

**மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் வேதாத்திரிய யோக நெறிகள்****S. Chellappa¹ and Dr. S. Prasath²**¹M.Phil. Scholar, Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu.²Assistant Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi, Coimbatore, Tamil Nadu.**கட்டுரை சுருக்கம்**

இதமான மனத்தை உடையவனே மனிதன். ஆனால் இன்றைய வாழ்க்கை சூழ்நிலையில் மனிதன் இதத்தை தொலைத்துவிட்டு தேவையற்ற ஆசைகள், முறையற்ற ஆசைகளை மனதில் ஏற்றிக் கொண்டு பாரமான மனத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறான். மனிதன் இயற்கை விதிகளை அறிந்து கொள்ளாமல் அதனை அலட்சியப்படுத்திவிட்டு இயற்கையை எதிர்த்து வாழ நினைப்பதால் பல சிக்கல்களை வாழ்க்கையில் அவனாகவே உருவாக்கிக் கொள்கிறான். வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள் அதிகமாகும் போது அதனை எதிர் நோக்கும் மனோபலமும், சிக்கல்களை சரிசெய்து கொள்ளக் கூடிய மனப்பக்குவமும் இல்லாததால் மனிதர்களுக்கு வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இன்றைய வாழ்க்கையில் மனிதனை வாழ்க்கை சிக்கல்களில் இருந்தும் மனஅழுத்தத்திலிருந்தும் விடுவிப்பதற்கு வேதாத்திரிய உடற்பயிற்சி, காயகல்ப பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கின்றன. இந்த யோக நெறிகளை 10 நபர்களுக்கு நான் பயிற்சி கொடுத்து அந்த ஆய்வை இந்தக்கட்டுரை வாயிலாக சமர்ப்பிக்கிறேன்.

கலைச்சொற்கள்: காயகல்பம், அகத்தாய்வு பயிற்சிகள், வேதாத்திரியம், மனப்பக்குவம், முறையற்ற ஆசைகள்.

முன்னுரை

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு ஜீவனும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ விரும்புகின்றன. அதைப் போல் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்க்கையை இன்பமாகவும், இனிமையாகவுமே வாழ நினைக்கின்றான். ஆனால் இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு உடல் நலம், மனவளம், உயிர்வளம் வேண்டும் என்பதை மறந்துவிட்டு பொருளாதாரத்தை மட்டுமே செல்வமாகக் கருத்தில்கொண்டு வாழ்க்கையில் நிற்க நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறான். மனிதனுக்கு அவனது உடல்நலத்தைக் காப்பதற்கோ, மன வளத்தை பெருக்குவதற்கோ, உயிர் வளத்தைப்பற்றி தெரிந்துகொள்வதற்கோ நேரம் இல்லை. அதற்கான பொறுமையும் இல்லை. இன்பமாக வாழ எது ஆதாரமோ அதையெல்லாம் விட்டுவிட்டு எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவிக்க நினைக்கும் எண்ணங்களே மனபாரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மனதால் மன பாரத்தை தாங்க முடியாமல் போகும்போது மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இந்த மன அழுத்தத்தை எப்படி போக்கிக்கொள்ளலாம் என்பதற்கு வேதாத்திரிய பயிற்சி முறைகளைக் கொடுத்து, தினசரி வாழ்க்கையில் கடைபிடித்து நிறைவான நிம்மதியான அமைதியான சுகமான வாழ்க்கை வாழ வழிகாட்டுதலே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மனம்

உயிர்துகள்களில் இருந்து வரக்கூடிய சீவகாந்த அலைதான் மனம். உயிரின் படர்க்கை நிலையே **(Extended activity of life-force)** மனம் எனப்படுகிறது. மனம் வாழ்வின் விளைநிலம். மனத்தை இதமாக நடத்தக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றவனே மனிதன். மனத்திலிருந்துதான் எண்ணம், சொல், செயல் என்ற முத்தொழிலும் பிறக்கின்றன. மனம் என்பது எண்ணங்களின் வீடு. எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம். மனம் எதனோடு தொடர்பு கொள்கிறதோ அதற்கு ஏற்றவாறு அதன் செயல்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்கிறது. தனி மனிதனிடம், குடும்பத்துடன், சமுதாயத்துடன், நாட்டுடன் அமைதியினால் இவ்வாறு பலவற்றுடன் தொடர்புகொள்கிறது. நிறைவு, மகிழ்வு, இசைவு, மெய்யறிவு, அமைதி என்ற அறிவுப் பூர்வமான நிலைகளில் நிலை நிறுத்துகிறது. ஆன்மாவின் செயல்களும் அனுபவங்களும் தான் மனம் எனப்படுகிறது.

மன அழுத்தம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய வாழ்க்கையை இன்பமாகவே வாழ விரும்புகிறான். மனிதனால் செய்யப்படும் எந்த வேலையாக இருந்தாலும் அதன் மையப்புள்ளி இன்பத்தை நோக்கியே இருக்கிறது.



மனிதன் தனக்குத் தேவையான அடிப்படை வசதிகளை விட்டுவிட்டு இன்பத்தை மட்டுமே துய்க்க விரும்புகிறான். அதனால் அவனது தகுதிகளான உடல் நலம், மனவளம், பொருள்வளம், அறிவுவளம் மற்றும் சூழ்நிலை இவைகளை எல்லாம் மறந்துவிட்டு தான் நினைக்கும் எண்ணங்களை செயலுக்கு கொண்டு வர முடியாதபோது ஆசைகள் நிறைவேறாத ஆசைகளாகி ஏமாற்றத்திற்கு ஆட்படுகிறான். நிறைவேறாத ஆசைகள் மனதில் அதிகமாகும்போது மனதிற்கு பாரம் ஏற்படுகிறது. அந்த மன பாரமே மனிதனுக்கு மன அழுத்தத்தை (Stress) தருகிறது.

வேதாத்ரீரியம்

உலகில் வறுமை, பட்டினி, போர், தீவிரவாதம், குடும்பச் சிக்கல்கள், கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, பொய், சூது சாதிமத பேதங்கள், வேலையின்மை போன்ற சீரழிக்கக்கூடிய செயல்கள் மனிதர்களாலேயே செய்யப்பட்டு தலைமுறை தலைமுறைக்கு சங்கிலித் தொடர்போல் பெருகிவிட்ட நிலையில் அதிலிருந்து மீள்வதற்கு வழி தெரியாமலேயே மனித சமுதாயம் தவித்துக்கொண்டு இருக்கிறது. மனிதகுலம் நெறியுடன் வாழ்வதற்கு கீதை, பைபிள், குர்ஆன் ஆகிய புனித நூல்கள் தோன்றின. தோன்றிய காலத்தில்தான் வித்தியாசம். மல்லிகைப் பூவை எந்தப் பெயரிட்டு அழைத்தால் தான் என்ன? மலராமல் போய்விடுமா? இல்லை மணம்தான் இல்லாமல் போய்விடுமா? அது போல தான் தற்பொழுதுள்ள சமுதாய சிக்கல்கள், மனிதனின் வாழ்க்கை சிக்கல்களுக்கு தீர்வுகளாக நெறியுடன் வாழ வழிகளைச் சொல்கிறது வேதாத்ரீரியம்.

மனித சமுதாயம் தற்பொழுதுள்ள நிலையிலிருந்து மேம்படவும் அமைதியாக வாழவும், சிந்தனையே மூச்சாகக் கொண்டிருந்த வேதாத்ரீ மகரிசீ அவர்கள் சிந்தித்ததன் விளைவாக மலர்ந்த கருத்துக்களின் தொகுப்புதான் வேதாத்ரீரியம் எனப்படுகிறது. இது சாதி, மதம், நாடு பேதமின்றி உலக மக்கள் அனைவருக்குமே பொருந்தும் பொதுவான வாழ்க்கை நெறி.

1. மனித இன வாழ்விற்கும் இயற்கைக்கும் ஒத்த முறையில் இருக்கும் பயிற்சியாகவும்,
2. மனித சமுதாயத்திற்கு பொதுவாகவும்
3. சிரமமில்லாமல் அமுல் நடத்தக்கூடியதாகவும்
4. தொடர்ந்து பலனளிக்கக்கூடியதாகவும்

பல நாட்கள் உடல் கருவிகளை இயக்கிப் பழகிக்கொண்ட பழக்கங்களையும், பற்றுதல்களையும், கொள்கைகளையும் உடனே மாற்றுவோ, விட்டுவிடவோ எளிதில் முடியாது என்பதைக் கருத்தில்கொண்டு படிப்படியாக அவசியமான மாறுதல்களை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் அமைந்துள்ளது இந்த வேதாத்ரீரியம்.

வேதாத்ரீ மகரிசியின் பயிற்சி முறைகள்

1. உடற்பயிற்சி. 2. காயகல்ப பயிற்சி 3. தியானப்பயிற்சி 4. அகத்தாய்வு பயிற்சிகள்- இவைகளைப் பற்றி கீழே காணலாம்.

உடற்பயிற்சி - உடல் நலம்

எந்த ஒரு இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்றாலும் உடலே பிரதானம். இதையே திருமூலர் “உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவார்” என்ற பாடல் மூலம் விளக்குகிறார்.

மனிதன் உடலை நலமாக வைத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி அவசியம். உடலில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் ஆகிய மூன்றையும் சீராக வைத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி அவசியம். உடற்பயிற்சியின் நோக்கமானது உடலை உறுதி செய்வது. உடலமைப்பின் இயக்கத்தை சீர்படுத்துகிறது. பாவப் பதிவுகளைப் போக்குகிறது. உடற்பயிற்சி உடல் நலத்தைத் தருகிறது.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் நமது தொழில் முறைக்கு ஏற்ப சில உடல் உறுப்புக்களை மட்டும் நாம் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறோம். அதைவிடுத்து எல்லா உறுப்புக்களையும் நன்முறையில் இயக்கவும், நோய் தடுப்பாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும், விலங்கினப் பதிவுகளைப் போக்கிக் கொள்ளவும் தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் குறைந்தபட்ச இயக்கத்தை பெறவும் எல்லா வயதினருக்கு ஏற்பவும் அப்பயிற்சி அமைதல் வேண்டும். அதற்குரிய பயிற்சி முறைதான் வேதாத்ரீ மகரிசியின் அவர்களின் எளியமுறை உடற் பயிற்சி. இதில் 9 வகையான பயிற்சிகள் கற்றுக் கொடுக்கப் படுகின்றன. எனவே இப்பயிற்சிகளை நாம் தினசரி வாழ்க்கையில் செய்து உடல் நலத்தோடு வாழலாம்.

காயகல்ப பயிற்சி

காயகல்பம் என்பது மருந்தன்று. இது ஒரு பயிற்சி. வேதாத்ரீரிய பயிற்சியில் இது ஒரு உச்சகட்ட உன்னதமான பயிற்சி ஆகும். காயம் என்பது உடல். கல்பம் என்பது உடல் நலம். உறுதி இவற்றை அளித்து வாழ்நாள் நீளத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே காயகல்ப பயிற்சி உடல் வளத்தைக் காத்து வாழ்வின் வளமான நீண்ட ஆயுளை அளிக்க வல்லது. நோய், முதுமை, மரணம் ஆகிய மூன்றையும் மனிதன் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. காயகல்ப பயிற்சி உயிருக்கான பயிற்சியாகும்.

தியானப் பயிற்சி

தியானப் பயிற்சி என்பது ஒன்றை இடைவிடாது நினைத்தல் அல்லது எண்ணுதல் என்பதாகும். இது மன ஒருமைப் பாட்டுக்கான பயிற்சி முறை ஆகும். மனதிற்கு மனோ வலிமையைத் தருவது தியானம் ஆகும். மனத்திற்கான பயிற்சி தியானமாகும்.

மனித வாழ்வில் மனமே எல்லா இடங்களிலும் முக்கியமானதாக உள்ளது. மனத்தை அறிந்து கொள்ள மன அலைச்சுழலைக் குறைப்பது அவசியம். மனஅலைச்சுழலை நாம் விரும்பும் அளவிற்கு குறைத்து அந்த நிலையில் நின்று மனம் செயல்படுவதற்கான பயிற்சியே அகத்தவம் உயிருணர்வு பெறுவதே ஆத்ம தரிசனமாகும். வேதாத்திரி மகரிசி வகுத்துக்கொடுத்த 9 தவ முறைகள் ஒவ்வொன்றும் தன்னை உணர்ந்துகொள்வதோடு மட்டுமல்லாது இயற்கையையும், பிரபஞ்சத்தையும், இறைநிலையையும் உணர்ந்து இயற்கை நியதிப்படி வாழ வழி வகுக்கும்.

தியானப் பயிற்சியின் அவசியம்

மனம் தூய்மையான ஒன்றாக தனக்குள் இருப்பதை உணராமல் இருப்பதுதான் மனித இயல்பு. மனதைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள தியானமே கருவி. அதற்கான வழிமுறைகளை எல்லா மக்களும் புரிந்து கொள்ளும்படி எளிய முறையில் தனி மனிதனையும் இந்த சமுதாயத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள பல தியான பயிற்சிகள் மகரிசி அவர்கள் வழங்கியுள்ளார்.

நன்மைகள்

1. உடல் ஆரோக்கியம் மன ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்
2. தன்னை உணர்ந்துகொள்ள துணைபுரியும்
3. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.
4. விளைவறிந்து செயல்படும். அயரா விழிப்புநிலை கிடைக்கும்.
5. புலன்களை அறிவின் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க இயலும்.

தற்சோதனை (அகத்தாய்வு) பயிற்சிகள்

தன்னைப்பற்றி, தன் தேவையைப் பற்றி, தன் செயலின் விளைவைப்பற்றி, தன் குடும்பத்தைப்பற்றி, தன் மதிப்பைப்பற்றி ஆராய்வது தற்சோதனை. தவத்தாலும் தற்சோதனையாலும் கிடைக்கும் குணநலப் பேற்றின் இறுதிப்படி தான் முழுமைப்பேறு ஆகும்.

மனமே மனித வாழ்க்கையின் விளைநிலம். மனம் தன் திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கிக் கொள்ளும் பயிற்சிதான் தவம். மனம் தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்ள எடுக்கும் முயற்சிதான் தற்சோதனை. தூய்மையில் மேலும் மேலும் அடையும் முன்னேற்றந்தான் குணநலப்பேறு. தூய்மையில் பூரணத்தைக் காணும் இடம்தான் முழுமைப்பேறு.

- தற்சோதனை ஐந்து பிரிவுகளாக உள்ளது.
1. எண்ணம் ஆராய்தல்
 2. ஆசை சீரமைத்தல்
 3. சினம் தவிர்த்தல்
 4. கவலை ஒழித்தல்.
 5. நான் யார்? என்பவை ஆகும்.

முடிவுரை

தற்போதுள்ள மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோய்க்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிக்காமல் நோயாளியின் மனத்துக்கும் சிகிச்சை அவசியமென்று சொல்லி வருகிறது. இது மிகமிக முக்கியமான கருத்தாகும். எல்லா மனிதர்களும் ஒரேவிதமான நோயால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோயை மருந்து ஓரளவு மட்டுமே குணப்படுத்துகிறது. ஆனால் தியானம் மனிதனுக்குள்ளே சென்று நோயின் மூலக்காரணங்களை கண்டு உணர்வதற்கு வழி செய்கிறது. உடற்பயிற்சி தினமும் செய்து ஆரோக்கியத்தின் அடையாளங்களை உள்ளுணர்வாகப் பெற்று, காயகல்ப பயிற்சியினால் உயிரை உறுதிபடுத்தி வாழ்நாளை நீட்டித்து, தியானப் பயிற்சியினால் மனத்தை வல்லமைப்படுத்தி, தற்சோதனைப் பயிற்சிகளால் மனத்தை பக்குவப்படுத்தி குணநலப்பேறு பெற்றும், உண்மையை உணர்ந்து அதனை ஏற்று மனபாரம் நீங்கி மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு அமைதியான நிறைவான நிம்மதியான வாழ்க்கை வாழலாம். வாழ்க வளமுடன்!.

மேற்கோள் நூல்கள்

1. மனவளக்கலை தொகுப்பு-1 மற்றும் 2, 11ஆம் பதிப்பு, வேதாத்திய பதிப்பகம், ஈரோடு.
2. உடல், உயிர், மனம், வேதாத்திய பதிப்பகம், ஈரோடு.
3. மனம், வேதாத்திய பதிப்பகம், ஈரோடு.
4. எளியமுறை உடற்பயிற்சி, 91ஆம் பதிப்பு, வேதாத்திய பதிப்பகம், ஈரோடு.
5. காயகல்ப பயிற்சி, 2ஆம் பதிப்பு, வேதாத்திய பதிப்பகம், ஈரோடு.