Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à®¯à¯à®à®¾à®µà®¿à®©à®¾à®²à¯ à®à®²à¯à®²à®¾à®°à¯à®®à¯ à®ªà®¯à®©à®à¯à®¯ à®®à¯à®à®¿à®¯à¯à®®à®¾? Can Everyone Benefit from Yoga April 2010
Category : Tamil - à®¤à®®à®¿à®´à¯
Published by Admin on May. 11, 2010

Publisher's Desk

யோகாவினால் எல்லாரும் பயனடைய முடியுமா? பரவலானவருக்குப் பயன்பட்டாலும், யோகா இந்து மறை நூட்களில் வேர் கொண்டு, இந்து முறைகளைப் போதித்து, கடவுளுடன் ஐக்கியமுற இட்டுச் செல்கின்றது. கவனமுடன் பயன்படுத்தவும்!

சற்குரு போதிநாத வேலன்சுவாமிகள்.

April/May/June, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Marathi

மெல்பர்ன் நகரில் நடந்த உலக மத நாடாளுமன்ற கூட்டத்தின் ஒரு சர்வ மத கலந்துரையாடலில் பங்கு பெறும் வாய்ப்பு கிட்டியது. âயோகாவின் பயன்பாடு. மறைமுக இந்து சமய மதமாற்றமா? அல்லது அனைவருக்குமான உடல் மன நல கருவியா?â மிகப் பெரிய சர்வமத சந்திப்பான இதில், பல கலந்துரையாடல்கள் நடைபெற்றன. அதில் மதங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று முகம் பார்க்கும் விஷயங்களும் பேசப்பட்டன. உலகம் முழுவதிலும் யோகா மிகப் பிரபலம் அடைந்து வரும் இவ்வேளையில் இஃது இயற்கையிலேயே கவனத்திற்கு உள்ளானது. கலந்துரையாடலின் முடிவு நீங்கள் பார்க்கவிருப்பது போலவே சுவாரசியமாயிருந்தது.

மத நாடாளுமன்றம் விஷயத்தையும் கருத்துக்களையும் வரையறுத்தது. âயோகா விஞ்ஞானம் கடந்த சில பத்தாண்டுகளில் உலக அளவில் பெரிதும் வளர்ந்துள்ளது. உடல் மற்றும் மன ரீதியில் ஏற்படும் நன்மைகளின் பிரதிபலிபே இது. இந்து மதம் யோகம் எட்டு அங்கங்கள் உடையதாகவும், பிரசித்தி பெற்ற ஆசனங்கள் அதன் ஒரு பகுதியே எனவும் கூறுகின்றது.யோக மார்கத்தின் அடிப்படை இந்து மதமாக

page 1 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

இருப்பினும், வேறு பல மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் அனுஷ்டிக்கின்றனர். அமெரிக்காவில் மட்டுமே 20 மில்லியன் மக்களும், உலக அளவில் கோடி கணக்கிலும் யோகா பேணப்படுகின்றது. இந்து மத வேர்களும், ஓம் முதலான பிரணவ மந்திர பயன்பாடும் ஒரு வேளை ஒருவரை இந்து மதத்திற்கு மாற்றி விடுமோ என்ற அச்சம் தோன்றியுள்ளது. இருப்பினும் பன்மைபாங்குடைய, பிரச்சார வழி மதமாற்றம் செய்யாத இந்து சமயம் யோகா வழிமுறைகளை பல மதத்தினரும் பயன்படுத்த அனுமதித்து உள்ளது. ஆகையால் மதமாற்றம் என்ற பயம் எவ்வாறு உருவானது? இந்து அல்லாத சமய நம்பிக்கைகளுக்கு யோகா ஒவ்வாதா? யோகாவின் பெருத்த நன்மைகளை யாவரும் பெற மத கலந்துரையாடல்கள் உதவ முடியுமா? பல மத நம்பிக்கைகள் புரிந்துணர்வுடன் ஓர் உறுதியான அடித்தளத்தை அமைத்தால், யாவரும் யோகாவினால் பயனடைய முடியும் என்ற நோக்கோடு இந்நிகழ்வு நடக்கின்றது.â

ஆன்மீக விழிப்புணர்வு மையத்தின் வழிகாட்டியும், கிரியா யோக பாரம்பரியத்தின் ஆசிரியருமான எலன் கிரேஷ் ஓஃரயன் கலந்துரையாடலின் நடுவரானார். ஐந்து விவாதிகள் வெவ்வேறு கருத்துக்களை வெளியிட்டனர். மலேசியா நாட்டின் சூஃபி இஸ்லாம் மரபிலான டுர் அமித் பாரிட் இசாக், â சூஃபி முஸ்லீம்கள் யோகா பயன்படுத்தலாம், இஸ்லாத்தை பாதிக்காத வண்ணம் மட்டுமே. மிக கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்ப்ட்ட முறைகளால், கடவுளிடம் நெருங்கி செல்வதே குறிக்கோள். ஐக்கியம் இல்லைâ என்றார். பேராசிரியர் கிரிஸ்டோபர் யோக தத்துவ குறிக்கோள் பற்றி பேசினார். இது பதஞ்சலியின் யோக சூத்திர கருத்துக்களை ஒத்திருந்தது. மேலும், சமண மற்றும் புத்த மதங்களில் காணப்படும் யோக முறை பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே யோக மார்க்கம் இந்து சமய எல்லையை விட்டு பரந்து சென்றிருப்பதைக் காட்டுவதாகக் கூறினார்.

ஆஸ்திரேலிய யோகா மையத்தின் லேய் பிலாஸ்கி, யோகா அதன் ஆதாரமான ஆன்மீகத்திலிருந்து பிரிக்கப்படக் கூடாது என்றார். அமெரிக்காவில் வளர்ந்த அமெரிக்க இந்து ஸ்தாபன அறங்காவலரான சுகாக் சுக்லா, யோகாவும் அதன் தியான முறைகளும் முழுக்க முழு இந்து நெறிகள் என திட்ட வட்டமாக வாதிட்டார். தியான முறைகள் இறுதியில் ஆத்மா இறைவனுடன் ஐக்கியத்து இருப்பதை உணர்வதற்கே வழிகாட்டுகின்றன என்ற யோக மார்க்கத்தின் உண்மையை நான் தெரியப்படுத்தினேன். இந்த விஷயத்தின் எனது கருத்துக்கள் கீழ் வருமாறு:

யோகம் - ஐக்கிய ஆன்மீகம்

யோகம் என்ற வார்த்தை பல்வேறு வகையிலான இந்து பழக்க வழக்கங்களைக் குறிக்கின்றது. ஆகையால் யோகம் என்ற தலைப்பைப் பேசும் பொழுது, எந்த குறிப்பிட்ட பழக்கம் சுட்டப்படுகின்றது என அறிய, மற்றொரு வார்த்தையையும் சேர்த்து உபயோகிப்பது மிகவும் பயன் அளிக்கும். இந்தக் கலந்துரையாடலில் பயன்படுத்தப்படும் யோகம் என்பது அஷ்டாக யோகம். அஷ்ட என்றால் எட்டு. அங்கம் என்றால் உறுப்பு. ஆகையால் அஷ்டாங்க யோகம் எட்டு படிப்படியான நெறிமுறைகளை உடையது. மிகவும் பழமை வாய்ந்த யோகத்தை தொகுத்து வழங்கிய பெருமை பதஞ்சலி

page 2 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

மாமுனிவரையே சாரும். அவர் தன்னுடைய யோக சூத்திரம் என்ற புகழ் பெற்ற நூலில் (2200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு) இதனை படைத்துள்ளார். எளிமையாக இருக்கும் வண்ணம், நான் யோகம் என பயன்படுத்தும் வார்த்தை அஷ்டாங்க யோகத்தையே குறிக்கின்றது.

ஆயுர்வேதம், ஜோதிடம், யோகம் போன்ற தலைப்புகளின் சிறப்பான எழுத்தாளராகிய வாமதேவ சாஸ்திரி, யோக மார்க்கத்தின் தியானப்பயிற்சிகள் சிறிதளவே அறியப்பட்டுள்ளன என மிகச் சரியாகவே கூறியுள்ளார். இக்காலத்தில் யோகா என்றால் வெறும் ஆசனங்கள் மட்டுமே நினைவுக்கு வருகின்றன. கண்ணுக்குப் புலனாகும் வெளித்தோற்றம் மட்டுமே பிரபலமாய் உள்ளது. ஒப்பிட்டுக்கு, புத்த மதம் என்றால் தியான மார்க்கம் என கொள்ளப்படுகின்றது. âஜென்â போன்ற புத்த மத தியான பயிற்சிகள் பலரால் அறியப்பட்டு உள்ளது. மேற்கத்திய நாடுகளில் யோகாசனம் பயின்றவர்கள் தியான பயிற்சிக்காக புத்த மத போதனைகளை நாடுகின்றனர். அவர்கள் வேதாந்த முறை தியானப் பயிற்சிகளை அறிந்திருக்கவில்லை. தியானம் பாரம்பரியமாக யோக மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதி மட்டுமல்லாது, அதன் அடிப்படை போதனை ஆகும். யோக சூத்திரத்தின் இருநூற்றில் வெறும் இரண்டு மட்டும் ஆசனங்களைப் பற்றி பேசுகின்றன.

பெரும்பகுதி தியானம், அதன் தத்துவம், அதன் முடிவுகள் போன்றவற்றையே உரைக்கின்றன. யோகத்தின் தியான பக்கத்தை புரிந்து கொள்ள, முதலில் அதன் எட்டு உறுப்புக்களை அறிவோம். ஒன்றாவது: இயமம்-ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள், இதில் தலையாயது அகிம்சை. இரண்டாவது: நியமம்- சமய வழிமுறைகள். இதில் வீட்டு பூஜையும், மந்திர ஜபமும் அடங்கும். மூன்றாவது: ஆசனம். ஹதயோகம் என்ற பெயரில் பலரும் இதையே பயன்படுத்துகின்றனர். மீதமுள்ள ஐந்து உறுப்புக்களும் தியானத்தைச் சார்ந்தவை. பிரணாயமம்(மூச்சுக்கட்டுப்பாடு), பிரத்யாகரம்(புலனடக்கம்), தாரணை(ஒருமுகப்படுதல்), தியானம், மற்றும் சமாதி (இறை ஐக்கியம்).

சில வேளைகளில் யோகத்தின் வேர்கள் இந்து மதம் என்று சொல்வதுண்டு. இந்த தாவர உவமையை முழுமையாகக் கூறின், ஆமாம்! யோகத்தின் வேர்கள் - அதாவது அதன் அடிப்படை வேத கோட்பாடு இந்து மதத்தினது. யோகத்தின் தண்டு - அதன் பயிற்சி முறைகளும் இந்து மதத்தினது. யோகத்தின் மலர் - இறை ஐக்கியம், இதுவும் இந்து மதத்தினதே. ஆக மொத்தத்தில் யோக மார்க்கம், சகல பெருமைகளுடன் நவீன இந்து சமயத்தின் ஒரு பகுதியே.

யோகா உலகம் முழுவதிலும் இந்து சமுதாயத்தினரால் பெரிய அளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்து அல்லாதவர்கள் யோகாவை உபயோகிப்பதால் அதன் இந்து தன்மை இல்லாமல் போய்விடாது. ஓர் உவமை காண்போம். விபாஸன தியானம் மிகப்

page 3 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

பிரபலமான புத்த மத பயிற்சி. வேற்று மதத்தினர் இதைப் பயன்படுத்துவது, வெறும் புத்த அடிப்படை என்று ஆகாமல், விபாஸன தியானத்தின் புத்த தன்மையைக் குறைக்காது.

இந்து அல்லாதவர்கள் யோகாவினால் பயனடைய முடியுமா? இது சாத்தியம் என
பலர், இந்து அல்லாதவர்கள் கூட அறிந்துள்ளனர். உதாரணத்திற்கு, நியூஸ்வீக் சஞ்சிகை ஆகஸ்ட் 2009: âநாம் அனைவரும் இப்போது இந்துக்கள்â என்ற தலைப்பில் கருத்து செய்தி வெளியிட்டது. போஸ்டன் பல்கலைக்கழக பேராசிரியராகிய ஸ்டீபன் ப்ராதிரோவை மேற்கோள் காட்டி, âதெய்வீகம் - அமெரிக்காவின் போக்கு பன்மத பாங்குâ என எழுதியுள்ளது. அவர் கூறுவதாவது, â நீ பல மதங்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்துவது அவை யாவும் ஒரே தன்மை என்பதால் அல்ல. இது பழமைவாதம் அல்ல. எது பயன்மிக்கதோ அதைப் பற்றியது. யோகா செல்வதில் பயனடைந்தால், நல்லது. கத்தோலிக்க வழிபாட்டில் பயனடைந்தால், நல்லது. கத்தோலிக்க வழிபாட்டோடு, யோகாவும், புத்தப்பயிற்சியும் பலனளித்தால், அதுவும் நல்லதே.â

ஆனால், சில மதத் தலைவர்கள் யோகாவிற்கு எதிராக கடுமையான குரல் கொடுத்திருப்பதும் உண்மைதான். கடந்த ஆண்டுகளில் வாத்திகன் பல முறை கத்தோலிக்கர்களுக்கு யோகா எச்சரிக்கைகளை விடுத்துள்ளது. 1989-இல் ஜென் மற்றும் யோகா நெறிகள் கிருஸ்துவ மத அடிப்படையை நாசமாக்கும் எனவும், ஆரோக்கியமற்ற பிரிவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றும் எச்சரிக்கப்பட்டது. மேலும், தேவாலய தலைவர்கள் கடவுளின் அன்பு மட்டும் கிருஸ்துவர்களின் குறி. இந்த உண்மை வேறு எந்த யுக்தியாலோ, வழியிலோ அடைய முடியாது என திட்டவட்டமாகக் கூறினர்.

2008-இல் மலேசிய இஸ்லாமிய மன்றம் முஸ்லிம்கள் யோகா பயன்படுத்த தடை விதித்தது. யோகாவின் இந்துக் கூறுகள் இஸ்லாத்தை மாசுபடுத்தும் என்ற அச்சமே. மன்றத்தின் தலைவர் அப்துல் சுக்கோர் தீர்மானத்தை விளக்கினார். â இந்து மதத்தில் தோன்றியதும், உடல் பயிற்சிகள், இந்து மதக் கூறுகள், மந்திரங்கள், அமைதிக்கான வழிபாடு மற்றும் இறுதியில் கடவுளுடன் ஐக்கியம் ஆகியவற்றை யோகா கொண்டிருப்பதை நாங்கள் காண்கின்றோம். முஸ்லிம் மத நம்பிக்கையை அழிக்கும் ஒன்றாக யோகாவை நாங்கள் கருதுகின்றோம். உடல் பயிற்சி வேண்டுமானால் வேறு வழிகள் உண்டு. சைக்கிள் மிதிக்கலாம், நீந்தலாமே.â

மற்றொரு உதாரணமும் இணையத்தில் கிடைத்தது. ஹென்கம், இங்கிலாந்தில் செயின்ட் மேரி தேவாலய மதகுரு ரிச்சர்ட் பார், 2001-இல் எடுத்த முடிவு ஈசக்ஸ் கிராமம் மட்டுமன்றி உலகம் முழுவதும் பேசப்பட்டது: தனது தேவாலய

page 4 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

மண்டபத்தில் 16 யோகா விரும்பிகள் பயிற்சி செய்ய அவர் தடை விதித்தார். அவரின் பார்வையில் யோகா முற்றிலும் கிருஸ்துவம் அற்றது. âஒரு சிலருக்கு வேண்டுமானால் யோகா வெறும் உடற்பயிற்சியாக இருக்கலாம். ஆனால் பல வேளைகளில் அது ஏனைய ஆன்மீக பாதைகளுக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. குறிப்பாக கிழக்கத்திய ஆன்மீகத்திற்கு.â

இங்கு மேற்கோள் காட்டப்பட்ட முஸ்லீம் மற்றும் கிருஸ்துவ தலைவர்கள் தத்தம் சமய மக்கள் யோகா உபயோகத்தால் இந்து சமயத்திற்கு மதம் மாறி விடுவார்கள் என அஞ்சவில்லை. மாறாக, மூவரும் யோகா அவர்களுடைய மதக் கோட்பாடுகளுக்கு முரணானது என்கின்றனர். அப்துல் சுக்கோர் இதையே, âயோகா ஒரு முஸ்லீமின் மத நம்பிக்கையை நாசமாக்கிறதுâ என்றார்.

இயற்கையிலேயே ஒரு கேள்வி எழுகின்றது. உண்மையில் யோகாவின்
கோட்பாடுதான் என்ன? தற்காலத்தில் பிரபல யோகா ஆசிரியரான பி.கே.எஸ். ஐயங்கார் உறுதியான ஒரு பதிலைத் தருவதைக் காண்கின்றோம். அவருடையா ஐயங்கார் யோகா பிரசித்தி பெற்றது - இதில் பல ஆயிரக்கணக்கான ஆசிரியர்கள் உள்ளனர். யோகா என்றால் என்ன? என்ற கேள்விக்கு, அவர் வழங்கும் பதில், â இந்திய தத்துவ முறைகள் ஆறில் ஒன்று யோகம். சம்ஸ்கிருத âயுஜ்â என்ற மூலத்திலிருந்து யோகா தோன்றியது. இதற்கு ஐக்கியம் என்று பொருள். ஆன்மீக ரீதியில் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியம் பெறுவதை இது சுட்டுகின்றது. பதஞ்சலி முனிவர் இவ்விஷயத்தை யோக சூத்திர நூலில் எழுதி வைத்துள்ளார்.â

மற்றொரு யோகா ஆசிரியரும் பிக்ரம் யோகா ஸ்தாபகரும் ஆன பிக்ரம் சவுத்திரி தனது அகப்பக்கத்தில் ஒரே மாதிரியான கருத்தை வெளியிட்டு உள்ளார். ஆத்மா பிரம்மத்துடன் ஐக்கியப்படுதலே யோகத்தின் பொருள். â ஆத்மா, பிரம்மம் ஆகிய கலைச்சொற்கள் இந்து மதத்தில் மனித மன அறிவுக்காகப் பயன்படுகிறன. உண்மையில் உள்ளது ஒன்றுதான்.â

ஒரு சில குறிப்பிட்ட காரியங்கள், உதாரணத்திற்கு ஓம் என்ற பிரணவ மந்திர ஜபம் மட்டும் யோகாவை இந்துவாக ஆக்கி விடாது. யோக தத்துவமே, யோக அடிப்படையே இந்து மதம். யோக தத்துவத்தின் குறிக்கோள் அனுபூதி. இன்னும் தெளியக் கூறின், ஆத்மா பரம்பொருளுடன் ஐக்கியத்து இருப்பதை உணர்வதே யோகத்தின் குறி. இந்த
ஒரே கருப்பொருள் நடுநாயகமாக நின்று யோகத்தை இந்து மதமாக்கின்றது.

முடிவு: யோக மார்க்கத்தின் தத்துவம், ஆன்மீகம் மற்றும் கலாச்சார கூறுகளை விலக்கிவிட்டு, அதனை வெறும் உடற்பயிற்சியாகப் பார்ப்பது அறிவுடைமை ஆகாது.

page 5 / 6

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

இந்த ஆழ்ந்த ஆன்மீக ஒழுக்கம் இந்து வேதங்களில் வேரூன்றியுள்ளது. யோகத்தின் அனைத்து மட்டங்களிலும் இந்து சமய நெறியே காணப்படுகின்றது. தன்னை (கடவுளை) அறிதலே யோகத்தின் குறிக்கோள். இறை ஐக்கியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாத மதங்களும் அதன் மக்களும் யோகாவைப் பயன்படுத்துதல் ஒரு கோணத்தில் ஏற்புடையதாக இல்லை. இதையே அத்தகு மதத் தலைவர்களும் அறிவுறுத்துகின்றனர். சுதந்திரப் போக்கு மத சார்பிகளும், மதம் அற்றவர்களும் கண்டிப்பாக யோகத்தால் உடல், மனம், உணர்வு, ஆன்மீக ரீதியில் பலன் அடைய முடியும். இருப்பினும் ஓர் எச்சரிக்கை. யோக வழியில் செல்வோர் படிப்படியாக அனைத்து தோற்றமும் ஐக்கியமித்து இருப்பதைக் கண்டறிந்து கொள்வதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

page 6 / 6