

# ಸಾಧನೆಯ ಅಂತರಾಯಗಳು

ಭಾಗ ೨

ಮೂಲ ಹಿಂದೀ : ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಂದ

ಅನುವಾದ : ಮಾತಾ ತ್ಯಾಗಮಯೀ

## ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗ

ಈ ಮೇಲಿನ ಐದೂ ಶತೃಗಳು ತಮೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನ ವಾದವುಗಳು. ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

i) ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ: ಸತ್ಯ, ಸತ್ಯದ ಹಾದಿ, ಜೀವನದ ಗುರಿ — ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪುನಃ ಪುನಃ ವಿವೇಕ, ವಿಚಾರದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಸಾಧಕನ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ii) ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪ: 'ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧ' — ಈ ಬಗೆಯ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾದ ದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪವು ಉಪಾಯ.

iii) ಸಮ್ಯಕ್ ಕರ್ಮ, ಸಮ್ಯಕ್ ವಚನ, ಸಮ್ಯಕ್ ಜೀವನ, ಸಮ್ಯಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ — ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಮಾತು, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸನ್ಮಾರ್ಗಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೬) ಅವಿರತಿ: ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸೆ, ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿನ ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ಅವಿರತಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆಯ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ; ತೀವ್ರ ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೃಷ್ಣೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಷ್ಟಚಿಂತನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಾವು ವಿಷಯಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

೭) ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಪವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಎಂದು ಬಗೆಯುವುದು. ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು — ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಗವತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ, ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ ಶ್ರವಣ — ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಓದಿ ತನಗೂ ಆ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಿವೆ ಎಂದು

ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಸಾಧಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ನಿರ್ದಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಲಭಿಸಿದ ಉದ್ದೇಗರಹಿತ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಎಂದು ಬಗೆಯುವುದು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದನ್ನೇ ದರ್ಶನ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು — ಇವೆಲ್ಲ ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಜ್ಯೋತಿದರ್ಶನ, ನಾದಬ್ರಹ್ಮ ಶ್ರವಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಆದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯ ದ್ಯೋತಕಗಳಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮನಂತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೮) ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕೃತ್: ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಶೀಲನಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಯದಿರುವಿಕೆಯೇ ಅಲಬ್ಧ ಭೂಮಿಕೃತ್. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಲಿಫ್ಟ್ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಎದುರಿಗಿರುವ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಲಿಫ್ಟ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಅದು ಮೇಲೇರದಿದ್ದರೆ, — ಹೀಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನಾವು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಪದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಥಿರವಾದರೂ ಇಷ್ಟ ರೂಪವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೂಪ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕಾಣಿಸದು. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ರೂಪದರ್ಶನವಾದರೂ ಸಜೀವವಾಗಿ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಚಿಂತನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಲವಾರು ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

೯) ಅನವಸ್ಥಿತತೆ: ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪಡೆದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ಬರದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರುವಿಕೆಯೇ ಅನವಸ್ಥಿತತೆ. ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯ ಅಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಾಧನೆಗೆ

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ - ಇವು ಮನಸ್ಸು ಜಾರಿ ಬೀಳಲು ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ಯಮ-ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಪಾಮಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವರು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಊರಿದ ಬಳಿಕ ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಎರಬೇಕು. ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದ ಕೆಳ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮುಗಿಸಿದ ತರುವಾಯವೆ ಮೊದಲ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಡ ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ-ಸಹಜವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಜಗನ್ಮಾತೆಯ ದರ್ಶನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೃಪ್ತರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆ ದರ್ಶನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

### ಅಂತರಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಉಪಾಯ

ಅಂತರಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ಪ್ರಧಾನ ಉಪಾಯಗಳು. ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪದ ಅರ್ಥಭಾವನೆ — ಇವುಗಳಿಂದ ಅಂತರಾಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತರಾಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಅಂತರಾಯಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದಿಂದ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವನ ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಬಯಸಿದ ಇಷ್ಟ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ — ಏಕತತ್ತ್ವಾಭ್ಯಾಸ (೧-೩೨). ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರು ಏಕತತ್ತ್ವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದೀಪದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭಗವಂತನ ರೂಪದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಅಂತರಾಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾವಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ತೋಡಿದರೆ ನೀರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರವಾಗಲಾರದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಆಗಲಾರದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು Hurdles Raceಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕ ಒಂದೊಂದು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿದಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾದ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಂತರಾಯವು ಇನ್ನೊಂದು ಅಂತರಾಯಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವಿಷವರ್ತುಲವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಅಂತರಾಯಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮರೂಪವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

‘ದುಃಖದೌರ್ಮನಸ್ಯಾಂಗಮೇಜಯತ್ವಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಾ ವಿಕ್ಷೇಪ ಸಹಭುವಃ’ (೧-೩೧)

**ದುಃಖ:** ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿರುದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಜನ ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಲಿ, ಸಾಧಕನು ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

**ದೌರ್ಮನಸ್ಯ:** ದುಃಖದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರಾಶೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ತನ್ನ ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಷೋಭೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಯನ್ನೇ ದೌರ್ಮನಸ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಸ, ಸಂಶಯ, ಪ್ರಮಾದ ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳು. ಆದರೆ ದೌರ್ಮನಸ್ಯವು ಮನೋರೋಗವೇಸರಿ. ಅದನ್ನು ಇಂದಿನ ಮನೋರೋಗತಜ್ಞರು Depression ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

**ಅಂಗಮೇಜಯತ್ವ:** ಸಮಚಿತ್ತ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಿರಾಶೆ ಅಧಿಕವಾದಾಗ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುವುದು, ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು — ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪದ ವಿರುದ್ಧ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದಂಗೆಯೇಳುತ್ತದೆ.

**ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ:** ಸ್ಥಿರ ಉಸಿರಾಟ ರಾಹಿತ, ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು — ಇವು ಚಂಚಲತೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಗೊಂದಲಗಳ ಪರಿಣಾಮ.

ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಉಪ ಅಂತರಾಯಗಳು ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹ, ಶೋಕ, ಮತ್ತು ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಅರ್ಜುನನಿಗೂ ಹೀಗೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅರ್ಜುನ ನಂತಹ ನರಶ್ರೇಷ್ಠ, ಧೀರ ಯೋಧ, ಉತ್ತಮ ಅಧಿಕಾರಿಯೇ ಈ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದನೆಂದರೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧಕ

ರನ್ನು ಏನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ? ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಈ ದುಃಖ ದೌರ್ಮನಸ್ಯಗಳು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಲ ಸತಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ 'ಕ್ಷೈಬ್ಯಂ ಮಾ ಸ್ಯ ಗಮಃ' ಎಂಬ ಧೀರವಾಣಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಷೈಬ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡ, ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ಸೋಲು, ಅಡೆತಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಶರಾಗದಿರು, ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲು, ಸಾಧನಾ ನಿರತನಾಗು.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದಂತೆ, ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಯೂಂಗ್, ಆಡ್ಲರ್ ಮತ್ತಿತರರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು, ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಜೀವನದ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅದು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾದುದು.

**ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತರಾಯಗಳು:**

ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತ ಗ್ರಂಥ ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದ ನಾಲ್ಕು ಅಂತರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ:

**ಉಪಾಯೇನ ನಿಗೃಹ್ಣೀಯಾದ್ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಕಾಮಭೋಗಯೋಃ |  
ಸುಪ್ರಸನ್ನಂ ಲಯೇ ಚೈವ ಯಥಾ ಕಾಮೋ ಲಯಸ್ತಥಾ ||**

**ದುಃಖಂ ಸರ್ವಮನುಸ್ಮೃತ್ಯ ಕಾಮಭೋಗಾನ್ನಿವರ್ತಯೇತ್ |  
ಅಜಂ ಸರ್ವಮನುಸ್ಮೃತ್ಯ ಚಾತಂ ನೈವ ತು ಪಶ್ಯತಿ ||**

**ಲಯೇ ಸಂಭೋಧಯೇಚ್ಛಿತ್ತಂ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಶಮಯೇತ್ಪುನಃ |  
ಸಕಷಾಯಂ ವಿಜಾನೀಯಾತಮಪ್ರಾಪ್ತಂ ನ ಚಾಲಯೇತ್ ||**

**ನಾಸ್ತಾದ್ವಯೇತ್ನುಖಂ ತತ್, ನಿಸ್ಸಂಗಃ ಪ್ರಜ್ಞಯಾ ಭವೇತ್ |  
ನಿಶ್ಚಲಂ ನಿಶ್ಚರಚ್ಛಿತ್ತಮೇಕೀಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ ||**

**ಯದಾ ನ ಲೀಯತೇ ಚಿತ್ತಂ ನ ಚ ವಿಕ್ಷಿಪ್ಯತೇ ಪುನಃ |  
ಅನಿಜ್ಞನಮನಾಭಾಸಂ ನಿಷ್ಪನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತದಾ ||**

(೩.೪೨-೪೬)

'ಕಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಭೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಾಯದಿಂದ ಸಂಯಮದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಲಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ. ಏಕೆಂದರೆ ಲಯವೂ ಕಾಮದ ಹಾಗೆ ಅನರ್ಥಕಾರಿ. ದ್ವೈತವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ದುಃಖಮಯ ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಮಭೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿಸು.

ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವರೂಪತಃ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿವೆ ಎಂದರಿತು ಯೋಗಿಯು ದ್ವೈತಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸು. ಕಾಮಭೋಗಗಳಿಂದ ಚಂಚಲವಾದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸು. ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡ. ಆ ಸಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖದಲ್ಲೂ ರಮಿಸಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ವಿವೇಕದಿಂದ ನಿಸ್ಸಂಗರಾಗಿರು. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸು. ಮನಸ್ಸು ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಲೀನವಾಗಿಲ್ಲದೆ, ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವೂ ಆಗಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಮತ್ತು ವಿಷಯ-ಪ್ರಕಾಶ-ಶೂನ್ಯವಾದಾಗ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.'

ಈ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಅಂತರಾಯಗಳನ್ನು ಲಯ, ವಿಕ್ಷೇಪ, ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ರಸಾಸ್ವಾದ — ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧) ಲಯ: ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಲಯ-ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ತಮೋಗುಣದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಜಾರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಆಸನದಿಂದ ಎದ್ದು ಭರದಿಂದ ಓಡಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು — ಇವು ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತವರಿತು ವಹಿತಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಶರೀರಶ್ರಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

೨) ವಿಕ್ಷೇಪ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸದಿದ್ದರೂ ದಿನದಿನದ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಭೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಇಡೀ ದಿನ ಮನಸ್ಸು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಧ್ಯಾನದ



ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಭೋಗವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾದಾಗ, ಪೂರ್ವ ಸ್ಮೃತಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾದಾಗ ವಿಚಾರಶೀಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿವೇಕ, ವಿಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟದ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನಯೋಗ್ಯ, ಮನನಯೋಗ್ಯ ವಸ್ತು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ದುಃಖಮಯ ಮತ್ತು ಅನಿತ್ಯ ಎಂದು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಅತಿ ಭಾವಾವೇಶ, ಅಲ್ಪ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಅತಿ ಮಾತನಾಡುವುದು — ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರು ಇದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿರುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಮುರಿದು ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

**ಕಷಾಯ:** ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲಯವೂ ಇಲ್ಲ, ವಿಕ್ಷೇಪವೂ ಇಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಡತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಷಾಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ರಾಗ ದ್ವೇಷಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಲಯ-ವಿಕ್ಷೇಪರಹಿತ ಸಮಾಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದೂ ಬಹಳ ಕಠಿಣವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಬಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮ.

ಸಾಧನಾನಿರತನಾದಂತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ರಿಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ನೀರಸತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಭಗವಂತ ನೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧವು ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರುವಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ವಿಶ್ವಾಸ ತಾಳಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಮೇಲಸ್ತರಕ್ಕೇರಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಾಶರಾಗದೆ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಜಪದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಭೋಗಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ವಿಷಯ ಭೋಗಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ

ದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತ ಅವನಿಗೆ ವಿಷಯಭೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಕಡೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಒದ್ದಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳೂ ರುಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಭಗವದನುರಕ್ತಿಯೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಅಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

**ರಸಾಸ್ವಾದ:** ಭಗವಚ್ಛಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸಮಾಧಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಏನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ? ಅದು, 'ಸುಖೇನ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಸ್ಪರ್ಶಂ ಅತ್ಯಂತಂ ಸುಖಮಶ್ನುತೇ' - ಬ್ರಹ್ಮಸಂಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅತ್ಯಂತಿಕ ಸುಖ. ಆದರೆ ಮಾಂಡೂಕ್ಯಕಾರಿಕಾಕಾರರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ನ ಆಸ್ವಾದಯೇತ್ ಸುಖಂ ತತ್ರ' — ಆ ಸುಖದಲ್ಲಿ ರಮಿಸಬೇಡ. ಆ ಸುಖದಲ್ಲೂ ಸಾಧಕ ಅನಾಸಕ್ತನಾಗಬೇಕು. ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ 'ನಾನು ಮಹಾನ್ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ' ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕದಿಂದ ಅದನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು.

ಆರಂಭದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ರಸಾಸ್ವಾದವೆಂಬ ವಿಷ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವನು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ರಮಿಸುವುದು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ, ಸಾಧನಾಜನ್ಯ ಸುಖದಲ್ಲಿ ರಮಿಸುವುದೂ ಬಂಧನಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗುಣವು ಸುಖ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ:

ತತ್ರ ಸತ್ವಂ ನಿರ್ಮಲತತ್ವಾತ್ ಪ್ರಕಾಶಕಮನಾಮಯಮ್ |

ಸುಖಸಂಗೇನ ಬಧ್ನಾತಿ ಜ್ಞಾನಸಂಗೇನ ಚಾನಘಃ || (೧೪-೬)

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ)

ಮಗುವಿನ ಸರಳತೆ ಎಷ್ಟು ಮಧುರ! ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲು ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಆಶಿಸುವುದು. ಇದರಂತೆ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತನಾದ ಭಕ್ತನು ಕೂಡ. ಐಶ್ವರ್ಯ ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

— ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು