

# വിഷയവിവരം

## ലോകം ഉന്നയിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

1	കുടുംബത്തിലെ അധ്യാത്മസാമന്ത്ജസ്വ്യം	3
2	ത്യാഗശ്രഹണങ്ങളിലൂടെ ഈശ്വരാനുഗ്രഹം തേടാം	7
3	പ്രിയപ്പെട്ട മകളാകാൻ	9
4	ആത്യന്തികമായ ആശ്രയം	11
5	ഭക്തഹൃദയത്തിലെ സഹനവീക്ഷണങ്ങൾ	13
6	സ്വയംവിലയിരുത്തൽ വസ്തുനിഷ്ഠമാകണം	17
7	ദുഷ്പെരുമാറ്റത്തേയും ശോഭനമായി നേരിടാം	21
8	പരാതിയില്ലാതെ പുരകമായിരിയ്ക്കുക	23
9	ഭർതൃവിരഹത്തീ ശമിപ്പിയ്ക്കാൻ	27
10	നീറുന്ന ഓർമകളെ ശാന്തമാക്കിയെടുക്കാം	31
11	മൂല്യാനുബദ്ധത	35

**ലൗകികവിഷമം തീർക്കാൻ അധ്യാത്മം**

12	വിരുദ്ധസാഹചര്യത്തിലെ സാധന	43
13	ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളിലൂടെ സ്വാത്മോന്നതി	47
14	സാധനയിലെ വ്യഗ്രത	51
15	അലട്ടുന്ന ഓർമകളെ എന്തു വേണം	57
16	ഭയജനകചിന്തകളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം	63
17	തത്ത്വജിജ്ഞാസമുകുളം	69
18	ധ്യാനത്തെ നിത്യജീവിതവുമായി ഇണക്കുമ്പോൾ	71
19	അനിഷ്ടസംഭവങ്ങളുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ	75
20	മനസ്സിനെ ഉദാത്തമാക്കുക	81
21	സാധകന്നുവേണ്ട ക്രമീകൃതദ്യഷ്ടി	85
22	ആത്മാർഥതമതി പൂർണ്ണതയിലെത്താൻ	89
23	മനസ്സിൽ ഒളിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന കഴിവുകൾ തേടി	91
24	തീരാവ്യാധിയിലും മന:സമാധാനം കണ്ടെത്താം	95

**അധ്യാത്മത്തിന് വ്യക്തിയിലും  
സമൂഹത്തിലുമുള്ള പ്രസക്തി**

25	ആന്തരതീർത്ഥാടനം സുഗമമാക്കുക	103
26	മതങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം	107
27	സംന്യാസത്തിന്റെ ഉദാത്തത ആസ്വദിയ്ക്കുക	111
28	ലോകമംഗളാർത്ഥം (ജഗദ്‌ഹിതായ ച)	115
29	ആത്മതത്ത്വസൗധത്തിന് മതഭിത്തികളില്ല	123
30	പ്രണമിയ്ക്കുന്നതിലെ സംസ്കാരപ്പെരുമ	127
31	ലോകസംഗ്രഹത്തിന്റെ പരിമാണം	133
32	തത്ത്വപ്രവചനത്തിൽ ഇത്ര ഗർവ്വോ	139
33	ശ്രോതാക്കളിലെ വീക്ഷണവ്യത്യസ്തത	143

**ആത്മാന്വേഷണത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ**

34	ധ്യാനം മനസ്സിനെ പ്രബലമാക്കാൻ	149
35	വാക്കുകൾക്കുള്ള വൈഭവം	151
36	എല്ലാറ്റിലും സാമഞ്ജസ്യം കണ്ടെത്തൽ	159
37	ദേഹബുദ്ധിവിട്ട് ആത്മബുദ്ധിയിലേയ്ക്ക്	163
38	കർമാതിർത്തികൾ വിട്ടുയരുക	167
39	നിർദ്വന്ദത പരമമായ ആത്മലാഭം	171
40	സംശയനിവൃത്തി	173
41	ഒരിയ്ക്കൽമാത്രമുള്ള അനുഭവമല്ല സാധന	177
42	അസ്വസ്ഥതയിൽ കൂളിരേകുന്ന തത്ത്വസാന്ത്വനം	181
43	ആധ്യാത്മികത ലൗകികനിഷ്ഠയ്ക്ക് പുരകം	191
44	അമൂർത്തം നിഷ്പക്ഷം - ഭിന്ന അധ്യാത്മമാനങ്ങൾ	195
45	ഓരോ പ്രവൃത്തിയും ആത്മസമ്പന്നമാക്കാം	199
46	വിവേകം തത്ത്യാന്വേഷണത്തെ പ്രബലമാക്കട്ടെ	207
47	പോലീസുദ്യോഗസ്ഥനിലെ ധർമ്മജിജ്ഞാസകൾ	211
48	തത്ത്വശ്രവണം ചൊരിയുന്ന ഉൾനിറവ്	215

# 1

## കുടുംബജീവിതത്തിലെ അധ്യാത്മസാമന്ജസ്യം

[കുടുംബജീവിതം സുഗമമാക്കുന്നതേക്കുറിച്ചു പല ഗൃഹസ്ഥരും സ്വാമിജിയ്ക്കു കത്തെഴുതി ചോദിയ്ക്കാറുണ്ട്. ഉദ്യോഗത്തിനു കുടുംബത്തേക്കാൾ സമയവും മനസ്സും ചിലവഴിയ്ക്കുമ്പോൾ ബന്ധുക്കൾക്കു പരിഭവങ്ങളുണ്ടാകും. ഇങ്ങനെയുള്ള വിഷമങ്ങൾ പരാമർശിച്ച് എഴുതിയ ശിഷ്യനുള്ള മറുപടിയാണ് താഴെ.]

2002 ആഗസ്റ്റ് 26

പ്രിയപ്പെട്ട അനുഗൃഹീതനായ എച്ച്:

ഹരിഃ ഓം തത് സത്. ജൂൺ 22 നു നിങ്ങളയച്ച കത്തും ദാനസത്രത്തിലേയ്ക്കുള്ള സമർപ്പണവും കൈപ്പറ്റി, ആ വിവരം അറിയിയ്ക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. കത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മറ്റു കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇനിയെഴുതുന്നത്.

1. നിങ്ങൾ ഭാര്യയുടേയും കുട്ടിയുടേയുംകൂടെ കുടുതൽ സമയം ചെലവഴിയ്ക്കുന്നതും, അവരെ പുറത്തേയ്ക്കു കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്നതും നല്ലതുതന്നെ, അത്യാവശ്യവുമാണ്. ഇതൊക്കെ നിർലോപമായി ചെയ്യുക. ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടായത് എപ്പോൾ? എങ്ങനെ?

2. വിവാഹം കഴിയ്ക്കുന്നതൊന്ന്; വിവാഹജീവിതം നടത്തുന്നതു വേറെയൊന്ന്. വ്യത്യസ്തസാഹചര്യങ്ങളിൽ ജനിച്ചവളർന്ന വ്യക്തികളാണ് ഒരുമിച്ചു ജീവിതം നയിയ്ക്കുന്നതെന്നു ധരിയ്ക്കണം.

ഓരോരുത്തന്നും അവനവന്റേതായ പ്രത്യേകതകൾ കാണും. ഒറ്റിയ്ക്ക് അതൊക്കെ മാറ്റാനോ ഇല്ലാതാക്കാനോ ആവില്ല, വേണ്ടതാനും. അതൊക്കെ സ്വന്തംപ്രകൃതത്തിനു വിട്ട്, പരസ്പരധാരണയോടും അംഗീകാരത്തോടുംകൂടി അന്യോന്യം സഹായിച്ചു ജീവിയ്ക്കണം. ഈ പാരസ്പര്യധന്യതയാണ് നിങ്ങൾ രണ്ടുപേരേയും ഉത്കൃഷ്ടരാക്കുക.

സഹധർമ്മിണിയുടെ നല്ല ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിപ്പിച്ചുകൊടുക്കണം. അവർ നിങ്ങളുടെ സാമീപ്യവും സൗഹൃദവും ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് ആവോളം നല്കണം. അതു നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ കുടുതൽ ഉദാത്തവും സമ്പന്നവുമേ ആക്കൂ.

ഭാര്യയേയും കുട്ടിയേയും സ്നേഹിയ്ക്കുന്നതിൽ എന്താണ് തെറ്റ്? ആധ്യാത്മികതയ്ക്കു നിരക്കാത്തതല്ലല്ലോ അത്. ഇക്കാര്യത്തിൽ തെറ്റിദ്ധാരണയ്ക്ക് ഒരടിസ്ഥാനവുമില്ല, ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു എങ്കിൽ അത് എന്നേയ്ക്കുമായി തീർക്കണം.