



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ

(ಪ್ರಭಾ ಎಸ್.ಎನ್, ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕಾಲೇಜು, ಮಂಗಳೂರು)

ಪೀಠಿಕೆ

ಮಾನವ ಜನ್ಮವು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ವಿವೇಚನೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಮೂಲಬೀಜವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಳೆಗಳಿಂದ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಸ್ತುವೆಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದಾನೆ, ಮಂಗಳ ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೌಕೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ತನ್ನದೇ ಅಂತರಂಗದ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಮುಂದೆ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯು ನೀಡಿದ 'ಯೋಗ' ಮತ್ತು 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲ, ಅವು ಇಂದಿನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೋಪಧಗಳಾಗಿವೆ.

ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನು ಎಂದಿಗೂ ಇಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಬದುಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಇಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಸುಖದ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಹೋಗುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ'ದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನೇ ಮರೆತಿರುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ನೈಜ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮಾನವನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಲೋಕಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

“ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ |

ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ ಕಶ್ಚಿದ್ಧುಃಖಭಾಗ್ಧವೇತ್ ||”

ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಂಗಳವುಂಟಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕೇವಲ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೇವಲ ರೋಗಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯು

“ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ |

ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ||”

ದೇಹದ ದೋಷಗಳು (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ), ಅಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ), ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಯಾರ ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರನ್ನು 'ಸ್ವಸ್ಥ' (ಆರೋಗ್ಯವಂತ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಶಿಸ್ತು

ಈ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಅಡಿಪಾಯ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ದಯೆ ಅರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಸನವು ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಎರಡೂ ಒಪ್ಪುವ ಸತ್ಯ. 'ಅನ್ನಮಯಂ ಹಿ ಸೋಮ್ಯ ಮನಃ' ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವಂತೆ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ.

“ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |

ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ||”

ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರ ಇರುವವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಕಲ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳು ತಲೆದೂರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಕೇವಲ ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪಗಾಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಚನಾ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಾರ. 'ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ' ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧನಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಬಯಸುವವರು ಮೊದಲು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ಬೋಧಿಸುವ 'ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರ' ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅತಿಯಾದ ಭೋಗ ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾದ ವೈರಾಗ್ಯ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ

ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು 'ಯುಜ್' ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದರರ್ಥ 'ಸೇರಿಸುವುದು' ಅಥವಾ 'ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವುದು' ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು 'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ

ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಮ್ಯತೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೇಹವನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನದಂತೆ ಪೂಜಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು 'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಡಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗುರಿಯತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚದುರಿಹೋದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಸೂರದ ಮೂಲಕ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕಾಗದವನ್ನೇ ಸುಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದು ಕೇವಲ ಸಾಧು-ಸಂತರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ; ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪಾಠ ನೆನಪಿಡಲು, ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯೋಗಿಗೆ ಕೌಶಲದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯೋಗವು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು 'ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹ 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ'ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಯೋಗವು ಇದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ' ಸುಖ-ದುಃಖ, ಜಯ-ಅಪಜಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಇಂತಹ ಸಮತ್ವ ಭಾವವು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ನಾಯಕನ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಕೋಶ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್)

ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅದರ ದಿವ್ಯತೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದವರೆಗಿನ ಪಯಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ. ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು (ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ) ವೃದ್ಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಮತ್ತು ಮನೋಮಯ ಕೋಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದವರು ಕೂಡ ಸಣ್ಣ ಸೋಲುಗಳಿಗೆ ಬೆದರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನೋಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದ ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ಥಿರಪ್ರಜ್ಞನಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ.

ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಕಸನ (ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮ)

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ 'ಯಮ' ಮತ್ತು 'ನಿಯಮ'ಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಡವಳಿಯನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತವೆ. 'ಯಮ' ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು 'ನಿಯಮ' ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ಆಸೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ. ಇದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ 'ಯಮ' ಮತ್ತು 'ನಿಯಮ'ಗಳು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪಗಳಾಗಿವೆ. ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾಗಲಾರ. ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ (ಅತಿಯಾದ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು) ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಂದಿನ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಮದ್ದಾಗಿವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. "ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿಯತ್ತ" ಸಾಗುವ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವು ಮಾತ್ರ ಬಲಿಷ್ಠ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದವು 'ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ' ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಜೀವನಶೈಲಿ. ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದು 'ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೌಶಲಗಳು ನಮ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಇವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವಂತೆ- 'ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್' ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಮೊದಲ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣೀ ಭೂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವುದು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಜೀವನ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವೃತ್ತಿಪರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸೋಲನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬಾಳುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಅಂತರಂಗದ ಅರಿವು' ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಅವರನ್ನು ಕೇವಲ ನೌಕರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಮ್" ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೇ ಅಡಿಪಾಯ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ, ಯಾರ್ಂಕ್ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು

ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ತಡೆಯಬಹುದು. "ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್ ಶ್ರಿಯಮಿಚ್ಛೇತ್ ಹುತಾಶನಾತ್" ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ (ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ) ಬಯಸಬೇಕು, ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಶ್ರಮದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಉಪಸಂಹಾರ

ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಅದು ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ. ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯೋಗವು ನಮ್ಮನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನತ್ತ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯತ್ತ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಆತ್ಮನತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನನ್ನಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರನನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡದೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬದುಕಿನ ಪರಮ ಗುರಿಯು ಕೇವಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಮ್" ಎನ್ನುವಂತೆ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಆಧಾರ. ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಭಾರತ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಎಂಬುದು ಒಂದು ದಿನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಅದು ನಿರಂತರವಾದ ಸಾಧನೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು "ವಿದ್ಯಯಾ ಅಮೃತಮಶ್ನುತೇ" ಎಂಬಂತೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಈ ದಿವ್ಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಾಗೋಣ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಯೋಗ-ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಾತ್ವಿಕ ಕೈಪಿಡಿ - ಪ್ರೊ. ಕೆ.ಆರ್. ಉಡುಪ
2. ಯೋಗ-ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವ - ಎನ್. ಶಂಕರಪ್ಪ ತೋರಣಗಲ್ಲು
3. ದತೋಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರ - ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳವರು
4. ಉಪನಿಷತ್ ಭಾವಧಾರೆ - ಸ್ವಾಮಿ ಸೋಮನಾಥಾನಂದ
5. ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಯಥಾರೋಪ - ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಕ್ತಿವೇದಾಂತಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಭುಪಾದ
6. ಚಾಣಕ್ಯ ನೀತಿ - ಡಾ|| ಬಿ ಆರ್ ಸುಹಾಸ್
7. ಚಾಣಕ್ಯ ನೀತಿ - ಸ್ವಾಮಿ ಜಗದೀಶ್ವರಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ
8. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ - ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮ
9. ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ

ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು:

#ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನ #ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ #ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಿಕ್ಷಣ #ಅಂತರಂಗಶುದ್ಧಿ #ಸಮಗ್ರಆರೋಗ್ಯ #ಪಂಚಕೋಶವಿಕಾಸ #ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ #ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ #ಸಮತೋಲಿತಜೀವನ #ಮಾನಸಿಕದೃಢತೆ #ಆತ್ಮಸಂಸ್ಕಾರ #ಜೀವನಕಲೆ