ಆತ್ಮಮನನದ ನುಡಿಗಳು

ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ, ಚಿಂತೆ-ಸಮಸ್ಯೆ-ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿರುವುದು. ನಾವು ದೇಹ, ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಾವು ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವವರೆಗೂ ದುಃಖ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ, ಜೀವ ನಿಜವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಯುವಜನತೆಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ, ಆತ್ಮಮನನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಗೀತೆ, ಇತಿಹಾಸ-ಪುರಾಣ ಹಾಗೂ ಸಾಧು-ಸಂತರ ನುಡಿಗಳಿಂದ ಇವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಏಕೋ ದೇವಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಗೂಢಃ
ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ।
ಕರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷಃ ಸರ್ವಭೂತಾಧಿವಾಸಃ
ಸಾಕ್ಷೀ ಚೇತಾ ಕೇವಲೋ ನಿರ್ಗುಣಶ್ಚ ॥

(ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೬.೧೧)

ಅದ್ವಿತೀಯ ದೇವನೂ, ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವವನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಎಲ್ಲ ಭೂತವಸ್ತುಗಳ ಅಂತರಾತ್ಮನೂ ಕರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷನೂ ಸರ್ವಭೂತಾಧಿವಾಸನೂ ಎಲ್ಲದರ ಸಾಕ್ಷಿಯೂ, ಚೈತನ್ಯದಾಯಕನೂ, ಕೇವಲನೂ ಗುಣರಹಿತನೂ ಆದ ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ಅವನು.

ವಾಸಾಂಸಿ ಜೀರ್ಣಾನಿ ಯಥಾ ವಿಹಾಯ
ನವಾನಿ ಗೃಹ್ಣಾತಿ ನರೋಽಪರಾಣಿ ।
ತಥಾ ಶರೀರಾಣಿ ವಿಹಾಯ ಜೀರ್ಣಾನಿ
ಅನ್ಯಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ನವಾನಿ ದೇಹೀ ॥ *(ಗೀತೆ, ೨.೨೨)*

ಮನುಷ್ಯನು ಹೇಗೆ ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆತ್ಮನು ಜೀರ್ಣವಾದ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

“ನೀವೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಮಕ್ಕಳು. ಅಮೃತಾನಂದದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳು; ಪರಿಶುದ್ಧಾತ್ಮರು ನೀವು, ಪರಿಪೂರ್ಣರು ನೀವು. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಜಗದ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರು. ಪಾಪಿ ಗಳು ಎಂದು ಮಾನವರನ್ನು ಕರೆಯುವುದೇ ಘೋರ ಪಾತಕ, ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಬಗೆಯುವ ಮಹಾ ದ್ರೋಹ. ಸಿಂಹಗಳೇ, ಬನ್ನಿ. ನೀವು ಕುರಿಗಳು ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಹಿ. ಅಮೃತಾತ್ಮರು ನೀವು, ಮುಕ್ತಾತ್ಮರು ನೀವು, ಆನಂದಮಯರು ನೀವು, ನಿತ್ಯಾತ್ಮರು ನೀವು.”

— ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಏಷ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ಗೂಢೋಽತ್ಮಾ ನ ಪ್ರಕಾಶತೇ
ದೃಶ್ಯತೇ ತ್ವಗ್ರ್ಯಯಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಭಿಃ ॥

— ಕಠೋಪನಿಷತ್, ೩.೧೨

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಗೂಢನಾಗಿರುವ ಈ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲ ತೀಕ್ಷ್ಣಮತಿಗಳು ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯಾತ್ಮೈವಾಭೂದ್ವಿಜಾನತಃ ।
ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಶ್ಶೋಕ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ ॥

— ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್, ೭

ಯಾವಾಗ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತನ್ನ ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ, ಏಕತ್ವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವವನಿಗೆ ಮೋಹವೆಲ್ಲಿ? ಶೋಕವೆಲ್ಲಿ?

ಅಹಂ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ನಿರಾಕಾರರೂಪೋ
ವಿಭುತ್ವಾಚ್ಚ ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮ್ ।
ನ ಚಾಸಂಗತಂ ನೈವ ಮುಕ್ತಿರ್ನ ಮೇಯಃ
ಚಿದಾನಂದರೂಪಃ ಶಿವೋಽಹಂ ಶಿವೋಽಹಂ ॥

ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದವನು ನಾನು, ನಿರಾಕಾರ ರೂಪನು ನಾನು. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಭು ನಾನು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವವನು ನಾನು. ಯಾವುದೇ ಸಂಗವಿಲ್ಲದವನು ನಾನು, ಮುಕ್ತಿ-ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದವನು ನಾನು. ಎಲ್ಲ ಅಳತೆಗೂ ಮೀರಿದ ನಾನು ಚಿದಾನಂದ ರೂಪನಾದ ಶಿವನು; ನಾನು ಚಿದಾನಂದರೂಪನಾದ ಶಿವನು.

— ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ನಿರ್ವಾಣಷಟ್ಕಮ್, ೬