



BALAVIN KURAL

A publication from Sri Balambika Divya Sangam Trust®



Inside this issue:

- Editor's Desk
- A commentary on Bala Sahasranamam
- Know your Mythology
- Science Snippets
- Devotee Shares
- Timeless Recipes
- Sponsor's List



Featuring this Month :

Know your mythology : Ulupi

Written by Thulasinathan, this month's mythological feature portrays "Ulupi", a character from Mahabharat, and how she saved Arjuna's life... See page 04

Science Snippets: Dasha Avatar

Written by Latha, the science snippets section presents a unique perspective on Dasha Avatar, and how evolution is clearly evident in it... See page 06

INTRODUCING A NEW SECTION :

TIMELESS RECIPES!!

This Weeks Recipe - Neer Kozhukattai

By

Smt. Thilagam...Page 10



Malur Sri Balambika

MALUR SRI BALAMBIKA TEMPLE

Address: Maruthi Extension 2nd stage, Kasaba Hobli, Malur Taluk,
Kolar District, Karnataka - India

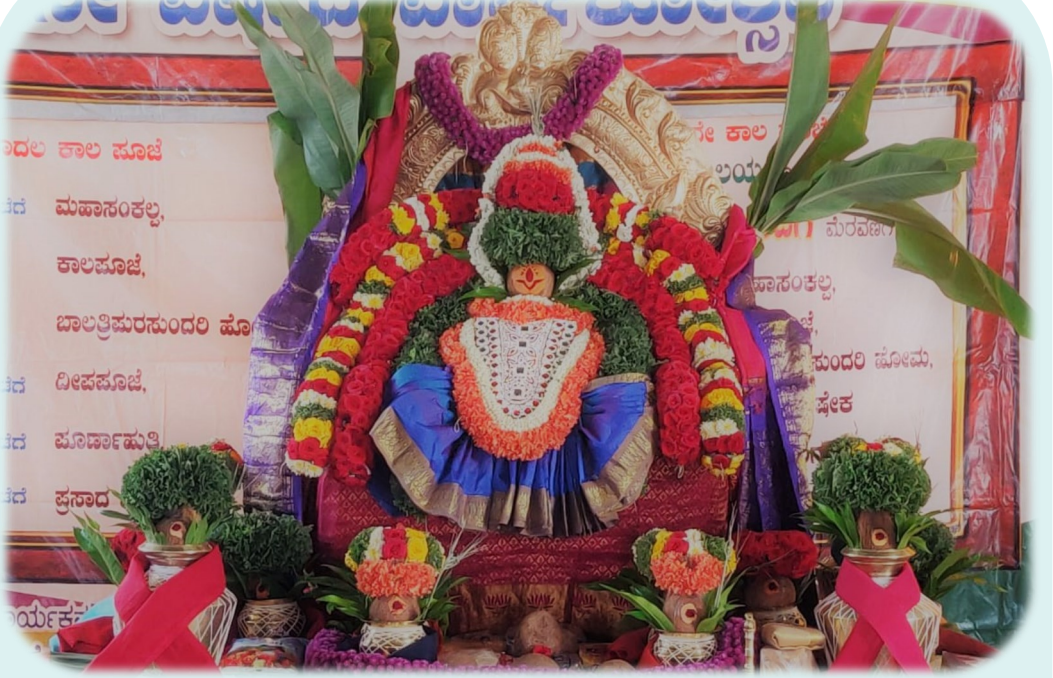
Website: <http://malurbalambikatemple.com>

Email: contactus@malurbalambikatemple.org

Instagram: [balambikadivyasangam](https://www.instagram.com/balambikadivyasangam)



FROM THE EDITOR'S DESK



Dear BDS Members,

Namaskaram.

Hope you all enjoyed the temple anniversary celebrations which were organized on a grand scale. We thank you once again for your continued support and sponsorship.

I am excited to present this month's newsletter, which comprises an array of interesting topics and perspectives.

Continuing with the commentary on the Bala Sahasranamam, our President Smt. Asha Manoharan provides the context and meaning behind the word "Shiva".

The Science Snippets section provides an interesting perspective on how evolution is evident in the various avatars of Lord Vishnu, starting from a fish to a fully developed human being.

Moving on to Know Your Mythology, an excerpt from the Mahabharata epic is presented, which highlights the astuteness of "Ulupi", one of Arjuna's wives, and how she was instrumental in saving Arjuna's life and relieving him from a curse.

The Devotee Speaks section includes contributions from several authors.

"Bala and Prana" talks about our "Prana", the vital "life-force", and how Bala's grace is absolutely essential in drawing this Prana Shakti within.

"Questions galore" presents a wonderful rhyme of answers to questions that we commonly ask or get asked.

Another article presents a perspective that our ancestors had, on how to live a happy life, with positivity and self-confidence, and imparted this to the next generation.

We have a new section, Timeless Recipes, which explains how to prepare "Neer Kozhukattai", a healthy evening snack.

We hope you enjoy reading this edition of the newsletter, please share your feedback and ideas to improve the content.

Sarvejana Sukhinobhavanthu.

இதன் பொருள் மோகூத்தை கொடுப்பவள். முதலில் மோகூதம் என்றால் சொர்க்கத்திற்கோ அல்லது வேறு ஒரு உலகத்திற்கோ செல்வது அல்ல. இந்த உலகத்திலேயே அமைதியையும், அது தரும் ஆனந்தத்தையும் குறிப்பதாகும். ஆனந்தத்தை இரண்டாக பிரிக்கலாம். நித்ய ஆனந்தம், அநித்ய ஆனந்தம். அநித்ய ஆனந்தத்தில் துயரம் கலந்தே இருக்கும். நித்ய ஆனந்தத்திலோ பரிபூர்மான ஆனந்தமே இருக்கும்.

இதனை ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் பார்ப்போம். ஒரு புடவை வாங்கினால் அது ஆனந்தத்தை கொடுக்கும். ஆனால் அதன் செலவு துயரத்தை கொடுக்கும்.

நித்ய ஆனந்தத்தில் அது கிடையாது. வரவு செலவு, பயம் தைரியம், கோபம் பொறுமை என்ற அந்த இரட்டிப்பு எதிர் எதிர் தன்மை கிடையாது. நாம் அம்பாளிடம் அநித்ய ஆனந்தம் கேட்டால் யோசிப்பாள். நாம் துயரப்பட நேரிடுமே என்று தடுக்க முயற்சி செய்வாள். அதே நித்ய ஆனந்தம் என்றால் அதை அடைய உதவும் பாதைக்கு உடனே அழைத்துச் சென்று விடுவாள். அதனால் நாம் இந்த அநித்யமான ஆனந்தத்தை கொடுக்கக்கூடிய ஆசையை முதலில் விட்டுவிட வேண்டும்.

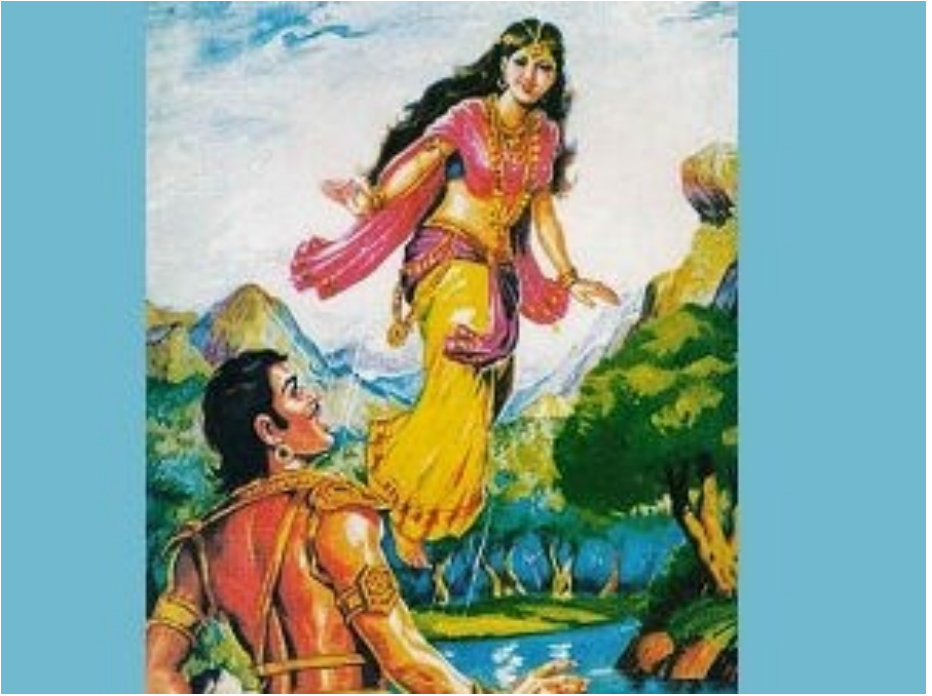
நீர் மேல்குமிழி இக்காயம் இது
நில்லாமல் போய்விடும் நீயறி மாயம்
பார் மீதில் மெத்தவும் நேயம் / சற்றும்
பற்றாதிருந்திட பண்ணும் உபாயம்

அதன் பொருள் இந்த உடல் நீர்மேல் இருக்கும் நீர்க்குமிழி போல. அது ஒரு நொடியில் இறந்தோ அல்லது மறைந்தோ விடும். அதனால் சுயநலத்துடன் வாழாமல் பொது நலத்துடன் வாழ்வோமேயானால், நம் வாழ்வில் ஆசைகளை விடுத்து நித்தியானந்தத்தை அடைவோம். ஆசைகளை எப்படி விடுவது என்று கேட்பவர்களுக்கு இந்த பாடல்.

வேத விதிப்படி நில்லு - நல்லோர்
மேவும் வழியினை வேண்டியே செல்லு
சாத நிலைமையை சொல்லு- பொல்லா
சண்டாளக் கோபத்தை சாதித்தே கொல்லு
தர்மத்தின் பக்கம் நிற்கவேண்டும். . பெரியவர்கள் காட்டும் வழியில் நடக்கவேண்டும். அன்பான வார்த்தையே பேச வேண்டும். கோபத்தை விட்டுவிட வேண்டும். இவ்வறு நாம் அறத்தின் வழி நடந்து, அம்பாளின் கரம் பற்றி நடக்கும்போது என்றும் அவள் நமக்கு நித்தியானந்தத்தையே கொடுப்பாள்

KNOW YOUR MYTHOLOGY:

ULUPI



One day, Arjuna descended into the Ganges to take a holy dip. He had offered oblations of water to his ancestors; and was about to get up from the stream to perform his sacrificial rites before the fire; when he suddenly felt that something or someone dragged him into the bottom of the water. It was Ulupi, the daughter of the king of the Nagas, urged by the God of desire.

Ulupi saw Arjuna a few times when he was walking by the side of the Ganges, and it so happened that they carried the son of Pandu into the beautiful mansion of Kauravya, the king of the Nagas. Arjuna saw a sacrificial fire ignited and ready for himself. Beholding that fire, Dhananjaya performed his sacrificial rites with devotion. Agni was very much gratified by Arjuna, for he showed no fear or distraction. Arjuna poured libations into Agni's manifested form. After he had thus performed his rites before the fire, the son of Kunti, beholding the daughter of the king of the Nagas, addressed her smilingly and said, "Who are you? O beautiful girl, why am I here? Whose is this beautiful region?"

Hearing these words of Arjuna, Ulupi answered, "I am a Naga princess, the daughter of Kauravya, and my name is Ulupi. Seeing you descend into the stream to perform your ablutions, the God of desire deprived me of reason. I want to marry you." Arjuna, who was taken by her voice, couldn't make out whether she was singing or speaking.

Arjuna responded, "I am undergoing the vow of a Brahmacharin for twelve years. I am not bound by free will at the moment." Ulupi answered, "I know why you wander over the earth, and why you are trying to lead the life of a Brahmacharin." In a brief conversation, it was crystal clear for Arjuna that her understanding of the scriptures and literature was far superior to his. So far, he had not met a girl that can abduct a man of his valour and hold an argument as though it is something simple. Her references to Vasudev Krishna and enlightenment, made him wonder if he really understood several of those ancient scriptures at that level. Arjuna agreed and married Ulupi.

Arjuna resumed his exile afterwards. Ulupi bid him farewell, and she also granted him immunity and invulnerability to attacks from any underwater creature in existence.

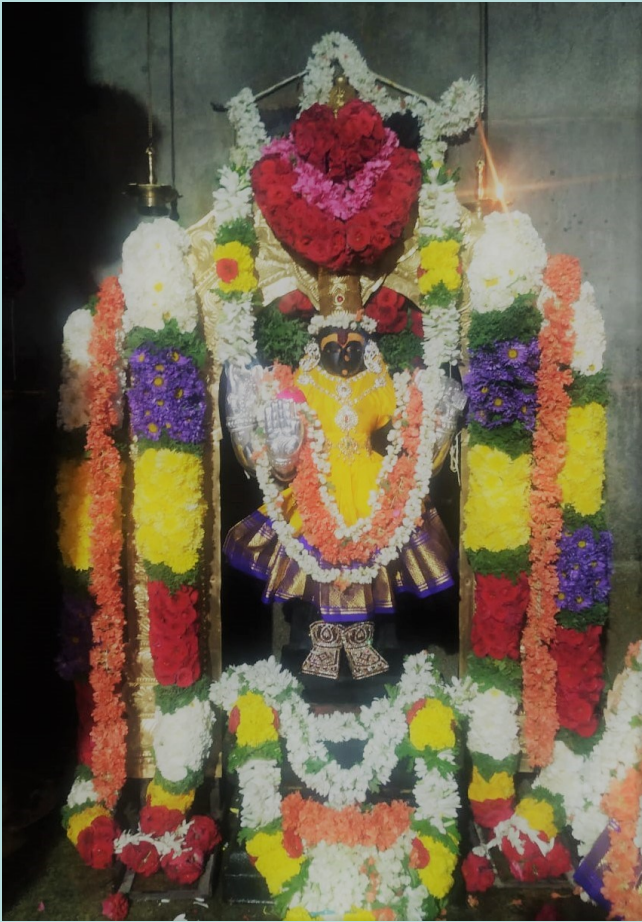
Time flew by, and it was several years after the Mahabharata war. The well-known rishis known as Vasus, cursed Arjuna that his own son will kill him, for killing their brother Bheeshma. Upon hearing this, Ulupi went to the Goddess Ganga along with Kauravya, to find a way of relieving Arjuna from this curse.

Yudhishtira wanted to reestablish a proper empire and on the advice of elders and sages, he went for Ashwamedha Yagna. Arjuna was following the Yagna horse. The horse entered a country and to his surprise, a young man challenged Arjuna. Arjuna asked about the identity of the young man. He said he was the prince of the land and that was enough introduction to start a fight. A fierce fight started, and it shocked Arjuna to see the speed and proficiency of the arrows coming at him. One of the finest arrows hit Arjuna, and he fell to the ground. Chitrangada (the warrior princess of Manipura, another wife of Arjuna), having heard of her son fighting his own father Arjuna, came crying. However, by then Arjuna had just died.

Ulupi had more influence on Babruvahana than his mother Chitrangada herself. She is also the one that instigated Babruvahana to fight Arjuna. As soon as Arjuna fell, wise Ulupi rushed in with a gem (nagamani) and herbs. She restored Arjuna back to life and announced that he is free of the curse now. It deeply moved Arjuna when he came to know of the story. Chitrangada and Babruvahana who initially thought that Uluopi manipulated them, realised the noble deed that she had just performed. Babruvahana yelled at the top of his voice that his (step) mother Ulupi is not only the most loving, but is the best strategist like Vasudev Krishna. Ulupi, who was fond of Babruvahana more than her own son (Iravan), kissed him on the forehead and blessed him.

SCIENCE SNIPPETS :

DASHA AVATAR – A DEPICTION OF EVOLUTION



Raja Bala Alankaram during 4th Annual Temple Anniversary Celebrations in 2021

All of us have, at some point in our growing years, been exposed to stories of *avatars* of gods and goddesses. In the famous Dasha Avatars of Lord Vishnu, He reincarnates in different forms - from a fish, a turtle, a boar, a half-man half-lion, to the final stage of a human. Basically, these *avatars* have actually depicted the evolution of life on this earth! Let us begin with Matsya Avatar. Matsya avatar portrays the beginning of life forms on earth, which started in water. The Koorma Avatar, the turtle, depicts the adaptation of life in both land and water. The advent of the mammal stage - Varaha, illustrates the advancement of life forms into the next phase, not only in terms of habitat, but also the progression from egg-laying creatures to mammals. Narasimha Avatar - the half man - half lion, beautifully describes the transition from animal to man. The subsequent avatars show how man himself has evolved from the small statured Vamana, to the more developed Parashurama, followed by the perfect man in Lord Rama, progressing through to the intellectually enlightened Lord Krishna, and the yet to come Kalki Avatar. This clearly elucidates how we have come a long way, not just in terms of the physically and structurally visible aspect of evolution, but also how the mind has progressed over the ages. Through the *Dasha Avatar*, our scriptures silently explain the evolution of man to his intellectually advanced form that exists today. Indeed, science strongly supports our legendary stories, and we should be proud of them!



Bala and Prana by Smt. Roopa V Rajan...

Prana is nothing but "life force", or "vital principle". Prana permeates us at all levels, including inanimate objects. We worship the Sun, because our prana also originates here, and connects us with the elements. Pranayama, is nothing but manipulation of the breath. The breath is in its most subtlest material form, but also believed to be present in the blood and sexual fluids.

According to Amarkavi Siddheshwara, our prana escapes continuously through millions of hair follicles in our body. In a wakeful state, Prana never stays within our body completely. Prana circumambulates our body and functions as vibrations of the five senses. This turns our attention to the external world.

But the seven Dhatus, blood, bones, nerves, and so on, remain within our body. During deep sleep, the life-breath rushes into our body and abides in our Ajna chakra, it's original locus. It does not fill the entire body; it remains like a thin silver wire. But, when we dream, Prana goes to Vishuddhi chakra temporarily.

Therefore, the Prana remains outside the body in wakeful state, at Ajna in deep sleep, temporarily at Vishuddhi during dream state. All these things happen automatically, without any effort from our side.

In deep contemplation where the power of Prana Shakti is drawn within, through one's own effort, it is called Balambika or Prana Prathishta. When this happens, it becomes a permanent state. To show this principle, Sri Balambika is depicted as a sixteen year old maiden. With Bala's grace, Siddhas establish themselves in Pratyahara Siddhi, and attain success in drawing the Prana within. This is not possible with human effort and is possible only for those who have attained success in Sri Bala worship.

In Soundarya Lahari, Sri Adi Shankara compares Dharana Siddhi to the waves of the ocean. When the waves come close to the shore, their force is less, when they return to the middle of the ocean, their force is more. Sri Shankara says that only those who have God's Grace can attain Dharana Siddhi.

The siddhas who succeeded, with the grace of Bala, achieved success in holding Dharana in Vishuddhi Chakra locus of the Akashi Tattva, beyond time and space. The Yogini completely loses body consciousness before attaining Sri Bala mantra Siddhi, and is called yogic Prana Prathishta.

Devi upasakas call Bala Tripura Sundari's sacred feet as the Sakthini Padam. The success and glory of Bala Upasana is the joy and love of making the immeasurable Chaitanya of Devi that pervades the universe. to take residence in a microcosm, the human body.

Balambigai Charanam.

By Amarakavi Siddheshwar.



The secret to a happy life, as perceived by our ancestors by Smt. Shantha Radhakrishnan...

நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்த ஆனந்தமான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை, தம் சந்ததியினருக்கு சொல்லிக்கொடுத்த வாழ்க்கையின் நெறிமுறைகளை நாம் சற்று நினைவுகூர்வோம்.

- நாம் பேசும் வார்த்தைகள் அடுத்தவரின் மனதிற்கும், வாழ்க்கைக்கும் ஓர் அருமருந்தாக இருக்கவேண்டும்.
- அமைதியாக இருக்கவும், இருப்பதைக்கொண்டு ஆனந்தமாக இருக்கவும் நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.
- வாழ்வில், சோகம் வேதனை என்பது ஏதாவது ஒரு நிலையில் ஏற்பட்டால், பதட்டப்படாமல் கூடிய வரை அதனை பொறுமையுடன் கையாள வேண்டும். (self control) மற்றவர்களிடம் அதனை வெளிக்காட்டாமல், சாந்தமான மனநிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- பெற்றோர் ஸ்தானத்தில் இருப்பவர்கள் தம் குழந்தைகளை நேர்த்தியாக வளர்க்க பாடுபடவேண்டும். நேர்மறையான எண்ணங்களையே (positive thinking) மனதில் கொண்டு, தம் குழந்தைகளையும் அந்நிலைக்கு உண்டான மனபக்குவத்தை உண்டாக்கவேண்டும்.
- அன்பும், பாசமும் கட்டாயம் வேண்டும். அதனுடன் சற்று கண்டிப்பும் அவசியம்.
- எல்லா வயதினரும் மற்றவர்களிடம் அன்புடனும். தக்க சமயத்தில் வேண்டிய உதவிகளை செய்யவும் தம்மை எப்போதும் தயார் நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறர்க்கு உதவி செய்யவேண்டும் என்ற ஆவலையும், மனஉறுதியையும் நம் குழந்தைகளுக்கு அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். (helping tendency and self confidence)
- பிரபஞ்சத்தின் ஓர் உண்மையான சக்தியை (supreme power, Almighty), நம் மனதில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும். அச்சக்தியே தெய்வ சக்தியாக மாறிவிடும்.
- கூடியவரை எளிமையான, ஆடம்பரமில்லாத வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- நல்லதையே நினைத்து, அடுத்தவரின் நற்குணங்களை மனதில் கொண்டு வாழ்ந்தால் அனைவரும் நலமாக வாழலாம்.
- நாமும், நம் பெற்றோர் நம்மை வளர்த்த முறையில் நம் சந்ததியினரையும் வளர்ப்போமானால், எதிர்காலத்தில் அவர்களுக்கும் அமைதியான, அருமையான, ஆனந்தமான வாழ்க்கை அமையும்.

வாழ்க வளமுடன்



Questions galore by Anthil Anbhazagan...

Questions galore, questions galore; pray tell me - "What is a temple?"

Irrespective of your creed and greed, a place that makes you humble!

Questions galore, questions galore; pray tell me - "What is devotion?"

An emotion that fuses love and faith, thanking almighty for all the creation!

Questions galore, questions galore; pray tell me - "What is contentment?"

The ability to celebrate your competitor's success, with no trace of resentment!

Questions galore, questions galore; pray tell me - "What is a ritual?"

A connection to your past and a discipline to help you remain spiritual!

Questions galore, questions galore; pray tell me - "Who is a Mother?"

The one who cares for you and sacrifices her life for you, like no other...

Questions galore, questions galore; pray tell me - "Who is a Teacher?"

Light in the moments of darkness, a true saviour in the form of a preacher.



RECIPE :

Neer Kozhukattai

By

Smt. Thilagam

எனது அம்மாவின் வீட்டில் அடிக்கடி எங்களுக்கு செய்து கொடுக்கும் மதிய வேளை சிற்றுண்டி நீர்க்கொழுக்கட்டை. செய்வது மிக எளிது. சத்தான உணவும் கூட. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக ஏற்றது.

செய்முறை விளக்கம்-

தேவையான பொருட்கள்-

புழுங்கல் அரிசி 1 ஆழாக்கு
துவரம் பருப்பு 2 டீஸ்பூன்
தேங்காய் 1 மூடி
மிளகாய் வற்றல் 4 அல்லது 5

தாளிக்க 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய், உப்பு, கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, 2 மிளகாய் வற்றல், சிறிது பெருங்காயம்.

முதலில் புழுங்கல் அரிசியையும், துவரம் பருப்பையும் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின் தேங்காய், மிளகாய் வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும்.

அடுத்ததாக ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, மேல் சொன்னவற்றை தாளித்து, 5 டம்ளர் நீரும், சிறிது உப்பும் போட்டு நன்றாக கொதிக்க விடவேண்டும். பின்னர் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, அரைத்து வைத்துள்ள மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக கொதுக்கும் மாவில் போடவேண்டும். உருண்டைகள் வெந்ததும் மேலே மிதந்து வரும். அப்போது அடுப்பை அணைத்துவிட்டு 2 கரண்டி காய்ச்சிய பாலை ஊற்ற வேண்டும். இப்போது சுவையான நீர்க்கொழுக்கட்டை ரெடி. எங்கள் எல்லோருக்கும் மிக பிடித்தமான சிற்றுண்டி. உங்களுக்கும் பிடிக்கும் என்று நினைக்கிறேன். சுவைத்துத்தான் பாருங்களேன்.

SPONSOR'S LIST : MARCH 2021

OUTREACH SPONSORS

Sri. Vinay	Smt. Sharanya
Sri. Vivek	Sri. Arjunram
Sri. Anthil	Sri. Manoharan
Smt. Padma R	Sri. Sudharshan
Smt. Priya K Rangan	Sri. Navin Manash

POOJA ITEM SPONSORS

Smt. Prema	Sri. Gowri Shankar
Smt. Sowmya	Smt. Saranya Vinay
Sri. Anthil	Smt. Gowri Shekhar
Smt. Roopa V	Smt. Swarnalatha J
Sri. Nagaraj	Smt. Malar Sampath
Smt. Chitra N	Sri. Uday Srinivas
Sri. Balaji S	Smt. Swetha Sandeep
Smt. Usha B S	Smt. Indira Sampath
Sri. Shashank	Smt. Kousalya Raman
Smt. Rajashree	Smt. Radha Ramasami
Sri. Manoharan	Smt. Rajarajeshwari
Sri. Arjun Ram	Smt. Srividya Mahesh
Smt. Radha Kumar	Smt. Janani Saranath
Smt. Mala Sarathy	Smt. Swathi Mahalakshmi
Sri.N Chidambaram	Smt. Sumathi Ranganathan
Smt. Myila Kannan	Smt. Gargi & Sri. Sarathy
Smt. Latha Ramesh	Smt. Rajeshwari Muthuswamy

OTHER SPONSORS

Smt. Usha Murali	Sri. Narayana Swamy
Sri. Srinivasan	Sri. Sriman Narayana

Sponsor's List : Continued...

NITYA ABHISHEKAM

Sri. Raman	Sri. Narayanaswamy
Smt. Pushpa	Sri. Sampath Kumar
Sri. Senthil	Sri. Reddy Mohan Rao
Sri. Raghuram	Sri. Parvathy Shankar
Sow. Jayashree	Smt. Roopa Vardharajan
Smt. Hemalatha	Smt. Gargi Parthasarathy
Sri. Sai Krishna	Smt. Sumathi Ranganathan
Smt. Mala Senthil	

SPECIAL ABHISHEKAM SPONSORS

Smt. Aruna	Sri. Navin Manash
Smt. Sowmya	Smt. Myila Kannan
Sri. Senthil	Smt. Gowri Shekhar
Smt. Sasikala	Smt. Priya K rangan
Smt. Chitra D	Smt. Roopa Vardharajan
Smt. Thilagam	Smt. Roopa Vardharajan
Smt. Srividya	Smt. Sumathi Ranganathan
Sri. Venkateshan	Smt. Gargi Parthasarathy
Sri. Sai KrIshna	Smt. Gayathri Krishnaveni
Sri. Janakiraman	Smt. Chitra Chandrashekhar

SPECIAL ARCHANA SPONSORS

Sri. Karthik	Sri. Vishwanath
Chi. Dakshesh	Sri. Chandrashekhar
Sow. Vaishnavi	Smt. Saroja Narayanan
Sri. Srinivsan	Sri. Murali Chakravarthy
Smt. Usha Mohan	

MAHABHISHEKAM SPONSORS

Sri. Manoharan

SPONSOR'S LIST : MARCH 2021

EVENTS - ANNIVERSARY SPONSORS

Smt. Sowmya	Smt. Vijayalakshmi
Sri. Anthil	Smt. Gowri Shekhar
Smt. Savitri	Smt. Malar Sampath
Smt. Chitra D	Sri. Kris Krishnan
Smt. Sasikala	Smt. Saranya Vinay
Smt. Thilagam	Sri. Sampath Kumar
Smt. Vinuthna	Sri. Senthil Kumar
Smt. Jayanthi	Sri. Senthil Kumar
Sri. Gayathri	Sri. Balaji Sampath
Sri. Manoharan	Smt. Kousalya Raman
Smt. Hemalatha	Smt. Sharanya Vignesh
Sri. Narasimhan	Sri. Vinay Srinivasan
Sri. Venkatesan	Smt. Mythili Sundarajan
Smt. Radha Kumar	Sri. Jayanth Kuppuswamy
Smt. Sai Lakshmi	Smt. Anuradha Srinivasan
Sri. Navin Manash	Smt. Priya Kasturirangan
Sri. Janaki Raman	Sri. Murali Chakravarthy
Smt. Vishalakshmi	Smt. Anusuya Balasundaram
Smt. Chandralekha	Smt. Chitra Chandrashekhar
Smt. Swetha Vivek	