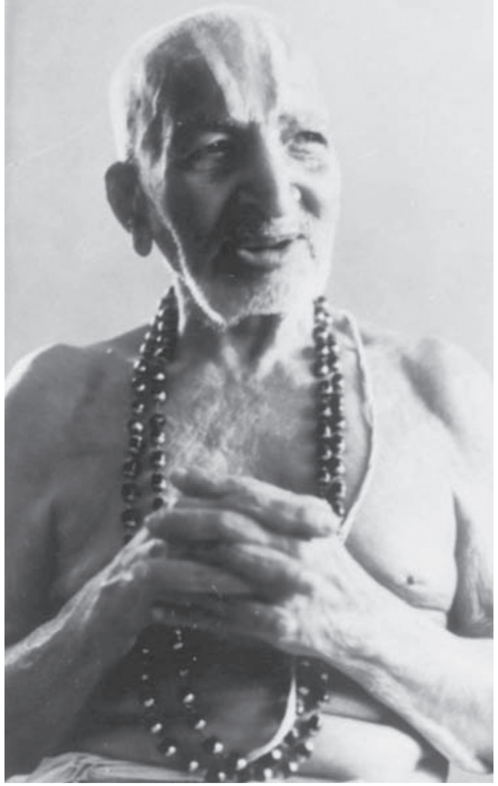
மக்கள் நல்வாழ்விற்கு ஒரு மன்றம்

- KYM



ஒருவர் தான் படும் கஷ்டத்தைப் போக்கி கொள்ள அல்லது அத்துன்பத்தைக் கடக்க வேண்டிய அவசியம் வரும் போது, அவர் அதற்கான தீர்வை நோக்கி செல்வார். தர்மத்தின் போர்க்களத்தில் அர்ஜுனனுக்கு யோகாவின் முக்கியத்துவத்தைச் சொல்லும் கிருஷ்ணர், சிரத்தையோடு கேட்பவர், குணப்படுத்துபவர் மற்றும் ஆசிரியர். அதுபோலவே, நம் கடமைகளுக்கு இடையூறாக இருக்கும் கஷ்டம் வரும் போது, நாம் விழித்துக் கொண்டு அதை சீர் செய்வதற்கான தேடலில் இறங்குவோம். "இன்றைய எனது செயல்கள் தப்பானவையாக இருக்கக் கூடாது; அப்படி இருந்தேனேயானால் நான் எதிர்காலத்தில் துன்பத்தைத் தவிர்க்க முடியும் - ஹேயம் துக்கம் அனாகதம்" என்பது கிருஷ்ணமாச்சார்யா யோகா மந்திரத்தின் குறிக்கோள்.

“யோகா ஒரு உளவியல் பாடம். ஒவ்வொரு நபருக்கும் வித்தியாசமான கருத்து இருக்கும், மேலும் கிருஷ்ணமாச்சார்யா யோகா மந்திரத்தின் (KYM) சாராம்சம் ஒவ்வொரு நபரும் என்ன பயன் அடைந்தார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. மந்திரம் என்றால் கோயில் என்று அர்த்தம், அதுதான் பல ஆண்டுகளாக நான் அறிந்தது. KYM-க்கு வருபவர்கள் பல வழிகளில் நிவாரணம் பெறுகின்றனர், முக்கியமாக, அவர்கள் குணமடைகிறார்கள்,” என்கிறார், சென்னை கிருஷ்ணமாச்சார்யா யோகா மந்திரத்தின் மூத்த ஆசிரியர்களில் ஒருவரான ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன்.

சென்னை ஆர்.கே.நகரில் பரபரப்பான சாலையில் உள்ள KYM-க்கு, பலர் தங்கள் காலணிகளை பயபக்தியுடன் வெளியே விட்டுச் செல்வதைப் பார்க்கலாம். யோகா கற்பித்து மற்றும் ஆலோசனைகள் தரும் இடத்திற்கு இவ்வளவு மரியாதையா என்று நம்மை ஆச்சரியப்பட வைக்கிறது! “யோகா என்பது மக்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கையாள்வதற்கான ஒரு முக்கிய பாடம்; நாம் எந்த விதமான தவறும் அதில் செய்து விடக்கூடாது. இது கத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் அறுவை சிகிச்சை செய்வது போன்றது, ஊகங்களுக்கோ விபத்துகளுக்கோ இங்கே இடமில்லை” என்று ஸ்ரீதரன் வலியுறுத்துகிறார்.

அப்போதைய மைசூர் மன்னரின் யோகா ஆசிரியரும், மிகப் பிரபலமானவருமான ஸ்ரீ.டி.கிருஷ்ணமாச்சார்யா, மைசூர் அரண்மனையில் யோகாசாலை வைத்திருந்தார். அவர் ஒரு சிறந்த அறிஞர்; மதிப்புக்குரிய துறவிகளிடம் கல்வி கற்க இமயமலைக்குச் சென்றவர்; வேத நூல்கள், மந்திரங்கள் மற்றும் ஆயுர்வேதம் ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றவராக விளங்கினார்; மேலும் யோகாவை சிகிச்சைக்காக மாற்றியமைத்த முன்னோடிகளில் ஒருவர். ஒரு சிறந்த எழுத்தாளரும், சொற்பொழிவாளருமான அவர் யோகா சிகிச்சையின் கொள்கைகளை உள்வாங்கிக் கொண்டார்; பண்டைய நூல்களைப் படித்தார்; மேலும் யோகாவுக்காக தனது வாழ்க்கையையே அர்ப்பணித்தார்.

கிருஷ்ணமாச்சார்யா யோகா மந்திரம் ஏப்ரல் 15, 1976 அன்று ஸ்ரீ.கிருஷ்ணமாச்சார்யாவின் மகனும், நீண்டகால மாணவருமான டி.கே.வி.தேசிகாச்சரால் அதிகாரப்பூர்வமாக தொடங்கப்பட்டு, அதோடு லாப நோக்கமற்ற ஒரு அறக்கட்டளையாகவும் பதிவு செய்யப்பட்டது. புகழ் பெற்ற ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் தேசிகாச்சரிடம் யோகா பாடம் கற்றுக் கொண்ட போது, அவரை அவரின் தந்தையிடம் இருந்தும் அனைத்தையும் கற்றுக் கொள்ள சொன்னார். 30 ஆண்டுகளாக, ஒவ்வொரு நாளும், தேசிகாச்சார் தனது தந்தையுடன் அமர்ந்து யோகா மற்றும் சிகிச்சை பற்றி அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டார். ஸ்ரீ.தேசிகாச்சார் தனது தந்தைக்கு கொடுக்கும் குரு தட்சிணையாக KYM-ஐ நிறுவினார்; இந்த நிறுவனத்தில் இருந்து அவர் தனக்கென பணத்தை எடுக்கவில்லை; அதில் வந்த பணத்தையும் KYM-யின் நிதிக்கே திருப்பிச் செலுத்தினார். ‘தனது தந்தையிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட அனைத்தும், மக்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுப்பதற்கும், ஆசிரியர்களை உருவாக்குவதற்கும் மற்றும் மக்களை குணப்படுத்துவதற்கும் தான்’, என்று தேசிகாச்சார் கூறினார். யோகா மற்றும் யோகா சிகிச்சையை சொல்லி கொடுப்பதன் மூலம் பொதுமக்களுக்கு பெரிய அளவில் சேவை செய்வதற்கும், முழுமையான ஆதரவு தருவதற்கும் ஒரு நிறுவனத்தை நிறுவுவதே அவரரின் தொலை நோக்கு பார்வை மற்றும் நோக்கமாக இருந்தது.

“ஒவ்வொரு ஆசிரியருக்கும், KYM ஒரு கோயில், KYM-க்கு வருபவர்களுக்கு, அந்த ஆசிரியர் தான் கடவுள். இங்கு வந்து பயனடையும் பொதுமக்களுக்கு, இது ஆதரவு அளிக்கும் ஒரு இடம்" என்று ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன் உறுதிப்படுத்துகிறார்

KYM எந்த விதமான விளம்பரங்களும் செய்வது இல்லை என்பதற்கு இதே சாட்சி. மருத்துவர்கள் உட்பட KYM-க்கு வரும் மக்கள் அனைவரும் யாரோ சொல்லியும், வாய் வார்த்தை மூலமுமே வருகிறார்கள். மருத்துவர்கள் இப்போது தங்களிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு யோகா சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கிறார்கள்; மக்களும் குணமடையும் மனநிலையுடன் வரும் போது, பாதி சிகிச்சை முடிந்துவிடுகிறது.

KYM பின்னூட்டங்களை வலியுறுத்துகிறது- இது மிகவும் முக்கியமானது என்றும், ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் அவர்கள் தங்களை செம்மைப்படுத்திகொள்ள ஒரு வழித்தடம் என்கிறது. KYM ஒவொவுருவருக்கும் தனி தனியாக அவரவருக்கேற்ப, ஒரு பாதுகாப்பான சிகிச்சை அளிக்கும் யோகா திட்டமாகும். குழுவிற்கு யோகா சிகிச்சை ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை; ஏனெனில் ஒவ்வொரு நபரின் தேவைகளும், அவர்களை குணப்படுத்தும் செயல்முறையும் வேறுபட்டவை. KYM என்பது இந்திய யோகா சங்கத்தின் ஒரு பகுதியாகும்; மேலும் நல்ல தரமான மற்றும் பாதுகாப்பான தரங்களைச் செயல்படுத்த, இந்திய தரநிலைகள் பணியகம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன் விளக்குகிறார், “நான் எல்லாவற்றையும் என் குருவின் வீட்டில் தான் கற்றுக்கொண்டேன். அப்போது சான்றிதழ் கொடுப்பது நடைமுறையில் இல்லை, இன்றும் என்னிடம் இல்லை! 80 களில்,

சில நிபந்தனைகளின் அடிப்படையில் பல ஆய்வுகளுடன் கொண்ட ஒரு முறையான பாடத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது; மேலும் KYM படிப்புத் துறை என்ற ஒரு பிரிவை நிறுவியது. KYM தற்போது இரண்டு படிப்புகளை வழங்குகிறது - யோகா ஆசிரியர் பயிற்சி திட்டம் மற்றும் யோகா சிகிச்சைப் பயிற்சி திட்டம். இரண்டுமே மிகவும் மதிக்கப்படும் படிப்பு; இதைப் படித்து பட்டம் பெற்றவர்கள் மிகவும் வேண்டப்பட்டவர்களாக தேடப்படுகிறார்கள். எங்கள் குருகுலத்தின் சிறப்பே வழிகாட்டுதல் ஆகும்; இதுவே குருகுலத்தின் பாரம்பரியத்தை பரப்புவதற்கான வழியாகும். ஒவ்வொரு மாணவரும் தாங்கள் KYM-உடன் இணைந்தவர் என்று கூறிக் கொள்கின்றனர். இது தான், வெறும் ஆசிரியராக மட்டும் இல்லாமல், ஒருவரை செம்மைப்படுத்தி, ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு வழிகாட்டியின் சிறப்பம்சமாகும்" என்கிறார் ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன்.

இங்கு நடத்தப்படும் ஆசிரியர் பயிற்சித் திட்டம் எல்லோராலும் விரும்பப்படும் ஒரு திட்டமாகும்; ஒன்றரை வருட காலம் நடக்கும் இந்த திட்டத்தில், KYM ஒரு வகுப்பில் 30-40 மாணவர்களுக்கு மேல் சேர்ப்பதில்லை. இங்கு ஆன்லைனில் இயங்கும் திட்டங்களும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன; ஆனால் மாணவர்கள் சில கலந்துரையாடல் வகுப்புகளுக்கு மையத்திற்கு வருமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

KYM- யில் திங்கள் முதல் சனிக்கிழமை வரை என, சுமார் 500 ஆலோசனைக் கூட்டங்கள்

நடைபெறுகின்றன. ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன; அன்று பொதுமக்களுக்கு அனுமதியில்லை. வேத மந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி இந்த சிறப்பு குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை கொடுப்பதாலும், இந்த சிறப்புக் குழந்தைகளுக்காக மற்ற நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவதால், KYM சிறப்பு குழந்தைகளுக்கான மிகச் சில நிறுவனங்களில் ஒன்றாக நிற்கிறது.

சமீப காலமாக யோகாவைப் பற்றிய பார்வையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம் குறித்து ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன் விளக்குகிறார், "சர்வதேச யோகா தினத்திற்கு முன்பும் அதற்குப் பின்னரும் பிரதமர் மோடியால் யோகாவுக்கு மிகப் பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. சில காலம் முன், டெல்லியில் உள்ள மொரார்ஜி தேசாய் நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகா மையத்திற்கு, அரசாங்கத்திடம் இருந்து எந்த ஆதரவும் கிடைக்கவில்லை; மேலும் யோகா பயிற்சியாளர்கள் மரியாதையோடு பார்க்கப்படவில்லை. இப்போது, அனைத்து அதிகாரிகளும் ஆர்வமாக உள்ளனர்; நிறைய ஆராய்ச்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன; மேலும் யோகா பற்றிய விளக்கங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. சான்றுகள் அடிப்படையிலான ஆராய்ச்சி நடந்து, அதன் பயன்கள் வெளிப்படுத்தப்பட்டு இருப்பதால், யோகா மருத்துவரின் களத்திலும் நுழைந்து, அதை மருத்துவர்களும் இப்போது ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். யோகா பற்றிய புரிதலில் நிச்சயம் ஒரு பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது". முழு உலகமும் இந்தியாவை உற்று நோக்குவதாகவும், யோகாவுக்கு இப்போது பெரும் மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைத்திருப்பதாகவும் பெருமையுடன் கூறும் ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன், 'இதை நிலைநிறுத்துவதுதான் இப்போது நமக்குள்ள மிகப் பெரிய சவாலாகும்' என்கிறார்.

ஹாட் யோகா மற்றும் ஏரியல் யோகா போன்ற யோகாவின் புதிய மாறுபாடுகளைப் பற்றி ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன், "மேற்கத்திய நாடுகளுக்கு நன்றி; மக்களை ஈர்க்கும் வகையில் பல்வேறு வகையான யோகாக்கள் தோன்றப்பட்டுள்ளன. இது எல்லாம் ஒரு மார்க்கெட்டிங் வித்தை. ஆனால் தயவு செய்து கவனமாக இருந்து, யோகாவின் பாரம்பரிய வழிகளைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கவும்" என்கிறார்.

KYM- யின் பயணம் மற்றும் எதிர்காலம் குறித்து கருத்து கேட்கும் போது ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன், மக்களின் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் KYM பெரும் பங்கு வகிக்கும், என்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு யோகாவை விட சிறந்த மருந்தோ, பயிற்சியோ வேறு இல்லை, என்றும் வலியுறுத்துகிறார். "KYM இன்று வரை 48 ஆண்டுகளாக சமூகத்திற்கு சேவை செய்து வருகிறது; KYM-யின் முழுமையான அணுகுமுறை சமுதாயத்திற்கு ஒரு பயனுள்ள மற்றும் நேர்மறையான பங்களிப்பைச் செய்கிறது. யோகாவின் ஆதாயங்களை ஒருவருக்கு விளக்குவதற்கான சிறந்த வழி - மன அமைதி, பொறுமை, கவனம், நினைவாற்றல் ஊக்கி - என யோகா நம் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கமே ஆகும். தினமும் யோகா செய்தால், வெறும் 15 நாட்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை உணர்வோம்! அதை உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து யோகாவைப் பற்றிய புரிதலைப் பரப்புங்கள்" என்று சவால் விடுகிறார் ஸ்ரீ ஸ்ரீதரன்.

சுமார் 40 ஆண்டுகளாக யோகா ஆசிரியராக இருக்கும் தனது பயணத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது, ஸ்ரீ.ஸ்ரீதரன் தன் நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துகிறார். "தேசிகாச்சர் போன்ற ஒரு சிறந்த ஆசிரியருடன் தொடர்பு கொண்டதில் நான் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவனாக உணர்கிறேன். KYM நமது சமூகத்தில் யோகாவைப் பற்றிய புரிதலைப் பரப்புவதில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது, மேலும் அதைத் தொடர்ந்து செய்யும். மிகவும் பழமையான, காலத்தில் சிறந்த வேதங்களில் தான், நம் யோகாவின் தோற்றம் ஆரம்பிக்கிறது; இது நமக்கு மிகவும் பெருமைக்குரிய விஷயம். யோகாவின் முக்கிய அம்சங்கள் சிறந்த முறையில் பாதுகாக்கப்பட்டு இருப்பினும், நாகரிக உலகத்தில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன; இது சில சமயம் நேர்மறையாகவும் எதிர்மறையாகவும் பாதிக்கிறது. ஆயினும், யோகாவின் மையக் கருப்பொருள் தொடரும். அதைப் பாதுகாக்க நாம் நூல்களைப் படிக்க வேண்டும், அதற்காக தான் பாரம்பரிய குருகுலம் பள்ளிக் கல்வி முக்கியமானது" என்று அவர் கூறுகிறார்.

யோகா, கற்பிக்கும் ஆசிரியரிடமிருந்து, கற்பவருக்கு ஒரு செயல் ஆற்றலை செலுத்தும் ஒரு சிகிச்சை அல்லது கற்பித்தல் முறை ஆகும். இது பாரம்பரிய யோகா நூல்களில் 'ஸ்வதந்த்ரியம்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதை செயல்படுத்துவதே யோகா ஆசிரியரின் குறிக்கோளாகும். யோகா, கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு தங்களின் துன்பம் அல்லது துக்கத்தைக் கையாள அவர்களுக்கு ஒரு கருவியாக இருக்கும். யோகா கற்றுக் கொள்ள வருபவர், தனக்கு ஒரு நிவாரணத்திற்கோ, அல்லது உடலை கட்டுகோப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்கோ, அல்லது எதற்கு வாழ்கிறோம் என்பது போல் கேள்விகளுக்கு பதில் தேடியோ வரலாம்! எதுவாயினும் மன்றத்தில் நடக்கும் ஒவ்வொரு பாடமும் நல்வாழ்வு பெறுவதற்காக அவர்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒரு சிறந்த அடியாகும்.

KYM-க்குள் வருபவர்களின் நல்வாழ்வே தங்களின் குறிக்கோளாகக் கொண்டு, பல தசாப்தங்களாக, பழமையான நுட்பங்கள் மற்றும் மரபுகளைப் பின்பற்றி, யோகாவை சிகிச்சையாக இந்த சமூகத்திற்கு வழங்கும் KYM-யின் தன்னலமற்ற சேவை, KYM-ஐ ஒருதனித்துவமான நிறுவனமாக நிற்க செய்கிறது.

சுபாஷிணி கோமேஸ்வரன்