

Reg. No.: KARKAN/2013/52928

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

ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ



ವಾರ್ತಾ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ : 22

ಸಂಚಿಕೆ : 07

ಮಂಡ್ಯ

ಜನವರಿ 2024

ರೂ. : 2.00

ಪುಟಗಳು : 20



ಕಾರ್ತಿಕ ವಿಶೇಷ ಅನಂತ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರ



ಸ್ಕೋಪ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮಂಡ್ಯ ಮೂಲದ ಡಾ. ಹಲ್ಲೆಗೆರೆ ಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಹಾಗೂ ಚೇರ್ಮನ್ ಆದಂತ ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ ರವರು ಜನವರಿ 21ರಂದು ಸ್ಕೋಪ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ಮರಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ ಭೂದೇವಿ ಉಳಿಸಿ ವಾಕಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಡಿಸಿಎಂ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಅವರು, ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್ ಗುರೂಜಿರವರು ಹಾಗೂ ಖ್ಯಾತ ಇನ್ವೋಸಿಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಸ್ಥಾಪಕರಾದಂತಹ ಎನ್. ಆರ್. ನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿ ಸರ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ.



ಶ್ರೀ ವೈಕುಂಠ ವಾರ್ತಾ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ : 22 | ಸಂಚಿಕೆ : 06

ಮಂಡ್ಯ | ಜುಲೈ 2023

ಪುಟಗಳು : 20

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಕೆ. ಎನ್. ರವಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು :

ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಮುದ್ರಕರು :

ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್, ಐಡಿಂಯಲ್ ಆಫ್ ಸೆಟ್

ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಮಂಡ್ಯ

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ವಿವರ: 150 ರೂಪಾಯಿಗಳು

ವಿಳಾಸ

ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್

5ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಶಂಕರನಗರ, ಮಂಡ್ಯ

:- ಪರಿವಿಡಿ :-

ಲೇಖನಗಳು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1. ಸಂಪಾದಕೀಯ	1
2. ಅಂಶೋಧ್ಯಮಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು... ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಭವ್ಯ ಮಂದಿರದ ಕನಸು ಸಾಕಾರ	2
3. ಯಾರಿವನು?	5
4. ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಡ್ರಗೂ ಹುಟ್ಟಿಬ್ಬ	5
5. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸರ್ಗದ	6
6. ಜೀವನದ ಸತ್ಯ	7
7. ಜಲಂಶೋಗ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ	9
8. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ	10
9. ಸಂಪತ್ತಿನ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ-ಸುಸ್ಥಳದ ವಿಮರ್ಶೆ	11
10. WELLNESS	13

ಸಂಪಾದಕೀಯ

2024 ಭಾರತದ ಭರವಸೆಯ ವರ್ಷ

2024 ಭಾರತದ ಭರವಸೆ ವರ್ಷ. ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾನತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ 2024 ವರ್ಷಾಂಭವಾಗಿದೆ. 2024ರ ಜನವರಿ 22 ರಂದು 500 ವರ್ಷಗಳ ಭಾರತೀಯರ ಕನಸಾದ ರಾಮ ಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಕಾರ್ಯ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಮೆಚ್ಚುವಂತಾಯಿತು. ಆ ಮೂಲಕ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಹೊಂಗನಸಿನ ಬೆಳಕೊಂದು ಕಂಡಿತು.

ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹಿಂದುತ್ವ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಲಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಏಕತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಹೋದರತ್ವದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಿರ್ಮಾಣ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕನಸು ಕಂಡವರು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಭಾರತೀಯರು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಮಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವಂತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಗುರು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿದ ಭಾರತ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಚಂದ್ರಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಚಾಪು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಭಾರತ ಸೂರ್ಯನತ್ತಲೂ ಸಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೊಸ ಮೈಲುಗಲ್ಲು, ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಮೂಡಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಭಾರತ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವಂತಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಗುರುತರ ಜವಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಳೆದ 9 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಭೀತು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಶೈಹಿಷ್ಣತೆಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಜವಬ್ದಾರಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಗುರು ಮತ್ತು ಗುರಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಹಿರಿಯರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ 70 ರಷ್ಟು ವಾಸಿಸುವ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಸಿದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸುವ ಜನರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ 2024 ಭರವಸೆಯ ವರ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಅಸತೋಮ ಸದ್ಗಮಯಿ ತಮಸೋಮ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯಿ ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂಗಮಯಿ ಓಣ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ:

ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್(ರಿ)
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಟ್ರಸ್ಟ್(ರಿ). ಮಂಡ್ಯ



ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮನ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು... ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಭವ್ಯ ಮಂದಿರದ ಕನಸು ಸಾಕಾರ

ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೆ ದಿನಗಣನೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಈ ದೀಪಾವಳಿ ಕಳೆದು, ಬರುವ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಶುಭದಿನ. ದಶಕಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೂಡಲು ಅಂದು ಮುಹೂರ್ತ ನಿಗದಿಯಾಗಿದೆ. ಭವ್ಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ರಾಮಲಲ್ಲಾನ್ ಪ್ರತಿಮೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲಿದೆ. ಲೋಕಸಭೆ ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಯುವ ವರ್ಷ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪ್ರಸನ್ನ

ತಲೆವಾರುಗಳಿಂದ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ರಾಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯ ಮೂಲಸಾಮಯಿ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ರಘುನಂದ, ಸೀತಾಪತಿ, ಏಕಪತ್ನಿವ್ರತಸ್ಥ, ಸರ್ವಧರ್ಮಸಹಿಷ್ಣು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆದರ್ಶ ಪುರುಷ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಭವ್ಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡಲು ಮುಹೂರ್ತ ನಿಗದಿಯಾಗಿದೆ. 2024 ವರ್ಷಾರಂಭದ



ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ನಂತರ ಭವ್ಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗತವೈಭವ ಮೈತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಇನ್ನೂ ರೋಚಕ.

ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲಲ್ಲ. ಹಿಂದೆಯೂ ಕಟ್ಟಿಕೆಡವಿ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತಿಹಾಸ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದಿಪುರುಷ ಶ್ರೀರಾಮನ ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ವರ್ಣನೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಸುಭಿಕ್ಷನೆಲೆ, ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಋಷಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಆನಂದದ ವೈಭವಿತ ರಾಮರಾಜ್ಯ ರಾಮನು ಜಲಸವಾಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಭವ್ಯ ಅಯೋಧ್ಯೆ ನಗರವು

ವಿದ್ಯಾಮಾನ ಅಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವುದು ಸಂಚಲನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಚಂದಗಾಣಿಸುವ ಕೊನೆಹಂತದ ಕುಸುರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು. ವಿಶಾಲ ರಸ್ತೆಗಳಿಗೆ ಟಾರ್ ಹಾಕುವ ತಯಾರಿ. ಆವರಣದ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಸುಣ್ಣಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಶೃಂಗರಿಸುವ ತರಾತುರಿ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಓಡಾಡುವ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿಯ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು. ವಾಸ್ತುತಜ್ಞರು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಸಂಚರಿಸುವ ಪುರೋಹಿತರು. ಇವರ ನಡುವೆ ರಾಜಗಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ ಬಳಿ ಸಾರುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಶ್ರೀರಾಮನಗೆಜ್ಜೆ ಸಪ್ತಳ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯವಾನಗಳನ್ನು ಕೌತುಕದಿಂದ ಕಣ್ಣುಂಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರು. ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ದೇವಲೋಕದ ದೃಶ್ಯ ಹೌದು, ಕೋಟ್ಯಂತರ ಭಾರತೀಯ

ಕಳೆಗುಂದಲು ಶುರುವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ಐತಿಹ್ಯವಿದೆ.

ರಾಮನ ಮಗ ಕುಶನು ಅಯೋಧ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ಮಿಸಿದನು. ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ನಗರವು ಮರಳಿ ವೈಭವ ಕಂಡಿತು. ಅಯೋಧ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಸೂರ್ಯವಂಶದ ಕೊನೆಯ ಮಹಾರಾಜ ಬೃಹದ್ವಲನು ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದನು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ರಾಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ಅಯೋಧ್ಯೆಯು ಮತ್ತೆ ಸೊರಗಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಅದರ ನಂತರ ರಾಜವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯನು ಮತ್ತೆ ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದನು ಎಂಬ ಇತಿಹಾಸ ಇದೆ.

ಅರಣ್ಯದಿಂದ ಸುತ್ತವರಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಯೋಧ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯನು, ತೋಧನೆಯ ಬಳಿಕ ಅದು



ರಾಮಜನ್ಮಭೂಮಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಂದ ಸ್ಥಳದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಭವ್ಯವಾದ ಮಂದಿರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿದನು. ಆದರೆ ನಂತರ ಗುಪ್ತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಯೋಧ್ಯೆ ರಾಮಮಂದಿರ ಸುಭೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಲವರ ಕಾಳಜಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಮಮಂದಿರವು 14ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಯಿತು.

ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಾಮಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಭಾರತೀಯರ ಕನಸಾಯಿತು. ತಲೆಮಾರುಗಳು ಉರುಳಿದರೂ ರಾಮಮಂದಿರದ ಕನಸು, ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂಘರ್ಷ, ಸವಾಲು ಬಳಿಕ ಕೊನೆಗೂ ರಾಮಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯ ಪುಣ್ಯಸಮಯ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರ್ಶ ಮರುಷನ ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಭವ್ಯಮಂದಿರ ಈಗ ಭಕ್ತ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ.

ಉತ್ತರದ ಅಯೋಧ್ಯೆಯಿಂದ ದಕ್ಷಿಣದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ, ಇಂದಿರಾ ಪಾಯಿಂಟ್ (ಭಾರತದ ದಕ್ಷಿಣದ ತುದಿ) ದಾಟಲಂಕಿಯ (ಶ್ರೀಲಂಕಾ)ವರೆಗೆ ಕುರುಹುಗಳಿಂದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಕರಿಸುವ ಶ್ರೀರಾಮನ ಬದುಕು ಭಾರತೀಯರ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾಗಿ ಬೆಸೆದಿದೆ. ಶ್ರೀರಾಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಟ್ರಸ್ಟಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಅಂತಸ್ತಿನ ರಾಮಮಂದಿರ ಕಾಮಗಾರಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿದೆ. ಕುಸುರಿ ಕಲೆಯ ಕಣ್ಣಿನಕೋರೈಸುವ ಕಲಾತ್ಮಕ ಭವ್ಯ ಸ್ತಂಭಗಳ ಮೇಲೆ ಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ.

ಅಯೋಧ್ಯೆ ರಾಮಮಂದಿರದ ಇತಿಹಾಸ ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದು. ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜ್ಯ ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಭಗವಾನ್ ರಾಮನ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಎಂದು ನಂಬಲಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. 16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೊಘಲ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಬಾಬರ್ ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಕೆಡವಿದನು ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಸೀದಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಬಾಬರಿ ಮಸೀದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಸೀದಿಯು 1992ರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಗಳಿಂದ ನೆಲಸಮ ವಾಗುವವರೆಗೂ ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು. ಇದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಕೋಮು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು.

ಅಯೋಧ್ಯೆ ವಿವಾದವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಭಾರತದ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಬಾಬರಿ ಮಸೀದಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದ ಮಾಲೀಕತ್ವ ಮತ್ತು ಅದು ರಾಮನ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವೇ ಎಂಬ ವಿವಾದವು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿವಾದವನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ 2019ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಇತ್ಯರ್ಥಪಡಿಸಿತು. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಾಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪರವಾಗಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು. ಈ ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಶ್ರೀ ರಾಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ.

ಅಯೋಧ್ಯೆ ರಾಮಮಂದಿರವು ನಾಗರಾ ಶೈಲಿಯ ದೇವಾಲಯದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಭವ್ಯವಾದ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಎತ್ತರದ ಗೋಪುರಗಳು ಅಥವಾ ಶಿಖರಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ದೇವಾಲಯ ವನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ಮರಳುಗಳಲ್ಲಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು 2.77 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ. ದೇವಾಲಯವು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಂಗಣದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ದೈತ್ಯ ಶಾಲಿಗ್ರಾಮ್ ಕಲ್ಲು, ಇದು ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾದ ಕಪ್ಪು ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ನೇಪಾಳದ ಗಂಡಕಿ ನದಿಯಿಂದ ತರಲಾಗಿದೆ.

ದೇವಾಲಯವು 161 ಆಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ಮಹಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯು ರಾಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆ ಮಹಡಿಯು ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆ ಮಹಡಿಯು ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವಾಗಿದೆ.

ದೇವಾಲಯದ ಸಂಕೀರ್ಣವು ಯಜ್ಞಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞಗಳು ಅಥವಾ ಹಿಂದೂ ಅಗ್ನಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಭಾಂಗಣ, ಸಮುದಾಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಸಂಕೀರ್ಣವು 67 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ



ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಭಕ್ತರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್

ಮೈಸೂರಿನ ಐದು ತಲೆಮಾರಿನ ಹೆಸರಾಂತ ಶಿಲ್ಪಿಗಳ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಯ ಶಿಲ್ಪಿಯಾಗಿ



ದ್ದಾರೆ. ರಾಮಲಲ್ಲಾ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಸಲ್ಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಯೋಧ್ಯೆ ಮಂದಿರಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಿತಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ರಾಮನ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಗಾಗಿ ವಿಗ್ರಹದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅಂತಿಮಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಖ್ಯಾತ ಶಿಲ್ಪಿ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಅರುಣ್ ಕೆತ್ತಿದ ಶ್ರೀರಾಮನ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ 1983ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಅರುಣ್ ತಂದೆ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಕೂಡ ನುರಿತ ಶಿಲ್ಪಿ. ಅವರ ಅಜ್ಜ ಬಸವಣ್ಣ ಶಿಲ್ಪಿ ಮೈಸೂರು ರಾಜರಿಂದ ಪೋಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ತಲೆಮಾರಿನವರಾದ ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್

ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೆತ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಎಂಬಿವ ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಅವರ

ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ವೃತ್ತಿಯ ಕೌಶಲದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 2008 ರಿಂದ ಕೆತ್ತನೆ ವೃತ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಡಿಯಾ ಗೆಟ್‌ನ ಹಿಂದೆ ಅನರ್ ಜವಾನ್ ಜ್ಯೋತಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಭವ್ಯವಾದ ಮೇಲಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅರುಣ್ ರಚಿಸಿರುವ 30 ಅಡಿ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ನೇತಾಜಿ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಅವರ 125ನೇ ಜನ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಮೊದಲು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಇಂಡಿಯಾ ಗೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇತಾಜಿ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಅವರ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಆಶಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಬೆಂಬಲಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಅವರ ಎರಡು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದರು.

ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಕೇದಾರ ನಾಥದಲ್ಲಿ 12 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನೂ ಕೆತ್ತಿದ್ದರು. ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಂಚನಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 21 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಹನುಮಾನ್ ಪ್ರತಿಮೆ, ಸಂವಿಧಾನ ಶಿಲ್ಪಿ ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ 15 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪ್ರತಿಮೆ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸದ ಬಿಳಿ ಅಮೃತಶಿಲಾ ಪ್ರತಿಮೆ, ಆರು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಏಕಶಿಲಾ ನಂದಿ ಪ್ರತಿಮೆ, ಆರು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಬನಶಂಖರಿ ದೇವಿಯ ಪ್ರತಿಮೆ, ಮೈಸೂರು ರಾಜ, ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಅವರ 14.5 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಬಿಳಿ ಅಮೃತಶಿಲಾ ಪ್ರತಿಮೆ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶಿಲ್ಪಗಳು ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಸಂಘಟನೆಗಳು ಅರುಣ್ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿವೆ. ಇವರ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಮೈಸೂರಿನ ರಾಜಮನೆತನವೂ ವಿಶೇಷ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ಮಾನಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. ರಾಮಮಂದಿರಕ್ಕೆ ರಾಮಲಲ್ಲಾ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅರುಣ್ ಯೋಗೀರಾಜ್ ರವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದವರು ಅದರಲ್ಲೂ ಮೈಸೂರಿನವರು ಎಂಬುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ



ಯಾರಿವನು?

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನ ಹಣೆಗೆ
 ದಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ನಾಮಧಾರಿಯಾದವರು,
 ಬಾಲ್ಯದಲೆ ರಾಮನಾಮಾವಳಿಯೆನು ಹರಿದು
 ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪೂಜಿಸಿದವರು.
 ಮೇಲ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿದ್ದ ಸಂಸ್ಕೃತವ ಕಲಿತು
 ವ್ಯಾಸಭಾರತದ ಕನ್ನಡಕ್ಕಿಳಿಸಿದವರು.
 ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವರಸುಸ್ಥಲೆ, ಅವನ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ
 ಕೇಳಿಯೂ ಇನ್ನೇಟಾಟ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದವರು
 ಜೇಮ್ಸ್ ಕನ್ವೆಂಟ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಮೋದ
 ಬಿಟ್ಟು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಬಂದವರು
 ರಾಜರ ಮನೆಯಲಿ ಮನೆಪಾಠ
 ಹೇಳುವುದ ಒಪ್ಪದವರು
 ತಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕತೆಗಾರರಾದರೂ
 ಮಾಸ್ತಿಯವರನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದವರು
 ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೂ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ
 ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಂಚಲ್ಲೆ, ಹನ್ನೊಂದು ಕವಿತೆಗಳ ಬರೆದವರು
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪ್ರತಿಭೆಯು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋತ್ತಮ
 ಪದವಿ ಪಡೆದ ಒಕ್ಕಲಿಗರು
 ಬೇಲೂರ ಶಿಲಾಬಾಲಕರುತೆ ಮುಖಾರವಿಂದವಿಳವರು
 ಬಾಹುಬಲಿಯಂತೆ ಎತ್ತರ ನಿಲುವು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು
 ಚದುರಂಗದ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿವರು
 ರವಿಮಾಡುವ, ಅರುಣಾಸ್ತಮವ ನೋಡುವುದ ಮರೆಯದವರು.
 ಜಾತಿಯತೆ, ಪದಾಪೂಜೆ, ಸಾಷ್ಟಾಂಗಗಳ ಮಾಡದವರು,

ಪುರೋಹಿತರಿದ್ದ ಮದುವೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗದವರು
 ಫ್ರೆಂಚ್ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ, ಉದ್ದಂಡ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾದವರು,
 ವಿಮರ್ಶಕರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಹುಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದವರು.
 ಆಡಳಿತ, ಕವಿತನವ, ಸಮವಾಗಿರೋಡವರು,
 ಕಲಿ-ರಕ್ತಧುನಿಗಳಿಂದ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಿಚ್ಚ ಹಚ್ಚಿದವರು
 ಜಲಗಾರನಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಕಂಡವರು
 ಸತ್ಯವಾನನ ಪಾತ್ಯೆ ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ಗಳಿಂದ ಹಾರಹಾಕಿಸೋಡವರು
 ನೇಗಿಲಂಮೋಗಿಯು ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷಾಂತರಕ್ಕಾಗಿ,
 ಲಂಡನ್ನಿನೊಳಗೂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ತುತ್ತೂರಿ ಎಂದವರು
 ಸಂಸ್ಕೃತದ "ರಾಮಾಯಣವು"
 "ಶ್ರೀ ರಾಮಾಯಣ ದರ್ಶನಂ" ಮಾಡಿದವರು
 ರಾಮ ತನ್ನ ಕಥೆ ಬರೆಸೋಪ್ಪೆಸರ್ ಹುದ್ದೆ
 ಗೇರಿಸಿದ, ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದವರು
 ರಸಖುಷಿ, ಅಭಿನವ ವಾಲ್ಮೀಕಿ
 ಮಹಾ ಛಂದಸ್ಸು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವರು
 ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ತೆನ್ನಿ ಎಂದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ
 ಬಿಡದೆ ಕಾಡಿಸೋಡವರು
 ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪನವರು ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಸ್ತಿಯಿಂದ
 ಅಲಂಕರಿಸಿದರೂ ಇವರೂಲ್ಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರೂ
 ಕನ್ನಡ ನಾಡು ನುಡಿಯು ಡಿಂಡಿಮವ
 ವಿಶ್ವಪಥಕ್ಕೇರಿಸಿದವರು,
 ಇವರೇ ವಿಶ್ವಮಾನವ, ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ
 ಕುಪ್ಪಳಿ ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಪುಟ್ಟಪ್ಪನವರು.



-ಜೆ. ಉಮಾ

ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಂಡ್ಯ

ಕ್ಯಾಲೆಂಡ್ರಗೂ ಹುಟ್ಟುಬ್ಬ

ಹೊಸವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರು
 ಬಂದೇ ಬರ್ತಾ ದಪ್ಪ,
 ಬರ್ಡೇಯಿದ್ದೆ ಬದಲಾಗೋಲ್ಲೆ
 ಡೇಟ್‌ಗಳಂತಾನೆ ಬೆಪ್ಪ.
 ಒಂದೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲ
 ನೋಡೋದೇಗೆ ಯಪ್ಪಾ
 ಅವರರ್ ತಾವು ಬೇಕಾದಂಗೆ
 ಮಾಡೊಕ್ಕಿಟ್ಟಿತ್ತಪ್ಪಾ
 ಪಂಚಾಂಗೇನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡ್ರೇನು
 ಲೆಕ್ಕ ಹೋದ್ದಾನೆ
 ದಿನಾತಿಂಗಳು ಕಳ್ಳಂಗೆಲ್ಲ
 ಬಂದೆ ಬರ್ತಾ ದೇನೆ.

ಅಧಿನವ ಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸ್ಥ (ಒ.)			
ಕನಕ ವಿಜಯ, ಕಾಕತೀರ, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ			
ಜನವರಿ	ಫೆಬ್ರವರಿ	ಮಾರ್ಚ್	ಏಪ್ರಿಲ್
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27

ದೋಸೇನ್ನಾವು ಮಗ್ಗಾಣೆಗೆ
 ಗೋಡೇಲ್ಕಾಯೆಡ್ಡನ್ನ
 ಮಗ್ಗಾಣೆಗೆ ಹುಡುಬ್ಬಂದೊ
 ಬೇರೇನಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನ
 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಿಂಗೆ ನೋಡು
 ಗೋಡೆಗಲ್ಲಂಕಾರ
 ಹನ್ನೆರಡ್ಡಿಂಗೆ ಆಗೋದ್ದಾಯೆ
 ಮೊಳೆಗಾಂಪ್ಪಿ ಭಾರ.
 ಕ್ಯಾಲೆಂಡ್ರಷ್ಟೆ ಬದ್ಲಾಗಿದ್ದು
 ಮನ್ನಾ ಬದ್ಲಾಗಿಲ್ಲ
 ನಾಳೆಗೆದ್ದು ನಮ್ಮ ನೋಡೋದ
 ಕನ್ನಡೀಲಿ ಎಲ್ಲ.

ತನಾತಿ



ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಡಗರ

ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರುವ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಡುತ್ಪಿದ್ಧ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಅವರ ಬಳಿ ಬಂದ ಅಭಿಮನ್ಯು “ಅಮ್ಮ ನಾಳೆ ಶಾಲೆಗೆ ರಜೆ..” ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಶಾಲೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು. “ಹೌದು ಮಗನೇ, ನಾಳೆ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ ಹಬ್ಬವಿದೆ” ಎಂದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡು “ಈ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣ ಅಂದರೆ ಏನಮ್ಮ? ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿದನು ಅಭಿಮನ್ಯು. ಮಗನನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು “ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುವ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಡಿದಾಗ,



ಅವು ಹನ್ನೆರಡು ರಾಶಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರಾಶಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ರಾಶಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಸಂಕ್ರಮಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ” ಎಂದರು ಲಕ್ಷ್ಮಿ. ಯೋಚಿಸಿದ ಹುಡುಗ “ಅಂದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬ ಬರುತ್ತಾ? ಶಾಲೆಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತಾ?” ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕೇಳಿದನು. ಮಗನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಸು ನಕ್ಕ ತಾಯಿ “ಹನ್ನೆರಡು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯು ನಡೆಯುವುದಾದರು ನಾವು ಆಚರಿಸುವುದು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ.. ಧನಸ್ಸು ರಾಶಿಯ ನಂತರ ಬರುವ ಮಕರ ರಾಶಿಗೆ ಸೂರ್ಯನು ಸೇರುವ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಸಲಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ” ಎಂದರು. “ಅದ್ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ? ಅದೇನು ವಿಶೇಷ? ಹುಡುಗನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. “ಅದ್ಯಾಕೆ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನವರೆಗೂ ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಪಥ ಬದಲಿಸಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತರಾಯಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಾಯಣ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳ ಕಾಲ ಸುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯ ಕಾಲ” ಎಂದಾಗ “ಹೌದಾ” ಎಂದವನನ್ನು ಕಂಡು.. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಗನೇ ಇದೇ ಉತ್ತರಾಯಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ಧರೆಗಳಿರುವುದು, ಶಿವ ಪಾರ್ವತಿ ವಿವಾಹವಾದ ಕಾಲವಿದು, ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲವಿದು, ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪುಣ್ಯ ಸಮಯವಿದು..” ಎಂದರು.

“ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಹತ್ವವಿದೆಯಾ? ನಾವು ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಚರಿಸೋಣ ಅಮ್ಮ? ಎಂದು ಅಭಿಮನ್ಯು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೇಳಿದನು. “ಇದು ಒಂದಲ್ಲ ಮೂರು ದಿನ ಆಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿದೆ ಮೊದಲ ದಿನ “ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ” ಆರು ತಿಂಗಳು ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡುದಿದ್ದೀವಿ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ತ್ರಮಿಸಿದ್ದೀವಿ ಈಗ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು ಮನೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸೋದಿಕ್ಕೆ ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ಭೋಗಿ ಹಬ್ಬ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಸಗಣೆ ಸಾರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಸೆಗಣೆಯಿಂದ ಬೊಂಬೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬದ ಮರುದಿನ “ಸಂಕ್ರಮಣ ಹಬ್ಬ” ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವ ದಿನ.

ದಕ್ಷಿಣಾಯಾನದಲ್ಲಿ ತೀರಿ ಹೋಗಿರೋ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ ಅಂತ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತರ್ಪಣ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮನೆಲಿ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕೊಂಡು, ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ ಹಂಚಬೇಕು. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಗಾಳಿಪಟ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಆ ಗಾಳಿಪಟ ಮುಗಿಲೆತ್ತಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ನಿನ್ನ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಗೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ ನೀವು ಆರಾಮಾಗಿರಿ ಅಂತ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುತ್ತೆ.” ಎಂದರು. “ಹೌದಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗಾಳಿಪಟ ಹಾರಿಸಲೇಬೇಕು” ಮಧ್ಯೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿದ್ದನು ಅಭಿಮನ್ಯು.. ನಕ್ಕ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಡೆದರೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೋದವ “ಮೂರನೆ ದಿನ ಯಾವ ಹಬ್ಬ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ ಅಮ್ಮ ನೀವು..” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. “ಮೂರನೇ ದಿನ “ಎತ್ತುಗಳ

7ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ....



ಜೀವನದ ಸತ್ಯ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆ ವಿಷಮಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರಿಂದಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಮನೆಯವರೂ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ಆತನಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆ ಯುವಕ ದೈಹಿಕವಾಗಿ-ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಂದಿದ್ದ. ಬದುಕಿನ ಭರವಸೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆತನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಆದೇ ಕನವರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಡೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ಕನಸಲ್ಲಿ ದೇವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ.

‘ಭಗವಂತಾ, ನನಗೇಕೆ ಈ ದುಸ್ಥಿತಿ?’ ಎಂದು ಹುಡುಗ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ದೇವರು ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕ. ‘ನನಗೆ ಉತ್ತರ ಬೇಕು’ ಎಂದು ಆ ಯುವಕ ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿದರೂ ದೇವರ ನಗು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ‘ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಬದುಕಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

...6ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಹಬ್ಬ” ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ದೊರೆತ ಅಷ್ಟೂ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಆ ಎತ್ತುಗಳ ಕಾರಣ ಅಂತ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬ, ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡೋದಕ್ಕಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ನೈವೇದ್ಯ ಕೊಡೋಕಿದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಅಂತ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯೋಕಿದೆ” ಎಂದರು.. ಅವುಗಳು ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ “ನಾಳಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಹಬ್ಬ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನ ಮದುವೆ ಗಂಡು ಥರ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡೋಕಿದೆ.. ಖುಷಿ ನಾ? ಹರ್ಷಾತುರದಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದನು. ಹಿತ್ತಲ ಕಡೆ ಬಂದಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವರು ಮಗನ ಸಂಭ್ರಮ ನೋಡಿ ನಸು ನಗು ಬೀರಿದರು.

ಈ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷ ಏನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಗಳು ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಬರುತ್ತೆ ಆದ್ರೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಷವೂ ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೆ.....

ಅಫ್ರಾ, ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು
ವೀರಕಂಭ ಗ್ರಾಮ, ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಕರುಣೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಹುಡುಗ ಕೊಂಚ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ. ಮೌನಮುರಿದ ಭಗವಂತ, ‘ಮಗೂ, ನಿನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇರಾರೂ ತಡೆ ಒಡ್ಡಿಲ್ಲ, ಸ್ವತಃ ಕೊರಗುವಿಕೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವವನು ನೀನೇ. ಬದುಕಲು ನೀನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ದಾರಿಗಳೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಹೋದವೆಂದು ನೀನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯ. ನೀನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಎಂದಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದೇನಾ? ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಕುಂದಿಲ್ಲದ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ನಾನು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲೆ...’ ಎಂದ.

ಯುವಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನ ಸಂಚಾರವಾದಂತಾಯಿತು; ಬದುಕಲೇಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟ ಇಚ್ಛೆ ಅವನಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸಿತು. ನೋಡನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ‘ಜಾದೂ’ ಜರುಗಿತು. ಆತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಕಳೆ ಚಿಮ್ಮಿತು. ‘ನಾನೂ ಬಾಳುತ್ತೇನೆ, ಬಾಳಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಅವನ ಅನುಕ್ಷಣದ ಉಸಿರಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಮುಖನಾದ, ಆಯುಧಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ.

ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಷುಣ್ಣಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಲಿ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ರೂಪಕಸಾಕ್ಷಿ. ಕೊರಗು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯ ತಲೆತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಸಮರ್ಥ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ, ಎಂಥ ಸವಾಲು-ಸಂಕಷ್ಟದ ತೀವ್ರತೆಯೂ ತಗ್ಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಜಯ ಸಿಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ತಂಡಗಳವರೂ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂದೇ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆಟಕ್ಕೆ ಅದುವೇ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗೆಲ್ಲುವ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೇ ಜೀವನ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಬೇಕಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೆಗಲಮೇಲಿನ ಹೊಣೆ. ಅದೇ ಬದುಕಿನ ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರೋಣ.

ಕೃಪೆ : ಪದ್ಮ ಲತಾ ಮೋಹನ್
ಶರತ್ ಕುಮಾರ್ ಬಿ ಎಸ್
ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ,
ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ, ಮಂಡ್ಯ





ಜಲಯೋಗ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ

ದಿನಾಂಕ 24.12.23 ರಂದು ಯೋಗ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕಾಸ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವಾನಿಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ, ಬೇಬಿಮಠ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಡಾ.ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ತ್ರಿನೇತ್ರ ಮಹಂತ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಗಂಗಾರತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ದಲ್ಲಿ ತ್ರಿನೇತ್ರ ಶ್ರೀಗಳು ಕಾವೇರಿ ಮಾತೆಗೆ ದೀಪಾರತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಡೀ ನಾಡಿಗೆ, ರೈತರಿಗೆ, ದೇಶ ಸುಭಿಕ್ಷವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸಿ ಕಾವೇರಿ ದೀಪಾರತಿ ಮಾಡಿ ದೀಪವನ್ನು ತೇಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆರೆದಿರುವಂತಹ ಭಕ್ತರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾವೇರಿ ಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗುವ ದೀಪಗಳ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ರಮಣೀಯವಾದುದು.



ಶಿವಯೋಗಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರೆಗೆ ಅವರ ಜಲ ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಾಧನೆಯತ್ತ. 'ಜಲಯೋಗ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ' ಈ ವಿಷಯದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪಿ. ಹೆಚ್.ಡಿ ಪದವಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಜಲಯೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಹಿಮರು ತ್ರಿನೇತ್ರ ಶ್ರೀಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣದ ಪಶ್ಚಿಮವಾಹಿನಿ ಕಾವೇರಿ ತೀರದಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೇಬಿ ಮಠ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ತ್ರಿನೇತ್ರ ಮಹಂತ ಶಿವಯೋಗಿ

ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಂದು ಸಂಜೆ ಕಾವೇರಿ ಮಾತೆಗೆ ಬೆಳದಿಂಗಳ ದೀಪಾರತಿ ಮಾಡಿ ಬಂದು ಜನರಿಗೆ ಕೈತ್ತು ಮತ್ತು ನೀಡಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸತ್ಸಂಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸಂಗೀತ

ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಪ್ರಪಂಚದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ವಿಸಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ನಮ್ಮದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಆನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ



ವೇದೋಪನಿಷತ್ತು, ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳಿಂದ ಹಲವು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಈ ನಾಡನ್ನು ಧರ್ಮದ ಬೀಡನಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಕಲಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ



ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವಾಸನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಂಡವ್ಯ ಋಷಿಗಳ ತಮೋಭಾಗ ಮಂಡ್ಯದ ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ವಾಹಿನಿ ಕಾವೇರಿ ತೀರದಲ್ಲಿನ ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೇಬಿ ಮಠ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ತ್ರಿನೇತ್ರಾ ಮಹಂತ ಶಿವಯೋಗಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ತಮೋಬಲ ಅಪಾರವಾದದ್ದು. ಮಾತಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶ್ರೀಗಳವರು ಶಿಕ್ಷಣ, ಜ್ಞಾನಪ್ರವಚನ, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ, ಜಲ ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಜನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸನ್ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾಮಯೋಗಿ ಎನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪಡೆದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜಲ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಪಡೆದು "ಯೋಗ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ದ ಅಮೇರಿಕಾಸ್" ಯೂನಿ ವರ್ಸಿಟಿಯಿಂದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಳವರು ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದು, ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶುಭಂ ಕರೋತಿ ಕಲ್ಯಾಣಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಧನ ಸಂಪದಃ
ಶತ್ರುಬುದ್ಧಿ ವಿನಾಶಂ ದೀಪ ಜ್ಯೋತಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ!!
ಹೀಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೀಪಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮಹತ್ವ

ಅಪಾರ. ಭಾರತದ ಪವಿತ್ರತೆ ಸಾರುವ ಗಂಗಾ ನದಿಯಲ್ಲಿನ ಗಂಗಾರತಿಯ ದೀಪೋತ್ಸವದಂತೆ, ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ಜೀವನದಿ ಕಾವೇರಿಯಲ್ಲಿನ ಚಂದ್ರವನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಳವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತ್ರಿಕಾಲ ದಾಸೋಹ, ಪ್ರತಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ನವಗ್ರಹ ಪೂಜೆ, ಚಂದ್ರಮೌಳೇಶ್ವರ ಪೂಜೆ, ವಿಶೇಷ ಪ್ರಸಾದ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸತ್ಸಂಗ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಾರತಿ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ಕೈ ತುತ್ತು ನೀಡಿ, ಇಡೀ ನಾಡಿಗೆ, ರೈತರಿಗೆ, ದೇಶದ ಸುಭಿಕ್ಷತೆಗೆ ಹಾರೈಸಿ, ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಚಂದ್ರವನ ಕೇವಲ ಆಶ್ರಮವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಮಹಾ ಸಂಕಲ್ಪವನ. ಅಲ್ಲಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು



ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೀಲಾರ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ
ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಅಭಿನವ
ಭಾರತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಚೇರೈನ್, ಸ್ಕೋಪ್
ಫೌಂಡೇಶನ್, ಮಂಡ್ಯ





ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ

ಸರಳ ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ, ಧ್ಯಾನದ ಸಹಜ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಒಂದಷ್ಟು ಉಪಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ 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 ದೇಹ ಹಾಗೂ 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. ನೀವೂ 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.....

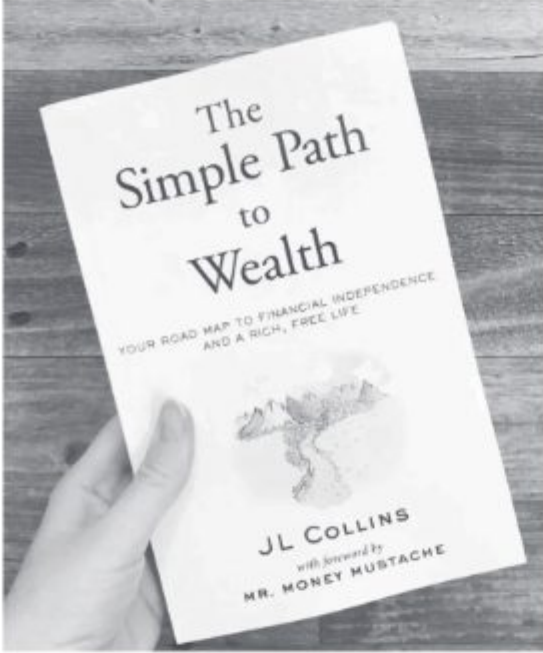
5. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಬೇಕಾ ಗಿಲ್ಲ. ನೀವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹಾಸಿ ಗೆಯೋ, ಚಾಪೆಯೋ, ನೆಲಮೋ ಅಥವಾ ಮೋಣಕಾಲು ನೋವಿದ್ದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ...
6. ಒಂದು ವಾರ 15 ನಿಮಿಷ, ನಂತರದ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ 20/25/30ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲಾರಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ...
7. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೋಗ ಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೆಟ್ಟದೋ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ, ಏನೇ ವಿಚಾರ ಬಂದರೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ...
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 ಮೊರೆ 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 ಓಣ ಪಠಿಸುವುದು. ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಓಣ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದ ಮಂತ್ರವಲ್ಲ. ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವ

16ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ....



ಸಂಪತ್ತಿನ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ-ಪುಸ್ತಕದ ವಿಮರ್ಶೆ

ಜೀವಲ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಅವರ "ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ" ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹೂಡಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಮಕಾಲೀನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಓದುಗರಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವ ಕುರಿತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಹಣಕಾಸು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಂದ್ರ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೂಡಿಕೆಯ ವಾಹನವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವ ಹೂಡಿಕೆದಾರರಿಗೆ ಈ ನಿಧಿಗಳು ಏಕೆ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೂಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಹಣಕಾಸು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಂದ್ರ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ, ವಿಶಾಲವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹೂಡಿಕೆಯ ವಾಹನವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವ ಹೂಡಿಕೆದಾರರಿಗೆ ಈ ನಿಧಿಗಳು ಏಕೆ ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಎಫ್ ಯು ಹಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಆದಾಯದ ಗಣನೀಯ ಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಎಫ್ ಯು ಮನಿ" ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕಣದ ಚೆಕ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಆರ್ಥಿಕ ಕುಶಲ್ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಿ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಪುಸ್ತಕವು ಆಸ್ತಿ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಓದುಗರಿಗೆ ಅವರ ಹಣಕಾಸಿನ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಹೂಡಿಕೆ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತೆರಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಹೂಡಿಕೆ

ಕಾಲಿನ್ಸ್ ತೆರಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಹೂಡಿಕೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೆರಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಹೂಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸ್ಟಾಕ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೀಮಿತ ಹಣಕಾಸಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ



ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೂಡಿಕೆಯ ನಡವಳಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಳಿತಪ್ಪಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯದ ಅವಲೋಖನ

ಪುಸ್ತಕವು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸೂಚ್ಯಂಕ ನಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ತುರ್ತು ನಿಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ತೀರ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸ್ಸು

“ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ” ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಸರಳತೆ

ಜೆ ಎಲ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ನೇರವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಹಣಕಾಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಪತ್ತು

ಪುಸ್ತಕವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಹೂಡಿಕೆಯ ತಕ್ತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

3. ಸೂಚ್ಯಂಕ ನಿಧಿ ಹೂಡಿಕೆ

ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ನಿಧಿ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಇದು ಏಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

“ಎಫ್-ಯು ಮನಿ” ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಾದಿಯು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆ

ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಓದುಗರು

ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ “ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ” ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಜೆ ಎಲ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಅವರ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಟೈಮ್ ಲೆಸ್ ತತ್ವಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ

ಕಾಲಶರದಿ

ನೋಡ ನೋಡುತ ಕಾಲ ಓಡಿದೆ
ಪಟ್ಟು ಬಿಡದಲೆ ಮುಂದಕೆ
ಜಗ್ಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು
ಬರದದೆಂದಿಗು ಹಿಂದಕೆ

ಶರಧಿಯಲ್ಲಿನ ಬೋಗಸೆಯಷ್ಟೇ
ನಮ್ಮ ಕಾಲವು ಇಳಿಯಲಿ
ವರುಷ ವರುಷಗಳೆಲ್ಲ ಹನಿಗಳು
ಅಲ್ಲಕಾಲವು ನಿಜದಲಿ

ಹಲವು ಕೋಟಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ ದಾಟಿದೆ
ಬುವಿಯ ವಯಸದು ವಿಶ್ವದಿ
ಇನ್ನದಷ್ಟಿದೆ ಹೇಳಬಹುದೇ
ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವು ಖಚಿತದಿ

ಹೋದ ವರುಷವು ಬರುವ ವರುಷವು
ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವು ಬಾಳಲಿ
ಅಣುಗಳೆಲ್ಲವು ಸೇರೆ ವಸ್ತುವು
ಅಂತೆ ನಾವ್ನು ಜಗದಲಿ

ಹೊಸತು ಭಾವದ ಮನದಿ ಮೂಡಿಸಿ
ಕಳೆದ ಚಣ ಚಣ ಮಿಷಿಯಲಿ
ಸಾರ್ಥಕತೆಯನು ಪಡೆವ ನಾವ್ನು
ಹೊಸತು ವರುಷದ ಮಡಿಲಲಿ

-ಶೀಲಾ ಅರಕಲಗೂಡು



WELLNESS



Meditation is nothing but accessing a new dimension of ourselves! Knowing that there is a completely new dimension to our existence is pretty astounding, isn't it? Just by doing nothing at all, you can actually explore this new dimension. Once you access this dimension, you will be able to build a new yourself, a calmer, stronger and healthier you!!! Doesn't it sound amazing?!

Like many, I was under the impression that meditation is for people who have few or no responsibilities, until I was introduced to it by a friend. That was the first time in my life, I think, I sat still for 21 minutes and did nothing, nothing at all, no work, no thinking and no moving. I could achieve no-thoughts mental equilibrium for utmost 2 seconds only during this session. Once the session was over, I was back to my routine and the day went by, pushing this event to the back of my mind. Eventually when the day came to an end... I realized that, this particular day of mine had

About the Author

Sharada Arun has done Masters in



Sharada Arun
Wellness Expert

Computer Science from UMass, Lowell, USA and worked in the IT industry for over 10 years. Her inner calling for wellness industry enabled her to explore several courses in Nutrition and fitness to qualify herself as a wellness expert. She teaches

combination and weights.



been much calmer than my usual one. That is when I decided to explore meditation; to my surprise... it has been my most adventurous journey.

There are several methods of meditation; one of them is the chakra meditation. The main function of the chakras is to draw in the prana from the universal energy by spinning around their own axis and hold it in their resonative spheres (Visualize the energy centers as spheres) to maintain and balance the spiritual, mental, emotional and physical well being of the mind and body.

Here are some of the characteristics of the seven chakras



Root Chakra (Muladhara)

Location : Base of the spine

Color : Red

Element :Earth

Sign :4 petaled Lotus

Seed mantra : LAM

Endocrine gland :Adrenal glands (Regulates the immune system and metabolism.)

Health aspects :Blood, Bowel and Bones

Root chakra is all about stability and security on this earth. A strong root chakra will make you financially, emotionally and physically stable. It connects you to your society and to the global community.

Sacral Chakra (Svadishtana)

Location : Just below the Naval

Color : Orange

Element : Water

Symbol : 6 petaled Lotus

Seed mantra : VAM

Endocrine gland : Reproductive glands

Health aspects : Reproductive organs and kidneys

A strong Sacral chakra will help to take life as it comes. You will enjoy life. Work

with passion, be creative and stay positive in most situations.

Throat Chakra (Vishudda)

Location : Throat

Color :Blue

Element :space

Symbol : 16 petaled Lotus

Seed mantra : HAM

Endocrine gland : Thyroid (Regulates body temperature and metabolism)

Health aspects :Thyroid and hearing

Throat chakra enables to communicate at an optimal level. The communication channels between the cells, organs and communication channels even between the body and mind is open when your Throat chakra is open and balanced.

Solar Plexes (Manipura)

Location : Center of the stomach

Color : Yellow

Element : Fire

Symbol : 10 petaled Lotus

Seed mantra :RAM

Endocrine gland :pancreas (Regulates metabolism)

Health aspects :Digestive organs

A strong Solar plexes chakra builds self-confidence. A keen awareness of personal power comes from this chakra. This is where will-power originates to keep the body healthy and active.

Third Eye Chakra (Ajna)

Location : Center of the forehead

Color : Indigo

Symbol : 2 petaled Lotus

Seed mantra : OM

Endocrine gland : pituitary gland (produces hormones and governs the function of the previous five glands)





Health aspects : Brain

A balanced Third Eye chakra enables you to have a better perspective of life. As the pituitary gland is governed by this chakra, the biological cycle and the functions of other endocrine glands are controlled by this chakra.

Heart Chakra (Anahatha)

Location : Center of the chest

Color : Green

Element : Air

Symbol : 12 petaled Lotus

Seed mantra : YAM

Endocrine gland : Thymus (Regulates the immune system)

Health aspects : Immunity, Respiratory

When the heart chakra is balanced, you will be able to forgive yourself, forgive all the other beings in this universe and will be able to love one and all.

Crown chakra (Sahasrara)

Location : Few inches above the head

Color : violet

Symbol : 1000 petaled Lotus

Seed mantra : OM

Endocrine gland : Pineal gland (Regulates Biological cycles)

Health aspects : Complete health

When this chakra is balanced, the universal healing energy will be able to move in and out of your body synchronizing body and mind.

How do I meditate ?

Meditation is the awareness of the universal energy flowing through the seven



chakras inside the body. As the energy flows into our body through the crown of our head and along the spine, walking with a proper posture facilitates the free movement of the energy in and out of the body. This energy is pulled in by the chakras which are rotating in their own axis and they balance themselves. These balanced chakras, keep the cells (our building blocks) energized and healthy, resulting in a perfectly healthy body.

You may wonder why we are talking about the body when our aim is to achieve inner balance. IN my Opinion, an unhealthy body can be a major distraction in achieving a well balanced mind. Thus maintaining a correct posture, eating right and exercising is directly connected to focusing inwards.

Assuming you have a reasonably healthy body, sit comfortably on a mat. Start with deep breathing several times until you bring your attention to the present. Focus and relax each and every muscle of your body. Starting from the toes and work up all the way to the crown. Visualize the universal energy that is surrounding your body entering the top of your head as the thousand petaled Violet lotus (Crown chakra) opens and allows the energy to flow into your body. Visualize this energy filling your body slowly, emerging from the head and eventually reaching the feet. Feel the Healing energy entering each and every cell of the body. Visualize the root chakra (red sphere) at the base of your



spine, drawing energy from the universal energy and balancing itself, see its red energy spreading throughout your body and move up each chakra (Sacral - Solar Plexes - Heart - Throat - Third Eye - Crown) and finally unites with the universal energy. As you focus on each chakra, think of all its characteristics like the color, symbol, element the endocrine gland and health as-

pects associated with this chakra. chant the seed mantra for each chakra to balance each chakra and end your meditation with OM chanting!

As you start meditating, you will identify and start exploring a new dimension of yourself. Eventually you will see yourself changing physically and mentally for good!!!



ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ

...10ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಧ್ವನಿಯ ವಿಧಾನ. ಭಾರತೀಯರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.....

11. ನಂತರ ಉಸಿರಿನ ವಿರಳಿತ 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 ಬಂದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟು ಮೈ ಮರೆಸುತ್ತದೆ...

ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಂದೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು 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. ಆಗ 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 ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಿದವರು. ಆದರೆ ಅದು ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳ ಬಹುದು. ಬಿಪಿ ಶುಗರ್ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆದು ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಖಂಡಿತ ನೀಡುತ್ತದೆ.





ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೇಟಿ



ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭ, ಅಭಿನವ ಭಾರತಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು