

யோகா

நன்றி: உன்னத சிறகுகள்

யோகா என்பது என்ன?

சமஸ்கிருத மொழியிலிருந்து யோகா என்ற வார்த்தைக்கு இணைப்பு என்று பொருள். உடல் ஆசன நிலைகள் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் மூலம் மனிதனை இறைவனுடன் இணைக்க முற்படும் மனித முயற்சியே யோகா என்றழைக்கப்படுகிறது.

- ❖ யோகா என்பது அடிப்படையில் ஒரு தனிமனித ஒழுக்கம், வாழ்க்கைமுறை, சுயமுன்னேற்ற கருவி, உடல் மற்றும் மனநலம்பேணும் ஒரு அறிவியல் சார்ந்த கவலை, ஆன்மீக சாதனம் இப்படிப் பலராலும் பலவிதமாக கருதப்படுகிறது. முனஅமைதியின்மை, மனஅழுத்தம், அலைச்சல், வேலைப்பளு, மாசடைந்த உணவு, சுற்றுப்புறசூழல், ஊடகங்களின் தாக்கங்கள் ஆகியபோன்ற சமுதாய சவால்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு யோகா ஒரு நல்லஆயுதம் என்கின்றனர். நம்மில் பலரும் யோகா என்றாலே தசைகளின் இறுக்கத்தைக் குறைத்து வலுவினை ஊட்டும் ஒரு சாதாரணமான உடற்பயிற்சி என்றுதான் நினைக்கிறோம். ஆனால் அது உடற்பயிற்சிகளுக்கெல்லாம் மேலானத்தத்துவங்களை மையமாகக் கொண்டுள்ளது.
- ❖ சுமார் கி.மு. 150 வருடங்களில் உருவான பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின்படி யோகாவில் யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயமம், பிரத்யாகரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி என ஆகமெத்தம் எட்டு வகையாக வழிமுறைகள் உண்டு. ஆனால் பிறநாட்களில் 15ம் நூற்றாண்டில் ஆசனம் (குறிப்பிட்ட நிலையில் அமர்ந்திருக்கும் உடற்பயிற்சி) பிராணயமம் (சுவாசத்தை உள்ளே வெளியே இழுக்கும் மூச்சுப்பயிற்சி) என இரண்டு அம்சங்களை மட்டும் உள்ளடக்கிய கதா யோகா உருவெடுத்து மற்ற மதத்தினருடன் எதிர்நோக்கும் தத்துவ தர்க்கங்களை சற்றே சாமர்த்தியமாக தவிர்த்து இன்று உலக முழுவதிலும் பிரபலமாகி வருகிறது.

யோகாவின் தத்துவப் பிண்ணனி:

- ❖ யோகா வெளிப்படையாகவே கிறிஸ்தவ தத்துவங்களுக்கு எதிரானது, மனிதனை கடவுளோடு இணைக்க முற்படும் முயற்சியே யோகா என்றிருந்தோம். கடவுளைக்குறித்த கருத்தில் இரண்டிற்கும் பெருத்த வேறுபாடு உள்ளது.
- ❖ முப்பத்து முக்கோடி தெய்வங்களைக் கொண்ட இந்து மதக்கருத்தின்படி காண்பதெல்லாம் கடவுள்தான். இறைவன் ஒரு ஆள்தத்துவத்தோடு இல்லாமல் ஒரு ஆன்மீகப் பொருளாக அண்டசராசரத்திலுள்ள எல்லாவற்றிலும் வியாப்பித்துள்ளார் என அது கூறுகிறது. ஆனால் கிறிஸ்தவமோ, இறைவன் என்பவர் மனிதன்

உட்பட அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தையும் தனது வார்த்தையினால் படைத்த ஆள்தத்துவமுள்ள ஒருவரே என தெளிவாய் கூறுகிறது.

- ❖ மனிதனைக்குறித்த கருத்திலும் இரண்டிற்குமிடையே வேறுபாடு உள்ளது. காண்பதெல்லாம் கடவுள் என்பதால், உடல் ஆசன மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் மூலமாக மனிதனும் இறைநிலையை அடைகிறான் என்பது யோகாவின் கருத்து. இது “நீங்கள் நன்மை தீமை அறிந்து தேவர்களைப்போல் இருப்பீர்கள்”. (ஆதி 3:4) என்று சாத்தான் ஏவாளை வஞ்சித்ததுபோல் அல்லவா உள்ளது. பரிசுத்த வேதாகமமோ மனிதன் இறைவனால் தனது சொந்தசாயலில் படைக்கப்பட்ட ஒரு படைப்பு. படைப்பும், படைத்தவரும் ஒன்றாகிவிட முடியாது என கூறுகிறது. மனிதனின் அடிப்படை பிரச்சனையும் அதற்கான தீர்வும் குறித்த விஷயத்தில் மனிதன் தனது இறைநிலையை உணராமல் இருப்பதுதான் அவனது அனைத்து வகையான பிரச்சனைகளுக்கும் காரணம் என்பதும் அதனை அவன் தனது முயற்சியினால் அடைந்துவிடலாம் என்பதும் யோகாவின் கருத்து. பரிசுத்த வேதாகமத்தின்படியோ மனிதனின் பாவநிலைமையே அவனது பிரச்சனைகளுக்கெல்லாம் காரணம். இயேசுகிறிஸ்துவின் இரத்தம் சகல பாவங்களையும் நீக்கி, அவனை சுத்திகரிக்கும். இது கிருபையாய் தேவனால் அருளப்படும் அன்பளிப்பு, அது முயற்சியினால் சம்பாதிக்க இயலாது ஒன்று.

யோகா உண்மை தெய்வத்தின் தன்னில் மையப்படுத்துவதற்கு பதிலாக ஒருவன் தன்னையேமையப்படுத்திக் கொள்ளப்போதிக்கிறது. வாழ்வின் இக்கட்டான வினாக்களுக்கு தீர்வை வேதாகமத்தில் தேடுவதைத்தடுத்து அவன் தனது மனசாட்சியையே நாடும்படி ஊக்குவிக்கிறது.

அதிலென்ன தவறு?

அதெல்லாம் சரி. எப்படியாயினும் யோகா ஒருவிதத்தில் நன்மையைத்தானே தருகிறது. பின்னர் அதிலென்ன தவறு. பின்னணியிலுள்ள தத்துவத்தை மட்டும் தவிர்த்துவிட்டு வெறும் யோகாசன நிலையையும் உடற்பயிற்சிகளையும் மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதில் தவறு இல்லையே என சிலர் கூறுவது எனது காதினுள் தொனிக்கிறது. அது சரியாக இருக்க வாய்ப்பில்லை. அனைத்து வகையான யோகாவுமே ஆன்மீகப்பயிற்சிகளே. ஒவ்வொரு யோகாசன நிலையும் இந்து தெய்வங்களை வழிபடுவதாகும். உடல் ஆசன மற்றும் பயிற்சிகளை அவற்றின் ஆன்மீக ஈடுபாடுகளிலிருந்து பிரித்துப்பார்க்க இயலாது. இது குறித்து (Hinduism Today) என்ற பத்திரிக்கை (ஏப்ரல்-ஜூன் 2003) தனது கருத்தாக “கதா யோகாவை இந்துமதத்திலிருந்து பிரித்துப்பார்ப்பது ஒரு ஏமாற்று வேலையாகும். அநேக யோகா ஆசிரியர்கள் அதன் வேர் இந்துமதத்தில் இருப்பதையும் அதன் ஆன்மீக நோக்கத்தையும் அறியாதிருக்கிறார்கள்” என்று கூறி தனது ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

- ❖ உண்மை தெய்வத்தின் அருளால் வியாதிகள் அகலும்போது, தீய சக்திகளில் வல்லமையினாலும் வியாதிகள் விலகும் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு தான் ஆகவேண்டும். அது ஆச்சரியமல்ல, ஏனெனில் சாத்தானும் ஒளியின் தூதனுடைய வேஷத்தைத் தரித்தக்கொள்வானே (2கொரி 11:14) எனவே வியாதியை நீக்குவதால் ஒருவர் தெய்வமாகிவிடமுடியாது. ஆனால் நம்முடைய தேவனோ உண்மை தெய்வமாக இருப்பதினால்தான் அவரால் சரீரகத்தை மட்டுமல்ல, ஆவி, ஆத்துமா, சரீரம் முழுவதுமான ஒரு பூரண தெய்வீகசகத்தை அருளுகிறார். எனவே நீங்கள் எல்லா ஆவிகளையும் நம்பாமல், அந்த ஆவிகள் தேவனாலுண்டானவைகளோ என்று சோதித்தறியுங்கள். (1யோ 4:1).
- ❖ அது எப்படி அந்த வேலையைச் செய்கிறது என்பது மிகவும் முக்கியம். வேதாகமத்திற்கு முரண்பாடான மந்திர சக்தியானால் அது நடைபெறுகிறதா? அப்படியெனில் அது இறுதியில் விடுதலையை அல்ல, அடிமைத்தனத்தையே கொண்டுவரும். எனவே எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளுமுன் எல்லாவற்றையும் சோதிக்கும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். அப்போதுதான் நலமானதைப் பிடித்துக்கொள்ளமுடியும். யோகா போன்ற மாற்று மருத்துவமுறைகளில் எது நல்லது, எது பொல்லாதது என தெளிவாக எளிதில் வரையறுக்காத நிலையில்... “பொல்லாங்காய் தோன்றுகிற எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடுங்கள்” என்ற தாரக மந்திரத்தை கடைப்பிடிக்கவேண்டும். விசுவாசத்தினால் வராத யாவும் பாவமே (ரோம 14:23). எனவே சந்தேகத்திற்கிடமான செயல்களில் விலகியிருப்பதுதான் நல்லது.

கிறிஸ்தவ யோகா:

- சமீபகாலங்களில் உடல் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சியையும் வேதாகம தியானத்தையும் இணைத்து கிறிஸ்தவ யோகா என்று புதிதாக ஒன்று முளைத்திருக்கிறது. கிறிஸ்தவ யோகா என்பது அடிப்படையிலேயே ஒரு வார்த்தை முரண்பாடு. ஒருவனை கிறிஸ்தவ இந்து, இல்லையென்றால் இந்து கிறிஸ்தவன் என்று நம்மால் வர்ணிக்க இயலுமா? ஒரே ஊற்றுக்கண்ணிலிருந்து தித்திப்பும், கசப்புமான தண்ணீர் சுரக்குமா? (யாக் 3:11). நல்லமரம் கெட்ட கனிகளைக்கொடுக்கமாட்டாது. கெட்ட மரம் நல்ல கனிகளை கொடுக்கமாட்டாது (மத் 7:18) என்று பரிசுத்தவேதம் தெளிவாய் போதிக்கிறது. எனவே யோகா என்ற மரத்தின் ஆணிவேர் ஆதாரத்தை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.
- சுவிசேஷத்தை பிரசங்கியுங்கள்... வியாதியுள்ளவர்களை சொஸ்தமாக்குங்கள்... இதுவே பன்னிருசீடர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட கட்டளையின் வரிசை, (மத் 10:7-10). சரீரநலனில் காட்டும் அக்கறையைக் காட்டிலும் ஆன்மீகநலனே மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில், சரீர முயற்சி அற்ப பிரயோஜனமுள்ளது.

- தேவபக்தியானது இந்த ஜீவனுக்கும் இதற்குப்பின்வரும் ஜீவனுக்கும் வாக்குத்தத்தமுள்ளது ஆகையால் எல்லாவற்றிலும் பிரயோஜனமுள்ளது. (1தீமோ 4:8).
- ✓ வேதம் நமது தியானமாகட்டும், ஜெபம் நமது பயிற்சியாகட்டும்.
- வேதாகமத்தின்படி தியானம் என்பது பரிசுத்த வேதத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள சத்தியங்கள் எந்த அளவிற்கு நமக்கு சம்பந்தப்பட்டவை என சிந்தனை செய்து அவற்றை நமதாக்கிக்கொள்ளுதலைக் குறிக்கிறது. தாவீதின் தியானங்கள் சங்கீதம் 119 முழுவதிலும் தெளிவாய் திரும்பத்திரும்ப வெளிப்படுகின்றன. வேத வாக்கியங்களெல்லாம் தேவஆவியினால் அருளப்பட்டிருக்கிறபடியால் (2தீமோ 3:16) அவை யாவும் நிச்சயமாக நாம் தியானிக்கத் தகுந்தவையே.
- வேதத்தின் மூலம் தேவன் நம்மோடு பேசுகிறார். ஜெபத்தின் மூலமாக நாம் அவரோடு உறவாடுகிறோம். இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில்கூட தானியேல், தன் மேலறையிலே தினம் மூன்றுவேளையும் தன் தேவனுக்கு முன்பாக முழங்கால்படியிட்டு ஜெபம்பண்ணி ஸ்தோத்திரம் செலுத்தினான் என்பதை அறிவோம். நமது பிரச்சனைகளை இறைவனிடம் எடுத்துக்கூறி உரிய தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள ஜெபமே சிறந்த பயிற்சியாகும்.
- “போஜனம் என் சகோதரனுக்கு இடறலுண்டாக்கினால், நான் என் சகோதரனுக்கு இடறல் உண்டாக்காதபடிக்கு, என்றைக்கும் மாம்சம் புசியாதிருப்பேன்” என்று தீர்மானித்த பவுலைப் போன்று நாமும் தெளிவுள்ளவர்களாய் மற்ற சக விசுவாசிகளுக்கு எந்த விதத்திலும் இடறலாயிராமல் முன்மாதிரியாக வாழ்ந்துகாட்டுவோம். வழி நடத்துவோம்.
- அப்படியிருக்க சகோதரரே, நீங்கள் உங்கள் சரீரங்களைப் பரிசுத்தமும் தேவனுக்கு பிரியமுமான ஜீவபலியாக ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டுமென்று, அவருடைய இரக்கங்களை முன்னிட்டு உங்களை வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன். இதுவே நீங்கள் செய்யத்தக்க புத்தியுள்ள ஆராதனை (ரோமர் 12:1).

நன்றி!