स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता जरूरी : आचार्य महाश्रमण

रतनगढ़ : 11 जनवरी 2011

राश्ट्रसंत आचार्य महाश्रमण ने गोल्छा ज्ञान मंदिर के प्रांगण में आगमों पर महत्वपूर्ण विवेचन व स्वास्थ्य चेतना का जागरण कैसे हो और इसके लिए क्या करना है पर अपना प्रवचन देते हुए कहा कि जिसमें साधना का भाव प्रखर रहता है, पुण्य आत्माएं है उनमें साधु बनने की भावना होती है। मुनि बनने के साथ व्यक्ति का नया जन्म होता है। साधु को द्विजन्मा कहते है व आचार्य को त्रिजन्मा कहते है। आचार्य प्रवर ने बताया कि किसी भी व्यक्ति के साथ अन्याय नहीं होना चाहिए। निर्दोश को दण्डित नहीं किया जाए, निर्दोश को दण्डित करना पाप है और दोशी पर कार्यवाही करते हुए डरना भी नहीं चाहिए। आदमी के जीवन में परिश्कार की दृश्टि हो तो जीवन में निखार आ सकता है। मनुश्य से गलती हो सकती है किन्तु उसक पुनरावृति नहीं होनी चाहिए।

आज के प्रवचन के विशय पर उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में स्वास्थ्य की बड़ी उपयोगिता है। व्यक्ति को भारीरिक, मानसिक व भावानात्मक दृश्टि से स्वस्थ होना चाहिए। भारीर पुश्ट है पर मन कमजोर है तो आदमी आक्रांत हो जाता है। आत्मा, इन्द्रियां व मन प्रसन्न है तो वह व्यक्ति स्वस्थ है। जिस व्यक्ति की दिनचर्या अच्छी है, समयबद्धता है वह व्यक्ति स्वस्थ है। उन्होंने कहा कि अनुकम्पा की चेतना का विकास हो जाता है तो व्यक्ति पापों से बच सकता है, अतः अनुकम्पा की चेतना का विकास करना चाहिए।

आचार्य महाश्रमण ने कहा कि स्वस्थ भारीर के लिए प्रातःकालीन भ्रमण, आसन, प्राणायाम, भोजन में विवेक व जागरुकता होनी चाहिए। भोजन प्रसन्नचित्त व धैर्य से करना चाहिए। स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता बना कर रखें।

रणजीत दूगड़
संयोजक मीडिया समिति
+91 9831017467
rs_dugar@yahoo.com