



ಕೈಲಾಸ ಮಾನಸ ಸರೋವರ ಯಾತ್ರೆ-2013

ಪ್ರವಾಸ ದರದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

11 ದಿನಗಳ ಯಾತ್ರೆ - ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ

14 ದಿನಗಳ ಯಾತ್ರೆ - ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಕ್ರೂಸರ್‌ನಲ್ಲಿ

ಹೊರಡುವ ತಿಂಗಳು : ಮೇ, ಜೂನ್, ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್ 2013

ಮೊ : 9900080799, 9900080792



6 ದಿನಗಳ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಪ್ರವಾಸ ರಾಮಾಯಣ ಕಾಲದ ಸ್ಥಳ ವೀಕ್ಷಣೆ

ಗಾಯತ್ರಿಪೀಠ, ಟ್ರಂಕಾಮಲಿ (54 ಶಕ್ತಿ ಪೀಠದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಶಕ್ತಿ ಪೀಠ)

ಕೊಲೊಂಬೊ, ನೆಗಂಬೊ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಡಾಂಬುಲಾ, ಸೀತಾ ಅಶೋಕವನ,

ಹನುಮಾನ್ ದೇವಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಹೊರಡುವ ತಿಂಗಳು : ಫೆಬ್ರವರಿ, ಮಾರ್ಚ್, ಏಪ್ರಿಲ್ - 2013

ಮೊ : 9880079588 / 9900080795



12 ದಿನಗಳ ಸಿಂಗಾಪುರ - ಮಲೇಶಿಯ-ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ರವಾಸ

ಸಿಂಗಾಪುರ : ಸಿಟಿ ಟೂರ್, ಸೆಂಟೋಸ ಐಲ್ಯಾಂಡ್, ಬರ್ಡ್ ಪಾರ್ಕ್

ಕೌಲಾಲಂಪುರ್ : ಸಿಟಿ ಟೂರ್, ಬಟು ಗುಹೆ, ಪುಟ್ಟಾಜಯ

ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ : ಪಟ್ಟಾಯ, ನಂಗ್‌ನಾಚ್ ವಿಲೇಜ್, ಕೋರಲ್ ಐಲ್ಯಾಂಡ್

ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ : ಸಿಟಿ ಟೂರ್, ಸಫಾರಿ ವರ್ಲ್ಡ್, ಮರೀನ್ ಪಾರ್ಕ್

ಹೊರಡುವ ತಿಂಗಳು : ಫೆಬ್ರವರಿ, ಮಾರ್ಚ್, ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ - 2013

ಮೊ : 9900080795 / 9900080799



15 ದಿನಗಳ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಯುರೋಪ್ ಪ್ರವಾಸ (9 ದೇಶಗಳು)

ಯು.ಕೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಬೆಲ್ಜಿಯಂ, ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ,

ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ, ಲಿಚೆನ್‌ಟೆನ್‌ಶ್ಟೈನ್, ಇಟಲಿ,

ಹೊರಡುವ ತಿಂಗಳು : ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ, ಜೂನ್ - 2013

ಮೊ : 9900080794 / 9900080797



18 ದಿನಗಳ ಜಾರ್ಥಾಮ್ ಯಾತ್ರೆ

ಬದರಿನಾಥ್, ಕೇದಾರ್‌ನಾಥ್, ಯಮೋನೋತ್ರಿ, ಗಂಗೋತ್ರಿ

ಮೊ : 9900080799 / 9880079588

Orchid Travel & Tours Recognised by Department of Tourism Government of Karnataka

98, 1st Floor, D.V.G. Road, Basavanagudi, Bangalore - 560 004.

Tel : 080-26670646, 26621983, 26670647, 26617178



ಜೀ ವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಡುಕಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು. “ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.” ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, “ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಿತ್ರರಾಗುತ್ತೇವೆ.” ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, “ನಮಗೆ ನಾವೇ ಶತ್ರುಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.” ಇದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸೂಚಿಸುವ ಪರಿಹಾರ.

೧. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ - ಎರಡೂ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇವೆ : ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಹೊರಗಡೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ. ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ನಮಗೆ ಸುಖ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಆನಂದವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆಯ ಸುಖದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಇದೇ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ.

೨. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಐದು ಪರಿಹಾರಗಳು : ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಐದು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು. ೧. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ೨. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ೩. ನಾವು ಯಾರು ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದು (ಆತ್ಮವಿಚಾರ) ೪. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಧ್ಯಾನ) ೫. ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸೇವೆ (ಯಜ್ಞಭಾವನೆ). ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.

೩. ‘ಯೋಗ’ ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರಗಳು : ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ:

-> ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳೆಂಬ (ವೃತ್ತಿ) ಅಲೆಗಳ ಪ್ರವಾಹ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನೇ ‘ಯೋಗ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

-> ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೈತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು

ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕರ್ಮ, ಯಮ-

ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಜಪ

ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಮ ಎಂದರೆ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಕಳೆತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಅಸಂಗ್ರಹ. ನಿಯಮ ಎಂದರೆ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಒಳ್ಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ.

-> ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಬೇಕು; ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಬಾರದು. ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-> ಇತರರೊಡನೆ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖದಿಂದ ಇರುವವರ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಃಖಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಕಂಪ, ಕರುಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಷ್ಟರ ಜೊತೆಗೆ ಉದಾಸೀನದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವಿಧಾನ.

-> ಅಜ್ಞಾನವೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬರೀ ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪರೆಂದೂ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪಿಗಳೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿದರೆ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಅಭಿಮಾನ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

