



Chúng ta đang sống trong giai đoạn công nghiệp hoá, đời sống này có nhiều những gì để chúng ta không? Ngày nay, do khoa học kỹ thuật và lối sống hiện đại luôn tiến triển, lao động học sinh học tập nhiều khi bước con người phải sống phó vờ vào hoàn cảnh để bị tổn thương: lao động trong môi trường nóng bức các lò luyện (luyện kim, thiêu luyện...), lao động trong tiếng ồn, bụi độc, độ ẩm cao, lao động dưới áp suất cao hay thấp (lặn sâu, lái máy bay...), lao động trong bức xạ nguy hiểm...

Ánh sáng, tiếng ồn, bụi bặm, hoá chất luôn luôn kích động thần kinh, thậm chí nên ngày nay có rất nhiều người hay kêu ca thán thở xuyên suốt ngày, mặc dù ăn uống đầy đủ, sáng đẹp thì cảm thấy uể oải, tập trung suy nghĩ việc gì cũng khó, nhiều việc hay quên, tính tình thay đổi... Đây là chứng mất ngủ thần kinh vì họ lao động và đòi hỏi hoạt động thần kinh quá nhiều. Tập thể dục thể thao đúng cách không xa, nhưng phải đúng thời gian, nếu kéo dài không đúng cách như chạy, hoặc quá tích cực đến lúc mất bình tĩnh nào đó suy sụp, để bị tổn thương tim mạch, huyết áp cao, nhồi máu cơ tim... Đây là bệnh của thời đại: các bệnh trong cơ thể bệnh thần kinh, loét dạ dày hay tá tràng, có người viêm dạ dày, có người phát hen. Nhưng bệnh này có để đi tìm không tìm ra mất nguyên nhân vật chất nào rõ rệt như nhiễm khuẩn, có ký sinh trùng hay tiếp xúc với chất độc mà chứng do chế độ tác động quá lớn của nguyên nhân tâm lý xã hội, buồn giận, bức bối, hay vấp phải nhiều mâu thuẫn trong cuộc sống mà không giải quyết được. Cuộc sống cùng những căng thẳng huyết áp lên cao, căng hen, căng đau dạ dày do những nguyên nhân tâm lý không để cho chế độ như đời sống rồi lo lắng trong các hoạt động của ngày.

Vì nguyên nhân đa dạng, bệnh thần kinh tâm lý xã hội thì trăm nghìn đường lối, nên cũng không có thuốc để chữa trị thần kinh vào nguyên nhân, nên kháng sinh trị nhiễm khuẩn chứng hen. Y học chỉ biết cách làm dịu những cơn đau và nâng cao sức khỏe người bệnh với thuốc bổ và nên điều chỉnh thần kinh với thuốc an thần. Không có thuốc để chữa nên bệnh thần kinh kéo dài thành mãn tính.

Cho nên mỗi cá nhân phải tự mình chịu trách nhiệm về những bệnh tật của bản thân cũng như cách chữa bệnh. Các chuyên gia Yoga đã vạch cho họ một phương pháp hữu hiệu là chữa bệnh bằng Yoga qua cách ăn uống phù hợp, luyện tập các thể Yoga thích hợp và có hiệu quả đúng đắn về những vấn đề liên quan đến cuộc sống cá nhân.

Ông Dada Udvelananda là một chuyên gia về Yoga đang làm việc tại Việt Nam. Là quen với Yoga từ năm 22 tuổi, đến nay ông đã có 23 năm tập luyện. Là người Thuỵ Sĩ, tập Yoga ở Mĩ sau sang đến Đức học hỏi. Ông nói: "Hồi những khi xem truyền hình có những cảnh quay về trẻ em Châu Phi sống trong nghèo đói bệnh tật, tôi đã tập hỏi phải có một cách nào đó để họ có thể nhìn cuộc sống". Trong cuộc sống con người còn lắm ích kỷ và đó là nguyên nhân khiến họ dù sống giàu có vẫn vật chất vẫn nghèo khổ vì họ khó khăn nhất là về tinh thần. "Tập Yoga giúp người ta khám phá mình về cơ thể trí tuệ, tâm lý và tâm linh".