

Reg. No.: KARKAN/2013/52928

Post No.: KA/SK/MND/978/2020-20222



# ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ : 20

ಸಂಚಿಕೆ : 10

ಮಂಡ್ಯ

ಜುಲೈ 2021

ರೂ. : 2.00

ಪುಟಗಳು : 20





## ವಿನೂತನ ಶೈಲಿ, ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದ 'ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ' ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ





ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಿ-ಫಾರ್ಮ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನ್ಯ ಉಪ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಶ್ವತ್ಥನಾರಾಯಣರವರು.

ಶ್ರೀ ಅಶ್ವತ್ಥನಾರಾಯಣರವರಿಗೆ ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ ಗೌರವರ್ಪಣೆ



ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಸಾಚಿದನಂದ್ ರವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದಿಸಿದ ಕ್ಷಣ

2019-20ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಡಿ-ಫಾರ್ಮ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮಾನ್ಯ ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು.





ಶಿಲೋದಲ್ಲ ಉದ್ಘಾಟನೆಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಸ್ವಾಮಿಜಿಯವರ ಸ್ಮಾರಕ. (ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ)



### ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ : 20 | ಸಂಚಿಕೆ : 10  
ಮಂಡ್ಯ | ಜುಲೈ 2021  
ಪುಟಗಳು : 20

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :  
ಕೆ.ಎಂ. ರವಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು :  
ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಮುದ್ರಕರು :  
ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಐಡಿಯಲ್ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್  
ಮಂಡ್ಯ

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ವಿವರ: 150 ರೂಪಾಯಿಗಳು

ವಿಳಾಸ  
ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್  
5ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಶಂಕರನಗರ, ಮಂಡ್ಯ

#### -: ಪರಿವಿಡಿ :-

ಲೇಖನಗಳು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1 ಸಂಪಾದಕೀಯ	00
2 ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದ ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ	00
3. ಅಮೃತಗಂಗೆ	
4. ಕೊನೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬರಿದಾಗಬೇಕು..	
5. ಸರಳ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸಹಜ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಯೋಗ	
6. ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ (ನಿರೂಪಣೆ)	
7. ಓದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದು	
8. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವಾರ್ಥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಯಾರು?	
9. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟು ಗೊತ್ತು..? ವಾಸ್ತವ ದೋಷವೇ ಇರದು..!	
10. ಇರುವುದೋಂದೇ ಜೀವನ, ಚಂದವಾಗಿ ಬಾಕೋಣ, ಬದುಕೋಣ..	
11. ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಇದೇನು?	
12. ವೊಡಲು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಾಯಿ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕಿ.	
13. "ನಿಷ್ಣಾನ ವಸ್ತು ಪ್ರವರ್ತನದ ಒಂದು ನೋಟ"	
14. ಒಮ್ಮೆ ನಾರದು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಂತೆ... ದೊಡ್ಡದು ದರ್ಶನ ಲಾಭದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭವೇನು? ಎಂದು..	
15. 'ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ಔಷಧಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ವಿಧಾನ' ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಮತ್ತು ಔಷಧ ವಿತರಣಾ ಶಿಬಿರ	

## ಸಂಪಾದಕೀಯ

ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಕರೋನಾ ಮಹಾ ಮಾರಿ 2ನೇ ಬಾರಿಗೆ ದೇಶವನ್ನಾವರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೋಡಿಯನ್ನು ಕಳಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಬದುಕು, ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಗತಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ನಾವುಗಳೂ ಕಳೆದ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಹಾಮಾರಿ ತೊಡಕಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುರು - ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಕೊಂಡಿಯೇ ಕಳಚಿಬಿಡುವ ಭಯ ಒಂದು ಕಡೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಕರೋನಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದೆ. ಪದವಿ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಡೆಸದಂತೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ 2020 - 21 ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರೋನಾ ಮಹಾಮಾರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೂ ಸಹ ಜನರಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಅರಿವು, ಬದ್ಧತೆ, ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕರೋನಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಕರೋನಾ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

“ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಮೂಲಭೂತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬರಬೇಕು”.

## ವಿನೂತನ ಶೈಲಿ, ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದ ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ

ಮಂಡ್ಯ : ವಿದ್ಯಾದಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾದಾನ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ, ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾದಾನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಶಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಿ. ಸುರೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ವಿದ್ಯಾದಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, ಕೇವಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಆಯುಷ್ಯ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಮಣ್ಣಿಗೂ ಆಯಸ್ಸು, ಯೋಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪೂಜ್ಯರೊಬ್ಬರು ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ನೆಲೆನಿಂತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಇದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಕುರಿತು ಬಣ್ಣಿಸಿದರು.

ಬುದ್ಧ, ಮಹಾವೀರ, ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಒಂದಿಬ್ಬರೇ ಸಾಕು, ಅವರ ತತ್ವದರ್ಶನಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರದ ಪೂಜ್ಯ ಅನಂತ ಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಎಂದರು.

ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥ ಸ್ವಾಮಿ ದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಸಹಸ್ರಾರು ಮಂದಿ ಭಕ್ತರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಓಟ ಮಾಡದೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಂಜುನಾಥನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ಆಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ಅನ್ನದಾನ, ಔಷಧ ಧಾನ, ವಿದ್ಯಾದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಸೋಮವಾರ ಒಂದೇ ದಿನ 3 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಭಕ್ತರು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಗಡೆಯವರನ್ನೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ 48 ಸಾವಿರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿದರು.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಅವರು ಸಹ ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿದ್ದರೂ, ಉದ್ಯೋಗದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿದ್ದರು. ದುಃಖಿತರಾಗಿ ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವಿಮಾನ ತಯಾರಿಸುವವನಿಗೆ ವಿಮಾನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಏಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಪೂಜ್ಯರಿಗೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರತೆಯ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಲಾಂ ಅವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ದೃತಿಗೆಡದೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಕನಸಿಗಿನ್ನ ಹಗಲುಕನಸ ಕಾಣಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ತ್ಯಾಗದಿಂದಲೇ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ, ಭೋಗದಿಂದಲೇ ಸುಖ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡಲಿ, ಭೋಗ ಮಾಡಲಿ ಆದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತಾಗುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೈಸೂರು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವವಿದಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು. ಪತ್ರಕರ್ತ ಕೆ. ಎನ್. ರವಿ, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ, ನಗರ ಸಭಾ ಸದಸ್ಯೆ ಮೀನಾಕ್ಷಿ, ಸಾಹಿತಿ ಕೊಕ್ಕಡ ವೆಂಕಟರಮಣ ಭಟ್ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

## 1. ಅಮೃತಗಂಗೆ

ಓಂ ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್  
ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೇ|

ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾಶಿಷ್ಯತೇ||

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

ಅದು ಪೂರ್ಣ, ಇದೂ ಪೂರ್ಣ, ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಬಂದಿದೆ, ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದೂ ಪೂರ್ಣವೇ.

ಪೂರ್ಣವಂದರೇನು? ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೂ ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯ ಜಗತ್ತೂ ಕೂಡ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದೂ ಕೂಡ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಜಗತ್ತೇ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ದಿವ್ಯವಾದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮ ದಿವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏ ಪೂರ್ಣತ್ವವೂ ಏ ಪರಮ ದಿವ್ಯತೆಯೂ ನಿಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸದಾ ಅಮೃತ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತೀರಿ. ಏ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ, ಉತ್ತಮವೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ತಿಳಿದು ವ್ಯವಹರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅಮೃತದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಏನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೋ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಏನಿದೆಯೋ ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾವನೆ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೋಷ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ನೀವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ವಿಷವಾಗಿ ಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಅಪಾರವಾದ ಅಮೃತ ಗಂಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಅಮೃತ ಪುತ್ರರು. ನೀವೆಲ್ಲ ಅಮೃತ ಪುತ್ರಿಯರು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ 'ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಇವರು ಬೇಡ, ಅವರು ಬೇಡ, ಇದು ಹೀಗಿರಬಾರದಿತ್ತು, ಅದು ಹಾಗಿರಬಾರದಿತ್ತು' ಎಂಬ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಾವನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ವಿಷವಯವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೋ ಅದರಲ್ಲಿ ದೋಷ ಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಪರಮ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಂಗೆ ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ

ಏನಿದೆಯೋ ಅದೇ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಉತ್ತಮವಾದ, ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡಲು ನೀವು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಿರಿ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನೀವು ಸದಾಕಾಲ ಅಮೃತ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳುತ್ತೀರಿ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಘಟನೆಯೇ ಇರಲಿ, ಅಥವಾ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ದುರ್ಘಟನೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಏನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಹಿಂದೆ ತೀರ್ಮಾನವಾದ ವಿಷಯವು ಈಗ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೇ ನಡೆಯ ಬಹುದು. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದಾಗ ಭಾರೀ ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ವ್ಯಥೆಯನ್ನೂ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಚ್ಛೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು, ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ನೀವು ಘಟನೆ, ದುರ್ಘಟನೆ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯ, ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳು ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರ ನೀವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ನೀವು ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತ, ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಪರಮ ಸತ್ಯ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಗೊಣಗಾಡುತ್ತಾ ಜೀವನ ವನ್ನು ವಿಷಮಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯ ದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯು ತ್ತಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಅಮೃತ ಗಂಗೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ವಿವೇಕಿಗಳೂ, ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಅಮೃತಮಯವನ್ನಾಗಿ ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಂಗೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. - ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಅನಂತಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ

## ಸರಳ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸಹಜ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಯೋಗ

ಧ್ಯಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ, ಧ್ಯಾನದ ಸಹಜ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಒಂದಷ್ಟು ಉಪಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು...

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿವರಣೆ...

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಲಾಭ ಪಡೆದು ನೆಮ್ಮದಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರ...

ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥ ಏನೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಲಿ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ...

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಯೋಗದ ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ...

1) ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ-ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ-ಕರ್ಮ ಯೋಗ-ರಾಜ ಯೋಗ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗದ ಉಪ ಮಾರ್ಗ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳ ಉದ್ದೇಶನ ವಿಧಾನವೂ ಸಹ. ಇದು ಉಳಿದ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಸಹ ಆಗಿದೆ.

2) ನೀವು ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಪ್ರದೇಶ, ಲಿಂಗ, ಹಣ ಅಂತಸ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

3) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದರು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

4) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಸಮಯಾವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು.

5) ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯೋ, ಚಾಪೆಯೋ, ನೆಲವೋ ಅಥವಾ ಮೋಣಕಾಲು ನೋವಿದ್ದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

6) ಒಂದು ವಾರ 15 ನಿಮಿಷ,ನಂತರದ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ 20/25/30 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ

ಅಲಾರಾಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

7) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಏನೇ ವಿಚಾರ ಬಂದರೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

8) ಸುಮಾರು 100 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು 45/60 ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸುಖಾಸನ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

9) ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 1 2 3 4 5... ಅಂಕಗಳ ಮೂರೇ ಹೋಗಿ. 1 ರಿಂದ 100.... ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ತಪ್ಪಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

10) ಸುಮಾರು 45 ದಿನಗಳ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಮೂರನೇ ಹಂತ ಓಂ ಪಠಿಸುವುದು. ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಓಂ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದ ಮಂತ್ರವಲ್ಲ. ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಧ್ವನಿಯ ವಿಧಾನ. ಭಾರತೀಯರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

11) ನಂತರ ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತ ಗಮನಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೇತೋಹಾರಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ಮೈ ಮರೆಸುತ್ತದೆ.

### ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ನಿರಂತರತೆ



ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಗಾಗ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಲು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರಿನವರೆಗೂ ಇದೊಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲೂ ಗೆಲುವೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.. ಇದೊಂದು ಭಾವ ಅಷ್ಟೇ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಇದು ಆಗಲೇ ಕೈ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭ. ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರ ಉದ್ದೇಶವೇ ಬೇರೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದದ್ದು. ನಮಗೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅಗ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಕನಿಷ್ಠ ನಮ್ಮಿಂದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗುವುದು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ, ಮಹಾವೀರ, ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಮುಂತಾದವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಆದರೆ ಅದು ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಿಸಿ, ಶುಗರ್ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಅನಿಸಿಕೆ ಮಾತ್ರ. ಒಪ್ಪುವ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿಮಗಿದೆ..

ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆದು ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವನ್ನು ಖಂಡಿತ ನೀಡುತ್ತದೆ - ವಿವೇಕಾನಂದ. ಹೆಚ್.ಕೆ.

## ಕೊನೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬರಿದಾಗಬೇಕು..

ಈ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡಿ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಆಸ್ತಿ, ಒಡವೆ, ಬಂಗಲೆ, ಕಾರು, ನಾನು, ನನ್ನವರು ಎಂಬ ಮೋಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ, ಕೊನೆಗೆ ಆ ಆಸ್ತಿ - ಪಾಸ್ತಿಗಾಗಿ ಜಗಳವಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದೇ, ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದೇ, ಯಾವುದೋ ದುರಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ದೇಹ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರೇ, ಆ ಬರುವ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಾದರೂ ಆನಂದದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ...ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ, ಕೇವಲ ನಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬದುಕುವುದೇ?

ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋಡಿರದ ಮುಖಗಳು, ನೋಡಲೇ ಬೇಕು..ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೇಳಿರದ ಕಥೆಗಳು , ಕೇಳಲೇಬೇಕು

ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಿಸಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಪೇಪರ್ ಹಾಕುವ ಹುಡುಗನ ಶಪಿಸುವುದ ಬಿಡಬೇಕು, ಕರೆದೊಮ್ಮೆ ಚಹಾ ಕೊಟ್ಟು ಅವನ ಊರು, ಹೆಸರು ಕೇಳಬೇಕು.

ಮನೆ ಕೆಲಸದಾಕೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೂರಿಸಿ , ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ಬಡಿಸಿ, ಜೊತೆ ಕೂತು ಉಣ್ಣಬೇಕು.

ಶಿಳ್ಳೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಬೀದಿ ಕಾಯುವ ಗೂರ್ಖನಿಗೊಂದು ಸ್ಟೇಟರ್ ಕೊಡಿಸಿ ಸಲಾಂ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕೊನೆ ಮನೆಯ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗೆ ಇನ್ನಾದರೂ ತರಕಾರಿ

ತಂದು ಕೊಡಬೇಕು ...

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಗುತ್ತಲೇ ಟೀಬಲ್ ಒರೆಸುವ ಹೋಟೆಲ್ ಹುಡುಗನಿಗೊಂದು ಹೊಸ ಅಂಗಿ ಕೊಡಿಸಿ, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಬಸ್ಸಿಳಿದಾಗೊಮ್ಮೆ ಗುರಿ ತಲುಪಿಸುವ ಚಾಲಕನಿಗೆ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕುಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು.

ಹಳೆಯ, ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡು ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಮಾತಾಡಿಸಬೇಕು.

ಸಂತತಿಯ ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಟ್ಟಿ ಮೈದಡವಿ ನಗು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನಾದರೂ , ಮುಖದ ಗಂಟುಗಳ ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು ಮಗುವಂತೆ, ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮುನಿಸ ಮರೆಯಬೇಕು.

ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂಭ್ರಮಗಳಿವೆ, ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಹಂಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟುಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಳಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದದಿಂದ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ನಮಗೆ ತೋಚಿದಹಾಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕು.

ಹೌದು ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಾವು ಹೀಗೇ ಬದುಕಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ .....

ಕೊನೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬರಿದಾಗಬೇಕು...

-ಕೆ.ಎನ್. ರವಿ

## ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ ಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ (ನೆನಪಿನಂಗಳದಿಂದ)

ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವು ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು. 21ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ 2000 ವರ್ಷ ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿನ ವರ್ಷವೆನ್ನಬೇಕು. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಅನಂತಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಾಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನರ ಬಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠವಾರ್ತಾ' ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೃತ್ತರಾದರು.

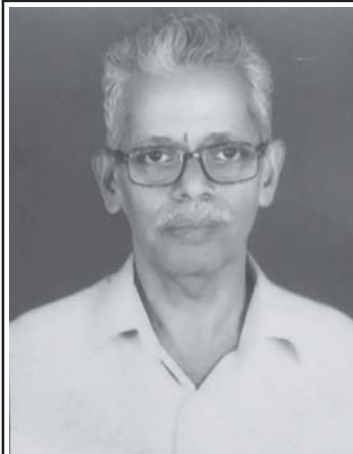
ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ಪತ್ರಕರ್ತರಾಗಿ ಅನುಭವವಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೊರತೆಯಿತ್ತು. ಆದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗೆ ಕಾರಣವಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಬಹುಷಃ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದ ನನಗೆ ಕರೆ ಬಂದಿತು. ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ ನನ್ನ ಕನಸಿಗೂ ನಿಲುವಂತ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಬರುವ ಯುಗಾದಿಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ,

"ಜವಬ್ದಾರಿ" ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ನನಗರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸೀಮಿತ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕರಡು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು, ಕರಡು ತಿದ್ದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಹುದೆಂದು ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳಿದೆ. "ಜವಾಬ್ದಾರಿ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕೆಂದು -ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು.

ನಾನು ನಾಡಿನುದ್ದಗಲದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಂಡ್ಯದ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಬರಹಗಾರನಾಗಿ ಪರಿಚಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಭಾಷಾ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಚಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಒಲವು ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಶ್ರದ್ಧೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಪಾದಕರಾಗಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ನನಗಿದು ನುಂಗಲಾರದ, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಎರಡು, ಮೊದಲನೆಯದು ನಾನೋರ್ವ ಸರಕಾರಿ



ಕೊಕ್ಕಡ ವೆಂಕಟ್ರಮಣಭಟ್, ಮಂಡ್ಯ  
# 42 'ಸರ್ವಮಂಗಳಾ' ಕಾರ್ಲ್  
ಹ್ಯಾಬಿಟಾಟ್, 3ನೇ ಹಂತ,  
ಮೈಸೂರು-570034

ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದು ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬರಹಗಾರನಾಗಿದ್ದರೂ ಪತ್ರಕರ್ತನಾಗಿ ಅನುಭವವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು 'ಸಾಧು'ವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಎರಡನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅನುಭವ ತರಬೇತಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠವಾರ್ತಾ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಕುಕು, ಸಂಕೋಚ, ಭಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ

ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರು.ಶೀರಾ “ಒತ್ತಾಯವಲ್ಲ, ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ” ಎಂದರು. ನಾಲ್ಕುದಿನ ಅವಕಾಶ ಕೇಳಿದೆ, ಆ ದಿನ ಕಳೆಯಿತು.ಎರಡನೆಯ ದಿನ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದ ಕಾನ್ವೆಂಟ್ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡೆ.ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದಾಯಿತು. ಮೂರನೇ ದಿನ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದಾಯಿತು.ಶಾಲೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಕನ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅವರಿಗೂ ಅಚ್ಚರಿಯೆನಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ಸಂಹಿತೆ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರೀ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೌಕರರು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಪತ್ರಿಕೆಯು ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಈ ಮಾತನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ.ಆದರೆ ನಾನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸದಭಿರುಚಿಯ ಲೇಖನಾದಿಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಮೆಲ್ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘನತೆಗೊಂದಿಷ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾರದ ಔದಾರ್ಯವೇ ಅವರನ್ನು ತುಸು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು.ತುಸು ಯೋಚಿಸಿ, ಈಗ ನಾನೇನು ನಿಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾರೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಾಳೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಳಿಸಿದರು.

ಮರುದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿಬಂಧನೆಯೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ ಶುಭಕೋರುತ್ತಾ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಹೀಗೆ ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠವಾರ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಘೋಷಿತ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪುಣ್ಯವಕಾಶವನ್ನು ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಅನಂತಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಒದಗಿಸಿದರು. ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬುಗೆಗೆ ಚ್ಯುತಿಬಾರದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ವಾಹಕ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಓದುಗರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗುವಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇದೆ.

ಒಂದು ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಧ್ಯಾನ

ಕೇಂದ್ರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರದರ್ಶನ ಸತ್ಸಂಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಡನೆ ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠವಾರ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಕರ ಕೈಗಳಿಗೆ ನೀಡಿತು. ಹನ್ನೆರಡು ಪುಟಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನುಯಾವುದೇ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಬಯಸದೆ ಸೇವಾ ಭಾವದ ಕೈಂಕರ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕರ್ಮಯೋಗ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಯೋಗ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋ ನಿಗ್ರಹಗಳ ಕುರಿತಾದ ಸರಣಿ ಲೇಖನಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದವುಗಳು .ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಸರಳವಾದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆಯು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಾಗ ನಾಡಿನ ಹೆಸರಾಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಬರಹಗಳನ್ನು, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸುದೈವ ನನಗೊದಗಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿ ‘ಅಮೃತ’ ‘ಬೆಳಕು’ ‘ಕಿರಣ’ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮೂರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಣೆಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಅನಂತಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಈಗ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಅವರ ಅನಂತಶಕ್ತಿ ಅವರ ಭಕ್ತರಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನವರತ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಾದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷಣತೇತ್ರ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ ಅವರು ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ ಸಮರ್ಥ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡ ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ಆಶೋತ್ತರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಗತಿ ಚಕ್ರಗಳೊಡನೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನಂತ ಕಿರಣ ಪ್ರಕಾಶವು ನಾಡಿನುದ್ದಗಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರಲಿ! ಶಭಂ ಭೂಯಾತ್ ಸ್ವಸ್ತು’ ಓಂ ತತ್ತತ್ \*

## ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಯಾರು?

ಅಮ್ಮ?  
ಅಪ್ಪ?  
ಹೆಂಡತಿ?  
ಮಗ?

ಗಂಡ?  
ಮಗಳು?

ಸ್ನೇಹಿತರು?  
ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ !

\* ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಫಿಟ್ ಆಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ

ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

\* ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಏಕೈಕ ಶಾಶ್ವತ ವಿಳಾಸ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿ / ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ.

\* ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿರವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಣ, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ.

\* ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ

\* ಧ್ಯಾನ - ಮನಸ್ಸಿಗೆ

\* ಯೋಗಾಸನ - ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ

\* ವಾಕಿಂಗ್ - ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ

\* ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ - ಕರುಳಿಗೆ

\* ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು - ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ

\* ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮ - ಜಗತ್ತಿಗೆ

## ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು..? ವಾಸ್ತು ದೋಷವೇ ಇರದು..!

ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನೆಂದರೆ ಹನುಮಂತನ 5 ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೇನು ಗೊತ್ತು..? ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ..? ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತಪ್ಪದೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ..!

ರಾಮನ ಭಕ್ತ ಹನುಮನನ್ನು ಕಲಿಯುಗದ ದೇವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನು

ತನ್ನ ಭಕ್ತರ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಾನ್ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಪಂಚಮುಖಿ ಅಂಜನೇಯನೆಂದು ಕರೆಯಲು ಕಾರಣವೇನು..? ಭಗವಾನ್ ಹನುಮನು ಪಂಚಮುಖಿ ರೂಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು..? ಇಲ್ಲಿದೆ ಹನುಮನು ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಭಗವಾನ್ ಹನುಮಂತನು ಪಂಚಮುಖಿ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದನು:

ಒಂದು ದಂತಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಭು ಶ್ರೀರಾಮ ಮತ್ತು ರಾವಣನ ನಡುವೆ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸೋಲಿನಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಾವಣನು ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಅಹಿರಾವಣನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿದನು. ರಾವಣನ ಸಹೋದರ ಅಹಿರಾವಣ ತನ್ನ ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭು ಶ್ರೀರಾಮನ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಾಮ-ಲಕ್ಷ್ಮಣರನ್ನು ಒತ್ತೆಯಾಳುಗಳಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಾತಾಳ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಹನುಮಂತನು ಪಂಚಮುಖಿ ಅವತಾರವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ರಾಮ - ಲಕ್ಷ್ಮಣರನ್ನು ಪಾತಾಳ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ನಂತರ, ಭಗವಾನ್ ಹನುಮನು ತನ್ನ ಪಂಚಮುಖಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಾವಣನ ಸಹೋದರ ಅಹಿರಾವಣನನ್ನು ಕೊಂದು ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಾಮನನ್ನು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣರನ್ನು ಪಾತಾಳ ಲೋಕದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು.

**ಇವು ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಐದು ಮುಖಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:**

1. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನ ಮೊದಲ ರೂಪ ಕೋತಿಯ ಬಾಯುಳ್ಳ ರೂಪ. ಈ ರೂಪದಿಂದ ಹನುಮಂತನು ಶತ್ರುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
2. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಎರಡನೇ ರೂಪ ಗರುಡನ ಮುಖವುಳ್ಳ ರೂಪ. ಹನುಮನ ಈ ರೂಪವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
3. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನ ಮೂರನೇ ರೂಪವು ವರಾಹ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಖ್ಯಾತಿ, ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಜೀವನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.



4. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನ ನಾಲ್ಕನೇ ರೂಪವು ನರಸಿಂಹ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮುಖವು ಒಬ್ಬರ ಭಯ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಐದನೇ ರೂಪವು ಅಶ್ವ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಈ ರೂಪವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಈಡೇರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

1. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತು ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನ

ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಮನೆಯ ನೈರುತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ವಾಸ್ತು ದೋಷವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೋಟು - ಕಛೇರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ತುಪ್ಪದ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗೆಲುವು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ

ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು, ದಾಳಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ವಿಗ್ರಹಗಳು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಆದರೆ, ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೂ ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಕೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಪಂಚಮುಖಿ ಹನುಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

-ಕೆ.ಎನ್. ರವಿ

## ಇರುವುದೊಂದೇ ಜೀವನ; ಚಂದವಾಗಿ ಬಾಳೋಣ, ಬದುಕೋಣ... (ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ)

ಎಂದೋ ನಡೆದುಹೋದ ಕಹಿ ಗಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ನೆನೆದಾಗಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂದು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೋಪ, ಕ್ರೋಧ, ವೃಥೆ, ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೆಗಟಿವ್ ಎಮೋಷನ್ ಗಳು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಕೆಟ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೇ ಶರೀರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 60 ಟ್ರಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಅಧಿಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಈ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವೂ ಇರಬೇಕು. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದ ಮನಸ್ಸು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ನೆಗಟಿವ್ ಎಮೋಷನ್‌ಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೆಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಳಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮೇಲೆ "ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ದುಃಖ" ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬರದಂತೆ ಸದಾ ನಗು ನಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟವೇ ಹೌದು. ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯ ಆನಂದವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ...

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ "ಯದ್ಭಾವಮ್ ತದ್ಭವತಿ"

ನಾವು ಏನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ನಾವು ಅದೇ ಆಗುತ್ತೇವೆ. "ಯಥಾ ಪಿಂಡೆ ತಥಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೇ" ಎಂಬಂತೆ "ಅಣು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗೆಯೇ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ"...

ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲೇ ಬೇಕು. ಅದು ಸಹಜ. ಹೆದರಿಕೆ ಭಯ ಇಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬದುಕಲಾರೆವು. ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವು ಹೆದರಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಲೂ ಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ವವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಧಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಎಮೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಬಾರದು ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ಅದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣ ಅಂತ ಅಲ್ಲ "ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ" ಮಾತ್ರ....

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತವು.

- 1 ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್.
- 2 ಡೋಪಮಿನ್.
- 3 ಸೇರೋಟಾನಿನ್.
- 4 ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಇವೇ ನಾಲ್ಕು.

ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ "ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್" ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಸರತ್ತಿನ ನೋವು ಹಿತ ಎನಿಸುವುದು ಇದರಿಂದಲೇ. ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದಲೂ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ. ಮತ್ತು ನಗು ಬರುವಂತಹ ಲಘು ಓಡು, ಸಿನೆಮಾ, ಹರಟೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅಂದಿನ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಕೋಟಾವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ "ಡೋಪಮಿನ್" ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಡೋಪಮಿನ್ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪು ಹಿಡಿಯುವರೆ ಜಾಸ್ತಿ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ

ಹೊಗಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಡೋಪಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನಾದರೂ ಹೊಸ ವಸ್ತು ಖರೀದಿಸಿದಾಗ ಮಿಷಿ ಆಗುವುದು ಈ ಡೋಪಮಿನ್‌ನಿಂದಲೇ. ಹಾಗಾದರೇ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು ಏಕೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ "ಸೇರೋಟಿನ್" ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೇಳುವ ದಾರಿಹೋಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಅಂಧರಿಗೆ ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಿಷಿಯಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ....

ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ತೋರಿದಾಗ

"ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್" ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ರಮಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಪ್ಪುಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗು ವಿನಲ್ಲೂ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ನಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ (thanks) ಆತ್ಮೀಯ ಆಲಿಂಗನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ....

ಹೀಗಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ನಗುತ್ತ ಇರಿ, ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರಲಿ. ಆದಷ್ಟೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಂಬಂಧದಿಂದಲೇ ದೂರವಿದ್ದುಬಿಡಿ....

## “ವಿಜ್ಞಾನ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಒಂದು ನೋಟ”

ದಿನಾಂಕ 06/03/2021 ರಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಾದ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ, ಹಳೇಬೂದನೂರು ಮಂಡ್ಯ ತಾಲ್ಲೂಕು ಇಲ್ಲಿ 'ವಿಜ್ಞಾನ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ'



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಟ್ರಸ್ಟಿನ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರವರು ಹಾಗೂ ಅತಿಥಿಯವರಾದ ಬೇಲೂರು ಸೋಮಶೇಖರ್‌ರವರು ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪಿ.ಎಲ್.ಡಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್, ಮಂಡ್ಯ, ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ವೃಂದದವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ

ವಿಳನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅಕ್ಕ - ಪಕ್ಕದ ಊರುಗಳಿಂದಲೂ ಪೊಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದರು.

ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಪೊಷಕರು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯ ಪರವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ದಿವ್ಯಾ. ಎನ್‌ರವರು,

-ದಿವ್ಯಾ ಎನ್

ಎಸ್.ಎಸ್.ವಿ.ಎನ್.ಪ್ರೌಡಶಾಲೆ ಹಳೇಬೂದನೂರು.



## ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಇದೇನಾ?

ಕರೋನಾ ಮತ್ತು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರ ಜನಜೀವನ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಲವರು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವವರು ಸಹ ಅಷ್ಟೇನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಬ್ಲಂಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಪ್ರಾಬ್ಲಂಗೆ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಆಗಬೇಕು.

ಹೌದು, ನಾವು ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಕಾಲ. ನಾವು ಬರೀ ಒಂದು ವಿಷಯದ ನೆಗೆಟಿವ್ ಅಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಯೋಚಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಡೇ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದರೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳಿದ್ದು ಪ್ರಾಬ್ಲಂಗೆ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಹುಡುಕೋಕೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಳ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲೇ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಹೋಗುವವರೆಗೂ ಬೇರೆ ಯಾವ ದಾರಿ ಇದೆ ಹೇಳಿ.

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚವು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಹಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಇನ್ನೇನೋ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಸಿಗೋದು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈವಿದ್ಯಮಯ ಕೆಲಸಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮುಂಚಿನ ತರಹ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಂತ ನಾಲ್ಕೈದು ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿಗಳೇನಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹ ಕೆಲಸಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಇತ್ತು. ಈಗ ಯುಟ್ಯೂಬ್

ಚಾನಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತಾಗಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚಾನಲ್‌ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜನರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ಈಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಹ್ಯಾಂಕರಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್ ಗಳನ್ನೂ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದೇ ಹಳೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದುವರೆಗೂ Survival of the Fittest ಅಂತ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದು Survival of the Queekest ಅಂತ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟು ನಿ ಅಲ್ಲಾ .

ಯಾರು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಯಾರು ಮೊದಲು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದರಿಂದ ಮತ್ತೇ ಹಳೆಯ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಕೋರ್ಸುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಲಸೋಲ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಿರಿಸಿ ಅನ್ನೋದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇರೇನೋ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಇದೇ ಓದು, ಇದನ್ನೇ ಮಾಡು ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೇ ಯಶಸ್ವಿ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಬೇರೆ ತರಹ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾವೇನು ಯಶಸ್ಸು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೋ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸಲ್ಲ, ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು - ನೀನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸು ಅಂತ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮುಂಚೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದವು. ಈಗ ಸಾವಿರ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಶಿಕ್ಷಣಾನಾ? ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.



-ಉಪೇಂದ್ರ, ನಟ



## ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಾಯಿ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕಿ..

ಶ್ರೀಮತಿ ಜೋಶಿ ಟೀಚರ್ ,ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಟೀಚರ್ ಇವರು...  
ಇವರು ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಮಿಗೆ ಬಂದುಕೂಡಲೇ, ಮಕ್ಕಳು ..  
Good morning Madam...

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. Love you all...ಎಂದು ಹಾರೈಕೆಯ wish  
ಮಾಡಿ ಪಾಠ ಶುರು ಮಾಡುವವರು... ಅವರಿಗೆ..ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ  
ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಮಕ್ಕಳೇನೋ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಟಿಪ್ಪಿ  
ಮಾಡ್ತಾರೆ..ಆದರೆ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ...love you all..  
ಅನ್ನುತ್ತೇನೆಯೇ?..

ನಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯಾ? ಹೌದು... ಜೋಶಿ  
ಮೇಡಂ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ತರಹ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ.  
ಏಕೆಂದರೆ ಕೊನೆಯ ಬೆಂಚಿನ ಹುಡುಗ.. ಶೈಲೇಶ್... ಯಾವ  
ತರಹದ ಅಭಿರುಚಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ. ನೋಡಲು  
ಅಸಹ್ಯ, ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆ, ಮಾತೂ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು  
ಹೊಡೆದರೂ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡುವನು, ಯಾವ ತರಹದ  
ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವೂ ಇಲ್ಲ, ಇವನಂತಹ ದಡ್ಡ ಹುಡುಗ?.. ಎಂದು ಜೋಶಿ  
ಮೇಡಂ ಆ ಹುಡುಗನ ಗೋಜಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪಾಠದಲ್ಲಿಯಾವುದಾದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯ  
ಬಂತೆಂದರೆ,

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಶೈಲೇಶನ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುವರು.  
ಮತ್ತೇ ಯಾವುದಾದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯ ಬಂತೆಂದರೆ,  
ಅವನನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವರು.

ಹೀಗೆಯೇ ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದವು.. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿದರೆ..

ಓಹೋ, ಅವನಾ, ಶೈಲೇಶ್...

ಅವನಿಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದೇ, ಬೋರಲು  
ಕೊಡದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಒಂದೇ..ಹೀಗೇ ಅವನ  
ಬಗ್ಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮುಂದೆ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತು.. ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ,  
ಶೈಲೇಶ್ ಫೇಲ್..

ಆರು ತಿಂಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೈಲೇಶ್ ಜಿಚುಟ..

ಅವನ progress Card ಅವನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು, parents  
signature ಮಾಡಿಸಿ ತಂದುಕೊಡಲು ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ,  
ಶೈಲೇಶ್‌ನ ಕೈಗೆ ಅವನ progress Card ಕೊಟ್ಟರು..

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ progress Card,  
Joshi ಮೇಡಂಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ, ಅವರು ಅದನ್ನು ತೆರೆದು  
ನೋಡುವ ಗೋಜಿಗೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ..

ಮುಂದೆ ಒಮ್ಮೆ Head ಮಾಸ್ಟರ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ class  
teachers meeting ಆಗಿ, HM ಎಲ್ಲ class ಗಳ progress  
review ಮಾಡಲಾಗಿ, ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಅವರ class ವಿಷಯ  
ಬಂತು, ಆಗ ಶೈಲೇಶನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯೂ ಆಯಿತು. ಶೈಲೇಶನ

progress Card ನೋಡಿ HM ಗಾಬರಿ ಆದರು.

ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಗಳ progress Card  
ತೆಗೆದು ನೋಡಲಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು, ಅವನು  
ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ class ಗಳಲ್ಲಿ top ರಾಂಕ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ..

HM , ಶೈಲೇಶ್‌ಗೆ ತಮ್ಮ ಚೇಂಬರ್‌ಗೆ ಕರೆದು ಸ್ವತಃ  
ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

ಆಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು, ಅವನ ತಾಯಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಇದೆ,  
ಅವಳು ಲಾಸ್ಟ್ stage ನಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಅಂತ..

ಶೈಲೇಶನ ತಾಯಿ ಈಗ ಶೈಲೇಶನ ಕಡೆ ಅಷ್ಟು ಲಕ್ಷ್ಯ  
ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥಳು..

ಶೈಲೇಶನ ಕೆಲಸ ಈಗ ತಾಯಿಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸದ  
ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ಅವನು fail ಆಗಿದ್ದಾನೆ,

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂಗೆ ಈಗ ಅರ್ಥಯಿತು..

ಓಹೋ..ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯತನಕ

ಹಾರೈಕೆಯ love you all..

ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ..

ನಾಳೆಯಿಂದ..

Love you all..my students..

ಇದು ಅವರ ಮನದಾಳದಿಂದ ಬರಹತ್ತಿತು..

ಈಗ ಅವರು ಶೈಲೇಶ್ ನ ಕಡೆ ನೋಡುವದೃಷ್ಟಿ ಕೋನ  
ಬದಲಾಯಿತು. ಅವರು ಶೈಲೇಶ್ ನ ಜೊತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ  
ಧೋರಣೆ ತೋರಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು..

ಹೀಗೇ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಿ,  
ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳ ನಂತರ, ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತು.

ರಿಸಲ್ಟ್ ಕೂಡಾ ಬಂತು..

ಮತ್ತೇ ಶೈಲೇಶ್ class ನಲ್ಲಿ topper.

ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ

ಆಗಿದ್ದು ಜೋಶಿ ಮೇಡಂಗೆ..

ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಅಂತಃಕರಣ, ತೋರಿಸಿ ಪಾಠ ಮಾಡಿದರೆ,  
ಏನೆಲ್ಲಾ ಚಮತ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ,  
ಅಂತಹ teacher ಮತ್ತು ಶೈಲೇಶ್ ನಂತಹ student..

SSLC ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದು, ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೇನು school  
ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆ ದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರ  
ಒಂದು send off party ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಪಾರ್ಟಿ ಮುಗಿಯಿತು, ಎಲ್ಲರ ಭಾಷಣ ಕೂಡ ಆದವು,  
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಅನುಸಾರ teachers  
ಗೆ ಏನೋ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟರು, ಕೆಲವರು ಪೆನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನು  
ಕೆಲವರು ಏನೇನೋ ತಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟರು, HM  
ಗೆ ಒಂದು costly vanity bag ಕೊಟ್ಟರು.

ಶೈಲೇಶ್ ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ stage ಮೇಲೆ ಬಂದು Joshi ಮೇಡಂಗೆ, ಒಂದು ಹಳೆಯ perfume bottle ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು goldpolish ಮಾಡಿದ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಗಿಫ್ಟ್ ಆಗಿ ಕೊಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದನು.

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಆ ಹಳೆಯ ಮಾಸಿದ perfume bottle ಮತ್ತು ಆ ಬಳೆಗಳ ಕಡೆ ನೋಡಿದರು. ಏನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಆ perfume ತಮ್ಮಸೀರೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಆ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಬಳೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡರು..

ಈಗ ಶೈಲೇಶ್‌ನ ಚಹರೆ ನಕ್ಕಿತು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮುಗುಳ್ಳುಗೆ ಅವನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡಿತು..

ಅವನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಈ ಮಾತುಗಳು..

ಮೇಡಂ, ಈಗ ನನ್ನತಾಯಿಯ ಹಾಗೆ, ಸುಗಂಧ ನಿಮ್ಮ ಸೀರೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ..

ಅವಳೇನೂ ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಳು, ಇವು ಅವಳು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅತೀ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು..

ಇವು ಅವಳು ಸಾಯುವ ಮುನ್ನ ಧರಿಸಿದ ಬಳೆಗಳು, ಅವಳು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೊನೆಯ perfume..

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ, ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನೀರು ಕಪಾಳದ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದವು...

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ

Love you all, ತುಂಬಾನೇ ಶೃದ್ಧಿಯಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ sserious ಆಗಿ ಹೇಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು..

ಮುಂದೆ ಅವರೂ retire ಆಗಿ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ busy ಆದರು.

ಅಜಾನಕ ಒಂದು ದಿನ, ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬಂದಿತು..

ಪತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಯಾರದು ಇರಬಹುದು?

Sender's address ನೋಡ್ತಾರೆ..

ಓಹ್.. ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ.. ಗತಕಾಲದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೋದರು..

ಓಹೋ.. ಅವನೇ ಶೈಲೇಶ್.. perfume ಮತ್ತು ಬಳೆ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟವನು..

ಪತ್ರ ಬಿಚ್ಚಿ ಓದುತ್ತಾರೆ..

ಆತ್ಮೀಯ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ,

ನನಗೆ ಈವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಆದ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅತೀ ಉತ್ತಮರು..

ನನ್ನ ಮದುವೆ fix ಆಗಿದೆ, ಹುಡುಗಿಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್..

ನೀವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಮದುವೆ ನಡೆಯದು..

ಈ ಪತ್ರದ ಜೊತೆ, 2 return tickets London ಗೆ, ಕಳಿಸುತ್ತ ಇದ್ದೇನೆ, ready ಆಗಿ, ಇನ್ನೂ time ಇದೆ, visa ಬಗ್ಗೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಬೇಡ, ಅದಲ್ಲ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಕಾಯುವ..

ಶೈಲೇಶ್...

ಜೋಶಿ ಮೇಡಂಕಡೆ ಅವನು ಕೊಟ್ಟ perfume ಏನೂ ಆಗಲೇ ತೀರಿ ಹೋಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಆ ಬಳೆಗಳು.. ಇನ್ನೂ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇವೆ..

ಈಗ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ, ತಮ್ಮ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ London ಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದರು, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಬೇಡ ಅಂದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ..

London ಊರು ತಲುಪಿದರು, maariage ಹಾಲ್ ಗೆ ಕೂಡ ಹೋದರು, ಮೊದಲೇ ಅವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ teacher, ಹೀಗಾಗಿ ಭಾಷೆಯ problem ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

Function hall ನಲ್ಲಿ, ಹೋಗಿ ಕೊನೆಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು, ಹೊಸ ಊರು, ಹೊಸ ದೇಶ, ಹೊಸ ಜನರು, ಯಾರದೂ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲ, ಶೈಲೇಶ್‌ನ ಮುಖ ಕೂಡ ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾಪಕ ಇಲ್ಲ..

ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು, ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು..

Are you Joshi madam,..teacher..?

ಎಂದು ಕೇಳಲು..

Yes, yes.. I am.. Joshi..

from india..

ಕೂಡಲೇ ಆ ಯುವಕ ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮುಂದಿನ line ನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ..

ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಖಾಸೀನದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿದ. ಅದರ ಹಿಂದೆ

ಹೀಗೆಂದು ಬರೆದಿತ್ತು..

My mother...my loving mother..

ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಆ marriage hall ನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇವರ ಪಾದ ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವರು..

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶೈಲೇಶ್, ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿವಾರದ ಸಮೇತ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಇದ್ದ ಕಡೆ ಬಂದು, ಅವರ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪತ್ನಿಗೆ ಹೇಳಿದ..

ಇವರು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನತಾಯೀ ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಿದವರು..

ಇಂದು ನಾನು ಏನು ಇರುವೆನು ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದವರು ಇವರೇ.

ನನ್ನ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ, ನನ್ನ ಅಮ್ಮ..

ಅದಕ್ಕೆ ಜೋಶಿ ಮೇಡಂ ಅವರ ಮಾಮ್ನಿಕ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ..

ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಅಂದು ಶೈಲೇಶ್ ನನ್ನ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರದೆ ಹೋದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷಕಿ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಾಯೀ ಆಗಬೇಕು, ಆ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕಿ.. ಎಷ್ಟೊಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಮಾತು.

- ಆಡಿ. ಉದಯ ಪಾಟೀಲ, ನೇತ್ರತಜ್ಞರು.

## ಒಮ್ಮೆ ನಾರದರು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರಂತೆ.... ದೊಡ್ಡವರ ದರ್ಶನ ಲಾಭದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭವೇನು? ಎಂದು..

ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವನು, ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ತಿಪ್ಪೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಗೊಬ್ಬರದ ಹುಳುವೊಂದನು ತೋರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೇಳು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂದನು..

ನಾರದರು ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಆ ಹುಳುವಿನ ಎದುರು ನಿಂತು ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಗೊಬ್ಬರದ ಹುಳು ಅಲ್ಲೇ ಸತ್ತಹೋಯಿತು..

ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಂಡ ನಾರದರು ಶಿವನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಶಿವನು, ಚಿಂತಿಸಬೇಡ ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಮಾವಿನಮರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿನ ಹಕ್ಕಿ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಳಿಯೊಂದು ಮರಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿದೆ.. ಆ ಗಿಳಿಮರಿಯನ್ನು ಕೇಳು ಎಂದರು. ನಾರದರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟು, ಆಗ ತಾನೇ ಜನ್ಮ ತಳೆದಿದ್ದ, ಆ ಗಿಳಿಮರಿಗೆ ವಂದನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಆ ಗಿಳಿಮರಿಯೂ ಅಸುನಿಗಿತು..

ಕುಪಿತರಾದ ನಾರದ ಮುನಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಶಿವನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಿಳಿಸಲು ಶಿವನು ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿದನು. ದೂರದ ಕೊಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತೋರಿ, ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಸುವೊಂದು ಕರುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದು, ಆ ಕರು ನಿನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದನು.. ಒಲ್ಲದ ಮನಸಿನಿಂದಲೇ ಹೊರಟ ನಾರದರು ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ ನವಜಾತ ಕರುವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ವಂದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆ ಕರು ಕೂಡ ಸತ್ತುಹೋಯಿತು..

ಈಗಲೂ ನಾರದರು ಬೇಸರಗೊಂಡು ಶಿವನಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.. ಶಿವನು ಈಗಲೂ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಂಪದ್ಭರಿತ ರಾಜ್ಯವೊಂದನ್ನು ತೋರಿ, ಇನ್ನೇನು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರಾಜ್ಯದ



ಮಹಾರಾಣಿಗೆ ಮಗುವೊಂದು ಜನಿಸಲಿದೆ.. ಆ ಮಗು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ನಿಡಲಿದೆ ಎಂದರು.. ನಾರದರು ಭಯಗೊಂಡರು.. ಸ್ವಾಮಿ? ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಇವನು ಯುವರಾಜ. ಇವನೇನಾದರೂ ತಿ?ರಿಕೊಂಡರೇ, ಮಹಾರಾಜ, ಮಂತ್ರಿ, ಸೈನ್ಯ ನನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ಮನೇ ಉಳಿಸುವರೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನಾನು ಹೋಗಲಾರೆ ಎಂದರು.

ಶಿವನು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಹಾಗೇನೂ ಆಗಲಾರದು ಹೋಗಿಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.. ಮಹೇಶ್ವರನ ವಾತು ಮೀರಲಾಗದೇ ನಾರದ ಮುನಿಗಳು, ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅರಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರಲು, ತೊಟ್ಟಿಲ ಕಡೆಯಿಂದ ವಂದನೆಗಳು ಮಹಾಮುನಿಗಳೇ ಎಂಬ ಸ್ವರ ಕೇಳಿಸಿತು. ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡ ನಾರದರು, ತೊಟ್ಟಿಲ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿತು.. ಕ್ಷಣ ನಿರಾಳರಾದ ನಾರದರು, ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರು, ದೊಡ್ಡವರ ದರುಶನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೇನು? ಎಂದು. ಆ ಮಗುವು ಇವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು, ನಾನು ಗೊಬ್ಬರದ ಹುಳುವಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಬಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದರುಶನದಿಂದ ನಾನು ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಿಳಿಯಮರಿಯಾದೆ. ಆಗಲೂ ನೀವು ನನಗೆ ದರುಶನ ನೀಡಿದಿರಿ. ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕರುವಾಗಿ ಜನಿಸಿದೆ. ಆಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ದರುಶನ ನನಗೆ ಲಭಿಸಿತು. ಈಗ ಮರುಜನ್ಮ ಪಡೆದು, ರಾಜಕುವರನಾಗಿದ್ದೇನೆ.. ದೊಡ್ಡವರ ದರ್ಶನದಿಂದ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವುಂಟೆ ಮುನಿವರ್ಯಾ ಎಂದು..ನಾರದರು ಸಂಪ್ರೀತರಾಗಿ ಹೊರಟರು.. ದೊಡ್ಡವರ ಒಡನಾಟ ನಮಗೆ ಆ ಕ್ಷಣ ಮುಖ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು.. ಆದರೆ ಖಂಡಿತ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿದೆ.

-ಮನೋಹರ್ ಕೆ.ವಿ

## "ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ವಿಧಾನ"

### ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಮತ್ತು ಔಷಧ ವಿತರಣಾ ಶಿಬಿರ

ಕರೋನಾ ಎಂಬ ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕೋವಿಡ್ 19 ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮದ್ದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮೂಡಲ ದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮದ ಹತ್ತಾರು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮಂಡ್ಯ, ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ಮದ್ದೂರು ಇವರ ವತಿಯಿಂದ 17 ಏಪ್ರಿಲ್ 2021 ರಂದು ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಮತ್ತು ಔಷಧ ವಿತರಣೆ ಶಿಬಿರವು ಕೋವಿಡ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಬಿರದಿಂದ 250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಬಿರವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕಿಲಾರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮಂಡ್ಯ ಇವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ಕೇವಲ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ ಅದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ

ಗಳಾದಂತಹ ಡಾ|| ಕೆ ಜಗದೀಶ್‌ವರವರು ಮಾತನಾಡಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಯೋಗೀಶ್‌ವರವರು ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ ಮದ್ದೂರು, ಇವರು ಮಾತನಾಡಿ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ದೂರು ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಡಾ|| ವಿರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥನ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಧರ್ಮದ ಆಸ್ವತ್ತೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ವೈದ್ಯ ವೃಂದ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮಂಡ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನವನ್ನು ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕಿಲಾರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಇವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಇಂತಿ,

-ಎನ್ ಸಿ ಅರ್ಜುನ್ ನಿಡಘಟ್ಟ  
ಸಂಶೋಧನ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು