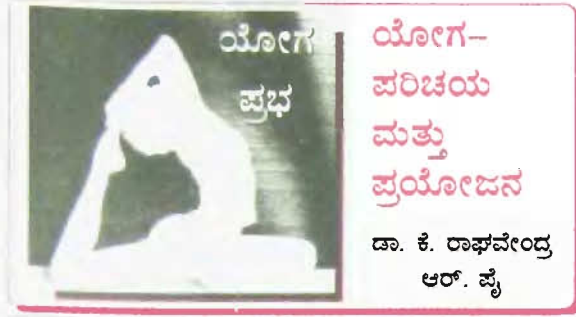




ಕಳೆದೊಂದು ದಶಕಗಳಿಂದ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಪ್ರಚಾರಕರಾಗಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಲೇಖಕರು ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರ ಧರ್ಮಸ್ಥಳದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸಂದಿವೆ. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧಿತ ತರಬೇತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ಕುರಿತ ಇವರ ಲೇಖನಗಳು ಅನೇಕ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ವಿವೇಕ ಪ್ರಭ'ದ ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಈ ಹೊಸ ಅಂಕವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

‘ಯೋಗ’ ಎಂದರೇನು?

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹನೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಗಳನ್ನೂ, ಅಲೆಗಳನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ವಸಿಷ್ಠ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಸುಂದರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗಮ್ ಉಚ್ಯತೇ - ಸಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ “ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.”

ಸರಳ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಶರೀರವನ್ನು ಕುಣಿಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿದ್ದರೂ, ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಪಥಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗ.

ಸಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ, ಸದಸದ್ವಿವೇಕದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಜ್ಞಾನಯೋಗವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿ ಉನ್ನತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ ಎಂಬಂತೆ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೇ ಕರ್ಮ

ಯೋಗ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವದಿಂದ, ಈಶ್ವರಾರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವು ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ, ಧನ್ಯತಾಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉನ್ನತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪೊಂದಬಹುದು. ಇದೇ ರಾಜಯೋಗ. ಈ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪ್ರಣೀತ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗಿಂದ ಬರುವುದು ಆಸನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಆಸನಗಳಷ್ಟೇ ಯೋಗವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ—ಈ ಅಷ್ಟ ಅಂಗಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೇ ಯೋಗ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆಸನಗಳು ರಾಜಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಶ ಮಾತ್ರ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೊದಲೆರಡು ಅಂಗಗಳು ಯಮ ನಿಯಮಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳೇ ಯಮ ನಿಯಮಗಳು. ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಅನ್ಯರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡದ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅನ್ಯರ ವಸ್ತು ಕದಿಯದಿರುವ ಗುಣವಾದ ಅಶ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮನೆಡೆಗೆ ಚರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ತನ್ನ ಮಿತವಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುವ ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಈ ಐದೂ ಯಮಗಳು. ಸ್ನಾನಾದಿ ಒಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಂತೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಶ್ರವಣ-ಅಧ್ಯಯನ-ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೌಚ, ಸದಾ ತನ್ನ ನಡೆನುಡಿಗಳಿಂದ ಸಕಲರ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂತೋಷ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಹೊಂದಿ ಅದರಡೆಗೆ ಸತತ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವ ತಪ, ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ತಾನು ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸರ್ವಶಕ್ತನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ—ಇವು ನಿಯಮಗಳು. ಇವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಆಚರಣೆಯೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಆರಂಭ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಯ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನೂ, ಮಾನಸಿಕ ಸುಖವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ಸ್ಥಿರಸುಖ ಮಾಸನಂ ಎಂದು ಸೊತ್ತೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಸನಗಳು ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ಇನ್ನು ಮುಂದಿನದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಉದಾನ, ಸಮಾನ) ಉಸಿರಾಡದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಈವರೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನವಾದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗದ ಸಾಧನಗಳು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಅವನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಕಾರಣ. ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಸೆಳೆದು, ತನ್ನ ಅಂತಃ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮರ್ಕಟದಂತೆ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಧಾರಣಾ. ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಮಾಧಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯವೇ ಯೋಗ. ಈ ಯೋಗದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಅಂಶ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಶಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಕೊಂಡಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ ಎಂಬ ಪಂಚಕೋಶಗಳೆಂದು ಯೋಗವೂ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳೂ ಕರೆದಿವೆ. ಮನೋಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನವು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಹರಡಿ 'ಪಂಚಪ್ರಾಣ' ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳಿಗೂ, ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತ್ಯ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವು ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲುಮೇಲಿನ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು ಮೂಲದಲ್ಲೇ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಆಗಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಅದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ

ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ತತ್ವವೇತ್ತರು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಮೇಯೋ ಅವರು, "ಚಿಂತೆ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗಗಳು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮಾರಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿತು. ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದಿಂದ ಯಾರೂ ಸತ್ತುದನ್ನು ನಾನರಿಯೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋದವರು ಹಲವು ಮಂದಿ" ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಸುಭಾಷಿತವೊಂದು, "ಚಿಂತೆಯು ಸತ್ತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಚಿಂತೆಯು ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಧಾದ್ಧವತಿ ಸಂಮೋಹ: ಸಮೋಹಾತ್ ಸ್ಥಿತಿವಿಭ್ರಮಃ, ಸ್ಥಿತಿಭ್ರಂಶಾತ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿನಾಶಾತ್ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ— ಇದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮಾತು.

ಡಾ. ಜೋಸೆಫ್ ಮಾಂಟಿಗ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನೀನೇನು ತಿನ್ನುವೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು." ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ವಚನ ಹೀಗಿದೆ: "ನಾವು ಸದ್ಯ ಏನಾಗಿರುವವೋ ಅವು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳ ಫಲವೇ; ಯೋಚನೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳಹದಿ."

ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಚನೆಗಳು ಉದಾತ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿ ಇಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಗುಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆಯ ಕಲ್ಪಷಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಗುಣವಾದ ಒಳಗಿನ ಆನಂದಸ್ವರೂಪಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗದಂತೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸುದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. "ಎ ಹೆಲ್ಪಿ ಮೈಂಡ್ ಇನ್ ಎ ಹೆಲ್ಪಿ ಬಾಡಿ" (ಆರೋಗ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮನಸ್ಸು) ಆಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಲನೇತಿ, ಸೂತ್ರನೇತಿ, ವಮನಧೌತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನೌಲಿ, ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ, ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನುಸರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಂದು ವಿದೇಶಿಯರು ಅರಿತಿದ್ದು ತಮ್ಮ ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. — No Yoga No Peace, Know Yoga Know Peace. (ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ಯೋಗವನ್ನರಿತವ ಶಾಂತಿಯ ಬಲ್ಲ.)