊള്ളാത്തവരായി ആരെയും കണ്ടിട്ടുമില്ല.വിദ്വേഷവും മുൻവിധിയും വിഷമാണ്. സ്നേഹം മാത്രമാണു സത്യം.

അലിഞ്ഞൊഴിയുന്ന വിദ്വേഷം

ദലൈലാമാ പ്രസംഗകനായിരുന്ന ഒരു സമ്മേളനത്തിൽ ഞാൻ സംബന്ധിക്കുകയുണ്ടായി. ആ മഹാത്മാവിനോട് ഒരാൾ ചോദിച്ചു: ''അനേകം ബുദ്ധസന്യാസിമാരെ വധിക്കുകയും തുറുങ്കിൽ അടയ്ക്കുകയും സന്യാസാശ്രമങ്ങൾ തകർക്കുകയും ചെയ്ത ചൈനയുടെ നേരേ അങ്ങയുടെ മനോഭാവം എന്താണ്? അവരോടു ദ്വേഷ്യം തോന്നുന്നില്ലേ?''

മ്ലാനത നിറഞ്ഞ ഏതാനും മൗനനിമിഷങ്ങൾ! അന്തരീക്ഷം ഘനീഭവിച്ചതുപോലെ എനിക്കു തോന്നി. ടിബറ്റൻ ജനതയുടെ യാതനയെല്ലാം ആ മുഖത്തു പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അല്പനേരത്തെ മൗനത്തിനുശേഷം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: ''ചൈനയുടെ പ്രവൃത്തി അവരുടെ മനസ്സിന്റെ അന്ധകാരത്തിൽ നിന്നു വന്നതാണ്. അവിടേക്കു വെളിച്ചം വീശുകയാണു നാം ചെയ്യേണ്ടത്. എനിക്ക് അവരോട് വിദ്വേഷമില്ല.''മുൻനിരയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേരേ ഇരുന്നിരുന്ന എനിക്ക് ആ മുഖഭാവം ഇന്നും നല്ല ഓർമയുണ്ട്. കരുണയും സഹാനുഭൂതിയും തുളുമ്പുന്ന തേജോമയമായ ശ്രേഷ്ഠ വദനം!

ടിബറ്റിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടി ഇൻഡ്യയിൽ എത്തിയ കാലത്തു ദലൈലാമയ്ക്കു ചൈനയോടു കടുത്ത വിദ്വേഷം തോന്നിയിരുന്നു. പക്ഷേ, ആ കോപാഗ്നി തന്റെ അന്തസത്തയെ ദഹിപ്പിക്കാൻ അദ്ദേഹം സമ്മതിച്ചില്ല. ധ്യാനമാണ് അദ്ദേഹത്തെ അതിനു സഹായിച്ചത്.

ചൈന കാണിച്ച അക്രമങ്ങളെ ഒരു കറുത്ത ധൂമപടലമായി ധ്യാനവേളയിൽ അദ്ദേഹം മനസ്സിൽ കണ്ടു. ആ തമസിനെ അദ്ദേഹം തന്നിലേക്കു ശ്വസിച്ചിറക്കി സ്വയം ഉൾക്കൊണ്ടു. തുടർന്നു ദയയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ധവളധൂപം അദ്ദേഹം ചൈനയുടെ നേർക്ക് ഊതി. ഈ ധ്യാനം കുറെനാൾ തുടർന്നു. അങ്ങനെ തന്നിലെ വിദ്വേഷത്തെ അദ്ദേഹം കരുണയായി രൂപാന്തരം വരുത്തി.ഇരുട്ടിനോടു പടവെട്ടുന്നതിനെക്കാൾ മെച്ചം ഒരു കൈത്തിരി കത്തിച്ചു പ്രകാശം പരത്തുന്നതല്ലേ? ഇങ്ങനെ വെളിച്ചം നൽകുന്ന പ്രകാശബിന്ദുവാണു ധ്യാനം.

ധ്യാന രീതികൾ

ഭാരതത്തിലെ വേദങ്ങളിൽ ഏകദേശം 106 ധ്യാനരീതികൾ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബുദ്ധമതത്തിൽ വേറെയും ധ്യാനമുറകൾ കാണാം-മന്ത്രജപവും മന്ത്രമില്ലാത്തവയും. യഹൂദന്മാരുടെ ആത്മീയ ദർശനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സോഹാർ എന്ന പുരാണഗ്രന്ഥത്തിൽ ശിമയോൻ ബൻ യോഖായ് എന്ന യോഗാത്മക ദാർശനീകൻ

രോഗം മാറ്റാനും ധ്യാനം

ധ്യാനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അവബോധം പല രോഗങ്ങളെയും അകറ്റുകയും മനസ്സിനു ശാന്തി നൽകുകയും ചെയ്യും. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ചില രോഗങ്ങൾക്കു പ്രതിവിധിയായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരും ഭിഷഗ്വരന്മാരും തങ്ങളുടെ രോഗികളോടു ധ്യാനം അഭ്യസിക്കാൻ നിർദേശിക്കുന്നത് അമേരിക്കയിൽ ഇന്നു സാധാരണമാണ്. രോഗം മാറിയില്ലെങ്കിൽപ്പോലും രോഗത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സമചിത്തത രോഗിക്കു ലഭിക്കുന്നു.

'രോഗസംഹാരം' എന്ന പാശ്ചാത്യവൈദ്യസങ്കല്പമാണു പലരുടെയും തലയിൽ കൂടു വച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗം അങ്കലെ വരുമ്പോഴേ കീഴടങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നതു ദോഷകരമാണ്. ''എന്റെ നടുവേദനയെ ഞാൻ തോല്പിക്കും. എന്റെ കാൻസറിനെ ഞാൻ സംഹരിക്കും.'' എന്നെല്ലാം പല രോഗികളും പറയുന്നതു ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും രോഗം നിങ്ങളുടെ മനഃശാന്തിയെ അഗ്നിച്ചൂളയിലിടാൻ അനുവദിക്കരുത്. അവിടെ ധ്യാനം നല്ലൊരു മാർഗമാണ്.

'കാബല' ധ്യാനമുറകൾ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇസ്ലാംമതത്തിലെ സൂഫി വിഭാഗം ധ്യാനജീവിതത്തിനു മുൻതൂക്കം നൽകുന്നു. ആദിമക്രിസ്ത്യാനികളും ധ്യാനം പരിശീലിച്ചിരുന്നു.

പ്രധാന ധ്യാനരീതികളെപ്പറ്റി ഇനി മനസ്സിലാക്കാം.

ആത്മപരിശോധയ്ക്ക് മനനം

ബൈബിൾ, ഭഗവദ്ഗീത, ഉപനിഷത്ത്, ഖുറാൻ തുടങ്ങിയ ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു ഭാഗം വായിച്ച് അതേപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കുന്നതാണു മനനം. ആത്മപരിശോധനയ്ക്കു മനനം സഹായിക്കുന്നു. ആദിമ ക്രിസ്തീയ സഭാപിതാവായ നിസ്സായിലെ ഗ്രിഗോറിയോസ് പറയുന്നു: ''നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ രക്ഷാകവചം ആത്മജ്ഞാനവും അന്യമായ ചിലതു നാം ആണെന്നുള്ള മിഥ്യാഭ്രമത്തെ അകറ്റുന്നതും ആകുന്നു.. താൻ യഥാർഥത്തിൽ ആരാണെന്നും താൻ അല്ലാത്തത് എന്താണെന്നും നാം അറിയണം.''

മന്ത്രധ്യാനം

സംസ്കൃതം, ഹീബ്രു, അരമായിക്ക് (സുറിയാനി) എന്നീ ഭാഷകൾ ഊർജനിബന്ധമായ (Energy based) ഭാഷകളാണെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. അവയിലെ ഓരോ ശബ്ദവും ഓരോ തരം ഊർജം പ്രസരിപ്പിക്കും. അതുകൊണ്ടു മന്ത്രധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കാൻ യോജ്യമായ ഭാഷകളാണിവ.

ഹ്രസ്വമായ ഒരു ശബ്ദം മാത്രം ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടുള്ള ധ്യാനമാണ് ഇവയിൽ ഒന്ന്. ബീജമന്ത്രങ്ങൾ എന്നാണ് ഈ മന്ത്രങ്ങളെ വിളിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണമായി 'ശ്രീം' എന്നൊരു മന്ത്രം ഉണ്ട്. ഈ ശബ്ദം മനസ്സിൽ ഉരുവിടുന്നു. അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനക്കാർ ഇരുപതു മിനിറ്റു ധ്യാനിക്കാൻ നിർദേശിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യർക്ക് കൈക്കൊള്ളാവുന്ന രീതിയിലാണ് അവർ മന്ത്രധ്യാനം ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.കുറച്ചുകൂടി ദൈർഘ്യം ഉള്ളവയാണു മറ്റു ചില മന്ത്രങ്ങൾ. ഉദാഹരണമായി 'ഓം നമോ ഭഗവതേ വസുദേവായ'

മൂന്നാമതൊരുതരം മന്ത്രങ്ങൾ ശ്ലോകങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണം ഗായത്രീമന്ത്രം. നിങ്ങൾക്കു യോജിച്ച മന്ത്രം നിങ്ങളുടെ ഗുരു നിശ്ചയിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഓതിത്തരും.

'മറനാഥ', 'കുറിയേലൈസോൻ', 'ഹാലേലൂയ്യ' എന്നിങ്ങനെയുള്ള അർഥമായ ശബ്ദങ്ങൾ ചില ക്രിസ്ത്യാനികൾ മന്ത്രമായി ധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ടിബറ്റൻ ബുദ്ധമതത്തിലെ ധ്യാനരീതി അഭ്യസിച്ചപ്പോൾ ഒരു ലാമ ഓതിയ മന്ത്രം 'ഓം മണി പത്മേ ഹും' എന്നാണ്. താമരയിൽ ഇരിക്കുന്ന രത്നം!

തിക് നാ ഹാൻ

ലാമാ സൂര്യദാസിന്റെ കൂടെ ഒരാഴ്ച ഞാൻ കഴിച്ചുകൂട്ടി. അദ്ദേഹം ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന മന്ത്രം:

'ഓം! ഗാതേ പാരാ ഗാതേ
പരസംഗാതേ ബോധി സ്വാഃ' എന്നതായിരുന്നു.

ജാഗരൂകധ്യാനം

ബുദ്ധമതത്തിലെ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട തിക് നാ ഹാൻ (Thich Nhat Hanh) എന്ന ബുദ്ധസന്യാസിയുടെ കൂടെ ഞാൻ കോളറാഡോ പർവതത്തിൽ ഒരാഴ്ച കഴിച്ചുകൂട്ടി. ഈശ്വരൻ, മോക്ഷം, നരകം എന്നിവയിലൊന്നും അക്കൂട്ടർക്ക് വിശ്വാസമില്ല. ജീവിതത്തിലെ 'ഈ നിമിഷം' മാത്രമാണ് അവരുടെ ധ്യാനം. 'Mindfulness meditation' അഥവാ ജാഗരൂകധ്യാനം എന്നാണ് ഇതിനെ വിളിക്കുന്നത്. നിത്യജീവിതത്തെ അനുനിമിഷം ആസ്വദിക്കാൻ ഈ ധ്യാനം സഹായിക്കും.

ആഹാരധ്യാനം

ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ നിശബ്ദരായിരുന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. മറ്റൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ പാടില്ല. ആഹാരവും അതിന്റെ രുചിയും മാത്രമായ ലോകം! ചപ്പാത്തിയുടെ രുചിയും മണവും, വാഴപ്പഴത്തിന്റെ മധുരരസം, കറികളുടെ രുചിഭേദങ്ങൾ, നാവിന്റെ പ്രതികരണം എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു ആഹാരധ്യാനം. ഇതേ ശ്രദ്ധയോടെയാണ് ഊണുകഴിഞ്ഞു പാത്രം കഴുകുന്നതും. എല്ലാത്തിനുമുണ്ട് ഒരു ഓമനത്തം.

ധ്യാനത്തിന് മന്ത്രം നിർബന്ധമില്ല. നിത്യജീവിതം ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ടും ധ്യാനിക്കാം

പ്രാണായാമവും ഇതുപോലെതന്നെ. ഓരോ ശ്വാസവും നിശ്വാസവും മനസ്സിന്റെ പൂർണ അവബോധത്തോടെയാണു ചെയ്യേണ്ടത്. തിക് നാ ഹാൻ അഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു ധ്യാനമാണു ഗമനധ്യാനം (Walking Meditation). ഈ ധ്യാനം 'നടന്നുകൊണ്ടാണ്' അഭ്യസിക്കുന്നത്. അഥവാ ബോധപൂർവം പാദം മുമ്പോട്ടുവയ്ക്കുന്നതാണ് ഈ ധ്യാനപ്രക്രിയ.

കോളറാഡോ പർവതത്തിലൂടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിന്നാലെ നടന്ന് ഈ ധ്യാനരീതി പരിശീലിച്ചതു മറക്കാനാവാത്ത അനുഭവമായിരുന്നു. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു വലിക്കുമ്പോൾ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല് എന്ന തോതിൽ മനസ്സിൽ കണ്ട് ഒരു കാൽ മുമ്പോട്ടു വയ്ക്കുന്നു. നിശ്വാസത്തോടെ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല്, അഞ്ച് എന്ന വേഗതയിൽ അടുത്ത പാദം മുന്നോട്ടു വയ്ക്കും. പുല്ലിനോ കാട്ടുപൂക്കൾക്കോ നോവാതെയാണ് അദ്ദേഹം നടക്കുന്നത്. ഒരാഴ്ച അദ്ദേഹത്തിനൊപ്പം ജീവിച്ചപ്പോൾ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഒരു ആനന്ദം ഞാൻ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു. ശരീരസൗന്ദര്യം തൊട്ടുതേച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആ കൃശഗാത്രനിൽ നിന്ന് അലൗകിക പ്രകാശം ചുറ്റും വിതറിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഒരു വിയറ്റ്നാം ഗാന്ധിജി!

നിങ്ങൾക്കു യോജിച്ച ധ്യാനരീതി സ്വയം കണ്ടുപിടിക്കുക. ഒരു ഗുരുവിന്റെ കീഴിൽ വേണം ഇത് ആദ്യം ചെയ്യുന്നത്. മതാചാരങ്ങൾ കൊണ്ടും പാശ്ചാത്യ മനഃശാസ്ത്രം കൊണ്ടും ലഭിക്കാത്ത സവിശേഷ ആത്മശാന്തിയും സ്നേഹവും ധ്യാനംവഴി നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും.

മനഃശാന്തിയും അന്തർജ്ഞാനവും നൽകുന്ന ഒരു ചികിത്സാരീതി എന്ന നിലയിൽ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണിത്, രോഗം ചികിത്സിച്ചു മാറ്റുന്നതിനെക്കാൾ ഉത്തമം അല്ലേ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വളർത്തിയെടുക്കുന്നത്!