

## ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸೆ. 26 -. ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಖರೀದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸಾಗಿ, ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಗುರು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಶ್ರೀ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹನ್ನಠದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಜಯದೇವ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ 150ನೇ ಜಯಂತ್ಯುತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಶರಣಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಸವದ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ 10 ದಿನಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರವಚನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಿನಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಋತುಚರ್ಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 84ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಜೀವರಾಶಿಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದರು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಯಾರು ಬೇಗ ಏಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಡವಾಗಿ ಏಳುವವರು ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾನೆಯ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಕಾರಣ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದುವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನ. ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ಲಘುವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣವಿಕಾರ ಮನೋವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಬಸವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿ, ಬಸವಾದಿ ಶರಣರು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಪಮೃತ್ಯುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ರಭಾತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ ಎಂದರು.

ಶ್ರೀ ಬಸವಲಿಂಗಮೂರ್ತಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿ, ಶ್ವಾನ ಅತಿವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆಮೆ ಸುಮಾರು 300 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವಿಂದು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಮೆಯಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾನದಂತೆ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಶ್ರೀ ಮುರುಘೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿ, ಮಿತ ಆಹಾರ, ಮಿತ ಮಾತು ಮತ್ತು ಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಯೋಗದ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು. ಸುಪ್ರಭಾತದ ಸಮಯ ಅಪಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಕುಚಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಂದೂ ಇರಬಾರದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರು ವಚನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಆಶಾರಾಣಿ ಶರಣು ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.







