

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ತಮಗಲ್ಲರಿಗೂ  
ಹಾರ್ದಿಕ ಸುಸ್ವಾಗತ

[http:// kpeta.weebly.com](http://kpeta.weebly.com)

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ

ಶಿಕ್ಷಣ

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ

ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಸಿ.ಎನ್

ಫೂ: 94486 00581

ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ



# ಯೋಗದ ಅರ್ಥ

## ಯೋಗ

ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲಧಾತುವಾದ  
“ಯಜ್” ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

“ಯುಜ್ಯತೆ ಆನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ”

ಅಂದರೆ ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ನಿರ್ದೇಶಿಸು,  
ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು, ಉಪಯೋಗಿಸು, ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸು  
ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

## ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು

- ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ ಯೋಗ- ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ.- ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿ
- ಯೋಗ, ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಲ್ಲ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ -ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದೆ
- ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ: -  
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ನಲಿವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.
- ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಮೈಮರೆಯದೆ ಅವರೆಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.

# ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು

•ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಾರ

“ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ”  
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ  
ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ.

•ಲೋಕಮಾನ್ಯ ತಿಲಕರು

ಯೋಗ ಒಂದು “ಕರ್ಮಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ”ವೆಂದು  
ಸ್ತುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

- ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನುಕೂಲ

- ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಬಂಜೆತನ, ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೂ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



## ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗಮುಕ್ತ ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

## ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

•ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

•ಯೋಗ, ಒಂದು ಜೀವನ ತತ್ವ, ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳೆರಡೂ ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

# ಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

- ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ, ನರಮಂಡಲದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

# ಯೋಗಪಥಗಳು

•ಕರ್ಮಯೋಗ,

•ಭಕ್ತಿಯೋಗ,

•ಜ್ಞಾನಯೋಗ

•ರಾಜಯೋಗ

# ಯೋಗಪಠಗಳು

## ಕರ್ಮಯೋಗ

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಫಲ ಉಂಟು.  
ಆದರೆ ಫಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಕೂಡದು. ಇದನ್ನೇ  
'ನಿಷ್ಕಾಮಕರ್ಮ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ  
ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮಗಳ  
ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು  
ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗ.

# ಯೋಗಪಠಗಳು

## ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಭಕ್ತಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ.

ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ  
ಈ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ  
ಭಕ್ತಿಯೋಗ.

ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದವರು ಪುರಂದರದಾಸರು,  
ಕನಕದಾಸರು, ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ,  
ಸಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ.

# ಯೋಗಪಠಗಳು

## ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ,  
ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ತರ್ಕ, ಮೀಮಾಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ  
ಮೂಲಕ

ನಾನು ಯಾರು?, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ  
ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಆ ಶಕ್ತಿಗೂ, ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು?

ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ  
ಮುಂದುವರೆದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ

## ಜ್ಞಾನಯೋಗ.

ಶಂಕರ, ಮಧ್ವ, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರೇ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು,  
ದಾರ್ಶನಿಕರು ಈ ಪಠದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದವರು.

# ಯೋಗಪಥಗಳು

## ರಾಜಯೋಗ

ಹಲವು ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ  
ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ರಾಜಯೋಗ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ  
ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ  
ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ  
ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ,  
ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.



# Maharshi Pathanjali



# ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳೆಂದರೆ,

ಯಮ,

ನಿಯಮ,

ಆಸನ,

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ,

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ,

ಧಾರಣ,

ಧ್ಯಾನ,

ಸಮಾಧಿ.

2.

## ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಐದು ಸರಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

# ಯೋಗದಿಂದ ಪಂಚಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ
- ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ
- ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

# ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

- ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ಹೃದಯ, ನರಮಂಡಲ, ಮೆದುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

# ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

- ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆಂಬುದು ಭಾವನೆಗಳ ಖಜಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

# ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕಶಕ್ತಿಗಳು  
ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ  
ಬೇಕಾಗುವಂಥವುಗಳು. ಬುದ್ಧಿಯು  
ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.  
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು  
ದೀಪ್ತಿಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು  
ಪಡೆಯುತ್ತದೆ



## ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ

ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಮನಸ್ಸಿಗೊಂದು ಆತ್ಮ  
ಸಂಶೋಧನೆ ನೀಡಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿರದಲ್ಲಿ  
ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ  
ಕೆಲಸಗಳು ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ದೇವರ ಕೆಲಸ  
ಎಂಬ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಇಂಥ ಭಾವನೆ, ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ  
ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ  
ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

# ಧನ್ಯವಾದಗಳು

