ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಆತ್ಮವಿಚಾರ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಮಗ್ರತೆ

ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಪ್ರಪಂಚ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೊಹರನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಅನುಭವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೂ ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವ ವಿಹಾರಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪ–ವಿಕಲ್ಪಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇವೆ– **ಹೊರಪ್ರಪಂಚ** ಮತ್ತು **ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ**. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೊತ್ತ. ನಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳು, ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿ ಭಾವವಿಕಾರಗಳು, ಸೋಲುಗೆಲವುಗಳು, ಶುಭಾಶುಭಗಳು, ಪಾಪಪುಣ್ಯಗಳು, ಸಂಪತ್ತುವಿಪತ್ತುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವಿಧ ವಿಭಿನ್ನರೂಪಗಳು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಿಂದ ನಾವು ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಪಂಚ ಇದೆಯೇ? ಈ ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರು? ಈ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಯಾರು? ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಯಾರಿಗಾಗಿ? –ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಉಪದೇಶ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರರೂಪದಲ್ಲಿ.

> **ಆತ್ಮವೆಂದರೆ ವಿಷಯಿ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ನಡುವಿನ ಬೇರ್ಪಡೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸೀಮಿತತೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಆತ್ಮವು ಭೇದಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಬರೀ ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅನಂತ ಸುಸಂಪನ್ನತೆ.**
>
> –ಇಲಿಯಟ್ (Eliot Deutsch)

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೇವಲ ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಸ್ತುವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅದರಿಂದಲೇ "ನಾನು" ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರಜ್ಞೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಅದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಂಧನದ ಅರಿವುಂಟಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿಜವಾದ "ನಾನು" ಎಂಬ ಶಾಶ್ವತ ವಸ್ತು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾವು 'ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಅವಿನಾಶಿ

ಈ ಆತ್ಮನು ಅವಿನಾಶಿ. ಅವನನ್ನು ಯಾರೂ ಯಾವುದೂ ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗದು. ಈಶ್ವರನೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು. ಆತ್ಮವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಅದು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. "ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಸ್ತ್ರವು ಕತ್ತರಿಸಲಾರದು, ಬೆಂಕಿ ಸುಡಲಾರದು, ನೀರು ತೋಯಿಸಲಾರದು ಮತ್ತು ವಾಯು ಒಣಗಿಸಲಾರದು."[1] ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಅಸ್ತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾತಿನ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಲಿ, ಆಲೋಚನೆಯ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಲಿ, ಮಂತ್ರಾಸ್ತ್ರವಾಗಲಿ, ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಯಿಸಲಾರದು. ಆತ್ಮದೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಯಾವ ಅಸ್ತ್ರಗಳೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲಾರವು.

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಇಲ್ಲಿಯ ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ತನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ವಿನಮ್ರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯು ಅವನ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಪಿತನಾದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಒರೆಯಿಂದ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈಗಲೇ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಝಳಪಿಸುತ್ತ, ಯೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಗಲು ಮುಂದಾದನು. ಯೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಳುಕದೆ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗತೊಡಗಿದನು. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನಗುವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, "ನೀನು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ. ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಕತ್ತರಿಸಲಾರೆ. ಆತ್ಮ ಅವಿನಾಶಿಯಾದುದು" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ

ಅಗ್ನಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಅವು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲವು?

ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

೧. ಭಾವೈರಸದ್ಭಿರೇವಾಯಮದ್ವಯೇನ ಚ ಕಲ್ಪಿತಃ ।
ಭಾವಾ ಅಪ್ಯದ್ವಯೇನೈವ ತಸ್ಮಾದದ್ವಯತಾ ಶಿವಾ ॥

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಭಾವಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿರುವುದು, ಅದ್ವಯವಾದ ಈ ತತ್ತ್ವವೇ. ಆ ಭಾವಗಳೂ ಅದ್ವಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಶಿವತತ್ತ್ವವು ಅದ್ವಯವೇ ಆಗಿದೆ.

೨. ನಾತ್ಮಭಾವೇನ ನಾನೇದಂ ನ ಸ್ವೇನಾಪಿ ಕಥಂಚನ ।
ನ ಪೃಥಕ್ ಅಪೃಥಕ್ಕಿಂಚಿದಿತಿ ತತ್ತ್ವವಿದೋ ವಿದುಃ ॥

ಇದು ಆತ್ಮಭಾವಕ್ಕಿಂತ (ನಾನಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ) ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೂಪವೆಂಬುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ, ಬೇರೆಯಿಲ್ಲದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

(ಮಾಂಡೂಕ್ಯಕಾರಿಕಾ, ವೈತಥ್ಯ ಪ್ರಕರಣ, ೩೩, ೩೪)

ಆತ್ಮ ಶಸ್ತ್ರದೊಳಗೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲುದು? ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಭೂತವು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ?"

ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ದೇವತೆಗಳು ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಜಯಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಜಯ ಗಳಿಸಿದೆವು ಎಂದು ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಅವರಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಯಕ್ಷನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಆ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮದಲ್ಲ, ಅದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಎಂದು ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇದನ್ನೇ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯ ಒಳಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತರಕಾರಿಗಳು ಕುಣಿಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವು ತಿಳಿದಿರುತ್ತವೆ, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ತಾವು ಕುಣಿಯುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ. ಆದರೆ, ಪಾತ್ರೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳ ಕುಣಿತ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಸಾಧ್ಯನಲ್ಲ

ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ, ಅಂದರೆ ಅವನು ಉತ್ಪಾದ್ಯನಲ್ಲ (ಆತ್ಮವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ). ಅವನು ಸರ್ವಗತನಾಗಿದ್ದಾನೆ (ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ). ಅವನು ಅಪ್ರಾಪ್ಯ (ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ). ಮೇಲಿನ ಮೂರೂ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಗಮನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅವನು ಸ್ಥಾಣು, ಅಂದರೆ ಅವಿಕಾರಿ. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಚಲನು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಸಂಸ್ಕಾರ್ಯನು.[೨] ಆತ್ಮನ ಈ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವನನ್ನು ಕರ್ಮದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮದಿಂದ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು, ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೋಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಅದನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲೂಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಭೌತ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅಭೌತಿಕ. ಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಅವನಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಅವ್ಯಕ್ತ-ಅಚಿಂತ್ಯ

"ಆತ್ಮನು ಅವ್ಯಕ್ತನೂ ಅಚಿಂತ್ಯನೂ ಅವಿಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವನು" [೩]. ಅವನು ಚಕ್ಷುರಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಪರಮಾಣು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂತರ್ಗತ ಕಣಗಳೂ ಅವ್ಯಕ್ತವೇ ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯು ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹೀಸನ್ ಬರ್ಗ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: " ಭಾಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗಂಭೀರ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಮಾಣುವಿನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ."

ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅವಿಷಯ, ಅಚಿಂತ್ಯ. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕದಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಅವಿಕಾರ್ಯನೂ ಹೌದು. ಹೀಗೆ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಾದ ಪರಮಾಣು ಮತ್ತು ಅಭೌತಿಕವಾದ ಆತ್ಮವಸ್ತು – ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕವು. ಯಾವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದೇ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಮೀರಿದುದು. ಆದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಅಜ್ಞಾತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಅರಿವೇ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು. ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

ಯಸ್ಯಾಮತಂ ತಸ್ಯ ಮತಂ ಮತಂ ಯಸ್ಯ ನ ವೇದ ಸಃ ।
ಅವಿಜ್ಞಾತಂ ವಿಜಾನತಾಂ ವಿಜ್ಞಾತಮವಿಜಾನತಾಮ್ ॥

"ಯಾವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೋ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಯಾವನಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದೆಯೋ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ." [೪]

> ಮಾನವನು ನಾವು ಪೂರ್ಣವೆಂದು ಕರೆಯುವ ವಿಶ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶ್ವದ ಆ ಭಾಗವು ಕಾಲ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳಿಂದ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಅವನು ತಾನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು, ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಭ್ರಮೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಭ್ರಮೆಯು ನಮಗೊಂದು ಸೆರೆಮನೆಯೇ ಸರಿ. ಇದು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಶೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಬಂಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ಈ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಕಂಪೆಯ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಹಿರಿದುಗಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ, ಕಡೆಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. —ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್

ಚೀನೀ ದಾರ್ಶನಿಕ ಲಾಓ ಟ್ಸು ಹೇಳುವಂತೆ, "ಯಾವ ಟಾಓ (ದೇವರ) ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದೋ, ಆ ಟಾಓ ಶಾಶ್ವತವಾದುದಲ್ಲ. ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದ ಹೆಸರು ಆ ದೇವರ ನಿತ್ಯನಾಮವಲ್ಲ (The Tao that can be named is not the eternal name)" ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಮೈಸ್ಟರ್ ಎಖಾರ್ಟ್ ಎಂಬ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂತನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ನೀನು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೇಳುತ್ತೀಯೆ? ನೀನು ಹೇಳುವುದಾವುದೂ ದೇವರಲ್ಲ." ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಒಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಉದಾಹರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಸಾರಿ, ಆತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರು ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಷ್ಯನು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗಲೂ ಗುರುವಿನ ಉತ್ತರ ಮೌನವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಶಿಷ್ಯನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದಾಗ, ಗುರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: " ಮಗು, ನಾನು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ನಿನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೌನವೇ ಆತ್ಮ – *ಉಪಶಾಂತೋಽಯಮಾತ್ಮಾ*."

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ

ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವು ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಾವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇನೆಂದಾಗಲೀ ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದಾಗಲಿ ಭಾವಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಭಾವವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕ್ರಟೀಸನು ಯುವಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿರುವನೆಂಬ ಅಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಪ್ರಾಶನದ ಮೂಲಕ ಅವನಿಗೆ ಸಾವಿನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ತಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಅವನು ವಿಷಸೇವನೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಆಪ್ತ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಕ್ರೀಟೋ ಎನ್ನುವವನು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: " ಸಾಕ್ರಟೀಸ್, ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೂಳಬೇಕು?" ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ನಿನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಹೂಳಬಹುದು. ಆದರ ಮೊದಲು ನೀನು "ನನ್ನನ್ನು" ಹಿಡಿಯಬೇಕಲ್ಲ! ಕ್ರೀಟೋ, ಏನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಕೇವಲ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀನು ಹೂಳುತ್ತೀಯೆ ಅಷ್ಟೆ, ನನ್ನನ್ನಲ್ಲ. ಶರೀರ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡು."

ಅವಿಕಾರಿ–ನಿಶ್ಚಲ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹದಿಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ (೧೩.೩೧–೩೩). ಆತ್ಮನು ನಿರ್ಗುಣ, ಅವ್ಯಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ. ಅವನು ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವನು. ಈ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಗುಣಾತೀತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ನಿರ್ವಿಕಾರಿ, ಅವ್ಯಯ. ಗುಣಗಳೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಆತ್ಮನು ನಿರ್ಗುಣನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಇದೆ. ಅದು ಚಲಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಿಜವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು ನೀರು, ಸೂರ್ಯ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅವನು ಅಚಲ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ.

ವಿಕಾರ ಎರಡು ಬಗೆ: **ಧರ್ಮದ ವಿಕಾರ** ಮತ್ತು **ಧರ್ಮಿಯ ವಿಕಾರ**. ಒಂದು ಮೂಲವಸ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದು ಧರ್ಮಿಯ ವಿಕಾರ. ಉದಾ: ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನೀರು, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ, ಆವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗುವುದು. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಬದಲಾವಣೆ ಧರ್ಮದ ವಿಕಾರ. ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಧರ್ಮದ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆತ್ಮನು ಅನಾದಿಯಾದುದರಿಂದ ಧರ್ಮಿ–ವಿಕಾರ ಅವನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲತಃ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಿ ಒಂದೇ ಆದುದರಿಂದ ಧರ್ಮಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ, ಧರ್ಮದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಷಡ್ವಿಕಾರಗಳು ಅವನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, **ಜಾಯತೇ** (ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ), **ಅಸ್ತಿ** (ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದಿಂದಿರುವುದು), **ವರ್ಧತೇ**(ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು), **ವಿಪರಿಣಮತೇ** (ಬದಲಾಗುವುದು), **ಅಪಕ್ಷೀಯತೇ** (ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು) ಮತ್ತು **ವಿನಶ್ಯತಿ** (ನಾಶವಾಗುವುದು).

ನಿರ್ಲಿಪ್ತ

"ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಆಕಾಶವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೂ ಅವನನ್ನು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ." ಸ್ಥೂಲದಲ್ಲಿ ಅಂಟುವಿಕೆ ಅಧಿಕ, ಹಾಗೆಯೇ ಘರ್ಷಣೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳೆರಡೂ ಸ್ಥೂಲವಸ್ತುಗಳಿಗೇ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ

ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟೂ, ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದಷ್ಟೂ ಇವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸೂ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯಗಳು ಅದನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಬುದ್ಧಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬಾಧಿತವಾಗದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕು

ಒಬ್ಬನೇ ಸೂರ್ಯ ಇಡೀ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ, ಆತ್ಮನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬರುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ನಮಗುಂಟಾಗುವುದು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ. ಇಲ್ಲಿ ಅರಿವೇ ಬೆಳಕು; ಈ ಬೆಳಕು ಆತ್ಮನದು. ಈ ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ – ಲೋಕ ವ್ಯವಹಾರವೇ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಅರಿವಿನ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

ಸೂರ್ಯೋ ಯಥಾ ಸರ್ವಲೋಕಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ
ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ಚಾಕ್ಷುಷೈಃ ಬಾಹ್ಯದೋಷೈಃ ।
ಏಕಸ್ತಥಾ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ
ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ಲೋಕದುಃಖೇನ ಬಾಹ್ಯಃ ॥

"ಸೂರ್ಯನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಿಗೂ ಕಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನು ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಏಕನಾದ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಬಾಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ."[೬]

ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ

ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನನ್ನು ದೇಹಧರ್ಮಗಳಾವುವೂ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವುನೋವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೇಹಧರ್ಮಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಸತ್ತವನಿಗಾಗಲೀ ಬದುಕಿರುವವನಿಗಾಗಲೀ ಶೋಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಸಾವುನೋವುಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಶೋಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಕ್ತನೊಬ್ಬನು ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಯಾರೋ ತನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಐದಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ರಮಣರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ, ಆ ಭಕ್ತನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: "ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ನಿಂದಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಕೋಪ ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಕೋಪ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?" ಆಗ ರಮಣರು ನಗುತ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ? ನೀನು ಅವರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿಕೋ. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ." ಭಕ್ತನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ಕೇಳಿದ: "ಅದು ಸರಿ! ನಾನು ನನ್ನನ್ನೇ ನಿಂದಿಸಬಹುದೇ?" ರಮಣರು ಹೇಳಿದರು: "ಖಂಡಿತ! ಅವರು ನಿಂದಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿನ್ನ ದೇಹವನ್ನು, ಹೌದು ತಾನೇ! ಈ ದೇಹ ಕೋಪತಾಪದ ಭಾವಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು ಇನ್ನಾವುದಿದೆ? ನಾವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲು ಇತರರು ಅದನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು. ಈ ನಿಂದಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ನಿಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಏನು ತಾನೇ ಪ್ರಯೋಜನ? ಹೀಗೆ ನಿಂದಿಸುವವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರಾಯಿತು. ಅಂಥವರ ನಡುವೆ ನಾವು ವಾಸಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುವವರ ಜತೆ ನೀನಿದ್ದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೋಸಹೋಗುತ್ತೀಯೆ."[೭]

ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ನಾವು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ದೇಹಧರ್ಮಗಳಿಂದ ನಾವು ನಿರಂತರ ವಿಚಲಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮದೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮನ ಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯೊಡನೆ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವೆವು:

"ನೀವು ಆತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ಕೇಳಬೇಕು. ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಪರ್ಯಂತರವೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಕ್ತದ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಅಣುರಣಿತವಾಗುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವಾಗಿ, ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯಾಗುವ ಪರಿಯಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಾನು ಜನನಮರಣಾತೀತನು, ಆನಂದಮಯನು, ಸರ್ವಜ್ಞನು, ಸರ್ವಶಕ್ತನು; ಪರಮಪಾವನ ಆತ್ಮನು' ಎಂಬ ಆದರ್ಶದಿಂದ ಈ ದೇಹವೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಿತುಳುಕಾಡಲಿ. ಹಗಲಿರುಳೂ ಅದನ್ನೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಧರ್ಮವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. 'ಹೃದಯತುಂಬಿಬಂದಾಗ ಮುಖ ಅರಳುವುದು.' ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೈಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಈ ಆದರ್ಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ."[೮]

ಆಕರಗಳು:

೧. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೨.೨೩
೨. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೨.೨೪
೩. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೨.೨೫
೪. ಕೇನೋಪನಿಷತ್, ೨.೩
೫. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ೧೩.೩೨
೬. ಕಠೋಪನಿಷತ್, ೨.೫.೧೧
೭ Letters from Ramanashram, By Suri Nagamma, p.43
೮. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨.೨೫೦