NIRVAN SUTRA

നിർവാണ സൂത്രം

പദങ്ങളും നിർവചനങ്ങളും

ജ്ഞാനമാർഗത്തിനായുള്ള ക്രമബദ്ധമായ സാധക പദകോശം • 17 ഘട്ടങ്ങളായി • ആവശ്യമായ ദൃശ്യ മാപ്പുകളോടെ

NIRVAN DHAM • സാധക പതിപ്പ്

പദങ്ങൾ സൂചനകൾ മാത്രമാണ്. അവ നിങ്ങളുടെ നേരിട്ടുള്ള അനുഭവത്തിൽ എന്തിലേക്കാണ് വിരൽചൂണ്ടുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

ഈ പദകോശം നിർവാണ സൂത്രത്തിലെ 17 ഘട്ടങ്ങളെയും അവയുടെ ചോദ്യോത്തര ബോധനങ്ങളെയും പിന്തുടരുന്നു. എല്ലാ പരമ്പരകളിലും ഓരോ പദത്തിനും ഒരേയൊരു അന്തിമ അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് ഇത് അവകാശപ്പെടുന്നില്ല. ഈ കോഴ്സിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന അർത്ഥം വ്യക്തവും കൃത്യവുമായി നിലനിർത്തുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.

വായിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല വിധം: നിർവചനം മനപ്പാഠമാക്കരുത്. പദം വായിച്ച് അത് നിങ്ങളുടെ നേരിട്ടുള്ള അനുഭവത്തിൽ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് നോക്കുക. പദം അനുഭവവുമായി ബന്ധപ്പെടാതെ പോകുന്നിടത്താണ് യഥാർത്ഥ ചോദ്യം തുടങ്ങേണ്ടത്.

01 • ആദ്യം ക്രമം മനസ്സിലാക്കുക

അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്ന് സ്ഥിതപ്രജ്ഞ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള 17 ഘട്ടങ്ങൾ ഒരു ഏകീകൃത ബോധനപ്രവാഹമാണ്. മുൻഘട്ടങ്ങളിലെ ഭേദങ്ങൾ വിട്ട് പിന്നീടുള്ള പദങ്ങളെ ഒറ്റയ്ക്ക് പിടിക്കരുത്.

02 • ഏതു തരത്തിലുള്ള “അറിവ്”?

ഒരു വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം, ബൗദ്ധിക ബോധ്യം, സ്വന്തം സ്വരൂപത്തിന്റെ വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവ് - ഇവ ഒന്നല്ല.

03 • അനുഭവങ്ങളിൽ ജാഗ്രത

ശാന്തി, പ്രകാശം, ആനന്ദം, ശൂന്യത, സമാധി എന്നിവ അർത്ഥവത്താകാം; പക്ഷേ വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ ഇവിടെ അന്തിമ സത്യമെന്നു കാണുന്നില്ല.

04 • ഇത് ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടൽ അല്ല

അദ്വൈതം ശരീരം, ബന്ധങ്ങൾ, അതിരുകൾ, കർത്തവ്യങ്ങൾ, പ്രായോഗിക ഭേദങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുന്നില്ല. വ്യക്തത സാധാരണ ജീവിതത്തിലും പ്രകടമാകണം.

മാപ്പ് 01

നിർവാണ സൂത്രത്തിലെ 17-ഘട്ട ജ്ഞാനമാർഗം

ഇത് മുൻഘട്ടം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ഒരു പടവല്ല. പിന്നീടുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ അതേ ഭേദങ്ങളെ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമാക്കി ബോധ്യത്തെ സഹജജീവിതമായി മാറ്റുന്നു.

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 01
അജ്ഞാനം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 02
ജിജ്ഞാസ

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 03
വിവേകം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 04
വൈരാഗ്യം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 05
ശ്രവണം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 06
മനനം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 07
നിദിധ്യാസനം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 08
നേതി-നേതി

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 09
സാക്ഷിഭാവം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 10
അനുഭവം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 11
അനുഭവകർത്താവ്

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 12
ആത്മവിചാരം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 13
ആത്മജ്ഞാനം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 14
ബ്രഹ്മജ്ഞാനം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 15
അജ്ഞേയത / വസ്തുവാക്കാനാകാത്ത സ്വഭാവം

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 16
ശൂന്യതയും മൗനവും

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 17
സ്ഥിതപ്രജ്ഞ ജീവിതം

അഞ്ച് ബോധനപ്രവാഹങ്ങൾ

- 01-04 • തിരിച്ചറിയലും ആസക്തിയും
- 05-07 • കേൾക്കുക, വ്യക്തമാക്കുക, നിലകൊള്ളുക
- 08-12 • ദൃക്-ദൃശ്യത്തിൽ നിന്ന് ആത്മവിചാരം
- 13-15 • ആത്മാവ്, ബ്രഹ്മം, അജ്ഞേയത
- 16-17 • മൗനത്തിൽ നിന്ന് സഹജജീവിതം

മാപ്പ് 02

നാല് അടിസ്ഥാന ഭേദങ്ങൾ - കോഴ്സിന്റെ നട്ടെല്ല്

കുഴപ്പം വന്നാൽ ഈ നാല് ഭേദങ്ങളിലേക്കു മടങ്ങുക. പദകോശത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ഇവയിൽ ഒന്നിനെ കൂടുതൽ ആഴപ്പെടുത്തുന്നു.

വിവരം ≠ ആത്മജ്ഞാനം

വസ്തുവോ ശാസ്ത്രമോ സംബന്ധിച്ച വിവരം, അറിയുന്നവന്റെ വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവിന് തുല്യമല്ല.

ദൃശ്യം ≠ ദ്രഷ്ടാവ്

ശരീരം, ചിന്ത, വികാരം, ഓർമ്മ, “ഞാൻ” ചിന്ത വരെ അറിയപ്പെടുന്നു. അവയെ അറിയുന്നതെന്ത്?

അനുഭവം ≠ സത്യം

അനുഭവം വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു ലയിക്കുന്ന അടിസ്ഥാനമാണ് കോഴ്സ് അന്വേഷിക്കുന്നത്.

അദ്വൈതം ≠ പ്രായോഗിക ജീവിതനിഷേധം

ഒരേയൊരു അടിസ്ഥാനം തിരിച്ചറിയുന്നത് വ്യക്തി, ബന്ധം, പ്രവർത്തി, അതിർ, ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയുടെ ഭേദം ഇല്ലാതാക്കുന്നില്ല.

01

അജ്ഞാനം

തിരിച്ചറിയലിലെ പിശക്

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ഞാൻ എന്നെ നിർവചിക്കാൻ ഏത് മുൻകരുതൽ ധാരണയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

നിർവാണ സൂത്രം

01

അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്ന് സ്ഥിതപ്രജ്ഞ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ജ്ഞാനമാർഗത്തെ 17 ഘട്ടങ്ങളായി തുറന്നിടുന്ന ഈ കോഴ്സിന്റെ പേര്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ഒരു പ്രധാന ബോധനവും ചോദ്യോത്തര പാഠങ്ങളും ഉണ്ട്.

ജ്ഞാനമാർഗം

01

വിവരങ്ങൾ കൂട്ടുന്നതിനേക്കാൾ അനുഭവങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും അറിയുന്നത് ആര് എന്ന് അന്വേഷിച്ച് വ്യക്തതയിലേക്കു പോകുന്ന മാർഗം.

ജ്ഞാനം

01

സന്ദർഭം അനുസരിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം, അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം യഥാർത്ഥ സ്വരൂപത്തിന്റെ വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവ്. ഇവ രണ്ടും ഒന്നായി കാണരുത്.

സാധന

01

ശ്രവണം, മനനം, നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണം, വ്യക്തതയിൽ നിലകൊള്ളൽ എന്നിവ വഴി അന്വേഷണം ജീവിതത്തിൽ പരിശോധിക്കുക. പുതിയ “ആത്മീയ വ്യക്തിത്വം” സൃഷ്ടിക്കുക ലക്ഷ്യമല്ല.

സാധകൻ

01

ചോദ്യത്തെ സത്യസന്ധമായി സ്വന്തം ജീവിതത്തിലും അനുഭവത്തിലും പരിശോധിക്കുന്നയാൾ. ഇത് ഒരു ആത്മീയ പദവി അല്ല.

സ്വരൂപം / യഥാർത്ഥ സ്വരൂപം

01

ശരീരം, ചിന്ത, വികാരം, ഓർമ്മ, വേഷം എന്നിവ മാറുമ്പോഴും അവയെ അറിയുന്ന അടിസ്ഥാന അറിയൽ. പുതുതായി ലഭിക്കേണ്ട ഒരു വസ്തു അല്ല.

അജ്ഞാനം

01

സ്വന്തം യഥാർത്ഥ സ്വരൂപം തിരിച്ചറിയാതെ താനെ ശരീരം-മനം, കഥ, പ്രതിച്ഛായ എന്നിവയിൽ മാത്രം ഒതുക്കുക. ഇത് പഠനക്കുറവ് അല്ല; തിരിച്ചറിയലിലെ പിശക്.

വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞാനം

01

പുറത്തെ ഒരു വിവരം, കഴിവ്, വസ്തു എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മ. വായന, ചോദ്യം, അഭ്യാസം എന്നിവ വഴി ഇത് പരിഹരിക്കാം.

അറിയുന്നവനെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞാനം

01

പല കാര്യങ്ങളും അറിയുമ്പോഴും “ഞാൻ ആര്?” എന്ന് അന്വേഷിക്കാതെ താനെ ശരീരം അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സുമായി സമീകരിക്കുക. കൂടുതൽ വിവരം മാത്രം ഇത് നീക്കില്ല.

പഠിച്ച തിരിച്ചറിയൽ

01

പേര്, വേഷം, പ്രശംസ, വിമർശനം, ഓർമ്മകൾ എന്നിവ ചേർന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന “ഞാൻ ഇങ്ങനെയാണ്” എന്ന മാനസിക ചിത്രം. അത് പഠിച്ചതും മാറുന്നതും അറിയപ്പെടുന്നതുമാണ്.

അഹങ്കാരം

01

വെറും അഭിമാനം അല്ല; “ഞാൻ ഈ ശരീരം-മനം”, “ഞാനാണ് ചെയ്യുന്നത്”, “ഇത് എന്റെ അനുഭവം” എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന പരിമിത ഞാൻ-ഭാവം.

അപൂർണ്ണതയുടെ ബോധം

01

താനെ പരിമിത പ്രതിച്ഛായയായി കണ്ടാൽ “എന്നിൽ എന്തോ കുറവുണ്ട്” എന്ന നിഗമനം. തുടർന്ന് മനസ്സ് വസ്തു, നേട്ടം, പ്രശംസ എന്നിവയിൽ പൂർണ്ണത തേടുന്നു.

ഇച്ഛ

01

ഒരു വസ്തു, സ്ഥിതി, ഫലം എന്നിവയ്ക്കുള്ള ആഗ്രഹം. “ഇത് കിട്ടിയാൽ മാത്രമേ ഞാൻ പൂർണ്ണനാകൂ” എന്ന വാശാനം ചേർന്നാൽ ബന്ധനം ശക്തമാകും.

ഭയം

01

പ്രിയ വസ്തു, ബന്ധം, പ്രതിച്ഛായ, നേട്ടം എന്നിവ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ “ഞാൻ തകർന്നുപോകും” എന്ന ആശങ്ക. ശരീരസുരക്ഷയ്ക്കുള്ള സ്വാഭാവിക ജാഗ്രതയിൽ നിന്ന് ഇത് വേർതിരിക്കണം.

താരതമ്യം

01

മറ്റൊരാളുടെ സ്ഥിതിയാൽ സ്വന്തം മൂല്യം അളക്കാനുള്ള ശീലം. “ഞാൻ ഒരു നേട്ടമോ സാമൂഹിക പ്രതിച്ഛായയോ ആണ്” എന്ന ധാരണയിൽ ഇത് പലപ്പോഴും നിൽക്കുന്നു.

ദുഃഖം

01

മനസ്സിൽ യഥാർത്ഥമായി ഉയരുന്ന വേദനയും “ഞാനാണ് ഈ വേദന” എന്ന തിരിച്ചറിയലും വേർതിരിച്ച് കാണണം. ജ്ഞാനമാർഗം വേദനയുടെ സാന്നിധ്യം നിഷേധിക്കുന്നില്ല.

കയർ-പാമ്പ് ദൃഷ്ടാന്തം

01

മങ്ങിയ വെളിച്ചത്തിൽ കയറിനെ പാമ്പായി തെറ്റിദ്ധരിച്ചാൽ ഭയം യഥാർത്ഥമെന്ന് തോന്നാം; പാമ്പ് ഇല്ല. ശരിയായ കാഴ്ച പുതിയ കയർ സൃഷ്ടിക്കുന്നില്ല; ഭ്രമം മാത്രം നീക്കും.

02

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 02

ജിജ്ഞാസ

ചോദ്യം അകത്തേക്ക് തിരിയുമ്പോൾ

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ഞാൻ കൂടുതൽ വിവരമാണോ അന്വേഷിക്കുന്നത്, അതോ എന്റെ സ്വരൂപത്തിന്റെ സത്യമോ?

സാധാരണ കൗതുകം / curiosity

02

പുതിയ വിവരം അറിയാനുള്ള താൽപ്പര്യം. ഒരു ഉത്തരത്തോടെ അത് താൽക്കാലികമായി ശമിക്കാം; ആത്മീയ ജിജ്ഞാസ വിവരം അറിയുന്നവനിലേക്കാണ് തിരിയുന്നത്.

ആത്മീയ ജിജ്ഞാസ

02

“ഞാൻ ആര്?”, “മാറാത്തത് എന്ത്?” എന്നീ ചോദ്യങ്ങളെ കടം കൊണ്ട ഉത്തരത്തിൽ അടയ്ക്കാതെ നേരിട്ടുള്ള അനുഭവത്തിൽ പരിശോധിക്കുന്ന ഗൗരവമുള്ള തിരച്ചിൽ.

ശരിയായ ചോദ്യം

02

ജീവിച്ച അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന് അവസാനം ചോദിക്കുന്നവനിലേക്കുതന്നെ മടങ്ങുന്ന ചോദ്യം. “മോക്ഷം എപ്പോൾ?” എന്നതിൽ നിന്ന് “മോക്ഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ആര്?” എന്നിലേക്ക് തിരിയുന്നതുപോലെ.

സംശയം

02

ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മനസ്സിന്റെ അനിശ്ചിതത്വം. അത് അടിച്ചമർത്തുകയോ കാരണമില്ലാതെ എല്ലാം തള്ളുകയോ ചെയ്യാതെ വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മനനത്തിൽ പരിശോധിക്കണം.

ഗുരു

02

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം മനസ്സിലാക്കി സാധകൻ കാണാത്ത തിരിച്ചറിയൽപിശക് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന യോഗ്യ അധ്യാപകൻ. സാധകന്റെ പകരം ഗുരുവിന് അനുഭവിക്കാനാകില്ല.

ശാസ്ത്രം

02

ഇവിടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഉപനിഷത്തുകളും വേദാന്തബോധനങ്ങളും; അന്വേഷണത്തിന് മാപ്പ് പോലെയാണ്. മാപ്പ് സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ പരിശോധിക്കണം.

വേദാന്തം / ഉപനിഷത്തുകൾ

02

ആത്മാവ്, ബ്രഹ്മം, അജ്ഞാനം, മോക്ഷം എന്നിവ അന്വേഷിക്കുന്ന ബോധനപരമ്പരയും അതിന്റെ അടിസ്ഥാനഗ്രന്ഥങ്ങളും. പദങ്ങളെ മത മുദ്രാവാക്യമായി അല്ല, അന്വേഷണ സൂചനയായി വായിക്കണം.

അദ്വൈതം

02

അന്തിമ സത്യത്തെ രണ്ട് സ്വതന്ത്ര അടിസ്ഥാന യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളായി വിഭജിക്കാത്ത ദൃഷ്ടി. പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ വ്യക്തികളും വസ്തുക്കളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായിത്തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

മുമുക്ഷുത്വം

02

അജ്ഞാനജന്യബന്ധനത്തിൽ നിന്ന് മോചിതനായി യഥാർത്ഥ സ്വരൂപം അറിയാനുള്ള ശക്തമായ ആഗ്രഹം. പിന്നീട് ആ ആഗ്രഹത്തിന്റെ കേന്ദ്രമായ “ഞാൻ” തന്നെയും അന്വേഷിക്കണം.

ബന്ധനം

02

മാറുന്ന തിരിച്ചറിയൽ, വസ്തു, ഫലം എന്നിവയിൽ സ്വന്തം പൂർണ്ണത ആശ്രയിപ്പിക്കുക. ഈ കോഴ്സിൽ അടിസ്ഥാന ആത്മീയബന്ധനം തെറ്റായ സ്വതിരിച്ചറിയലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

മോക്ഷം / മുക്തി

02

അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്ന് വന്ന തെറ്റായ തിരിച്ചറിയലും അതിന്റെ ബന്ധനവും മാറുക. മറ്റൊരു ലോകത്തെത്തുകയോ പുതിയ പ്രത്യേക അനുഭവം നേടുകയോ അല്ല.

03

വിവേകം

മാറുന്നതും അറിയുന്നതും തമ്മിലുള്ള ഭേദം

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

മാറുന്നതെന്ത്? ആ മാറ്റം അറിയുന്നതെന്ത്?

വിവേകം 03

നിത്യ-അനിത്യവും ദൃക്-ദൃശ്യവും വ്യക്തമായി വേർതിരിച്ചറിയുന്ന ശേഷി. വെറും ബുദ്ധിശക്തിയോ വാദവിജയമോ അല്ല.

ബുദ്ധി 03

ചിന്തിക്കാനും തീരുമാനിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ ഘടകം. പ്രധാന ഉപകരണമാണെങ്കിലും അതിന്റെ ചിന്തകളും നിഗമനങ്ങളും അറിയപ്പെടുന്നവയാണ്.

നിത്യം 03

ഒരു അവസ്ഥയോടൊപ്പം വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യാതെ മാറുന്ന അനുഭവങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന അടിസ്ഥാനം. കൂടുതൽ സമയം നിലനിൽക്കുന്ന അനുഭവം മാത്രം നിത്യമല്ല.

അനിത്യം 03

ഉത്ഭവിച്ച് മാറി അവസാനിക്കുന്നത് - ശരീരസ്ഥിതി, ചിന്ത, വികാരം, വേഷം, സുഖാനുഭവം മുതലായവ.

ദ്രഷ്ടാവ് / ദൃക് 03

കാണുന്നതോ അറിയുന്നതോ ആയ ഭാഗം. അന്വേഷണം അവസാനം മറ്റൊരു ദൃശ്യവസ്തുവായി പിടിക്കാനാകാത്ത അറിയലിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത്.

ദൃശ്യം 03

കാണാനോ അനുഭവിക്കാനോ അറിയാനോ കഴിയുന്ന എല്ലാം; പുറംവസ്തുക്കൾക്കൊപ്പം ശരീരം, ചിന്ത, ഓർമ്മ, വികാരം, “ഞാൻ” ചിന്തയും ഇതിലുണ്ട്.

വസ്തുത / fact 03

സാഹചര്യത്തിൽ പരിശോധിക്കാവുന്നത്. നടന്ന വസ്തുതയെ അതിനോടു ചേർത്ത ഭയം, വ്യാഖ്യാനം, ഭാവികൽപ്പന എന്നിവയിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കൽ പ്രായോഗിക വിവേകം.

ധാരണ / വ്യാഖ്യാനം 03

മനസ്സ് പഠിച്ചു സ്വീകരിച്ച അർത്ഥവ്യാഖ്യാനം; ഉദാ: “വിമർശനം എന്നത് ഞാൻ പരാജിതൻ”. അത് സത്യമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം.

വിശ്വാസം 03

സ്വപരിശോധനയില്ലാതെ സ്വീകരിച്ച വാക്യം. ശ്രദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് തുറന്ന വിശ്വാസം; അന്ധവിശ്വാസം പരിശോധന ഒഴിവാക്കാം.

കൽപ്പന

03

മനസ്സ് സൃഷ്ടിക്കുന്ന ചിത്രം അല്ലെങ്കിൽ സാധ്യത. അതിന്റെ വികാരപ്രഭാവം യാഥാർത്ഥ്യമെന്ന് തോന്നാം; പക്ഷേ അത് പരിശോധിച്ച വസ്തുതയോ നിത്യസത്യമോ അല്ല.

സത്യം

03

വേദാന്താർത്ഥത്തിൽ സ്വന്തം യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിക്കാത്തതും മാറുന്ന അവസ്ഥകളിൽ നിലനിൽക്കുന്നതും. താൽക്കാലിക സുഖാനുഭവവുമായി ഇത് ഒരുപോലെ കാണരുത്.

മാപ്പ് **03** • വിവേകം

ദൃശ്യത്തിൽ നിന്ന് ദ്രഷ്ടാവിലേക്കു

ഈ മാപ്പ് മനസ്സിനകത്ത് മറ്റൊരു ചെറിയ നിരീക്ഷകനെ സ്ഥാപിക്കുന്നില്ല. അറിയപ്പെടുന്ന ഓരോ പാളിയും കണ്ടു അറിയൽ തന്നെയും അതേ വിഭാഗത്തിലുള്ള വസ്തുവാണോ എന്ന് ചോദിക്കുന്നു.

പുറം
വസ്തു / സംഭവം

→

ഉപകരണം
ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ

→

അർത്ഥം
മനം / ബുദ്ധി

→

അവകാശം
“ഞാൻ” ചിന്ത

ഇവയെല്ലാം എന്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നു?

അറിയൽ / അവബോധം

അവബോധം മറ്റൊരു ദൃശ്യവസ്തുവായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നില്ല; ഇതാണ് ദൃക്-ദൃശ്യ വിവേകത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ ദിശ.

04

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 04

വൈരാഗ്യം

ലോകത്തിൽ ജീവിച്ചുകൊണ്ട് ഉള്ളിലെ സ്വാതന്ത്ര്യം

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

എന്റെ ശാന്തിയും പൂർണ്ണതയും എന്തിന്മേലാണ് ആശ്രയിക്കുന്നതെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു?

രാഗം

04

വസ്തു, വ്യക്തി, വേഷം, ഫലം എന്നിവയിൽ സ്വന്തം ശാന്തിയും തിരിച്ചറിയലും ആശ്രയിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള പിടിച്ചുപറ്റൽ.

വൈരാഗ്യം

04

രാഗത്തിന്റെ പിടിയിൽ നിന്ന് ഉള്ളിലെ സ്വാതന്ത്ര്യം. കുടുംബം, ജോലി, ലോകം എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കൽ അല്ല; സ്നേഹവും പ്രവർത്തിയും തുടരും, പൂർണ്ണത ഫലത്തിൽ ബന്ധിക്കപ്പെടില്ല.

ആസക്തി

04

മറ്റൊരാളോ വസ്തുവോ തന്റെ കുറവ് നിറയ്ക്കണം എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെയുള്ള പിടിച്ചുപറ്റൽ. നഷ്ടഭയവും നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മോഹവും കൂടാം.

സ്നേഹം

04

മറ്റൊരാളുടെ ക്ഷേമവും സ്വാതന്ത്ര്യവും മാനിക്കുന്ന തുറന്ന പരിചരണം. ഉടമസ്ഥതയോ നിയന്ത്രണമോ അല്ല; ആരോഗ്യകരമായ അതിരുകളും ഉത്തരവാദിത്തവും സ്നേഹത്തിന് വിരുദ്ധമല്ല.

നിരാശ / ഉദാസീനത

04

വേദനയ്ക്ക് ശേഷം മനസ്സ് ഭാരമാകുകയോ അടയുകയോ ചെയ്യുന്നത്. വൈരാഗ്യം അതിന് വിപരീതമായി ബോധ്യത്തിൽ നിന്ന് വരുന്ന തുറന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം.

ഇച്ഛയുടെ അടിച്ചമർത്തൽ

04

ഇച്ഛയെ മനസ്സിലാക്കാതെ ബലമായി അമർത്തുക. ഉള്ളിലെ പിടി തുടരാം; “ഇത് കിട്ടിയാൽ ഞാൻ പൂർണ്ണനാകും” എന്ന വാദാനം കാണണം.

ഭോഗം

04

സുഖകരമായ വസ്തുവോ അനുഭവമോ ആസ്വദിക്കുക. താൽക്കാലിക ആശ്വാസം ലഭിക്കാം; പക്ഷേ അടിസ്ഥാനം ആയ അപൂർണ്ണതാബോധം നിർബന്ധമായി നീങ്ങില്ല.

പലായനം / ബാഹ്യത്യാഗം

04

സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ പ്രായോഗികമായി ശരിയായിരിക്കാം; എന്നാൽ അതു തന്നെ വൈരാഗ്യം അല്ല. മാനദണ്ഡം ഉള്ളിലെ പിടിയാണ്.

05

ശ്രവണം

ബോധനം സ്വന്തം മേൽ പ്രയോഗിച്ച് കേൾക്കുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ഞാൻ വാക്കുകൾ മാത്രം കേൾക്കുകയാണോ, അതോ അവ എന്റെ കാര്യത്തിൽ എന്താണ് പറയുന്നത് എന്ന് കേൾക്കുകയാണോ?

ശ്രവണം 05

യോഗ്യനായ ഗുരുവിൽ നിന്ന് സ്വസ്വരൂപത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രബോധനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക. വാക്കുകൾ കേൾക്കുകയോ മനപ്പാഠമാക്കുകയോ മാത്രം മതിയല്ല.

ശ്രദ്ധ 05

ബോധനത്തെയും ഗുരുവിനെയും പരിശോധനയ്ക്ക് യോഗ്യമെന്ന് കണ്ടുള്ള തുറന്ന വിശ്വാസം. ഇത് ചോദ്യം അടയ്ക്കുന്നില്ല; സത്യസന്ധ പരിശോധനയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

മഹാവാക്യം 05

ആത്മാ-ബ്രഹ്മ അഭേദത്തെ നേരിട്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഉപനിഷദ് വാക്യം. വ്യക്തിഗത അഹങ്കാരത്തെ തന്നെ ബ്രഹ്മമെന്ന് വലുതാക്കുക ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശമല്ല.

“തത് ത്വം അസി” 05

“അത് നീയാണ്”. “നീ” എന്ന് പറയുന്നത് പരിമിത ശരീരം-മനം അല്ല; അവയെ അറിയുന്ന സ്വരൂപം. ഇത് ഭാവിയിലെ ലക്ഷ്യം അല്ല, ഇപ്പോൾ പരിശോധിക്കേണ്ട സൂചന.

ശമം 05

മനസ്സിന്റെ ശാന്തിയും ചിതറലും കണ്ടു കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്. ചിന്തകളെ ബലമായി നിർത്തുക അല്ല.

ദമം 05

ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണം; കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും എല്ലാം ഉടൻ പിന്തുടരാതെ ശ്രദ്ധ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള കഴിവ്.

ഉപരതി 05

അനാവശ്യ ചിതറലിൽ നിന്ന് മടങ്ങി യോജിച്ച കർത്തവ്യത്തിലും അന്വേഷണത്തിലും നിലകൊള്ളുക. ലോകത്തിൽ നിന്ന് യാന്ത്രികമായി ഓടിപ്പോകൽ അല്ല.

തിതിക്ഷ 05

അസൗകര്യവും വിരോധവും ഉടൻ പ്രതികരണത്തിൽ ഒഴുകിപ്പോകാതെ സഹിക്കുന്ന ശേഷി. യഥാർത്ഥ ഹാനി മിണ്ടാതെ സഹിക്കണം എന്നതല്ല.

സമാധാനം 05

മനസ്സിനെ വിഷയത്തിൽ സ്ഥിരമാക്കുന്ന ഏകാഗ്ര വ്യക്തത. ഇത് ഷട്സമ്പത്തിൽ ഒന്ന്; താൽക്കാലിക സമാധി അനുഭവവുമായി ചേർക്കരുത്.

ആറ് ശീലങ്ങൾ 05

ശമം, ദമം, ഉപരതി, തിതിക്ഷ, ശ്രദ്ധ, സമാധാനം - കേൾക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും മനസിനെ തയ്യാറാക്കുന്ന ആറ് ഗുണങ്ങൾ; ഇവ തന്നെ അന്തിമ ആത്മജ്ഞാനം അല്ല.

06

മനനം

കേട്ടത് പരിശോധിച്ച് വ്യക്തമാക്കുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ഏത് പ്രത്യേക സംശയമാണ് ഇനിയും വ്യക്തമാകാത്തത്?

മനനം

06

ശ്രവണത്തിൽ ലഭിച്ച ബോധനത്തെ തർക്കം, അനുഭവം, ഗുരുവിന്റെ സഹായം എന്നിവയിലൂടെ പരിശോധിച്ച് പ്രത്യേക സംശയം വ്യക്തമാക്കുക.

തർക്കം

06

വിരോധാഭാസവും തെറ്റായ ധാരണയും പരിശോധിക്കുന്ന ഉപകരണം. വഴി വ്യക്തമാക്കുന്നു; അറിയലിനെ പുറംവസ്തുവായി തെളിയിക്കുന്ന യന്ത്രമല്ല.

നിശ്ചയം

06

പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള ദൃഢവും സംശയം കുറഞ്ഞതുമായ ബോധ്യം. ഒരു വാക്യം ആവർത്തിച്ച് സൃഷ്ടിച്ച ആത്മവിശ്വാസമല്ല.

ദൃഷ്ടി

06

ഒരു നിഗമനം ഓർത്തുവയ്ക്കുന്നതിനെക്കാൾ, കാര്യം ജീവിച്ച അനുഭവത്തിൽ വ്യക്തമായി കാണപ്പെടുക. പ്രതികരണങ്ങളിലും ബന്ധങ്ങളിലും അതിന്റെ സ്വാധീനം കാണാം.

വ്യവഹാരം / പ്രായോഗിക നില

06

വ്യക്തികൾ, വസ്തുക്കൾ, വേഷങ്ങൾ, ബന്ധങ്ങൾ, തീരുമാനങ്ങൾ, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദൈനംദിന നില. “എല്ലാം ഒന്ന്” എന്നു പറഞ്ഞ് ഇത് ഇല്ലാതാക്കരുത്.

പരമാർത്ഥം / അന്തിമ സത്യത്തിന്റെ നില

06

മാറുന്ന നാമ-രൂപങ്ങളുടെ പിന്നിൽ ഒരേ അടിസ്ഥാനം കാണുന്ന ദൃഷ്ടി. വ്യവഹാരവും പരമാർത്ഥവും അവയുടെ തലവും ഉദ്ദേശവും അനുസരിച്ച് വായിക്കണം.

07

നിദിധ്യാസനം

വ്യക്തമായ ബോധ്യത്തിൽ നിലകൊള്ളുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ബോധ്യം ഒരു ഓർമ്മയായി മാത്രമാണോ, അതോ കാണുന്ന രീതിയായി മാറുകയാണോ?

നിദിധ്യാസനം

07

ശ്രവണം-മനനം വഴി വ്യക്തമായ ബോധ്യത്തിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും സ്വാഭാവികമായി നിലകൊള്ളുക; പഴയ തെറ്റായ തിരിച്ചറിയൽശീലം ക്ഷയിച്ച് ദൃഷ്ടി സ്വാഭാവികമാകുന്നു.

ധ്യാനം

07

മനസിനെ നിരീക്ഷിക്കാനും ശാന്തമാക്കാനും ചെയ്യുന്ന അഭ്യാസം. ശ്വാസമോ ശബ്ദമോ സഹായകമാകാം; ഇവിടെ കേന്ദ്രം അവയെ അറിയുന്ന അറിയലാണ്.

ഏകാഗ്രത

07

മനസ്സിനെ ഒരൊറ്റ വിഷയത്തിൽ നിലനിർത്താനുള്ള കഴിവ്. ഉപകാരപ്രദമായ ഉപകരണമാണെങ്കിലും ദീർഘ ഏകാഗ്രതയെ ആത്മജ്ഞാനമായി കാണരുത്.

പഴയ തിരിച്ചറിയലിന്റെ മടങ്ങിവരവ്

07

വ്യക്തത വന്ന ശേഷവും “ഞാൻ ശരീരം-മനം മാത്രം” എന്ന ശീലം മടങ്ങിയെത്താം. പരാജയമെന്ന് കാണാതെ അതിനെയും അറിയപ്പെടുന്ന സംഭവമായി കണ്ടു വ്യക്തതയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

വാസനകൾ

07

മനസ്സിന്റെ പഴയ പ്രവണതകളും ശീലപ്രതികരണങ്ങളും. അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത് ബോധ്യം വ്യർത്ഥമെന്ന് തെളിയിക്കുന്നില്ല; അവയുടെ പിടി കുറയുന്നതാണ് പ്രധാനം.

സ്ഥിരമാകുന്ന ബോധ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

07

കുറഞ്ഞ തീവ്രപ്രതികരണം, വേഗത്തിൽ സമത്വത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക, പ്രതിച്ഛായ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള നിർബന്ധം കുറയുക, കരുണ, കുറഞ്ഞ സംശയം തുടങ്ങിയ പ്രായോഗിക സൂചനകൾ.

മാപ്പ് 04 • ത്രിവിധ സാധന

ശ്രവണം → മനനം → നിദിധ്യാസനം

ഇവയെ ബന്ധമില്ലാത്ത അഭ്യാസങ്ങളായി കാണരുത്. ബോധനം സ്വീകരിക്കുക, സംശയം തീർക്കുക, വ്യക്തതയിൽ നിലകൊള്ളുക - ഒരേ പ്രവാഹം.

ശ്രവണം

ഉദ്ദേശിച്ച അർത്ഥം വ്യക്തമായി കേൾക്കുക

→

മനനം

പ്രത്യേക സംശയം പരിശോധിക്കുക

→

നിദിധ്യാസനം

വ്യക്തമായ ബോധ്യത്തിൽ വീണ്ടും നിലകൊള്ളുക

ഫലം: ദൃഷ്ടിമാറ്റം

ഓർത്തുവച്ച ഉത്തരം ക്രമേണ ജീവിച്ച ദൃഷ്ടിയായി മാറി പ്രതികരണം, ബന്ധം, തീരുമാനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വ്യക്തതയായി പ്രകടമാകും.

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 08

08

നേതി-നേതി

തെറ്റായ തിരിച്ചറിയൽ നീക്കുന്ന അന്വേഷണം

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

“ഞാൻ” എന്ന് കരുതുന്നതിൽ ഏതൊക്കെയാണ് എനിക്ക് അറിയപ്പെടുന്നവ?

നേതി-നേതി

08

“ഇതല്ല, ഇതല്ല”: കാണാനോ അനുഭവിക്കാനോ ചിന്തിക്കാനോ കഴിയുന്ന ഒന്നിനെയും അന്തിമ ആത്മാവുമായി സമീകരിക്കാത്ത അന്വേഷണം. ശരീരത്തെയോ ലോകത്തെയോ നശിപ്പിക്കുക അല്ല.

ശരീരം

08

ജീവിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും ഉള്ള പ്രായോഗിക ഉപകരണം; അതിന്റെ അനുഭവങ്ങളും അവസ്ഥകളും മാറുകയും അറിയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. “ഞാൻ ശരീരം അല്ല” എന്ന് പറയുന്നത് ശരീരത്തെ അവഗണിക്കുക എന്നല്ല.

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ

08

ദൃശ്യം, ശബ്ദം തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾ എത്തിക്കുന്ന കഴിവുകൾ. അവ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ; അവ നൽകുന്നതിനെ അറിയുന്നത് ആര് എന്ന അന്വേഷണം വേറൊരു തലത്തിലാണ്.

മനം

08

ചിന്ത, ആഗ്രഹം, വികാരം, അർത്ഥം എന്നിവ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനം. ശാന്തിയും അശാന്തിയും രണ്ടും അറിയപ്പെടുന്നു; അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ മാറ്റം അറിയലിന്റെ മാറ്റമല്ല.

മനോവൃത്തി

08

മനസ്സിൽ ഉയരുന്ന ചിന്തയോ വികാരമോ ആയ തരംഗം. അത് അറിയപ്പെടുന്നതിനാൽ ദൃശ്യമേഖലയിലാണ്; “ഞാൻ” ചിന്തയും ഒരു വൃത്തിയാണ്.

സ്മൃതി

08

കഴിഞ്ഞ അനുഭവത്തിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ മാനസിക രേഖ; അർത്ഥവും വികാരവും ചേർന്ന് വീണ്ടും രൂപപ്പെടാം. മുഴുവൻ തിരിച്ചറിയലും ഓർമ്മയോ ജീവിതകഥയോ ആക്കുന്നത് പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.

വേഷം / പ്രതിച്ഛായ

08

അമ്മ, ജീവനക്കാരൻ, പണ്ഡിതൻ, വിജയി/പരാജിതൻ തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക-മാനസിക തിരിച്ചറിയലുകൾ. പ്രായോഗികമായി ഉപകാരമുള്ളവയാണ്; പക്ഷേ മാറുകയും അറിയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

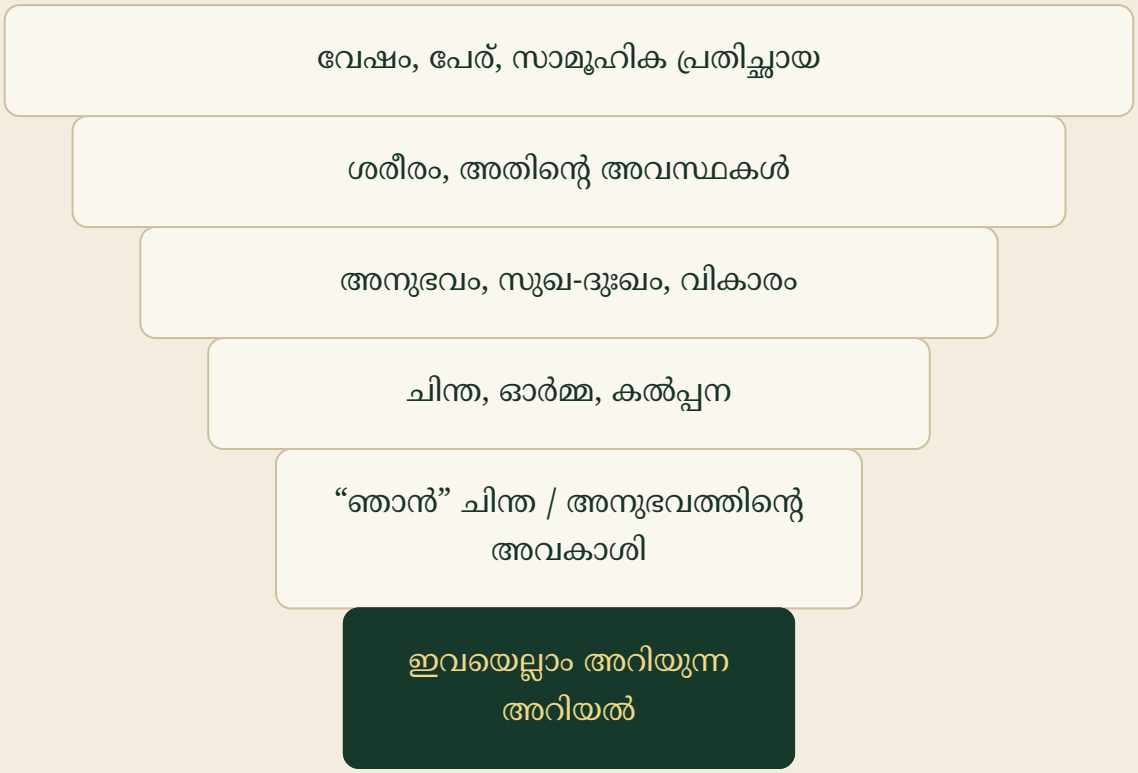
അറിയുന്നവൻ

08

ശരീരം, മനസ്സ്, ചിന്ത, വികാരം, ശൂന്യത എന്നിവയെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്ന അടിസ്ഥാന അറിയൽ. ഇതിനെ മറ്റൊരു ദൃശ്യവസ്തുവായി പിടിച്ചാൽ മറ്റൊരു വസ്തു മാത്രമേ ചേർക്കൂ.

തിരിച്ചറിയലിന്റെ പാളികൾ - എന്താണ് അറിയപ്പെടുന്നത്?

“ഇതല്ല” എന്ന് പറയുന്നത് പാളിയെ നശിപ്പിക്കുന്നില്ല; അതിനെ അന്തിമ ആത്മാവുമായി സമീകരിക്കുന്നത് മാത്രം നിരസിക്കുന്നു.



പ്രധാനമായി: നേതി-നേതി നിഷേധത്തിന്റെ തത്വം അല്ല. ശരീരവും ലോകവും പ്രായോഗികമായി സാധുവാണ്; “ഞാൻ ഇത്രയേ ഉള്ളൂ” എന്ന തെറ്റായ സമീകരണമാണ് അന്വേഷണം.

09

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 09

സാക്ഷിഭാവം

അനുഭവത്തിൽ നഷ്ടപ്പെടാതെ സന്നിഹിതനാകുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

വികാരം പൂർണ്ണമായി ഉണ്ടായാലും അത് അറിയപ്പെടുന്നു എന്ന് ഞാൻ കാണുന്നുണ്ടോ?

സാക്ഷി

09

എല്ലാ അനുഭവങ്ങളും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു അറിയപ്പെടുന്ന അവബോധം. മനസ്സിനകത്ത് ഇരിക്കുന്ന മറ്റൊരു ചെറിയ വ്യക്തിയല്ല.

സാക്ഷിഭാവം

09

ചിന്ത, വികാരം, പ്രവർത്തി എന്നിവയ്ക്ക് പൂർണ്ണ സ്ഥലം അനുവദിച്ചുകൊണ്ട് അവ അറിയപ്പെടുന്നു എന്ന വ്യക്തതയിൽ നിൽക്കുക. വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർപെടലോ ഉത്തരവാദിത്തം ഉപേക്ഷിക്കലോ അല്ല.

അവബോധം / ചൈതന്യം

09

ഏത് ചിന്തയും അനുഭവവും ശൂന്യതയും അറിയാൻ കാരണമാകുന്ന “അറിയൽ”. ആത്മാ-സാക്ഷി ബോധനം
ഇതിലേക്കാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്; പ്രത്യേക പ്രകാശമോ വസ്തുവോ ആയി കരുതരുത്.

ആത്മാവ് / ആത്മസ്വരൂപം

09

വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ അറിയുന്ന സ്വരൂപം; മാറുന്ന ശരീരം-മനസിനെ അതിജീവിച്ച ശുദ്ധ ചൈതന്യമായി ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്നു. സ്വകാര്യ സ്വത്തോ സ്ഥലത്ത് ഉള്ള വസ്തുവോ അല്ല.

സ്വയംപ്രകാശം

09

സ്വന്തം സാന്നിധ്യവും അറിവും അറിയാൻ മറ്റൊരു അറിയുന്നവനെയോ വെളിച്ചത്തെയോ ആശ്രയിക്കാത്തത്. അവബോധത്തെ അറിയാൻ അനന്തമായ പുതിയ സാക്ഷികളെ കരുതേണ്ടതില്ല.

സാക്ഷിഭാവത്തിന്റെ അനുഭവം

09

ചിലപ്പോൾ വരുന്ന ശാന്തമായോ അകലമുള്ളതുപോലെ തോന്നുന്ന മാനസികാവസ്ഥ. അത് വരുകയും പോകുകയും അറിയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ സാക്ഷി തന്നെയല്ല.

10

അനുഭവം

സംഭവത്തെയും അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തെയും വേർതിരിച്ചറിയുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്ന അനുഭവത്തെ അതിന്റെ അറിയലുമായി ഞാൻ കലർത്തുന്നുണ്ടോ?

അനുഭവം

10

നേരിട്ട് അനുഭവപ്പെടുകയും സമയത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു മാറുകയും ചെയ്യുന്നത്. വിഷയം, ഉപകരണം, അറിയൽ, ഓർമ്മ-അർത്ഥം എന്നിവ വേർതിരിച്ചാൽ ഓരോ അനുഭവവും അവബോധത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാകും.

വിഷയം

10

അനുഭവത്തിൽ മുന്നിൽ വരുന്നത് - ദൃശ്യം, ശബ്ദം, ചിന്ത, സുഖം, ഭയം, അകത്തെ ശാന്തി എന്നിവയും വിഷയമാകാം.

അനുഭവത്തിന്റെ ഉപകരണം

10

ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും പോലുള്ള, വിഷയത്തെ മുന്നിൽ കൊണ്ടുവരുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ. ഉപകരണത്തിന്റെ പരിധിയെ അവബോധത്തിന്റെ പരിധിയായി കാണരുത്.

ആത്മീയ അനുഭവം

10

പ്രകാശം, ഊർജം, ആനന്ദം, ആഴത്തിലുള്ള ശാന്തി, സമാധി തുടങ്ങിയ അസാധാരണ മന-ശരീര സംഭവങ്ങൾ. അർത്ഥവത്താകാം; പക്ഷേ വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആത്മജ്ഞാനത്തിന്റെ അന്തിമ തെളിവല്ല.

സമാധി

10

ആഴത്തിലുള്ള ധ്യാനശാന്തിയുടെ ഒരു അവസ്ഥയോ അനുഭവമോ. ആരംഭവും അവസാനവും ഉണ്ടാകാം; സമാധാനം എന്ന ശീലത്തോടോ സ്ഥിരമായ ആത്മജ്ഞാനത്തോടോ സമാനമല്ല.

അനുഭവവും സത്യവും തമ്മിലുള്ള ഭേദം

10

അനുഭവം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും മാറുകയും ചെയ്യുന്നു; സത്യം ഏതെങ്കിലും ഒരൊറ്റ അവസ്ഥയെ ആശ്രയിക്കാത്ത അടിസ്ഥാനം. അന്വേഷണം അനുഭവങ്ങളെ അറിയുന്ന അറിയലിലേക്കാണ് നോക്കുന്നത്.

11

അനുഭവകർത്താവ്

“എനിക്ക് സംഭവിച്ചു” എന്ന് പറയുന്നത് ആര്?

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

അനുഭവത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥത വഹിക്കുന്ന “ഞാൻ” എന്ന ഭാവവും അറിയപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

അനുഭവകർത്താവ് 11

വ്യവഹാരത്തിൽ ശരീരം, മനസ്സ്, “എനിക്ക് സംഭവിക്കുന്നു” എന്ന അഹങ്കാരം ചേർന്ന് അനുഭവത്തിന്റെ ഉടമപോലെ തോന്നുന്നു. ആ “ഞാൻ” ഭാവവും അറിയപ്പെടുന്നു.

“ഞാൻ” ചിന്ത / അഹംവൃത്തി 11

“ഞാൻ ചെയ്തു”, “എനിക്ക് സംഭവിച്ചു” എന്ന് ശരീരം, വേഷം, അനുഭവം എന്നിവയുമായി ചേരുന്ന ചിന്ത. അത് വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്നു; അതിനെ അറിയുന്നത് എന്ത് എന്നതാണ് അന്വേഷണം.

കർത്താവ് / കർത്തൃഭാവം 11

പ്രവർത്തനത്തിന് പ്രായോഗിക വ്യക്തി ആവശ്യമാണ്; പക്ഷേ “വേർപെട്ട പരിമിത ഞാൻ തന്നെയാണ് എല്ലാം ചെയ്യുന്നത്” എന്ന ഭാരമുള്ള അവകാശബോധം കർത്തൃഭാവം.

ഭോക്താവ് / അനുഭവിക്കുന്ന ഞാൻ 11

സുഖ-ദുഃഖത്തെ “ഇത് എനിക്ക് സംഭവിച്ചു, അതിനാൽ ഇതാണ് ഞാൻ” എന്ന് ഏറ്റെടുക്കുന്ന അനുഭവകർത്താവ്. അനുഭവം ശരീരം-മനസ്സിൽ നടക്കുന്നു; അറിയുന്നവനെ അതുകൊണ്ട് പൂർണ്ണമായി നിർവചിക്കരുത്.

ജാഗ്രത് അവസ്ഥ 11

ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ചിന്തയും പുറംലോകവും പ്രധാനമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഉണർന്ന അവസ്ഥ. ഇത് മാറുന്ന അനുഭവാവസ്ഥയാണ്; അന്തിമ അറിയുന്നവൻ അല്ല.

സ്വപ്നാവസ്ഥ 11

നിദ്രയിൽ മനസ്സ് സ്വന്തം അനുഭവലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്ന അവസ്ഥ. അതിലും അനുഭവകർത്താവും അനുഭവവും കാണപ്പെടുന്നു; ഉണർന്നാൽ ദൃശ്യം മാറുന്നു.

സുഷുപ്തി / ഗാഢനിദ്ര 11

സാധാരണ “ഞാൻ” ഭാവവും ദൃശ്യവിഷയങ്ങളും പ്രകടമാകാത്ത നിദ്രാവസ്ഥ. രാവിലെ “ഒന്നും അറിഞ്ഞില്ല” എന്ന ഓർമ്മ പ്രത്യേക ദൃശ്യം അനുഭവിച്ചു എന്നർത്ഥമല്ല.

“ഇത് എനിക്ക് സംഭവിച്ചു” എന്ന വാക്യം തുറന്നുനോക്കുക

01 വിഷയം + 02 ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ / മനം + 03 അനുഭവപ്പെട്ട സംഭവം + 04 “എനിക്ക് സംഭവിച്ചു” + 05 ഓർമ്മ അർത്ഥ

മുഴുവൻ ക്രമവും അറിയപ്പെടുന്നു

ആത്മവിചാരം അനുഭവത്തെ നിഷേധിക്കുന്നില്ല; അനുഭവത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥത ഏറ്റെടുക്കുന്ന “ഞാൻ” എന്നതിന്റെ സ്വഭാവം അന്വേഷിക്കുന്നു.

ജാഗ്രത്

ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പുറംലോകവും പ്രധാനമാണ്

സ്വപ്നം

മനം സ്വന്തം അനുഭവലോകം അവതരിപ്പിക്കുന്നു

സുഷുപ്തി

സാധാരണ വിഷയങ്ങളും അഹംഭാവവും പ്രകടമല്ല

മൂന്ന് അവസ്ഥകളും മാറുന്നു. ആത്മാവ് അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനോട് മാത്രം പരിമിതമാണോ എന്ന് അന്വേഷണം ചോദിക്കുന്നു.

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 12

12

ആത്മവിചാരം

ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നവനിലേക്കുതന്നെ തിരിക്കുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

“ഞാൻ” എന്ന ചിന്തയെ അറിയുന്നതെന്ത്?

ആത്മവിചാരം

12

“ഞാൻ ആര്?” എന്നത് വാക്കുകളുടെ പസിൽ ആക്കാതെ, ഉയരുന്ന ഓരോ “ഞാൻ” അവകാശത്തിൽ നിന്ന് അതിന്റെ അടിസ്ഥാന അറിയലിലേക്കു തിരിയുക. “ഇത് ആർക്കാണ്?” - “എനിക്ക്” - “അപ്പോൾ ഞാൻ ആര്?” എന്നത് പ്രായോഗിക ക്രമം.

“ഞാൻ ആര്?”

12

ആത്മവിചാരത്തിന്റെ ദിശാസൂചക ചോദ്യം. “ഞാൻ ശരീരം” അല്ലെങ്കിൽ “ഞാൻ ബ്രഹ്മം” എന്ന തയ്യാറായ ഉത്തരം നൽകുക അല്ല; ആ “ഞാൻ” എങ്ങനെ ഉയരുന്നു, എവിടെ അറിയപ്പെടുന്നു എന്ന് കാണാൻ സഹായിക്കുന്നു.

“ഞാൻ ബ്രഹ്മം” എന്ന ബൗദ്ധിക ഉത്തരം

12

ശരിയായ വാക്യമാണെങ്കിലും മനസ്സിലെ മറ്റൊരു ചിന്തയായി മാത്രം കഴിയാം. അതിന്റെ അർത്ഥം സംശയം കുറഞ്ഞ സ്വതിരിച്ചറിവിന്റെ വ്യക്തതയായി തുറക്കണം.

ചിന്തയുടെ ഉറവിടം

12

ശരീരത്തിനുള്ളിലെ മറഞ്ഞ സ്ഥലം അല്ല; “ഞാൻ” ഉൾപ്പെടെ ഓരോ ചിന്തയും അറിയപ്പെടുന്ന അറിയൽ. “ഞാൻ ഇവിടെ” എന്ന ശരീരാനുഭവവും അറിയപ്പെടുന്നു.

ശൂന്യതയോ ഭയമോ വന്നാൽ അടുത്ത അന്വേഷണം

12

അവയെ അന്തിമ ഉത്തരമോ പരാജയമോ ആയി കാണരുത്. അവയും അനുഭവങ്ങളാണ്; അവയെ അറിയുന്നത് എന്ത് എന്ന് സൗമ്യമായി ചോദിക്കുക. ഭയം കൂടിയാൽ മന്ദഗതിയിലായി വിശ്വസനീയ ഗുരുവുമായി സംസാരിക്കുക.

13

ആത്മജ്ഞാനം

എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരുന്നതിന്റെ വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവ്

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ഞാൻ പുതിയത് നേടുകയാണോ, അതോ തെറ്റായ തിരിച്ചറിയൽ മാറുകയാണോ?

ആത്മജ്ഞാനം

13

യഥാർത്ഥ സ്വരൂപത്തെ ശരീരം-മനസ്സിന്റെ പരിമിത തിരിച്ചറിയലിന് അതീതമായ അവബോധമായി വ്യക്തമായി അറിയുക. പുതിയ വസ്തു, ശക്തി, അപൂർവാവസ്ഥ എന്നിവ നേടുക അല്ല; അജ്ഞാനം നീങ്ങുക.

ബൗദ്ധിക ബോധ്യം

13

ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ ആശയം, വാക്യം, സിദ്ധാന്തം ഓർത്തുവയ്ക്കുക. ഉപകാരപ്രദമാണ്; പക്ഷേ ആത്മജ്ഞാനം വെറും ധാരണയല്ല - തിരിച്ചറിയലിന്റെ വ്യക്തതയും ജീവിതത്തിലെ പ്രകടനവും ആവശ്യമാണ്.

തിരിച്ചറിവ്; ലഭ്യമാക്കൽ അല്ല

13

ആത്മാവ് എന്ന പുതിയ വസ്തു ആരും നേടുന്നില്ല. തെറ്റായ ബോധ്യം മാറുമ്പോൾ എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരുന്നത് വ്യക്തമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ആത്മജ്ഞാനത്തിന് ശേഷമുള്ള വ്യക്തിത്വം

13

ശരീരം, മനസ്സ്, വികാരം, പഴയ പ്രവണതകൾ, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ തുടർന്നേക്കാം. പക്ഷേ “ഞാൻ ഇത്രയേ ഉള്ളൂ” എന്ന പിടി കുറഞ്ഞുവരുന്നു.

കരുണ

13

മറ്റൊരാളുടെ അനുഭവത്തെ ഗൗരവമായി എടുത്ത് ദയയോടും സൂക്ഷ്മതയോടും പെരുമാറുക. കുറഞ്ഞ ഭയം, കുറഞ്ഞ പ്രതിച്ഛായ സംരക്ഷണം, സ്വാഭാവിക കരുണ എന്നിവ ജീവിതത്തിലെ സൂചനകൾ.

പ്രാരബ്ധം

13

ഇതിനകം പ്രവഹിച്ചുതുടങ്ങിയ കർമ്മഫലം; അതനുസരിച്ച് ശരീരം-മനം, ചില സാഹചര്യങ്ങൾ തുടർന്നേക്കാം. ആത്മജ്ഞാനം പ്രായോഗിക ഫലങ്ങളെ മായികമായി ഇല്ലാതാക്കുന്നില്ല.

കർമ്മം / കർമ്മഫലം

13

വ്യക്തി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയും അതിന്റെ ഫലവും. ഉള്ളിലെ കർത്തൃഭാവത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നത് പ്രവർത്തിയിലും ഉത്തരവാദിത്തത്തിലും നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനുള്ള കാരണം അല്ല.

14

ബ്രഹ്മജ്ഞാനം

അനവധി രൂപങ്ങളുടെ ഏക അടിസ്ഥാനം

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ആത്മാവും ബ്രഹ്മവും രണ്ട് വേറിട്ട അന്തിമ സത്യങ്ങളാണോ?

ബ്രഹ്മം

14

അദ്വൈത വേദാന്തത്തിൽ എല്ലാ നാമ-രൂപങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമായ, മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിക്കാത്ത അനന്ത സത്യം. ദൂരെയുള്ള വലിയ വസ്തുവായി അല്ല, അസ്തിത്വ-ചൈതന്യത്തിന്റെ മൂലമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ബ്രഹ്മജ്ഞാനം

14

സ്വാനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന അറിയലായ ആത്മാവും എല്ലാ നാമ-രൂപങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമായ ബ്രഹ്മവും രണ്ട് വേറിട്ട അന്തിമ സത്യങ്ങളല്ല എന്ന വ്യക്തമായ തിരിച്ചറിവ്.

സത്

14

“ഉണ്ട്” എന്ന അസ്തിത്വം; സ്വന്തം സാന്നിധ്യത്തിന് മറ്റൊന്നിനെ ആശ്രയിക്കാത്ത ബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിന്റെ സൂചന. ഏറെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്ന വസ്തുവുമായി കലർത്തരുത്.

ചിത്

14

ചൈതന്യം അല്ലെങ്കിൽ അറിയൽ; അനുഭവം വെളിവാകുന്ന അടിസ്ഥാനം.
ഇത് ബ്രഹ്മത്തിന് ചേർത്ത മാറുന്ന ഗുണമല്ല, സ്വരൂപസൂചനയാണ്.

ആനന്ദം

14

അടിസ്ഥാനപരമായി കുറവില്ലാത്ത പൂർണ്ണത. ഓരോ നിമിഷവും സന്തോഷവികാരമോ ഇന്ദ്രിയസുഖമോ ആവേശമോ നിലനിൽക്കുക എന്നല്ല.

സത്-ചിത്-ആനന്ദം

14

അസ്തിത്വം, അറിയൽ, പൂർണ്ണത എന്ന മൂന്ന് സൂചനകൾ; മൂന്ന് വേറിട്ട വസ്തുക്കളുടെയോ അനുഭവങ്ങളുടെയോ കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ അല്ല.

ആത്മാ-ബ്രഹ്മ അഭേദം

14

വ്യക്തിദൃഷ്ടിയിലെ അടിസ്ഥാന ചൈതന്യമായ ആത്മാവും സമസ്തത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ ബ്രഹ്മവും സ്വരൂപത്തിൽ വേറല്ല. വ്യക്തിഗത അഹങ്കാരത്തിന് അനന്തശക്തി ലഭിച്ചു എന്നർത്ഥമല്ല.

ഉപാധി

14

അനന്തത്തിന് പരിധി തോന്നിക്കുന്ന മാധ്യമമോ തിരിച്ചറിയലോ; ഇവിടെ പ്രത്യേകിച്ച് ശരീരം-മനം. കുടത്തിനുള്ളിലെ ആകാശം പരിമിതമായി തോന്നുന്നതുപോലെ പരിധി ഉപാധിയുടേതാണ്, ആകാശത്തിന്റേതല്ല.

“അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി”

14

“ഞാൻ ബ്രഹ്മം”. ഇവിടെ “ഞാൻ” പരിമിത ശരീരം, വേഷം, അഭിമാനിയായ വ്യക്തി അല്ല; അവയെ അറിയുന്ന ചൈതന്യം.

“സർവം ഖല്വിദം ബ്രഹ്മ”

14

“ഇതെല്ലാം ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ്” - വ്യത്യസ്ത നാമ-രൂപങ്ങളുടെ പിന്നിലെ ഏക അടിസ്ഥാനത്തെ കാണുക. പ്രായോഗിക ഭേദങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും തുടരുന്നു.

മായ

14

ഈ കോഴ്സിലെ അദ്വൈതസന്ദർഭത്തിൽ ബ്രഹ്മത്തെ ആശ്രയിച്ച് നാമ-രൂപം, കാരണത, അനേകത എന്നിവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്ന ശക്തി/ഉപാധി. ഇത് ബ്രഹ്മത്തിന് എതിരായ രണ്ടാമത്തെ സ്വതന്ത്ര അന്തിമ സത്യം അല്ല; “ഒന്നുമില്ല” എന്ന അർത്ഥവുമല്ല.

നാമ-രൂപം

14

ഒരു വസ്തുവിന്റെ പേരും തിരിച്ചറിയാവുന്ന രൂപവും. സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങളോ മൺപാത്രങ്ങളോ പോലെ രൂപങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായാലും അടിസ്ഥാനം ഒന്ന്.

സംസാരം / ജഗത്

14

അനുഭവത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന മാറുന്ന നാമ-രൂപങ്ങളുടെ ലോകം. പ്രായോഗികമായി പ്രസക്തവും
ഉപകാരപ്രദവുമാണ്; പരമാർത്ഥത്തിൽ സ്വതന്ത്ര അന്തിമ സത്യം അല്ല.

സത്യം, മിഥ്യാ, അസത്യം

14

സത്യം സ്വന്തം യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിക്കില്ല; മിഥ്യാ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ സ്വന്തം അടിസ്ഥാനത്തിൽ
നിന്ന് സ്വതന്ത്രമല്ല; അസത്യം ഒരു നിലയിലും ഇല്ല. മിഥ്യാ എന്നത് “ഒട്ടും ഇല്ല” എന്നല്ല.

നിർഗുണ ബ്രഹ്മം

14

നാമ-രൂപവും പരിമിത ഗുണങ്ങളും ഇല്ലാതെ ബ്രഹ്മത്തെ സ്വരൂപമായി മനസ്സിലാക്കുക. സത്-ചിത്-ആനന്ദം മാറുന്ന ഗുണങ്ങളല്ല, സ്വരൂപസൂചനകൾ.

സഗുണ ഈശ്വരൻ

14

അതേ ബ്രഹ്മം മായ-ഉപാധിയോടുകൂടി ജഗത്തിന്റെ കാരണം, ക്രമം, ബുദ്ധി എന്ന നിലയിൽ മനസ്സിലാക്കപ്പെടുന്ന ദൃഷ്ടി. നിർഗുണ ബ്രഹ്മത്തിന് എതിരായ രണ്ടാമത്തെ അന്തിമ സത്യം അല്ല.

ത്രിപുടി

14

ജ്ഞാതാവ്, ജ്ഞാനം, ജ്ഞേയം എന്ന മൂന്ന് ഘടകങ്ങളുള്ള ക്രമം. വ്യവഹാരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു; ആത്മാ-ബ്രഹ്മ അന്വേഷണത്തിൽ ഇവ സ്വതന്ത്ര അന്തിമ സത്തകളാണ് എന്ന ധാരണ ശമിക്കുന്നു.

ജ്ഞാതാവ്

14

വ്യവഹാരത്തിൽ വിവരം അറിയുന്ന വ്യക്തി. ആഴത്തിലുള്ള അന്വേഷണത്തിൽ ആ ജ്ഞാതൃഭാവത്തെയും അറിയുന്നത് എന്ത് എന്ന് ചോദിക്കുന്നു.

ജ്ഞേയം

14

അറിയാൻ കഴിയുന്ന ഏതൊന്നും - പുറംവസ്തുവോ മനസ്സിലെ ചിന്തയോ. ആത്മാവിനെ ഇതുപോലെ മറ്റൊരു ജ്ഞേയ വസ്തുവാക്കുന്നതാണ് അജ്ഞേയതയിലെ പ്രധാന കുഴപ്പം.

ആത്മാവും ബ്രഹ്മവും - രണ്ട് ദൃഷ്ടികോണങ്ങൾ, ഒരേ അടിസ്ഥാനം

അദ്വൈതവാക്യം വ്യക്തിഗത അഹങ്കാരത്തിന് ബ്രഹ്മാണ്ഡശക്തി നൽകുന്നില്ല; “ഞാൻ” എന്ന അർത്ഥത്തിൽ വന്ന തെറ്റായ പരിധിയാണ് നീക്കുന്നത്.

വ്യക്തിദൃഷ്ടി

ആത്മാവ്

ശരീരം, മനം, അനുഭവം എന്നിവ അറിയുന്ന അടിസ്ഥാന ചൈതന്യം

സൂചനകൾ

സത് • ചിത് • ആനന്ദം

അസ്തിത്വം, അറിയൽ, അടിസ്ഥാന പൂർണ്ണത

സമഷ്ടിദൃഷ്ടി

ബ്രഹ്മം

എല്ലാ നാമ-രൂപങ്ങളുടെയും അനന്ത അടിസ്ഥാനം

ആത്മാ - ബ്രഹ്മ അഭേദം

ഉപാധിയുടെ പങ്ക്: ശരീരം-മനം കാരണം ചൈതന്യം പരിമിത വ്യക്തിയായി തോന്നുന്നു; കുടത്തിനുള്ളിലെ ആകാശം പരിമിതമായി തോന്നുന്നതുപോലെ. തോന്നുന്ന പരിധി ഉപാധിയുടേതാണ്, ആകാശത്തിന്റേതല്ല.

സത്യം, മിഥ്യാ, അസത്യം

മിഥ്യയെ വെറും “കള്ളം” എന്നു കരുതുന്നത് സാധാരണ തെറ്റാണ്. ഈ മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളെ വ്യക്തമായി വേർതിരിക്കുക.

സത്യം	സ്വന്തം യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനത്തെ ആശ്രയിക്കാത്തത്; കോഴ്സിൽ ബ്രഹ്മമാണ് അന്തിമ ഉദാഹരണം.
മിഥ്യാ	പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നതെങ്കിലും സ്വന്തം അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രമല്ല. സ്വർണ്ണവള പേര്-രൂപത്തിൽ വള; വസ്തുതയിൽ സ്വർണ്ണത്തിൽ നിന്ന് വേറല്ല.
അസത്യം	ഏതൊരു നിലയിലും അസ്തിത്വമില്ലാത്തത്; പരമ്പരാഗത ഉദാഹരണം മുയലിന്റെ കൊമ്പ്.

> **പ്രായോഗിക ഫലം:** ലോകം മിഥ്യാ എന്ന് പറയുന്നത് അതിനെ അവഗണിക്കാൻ അനുമതി അല്ല. ശരീരം, ബന്ധം, നിയമം, കാരണത, ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവ വ്യവഹാരനിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

15

അജ്ഞേയത / വസ്തുവാക്കാനാകാത്ത സ്വഭാവം

അറിയുന്നവൻ എന്തുകൊണ്ട് അറിയപ്പെടുന്ന വസ്തുവാകുന്നില്ല?

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

അറിയുന്നവനെ മറ്റൊരു വസ്തുവായി പിടിക്കാനാണോ ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്?

അജ്ഞേയത / വസ്തുവാക്കാനാകാത്ത സ്വഭാവം

15

ആത്മാവിനെയോ ബ്രഹ്മത്തെയോ അറിയപ്പെടുന്ന വസ്തുവാക്കി അറിയാനാകാത്ത സ്വഭാവം. “സത്യം ഒരിക്കലും അറിയില്ല” എന്നല്ല; അറിയുന്നവൻ സ്വന്തം സ്വരൂപമായി സ്വയംപ്രകാശമാണ്.

അജ്ഞാതം

15

ഇപ്പോൾ അറിയാത്തതെങ്കിലും പിന്നീട് വിവരത്തിലൂടെ അറിയാവുന്ന വസ്തു അല്ലെങ്കിൽ വസ്തുത. ആത്മാവ് ഇങ്ങനെ ഇനിയും കണ്ടെത്താത്ത പുറംവസ്തു അല്ല.

ആശയം / ധാരണ

15

മനസ്സ് നിർമ്മിക്കുന്ന ആശയരൂപം. അത് സത്യത്തിലേക്കു സൂചിപ്പിക്കാം; പക്ഷേ ആ ആശയത്തെയും അറിയുന്ന അവബോധത്തിന് പകരമാകില്ല.

വാക്കിന്റെ പരിധി

15

ഭാഷ വസ്തു, ഗുണം, ബന്ധം എന്നിവ വിവരണം ചെയ്യുന്നു; അറിയുന്നവനെ അതേ ഘടനയിൽ പൂർണ്ണമായി വസ്തുവാക്കാനാവില്ല. ശാസ്ത്രവാക്കുകൾ ഭ്രമം നീക്കുന്ന സൂചനകളാണ്.

ബുദ്ധിയുടെ വിശ്രമം

15

സത്യസന്ധ അന്വേഷണത്തിന് ശേഷം ബുദ്ധി സ്വന്തം പരിധി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് എല്ലാം വസ്തുവായി പിടിക്കാനുള്ള നിർബന്ധം വിടുക. ഇത് മടുപ്പോ വിവേകത്യാഗമോ അല്ല.

16

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 16

ശൂന്യതയും മൗനവും

ശൂന്യതയെയും അറിയുന്ന സാന്നിധ്യം

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

ശൂന്യതയും നിശ്ശബ്ദതയും അറിയപ്പെടുന്ന അനുഭവങ്ങളാണോ?

ശൂന്യത

16

ഈ കോഴ്സിൽ പ്രധാനമായി വസ്തുക്കളോ ചിന്തകളോ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാത്ത ഖാലി അനുഭവം. ഇത് പൂർണ്ണ അനസ്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള താത്വിക അവകാശവാദം അല്ല; ശൂന്യതയും അറിയപ്പെടുന്നതിനാൽ അന്തിമ ആത്മസ്വരൂപം അല്ല.

ചിന്തകൾക്കിടയിലെ ഇടവേള

16

രണ്ട് ചിന്തകൾക്കിടയിൽ കാണുന്ന ചെറിയ ശൂന്യവേള. സഹായകസൂചനയായേക്കാം; പക്ഷേ വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യും. ആ ഇടവേളയെ അറിയുന്നത് എന്ത് എന്നത് വേറൊരു അന്വേഷണം.

ബാഹ്യ നിശ്ശബ്ദത

16

ശബ്ദം ഇല്ലാതാകുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത്. സാഹചര്യം മാറുമ്പോൾ ഇത് അവസാനിക്കും; ഇതിനെ തന്നെ ഉള്ളിലെ മൗനം എന്നു കരുതരുത്.

ആന്തരിക മൗനം

16

ശബ്ദം, ചിന്ത, അവയുടെ അഭാവം എന്നിവയെല്ലാം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു അറിയപ്പെടുന്ന അചഞ്ചല അവബോധം. ഇത് വെറും താൽക്കാലിക ശാന്തമായ മാനസികാവസ്ഥയല്ല.

ശൂന്യതയുടെ ഭയം

16

പരിമിത “ഞാൻ” അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതുപോലെ ഉയരുന്ന ഭയം. അതിനെ വിജയം/പരാജയം എന്ന് മുദ്രകുത്താതെ പതുക്കെ കാണുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ വിശ്വസനീയ ഗുരുവിന്റെ സഹായം തേടുക.

ശബ്ദത്തിന് അപ്പുറം അല്ല - ശബ്ദത്തെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു

ബാഹ്യ നിശ്ശബ്ദത

ശബ്ദം ഇല്ലാതാകുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നു; സാഹചര്യം മാറുമ്പോൾ അവസാനിക്കും.

മാനസിക ശൂന്യത

ചിന്തകൾ കുറവോ ഇല്ലാതെയോ ഇരിക്കും; ഇതും താൽക്കാലികാവസ്ഥ ആകാം.

ശൂന്യതാനുഭവം

“ഒന്നുമില്ല” എന്ന അനുഭവം; അത് അറിയപ്പെടുന്നതിനാൽ അറിയൽ തന്നെയല്ല.

ആന്തരിക മൗനം

ശബ്ദം, ചിന്ത, അവയുടെ അഭാവം എന്നിവയെല്ലാം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു അറിയപ്പെടുന്ന അറിയൽ.

മൗനത്തെ സ്വന്തമാക്കേണ്ട മറ്റൊരു അനുഭവമാക്കരുത്

മൗനം വെറും ശാന്താവസ്ഥയാണെങ്കിൽ ശബ്ദം അതിനെ തകർക്കും. നിർവാണ സൂത്രം ശബ്ദത്തിലും നിശ്ശബ്ദതയിലും നിലനിൽക്കുന്ന അറിയലിലേക്കാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

17

നിർവാണ സൂത്രം • ഘട്ടം 17

സ്ഥിതപ്രജ്ഞ ജീവിതം

ബോധ്യം സ്വാഭാവിക ജീവിതമായി ഇറങ്ങിവരുക

കേന്ദ്ര അന്വേഷണം

വ്യക്തത എന്റെ ബന്ധങ്ങൾ, പ്രവർത്തനം, തീരുമാനങ്ങൾ, സമത്വം എന്നിവയിൽ എങ്ങനെ പ്രകടമാകുന്നു?

സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ 17

സ്വസ്വരൂപത്തിലെ വ്യക്തതയിൽ പ്രജ്ഞ സ്ഥിരമായവൻ. സുഖ-ദുഃഖത്തിൽ സമത്വവും ഉള്ളിലെ തൃപ്തിയും കാണാം; വികാരങ്ങൾ, ശരീരവേദന, ബന്ധങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നില്ല.

പ്രജ്ഞ 17

പക്വവും വ്യക്തവുമായ ബോധ്യം; വിവരം ഓർത്തുവയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ് മാത്രം അല്ല. സ്ഥിതപ്രജ്ഞനിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ മാറിയാലും ഈ ബോധ്യം താരതമ്യേന സ്ഥിരം.

സമത്വം 17

സുഖ-ദുഃഖം, ലാഭ-നഷ്ടം, പ്രശംസ-നിന്ദ എന്നിവയിൽ അടിസ്ഥാന തിരിച്ചറിയൽ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ സമമായി നിൽക്കുക. വികാരങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തൽ അല്ല.

സഹജാവസ്ഥ / സഹജജീവിതം 17

സ്വസ്വരൂപത്തിന്റെ ബോധ്യത്തിൽ നിരന്തരം ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയോ ബലംപ്രയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ജീവിക്കുക. ജോലി, സ്നേഹം, തീരുമാനം, ഉത്തരവാദിത്തം സാധാരണ ജീവിതത്തിൽ തുടരുന്നു.

മുക്തജീവിതം 17

“ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ആകണം” എന്ന ഉള്ളിലെ ഭാരമില്ലാതെ സത്യസന്ധത, സ്നേഹം, ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവയോടെ ജീവിക്കുക. ഇത് നിർജ്ജീവതയോ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറ്റമോ അല്ല.

ഏറ്റവും കൂടുതലായി കുഴയ്ക്കപ്പെടുന്ന ഭേദങ്ങൾ

മുഴുവൻ പദകോശത്തിന്റെ സംക്ഷിപ്ത പുനഃപരിശോധന. ഒരു പദം ഭാരമുള്ളതായി തോന്നുമ്പോൾ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത തലങ്ങൾ കലർന്നോ എന്ന് ആദ്യം നോക്കുക.

വിവരം ≠ ആത്മജ്ഞാനം

ആദ്യം വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചുള്ളത്; രണ്ടാമത് അറിയുന്നവന്റെ തിരിച്ചറിവ്.

അജ്ഞാനം ≠ മൂഢത്വം

ഇവിടെ അജ്ഞാനം തിരിച്ചറിയലിലെ പിശക്.

ജിജ്ഞാസ ≠ എല്ലാറ്റിനെയും സംശയിക്കൽ

ജിജ്ഞാസ പരിശോധനയിലേക്ക് തുറക്കുന്നു; സംശയം കുടുങ്ങാം.

വിവേകം ≠ ചാതുര്യം

ദൃക്-ദൃശ്യവും നിത്യ-അനിത്യവും വ്യക്തമാക്കുന്നു.

വൈരാഗ്യം ≠ നിരാശ / പലായനം

ഉള്ളിലെ ആശ്രയത്തിന്റെ പിടി ശമിപ്പിക്കുന്നു.

ശ്രദ്ധ ≠ അന്ധവിശ്വാസം

ശ്രദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് ഇടം നൽകുന്നു.

മനനം ≠ അവസാനമില്ലാത്ത ചിന്ത

ഒരു പ്രത്യേക സംശയം തീർക്കുന്നു.

നിദിധ്യാസനം ≠ മന്ത്രംപോലെ ആവർത്തിക്കൽ

വ്യക്തമായ ബോധ്യത്തിൽ നിലകൊള്ളൽ.

നേതി-നേതി ≠ ലോകനിഷേധം

“ഞാൻ ഇത്രയേ ഉള്ളൂ” എന്ന തെറ്റായ സമീകരണം മാത്രം നീക്കുന്നു.

സാക്ഷിഭാവം ≠ വികാരമരവിപ്പ്

വികാരം ഉണ്ടാകാം; അതിന്റെ അറിയൽ വ്യക്തമായി തുടരാം.

അനുഭവം ≠ സ്ഥിരസത്യം

അനുഭവം മാറുന്നു; അറിയലിലേക്കുള്ള അന്വേഷണം തുടരുന്നു.

അനുഭവകർത്താവ് ≠ അന്തിമ സാക്ഷി

“എനിക്ക് സംഭവിച്ചു” എന്ന ഭാവവും അറിയപ്പെടുന്നു.

ആത്മവിചാരം ≠ തയ്യാറായ വാക്കുത്തരം

ചോദ്യം ശ്രദ്ധയെ ചോദിക്കുന്നവനിലേക്കു തിരിക്കുന്നു.

ആത്മജ്ഞാനം ≠ പുതിയ പ്രത്യേക അനുഭവം

എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരുന്നതിന്റെ തിരിച്ചറിവ്.

ആത്മാ-ബ്രഹ്മ അഭേദം ≠ അഹങ്കാര മഹത്വീകരണം

“ഞാൻ” അവബോധത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു; വ്യക്തിഗത അവകാശിയെ അല്ല.

മിഥ്യാ ≠ അസത്യം

മിഥ്യാ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നു; അസത്യം ഒരിക്കലും ഇല്ല.

അജ്ഞേയത ≠ അജ്ഞാനം

ആദ്യത്തേത് അറിയുന്നവന്റെ സ്വഭാവം; രണ്ടാമത്തേത് നീക്കാവുന്ന പിശക്.

മൗനം ≠ ശബ്ദാഭാവം

ഇവിടെ മൗനം ശബ്ദവും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന അറിയലിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

സമത്വം ≠ അടിച്ചമർത്തൽ

വികാരങ്ങൾ അറിയപ്പെടുന്നു; അവയെ സ്ഥിരതിരിച്ചറിയലാക്കുന്നില്ല.

നിർവാണ സൂത്രം • സാധക പതിപ്പ്

അവസാന വാക്കിൽ നിൽക്കരുത്.

നിർവചനം വായിക്കുക - പിന്നെ അത് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ എന്തിലേക്കാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന് നോക്കുക.

ജ്ഞാനമാർഗത്തിലെ പദങ്ങൾ നിങ്ങളെ നേരിട്ടുള്ള അന്വേഷണത്തിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോഴാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നിർവചനം ഓർമ്മയായി മാത്രം നിന്നു ദൃഷ്ടി മാറിയില്ലെങ്കിൽ അത് ഇപ്പോഴും വിവരം മാത്രമാണ്. ശ്രവണം, മനനം, നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണം എന്നിവ വഴി വീണ്ടും തുറക്കുക.

ഈ സാധക സഹായി നിർവാണ സൂത്രത്തിലെ 17 പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളും അവയുടെ ചോദ്യോത്തര ബോധനങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കിയതാണ്. നിർവചനങ്ങൾ ഈ കോഴ്സിന്റെ സന്ദർഭത്തിന് പ്രത്യേകമാണ്; മറ്റു താത്വിക/ആത്മീയ പരമ്പരകൾ ചില പദങ്ങളെ വേറിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് പാഠങ്ങൾ, ഗുരുസംഭാഷണം, നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണം എന്നിവയ്ക്ക് പകരമല്ല; സഹായിയാണ്.