

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಮರವಿನ ಮಾಯಾಜಾಲ

“ಎಲೈ ಕರ್ಣ! ನೀನು ಗುರುವಾದ ನನಗೆ ಅಪಚಾರ ವೆಸಗಿ, ನಿದ್ರಾಭಂಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರುವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ನಾನು ನಿನಗೆ ಕಲಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆಯೆಲ್ಲವೂ ನಿನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮರೆತೇ ಹೋಗಲಿ!” — ಎಂದು ಪರಶುರಾಮ ನೀಡಿದ ಭೀಕರ ಶಾಪ ಕರ್ಣನ ಅವಸಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಕುರು ಕ್ಷೇತ್ರದ ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನ ಗುರು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಅತ್ಯಪೂರ್ವವಾದ ಮಾರಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳ ಮಂತ್ರ ಕರ್ಣನಿಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಅರ್ಜುನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ವಧಿಸಿದ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮನ ಶಾಪದಿಂದ ಮರೆವು ಬಂದೊದಗಬಹುದು; ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮರೆವು ಎಂತಹ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕಥೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಮಹಾತ್ಮರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮರೆವಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸ್ಮೃತಿಯೂ ಮೂಡಿ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಎಷ್ಟು ಸಹಜವೋ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಅನಿವಾರ್ಯ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ: ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಮರೆಯಲೇಬಾರದು ಎಂದು, ಎಲ್ಲೋ ಏನನ್ನೋ ಬರೆದಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಓದಿಯಾದರೂ ನೆನಪಾಗಲಿ ಎಂದು. ಆದರೆ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಓದುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಡೈರಿ, ‘ಸಂಯೋಜಕ’ ಪುಸ್ತಕ (Organiser), ಅಲಾರಂ, ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಗುರುತು, (ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್) — ಇವಾವುದೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ‘ಇದಂಥ ಹಾಳು ಮರೆವು ನನ್ನದು’ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಗೋಗರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ವಿಧಿ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ರೋಚಕವಾದ ಸಂಗತಿಯಿದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ‘ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು’ ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಇಡುತ್ತೇವೆ; ಆದ ಹೀಗೆ ಎತ್ತಿ ಇಟ್ಟದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅದೂ ಮರೆತುಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇರುವಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಸಿಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಎಂದೋ, ಅದು ಬೇಡವಾದಾಗ ಆ ವಸ್ತು ಸಿಕ್ಕಿ, ‘ಈಗ ಇದು ನನಗೇಕೆ? ಬೇಕಿದ್ದಾಗ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಬೈದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮರೆವಿನಿಂದ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿದ್ದರೂ, ‘ಬೀಗ ಹಾಕಲು ಮರೆತಿರಬೇಕು’ ಎಂದು ಸಂದೇಹಪಟ್ಟು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಿಗೋ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು, ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಮರೆತದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸ ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಇನ್ನು, ಯಾವುದೋ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ, ತೀರ ಪರಿಚಿತ; ಹೆಸರು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. “ಓ ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ... ಶ್ರೀ... ಇಂಥವರೆ...” ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರದಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮರೆವಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಅದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು ಎಂದು ನಮಗಾಗಿರಲಿ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮರೆವು : ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಗತ್ಯ

ಆದರೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮರೆವು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಂಶ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದೀತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡು

ತ್ತೇವೆ! ಅಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಕೇವಲ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ನಾವು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ; ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಭರದಿಂದ ನಾವು ಹುಚ್ಚರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು! ಆದರೆ ಹಾಗಾಗದಂತೆ, ನಿರಂತರ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವು ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿದು, 'ಮರೆಪು' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮರೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ವೇಗ ಎಷ್ಟರಬೇಕು, ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟು, ಎಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಎಷ್ಟನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು — ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಯಾರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾವ ಬ್ರಹ್ಮ ನಮ್ಮ ತಲೆಯೆಂಬ ಈ ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೋ! ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದಾದ 'ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ'ವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಸೀಮಿತವಾದ ಸತ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು! ಆದರೆ ಹಲವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಇಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಿಜವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಜ್ಞಾನವೆನ್ನಬೇಕು. ಮರೆಪು ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ, ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಈ ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪು ಮತ್ತು ಮರೆಪು

ಮರೆಪು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ನೆನಪು', 'ಸ್ಮೃತಿ', 'ಸ್ಮರಣೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮರೆತು ಹೋದ ಅಂಶ ನೆನಪಾದಾಗ 'ಹಾ! ನೆನಪಾಯಿತು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋದದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ನೆನಪು ಮರೆವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನೆನಪು, ಮರೆಪು ಎರಡಕ್ಕೂ ಆಧಾರ. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಅರಿವು ನಮಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೆನಪು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತು ಇದೆ, ಆದರೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ — ಇದೇ ಮರೆಪು. ಬೇರೆ ಯಾರೋ ನೆನಪಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ 'ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲು' ಈಗಾಗಲೇ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಂಡ, ಕೇಳಿದ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದೊಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಂತೆ, ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ಆ ಅನುಭವಗಳೇ ಆಲೋಚನೆಗಳ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ನೆನಪಾಯಿತು', 'ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂತು' ಅಥವಾ 'ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಯ ರೂಪ ತಾಳದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕದಾದ ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎಷ್ಟೆಂದಾಗಲಿ, ಅವು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನಾಗಲಿ ಅರಿಯಲಾರವು; ಇದೇ ಮರೆಪು. ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ವರದಾನ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಆ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದಾಗಲಿ, ಅವು ಆಲೋಚನೆಯ ರೂಪ ತಾಳಿ ನೆನಪಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲಾರದು ಎಂದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ, ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ; ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ನೆನಪಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಂಥ 'ನೆನಪು'ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಥವಾ ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

ಆತ್ಮವಿಸ್ಮೃತಿ

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಒಂದೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ; ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ (ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿದ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ) ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ನಾವಾಗಿದ್ದೇವೆ — ಎಂಬುದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಮರೆತ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆತ್ಮವಲ್ಲದ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣಲು, ಅಂದರೆ ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮಾನವನು

ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಬ್ಬನು ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೊತ್ತ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು, ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಧರಿಸಿ ಮಾನವನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು ಮರೆತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅವನು ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಆತ್ಮವಿಸ್ಮೃತಿ' ಅಥವಾ 'ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆತ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮರೆತವನು ಆತ್ಮಾಂತಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಅವಿದ್ಯೆ' ಎಂದೂ 'ಮಾಯೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ

ಕಳೆದುಹೋದ ತನ್ನ ಅವನನ್ನು ಮರಳಿಪಡೆಯುವುದೇ 'ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ'. ಅಂದರೆ, ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ತಾನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ; ಆದರೆ ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ. ಕಾರಣ, ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಸತ್ಯ, ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪ — ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷುದ್ರ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಉಳಿದಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ 'ಅವಿದ್ಯೆ'ಯ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿ ಹೋದಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕವೂ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದುದು; ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆ — ಅಂದರೆ ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವರೂಪದ ಆಲೋಚನೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿರಲಾರದು. ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಧರ್ಮಗಳು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಜಪಸಾಧನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ-ಭಜನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಧಾನಗಳು.

ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರ ರಾಶಿ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳ, ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳ, ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಗುರುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಒಂದೇ — ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಕುರಿಮಂದೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದ ಸಿಂಹದ ಮರಿ ಕುರಿಯಂತೆಯೇ ಅರಚುತ್ತ, ಉಳಿದ ಕುರಿಮರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಮೇಯುತ್ತಿದೆ; ಈ ಸಿಂಹದ ಮರಿಗೆ ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಿಂಹವೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸಿಂಹದ ಮರಿ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು; ಅದರ ಗರ್ಜನೆ ಇಡೀ ಕಾಡನ್ನೇ ಮಾರ್ದನಿಸುವುದು.

ಮರೆತವನು ಅತಿರೇಕ

ಮರೆತವನು ಒಂದು ಅತಿರೇಕ ಅಲ್‌ರೈಮರ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ; ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಕರಗಿ, ನೆನಪಿನ ಜೈವಿಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅತಿರೇಕ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೆಂಬ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಬಂಧಿತನಾದ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಬೇರೆ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತಿರುವುದು. ದೈಹಿಕ ಅಘಘಾತ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಮರೆವು ಆವರಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚೇತರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಲೆಗೆ ಮರಳಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯ ಮರೆವಿಗೆ ಒಳಗಾದವನಿಗೆ ಚೇತರಿಕೆ, ಆತ್ಮ ಜಾಗೃತಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಅವನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮರೆವು ಮರೆಯಾದಂತೆ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ನೈಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದು.

ಮರೆವು ಎಂಬುದೇ ಅಜ್ಞಾನ; ನೆನಪು ಎಂಬುದೇ ಜ್ಞಾನ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

೯	ಮಂಗಳವಾರ	ಏಕಾದಶಿ
೧೧	ಗುರುವಾರ	ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ
೧೫	ಸೋಮವಾರ	ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಜಯಂತಿ
೨೫	ಗುರುವಾರ	ಏಕಾದಶಿ