

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ

ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು: ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವನ್ನು ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಂತಲೂ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡುವವನ ಅರಿವನ್ನು ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಬಾಹ್ಯವಿಷಯಗಳ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನರಿವು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಾನವನ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣ. ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅರಿವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯಪಟನೆಗಳ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಡನೆ ನಾವಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಮಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತೇವೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯಗಳಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ವರ್ತಮಾನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಮ್ಮೊಡನಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತ ಅರಿವಿನ ಮೂಲವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವಾಗ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ದೃಶ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ನಾವು ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೃಶ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಕಣ್ಮರೆ ಯಾಗಿ ಕೇವಲ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹೋಗುತ್ತದೆ—ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ನಿರುದ್ಧವಾದಾಗ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ

ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ದೃಶ್ಯಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜವಾದ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ

ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬುದರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ—“ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ” ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎದ್ದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ವಸ್ತುಗಳಿವೆ, ಎಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಇದೆ ಇವುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ—ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ

ಎಂಬುದರ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಅಘಾತವಾದಾಗ, ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬರುತ್ತದೆ:

ಯಾ ನಿಶಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ

ತಸ್ಯಾಂ ಜಾಗೃತಿ ಸಂಯಮೀ ।

ಯಸ್ಯಾಂ ಜಾಗೃತಿ ಭೂತಾನಿ ಸಾ

ನಿಶಾ ಪಶ್ಯತೋ ಮುನೇಃ ॥

“ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವುದು ಕತ್ತಲೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಯಮಿ ಯಾದವನು ಜಾಗೃತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ—ಅಂದರೆ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ ಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ನಿರಾಸಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.” ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವುದೇ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವವನು ಬಾಹ್ಯವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತ ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬುದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತು ಅನುವ್ಯವಸಾಯ

ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದೆವು. ನಾನೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇಜು, “ಇದು ಮೇಜು” ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಆಯಾಯ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ನಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಷಯಪ್ರಜ್ಞೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೈಯಾಯಿಕರು ವ್ಯವಸಾಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅರಿವಿದೆ, “ನಾನು ಮೇಜನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಅರಿವು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಡನೆ ವಿಷಯ (ನಾನು) ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ‘ವಿಷಯ’ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು—ಇದು ವಿಷಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಬರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಇದನ್ನು ನೈಯಾಯಿಕರು ಅನುವ್ಯವಸಾಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗಲ್ಲ. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಗಮನವೂ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೇ ಹೊರತು ವಿಷಯಿಯಾದ ಆತ್ಮನ ಕಡೆಗಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಪಂಚದಶಿಯು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

ಘಟೋಽಯಮಿತ್ಯಸಾವುಕ್ತಿರಾಭಾಸಸ್ಯ ಪ್ರಸಾದತಃ |

ಜ್ಞಾತೋ ಘಟ ಇತ್ಯುಕ್ತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಗ್ರಹತೋ ಭವೇತ್ ||
(೮.೧೬)

“‘ಇದು ಗಡಿಗೆ’ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವು ಚಿದಾಭಾಸನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ‘ಗಡಿಗೆಯು ಅರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು’ ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮದ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.” ‘ಗಡಿಗೆಯು ಅರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು’ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಜ್ಞಾಬೆಳಕಿನಿಂದ (ಚಿದಾಭಾಸ) ವಸ್ತುವಿನ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ‘ನಾನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂಬ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಿಂಬರೂಪನಾದ ಆತ್ಮನಿಗೇ (ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದವರಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಈ

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತೋತಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಒಂದು ಹೋಗುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ

ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯೇ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. “ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ‘ನಾನು ನಾನು’ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಉಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ವಿಷಯವೇ “ನಾನು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೆ” ಎಂಬ ಅರಿವು. ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ನಾನೀಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಏನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲದರ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಆ ರೀತಿ ನೋಡುವುದೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ನೀವು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ
ಇರುತ್ತ ದುಃಖಗಳಾಗಿರಲಾರಿರಿ.

—Eckhart Tolle, “The Power of Now”.

ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ (presence of mind) ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು ‘ನಾನೂ’ ಇರಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ—ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ—ಬೆಳಕು ತಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಗುವಂತೆ. ಎಲ್ಲದರ ಅರಿವೂ ಇದ್ದು ಯಾವುದರ ಅಂಟೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಹಾತ್ಮರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಗಿ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತು

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು. ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೇರೆಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳೊಡನೆ ಒಂದಾಗದೆ, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ

ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು. ಹರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಕಂಬಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತರು ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ—ನದಿಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ತಾವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ದಿರಲೆಂದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಂಬವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು—ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಹೋದರೂ ಕಂಬವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬಾರದು. ನಾಯಿ ಯೊಡನೆ ವಾಕಿಂಗಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಒಂದು ಸರಪಳಿಯಿಂದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಮೊಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಜಮಾನ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕತೆ ಹೀಗಿದೆ: ಇಬ್ಬರು ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನು ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಬಿರುಗಾಳಿ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾದ ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಬಿರುಗಾಳಿಯಾಗಲಿ, ಪ್ರವಾಹವಾಗಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರು ತನ್ನಂತರಗದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನನ್ನು ಆಲೋಚನೆಯ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾಗಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಪ್ರವಾಹವಾಗಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾರವು.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಏಳುವುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪವುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, “ಓ ನನಗೀಗ ಕೋಪವುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ” ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಅವರು ತಕ್ಷಣ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತೀವ್ರ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರು ಆಲೋಚನೆ ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡುಹೋಗುತ್ತೇವೆ—ಅದರ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧೈಯವಸ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಾರಿಹೋಗಿರುವುದರ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ನರಬಿಗಿತವನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಹ್ರಸ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಖ ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಂಥ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ನಮ್ಮೊಡನೆ ನಾವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಾವಿದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವಿಂದು ಒತ್ತಡಗಳ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ತಮಗೂ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು—ಆತ್ಮಸ್ಫುಟಿ, ಆತ್ಮವಿಸ್ಫುಟಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಮರೆ ಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂದಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಅಸಂಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮರೆಯುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ. ‘ನನಗೆ ನನ್ನ ನೆನಪಿದೆಯೇ?’ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

“ಭವಘೋರ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ನೀನೇ ಮರೆತೆ,
ಏನೀ ವಿಡಂಬನೆಯು ನಿನಗೆ ತರವೇ?”

ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದೆಂತು? ಅಂಥ ಸ್ಮರಣೆಯೂ ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ—ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಭಾವಗಳು, ಮನದಲ್ಲೇಳುವ ಅಲೆಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬೇರೆ ಭಾವಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ

ಈ ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಗೂ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ದಂಭೋ ದರ್ಶೋಽಭಿಮಾನಗಳು ಅಹಂಕಾರದ ವಿವಿಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇವು ಭಾವೋದ್ವೇಗದ (emotions) ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವು. ಆದರೆ ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಸೋಂಕಿಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ. 'ನಾನೆಂಬ ಅರಿವಿಗೂ 'ನಾನೆಂಬ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ 'ನಾನೆಂಬ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ 'ನಾನೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಆದರೆ, ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಅಹಂಕಾರವು ತನ್ನನ್ನು ಮೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಆದರೆ ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಾನು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಅಹಂಕಾರವು ಏನೊ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ, ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಾದರೂ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದಂತೆ.

ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದಾದರೂ ನಾವು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅವನ್ನು ನಾವೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಗೋಪುರದ ಭಾರವನ್ನು ತಾನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ನಿಲುವೂ ಮುಖಭಾವವೂ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆ ಗೋಪುರವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಅದು ತಳ ಪಾಯದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಆ ವಿಗ್ರಹವೂ ಗೋಪುರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆದರೆ ಅದು ಗೋಪುರವನ್ನೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ—ಆ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಕಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ತಾನೇ ಎಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಭಾವಿಸುವವನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ" (Talks with Sri Ramana Maharshi, p.71).

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು: "ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು, ದುರ್ಗಾಮಾತೆಯ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯು ಅದು ಅರಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾದೀಪವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಈ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಳಗೆ ಇಣಕಿ ನೋಡುತ್ತಿರಿ."

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಸಾಧಕ

ಸಾಧಕನೊಬ್ಬನು ಗುರುವನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಮಾರನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಸತ್ಯದ ಹಾದಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಕಾಮ-ಕಾಂಚನಗಳು, ಕೀರ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು, ಅಧಿಕಾರ ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದನು. ಆದರೆ ಅವನು ನಚಿಕೇತನಂತೆ ಯಾವ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಿಗೂ ಜಗ್ಗದೆ, "ತವ್ಯವ ವಾಹಾಸ್ತವ ನೃತ್ಯಗೀತೇ" (ಈ ಸುಖ ಸಂಪತ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ನಿನಗೇ ಇರಲಿ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು.

ಅವನು ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಗುರುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತುಂಬ ಅಸಮಾಧಾನವುಂಟಾಯಿತು. ಗುರು ದೊಡ್ಡ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನು, ಶಿಷ್ಯರು ಅವನ ಪಾದದಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. "ಸಂತನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ನಮ್ರತೆಯೇ ಈತನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ" ಎಂದು ಸಾಧಕನು ಭಾವಿಸಿದನು. ಸುತ್ತಲೂ ಅವನು ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ನೋಡಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಾವುವೂ ಅವನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಗುರುವು ಇವನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. "ಬೇರೆಯವರಂತೆ ನಾನು ದೈನ್ಯತೆ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಇವರು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು" ಎಂದು ಸಾಧಕನು ಭಾವಿಸಿದನು. "ಈ ಗುರು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಗುರುವನ್ನು ನೋಡೋಣ" ಎಂದು ಅವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟನು.

ಗುರುವು ಮಾರನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. "ಅಂತೂ ಕೊನೆಗೆ ನೀನೇ ಗೆದ್ದೆ" ಎಂದು ಗುರು ಮಾರನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು.

ನಾವು ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.