



ನಮಃ ಶಿವಾಯ * ಶಿವಾಯ ನಮಃ



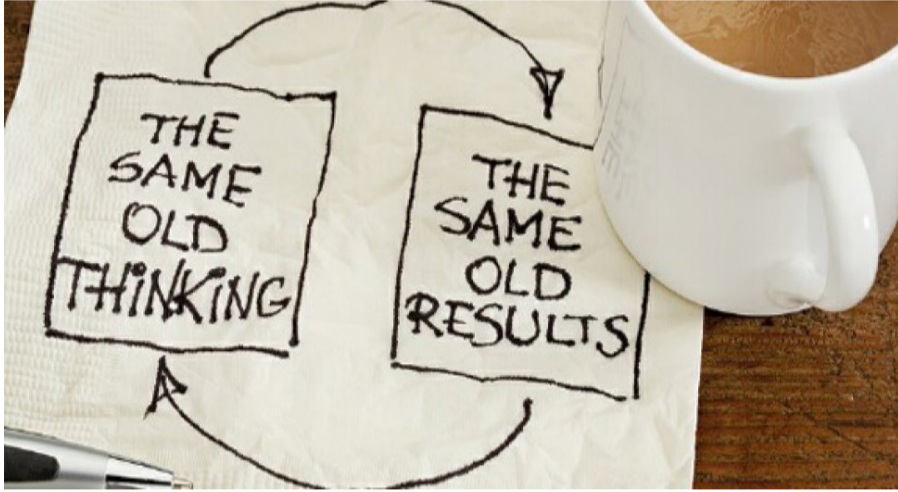
Monthly Spiritual Newspaper * ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, NOVEMBER 2019

Volume - 4 Issue -11

₹-10

Why it is not easy to accept that I too have negativity?



In general, people do not know what negativity is. Everybody thinks that he / she is positive. More often than not, one may not be equipped to identify negativity in oneself. A Feedback from others or reactions to the incidents help in understanding one's negative qualities. The truth is that most of the people have a mix of positive mind and negative mind.

Negativity is the quality of negative impressions accumulated over several previous births. The negative impressions are created by their negative perceptions about the worldly affairs. All perceptions that give pain to the perceiver create mental impressions and are called negative perceptions. Here are two anecdotes to understand about the human perceptions and impressions.

Krishna Murthy was travelling back home. On the way he encountered a lot of commotion on the street and the traffic was halted. Upon getting closer, he observed that a man tied to a lamppost was getting beaten up black and blue by another person. The man was in a very pitiable state, with blood oozing from his wounds and his limbs broken. Yet, the beating continued. Krishna Murthy empathized with the man being beaten up to such an extent that he could feel pain in himself (negative perceptions leading to impressions). He then approached the man who was beating and enquired 'Why are you taking the life out of this guy?' He got a reply in fury that the guy who was getting beaten had raped a minor girl and had murdered her. On realizing the truth Krishna Murthy's initial perception changed and he no longer felt pain of the man being beaten up (change in perception destroyed the impressions).

ನನ್ನಲ್ಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಏಕೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದೇ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನೊಬ್ಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ನೀಡುವಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಎರಡರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ವಾಸ್ತವ.

ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮುದ್ರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗುಣವೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮುದ್ರಣಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನು ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳೂ ಗ್ರಹಿಸುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗಲಭೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ವಾಹನ ಸಂಚಾರ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ನೋಡಿದರು. ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಅವನನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ದಯನೀಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆತನ ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗಿತ್ತು ಆದರೂ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂದುವರಿತ್ತು. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರಲ್ಲಾ ಎಂದು ದುಃಖಿಸಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಆ ನೋವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸಿದರು. (ಮನೋಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು). ಅನಂತರ ಅವರು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ 'ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಕೆ ಸಾಯುವಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಹುಡುಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಸಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಅವಳನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬ ರೋಷಾವೇಶದ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಿತು. ಸತ್ಯ ತಿಳಿದ ನಂತರ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೆ ಹೊಡೆತ ತಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ್ದ ಅನುಕಂಪದ ನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು. (ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮನೋ ಮುದ್ರಣಗಳು ಆಗಲಿಲ್ಲ).

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ದೈವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದುದರಿಂದ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆವಹಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರು. ದೇವರು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವವನು (ಧರ್ಮೋರಕ್ಷತಿರಕ್ಷಿತಃ). ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಅಪರಾಧಿಗೆ ಅವನ ತಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವಂತೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. (ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ). ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರ ಕರುಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ಅಪರಾಧಿಯು ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಯಾರಿಗೂ ನೋವು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದನು.

ಒಮ್ಮೆ ದೈವಿಕತೆ ಹಾಗೂ ವಿನೀತ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸಂತನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು

-Contd from Page 1

Krishna Murthy, being a Divine man, instead of joining in punishing the criminal, stepped up and prevented the criminal from further beatings. God only protects (Dharmorakshathirakshitaha). He rescued the criminal and took him to a hospital and provided medical aid. He counselled the criminal by making him understand and repent his mistake (Divine perceptions lead to positive perceptions). The criminal moved by the kindness and positivity of Krishna Murthy admitted his guilt and swore to never hurt anybody ever again.

Once there lived a Divine and humble saint in a small ashram with very limited means that he could get. Every evening it was his duty to light two lamps before sitting for meditation. One evening, while he was performing his chores, a thief stole one of the lamps. The thief needed the lamp to navigate in the dark while planning his thievery. The saint while looking for the lamps found one to be missing. Luckily for him, a police force was in the vicinity and caught hold of the thief who stole the lamp. The police dragged the thief to the saint. On hearing about the incident, the saint promptly went inside, brought the other lamp and gave it to the thief saying 'One lamp is of no use to either of us, please take this one too so that you will have enough light'. The thief was overcome with shame and guilt. The saint's positivity made him transform as a better person and he promised to never steal again.

Most of us have the tendency of perceiving external incidents from a certain angle that cause suffering. This is because of our own impressions and we still claim to be positive. Yes, the human mind is not totally filled with impressions. When impressions are inactive, the human beings think that they are positive. When we perceive through the negative side the mind experiences suffering. When one perceives through the positive side of the mind we don't suffer. Therefore, it is not completely untrue when one claims to be positive.

When one knows what negativity is, he may not to accept that he has negativity. We should have this understanding to become completely positive. It is a good sign to try and become positive though we have negativity within.

It is possible, though negativity in a human being is very little; the suffering could be very heavy. Once negativity is removed by transforming negative energy into positive, we lose all our negative qualities like fear, anxiety and worries. We can experience for ourselves that we are relieved from negativity through practicing Shivality. We should admit being negative because negativity is very small compared to the positivity we possess. Claiming to be positive all the time will help in becoming positive sooner and it must reflect in all our perceptions. Such a claim should be done by each the individual and it should not be exhibited to others, we should not become egoistic. Therefore, it's important for us to also admit that we have negativity within. Such admittance will help us becoming positive.

-Sripriya Sundararaman

-ಮೊದಲನೆಯ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಸಣ್ಣ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಡುವುದು ಆತನ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಂಜೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಆತ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳ ಬಂದು ಒಂದು ದೀಪವನ್ನು ಕದ್ದುಬಿಟ್ಟು. ಕಳ್ಳನ ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲು ಆತನಿಗೆ ದೀಪದ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಎರಡು ದೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೀಪ ಕಾಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಂತನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಪೊಲೀಸರು ದೀಪವನ್ನು ಕದ್ದಿದ್ದ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಹಿಡಿದರು. ನಂತರ ಆತನನ್ನು ಸಂತನ ಬಳಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಕಳ್ಳನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದ ಸಂತತಕ್ಷಣ ಒಳಗೆಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ದೀಪವನ್ನೂ ತಂದು ಕಳ್ಳನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು 'ಒಂದು ದೀಪದಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನೂ ನೀನೇ ತೆಗೆದುಕೋ, ಆಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಸಿಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ. ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅವಮಾನದಿಂದ ಕಳ್ಳ ಕುಗ್ಗಿಹೋದ. ಸಂತನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿತು. ಅವನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶಪಥ ಮಾಡಿದನು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ, ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೋನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೋಮುದ್ರಣಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹೌದು, ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮುದ್ರಣಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕೋನದಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಂದರೆ ಏನೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡವರು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ನಾವು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಅದರ ನೋವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ, ನಾವು ಭಯ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶಿವಾಲಿಟಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾವು ಬೇಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅಹಂಕಾರಿಗಳಾಗಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

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



ಗುರುಗೀತೆಯ ಸಾರಾಂಶ - ಸಂಗ್ರಹ

ಸರ್ವಶ್ರುತಿ ಶಿರೋರತ್ನ ವಿರಾಜಿತ ಪದಾಂಬುಜಂ!

ವೇದಾಂತಾರ್ಥ ಪ್ರವಕ್ತಾರಂ ತಸ್ಮಾತ್ ಸಂಪೂಜಯೇತ್ ಗುರುಂ!!

(ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳ ಶಿರಸ್ಸಿನ ರತ್ನದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಮಲಗಳಂತಹ ಪಾದ ಇರುವವರು. ವೇದಾಂತ ಅಥವಾ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವವರಾಗಿರುವ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು.)

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗುರುಗಳ ಪಾದದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕಮಲ ಪುಷ್ಪಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಮಲ ಪುಷ್ಪವು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅರಳಿದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮಲಿನವಾಗದೆ ಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪುಷ್ಪ. ಅದರಂತೆಯೇ, ಗುರುಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯ-ವಿಚಾರಗಳೆಂಬ ಕೆಸರಿನ ನಡುವೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಸರು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಕೈವಲ್ಯದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವರು. ಜನರನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಅವರು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಗುರುಗಳ ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿ ಪಾವನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಗುರು ಪಾದದ ಮಹತ್ವ.

ವೇದಾಂತವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆದರೂ ಲಭಿಸದಂತಹ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬಾಳಿನ ರಹಸ್ಯ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತಿರುವವರೇ ಗುರುಗಳು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮರಣಮಾತ್ರೇಣ ಜ್ಞಾನಮುತ್ತಪ್ಯತೇ ಸ್ವಯಂ

ಸ ಏವ ಸರ್ವಸಂಪತ್ತಿಃ ತಸ್ಮಾತ್ ಸಂಪೂಜಯೇದ್ಗುರುಂ!

(ಯಾರ ನೆನೆಪಿನಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನವು ತಾನಾಗಿ ಉದಯಿಸುವುದೋ ಅಂತಹ ಗುರುಗಳೇ ಸರ್ವ ಸಂಪತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು.)

ಗುರುಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಸಂಪತ್ತು. ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಈವರೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗದಿರುವುದೇ ಆಪತ್ತು. ಹಲವಾರು ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮುದ್ರಣಗಳಾಗಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪುನರ್ಜನ್ಮವೆಂಬ ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನದೆಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗುವುದೇ ಮುಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತವರು ಶಿವಗುರುಗಳಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ತಲುಪಬಹುದು ಎಂದು ಶಿವಗುರುಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅನುವಾದಕರು - ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

ಪ್ರವಚನ ಸಂಗ್ರಹ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಡೆಯದಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಒಂದುಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಡುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ.

ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗಳಾಗಿ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಕಲ್ಮಶಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಏನಾದರೂ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಾಗ ತಳಮಳ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಲತಃ ಮನಸ್ಸರಲ್ಲರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರೇ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸದಾ ನಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಿವಾಲಿಟಿ ಅಭ್ಯಾಸವು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖವಾದಾಗ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಣಗಳು ನಾಶವಾದರೆ ದುಃಖಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿವಾಲಿಟಿ ತರಬೇತಿ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದುಃಖ ನಿವಾರಣ ಶಿವಸಂಗ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಂಗ್ರಹ: ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.



ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ

ದಿನಾಂಕ 29/9/2019 ರಂದು ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆವಿಗೂ ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಫ್. ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಎಮ್.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ರಕ್ತನಿಧಿಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಪಿಳ್ಳಪ್ಪನವರು ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ|| ನಂದಕಿಶೋರ ಆಳ್ವರವರು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ವಯಂ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಿಬಿರದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾದ ರಕ್ತ ಮೂರು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಾನದ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಸಹ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ.

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 - 5-11-2019 . Posting Date 10th of Every month, posted at Bangalore PSO Mysore road Bangalore-560026

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

ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗವಾದ "ನಿಸರ್ಗಾತೀತ ನಿರ್ಗುಣ ಚೇತನ"ದ ಪರವಾಗಿ 'ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ' ಎಂಬ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ತಮಗೆಲ್ಲ 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 ವಾಟ್ಸಪ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಿದರೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ ತಲುಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ= 990243 2063

ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ
ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಂಡಳಿ

**ಮೆದುಳಿಗೂ ಬೇಕು ಡಯೆಟ್**

ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ನರಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ನರದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮೆದುಳು ತನ್ನಚಟುವಟಿಕೆಯ ಇಂಧನವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಮರೆವು, ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಫೈನ್ಯೂಟ್ರೀಷಿಯನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಸತು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಾಗ ಆತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ (depression) ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ರೀತಿಯ ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಫ್ಲೇವೊನಲ್ಸ್

ಗಾಢವರ್ಣದ ಚಾಕೋಲೆಟ್ಸ್, ಕೊಕಾ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಫ್ಲೇವೊನಲ್ಸ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ 'ಫ್ಲೇವೊನಲ್ಸ್' ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಸೇಬು, ಕೆಂಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೀರುಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇವೊನಲ್ಸ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

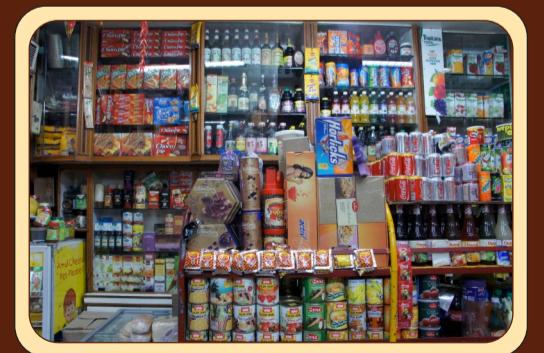
ಸಿರಾಟೋನಿನ್

ಸಿರಾಟೋನಿನ್ ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸಿಮಿಟರ್ ಆಗಿದ್ದು ನಿರ್ದಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ, ಅಪ್ಪಂ, ಕಡುಬು, ಶ್ಯಾವಿಗೆಯಂತಹ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯು ಸಿರಾಟೋನಿನ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಮೊಸರುಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿರಾಟೋನಿನ್ ಅಂಶವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ.

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.