ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಂದ

ತ್ವಂ ಸ್ತ್ರೀ ತ್ವಂ ಪುಮಾನಸಿ
ತ್ವಂ ಕುಮಾರ ಉತ ವಾ ಕುಮಾರೀ ।
ತ್ವಂ ಜೀರ್ಣೋ ದಂಡೇನ ವಂಚಸಿ
ತ್ವಂ ಜಾತೋ ಭವಸಿ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಃ ॥

ನೀನು ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ, ಕುಮಾರ ಮತ್ತು ಕುಮಾರಿ. ಮುಪ್ಪನ್ನು ಪಡೆದು ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮುದುಕನೂ ನೀನೇ. ಪ್ರಪಂಚರೂಪದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನನಾಗಿ ವಿಶ್ವತೋಮುಖನಾಗಿರುವವನೂ ನೀನೇ.
(ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೪: ೩)

ಅಜಾತ ಇತ್ಯೇವಂ ಕಶ್ಚಿದ್ಭೀರುಃ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ।
ರುದ್ರ ಯತ್ತೇ ದಕ್ಷಿಣಂ ಮುಖಂ ತೇನ ಮಾಂ ಪಾಹಿ ನಿತ್ಯಮ್॥

ಹೇ ರುದ್ರ, ನೀನು ಜನ್ಮಾದಿರಹಿತನು. ಆದುದರಿಂದ ನಿನ್ನಂತಹ ಭೀರು ಪೊಬ್ಬನು (ಹುಟ್ಟು, ಮುಪ್ಪು, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಧರ್ಮಗಳಿಲ್ಲದವನು) ನಿನ್ನನ್ನೇ ಶರಣುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ಸಾಹಜನಕ ವಾದ ನಿನ್ನ ಮುಖದ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಪಾಡು.
(ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೬ : ೨೧)

ಯಸ್ತೂರ್ಣನಾಭಿಃ ಇವ ತಂತುಭಿಃ ಪ್ರಧಾನಜೈಃ ಸ್ವಭಾವತಃ ದೇವ।
ಏಕಃ ಸ್ವಮಾವೃಣೋತಿ ಸ ನೋ ದಧಾತು ಬ್ರಹ್ಮಾಪ್ಯಯಮ್ ॥

ಅದ್ವಿತೀಯನಾದ ಯಾವ ದೇವನು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ – ಜೇಡರ ಹುಳುವಿನಂತೆ – ಪ್ರಧಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ನೂಲುಗಳಿಂದ (ಅವ್ಯಕ್ತದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಮ–ರೂಪ–ಕರ್ಮಗಳಿಂದ) ತನ್ನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವನೋ ಅವನು ನನಗೆ ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯಭಾವವನ್ನು ಕೊಡಲಿ!
(ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೬: ೧೦)

ಸ ತನ್ಮಯೋ ಹ್ಯಮೃತ ಈಶಸಂಸ್ಥೋ ಜ್ಞಃ ಸರ್ವಗೋ ಭುವನಸ್ಯಾಸ್ಯ ಗೋಪ್ತಾ । ಯ ಈಶೇ ಅಸ್ಯ ಜಗತೋ ನಿತ್ಯಮೇವ ನಾನ್ಯೋ ಹೇತುರ್ವಿದ್ಯತ ಈಶನಾಯ ॥

ಯಾವನು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಳುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ವಿಶ್ವಾತ್ಮನಾಗಿಯೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅಮೃತನು. ತನ್ನ ಈಶ್ವರತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಜ್ಞಾತೃ, ಸರ್ವತ್ರಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಯ ಪಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಳಲು ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ಕಾರಣಪುರುಷನಿಲ್ಲ. (ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೬: ೧೭)

ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ವಿದಧಾತಿ ಪೂರ್ವಂ ಯೋ ವೈ ವೇದಾಂಶ್ಚ ಪ್ರಹಿಣೋತಿ ತಸ್ಮೈ । ತಂ ಹ ದೇವಮಾತ್ಮಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಂ ಮುಮುಕ್ಷುರ್ವೈ ಶರಣಮಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ॥

ಯಾವನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿದನೊ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ವೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಿದನೊ, ಅಂಥ ಆತ್ಮಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶಕನಾದ (ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುವವನು ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವವನು) ದೇವನನ್ನು ಮುಮುಕ್ಷುವಾಗಿರುವ ನಾನು ಶರಣು ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ. (ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್, ೬: ೧೮)

ಸೂಕ್ತಿಪ್ರಭ

ಮನಸ್ಸು

ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ. ಅದು ಮಗುವಿನಂತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಿಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೀನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕರೆತಂದು ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಈ ತರಹ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ, ನಂತರ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದ ಆನಂದವು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಬಿಡುವುದು. –ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ

ಕಪಟತನ, ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಕೆಡುಕಾದುವು. ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಬ್ಬನು ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿದ್ದು, ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು. –ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ

ಮನಸ್ಸು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಆತನ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. –ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದ

ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶುಷ್ಕಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು.
–ಸ್ವಾಮಿ ತುರೀಯಾನಂದ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಭ್ರಷ್ಟವಾದಂತೆಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು.
–ರೂಸೋ(Rousseau)

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು. ಹರಿಯುವ ಝರಿಯು ತನ್ನ ಕೆಳಗಿರುವ ಕೆಸರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ (ಅಂದರೆ ನಮಗದು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ) ಅದು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗುವುದು. –ಪೋಪ್

ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದು ಇಷ್ಟು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಉಳ್ಳವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಅದರೆಡೆಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರುವುದು. –ಚೆಸ್ಟರ್‌ಫೀಲ್ಡ್

ಸಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಹಾನತೆಯನ್ನು, ಅದರೊಡನೆ ಅಲ್ಪ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತಿಯನ್ನು ಮರೆಯುವ, ಅದೇ ರೀತಿ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಸೊಬಗನ್ನು ಸೂಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.
–ಜಾನ್‌ಸನ್