

ಮೈಮನಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯೋಗ

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ



ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯಕ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯೋಗ, ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯದ

ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು, ನಿರ್ಬಂಧ ಮತ್ತು ಸಫಲತೆಯನ್ನು, ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಭಾವ ಕಾಣುವುದನ್ನೂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ಜಾಗೃತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವೆಂಬುದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ಆಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕಲೆಯಾದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನವಾದ ಯೋಗವನ್ನು ಜೂನ್ 21 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 11, 2014 ರಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ಸುಮಾರು 175ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿತು.

