



ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಲಖನೌನಲ್ಲಿ 3ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯಯೋಗ ದಿನ -2017ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಕನ್ನಡ ಪಠ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಲಖನೌನಲ್ಲಿ 3ನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯಯೋಗದಿನ -2017ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಕನ್ನಡ ಪಠ

Posted On: 29 JUN 2017 4:36PM by PIB Bengaluru

ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗಣ್ಯರೇ, ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿರುವ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸೋದರ ಮತ್ತು

ಸೋದರಿಯರೇ,

ನಾನು ಲಖನೌನ ಈ ನೆಲದಿಂದ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಯೋಗೋತ್ಸಾಹಿಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯೋಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ; ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಏರಿಳಿತಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬ ಕಲೆಯನ್ನು ಇದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇಂದು, ಲಖನೌನ ಈ ಬೃಹತ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂದು ಲಖನೌನ ಜನರು ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಚಾಪೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಲಖನೌ ಮಂದಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಸತತ ಮಳೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದೀರಿ, ಯೋಗ ವೈಭವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಭಿನಂದನೀಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ ಯೋಗದ ಪಯಣವು ಇಡೀ ಮನುಕುಲದವರೆಗೆ ಸಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಯುಗಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ, ಶತಮಾನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ, ಯೋಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಭಾಷೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಿಚಯವೂ ಇಲ್ಲದ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸೇರಿ, ವಿಶ್ವ ಇಂದು ಯೋಗದಿಂದ ಭಾರತದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಯೋಗವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಭಾರತವನ್ನು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುವ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ದಾಖಲೆಯ ಮತಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂದು ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸದ, ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರವಿಲ್ಲ.

ಹಲವು ಹೊಸ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರ ಬೇಡಿಕೆ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯುವಕರು ಈ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅವರದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗುಣಮಟ್ಟೀಕರಣ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ, ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸುವುದು, ಪ್ರಥಮ ಹಂತ, ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ ಹೀಗೆ... ಸಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಸಮಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟೀಕರಿಸಲು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಯುನೆಸ್ಕೋ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗವನ್ನು ಮನುಕುಲದ ಅಮರ ಪರಂಪರೆಯ ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿತು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವುದು ಅದು ಹೇಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅವರ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು, ಭಾರತದ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆ ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾದ ಭಾರತದ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಲು ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳಿವೆ, ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮಹತ್ವದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಯೋಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಸಮಾಜಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಯೋಗವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಕಾಲ, ಪ್ರದೇಶ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ಈ ದೇಶದ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಜನತೆಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಯೋಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಸಾಧಕರಾಗುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಆದರೆ ನಾವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಾದ ಅಂಗಗಳಿವೆ, ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ, ಅವು ಹೇಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಹಲವು ಅಂಗಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಯಾವುದೇ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಯೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ಜನರು, ನೀವು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಉಪ್ಪು ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ವಸ್ತು, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಊಟ ರುಚಿ ರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅಗತ್ಯ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪೊಂದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಾವು ಸುಸ್ಥಿರರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬದುಕಿನ ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಯೋಗವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. 50 -60 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಆ ಯೋಗ ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಶೂನ್ಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಖಾತ್ರಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಶರೀರ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬುದ್ಧಿ. 120 ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದರೆ, ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಮೂರನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಯೋಗೋತ್ಸಾಹಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗೂ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಲಖನೌನ ಜನರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

(Release ID: 1494082) Visitor Counter : 8

Background release reference

pib.nic.in

This link will take you to a webpage outside this websiteinteractive page. Click OK to continue.Click Cancel to stop : pib.nic.in

