

**நோய் நீக்கலின் நான்கு படி நிலைகள் - ஓர் ஆய்வு****N. Jayaprakash¹ and Dr. P. Sundaramoorthi²**¹M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.²Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi.**கட்டுரை சுருக்கம்**

மனித இனவாழ்வு சிறப்புடையது. பெருமதிப்பு மிக்கது. ஞாலத்தை கண்டு மூலத்தை உணரும் ஆறாவது அறிவை கொண்டவன் மனிதன். ஆறாவது அறிவின் சிறப்பு என்னவெனில் ஏன், எதற்கு, எவ்வாறு என்று கேள்விகள் கேட்டு அதற்கான விடையை கண்டுபிடிப்பது தான்.

மனிதனுக்கு வரும் துன்பங்களில் முதன்மையானது அவனுக்கு ஏற்படும் நோய். நோயை நீக்கவும், வராமல் காக்கவும் மனிதகுலம் தனது அறிவை பயன்படுத்தி பல்வேறு முறைகளை கண்டுபிடித்திருக்கிறது. அதில்பயிற்சி முறைகளும், மருத்துவமும் அடங்கும்.

அவ்வகையில் பயிற்சி முறைகளையும் மருத்துவத்தையும் இணைத்து நான்கு படிநிலைகளாக இவ்வாய்வு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்படிநிலைகளை ஒவ்வொன்றாக கடைபிடிப்பதின் மூலம் நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம். வராமலும் காத்துக் கொள்ளலாம். கர்ம நோய்களின் பாதிப்புகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

எனவே இப்படிநிலைகள் நோய் நீக்கலில் மனிதகுலத்திற்கு மிகவும் உதவியாய் இருக்கும் என்பது திண்ணம்.

**Alternative Medicine Systems****கலைச்சொற்கள்:** ஞாலம், மூலம், கர்மநோய்கள்.**முன்னுரை**

நோய் என்பதற்கு பிணி என்ற பொருளுண்டு. மனிதனுக்கு மூன்று வகைகளில் பிணி உண்டாகிறது. முதலாவதாக வருவது பிறவி பிணி, முற்றும் உணர்ந்தவர் பிறவியே பிணி என்கிறார். இரண்டாவது பிறப்போடு வரும் பிணி, பிறப்போடு வருவதை கர்மநோய் என்கிறோம். மூன்றாவது வாழ்முறையால் வரும் பிணி, முறையற்ற வாழ்முறையால் வரும் பிணி என்பது யாவரும் அறிந்ததே. மூன்றாம் சரிதான்.

பெறுதற்கரிய மானிடப்பிறவியை பெற்ற நாம் அதன் முழுப்பயனை அடைந்தோமா? என்றால் அது கேள்விக்குறியே. வாழும் காலத்தில் நிறைவாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்ந்து மூலத்தை உணர்ந்து முழு அமைதி அடைவதே மானிட பிறவியின் மகத்தான பயன்.

இன்றைய மானிட சமுதாயத்தின் நிலை அவ்வாறில்லையே காரணம் தனிமனிதனின் உடல் மற்றும் மனநலன் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதே. உடல் நோயுற்றால், உடலை பாதிப்பதோடு கடமைகளையும் செயல் திறத்தையும் பாதிக்கச் செய்கிறது. சமுதாயத்தோடு நாம் கொள்ளும் தொடர்பையும் அது கெடுத்து விடுகிறது.

நோயற்ற உடலில் தான் உயிரும் மனமும் நன்முறையில் இயங்கும். உடல் நலம், மனவளம் மற்றும் உயிர்வளம் பெற்ற மனிதன் தான் நிறைவாக வாழ்ந்து மூலத்தை உணர்ந்து முழுமை பெறும் பேற்றை பெற்றவனாவான்.

எனவே இவ்வாய்வில் மனித உடலுக்கு ஏற்படும் துன்பமான நோயை போக்கும் வழிமுறையான நான்கு படிநிலைகளை பற்றி ஆராய உள்ளோம் அவற்றை ஒவ்வொன்றாக காண்போம்.

முதல் படி - யோகப்பயிற்சிகள்

வாழ்க்கைநெறியே “யோகம்” எனப்படுகிறது. யோகம் என்றால் இணைதல், இனிமை காத்தல் என்று பொருள். உடலுக்கும் உயிருக்கும், உயிருக்கும் மனதிற்கும், தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும், தனக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே இனிமை காத்தல் ஆகும். பல்வேறு விதமான யோகப் பயிற்சிகளை பல்வேறு அமைப்புகள் சிறப்பான முறையில் பயிற்றுவித்து வருகின்றனர் என்றாலும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை குண்டலினி யோகப் பயிற்சிகள் அனைவராலும் எளிதாக செய்யக் கூடியதாகவும் குறைந்த நேரத்தில் அதிக பயன் விளைவிப்பதாகவும் உள்ளது. அதிலும் குறிப்பாக எளியமுறை உடற்பயிற்சி, காயல்பயிற்சி மற்றும் அகத்தவயிற்சிகள் உடல், மன நோயிலிருந்து மீட்டெடுப்பதற்கும் நோய் எதிர்பாற்றலை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. எனவே நோய் நீக்கலின் முதல்படியாக உடற்பயிற்சி, காயல்பயிற்சி, அகத்தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகளை முறையாக மேற்கொள்வதன் மூலம் பல்வேறு நோய்களை போக்கிக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாம் படி - இயற்கை வாழ்வியல்

யோகப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் ஏற்பட்ட விழிப்பு நிலையில் இயற்கை தத்துவத்தை உணர்ந்து கொள்கிறோம். இயற்கை என்ற பேராற்றலை உணர்ந்து மதித்து நம் வாழ்வை இயற்கை நியதிக்கு ஒத்ததாக அமைத்து கொண்டால் வந்த நோயை போக்கி கொள்ளவும், வராமல் காத்துக் கொள்ளவும் நம்மால் முடிகிறது. இயற்கை வாழ்முறையில் இருந்து விலகி சென்றதன் விளைவு நாம் உலகில் காணும் அனைத்து நோய்களுமாகும்.

“இயற்கைநெறியே இனியமருந்து” என்ற புத்தகத்தில் முனைவர் தி.சிவகாமி அவர்கள் இயற்கை மருத்துவத்தின் கொள்கைகளை பற்றி கூறும் போது “நோய்களை குணப்படுத்திக் கொள்ளும் செயலை உடல் இயற்கையாக தானே நிகழ்த்தி கொள்ளும் (ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, அளவான உணவு போன்றவை ஒழுங்காக இருத்தல்) இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவுப் பழக்கங்கள், வாழ்க்கை நடைமுறைகள், தூய நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், நீர் சிகிச்சை, குளிர்ச்சி ஒத்தடம், மண் சிகிச்சை, குளியல் முறைகள், உடம்பை அழுக்கிவிடல் (மசாஜ்) யோகமுறை, மூச்சுப்பயிற்சிகள், எனிமா எடுத்தல் போன்ற பல்வேறு முறைகளும் நோய் நீக்கும் போதுகவனம் செலுத்தப்படுகிறது”.

இயற்கை வாழ்வியலை கடைபிடிப்பது மற்றும் தேவைபடி இயற்கை மருத்துவம் எடுத்து கொள்வதே நோய் நீக்கலின் இரண்டாம் படி.

மூன்றாம் படி - மாற்று மருத்துவங்கள்

உலகில் பல்வேறு விதமான மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. அதில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகையில் மனிதனின் நோய் நீக்குவதில் சிறப்பிடம் வகிக்கிறது. சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட சித்தமருத்துவம், ஆயுர்வேதமருத்துவம், யுனானி, ஹோமியோபதிமருத்துவம் மற்றும் மருந்தற்ற மருத்துவங்களான அக்குபிரஷர், அக்குபஞ்சர் என பல மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. இவை மாற்று மருத்துவங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் சிறப்பு என்னவெனில் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. நோயை அடியோடு நீக்கி முழு நலனை மீட்டு தரும்.

நோய் நீக்கலின் மூன்றாம் படியாக மாற்று மருத்துவத்தை கைகொள்ளலாம். இதனால் பெரும்பாலான நோய்களை போக்கிக் கொள்ள முடியும். அவசர காலங்களில் அலோபதி என்ற ஆங்கில மருத்துவத்தை பயன்படுத்தி கொள்வதில் தவறில்லை.

நான்காம் படி - கோள்களின் தாக்கம்

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கோள்களின் சஞ்சாரம் பற்றி கூறும் போது “ஒரு குழந்தை பிறந்த நாளில் எந்தெந்த கிரகங்கள் என்னென்ன நிலையில் இருந்தனவோ அதுதான் அக்குழந்தையின் நலத்திற்கு அடிப்படை முதலீடு” என்கிறார்.

ஒவ்வொரு கோளிலிருந்தும் காந்த அலை வந்து கொண்டே இருக்கிறது. அது மனிதனுக்கு நன்மையும் செய்யலாம் தீமையும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு கோளும் மனித உடலில் உள்ள உறுப்புகளோடு தொடர்புடையது. அவ்வகையில் கோளின் ஓட்டத்திற்கு ஏற்ப உடல் உறுப்புகள் பலம் பெறுவதும், பலம் இழப்பதும் ஏற்படும். எனவே நோய் நீங்கவும், நோய் ஏற்படவும் கோள்கள் ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

அதை தவிர்க்கவும் உடல் நலத்தை காக்கவும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் அகத்தவ முறையில் பஞ்சபூத நவகிரகதவம் பேருதவியாக இருக்கும். இறுதியாக சொற்பமாக இருக்கும் அனுபவித்து தீர்க்கவேண்டிய நோய்களை அனுபவித்துதான் தீர்க்க வேண்டும். அதுவே இயற்கையின் நியதி.

எனவே நான்காம் படிநிலையான கோள்களின் தாக்கத்தை சமன் செய்வதன் மூலமும் நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

முடிவுரை

மேற்கண்ட நான்கு படிநிலைகளை கண்டோம். இதில் முதல்படி நிலையிலிருந்து இறுதிபடி நிலையான நான்காம் படிநிலை வரை ஒவ்வொன்றாக நாம் கடைபிடித்து வந்தால் பெரும்பாலான நோய்களை போக்கிக் கொள்ள முடியும். வராமலும் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

உடல்நோயும் உளநோயும் நீங்க பெற்ற மனிதன் தான் அமைதியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்வான். தனி மனித அமைதியே உலக அமைதிக்கு அடிப்படை. எனவே நோயற்ற உலகை உருவாக்குவோம். உலகம் அமைதியுடனும், மகிழ்வுடனும், செழிப்புடனும் வாழ வாழ்த்துவோம்.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. யோகவாழ்வு – தாள் 3 தொகுப்பு, விஷன் கல்வி நிலையம் முதல் பதிப்பு 2008.
2. இயற்கை நெறியே இனிய மருந்து, முனைவர் தி.சிவகாமி, நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், முதல் பதிப்பு மே 2013.
3. வானியலும் சோதிடமும், தத்துவ ஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.
4. இந்திய மருத்துவம், முனைவர் ஏ.ஆர்.ஈஸ்வரி.
5. மனவளக்கலையின் நோக்கமும் பயிற்சி முறைகளும், விளைவுகளும், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.