വായു, വെളിച്ചം, വെള്ളം വേദനയും....

പി.എൻ. ദാസ്

സുഖം നരകത്തിലേക്കും വേദന സ്വർഗത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

ഗൗതമബുദ്ധൻ

വേദനയത്രെ ജീവിതത്തിന്റെ ആധാരം. എന്നാൽ ഈ സത്യത്തെ നിരസിക്കാനും നിരോധിക്കാനുമുള്ള പാഴ്ശ്രമമാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തെ തീർത്തും നിസ്സാരവും ഉപരിപ്ലവവുമാക്കുന്നത്. ഒരാൾ തന്റെ സ്വത്വത്തിലേക്ക് ആഴത്തിൽ നോക്കിയാൽ വേദനയല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമവിടെ കാണാനാവില്ല. ഈ വേദന ശമിപ്പിക്കാൻ ഒരേയൊരു വഴിയാണുള്ളത്. ഈ വേദന എന്തു പറയുന്നുവെന്നു ധ്യാനത്മകമായ ഒരു മനസ്സോടെ സ്വയമൊരു സാക്ഷിയായി ഇതിനെ നോക്കുക.

വേദന നമ്മുടെ ജീവമന്ദിരത്തിന്റെ ജാലകങ്ങളിൽ ഇരുളിലെരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിളക്കാകുന്നു. ഇതൊരാളെ അകത്തേയ്ക്കു വഴികാട്ടുന്നു. സുഖം ഒരാളെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നു. സുഖം ഒരാളെ ചെളിയിലേക്ക്, തെറ്റിലേക്ക്, നാശത്തിലേക്ക്, നഷ്ടത്തിലേക്കു വലിച്ചിഴയ്ക്കുന്നു. അയാളുടെ വിവേകം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.

വേദന, പക്ഷേ തന്റെ സ്വന്തം വസതിയിലേക്ക് ഏകനായി നടന്നു പോകാൻ ഒരാളെ ക്ഷണിക്കുകയാണ്. വേദന ശരിയായ വഴി കാട്ടിത്തരുന്നു. വേദനയെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു മഹാഭാഗ്യമത്രെ.

വേദന മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ പൊതുവായ സ്വത്തത്രെ. ഇതൊന്നു മാത്രമാണ് ദൈവം നമുക്കു തന്നിരിക്കുന്നത്. വായു, വെളിച്ചം, വെള്ളം - വേദനയും! ഇവയ്ക്കായി നാം ഒന്നും നൽകേണ്ടതില്ല. ഇവ നാം വിവേകത്തോടെ ഉപയോഗിച്ചാൽ മാത്രം മതി. അപ്പോൾ മാത്രമെ വേദന പോകൂ, യഥാർത്ഥ സുഖം വരൂ.

വേദനിച്ചു വേദനിച്ചു വേദനിച്ചു വേണം പരമമായതിലേക്ക്, സ്നേഹത്തിലേക്ക്, വെളിച്ചത്തിലേക്ക് എത്താൻ എന്ന പാഠം ഓരോ മനുഷ്യനും തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഏകാന്തതയിൽ അറിയുന്നു. ഇന്ദ്രിയാനന്ദങ്ങളിൽ, ക്ഷണിക സുഖങ്ങളിൽ, താൽക്കാലിക വിജയങ്ങളിൽ രമിച്ചു കഴിയുന്ന ഒരാൾക്കുള്ളതല്ല അപ്പുറത്തുനിന്നുള്ള ഈ പരമപ്രകാശം.

ദിവ്യമായ ഒരു പാത്രത്തിൽനിന്ന് വേദനയെ ഒന്നു രുചിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതു വിസ്മയകരമായിരിക്കും എന്ന് സെയിന്റ് ഫ്രാൻസിസിനെപോലെ കാണിച്ചുതരുന്നവർ ചുരുക്കമായിരിക്കും. ദുഃഖം, വേദന, ശരാശരി മനുഷ്യനെ വെളിച്ചത്തിലേക്കല്ല ഇരുട്ടിലേക്കാണ് എത്തിക്കുക. പരമവേദനയുടെയും യാതനയുടെയും ഉറവയിൽനിന്നുതന്നെ അതു പാനം ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടാണ്, അതിൽ നിന്നുളവായ ശക്തികൊണ്ടാണ് ഒരു സാധാരണക്കാരനായ ഫ്രാൻസിസിന് സെയിന്റ് ഫ്രാൻസിസാകാൻ കഴിഞ്ഞത്. അദ്ദേഹം വേദനിച്ചതുപോലെ മതാത്മകമായ ഒരു മനസ്സും ലോകത്ത് ഇന്നുവരെ വേദനിച്ചിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് അയാളുറങ്ങുമ്പോൾ അയാളനുഭവിക്കുന്ന വേദനയുടെ ആഴമറിയാൻ ശിഷ്യനായ ലിയോ സെയിന്റ് ഫ്രാൻസിസിന്റെ കാലടികൾ നോക്കുകയും ഇങ്ങനെ മൊഴിയുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. "ലോകത്തെങ്ങും ഞാനലഞ്ഞു നടന്നിട്ടുണ്ട്, എത്രയോ തെണ്ടികളുടെ കാലടികൾ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ സെയിന്റ് ഫ്രാൻസിന്റെതുപോലെ മുറിവേറ്റ, നൊന്തു തകർന്ന കാലടികൾ ഞാനാരിലും കണ്ടിട്ടില്ല." ലിയോ കുനിഞ്ഞിരുന്ന് ആ പാദങ്ങളിൽ ചുംബിച്ചുകൊണ്ട് പറയുന്നുണ്ട്: "ഈ പാദങ്ങളിൽ ചുംബിക്കുമ്പോൾ ഭൂമിയിലെ മുഴുവൻ മനുഷ്യരുടെയും വേദനയിലാണ്, സഹനത്തിലാണ് ഞാൻ ചുംബിക്കുന്നത്!'' സെയിന്റ് ഫ്രാൻസിസ് വേദനയിലൂടെ വെളിച്ചത്തിലെത്തി.

രണ്ട്

വേദന പലപ്പോഴും ഒരു സന്ദേശമാകുന്നു; താക്കീതും. "പിന്നോട്ട് പോകൂ, നിങ്ങളുടെ ദിശ മാറ്റൂ, നിങ്ങൾ തെറ്റായ വഴിയിലാണ്" വേദന ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ വസ്ത്രത്തിൽ ഒരാളറിയാതെ തീപിടിച്ചാൽ അതിന്റെ പൊള്ളലുണ്ടാക്കുന്ന വേദന അയാളെ അതിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുത്താൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെ ശരീരത്തിലെവിടെയുള്ള വേദനയും "ഇതാ, ഇവിടെ ഒരു കുഴപ്പമുണ്ട്, ശ്രദ്ധിക്കൂ' എന്ന് ശരീരം താക്കീതു ചെയ്യുകയാണ്. ഒരാൾ അതിന്റെ ഫലമായി വയറു നോവുമ്പോൾ അയാൾക്കതൊരു താക്കീതാണ്. വയർ അയാളോട് അപേക്ഷിക്കുകയാണ്: "ദയവായി ഇതാവർത്തിക്കരുത്. ഇത് എനിക്കു നല്ലതല്ല." വയറ്, ശരീരം പറയുന്നതു മനസ് വിവേകത്തോടെ അനുസരിക്കുമ്പോൾ ശരീരം വേദനയിൽനിന്നു മുക്തമാക്കപ്പെടുന്നു.

ഒരിക്കൽ സമർത്ഥനായൊരു സെൻ വിദ്യാർത്ഥി ഗുരുവിനോട് "സുഖവും വേദനയും എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാനാവും" എന്നു ചോദിക്കുന്നതിനുപകരം 'ചൂടും തണുപ്പും നമുക്കെങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാനാവും." എന്ന് ചോദിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന് ഗുരു ലളിതമായ ഒരു ഉത്തരമാണ്. കൊടുത്തത്: "ചൂടാവുക, തണുക്കുക." ചൂട് അനിവാര്യമായും സുഖത്തിലെത്തുന്നു! സുഖം ഒരു ഭാഗമാകുന്നു; വേദനയും. പകൽ ഒരു ഭാഗമാകുന്നു, അതുപോലെ രാവും.

വേദനയെപ്പറ്റി വേദനിപ്പിക്കുന്നൊരു സത്യമുണ്ട്. 'വേദന വേദനയാകുന്നു" എന്നതാണത്. വേദനയിൽനിന്നു മുക്തനാവാൻ അനിവാര്യമായും വേദന സ്വീകരിക്കപ്പെടണം. വേദനയുണ്ടാകണം എന്ന ഒരാളുടെ ആഗ്രഹത്തിൽനിന്നാണ് അയാളുടെ പ്രയാസങ്ങൾ, യാതന അധികരിക്കുന്നത്.

അനുഭവത്തിലൂടെ മനുഷ്യൻ വിവേകം, അറിവ്, ശരി, സൗന്ദര്യം ഇവയിലേക്ക് എത്തുകയാണ്. തെറ്റായ, വികലമായ ചിന്തയും വികാരവും പ്രവൃത്തിയും വേദനയെ, രോഗത്തെ വളർത്തുകയാണ്. അതുപോലെ ശരിയായ ചിന്തയും വികാരവും പ്രവൃത്തിയും ആരോഗ്യം, സുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അവബോധത്തിൽതന്നെയുള്ള സൂക്ഷ്മമായ തെറ്റുകളെ,

വികലതകളെ തിരുത്തുകയും ശരിയായ ശീലങ്ങളെ വളർത്തുകയും ചെയ്യുകയാണ് യഥാർത്ഥ ചികിത്സ.

വെറുപ്പ്, ഭീതി, അസൂയ, സംഘർഷം ഉള്ള ഒരു മനസ് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും പറ്റിയ മണ്ണാണെന്ന് ഡോ. അലക്സിസ് കരോൾ പറയുന്നുണ്ട് (Man the Unknown) മനസ്സിന്റെ സന്മാർഗ്ഗത്തിൽനിന്നുള്ള അടിതെറ്റലുകൾ ആരോഗ്യത്തെ കാതലായി ബാധിക്കുന്നു. രോഗത്തിന്റെ മാനസികമായ വേരുകൾ കണ്ടെത്താനുള്ള മനഃശാസ്ത്രപരമായ പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നത് രോഗചികിത്സയുടെ ഒരു പുതിയ തലം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

സൈക്കോ-സൊമാറ്റിക്കായ ഔഷധമെന്ന നിലയ്ക്കു ധ്യാനം, ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ ഇന്ത്യൻ -ചൈനീസ്-തിബറ്റർ യോഗമുറകൾ എന്നിവ ഫലപ്രദമാകുന്നു.

വേദനാശമനത്തിലേക്കു നയിച്ചേക്കാവുന്ന ചില പ്രായോഗികാനുഭവങ്ങളും നിരീക്ഷണങ്ങളും:

വിഷവും അമൃതവും ഒരു ഊർജത്തിന്റെ രണ്ടു തലങ്ങളത്രെ. അതുപോലെ ജീവിതവും മരണവും രാവും പകലും സ്നേഹവും വെറുപ്പും സുഖവും വേദനയും. തന്ത്ര പറയുന്നു: ഒന്നിനെയും വെറുക്കരുത്, ഒന്നിനെയും നിന്ദിക്കരുത്. നിന്ദിക്കുന്ന മനോഭാവം വിഡ്ഢിക്കു പറ്റിയതാണ്. ചെളിയെ നിന്ദിക്കരുത്. കാരണം, താമര അവിടെനിന്നാണു വിരിയുന്നത്. ചെളിയെ താമരയുണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിലും അതിൽ ഒരൽപ്പംപോലും അതു പുരളുന്നില്ല. അതുപോലെ സുഖത്തോടും വേദയോടും ഒട്ടിനിൽക്കാതെ അതിന്റെ സ്പർശന മേൽക്കാതെ അകന്നിരിക്കുമ്പോൾ വേദന ഒരാളെ ബാധിക്കുന്നില്ല. ജീവിതവും ജനനവും മരണവുമാണ്, യൗവനവും വാർദ്ധക്യവുമാണ് സുഖവും വേദനയുമാണ്. ഈ ദ്വന്ദങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ, പരാതികളില്ലാതെ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ആന്തരിക വിവേകമുള്ള ഒരാൾക്കു മാത്രമേ വേദനിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിലും അതിനെ സമാധാനത്തോടെ കൊണ്ടുപോകാനും അതിനോടു വിടപറയാനുമാവു.

ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനു നേരെയും മനസ് ഫിക്സ്' ചെയ്യാതെയിരിക്കുക. കാരണം ലക്ഷ്യമില്ലെങ്കിൽ അവിടെ സംഘർഷമില്ല. അപ്പോൾ ജീവിതം മനോഹരമാകുന്നു. പൂർണ്ണാരോഗ്യം, പൂർണ്ണരോഗശമനം എന്ന ലക്ഷ്യം വേണ്ട. രോഗവുമായി, വേദനുയമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഒരാൾ ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കാരണം ജീവിതമെന്നാൽ ആരോഗ്യവും രോഗവുമാണ്.

വേദനാവബോധത്തിലൂടെ വേദനയെ മറികടക്കാൻ ധ്യാനം ഉതകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ശാന്തി, ആരോഗ്യം, സുഖം, വിവേകം പകരുന്നു. നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥ ധ്യാനിയാണെങ്കിൽ പതുക്കെ നിങ്ങളിൽ വലിയൊരു മാറ്റമുണ്ടാവുന്നു. സ്വീകരണക്ഷമത, അഹിംസാത്മകത, സൂക്ഷ്മത, അന്തർമുഖത നിങ്ങളിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു. നിങ്ങളിൽനിന്നു സ്നേഹം അനുസ്യൂതമായി ഉയർന്നു വരുന്നു. അത് സ്വാഭാവിക സുഗന്ധംപോലെ വരുന്നു. അത് ജീവിതത്തെ സമഗ്രമായി കാണാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉള്ളിലെ മുറിവുകൾ പലതും താനെ ഉണങ്ങുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ നിശിതമായ വ്യക്തതയുണ്ടാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണിത്. ധ്യാനത്തിൽ ഒരാൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാലുവാകുമ്പോൾ അയാളുടെ വേഗങ്ങൾ കുറയുന്നു. വിവേകം കൂടുതൽ വളരുന്നു, ഉൾക്കാഴ്ച വളരുന്നു.

സെൻ ഗുരു ഷോയ്ച്ചി മൊഴിയുന്നു: "പഴയ ആഴമേറിയ ഒരു കിണറിനടിയിലാണു നിങ്ങളെന്നു വിചാരിക്കു. നിങ്ങളുടെ ഒരേ ഒരു ചിന്ത പുറത്തു കടക്കണമെന്നതു മാത്രമാകുന്നു. രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഒരു പഴുതിനായി നിങ്ങളെല്ലാ കഴിവും പ്രയോഗിക്കുന്നു. രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരംവരം നിങ്ങളുടെ ബോധത്തിൽ ഈയൊരു ചിന്ത മാത്രം നില കൊള്ളുന്നു." ഒരാളുടെ മനസ് ഒരേയൊരു ചിന്തയിൽ മാത്രമായിരുന്നാൽ അയാളുടെ അകത്ത് ഒരുണർച്ചയുണ്ടാകുന്നു.

ഈ ഉണർച്ചയിൽനിന്നത്രെ ശുദ്ധാവബോധം പിറക്കുന്നത്. ഇതിൽനിന്ന് ഒന്നിനോടും പക്ഷം പിടിക്കാതെ , ഒന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കണമെന്നു തോന്നാത്ത ഒരു ഉയർന്ന ബോധം, choiceless awareness, ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു സാക്ഷി മാത്രമായി സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്ന അവസ്ഥ! ഓരോ സുക്ഷ്മാനുഭവങ്ങളും അഗാധമായി നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ചിന്തകളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നു. മനസ് ശാന്തമാകുന്നു. നിദ്ര സ്വപ്നരഹിതവും ശാന്തവുമാകുന്നു.

ബോധോദയത്തിലെത്തിയ ഒരു മനസ് സുഖത്തോടെന്നപോലെ വേദയോടും ഒരു തുല്യ അകലത്തിലായിരിക്കും. കാൻസർ ബാധിതനായ രമണ മഹർഷി തന്റെ ദേഹം നൽകുന്ന വേദനകളെ ഇത്തരത്തിൽ മാറിനിന്നു നിരീക്ഷിക്കുകയും അപ്രകാരം വേദനയുടെ കാഠിന്യത്തിൽനിന്നു തീർത്തും മുക്തനാവുകയുമുണ്ടായി. ജെ. കൃഷ്ണമൂർത്തി തന്റെ അന്ത്യനാളുകളിൽ അർബുദത്തിന്റെ പിടിയിലായിരുന്നല്ലോ. അദ്ദേഹവും ശുദ്ധാവബോധത്തിൽ ദേഹവുമായി ഒരു സാക്ഷിയായിരുന്നുകൊണ്ട് വേദനകൂടാതെ എങ്ങനെ പുലരാനാവുമെന്ന് തെളിയിക്കുകയുണ്ടായി.

സാധാരണ ഒരാൾ വേദനയുമായി താദാത്മ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടു നോക്കുന്നു. യോഗീഭാവത്തിലുള്ള ഒരാൾ സാക്ഷിയായി മാറിനിന്നുകൊണ്ടു നോക്കുന്നു. സാക്ഷിഭാവത്തിലിരിക്കുന്ന ബോധം വേദനയെ ഒരിക്കലും അനുഭവിക്കുന്നില്ല!

ഒരാൾ വേദനയിലാകുമ്പോൾ അയാളുടെ അവബോധം അതുമായി തൊട്ടരികിൽ അല്ലെങ്കിൽ വേദന ശമിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ ഈ അടുപ്പം കാരണം അയാൾ വേദനയുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുന്നു, ഒന്നിക്കുന്നു. ഇതൊരു സഹജമായ സെക്യൂരിറ്റിയാകുന്നു. ഇതു നടന്നില്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോളയാൾ മരിച്ചെന്നു വരാം. ഒരാൾ വഴിയിൽ ഒരു പാമ്പിന്റെ തൊട്ടു മുന്നിൽവെച്ച് ചിന്തയുടെ ഒരു സഹായവുമില്ലാതെ സഹജമായി ഒന്നു ചാടുന്നു. ആപത്തിനെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധവും അതിനെതിരായുള്ള പ്രവൃത്തിയും തമ്മിൽ ഒരു വിടവുമില്ല. ഒരാളതിന്റെ (വേദനയുടെ) വളരെ അടുത്താകുമ്പോഴാണിതു സംഭവിക്കുന്നത്.

വേദനിക്കുമ്പോൾ യഥാർത്ഥ്തിലെന്തു നടക്കുന്നുവെന്നു വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്: 1. വേദന അവിടെയാണ്. 2. വേദനിക്കുന്നു എന്ന ബോധവും അവിടെയുണ്ട്.

ഇത് വളരെ ഭിന്നമായ രണ്ടവസ്ഥകളാകുന്നു.

യോഗി പറയുന്നു: "ഞാൻ വേദനയെപ്പറ്റി ബോധവാനാകുന്നു." അപ്പോൾ അയാൾ വേദനയെ മറികടക്കുന്നു! ഇവിടെ അയാൾ വേദനയിൽനിന്നു ഭിന്നനാകുന്നു. അവിടെ അഗാധമായ ഒരു വേർപെടലുണ്ട്.

വേദന വരുന്നു, പോകുന്നു. സന്തോഷം വരുന്നു, പോകുന്നു. പക്ഷേ നിങ്ങൾ, ഇതൊക്കെയനുഭവിക്കുന്നയാൾ, അപ്പോഴും ഉണ്ട്. ശരീരം യുവത്വമുള്ളത്, പിന്നീടത് വൃദ്ധാവസ്ഥയിലെത്തുന്നു. എല്ലാതരം അനുഭവങ്ങളും വരുന്നു. പോകുന്നു. അതിഥികൾ വരുന്നു, പോകുന്നു. പക്ഷേ അതിഥേയൻ ഒരേപോലെ വർത്തിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് സെൻ മിസ്റ്റിക്കുകൾ പറയുന്ന "അതിഥികളുടെ ബാഹുല്യത്തിൽ സ്വയം ഇല്ലാതാവരുത്. നിങ്ങളുടെ ആതിഥ്യത്തെയോർക്കുക. ഇതത്രെ സാക്ഷീഭാവത്തിലുള്ള ബോധം. അപ്പോൾ വരുന്ന അതിഥികളോടു താദാത്മ്യപ്പെടാതെ, ഒരാതിഥേയൻ മാത്രമായി വർത്തിക്കുക."

അനുബന്ധം

1. എന്റെ ഇളയമ്മ സ്തനാർബുദത്തെ തുടർന്ന് ഓപ്പറേഷനും റേഡിയേഷനും കഴിഞ്ഞ് ഒരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കാനിഷ്ടമില്ലാതെ, ദേഹവും മനസ്സും വേദനിച്ച് ഇനി ജീവിക്കാനാവില്ല എന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നു. അവർക്ക് ഏതാനും ദിവസങ്ങളിൽ ഇളനീർവെള്ളം, പഴച്ചാറുകൾ, ഇലച്ചാറുകൾ മാത്രം കൊടുക്കുകയും അവർക്ക് പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവാത്ത സ്വാസ്ഥ്യവും സുഖവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് പത്തുവർഷത്തോളം അവർ വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ട് യാതൊരു തരത്തിലുള്ള വേദനയോ മറ്റ് അസുഖങ്ങളോ വരാതെ ജീവിക്കുകയും ശാന്തമായി മരിക്കുകയും ചെയ്തു.

2. എനിക്ക് ഗുരുതരമായൊരു പൊള്ളലേറ്റപ്പോൾ, സഹിക്കാനാവാത്ത വേദന ശമിച്ചത് ജലചികിത്സയിലൂടെയാണ്. ബാത്ടബ്ബിൽ ജലം നിറച്ച്, നട്ടെല്ലു തണുപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, മൂന്നുവട്ടം ജലം മാറ്റിക്കൊണ്ട് 'സ്പൈനൽ ബാത്ത്' (spinal bath) ചെയ്തപ്പോൾ വേദന ഒരു ശതമാനം പോലും ബാക്കി നില്ക്കാതെ കുറയുകയും, ചർമ്മത്തിന്റെ മൂന്നാം പടലത്തെവരെ ബാധിച്ച പൊള്ളൽ ഒരു മരുന്നുമില്ലാതെ, പാകം ചെയ്യാത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും മാത്രം 21 ദിവസം ഭക്ഷണമായി സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് പൊള്ളൽ പൂർണ്ണമായി സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് പൊള്ളൽ പൂർണ്ണമായി ഉണങ്ങിയത് ഓർക്കുന്നു. ദേഹത്തിലെ എന്തുതരം വേദനയും പഴച്ചാറുകൾ മാത്രമോ വെജിറ്റബിൾ ജ്യൂസ് മാത്രമോ കഴിച്ചുകൊണ്ടു ശമിപ്പിക്കാനാവും എന്ന് മൂന്നു പതിറ്റാണ്ടിലേറെയായുള്ള അനുഭവം മുൻനിർത്തി പറയാനാവും. ജലചികിത്സയും വേദനാശമനത്തിനു നല്ലൊരുപാധിയായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

3. ധ്യാനത്തിലൂടെയും കഠിനമായ വേദനകൾ ശമിക്കുന്നതിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ട്.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●