

Mouna
ಮೌನ



Chandrike
ಚಂದ್ರಿಕೆ



ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ



Monthly Spiritual Newspaper * ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, FEBRUARY 2020

Date of Issue : 05-Feb-2020

Volume - 5 Issue -2

₹-10

Master's Message



Generally human beings search for the materials to get happiness in life . They do not know that they have to search beyond materials. There is a hollowness inside every human being. This hollowness is the cause for the human being to live in the human body.

We have to search within to experience the hollowness in us. It is a continuous process of searching until one experiences that he is merely a hollow.

This experience changes the entire perception of human being towards the materialistic world. This hollow is called "Spirit or God" and the perception from the hollow is called Divine perception.

Ordinary human beings who are completely attached to the materialistic world, do not accept that human being is a hollow. Therefore, ordinary people can't understand divine perceptions, since it differs from materialistic perceptions.

Becoming hollow is equivalent to becoming Divine. Saints and Sadhus of yore have told that human beings should become divine before they leave this materialistic world. But the path to become divine can be tough for a pure materialistic person.

The feeling of attachment has to be destroyed before one becomes divine and it is not easy for a materialistic man to detach until and otherwise he is prepared to face the society's comments and criticism.

The path of becoming divine is not a hard core one. There is no tough discipline to be followed. It is very easy for the people who really seek for it. If the goal of becoming divine is strong, the path becomes simple.

ಮಾಸ್ತರ್‌ರವರ ಸಂದೇಶ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಮನುಷ್ಯರು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ನಾನು' ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಶೂನ್ಯ ಎಂಬುದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಪಡೆಯುವವರೆಗೂ ನಡೆಯುವ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ, ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕಡೆಗಿರುವ ಇಡೀ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೇ ಈ ಅನುಭವ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು 'ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ದೇವರು' ಎಂದೂ ಹಾಗೂ ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು 'ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು, 'ಮನುಷ್ಯ ಎಂದರೆ ಶೂನ್ಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು, ದೈವಿಕವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಮುನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ದೈವಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವ ಹಾದಿ, ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಠಿಣ ಎನಿಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಬಂಧನಗಳ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೈವಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಾದಿ ಕಠಿಣವೇನಲ್ಲ. ಕಠಿಣವಾದ ಶಿಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ದೈವಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ದೃಢವಾದಾಗ, ಅದರ ಹಾದಿಯೂ ಸರಳವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಾಣಿ

ಯಾವಾಗ ಶಿವಗುರುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ ಮಾಡುವುದೇ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಶರಣಾಗತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು.

ಒಂಟಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮರಿಯ ಸಂಭಾಷಣೆ

ನನ್ನ ದೈವಿಕ ಮಾಸ್ತರ್

ಸಂದರ್ಭ-1

ಯಾರು ಎಲ್ಲಿರಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಾಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ, ನಿರರ್ಥಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಕಥೆ.

ಓಂದು ಸರ್ಕಸ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟು ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮರಿ ಒಂಟಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು 'ಅಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಡುಬ್ಬ ಏಕಿದೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿತು. 'ಮಗು, ನಾವು ಮರಳುಗಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ನಮಗೆ ಡುಬ್ಬ ಇದೆ ಎಂದಿತು.

ಅದಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಏಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ದ ಇದೆ ಎಂದಿತು.

ಮಗು, ಈ ಉದ್ದ ಕಾಲುಗಳು ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮರಳಿನ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಾಯಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿತು. ಮರಿ ಒಂಟಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪೆಗಳು ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇವೆ? ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿತು. ಪುಟ್ಟಾ, ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬಹಳ ರಭಸವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಮರಳಿನ ಕಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನಮ್ಮ ರೆಪೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿತು.

'ನಮಗೆ ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಲು ಡುಬ್ಬ ಇದೆ, ನಡೆಯಲು ಉದ್ದವಾದ ಕಾಲುಗಳಿವೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮರಳು ಹಾರದಿರಲು ಉದ್ದವಾದ ರೆಪೆಗಳಿವೆ, ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಾವೇಕೆ ಇಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ?' ಎಂದು ಒಂಟಿ ಮರಿ ಕೇಳಿತು. 'ನಾವು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಮಗುವೇ' ಎಂದು ತಾಯಿ ಒಂಟಿ ಹೇಳಿ ಮೌನಿಯಾಯಿತು.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂಟಿಯ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಳಿನ ಕಥೆ.

ನೀತಿ:

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ದೈವಿಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿವಗುರುಗಳು ಮನಗಾಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವಾಲಿಟಿ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ 'ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನಾನು' ವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಕೋಲೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ದೈವಿಕವಾಗುವುದೇ ತಪಸ್ಸು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶದಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿವಗುರುಗಳ ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಖಾಲಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈವಿಕವಾಗೋಣ.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮರಳುಗಾಡಿನ ಒಂಟಿ, ಸರ್ಕಸ್ ಡೇರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿ ಸುಖದುಃಖಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಾರಸ್ಯಹೀನ ಬಾಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖನ - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

-ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್. ಕೆ.

2014 ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈರಸ್ ಜ್ವರದಿಂದ 3-4 ದಿನ ತೀವ್ರ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದೆ. ಮನೆಯ ಸಮೀಪವಿದ್ದ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಲೆಭಾರದಿಂದ ರಾತ್ರಿ-ಹಗಲೂ ತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಡಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ತಲೆಗೆ ಏರಿಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂದು ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಅದನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಜ್ವರ ತಲೆಗೆ ಏರಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಬರದೆ ಮೇಲುಗಣ್ಣು ತೇಲುಗಣ್ಣು ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಆಗ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು, ಅವರು 'ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ' ಎಂದರು. ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದೇ ನಾನು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮೊದಲಿನಂತಾದೆ.

ಎನ್.ಸಿ. ಸದಸ್ಯನಾಗಿದ್ದರೂ ಮೊದಲು ಸತ್ಸಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಎನ್.ಸಿ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೂ ನಾನು ಗುರುಗಳ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಗುರುಗಳು ನನ್ನ ಅವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ನನ್ನನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿ ಕಾಪಾಡಿದರು.

ಸಂದರ್ಭ-2.

2019ನೇ ಇಸವಿ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಇ.ಸಿ.ಜಿ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದರು. ಜಯದೇವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫ್ ಮಾಡಿದರು, ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ತುಂಬಿಹೋಗಿದೆ. ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ನನ್ನ ದೇಹ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿತ್ತು.

ಗುರುಗಳಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ 'ಪ್ರತಿದಿನ ಆಫೀಸಿಗೆ ಬಂದು ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು.' ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿರುವ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಸತ್ಸಂಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗುರುಗಳು ಕರುಣಿಸಿದ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾನು ಕ್ರಮೇಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿ ಉಳಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ ಅವರ ಕೃಪಾಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸವೂ ದೊರಕಿತು.

ಗುರುಗಳು ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟು ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಲು ನನ್ನ ಮೂರ್ಖತನವೇ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಈಗ ಕ್ರಮತಪ್ಪದೆ ಶಿವಸಂಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ.

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



Saints of India- Sri Paramahansa Yogananda



Paramahansa Yogananda (born Mukunda Lal Ghosh; January 5, 1893 – March 7, 1952) was an Indian monk, yogi and guru who lived his last 32 years in America. He introduced millions to the teachings of meditation and Kriya Yoga through his organization Self-Realization Fellowship (SRF) / Yogoda Satsanga Society (YSS) of India. A chief disciple of the Bengali yoga guru Swami Sri Yukteswar Giri, he was sent by his lineage to spread the teachings of yoga to the West, to prove the unity between Eastern and Western religions and to preach a balance between Western material growth and Indian spirituality. His long-standing influence in the American yoga movement, and especially the yoga culture of Los Angeles, led him to be considered by yoga experts as the "Father of Yoga in the West."

Yogananda was the first major Indian teacher to settle in America, and the first prominent Indian to be hosted in the White House (by President Calvin Coolidge in 1927); Arriving in Boston in 1920, he embarked on a successful transcontinental speaking tour before settling in Los Angeles in 1925. For the next two and a half decades, he gained local fame as well as expanded his influence worldwide: he created a monastic order, went on teaching-tours, bought properties for his organization in various California locales, and initiated thousands into Kriya Yoga. By 1952, SRF had over 100 centers in both India and the US; today, they have groups in nearly every major American city. His "plain living and high thinking" principles attracted people from all backgrounds among his followers.

He published his book Autobiography of a Yogi in 1946 to critical and commercial acclaim; since its first publishing, it has sold over four million copies, with HarperSan Francisco listing it as one of the "100 best spiritual books of the 20th Century". book that changed the lives of millions."

Source- Wikipedia

Holy Places of India-Mahabodhi Temple, Bodh Gaya



The Mahabodhi Temple (literally: "Great Awakening Temple"), a UNESCO World Heritage Site, is an ancient, but much rebuilt and restored, Buddhist temple in Bodh Gaya, marking the location where the Buddha is said to have attained enlightenment. Bodh Gaya (in Gaya district) is about 96 km (60 mi) from Patna, Bihar state, India.

The site contains a descendant of the Bodhi Tree under which Buddha gained enlightenment, and has been a major pilgrimage destination for Hindus and Buddhists for well over two thousand years, and some elements probably date to the period of Ashoka. What is now visible on the ground essentially dates from the 7th century CE, or perhaps somewhat earlier, as well as several major restorations since the 19th century. But the structure now may well incorporate large parts of earlier work, possibly from the 2nd or 3rd century.

Many of the oldest sculptural elements have been moved to the museum beside the temple, and some, such as the carved stone railing wall around the main structure, have been replaced by replicas.

The main temple's survival is especially impressive, as it was mostly made of brick covered with stucco, materials that are much less durable than stone. However, it is understood that very little of the original sculptural decoration has survived.

The temple complex includes two large straight-sided shikhara towers, the largest over 55 metres (180 feet) high. This is a stylistic feature that has continued in Jain and Hindu temples to the present day, and influenced Buddhist architecture in other countries, in forms like the pagoda.

Source- Wikipedia

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/2212/2020-2022 dated 16-Dec-2019

[ಪುಟಗಳು : 4]

Date of publication - 05-Feb-2020, Posting Date 10th of Every month, Posted at Bangalore PSO Mysore road Bangalore-560026



ಬಗೆಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನ, ತರಹೇವಾರಿ ಡಯೆಟ್‌ಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಆಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಘನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ರಹಿತ. 350 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಲೇಪನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.

ಅಗಸೇಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಂಪು ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ - ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಕುದಿಯುವ ಬಿಂದು 302 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್. ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅಡ್ಡ ತೌಡಿನ ಎಣ್ಣೆ (ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್) -ಇದರಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಕುದಿಯುವ ಬಿಂದು 490 ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್. ಹುರಿಯಲು, ಕರಿಯಲು ಅದ್ವಿ ತೆಗೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಕುದಿಯುವ ಬಿಂದು 450-510 ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಡೀಪ್‌ಫ್ರೈ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

ಮನೆ ಮನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ



ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್
ಸಿ-45, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ,
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಕಬ್ಬನ್ ಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-02
ಫೋನ್-99804 61027



ನಾಗವೇಣಿ ಕೆ.ಎಸ್
#353,7ಎ ಕ್ರಾಸ್, 2 ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 9 ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ವಿನಾಯಕ ಬಡಾವಣೆ, ನಾಗರಬಾವಿ,
ಬೆಂಗಳೂರು-72
ಫೋನ್- 94804 04991



ಪ್ರಕಾಶ್ ಜಗನ್ನಾಥ ರಾವ್
743, 5 ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಜಲಗೇರಮ್ಮ
ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬೀದಿ, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು-50
ಫೋನ್- 99024 32063

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರುವಂದನೆ, ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕಂ, ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಪಠಣ ಮತ್ತು ಶಿವಸಂಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು 97401 53564 ನಂಬರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ

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.



Sri Raghavendra Provision Stores



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

Printed and Published by C.G. Jagannatha Sharma on behalf of SSB Socio-Spiritual Foundation, Printed at Lavanya Mudrana, No.19, near Vidhyapeeta circle, Banashankari 1st stage, Bangalore - 560050, Published at #429, 3rd block, Vishweshwaraya layout, Bangalore-560110, (Karnataka) Phone: 91-080-49595696 Editor C.G. Jagannatha Sharma. Responsible for selction of news under PRB Act.