സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ശ്രാവണം 1935, കർക്കിടകം 1188
ആഗസ്റ്റ് 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ   വോള്യം 4 ലക്കം 8

ആമുഖക്കുറിപ്പ് ജനഹിതം പുലരണം

ജനാധിപത്യം എന്നത് ജനങ്ങളുടെ അതാത് കാലത്ത് വെറും തോന്നലുകളുടെ ആധിപത്യമായിത്തീർന്നുകൂടാ. പക്ഷേ ഇന്ന് സ്ഥിതി അതാണ്. ശതകോടികളുടെ അഴിമതികഥകളിലെ നായകരായി മാറുന്ന രാഷ്ട്രീയ നേതൃത്വവും പാതിരകളിൽ മാർദ്ദവ എസ്.എം.എസ്. രചിച്ചും അയച്ചും രസിക്കുന്ന മന്ത്രി പുംഗവന്മാരും നിയമനിർമ്മാണസഭയിലിരുന്ന് നീലചിത്രങ്ങൾ കണ്ടാനന്ദിക്കുന്ന ജനപ്രതിനിധികളും ഇന്ത്യൻ ജനാധിപത്യത്തിന് അന്യമല്ലാതായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. കൊടുംഭീകരർക്കും കൊള്ളക്കാർക്കും കളങ്കിത വ്യക്തിത്വങ്ങൾക്കും എവിടെയും കയറിയിറങ്ങാനും എന്തും സാധിച്ചെടുക്കാനും അവസരമൊരുക്കിക്കൊടുക്കുന്നിടത്തോളം അധഃപതിച്ചിരിക്കുന്നു നമ്മുടെ ജനാധിപത്യബോധം. ജനഹിതത്തിന്റെ ആധിപത്യം എങ്ങിനെ സ്ഥാപിയ്ക്കും എന്ന ആലോചനയ്ക്ക് ഇനിയും വൈകിക്കൂട. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രായോഗിക മാതൃകകൾ മുന്നിലില്ല എന്നത് നേര്. ഇപ്പോഴത്തെ പാഷാണം നിറഞ്ഞ അമൃതചഷകത്തിൽനിന്നും അതുമാറ്റി അമൃത് നിറയ്ക്കുക എങ്ങിനെ എന്ന ചോദ്യത്തിനും എളുപ്പത്തിൽ ഒരു ഉത്തരം പറയുവാനില്ല. പക്ഷെ അത് സാധിച്ചേ തീരു

പ്രമേഹരോഗിയുടെ മധുരത്തോടുള്ള പ്രതിപത്തി പരിഗണിയ്ക്കാതെ ആ രോഗിയുടെ ഹിതം കണക്കിലെടുത്ത് മധുരം വിലക്കുന്ന വൈദ്യനില്ലെങ്കിൽ, രക്തസമ്മർദ്ദക്കാരന്റെ ഇഷ്ടമെന്തായാലും അയാളുടെ ഹിതം പരിഗണിച്ച് (പ്രിയം പരിഗണിച്ചല്ല) ക്രമം നിശ്ചയിയ്ക്കുന്ന വൈദ്യനില്ലെങ്കിൽ, ഇതുപോലെ രോഗികളുടെ പ്രിയം പരിഗണിച്ച് വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാതെ ഹിതം മാത്രം കണക്കിലെടുക്കുന്ന വൈദ്യന്മാരും ശുശ്രൂഷകരുമില്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി എന്തായിത്തീരും?

ജനാധിപത്യം ജനപ്രിയത മുതലെടുത്തും ജനഹിതം മറന്നുകൊണ്ടും നിലനില്ക്കുക എന്നത് പ്രത്യേകിച്ച് അവികസിത-വികസ്വര രാജ്യങ്ങളുടെ തലവിധിയാണ്. തലയുടെ എണ്ണത്തിന് പരമപ്രാധാന്യവും തലയ്ക്കകത്തെ ഉത്തമ ബോധത്തിന് തിരസ്കാരവും സംഭവിയ്ക്കുക എന്നത് ജനാധിപത്യ സംവിധാനത്തെ ബാധിയ്ക്കുന്ന ഒരു മാരക രോഗമാണ്. അതിന്റെ മൂർച്ഛിച്ച അവസ്ഥയിലാണ് ഇന്ത്യൻ ജനാധിപത്യമെന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ദിയുടെ 66 ാം പിറന്നാൾ ദിനത്തിൽ പറയാതെ വയ്യ

കുമനസ്സുകളുടെ ഹൈടെക് ആലോചനകളും തീവ്രമായ ഗവേഷണ ശ്രമങ്ങളുമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യമെന്ന ഭവ്യസങ്കല്പത്തെയും മഹാപുരുഷൻമാരുടെ സ്വപ്നങ്ങളെയും ഇത്രയും വികലീകരിച്ചതും വിഷലിപ്തമാക്കിയതും. എങ്കിൽ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് പരിഹാരം കാണുവാനും ജനഹിതം പുലരുന്ന അവസ്ഥ സംജാതമാക്കുവാനുമുള്ള മാർഗ്ഗവും വിഭിന്നമല്ല. തീവ്രമായ ആലോചനകളും ഇച്ഛാ രൂപീകരണങ്ങളും ഗവേഷണശ്രമങ്ങളും തന്നെയാണ് അതിന്റെയും വഴി. ഭാരതീയ സാങ്കേതിക ഭാഷയിൽ അതിനെയെല്ലാം കൂടി "തപസ്സ്" എന്നു പറയാം. കുബുദ്ധികളുടെ തപസ്സിനെ നിർമ്മൂല്യമാക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം സദ്ബുദ്ധികളുടെ തപസ്സ് ദൃഢതരമാവണം. ഭാവാത്മകമായ ആ തപസ്സിന് ഭാരതചേതനയുടെ ആശിസ്സുകളുമുണ്ടാവുമെന്ന് തീർച്ച. രാജ്യത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം സ്വപ്നം കണ്ടുകൊണ്ട് അഹോരാത്രം പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയും പീഡനമേൽക്കുകയും ജീവൻത്വജിക്കുകയും ചെയ്ത മഹാപുരുഷന്മാരുടെ ചേതന ആ തപസ്വികൾക്ക് കരുത്തും കൂട്ടുമാവും എന്നുറപ്പ്. മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ മാർഗ്ഗവുമുണ്ട്. മനസ്സുണ്ടാവണം. ജനഹിതം പുലരുന്ന രാജ്യവ്യവസ്ഥയ്ക്കായി മനസ്സ് പ്രയോഗിയ്ക്കുക തന്നെ വേണം.

സ്വാതന്ത്ര്യം സംരക്ഷിക്കുക

സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ

സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരമല്ലാതെയും സ്വന്തം ഉൾപ്രേരണയ്ക്കനുസരിച്ചല്ലാതെയും ചെയ്യുന്ന സംയമപരിശ്രമങ്ങളേതും വിനാശകരവും വിപരീത ഫലപ്രദവുമാണ്. ഓരോ ജീവന്റെയും ലക്ഷ്യം സ്വാതന്ത്ര്യവും അധീശത്വവുമാണ്. – വിഷയങ്ങളുടെയും വിചാരങ്ങളുടെയും അടിമത്തത്തിൽ നിന്നുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും, ബാഹ്യവും അഭ്യന്തരവുമായി പ്രകൃതിയുടെമേലുള്ള അധീശത്വവും ആ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് നയിയ്ക്കുന്നതിനു പകരം അന്യരിൽ നിന്നുള്ള ഇച്ഛയുടെ ഓരോ ധാരയും, അത് ഏത് രൂപത്തിലുള്ളതായാലും ശരി, അത്..... നമ്മെ ഇപ്പോൾതന്നെ കെട്ടിയിരിയ്ക്കുന്ന (മുൻ സംസ്ക്കാരങ്ങളുടെയും മുൻ മൂഢവിശ്വാസങ്ങളുടെയും രൂപത്തിൽ) കനത്ത ചങ്ങലയ്ക്ക് ഒരു കണ്ണികൂടി പിടിപ്പിയ്ക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

അതിനാൽ, അന്യന്റെ വരുതിയ്ക്ക് വഴങ്ങിപ്പോകുന്നത് സൂക്ഷിയ്ക്കുക. അതുപോലെ നിങ്ങൾ, അറിയാതെ അന്യന് നാശം വരുത്താതിരിയ്ക്കുവാനും സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക. വശീകരണ ശക്തിയുള്ള ചിലർ പലരുടെയും വാസനകളെ പുതിയവഴിയ്ക്ക് തിരിച്ചുവിട്ട് കുറേകാലത്തേക്കെങ്കിലും അവർക്ക് നന്മവരുത്താറുണ്ട് എന്നത് ശരി. എന്നാൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ അവർ അറിയാതെ ചുറ്റും പ്രസരിയ്ക്കുന്ന പ്രേരണാശക്തികൾ നിമിത്തം അനേകർ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം കളഞ്ഞ് ചുണകെട്ട് അവശരായി ഒടുവിൽ ആത്മനാശത്തിലെത്തുന്നു.

അതിനാൽ കണ്ണടച്ച് വിശ്വസിച്ചുകൊള്ളണമെന്ന് ആരോടെങ്കിലും പറയുകയോ, തന്റെ മനഃശക്തികൊണ്ട് അന്യരെ സ്വാധീനത്തിലാക്കി പിന്നാലെ വലിച്ചുകൊണ്ടു പോവുകയോ ചെയ്യുന്നവർ ആരായാലും അവർ മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തോട് മനഃപൂർവ്വമല്ലെങ്കിൽകൂടിയും ഹിംസയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

അതുകൊണ്ട് സ്വന്തം മനഃശക്തി ഉപയോഗിയ്ക്കുക; ശരീരവും മനസ്സും സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുക; മറ്റൊരു ഇച്ഛാശക്തിയ്ക്കും നിങ്ങളുടെ മേൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാനാവില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക..... നിങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അപഹരിയ്ക്കുന്ന ഏതൊന്നിനെയും സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക; അത് ആപൽക്കരമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അതിനെ നിങ്ങളുടെ എല്ലാകഴിവുമുപയോഗിച്ച് വർജ്ജിക്കുക.

(വിവേകാനന്ദ സാഹിത്യസർവ്വസ്വം III രാജയോഗം, അദ്ധ്യായം 6)

ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 18 – 08 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 25 – 08 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് – ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് പേര് നൽകാവുന്നതാണ്.
സെപ്തംബർ മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം
01 – 09 – 2013 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - 44

ആത്മസൂര്യോദയത്തിന്

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

താൻ യാതൊന്നിനും കൊള്ളില്ല എന്ന ചിന്തയും താൻ എന്തിനും യോഗ്യനാണ് എന്ന ധാരണയും ശരിയല്ല. എന്തും ആഗ്രഹിക്കാം, പക്ഷേ അത് നേടാനുള്ള യോഗ്യതയും അർഹതയും നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് സാധിപ്പിച്ചു തരേണ്ടവരാണ്.

ശ്രീരാമന്റെ മാഹാത്മ്യം കേൾക്കുവാൻ തനിക്ക് അതിയായ ആഗ്രഹമുണ്ടെന്ന് മഹാദേവനെ അറിയിച്ചശേഷം ഉമാദേവി, ഞാനതിൻ പാത്രമെങ്കിൽ കാരുണ്യാം ബുധേ, കനിഞ്ഞരുളിച്ചെയ്തീടണം എന്ന് അപേക്ഷിച്ചതായാണ് തുഞ്ചത്താചാര്യൻ കുറിച്ചിരിക്കുന്നത്. "ഗുരു" കാരുണ്യവാനും പാത്രമറിഞ്ഞ് ജ്ഞാനം പകരുവാൻ ദത്തശ്രദ്ധനുമായിരിക്കണമെന്ന് ഈ വരികൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. തന്റെ യോഗ്യത ഗുരുവാണ് നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് എന്ന സമർപ്പണാത്മകമായ ശിഷ്യന്റെ നിലപാടാണ് ഉമാദേവിയിലൂടെ വ്യക്തമാവുന്നത്.

ഭഗവത്ഗീതയിലെ ഒന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 'ഗുഡാകേശൻ', 'ഹൃഷികേശൻ' എന്നീ പദപ്രയോഗങ്ങളിലൂടെ വ്യാസഭഗവാൻ ശിഷ്യന്റെയും ഗുരുവിന്റെയും യോഗ്യതകൾ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. 'ഹൃഷികേശ'നിൽനിന്ന് ആത്മജ്ഞാനം ലഭിക്കുവാനുള്ള അധികാരി 'ഗുഡാകേശ'നാണ്. അർജ്ജുനൻ 'ഗുഡാകേശ'നായതുകൊണ്ടാണ്, അല്ലാതെ തന്റെ സമപ്രായക്കാരനോ, കൂട്ടുകാരനോ, പിതൃസഹോദരിയുടെ മകനോ, സഹോദരിയുടെ ഭർത്താവോ ആയതുകൊണ്ടല്ല ശ്രീകൃഷ്ണൻ അർജ്ജുനന് ഗീത ഉപദേശിച്ചത്. 'ഗുഡാക' എന്നാൽ 'മടി', 'ഉറക്കം' എന്നെല്ലാമാണ് അർത്ഥം. അശേഷം മടിയോ ആലസ്യമോ ഇല്ലാത്ത അർജ്ജുനനെ ശ്രീകൃഷ്ണൻ 'പരംതപ'നെന്നും 'സവ്യസാചി'യെന്നും വിളിക്കുന്നു. ശത്രുക്കൾക്ക് അഥവാ പ്രതിസന്ധികൾക്ക് പേടിസ്വപ്നമായിരുന്ന അർജ്ജുനൻ അസ്ത്രവിദ്യയിൽ നിപുണനും ഇരു കൈകൾകൊണ്ടും അസ്ത്രങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിൽ വിദഗ്ധനും ആയിരുന്നു. അതിനാലാണ് ഈ വിശേഷണങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന് നൽകപ്പെട്ടത്. ഭൗതികജീവിതത്തിൽ നിപുണതയോടെ വിജയം വരിച്ച സ്ഥിരോത്സാഹിയും ജാഗരൂക്നുമായിരിക്കണം ശിഷ്യത്വം ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ എന്ന് ഇതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

'ഗുരു' ഹൃഷികേശനായിരിക്കണം. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കിയവൻ എന്ന് അർത്ഥം. അദ്ദേഹം കാരുണ്യവാനുമായിരിക്കണം. അങ്ങിനെയുള്ള ഗുരു, അർഹത തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നൽകുന്ന ജ്ഞാനം മാത്രമേ ശിഷ്യന്റെ ആത്മസൂര്യോദയത്തിനും ലോകക്ഷേമത്തിനും കാരണമാവൂ.

ധ്യാനിക്കാൻ രണ്ട് ശ്ലോകസാരം

പ്രകാശരൂപോഹ മജോഹ മദ്വയോ
സകൃദ്വി ഭാതോഹ മതീവ നിർമ്മലഃ
വിശുദ്ധ വിജ്ഞാനഘനോ നിരാമയ
സമ്പൂർണ്ണ ആനന്ദമയോഹ മക്രിയഃ

[ഞാൻ പ്രകാശസ്വരൂപനും ജനനമില്ലാത്തവനും (അതിനാൽതന്നെ മരണമില്ലാത്തവനും) അദ്വയനും (രണ്ടാമതായി വേറെ ഒന്നുമില്ലാത്ത ഏകത്വാവസ്ഥയിലുള്ളവനും) സദാ പ്രകാശിയ്ക്കുന്നവനും അത്യന്തം ശുദ്ധനും ശുദ്ധബോധ സ്വരൂപനും ദുഃഖരഹിതനും പൂർണ്ണമായും ആനന്ദമയനും അകർത്താവു(നിഷ്ക്രിയൻ)മാകുന്നു.**]**

സദൈവമുക്തോഹ മചിന്ത്യ ശക്തിമാ-
ഹതിന്ദ്രിയജ്ഞാന മവിക്രിയാത്മകഃ
അനന്തപാരോഹ മഹർനിശം ബുധൈർ
വിഭാവിതോഹം ഹൃദി വേദവാദിഭിഃ

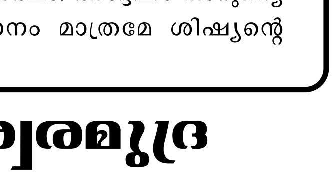
[ഞാൻ സദാമുക്തനും അചിന്ത്യനുമായ (ഊഹിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്തത്ര) ശക്തിയുള്ളവനും ഇന്ദ്രിയാതീതമായ ജ്ഞാനമുള്ളവനും യാതൊരു മാറ്റവുമില്ലാത്തവനും അനന്തനും (അറ്റമോ അവസാനമോ ഇല്ലാത്തവനും) ആത്മജ്ഞാനികൾ സദാ ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്നവനും (പരംപൊരുൾ) ആകുന്നു**]**

- വേദവ്യാസൻ രചിച്ച അദ്ധ്യാത്മരാമായണത്തിലെ ഉത്തരകാണ്ഡത്തിൽ (5-ാം സർഗ്ഗം) ശ്രീരാമൻ ലക്ഷ്മണന് ബ്രഹ്മവിദ്യ ഉപദേശിക്കുന്ന ഭാഗത്തിൽ (ശ്രീരാമഗീതയിൽ) ഉൾപ്പെട്ട രണ്ട് ശ്ലോകങ്ങളാണിവ.

കാലേശ്വരമുദ്ര

നടുവിരൽ അറ്റങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്തുവെയ്ക്കുക; ചൂണ്ടുവിരലുകൾ മടക്കി ചേർത്തുവെയ്ക്കുക; പെരുവിരലുകളും ചേർന്നിരിക്കട്ടെ. മറ്റ് വിരലുകൾ ഉള്ളോട്ട് മടങ്ങിയിരിക്കട്ടെ. ഇത്രയുമായാൽ കാലേശ്വരമുദ്രയായി. പെരുവിരലറ്റങ്ങൾ നെഞ്ചിനുനേരെ പിടിച്ച് കൈമുട്ടുകൾ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും വിടർത്തിവെയ്ക്കണം. ഈ അവസ്ഥയിൽ സാവധാനം 10 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. പിന്നീട് ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കെടുക്കുന്നതിന്റെയും പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതിന്റെയും സമയം അല്പം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക.

ചിന്തകളുടെ തിരതല്ലൽ ലഘൂകരിയ്ക്കുവാനും പ്രക്ഷുബ്ധമായ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ചിന്തകൾക്കിടയിലെ ദൂരം വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് ശാന്തത വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. മനസ്സ് സ്വസ്ഥമാവുന്ന മുറയ്ക്ക് പ്രശ്നപരിഹാരം തെളിഞ്ഞുവരും.



ഓർമ്മ, ശ്രദ്ധ എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും സ്വഭാവരീതികൾ മാറ്റുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. ആസക്തി പരിഹരിയ്ക്കുവാനും ഇത് സഹായകമാണ്. ഈ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ദിവസേന 10-20 മിനുട്ട് കാലേശ്വരമുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം.

റെയ്കിയും അരവിന്ദദർശനവും

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

ഉസൂയി ദേവൻ ഈ ഭൂമുഖത്ത് അവതരിച്ചതിന്റെ ശതോത്തര സുവർണ്ണ ജൂബിലി വർഷമാണ് (150-ാം വർഷം). ഈ ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്. 2014 ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഉസൂയിയ്ക്ക് 150 വയസ്സ് തികയുന്നു. സ്വന്തം പൂർവ്വികരുടെ മോക്ഷത്തിനായാണ് ഭഗീരഥൻ ദേവഗംഗയെ ഭൂമിയിലേയ്ക്ക് തപഃശക്തിയുപയോഗിച്ച് കൊണ്ടുവന്നതെങ്കിൽ സ്വന്തം തലമുറയിൽപ്പെട്ടവരുടെയും അനന്തര തലമുറക്കാരുടെയും ഐഹികക്ഷേമസൗഭാഗ്യങ്ങൾക്കായാണ് ഉസൂയി തന്റെ തപോബലത്താൽ പരമേഷ്ടിയെ ഈ ഭൂമുഖത്തേയ്ക്ക് ആവാഹിച്ചത്.

1864 മുതൽ 1926 വരെ 62 വർഷക്കാലം ജപ്പാനിൽ ജീവിച്ച മിഖാവോ ഉസൂയി തന്റെ ജീവിതത്തിലെ 20 വർഷത്തോളം നടത്തിയ ആത്മസമർപ്പണപരമായ ശ്രമങ്ങൾ റെയ്കി പദ്ധതിയ്ക്ക് രൂപം നൽകി. ഏതാണ്ട് അതേ കാലഘട്ടത്തിൽ (1872 മുതൽ 1950 വരെ) ഇന്ത്യയിൽ ജീവിച്ച മഹർഷി അരവിന്ദൻ 'സമന്വയ യോഗ'യ്ക്ക് രൂപം നൽകിയതും സ്മരണീയമാണ്. "താഴെ നിന്നുള്ള വിളിയ്ക്ക് മുകളിൽ നിന്നുള്ള മറുപടി" എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ട 'സമന്വയ യോഗ' യുടെ ലളിതവും ക്ഷിപ്രപ്രായോഗികവുമായ രൂപാന്തരമാണ് റെയ്കി എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. അരവിന്ദഘോഷ് എന്ന മഹർഷി അരവിന്ദന്റെ ജന്മദിനവും ആഗസ്റ്റ് 15 ആണ് എന്നത് അർത്ഥഗർഭമായ വിധിയുടെ നിശ്ചയമാവാം. "മരണത്തെക്കാൾ ഭയാനക" മായി "മാനികൾ" കരുതുന്ന "പാരതന്ത്ര്യ"ത്തിൽ നിന്ന് ഭാരതം മോചനം പ്രാപിച്ചതും 1947 ലെ ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ആയിരുന്നുവല്ലോ. "ആഗസ്റ്റ് 15" ലോകത്തിന്റെ തന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യ ദിനമാണ്. ഉസൂയിയുടെയും മഹർഷി അരവിന്ദന്റെയും ഭാരതസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും ജന്മദിനങ്ങൾ സമ്മേളിയ്ക്കുന്ന ആഗസ്റ്റ് 15 ''മാനവ ഐക്യ ആദർശ''ത്തിന്റെ ത്രിവേണീ സംഗമമത്രെ.

അരവിന്ദൻ തന്റെ ''ഗീതാസാര സംഗ്രഹ''ത്തിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ് റെയ്കിസാരവും എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. ''ഉയർന്ന തലത്തിലെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടി താഴ്ന്ന തലത്തിലെ ബന്ധനത്തെ ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് മനുഷ്യനിലവാരത്തിൽ നിന്ന് ദൈവ നിലവാരത്തിലേക്ക് കർമ്മത്തെ ഉയർത്തുന്ന വലിയ മൂന്നു പടികളായി, ഗീതയുടെ സന്ദേശം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നതിലേയ്ക്കാണ് അരവിന്ദൻ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്. സാധകൻ സിദ്ധനും സാദ്ധ്യംതന്നെയും ആയിത്തീരുന്ന മൂന്നു തലങ്ങളിലൂടെ റെയ്കിയും മനുഷ്യനെ അമാനുഷതയിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തുന്നു.

അരവിന്ദൻ കാണിച്ചുതരുന്ന മൂന്നു പടികളും റെയ്കിയുടെ മൂന്നു പടവുകളും തമ്മിൽ സമാനത എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് പരിശോധിയ്ക്കാം. കർത്താവായ മനുഷ്യൻ സ്വയം തന്നിൽ ദർശിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത ഏക പരമാത്മാവിന്ന് ഒരു യജ്ഞമായി കർമ്മം ചെയ്യുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ പടി. കർമ്മഫലം മാത്രമല്ല കർത്താവ് എന്ന ഭാവം കൂടി ത്യജിയ്ക്കലാണ് രണ്ടാമത്തെ പടി. പരമാത്മാവിനെ, പ്രകൃതിയെ ഭരിയ്ക്കുന്ന പുരുഷോത്തമനായി കാണുകയും അദ്ദേഹമാണ് പൂർണ്ണമായി തന്നിലിരുന്ന് എല്ലാ കർമ്മവും ചെയ്യിയ്ക്കുന്നത് എന്ന ഭാവനയോടെ സ്നേഹവും ആരാധനയും കർമ്മത്യാഗവും അദ്ദേഹത്തിനു സമർപ്പിക്കലാണ് മൂന്നാമത്തേതും അവസാനത്തേതുമായ പടി. മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസനയിലും ഈ പടികൾ വ്യക്തമാണ്. ഒന്നാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ അതീതമായ റെയ്കി ശക്തി തന്നിലൂടെ ഒഴുകി എത്തുന്നതായാണ് ഭാവന. രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ സാക്ഷീഭാവത്തിലും നിമിത്തം (Tool) എന്ന ഭാവനയിലും മനഃസ്സാക്ഷിയുടെ ഇംഗിതമനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന നിലയിലേയ്ക്ക് ഉയരുന്നു. മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ "അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി" എന്ന നിലയിലേക്കുയരുകയാണ്.

മനുഷ്യനെയും പ്രകൃതിയെയും രൂപാന്തരപ്പെടുത്തൽ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള "സമന്വയ യോഗ" (Integral Yoga) വേദാന്തത്തിന്റെയും തന്ത്രത്തിന്റെയും സമ്പ്രദായങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാണെന്ന് അരവിന്ദൻ പറയുന്നു. ഉസൂയി നിർദ്ദേശിയ്ക്കുന്നതും തത്വത്തിൽ ഇതുതന്നെ. സ്വയം സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടുള്ള റെയ്കി ചികിൽസ "ടെക്നിക്" എന്ന നിലയ്ക്ക് താന്ത്രികമാണെങ്കിൽ പഞ്ചശില മനനവും സ്വാംശീകരണവും "അറിവിനെ സംബന്ധിച്ചത്" എന്ന നിലയ്ക്ക് വൈദികമാണ്.

"അരോഗമായ ദേഹത്തിൽ അരോഗമായ മനസ്സ് എന്നതല്ല 'സമന്വയ യോഗ' യുടെ ലക്ഷ്യമെന്നും "ദിവ്യദേഹത്തിൽ ദിവ്യ ജീവിതം" എന്നതാണെന്നും അരവിന്ദൻ പറയുന്നു. അരോഗമായ ദേഹത്തിന്റെയും അരോഗമായ മനസ്സിന്റെയും തലത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി (1 st ലെവൽ) ദിവ്യദേഹത്തിലെ ദിവ്യജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് (3rd ലെവൽ) മുദ്രാ റെയ്കി മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നു. റെയ്കി എന്നതിനു പകരം "മുദ്രാ റെയ്കി" എന്ന വിശേഷണം മുൻ ഖണ്ഡികയിലും ഇവിടെയും ഉപയോഗിച്ചത്, "മുദ്രാ റെയ്കി" മാത്രമാണ് ഈ നിഷ്കർഷയോടെ റെയ്കി ദിനചര്യയോടൊപ്പം ആശയപരമായ വളർച്ചയും നിഷ്കർഷിയ്ക്കുന്നത് എന്നതിനാലാണ്.

ആദ്ധ്യാത്മിക ശിഖരവും ഭൗതികാടിസ്ഥാനവും ചേർന്ന 'സമന്വയ യോഗം' മനുഷ്യനെയും ലോകത്തെയും പ്രകൃതിയെയും രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതും ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗം സ്ഥാപിക്കുവാൻ ഉന്നം വെച്ചുകൊണ്ടുള്ളതുമാണെന്ന് അരവിന്ദൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. റെയ്കിയുടെ ഘടനയും അന്തിമ സാധ്യതയും ഇതുതന്നെ.

വ്യക്തിയും സമൂഹവും തമ്മിലും അതിലുപരി സമൂഹവും സമൂഹവും തമ്മിലും പൊരുത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ട് എങ്ങിനെ മാനവഐക്യം സാദ്ധ്യമാക്കാം എന്ന ചിന്തയുടെ വഴിയ്ക്ക് ഒടുവിൽ അരവിന്ദൻ എത്തിച്ചേരുന്ന നിഗമനം ഇതാണ്; "മാനവരാശിയ്ക്ക് ഒരു അദ്ധ്യാത്മ മതം എന്നതാണ് ഭാവിയുടെ ആശ. പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒരു നിഗൂഢ ചൈതന്യം, ദിവ്യയാഥാർത്ഥ്യം ഉണ്ട്. അതിന്റെ ഉന്നതമായ വാഹനം മാനവസമൂഹമാണ്. മനുഷ്യനിലൂടെയാണ് അത് ക്രമപ്രവൃദ്ധമായി ഇവിടെ സ്വയം പ്രകാശിയ്ക്കുവാൻ പോകുന്നത്. ഈ ജ്ഞാനത്തിനനുസരിച്ച് ജീവിയ്ക്കുവാനും ദിവ്യചേതനയുടെ രാജ്യം- വാഴ്ച- ഇവിടെ സ്ഥാപിയ്ക്കുവാനുള്ള പ്രയത്നത്തിന്റെ അനിവാര്യത അത് സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഈ ആദ്ധ്യാത്മിക ഐക്യം, മനഃശ്ശാസ്ത്രപരമായ ഐക്യത്തെ സൃഷ്ടിയ്ക്കും. ബുദ്ധിപരമോ ബാഹ്യമോ ആയ ഏക രൂപതയെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കുകയില്ല അത്. ഏകീകരണത്തിന്റെ യാന്ത്രികോപാധികളുമായി ബന്ധപ്പെടാത്ത ജീവിതത്തിന്റെ ഏകത അത് നിലവിൽ കൊണ്ടുവരും. ഇന്നത്തേതിൽ നിന്നും ഉയർന്ന തരത്തിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെയുള്ള മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിന്റെ അടിസ്ഥാനം അതായിരിയ്ക്കും."

ആലോചിച്ചുനോക്കൂ; നാനാത്വത്തിന്റെയും ഭിന്നരുചികളുടെയും താല്പര്യങ്ങളുടെയും പോറലേല്ക്കാത്ത നിലനില്പിന് ഇടം നൽകുന്ന ഈ മഹത്തായ സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രായോഗികമാക്കുന്നതല്ലേ റെയ്കി? അതെ. കുറേക്കൂടി നല്ല ഈ ജീവിതം നമുക്കും നമുക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവർക്കും സാദ്ധ്യമാക്കുവാൻ റെയ്കിയുടെ പാത- അരവിന്ദൻ മഹർഷിയുടെ സമന്വയ യോഗയുടെ ആത്മസത്ത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ലളിതമായ റെയ്കി പാത- ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുവാനും ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗം പണിയുവാനുള്ള അരവിന്ദന്റെ ആഗ്രഹം റെയ്കിയിലൂടെ സാധിതമാക്കുവാനും ഉസൂയിയുടെ 150-ാം ജന്മവർഷത്തിൽ നമുക്ക് ശ്രമിയ്ക്കാം.

ഉപനിഷത്ത്സാരം-1

അഗ്നിയും വായുവും തോറ്റു, ഇന്ദ്രനോ..?

ഒരിക്കൽ ദേവാസുരയുദ്ധമുണ്ടായപ്പോൾ "ബ്രഹ്മം" അസുരന്മാരെ തോൽപ്പിച്ച് ദേവന്മാർക്ക് വിജയം നൽകി. ദേവന്മാരാകട്ടെ തങ്ങൾ നേടിയ വിജയത്തിന് തങ്ങൾ തന്നെയാണ് കാരണക്കാർ എന്ന് അഭിമാനിച്ചു.

ദേവന്മാരുടെ ഈ മിഥ്യാഭിമാനം മനസ്സിലാക്കിയ "ബ്രഹ്മം" അവരുടെ മുന്നിൽ ചെന്നു. തങ്ങളുടെ മുന്നിൽ കാണുന്ന അത്ഭുതരൂപം എന്തെന്ന് ദേവന്മാർക്ക് അറിയുവാൻ സാധിച്ചില്ല.

അവർ തങ്ങളുടെ കൂടെയുള്ള അഗ്നിയോട്, മുന്നിൽ കാണുന്ന യക്ഷം എന്താണെന്നറിഞ്ഞു വരുവാൻ പറഞ്ഞു. അഗ്നി യക്ഷത്തെ സമീപിച്ചു. നീ ആരാണെന്ന യക്ഷത്തിന്റെ ചോദ്യത്തിന് താൻ അഗ്നിയാണെന്നും ഈ ലോകത്തിലുള്ള എന്തും ദഹിപ്പിയ്ക്കുവാൻ തനിയ്ക്ക് ശക്തിയുണ്ടെന്നും അഗ്നി പറഞ്ഞു.

യക്ഷം ഒരു പുല്ലെടുത്ത് മുന്നിലിട്ട് അത് ദഹിപ്പിയ്ക്കുവാൻ അഗ്നിയോട് പറഞ്ഞു. കിണഞ്ഞ് ശ്രമിച്ചിട്ടും അഗ്നിയ്ക്ക് ആ പുല്ല് ദഹിപ്പിയ്ക്കുവാനായില്ല. അഗ്നി ദേവന്മാരുടെ അടുത്തേയ്ക്ക് മടങ്ങിച്ചെന്ന്, തനിയ്ക്ക് യക്ഷത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാനായില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു.

പിന്നെ ദേവന്മാർ വായുവിനെ നിയോഗിച്ചു. വായു, യക്ഷത്തെ സമീപിച്ച്, താൻ വായുവാണെന്നും തനിയ്ക്ക് ലോകത്തിലെ എന്തിനെയും ചലിപ്പിയ്ക്കുവാനാവുമെന്നും യക്ഷത്തിന്റെ ചോദ്യത്തിനുത്തരമായി പറഞ്ഞു. പക്ഷെ യക്ഷം മുന്നിലേക്കിട്ടുകൊടുത്ത ഒരു ചെറുപുൽക്കൊടിപോലും ചലിപ്പിയ്ക്കുവാൻ വായുവിനായില്ല. ആ ദേവനും മടങ്ങി.

തുടർന്ന് ഇന്ദ്രനെയാണ് ദേവന്മാർ നിയോഗിച്ചത്. ഇന്ദ്രൻ സമീപിച്ചതോടെ യക്ഷം മറഞ്ഞു. അത്ഭുതപ്പെട്ട ഇന്ദ്രൻ ഹിമവത്പുത്രിയും സുന്ദരിയും ഉമാരൂപിണിയുമായ ദേവിയെ സമീപിച്ച് യക്ഷത്തെ കുറിച്ച് ആരാഞ്ഞു. അപ്പോൾ ആ ദേവി, യക്ഷം ബ്രഹ്മമായിരുന്നുവെന്നും, ബ്രഹ്മത്തിന്റെ അനുഗ്രഹത്താലും പ്രവർത്തനത്താലുമാണ് ദേവന്മാർക്ക് വിജയമുണ്ടായതെന്നും പറഞ്ഞു. ബ്രഹ്മത്തെ സമീപിയ്ക്കുകയും അറിയുകയും ചെയ്തതിനാൽ അഗ്നി, വായു, ഇന്ദ്രൻ എന്നീ ദേവന്മാർക്ക് മറ്റുദേവന്മാരേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠത ലഭിച്ചു.

മിന്നൽപോലെയും കണ്ണടച്ച് തുറയ്ക്കുന്നപോലെയും പെട്ടെന്നുണ്ടായി മറയുന്നു എന്നതാണ് ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ദേവതാവിഷയമായ ഉപദേശം. കണ്ണിന് കാണുവാൻ കഴിയാത്തതും എന്നാൽ കണ്ണിന് കാഴ്ചശക്തി നൽകുന്നതുമാണ് ബ്രഹ്മം. ചെവികൊണ്ട് കേൾക്കാൻ സാധിയ്ക്കാത്തതും ചെവിയ്ക്ക് കേൾക്കുവാനുള്ള കഴിവ് നൽകുന്നതുമാണ് ബ്രഹ്മം. പ്രാണനാൽ പ്രേരിതമല്ലാത്തതും എന്നാൽ പ്രാണന് പ്രേരണയായി വർത്തിയ്ക്കുന്നതും ഏതോ അതാണ് ബ്രഹ്മം. അറിഞ്ഞു എന്ന് വിചാരിയ്ക്കുന്നവർക്ക് അറിയുവാൻ കഴിയാത്തതും അറിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നു കരുതുന്നവർക്ക് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളതുമത്രെ പരബ്രഹ്മം.

കേനോപനിഷത്തിലെ മൂന്നാം ഖണ്ഡത്തിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന ഈ കഥയും ഒന്നാമത്തെയും രണ്ടാമത്തെയും ഖണ്ഡങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തെ സംബന്ധിച്ച വിശദീകരണവും മനസ്സിലാക്കിയാൽ റെയ്കി എന്ന മൂലപ്രാണനെകുറിച്ചും അതിനെ പ്രചോദിപ്പിയ്ക്കുന്ന ആദ്യാശക്തിയെക്കുറിച്ചും ഏതാണ്ടൊരു ധാരണ ലഭിയ്ക്കും.

അനുഭവം

റെയ്കി രക്ഷയായി

എന്റെ പേര് സ്വപ്ന (കൈവല്യം, ചേവായൂർ) 15 വർഷം മുമ്പ് ഗർഭപാത്രത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന മുഴ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്ത് മാറ്റിയിരുന്നുവെങ്കിലും കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷമായി മറ്റൊരു മുഴ അവിടെ ഉള്ളതായി സ്കാനിങ്ങിലൂടെ മനസ്സിലായി. വീണ്ടും ഒരു ഓപ്പറേഷനിലേയ്ക്ക് കാര്യങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുന്നതിന്നിടയിലാണ് ഞാൻ നേരിട്ടും ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങിലൂടെയും രോഗബാധിത സ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകുവാൻ തുടങ്ങിയത്. 10 മിനുട്ട് വീതം 7 ദിവസം ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങ് ലഭിച്ചപ്പോഴേയ്ക്കും വേദനയും മുഴ കാരണമുണ്ടായ ഭാരക്കൂടുതലും ശമിച്ചു. സർജറിയിലൂടെ മുഴ എടുത്തുമാറ്റിയ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത് നേരത്തെ സ്കാനിങ്ങിൽ കണ്ട മുഴയിൽ നിന്നും എടുത്തുമാറ്റപ്പെട്ട മുഴ വളരെ ചുരുങ്ങി ചെറുതായതതായാണ്.

കിഡ്നി സ്റ്റോൺ വിഷമതയും ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങ് സ്വീകരിച്ച് ഭേദമായ അനുഭവം എനിയ്ക്കുണ്ട്. സ്റ്റോണുകൾ കിഡ്നികളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതിനും റെയ്കി ഹീലിങ്ങിലൂടെ അത് കിഡ്നികളിൽ നിന്ന് ഒഴിവായിപ്പോയതിനും തെളിവായ സ്കാനിങ്ങ് റിപ്പോർട്ടുകൾ എന്റെ കൈവശമുണ്ട്. 25 വർഷമായി അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്ന നട്ടെല്ലിന്റെ വേദനയ്ക്കും റെയ്കി പരിഹാരമായ അനുഭവവും എനിയ്ക്കുണ്ട്. അത്യന്തം വിഷമകരമായ അവസ്ഥകളിൽ ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങിലൂടെ എനിയ്ക്ക് അത്ഭുതകരമായ ആശ്വാസം നൽകി സഹായിച്ചത് ശ്രീമതി ശങ്കരിദുർഗ്ഗയാണെന്ന് ഞാൻ നന്ദിപൂർവ്വം പറയട്ടെ.

ശ്രദ്ധ, പഠനവൈഷമ്യം കുറയ്ക്കൽ

കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ വർധിപ്പിയ്ക്കുവാനും പഠനത്തിലുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനും റെയ്കി നൽകുന്നത് താരതമ്യേന നിശ്ശബ്ദമായ ചുറ്റുപാടിൽ വേണം. ശബ്ദശല്യങ്ങൾ വളരെകുറഞ്ഞ സമയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഹീലിങ്ങ് സമയത്ത് ശബ്ദശല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവാതെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക. പരീക്ഷാകാലത്ത് ഈ ഹീലിങ്ങ് രീതി വളരെ ഗുണം ചെയ്യും.

1. കിടക്കുകയോ ഇരിയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന കുട്ടിയുടെ കണ്ണുകൾക്കു മീതെ കൈകൾ വെച്ച് ഹീൽ ചെയ്യുക.
2. തലയുടെ ഇരുവശത്തും കൈകൾ വെച്ച് നെറ്റിയുടെ ഇരുവശവും മൂടുന്ന തരത്തിൽ ഹീൽ ചെയ്യുക.
3. തലയുടെ പുറകുവശത്ത് രണ്ട് കൈകളും വെച്ച് ഹീൽചെയ്യുക

രാ.....മായണോ?

"രാ.... മായണോ, മാ.....മായണോ? വായിക്ക രാമായണം." രാമായണം കർക്കിടകമാസത്തിൽ തുറന്ന് വായിച്ച് പൂട്ടിവെയ്ക്കുവാൻ മാത്രമുള്ളതല്ല. ഭീതിയും ഉൽകണ്ഠയും ദാരിദ്ര്യവും വിഷാദവും രോഗങ്ങളും പൊറുതിമുട്ടിയ്ക്കാതെ മനസ്സിനെ ശുശ്രൂഷിയ്ക്കുവാൻ എന്നും ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ട ഔഷധമൂല്യമുള്ള ഗ്രന്ഥമാണത്. "മൃത്യുശാസന പ്രോക്തമായ" രാമായണം പാരായണം ചെയ്യുന്നവർ "ബദ്ധരാകിലുമുടൻ മുക്തരായ് വന്നുകൂടു" മെന്നും "പുത്രസന്തതിധനസമൃദ്ധി ദീർഘായുസ്സും മിത്ര സമ്പത്തികീർത്തി രോഗശാന്തി" എന്നിവ ഉണ്ടാകുമെന്നും തുടക്കത്തിലേ തുഞ്ചത്താചാര്യൻ ഉറപ്പു നൽകുന്നു. അഹല്യാസ്തുതി മൂലം "സാധിയ്ക്കും സകലവും". നല്ല കൂട്ടുകെട്ട് ലഭിയ്ക്കാൻ "സ്വയം പ്രഭാസ്തുതി" മാർഗ്ഗം തെളിഞ്ഞുകിട്ടാനും ശേഷിയ്ക്കും "സന്താപനാശകരായ നമോനമ" എന്നു തുടങ്ങുന്ന ആദിത്യസ്തുതി, വിരാട് പുരുഷ ബോധത്തിലേയ്ക്കുയരുവാൻ "കബന്ധസ്തുതി."

Printed & Published by Indian Raiki Association, 'Sobhanam', Mankavu, Kozhikode -7, Ph: 9895611907. For Private Circulation only