

ಸಾಧನೆಯ ಅಂತರಾಯಗಳು

ಮೂಲ ಹಿಂದಿ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

ಶ್ರೇಯಾಂಸಿ ಬಹುವಿಘ್ನಾಃ :

ಯುದ್ಧಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸೇನೆಯು ಯುದ್ಧದ ಹೊರತಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯವಿದೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಹಳ್ಳ-ಕಂದಕಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ನದಿಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಗಿರಿ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಂಗವನ್ನು ತೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂತೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಯುದ್ಧದ ಹೊರತಾಗಿ, ತನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅಡ್ಡವಾಗುವ ಎಡರು-ತೊಡರುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವು ಎಂದೂ, ಯಾರ ಪಾಲಿಗೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಅಂತರಾಯಗಳು, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳು, ಅಹಂಕಾರ ಅಜ್ಞಾನಾದಿ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗದ ಸಾಧಕನ ಶತ್ರುಗಳು. ಅವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅವನ ಗುರಿ. ಆಲಸ್ಯ, ಪ್ರಮಾದ, ಸಂಶಯಾದಿಗಳು ಅವನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅವು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಓಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಸಾಧನಾಪಥ ಎಂದಿಗೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿರದು. ಅಡೆತಡೆಗಳು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವೂ ಇದೆ. ಮಲ್ಲವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗುರು ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಶಿಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಕ್ರಮಕ್ರಮೇಣ ಅವನಿಗೆ ಕಠಿಣತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಘ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇನಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅಡೆತಡೆಗಳೇ ಅವನ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೋಪಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಕ ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಅಂತರಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

೧) ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲೇ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷುತ್ ಪಿಪಾಸೆ ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಏನು

ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದು. ಅವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨) ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಶಿಸ್ತಿಗೆ ವಿರೋಧಿಯಾದ ಶರೀರ-ಮನಗಳು ಸಾಧನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದಂಗೆ ಏಳುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ, ಧ್ಯಾನ-ಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಬಗೆಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಕೇವಲ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಜೀವನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಂಥನ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಪ್ತ ವಾಸನೆಗಳು, ಈ ಜನ್ಮದ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಪ್ರಬಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೊರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಹೇಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಘೋರ ಮಾನಸಿಕ ಹೋರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಅಲುಗಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕ ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚದೆ ಒದ್ದಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಅಪರೂಪದ ಧೀರರು ಬಿದ್ದು ಎದ್ದು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

೩) ಮೂರನೆಯ ಬಗೆಯ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು:

ಅ) ಸಾಧಕನು ಅಶಿಸ್ತಿನ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಹರಟೆ, ವೃಥಾ ವಿಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅತಿ ಜನ ಸಂಪರ್ಕ, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು, ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ-ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆ) ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಅಭಾವ : ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಧ್ಯಾನ, ಜಪವನ್ನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ನೈತಿಕ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕ ಜೀವನದ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿಯಮಗಳು ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಭೋಗಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅಪವಿತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದು ವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಬೇಕು. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕರ್ಮ, ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನೀತಿನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆ ಯಲು ಯಮ ನಿಯಮಾದಿಗಳ ಬುನಾದಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ ದಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಚತುಷ್ಟಯಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಸೋಲು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇ) ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಇನ್ನೊಂದು ಅತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸತ್‌ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿತ-ಮಿತವರಿತ ಲೋಕವ್ಯವಹಾರ, ಪ್ರೇಮ-ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಂಗೀತ, ಸೇವೆ-ಇವೆಲ್ಲ ಆರಂಭದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಗಳು. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದುಷ್ಟ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದು. ಇವನ್ನು ತೊರೆದು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಬಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗಲೇ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ತಪಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅವರು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಉಚಿತ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳನ್ನು, ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರ ದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆದರ್ಶವಾದಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಈ) ಗುರಿ, ಮಾರ್ಗ, ಆದರ್ಶ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವ: ಗುರಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಅಡೆತಡೆಗಳು :

ಸಾಧನೆಯ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧಿದೈವಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇತರ ಜೀವರಿಂದ, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ, ಜೀವಜಂತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾ ಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅತಿವೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೂರಮಾಡಬಲ್ಲನು. ಅವನು ತನಗೆ ತಾನೇ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂತರಾಯಗಳ ಒಂದು ಉದ್ದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ವ್ಯಾಧಿ -ಸ್ಥಾನ-ಸಂಶಯ-ಪ್ರಮಾದ-ಅವಿರತಿ-ಭ್ರಾಂತಿ-ದರ್ಶನ-ಅಲ ಬ್ಬಭೂಮಿಕತ್ವ-ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಕ್ಷೇಪ ಗಳಿವೆ: ದುಃಖ-ದೌರ್ಮನಸ್ಯ-ಅಂಗಮೇಜಯತ್ವ-ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸಾಃ ||

ವೇದಾಂತ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಲ, ವಿಕ್ಷೇಪ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ, ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಲಯ, ವಿಕ್ಷೇಪ, ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ರಸಾಸ್ವಾದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಸಾಧಕನು ಇಹ-ಪರಗಳ ಎಲ್ಲ ವಾಸನೆ ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಸಾಧಕನೂ ಲೋಕೈಷಣ, ಶಾಸ್ತ್ರೈಷಣ ಮತ್ತು ಶರೀರೇಷಣಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಎಲ್ಲ ಆಚಾ ರ್ಯರೂ ಹೇಳಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಕೆಲವು ವಿಘ್ನಗಳು (ಬಾಹ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳು):

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವು ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆದಿದೈವಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಏಕಾಂತವಾಸ, ಸತ್ತಂಗ, ಆಶ್ರಮದ ಸಾತ್ವಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಅಂತಹ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಡ್ಡಿ ಜನಸಂದಣಿ, ಗದ್ದಲ, ಗಲಾಟೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕಾಂತ, ನಿರ್ಜನ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದ ಅಭಾವ, ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿವಿ, ಲೌಡ್‌ಸ್ಪೀಕರ್ ಸದ್ದು, ರೈಲು, ಬಸ್ಸು, ಗಾಡಿಗಳ ಸದ್ದುಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಕೋಲಾಹಲಮಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂದು ವರಿದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇವು ಅಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರಂಭದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇವು ಬಹಳ ಕರ್ಕಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದೂ ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು.

ಅ) ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಗಲಾಟೆಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯಂತೂ ಅವನಿಗೆ ಮೌನ-ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆ) ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದಿನದ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಸೇರುವಂತಹ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಅಂತಹ ಮುಹೂರ್ತಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಇ) ಎಲ್ಲ ಗಲಾಟೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆ ಪರಮಶಾಂತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಸತ್ವವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಲ್ಲನು. ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಘಟನೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಬಲ್ಲನು. ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಘಟನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಅಬಾಧಿತರಾಗಿ ಇರಬಹುದು.

ಏಕಾಂತದ ಅಭಾವ :

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ, ವನದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರ್ವತ, ಗುಹೆ, ವನ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಇವು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳವನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೌನವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಮಂದಿರದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂತ ಕ್ಯಾಥರಿನ್‌ಗೆ ಅವಳ ತಂದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಜನರ ನಡುವೆಯೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಮೌನವಾಗಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಿಯತಮ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಇಂದು ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ನಡುನಡುವೆ ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನ, ನದಿ ದಡ, ಸರೋವರದ ದಡ ಅಥವಾ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಜುನರು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಯುದ್ಧ ಸನ್ನದ್ಧರಾದ ಸೇನೆಗಳ ನಡುವೆ ನಿಂತು ಅತ್ಯುನ್ನತ ದರ್ಶನವನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೈದರು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ನಾವು ಅದರ ಯತ್ನಿಚಿತ್ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರವೇನು? ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ದೇಹ-ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ನೋಡುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕು. ಇದೇ ಒಂದು ಸಾಧನೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಧಕನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು :

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಜೀವನ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಇವು

ಗಳ ನಡುವೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವನ್ನೆದುರಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯ ತಿತಿಕ್ಷೆ. ತಿತಿಕ್ಷಾ ಕವಚವು ಮುಮುಕ್ಷು ಸಾಧಕನನ್ನು ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ:

ರಕ್ಷಾ ತಿತಿಕ್ಷಾ ಸದೃಶೀ ಮುಮುಕ್ಷೋಃ

ನ ವಿದ್ಯತೇ ಪವಿನಾ ನ ಭಿದ್ಯತೇ |

ಯಾಮೇವ ಧೀರಾಃ ಕವಚೀಯ ವಿಘ್ನಾನ್

ತೃಣೇಕೃತ್ಯ ಸರ್ವಾನ್ ಜಯಂತಿ ಮಾಯಾಮ್ ||

ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಅಂತರಾಯಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗಬಾರದು.

ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳಿದ ಅಂತರಾಯಗಳು :

೧. ವ್ಯಾಧಿ: ದೇಹಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಜರಾವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ರೋಗ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ — ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ರೋಗಾಣುಗಳು ತುಂಬಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ರೋಗ-ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಾಗ ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಶರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ನಾವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನೋನ್ಮುಖರಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧ: ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. A Healthy mind in a healthy body — ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಅನೇಕಾಗ್ರತೆ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತಿತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಬಂದರೂ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಂದು ದೇಹವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲೂಬಾರದು.

ವ್ಯಾಧಿಗೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಪಾಪಗಳೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಭೋಗವೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಸುಖತಃ ಕ್ರಿಯತೇ ರಾಮಾ ಭೋಗಃ ಪಶ್ಚಾದ್ಹಂತ ಶರೀರೇ ರೋಗಃ”. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾಪುರುಷರ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಗಂಟಲ ಕ್ಯಾನರ್ ಅವರು ಗಿರೀಶನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬಂದಿತು. ಪಾಪಿ, ತಾಪಿಗಳು ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಪಾದಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೈಸ್ತಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾಪಗಳೇ ಅವನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ದುರ್ವಿಚಾರ, ಲೋಭ, ಕಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇವು ಆತಿಯಾದಾಗ ಶರೀರವೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನು ಮಿತಾಹಾರಿಯೂ, ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಿಯೂ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ರೋಗಗಳೂ ಕಡಿವೆ.

೨) ಸ್ಥಾನ: ಚಿತ್ತದ ಅಕರ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲಸ್ಯ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಭಗವತ್‌ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ತವ್ಯಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನನಾಗಿಯೂ ಅತಿ ಚೆಂಚಲತೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆ ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿರುವುದು, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೂ ಮುಂದು ವರಿಯದಿರುವುದು ಸ್ಥಾನ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ, ತಾನು ಸಾಧನೆಗೆ ಆಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಬಗೆಯುವುದು, ಬಲಿಷ್ಠ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಯೂ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಥಾನ. ಇವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಮನ ಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬೇಕು.

೩) ಸಂಶಯ: 'ಉಭಯದಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಶಿ ಜ್ಞಾನ'ವನ್ನು ಸಂಶಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ದ್ವಂದ್ವಪೂರಿತ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಸಂಶಯ. ಸಂಶಯಾತ್ಮಾ ವಿನಶ್ಯತಿ - ಸಂಶಯದಿಂದ ಪರಮಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಯಾಗದು. ಗುರಿ, ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ — ಈ ಮೂರರ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸಂಶಯ ಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಪೋ ಕರ್ಮತ್ಯಾಗವೋ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೋ ನಿವೃತ್ತಿಯೋ, ನನ್ನ ಕೈಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ — ಇವೇ ಸಂಶಯಗಳು. ಸಂಶಯಗಳು ಸಾಧಕನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನಿಶ್ಚಿತ ಗೊಳಿಸಿ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭೋಗ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಂಶಯಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ನೋವಿ ನದು. ಸಂಶಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಉಪಾಯವು ಇದೆ. ನಾವು ಸತತ ಶ್ರವಣ-ಮನನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರಿವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸಂಶಯರಹಿತ ಗುರುವಿನ ಸಹವಾಸವು ಸಂಶಯದೂರರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಸಾಧನಾಪಥದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ದರ್ಶನ-ಅನುಭವಗಳು ಇವನ ಸಂಶಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಉತ್ಸಾಹ-ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆ ಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಸದಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಧನಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ದೂರವಾಗು ತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇಡಬಾರದು.

ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ದೃಢತೆಯು ಬರಲಾರದು.

೪) ಪ್ರಮಾದ: ಪ್ರಮಾದ ಎಂದರೆ ಎಚ್ಚರಗೇಡಿತನ. ದಾರಿ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತರುವಾಯವೂ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ ರಾಗುವುದು, ಆತ್ಮವಿಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ತಾಳುವುದು ಪ್ರಮಾದ — ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ-ಜಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ-ನಿಯಮ ವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾರನು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಡ್ಡೆ ಬುದ್ಧಿ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಜಾಯಮಾನ ಅವನದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ಈ ಗುಣ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಮಾದ ವಶನಾದರೆ ಪತನದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಅಧಿಕ. ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಮನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

೫) ಆಲಸ್ಯ: ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನೇ ಆಲಸ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಾಂಚಲ್ಯ ದಿಂದ ಸ್ಥಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ — ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಆಲೆಯು ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯವು ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ತಮೋಗುಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು, ಆಕೇಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಗ ಒಡನೆಯೆ ಆಸನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಸುಖ ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ನಾವು ಸೋಮಾರಿತನದ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಿತಾಹಾರ, ಜಾಗರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸತ್ಕರ್ಮದಿಂದ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಪರಿಶ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ)

ಅಮರ ಫಲ ತಂದ ಸುಪುತ್ರ

“ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಣ್ಣು ತೋಗೊಂಡು ಬಾ” ಎಂದು ತಂದೆ ಮಗನಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಿದ. ಮಗ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗು ತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು, ಅವರು ಚಿಂದಿ ಬಟ್ಟೆ ಉಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರು, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟು ಕಳೆಗುದಿದ ಮುಖದಿಂದಿ ದ್ದರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಹುಡುಗನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರಿಗಿತ್ತ.

ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ತಂದೆ, “ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಿ?” ಎಂದು ಮಗ ನನ್ನು ಕೇಳಿದ. “ಅಪ್ಪಾ, ನನಗಿಂದು ಅಮರಫಲವೇ ಸಿಕ್ಕಿತು” ಎಂದ ಮಗ. “ಹೌದೆ? ಎಲ್ಲಿ ತೋರಿಸು” ಎಂದ ತಂದೆ. ಮಗ ಹೇಳಿದ, “ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬಡವರು ಉಡುಪುದಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆ, ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದೆ. ನಿಮಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಅಮರಫಲವೇ ಸಿಕ್ಕಿತು” ಎಂದ. ತಂದೆಗೆ ಸಂತಸವಾಗಿ, ಮಗನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದ. ಈ ಬಾಲಕನೇ ಮುಂದೆ ‘ರಂಗದಾಸ’ನಾದ.