ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಭಾಗವತದಿಂದ

(ಕುಂತಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ)

ತಥಾ ಪರಮಹಂಸಾನಾಂ ಮುನೀನಾಮಮಲಾತ್ಮನಾಂ ।
ಭಕ್ತಿಯೋಗವಿಧಾನಾರ್ಥಂ ಕಥಂ ಪಶ್ಯೇಮ ಹಿ ಸ್ತ್ರಿಯಃ ॥

ಪರಿಶುದ್ಧತಮರಾದ ಪರಮಹಂಸ ಮುನಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ನೀನು ಅವತಾರ ಮಾಡಿದ್ದೀಯೆ. ಇಂತಹ ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಕೃಷ್ಣಾಯ ವಾಸುದೇವಾಯ ದೇವಕೀನಂದನಾಯ ಚ ।
ನಂದಗೋಪಕುಮಾರಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ನಮಃ ಪಂಕಜನಾಭಾಯ ನಮಃ ಪಂಕಜಮಾಲಿನೇ ।
ನಮಃ ಪಂಕಜನೇತ್ರಾಯ ನಮಸ್ತೇ ಪಂಕಜಾಂಘ್ರಯೇ ॥

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ನಮೋ ನಮಃ; ವಾಸುದೇವನಿಗೆ, ದೇವಕೀನಂದನಿಗೆ ನಮೋ ನಮಃ; ನಂದಗೋಪನ ಕುಮಾರನಿಗೆ ನಮೋ ನಮಃ; ಗೋವಿಂದನಿಗೆ, ಶ್ರೀಪದ್ಮನಾಭನಿಗೆ, ಪದ್ಮಮಾಲಾಧರನಿಗೆ, ಪದ್ಮಾಕ್ಷನಿಗೆ, ಪದ್ಮಪಾದನಾಗಿರುವ ನಿನಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಯಥಾ ಹೃಷೀಕೇಶ ಖಲೇನ ದೇವಕೀ ಕಂಸೇನ
ರುದ್ಧಾತಿಚಿರಂ ಶುಚಾರ್ಪಿತಾ ।
ವಿಮೋಚಿತಾಹಂ ಚ ಸಹಾತ್ಮಜಾ ವಿಭೋ
ತ್ವಯೈವ ನಾಥೇನ ಮುಹುರ್ವಿಪದ್ಗಣಾತ್ ॥

ಹೇ ಹೃಷೀಕೇಶ! ಪ್ರಭೋ! ಹಿಂದೆ ನೀನು ದುಷ್ಟ ಕಂಸನಿಂದ ಸೆರೆಮನೆಗೆ ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿರಕಾಲ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ದೇವಕಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈಗಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಒಡಗೂಡಿರುವ ನನ್ನನ್ನೂ ಕೂಡ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಾನಾ ವಿಪತ್ತುಗಳ ಸಮೂಹದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿರುವೆ!

ವಿಷಾನ್ಮಹಾಗ್ನೇಃ ಪುರುಷಾದದರ್ಶನಾದಸತ್ಸಭಾಯಾ ವನವಾಸಕೃಚ್ಛ್ರತಃ ।
ಮೃಧೇ ಮೃಧೇಽನೇಕಮಹಾರಥಾಸ್ತ್ರತೋ ದ್ರೌಣ್ಯಸ್ತ್ರತಶ್ಚಾಸ್ಮ
ಹರೇಽಭಿರಕ್ಷಿತಾ ॥

ಶ್ರೀಹರೇ! ವಿಷವೇನು, ಅರಗಿನ ಮನೆಯ ಭೀಕರ ಬೆಂಕಿಯೇನು? ಹಿಡಿಂಬರೇ ಮುಂತಾದ ರಾಕ್ಷಸರ ಉಪದ್ರವಗಳೇನು, ಜೂಜಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿದ ವಿಪತ್ತೇನು, ಅರಣ್ಯವಾಸದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳೇನು, ಯುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾ ಮಹಾರಥರು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಅಸ್ತ್ರಗಳೇನು ಮತ್ತು ಇದೀಗ ಅಶ್ವತ್ಥಾಮನ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರವೇನು – ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದೀಯೆ!

ವಿಪದಃ ಸಂತು ನಃ ಶಶ್ವತ್ತತ್ರ ತತ್ರ ಜಗದ್ಗುರೋ ।
ಭವತೋ ದರ್ಶನಂ ಯತ್ಸ್ಯಾದಪುನರ್ಭವದರ್ಶನಮ್ ॥

ಜಗದ್ಗುರುವೇ! ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಒದಗಿಬರುತ್ತಿರಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನೀನು ದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವೆ. ಅಂತಹ ನಿನ್ನ ದರ್ಶನವಾದರೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವು ತೊಲಗುವುದಷ್ಟೇ !

ಸೂಕ್ತಿಪ್ರಭ

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು, ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗು. ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತುಕೋ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಇರಿಸು. –ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಅದು ಖಂಡಿತ. ಆದರೆ, ನಾವು ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಜಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

–ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ

ಯಾವತ್ತೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೆ ಇರಬೇಡ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ನಿನಗೆ ಸತ್ಸಂಗವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಮಹಾತ್ಮನಾದ ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದು, ನಿನಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ವಿವೇಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗು. ನೀನು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರೆ. ಆಗ ನೀನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವೆ.

–ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದ

ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲಿನ ಮುಂದೆ 'ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬರೆದುಕೋ. ಆಗ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಾರವು. ನೀನು ಹೊರಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುತ್ತೀಯೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುವು. –ಸ್ವಾಮಿ ತುರೀಯಾನಂದ

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣೆ. ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಿರಿದಾದ ಜ್ಯೋತಿಯೆದುರು, ಕಿರು ಬೆಳಕುಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಗವಂತನ ಬೆಳಕಿನ ಮಹಾನ್ ವೈಭವದ ಮುಂದೆ, ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರದ ಅಲ್ಪ ವೈಭವಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ನಿನ್ನಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

–ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಧ್ಯಾನವು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ದಾದಿ; ಚಿಂತನೆಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ. –ಪಿ. ಸಿಮನ್ಸ್

ಉಪನ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ಕೇಳಲು ಆರು ಮೈಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಾಗ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಕಠಿಣ. –ಫಿಲಿಪ್ ಹೆನ್ರಿ