വിഷയവിവരം

1. ഫലപ്രദമായ ധ്യാനത്തിനുള്ള മുന്നർഹതകൾ 1
കർമം ജീവിതത്തിന്റെ നാഡി
സംന്യാസത്തിന്റെ യഥാർഥജീവൻ

2. ആത്മോദ്ധാരണകല 9
അധ്യാത്മസോപാനം കയറൽ
സമ്പർക്കങ്ങളിലൂടെ പരമസത്യത്തെ കണ്ടുപിടിയ്ക്കൽ

3. സമദർശനവും പെരുമാറ്റമികവും 17
ശരിയായ യോഗി യുക്തചിത്തൻതന്നെ

4. ധ്യാനനിഷ്ഠയുടെ പ്രാധാന്യം 25
ഭഗവദ്ഗീത സാധനാഗ്രന്ഥം
ധ്യാനം സ്വാനുഭവമാർഗം
ധ്യാനത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മഭാവങ്ങൾ

5. ജീവിതത്തിൽ ധ്യാനം അനിഷേധ്യം 33
മിതത്വം പരമപ്രധാനം
ആഗ്രഹങ്ങൾ അവസാനത്തെ കടമ്പ
ആത്മസ്ഥിതിയുടെ പ്രാഗല്ഭ്യം
സാധനയെ ശരിയ്ക്കും മനസ്സിലാക്കൽ

6. ധ്യാനസാധനയുടെ മുടിവും അനന്തരവും 41
ധ്യാനത്തിലെ വിജയം
ബ്രഹ്മസ്ഥിതി കൈവരിയ്ക്കൽ
തത്ത്വജ്ഞദർശനം

7. യോഗസാധകന്നുള്ള ദിവ്യവാഗ്ദത്തം 49
മനസ്സിന്റെ ചപലത
അധ്യാത്മപഥത്തിൽനിന്ന് വീഴുന്നവന്റെ സ്ഥിതി
മംഗളാത്മകത വിപരീതവിധികളെയെല്ലാം നീക്കുന്നു

8. ഗുരുവിലെ അതീന്ദ്രിയപരിമാണം 61
ഗുരുവിനെ പരമമായി ദർശിയ്ക്കൽ

തത്ത്വജ്ഞാനികളെ സമീപിയ്ക്കുക
ഗുരു ദിവ്യമാനം അവലംബിയ്ക്കുമ്പോൾ

9. സംഗം നീക്കാനുള്ള സുഗമമാർഗം 69
സാധനയെ സുഖകരമാക്കുന്ന ഗുരുഭക്തി
അധ്യാത്മസാധനയുടെ അപൂർവത
പരമതത്ത്വത്തിന്റെ പരാപരഭാഗങ്ങൾ
സൃഷ്ടി അന്തിമതത്ത്വമായി മാറുന്നു

10. സമഗ്രമായ ദിവ്യത്വത്തെ ദർശിയ്ക്കുക 77
പരമസത്യം എങ്ങും നിറഞ്ഞത്
നന്മതിന്മകൾ ഒരേ ഉറവിടത്തുനിന്ന്
നന്മയെടുത്ത് തിന്മ വർജിയ്ക്കുക

11. ഗുണങ്ങളെ അതിജീവിയ്ക്കൽ 87
മായാശക്തി വിവേകത്തെ അപഹരിയ്ക്കുന്നു
നാലുതരം ധർമാത്മാക്കൾ
ജ്ഞാനിയും പരമതത്ത്വവും അന്യോന്യബദ്ധർ

12. ദ്വന്ദ്വങ്ങളെ അതിജീവിയ്ക്കൽ 95
വ്യാമോഹം പൊതുദു:സ്ഥിതി
അധ്യാത്മസാധന മുഴുവനും വ്യക്തിഗതമാണ്

13. ജീവിയ്ക്കുന്നതും വിരമിയ്ക്കുന്നതുമെങ്ങനെ 103
ഭഗവദ്ഗീത സാർവജനീനസന്ദേശം
ലോകത്തിൽനിന്ന് വിരമിയ്ക്കാനുള്ള ഉത്തമമാർഗം
ഭക്തി ആജീവനാന്തസാധന

14. ആത്മാതന്നെ സൃഷ്ടിലയങ്ങൾക്കധിഷ്ഠാനം 111
ഭക്തി ലോകദുരിതങ്ങൾക്കുള്ള സമഗ്രപരിരക്ഷണം
ആത്മാനുധാവനം വൈദികസമ്മാനങ്ങൾക്കെല്ലാമുപരി
രാപ്പകലുകൾ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നതെന്ത്
വിശ്വസ്ഫുരണം സ്വന്തം ഉള്ളിൽനിന്ന്
പ്രകടനതിരോധാനങ്ങൾ പരമസത്യത്തിന്റെ അനന്യശക്തി

15. ഇരുളും വെളിച്ചവുമെന്ന രണ്ട് മാർഗങ്ങൾ 121
ഉത്തരായണദക്ഷിണായനങ്ങളുടെ അർഥം പ്രാധാന്യം

ശ്രേയസ്സ് ഉദാരം പ്രേയസ്സ് മറിച്ചും

16. പരാപരജ്ഞാനവും ഉത്തരദക്ഷിണായനങ്ങളും 127
ഉത്തരായണദക്ഷിണായനങ്ങളെപ്പറ്റി തെറ്റിദ്ധാരണ

17. രാജവിദ്യ 135
രാജകീയമായ അനുധാവനം
ഭരണത്തിന്റെ ദാരുണസ്വഭാവം

18. അധ്യാത്മജ്ഞാനം അപൂർവമത്രെ 141
ഗീതാസന്ദേശത്തിന്റെ സാർവത്രികഭാവങ്ങൾ

19. അസ്തിത്വദുരൂഹത ശരിയായ നിരൂപണം 149
സ്ഥൂലത്തിൽ വ്യാപനംചെയ്യുന്നത് സൂക്ഷ്മം
പരമതത്ത്വത്തിന്റെ അചിന്ത്യശക്തി

20. ലോകം വാസ്തവമല്ല പ്രതിഭാസംമാത്രം 155
സദസദ്ലക്ഷണങ്ങൾ

21. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ദുരൂഹക്രമം 161
സർവവ്യാപിത്വവിവരണം
സൃഷ്ടിചാക്രികത സാധ്യമാകുന്നതെങ്ങനെ
തത്ത്വജ്ഞാനിയുടെ അനന്യമായ പരിമാണം

22. അനന്യഭക്തി കാമ്യകർമങ്ങളെ അതിജീവിയ്ക്കൽ 169
ധ്യാനത്തിലൂടെയുള്ള ആരാധന
ദൃശ്യങ്ങളെ നോക്കി അദൃശ്യത്തെ ഗ്രഹിയ്ക്കുക
മതപരസമ്മാനങ്ങളുടെ ഉപയോഗശൂന്യത
ഭക്തന്റെ ശരിയായ ധനം

23. ഭക്തിസാധനയെപ്പറ്റിയുള്ള ശരിയായ വീക്ഷണം 177
വിവിധദേവതാരാധനയിലെ നിഷ്ഫലത
പരതത്ത്വം സ്നേഹഭക്തിയെ തിരിച്ചറിയുന്നു

24. സമഗ്രഭക്തി വലിയ സമീകാരകം 185
ഈശ്വരഭക്തന് ഒരിയ്ക്കലും നാശമില്ല
സാമൂഹ്യപശ്ചാത്തലം ഭക്ത്യനുധാവനത്തിന് അയോഗ്യതയല്ല

25. ജ്ഞാനം സമഗ്രഭക്തിയുടെ മകുടം 197
സൃഷ്ടിയെ മനസ്സിലാക്കൽ ഭക്തന് അത്യാവശ്യം
പാപനിവൃത്തി ജ്ഞാനംമൂലം
അവികമ്പയോഗം ഇളക്കംതട്ടാത്ത ഭക്തിയോഗം
ഭഗവത്സ്നേഹം തത്ത്വജ്ഞാനത്തിലേയ്ക്ക് നയിയ്ക്കുന്നു

26. പ്രത്യക്ഷപ്രകടനങ്ങൾവഴി പരമതത്ത്വസമീപനം 205
പരമതത്ത്വത്തിന്റെ വിഭൂതികൾ

അനുക്രമണിക 212

1

ഫലപ്രദമായ ധ്യാനത്തിനുള്ള മുന്നർഹതകൾ

അഞ്ചാമധ്യായത്തിന്റെ ഒടുവിലെ മൂന്നു ശ്ലോകങ്ങളിൽ ധ്യാനപരിശീലനത്താലുണ്ടാകുന്ന ഉൾമജ്ജനത്തെക്കുറിച്ചു ചുരുക്കി പ്രസ്താവിയ്ക്കയുണ്ടായി. ആന്തരവും അനന്യവുമായ ഇത്തരം യത്നം എങ്ങനെ ഇച്ഛാഭയക്രോധങ്ങളെ അകറ്റി മനസ്സിനു മുക്തിനല്കുന്നുവെന്നു കൃഷ്ണൻ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചത്, അടുത്ത അധ്യായത്തിൽ ധ്യാനം പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നതിന്റെ സൂചനയായാണ്.

ധ്യാനയോഗമെന്ന ആറാമധ്യായത്തിന് അഭ്യാസയോഗം, ആത്മസംയമനയോഗം എന്നീ പേരുകളുമുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ധ്യാനത്തെയാണ് പരാമർശിയ്ക്കുന്നത്.

ധ്യാനം മനുഷ്യന്റെ ഉൾവ്യക്തിത്വത്തെമാത്രം വിനിയോഗിയ്ക്കുന്ന തനതുപരിശീലനമാണ്. വൈദികകർമങ്ങളിലും ലൗകികവൃത്തികളിലുമില്ലാത്ത വിശേഷമാണ്, ധ്യാനം ശീലിയ്ക്കുമ്പോൾ എല്ലാ ബാഹ്യവൃത്തികളേയും ആശ്രയങ്ങളേയും വർജിയ്ക്കണമെന്നത്.

*മെഡിറ്റേഷനി*ൽ വേണ്ടത് ഒരു സ്ഥലത്തു ശാന്തമായി ഒറ്റക്കിരുന്നു സർവവ്യാപാരങ്ങളിൽനിന്നും വിരമിച്ച്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിശ്ചലമാക്കി, ശ്രദ്ധ മനസ്സിലും മനസ്സിന്റെ പ്രക്രിയകളിലും ഒതുക്കിനിർത്തുകയാണ്. എന്നിട്ടു മനസ്സിനെ അതിന്റെ അന്ത:സത്തയും അധിഷ്ഠാനവുമായ ആത്മചേതനയിൽ ലയിപ്പിയ്ക്കണം. ഇതിനു മനസ്സുമാത്രമേ പ്രവർത്തിയ്ക്കേണ്ടൂ. ബാഹ്യവും ഭൗതികവുമായ ചലനം, ഗതി, പ്രവൃത്തി, ഇടപെടൽ, മറ്റുള്ള വസ്തുക്കളുമായി സംബന്ധം, ഇങ്ങനെയൊന്നും അതിൽ തീരെ ഉണ്ടാകരുത്.

ആറാമധ്യായത്തിന്റെ വിഷയം ധ്യാനമാണെങ്കിലും, കൃഷ്ണൻ ധ്യാനപരിശീലനത്തിനു മുമ്പുംപിമ്പുമുള്ള അച്ചടക്കം, സംശുദ്ധി, ഉദാത്തീകരണം എന്നിവയെപ്പറ്റി ധാരാളം പറയുന്നുണ്ട്. 47 ശ്ലോകങ്ങളിൽ 7 എണ്ണമാണ് ധ്യാനം വിവരിയ്ക്കുന്നത്. ധ്യാനേതരവ്യാപാരങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ട ഉൾശുദ്ധിയും ഉദാത്തതയും എത്ര അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ഇതിൽനിന്നു വ്യക്തമാണ്. സാധാരണക്കാർ ഇക്കാര്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. ധ്യാനത്തേക്കാൾ എത്രയോ വിലയേറിയതാണ് ധ്യാനേതരദശ.

ധ്യാനത്തിനു മുമ്പുംപിമ്പുമുള്ള വേളകളെപ്പറ്റി വേണ്ടതുപോലെ മനസ്സിലാക്കി തന്റെ അനുധാവനത്തെ വ്യഗ്രതയോടെ മുഴുവനും സമയം തുടരാതിടത്തോളം, തത്വജിജ്ഞാസുവിനു മനസ്സിനെ ധ്യാ

നത്തിൽ വേണ്ടുംവണ്ണം വിനിയോഗിയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകില്ല.

ഈ വസ്തുത മനസ്സിൽവെച്ചുകൊണ്ടുവേണം ആറാമധ്യായം വായിയ്ക്കാൻ. ആരാണ് സംന്യാസി, ആരാണ് ത്യാഗി, എന്നു കൃഷ്ണൻ തുടക്കത്തിൽ പറയുന്നത് ഒന്നാംതരം വിവരണമാണ്. താൻ സംന്യാസി അല്ലാതിരിയ്ക്കേ, എന്തിനാണ് കൃഷ്ണൻ സംന്യാസത്തെപ്പറ്റി ഇത്രയധികം പറയുന്നത്? അർജുനനും സംന്യാസിയല്ല. പ്രത്യേകം പഠനവും ആലോചനയും അർഹിയ്ക്കുന്നതാണ് ഇക്കാര്യം.

അനാശ്രിതഃ കർമഫലം
കാര്യം കർമ കരോതി യഃ
സ സംന്യാസി ച യോഗീ ച
ന നിരഗ്നിർന ചാക്രിയഃ (6.1)

കർമഫലത്തെ ആശ്രയിയ്ക്കാതെ, അപ്പപ്പോൾ വേണ്ടതു ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കുന്നവൻ സംന്യാസിയാണ്, യോഗിയുമാണ്. അല്ലാതെ വെറും അഗ്നികർമങ്ങളെ വിട്ടവനോ, പ്രവൃത്തികളെ വേണ്ടെന്നുവെച്ചവനോ അല്ല.

പാരമ്പര്യദൃഷ്ടിയിൽ സംന്യാസം ജീവിതത്തിലെ നാലാമത്തെ ആശ്രമമാണ്. ബ്രഹ്മചര്യം, ഗാർഹസ്ഥ്യം, വാനപ്രസ്ഥം, എന്നീ മൂന്നിന്റേയും പൂരണവും പരിസമാപനവുമാണത്. എല്ലാ വൈദികവൃത്തികളേയും, അതോടുചേർന്ന നിഷ്ഠകളേയും, കുടുംബപരവും ഗാർഹികവുമായ എല്ലാ വ്യാപാരങ്ങളേയും ഉപേക്ഷിയ്ക്കുന്നതിലൂടെയാണ് സംന്യാസപ്രവേശം.

താനൊറ്റയ്ക്കോ, അല്ല ഗുരുസാന്നിധ്യത്തിലും സംഗത്തിലുമോ ആകും സംന്യസ്തൻ സ്വജീവിതം ആത്മജ്ഞാനനിഷ്ഠയ്ക്കുമാത്രമായി വിനിയോഗിച്ചു കഴിയുക. ശാസ്ത്രങ്ങൾ കേൾക്കുക, വായിയ്ക്കുക, കേട്ട സന്ദേശങ്ങളെ സുസൂക്ഷ്മം വിചിന്തനംചെയ്യുക, ധ്യാനനിരതനാകുക, ഇതിലൊക്കെയാണ് സംന്യാസനിഷ്ഠന്റെ വ്യഗ്രത. ഇത്തരം ജീവിതക്രമം അർജുനനു പറ്റില്ലെന്നാണല്ലോ കൃഷ്ണൻ ആദ്യമേമുതൽ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. സംന്യാസത്തിനു കൊതിച്ച അർജുനനെ അതിൽനിന്നു തികച്ചും പിൻവലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് കൃഷ്ണൻ തുടങ്ങിയതു തന്നെ.

ഭഗവദ്ഗീതയിൽ ഉടനീളം കൃഷ്ണൻ സംന്യാസത്തെ ആന്തരമായ അധ്യാത്മസമ്പന്നതയായാണ് ചിത്രീകരിയ്ക്കുന്നത്. **സംന്യാസമെന്ന മേന്മ, മഹത്വം, ഉൾമഹിമ, മനസ്സിലും ബുദ്ധിയിലും അധിഷ്ഠിതമാണ്. സഹജമായ മാലിന്യങ്ങളും ഇടുക്കങ്ങളും വിട്ടു സംന്യാസിയിൽ മനസ്സും ബുദ്ധിയും പവിത്രവും ഉദാത്തവുമായി ശോഭിയ്ക്കുന്നു. ഇത്തരം മനോബുദ്ധിധന്യതയാണ് വാസ്തവത്തിൽ സംന്യാസത്തിന്റെ ഉൾപ്പൊരുൾ.** ഏതു തത്ത്വജിജ്ഞാസുവിനും നേടാവുന്നതാണ് ഇത്, അതിനു വേണ്ടി ആത്മാർഥമായി കൊതിയ്ക്കയും ശ്രമിയ്ക്കയും വേണമെന്നേയുള്ളു.