



## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

### ആരോഗ്യരംഗം അവതാളത്തിൽ

കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യരംഗം നേരിടാൻ പോകുന്ന വൈഷമ്യങ്ങൾ ഇയ്യുടെ പണ്ണിക് സർവ്വീസ് കമ്മീഷൻ മുഖ്യ മന്ത്രിക്ക് സമർപ്പിച്ച റിപ്പോർട്ടിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. സാമൂഹ്യയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാത്തവരാണ് സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ഡോക്ടർമാരാവാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവരിലേറെയും എന്നാണ് പി.എസ്.സി യുടെ വിലയിരുത്തൽ. വിദേശത്തു നിന്നും പഠിച്ചെത്തിയ ചിലർക്കും ചില സ്വാശ്രയ കോളേജുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്നവർക്കും വേണ്ടത്ര ക്ലിനിക്കൽ അനുഭവംപോലുമില്ലത്രെ. ഉപരിവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവരും ഉപരിമദ്ധ്യവർഗ്ഗക്കാരുമാണ് ഡോക്ടർമാരായി എത്തുന്നവരിൽ കൂടുതലും എന്നും ചൂണ്ടിക്കാട്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവർ സാമൂഹ്യയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാത്തവരായെങ്കിൽ എന്ത് അർത്ഥം! ലക്ഷങ്ങൾ മുടക്കി ഡോക്ടർമാരായെത്തുന്നവർ മുടക്കുതുകയും മതിയായ ലാഭവും രോഗികളിൽ നിന്ന് പിഴിഞ്ഞെടുത്താലും അർത്ഥമില്ല.

ഡോക്ടർമാരിൽ പലരും മെഡിക്കൽ ജേണലുകൾ പോലും വായിക്കുന്ന പതിവില്ലാത്തവരാണെന്നും മെഡിക്കൽ എത്തിക്സ് അറിയാത്തവരാണെന്നും പി.എസ്.സി. യുടെ നിരീക്ഷണം ചികിത്സാ രംഗത്തെ അപചയത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. അനാവശ്യ ടെസ്റ്റുകളും രോഗം മനസ്സിലാക്കാത്ത മരുന്നെഴുത്തും അനാവശ്യ മരുന്നുകളുടെ പ്രയോഗവും എന്തെന്ത് കെടുതികളിലേയ്ക്കാണ് സമൂഹത്തെ തള്ളിയിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?

ഡോക്ടർമാരെ മരുന്നുകമ്പനികൾ സ്പോൺസർ ചെയ്യുന്നത് നിയമവിധേയമാവാൻ പോകുന്നു. മെഡിക്കൽ കൗൺസിലും ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനകളും അതിനായി ആവശ്യപ്പെടാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ മരുന്നുകമ്പനികളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിനു വഴങ്ങിയാണ് കേന്ദ്ര ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ വകുപ്പിന്റെ ഈ നീക്കം.

കുറ്റം പറഞ്ഞിരുന്നിട്ട് കാര്യമില്ല. രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും സാമാന്യ ആരോഗ്യവും നിലനിർത്തുക തന്നെയാണ് യുക്തം. ജീവിതശൈലി ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കുകയും ഭക്ഷണക്രമം രോഗത്തിനിടയാക്കാത്ത തരത്തിലാക്കുകയും മുഖ്യം തന്നെ. വ്യായാമ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധിച്ചേ തീരൂ. അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യപാലന കാര്യത്തിൽ റെയ്കി യ്ക്ക് വലിയൊരു പങ്ക് വഹിയ്ക്കുവാനുണ്ട്. റെയ്കിയുടെ സിദ്ധികളെക്കുറിച്ച് സമൂഹം വേണ്ടത്ര മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. റെയ്കി ഉപാസകർ തന്നെ തങ്ങളുടെ ഉപാസനയുടെ പ്രാധാന്യം ശരിയ്ക്കും മനസ്സിലാക്കിയോ എന്ന ചോദ്യവും പ്രസക്തമാണ്.

സാമ്പത്തിക കൊള്ളയുടെയും രാസവിപത്തിന്റെയും വായിലേയ്ക്ക് തള്ളിവിടപ്പെടുന്നതിൽ നിന്ന് സമൂഹത്തെ രക്ഷിയ്ക്കുവാൻ റെയ്കി ഉപാസകരായ നമുക്ക് ഉണർന്ന് പ്രവർത്തിയ്ക്കാം; കൂടുതൽ പേരെ റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്.... റെയ്കി ഉപാസകരായവരെ ഉപാസനാ പന്ഥാവിൽ തന്നെ നിഷ്ഠയോടെ മുന്നോൻ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്. വലിയൊരു പുണ്യമായിരിയ്ക്കും ഇത്.

### ഹൃദയപൂർവ്വം

ഒരു ജലാശയത്തിൽ പതിച്ച ചെറിയ കല്ല് എങ്ങനെ ആ ജലാശയത്തെ മുഴുവൻ ചലനാത്മകമാക്കുന്നുവോ അതു പോലെയാണ് സത്യസന്ധതയും സ്വഭാവവ്യൂഹതയും സമൂഹത്തെ ചലനാത്മകമാക്കുന്നത്. ഇത്തിരിവട്ടത്തിലുള്ള കുഞ്ഞോളങ്ങൾ ഇളക്കിവിട്ടുകൊണ്ട് ആ കല്ല് കുളത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിലേക്കു പോവുന്നു. ശ്രദ്ധിച്ചുനോക്കിയാൽ കാണാവുന്നതാണ്. കുളത്തിൽ പതിച്ച കല്ലിനുചുറ്റുമായെന്നോണം രൂപപ്പെട്ട കുഞ്ഞോളങ്ങൾ വളർന്നു പടർന്നു കൂളം നിറയുന്നത്. ഒരു ജലാശയത്തെ മുഴുവൻ ചലനാത്മകമാക്കാൻ കഴിയുന്നതുപോലെയാണ് സത്യസന്ധതയുടെ, സ്വഭാവവ്യൂഹതയുടെ പര്യായമായ ഒരു നേതാവിന് സമൂഹത്തെ ചലനാത്മകമാക്കാൻ കഴിയുക. മാനവികതയുടെ മഹാവാരിധിയിലേക്കു പതിക്കുന്ന നീതിബോധത്തിന്റെയും സത്യനിഷ്ഠയുടെയും ആ ചെറുകല്ലുകളാ വട്ടെ നമ്മുടെ ഓരോ നീക്കവും. അവയുണ്ടാക്കുന്ന കുഞ്ഞോളങ്ങൾ വളർന്നുപടർന്ന് മാനവികതയുടെ മഹാവാരിധിയെ ചലനാത്മകമാക്കട്ടെ. ലോകം കൂടുതൽ പ്രകാശനമാവട്ടെ.

ഒരിക്കൽ ഒരു കച്ചവടക്കാരൻ ഒരു സന്നയാസിയിോട് ചോദിച്ചു- എന്റെ കച്ചവടക്കാര്യത്തിൽ എനിക്കെന്തെങ്കിലും ഒരുപദേശം തരാമോ? സന്നയാസി പ്രതിവചിച്ചു, ' വെള്ളം വറ്റിയ കുളത്തിലെ മീൻ കണക്കെ ഐഹിക ലോകത്തെ കെട്ടുപാടുകളിൽ സ്വയം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണ് താൻ. മീൻ വെള്ളമുള്ളിടത്തേക്ക് നീങ്ങണം'

കച്ചവടക്കാരൻ ഭയന്നു-ഞാൻ ഈ കച്ചവടം ഉപേക്ഷിച്ചു, ക്ഷേത്രത്തിലേക്കു മാറണമെന്നാണോ അങ്ങു പറയുന്നത്?

'അല്ല, ഒരിക്കലുമല്ല, നീ കച്ചവടത്തിൽത്തന്നെ ഉറച്ചുനിൽക്കുക. പക്ഷേ ഹൃദയപൂർവ്വം'. അറിയാൻ കഴിയാത്തത്രയും ഊർജത്തിന്റെ നിലവറയാണ് ഹൃദയം. ഞാൻ പലപ്പോഴും ആലോചിക്കാറുണ്ട്- കോർപ്പറേറ്റ് ഹെഡ്ഓഫീസ് എന്നാണെന്ന് തെറ്റായെഴുതിയത്. യഥാർഥത്തിൽ കോർപ്പറേറ്റ് ഹാർട്ട് ഓഫീസ് എന്നു തന്നെയല്ലേ വേണ്ടത്? തലയെക്കാൾ നമുക്കാവശ്യം ഹൃദയമാണ്. തലയുടെ സംഭാവനകൾക്ക് ഹൃദയത്തിന്റെ കൈയൊപ്പില്ലെങ്കിൽ, അതു സംഭാവനചെയ്യുക വിപരീതഫലമായിരിക്കും. ഏതു സ്ഥാപനത്തിന്റെയും വിശിഷ്ട വ്യവസായിക ഊർജത്തിന്റെ പ്രഭവകേന്ദ്രം ഹൃദയമാണ്. പിന്നെ യെ തിന്നു നാം ദൈനംദിന വ്യവഹാരങ്ങളിൽ ഹൃദയത്തെ തള്ളി തലയെ കൊള്ളുന്നു?

ദേബശിഷ് ചാറ്റർജി (മാതൃഭൂമി ഏപ്രിൽ 3, 2013)

**മെയ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ**  
 1st ലെവൽ ക്ലാസ് - 12-05-2013- ഞായർ അളകാപുരി  
 2nd ലെവൽ ക്ലാസ് - 19-05-2013- ഞായർ അളകാപുരി  
 3rd ലെവൽ ക്ലാസ് - ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് പേര് നൽകാവുന്നതാണ്.  
 ജൂൺ മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം 02-06-2013  
 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

**സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനം**  
 ജൂൺ 30 ന് ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ  
 താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം. ഫീസ്: 250 രൂപ

# പ്രഹ്ലാദത്തിലേക്ക്



**എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ**  
 ചെയർമാൻ  
 'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം  
 ഇരിങ്ങാലക്കുട

സുഖം നേടുവാനും അനുഭവിക്കുവാനുമാണ് എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹവും യത്നങ്ങളും. അതിന് മരണം തടസ്സമാവുമെന്ന ഭീതി, മരണത്തെ വൈകിപ്പിക്കുവാനും തടഞ്ഞ് നിർത്തുവാനും മനുഷ്യനെ വ്യഗ്രനാക്കുന്നു.

സുഖം ആത്മാനുഭവമാണെന്നു ചിലർ. പക്ഷേ പലരും കരുതുന്നത് അത് ഭൗതിക വസ്തുക്കളിൽനിന്നും ഭൗതികസംവിധാനങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നതാണെന്നാണ്. ഈ പലരുടെ നായകനത്രെ ഹിരണ്യകശിപു. സ്വർണ്ണത്തിൽ കണ്ണുവെച്ചുപോരുന്ന ഹിരണ്യപക്ഷത്തിന്റെ നിഗമനങ്ങളാണ്, “പണത്തിനുമീതെ പരന്തം പറക്കില്ല”, “പണമില്ലാത്തവൻ പിണം”, “നാണം കെട്ടും പണമുണ്ടാക്കിയാൽ നാണക്കേട് ആ പണം തീർത്തുകൊള്ളും” തുടങ്ങിയ ചൊല്ലുകളായി രൂപംകൊണ്ടത്. താനാണ് ‘ശരി’ എന്ന ഊറ്റവും ആ ‘ശരി’ വരും തലമുറകളടക്കം എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കണമെന്ന നിർബന്ധബുദ്ധിയും ഹിരണ്യ ഡംഭിന്യേതുതന്നെ.

പകലോ രാത്രിയോ മരിക്കരുത്, അകത്തുനിന്നോ പുറത്തുനിന്നോ മരണമരുത്, മരണം ആയുധം കൊണ്ടോ മനുഷ്യനാലോ മൃഗത്താലോ ആവരുത്; ഭൂമിയിലോ അന്തരീക്ഷത്തിലോ വെച്ചുമാവരുത് തന്റെ മരണം... ഹിരണ്യകശിപു തപോബലത്താൽ ബ്രഹ്മാവിൽനിന്ന് ഈ ഉറപ്പുകളെല്ലാം നേടി.

തന്റെ നാമം മാത്രം വാഴ്ത്തപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിച്ച അദ്ദേഹത്തിന് പ്രഹ്ലാദൻ മകനായിപ്പിറന്നു. ആഹ്ലാദം ആത്മജന്യമാണെന്ന പക്ഷക്കാരൻ പ്രഹ്ലാദൻ. ഹിരണ്യകശിപു എന്ന പൂർവ്വപക്ഷത്തിന് (തിസിസിന്) പ്രഹ്ലാദനെന്ന എതിർപക്ഷം (ആന്റിതിസിസ്). ‘നാരായണൻ’ സർവ്വചരാചരങ്ങളുടെയും മൗലികസത്തയെന്ന് പ്രഹ്ലാദൻ. ഭൗതിക പ്രപഞ്ചത്തിന് അപ്പുറത്തെവിടെയോ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന തന്റെ ശത്രുവാണു് അവൻ എന്ന് ഹിരണ്യകശിപു.

ഈ വിരുദ്ധദർശനങ്ങളുടെ സംശ്ലേഷണ(സിന്തസിസ്) മുഹൂർത്തത്തിൽ സ്വന്തം വരമ്പലം തീർത്ത പ്രതിരോധമതിലുകൾക്കകത്തുവെച്ചുതന്നെ ഹിരണ്യകശിപുവിന്റെ മാറും വയറും - ഞാനെന്ന ഭാവവും എല്ലാം തന്റെ വരുതിയിൽ ചേർത്തുനിർത്തുവാനുള്ള പ്രവണതയും - പിളർത്തപ്പെടുന്നു. (ആത്മബോധത്തെ സങ്കുചിത മായിക ഭ്രമങ്ങളിൽനിന്ന് മോചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.)രാത്രിയും പകലുമല്ലാത്ത സന്ധ്യാവേളയിൽ, അകത്തും പുറത്തുമല്ലാതെ ഉമ്മറപ്പടിമേൽ, മനുഷ്യനെന്നോ മൃഗമെന്നോ പറഞ്ഞുകൂടാത്ത നരസിംഹരൂപം, നിലത്തും അന്തരീക്ഷത്തിലുമല്ലാതെ സ്വന്തം മടിത്തട്ടിൽവെച്ച്, ആയുധമല്ലാത്ത നഖങ്ങളാൽ ഹിരണ്യകശിപുവിന്റെ മാറും വയറും പിളർന്നു.

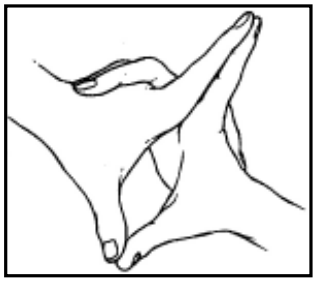
ഭൗതികസുരക്ഷിതത്വകാംക്ഷയടക്കം എല്ലാവരും ജനിച്ച് ജീവിച്ച് മരിക്കുന്നത് പരാശക്തിയുടെ മടിത്തട്ടിൽ തന്നെ. രാപ്പകലുകളിലല്ല പ്രഹ്ലാദവിജയത്തിൽ കലാശിച്ച ഹിരണ്യവധം നടന്നത് എന്നതിൽ ഒരു യോഗരഹസ്യം ദർശിക്കാം. ഇഡ, പിംഗള എന്നീ നാഡികളിലൂടെയുള്ള പ്രാണന്റെ സഞ്ചാരം ആ വഴിവിട്ട് സുഷുമ്നയിലൂടെ ഊർദ്ധ്വഗതിയിലാവുമ്പോൾ ബ്രഹ്മാനന്ദത്തിന്റെ വാതിലുകൾ ഓരോന്നായി തുറക്കപ്പെടുന്നു. വിഷ്ണുവിന്റെ ക്രോധസ്വരൂപമായ നരസിംഹമൂർത്തി ഇടുങ്ങിയ മമതാബന്ധങ്ങളെയും മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമായ ഭൗതികതയിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ് സുഖം എന്ന പിഴച്ച ധാരണയെയും തിരുത്തുമ്പോൾ അനുഗ്രഹീതമായ പ്രഹ്ലാദം നിർഗ്ഗളിയ്ക്കുകയായി. ആത്മനിർവൃതിയ്ക്കുള്ള അനന്യോപായം തെളിയുകയായി. “ഉദ്ധരോത്ഥനാത്മാനം...” (ഭഗവദ്ഗീത 6 - 5)

## ഉത്തരബോധിമൂദ്ര

പ്രചോദനപരമായ ഒരു പുതിയ ആശയം മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞുകിട്ടേണ്ട അവസരങ്ങളിലും വിശ്രമിക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ശരീരവും മനസ്സും അതിനു തയ്യാറല്ലാതിരിയ്ക്കുമ്പോഴും ഉത്തരബോധിമൂദ്ര സഹായകരമാണ്.

വൻകൂടലും ശ്വാസകോശങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന മാനസികോർജ്ജത്തെ ഉത്തരബോധിമൂദ്ര ശക്തിപ്പെടുത്തും. ക്ഷീണം തീർക്കുവാൻ ശേഷിയുള്ള ഈ മൂദ്ര അനുഷ്ഠിയ്ക്കുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശങ്ങളുടെയും മുകൾഭാഗം വിസ്താരമായിരിയ്ക്കുമെന്നതിനാൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കെടുക്കുവാനുള്ള കഴിവ് അപ്പോൾ വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കും. ദേഹത്തിലെ ആന്തരിക ശക്തികളെ ഉത്തേജിപ്പിയ്ക്കുവാൻ സഹായിയ്ക്കുന്ന ഈ മൂദ്ര പ്രാപ

ഞ്ചിക പ്രാണന്റെ പ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും. പ്രഭാഷണങ്ങൾക്കും ലേഖനമെഴുത്തിനും മുമ്പ് ഇത് അനുഷ്ഠിച്ചുപോരുന്നവരുണ്ട്.



മണിപുരകചക്രത്തിനും മേൽവയറിനും മീതെയായി ചൂണ്ടുവിരലുകളും പെരുവിരലുകളും ചേർത്ത് രണ്ട് കൈകളും പിടിയ്ക്കുക. ചേർത്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന ചൂണ്ടുവിരലുകൾ ശിരസ്സിന്റെ ഭാഗത്തേക്കും പെരുവിരലുകൾ കാലിന്റെ ഭാഗത്തേക്കും തിരിഞ്ഞായിരിക്കണം. കിടന്നുകൊണ്ടും ഈ മൂദ്രചെയ്യാം. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും എവിടെവെച്ചും എത്രനേരം വേണമെങ്കിലും ഇതു ചെയ്യാം.



# എല്ലാം നമ്മൾ വരുത്തി വെച്ചത്

വിപരീത വികാരങ്ങൾ ഭയത്തിൽ നിന്നാണ് ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒറ്റപ്പെടലും അകൽച്ചയും സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ് ഭയം തലപൊക്കുക.

അകൽച്ചയുടെ സൂചനയാണ് മത്സരം. ഇല്ലായ്മയും പരിമിതിയും സംബന്ധിച്ച ബോധം മത്സരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. മത്സരവും മത്സരജന്യമായ തിടുക്കം പോരാട്ട മനഃസ്ഥിതി എന്നിവയും ദരിദ്രമായ മനസ്സിൽ നിന്നാണ് ആവിർഭവിക്കുക.

മത്സരിച്ചു നേടുന്ന ജയം യഥാർത്ഥ ജയമല്ല. ആകർഷണ നിയമം പറയുന്നത്, നാം മത്സരത്തിനു തുനിയുമ്പോൾ നമ്മോട് മത്സരിയ്ക്കുവാനുള്ള ശക്തികൾ പെരുകുന്നു എന്നാണ്. അവസാനം പരാജയമാവും ഫലം. നമ്മൾ എല്ലാവരും ഒരേ ചൈതന്യത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളായിരിയ്ക്കേ നാം മത്സരിയ്ക്കുന്നത് നമ്മളോടുതന്നെയാണ്. മത്സരപ്രവണതയ്ക്കു പകരം മനസ്സിൽ വളർത്തേണ്ടത് സൃഷ്ടിപരതയാണ്. സ്വപ്നങ്ങളിലും ഭാവനകളിലും മനസ്സുനന്നം.

പ്രപഞ്ചം കാമധേനുവും കല്പവൃക്ഷവും അക്ഷയപാത്രവുമാണ്. സംഭവങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ആളുകളും

ദി പച്ചർ ഓഫ് നൗ: 16

## ബുദ്ധനാവുക

പ്രബോധപ്രാപ്തിയ്ക്കു മുമ്പും യഥാർത്ഥ ആനന്ദത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥ സ്നേഹത്തിന്റെയും അഗാധമായ ആന്തരിക സമാധാനത്തിന്റെയും സ്പർശങ്ങൾ നാം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിയ്ക്കും എന്ന് മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിയുടെ മനസ്സിന്റെ വിള്ളലുകളിലൂടെയുള്ള തിരനോട്ടങ്ങളാണ്. വെറും നൈമിഷികങ്ങളായ തോന്നലുകളായി കരുതപ്പെടുന്ന അവ നൈമിഷികങ്ങളോ വെറും തോന്നലുകളോ അല്ല. മേഘം മുടിക്കാണുന്ന ആകാശത്തുനോക്കുമ്പോൾ സൂര്യനെ കാണില്ലെങ്കിലും മേഘങ്ങൾക്കപ്പുറത്ത് സൂര്യൻ ഉദിച്ചു നിൽക്കുന്നുണ്ടെന്ന് തീർച്ചയാണല്ലോ.

യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള ആനന്ദത്തിനു പകരമായി ബാഹ്യ ഭൗതിക ലോകത്തു നിന്ന് ആനന്ദം നേടുവാനുള്ള മനസ്സിന്റെ പ്രവണതയാണ് തടസ്സമാവുന്നത്. മനസ്സാണ് താൻ എന്ന് കരുതുന്നിടത്തോളംകാലം ഒരാൾക്ക് ഈ പ്രവണതയിൽ നിന്നും ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടൊഴിയാൻ ആവുകയില്ല. അതേസമയം, മനസ്സ് അമൂല്യമായ എന്തിന്റെയെല്ലാമോ നഷ്ടബോധം സമ്മാനിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ വാസ്തവം, അമൂല്യമായതൊന്നും നഷ്ടമാവുന്നില്ല, മറിച്ച് മനസ്സിനപ്പുറത്ത് മിഴിവോടെ നിലനിൽക്കുന്നു എന്നതാണ്. ആവശ്യങ്ങളുടെയും ബന്ധങ്ങളുടെയും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളുടെയും മനഃപ്രേരണകളിൽ നിന്ന് മുക്തമാവുന്നതോടെ അവ ലഭ്യമാവുകതന്നെ ചെയ്യും. അവ ലഭ്യമാവണമെന്ന ആഗ്രഹം പോലും ആവശ്യമില്ല. പ്രബോധത്തിലേയ്ക്കുണരുക എന്ന ആവശ്യവും ആഗ്രഹവുംപോലും മനസ്സിന്റെ ഒരു പ്രവണതയാണ്. അതും ഉണ്ടാവരുത്. അതിനാൽ ആഗ്രഹങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തനാവാനും പ്രബോധം നേടുവാനും പോലും ആഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ടതില്ല. മനസ്സിന്റെ നിരീക്ഷകനായിരിയ്ക്കുക. ബുദ്ധന്റെ വചനങ്ങൾ ഉദ്ധരിയ്ക്കുന്നതിനെക്കാൾ ബുദ്ധൻ ആയിത്തീരുകയാണ്; ബോധോദയം നേടിയവനാവുകയാണ് വേണ്ടത്.

മുഖേന ലഭിയ്ക്കുന്നു എന്ന് നമുക്കു തോന്നുന്നവയെല്ലാം ആകർഷണ നിയമമനുസരിച്ച് നമ്മിലേയ്ക്ക് വന്നുചേരുന്നവയാണ്. ആകർഷണ നിയമത്തെ ലഭ്യതയുടെ നിയമം എന്നും വിളിയ്ക്കാം. നാം ആഗ്രഹിയ്ക്കുകയും ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ആകർഷണനിയമം പ്രപഞ്ചത്തിലെ അനന്ത സാധ്യതകളിൽ നിന്നും നമുക്ക് എത്തിച്ചു തരുന്നു. ആവശ്യത്തിന്റെ സ്വപദനങ്ങൾ നമ്മിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്നതോടെ അതിനനുസൃതമായ ആളുകളും സാഹചര്യങ്ങളും സംഭവങ്ങളും വന്നുണ്ടാകുകയായി.

യഥാർത്ഥ ദാതാവ്- നൽകുന്ന ആൾ - കാണാമറയത്താണ്. നമ്മൾ ഇടപെടുന്ന ആളുകൾ മൂലമാണ്. നമുക്ക് ലാഭവും ചേതവ്യമുണ്ടാവുന്നതെന്ന ധാരണ ശരിയല്ല. കാണാമറയത്തെ ആ ശക്തി സ്ത്രോസ്സിനെ പ്രപഞ്ചമെന്നോ പരമബോധമെന്നോ ദൈവമെന്നോ എന്തു വേണമെങ്കിലും വിളിയ്ക്കാം. എപ്പോൾ എന്ത് ലഭിയ്ക്കുമ്പോഴും അവയെല്ലാം ആകർഷണ നിയമമനുസരിച്ച് നാം സ്വയം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഭണ്ഡാരത്തിൽ നിന്ന് ആകർഷിച്ച് വരുത്തിവയയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നമ്മൾ പ്രപഞ്ച ശക്തിയുടെ അവിഭാജ്യ ഭാഗമായതിനാലാണ് ഇതു സാധിയ്ക്കുന്നത്.

## ജലപാനം അമൃതപാനം

കാലത്തുണർന്ന് പല്ലുതേപ്പ് പോലും നടത്താതെ 1.50 ലിറ്റർ (5-6 ഗ്ലാസ്) ശുദ്ധ ജലം (തിളപ്പിച്ചാറിയാ വെള്ളമോ) പലരോഗങ്ങളും പ്രതിരോധിയ്ക്കുന്നതിനും ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായകമാണത്രെ. വെറും വയറ്റിൽ വെള്ളം കുടിച്ച ശേഷം ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞെ ആഹാരം കഴിയ്ക്കാവൂ. ഒരുമിച്ച് 6 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തവർ 4 ഗ്ലാസ്സ് കുടിച്ചശേഷം അല്പം മിനുട്ടുകൾക്ക് ശേഷം 2 ഗ്ലാസ്സ് കുടിച്ചാൽ മതിയാവും (കീഡ്നികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയും ആരോഗ്യവും പരിഗണിച്ചുവേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ)

ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ പുറംതള്ളുന്നതിന് രാവിലെ തെ ഈ ജലപാനം ഉപകരിയ്ക്കുമെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ആരോഗ്യകരവും തിളക്കമുള്ളതുമായ ചർമ്മത്തിനും ശരീര ഊഷ്മാവ് ക്രമീകരിയ്ക്കുന്നതിനും പാഴ് വസ്തുക്കൾ പുറം തള്ളുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കും.

രക്തക്കുറവ്, വാതസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, തളർച്ച, പൊണ്ണത്തടി, സൈനസൈറ്റിസ്, ചുമ, ആമാശയത്തിലെ അമ്ല വർധനവ്, വയറിളക്കം, ഉദരസംബന്ധവും കൂടൽ സംബന്ധവുമായ അസുഖങ്ങൾ, തലവേദന, കണ്ണുരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി പല അസുഖങ്ങളും ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ പുലർകാലത്തെ ഈ ജലപാനം മൂലം സാധിയ്ക്കുമത്രെ. വിദഗ്ദ്ധ മേൽനോട്ടം ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു ഫലപ്രദവും മാസ്മരിക ഫലപ്രദവുമായ ചികിത്സയാണ് ജലപാന ചികിത്സ.

തലേദിവസം റെയ്കി ചെയ്ത് അടച്ചുവെച്ച വെള്ളം കാലത്ത് ഒരിക്കൽ കുടി റെയ്കി ചെയ്ത് കുടിയ്ക്കുന്നത് തീർച്ചയായും കൂടുതൽ ഫല സിദ്ധി നൽകും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

വൃക്കകളിൽ കല്ലിന്റെ അസുഖമുള്ളവർ ദിവസത്തിൽ 3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിയ്ക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ഒരു ചെറുനാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞ്ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ 2-3 സ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് പലപ്പോഴായി കുടിക്കുവാനാണ് നിർദ്ദേശം