വിഷയവിവരം

ഭാഗം 1 : എന്താണ് പരമസത്യം

1.1 സത്യത്തെ നിർവചിയ്ക്കൽ 3
ലോകത്തിന്റെ വാസ്തവികത
ഭൂതങ്ങൾ അവയുടെ വ്യാപകത
അഞ്ചാംഭൂതം
ദ്രവ്യംവിട്ട് എന്ത്
മാറ്റവും മാറ്റമില്ലായ്മയും ഒരുമിച്ച്

1.2 അന്തിമസത്തയെ കണ്ടുപിടിയ്ക്കൽ 17
'വിഷയിവിഷയ'വ്യത്യാസം
'ഞാൻ'ന്റെ നിരന്തരത അതിലെ അധ്യാസം
ദേഹം മനസ്സ് സർവവിഷമങ്ങൾക്കും ഹേതു
'ഞാൻ' ഒറ്റക്കിരിക്കില്ല

1.3 എന്താണ് ആത്മാ 29
കാണുന്നതും വാസ്തവവുമായ പ്രകൃതങ്ങൾ
ആത്മാവെന്നാൽ 'തനിത്തന്മ'തന്നെ
ആത്മാ സർവവ്യാപകം
ചേതന ദിവ്യപ്രഭാവമത്രെ
'ഞാനും' ഉണ്മയും ഒന്നുതന്നെ
യാജ്ഞവല്ക്യൻ മൈത്രേയിയോട്

ഭാഗം 2 : സാധന സത്യംകണ്ടെത്താനുള്ള വഴി

2.1 ശ്രവണം മനനം നിദിധ്യാസനം 51

കേട്ടുഗ്രഹിയ്ക്കൽ

ജ്ഞാനിലക്ഷണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കൂ

ശാസ്ത്രലക്ഷ്യം രഹസ്യം

അന്തർമുഖത തത്ഫലങ്ങൾ

ആത്മാ സമർഥമായ മധ്യവർത്തി

തത്ത്വമനനമെന്നാൽ ഗാഢവിചാരശീലം

നിദിധ്യാസനം ആത്മധ്യാനംതന്നെ

ഏകാഗ്രത നിരർഥകപ്രയത്നം

2.2 മനസ്സിനെ അറിഞ്ഞ് ചികിത്സിയ്ക്കൽ 65

മനോഗതിയെ മാറ്റിയെടുക്കൂ

ഉള്ളിൽ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുള്ള അനന്തത

മനസ്സും ലോകവും സമാനം

മനശ്ശമനം നാനാത്വനിരാകരണംവഴി

അനേകതാനിരാകരണം എങ്ങനെ എന്തിന്

2.3 പാരമാർഥികതതന്നെ ദൈവം 79

സൃഷ്ടിരഹസ്യം

എന്തിന് ഈ നാടകം

ഏകത്വാനുഭവത്തിന്റെ മികവ്

2.4 വേദാന്തധ്യാനം 99

നിദിധ്യാസനം ഉൾസ്വത്വമറിയാൻ

സ്വപ്രയത്നം സർവപ്രധാനം

നിനച്ചുനിനച്ച് അങ്ങനെയാവുക

ദേഹം പ്രതിബന്ധമല്ല

'ഞാൻ' ആത്മാതന്നെ

ആത്മാനുസന്ധാനംതന്നെ ശരിസാധന

ആത്മാർഥത ഒഴിച്ചുകൂടാ

അനുസന്ധാനത്തിലെ മികവ് സാധ്യത

2.5 ധ്യാനനിഷ്ഠയുടെ ശരിരീതി 113
ചിന്തകളോട് മല്ലടിയ്ക്കേണ്ട
ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമീകരിയ്ക്കുക
ശ്വാസവും മനസ്സും സമീകൃതമാകുമ്പോൾ
ശുദ്ധചേതനയെ ഉണരൂ
മന്ത്രം ഒരു മാസ്മരസ്വാധീനം
മനസ്സിന് ശ്വാസവുമായുള്ള ബന്ധം
മനസ്സ് ബുദ്ധി സാധനയുടെ കേന്ദ്രബിന്ദു

2.6 സമാധി ധ്യാനസാധനയുടെ ഉച്ചാണി 125
ബ്രഹ്മവൃത്തിപരിശീലനം
പരമോന്നതസന്തോഷം
ലക്ഷ്യം നഷ്ടപ്പെടരുത്
ജ്ഞാനസമാധിതന്നെ ആത്മസ്ഥിതി
അബോധത്തിന് സ്ഥാനമേയില്ല
സമാധി അണയ്ക്കുന്ന സംതൃപ്തി
ഏവർക്കും കൈക്കലാക്കാം

ഭാഗം 3 : ധ്യാനത്തിലും ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിലുമുള്ള ഉപരിപാഠങ്ങൾ

3.1 അധ്യാത്മസാധനയുടെ ലക്ഷ്യം 139

ദേഹംവിട്ട് ഒരു 'ആത്മാ'വോ

3.2 അറിവ് മൂന്നുതരം 145

അപരോക്ഷം ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്താക്കോൽ

അപരോക്ഷജ്ഞാനമെന്നാൽ എന്ത്

3.3 ധ്യാനാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം 153

ഏകതത്ത്വഘനാഭ്യാസം

3.4 ധ്യാനപഥത്തിലെ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ 161

ലയം അഥവാ ജഡത്വം

ലയത്തിന്റെ ഹേതുക്കളും പരിഹാരവും

യോഗാഭ്യാസത്തിന് പിണയുന്ന ദുർഗതി

അറിവ് പങ്കിടുന്നത് അത്യാവശ്യം

ഗുരു കൂടിയേതീരൂ

വിക്ഷേപം അഥവാ ഇതരചിന്തകൾ

മനസ്സും ദേഹവും ഒരുപോലെ പൈതൃകനീതം

ശോഭനഭാവങ്ങൾ മൂല്യവത്തായ മുതൽക്കൂട്ട്

3.5 മൂന്നുവിധ വാസനകൾ 171

വാസനയെന്നാൽ എന്ത്

ജീവിതം ഒരു അതിജീവനപ്രക്രിയ

പ്രസിദ്ധിയെ അപഗ്രഥിയ്ക്കുമ്പോൾ

സ്വവൃത്തികളെ ശരിയ്ക്കും വിലയിരുത്തുക

അന്ധൻ ആകേണ്ട

കാര്യക്ഷമമായ മാർഗനിർദേശം

ശാസ്ത്രങ്ങളും വ്യാമോഹകരം

ഉപനിഷത്തുകളുടെ വിവേകാഹ്വാനം

ആഗ്രഹം പവിത്രതയ്ക്ക് വിരുദ്ധം

3.6 ലയവിക്ഷേപങ്ങൾ വിശകലനംചെയ്യുമ്പോൾ 183
ഈ വഴിയ്ക്ക് നീങ്ങൂ
പ്രശാന്തതതന്നെ മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത
കേന്ദ്രീകരണം സന്തോഷരചകം
രസാസ്വാദനത്തിൽ മോഹിച്ച് കുടുങ്ങരുത്
ധ്യാനത്തിൽ പിണയുന്ന സുഖാനുഭവങ്ങൾ
ബാഹ്യരസംപോലെ ആന്തരവും ബന്ധനകരം
രസക്കൊതിയെ തീരെ വർജിയ്ക്കുക

3.7 വേദാന്തധ്യാനലക്ഷ്യം സ്വാതന്ത്ര്യസംതൃപ്തി 189
തോഷഹർഷങ്ങളോട് വിമുഖരാകൂ
യോഗഭ്രമം പിണയ്ക്കുന്ന വിപത്തുകൾ
അപരോക്ഷജ്ഞാനമാകണം ഒരേ ലക്ഷ്യം
ആദർശം അനശ്വരമാകണം
ഉൾനൈശ്ചല്യത്തിനായി ഉറ്റുനോക്കൂ

3.8 വേദാന്തം അതിസൂക്ഷ്മശാസ്ത്രം 195
പ്രകാശരൂപമായ മനസ്സിനെ ഉണരൽ
ഉണർവിൽ ഊറുന്ന നിശ്ചലപ്രകാശം
മനോനൈശ്ചല്യം ആത്മസത്തതന്നെ
ധ്യാനരസങ്ങളാൽ വഞ്ചിതരാകരുത്
നിസ്സന്ദേഹസ്ഥിതിതന്നെ യോഗമംഗളം
ധീരന്നേ ആത്മലാഭം കൈവരൂ
യോഗസ്ഥിതിയെ വ്യഗ്രതയോടെ ഗ്രഹിയ്ക്കുക
ആത്മസ്ഥിതിയെപ്പറ്റി കൂടുതൽ വിശകലനം
നിർവേദം ഉത്തുംഗമഹിമ
തേടേണ്ടതല്ല ആത്മാ അറിയേണ്ടത്
ഉണ്മയിൽ സർവവും ഒന്നുതന്നെ

3.9 ബ്രഹ്മവിദ്യ അസ്പർശയോഗംതന്നെ 209
സ്പർശം എന്ത് സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു
സ്പർശം കൊണ്ടെത്തിയ്ക്കുന്ന അസ്പർശം
അസ്പർശത്തിൽ ഭയശങ്കകളോ

യോഗികളുടെ ഭീതി അസ്ഥാനത്ത്
അസ്പർശംതന്നെ പ്രാപ്യസ്ഥാനം
അസ്പർശം കൈവരുന്നതെപ്പോൾ
അസ്പർശം അപരോക്ഷംതന്നെ

3.10 അറിയലും ആയിത്തീരലുമത്രേ വേദാന്തസാധന 215
യോഗസ്ഥിതിവിട്ട് ഉണരവേ എന്ത് ശീലിയ്ക്കണം
സ്ഥിതപ്രജ്ഞനാർ സ്ഥിതധീയാർ
സ്ഥിതപ്രജ്ഞതയെ വിചാരംചെയ്ത് ഗ്രഹിയ്ക്കുക
ആത്മസ്ഥിതിയ്ക്ക് അപ്പുറം എന്ത്

3.11 ആഗ്രഹവിരാമം മുക്തിയ്ക്കുള്ള സോപാനം 227
ലൗകികജീവിതം ആവലാതിയറ്റതല്ല
ബുദ്ധിയെ ആത്മജ്ഞാനത്തിലൂടെ നയിയ്ക്കുക
ബ്രഹ്മവിദ്യ ബുദ്ധിയെ കൂർപ്പിയ്ക്കുന്നു
ആത്മാർഥതയാലേ ഹൃദയം പവിത്രമാകൂ
ശുദ്ധമനസ്സ് അശുദ്ധമനസ്സ്
ആഗ്രഹവും ആത്മജ്ഞാനവും കടകവിരുദ്ധം
ആഗ്രഹമുക്തജീവിതം തികച്ചും സാധ്യം
വാഗ്വേദാന്തിയാകരുത്
സാധനയിൽ വിഷമങ്ങൾക്കുള്ള പങ്ക്
ആത്മജ്ഞാനത്തിന് ആശാവിരാമം നിർബന്ധമോ
സത്യാന്വേഷിയ്ക്ക് ഒഴികഴിവോ

3.12 സംന്യാസത്തിന്റെ സ്ഥാനം ദൗത്യം 239
സ്വാതന്ത്ര്യം ആനയിയ്ക്കുന്ന സ്വാഭാവികമഹിമ
ഉത്തുംഗജ്ഞാനിയുടെ സംതൃപ്താവസ്ഥ
അധ്യാത്മത്തിൽ എല്ലാം സുസാധ്യം

1.1 സത്യത്തെ നിർവചിയ്ക്കൽ

ഭക്ഷണംകഴിച്ചും വസ്ത്രമണിഞ്ഞും കഴിഞ്ഞുകൂടാനുള്ളതല്ല മനുഷ്യ ശരീരം. ചുറ്റും കാണുന്ന ഒട്ടനവധി ജന്തുക്കളെപ്പോലെയാണോ മനുഷ്യ ജീവി? നരദേഹത്തിലെ ശിരസ്സ് ഉടലിനു നേരെ മുകളിലാണ്. അതേ, മറ്റെല്ലാ അവയവങ്ങളും താഴെത്തന്നെ. മറ്റൊരു ജീവിയ്ക്കും ഇങ്ങനെ രണ്ടുകാലിൽ മുഴുവനും നിവർന്ന് ഇരിയ്ക്കാനോ നില്ക്കാനോ നടക്കാനോ കഴിയുമോ? എന്താണ് ഈ മികവ്, നിസ്തുലത, സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നത്?

മനുഷ്യദേഹത്തിലെ തലയ്ക്കു വിശേഷപ്രാധാന്യമുണ്ട്. പുരികത്തിനു മുകളിൽ, തലയോടിനുള്ളിൽ ഭദ്രമായി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ചോറാണ് അതേ, തലച്ചോറുതന്നെ, മനുഷ്യജന്മത്തിലെ സർവപ്രധാനമായ അവയവം. അതിന്റെ പ്രവർത്തനവും നേട്ടവുമാണ് മനുഷ്യനു മാനവും മഹിമയും വരുത്തുന്നത്.

ഓരോരോ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അനങ്ങുന്നതും അനക്കുന്നതും തലച്ചോറിന്റെ ആലോചനയ്ക്കും നിർദേശങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചുവേണം. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്താളം തെറ്റിക്കളയും. ഇണക്കുന്നതിനുപകരം പിണക്കവും, ഉന്നമനത്തിനുപകരം അധഃപതനവും, വികാസവൃദ്ധികളുടെ സ്ഥാനത്തു സങ്കോചക്ഷയങ്ങളുമാകും പിണയുക.

ഈ ദുർവിധിയൊഴിവാക്കാൻ, മനുഷ്യനെ ഉന്നതശിരസ്കനാക്കി നിറുത്താൻ, ഒരേമാർഗം അവൻ ആലോചനാവാനാകുന്നതാണ്. ആഹാരവിഹാരങ്ങൾക്കൊപ്പം വിചാരശീലവും വേണം. **എന്തും ആലോചിച്ചുവേണം തള്ളാനും കൊള്ളാനും. പ്രവൃത്തിയ്ക്കു മുമ്പോ, ഇല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുമ്പോഴോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ പ്രവൃത്തിയ്ക്കു ശേഷമോ സുചിന്ത്യമായ തീരുമാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. ഇതൊരു സ്വഭാവമാക്കിയേ പറ്റൂ.**

ഇങ്ങനെ വിചാരവാനും അതുവഴി വിവേകിയുമാകുന്നതേ മനുഷ്യജീവനെ ശ്രേഷ്ഠനാക്കിത്തീർക്കൂ. വിചാരത്തിനും വിവേകത്തിനുമുള്ള സ്ഥാനവും വിലയും എത്ര ഊന്നിപ്പറഞ്ഞാലും അധികമല്ലതന്നെ.

'തെങ്ങോളം പോന്നാൽ ഈർക്കിലോളം കാതൽ വേണം' എന്നു പറയാറുണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ വളർച്ചയെപ്പറ്റിയാണ് ഈ പഴഞ്ചൊല്ല്. കാരണം, മിയ്ക്കവരിലും ഇത്തരം ഉൾവളർച്ച, ഉൾക്കരുത്ത്, കാണാറില്ല. അതു ശരിയല്ല, ഈ വിടവു നികത്തിയേ തീരൂ എന്നു കരുതിയാണല്ലോ ഇങ്ങനെയൊരു മുന്നറിയിപ്പ് ഇവിടെ പണ്ടേമുതൽ രൂപപ്പെട്ടത്.