



# ஐயாகா

ஒரு கிறிஸ்தவ மருத்துவரின் கண்ணோட்டம்  
by Pethuru Devadason



**மு**ற்காலங்களிலெல்லாம் மக்களிடையே காலரா, வாந்திபேதி, நிமோனியா, தொற்றுநோய்கள் என கிருமிகளினால் பரவும் வியாதிகள் மிக அதிக அளவில் காணப்பட்டன. ஆனால் இந்நாட்களில் சர்க்கரை, இரத்தக் கொதிப்பு, புற்றுநோய், மாரடைப்பு, மன அழுத்தம் போன்ற வாழ்க்கைமுறை சார்ந்த (Life style diseases) வியாதிகளே அதிகமாகப் பேசப்படுகின்றன.

மருத்துவத் துறையின் அகூர வளர்ச்சி மற்றும் தகவல் தொழில் நுட்பங்களின் பெருக்கம் மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்குமிடையே உள்ள இடைவெளியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது... மருத்துவச் செலவினத்தைக் கூட்டுகிறது... சில வேளைகளில் செலவு செய்ய பணம் இருந்தும் செலவு செய்துகூடப் புண்ணியமில்லை என மருத்துவத்துறை கைவிரிக்கும் நிலைமையில், எப்படியாயினும் தீர்வு கிடைத்து விடாதா என்ற எதிர்பார்ப்போடு மாற்று மருத்துவ முறைகளில் (Alternative Medicine) நாட்டம் செலுத்துவோரின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது.



மருத்துவமனைகளுக்கு வந்துசெல்லும் நோயாளிகளில் மூன்றில் ஒருவருக்கு இருப்பது அவர்களது மனரீதியான பாதிப்புகளினால் ஏற்படும் உடல்நலக் கோளாறுகளே. இந்நிலையில் அவர்கள் மருந்து மாத்திரகளை மறந்துவிட்டு, மாற்று மருத்துவ முறைகளில் ஊக்குவிக்கப்படுவது ஒன்றும் புதிரல்ல. உலகில் யோகா, ஆழ்நிலை தியானம் போன்ற இருபதுக்கும் மேற்பட்ட மாற்று மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. ஒருவிதத்தில் ஆங்கில மருத்துவத்தின் (Allopathic Medicine) வறையறுக்கப்பட்ட எல்லையே யோகா போன்ற மாற்றுமுறை மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு காரணம் எனலாம்.



## யோகா என்பது என்ன?

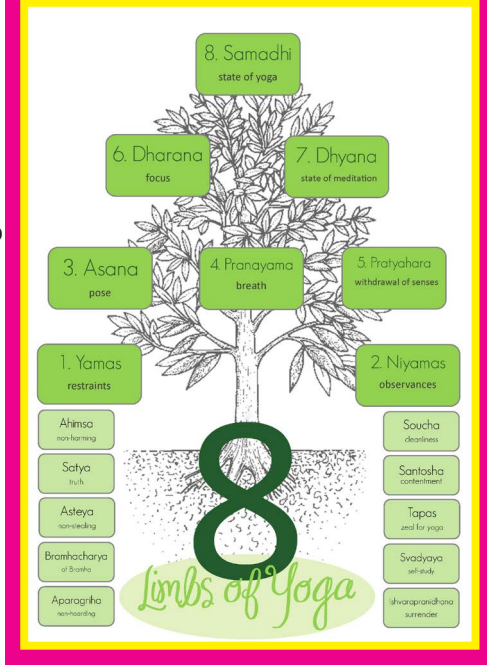
**சமஸ்கிருத மொழியிலிருந்து வந்த யோகா என்ற வார்த்தைக்கு “இணைப்பு” என்று பொருள்.**

உடல் ஆசன நிலைகள் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் மூலம் மனிதனை இறைவனுடன் இணைக்க முற்படும் மனித முயற்சியே யோகா என்றழைக்கப்படுகிறது.

யோகா என்பது அடிப்படையில் ஒரு தனிமனித ஒழுக்கம், வாழ்க்கை முறை, சுயமுன்னேற்றக் கருவி, உடல் மற்றும் மனநலம் பேணும் ஒரு அறிவியல் சார்ந்த கலை, ஆன்மிக சாதனம் இப்படிப் பலராலும் பலவிதமாக கருதப்படுகிறது. மன அமைதியின்மை, மன அழுத்தம், அலைச்சல், வேலைப் பளு, மாசடைந்த உணவு, சுற்றுப்புற கீழல், ஊடகங்களின் தாக்கங்கள் ஆகிய போன்ற சமுதாய சவால்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு யோகா ஒரு நல்ல ஆயுதம் என்கின்றனர்.

நம்மில் பலரும் யோகா என்றாலே, தசைகளின் இறுக்கத்தைக் குறைத்து, அதற்கு வலுவினை ஊட்டும் ஒரு சாதாரணமான உடற்பயிற்சி என்றுதான் நினைக்கிறோம். ஆனால் அது உடற்பயிற்சிகளுக்கெல்லாம் மேலான தத்துவங்களை மையமாகக் கொண்டுள்ளது.

சுமார் கி.மு. 150 வருடங்களில் உருவான பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தின்படி யோகாவில் யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயமம், பிரத்யாகரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாத்ரி என ஆக மொத்தம் எட்டுவகையான வழிமுறைகள் உண்டு. ஆனால் பின்னாட்களில் 15 ம் நூற்றாண்டில் ஆசனம் (குறிப்பிட்ட நிலையில் அமர்ந்திருக்கும் உடற்பயிற்சி), பிராணயமம் (சுவாசத்தை உள்ளே வெளியே இழுக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி) என்ற இரண்டு அம்சங்களை மட்டும் உள்ளடக்கிய கதா யோகா உருவெடுத்து, மற்ற மதத்தினருடன் எதிர்நோக்கும் தத்துவ தாக்கங்களை சற்றே சாமர்த்தியமாக தவிர்த்து, இன்று உலகமுழுவதிலும் பிரபலமாகி வருகிறது.



## யோகாவின் தத்துவப் பின்னணி

யோகா வெளிப்படையாகவே கிறிஸ்தவ தத்துவங்களுக்கு எதிரானது. மனிதனை கடவுளோடு இணைக்க முற்படும் முயற்சியே யோகா என்றறிந்தோம். கடவுளைக் குறித்த கருத்தில் இரண்டிற்கும் பெருத்த வேறுபாடு உள்ளது.

முப்பத்து முக்கோடி தெய்வங்களைக் கொண்ட இந்து மதக் கருத்தின்படி காண்பதெல்லாம் கடவுள்தான். இறைவன் ஒரு ஆள்தத்துவத்தோடு இல்லாமல் ஒரு ஆன்மீக பொருளாக அண்ட சராசரத்திலுள்ள எல்லாவற்றிலும் வியாபித்துள்ளார் என அது கூறுகிறது. ஆனால் கிறிஸ்தவமோ, இறைவன் என்பவர் மனிதன் உட்பட அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தையும் தனது வார்த்தையினால் படைத்த ஆள்தத்துவமுள்ள ஒருவர் என தெளிவாய் கூறுகிறது.

“ முப்பத்து முக்கோடி தெய்வங்களைக் கொண்ட இந்து மதக் கருத்தின்படி காண்பதெல்லாம் கடவுள்தான். ”



மனிதனைக் குறித்த கருத்திலும் இரண்டிற்குமிடையே வேறுபாடு உள்ளது. காண்பதெல்லாம் கடவுள் என்பதால், **உடல் ஆசன மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் மூலமாக மனிதனும் இறை நிலையை அடைகிறான் என்பது யோகாவின் கருத்து.** இது “நீங்கள் நன்மை தீமை அறிந்து தேவர்களைப்போல் இருப்பீர்கள்” (ஆதி.3:4) என்று சாத்தான் ஏவாளை வஞ்சித்தது போல் அல்லவா உள்ளது. பரிசுத்த வேதாகமமோ மனிதன்

இறைவனால் தனது சொந்த சாயலில் படைக்கப்பட்ட ஒரு படைப்பு; படைப்பும் படைத்தவரும் ஒன்றாகிவிட முடியாது என கூறுகிறது.

மனிதனின் அடிப்படை பிரச்சினையும் அதற்கான தீர்வும் குறித்த விஷயத்தில், மனிதன் தனது இறைநிலையை உணராமல் இருப்பதுதான் அவனது அனைத்து வகையான பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் என்பதும் அதனை அவன் தனது முயற்சியினால் அடைந்து விடலாம் என்பதும் யோகாவின் கருத்து. பரிசுத்த வேதாகமத்தின்படியோ மனிதனின் பாவநிலைமையே அவனது பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் காரணம்; இயேசுகிறிஸ்துவின் இரத்தமே சகல பாவங்களையும் நீக்கி, அவனை சுத்திகரிக்கும். இது கிருபையாய் தேவனால் அருளப்படும் அன்பளிப்பு; அது மனித முயற்சியினால் சம்பாதிக்க இயலாத ஒன்று. யோகா உண்மை தெய்வத்திற்குப் பதிலாக ஒருவன் தன்னையே மையப்படுத்திக் கொள்ள போதிக்கிறது. **அது கிறிஸ்தவன் தனது வாழ்வின் இக்கட்டான வினாக்களுக்கு தீர்வை வேதாகமத்தில் தேடுவதைத் தடுத்து அவன் தனது மனசாட்சியையே நாடும்படி ஊக்குவிக்கிறது.**



## அதிலென்ன தவறு?

அதெல்லாம் சரி, எப்படியாயினும் யோகா ஒருவிதத்தில் நன்மையைத் தானே தருகிறது. பின்னர் அதிலென்ன தவறு; பின்னணியிலுள்ள தத்துவத்தை மட்டும் தவிர்த்து விட்டு வெறும் யோகாசன நிலையையும் உடற்பயிற்சியையும் மட்டும் எடுத்துக் கொள்வதில் தவறு ஒன்றும் இல்லையே என சிலர் கூறலாம். அது சரியாக இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அனைத்து வகையான யோகாவுமே ஆன்மீகப் பயிற்சிகளே. ஒவ்வொரு யோகாசன நிலையும் இந்து தெய்வங்களை வழிபடுவதாகும். உடல் ஆசன மற்றும் பயிற்சிகளை அவற்றின் ஆன்மீக ஈடுபாடுகளிலிருந்து பிரித்துப் பார்க்க இயலாது. இதுகுறித்து, Hinduism Today என்ற பத்திரிக்கை (April - June 2003) தனது கருத்தாக, “கதா யோகாவை இந்து மதத்திலிருந்து பிரித்துப் பார்ப்பது ஒரு ஏமாற்று வேலையாகும். அநேக யோகா ஆசிரியர்கள் அதன் வேர் இந்து மதத்தில் இருப்பதையும் அதன் ஆன்மீக நோக்கத்தையும் அறியாதிருக்கிறார்கள்” என்று கூறி தனது ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

உண்மை தெய்வத்தின் அருளால் வியாதிகள் அகலும்போது, தீய சக்திகளின் வல்லமையினாலும் வியாதிகள் விலகும் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். அது ஆச்சரியமல்ல; ஏனெனில், **சாத்தானும் ஒளியின் தூதனுடைய வேஷத்தைத் தரித்துக்கொள்வானே (2 கொரி. 11:14).** எனவே வியாதியை நீக்குவதால் ஒருவர் **தெய்வமாகிவிட முடியாது.** நம்முடைய தேவனோ உண்மை தெய்வமாக இருப்பதினால் தான் அவர் சரீர சுகத்தை மட்டுமல்ல, ஆவி ஆத்துமா சரீரம் முழுவதுமான ஒரு புரண தெய்வீக சுகத்தை அருளுகிறார். எனவே நீங்கள் எல்லா ஆவிகளையும் நம்பாமல், அந்த ஆவிகள் தேவனாலுண்டானவைகளோ என்று சோதித்தறியுங்கள். (1 யோவான் 4:1)

“

கதா யோகாவை  
இந்து மதத்திலிருந்து  
பிரித்துப் பார்ப்பது ஒரு  
ஏமாற்று வேலையாகும்.  
அநேக யோகா ஆசிரியர்கள்  
அதன் வேர் இந்து மதத்தில்  
இருப்பதையும் அதன்  
ஆன்மீக நோக்கத்தையும்  
அறியாதிருக்கிறார்கள்”

”

# 66

**வேதாகமத்திற்கு முரண்பாடான**

**மந்திர சக்தியினால்**

**அது நடைபெறுகிறதா?**

**அப்படியெனில் அது கிறிஸ்தியில்**

**விடுதலையை அல்ல**

**அடிமைத்தனத்தையே**

**கொண்டு வரும்.**

# 99



மேலும் அது எப்படி அந்த வேலையைச் செய்கிறது என்பது மிகவும் முக்கியம். வேதாகமத்திற்கு முரண்பாடான மந்திர சக்தியினால் அது நடைபெறுகிறதா? அப்படியெனில் அது கிறிஸ்தியில் விடுதலையை அல்ல அடிமைத்தனத்தையே கொண்டு வரும். எனவே எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளுமுன் எல்லவற்றையும் சோதித்துப் பார்க்கும் மனப்பக்குவம் வேண்டும். அப்போது தான் நலமானதை பிடித்துக்கொள்ள முடியும். யோகா போன்ற மாற்று மருத்துவ முறைகளில் எது நல்லது எது பொல்லாதது என தெளிவாக எளிதில் வறையறுக்க இயலாத நிலையில்... “பொல்லாங்காய்த் ‘தோன்றுகிற’ எல்லாவற்றையும் விட்டு விலகுங்கள்” என்ற தாரக மந்திரத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். விசுவாசத்தினால் வராத யாவும் பாவமே (ரோமர் 14:23). எனவே சந்தேகத்திற்கிடமான செயல்களில் விலகியிருப்பது தான் நல்லது.

## கிறிஸ்தவ யோகா?

சமீப காலங்களில் உடல் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சியையும் வேதாகம தியானத்தையும் இணைத்து கிறிஸ்தவ யோகா என்று புதிதாக ஒன்று முளைத்திருக்கிறது. கிறிஸ்தவ யோகா என்பது அடிப்படையிலேயே ஒரு வார்த்தை முரண்பாடு. ஒருவனை கிறிஸ்தவ இந்து, இல்லையென்றால் இந்துக் கிறிஸ்தவன் என்று நம்மால் வர்ணிக்க இயலுமா? ஒரே ஊற்றுக்கண்ணிலிருந்து தீத்தீப்பும் கசப்புமான தண்ணீர் சுரக்குமா? (யாக்கோபு 3:11). நல்ல மரம் கெட்ட கனிகளைக் கொடுக்கமாட்டாது; கெட்ட மரம் நல்ல கனிகளைக் கொடுக்கமாட்டாது என்று பரிசுத்த வேதம் தெளிவாய் போதிக்கிறது (மத். 7:18). எனவே யோகா என்ற மரத்தின் வேர் ஆதாரத்தை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

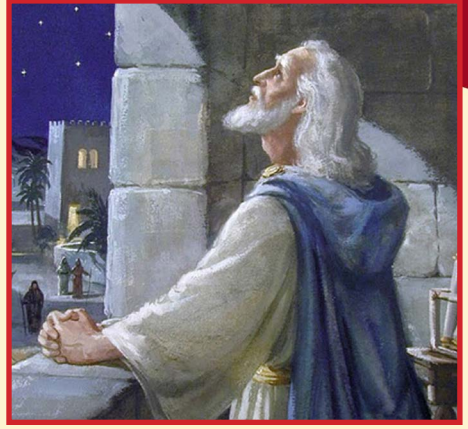
**சுவிசேஷத்தை பிரசங்கியுங்கள்... வியாதியுள்ளவர்களை சொஸ்த மாக்குங்கள்... இதுவே பன்னிரு சீடர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட கட்டளையின் வரிசை (மத். 10:7,8).** சரீர நலனில் காட்டும் அக்கறையைக் காட்டிலும் ஆன்மீக நலனே மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில், சரீர முயற்சி அற்ப பிரயோஜனமுள்ளது; தேவபக்தியானது இந்த ஜீவனுக்கும் இதற்குப் பின்வரும் ஜீவனுக்கும் வாக்குத்தத்தமுள்ளதாகையால் எல்லாவற்றிலும் பிரயோஜனமுள்ளது (1 தீமோ 4:8).

## வேதம் நமது தியானமாகட்டும்; ஜெபம் நமது பயிற்சியாகட்டும்:

வேதாகமத்தின்படியான தியானம் என்பது பரிசுத்த வேதத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள சத்தியங்கள் எந்த அளவிற்கு நமக்கு சம்பந்தப்பட்டவை என சிந்தனை செய்து அவற்றை நமதாக்கிக் கொள்ளுதலைக் குறிக்கிறது. தாவீதின் தியானங்கள் சங்கீதம் 119 முழுவதிலும் தெளிவாய் திரும்பத் திரும்ப வெளிப்படுகின்றன. வேத வாக்கியங்களெல்லாம் தேவ ஆவியினால் அருளப்பட்டிருக்கிறபடியால் (2 தீமோ. 3:16) அவை யாவும் நிச்சயமாக நமது தியானத்திற்கு உகந்தவையே.



வேதத்தின் மூலம் தேவன் நம்மோடு பேசுகிறார்: ஜெபத்தின் மூலம் நாம் அவரோடு உறவாடுகிறோம். இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் கூட தானியேல், தன் மேலறையிலே தினம் மூன்று வேளையும் தன் தேவனுக்கு முன்பாக முழங்காற்படியிட்டு ஜெபம் பண்ணி, ஸ்தோத்திரம்



செலுத்தினான் என்பதை அறிவோம். நமது பிரச்சினைகள் எதுவாயினும் இறைவனிடம் எடுத்துக் கூறி உரிய தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ள ஜெபமே நமக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும்.

“போஜனம் என் சகோதரனுக்கு இடறலுண்டாக்கினால், நான் என் சகோதரனுக்கு இடறலுண்டாக்காதபடிக்கு, என்றைக்கும் மாம்சம் புசியாதிருப்பேன்” என்று தீர்மானித்த பவுலைப் போன்று நாமும் தெளிவு பெற்றவர்களாய் மற்ற சக விசுவாசிகளுக்கு எந்த விதத்திலும் இடறலாயிராமல் இந்த காரியத்தில் முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுவோம்; வழி நடத்துவோம்.



அப்படிருக்க, அகோதரே, நீங்கள் உங்கள் அறங்களைப் பிடித்துப் பேசுவதற்குப் பின்புறம் ஜீவபன்மம் ஒப்புக்கொடுக்க வேண்டுகிறேன். அவருடைய இரக்கங்களை முன்பிடும் உங்களை வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன்; இதுவே நீங்கள் பெறக்கூடிய பத்தியின் ஆராதனை (ரோமர் 12:1).

[இது யோகா குறித்து கிறிஸ்தவர்களுக்கான ஒரு விழிப்புணர்வு கட்டுரை; இதை உங்கள் சக கிறிஸ்தவ நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்]