ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ವೀರಸಿಂಹಾಸನ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠ
ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ
ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ವೃತ್ತ, ಮೈಸೂರು 570 004

ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ

– ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಅನಂತರಾಮು

ಸುತ್ತೂರು, ಮೇ–13: 'ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ' ಎಂದು ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಅನಂತರಾಮುರವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಸುತ್ತೂರು ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ವೀರಸಿಂಹಾಸನ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ವತಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಶಿವಯೋಗಿಗಳವರ **'ಕೈವಲ್ಯ ಕಲ್ಪವಲ್ಲರಿ'** ಗ್ರಂಥ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಾ, ಹಠಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಚಂಚಲಯುಕ್ತವಾದ, ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವು ಬಿಡಲಾರದೆ ಹಠದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಚಂಚಲವಾದದ್ದು, ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಉಳ್ಳದ್ದು, ಬಲವಂತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ದೃಢವಾದದ್ದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆ ಸರಿ, ಆದರೂ ಕೂಡ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶ್ವಾಸ–ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಎಂಬ ವಾಹದ ಮೇಲೆ ಈ ಮನಸ್ಸು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ವಾಹನವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ರೇಚಕ, ಪೂರಕಗಳಿಂದ ತಡೆದು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುನ್ನು ಕುಂಭಕಮಾಡಿ ತನ್ನ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಲಿರುವಂತಹ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನಿರಂತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮಹಾಲಿಂಗಪುರದ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾರೂಢ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯಾಶ್ರಮದ ಶ್ರೋ. ಬ್ರ. ಶ್ರೀ ಸಹಜಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ದುಷ್ಟ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವದ ಪುರುಷನು ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ದುಷ್ಟ ಗುಣ ವೃತ್ತಿಗೆ ಹೊಗುವನಲ್ಲದೆ, ತತ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದು. ಹುಟ್ಟು ಗುಣ ಸುಟ್ಟರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ತನ್ನ ಹೀನ ನಡಾವಳಿಯೇ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಆ ಹೀನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತತ್ವಾರ್ಥ ತಿಳಿದು ನಡೆಯಲಾರನು. ಕಪ್ಪೆಯು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಕಂಟಿಯ ಕೆಳಗೆ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನೆ ಕುಡಿದು ಬದುಕುವುದೆ ವಿನಃ ಅದು ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನಾದವನು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು–ಗುಣ–ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದು, ಸಜ್ಜನರ ಸತ್ಸಂಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಜ್ಜೇನು ಸವಿದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಆರ್.ಕೆ ವಸಂತ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರು, ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹಲವಾರು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಚಿಂತನ–ಮಂಥನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಸುತ್ತೂರು ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ವೀರಸಿಂಹಾಸನ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ವತಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಅನಂತರಾಮುರವರು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು.