

ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು - ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಭಾವ - ಇವುಗಳು ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುವಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ:

**೧. ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂದು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.**

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಹಾಯಕ ವಾಗಬಲ್ಲವು: ಅ. ನೀವು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎಳುತ್ತೀರಾ? ಆ. ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಇ. ನೀವು ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ದುಃಖಿತ ರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಈ. ಒಂದೇ ದಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಉ. ನೀವು ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೀರಾ? ಊ. ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸಗಳ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ? ಎ. ನೀವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? - ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಡಕ್ಕಾದರೂ ನೀವು 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಒಡನೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕ್ಲುಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಆಯಾಸ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಫಲ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆಯಾಸ ಕಾಡದಿದ್ದರೆ, ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೊಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

**೨. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ:** ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಲಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು / ಕೆಲಸಗಳು ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ತರುವ ಮೂಲಕ ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



**೩. ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:** ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಭುತ್ವವಾಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನುರಿತ ಗುರುಗಳ / ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರ, ಉಪ್ಪು - ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ. ಶುಚಿಯಾದ, ರುಚಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಯಾವತ್ತೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ನಗುನಗುತ್ತ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು, ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಆಗ ಆಯಾಸ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ ಎಂಬಂತೆ, ವಿನೀತಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಹಂಕಾರ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೋ ಹಗುರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ತುಂಬ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಲು, ಆದರೆ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಮದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ❏



(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸರಳ ಸುಂದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವಾದಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಂವಾದಗಳ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಜ್ಯೋತಿರ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣವೆಂಬ ಪಾದದ, ಹನ್ನೊಂದನೇ ಕಾಂಡದ ಆರನೇ ಪ್ರಪಾಠಕದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂವಾದ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿದೇಹದ ರಾಜ ಜನಕ. ಇವನೊಡನೆ ಸಂವಾದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಜನಕ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ನಡುವೆ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂವಾದದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಸುಪ್ರೀತರಾಗಿ ವರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜನಕನು ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತನಾಗಿ ಇಷ್ಟಬಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲು ಕೋರುತ್ತಾನೆ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಜಿಜ್ಞಾಸುವಾದ ಜನಕನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ: **‘ಕಿಂ ಜ್ಯೋತಿರಯಂ ಪುರುಷಃ ಇತಿ’** - “ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳ ಸಂಘಾತವಾದ ಆತ್ಮನೇ ಪುರುಷ. ಈ ಪುರುಷನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೂಲವಾದ ಜ್ಯೋತಿ ಅದಾವುದು?” ಎಂಬುದು ಜನಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಆದಿತ್ಯನೇ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿತ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಿಂದಲೇ ಪುರುಷನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ವಕರ್ಮ ನಿರ್ವಾಹಕವಾದ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಆದಿತ್ಯನೆಂಬುದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ಸಮರ್ಥನೆ. ಜನಕನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆದಿತ್ಯನು ಅಸ್ತನಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಪುರುಷನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನಲ್ಲ, ಆಗ ಯಾವ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂಬುದು ಜನಕನ ತಗಾದೆ. ಆಗ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಚಂದ್ರನೇ ಜ್ಯೋತಿಯೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ ಹೀಗಿದೆ:

**ಜನಕ:** ಚಂದ್ರನೂ ಅಸ್ತವಾದರೆ ಜ್ಯೋತಿ ಯಾವುದು ?

**ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ :** ಚಂದ್ರನೂ ಅಸ್ತವಾದರೆ ಅಗ್ನಿಯೇ ಜ್ಯೋತಿ.

**ಜನಕ:** ಅಗ್ನಿಯು ಶಾಂತವಾದಾಗ ?

## ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್

—| ಗಂಗಾಧರ ವಿ. ಭಟ್

**ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ :** ಅಗ್ನಿಯೂ ಶಾಂತವಾದಾಗ, ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯರೂ ಅಸ್ತವಾದಾಗ ವಾಕ್ ಅಥವಾ ಮಾತೇ ಜ್ಯೋತಿ. ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನೇ ಕಾಣಲಾರದ ಕಗ್ಗತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾತು ಕೇಳಿ ದೊಡನೆ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದಲ್ಲವೇ? ಅದರಿಂದ ಎಚ್ಚಿತ್ತು ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲ!

**ಜನಕ:** ಮಾತೂ ಮುಗಿದರೆ ಯಾವ ಜ್ಯೋತಿ ಉಳಿಯುವುದು ?

**ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ :** ಮಾತೂ ಮುಗಿದಾಗ ಆತ್ಮನೇ ಜ್ಯೋತಿ. ಆತ್ಮದೀಪದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಗಳ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರವೂ ಸಾಧ್ಯ.

**ಜನಕ :** ಯಾವ ಆತ್ಮ ?

**ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ :** ಯೋಽಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಪುರುಷಃ ಪ್ರಾಣೇಷು ಹೃದ್ಯಂತರ್ಜ್ಯೋತಿಃ - ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಜೋದಿಸುವ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಬೆಳಕಾದ, ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ತಾನು ಕಾಣದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಮಯನೇ ಆತ್ಮ.

ಈ ಸಂವಾದದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯ, ದೇಹಾದಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗ್ರಾಹಕನಾದ ಆತ್ಮನು ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರೆಯಾದ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಗ್ರಾಹ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅನುಗ್ರಾಹಕನು ಬೇರೆ ಇರಬೇಕಷ್ಟೆ ? ಇಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ. **ಮಯಃ** ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯಃ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಯ. ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಹಂದರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು. ಅದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ: ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಣದ ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವನನ್ನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಅವನು ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸರ್ವವನ್ನೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಕ, ಸದಾ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೂಡ. ಆದರೂ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೇ ತಾನೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವ ಈ ಆತ್ಮನು ಒಬ್ಬನೇ. ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಆತ್ಮನು ಭಿನ್ನನಲ್ಲ. ಜಾಗೃತ್ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆಯಲ್ಲ, ಒಬ್ಬನೇ. ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಆತ್ಮನು ಇಹಲೋಕ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕ ಎರಡನ್ನೂ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಚಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಭ್ರಮೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಎಂಬಂತೆ, ಚಲಿಸುತ್ತಾನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಡಗು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ



ಪ್ರಯಾಣಿಕನು, ಸ್ಥಿರವಾದ ವೃಕ್ಷಗಳು ಕೂಡ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮನು ತಾನೇ ಬುದ್ಧಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಸ್ವಪ್ನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಜಾಗೃತ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಭಿಮಾನವನ್ನು (ತನ್ನತನವನ್ನು) ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸಂವಾದದಿಂದ ಜನಕ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಪರಸ್ಪರ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜನಕ ಮಹಾರಾಜನು ಮುಮುಕ್ಷು ವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿವ್ಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿಮೋಚನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಕೋರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕೋರಿಕೆಗೆ ಜನಕನು ಅರ್ಹ ಅಧಿಕಾರಿ ಎಂದು ಬಗೆದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನು ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಮಹಾನದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮೀನು ಒಂದು ತಟದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತಟಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪುರುಷನೂ ಸಹ ಸದಾಕಾಲ ಎರಡು ತಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ತಟ ಸ್ವಪ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ತಟ ಎಚ್ಚರ. ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಿರಲಿ, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಿರಲಿ ಈ ಪುರುಷನ ಸ್ವರೂಪವೇನೂ ಬೇರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಸಂಸಾರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉದಯಿಸಲು ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿಮೋಚನೆ. ಈ ಎರಡು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲದೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಸ್ಥೆಯೊಂದಿದೆ. ಇದು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಅವಸ್ಥೆ. ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಸ್ಥೆ. ಗಿಡುಗವು ವಿಶಾಲವಾದ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಎತ್ತಿಂದೆತ್ತಲೋ ಹಾರಿ ಹಾರಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಗೂಡಿನತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ, ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಆತ್ಮನೂ ಸಹ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಭ್ರಮಣೆಯಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡು, ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ಥಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂಬ ಗೂಡನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಕಾಣಲಾರದೆ ಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಅವಿದ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ದೇಹಾದಿಗಳ ಸಂಘಾತವಾದ ಪುರುಷನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯವಿದೆ. ಈ ಪುರುಷ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ೭೨,೦೦೦ ನಾಡಿಗಳು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ **ಹಿತಾ** ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಕೂದಲೊಂದನ್ನು ಸಾವಿರ ಭಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. **‘ಹೃದಯಾತ್ ಉರ್ಧ್ವಂ ನಾಡ್ಯುಚ್ಚರತಿ’** - ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳು ನಾವು ಉಪಭೋಗಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಪಚನವಾಗುವುದರಿಂದ

ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರಸಗಳನ್ನು, ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಈ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಉಪಾಧಿಗಳಾದ, ಜಾಗೃತ್ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯವಾದ ಅನೇಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವೆರಡೂ ಹ್ರಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ರಸರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವಾತವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಫಪಿತ್ತಗಳು ನ್ಯೂನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನರಸವು ನೀಲವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ನಾಡಿಗಳು ನೀಲವರ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತರಸವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ವಾತಕಫಗಳು ನ್ಯೂನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಅನ್ನರಸವು ನಸುಗೆಂಪು-ಪಿಂಗಲ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವಾತಕಫವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪಿತ್ತವು ಮಂದವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಅನ್ನರಸವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಕಫಪಿತ್ತಗಳ ಸಾಮ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ಅನ್ನರಸವು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಂಪಾಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಅನ್ನರಸವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಾಡಿಗಳು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಧಾತುಗಳ ಸಾಮ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಷಮ್ಯಗಳ ಕುರುಹುಗಳು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:

**ಅರುಣಾಃ ಶಿರಾಃ ವಾತವಹಾಃ ನೀಲಾಃ ಪಿತ್ತವಹಾಃ ಶಿರಾಃ |**

**ಅಸೃಗ್ ವಹಾಸ್ತು ರೋಹಿಣ್ಯೋ ಗೌರ್ಯಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮವಹಾಃ ಸ್ತ್ರತಾಃ ||**

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯ ಪೂರ್ವಕರ್ಮ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಚಿದಾಭಾಸದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಮಿಥ್ಯಾಪ್ರತ್ಯಯಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶತ್ರುಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಸೇವಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ವಶೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಆನೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರುವಂತೆ, ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವಪ್ನವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಧರ್ಮಪ್ರೇರಿತವಾದ ಅಂತಃಕರಣದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ದುಃಖಕರವಾದ ಅವಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆಯು ಮರೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಅವಿದ್ಯೆಯು ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭೀತಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆಯು ಮರೆಯಾಗಿ ಅವಿದ್ಯೆಯು ಮರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಪ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜನೆಂದೋ, ದೇವತೆಯೆಂದೋ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜಾಗೃತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದು, ‘ನಾನೇ ರಾಜ, ನಾನೇ ದೇವತೆ’ ಎಂಬ ಭಾವ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಜನೆಂಬ ಭಾವ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮಿಥ್ಯವೇ ಸರಿ. ವಿದ್ಯೆಯ ಉದ್ಭವದಿಂದ ಅವಿದ್ಯೆಯೆಲ್ಲ