பகவத்கீதை

யில் கொடுக்கப்பட்ட வாழ்க்கையின் சாரம்

ஸ்ரீல பக்திவினோத் தாகூரின் ரசிகரஞ்சனிலிருந்து

www.booksofsrilaprabhupada.com
booksofsrilaprabhupada@gmail.com

ப.கீ 2.1 சஞ்சயன் திருதராஷ்டிரனிடம் கூறினான் கருணையினால் அர்ஜுனன் பீடிக்கப்பட்டு, அவனது கண்களில் நீர் நிரம்பி மனம் ஆழ்ந்த கவலையில் மூழ்கியிருந்ததைப்பார்த்து மதுசூதனர் (கிருஷ்ணர்) பின்வருமாறு பேசினார்.

ப.கீ 2.2, 3 முழுமுதற்கடவுள் அர்ஜுனனிடம் கூறினார்: மிக நெருக்கடியான இச்சூழ்நிலையில் இப்புலம்பல்கள் உனக்கு எங்கிருந்து வந்தன, அர்ஜுனனே? இது உன்னை உன்னதஇலக்கிற்கு ஏற்றம் பெறச்செய்வதில்லை, இது இகழ்வையே கொடுக்கும்.

ப.கீ 2.4 - 5 அர்ஜுனன் பகவான் கிருஷ்ணரிடம் கூறினான்: மதுசூதனரே! எனது வந்தனைக்குரிய (பித்தாமகர்) பீஷ்மரையும், துரோணாச்சாரியரையும் நான் எவ்வாறு அம்புகளால் எதிர்தாக்குதல் செய்வேன்? நான் அவர்களது வாழ்க்கையை அழித்து வாழ்வதைகாட்டிலும் பிச்சையெடுத்து வாழ்வதே மேல். பௌதிக ஆதாயத்திற்காக அவர்கள் ஏங்குபவர்களாக இருந்தபோதிலும், நமக்கு அவர்கள் மேன்மையானவர்களே. அவர்கள் போரில் கொல்லப்ப்படுவார்களெனில், நாம் அனுபவிப்பதனைத்தும் ரத்தக்கரை படிந்ததாகவேயிருக்கும்.

- ஒருவன் தனது முற்பிறவிச்செயல்களின் வினைகளின் காரணத்தினால் பெறப்பட்ட உணர்வுநிலைக்கேற்ப அவன் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான ஜடவுடலைப்பெற்று ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான விதிக்கப்பட்ட கடமையின்மீது நாட்டம் கொள்கின்றான் இவைகள் பிராமணர் (அறிவாளியினர் வகுப்பு), க்ஷத்ரியர் (ஆட்சியாளர்/போர்வீரர் வகுப்பு), வைசியர் (உற்பத்தியாளர்/வியாபாரியினர் வகுப்பு) அல்லது சூத்திரர் (பணியாளர் வகுப்பு) ஆகும். ஒருவன் தனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை இருதய தூய்மையுடன் அதாவது எந்த ஒரு கவனக்குறைவில்லாமலும் எந்த ஒரு கீழ்த்தரமான நோக்கமில்லாமலும் பரமபுருஷ பகவானை மையப்படுத்தி செய்யதானெனில், அவன் ஒருபோதும் பாவத்தினால் தீண்டப்படமாட்டான் மாறாக அவன் பரிபூரணத்தை நோக்கி முன்னேற்றமடைவான். [குறிப்பு: உற்பத்தியாளர் என்றால் விவசாயி மற்றும் பொருள்-தயாரிப்பாளர் ஆகும்].

ப.கீ 2.6 - 7 இவற்றில் எது மேன்மையானது என்று என்னால் புரிந்துகொள்ளயிலவில்லை - அவர்களை வெல்வதா? அல்லது அவர்களால் வெல்லப்படுவதா? எனது சிறு நோக்கு மனப்பான்மையின் பலவீனத்தினால் எனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளில் நான் முழுமையாக குழப்பமடைந்துள்ளேன் மேலும் எனது மனத்தைரியத்தையும் முழுமையாக நான் இழந்துவிட்டேன். இத்தகைய சூழ்நிலையில், இவற்றில் எனக்கு எது மேன்மையானது என்று தெளிவாக நான்

உங்களை கேட்கின்றேன் மேலும் நான் உங்களிடம் முழுமையாக அடைக்கலம் பெற்ற சீடனாக சரணடைகின்றேன். தயவுசெய்து எனக்கு எடுத்துரையுங்கள்.

ப.கீ 2.8 எனது புலன்களை முழுமையாக சோர்வடைவிக்கின்ற இத்துக்கத்தை அகற்றுவதற்கு எனக்கு எந்தவொரு வழியும் தெரியவில்லை. தேவர்களைப்போல செழிப்பான மற்றும் விரோதிகளற்ற ராஜ்ஜியத்தை நான் வென்றாலும் கூட என்னால் இதை அகற்றயியலாது.

ப.கீ 2.9 - 10 இவ்வாறு குடாகேசன் (அர்ஜுனன்) கூறிக்கொண்டே "கோவிந்தரே! நான் போரிட மாட்டேன்" என்று கூறி, அவன் மௌனமானான். அச்சமயம் இருதரப்பு சேனைகளுக்கு மத்தியில் முழுமுதற்கடவுள் புன்னகைத்தவாரே பின்வருமாறு கூறினார்.

ப.கீ 2.11 முழுமுதற்கடவுள் கூறினார், நீ கற்றறிந்தவனை போல பேசினாலும் கூட துயரப்பட வேண்டாதவற்றிற்காக நீ புலம்புகின்றாய். கற்றறிந்த ஒரு பண்டிதனோ வாழ்பவர்களுக்காகவோ இறந்தவர்களுக்காகவோ புலம்புவதில்லை.

ப.கீ 2.12 சந்தேகமின்றி, அப்படி ஒரு காலம் இருந்ததுமில்லை நானோ அல்லது நீயோ அல்லது இம்மன்னர்களோ இல்லாமல் இருந்த காலமென்று, எதிர்காலத்திலும் நம்மில் யாரேனும் இல்லாமல் இருக்கும் காலமென்று இருக்கப்போவதுமில்லை.

- வலுக்கட்டயப்படுத்தப்பட்டு ஜடவுடலில் தங்குகின்ற உயிர்வாழி-ஜீவாத்மா ஒருபோதும் இறப்பதில்லை; ஜடவுடல் மட்டுமே மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பெடுத்து இறக்கின்றது.

ப.கீ 2.13 - 38 உடல்பெற்ற-கட்டுண்ட-பந்தப்பட்ட உயிர்வாழி-ஜீவாத்மா தற்போதைய உடலில் எவ்வாறு குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து இளமைக்கும் மற்றும் முதுமைக்கும் தொடர்ந்து மாற்றம்பெறுகின்றதோ, அதைப்போல அது இறப்பின் போது மற்றொரு உடலுக்கு மாற்றம்பெறுகின்றது. கற்றறிந்த ஒரு பண்டிதனோ இத்தகைய மாற்றத்தினால் குழப்பமடைவதில்லை.

- கட்டுண்ட-பந்தப்பட்ட உயிர்வாழி-ஜீவாத்மா தனது பரிபூரணத்துவத்தை அடையும்வரை அடுத்தடுத்து தற்காலிக ஜடவுடலை ஏற்குமாறு அதை கட்டாயப்படுத்தபடுகின்றது. அது தனது பரிபூரணத்துவத்தை அடைந்தபிறகு தனது மூல வீட்டிற்கு அதாவது ஆன்மீக உலகிற்கு திரும்பச்செல்கின்றது. [குறிப்பு: நாம் தற்பொழுது வாழ்கின்ற இந்த பௌதிக உலகமானது ஒரு கல்விக்கூடம் போன்றதாகும், இது நமது செயல்கள் மற்றும் அதன்

வினைகளின்படி நமக்கு மீண்டும் மீண்டும் பிறப்பு-இறப்பின் வழிமுறையின் மூலமாக பாடம் கற்பிக்கின்றது. எனவே, இந்த பௌதிக உலகம் மிருத்யு-லோகம் (இறப்பின் உலகம்) என்றழைக்கப்படுகின்றது.]

ப.கீ 2.39 - 41 பார்த்தனே, நான் இதுவரை சாங்கிய யோகம் (செயல்களின் 'காரணம் மற்றும் பரிணாமம்' இவைகளின் பகுப்பாய்வு) இதனின் ஆதாரத்தின்படி உனக்கு விளக்கினேன். அனால், நான் இப்பொழுதிலிருந்து 'எவ்வாறு செயல்களின் பலன்களின்மீது எந்த ஒரு ஆசையுமின்றி செயலாற்றுவது' இதனின் ஆதாரத்தின்படி உனக்கு விளக்கப்போகின்றேன். இப்பாதையில் சிறிதளவு முன்னேற்றம் கூட ஒருவனை பௌதீக-வாழ்க்கையின் மிக கொடூரமான பயத்திலிருந்து காப்பாற்றும்.

ப.கீ 2.42 - 44 யாரொருவனின் மனம் புலன் இன்பத்திலும் ஸ்வர்க்கிய ஐஸ்வர்யத்திலும் ஆழ்ந்த பற்றுதல் கொண்டுள்ளதோ அவனின் இருதயத்திற்குள் தூய பக்தித்தொண்டிற்கான திடவுறுதி ஏற்படுவதில்லை. [குறிப்பு: ஒருவன் தனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை எந்த ஒரு கவனக்குறைவில்லாமலும் எந்த ஒரு கீழ்த்தரமான நோக்கமில்லாமலும் பரமபுருஷ பகவானை மையப்படுத்தி செய்து நாளடைவில் இது அவனை கடவுள்-அன்பிற்கு ஏற்றம்பெறச்செய்யும் - இதுவே வாழ்க்கையின் அதிஉன்னத இலக்கை அடைவதற்கு மிகுந்த பிரபவமிக்க மற்றும் எதார்த்தமான மார்கமாகும். - ஸ்ரீல பக்திவினோத் தாகூரின் ரசிகரஞ்சன் 3..7, 3.19, 3.33]

ப.கீ 2.45, 46 பொதுவாக, வேதங்கள் பௌதிக-இயற்கையின் முக்குணங்களின் விஷயங்களைப்பற்றி அதாவது செயல் மற்றும் அதன் வினைகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப்பற்றி விவரிக்கின்றன. எப்போதும் நீ இதை கடந்து தூய பக்தித்தொண்டில் நிலைபெறுவாயாக மேலும் எப்போதும் இருமைகளிலிருந்தும் லாபம் மற்றும் தற்காப்பு போன்ற கவலைகளிலிருந்தும் விடுபடுவாயாக, அர்ஜுனனே - இவ்வாறு எப்போதும் நீ தன்னில் நிலை பெறுவாயாக.

- பௌதிக-இயற்கையின் முக்குணங்கள் பரமேஷ்வரரின் (திவ்ய) பஹிரங்க சக்தியாகும், இது நமது வாழ்கையின் ஒவ்வொரு அடியிலும் நமது முற்செயல்களின் வினைகளின்படி நம்மை கட்டுப்படுத்தி ஆட்சிமை செய்யும். இம்முக்குணங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நாம் புரிகின்ற எந்தவொரு காரியமும் நமது உணர்வு நிலையை நிர்ணயிக்கின்றன, மேலும் இறுதியில் இறப்பின் போது நாம் என்ன உணர்வு நிலையைப்பெற்றிருப்போமோ அதற்கேற்ப நமக்கு அடுத்த ஜடவுடல் கிடைக்கப்பெறுகின்றது; அது உயர்ந்த அல்லது தாழ்ந்த மனிதப்பிறவியாக இருக்கலாம் அல்லது 84 லட்சம் வகையான

உயிரினங்களில் ஏதேனும் ஒரு பிறவியாகவும் இருக்கலாம். [பத்ம புராணத்தில் 84 லட்சம் வகைகளான ஜடவுடல்கள் இருப்பதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது, இதில் 9 லட்சம் வகைகளான நீர்வாழி உடல்களும், 11 லட்சம் வகைகளான புழு-பூச்சி உடல்களும், 20 லட்சம் வகைகளான மரம்-செடி உடல்களும், 10 லட்சம் வகைகளான பறவை உடல்களும், 30 லட்சம் வகைகளான மிருக உடல்களும் மற்றும் 4 லட்சம் வகைகளான மனித உடல்களும் உள்ளன.

ப.கீ 2.47 அர்ஜுனனே, உனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை செய்யமட்டுமே உனக்கு சிறப்புரிமையுண்டு ஆனால் அதன்மூலமாக கிடைக்கப்பெரும் பலன்களை அனுபவிக்க உனக்கு எந்தவொரு சிறப்புரிமையுமில்லை (அதாவது அவற்றை உனது தேவைகளுக்காக மட்டுமே உபயோகிக்கலாமே தவிர உனது புலன் இன்பத்திற்காக அல்ல). உனது உழைப்பினால் கிடைக்கப்பெரும் பலன்களின்மீது நீ ஒருபோதும் எந்தவொரு பற்றுதலையும் வளர்த்துக்கொள்ளாதே ஏனென்றால் அது உன்னுடைய முற்செயல்களின் வினைகளின்படி பௌதீக-இயற்கையின் முக்குணங்களால் கடுமையாக கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. மேலும் உனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை செய்யாமலிருக்கவும் ஒருபோதும் நீ எந்த ஒரு பற்றுதலையும் வளர்த்துக்கொள்ளாதே.

- பொய்யகங்காரத்தின் தாக்கத்தினால் கட்டுண்ட-பந்தப்பட்ட உயிர்வாழி-ஜீவாத்மா குழப்பமடைந்து தன்னையே தனது செயல்களின் கர்த்தாவென்றெண்ணுகின்றது. ஆனால், உண்மையில் அவைகளோ அவனது முற்செயல்களின் வினைகளின்படி பௌதீக-இயற்கையின் முக்குணங்களால் செயலாற்றப்படுகின்றன. - (ப.கீ.3.27)

ப.கீ 2.48 - 53 தனஞ்செயனே, நீ உனது விதிக்கப்பட்ட கடமைகளை உண்மையுணர்வுடனும் இருதயபூர்வமாகவும் எந்த ஒரு கவனக்குறைவில்லாமலும் எந்த ஒரு கீழ்த்தரமான நோக்கமில்லாமலும் செய்து அனைத்துவித பௌதீக பலன்நோக்குச்செயல்களிலிருந்து விடுபடுவாயாக. யாரொருவன் தனது உழைப்பின் பலன்களை அனுபவிக்க விரும்புகின்றானோ அவன் கருமியே அதாவது அவன் தனது மிக மதிப்புமிக்க மனித வாழ்க்கையை ஒரு கருமியைப்போல உபயோகிக்கின்றான்.

ப.கீ 2.54 அர்ஜுனன் வினவினான்: எவருடைய மனமும் புத்தியும் இவ்வாறு நிலைபெற்றிருக்கின்றதோ அவருடைய நடத்தை எப்படி இருக்கும்? கேசவரே!

ப.கீ 2.55 முழுமுதற்கடவுள் கூறினார்: ஒருவன் பௌதிக இன்பத்திற்கான தனது ஆசைகளை முழுமையாக எப்பொழுது துறக்கின்றானோ மேலும் அவனுடைய

மனம் தன்னில் மட்டுமே திருப்தியடைகின்றதோ, பார்த்தனே, அவன் தூய்மையான உணர்வில் நிலைபெற்றிருப்பதாக கருதப்படுகின்றான்.

ப.கீ 2.56, .57 கட்டுண்ட-பந்தப்பட்ட உயிர்வாழி-ஜீவாத்மா ஜடவுடலை பெற்றிருக்கும்வரை (அவனது முற்செயல்களின் வினைகளின் காரணத்தினால்) பௌதிக வாழ்க்கையின் இருமைகளான மகிழ்ச்சி மற்றும் துக்கம், நல்லது மற்றும் கெட்டது, வெற்றி மற்றும் தோல்வி முதலியவற்றை அனுபவித்தே தீரவேண்டும். யாரொருவன் இத்தகைய இருமைகளின் நல்ல மற்றும் கெட்ட விளைவுகளினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கின்றானோ, அவன் உன்னத ஞானத்தில் திடமாக நிலைபெற்றிருப்பதாக கருதப்படுகின்றான்.

ப.கீ 2.58 எவ்வாறு ஆமை தனது அங்கங்களை தனது கூட்டிற்குள் இழுத்துக்கொள்கின்றதோ, அதைப்போல யாரொருவன் தனது புலன்களை அதனின் நுட்பப்பொருட்களிலிருந்து விலக்கிக்கொள்கின்றானோ அவன் உன்னத உணர்வில் நிலைபெற்றிருப்பதாக கருதப்படுகின்றான்.

- ஸ்ரீமத்-பாகவதத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது - ஒருவன் தனது புலன் இன்பத்திற்காக செய்யப்படும் செயல்களான மாமிசம் உண்ணுதல், மது அருந்துதல், கள்ளத்தனமாக உறவுகொள்தல் (அதாவது திருமண வாழ்விற்கு புறம்பாக உறவுகொள்தல்), மற்றும் சூதாடுதல் (அதாவது தகாதமுறையில் வருமானம் அல்லது சுலப வருமானம்) - இவைகள் மிகவும் அருவருக்கத்தக்க பாவச்செயல்களாகும்.

ப.கீ 2.70 என்றும்-நிறைந்த-நிலைத்த-சமுத்திரத்தில் எவ்வாறு ஆறுகள் இடைவிடாமல் கலந்தாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லையோ, அதைப்போல யாரொருவன் இடைவிடாமல் எழும் ஆசைகளினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கின்றானோ (அவனின் முற்செயல்களின் வினைகளின் காரணத்தினால் இவைகள் உருவாகின்றன) - அவன் மட்டுமே அமைதியை அடையமுடுயும்; இவைகளை திருப்திப்படுத்த முயல்பவனுக்கோ அல்ல.

ப.கீ 2.71, 72 பௌதிக இன்பத்திற்கான அனைத்து ஆசைகளையும் யாரொருவன் துறந்து முதலாளித்துவம் மற்றும் பொய்யகங்காரம் என்னும் உணர்வை துறந்து வாழ்கின்றானோ - அவன் மட்டுமே உண்மையான அமைதியை பெறமுடியும். இவ்வாறு ஒருவன் இறுதி நிமிடத்தில் கூட அதாவது இறப்பின்போது கூட நிலைபெற்றாலும் - அவன் பரம்கதியை அடையமுடியும்.

முக்கிய ஸ்லோகங்கள்

பார்த்தனே, நான் பரமேஷ்வர் ஆகையால் இம்மூவுலகங்களிலும் விதிக்கப்பட்ட கடமைகளென்று எனக்கு எதுவும் விதிக்கப்படவில்லை இருப்பினும், நான் தன்னிச்சையாக என்னுடைய அனைத்து விதிக்கப்பட்ட கடமைகலைப்புரிவதில் ஆழ்ந்த கவனத்துடன் ஈடுபடுகின்றேன். (ப.கீ 3.22)

அர்ஜுனன் வினவினான்: வார்ஷ்நேயரே! விருப்பமின்றியும் கூட ஒருவனை பாவக்காரியங்களை புரிய பலவந்தமாக தூண்டப்படுவதற்கு உண்மையில் என்ன காரணம்? (ப.கீ 3.36)

முழுமுதற்கடவுள் கூறினார்: நிச்சயமாக, இதற்கு காரணம், காமமே, அர்ஜுனனே, இது (ஒருவனின் முற்செயல்களின் வினைகளினால் கிடைக்கப்பெற்ற) ரஜோ குணத்தின் சம்பந்தத்தினால் பெறப்பட்டதாகும். (ப.கீ. 3.37)

தியாகச்செயல் (ஒருவனது வர்ணம் மூலமாக அதாவது ஒருவனது தொழில் மூலமாக), தானம் (ஒருவனது ஆஸ்ரமம் மூலமாக) மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக செய்யும் தவம் (ஒருவனது சாதனா மூலமாக) - இவைகளை கைவிட்டுவிடக்கூடாது, உண்மையில் தியாகச்செயல், தானம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக செய்யும் தவம் இவைகள் மிக உயர்ந்த மகாத்மாக்களையும் தூய்மைபடுத்தக்கூடியதாகும் ஆனால் இவைகளை பலன்களின்மேல் எந்தவொரு எதிர்பார்பில்லாமல் ஒரு கடமையாக செய்யவேண்டும், பார்த்தனே, இது எனது இறுதி தீர்ப்பாகும். (ப.கீ. 18.5,6) [குறிப்பு: இங்கு எவ்வாறு முழுமுதற்கடவுளே கூறுகின்றாரோ (இது தனது இறுதி தீர்ப்பாகும்), இதுவே சம்பூர்ண பகவத்கீதையின் சாராம்சமாகும்.

முழுமுதற்கடவுள் கூறினார்: பார்த்தனே, நீ ஒன்றியமனதுடன் எனது அறிவுரைகளை கேட்டாயா? உனது அஞ்ஞானம் இப்பொழுது அகன்றதா? தனஞ்செயனே! (ப.கீ. 18.72)

அர்ஜுனன் கூறினான்: இப்பொழுது எனது மோகம் அகன்றுவிட்டது, உங்களுடைய கருணையினால் நான் மீண்டும் எனது நினைவை திரும்பப்பெற்றேன். இப்பொழுது நான் திடமாக நிலைபெற்று எல்லா சந்தேகங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு தங்களது வழிகாட்டுதலின்படி செயலாற்றத்தயாராகவுள்ளேன், அச்சுதரே! (ப.கீ. 18.73)

யோகேஷ்வரர் (கிருஷ்ணர் அதாவது முழுமுதற்கடவுள்) எங்கிருந்தாலும், தனுர்-தரன் (அர்ஜுனன் அதாவது தூய பக்தன்) எங்கிருந்தாலும், அங்கு நிச்சயமாக சகல ஐஸ்வர்யம், வெற்றி, அசாதாரண வலிமை, மற்றும் சத்தியமும் இருக்கும். (ப.கீ. 18.78)

முடிவுரை: (ப.கீ. 18.5-6இன் படி)

ஒருவனுடைய விதிக்கப்பட்ட கடமைகள் பலவாக இருந்தாலும் கூட அவைகளை மூன்று வகையாக வகைப்படுத்தமுடியும்.

1. வர்ணம் சார்ந்த விதிக்கப்பட்ட கடமைகள் (தொழில் சார்ந்த).
 இவைகள் பிராமணர், சத்ரியர், வைசியர், அல்லது சூத்திரர். [நவீன கலாச்சாரத்தின்படி மருத்துவர், பொறியாளர், உழவர், ஆசிரியர், நிர்வாகி, போர்வீரர், வக்கீல், பொருள்-தயாரிப்பாளர், வியாபாரி, பணியாளர், முதலியன]. (இவை உடலின் உதவியால் நம்மால் ஆற்றப்படுகின்றன).

2. ஆஸ்ரமம் சார்ந்த விதிக்கப்பட்ட கடமைகள் (குடும்பம் சார்ந்த)
 இவைகள் பெற்றோர், குழந்தைகள், மாமனார்-மாமியார், புனிதாத்மாக்கள், பரஸ்பரசார்ந்த உயிரினங்கள் அதாவது எல்லா உயிரினங்கள், முதலியன இதை சார்ந்த விதிக்கப்பட்ட கடமைகள். (இவை உடலின் உதவியால் நம்மால் ஆற்றப்படுகின்றன).

3. 'ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக செய்யும் தவம்' சார்ந்த விதிக்கப்பட்ட கடமைகள் (சாதனா).
 ஒருவனின் உணர்வுநிலைகேற்ப அவனுடைய சாதனாவின் தளம் வேறுபடுகின்றன: விராட்-ரூபம், சாயுஜ்யம், சாலோக்கியம், சார்ஷ்டி, சாரூப்யம், சாமீப்யம், சாந்தம், தாஸ்யம், சக்யம், வாத்ஸல்யம், ஷ்ருங்காரம் மற்றும் ஷ்ருங்கார-ஔதார்யம். [இந்த யுகத்திற்கு (அதாவது கலியுகத்திற்கு) அனைவருக்கும் மிகவும் சுலபமான மற்றும் மிகவும் எளிதான சாதனாயென்பது - (வீட்டில்) முழுமுதற்கடவுளின் புனித நாமத்தை ஒன்று சேர்ந்து பாடுவதேயாகும் (விருந்தாவன வாசிகளைப்போல அளவற்ற பற்றுதலுடன்), ஸ்ரீ சைதன்ய சரிதாம்ரிதத்தில் மிக விரிவாக இவற்றைப்பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.] (இவை முழுமையாக நம்மால் ஆற்றப்படுகின்றன; உடலால் அல்ல).

ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே
ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே