

ಮೊನ್ನಂಪೇಟೆಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾರಕಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ ಹಾಗೂ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ವಿದ್ಯಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಚೋತೆಗೆ ಸಹಜ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪದೇಪದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಧುನಿಕ ಐಷಾರಾಮ ಜೀವನ, ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದೇಗ, ಆಹಾರ ದೋಷ, ಮಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಮುಂತಾದವು ಈಗ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಒಂದು ಔಷಧರಹಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣು ನೀರು ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಇವೇ ಆ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಇವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತನ್ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಇವುಗಳ ಪಂಚೀಕರಣದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇವೆ: 1.ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 2.ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. 3.ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳು ಸುಲಭೋಪಾಯ. ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಸುಲಭ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ಔಷಧರಹಿತ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನಂಪೇಟೆಯ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಡಗಿನ ಸುಂದರ ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಣದ ನಡುವೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಶ್ರಮ ಮತ್ತು ನೂತನ ವಿಶ್ವಭಾವೈಕ್ಯ ದೇವಾಲಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯೊಡನೆ ಸಮಗ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೇವೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹಾರ್ಡಿಕವಾಗಿ ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

1. ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನೀರನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪ (ಘನ, ದ್ರವ ಮತ್ತು ಹಬಿ), ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶರೀರದ ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ಸೆಳೆತ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ (ಕಟ ಸ್ನಾನ, ಹಬಿ ಸ್ನಾನ, ಜೆಟ್ ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾದವು). **2. ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಧಾನ ಇದು. **3. ಆಕೃಷ್ಯಪಂಕ್ಚರ್ :** ಮೊನಚಾದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ತಲೆಶಾಲೆ ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ. **4. ಮಸಾಜ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನ. **5. ಆಹಾರಸಂಯಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪಿತಾಮಹನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಹಿಪೋಕ್ರೇಟಸ್ 'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧವಾಗಲಿ, ಔಷಧವೇ ಆಹಾರವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೂ ಸಹ 'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿ ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ, ರಸಾಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. **6.ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ:** ವಯೋವೃದ್ಧಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಷ್ಟಿಯತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಚಲನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮಂಡಿನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲುನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ. **7. ಬೊಜ್ಜಿನಿವಾರಣೆ :** ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪಿಡುಗನ್ನು ಆಹಾರಸಂಯಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಸಾಜ್, ಹಬಿ ಸ್ನಾನ, ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. **8. ಸಮಗ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಪ್ರಚಲಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನ. ಯೋಗ, ಷಟ್ಕರ್ಮ, ಆಹಾರಸಂಯಮ, ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಆಕೃಷ್ಯಪಂಕ್ಚರ್, ಮಸಾಜ್, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಶ್ರಮದ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. **ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸಲಾಗುವ ರೋಗಗಳು:** ಅರೆತಲೆಶಾಲೆ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಆಸ್ತಮಾ, ಕತ್ತುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಇತ್ಯಾದಿ.

(ಬರಹ : ಡಾ.ಹಿತೇಶ್)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾಶ್ರಮ ಆಸ್ತತ್ವ, ಮೊನ್ನಂಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ: 29/10/2011 ರಿಂದ 01/11/2011 ರವರೆಗೆ ಹಾಗೂ 05/11/2011 ರಿಂದ 08/11/2011 ರವರೆಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಆಸಕ್ತರು ಈ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು:

ದೂರವಾಣಿ: 08274 249555, 249040; ಡಾ.ಹಿತೇಶ್(9845395293)

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಕಥಾಪ್ರಪಂಚ

ತ್ಯಾಗ-ವೈರಾಗ್ಯ

ತ್ಯಾಗಮೂರ್ತಿ

“ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜೀವನ ಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತ್ಯಾಗವೇ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಅದರ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ. ತ್ಯಾಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭೋಗ, ಪರಜೀವನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಹಜೀವನ-ಇದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರ ಸ್ಮರಣೆಯಾಗಿತ್ತು” - ಸ್ವಾಮಿ ಶಾರದಾನಂದರು ಬರೆದ ‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಲೀಲಾಪ್ರಸಂಗ’ದ ನುಡಿಗಳು ಇವು. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ಈ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಗುಣವು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “(ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ) ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಕೇಳುವುದೋ ಅದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಭೀಷ್ಟಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವುದು ಅಡ್ಡಿಯೆನಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಬಹು ದೂರವಿರುತ್ತದೆ” (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಲೀಲಾಪ್ರಸಂಗ, ಭಾಗ ೧, ಪುಟ, ೧೪೫). ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ತ್ಯಾಗದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಾಮಿ ಶಾರದಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ: “ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವರು (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು) ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಹಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೂ ನಾಶವಾಗಿ ಅದು ಹೊಸ ವಿರುದ್ಧಭಾವವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆಂದೂ ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹೊಸ ಭಾವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಎನ್ನಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು” (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಲೀಲಾಪ್ರಸಂಗ, ಭಾಗ ೧, ಪುಟ, ೧೪೫).

ಇಂಥ ಅಪೂರ್ವ ತ್ಯಾಗ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರದು! ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಉದ್ಗಾರವೆತ್ತುತ್ತಾರೆ, “....ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಯುಗಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಂದೇಶವೇ ತ್ಯಾಗ ಎನ್ನುವುದು. ಅಷ್ಟು ಸಹಜವಾದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಯಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡಿದ್ದರೇ?”

ತ್ಯಾಗೇನ್ನೆಕೆ ಅಮೃತತ್ವಮಾನಶು:

ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂತೂ ತ್ಯಾಗ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಯುಷಿಗಳು, “ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ನಾವು ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡೋಣ, ಅದು ನಮಗೆ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಕೊಡಲಾರದು” ಎಂದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಪುತ್ರ, ವಿತ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳ ಮೇಲಿನ ಆಶೆಯನ್ನೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕರೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಮನು ನಚಿಕೇತನಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾನೆ. ತ್ಯಾಗವೇ ಮೈವೆತ್ತಂತೆ ಇದ್ದ ಆ ಬಾಲಕನು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. “ಹೇ ಯಮನೇ, ಈ ಭೋಗಗಳು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುವು. ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತೇಜಸ್ಸನ್ನೂ ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯನು, ಅತಿ ದೀರ್ಘ ಜೀವಿತವನ್ನಾದರೂ ಕೂಡ, ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಮೋದಗಳಲ್ಲಿ, ಏಕೆ ತಾನೇ ಕಳೆಯಲು ಇಚ್ಛೆಪಡುತ್ತಾನೆ?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಮೃತ್ಯುದೇವತೆಯೇ ಅನಿತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಚಿಕೇತನಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಅನಿತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡದೆಯೇ ನಿತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು, ತನ್ನ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ “ತ್ಯಾಗದಿಂದಲೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೋ. ಯಾರ

ಧನವನ್ನೂ ಬಯಸಬೇಡ” ಎಂದು ಎಚ್ಚರವೀಯುತ್ತದೆ. ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದವನು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕರ್ಮಕೃತ ವಾಗಿಲ್ಲದ ನಿತ್ಯವಸ್ತುವು ಕರ್ಮದಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು (೧:೨.೧೨) ಎಂದು ಅದು ಒಂದು ಕಡೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ “ಯಾವನು ಕಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಕಾಮಿಸುವನೋ, ಅವನು ಆಯಾ ಕಾಮಗಳೊಡನೆ (ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಡನೆ) ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಪೂರ್ಣಕಾಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವನ ಎಲ್ಲ ಕಾಮಗಳೂ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ” (೨:೧:೨) ಎಂದು ತ್ಯಾಗ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಕೂಡ ಅಸಕ್ತಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಕರ್ಮಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಫಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಕೃಪಣರು; ಯಾರು ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆತ್ಯಂತಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ತೃತ್ವಬುದ್ಧಿಯನ್ನು, ಅಹಂಕಾರ, ಮಮಕಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ತ್ಯಾಗ ಎಂದು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಅವನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಕ್ತನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ‘ಅನಪೇಕ್ಷಃ’ (ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡೆದವನು), ‘ಸರ್ವಾರಂಭಪರಿತ್ಯಾಗೀ’ (ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕರ್ತೃತ್ವಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿದವನು) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇವು ತ್ಯಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನು ದೇವರನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಅವನಿಗಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರ ಓದಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಗ್ಗಡದ ನೀರಿರುವ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಗೆ ಪಟಿಕಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಳೆಯೆಲ್ಲವೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವುದು. ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ಅಂತಹ ಶುದ್ಧಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುವನು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತ್ಯಾಗ-ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ:

೧. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕು : ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಟವೆಲ್ ಇತ್ತು. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಅವನನ್ನು ಹೀಗೆ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾಳೆ: “ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರು. ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಇದ್ದರೂ, ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕು. ಆ ನೆರೆಮನೆಯವನನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವನು ಎಂತಹ ತ್ಯಾಗಿ!” ಆಗ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, “ಅವನು ಏನು ಮಾಡಿದ?” ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, “ಅವನಿಗೆ ಹದಿನಾರು ಜನ ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದರು. ಅವನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾರಿರಿ.” ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ಏನು, ಅವನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ, ನೀನು ಹುಚ್ಚಿ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾರ. ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ಯಾರಾದರೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?” ಆದರೂ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, “ಆದರೂ ಅವನು ನಿಮಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲು.” ಆಗ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ನೀನು ದಡ್ಡಿ. ಅವರಿಂದ ತ್ಯಾಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ನೋಡು, ನಾನು ಈಗಲೇ ಹೊರಟೆ” ಎಂದು ಟವೆಲನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡವನು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಯಾರು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿರುವರೋ, ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ದರೋಡೆಕೋರನಿಗೆ ಇರುವಂತಹ ಧೈರ್ಯ ಇರಬೇಕು.”

೨. ಪ್ರಪಂಚದ ಭ್ರಮೆ ನಾಶವಾಗುವ ತನಕ ವೈರಾಗ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ : ಗುರುವೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, “ಪ್ರಪಂಚ ಎಂಬುದೊಂದು ಭ್ರಮೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾ” ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಷ್ಯ ಹೇಳಿದ, “ಆದರೆ, ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ಮನೆಯವರು, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ – ಇವರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬರುವುದು ಹೇಗೆ?” ಅದಕ್ಕೆ ಗುರು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ಅದೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಮನೋಭ್ರಾಂತಿ. ನಿನ್ನನ್ನು ಬಂಧುಗಳು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.” ಅದರಂತೆ ಗುರುವು ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ಹಾಗೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ

ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. “ನೀನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಇದನ್ನು ನುಂಗಿ ಮಲಗಿಬಿಡು. ನೀನು ಸತ್ತೇಹೋದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದ ನಿನ್ನ ಮನೆಯವರು ಏನು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕೇಳಿಸಿಕೋ” ಎಂದು ಗುರು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಶಿಷ್ಯನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಅಳುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೊಬ್ಬ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. “ಇವನು ಸತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದು” ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ. “ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ - ಬೇರೆ ಯಾರಾದಾರೂ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವೆಲ್ಲ ಇದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ” ಎಂದು ಆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳುವೆಲ್ಲ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, “ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸಾರ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಅನಂತರ ಯಾರು ತಾನೇ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?” ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಹಿಂದೆ ತುಂಬ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿ ಕೂಡ ತನ್ನ ಗ್ರಹಚಾರವನ್ನು ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೀಗೆ ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ: “ಎಲ್ಲರಂತೆ ಅವರೂ ಹೋದರು. ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರು?” ಶಿಷ್ಯ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ. ಗುರು ಹೇಳಿದ ಮಾತಿನ ಸತ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಸಂಸಾರದ ಭ್ರಮೆ ಕಳೆಯಿತು. ಅವನು ಗುರುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಅಂದರೆ, ದೀನನಾದ ಕಸಗುಡಿಸು ವವನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೊರೆಯ ಉಚ್ಚ ಪದವಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ, ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಭೋಗಗಳ ಕ್ಷಣಭಂಗುರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿತ್ತಾನೆ, ಪರಮಹಂಸ ನಾಗುತ್ತಾನೆ.”

೩. ಬಾಹ್ಯತ್ಯಾಗ ಅಂತರಂಗ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ: ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಬೋಧಿಸುವನು. ಆದರೆ ತ್ಯಾಗದ ನಟನೆ ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ಒಬ್ಬನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ ತಂದ ಕಥೆಯೊಂದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ, ಬಾಹ್ಯತ್ಯಾಗವು ಆಂತರಿಕ ತ್ಯಾಗವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಥೆ ಹೀಗಿದೆ: ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳ ಗೃಹಸ್ಥನೊಬ್ಬನ ತೋಟಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನುಗ್ಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ, ಅವನು ಅಳುಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಆ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದನು. ಆ ಕಳ್ಳ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಭೂತಿ ಬಳಿದುಕೊಂಡು, ಸಾಧುವಿನ ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತನು. ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಸಾಧು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಜನರೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧು ಆ ತೋಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಅಂದು ಕೊಂಡರು; ಅವನಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಹಣ್ಣುಹಾಲುಗಳನ್ನು, ಧನಕನಕಗಳನ್ನು ಅವನ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಆಗ ಕಳ್ಳ ಆಲೋಚಿಸಿದ, “ಏನಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯ, ನಾನು ನಿಜವಾದ ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಜನರು ಇಷ್ಟು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾನು ಸಾಧುವಾದರೆ, ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.”

೪. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವನಿಗೆ ಸ್ಥಿರಸಂಕಲ್ಪ ಇರಬೇಕು: ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯಭಾವ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುವುದು. ಇದನ್ನು ‘ಮರ್ಕಟವೈರಾಗ್ಯ’ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೋತಿಗಳು ತಮಗೆ ಏನೂ ಬೇಡವೆಂಬಂತೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಲ್ಪಕಾಲದ್ದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಸಂಕಲ್ಪ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಮ್ಮೆ ಮಳೆ ಬಾರದೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ರೈತರು ಸಮೀಪದ ನದಿಯಿಂದ ಕಾಲುವೆ ತೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದವನು. ಇವತ್ತು ನದಿಯ ತನಕ ಕಾಲುವೆ ತೋಡಿ, ನೀರು ಹರಿಸದೆ ಇರಲಾರೆ ಎಂದು ಅವನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದನು. ಹಾಗೆಯೇ ತೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದನು. ಹೊತ್ತಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಅವತ್ತು ಸ್ನಾನ, ಊಟಗಳನ್ನೂ ಅವನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಗೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಂಡತಿ ಬಂದು ಕರೆದರು. ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಇವನು ಕಿವಿಗೊಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಬೈದು ಕಳಿಸಿಬಿಟ್ಟನು. ಸರಿಸ್ತಿಯವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದನು. ಭೀಮಸಾಹಸ ಮಾಡಿ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದನು. ನದಿಯ ನೀರು ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ‘ಜುಳುಜುಳು’ ಎಂದು ಹರಿದು ಬಂತು. ಆ ಮಂಜುಳ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನಿಗೆ ಆನಂದವೋ ಆನಂದ. ಮನೆಗೆ ಬಂದು, ಸ್ನಾನ ಊಟಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಗುಡಿಗುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿದನು. ಆಮೇಲೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದನು. ಇಂತಹ ದೃಢವೈರಾಗ್ಯ ತಾಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವರು.