

Mouna

ಮೌನ



Chandrike

ಚಂದ್ರಿಕೆ



ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ



Monthly Spiritual News Letter * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, AUGUST 2019

Date of Issue : 05-08-2019

Volume - 4 Issue -8

₹-10

Why Learn Spirituality & Shivality?



Both Spirituality & Shivality are abstract concepts hardly known and understood by the present generation. We are forced to learn a host of worldly subjects to survive compete and excel others. We

might wonder why learn the abstract subjects like Spirituality & Shivality? Yes, it's a valid question. We live in this world, at the most, one hundred plus years. What should be our goal in life? What happens when we die? Can we live in peace in this negative world? What is positivity? Learning about Spirituality & Shivality enlightens us with the right answers to all such questions including how to overcome suffering in life?. Indeed it is a journey to knowing the Truth!

Advancement in Science and Technology has given us materialistic comforts and jobs to billions in this world. It will continue to happen in future. But everyone would agree that we have lost the peace of mind in this maddening world. Suffering has become common. Insecurity is looming in all walks of life. Negativism like fear, anxiety, unrest and hatred is mushrooming in humanity all over the world. Yes, learning about Spirituality & Shivality is needed to all those who want to lead a peaceful and happy life free from suffering. No amount of bank balance, political or military power, luxuries and affluence exempts us from suffering. Even, happiness we derive from materialistic world becomes a fleeting experience that would be camouflaged by sadness again. We have hit the rock bottom when it comes to understanding the human mind.

One begins to inquire on the futility of our efforts in trying to be happy and peaceful forever. It is clear that pursuit in materialistic acquisitions cannot establish peace of mind in us. Then the question arises, how and where can we find peace of mind? The only way that mind can find peace is by drawing the power of Divinity available in every human being in this world. This is amply evident from the quote by Swami Vivekananda 'Take birth as human, but die as Divine'. This task is easier said than done.

The human mind is meant to be Divine and our scriptures quotes:

Cont on page - 3

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು?

ಆಧುನಿಕ ಜನಾಂಗದವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿ ಈ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ತತ್ವಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬದುಕಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಮೀರಿಸಲು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿಯಂತಹ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು? ಎಂಬುದು ಸೋಜಿಗದ ವಿಷಯ! ಹೌದು, ಇದು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯಾವುದಾಗಿರಬೇಕು? ನಾವು ಸಾಯುವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಎಂದರೇನು? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಇದು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ!

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯು ನಮಗೆ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಬಾಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಅಭದ್ರತೆ ಎಂಬುದು ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೌದು, ದುಃಖ ರಹಿತವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಬಾಳನ್ನು ಯಾರು ನಡೆಸಬೇಕೆಂದಿರುವರೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊತ್ತ, ಅಧಿಕಾರಯುತವಾದ ರಾಜಕೀಯ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಟರಿ ಶಕ್ತಿ, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋವುಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂತೋಷ ಕೂಡ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಾಗಿಸಿ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ.

ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಏಕೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುವನು. ಆಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. 'ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಜನಿಸಿದವರು ಸಾಯುವ ಮುನ್ನ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು' ಎಂಬ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಾಣಿಯಿಂದ ಇದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದೇ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿವೆ:

3ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ

ಸಂತರ ತೀರ್ಪು

ಹಿಂದೆ ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದ ವಿಸ್ತರಣೆಯಲ್ಲೇ ನಿರತರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಮಚಿತ್ತ ಉಳ್ಳವರೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಸಂತರೊಬ್ಬರನ್ನು ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡರು. ಸಂತರು, ತಮ್ಮ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಲೋಕಾರೂಢಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ಒಂದು ದಿನ ಶ್ರೀಮಂತರೊಬ್ಬರ ಇಡೀ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ಕದ್ದಿದ್ದ ಕಳ್ಳನೊಬ್ಬನನ್ನು ಸಂತರ ಮುಂದೆ ಹಾಜರು ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಚಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಸಂತರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ತೀರ್ಪಿನಲ್ಲಿ, ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿದರೆ, ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಸೆರೆಮನೆವಾಸದ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಶ್ರೀಮಂತರು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಕೂಗಾಡಿದರು. ಆತ ತನ್ನ ಭಂಡಾರದ ಬಹುಪಾಲುನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿರುವುದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ, ಅನ್ಯಾಯವೆಂದು ಕಿರುಚಿದರು.

ಆಗ ಸಂತರು ಸರಳವಾಗಿ ನೀನು ಹಣದಾಸೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಡವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚವೂ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹಣ ಗಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಬಹಳ ಜನರು ಬಡತನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಡತನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಲೀ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ನೀನು ಕೊಂಚವೂ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಭಂಡಾರ ಕಳುವಾಗಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ನೀನು ಭಂಡಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಗಮನಿಸಿ ನಿನಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ! ನಿನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಕದ್ದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂತರು ಹೇಳಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅಂದಿನಿಂದ ಆದಾಯದ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ತೆರಿಗೆ ನೀಡಲು ಆದೇಶಿಸಿದರು.

ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸಂತರು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೆಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು?
2. ಸಂತರು ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿದ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?
3. ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಸಂತರು ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಕರ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸಿದರು?

ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 500/- ರೂಗಳ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್, #2, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿಜಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎದುರು, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560085, ಕರ್ನಾಟಕ.

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಕಥೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ:

1. ನಾರದರಿಗೆ ಮಾಯೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ ಉಚಿತಾಯಿತು.
2. ನಾರದರು ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.
3. ಸಂಸಾರ ಬಂಧನವೇ ಮಾಯೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ವಿಜೇತರು:

ಬಿ.ಎಸ್. ಅಂಬಿಕ,

ಈ.ಡಬ್ಲ್ಯು. ಎಸ್.15 ಕೆ.ಬಿ.ಹೆಚ್.ಕಾಲೋನಿ,

2ನೇ ಹಂತ, ಕುವೆಂಪು ನಗರ,

ಮಂಡ್ಯ-571401

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ:

1. ಗುರುವಿನ ಗುಲಾಮನಾಗುವ ತನಕ ದೊರೆಯದಣ್ಣು ಮುಕುತಿ! ಹೇಗೆ?
 - ಎ) ಗುರುವಿನ ಉತ್ತಮ ಶಿಷ್ಯನಾಗುವುದರಿಂದ.
 - ಬಿ) ಗುರುವಿಗೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ.
 - ಸಿ) ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವುದರಿಂದ.
 - ಡಿ) ತಾನೇ ಗುರುಗಳಾಗುವುದರಿಂದ.
2. ಯಾರನ್ನು ಪತಿವ್ರತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು?
 - ಎ) ಪತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನು ನೆನೆಯದವಳು.
 - ಬಿ) ಪತಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡುವವಳು.
 - ಸಿ) ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವವಳು.
 - ಡಿ) ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವವಳು.
3. ಕನ್ಯಾ ದಾನವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನ್ನಲು ಕಾರಣವೇನು?
 - ಎ) ಬೇರೆ ಏನು ದಾನ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ.
 - ಬಿ) ಕನ್ನಿಕೆ ದೇವಿಯ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ.
 - ಸಿ) ಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ.
 - ಡಿ) ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ದಾನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ.

ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 500/- ರೂ.ಗಳ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್, #2, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿಜಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎದುರು, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560085, ಕರ್ನಾಟಕ.

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ:

1. ಸಿ. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
2. ಬಿ. ನಿರ್ಗುಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ.
3. ಡಿ. ದುಃಖ, ಆತಂಕ, ಭಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರು:

ಜಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್,

#145,2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,

ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560018.

PRANAVA DIAGNOSTIC LABORATORY

Dr. S.N. Jayaprakash MBBS., MD.

Pranava Clinic

Regd 9269, Consulting Physician

COMPLETE HEALTH CARE

Facilities: Laboratory, ECG & Nebulization

Timings: Week Days: 8 A.M to 2 P.M & 4 P.M to 8 P.M. Sunday: 8 A.M to 1 P.M

No.2265, 9th Main, 22nd Cross, Opp State bank of India, B.S.K 2nd stage, Bangalore - 560 070. PH-080-26760906



Sri Aurobindo



Sri Aurobindo (15 August 1872 – 5 December 1950) was an Indian philosopher, yogi, guru, poet, and nationalist. He joined the Indian movement for independence from British rule, for a while was one of its influential leaders and then became a spiritual reformer, introducing his visions on human progress and spiritual evolution.

Sri Aurobindo's philosophy is in a sense practical. It is based on facts, experience and personal realisations and on having the vision of a seer or Rishi. Aurobindo's spirituality is

inseparably united with reason.

The goal aimed at by Sri Aurobindo is not merely the liberation of the individual from the chain that fetters him, but "to work out the will of the Divine in the world, to effect a spiritual transformation and to bring down the divine nature and a divine life into the mental, vital and physical nature and life of humanity".

"A fixed and unflinching aspiration that calls from below and a Supreme Grace that answers from above are two powers which in their conjunction can effect this. If the transformation is to be integral, integral should be the rejection of all that withstands it" says the Master Sri Aurobindo.

Aurobindo's Divine Life will always remain, a force guiding the thoughts of men all over the world. His other publications are Essays on Gita, Ideal and Progress, Isa Upanishad, The Superman, Evolution, Heraclitus, The Ideal of the Karmayogin, The Brain of India, the Renaissance in India, Bases of Yoga, Kalidasa, Vikramorvasi or The Hero and the Nymph, Poems, The Riddle of This World, etc.

The crest jewel of renaissance India, the bravest among the patriots, the sharpest among the intellectuals, and the subtlest among the seers, Sri Aurobindo fulfilled the glorious purpose of demonstrating to the world that real India, the India of the Vedic seers, could survive and absorb into herself all alien cultures, and that at the hands of one who knew the proper synthesis, Eastern and Western cultures could find their happy blend, without necessarily having to antagonize one another. Sri Aurobindo's Life Divine—the divine life that he lived and preached—will live for ever, inspiring mankind. Posterity will hail him as a member of the galaxy of Vedic seers. May his Light ever shine.

Quotes of Aurobindo

1. Spirituality is indeed the master key of the Indian mind; the sense of the infinitive is native to it.
2. True knowledge is not attained by thinking. It is what you are; it is what you become.
3. There is nothing mind can do that cannot be better done in the mind's immobility and thought-free stillness. When mind is still, then truth gets her chance to be heard in the purity of the silence.

Cont on Page 4

Cont from page - 1

'Deho Devalaya Prokto, Jeevo Deva Sanaathana' which means the body is the temple and the mind is the sanctum sanctorum.

We must know that it is our physical body that meets with death in accordance with the law 'The born must die'. Science tells that nothing can be created; energy and matter can only be transformed from one form to the other. Our mental journey continues with all its impressions gathered from worldly transactions taking birth after birth. The mental journey ceases only when all our mental impressions are erased. This is what happens in the pursuit of Spirituality and Shivality. How it is and what is the difference between the two can be understood by contemplating further on the subject matter.

In summary, let us know that we have accumulated negativity in our mind over several births in the past; Divinity present in us is entirely clouded and suppressed. It is our mental negativity that causes suffering. When negativity is removed our mind attains the condition of 'Shivam'. The process of removing negativity and empowering Shivam is done in Shivality training.

-Sripriya

1ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

'ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರೋಕ್ತೋ, ಜೀವೋ ದೇವ ಸನಾತನಃ' ಅಂದರೆ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸೇ ಗರ್ಭಗುಡಿ ಎಂದರ್ಥ.

'ಹುಟ್ಟಿದವರು ಸಾಯಲೇಬೇಕು' ಎಂಬ ನಿಯಮದಂತೆ, ಸಾಯುವುದು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. 'ಚೇತನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತು'ವನ್ನು (energy and matter) ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಃ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ನಾವು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋಮುದ್ರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋಮುದ್ರಣಗಳೂ ಅಳಿಸಿಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೆಂದೇ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈವಿಕತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೇ ನಮಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಿವಾಲಿಟಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಹಾಗೂ 'ಶಿವಂ'ಅನ್ನು ಸಶಕ್ತೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುವಾದಕರು ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ

NEW PUSHYAMEE MEDICALS

Shop No.3, Ground Floor, Commercial Complex, Next to Ram Mohan Provision Stores, #48/2, 8th Main, 13th Cross, Malleshwaram, Bangalore - 560 003



Now under the guidance of Mr. Vasant N. Nadkarni - Experienced Pharmacist, formerly of the Popular Stores, Malleshwaram

Medicine, Baby Food, Toiletry * Cosmetics (Biotique/Lotus/Lakme/Ayur/Himalaya) * personal Care Products

Rehabilitation Aids Like - Walkers Crutches, Walking Stick * Commode, Abdominal belt, L.S Belt * M C R Footware

Cheque Drop Facility - for ABN - AMRD, HSBC, SCB Touchtel, Citi Bank, Airtel etc.

AVAIL SENIOR CITIZENS DISCOUNT

E-Mail id : newpushyameemedicals@gmail.com, suresh.tukaram@gmail.com

RNI No: KARBIL/2014/57866

Postal Reg.No. RNP/KA/BGS/2212/2017-2019

[ಪುಟಗಳು : 4]

Posting Date 10th of Every month, posted at Bangalore PSO Mysore road Bangalore-560026

Cont from Page 3

4. The whole world yearns after freedom, yet each creature is in love with his chains; this is the first paradox and inextricable knot of our nature.
5. The Divine Truth is greater than any religion or creed or scripture or idea or philosophy.
6. The great are strongest when they stand alone, A God-given might of being is their force.
7. Peace is the first condition, without which nothing else can be stable.
8. Man is a transitional being. He is not final. The step from man to superman is the next approaching achievement in the earth evolution. It is inevitable because it is at once the intention of the inner spirit and the logic of nature's process.
9. But few are those who tread the sunlit path; Only the pure in soul can walk in light.
10. The progressive growth of the finite consciousness of man towards this Self, towards the universal, the eternal, the infinite, in a word his growth into spiritual consciousness by the development of his ordinary ignorant natural being into an illumined divine nature, this is for Indian thinking the significance of life and the aim of human existence.
11. The first and the most important thing is to know that life is one and immortal. Only the forms, countless in number, are transient and brittle. The life everlasting is independent of any form but manifests itself in all forms. Life then does not die... but the forms are dissolved
12. He who chooses the infinite has been chosen by the infinite.
13. Care not for time and success. Act out thy part, whether it be to fail or to prosper.
14. While doing work if the mind continues to be active let it be so, but there must be at the same time a capacity for silence.
15. Evolution of consciousness is the central motive of terrestrial existence.
16. Sit in meditation ! But do not think ! Look only at your mind ! You will see thoughts coming into it ! Before they can enter, throw these away from your mind till your mind is capable of entire silence.
17. The soul in man is greater than his fate...
18. The supreme end is the freedom of the spirit
19. All thoughts, desires, conventions, attachments which come from outside must be ruthlessly pushed away.
20. Live within; be not shaken by outward happenings.
21. Detachment is the beginning of mastery.

Courtesy:-wikipedia,

All communications can be addressed to: The Hon. Secretary, SSB Socio Spiritual Foundation, # 2, 3rd Cross, Opp. to Vijaya Bank, Katriguppe Main Road, BENGALURU - 560 085.
Mob No.-90359 19050

All donations are exempt u/s 80G of Income tax act of 1961.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಹಿಮೆ

ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿದೆ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಆಮ್ಲರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರ ಲಘು ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

1. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೆರೆದ ಗಾಯ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನೀಡುವ ತಕ್ರಧಾರ ಎಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಿಮಿಯಾ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಧಾತುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.
3. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬೇಗನೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಟಾಶಿಯಂ ಅಂಶವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
6. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
7. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಜಠರದ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ಲೇಪನವಾಗಿ, ಜಠರದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ವಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಎದೆಯುರಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಜಠರ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೇ ದಿವ್ಯೋಷಧಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಬೇಧಿ, ರಕ್ತಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಅಗತ್ಯ ನೀರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
9. ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿನ ವಿಷಗುಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಇದೆ.
10. ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
11. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
12. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ದ್ರವ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಸ್ತಿಡಿಟಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
14. ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
15. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಉಷಾ ಸಿ.ಡಿ.



Sri Raghavendra Provision Stores



No. 149, 2nd Main, 2nd Block, S.V. Road, T.R. Nagar, Bangalore - 560 028. Mob-8105914094