Vivekananda
The Citadel of Power and Strength

ಸಂಕಲನ : ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ, ಬೆಂಗಳೂರು-19
ಪುಟಗಳು : 48 **ಬೆಲೆ:** ರೂ. 5/-

Vivekananda : The Citadel of Power and Strength ಎಂಬ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠದ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಿರಾಟ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆ. ವಿವೇಕಾನಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಕಿರುಪುಸ್ತಕ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಪಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ೪೮ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮೇರುಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದಜಿಯವರು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂರ್ತಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಚುಟುಕಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯುವಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸುಲಭ ಕೈಪಿಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಸ್ವಾಮಿ ಹರ್ಷಾನಂದರು ಬರೆದಿರುವ ಮುನ್ನುಡಿ ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಸಂದೇಶವು ಬೀರಿದ ಪರಿಣಾಮದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

—ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿದಾನಂದ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು

ಲೇಖಕರು : ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ
ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ರಸ್ತೆ, ಅಲಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು-8
ಪುಟಗಳು : 28 **ಬೆಲೆ:** ರೂ. 4/-

ಈ ಎರಡೂ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ದಿವ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳು; ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳಾದರೂ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳವು.

'ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಆ ತಾಯಿಯ ಬಾಳಿನ ಅಜ್ಞಾತ ಭಾಗವೊಂದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಲ್ಲದ, ಆದರೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ದಕ್ಷಿಣಭಾರತಕ್ಕೆ ಯಾತ್ರೆ ಕೈಕೊಂಡಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ತಂಗಿದ್ದರು; ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಚರಣಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಕ್ತಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಅನುಗ್ರಹಾಮೃತವನ್ನು ಎರೆದರು; ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೀಳುಜಾತಿಯವನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿ, ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದರು; ಒಂದು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು

ಶ್ರೀ ಶಾರದಾದೇವಿ (ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ)

ತಮಿಳು ಮೂಲ : ಸ್ವಾಮಿ ವಿಮೂರ್ತಾನಂದ
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ : ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ
ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ರಸ್ತೆ, ಅಲಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು-8
ಪುಟಗಳು : 8 **ಬೆಲೆ:** ರೂ. 4/-

'ಪರ್ವತವಾಸಿನಿ' ಯಾದರು! ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದರು ಸರಳವಾಗಿ, ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ರೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಹಾಸ್ಯಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿ ಎಡೆಯುಂಟು! ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಅಭಿನಂದನೀಯರು. (ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇವೆ.)

'ಶ್ರೀಶಾರದಾದೇವಿ' ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಬದುಕನ್ನು 'ಚಿತ್ರಿಸುವ', ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಿಕೆ (ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲುದು). ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆಗಸ ತೋರುವಂತೆ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಜೀವನದ ಸಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸುವಂತಿದೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೋಪವೆಂದರೆ, ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಡಕಾಯಿತ ದಂಪತಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಆ ಚಿತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಪ್ರದವೂ ಆಗಬಹುದಿತ್ತು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹಿತಕರ ಕೃತಿಗಳು. —ಡಾ.ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಲೇಖಕರು : ಡಾ॥ ಎಸ್. ಲತಾ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಜ್ಞಾನನಿಧಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು
ದೂರವಾಣಿ: 080-26524980

ಪುಟಗಳು : 370 **ಬೆಲೆ : ರೂ. 195/-**

"ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್"—ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಂತೆ. ಆತ್ಯಂತಿಕ ಮುಕ್ತಿ ಯೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಈ ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ಐಹಿಕ ಬಾಳನ್ನು ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಾಧನ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಅಕ್ಯುಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ರೇಕಿ, ಪ್ರಾಣಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಡಾ. ಎಸ್. ಲತಾ ಅವರು ನಮಗೆ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಳ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಡಾ. ಎಸ್.ಲತಾ ಅವರು ಆದಿಶಂಕರ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎ.ಎನ್. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಯವರ ಶಿಷ್ಯೆ. ನಾನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಪುರಸ್ಕೃತರಾದ ಇವರು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸಾಧಕರಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ೩೦೦ ಪುಟಗಳ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು—ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನೇ ಪಡೆಯಬಹು ದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ—ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ. ಕೇವಲ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರಕಾರದ ನಡಿಗೆ ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲ, ವಯೋಮಿತಿ, ಉದ್ದೇಶ, ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ೧೫೦ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಔಚಿತ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಭಾಷೆಯ ಸರಳತೆ, ವಿಶದತೆ, ನಿರೂಪಣೆ ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ" ಎಂಬ ಅನುಬಂಧದ ಸೇರ್ಪಡೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

"ಡಾ.ಲತಾ ಅವರ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು" ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯ (ಪ್ರ.ಸಂ.೩೦೦) ಆಕೆಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸು ವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರಳವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿ. —ಕುಮಾರಿ ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ

ಪ್ರಹಸನ ಪ್ರಸಂಗ

ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯಗಳೇ ನಮಗೆ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದವಾಗಿಯೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಶಾಲವಾದಂತೆ ನಮಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿದ : "ಹೇ ಪ್ರಭು, ನೀನು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಮಯ. ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ನಿನಗೆ ಏನು ಮಹಾ!"

"ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ಪೈಸೆ ಇದ್ದಹಾಗೆ!" ದೇವರು ಉತ್ತರಿಸಿದ.

"ನಿನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷವೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು?"

"ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅಷ್ಟೇ," ದೇವರು ಹೇಳಿದ.

"ಹೌದೇ! ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಪೈಸೆ ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ?"
—ಆ ಮನುಷ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡ.

ದೇವರು ಉತ್ತರಿಸಿದ : "ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಾಯುತ್ತಿರು."

ನಾವು ಇತರರ ದೋಷವನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮರು. ಇತರರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಹ್ಯ ಪಡುವ ದೋಷ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇತರರ ಯಾವುದೇ ದೋಷ ನಮಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಡೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಆ ದೋಷ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಜಂಬದ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಾದ್ರಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಮಾತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯ ಬಂತು. ಪಾದ್ರಿಯು ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು,

"ನೀವು ದಿನಾ ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ಥತ್, ನಾನು ಚರ್ಚಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ!" ಅಧಿಕಾರಿ ದರ್ಪ ದಿಂದ ನುಡಿದ.

"ಏಕೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?"

"ಅಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲ ಅಷಾಢಭೂತಿಗಳೇ!" ಅಧಿಕಾರಿಯು ತಿರಸ್ಕಾರ ದಿಂದ ನುಡಿದನು.

ಪಾದ್ರಿಯು ತುಂಟ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತ, "ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದೇ ಇದೆ."