

ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಕನ್ಯಾಪದೇ ಧ್ಯಾನನಿವಿಷ್ಟಂ ಗುರ್ವನುಗ್ರಹಾತ್ |

ಆತ್ಮಜೀವಿತಕರ್ತವ್ಯಂ ವಿದಂತಂ ತಂ ನತೋಽಸ್ಮ್ಯಹಮ್ ||

ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯ ಪದತಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ, ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸರ್ವಧರ್ಮಸಭಾಸ್ಥಾನೇ ವೇದಾಂತಮೃಷಿದರ್ಶಿತಮ್ |

ಘೋಷತೇ ಸಿಂಹನಾದೇನ ತಸ್ಮೈ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೇ ನಮಃ ||

ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೇದಾಂತವನ್ನು ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸಿಂಹನಾದದಿಂದ ಘೋಷಿಸಿದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಆಸಮುದ್ರಂ ಹಿಮಾದ್ರ್ಯಂತಮಾತ್ಮಮೋಕ್ಷಜಗದ್ಧಿತೇ |

ಇತಿ ತತ್ತ್ವದ್ವಯಂ ಯೇನ ಕೀರ್ತಿತಂ ತಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ||

ಆಸೇತುಹಿಮಾಚಲದವರೆಗೆ “ನಿನ್ನ ಮೋಕ್ಷ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತ” ಎಂಬ ತತ್ತ್ವದ್ವಯವನ್ನು ಸಾರಿದ ಅವನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

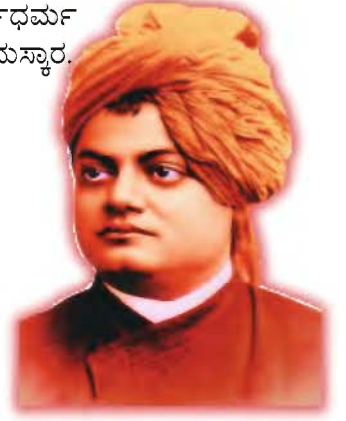
ಸಮಾಪ್ಯ ಗುರುಣಾ ದತ್ತಂ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುಷಾ |

ಬುದ್ಧ್ವಾ ಶೀಘ್ರಂ ನಿಜಂ ರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮವೇದನದಾಯಕಮ್ ||

ತೃಕ್ಷ್ಣಾ ಕಲೇವರಂ ಭೌಮಂ ಪರಂ ಧಾಮ ನಿಜೇಚ್ಛಯಾ |

ಗತವಂತಂ ಯತೀಂದ್ರಂ ತಂ ವಿವೇಕಾನಂದಮಾಶ್ರಯೇ ||

ಗುರುವು ತನಗೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ತನ್ನ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅರಿತು, ಬಳಿಕ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ತ್ಯಜಿಸಿ ಪರಂಧಾಮವನ್ನು ಸೇರಿದ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯತೀಂದ್ರನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಸೂಕ್ತಿಪ್ರಭ

ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ

ಅಸಹಾಯಕರೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಯಾರಿಂದಲೂ ಯಾವ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಯಾಚಿಸಬೇಡ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರು ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾರರು. ಇದೇ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮತ್ತು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪಾಠ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅದೆಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಬಹುದೊಡ್ಡ ರಾಶಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಭಾವಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಇತರರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬೇಡುವ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯೇ.

ವೇದಾಂತವು ಕೇಳುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಇದು: ಜನರು ಏಕೆ ತಾನೇ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಇದೇ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅಸಹಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಷ್ಟು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆಂದರೆ, ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಲಾರೆವು. ಒಬ್ಬ ದೇವರು, ವಿಮೋಚಕ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾದಿ ನಮಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಯಾವುದನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿದ್ದಾವುದೂ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಒಡಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲದೆ ಬೇರಲ್ಲ.

— ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ

1436, ಕಾಳೀ ಮಂದಿರ ರಸ್ತೆ, ಚಂದ್ರಾ ಬಡಾವಣೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 040; ದೂರವಾಣಿ: 080-23399431



ಮಹಾಕಾಳೀ ಉತ್ಸವ - 2011

1.ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸ್ಮರಣೋತ್ಸವ: 11.02.2011: ಶುಕ್ರವಾರ:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಭಜನೆ: ಕುಮಾರಿ ನಾಗತ್ರಿಯವರಿಂದ; 11 ಗಂಟೆಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ: ಪ್ರೊ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ, ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಂತ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಕಾಲೇಜು, ಮೈಸೂರು, ವಿಷಯ: ಮಹಾಮಾನವ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30 ಗಂಟೆಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಭಾಷಣ ಹಾಗೂ ಆಶೀರ್ವಚನ: ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಆತ್ಮವಿದಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜ್, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ ಮತ್ತು ಮಿಷನ್, ಕಡಪ; ಸಂಜೆ 6 ಕ್ಕೆ: ಭಾವೈಕ್ಯ ಭಕ್ತಿರಸಮಂಜರಿ - ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಂವಾದ ತರಂಗಿಣಿ, ಮಹಲಿಂಗಪುರದ ಸೂಫಿ ಸಂತ, ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಶ್ರೀ ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಸುತಾರ್ ಹಾಗೂ ತಂಡದವರಿಂದ.

2.ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ಮರಣೋತ್ಸವ: 12.02.2011 : ಶನಿವಾರ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ವಿಶೇಷ ನೃತ್ಯ ರೂಪಕ 'ಗೋವಿನ ಗೀತೆ', ರೂಪಕಲಾ ನೃತ್ಯ ಶಾಲೆಯವರಿಂದ; 11 ಗಂಟೆಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ: ವಿವೇಕದಿಂದ ಜಾಗೃತಿ, ಶ್ರೀ ಅಸದುಲ್ಲಾ ಬೇಗ್, ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆಫ್ ಮೈಸೂರು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಇವರಿಂದ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಭಾಷಣ ಹಾಗೂ ಆಶೀರ್ವಚನ: ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಪ್ರಭು ಚಿನ್ನಬಸವ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಮೋಟಗಿ ಮಠ, ಅಥಣಿ ಇವರಿಂದ; ಸಂಜೆ 6 ಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: 'ಗಾನ ವಿನೋದಿನಿ', ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎಲ್. ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಇವರಿಂದ.

3.ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿ ಸ್ಮರಣೋತ್ಸವ: 13.02.2011 : ಭಾನುವಾರ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಮಹಾಗಣಪತಿ ಹೋಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಚಂಡೀ ಹೋಮ, ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ ಕರಂದ್ಲಾಜೆ - ಇಂಧನ ಸಚಿವರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ; ಸಂಜೆ 6 ಕ್ಕೆ 'ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿ' - ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಸಮಗ್ರಜೀವನ ಕುರಿತಾದ ನೃತ್ಯರೂಪಕ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರದ ಸುಸ್ವಾಗತ



SRIMA Group

Fire & Safety Systems

* ISO 9001-2008 Certified *



Regn. No. : 146161/IN/275

Design & Manufacture:

- * Fire Resistant Safety Storage Cabinets - Doors - Panels & Partitions
- * Fire Sealants & Fire Dampers
- * HMPS, Air Seal & Panic Doors
- * Motorised Gates / Shutters

Distributors in India for :

'Justrite' Manufacturing Co. LLC. Illinois, U.S.A.

Safe Storage & Handling Systems for Hazardous Chemicals

- * Safety Cabinets
- * Safety Cans
- * Spill Control Pallets, etc.

Shri Om Ganesh Society, 8/126, D. N. Nagar,
Andheri (W), Mumbai - 400 053.

Telefax: 2670 7586 Tele: 2292 6744 e-mail: grima@grima.in/grima@mtnl.net.in

website: www.grima.in / www.grimasalesandservices.com

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ.೩೫ ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡ, ಕಳವಳ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳನ್ನು ತಾಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೨೦೦೧ನೇ ಇಸವಿಯನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಷ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿತು! (ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭಾರತ, ಜನವರಿ ೨೦೦೧).

ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನ ಗಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. 'ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೂ ಅವಶ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.



ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

'ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಮಾತನಾಡದ ವಿಷಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಧರ್ಮ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲೆ, ಇತಿಹಾಸ, ರಾಜಕೀಯ - ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರದು ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಭುತ್ವ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಅವರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆ ಮೂಲಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೀಮಿತತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು; ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗವು ಬೋಧಿಸುವ ಭಾರತೀಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿರಿಮೆ, ಗರಿಮೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಯೋಗದ ವಿಪುಲ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ 'ರಾಜಯೋಗ' ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಚನಗಳು ಇದರ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾಡಿದ ಅನುವಾದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇದನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಾತ್ವಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗಿಂತ, ಅನುಷ್ಠಾನಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನ

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ: ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ 'ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ' ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಲವಾರು ಕಾಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಗೆಗಳೂ ಕಪ್ಪಿಗೆವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅನಂತರವಷ್ಟೇ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನೂ, ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ

ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಾಧನವನ್ನೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧನ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ, ಅದೇ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ರಾಜಯೋಗ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: “ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು,

ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಗತಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. (ಆದರೆ) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ” (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨:೩೧೫).

ಮನಸ್ಸಿನ

ಶಕ್ತಿಯು

ಬೆಳಕಿನ

ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಹರಿದು

ಹಂಚಿಹೋಗಿರುವುದು.

ಅವುಗಳನ್ನು

ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದಾಗ, ಅವು

ಬೆಳಕನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಇದೊಂದೇ ಜ್ಞಾನದ ಗಳಿಕೆಗೆ

ಇರುವ ಸಾಧನ. ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯ

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತೆ

ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ

ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ?.....

- ಸ್ವಾಮಿ

ವಿವೇಕಾನಂದ

ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಜ್ಞಾನವೇ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ. ಇಂಥ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ದುಃಖಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಆದ ಸತ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆಂದೂ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ನರಳಲಾರ. ದುಃಖಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಂಜಿಕೆಯಿಂದ ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣನೆಂದೂ, ಎಂದಿಗೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಜುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಯಾವ ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೇಲಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞೇಯವಸ್ತು (ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಸ್ತು). ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದರೆ, ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದು ತನ್ನ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ರಹಸ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ, ತನ್ನ ಗಹನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾದುದು. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಧೀನತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೨:೩೧೮).