ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸೆ, 28, ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸುಪ್ರಭಾತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ನೋಡಬೇಕು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯಶ್ರೀ ಡಾ. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಅವರು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹನ್ಮಠದ ವತಿಯಿಂದ ಶರಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಸವ 2024 ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಜಯದೇವ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ 150ನೇ ಜಯಂತ್ಯುತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ 10 ದಿನಗಳ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಬಿರದ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನವಾದ ಇಂದು ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.ಅಂಜಿಕೆ,ನಾಚಿಕೆ ಇರಬಾರದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ಇದೆ. ಭಾಷಣದಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದು ಇಷ್ಟ ಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ.ಅದಕ್ಕೆ ಜಾತಿ ,ಮತ ,ದೇಶ ,ಭಾಷೆ ಯಾವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ .ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಕಾರಕ. ಇದು ಸೋಪಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಗುರುವಿನಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಭಕ್ತನ ಅಂತಃಕರಣ ಧಮನ ಮಾಡಿ ಅರಿವು ,ಆಚಾರ ಅನುಭಾವ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಮರೆವು ಅಜ್ಞಾನ ಅನಾಚಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಒಬ್ಬ ಯೋಗ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿಸುವ ಕಾಯಕ ಗುರುವಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹನ್ಮಠ ಹಾಗೂ ಎಸ್ ಜೆ ಎಂ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ.ಬಸವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇದು ಬರುವ ನಾಲ್ಕನೇ ತಾರೀಖಿಗೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಬಿರ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಬರುವ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13ರವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಇದೆ ಎಂದಾಗ ಆಗ ಸೇರಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಜೋರಾಗಿ ಕರತಾಡನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜ ಶಿವಯೋಗವು ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನುಡಿದರು. ನಗರ ವಿವಿಧ ಬಡಾವಣೆಗಳ ಯೋಗ ತಡೆಬೇತುದಾರರು ವಿವಿಧ ಮಠಗಳ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಈ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಎಸ್ ಜೆ ಎಂ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಹಾಗೂ ಎಸ್ ಜೆ ಎಂ ಕಲಾ ವಾಣಿಜ್ಯ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ವಚನ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿದರು. ಎಸ್ ಜೆ ಎಂ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಎಸ್ ವಿ .ರವಿಶಂಕರ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕ ನವೀನ್ ಮಸ್ಕಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಎರಡು ಕಾಲೇಜಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಹಾಗೂ ನೂರಾರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು