

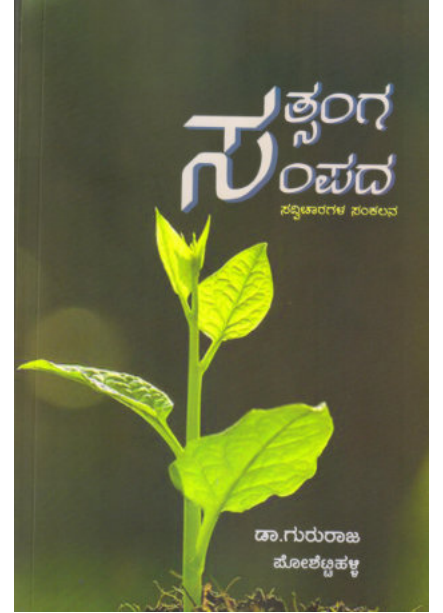
ಸದಭಿರುಚಿಯ ಗ್ರಂಥ : ಸತ್ಯಂಗ ಸಂಪದ

ಮಾನವನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಾರ; ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯದೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ವಭಾವ; ಒಳಿತು-ಕೆಡಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಇವರ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮರ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಶೀಲ ನಡತೆಗಳ ಸಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಬದುಕು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡತೆ-ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅರಿಯಬಹುದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯಂಗ ಬದುಕಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಭಾವನೆ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅರಿತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಂಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಭಾವನೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ? ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ, ಹಿರಿಯರ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ. 'ಸತ್ಯಂಗ ಸಂಪದ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಲೇಖನಗಳಿವೆ. ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಪೋಶೆಟ್ಟಹಳ್ಳಿಯವರು 'ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ'ದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅಂಕಣ ಬರಹಗಳ ಸಂಕಲನವಿದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರ ೧೧೪ ಬರಹಗಳಿವೆ. ಹಲವಾರು ಕಥೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು, ವಿಚಾರ-ಚಿಂತನ-ಮಂಥನಗಳು, ತತ್ತ್ವ-ವಿವೇಕಗಳು ಈ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಿಕಿರಿದಿವೆ. ಲೇಖಕರು ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹಲವು ಕಥೆ, ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಥೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೀತಿ, ತತ್ತ್ವ, ವಿಚಾರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿನ ಬರವಣಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಟ್ಟುಕಥೆಯಾಗದೆ, ಅದು ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣಗಳು, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಕೆಲವು ಆಧುನಿಕ ಕಥೆಗಳು-ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಡಕಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿದ ಕಥೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಪೀಠಿಕೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲದ ಕಥೆ, ವಿಚಾರ ನೇರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿನದು ಸರಳವಾದ, ನೇರವಾದ ವಿಧಾನ. ಬಹುಪಾಲು ಕಥೆಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ನೈತಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ, ಕೃತಿಗೆ 'ಸತ್ಯಂಗ ಸಂಪದ - ಸದ್ವಿಚಾರಗಳ ಸಂಕಲನ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ತುಂಬ ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಕಥೆಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲೆಂದು, ಹತ್ತು ಹಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳು, ಸೂಕ್ತಿ, ಸುಭಾಷಿತ, ಕಥೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಬರಹಗಳಿವೆ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಣ್ಣ ನುಡಿಗಟ್ಟು, ಬರಹಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಓದಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಲಘುವಾಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೃತಿಗಳು ಓದು ಅಗತ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಘುಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಯುವಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳ ಓದು ಅಗತ್ಯ. ಇನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ದಣಿದಿರುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ, ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಚಿಂತನೆಗಳಿರುವ ಕೃತಿರತ್ನಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮೂರೂ ಬಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಬರಹಗಳು ಈ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ ಬರಹಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದವರಂತೂ, ಒಂದೆಡೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬದುಕಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ 'ಸತ್ಯಂಗ ಸಂಪದ'ದಂಥ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಓದುಗರು ಖರೀದಿಸಬಹುದು.



ಕೃತಿ: ಸತ್ಯಂಗ ಸಂಪದ

ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ಗುರುರಾಜ

ಪೋಶೆಟ್ಟಹಳ್ಳಿ

ಪ್ರಕಾಶನ : ಪ್ರಣವ ಮೀಡಿಯಾ

ಹಾಸ್ಟ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು -20

ಮೊ. 97393 69621

ಪುಟ: 252 ಬೆಲೆ : 200/-



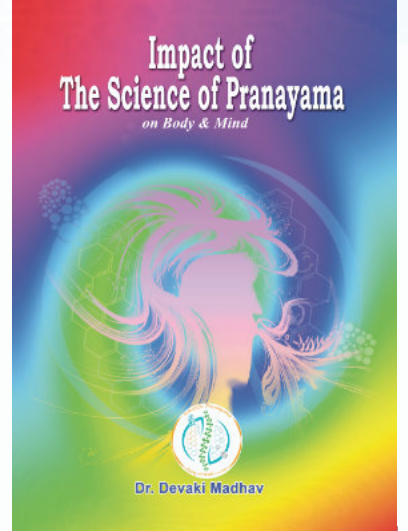
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕುರಿತ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳು

ದೈಹಿಕ ಯೋಗ-ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಂದುವರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಗೆಯ 'ಪ್ರಾಣ'ದ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವೇ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'. ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಹಿಂದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವದ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಡಾ. ದೇವಕಿ ಮಾಧವ್ ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ: 'Impact of the Science of Pranayama' ಹಾಗೂ 'Scientific Pranayama'. ಈ ಎರಡೂ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮೈಸೂರಿನ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶಿಷ್ಯವೃಂದವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಈ ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ, ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಿದೆ. ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ರಚನೆ, ಅದರ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳ ವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕುರಿತ ವಿವಿಧ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ — ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಕಾಯಕಲ್ಪ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ೫ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ೬ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ೭ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಗಳು, ೮ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪದಸೂಚಿ ಹಾಗೂ ೯ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಸೂಚಿಯಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಗ್ರಂಥ 'Scientific Pranayama' ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಾನದ ವಿವರಣೆ, ಪ್ರಯೋಗ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಳಿಕ ಭಸ್ಮಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಶೀತಲೀ, ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಾಮರೀ, ಉದ್ಗೀಢ, ಪ್ರಣವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಡಾ. ದೇವಕಿ ಮಾಧವ್ ಅವರು ನುರಿತ ಯೋಗ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಮೆರಿಕಾದ ಫ್ಲಾರಿಡಾದಲ್ಲಿರುವ Yoga University of the Americas ದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಪಿಹೆಚ್‌ಡಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಮಂದಿ ಯೋಗ ಗುರುಗಳಿಂದ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಅವರು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ಉಚಿತ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ; ಹಲವು ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಗ್ರಂಥಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ❀



ಕೃತಿ : 1) Impact of The Science of Pranayama on Body & Mind

ಕೃತಿ : 2) Scientific Pranayama

ಲೇಖಕರು : Dr. Devaki Madhav

ಪ್ರಕಾಶನ : Scientific Pranayama Shishyavrinda, Vivekananda Nagar, Mysuru 570 0023. Ph: 9964502012

ಪುಟ: 300 & 160

ಬೆಲೆ : 250/- & 100/-

