# ಅಹಂ-ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಸಾಧನೆ

## ಮನೋಗತ

‘ನಾನು ಹೋದರೆ ಹೋದೇನು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕನಕದಾಸರ ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಕ್ತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ‘ನನ್ನತನ’ದ, ಅಂದರೆ ಅಹಂಭಾವದ ವ್ಯರ್ಥತೆಯು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಹಂಭಾವವು ಮನುಷ್ಯನ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸುಖದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅಹಂಭಾವದ ಬೀಜವು ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯ-ಕಿರಿಯ, ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿಗ, ಅಶಿಕ್ಷಿತ-ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಭಾವವು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೇರುಸಮೇತ ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನಮಗೆ ಸತತವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರಂತೆಯೇ ಅಹಂಭಾವವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗದ ಹೊರತು ಪರಮೇಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯ ಬೆಳೆಯು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ; ಆದರೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವವು ಎಷ್ಟು ಬೇರೂರಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಲು ಸಹಜ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಹಂಭಾವವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಅಹಂಭಾವದ ವಿಧಗಳು, ನಿರ್ಮಾಣ, ನಾಶ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಅಹಂಭಾವವು ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಹಂಭಾವದಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಅಹಂಭಾವ ನಾಶವಾಗುವುದರ ಮಹತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ, ಇತರ ಸಾಧಕರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನುಭೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ‘ಪ.ಪೂ. ಡಾಕ್ಟರ’ ಅಥವಾ ‘ಪ.ಪೂ. ಡಾ. ಆಠವಲೆ’ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ; ಅದು ಸಂಕಲನಕಾರರಲ್ಲಿನ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರ ಬಗೆಗಿನದಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿರುವ ‘ಅಹಂ’ ನಿರ್ಮೂಲನದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಶೀಘ್ರ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. - **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

# ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)


**೧. 'ಅಹಂ' ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ** ೧೮

**೨. ಅಹಂ ಶಬ್ದದ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಶಬ್ದಗಳು** ೧೮

**೩. ಅಹಂಭಾವದ ವಿಧಗಳು** ೧೮

**೪. ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸಾರ ಅಹಂನ ವಿಧ, ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ** ೨೧

**೫. ಅಹಂ ಮತ್ತು ಇತರ** ೨೧

೫ ಅ. ಶಿಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಂ ೨೧

೫ ಆ. ಉನ್ನತರು ಮತ್ತು ಅಹಂ ೨೨

೫ ಇ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಅಹಂ ೨೩

೫ ಈ. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂ ೨೪

**೬. ಅಹಂನ ನಿರ್ಮಿತಿ** ೨೪

೬ ಅ. ಅಹಂಭಾವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದರ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ೨೪

೬ ಆ. ಅಹಂಭಾವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದರ ಕಾರಣಗಳು ೨೫

**೭. ಅಹಂನಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂ ನಾಶವಾಗುವುದರ ಮಹತ್ವ** ೩೧

* ಅಹಂಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ೩೧

* ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗದಿರುವುದು ೩೪

* ಈಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ ಏಕರೂಪವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ೩೪

* ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದು ೩೫

* ಅಹಂಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈಶ್ವರನು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ೩೭

**೮. ಅಹಂಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಘಟಕಗಳು (ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗ, ಪ್ರೀತಿ (ನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರೇಮ), ನಾಮಜಪ ಇತ್ಯಾದಿ)** ೩೮

**೯. ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು** ೪೩

೯ ಅ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸಾರ ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ೪೩

* ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ೪೩

* ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತಿ ೪೪

* ಸತತವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇತರರಿಂದ ಕಲಿಯುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ೪೫

೯ ಆ. ಕರ್ಮಯೋಗಕ್ಕನುಸಾರ ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ೫೬

೯ ಇ. ಜ್ಞಾನಯೋಗಕ್ಕನುಸಾರ ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ೫೬

* ದೇಹದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖವು ತನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ೫೬

* 'ನಾನು', 'ನನ್ನದು' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸದಿರುವುದು ೫೭

* ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವಿಶ್ವದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೫೭

೯ ಈ. ಭಕ್ತಿಯೋಗಕ್ಕನುಸಾರ ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ೫೯

* 'ಈ ದೇಹವು ನನ್ನದಲ್ಲ, ಪರಮೇಶ್ವರನದ್ದಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಅರಿವಿಡುವುದು ೫೯

* ದೇವರು ನನ್ನವನಲ್ಲ, ನಾನು ದೇವರವನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ೬೦

* ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನಿಡುವುದು ೬೧

೯ ಉ. ಗುರುಕೃಪಾಯೋಗಾನುಸಾರ ಅಹಂ ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ೬೪

* ಗುರುಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ೬೫

* ಗುರುಗಳಿಗಾಗಿ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಗುರುಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೇಡುವುದು ೬೭

೯ ಊ. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನ, ಗುರುಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಅಹಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ೬೭

**೧೦. ಅಹಂಭಾವ ನಾಶವಾಗುವುದರ ಹಿಂದಿನ ತತ್ತ್ವ ೬೭**

**೧೧. ಅಹಂಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೬೮**

* ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ೬೮

* ಪ್ರೀತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು ೬೮

**೧೨. ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧಕರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೬೯**

---

**ಟಿಪ್ಪಣಿ :** ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇತರ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಸದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಧಾರಗ್ರಂಥ ಸೂಚಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.