Mouna Chandrike
ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ
ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ
Monthly Spiritual News Letter * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
Bengaluru, JULY 2019 | Date of Issue : 05-07-2019 | Volume - 4 Issue -7 | ₹-10

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ 14ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ವರದಿ.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಬ್ಬವಾದ ಶಿವಗುರು ಸತ್‌ಶ್ರೀ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವಬಾಲನ್‌ರವರ ಜನ್ಮ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ 14ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ದಿನಾಂಕ 30.06.2019ರಂದು ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವ ಮೌನಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ಭವ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮೌನಮಂಟಪದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಜಮೀನನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದವರೂ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿಯವರು ಈ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಶಿವಾಲಿಟಿ ತತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಶಿವಾಲಿಟಿ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಬರೆದಿರುವ ಕುಮಾರಿ ಶ್ರೀಪ್ರಿಯರವರ 'ಬಿಕಮಿಂಗ್ ಶಿವಂ'(Becoming Shivam) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶ್ರೀಯುತ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ದಂಪತಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು.

ಶ್ರೀಯುತ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿಯವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷೀಯ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ, 'ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಸಪ್ತಸೋಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ ತತ್ತ್ವವೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಲು ಅಂತರಂಗ ಮೌನವೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬುದನ್ನು ವೇದಕಾಲದಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಋಷಿಮುನಿಗಳೂ ಸಾರುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವರು. ಅಂತಹ ನಿಶ್ಚಲ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿಬಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲೂ ವಿಕಸನ ಮಾಡಲು ಸತತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಳನ್ನು ಪಾವನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸತ್‌ಶ್ರೀ ಶಿವಗುರುವಿನ ಅಡಿದಾವರೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ಜನರು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಅವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಿವಗುರುಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮಿಸಿರುವ ನಾವು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಯಾದ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳೂ ಆಗಿರುವ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಶೆಟ್ಟಿಯವರು ನೆರೆದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಿತವಚನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಪೂಜ್ಯ ಶಿವಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ 'ಶಿವ-ಸೇವಾ-ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕರೆಯನ್ನಿತ್ತರು. ಅವರು ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾ 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನದು' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಾನು ಯಾರು? ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ನಾನೇ ದೇಹ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, 'ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ನಾನಲ್ಲ, ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಈ ದೇಹ 'ನನ್ನದು' ಅಷ್ಟೇ, ಆದರೆ ನಾನೇ ದೇಹವಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾನು ಯಾರು? ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿವಗುರುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಮೂಲಕ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

'ಶಿವಂ'ನ ಅನುಭವಾತೀತ ನೆಲೆಯಾದ ಅಚಲಂ, ಅನಂತಂ, ಅಖಂಡಂನಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಶಿವಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಬಂದಿರುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಗುರುಗಳು ನೀಡಿದ ಆಶೀರ್ವಚನದ ಕೆಲವು ಅಮೃತಬಿಂದುಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ಶೂನ್ಯ ಮನಸ್ಸೇ ಆತ್ಮನಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ 'ಶಿವಂ'ನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಶೂನ್ಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೇ ಶಿವಗುರುಗಳು. ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಜ್ಞಾನ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ಸತ್ತು ಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

3ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು

ಯಾರ ಸ್ವತ್ತನ್ನೂ ಕದಿಯದವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ?

ಒಬ್ಬ ಸಾಧು ತನ್ನ ಕುಟೀರದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಧ್ಯಾನ–ಮೌನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ 3–4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಭಿಕ್ಷೆಯೇ ಸಿಗದೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಊರ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ದೇವರ ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನೈವೇದ್ಯದ ಮೊಸರನ್ನವನ್ನು ಕಂಡು, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರದಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಆ ಊರಿನ ಜನರು, ದೇವರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ತಿಂದ ಕಳ್ಳನೆಂದು ಆರೋಪ ಹೊರೆಸಿ ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎಳೆದೊಯ್ದರು. ಸಾಧು ತಾನು ತಿಂದದ್ದು ನಿಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದವರ ಕೈಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಕಾನೂನು ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಸಾಧುವಿಗೂ ಅದೇ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಆಗ ಸಾಧು, ಮಹಾರಾಜರೇ! ನನ್ನದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಾಯಾಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚಿನ್ನ ಪಡೆಯಬಹುದು, ನಂತರ ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ರಾಜರು ಆಗಲಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಸಾಧು ತನ್ನ ಜೋಳಿಗೆಯಿಂದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, 'ಈ ಮಾಯಾಪಾತ್ರೆಗೊಂದು ನಿಯಮವಿದೆ. ಯಾರ ಸ್ವತ್ತನ್ನೂ ಕದಿಯದವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಉಜ್ಜಬಹುದು. ನಾನು ಕಳ್ಳನೆಂದು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಉಜ್ಜಲಾರೆ. ಬೇರೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಉಜ್ಜಬಹುದು ಎಂದರು. ರಾಜರು ಪುರೋಹಿತರು, ಮಹಾಮಂತ್ರಿಗಳು ಸೇನಾಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಪಂಡಿತರ ಕಡೆ ನೋಡಿದರು. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಾನು ಅರಿಯದೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವುದು ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವದನ್ನು ಮಾಡಲಾರೆವು ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ, ರಾಜರು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಸಾಧುವಿನತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ, ಸಾಧು ಹೇಳಿದರು ರಾಜರಾದ ನೀವೇ ಕೃತಕ ಚಿನ್ನ ಪಡೆಯಲು ಆಸೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ತಾವು ಯಾರ ಸ್ವತ್ತನ್ನೂ ಕದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೇವಲ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಸದಾ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಸಾಧುಸಂತರು ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರನ್ನು ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ, ನಿಮಗೆ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲವೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಗ ರಾಜರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು. ಸಾಧುವಿನ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿ ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದರು.

ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸಾಧುವಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು?
2. ಮಾಯಾಪಾತ್ರೆಯ ನಿಯಮವೇನು?
3. ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು?

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, ಕತ್ರಿಗುಪ್ಪೆ, ಬೆಂಗಳೂರು– 560085, ಕರ್ನಾಟಕ.

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಕಥೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ:

1.ಗುಂಡನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ರಬ್ಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಮನೆಗೆ ತರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಇದು ತಪ್ಪು, ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅವನ ಅಮ್ಮ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳದಿದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಕಳ್ಳನಾದನು.
2.ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ ವರಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದರಿಂದ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡನು.
3.ಗುಂಡನನ್ನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ನೂರು ಛಡಿ ಏಟುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಆದೇಶಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅವನ ತಾಯಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ವಿಜೇತರು:
ಆಶಾ,
#2–2, ಚಿಟ್ಪಾಡಿ,
ಉಡುಪಿ–576101.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ:

1. ಪುಂಸವನ ಶೀಮಂತ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
ಎ) ಪತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ. ಬಿ) ಗರ್ಭವತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ.
ಸಿ) ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ. ಡಿ) ಕುಟುಂಬದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ.

2. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಯಾವುದು?
ಎ) ಮಗಳು. ಬಿ) ಅಕ್ಕ ತಂಗಿ.
ಸಿ) ಹೆಂಡತಿ. ಡಿ) ತಾಯಿ.

3. ಆತ್ಮ ವಿಕಾಸ ಆದಾಗ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವರು?
ಎ) ಬ್ರಹ್ಮಂ. ಬಿ) ವಿಷ್ಣು.
ಸಿ) ಮಹೇಶ್ವರ. ಡಿ) ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇಲ್ಲ.

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, ಕತ್ರಿಗುಪ್ಪೆ, ಬೆಂಗಳೂರು– 560085, ಕರ್ನಾಟಕ.

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ:
1. ಬಿ. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ. 2. ಸಿ. ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. 3. ಎ. ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆ.

ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರು:
ಶಶಿಕುಮಾರ್,
 # ಉಲಿಯತಡ್ಕ ಮನೆ,
ಸಲೆತೂರ್ ಪೋಸ್ಟ್,
ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕು,
ದಕ್ಷಿಣಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ – 574323

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.

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

1ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭವರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಭವರೋಗವು ಜೀವಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಎಳೆದು ತರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿವಗುರುವಿನಿಂದ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಗುರತನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಬುದ್ಧಿಯು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಒಂದು ಉಪಕರಣ ಮಾತ್ರ. ನಾವೇ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ನಾನು' ಎಂಬುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನಾವೂ ಶಿವಂ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬ ಶಿವಾಲಿಟಿ ತತ್ತ್ವದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನಾವು 'ನಾನು–ನನ್ನದು' ಎಂಬುದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಮಾಡಿಸುವವನು ಶಿವನಾದರೆ ಅವನು ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಶಿವ' ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆಯೇ ವಿನಃ, 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿವಾಲಿಟಿ ತರಬೇತಿ/ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು (ಹೃದಯವನ್ನು) ಗರ್ಭಗೃಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ಭಯ, ದುಃಖ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದರೂ ಒಳಗೆ ದುಃಖ ಪಡದಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮೌನಮಂಟಪದಲ್ಲಿ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪರಾದ ಶಿವಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳೆದ ಸಮಯ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಭೂರಿಭೋಜನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತನು–ಮನಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿತು.

ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

Butter Milk Distribution

SSBSSF is celebrating 1st May of every year by distributing Butter milk and Paanaka to the public since 2012 at various locations in Bengaluru.

Distribution of Butter Milk at Kathriguppe

Inauguration at Munneshwara block by Manjula

Inauguration at Rajajinagar by Shivakumar

This year also SSBSSF has conducted May Day celebration by distributing buttermilk in the hot sun to the public at three places, one at Kathriguppe and the other two at Rajajinagar and Srinagar in Bengaluru.

Sri Pillappa-Social Activist, inaugurated the function at Kathriguppe and Sri Shivakumar, (President BCCS Ltd.,Rajajinagar) inaugurated the function at Rajajinagar by lighting the lamp. They appreciated the SSB SSF team for doing this kind of public service where practitioners of different age groups took part in the activity in a disciplined manner.

Smt Manjula (Chaya Jewellers) and Smt Shobha Trustee of SSBSSF inaugurated the function at Muneshwara block. Volunteers distributed butter milk and paanaka. We were able to distribute in total ,more than 6000 units of same to the public.

We sincerely thank each and everyone who contributed for the function by the way of financial and physical service and for making the function a grand success for the 7th year in a row.

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

Guru Nanak (1469 - 1539)

Guru Nanak was the founder of Sikhism, one of the youngest religions.. Considered a religious innovator, Guru Nanak travelled across South Asia and Middle East to spread his teachings. He advocated the existence of one God and taught his followers that every human being can reach out to God through meditation and other pious practices. Interestingly, Guru Nanak did not support monasticism and asked his followers to lead the life of honest householder. His teachings were immortalized in the form of 974 hymns, which came to be known as 'Guru Granth Sahib,' the holy text of Sikhism. With more than 20 million followers, Sikhism is one of the important religions in India.

Guru Nanak travelled far and wide to spread his teachings. He taught followers to escape the clutches of ordinary human traits, such as lust, rage, greed, attachment and conceit (collectively known as the 'Five Thieves'). Sikhism is a monotheistic religion, which believes that God is shapeless, timeless and invisible. It also teaches the concepts of worldly illusion (Maya), Karma, and liberation. Some of the key practices of Sikhism are meditation and the recitation of Gurbani, the hymns composed by the Gurus. The religion also advocates justice and equality and urges its followers to serve mankind.

Guru Nanak taught that every human being is capable of attaining spiritual perfection which will ultimately lead them to God. He also said that rituals and priests are not required in order to have direct access to God. In his teachings, Guru Nanak emphasized that God has created many worlds and also created life. In order to feel the presence of God, Guru Nanak asked his followers to repeat the name of the God (Nam Japna). He also urged them to lead a spiritual life by serving others and by leading an honest life without indulging in exploitation or fraud.

Guru Nanak is one of the most important religious figures to have contributed to women empowerment in India. Guru Nanak appealed to his followers to respect women and to treat them as their equal. He said a man is always bound to women and that without women there would be no creation on earth. He also restored the faith in God by saying that the Creator is deeply involved in what man is trying to achieve on earth. While most of the major religions including the sects of Hinduism and Buddhism advocated monasticism in order to achieve salvation, Guru Nanak came up with a religion that supports the lifestyle of an average householder. Most importantly, he also taught his followers the methods to attain salvation while leading a normal life within the society. He, in fact, stressed on the importance of leading life with one's family members. Not only did he teach his ideals, but he also served as a living example. When Guru Nanak left for the heavenly abode, nine other Gurus followed his teachings and continued to spread his message.

Source: culturalindia.net, sikhs.org

ಮನೆ ಮದ್ದು

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಣಹವೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1.ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ: ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಅತಿದಾಹ ಇಂಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

2.ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ: ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ. ರಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಘಮಘಮಿಸುವ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3.ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ: ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. 1 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ ರಸ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು.

4. ಮುರುಗಲ ಪಾನೀಯ: ಕೋಕಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮುರುಗಲ ಬೇಸಿಗೆಯ ಹಣ್ಣು.
ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಶೋಧಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಲೋಟ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮುರುಗಲ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದು ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಡುಪಿ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರು ಸ್ಟೋರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ಬಳಸಬಹುದು)

5. ಲಾವಂಚದ ಪಾನಕ: 8–10 ಲಾವಂಚದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಸುಲಭ ಪಾನೀಯ: ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

7. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ: ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರುಹಾಕಿ ಕಿವುಚಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

8. ನಿಂಬೆ ಮುರುಗಲ ಪಾನೀಯ: ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿದ ರಸಕ್ಕೆ ನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

9.ಖರ್ಜೂರಾದಿ ಮಂಥ: ಒಣಖರ್ಜೂರ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕೆ 4 ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದಾಹ, ಶ್ರಮ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ತಲೆಸುತ್ತು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

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

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.