SOCIAL REFORMATION THROUGH SPIRITUAL ENLIGHTENMENT
The Art Of Divine Loving
SSB SOCIO-SPIRITUAL FOUNDATION

Mouna Chandrike
ಮೌನ ಚಂದ್ರಿಕೆ

Monthly Spiritual News Letter * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

Bengaluru, FEBRUARY 2018 | Date of Issue : 05-02-2018 | Volume - 3 Issue -2 | ₹-10

SatSri's Message

What is spiritual initiation?

Spirit, is a condition of the human mind, which has attained highest purity through spiritual practice. In other words, spiritual practice is for the human mind to attain the quality of spirit. Spiritual practice therefore, is not only to remove the impurities / impressions of the human mind accumulated from many births but also to prevent from forming new ones. These accumulated impressions are called 'negativity' since it has to be negated in order to get liberation from the cycle of births and deaths. Spirituality, on the other hand, is the path of acquiring the knowledge to understand the intricacies of becoming the Spirit and get liberated.

When a seeker wants to get liberated sincerely from the negativity which is the root cause for all the negative qualities in the mind, including taking birth in the materialistic world, he has to undergo the spiritual practice under the guidance of a suitable guide.

People who want liberation must be steadfast in purifying their mind from all desires. They must be prepared to lose any attachments with this materialistic world along with dependency, which is the cause for the negativity. Because persons who are totally dependent upon the materialistic world and who are not interested in detachment never get liberation, even if they practice spirituality.

Spiritual initiation is required for such persons who are interested to be liberated from the attachment towards this materialistic world and who have negativity within. Spiritual initiation is the process of introducing suitable spiritual practice to a sincere seeker.

~Cont on Page no.2

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು?

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆತ್ಮ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವು-ದಾದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು/ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಮುದ್ರಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ಇವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು 'ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ಸಮರ್ಥರಾದ ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಢನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅವಲಂಬನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಎಂದಿಗೂ ಮೋಕ್ಷಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

~Cont on Page no.2

Realisation and its Methods

~Cont from Dec 2017 issue...

The sage wants liberty, he finds that sense-objects are all vain and that there is no end to pleasures and pains. How many rich people in the world want to find fresh pleasures! All pleasures are old and they want new ones. Do you not see how many foolish things they are inventing every day, just to titillate the nerves for a moment, and that done, how there comes a reaction? The majority of people are just like a flock of sheep. If the leading sheep fails into a ditch, all the rest follow and break their necks. In the same way, what one leading member of a society does, all the others do without thinking what they are doing. When a man begins to see the vanity of worldly things, he will feel he ought not to be thus played upon or borne along by nature. That is slavery. If a man has a few kind words said to him, he begins to smile and when he hears a few harsh words he begins to weep. He is a slave to a bit of bread, to a breath of air, a slave to dress, to patriotism, to country, to name and fame. He is thus in the midst of slavery and the real man has become buried within through his bondage. What you call man is a slave. When one realizes all this slavery, then comes the desire to be free and intense desire comes. If a piece of burning charcoal be placed on a man's head, see how he struggles to throw it off. Similar will be the struggles for freedom of a man who really understands that he is a slave of nature.

We have now seen what Mumukshutva or the desire to be free is. The next training is also a very difficult one. Nityanitya Viveka discriminating between that which is true and that which is untrue, between the eternal and the transitory. God alone is eternal, everything else is transitory. Everything dies, the angels die, men die, animals die, earths die, sun, moon and stars all die, everything undergoes constant change. The mountains of today were the oceans of yesterday and will be oceans tomorrow. Everything is in a state of flux, the whole universe is a mass of change. But there is One who never changes, and that is God, and the nearer we get to Him, the less will be the change for us, the less will nature be able to work on us, and when we reach Him and stand with Him, we shall conquer nature, we shall be masters of these phenomena of nature, and they will have no effect on us.

You see, if we really have undergone the above discipline, we really do not require anything else in this world. All knowledge is within us. All perfection is already there in the soul. But this perfection has been covered up by nature, layer after layer of nature is covering this purity of the soul. What have we to do? Really we do not develop our souls at all. What can develop the perfect? We simply take the veil off, and the soul manifests itself in its pristine purity, its natural, innate freedom.

-Swami Vivekananda

~Cont on March 2018 issue...

What is spiritual initiation?

~Cont from Page no.1

This initiation is done by a realized guide/ Master who has no negativity in him nor any attachment or dependency towards this materialistic world. The guru who has attained the Gnana and realized the truth knows that HE being the spirit is neither attached to this materialistic world nor dependent. He knows very well that he and his body are different and the body belongs to this materialistic world.

The spiritual initiation, a secret method adopted by the Master, is to the disciple who wants to be liberated from negativity. It is the process of transferring his spiritual power to the disciple which will further increase through the Sadhana of the disciple. Spiritual power of the Master can destroy the negativity in the disciple through stringent penance guided by the Master. Hence, Spiritual initiation is a must for every seeker. A seeker becomes Disciple only after spiritual initiation.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು?

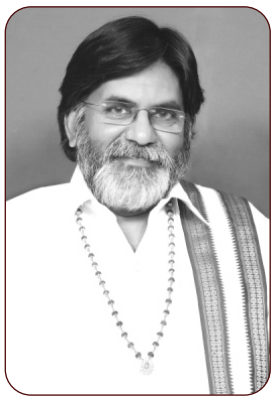
~Cont from Page no.1

ತಮಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾದ ಒಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ತನ್ನೊಳಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇಲ್ಲದಂತಹ, ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಬಂಧನ ಅಥವಾ ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ/ಗುರು ಈ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುವರು. ಸತ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದಿರುವಂತಹ ಗುರು, ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ತಾನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಂಧನವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ' ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಗುರುಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ವಿಧಾನವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಯನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸಿನ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೇವರ ಶಕ್ತಿಯು ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ನನ್ನ ಗುರುದೇವ



ಶಿವಂ ಶಿವಕರಂ ಶಾಂತಂ । ಶಿವಾತ್ಮಾನಾಂ ಶಿವೋತ್ತಮಂ॥ ಶಿವ ಮಾರ್ಗ ಪ್ರಣೇತಾರಂ। ಪ್ರಣತೋಸ್ಮಿ ಸದಾಶಿವಂ॥

ನನ್ನ ತಂದೆಯ ತರಹವೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಗುರುಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತಳಾದೆ. ದೇವರು ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ, ಅವನಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜಾತಿ ಮತಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ, ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಜಾತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಎನ್.ಸಿ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನು ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತಳಾಗಿ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರಿಗೂ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಗುರುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಎನ್.ಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿದ ನವಂಬರ್ 26, 2006 ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಲಾಗದ ಮತ್ತು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾದ ದಿನ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿವಗುರುಗಳು ಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ವಿರಳ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ 'ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಶಿವ ಬಾಲನ್'ಅವರಂತಹ ಶಿವಗುರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಾನು ತುಂಬಾ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಜೀವಂತ ಶಿವಗುರುಗಳು ನನ್ನಪಾಲಿಗೆ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯ. ಅವರು ಸಂಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ 'ನಿಸರ್ಗಾತೀತ ನಿರ್ಗುಣಚೇತನ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಂದ ನಾನು ಕಲಿತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಂತಾಗಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಾನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಯಾವರೀತಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಊಹೆ ಮಾಡಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ನಾನು, ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ.

ಅಜ್ಞಾನತಿಮಿರಾಂಧಸ್ಯ। ಜ್ಞಾನಾಂಜನ ಶಲಾಕಯಾ। ಚಕ್ಷುರುನ್ಮೀಲಿತಂ ಏನ। ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುವೇ ನಮಃ॥

ಗುರುಗಳು ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವವರು. ಎನ್.ಸಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಯು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೊರತಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಎನ್.ಸಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನವನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಡುವುದರಿಂದ ಯೋಚನೆಗಳ ರಭಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ನಾಶವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಶಿವಗುರುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರ ವಾಗುವ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುದ್ರಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅವರ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಸಾರದಿಂದ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂಬ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯಿತು.

ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಗುರುವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಗುರುಗಳು ಮಾಡುವ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಅವರ ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ತಿಳಿಯುವುದು. ಮೌನಕ್ಕೆ ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಮೌನೀಕರಣದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಶುದ್ಧತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶುದ್ಧತೆ ಎಂದರೆ ಖಾಲಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿದು ಆತ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನನ್ನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ವಿಚಾರಧಾರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ವಿನೂತನ. ದೇವರು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಚೇತನ. ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ಸರ್ವ ಧರ್ಮಾನ್ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ' ಅನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಸಹಿತ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಿವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸದೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಪಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿರುವ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ.

ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ 'ಶಿವಾಲಿಟಿ' ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಗುರುಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಅವರು ಒಬ್ಬ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವದ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅನ್ನುವುದು ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕರತಲಾಮಲಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಜಲಬಿಂದುವಿನಂತೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತಹ ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞರು.

ಇನ್ನು ಗುರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ ಅವರು ಅಗಾಧವಾದ, ಅಪೂರ್ವವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿರುವಂತಹ 'ದಿವ್ಯಚೇತನ.' ನನಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಶೇಷವಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಕಾಳಜಿ, ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖ, ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಿಕೆ, ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಿಡಿಯುವ ಮಾತೃ ಹೃದಯ ಎಂದು ಅನಿಸದಿರದು.

ಎನ್.ಸಿಗೆ ಸೇರುವ ಮುಂಚೆ ನಾನೊಬ್ಬಳು ಉತ್ತಮಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಶಿವಾಲಿಟಿ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮಾನವನಾಗಿ, ಮಾನವತ್ವದಿಂದ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಗುರಿ ಎಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡಚಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಎನ್.ಸಿಗೆ ಸೇರುವ ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿಯಿತು. ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎನ್.ಸಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಉಳಿದಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಾಗಲೇ 'ಶಿವಂ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ಅನಂತಲಕ್ಷ್ಮಿ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ.

FORTUNE CREATIONS

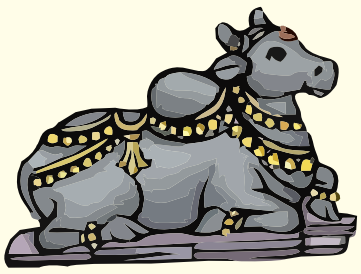
Wholesale Dealers in : Shirts, Pants, T-Shirts, Chudidhar. All Types of Dress Material

#105, 2nd Floor, 1st Main,
New Timberyard Layout, Bangalore - 560 026.

Chetan Gowda
+91 7760583508
+91 8147071373
+91 9986403551

Editiorial

Know about Shivality



Basically every human being possesses Divinity within in the form of a speck. The aspiration of many seekers over centuries has been to empower this condition of Divine to the highest level, so that life thereafter becomes peaceful and prosperous. This Divine condition known as Shivam, is actually the condition of space. Because of our ignorance, we are not aware that we are one of the existences in Shivam and the fact that everything exists in Shivam. We are unable to experience our existence in Shivam because we are staying on the earth which is also in Shivam. Shivam being space, the fifth element, it is beyond the four elements viz, fire, water, air and earth.

We are even more ignorant of the fact that human mind in its purest form is equivalent to space and it is capable of attaining that condition of Shivam. Because of impurities in our minds, we are unable to experience that we actually belong to Shivam. Impurities are our own creation of mental impressions due to our attachments towards this materialistic world or happenings that are carried over even from erlier births. Impressions formed because of our unfulfilled desires, expectations, fear, worries and our anxiety about future create negative energy in our minds. These impressions are the real hindrances for us in experiencing the condition of Shivam.

Shivality is an advanced spiritual system specially designed for those people who are:

1. In pursuit of a simple method to disconnect their mind from the materialistic world and discard mental impressions.
2. In pursuit of an easy way than to undergo severe and stringent penance by moving away to a secluded place.
3. In pursuit of a suitable guide or methodology to progress in spiritual awareness.
4. In pursuit of a more effective and superior system of practice than is available now.
5. In pursuit of the journey within to seek the ultimate reality.

Shivality being the highly developed spiritual system, it doesn't demand for renunciation nor staying away from the family, since everything is in Shivam we can experience the connection between the 'I' and Shivam, once we are able to remove the impurities of mind. We can even experience that 'I', the mind, belongs to Shivam. This experience gives us tremendous mental strength to live in this materialistic world without attachment.

Once we get connected to Shivam, we are bestowed with the following three qualities, i.e. Fearlessness, Peacefulness and Auspiciousness. This is similar to the experience of a child who rejoins with his parents after long period.

The best and the greatest condition that a a human mind should reach during his life time is attaining Shivam. It is very much possible even for a sinner to attain this condition, in case he gets connected to Shivam permanently.

Sarvam Shiva Mayam

ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಬಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತನ್ನ ಸಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ಎರಡುಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಿನಾಂಕ 26–01–2018 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10:00 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾನ್ಹ 2:00 ಗಂಟೆಯವೆರೆವಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಛೇರಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಎಮ್.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ರಕ್ತನಿಧಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಶಿಬಿರವು ಯಷಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆಡೆಯಿತು.

ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 60 ಜನ ಅರ್ಹ ರಕ್ತದಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಿ ಸಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮೆರೆದರು. ಶಿಬಿರವು ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.

ಆತ್ಮ

ಜನ್ಮಾಂತರದಿ ನಿನ್ನಯ ಸಾಂಗತ್ಯವಿಹುದಂತೆ
ನಿನ್ನಯತನ ಬಾರದಿರುವುದು ಏಕಂತೆ
ಸಂಗವ ಸೇರಿ ಸನ್ಯಾಸಿ ಕೆಟ್ಟ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ
ಆಂತರ್ಯದಿ ನೀನಿದ್ದು ನನಗೇಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ?

ದೇಹವೇ ದೇವರಿರುವ ಗುಡಿಯಿದು
ನಾನು ಎಂಬ ಮಹದ್ವಾರದಿ ಮುಚ್ಚಿಹುದು
ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೀಗವ ಜಡಿದಿಹುದು
ಜಪತಪದಿ ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹವೆಂಬ ಕೀಲಿ ಬೇಕಿಹುದು
ಬಾಗಿಲ ತೆರೆಯದ ಹೊರತು ನಿನ್ನ ಅನಾವರಣವಾಗದು॥

ಚರಾಚರದಿ ನೆಲೆಸಿಹ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೇ
ಜೀವರಾಶಿಗೆ ಚೈತನ್ಯತೆಯ ಸೆಲೆ ಪೂರಕವೆ
ಜಡವಸ್ತುವಿನಲಿ ಜಡತ್ವದ ಪರಾಕಾಷ್ಟವೆ
ಅವಲೋಕಿಸಲು ಮನೋಬುದ್ಧಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಸುರಸುಮವೆ
ಅನುಕ್ಷಣವು ನಿನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವ ತೋರೆಂದು ಕೈಮುಗಿವೆ॥

–ಪೃಥ್ವೀರಾಜ್ ಚ.ನಾ

MOUNA MANTAPA (YOUR DESTINATION TO DIVINE)

Human mind is ever busy with materialistic transactions. When we want a human mind to acquire the condition of Brahman, then we need to enhance the purity of mind through spiritual practice. Silencing the mind i.e. freeing the mind from all thoughts (Mouna) is considered to be the best way. The process of purifying the mind can also be called as Soul expansion which happens only through silence. Thus silence is most valuable to attain the condition of positivity or cosmic purity. Silence is the nutrient to the mind like food to the body.

Silentation which is also known as Antharanga Shivopasana is the core practice in Shivality. Invoking the condition of god or beyond i.e. the condition of Shivam is impossible without silencing the mind. Allocating a particular place and time for silencing the mind is very difficult in our day to day life because, the mind strays away at the slightest provocative disturbance from the materialistic world. Therefore a special abode known as Mouna Mantapa is constructed for practicing Silentation where suitable environment is created for a practitioner to turn inwards. This abode is fully charged by the Silentation practice of shivopasakas as well as the Shivaguru to enable the practitioners to reach the thoughtless condition effortlessly.

Upon entering into the precincts of Mouna Mantapa anybody can enjoy the rare ambiance and experience the power of silence. Practicing Silentation in this abode continuously for few days by any person even with a disturbed mind can help to get rid of the tension and stress. This further creates a feeling of new life once the practitioner re-enters the materialistic world. Perceptions will change for better and problems in the human mind get destroyed because of Silentation.

Shiva is considered as the Lord of Mouna. Everyone worships Shiva, the authority on silence to attain the condition of muni. It is believed that Shivam does everything in mouna. Creating faith in Shivam will bring auspiciousness in our life on its own.

ಮೌನ ಮಂಟಪ

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲೇ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲವಿದ್ದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇ-ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುವುದೇ (ಮೌನ), ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಆತ್ಮ ವಿಕಾಸ ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ (ಕಾಸ್ಮಿಕ್) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಮೌನ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಿದ್ದಂತೆ ಮೌನವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಂಗ ಶಿವೋಪಾಸನೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮೌನೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಶಿವಾಲಿಟಿಯ ಮುಖ್ಯ ತಿರುಳು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸದೆ, ದೇವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಶಿವಂ'ಅನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಚದುರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿ ಅಂತರ್ಮುಖನಾಗಿ ಮೌನೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಮೌನಮಂಟಪ ಎಂಬ ವಿಶೇಷವಾದ ನೆಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿವೋಪಾಸಕರು ಹಾಗೂ ಶಿವಗುರುಗಳು ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೌನಮಂಟಪದ ಆವರಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ದೊರಕುವ ಅಪರೂಪವಾದ ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಆನಂದಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮೌನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಕುಲಭರಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಮೌನೀಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹವರು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಪುನಃ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಈ ಶಾಂತಿಯು ಅವರ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ನವೋತ್ಸಾಹದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮೌನೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿವನನ್ನು ಮೌನದ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಮುನಿ' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮೌನದ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ಶಿವನನ್ನೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿವಂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮೌನದಲ್ಲಿಯೇ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಶಿವಂ'ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೆ ಶುಭವಾದುದನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

Sri Raghavendra Provision Stores

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

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ

ರುಚಿಕರವಾದ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾದ ಪಾನೀಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವವರು ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

1. **ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.**
   ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅಂಶವಿದೆ.
2. **ಹಲ್ಲನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.**
   ಕಬ್ಬನ್ನು ಜಗಿದು ರಸ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. **ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.**
   ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
4. **ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.**
   ಈ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳು ದೇಹದ ಹಲವು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ(dehydration)ದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
5. **ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.**
   ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ದಿನಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ವಿರೇಚಕಗುಣವು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
6. **ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.**
   ಇದರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಸಂಗ್ರಹ: ಉಷಾ.ಸಿ.ಡಿ

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಓದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಹತ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಂತಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಪೋಷಿಸಿ, ಬೇಲಿ ಹಾಕಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ದೊಡ್ಡ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಫಲ ನೀಡಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟಾಗ ವಿಘ್ನಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಛಲವಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇನು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಿಂತನೆ ಇರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪೈಪೋಟಿಯ ಭಾವನೆ ಇರುವಂತಹ ಜನರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರವಾಹ ವಿರುದ್ಧ ಈಜುವ ಸಾಹಸವೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

1. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಈಡೇರಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.
3. ನಮ್ಮ ಇತಿಹಾಸ, ಪರಂಪರೆ, ನಾಡು-ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಮನೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸತ್ಕರಿಸಬೇಕು- ಮುಂತಾದ ಸುಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವಾಗುವುದು.
4. ಅವರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಾಲವಿಕಾಸ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ತನಕ ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಬೆಳೆಯ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ' ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರವೂ ಅವರು ಎಂತಹ ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪಾಲಕರ ಆದ್ಯ

DIVINE COSMIC'S

"NATURAL ESSENTIAL NEEDS"

Intends to **CHERISH** the concept **LIVE AND LET LIVE!**
Wishes to **IGNITE** by promoting GENTS INNER WEARS
of a well known reputed brand **POOMER**
at wholesale prices for all retail transactions.

Kindly contact"NATURAL ESSENTIAL NEEDS" for all your NEEDS without any hesitation.
Geetha.S : 9742888117
Customer Satisfaction is our Motto

ಕರ್ತವ್ಯ. 'ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗವದು ಹೆಜ್ಜೇನು ಸವಿದಂತೆ' ಎಂಬ ನುಡಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

6. ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪದ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಥಾಮಸ್ ಆಲ್ವಾ ಎಡಿಸನ್ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಿಫಲರಾದರು. ಆದರೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸುವುದೆಂಬ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಅಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುವುದು.
7. ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದುವಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತದಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮಹತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ ವೀರ ಪುರುಷರಾದ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಬಸವಣ್ಣನವರ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
8. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ, ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಮಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬರನ್ನು ನೇಮಿಸೋಣ ಎನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತೆ ಇತರರು ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಒಚಿದು ಮಗುವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿರಬೇಕು. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಜನರು ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದೇ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬರುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಂದಿಲ್ಲ, ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಏನೂ ಒಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಾನು ನನ್ನದು ಎಂದು ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಾ ಕಷ್ಟಪಡುವರು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬದಲಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಮತ್ತು ದೇಶ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಪರಸ್ಪರ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಜಗಳ, ಸ್ವಾರ್ಥತನ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸೇಡು ಎಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ 'ನೀನೂ ಬಾಳು ಇತರರನ್ನು ಬಾಳಲು ಬಿಡು' ಎಂಬ ನುಡಿಗೆ ಅರ್ಥ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುವುದು.

ಪೋಷಕರು ತಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಮಾನವರಾಗಿ ಬದುಕಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

–ಸಚಿನ್ ಶಶಿಧರ ಶೇಟ್.

Your kind attention please

The total project cost is estimated at Rs 1000 Lakh for realizing the following infrastructure needed in the premises:

Sl. No.	Particulars	Amount in Rupees Lakhs
1.	Mouna Mantapa Sanctum Sanctorum	212.50
2.	Dining Hall and Kitchen	21.50
3.	Caretaker Room & Amenities	11.63
4.	Rest Rooms & Bath	9.33
5.	Guest Rooms	496.00
6.	Goshala & Cows	48.39
7.	Nature Cure Holistic Centre	97.50
8.	Compound wall & Security	31.40
9.	Power and Water Supply	29.65
10.	Landscape	31.28
11.	Miscellaneous	19.58
	Total	**1008.76**

*We need Donations to finish the construction of **Mouna Mantapa** and Nisargashrama at Yelahanka Bangalore. A copy of **Mouna Chandrike** will be sent to those who are willing to donate Rs.100/- and above for this good cause, to their address by post every month for a period of 1 year.*

*Apart from completion of Mouna Mantapa, donations are also utilized for the Social activities of SSBSSF, and the expansion of **Mouna Chandrike** far and wide.*

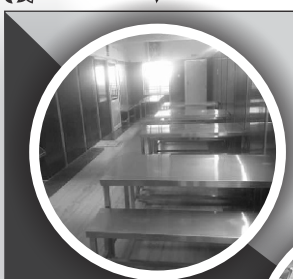
Subscriptions & Donations can be sent to us through the following modes:

a) Paytm: You can use anybody's paytm to send the donation to us to our Mobile No.9035919050.
b) By Cheque/DD/M.O: To be drawn in the name of SSB Socio Spiritual Foundation, payable at Bangalore, to our office address.
c) By Neft: To our SB. Ac. No. 156601011001105 IFSC code VIJB0001566 on Vijaya Bank, Kathriguppe Branch, Bengaluru-85.
d) URL : ssbssf.org e-mail : ssb.foundation@gmail.com

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

All donations are exempt from Income Tax u/s 80G of Income tax act of 1961

For all details please contact:
Mobile Number - 90359 19050.



ಶಿವೋಹಮ್ SHIVOHAM

ಶ್ರೀ ದುರ್ಗಾಪರಮೇಶ್ವರಿ MENS P.G

#26, 1st cross,7th main, Srirampuram, Bangluru - 560021.
Land mark : Behind Chowdeswari Temple
for further details please contact
+919739396963. +919739392229. +919480492672.

RNI No: KARBIL/2014/57866 Postal Reg.No. RNP/KA/BGS/2212/2017-2019 [ಪುಟಗಳು : 8]
Posting Date 10th of Every month, posted at Bangalore PSO Mysore road Bangalore-560026

Greate temples of India

Omkareshwar Jyotirlinga

There are two main temples of Lord Shiva here, one to Omkareshwar (whose name means "Lord of Omkaara or the Lord of the Om Sound") located in the island and one to Amareshwar (whose name means "Immortal lord" or "lord of the Immortals or Devas") located on the south bank of Narmada River on the mainland. As per the sloka on dwadash jyotirligam, Mamleshwar the other name of Amareshwar is the jyotirling, nonetheless, many consider both Omkareshwar and Mamleshwar equally sacred and representative of jyotirling at this sacred place.

As per Hindu legend, Vindya, the deity controlling the Vindyachal mountain range was worshipping Shiva to propitiate himself from the sins committed. He created a sacred geometrical diagram and a Lingam made of sand and clay. Shiva was pleased with the worhip and believed to have appeared in two forms, namely Omkareshwar and Amaleswara. Since the mud mound appeared in the form of Om, the island came to be known as Omkareswar. There is a shrine for Parvati and five-faced Ganapathi in the temple.

The second story relates to Mandhata and his son's penance. King Mandhata of Ikshvaku clan (an ancestor of Lord Ram) worshipped Lord Shiva here till the Lord manifested himself as a Jyotirlinga. Some scholars also narrate the story about Mandhata's sons-Ambarish and Muchukunda, who had practiced severe penance and austerities here and pleased Lord Shiva. Because of this the mountain is named Mandhata.

The third story from Hindu scriptures says that once upon a time there was a great war between Devas and Danavas(demon), in which Danavas won. This was a major setback for Devas and hence Devas prayed to Lord Shiva. Pleased with their prayer, Lord Shiva emerged in the form of Omkareshwar Jyotirlinga and defeated Danavas.

Adi Shankara's Cave - Omkareshwar is said to be the place where Sri Adi Sankara met his Guru Govindapada in a cave. This cave can be found even today just below the Shiva temple where an image an image of Adi Shankara has been installed.

The temple is situated in the Khandwa district of Madhya Pradesh state in India. It is about 12 miles (20 km) from Mortakka in Madhya Pradesh. Omkareshwar is formed by the sacred river Narmada. This is one of the most sacred rivers of India and is now home to one of the world's biggest dam projects. The temple is situated on Mandatha island on the banks of Narmada and river Kaveri (a tributary of Narmada). The island is 2.6 k, in area and can be approached by boats.

ಮನೆ ಮನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೆ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಮ್ಮ ಎನ್.ಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯಾದ ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ (1/1/2018–3/1/2018) ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ಗಿರಿನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶೈಲಜ (4/1/18–6/1/18), ಕತ್ರಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೃತಿ(9/1/18–11/1/18), ಹೆಸರಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮ(16/1/18–18/1/18), ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಯಾಮ್(23/1/18–25/1/18), ಕೋಣನಕುಂಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೇಣಿ(30/1/18–1/2/18)ಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿಯ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬರಿಗೆ 9481484170 ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

नमः शिवाय

Mitta's Golden Meadows
Land Developers
"Growing to Serve, Serving to Grow"

Developed by
M.S. Parthasarathi Ex. M.L.A.
Secretary Bharatiya Janata Party, A.P State
5-75, Mahatma Gandhi Road, Kadiri-515 591, Anantapur Dist, Andhra Pradesh
#43, Upstairs, Jain Temple Street, V.V. Puram, Bangalore - 560 004
Mob: +91 9440285679 (A.P), +91 9341019909(Karnataka)
Contact : Sudhakar - +91 9980868015
e-mail: contact@mittas.in web: www.mittas.in

This is your meadows
"Your eco friendly destination for a peaceful and prosperous living"
Spread over a 20 acre gated enclave of residential plots surrounded by luxurious green meadows and adorned by blooming gardens, teak grove etc., Mitta's Golden Meadows extends warm welcome to you with family & friends to have a glimpse of oasis of green seclusion.

Mitta's Golden Meadows Highlights:
* *MGM is located at the Bangalore North in the vicinity of Yelahanka & about 18 kms from the International Airport towards Bengaluru City.*
* *Yelahanka is primarily a residential area blended with industry, the Rail Wheel Factory, Astra Zeneca Pharmaceuticals and Federal-Mogul Goetze Limited etc.*
* *Yelahanka Huses an Air Force Station which caters to many activities of the IAF, Air Show which is attended by thousands of people from all over the world.*
* *Yelahanka has the biggest milk dairy in whole of Karnataka & is one of the fast growing sectors in Bangalore North.*

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.