

ಹತ್ತಿರವಾದರೆ, ಇನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ದೂರದ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈನ ತಾಪಮಾನವು ಕೂಡ ವರ್ಷದ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳ ಅವಧಿಯೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಜೂನ್ 21ರಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘವಾದ ಹಗಲಿನ ದಿನ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರಂದು ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘವಾದ ರಾತ್ರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ದಿನಗಳು ಒಂದು ದಿನ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಎರಡೂ ದಿನಗಳನ್ನು 'ಸೋಲಸ್ತಿವ್' (ನಿಂತ ಸೂರ್ಯ) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ದಿನ ಸೂರ್ಯನು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೂರ್ಯನ ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಪಯಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೂನ್ 21 ರಂದು, ಸೂರ್ಯನು ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತವು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಗುಜರಾತ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಜಾರ್ಖಂಡ್, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ತ್ರಿಪುರ ಮತ್ತು ಮಿಜೋರಾಂ) ಹಾದುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಾರತೀಯರಿಗೂ ಈ ದಿನ ದೀರ್ಘವಾದ ದಿನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮಾರ್ಚ್ 20 ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 22 ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳ ಅವಧಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆರಡೂ ದಿನಗಳನ್ನು ಇಕ್ವಿನಾಕ್ಸ್ (ಸಮವಾದ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು, ಸೂರ್ಯನು ಸಮಭಾಜಕ ವೃತ್ತದ ನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ದಿನಗಳು.

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಕೆಲವರು ಯೋಗ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ವಕ್ರ ವಕ್ರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಯೋಗವಲ್ಲ. ಯೋಗ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಒಂದು ಕಲೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ರಮ. ಯೋಗವನ್ನು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳವರೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶದವರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೇದ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಡೆ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಯೋಗದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, 195 ಸೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೊಟ್ಟವರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಅವರು 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ' ಎಂದರು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ರಮವೇ ಯೋಗ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗವನ್ನು ಎಂಟು ಭಾಗಗಳಿರುವ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳೇ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಸಮಾಧಿ' ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತಲುಪುವುದೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಗಿ ಎನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು.

ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದ ಎರಡನೆಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಎಂದರೆ 'ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ. ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ'ದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ 'ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು 'ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಕೃಷ್ಣನು ಯೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಯೋಗ ದಿನದ ಗುರಿಯೇನು?

ಭಾರತ ಯೋಗದ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಭಾರತದ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಸ್ತಾವವನ್ನು ಭಾರತ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಯೋಗ ದಿನದ ಆಚರಣೆಗೆ ಕಾರಣಕರ್ತವಾಯಿತು. ಯೋಗ ದಿನದಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ (ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಕೂಡ ಭಾರತ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತು, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದು ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಯೋಗ ದಿನದಂದು ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಮರೆತರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈ ವರ್ಷದ ಯೋಗ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಈ ಪುರಾತನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ತಲುಪಿಸೋಣ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡೋಣ. ನಿಜವಾದ ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ತಿಳಿಸೋಣ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯೋಗ, ದೂರವಾಗುವುದು ರೋಗ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ, ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನವಾಗುವುದು ಆನಂದಮಯ!

(ಲೇಖಕರು ನಿವೃತ್ತ ಇಸ್ರೋ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು)
ಚಿತ್ರಗಳು: ರಂಜು ಪಿ.

