

ಆತ್ಮ - ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೇನು?

ಕೆ.ವಿ. ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ

‘ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲು’ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆತನ ಅಂಗಾಂಗ ರಚನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ. ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರವಲ್ಲವೇ ಆತನ ಶರೀರ? ರಕ್ತಚಲನೆ, ಹೃದಯದ ಒಡಿತ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲವೂ ಅದಷ್ಟು ನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ! ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಯಂತ್ರವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಒಂದು ಸಂಘಾತವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಯಾವುದು? ಅದು ಅವನ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ - ಅಂದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಅರಿವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಆತ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೇನು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವೆವು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕೊನೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆವು. ಅಲ್ಲಿ ‘ನಾನು’ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ‘ನಾ’ ನಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆವು ಎಂದರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ‘ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ’ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುವರು. ಆದರೆ ಅರಿವು ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ‘ನನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯ’ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬದುಕುವುದೇ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಮೊದಲು ‘ನಾನು’ ಇದ್ದೇನೆ ನಂತರ ‘ನಾನು’ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಭಾವಿಸುವುದು, ಇಚ್ಛಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುವೆವು. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ‘ನಾನು’ ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನಯರಾದರೆ ಅದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಾಸಿರುವುದು, ಕವಿತೆ ಬರೆಯುವುದು ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ

ಇಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಅಲ್ಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ— ಇವು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವುಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ವಸ್ಥೆಗೆ ಬರದ ಹೊರತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಾವು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಅಭಿಪ್ರೇಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರೇಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆ. ನಾವು ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಿಮಿತಿಯೆಂದು ಖ್ಯಾತ ಚಿಂತಕ ಔಸ್ಕಿಂಸ್ಕಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಇರವು ಮತ್ತು ತಿಳಿವು

ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಇದೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಧಾನ. ‘ಇರವು’ ಮತ್ತು ‘ತಿಳಿವು’ ಎಂಬ ಎರಡು ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಔಸ್ಕಿಂಸ್ಕಿ (The Fourth Way P. 44-45) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು

ಅವಶ್ಯಕ. ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ತಿಳಿವಿನ ರೇಖೆ ಮುಂದಾದರೆ ‘ಅಶಕ್ತ ಯೋಗಿ’ಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರ. ‘ಇರವಿ’ನ ರೇಖೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ‘ಮೂರ್ಖಯೋಗಿ’ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ತಿಳಿವು ಅಧಿಕವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿವೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಾವೇಕೆ ಈ ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವು ಈ ಪದ ಗುಚ್ಛಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ— ಆತ್ಮ - ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಾದಾತ್ಮ್ಯಭಾವ ಹೊಂದುವುದು, ‘ನಾನು’ವಿನ ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ‘ಸತ್ಯ’ದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ನಾಲ್ಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ ಎಂದು ಔಸ್ಕಂಸ್ಕಿ (The Fourth Way P. 58-59) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರ, ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ, ಹಾಗೂ ಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ನಾವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಕರುಣೆ, ಸುಖ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರ. ಇಚ್ಛಾ ಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು ಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಿಂದು ಇರಬೇಕು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು. ಆದರೆ ಈ ಮನಸ್ಸು ಹಲವು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಒಂದೊಂದು 'ನಾನು' ಒಂದೊಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರ್ಮಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕೇಂದ್ರವು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೊತ್ತವಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಭಾವನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿ ನಿರ್ಣಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟದೊಡನೆ ಒಳಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಸಂಘರ್ಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ. ಯಜಮಾನನಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಳುಕಾಳುಗಳು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಆರಾಜಕತೆಯನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಈಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನ ರಥರೂಪಕವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು : ದೇಹ ರಥ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವವನು ಆತ್ಮ, ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸಾರಥಿ, ಮನಸ್ಸು ಕಡಿವಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಕುದುರೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳೇ ಮಾರ್ಗ. ಸಾರಥಿಯು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಆಗ ಪರಮಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. (ಕಠ. ೧.೩.೩-೯)

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೊತ್ತವಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿ ಪೋಲಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಇತರರೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮರುಚಿಂತನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸುಲಭೋಪಾಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ-ಸ್ತೂತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಆತ್ಮ-ಸ್ತೂತಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು. ಆತ್ಮ-ಪರಿಶೀಲನೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವರ್ತನ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿರಂತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲವಿರುವುದು ಅಂತರಾತ್ಮನಲ್ಲಿ. ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ವರೂಪ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶುದ್ಧವೂ, ಸ್ಥಿರವೂ ಆದಂತೆಲ್ಲಾ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನು. ದೀಪಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಗಾಜಿನ ಬುರುಡೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ದೀಪವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ, ಈ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮಾತು, ಕೃತಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಮುಗಿಸೋಣ: 'ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು, ದುರ್ಗಾಮಾತೆಯ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗೃಹೀಣಿಯು ಅದು ಆರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾದೀಪವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಈ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.'

❖

'ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗೆಲ್ಲುವ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಪವಾಡ. ಉದಾಹರಣೆ : ಒಬ್ಬ ಐಂದ್ರಜಾಲಿಕನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ- ಕೈಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲೂ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವದಲ್ಲೂ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉತ್ತರದಲ್ಲೂ ಇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಂತರ ಪವಾಡಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಜೋರಾಗಿ ಧೂಂಕುತ್ತಾನೆ ಆಗ ಆ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಪುನಃ ದೇಹವು ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೀಗಿಯೇ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿದು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಣದಲ್ಲೂ, ನಾವು ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪವಾಡಶಕ್ತಿ.'

—Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*