



ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ



Monthly Spiritual Newspaper * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, DECEMBER 2019

Volume - 4 Issue -12

₹-10

Spiritual Power and Shivalic Power



Everything in existence is energy in one form or the other and condensed energy is known as matter. Energy as we know exists in different forms like biomass energy, solar energy, wind energy, hydraulic energy, nuclear energy etc. These energy forms can be experienced by our senses and these can be interpreted as 'Materialistic Energy' either 'Kinetic' or 'Potential' in nature. Power can be derived from materialistic energy. Apart from these there exists a profound but subtle power known as 'Spiritual Power' in every human being. However, the existence of inherent Spiritual Power cannot be experienced by us by any of our five sensory systems. Therefore we are not commonly aware of its existence. It is Divine (also called Spirit) that enters the human body having 'Prana (Life)'. The Spirit within enables, functioning of our five sensory systems. By tapping the Spiritual Power we can reap a variety of benefits in life.

The Spiritual Power can transform the individual to become totally positive and independent. At the advanced condition of spiritual realization, the individual feels being alone in this world unaffected by any of the worldly affairs. Such a person begins to transmit Spiritual Power (Divine Power) to others. Depending on the extent of Spiritual Realizations accomplished, the individual enjoys Peace, Tranquility, Stillness and Quietude in the mind.

In the olden days each individual had to become a sanyasin, go away from the family and the society into remote places and undergo arduous penance to attain Spiritual realization. Attaining such a condition attained by the individual is known as achieving Mukthi (Brahman) in life. In this approach, there was no assurance to the seeker to achieve Mukthi. Also the seeker was at a risk of losing the condition of Mukthi gained if they returned back to family and lead normal life. Because this risk, the seekers remained away from family and societal life.

In today's restless world there is an imminent demand and cry for being in 'Peace' and the seekers cannot give up family life and become sanyasin. A more simplified and effective method has been found by Shivaguru SatSri Subrahmanya Shiva Balan (SSB) by which everybody can live in happiness and peace. In this method Shivaguru enables the seekers to destroy the human negativities like fear, anxiety, sadness etc in them by invoking the power of 'Rudhram', the destructive faculty of Shivam (the embodiment of 'Absolute Peace'). Shivaguru calls it 'Shivabalam', the Shivalic Power of the supreme Divine. It is found that those who attain this condition can remain in the midst of family life and live peacefully

Cont on page - 3

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಶಕ್ತಿ

ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು (Energy) ಮತ್ತು ಭೌತವಸ್ತುವನ್ನು (Matter) ಘನರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯವು, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಜೀವರಾಶಿ, ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಹಾಗೂ ಪರಮಾಣು- ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವು ನಮಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 'ಚಲನಾತ್ಮಕ' ಅಥವಾ 'ಸುಪ್ತ' ವಾಗಿರುವ 'ಭೌತಿಕ ಚೈತನ್ಯ'ಗಳೆಂದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಭೌತಿಕ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೊರತಾಗಿರುವ, 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಬಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರೊಳಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಪ್ರಾಣ(ಜೀವ)' ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಇದನ್ನು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಆತ್ಮ) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯೇ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಂತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ತಾನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳದೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ) ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರಶಾಂತಿ, ಸುಪ್ರಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ತೊರೆದು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಜನ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತೀವ್ರ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ (ಬ್ರಹ್ಮನ್)ಪಡೆದವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಕನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು ಎಂದಿನಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಆಗಲೂ ಕೂಡ, ತಾನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ವೇಷಕರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದಿನ ಗೊಂದಲಮಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, 'ಶಾಂತಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅನಿವಾರ್ಯ ಬೇಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೂಗು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅನ್ವೇಷಕರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಾಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪದ್ಧತಿಯು ಶಿವಗುರು ಸತ್ ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವ ಬಾಲನ್(ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಬಿ)ರವರಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಗುರುಗಳು, ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಾದ ಭಯ, ಆತಂಕ, ದುಃಖ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು, ನಾಶಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ 'ರುದ್ರಂ' ಬಲವನ್ನು ('ಶಿವಂ'ನ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ'ಯ ಸಾಕಾರ ರೂಪ) ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಇದನ್ನು ಶಿವಗುರುಗಳು 'ಶಿವಬಲಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರು ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶಿವಾಲಿಟಿಕ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನ್ವೇಷಕರು ಶಿವಬಲವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ

3ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಸಂತರ ಕಥೆಗಳು

ರೋಂ ನಗರದ ಶ್ರೀಮಂತನೊಬ್ಬನ ಪುತ್ರನಾದ ಹಿಲೆರಿಯೋ, ಮಹಾಸಂತನಾಗಿದ್ದ ಅಂತೋನಿಯೋರವರ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೇಳಿದ. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಗಿಂತಲೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೇಮ ಈ ಸಂತನ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಮೂರು ದಿನದನಂತರ ಅವರ ಜೊತೆ ಹೊರಟೇಬಿಟ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ ಸಂತನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾದ.

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಮಹಾಸಂತ ಅಂತೋನಿಯೋ ತೀರಿಕೊಂಡ. ಪಾಲಕರ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹಿಲೆರಿಯೋ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಎಲ್ಲರೂ ತೀರಿಹೋಗಿದ್ದರು. ಈಗ ಹಿಲೆರಿಯೋಗೆ ಗುರುವಿಲ್ಲ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಹಾಸಂತ ಅಂತೋನಿಯೋ ಪಾವನಮೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೈವೀಪ್ರೇಮ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದವು.

ತನ್ನ 'ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಊರಿನ ಹಿತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಿದ. 'ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?' ಎಂದು ಜನ ಕೇಳಿದರು. 'ನನಗೆ ಗುರು ಕರುಣಿಸಿದ ಪ್ರೇಮದ ಸಂಪತ್ತಿದೆ. ಅದು ಎಂದೆಂದೂ ಕರಗದ ಸಂಪದ' ಎಚ್ಚಿದ.

'ಈಗ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಿ?' ಎಂದು ಜನ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು 'ದೇವರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದೊಳಗೆ' ಎಂದ. ಜನರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ 'ಅದಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ನಮ್ಮದು ಎನ್ನುವುದಷ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೇ' ಎಂದ.

ಹಿಲೆರಿಯೋ ನಾಡಿನಿಂದ ದೂರ ದೂರ ನಡೆದ. ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಿಯ ಕಾಡನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹರಹಿದ ದೈವೀಪ್ರೇಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೀಕರಾಕೃತಿಯ ಕಳ್ಳ ಬಂದ. 'ಈ ಘೋರ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ನೀನೇಕೆ ಬಂದೆ? ಎಂದು ಹಿಲೆರಿಯೋನನ್ನು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕವನು 'ಇದು ಪ್ರೇಮದ ತಾಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದೆ' ಎಂದ. ಅವನ ಮಾತಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಕಳ್ಳ, 'ಜನರೆಲ್ಲ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಯಾನಕ ಸ್ಥಳ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವರಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಲೆರಿಯೋ 'ಅದು ಅವರವರ ಅನಿಸಿಕೆ' ಎಂದ. 'ನೀನಾರು' ಎಂದು ಕಳ್ಳ ಕೇಳಿದ. 'ನಾನೊಬ್ಬ ಭಗವದ್ಭಕ್ತ' ಎಂದು ಹಿಲೆರಿಯೋ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

'ಇಂಥ ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಳ್ಳರು ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುವಿ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಕಳ್ಳ. 'ಅವರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೇಮಸಂಪದವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವೆ' ಎಂದ ಹಿಲೆರಿಯೋ. 'ಒಂದುವೇಳೆ ಕಳ್ಳರು ನಿನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ? ಎಂದು ಕಳ್ಳ ಹೆದರಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಲೆರಿಯೋ 'ಆಗಲೂ ನಾನು ನಿರ್ಭೀತ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಮರಣವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ!' ಎಂದ.

ಸಂತನಾಗಿದ್ದ ಹಿಲೆರಿಯೋ ಆ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತ ಹರಹಿದ ಪರಮ ಪ್ರೇಮದ ಸುವಾಸನೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಳ್ಳನು ಈಗ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿದ್ದ. ತನ್ನ ನೂರಾರು ಅನುಯಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತ ಹಿಲೆರಿಯೋನ ಶಿಷ್ಯತ್ವ ಪಡೆದನು. ಅದು ನೈಜಭಕ್ತನ ನಿರ್ಭೀತ ನಿಲುವು!

ಸಂಗ್ರಹ - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

ಗುರುಗೀತೆಯ ಸಾರಾಂಶ - ಸಂಗ್ರಹ

ಅಜ್ಞಾನತಿಮಿರಾಂಧಸ್ಯ ಜ್ಞಾನಾಂಜನ ಶಲಾಕಯಾ|
ಚಕ್ಷುರೈನ್ಮೀಲಿತಂ ಯೇನ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರವೇ ನಮಃ!

(ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಕುರುಡನಾದ ಜೀವಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾರು ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿದ ಶಲಾಕೆಯಿಂದ ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹ ಶ್ರೀಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.)

ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕೆಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ನೆರವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. 'ಏನೂ ಇಲ್ಲದ' ಅಥವಾ 'ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ' ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಸತ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ (ವಿಷಯ ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲದ) ನಿಶ್ಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಜಗತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂತರಂಗದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಆತ್ಮಾನುಭವ) ಅನುಭವ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ 'ನನ್ನನ್ನು ನಾನು' ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ' ನಮ್ಮ 'ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ

ಶ್ರೀಗುರೋಃ ಪರಮಂ ರೂಪಂ ವಿವೇಕಶಕ್ತಕುರಗ್ರತಃ|
ಮಂದಭಾಗ್ಯಾ ನ ಪಶ್ಯಂತಿ ಅಂಧಾಃ ಸೂರ್ಯೋದಯಂ ಯಥಾ||

(ಶ್ರೀ ಗುರುವಿನದು ಪರಮರೂಪ, ಆ ಪರಮರೂಪದ ಮೇಲಂಚಿನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ ಚಕ್ಷುವಿದೆ. ಕುರುಡನು ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿರುವಂತೆ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯಿರುವವನು ಶ್ರೀಗುರುವಿನ ಪರಮರೂಪವನ್ನು ನೋಡಲಾರ.)

ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೋ ಅದೇ ಸರ್ವೋಚ್ಚವಾದುದು. ಆ ಸರ್ವೋಚ್ಚತೆಯೇ ಶಿವಗುರುವಿನ ಸ್ವರೂಪ. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆ (intelligence) ಇರುವವರು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ, ಆ ವಿಷಯ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬುದ್ಧಿ, ಈ ಎರಡೂ ಜೊತೆಗೂಡಿದಾಗ ಗುರುಗಳು ತಿಳಿಸುವ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆಯು (intelligence) ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗ್ರಹಿಸಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದು ಅನಂತರ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬುದ್ಧಿಗೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಶಿವಾಲಿಟಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಶಿವಾಲಿಟಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಗುರುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಿಳಿಸುವ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗುರುಗಳ ವಿವರವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅನುವಾದಕರು - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

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



Bhakta Kanaka Dasa



Bhakta Kanaka Dasa (1509 – 1609) was a poet, philosopher, musician and composer from Karnataka. He is known for his Keertanas and Ugabhoga, compositions in the Kannada language for Carnatic music. Like other Haridasas, he used simple Kannada language and native metrical forms for his compositions.

Thimmappa Nayaka was his original name and he belonged to a chieftain family of Kaginele in Haveri district.

He was born to the couple Beerappa and Bachchamma at Baada village, near Bankapura and he was warrior at Bankapura fort.

Kanaka Dasa was well educated and capable of analyzing the society microscopically. Based on one of his compositions it is interpreted that after he severely got injured in a war and was miraculously saved. He later gave up his profession as a warrior and devoted his life to composing music and literature with philosophy explained in common man's language. At a young age he authored poetries titled Narasimha stotra, Ramadhyana Mantra, and Mohanatarangini

Kanakadasa has a special association with Udupi. In his era, the discrimination on the basis of caste was at its peak. The priests would not let him enter the temple as he was from a "low" caste though Vyasaraaya swamiji asked them to let Kanakadasa into the temple. Kanakadasa was outside the temple meditating on Lord Krishna and singing songs in praise of his Lord Krishna. In Udupi, Lord Krishna, the deity faces west. When Kanakadasa was outside the temple for days waiting to see Lord Krishna, it is believed that the temple wall fell down and the deity of Lord Krishna turned around and there was a crack in the outer walls of the temple through which, Kanakadasa was able to see his Lord. This left the orthodox community flabbergasted as to why something like this happened. Since then the Krishna deity has been facing west even though the main entrance has been facing east and this has remained a mystery every since. Today that window (commonly called as "Kanakana Kindi") stands as a tribute to Kanakadasa.

Kanakadasa rationalized bhakti (devotion) by giving worldly similes. His writing has intimate touch that identifies the reader with the poet himself. His writings also speaks about the wonders of God's creation which has to be perceived by a child like mind.

Source- Wikipedia

Cont from page - 1

unaffected by the happenings in this world. It is also observed that the seekers begin to transmit Shivabalam once they attain Shivalitic Power. Shivaguru expounds that Shivam is all pervading. Just as an air pump is needed to draw air from the environment and fill the cycle tube, a conducting channel is needed to avail Shivabalam. Shivaguru is the conducting channel that can be easily utilized by unconditional love for the same. By Shivalic Power, every seeker begins to experience the mental condition of Peace, Fearlessness and Auspiciousness. Peace relieves the mind from tension. Fearlessness gives enduring strength to face any challenge in life and Auspiciousness gives wisdom of accepting that everything happens for good. In this condition, the seeker can develop any relationship in this world without prejudice. Further, the seekers begin to spread peace and joy in the society.

In essence, practicing Spirituality makes the seekers to perceive 'Nothing belongs to me' and claim 'Brahma Sathyam, Jagath Mithye'. They live in denial of the world and retain their positivity by being away from their kith and kin in the society. Per contra, practicing Shivality makes the seekers perceive 'Everything is in me'. They neither accept nor reject the materialistic world. Just as a lotus blossoms being in mud, an individual in Shivality can blossom among the chaos of the materialistic world.

-Sripriya Sundararaman

1ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ

ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿವಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿವಗುರುಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸೈಕಲ್ ಟ್ಯೂಬಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಲು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಒಂದು ಪಂಪಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದರಂತೆಯೇ ನಾವು ಶಿವಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಹಿನಿಯ ತರಹ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮದ ಅಗತ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವಗುರುವೇ ಅಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಿವಬಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿವಾಲಿಟಿಕ್ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನೂ ಶಾಂತಿ, ನಿರ್ಭಯತ್ವ ಹಾಗೂ ಮಂಗಳಕರ ಭಾವನೆಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಶಾಂತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಭಯತ್ವ, ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಂಗಳಕರ ಭಾವನೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಕನು ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಚೊತೆಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನನ್ನು 'ಯಾವುದೂ ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ 'ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯಂ ಜಗತ್ ಮಿಥ್ಯೆ' ಎಂದು ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಶಿವಾಲಿಟಿಕ್ ಅಭ್ಯಾಸವು, ಅನ್ವೇಷಕರನ್ನು 'ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ತೊರೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಶಿವಾಲಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಗೊಂದಲಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತಾವರೆಯಂತೆ ಅರಳಬಹುದು.

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



All Major Debit / Credit Cards Accepted

FREE HOME DELIVERY

Timing 8.00 a.m. to 11 p.m. - Open 7 days a week



Ph : 080-42199476
080-23440909
Mob : 98450 11220



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]

Date of publication - 5-12-2019, Posting Date 10th of Every month, Posted at Bangalore PSO Mysore road Bangalore-560026

ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಫ್. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗವಾದ "ನಿಸರ್ಗಾತೀತ ನಿರ್ಗುಣ ಚೇತನ"ದ ಪರವಾಗಿ 'ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ' ಎಂಬ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ತಮಗಲ್ಲ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಲವು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನವರಿ 2020 ರಿಂದ 'ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಂಡಳಿಯು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು 2019 ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 20 ನೇ ದಿನಾಂಕದ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್ ಅಥವಾ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಿದರೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಲುಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ- 99024 32063

ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ

ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಂಡಳಿ

An appeal to the Readers

It is a well known fact that, from the past 5 years , SSB SSF is publishing "Mouna Chandrike" Monthly newspaper under its Spiritual wing "Nisargaateeta Nirguna Chetana" . Hitherto every month, around 5000 readers , who are interested in Spirituality were getting the "Mouna Chandrike " at free of cost. Due to unavoidable administrative reasons, the Publishing committee has decided to restrict the newspaper to internal circulation only from January- 2020 .

However, anybody having interest in getting the newspaper are required to send their name, address and mobile No to the number given below through SMS or Whatsapp before 20-Dec-2019. Newspaper will be sent to them through ordinary post.

Mobile No- 99024 32063

In anticipation of your support.

"Mouna chandrike" publishing committee

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.

ಮನೆಮದ್ದು- ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಚನೆಗಳು

ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಒತ್ತಡ ತುಂಬಿದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು
- ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಯಾಟೀ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. (ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅಡುಗೆಮಾಡಲು ಬಳಸಬಾರದು.)
- ಅಗಸೆಬೀಜದಲ್ಲಿ ಪೋಟೇಷಿಯಂ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ವಾಲ್‌ನಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವಾಲ್‌ನಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಶೇಕಡಾ 19ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನೆರವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಖಿನ್ನತೆ(depression)ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಲೆಟ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶತಾವರಿ ಬೇರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ
- ತಾಜಾ ಪುದೀನಾ ದ ಸುವಾಸನೆಯು ಪ್ರಚೋದಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಪುದೀನಾ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿ.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಶಿಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಅರಶಿಣಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಅಲ್ಟೈಮರ್‌ಗೂ ಅರಶಿಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಅರಶಿಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.
- ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅವಕಾಡೊ ಹಣ್ಣು ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಮೆದುಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಇಂಧನವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

□

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