ಅಮೃತತ್ವದ ಅನುಶಾಸನ

ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಎಸ್. ಶಾಸ್ತ್ರೀ

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಮೈತ್ರೇಯಿಗೆ ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶದ ಸಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಸಿ.ಎಸ್. ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರು ಮುಲ್ಕಿಯ ವಿಜಯಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೂ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೂ ಆಗಿರುವರು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಋಷಿ-ಮುನಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉದಾತ್ತ ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಅಲಂಕರಿಸಿದೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ವೈತಾತ್ಮದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಹರಿದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧನಕನಕಾದಿಗಳ ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯಪೂರಿತ ಇಡೀ ಪೃಥ್ವಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ದೊರೆತರೂ, ಅಮೃತತ್ವ ಸಿಗದೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು, ಅಮೃತತ್ವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪರಮರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಮೈತ್ರೇಯೀ ಮುಖೇನ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರಿಗೆ ಮೈತ್ರೇಯೀ ಮತ್ತು ಕಾತ್ಯಾಯಿನೀ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರಿದ್ದರು. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಗೃಹಸ್ಥ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪರಿವ್ರಾಜಕರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಡಲು ಅನುವಾದರು. ಆಗ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನಿಯಾದ ಮೈತ್ರೇಯೀ, "ಧನಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಪೃಥ್ವಿಯೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ, ಅಮೃತಳಾಗಬಹುದೇ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. "ಸರ್ವ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲೂ ಅಮೃತತ್ವದ ಆಸೆ ಸರ್ವಥಾ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆಯಿತ್ತ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರನ್ನು ಮೈತ್ರೇಯೀ ಅಮೃತತ್ವದ ಬೋಧನೆಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಆಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ನಿರರ್ಗಳವಾದ ಉಪದೇಶ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. (ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್, ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ, ನಾಲ್ಕನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ)

ಪತಿಯು, ಪತ್ನಿಯು, ಮಕ್ಕಳು, ಧನವು, ಪಶುಗಳು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು, ಕ್ಷತ್ರಿಯನು, ಲೋಕಗಳು, ದೇವತೆಗಳು, ವೇದಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರ್ವವೂ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಪ್ರೀತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಆತ್ಮನನ್ನೇ—ಆ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನನ್ನೇ. ಯಾರೂ ಜಡವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಡವಸ್ತುವು ಪ್ರಿಯವಾಗುವುದು ಆತ್ಮನ ಸಲುವಾಗಿಯೇ. ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸದೆ ಇತರ ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ "ನಾನು" ಯಾವುದು? ಇದನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಆತ್ಮಾ ವಾ ಅರೇ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಃ – ಶ್ರೋತವ್ಯೋ ಮಂತವ್ಯೋ ನಿದಿಧ್ಯಾಸಿತವ್ಯಃ—"ಆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ಕೇಳಬೇಕು, ಆತನನ್ನು ಕುರಿತು ಗಾಢವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಆತ್ಮನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು." ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು—ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಆ ಆತ್ಮನೇ.

> ಯಾವಾಗಲೂ ಆತ್ಮನ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡಿ, ಆತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಆತ್ಮನ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
>
> — ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.

ಯಾವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನನ್ನು, ಕ್ಷತ್ರಿಯನನ್ನು, ಲೋಕಗಳನ್ನು, ದೇವತೆಗಳನ್ನು, ವೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರಾಕರಿಸುವುವು. ಸರ್ವವೂ ಆತ್ಮನಿಂದ ಬೇರೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಸರ್ವವೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು ಖಚಿತ. "ತನ್ನಂತೆಯೇ ಪರರ ಬಗೆದೊಡೆ" ಯಾರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪರಕೀಯತೆಯ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಯಾಗಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೂ ದೂರವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಆಗಿರುವುದೆಂಬ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರೇ ಎಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಈ ಗಹನವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶದಪಡಿಸಿದರು. ದುಂದುಭಿಯನ್ನು ಬಾರಿಸುವಾಗ, ಶಂಖವನ್ನು ಊದುವಾಗ, ವೀಣೆಯನ್ನು ನುಡಿಸುವಾಗ, ಹೇಗೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೋ ಮತ್ತು ಆ ಶಬ್ದಸಾಮಾನ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೋ, ಹಾಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅರಿವು ಉಂಟಾ

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಯಾವ ದುಃಖವೂ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಮಗುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

— ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.

ಗುವುದು. ದುಂದುಭಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಯಾಯಾ ವಾದ್ಯಗಳ ಒಟ್ಟು ಧ್ವನಿ ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಧ್ವನಿಗಳು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವಿಭಿನ್ನ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದಂತೆ, ಯಾವ ವಿಶೇಷವನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೇಗೆ ಹಸಿ ಸೌದೆ ಉರಿಯುವಾಗ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೊಗೆಯು ಹೊರಬರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ವಿದ್ಯೆಗಳು, ಲೋಕಗಳು, ಮಹತ್ ಪರಮಾರ್ಥದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಆ ಆತ್ಮನ ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳು.

ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊನೆಯ ಆಶ್ರಯವೆಂಬುದನ್ನು, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಿದರು. ಸಮುದ್ರವು ನೀರಿಗೂ, ಚರ್ಮವು ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಗೂ, ಮೂಗು ವಾಸನೆಗಳಿಗೂ, ನಾಲಿಗೆಯು ರಸಗಳಿಗೂ, ಕಣ್ಣು ರೂಪಗಳಿಗೂ, ಕಿವಿಯು ಶಬ್ದಗಳಿಗೂ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೂ, ಬುದ್ಧಿಯು ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಕೈಗಳು ಕರ್ಮಗಳಿಗೂ, ಉಪಸ್ಥವು ಆನಂದಗಳಿಗೂ, ವಾಯುವು ವಿಸರ್ಗಗಳಿಗೂ, ಪಾದಗಳು ನಡೆಗಳಿಗೂ, ವಾಣಿಯು ವೇದಗಳಿಗೂ ಏಕಮಾತ್ರ ಗತಿಯಾಗಿರುವಂತೆ, ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊನೆಯ ಆಶ್ರಯವು. ಅಲೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಮುದ್ರವೇ ಆಶ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವನಿಂದ ಅಭಿನ್ನ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅವನೇ ಆಶ್ರಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅರಿಯಲ್ಪಡುವುದರಿಂದಲೂ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಶ್ರಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು (ತಸ್ಯ ಭಾಸಾ ಸರ್ವ ಮಿದಂ ವಿಭಾತಿ – ಕಠ ಉಪನಿಷತ್, ೨.೫.೧೫).

ಹೇಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯರಹಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಆತ್ಮನು ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನನಾಗಿರುವನು. ಉಪ್ಪಿನ ಒಂದು ಹರಳಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವೂ ಉಪ್ಪೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೊರಭಾಗ ಅಥವಾ ಒಳಭಾಗ ಉಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನನು.

ಈ ಆತ್ಮನು ಅವಿನಾಶಿಯೆಂದೂ ಅಗ್ರಾಹ್ಯನೆಂದೂ ಅಕ್ಷಯನೆಂದೂ ಅಸಂಗನೆಂದೂ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ಎಲ್ಲಿ ದ್ವೈತವಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವಾಗದು. ಎಲ್ಲಿ ಅವಿದ್ಯಾರೂಪದ ಭಿನ್ನಜ್ಞಾನವು ನಾಶವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಅದ್ವೈತಾತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಧನವೆಂದು ಅದ್ವೈತದ ಅನುಶಾಸನ ಮಾಡಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಪರಿವ್ರಾಜಕರಾಗಿ ಹೊರಟು ಹೋದರು. ★

ನಡೆ, ನಿಲ್ಲಬೇಡ !

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ, ಉಪವಾಸವಿದ್ದೆ, ಕಾಲೆಲ್ಲಾ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು, ಸಾಕಾಗಿತ್ತು. ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅನ್ನಾಹಾರಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹಾರಿಹೋಗುವಂತೆ ಇತ್ತು. ಮಾತನಾಡಲಾರದಾದೆ, ಆಲೋಚಿಸಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಪುನಃ ಈ ಭಾವವನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು: “ನನಗೆ ಅಂಜಿಕೆ, ಮರಣಗಳಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ನಾನೆ ಅದು! ನಾನೆ ಅದು! ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರದು. ಇದು ನನ್ನ ಸೇವಕ, ಹೇ, ದೇವದೇವನೆ, ಸರ್ವೇಶ್ವರನೆ, ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸು, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆ, ಜಾಗ್ರತನಾಗು, ನಡೆ, ನಿಲ್ಲಬೇಡ!” ಆಗ ಪುನಃ ಜೀವ ಬಂದಂತೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೋಡಿ ಇಂದಿಗೂ ನಾನು ಜೀವಿಸಿರುವೆನು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅಜ್ಞಾನ ಕವಿದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟಾದರೂ ಇದೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕನಸು. ಕಷ್ಟಗಳು ಮೇರುಪ್ರಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲ ನಿರಾಶಾಸೂಚಕವಾಗಿ ಭಯಂಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಯೆ, ಅಂಜಬೇಡಿ. ಅದು ತೊಲಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಹಿಸುಕಿ. ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದು, ತುಳಿಯಿರಿ, ಅದು ಧ್ವಂಸವಾಗುವುದು. ಎಷ್ಟು ವೇಳೆ ನೀವು ಸೋಲುವಿರಿ ಎಂದು ನೋಡಬೇಡಿ, ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲ ಅನಂತವಾದುದು. ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ. ಪುನಃ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಜ್ಯೋತಿ ಬಂದೇ ಬರುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದವರನ್ನೆಲ್ಲ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾರು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವರು? ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಪಾರಾಗುವಿರಿ? ನಿಮ್ಮಿಂದ ನೀವೇ ಉದ್ಧಾರವಾಗಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ದೊಡ್ಡಮಿತ್ರ. ಹಾಗಾದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ನೀವು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

— ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.