ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ." ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ "All the stealing and robbing and all such evil deeds have become automatic"– "ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳು (ನಮ್ಮಲ್ಲಿ) ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ."

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು (Automatic Negative Thoughts) ಅಥವಾ ANT ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈಗ ಅನೇಕ ಕಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗ್ಗೆ ನೂರಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ: ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡುವ ದುಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಕಾರಣ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಈ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲೇ ಇವೆ; ಅಲ್ಲೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಈ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪಿಡುಗು ಇಡೀ ಮನುಕುಲವನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾದ ಈ ಬಗೆಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಾವು ಔದಾರ್ಯದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿರುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನಗೆ ತಾನೇ ಒಡೆಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಮಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಬಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಮೇಲೆ ತಾನು ಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ, ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಮ್ಮ 'ರಾಜಯೋಗ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ (Unconscious) ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ (Conscious), ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಅತಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ (Super Conscious) ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅನೇಕ ಕವಲು ಗಳನ್ನೊಡೆದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾರೂಪಕ್ಕಿಳಿದಾಗ, ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮರುಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಈ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ನಾವು ಅವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೂಲದಲ್ಲೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ – ಆಗ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೋ, ಅವನಿಗೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ಅಡಿಯಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳೇ ಧರ್ಮದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳು. ಪರಿಶುದ್ಧನೂ ನೀತಿವಂತನೂ ಆದ ಮನುಷ್ಯ ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ."

ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದೇ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು, ಪರಿಹಾರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲಾರದು. ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ನೈತಿಕತೆ ಅಥವಾ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶುರುವಾಗುವುದೇ ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಗಡ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಶುದ್ಧ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೊಂದೇ ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.