ನಾನು ಯಾರು?

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಕೃತ

(ಸಂಕಲನ - ಶ್ರೀ ಶಿವಪ್ರಕಾಶಂ ಪಿಳ್ಳೈ)

ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

ಡಾ|| ಕೆ.ಎ. ನಾರಾಯಣನ್

ಶ್ರೀ ರಮಣಾಶ್ರಮಮ್

ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈ

NAANU YAARU (KANNADA) : Original by Bhagavan Sri Ramana Maharshi.
Translated into Kannada by Dr. K.A. Narayanan.

© Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai - 606 603.

First Edition - 2006
Second Edition - 2012, Copies 2,000
Third Edition - 2013, Copies 2,000

ISBN No. : 978-81-8288-062-9
CCNo. : 3204

ಬೆಲೆ : ₹ 10/-

Published by
V.S. Ramanan, President, Sri Ramanasramam,
Tiruvannamalai - 606 603. Ph : 04175-237200.
E-mail : ashram@sriramanamaharshi.org
Web : www.sriramanamaharshi.org

Printed by
Aridra Printers, Bangalore - 3.
Ph.: 080-23346025

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭೂಮಿಯ ಹೃದಯವೂ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸುವುದೂ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಶ್ರೀ ಅರುಣಾಚಲ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ ಬಂದ ಮೊದಲ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಶಿವಪ್ರಕಾಶಂ ಪಿಳ್ಳೈಯವರು 1901, 1902ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿ ವಿನಯಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ತಲೆದೋರಿದ ಅನೇಕ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಭಗವಾನರಿಗೆ ನಿವೇದಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಭಗವಾನರು ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿ **ನಾನು ಯಾರು?** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ತಂದಿದ್ದರು. ಇದನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಅನುವಾದಗಳನ್ನೂ ಶ್ರೀ ರಮಣಾಶ್ರಮವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇದೀಗ ಮೂಲ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದ ಕನ್ನಡದ ಅನುವಾದವನ್ನು ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರಾದ ಡಾ|| ಕೆ.ಎ. ನಾರಾಯಣನ್ ಅವರು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿದ್ದು ಅವರುಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಶ್ರೀ ರಮಣಾಶ್ರಮ

ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ಶ್ರೀ ರಮಣಾಯ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಶಿರೋನಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಮೊದಲ ಭಕ್ತರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಶ್ರೀ ಶಿವಪ್ರಕಾಶಂ ಪಿಳ್ಳೈಯವರಿಂದ ಸಂಕಲಿತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪ-ದಲ್ಲಿರುವ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದು, ತಮಿಳು ನಾಡಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಆರ್ಕಾಟ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಚೇರಿಯ ಕಂದಾಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ತಿರುವಣ್ಣಾಮಲೈಗೆ 1901-02ರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಭಗವಾನರು ಅಲ್ಲಿನ ಅರುಣಾಚಲ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಭಗವಾನರಿಗೆ ಕೇವಲ 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಯೋಗಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ಭಕ್ತಿ,

ಶ್ರದ್ಧೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಗಳಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆಯೋ, ಹರಡಿದ ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಳಪದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದಲೋ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಉತ್ತರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಕಲಿಸಿ ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ಅದನ್ನು ನಂತರ 1923ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು. ಇದು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಈ ಮೂಲ ಕೃತಿಯ ಅನುವಾದವು ಸಂಸ್ಕೃತ, ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆ, ಮಲೆಯಾಳಂ, ಕನ್ನಡವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಅದರ ಅನೇಕ ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ಭಗವಾನರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನೂ, ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರು ಪಿಳ್ಳೈಯವರಿಗೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಪಿಳ್ಳೈಯವರು ದೈವಾಧೀನರಾದಾಗ ಭಗವಾನರು, ‘‘ಶಿವಪ್ರಕಾಶಂ ಪಿಳ್ಳೈ ‘ಶಿವಪ್ರಕಾಶ ಮಾನಾರ್’ (ಶಿವನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಆದರು)’’ ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದವು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು 28 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರು ಕರುಣಿಸಿದ ಲಿಖಿತ ಉತ್ತರಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಅನುವಾದದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ಅನೇಕ ಅನುವಾದಗಳ ಜತೆಗೆ 1941ರಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾ ಭೂಷಣ ಶ್ರೀ ಜಗದೀಶ್ವರ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅನುವಾದ 'ಕೋ ಹಂ?' ಕೃತಿಯ ನೆರವನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಾದ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಶ್ರೀ ಭಗವಾನರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಚನೆಯಾದ ''ಹೃದಯ ಕುಹರ ಮಧ್ಯೆ...'' ಎಂಬ ಏಕಶ್ಲೋಕೀಗೆ ಕಾರಣ ರಾದವರೂ, ಭಗವಾನರಿಂದ 'ನಮ್ಮ ಜಗದೀಶನ್' ಎಂದು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವರೂ ಆಗಿದ್ದವರು.

ಈ ಕೃತಿಯೂ 'ವಿಚಾರ ಸಂಗ್ರಹ'ವೆಂಬ ಶ್ರೀ ಗಂಭೀರಂ ಶೇಷಯ್ಯ ಎಂಬ ಭಕ್ತರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೃತಿಯೂ – ಇವೆರಡೂ ಭಗವಾನರ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ಮೂಡಿದ ಮೊದಲ ಗದ್ಯರೂಪದ ಕೃತಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಜಿಜ್ಞಾಸು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೃತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ಶ್ರೀ ರಮಣಾಯ

'ನಾನು ಯಾರು?'

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಮ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸುಖವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಸುಷುಪ್ತಿ (ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ) ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವಭಾವವಾದ ಆ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ''**ನಾನು ಯಾರು?**'' ಎನ್ನುವ **ಜ್ಞಾನ ವಿಚಾರವೇ** ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನೆ.

1. ನಾನು ಯಾರು?

ಉತ್ತರ: ಸಪ್ತ ಧಾತು (ಮಜ್ಜೆ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಒಳಚರ್ಮ, ಹೊರಚರ್ಮ) ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವು ನಾನಲ್ಲ. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳೆನ್ನುವ ಪಂಚ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ

ಅರಿಯುವ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ನಾನಲ್ಲ. ವಾಕ್ಕು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಗುದೋಪಸ್ಥಗಳೆಂಬ ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ನಾನಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನವೆಂಬ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ನಾನಲ್ಲ. ಸಂಕಲ್ಪಾತ್ಮಕ (ಆಲೋಚನಾತ್ಮಕ) ವಾದ ಮನಸ್ಸೂ ನಾನಲ್ಲ. ಸರ್ವ ವಿಷಯ (ಪದಾರ್ಥ) ಗಳೂ ಸರ್ವ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವೂ ನಾನಲ್ಲ.

2. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾನಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು?

ಉ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನಲ್ಲ (ನೇತಿ, ನೇತಿ) ಎಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆದ ಬಳಿಕ ಉಳಿಯುವ **ಶುದ್ಧ ಅರಿವೇ ನಾನು.**

3. ಈ ಅರಿವಿನ ಸ್ವರೂಪವೇನು?

ಉ: ಈ ಅರಿವಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ **ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ (ಸತ್, ಚಿತ್, ಆನಂದ).**

4. ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವು (ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು) ಯಾವಾಗ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ?

ಉ: ತೋರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವು ಇಲ್ಲವಾದಾಗ (ನಾನು ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಪಂಚವು ನನ್ನಿಂದ ಹೊರಗಿದೆ ಎಂಬ **ಜಗದ್ದೃಷ್ಟಿಯು** ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ) ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವು ಆಗುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರಪಂಚವು ಇದ್ದರೂ (ಸತ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ) ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

6. ಏಕೆ?

ಉ: ನೋಡುವವನು (ದೃಕ್) ಮತ್ತು ನೋಡಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು (ದೃಶ್ಯ) ಇವೆರಡೂ ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ಹಾವಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿತವಾದ ಹಾವಿನ ಜ್ಞಾನವು (ಅಜ್ಞಾನ) ಹೋದ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯವಾದ ಹಗ್ಗದ ಜ್ಞಾನವು ಆಗದಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿತವಾದ ಜಗದ್ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೋದಹೊರತು ಅದಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯವಾದ ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

7. ತೋರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಉ: ಎಲ್ಲ ಅರಿವಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾದ ಮನಸ್ಸು ಅಡಗಿದಾಗ (ಲಯವಾದಾಗ)ಲೇ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.

8. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವೇನು?

ಉ: ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ದಲ್ಲಿನ ಒಂದಾನೊಂದು ಅತಿಶಯವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಅದೇ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಮೂಹದ ಹೊರತಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪ. ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ವಸ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇವೆ; ಪ್ರಪಂಚವೂ ಇದೆ. ಜೇಡರ ಹುಳುವು ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದೊಳಗಿನಿಂದ ಬಲೆಯ ನೂಲನ್ನು ಹೊರತಂದು ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಸೆಳೆದು ಕೊಂಡು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸೂ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊರದೋರಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು

ತನ್ನೊಳಗೇ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಹಿರ್ಮುಖ ವಾದಾಗ (ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ) ಪ್ರಪಂಚವು ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವು ತೋರುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವರೂಪವು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವರೂಪವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಪಂಚವು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಎಡ ಬಿಡದೆ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ಅದು ಬೇರೆ ಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ **ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೆಂದೂ** ಅಥವಾ **ಜೀವನೆಂದೂ** ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧನವಾದ ವಿಚಾರ ಮಾರ್ಗವು ಯಾವುದು?

ಉ: ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂದು ಉದಿಸುವುದು ಯಾವುದೋ ಅದೇ ಮನಸ್ಸು. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಿಂದ ಉದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶೋಧಿ

ಸಿದಾಗ ಅದು '**ಹೃದಯ**'ದಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಗಮಸ್ಥಾನ. **ಒಬ್ಬನು ಎಡಬಿಡದೆ 'ನಾನು-ನಾನು' ಎಂದು ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಕೊಂಡೊಯ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ.** ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೂ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಮೊದಲನೆಯದು. ಇದು ಮೊದಲು ಉದಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೂ ಉದಿಸುವುವು. ನಾನು ಎಂದು ಉದಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ 'ನೀನು' ಮತ್ತು 'ಅವನು' ಎಂಬುದು ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾನು ಎಂಬ ಉತ್ತಮ ಪುರುಷನಿಲ್ಲದೆ ನೀನು ಮತ್ತು ಅವನು ಎಂಬ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಪುರುಷರು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

10. ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: **'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.** ನಾನು ಯಾರು ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯೇ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಶವವನ್ನು ಸುಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ

ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಕೊನೆಗೆ ತಾನೂ ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಸ್ವರೂಪ ದರ್ಶನವಾಗುವುದು.

11. 'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮಾರ್ಗದ ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಎಡಬಿಡದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ಈ ಶೋಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ''ಈ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ?'' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಬರುತ್ತಿರಲಿ ಅದರಿಂದೇನು? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ''ಇದು ಯಾರಿಗೆ?'' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ''ನನಗೆ'' ಎಂದು ತೋರುವುದು. ಆಗ ''ನಾನು ಯಾರು?'' ಎಂದು ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಉಗಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೀಗೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತನ್ನ ಉಗಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳೇ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ

ಮೂಲಕ ಹೊರ ಮುಖವಾದರೆ ಸ್ಥೂಲವಾದ ನಾಮರೂಪ ಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ; ಅದು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆನಿಂತರೆ ಆಗ ನಾಮರೂಪಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುವು. ಹೊರ ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದನ್ನೇ ಅಂತರ್ಮುಖ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪ ವಿಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವು ವಿಲೀನವಾಗಿ ಸದಾ ಇರುವ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮವೇ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದವನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವನ (ಭಗವಂತನ, ಆತ್ಮದ) ಸ್ವರೂಪವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

12. ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಇಲ್ಲವೆ?

ಉ: ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಇತರ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದು ಮತ್ತೆ

ತಲೆದೋರುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಾಟವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸೂ ಮತ್ತೆ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ವಾಸನೆಗಳ ವಶವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉಸಿರಿಗೂ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನವೊಂದೇ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಸ್ವರೂಪ. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಕಲ್ಪನೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಅಹಂಕಾರ' ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಹಂಕಾರವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಉದಿಸುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಉಸಿರೂ ಉದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರೂ, ಉಸಿರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿಯೂ, ದೇಹವು ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವುದೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯವು ಉಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಈಶ್ವರನ ನಿಯಮವು ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ

ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಾಗ ಉಸಿರೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಉಸಿರು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೂಲರೂಪವೇ. ಮರಣ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಶರೀರವು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮನಸ್ಸೇ ಉಸಿರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನೆರವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಮನೋನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತೆಯೇ **ಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನ, ಮಂತ್ರಜಪ, ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳೇ** ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಜಪಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಆನೆಯ ಸೊಂಡಿಲಿಗೆ ಒಂದು ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸೊಂಡಲಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಾಮ ಅಥವಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿರಕಾಲ ಪಳಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಅದೊಂದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಚಂಚಲತೆ ಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಂಕಲ್ಪಗಳಾಗಿ ಹರಡಿಹೋದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರಿಂದ ಬಲ ಶಾಲಿಯಾದ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಚಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಸಕಲ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವ ಹಿತಮಿತ **ಸಾತ್ವಿಕ** ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಮಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸತ್ವಗುಣವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಚಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

13. ವಿಷಯವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಸಾಗರದಲ್ಲಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಸತತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಾಶವಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಉ: ಗಾಢವಾದ ಸ್ವಸ್ವರೂಪ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವುವು.

14. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಕೇವಲ ಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರನಾಗಿಯೇ ನೆಲೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಉ: ಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರನಾಗಿಯೇ ನೆಲೆಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಎಡೆಕೊಡದೆ ಸ್ವರೂಪ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಎಷ್ಟೇ ಪಾಪಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ''ನಾನು ಪಾಪಿ ಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಹೇಗೆ ತಾನೆ ನಾನು ಸಂಸಾರ ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟ ಬಲ್ಲೆ?'' ಎನ್ನುವ ಸಂತಾಪ ಚಿಂತೆಯನ್ನೇ ಬುಡಸಹಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ವರೂಪಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ಅವನು ಕೃತಕೃತ್ಯನಾಗುವನು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ. ಆದರೆ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ **ಶುಭ, ಅಶುಭ**ವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಮನಸ್ಸು ಶುಭವಾದ ವಾಸನೆಗಳ ವಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೂ, ಅಶುಭವಾದ ವಾಸನೆಗಳ ವಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಇತರರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಇತರರು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರಲಿ ಅವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಕೂಡದು. ರಾಗದ್ವೇಷಗಳೆರಡನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ತನಗೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತರೆ ಯಾರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಾನು ಎಂಬುದು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟುವುದು. ನಾನು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ವಿನಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ನೆಲೆಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

15. ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಉ: ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿಷಯ ವಾಸನೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 'ನಾನು ಯಾರು?'

ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉದಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಚಾರದಿಂದ ನಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಸ್ವರೂಪ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಶತ್ರುಗಳು ಇರುವವರೆಗೂ ಅವರು ಹೊರಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಯು ನಮ್ಮ ವಶವಾಗುತ್ತದೆ.

16. ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಸ್ವಭಾವವೇನು?

ಉ: ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೊಂದೇ. ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯು ಕಲ್ಪಿತವಾಗಿರುವಂತೆ (ತೋರುತ್ತಿರುವಂತೆ) **ಜಗತ್ತು, ಜೀವ, ಈಶ್ವರ** - ಈ ಮೂರೂ ಅದೇ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೋರಿ, ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗುವುವು. ಎಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲವೋ ಅದೇ ಸ್ವರೂಪ. ಅದೇ **ಮೌನ.**

ಸ್ವರೂಪವೇ ‘ನಾನು’. ಸ್ವರೂಪವೇ ಜಗತ್ತು; ಸ್ವರೂಪವೇ ಈಶ್ವರ. ಎಲ್ಲವೂ ಈಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪವೇ.

17. ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಾರ್ಯವೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಉ: ಇಚ್ಛೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಉದಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಶಿಲೆಯು ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಕಮಲ ಪುಷ್ಪವು ಅರಳುತ್ತದೆ, ನೀರು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜನರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು ಬಳಿಕ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಬಳಿಯಿರುವ ಸೂಚಿಯು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಿಯ ವಿಶೇಷ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯವೆನ್ನುವ ಕೃತ್ಯತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇದರೊಡನೆ ಕೂಡಿರುವ, ತಿರೋಧಾನ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹಗಳೆಂಬ **ಪಂಚ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ** ಅಧೀನರಾದ ಜೀವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಸಗಿ ಬಳಿಕ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಂಕಲ್ಪರಹಿತನಾಗಿದ್ದು ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಅವನನ್ನು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅಂಟದಿರುವುದು

ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಆಕಾಶವು ಇನ್ನಿತರ ನಾಲ್ಕು ಭೂತಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತೆಯೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕೃತ್ಯಗಳು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಂತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

18. ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರು?

ಉ: ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಯಾರು ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಭಕ್ತ. ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೂ ಎಡೆಗೊಡದೆ ಇರುವುದೇ ಭಗವಂತ ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ. ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಭಾರವನ್ನೂ ಅವನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದೇ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿರು ವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ''ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು'' ಎಂದು ಸತತವಾಗಿ ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು? ರೈಲು ಗಾಡಿಯು

ಎಲ್ಲ ಭಾರವನ್ನೂ ಹೊರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವನು ತನ್ನ ಬಳಿಯಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟನ್ನು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದೇಕೆ?

19. ವೈರಾಗ್ಯವು ಯಾವುದು?

ಉ: ಎಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳು ಉದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉಳಿಯದಂತೆ ನಾಶಮಾಡುವುದನ್ನೇ ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತರುವವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಭಾರವಾದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮುಳುಗಿ ಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರತರುತ್ತಾರೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಾಧನೆಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೆ ಮುಳುಗಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಮುತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

20. ಜೀವನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಭಗವಂತ ನಿಂದ ಮತ್ತು ಗುರುವಿನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಗುರು ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಮುಕ್ತನಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಜೀವನನ್ನು ಬಂಧಮುಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಗುರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಹುಲಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಯು ಹೇಗೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗುರುವಿನ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದವರು ಅವರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವವರೇ ಹೊರತಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ತೊರೆಯಲ್ಪಡು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗುರು ತೋರಿಸಿದ ದಾರಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಮುಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ತನ್ನ ಅರಿವಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯಲಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೂಲಕ ಕಾಣುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ರಾಮನಿಗೆ ತಾನು ರಾಮನೇ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಕನ್ನಡಿಯೊಂದರ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ?

21. ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವನಿಗೆ (ಪ್ರಪಂಚದ) ತತ್ತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ಉ: ಕಸವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಬಿಸಾಡಬೇಕಾದವನು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದವನೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ವನ್ನು ಕವಿದಿರುವ ತತ್ತ್ವಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಹೊರ ಗೆಸೆಯದೆ ಬರಿದೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸು ವುದರಿಂದ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

22. ಎಚ್ಚರ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಭೇದವಿದೆಯೇ?

ಉ: ಎಚ್ಚರ ದೀರ್ಘ, ಕನಸು ಕ್ಷಣಿಕ ಎನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲ. ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸತ್ಯವೆಂದು ತೋರು ವುವೋ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತೋರುವ ವ್ಯವಹಾರಗಳೂ ಆ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ತೋರುತ್ತವೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೊಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರ ಕನಸುಗಳೆರಡ

ರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಕಲ್ಪವಿಕಲ್ಪಗಳೂ, ನಾಮರೂಪಗಳೂ ಏಕಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

23. ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವನಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದುವುದ ರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೇ?

ಉ: ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹವೇ ಉಪಾಯವೆಂದು ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹವೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರವೆಂದು (ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ) ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭವೇನು? ಅರಿವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕವೇ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಅನ್ನಮಯಾದಿ ಪಂಚಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಇರುವವನು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಾದರೋ ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಹೊರಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಂಚಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ಕಲಿತದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯುವ ಕಾಲವೊಂದು ಬಂದೇ ಬರುವುದು.

24. ಸುಖವೆನ್ನುವುದು ಯಾವುದು?

ಉ: ಸುಖವೆನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ. ಸುಖವೂ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೂ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ವೆಂಬುದು ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುವು ದೆಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೊರ ಮುಖವಾದಾಗ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಯಕೆಗಳು ನೆರ ವೇರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಆತ್ಮಸುಖವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಅಂತೆಯೇ ಸುಷುಪಿತ, ಸಮಾಧಿ, ಮೂರ್ಛೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ನೆರವೇರಿದಾಗಲೂ, ಅನಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ತೊಲಗಿದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಆತ್ಮಸುಖವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಒಳಗೆ ಮರಳುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಲೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿನ ತಂಪಾದ ನೆರಳು ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ತಾಪವನ್ನು

ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕನೊಬ್ಬನು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ತಂಪಾದ ಮರದ ನೆರಳಿಗೆ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಹೊರ ಹೊರಟು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಸವಳಿದು ಮತ್ತೆ ನೆರಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು – ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವನು ಅವಿವೇಕಿಯೇ. ವಿವೇಕಿಯಾದರೋ ತಂಪಾದ ನೆರಳಿನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅಗಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಇರಲಾರದು. ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸಾದರೋ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತ ದುಃಖ ಪಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಳೆಯುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸೇ, ಜಗತ್ತು ಮರೆಯಾದಾಗ ಅಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಜಗತ್ತು ತೋರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

25. ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೇನು?

ಉ: ಶಾಂತವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವುದೇ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ, ಮೂರು ಕಾಲಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ, ದೂರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

26. ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ಉ: ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯೇ ಜ್ಞಾನ. ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿರು ವಿಕೆಯೂ ಜ್ಞಾನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಆಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಬಯಸದಿರುವುದು ವೈರಾಗ್ಯ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕರೆಯ ಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದೇ ಜ್ಞಾನ.

27. ಆತ್ಮವಿಚಾರಕ್ಕೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಉ: ಸದಾಕಾಲವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೇ ಆತ್ಮವಿಚಾರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೂ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದವೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

28. ಮುಕ್ತಿಯೆಂದರೇನು?

ಉ: ''ಬದ್ಧನಾಗಿರುವ ನಾನು ಯಾರು?'' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ತನ್ನ ಯಥಾರ್ಥ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಶುಭಮಸ್ತು

ಶ್ರೀ ರಮಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು