ഈശ്വരപ്രാപ്തിക്കുവേണ്ടി സാധന : ഖണ്ഡം 3

അധ്യാത്മത്തിന്റെ മുഖവുര

(Introduction to Spirituality - Malayalam)

ആമുഖം

സനാതൻ സംസ്ഥയിലെ പല സാധകരും അവരുടെ സാധനയുടെ ഭാഗമായി പല സ്ഥലങ്ങളിലും പ്രഭാഷണങ്ങളും സത്സംഗങ്ങളും നടത്തുന്നുണ്ട്. അധ്യാത്മം എന്ന അനന്തമായ വിഷയത്തിലെ ഏതു ഭാഗമാണ് പ്രഭാഷണത്തിലോ ആദ്യത്തെ സത്സംഗത്തിലോ പറയുക എന്നത് തീരുമാനിക്കുവാൻ അവർക്ക് പ്രയാസമായിരിക്കും. ആയതിനാൽ അവരുടെ സൗകര്യത്തിനായും ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രഭാഷണങ്ങളിലും സത്സംഗങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തവർക്കുമായിട്ടാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം എഴുതിയിരിക്കുന്നത്.

ധർമശാസ്ത്രത്തിൽ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള അനേകായിരം സാധനകളിൽ നിന്നും ഏതു സാധനയാണ് നാം ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ടത്, എന്നത് പലർക്കും അറിയില്ല. സാധന ചെയ്യാത്തവർക്ക് കേവലം ആത്മീയ കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു ഗുണവുമില്ല. അയോഗ്യമായ സാധന ചെയ്യുന്നവർക്കും പ്രയോജനമില്ല. നേരെ മറിച്ച് അവർ ചെയ്യുന്ന സാധനയിൽക്കൂടി അനുഭൂതി ലഭിക്കാത്തതിനാൽ അധ്യാത്മത്തിലുള്ള അവരുടെ വിശ്വാസം തന്നെ കുറഞ്ഞു പോകും. ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പ്രഭാഷണങ്ങളും ഭജനകളും കേൾക്കുവാൻ പോകുന്ന പലർക്കും അവർ സാധനയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് തോന്നുന്നു. അതുപോലെ ധാർമിക പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നവർക്ക് ആത്മീയം മനസ്സിലാകുവാൻ തുടങ്ങി എന്നു തോന്നി തുടങ്ങുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ അത് ശരിയല്ല. പ്രഭാഷണം കേൾക്കുവാൻ പോകുന്നവരും പുസ്തകം വായിക്കുന്നവരും പലപ്പോഴും സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയോ ശീലമായോ ഇക്കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു വരുന്നു. ഇതിൽക്കൂടി അവരുടെ സാധന ആകുന്നില്ല. സാധന എന്നു വച്ചാൽ എന്താണ്, ശരിയായ സാധന എങ്ങനെ

ചെയ്യണം, എന്നത് എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാകുന്നതിനുവേണ്ടി സനാതൻ സംസ്ഥ പ്രഭാഷണങ്ങളും സത്സംഗങ്ങളും നടത്തുന്നു.

പ്രഭാഷണം ഒന്നു മുതൽ ഒന്നര മണിക്കൂർ വരെ ദൈർഘ്യമുള്ള തായിരിക്കും. ഈ ഗ്രന്ഥം സത്സംഗത്തിനുള്ള സംഗ്രഹ ഗ്രന്ഥമാണ്. ഇതിലെ പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാ മാണെന്നു മനസ്സിലാകുന്നതിനായി ആ വരികളുടെ അടുക്കൽ വരകൾ വരച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ അനുക്രമണികയിൽ ആ വിഷയങ്ങൾക്ക് നക്ഷത്രചിഹ്നവും ഇട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നു മുതൽ ഒന്നര മണിക്കൂർ വരെ ദൈർഘ്യമുള്ള പ്രതിവാര സത്സംഗങ്ങളിൽ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അല്പാൽപ്പമായി ഓരോ തവണയും പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലുള്ള വിഷയ ങ്ങളെല്ലാം പഠിപ്പിച്ച് തീർന്നതിനുശേഷം സനാതൻ സംസ്ഥയുടെ മറ്റു ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ വിഷയങ്ങൾ ക്രമേണ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

നാസിക്കിലെ പരമ പൂജനീയ ബേജൻ ദെശായിജീ ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചതിനുശേഷം നൽകിയ നിർദേശങ്ങൾക്കും അനുഗ്രഹ ത്തിനും ഞങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള സാധന മനസ്സിലാക്കി ചിലരെങ്കിലും അത് ചെയ്യുവാൻ ആരംഭിക്കണമെന്ന്, ശ്രീ ഗുരുചരണങ്ങളിൽ പ്രാർഥിക്കുന്നു. - **സമാഹർത്താവ്**

അനുക്രമണിക

(പധാന വിഷയങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ '⋆' ചിഹ്നം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്)

1. സനാതൻ സംസ്ഥ **19**

1 A. സ്ഥാപകൻ 19

1 B. സംസ്ഥ ⋆ 20

2. പ്രഭാഷണങ്ങളുടെയും സത്സംഗങ്ങളുടെയും മഹത്ത്വം ⋆ **21**

3. വക്താവ് : എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ അധ്യാത്മം പ്രചരിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയത് ? **21**

4. വിഷയവും അതിന്റെ മഹത്ത്വവും 24

4 A. ജീവജാലങ്ങളുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം – ശാശ്വതവും സർവോത്കൃഷ്ടവുമായ ആനന്ദം നേടുക ⋆ 24

4 B. മനുഷ്യൻ വീണ്ടും വീണ്ടും ജന്മം എടുക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ 24

4 C. മനുഷ്യജീവിതവും സുഖദുഃഖങ്ങളും ⋆ 25

4 D. സുഖവും ദുഃഖവും ഉണ്ടാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട് ⋆ 25

4 E. ദുഃഖത്തിന്റെ കാരണം ബുദ്ധിക്ക് അതീതം അതായത് ആധ്യാത്മികമാണ് എന്നത് ബുദ്ധികൊണ്ട് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം? 26

4 F. ആധ്യാത്മികതയുടെ മഹത്ത്വം 26

4 G. ആധുനിക ശാസ്ത്രവും അധ്യാത്മശാസ്ത്രവും ⋆ 27

4 H. നിരീശ്വരവാദം 30

4 I. അർഥശൂന്യമായ യുക്തിവാദം 31

4 J. സമൂഹത്തോടുള്ള കടപ്പാട് 35

4 K. ചാർവാക്ക് തത്ത്വജ്ഞാനം 35

4 L. സത്സംഗങ്ങളിൽ പഠിപ്പിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത വിഷയങ്ങൾ 36

5. സത്സംഗത്തിൽ ഏതു രീതിയിലായിലാണ് വിഷയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്? 36

5 A. വ്യക്തിഗത സാധന ⋆ 36

5 B. ശ്രോതാക്കളും വിഷയത്തിന്റെ അവതരണവും 37

5 B 1. അധികം വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാത്തവർ 37

5 B 2. വിദ്യാർഥികൾ 37

5 B 3. ദുഃഖിതരും അല്പ ജിജ്ഞാസുക്കളും 37

5 B 4. അതീവ ജിജ്ഞാസയുള്ളവരും ജ്ഞാനികളും മുമുക്ഷുക്കളും 37

5 C. സംശയനിവാരണം ⋆ 38

5 C 1. ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണം 38

5 C 2. ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ 39
5 D. അനുഭൂതികൾ പറയുന്നതിന്റെ മഹത്ത്വം 40
5 E. 'ഉത്തരം പിന്നീട് മനസ്സിലാകും' 40
5 F. ആധുനിക ശാസ്ത്രീയ ഭാഷയിൽ വിശദീകരണം 41
5 G. സൂക്ഷ്മ-പരീക്ഷണങ്ങൾ 41
5 H. സമയത്തിന്റെ അതിർവരമ്പുകളില്ല 42
5 I. സാധകരുടെ തെറ്റുകൾ സത്സംഗത്തിൽ എല്ലാവരുടേയും മുമ്പിൽ വച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക 42

6. ശ്രോതാക്കൾ 42

6 A. തരം 42
6 B. സത്സംഗത്തിൽ എത്ര നാൾ വരണം? 43

7. സത്സംഗം 44

7 A. സത്സംഗം എടുക്കുന്ന വിധം 44
7 A 1. പ്രാർഥനയോടെ തുടങ്ങുക ⋆ 45
7 A 2. സാമൂഹിക ജപം ⋆ 45
7 A 3. സനാതന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ധർമാചരണം, സാധന എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ⋆ 46
7 A 4. 'സനാതൻ പ്രഭാത്' എന്ന ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണത്തിലെ ധാർമികവും, രാഷ്ട്രീയവും, സാമൂഹ്യവുമായ സംഭവ വികാസങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ കാഴ്ചപ്പാട് എന്തായിരിക്കണം എന്നത് വിശദീകരിക്കുന്നു ⋆ 47
7 A 5. സാധനയുടെ അവലോകനം ⋆ 47
7 A 6. സാധകരിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന തെറ്റുകളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകയും അതിൽനിന്നും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക ⋆ 48

7 A 7. കൃതജ്ഞത ⋆ 48

7 B. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വരാതിരിക്കുക 48

7 C. സൗജന്യം 49

8. സാധന 50

8 A. പ്രാധാന്യം ⋆ 50

8 B. സകാമവും നിഷ്കാമവുമായ സാധന 50

9. സാധന ചെയ്യാൻ വേണ്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ 51

9 A. വിശ്വാസം, സാധന, വ്യക്തഭാവം, അനുഭൂതി,
ശ്രദ്ധ, ഭക്തി, അവ്യക്ത ഭാവം, ആത്മാനുഭൂതി ⋆ 51

9 B. ആധ്യാത്മികമായി ഉയർന്നവരെ അനുസരിക്കുക ⋆ 59

9 C. ബുദ്ധിയുടെ തടസ്സം ഇല്ലാതാക്കുക 59

9 D. നിരന്തര പ്രയത്നം 60

9 E. ഗുരുവിനെ തേടി നടക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല ⋆ 61

10. യഥാർഥ സാധന 61

✻ ഏതെങ്കിലുമൊരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിൽ
പഠിപ്പിക്കുന്ന സാധനയുടെ പരിമിതികൾ ⋆ 61

✻ യോഗമാർഗപ്രകാരം ആധ്യാത്മിക
നിലയനുസരിച്ച് ചെയ്യേണ്ട സാധന ⋆ 62

✻ വർണാനുസരണം ആധ്യാത്മിക നിലപ്രകാരം സാധന ⋆ 67

✻ ബ്രാഹ്മണൻ ⋆ 70

✻ ക്ഷത്രിയൻ ⋆ 72

✻ വൈശ്യൻ ⋆ 74

✻ ശൂദ്രൻ ⋆ 75

✻ വർണപ്രകാരം യഥാർഥത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട സാധന 75

✻ സ്വഭാവദോഷങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുവാനായി ശ്രമിക്കുക ⋆ 79

✻ അഹംഭാവം ഇല്ലാതാക്കുവാനായി ശ്രമിക്കുക ⋆ 80

✻ നാമജപം 82

* വ്യാഖ്യാനം ⋆ * മഹത്ത്വം ⋆
* ഗുണങ്ങൾ ⋆ 82

* ഏതു നാമമാണ് ജപിക്കേണ്ടത്? 84
* ആധ്യാത്മികതയിൽ ജിജ്ഞാസയുള്ളവരും വ്യഷ്ടി സാധന തുടങ്ങി 5 - 6 വർഷങ്ങൾ തികയാത്തവരും സമഷ്ടി സാധന തുടങ്ങി 2 - 3 വർഷങ്ങൾ തികയാത്തവരും ജപിക്കേണ്ട നാമം 84
* അതൃപ്തരായ പിതൃക്കളാൽ ഉണ്ടാകുന്ന പിതൃദോഷ നിവാരണത്തിനായി ദത്താത്രേയന്റെ നാമം ജപിക്കുക ⋆ 89
* ആത്മീയ ഉന്നതിക്കായി ജപിക്കേണ്ട നാമം 90
* ഇഷ്ടദേവതയുടെ നാമം ⋆ 90
* കുലദേവതയുടെ നാമജപം ⋆ 90
* 5 - 6 വർഷത്തിനുമേൽ വ്യഷ്ടി സാധന അല്ലെങ്കിൽ 2 - 3 വർഷത്തിനുമേൽ സമഷ്ടി സാധന ചെയ്യുന്നവർ ചെയ്യേണ്ടുന്ന നാമജപവും മുദ്രയും ന്യാസവും 97
* സത്പുരുഷന്മാരുടെ നാമം ജപിക്കാതിരിക്കുക ⋆ 99
* നാമജപം എവിടെയിരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത് ? ⋆ 101
* നാമം ജപിക്കുന്ന സമയത്ത് മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന മറ്റു വിചാരങ്ങൾ ⋆ 102
* ചില മതവിഭാഗക്കാരുടെ നാമജപത്തിന്റെ രീതി 102
* നാമം ജപിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുക 105
* സത്സംഗം ⋆ 106
* സത്സേവ ⋆ 110
* ഭക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുക ⋆ 111
* ഈശ്വരനുവേണ്ടി ത്യാഗം ⋆ 113
* ദാനം (അർപ്പണം) ⋆ 114
* സർവസ്വവും ത്യജിച്ചാൽ മാത്രമേ സ്വസ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഭൂതി ലഭിക്കുകയുള്ളൂ 117

✻	മറ്റുള്ളവരോടുള്ള പ്രീതിയും സാക്ഷീഭാവവും	118
✻	സമഷ്ടി സാധനയും വ്യഷ്ടി സാധനയും	119
✻	വായന ⋆	121
✻	അന്നദാനം	123
✻	പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഉടൻ തന്നെ നടപ്പിലാക്കുക ! ⋆	123
✻	ഭൗതിക ജീവിതം നയിച്ചുകൊണ്ട് സാധന ചെയ്യുക ⋆	123
✻	'സാധന രഹസ്യമായി വയ്ക്കണം', എന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?	129
✻	ഗുരു ആജ്ഞാപാലനം	129
✻	വിവേകം, വിരക്തി, വിനയം, സാക്ഷീഭാവം	129
11.	**ആധ്യാത്മിക ഉന്നതി**	**129**
12.	**സമാപനം**	**130**
	12 A. സത്സംഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ⋆	130
	12 B. അടുത്ത പ്രഭാഷണവും സത്സംഗവും സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ ⋆	130
	12 C. സജീവമായ സാധകരുടെ യോഗം ⋆	130
	അനുബന്ധം	**131**