

Mouna

ಮೌನ



Chandrike

ಚಂದ್ರಿಕೆ



ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ



Monthly Spiritual Newspaper * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, MARCH 2020

Date of Issue : 05-Mar-2020

Volume - 5 Issue -3

₹ 10

Everything is energy



Everything is energy in this world. We are not aware of many energies in this universe, because we can't experience it. Spiritual energy is one among these. This spiritual energy is related to human mind. Though the energy is beyond human comprehension, it can give experience to the human mind.

This energy obtained through spiritual practice can give peace to the practitioner. But to maintain the peace of mind obtained by the practice, one has to go away from the disturbing materialistic world. Today people do not want peace by distancing themselves from the material world, thereby many people are not interested to become spiritual practitioners. Spiritual practice is mainly based on meditation. By practicing this Meditation one can go away from thoughts temporarily & experience the peace.

There is another higher Spiritual energy in this universe named as Shivam. This energy is higher than the ordinary Spiritual energy because of its quality. It gives the ultimate peace (Nemmadhi). Ultimate peace is a permanent condition of a mind which doesn't get disturbed though the human being is in the material world. It has got the power to destroy the impurities of surface mind and subconscious mind. Impurities in the subconscious mind is the main cause to create negative conditions & negative qualities as well as mental disturbances.

Sat Sri Subrahmanya Shiva Balan on his ardent research found a solution to remove the human mental disturbances like fear, anxiety, worries, feeling of disappointment & failures.

Anyone can be connected to the energy of Shivam (called Shivabalam) by the method called Shivality practice, invented by Sat Sri Subrahmanya Shiva Balan from any corner of the universe. This destroys the mental impurities of human being removing all negativities. One can become fully positive through the Shivality practice and can be peaceful & happy in this material life. Note that positive condition of mind is not hoping or expecting things to happen as per our expectations. It is a state where mind is completely undisturbed by what is happening around us, irrespective of whether events, incidents are favorable to us or not.

ಎಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯೇ

ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯೇ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಒಂದು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಮನುಷ್ಯಾತೀತವಾದರೂ, ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯು, ಅಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಗದ್ದಲದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ತಾವೇ ದೂರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ ಶಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬರು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಶಿವಂ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಉನ್ನತವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಶಾಂತಿ(ನೆಮ್ಮದಿ)ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತನಾಗದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಹೊರಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಆತನ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸತ್‌ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವ ಬಾಲನಾರವರು, ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಗಳಾದ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ, ನಿರಾಸೆ ಹಾಗೂ ವಿಫಲತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸತ್‌ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವ ಬಾಲನಾರವರ ಮೂಲಕ ಶಿವಾಲಿಟಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಶಿವಂ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನು ಶಿವಬಲಂ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಶಿವಂ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್‌ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವ ಬಾಲನಾರವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಶಿವಾಲಿಟಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸುಖದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಂತೆ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ



ಶಿವಂ ಶಿವಕರಂ ಶಾಂತಂ | ಶಿವಾತ್ಮಾನಾಂ ಶಿವೋತ್ತಮಂ||
ಶಿವಮಾರ್ಗ ಪ್ರಣೀತಾರಂ| ಪ್ರಣತೋಸ್ತಿ ಸದಾಶಿವಂ||

ಶಿವ ಅಂದರೆ ಶೂನ್ಯ, ರಾತ್ರಿ ಅಂದರೆ ಕತ್ತಲು ಎಂದರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಶಿವರಾತ್ರಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಾಣದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಯಾವುದೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ನಿನ್ನ ಏನಾಯಿತು ಮುಂದೆ ಏನಾಗುವುದೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ವಿಚಾರಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ನಿಶ್ಚಲ ತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದರೆ ಬೆಳಕು ಎಂದರ್ಥ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನೂ ಕಾಣದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಕತ್ತಲೆಯ ಅನುಭವವೇ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಉಪವಾಸ ಇದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಯಾರೊಳಗೆ ಶಿವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ತಾವೇ ಆ ಶಿವಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸದಾ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಿವಗುರುಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಮೌನ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಸೇರಿದರು. ದೀಪ ಬೆಳಗುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭಿಸಿ ಗುರುವಂದನೆ ಮಾಡಿದವು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ವಿರಚಿಸಿದ ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕಂ ಹಾಡಿದ ನಂತರ ಅಖಂಡ ಶಿವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಪಠನವನ್ನು ಮಾಡಿದವು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಸಂಗ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಮೌನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುದ್ರಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿ ಏನೂ ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂತರಂಗ ಶಿವೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಶಿವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶಿವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಹೇಳುವ ಉದ್ದೇಶ ನನ್ನೊಳಗಿರುವ 'ಶಿವ'ನಿಗೆ ನಾನೇ ವಂದನೆ ಮಾಡುವುದು. ನನ್ನೊಳಗೆ ಅಂದರೆ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ 'ನಾನು' ಇದೆ. 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅಹಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 'ಶಿವ'ನಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಶಿವನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲು ಶಿವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ 'ನಾನೇ' ಶಿವನಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿವಂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಶಿವಗುರುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿವಂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೌನೀಕರಣದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶಿವಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೊಂದು ಪಾತ್ರ ಇದು ಎಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬಾಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಶಿವಗುರುಗಳು ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಾನು, ನನ್ನ ಶರೀರ, ಶರೀರ ಬಾಳುವ ಭೂಮಿ, ಬ್ರಹ್ಮಂ, ಪರಬ್ರಹ್ಮಂ ಮತ್ತು ಶಿವಂ -ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಈ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಉಳಿದ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ನೋವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಶಿವಗುರುಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದವು ಎಂಬ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಿತು.

- ಜಿ. ರಮಾದೇವಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಬಿರ

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಎಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಬೇಗನೆ ಸೇವಿಸಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ದೂರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಕ್ರಮ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲದರ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಛೇರಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ 9/2/2020ರಂದು ಟಚ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಜೆ ಆರು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಟಚ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸದಸ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿಯಾದ ಡಾ|| ವೆಂಕಟೇಶ್‌ನರವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದುದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನೂ ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂದರು. ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಶರೀರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನುಡಿಗ ಅರ್ಥ ಬರುವುದು.

ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ವತಿಯಿಂದ ದಿನಾಂಕ: ಮಾರ್ಚ್ 29, 2020, ಭಾನುವಾರದಂದು ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ 15ನೇ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ದಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಸೇವೆಯ ಆನಂದದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆತನ್ನಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ದಾನ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹತೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಈ ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿ.ಸೂ- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಹ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ:- ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ
ನಂ. 2, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಕತ್ತರಿಗುಪ್ಪೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ವಿಜಯ ಬ್ಯಾಂಕ್
ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು-560085

Saints of India- Sri Nisargadatta Maharaj



Nisargadatta Maharaj (17 April 1897 – 8 September 1981), was a Hindu guru of nondualism. The publication in 1973 of the book "I Am That", an English translation of his talks in Marathi by Maurice Frydman, brought him worldwide recognition and followers, especially from North America and Europe.

In 1933, he was introduced to his guru, Siddharameshwar Maharaj. His guru told him, "You are not what you take yourself to be...". Siddharameshwar gave Nisargadatta instructions for self-enquiry which he followed verbatim, as he himself recounted later: My Guru ordered me to attend to the sense 'I am' and to give attention to nothing else. I just obeyed. I did not follow any particular course of breathing, or meditation, or study of scriptures. Whatever happened, I would turn away my attention from it and remain with the sense 'I am'. It may look too simple, even crude. My only reason for doing it was that my Guru told me so. Yet it worked!

My Guru told me: "...Go back to that state of pure being, where the 'I am' is still in its purity before it got contaminated with 'I am this' or 'I am that.' Your burden is of false self-identifications—abandon them all." My guru told me, "Trust me, I tell you: you are Divine. Take it as the absolute truth. Your joy is divine, your suffering is divine too. All comes from God. Remember it always. You are God, your will alone is done." I did believe him and soon realized how wonderfully true and accurate were his words. I did not condition my mind by thinking, "I am God, I am wonderful, I am beyond." I simply followed his instruction, which was to focus the mind on pure being, "I am," and stay in it. I used to sit for hours together, with nothing but the "I am" in my mind and soon the peace and joy and deep all-embracing love became my normal state. In it all disappeared—myself, my guru, the life I lived, the world around me. Only peace remained, and unfathomable silence.

Nisargadatta Maharaj had a normal householder married life having three daughters and a son. Initially he worked as a junior clerk at an office but quickly he opened a small goods store selling beedis. In 1937, Maharaj left Mumbai and travelled across India. He returned to his family in Mumbai in 1938. He spent the rest of his life in Mumbai. He started to give initiations in 1951.

According to one of his disciple-Timothy Conway, Nisargadatta Maharaj's only subject was "Our real Identity as the birthless-deathless, infinite-eternal Absolute Awareness or Parabrahman, and Its play of emanated universal consciousness".

For Maharaj, our only "problem" (an imagined one!) is a case of mistaken identity: we presume to be an individual, and, originally and fundamentally, we are not an individual, we are intrinsically always and only the Absolute".

Source- Wikipedia

FORM-IV	
(See Rule No.8)	
Statement about ownership and other particulars about news paper "MOUNA CHANDRIKE" to be published in the first issue every year after the last day of February	
1. Place of Publication	BANGALORE - 560085
2. Periodicity of its publication	Monthly
3. Printer's Name	Lavanya Mudrana on behalf of SSB SOCIO-SPIRITUAL FOUNDATION
Nationality	INDIAN
Address	Lavanya Mudrana, No.19, near Vidhyapeeta circle, B.S.K 1st Stage, Bangalore - 560050
4. Publisher Name	SSB SOCIO-SPIRITUAL FOUNDATION
Nationality	INDIAN
Address	No. 2, 3rd Cross, B.S.K 3rd Stage, Kathriguppe Main Road, Bangalore - 560085
5. Editors Name	C.G.Jagannatha Sharma
Nationality	INDIAN
Address	No. 293, 9th Main Road, Hanumantha Nagar, BANGALORE - 560019
6. Name & addresses of individuals who own the news-paper and Partners or share holders holding more than one percent, of the total Capitals, as on 28.02.2016	NONE SSB SOCIO-SPIRITUAL FOUNDATION is the sole owner of the news-paper.
I, C.G. JAGANNATHA SHARMA, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.	
Date: 05-Mar-2020.	C.G. JAGANNATHA SHARMA
SatSri's Message	
<i>Progress in shivality practice can be measured by the practitioner himself. Progress shows increase in tolerance, forbearance, patience, peacefulness, non hatredness to anyone, fearlessness, self confidence . One can see reduction in tension, stress, insecurity feeling, anxiety, worrying etc.</i>	
ಸತ್‌ಶ್ರೀ ರವರ	
ಶಿವಾಲಿಟಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕರಿಂದಲೇ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಗತಿಯು ಸಹನೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸು, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಗ, ಒತ್ತಡ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.	

RNI No: KARBIL/2014/57866

Date of publication - 05-Mar-2020

[ಪುಟಗಳು : 4]

Postal Reg.No.RNP/KA/BGS/2212/2020-2022

Posting Date - 10th of every month

Licensed to Post without prepayment. License No. PMG/BG/WPP/381/2020-2022

Office of Posting- BG PSO, Bengaluru-26

ಮನೆ ಮದ್ದು



ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ದಾಹ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಾನೀಯಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ದಾಹ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡ ಮಿತವಾಗಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹವರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

1. ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮೂಸಂಬಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೂಸಂಬಿ ರಸ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
4. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟು(ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ) ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
5. ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಪುದೀನಾ ರಸ (2 ಚಮಚ) ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
6. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಿತ್ತಲೆ ರಸ ಅಥವಾ ಮೂಸಂಬಿ ರಸಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
7. ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕರಬೂಜು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
8. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚೂರು ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
9. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಮೋಸಂಬಿ ರಸ, ಚಿಟಿಕೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
10. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
11. ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು 3-4 ಗಂಟೆಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಿವಿಯಾ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಿವಿಯಾ ಎಲೆ ಸಿಹಿರುಚಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗ್ರಹ - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

ಮನೆ ಮನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವರದಿ



ಚಂದ್ರಶೇಖರ್.ಎಸ್

65, 4ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಮ್. ಕಾಲೋನಿ, ಬಿ.ಎಸ್.ಕೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ ಬೆಂಗಳೂರು-50



ವೇಣಿ ಕೆ.ಎನ್

#18, ಶರ್ಮ ಕಾರ್ನರ್, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಹೊಸ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಸೌದಾಮಿನಿ ಭತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ಕೋಣನಕುಂಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-52,



ಪ್ರಮೋದ್ ಶೆಟ್ಟಿ

89, ಕಲಾ ನಿಲಯ, 20 ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಇಟ್ಟಿಮಡು ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-85



ದೀಪಾ ಬಿ.ಎಲ್.

ನಂ.5, ರಾಜಮ್ಮ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, 13 ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಡಾ. ಭೀಮ್‌ಸೇನ್ ಜೋಶಿ ರಸ್ತೆ, ಮಾರುತಿ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-19



ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್

ಸಿ-45, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಕಬ್ಬನ್ ಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-02

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್.ನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಜನರಿಗೆ ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವು, ಆತಂಕ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರೇ. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿ ಇರಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮನೆ ಮನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಪಠದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನದಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಊರ್ಜೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಾತಾವರಣದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

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

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಾದ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನೀಕರಣ ಮಾಡಲು ಅಡಚಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು, ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಮೌನೀಕರಣ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಮೋದ್ ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಿವಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾತಾವರಣ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಮಂಜುನಾಥ್‌ರವರು ಹೇಳಿರುವರು. ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿಸಿರುವ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಿರುವುದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

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.