



Current Issue | Previous Issues | Author Index | Category Index | Organization Index | E-Magazine | **Classifieds** | **Digital Downloads**

By Category: எழுத்தாளர் | சிறப்புப் பார்வை | நேர்காணல் | சாதனையாளர் | நலம்வாழ் | சிறுகதை | அன்புள்ள சிநேகிதியே | முன்னோடி | பயணம் | சமயம் | சினிமா சினிமா | இளந்தென்றல் | கதிரவனை கேளுங்கள் | ஹரிமொழி | நிகழ்வுகள் | Events Calendar | மேலும்

June 2018 Issue

தென்றல் பேசுகிறது | நேர்காணல் | மாயாபஜார் | சினிமா சினிமா | சின்னக்கதை | ஹரிமொழி | பொது | முன்னோடி | கவிதைப்பந்தல் | சமயம் | எழுத்தாளர் | இளந்தென்றல் | நிகழ்வுகள் | தூயா துப்பறிகிறார் | சிறுகதை | Events Calendar | மேலோர் வாழ்வில் | அஞ்சலி



நேர்காணல்

< Prev | Index | Next >

எஸ். வேதவல்லி

- அரவிந்த் சுவாமிநாதன் | ஜூன் 2018 |

Share:

[View Comments](#)

[ஒலிவடிவில் கேட்க](#)



கார்ப்பரேட் உலகில் பன்னாட்டுக் கம்பெனியின் Top Performer ஆக இருந்தபோது திடீரென இறங்கியது அந்த இடம். மூன்றாவது நிலை புற்றுநோய்! எதிர்காலம், குடும்பம், குழந்தைகள் நிலை எல்லாம் மனதில் கேள்விக் காடுகளாக முளைத்தன. இவற்றை யோசித்து மன அழுத்தம் அதிகமானது. அதனால் மேலும் உடல்நிலை சீர்கெட்டது. அவர் சந்தித்த கடுமையான சிகிச்சையையும் பக்கவிளைவுகளையும் இன்றைக்கு அவரது புன்னகை முகம் காண்பிப்பதில்லை. ஆனால் கார்ப்பரேட் உலகில் இருந்ததைவிட அதிகப் பரபரப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறார் இன்று. அண்மையில் 2018ம் ஆண்டுக்கான ஃபீனிக்ஸ் விருது வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதெல்லாம் எப்படிச் சாத்தியமானது? தான் மீண்டதோடல்லாமல் எப்படி மற்றவர்களையும் மீட்கிறார்? மனம் திறக்கிறார் வேதவல்லி. கேட்போமா?

எதிர்பாராதது...

அப்போது எனக்கு வயது 32. போர்ட் ஐகான் நிறுவனத்தில் ஏரியா சேல்ஸ் மேனேஜர். டீலர்களுடன் சந்திப்பு, கேம்பெய்ன் என்று பிசியாக ஓடிக்கொண்டிருந்தது வாழ்க்கை. திடீரென அடிக்கடி உடல்நலமில்லாமல் போக ஆரம்பித்தது. என்னவென்று அறிய மருத்துவ சோதனை செய்துகொண்டேன். எனக்கு வந்திருப்பது புற்றுநோய் என்று தெரியவந்தது. அது மிகப்பெரிய அதிர்ச்சியாக இருந்தது. தாங்கிக்கொள்ளவே முடியவில்லை. என் குழந்தைகள் அப்போது மிகவும் சிறியவர்கள். பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தனர். எனக்குப் புற்றுநோய் - அதுவும் மிகவும் முற்றிய மூன்றாம் நிலை - என்பதை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியவில்லை. Nodes வந்துவிட்டன. உள்ளூர்க்குள் நொறுங்கிப் போனேன். என் வாழ்க்கையில் இப்படி நடக்கும் என்று நான் எதிர்பார்க்கவே இல்லை.

டாக்டர்களைச் சந்தித்தபோது, "நீங்கள் ஏன் உங்களை கவனித்துக் கொள்ளவில்லை? நோய் இந்த அளவுக்கு முற்றிப் போகும்வரை ஏன் அலட்சியமாக இருந்தீர்கள்?" என்றெல்லாம் கேட்டனர். அதை அலட்சியம் என்று சொல்வதை

விட, நம்மைப் பார்த்துக் கொள்ளவே முடியாத அளவுக்கு வேலை இருந்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். உத்தியோகம், குடும்பம், குழந்தைகள் என்று அவர்கள் மேலேயே பார்வை இருந்ததால் என் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாமல் போய்விட்டது. அதன் விளைவுதான் இது. நிறைய கவலைகள், ஏமாற்றங்கள், பிரச்சனைகள், வருத்தங்கள், மன அழுத்தங்கள் எல்லாம் சேர்ந்துதான் புற்றுநோயாக வந்துவிட்டது என்பது புரிந்தது.



குழந்தைகளிடம் இதை எப்படிச் சொல்வது? அவர்களுக்குப் புரியுமா? எப்படி எடுத்துக் கொள்வார்கள்? பயந்துவிட மாட்டார்களா? மனமெங்கும் கேள்விமயம். அம்மாவிடம், "ஒன்றுமில்லை. மீண்டு வந்துவிடுவேன்" என்று சொன்னேன். மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு அம்மா மிகவும் பயந்துபோய் இருந்தார். நான் இருப்பேனா, மாட்டேனா என்றெல்லாம் பேசுவதைக் கேட்டு குழந்தைகள் பாதிப்படைந்திருந்தார்கள். அவர்களுக்கு நான் தைரியம் கொடுக்க வேண்டியதாக இருந்தது. அதுதான் தூழல்.

எனக்கு சர்ஜரி தேவை என்றார்கள். 40 முறைக்கு மேல் கதிர்வீச்சு கொடுத்திருந்தார்கள். கூடவே கீமோதெரபியும். வயது குறைவென்பதால் வலுவான மருந்துகளைக் கொடுத்தார்கள். முதல் வாரத்திலேயே பக்கவிளைவுகள் கடுமையாக இருந்தன. உடல், முகம், நகங்கள் எல்லாம் கறுப்பாகிவிட்டன. தலைமுடி கொட்டிப் போய்விட்டது. நிறைய பக்கவிளைவுகள்.

டாக்டர் சுமனா

எனக்குச் சிகிச்சை அளித்த டாக்டர் சுமனா பிரேம்குமார், சிகிச்சையுடன் யோகமும் செய்யத் தொடங்குங்கள், அது நல்ல பலனைத் தரும் என்று சொன்னார். அவர் டாக்டர் மட்டுமல்ல; என் ஃப்ரெண்ட், ஃபிலாசாபர், கைடு என்று சொல்லுமளவுக்கு ஆகிப்போனார். என்னை யோக வகுப்புகளில் சேருமாறு விடாமல் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். எனது பிரச்சனைகளைப் பார்த்து என் தங்கைக்கு மிகுந்த மன அழுத்தம் உண்டாகி விட்டது. அவர் அதற்காக ஒரு யோக வகுப்பில் சேர்ந்தார். எனக்கும் அதை அறிமுகப்படுத்தினார்.

மரணபயம்

'ரிஷி, முனிகள்தான் யோகம் செய்வார்கள். சாதாரண மனிதர்கள் 50 வயதுக்கு மேல் செய்யக்கூடும்' என்றுதான் நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் 8 வயது தொடங்கி, 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் செய்யக்கூடியது யோகம் என்பது எனக்குப் பின்னால்தான் புரிந்தது. டாக்டரின் வழிகாட்டலில், என் தங்கை கூறியபடி நான் யோகாச்சார்யா ஜெயகோபால் (சிவரிஷி) அவர்களைச் சந்தித்தேன். அவர் என்னிடம், "டீர்ட்மெண்ட் முடித்துவிட்டு வாருங்கள். சிகிச்சை நடந்து கொண்டிருக்கும் போதே பயிற்சி செய்தால் அது எவ்வளவு தூரம் பயன்தரும் என்று சொல்ல முடியாது" என்று சொன்னார்.

நிஜமாகவே எனக்கு யோகப் பயிற்சியில் ஆர்வம் இருக்கிறதா, அதைத் தொடர்வேனா என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகவே அப்படிச் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்னபடியே எனது சிகிச்சைகள் எல்லாவற்றையும் முடித்துவிட்டு மீண்டும் அவரிடம் போனேன். முதலில் அடிப்படை யோகாசனங்களை அவரது மனைவி சொல்லித் தந்தார். என்றாலும் அப்போது மனதளவில் நான் மிகவும் தளர்ந்துதான் போயிருந்தேன். எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? ஒருவேளை நாம் இல்லாமல் போய்விட்டால் இந்தச் சின்னக் குழந்தைகளின் கதி என்ன? என்றெல்லாம் மிகவும் கவலைப்படுவேன். மரண பயம் எப்போதும் என் கண்முன்னால் இருந்தது.

'யோக நித்திரை' என்றொரு பயிற்சி இருக்கிறது; அதைச் செய்தால் நல்ல மாற்றம் கிடைக்கும் என்று சொன்னார்கள். ஆனால், ஆச்சார்யா அப்போது வெளியூர் சென்றிருந்தார். அவர் வந்து ஒருநாள் எனக்கு அந்தப் பயிற்சியை அளித்தார். என் வாழ்வின் மிகப்பெரிய சொத்து என்று அந்தப் பயிற்சியைச் சொல்வேன். அது நமக்கு முழுமையாக இளைப்பாற்றி விடும். உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் நாம் இளகச் செய்வோம். நம் உத்தரவுகளுக்கு அவற்றைக்

கேட்கவைக்கும் பயிற்சி அது. இரண்டு மாதப் பயிற்சியிலேயே நல்ல மாற்றம் தெரிய ஆரம்பித்தது.

அக்டோபர் 2002ல் மருத்துவ சிகிச்சை முடிந்தது. டிசம்பரில் என்னிடம் டாக்டர், "நீங்கள் இப்போது மிகவும் தைரியமானவராக மாறி இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இப்படியே குணமாகிப் போய்விடுவது மட்டுமல்லாமல் இதுபற்றி மற்ற கேன்சர் நோயாளிகளுக்கும் சொல்லுங்கள். ஏனென்றால் நாங்கள் சொல்வதைவிட, புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்டுக் குணமடைந்த நீங்கள் சொன்னால் நல்ல தாக்கம் இருக்கும். 'ஆரம்பத்தில் முடி கொட்டினாலும் மீண்டும் வளரும்; உடல்நலனில் முன்னேற்றம் வரும்; முன்போல் ஆகிச் செயல்படலாம்' என்று நீங்கள் சொன்னால் அது மிகுந்த நம்பிக்கையூட்டுவதாக இருக்கும். அதனால் நீங்கள் ஒரு சப்போர்ட் குரூப் ஆரம்பித்து இதைச் செய்யுங்கள்" என்று சொன்னார். ஆச்சார்யாவும் அதையே வலியுறுத்தினார்.



சகியே...

அப்படி நான்கைந்துபேர் சேர்ந்து, 2002 டிசம்பரிலேயே 'சகி' என்றொரு குழுவை ஆரம்பித்தோம். ஒவ்வொரு இரண்டாவது சனிக்கிழமையும் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட் சென்று, அங்கிருந்த படிப்பறிவற்ற கேன்சர் நோயாளிகளுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினோம். நம்பிக்கை கொடுத்தோம். ஆரம்பத்தில் எனக்கே கொஞ்சம் முரணாக இருந்தது. வெளியில் மிகவும் தைரியமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால், உள்ளே முழுக்க முழுக்கத் தைரியம் இருக்கவில்லை. தொடர்ந்து அவர்களைச் சென்று பார்த்து, பேசப்பேச எனக்குத் தன்னம்பிக்கை அதிகமானது, பயம் போய்விட்டது.

நாளடைவில் வாரம் மூன்று முறை போனோம். படுத்த படுக்கையாக இருந்தவர்களுக்கு 'யோக நித்திரை' பயிற்சி கொடுத்தோம். நான், டாக்டர் சுமனா, ஆச்சார்யா ஜெயகோபால் மூவரும் இதில் பங்கெடுத்தோம். சகி குழுவின் சிலரும் வந்தார்கள். 2008-09 வரை ஏழெட்டு வருஷம் அது மிகச்சிறப்பாகச் செயல்பட்டது. 'சகி'யை முறையாகப் பதிவுசெய்து அதன்மூலம் நிதி திரட்டிச் சேவை செய்தோம்.

பிரச்சனை என்னவென்றால் கேன்சர் நோயாளிக் கு ஊக்கமே இருக்காது. நாம் என்ன சொன்னாலும் மனம் ஏற்காது. யோகம் கற்கவே விரும்பாத நிலைதான் இருந்தது. அதற்காக ஹிப்னடிசம், ரெய்க்கி, பிராணிக் ஹீலிங் என்று பல முறைகளைச் செயல்படுத்தினோம். நடிகை கௌதமி, சுகன்யா, ராதிகா என திரைக்கலைஞர்களைக் கூட அழைத்துப் பேச வைத்தோம்.

இந்த நிலையில் டாக்டர் சுமனா கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட்டில் இருந்து வெளியே வந்துவிட்டார். ஆனாலும் அவர் எந்த மருத்துவ மனைக்குச் செல்கிறாரோ அங்கு எங்களை அறிமுகப் படுத்துவார். இப்படித் தொடர்ந்து செய்துவந்தோம். ஆனால், எங்கள் பயிற்சிகளில் நம்பிக்கை கொண்ட பேஷண்டுகள் சிலர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தார்கள். அவர்களில் நான்கைந்து பேர் நான் சொல்வதைக் கேட்டு அப்படியே செயல்பட்டார்கள். அவர்கள் உடல்நலனில் விரைவிலேயே நல்ல மாற்றம் வந்தது. முந்தைய நிலைக்கு மீண்டார்கள். எனக்கும் உற்சாகம் அதிகரித்தது.

வீட்டிலேயே யோக மையம்

2007ல் வீட்டிலேயே 'சத்யானந்த யோகம்' சொல்லித்தர ஆரம்பித்தேன். ஆச்சார்யா அவர்கள், "கேன்சர் நோயாளியாக இருந்தாலும் மற்றவர்களாக இருந்தாலும் சரி சொல்லித் தாருங்கள்" என்று சொன்னார். இது குருவின் ஆசி, இயற்கையின் தீர்மானம் அல்லது பகவானின் கிருபை எதுவாகவும் இருக்கலாம். எப்படியானாலும் மீண்டும் வேலைக்குப் போவதில்லை என்ற தீர்மானத்துக்கு வந்துவிட்டேன். கம்பெனியில் நான், "I want to be with people. I want to work with people. And I want to serve people" என்று சொல்லிவிட்டேன். ஆனால், அவர்கள் என் ராஜினாமா கடிதத்தை ஏற்கவேயில்லை.

நான் வேலையை விட்டதும் சேவை செய்தது போக ஓய்வூதியில் பெயிண்டிங் செய்தேன். என் ஓவியங்களை விற்பனை. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவே இருந்தேன். கேன்சர் என்ற சொல் என் வாழ்க்கையில் இருந்து மறையவேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டேன். அதை நினைத்து, யோசித்து, கவலைப்படப் போவதில்லை என்று தீர்மானித்தேன். என் குழந்தைகள் என் சிரிப்பைத் தவிர வேறு எதையும் பார்க்கக் கூடாது என்று மனதில் உறுதி பூண்டேன்.

'நானா என்ன ஆகுமோ?' என்ற கேள்விக்குறியான காலகட்டத்தில் இருந்து, 'இன்று நன்றாக இருக்கிறோம்' என்ற காலகட்டம் வரை ஒரு அழகான மாற்றம் வாழ்வில் வந்தது. அது நிச்சயம் யோகத்தினால்தான் என்று உறுதியாகச் சொல்வேன். டாக்டர் சுமனா எப்போதும் சொல்வது இதைத்தான்: "ஒருபோதும் எதிர்மறைச் சிந்தனைக்கு இடம் தராதிர்கள். அது வந்தாலும் உடனடியாக அதை அகற்றிவிடுங்கள். நேர்மறைச் சிந்தனைதான் மிக மிக முக்கியம்."

நாம் செய்யும் சேவைக்குப் பணம் தேவைப்படுகிறது. அதனால் கேன்சர் நோயாளி அல்லாதவர்களுக்குக் கற்பிக்கக் கட்டணம் வாங்குகிறேன். நோயாளிகள் தவிர வேறு யாருக்கும் யோகத்தை அவர்கள் இடத்திற்கே போய்ச் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. யோகம் கற்க ஒரு ஆர்வம், முயற்சி வேண்டும். அப்போதுதான் பலன் கிடைக்கும். ஏனோதானோ என்று அலட்சியமாக வருபவர்களுக்குப் பலன் கிடைக்காது. ஏதாவது கம்பெனியில் ஐம்பது பேர் இருக்கிறார்கள், அவர்களுக்கு எடுக்க வேண்டும் என்றால் என்னிடம் கற்றவர்களை அனுப்புவேன்.



சிறப்புக் குழந்தைகள்

2007ல் என் ஆச்சார்யா "மதுரம் நாராயண் சென்ட்ரலுக்குச் சென்று சேவை செய்யுங்கள்" என்று சொன்னார். அது தி. நகரில் இருக்கிறது. அது சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான மையம். அங்கே போய்ப் பார்த்தபோதுதான் இந்தக் கேன்சர் எல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை என்று தெரிந்தது. அந்தக் குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டு அம்மாக்கள் படும் கஷ்டத்தைக் கண்கூடாகப் பார்த்தேன். வாழ்க்கையில் அந்தக் குழந்தைகளுக்குச் சரியாகுமா ஆகாதா என்பது அவர்களுக்குக் கடைசி வரையில் தெரியாது. உண்மையில் தங்களது நார்மல் குழந்தைகளைக்கூடச் சரியாக கவனிக்க அவர்களால் முடிவதில்லை. தங்களையே அவர்களால் கவனித்துக்கொள்ள முடியாது!

முதற் குழந்தை இப்படிப் பிறந்தால் இன்னொரு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள அஞ்சுவார்கள். கணவர் குடும்பத்தார் சப்போர்ட் செய்ய மாட்டார்கள். அபூர்வமாக, தாயே இந்தக் குழந்தை பிடிக்கவில்லை என்று ஒதுக்குவதும் உண்டு. இப்படிப் பல்வேறு பிரச்சனைகளுடன் வாழும் மக்களைப் பார்க்கப் பார்க்க நமக்கு இருப்பது ஒன்றுமே இல்லை என்ற எண்ணம் தோன்றியது. இந்த நோய்க்காக அலுத்துக் கொள்ளவோ, சலித்துக் கொள்ளவோ கூடாது. இந்த வாழ்க்கை ஒரு வரம்; அதனை ஒழுங்காக, நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் வலுப்பட்டது.

ஒவ்வொரு நாளுமே வரம்தான்

உண்மையில் நமக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு நாளுமே வரம்தான். பணம், உறைவிடம், துணிமணி கொடுத்திருக்கிறான் ஆண்டவன். இதற்குமேல் வேறென்ன வேண்டும்? ஏன் இறைவனைக் குறை சொல்லவேண்டும் என்று உணர்ந்தேன். அப்படி உணர்ந்ததை எல்லாருக்கும் சொல்ல ஆரம்பித்தேன். காரணம், யாரும் தமக்குக் கிடைத்துள்ள வரங்களை எண்ணமாட்டேன் என்கிறார்கள். இது இல்லை, அது இல்லை என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இருப்பதை வைத்துத் திருப்திகொள்ளும் மனநிலை அறவே இல்லை. பல பிரச்சனைகளுக்கும், நோய்களுக்கும் இந்த ஏக்கமும் வருத்தமுமே காரணமாக அமைகிறது. தானும் கஷ்டப்பட்டு மற்றவர்களையும் கஷ்டப்படுத்துகிறார்கள்.

நாமும் சந்தோஷமாக வாழவேண்டும். சுற்றி இருப்பவர்களையும் சந்தோஷமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதுதான் வாழ்க்கை. எனது பயிற்சியில் இதையெல்லாம் சொல்லித் தருகிறேன்.

ஒரு சமயம் ஆச்சார்யாவிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, ஏன் இந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தனித்தனியாக யோக நிகழ்ச்சிகளைச் செய்யக்கூடாது என்று கேட்டார். செரிப்ரல் பேல்ஸிக்கு, ஹைப்பர் ஆக்டிவிடிக்கு என்று ஒவ்வொரு குழந்தையின் தன்மை மற்றும் உடல்நலனைப் பொறுத்து தனித்தனி யோக நிரல் கொடுக்க முடிவு செய்தோம். அப்படிச் சுமார் 10 வருஷ காலம் அங்கு நடந்தது. மாற்றங்கள் 100 சதவீதம் வராமல் இருக்கலாம். ஆனால் 20-25 சதவீத மாற்றத்தை நேரடியாகப் பார்க்கமுடிந்தது. அது மிகப்பெரிய மன நிறைவைத் தந்தது.

'சங்கல்பம்' (Will power) என்ற பெரிய சக்தியை பெற்றோருக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தோம். உதாரணமாக, சுமாராகப் பேசும் குழந்தையின் காதுகளில், "நீ நன்றாகப் பேசுவாய்; உன்னால் பேச முடியும்" என்று சொல்லி ஊக்கப்படுத்துவது. ஆனால் பேச்சே சாத்தியமில்லாத குழந்தைகளிடம் 'நீ நன்றாகப் பேசுவாய்' என்று சொல்லிப் பயனில்லை. இதனால் சிறப்புக் குழந்தைகளின் பெற்றோர் என்னை ஓர் இன்ஸ்பிரேஷனாகப் பார்த்தார்கள். "உங்களுக்கே உடம்பு சரியில்லை. என்றாலும் நீங்கள் எங்களுக்காக வந்து சிரித்தபடி கற்பிக்கிறீர்கள், எங்களுக்குத் தைரியம் கொடுக்கிறீர்கள். உங்களால் எங்கள் மனம் மலர்கிறது என்று சொன்னார்கள். ஒருவர் நம்மால் கவலைகளை மறந்து சிரிக்கிறார் என்றால் அதைவிடச் சந்தோஷம் வேறென்ன இருக்க முடியும்?"

'We Can Care'

எங்கள் ஆச்சார்யா ஜெயகோபால் "இதை நீங்கள் பெரிய அளவில் செய்யவேண்டும். பலபேர் இதனால் பயன்பெற வேண்டும்" என்று சொன்னார். அதன்படி ஆரம்பித்ததுதான் 'We Can Care'. 2014 செப்டம்பரில் இதனை ஆரம்பித்தோம். இதன் முக்கிய நோக்கம் கேன்சர் நோயாளிகளை மன அளவிலும் உடல் அளவிலும் யோகப்பயிற்சிகள் மூலம் தயார்படுத்துவது. கூடவே தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சியாளர்களும் உதவினார்கள். கேன்சர் நோயாளிகளை மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளியே கொண்டு வருவதுதான் முதல் நோக்கம். நோயாளிகள் கேன்சருக்காக எங்கு, எந்தச் சிகிச்சை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளட்டும். ஆனால், அவர்கள் கூடவே யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்துவர வேண்டும்.

வீகேன் கேருக்காக ஒரு குறும்படம் எடுத்தோம். சரசா, அம்சா, மேகலா, வேதா, சீனிவாஸ் ஆகிய முக்கிய உறுப்பினர்கள் எப்படி கேன்சரால் பாதிக்கப்பட்டு, என்னிடம் வந்து, யோகம் கற்றுக்கொண்டு, அதிலிருந்து மீண்டார்கள் என்பதை அதில் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இன்னும் பலபேர் நன்றாகி இருக்கிறார்கள். பலர் மற்றவர்களுக்கு கவன்சலிங் பண்ணவும் ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.



தேவை தன்னார்வலர்கள்

இதைச் சென்னை தாண்டித் தமிழகம் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லத் தன்னார்வலர்கள் நிறையத் தேவை. .:போனில் கேன்சர் நோயாளியிடம் அவர்களது பிரச்சனைகளைக் கேட்டு, புரிந்துகொண்டு, மனம் கலங்காமல் பேசவேண்டும். புலம்பலைக் கேட்டுக் கேட்டுப் புலம்பாதவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

சென்னை வடபழனியில் இருக்கும் ஒரு நோயாளி எங்களைத் தொலைபேசியில் (தொடர்பு விவரங்கள் பெட்டிச் செய்தியில்) அழைக்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். நாங்கள் யார் வேண்டுமானாலும் மாரல் சப்போர்ட் கொடுக்க முடியும். ஆனால், யோகா சப்போர்ட் என்பது அவரது வீட்டிற்கு அருகில் வசிப்பவர்களால் மட்டுமே முடியும். இதற்காகவே நாங்கள் 40, 50 பேரை இதற்குப் பயிற்றுவித்தோம். அந்தப் பகுதிக்கு அருகில் வசிக்கும் எங்கள் பயிற்சியாளர் குறித்த தகவலை அவருக்குத் தந்துவிடுவோம். 24 மணி நேரத்திற்குள் எங்கள் ஹெல்ப்லைனில் இருந்து நோயாளியுடன் அந்தப் பயிற்சியாளரே தொலைபேசி மூலமோ அல்லது நேரடியாகவோ பேசுவர். நோயாளியும் அவருடன் பேசலாம். இருவரது வசதிக்கும் ஏற்றபடி நேரம் ஒதுக்கிப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

தன்னம்பிக்கையை ஊட்டுவதற்கு ஒரு கேன்சர் சர்வைவர் அவருடன் பேசுவார். அவர்கள் நேரில் சந்தித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பி.ஜி. எனப்படும் பெர்சனல் கைடுதான் யோகா சப்போர்ட் கொடுப்பார். மாரல் சப்போர்ட் கொடுப்பவர்களை 'கோர் ஏஞ்சல்ஸ்' என்று சொல்லுவோம். இவற்றால், தனக்குக் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கை முதலில் வருகிறது. ஆறு வகுப்புகளை இலவசமாக நடத்துகிறோம். கூடவே Quality of Life Form என்ற ஒன்றை WHO ஆதரவில் செய்கிறோம். அதாவது பயிற்சிக்கு முன்னால் மனநிலை, பயிற்சிக்குப் பின்னால் மனநிலை, என்ன மாற்றங்கள் வந்திருக்கின்றன என்பவற்றை ஆவணத்தில் பதிக்கிறோம்.

தற்போது சென்னை, கடலூர் மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் கவனம் செலுத்தி வருகிறோம். ஆனால், தமிழகம் முழுக்க நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை மற்றும் பயிற்சிகள் கொடுப்பதற்கான முயற்சியில் இருக்கிறோம். இதனை நன்றாக முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கிறது. சென்னை முழுக்கவே இது அறியப்பட்டால் இன்னும் நிறையப் பேர் தொடர்பு கொள்வார்கள். கேன்சரால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தரமாக வாழ்க்கையைத் தொடரமுடியும் என்பதைப் புரியவைப்பதும் அதற்கு உதவுவதும் எங்கள் நோக்கம்.

கல்லூரி மாணவிகளுக்குப் பயிற்சி

'கோதா' என்ற அமைப்பின் மூலம் கல்லூரி மாணவிகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். அவர்கள் தைரியமாக வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வதற்கான ஒரு பணிப்பட்டறை இது. இதன்மூலம் யோகத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு என்ற இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கிறோம். அதுவும் எந்தக் கட்டணமுமின்றி. உண்மையான யோகம் எப்படி இருக்கும் என்பதை அவர்களை உணர வைக்கிறோம். 'தன்னைத் தானே உணர்தல்'தான் இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு அடிப்படை. யோகம் என்றாலே யூனியன்.

கேன்சர் எப்படி வரும், அதனால் என்ன பாதிப்புகள் வரும் என்பதையும் விவாதிப்போம். இதுவரை ஒரு 10-12 கல்லூரிகளில் செய்திருக்கிறோம். இன்னும் செய்யவேண்டும். ஆனால், கல்லூரிகளில் அனுமதி வாங்குவதே பெரும்பிரச்சனை. கல்லூரிகளுடன் தொடர்புடையவர்கள் இதற்கு உதவலாம். இதைத் தீவிரமாகச் செய்யும் முனைப்பில் இருக்கிறோம். அது தவிர, இல்லத்தரசிகளுக்கு யோகா விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் செய்கிறோம்.

சிலர் டி.வி. பார்த்துச் செய்கிறார்கள். சிலர் புத்தகம் பார்த்துச் செய்கிறார்கள். அப்படித்தான் நிலைமை இருக்கிறது. யோகத்தின் உன்னதம், மதிப்பு தெரிவதில்லை. இலவசமாக வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். கேன்சர் நோயாளிகளுக்கு இலவசமாகச் சொல்லிக் கொடுப்பது வேறு. மற்றவர்களும் அப்படியே எதிர்பார்க்கும்போது அதன் மதிப்பை அவர்கள் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்றாகிறது. இதனை மாற்றும் முயற்சிகளை நாங்கள் முடிந்த அளவு செய்துகொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

குழந்தைகளுக்காக நிறைய வகுப்புகள் நடத்துகிறோம். 10, +2 படிப்பவர்களுக்கும், அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கும் ஒரு பெரிய மன அழுத்தம் இருக்கிறது. அதற்காக வகுப்புகள் நடத்துகிறோம். டி.ஏ.வி. பள்ளி, பாம்பினோ, ஐ.பி. ஆர்ட் சென்டர், மாநகராட்சிப் பள்ளிகள், ரமண வித்யாலயா என்று நிறையப் பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்திருக்கிறோம். கார்ப்பரேட் கம்பெனிகள் பலவற்றில் பயிற்சி அளித்திருக்கிறோம். என் தங்கை சிறார் யோகத் திருவிழா நடத்துகிறார். வாழ்க்கையே யோகமாக மாறிவிட்டது. மாறிவிட்டது என்று சொல்வதா, மாற்றப்பட்டது என்று சொல்வதா எனத் தெரியவில்லை.

கேன்சரிலிருந்து மீண்டு...

யோகப் பயிற்சியால் கேன்சரிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்கள் நிறையப் பேர் இருக்கிறார்கள். மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் இருக்கிறார்கள். சிலர் எப்போதும் எதையாவது குறை சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலருக்கு எல்லாம் சலிப்பாக இருக்கும். சதா அலுத்துக் கொள்வார்கள். சிலர் பிரச்சனைகளால் புலம்பி, அரற்றிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இருப்பதை வைத்துத் திருப்தியாக வாழத் தெரியாமல், இல்லாததற்கு ஏங்கி, தன்னையும் வைத்துக் கொண்டு, கூட இருப்பவர்களையும் வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் எல்லாம் யோகப் பயிற்சிகளினால் மிக நல்லவிதமாக மாறி இருக்கிறார்கள். அத்தகையவர்களுக்குப் பாசிடீவ் எனர்ஜியை யோகம் தந்திருக்கிறது.

ஆற்றிவை இறைவன் நமக்குக் கொடுத்திருப்பதற்காக நாம் சந்தோஷப் படவேண்டும். அது குறைவதால்தானே சிறப்புக் குழந்தைகள் அவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள். இதை உணர்ந்து பலர் தங்களை மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தோல் நோய்கள், மைக்ரெய்ன், சர்க்கரை நோய், வலிகள் என்று பலவற்றிலிருந்தும் யோகம் பலரை மீட்டி இருக்கிறது.



சத்தியானந்தா யோக மையம்

எங்களுடைய சத்தியானந்தா யோக முறையில் (www.syctchennai.com) முழுமையான வளர்ச்சியை (holistic development) இலக்காக வைத்திருக்கிறோம். அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்று ஐந்து கோசங்கள் மனிதனிடம் இருக்கின்றன. இவற்றைப் புரிந்துகொண்டு நெறிப்படுத்துகிறவர்களாக நாம் இருப்போம். Awareness என்பதுதான் சத்தியானந்த யோகத்தின் மிக முக்கிய விஷயமாக உள்ளது. உதாரணமாக நாம் கையை அசைக்கிறோம். அப்போது மூச்சும் விடுகிறோம். நாம் கை அசைப்பதை கவனிப்போம். ஆனால் மூச்சு விடுவதை கவனிக்க மாட்டோம். ஆனால், இதையே யோகமாகச் செய்யும்போது கை நீட்டும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கிறேன்; மடக்கும்போது மூச்சை வெளியே விடுகிறேன். இப்படிக் கவனிக்க வைப்பதுதான் யோகம். மனம், மூளை, எண்ணம், சிந்தனை, மூச்சு, உடல், பிராணன் என எல்லாவற்றையும் ஒருங்கிணைந்துச் செயல்பட வைப்பது யோகம். அப்படிச் செய்யும்போது உடலுக்கு என்ன ஆகிறது என்பதையும் உணர வைப்பதுதான் யோகம்.

இது பிஹார் ஸ்கூல் ஆஃப் யோகா எனப்படுகிறது. 2013ல் பொன்விழா ஆண்டைக் கொண்டாடினோம். இது 55வது ஆண்டு. சுவாமி சிவானந்தர் இதனைக் கொடுத்தார். அவருக்குப் பிறகு சத்தியானந்தர். சுவாமி நிரஞ்சன் மற்றும் சுவாமி சத்சங்கி இருவரும் சத்தியானந்தரின் நேரடிச் சீடர்கள். அவர்களிடம் நாங்கள் க்ரியா யோகா உள்ளிட்ட பயிற்சிகளைப் பெற்றோம். Serve, love and give என்பதுதான் எங்களது தாரகமந்திரம். வாழ்க்கையில் சேவை செய்யவேண்டும்; அன்பு செலுத்த வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு நிறையக் கொடுக்க வேண்டும். இதை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு சத்தியானந்த ஆச்சரமம் இயங்குகிறது. சிவானந்தரின் அஷ்டாங்க யோகத்தைப் பின்பற்றுகிறோம். பதஞ்சலி யோகம், ஹடயோகம் ஆகிய முறைகளின் நுணுக்கங்கள் இதில் உள்ளன.

கேன்சருக்கு நன்றி

நீ யோகம் செய்யணும். உன் எதிர்மறை எண்ணங்கள் போய்விடும். நீ நன்றாக வருவாய், வரவேண்டும். அதற்கு யோகம் நிச்சயம் உதவும்; நம்பு என்று என் டாக்டர் சொன்னார். அந்த வகையில் கேன்சரை நான் ஒரு வரமாகத்தான் பார்க்கிறேன். டாக்டர் சொல்ல, என் தங்கை வழிகாட்ட, ஒரு நல்ல ஆசானிடம் சேர என்று இதெல்லாம் ஒரு முக்கோணம். இது எத்தனை பேருக்கு அமையும்? பெரிய பின்பலம் என்றால் என் பெற்றோர்கள் தான். என்னுடைய குழந்தைகள் என்னை முன்மாதிரியாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நான் பெரிய இன்ஸ்பிரேஷன். எப்போதும் நான் சிரித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் அவர்கள்.

"வாழ்க்கையில் எந்தக் கஷ்டமும் பெரிதில்லை. அதன் பக்கத்தில் நாம் போடும் கோட்டைப் பொறுத்ததுதான். நான் சின்னக் கோட்டைப் போட்டால் என் கஷ்டம் பெரிதாகத் தெரியும்; பெரிய கோட்டைப் போட்டால் என் கஷ்டம் சிறிதாகத் தோன்றும். எல்லாம் நம் மனநிலையைப் பொறுத்ததுதான்" என்று மலர்ந்த சிரிப்போடு கூறுகிறார் வேதவல்லி. அவரது பேச்சும், தன்னம்பிக்கையும் பெரிய பிரமிப்பைத் தருகின்றன. வியப்பு மாறாமல் வாழ்த்தி விடைபெற்றோம்.

சந்திப்பு, படங்கள்: அரவிந்த் சுவாமிநாதன்

மறக்க முடியுமா?

2010ல் ஒரு புற்றுநோயாளியைச் சந்தித்தேன். அவர் கிறித்தவர். விரைவில் இறந்துவிடுவோம் என உறுதியாக நம்பினார். அவரைச் சந்தித்து, என் வாழ்க்கையைப் பற்றி எடுத்துச் சொன்னேன். "நானும் உங்களை மாதிரிதான் இருந்தேன். சிகிச்சை பெற்று இப்போது நன்றாக இருக்கிறேன். கவலைப்பட வேண்டாம். விரைவில் சரியாகிவிடும்.

அதற்கு இதை இதைச் செய்ய வேண்டும் நிச்சயம் நீங்கள் குணம் பெற்றுவிடுவீர்கள்" என்றெல்லாம் எடுத்துச் சொன்னேன். அவருக்கு நம்பிக்கை வரவில்லை.

அவருக்கும் இரண்டு சிறு குழந்தைகள். "உன் ஏசு உன்னைக் கைவிட மாட்டார். மன உறுதியோடு, தன்னம்பிக்கையோடு இரு" என்று அறிவுறுத்தினேன். அவர் படிப்படியாக நம்பிக்கை கொண்டார். இன்றைக்குக் கேள்சரிலிருந்து மீண்டு நல்ல நிலையில் இருக்கிறார். அவருக்குள் இருந்த தையற் கலையை மீட்டெடுத்து, வீட்டில் இருந்தபடியே செய்கிறார். இந்தப் பேஷண்டுகளிடம் கட்டணம் வாங்கிக் கொள்வதில்லை. காரணம், கேள்சருக்கே நிறையச் செலவு செய்து, மனம் நொந்து இருப்பார்கள். அவர்களிடம் போய் பணம் வாங்கக்கூடாது என்பது எங்கள் எண்ணம்.

- வேதவல்லி

எண்ணங்களே தீர்மானிக்கின்றன

கேள்சர் வந்துவிட்டால் நோயாளிகள் மிகவும் மனம் உடைந்து விடுகிறார்கள். வாழ்க்கையே அவ்வளவுதான் என்று நினைக்கிறார்கள். நான்கு சுவரை விட்டு வெளியே வர மாட்டார்கள். நாம் சொல்வதைக் கேட்கவும் மாட்டார்கள்.

மரணம் எப்போது, எப்படி வேண்டுமானாலும் வரலாம். கேள்சர் வந்துதான் வரவேண்டும் என்பதில்லை. ஏன், சுகர், ரத்த அழுத்தம், இதயநோய் என்று எதன்மூலமும் வரலாம். வாழ்க்கையை நல்லவண்ணம் வாழமுடியும் என்று நம்பினாலே பல வியாதிகளை நம்மால் தவிர்க்க முடியும். பாரம்பரியம் என்பது 2 சதவிகிதம்தான். எல்லாம் மனதைப் பொறுத்ததுதான். மனதில் உறுதி வேண்டும்.

"நான் நன்றாக இருப்பேன்" என்று நினைக்க வேண்டும். ஆனால், நிறையப் பேர் "எனக்குக் குணமானாலும் நோய் திரும்ப வந்துவிடும் வந்துவிடும்" என்ற அச்சத்திலேயே இறந்து போயிருக்கிறார்கள். எல்லாமே நம் எண்ணங்களைப் பொறுத்துத் தான் இருக்கிறது.

மனிதர்கள் இரண்டைத்தான் நினைக்கலாம்: ஒன்று, நான் நன்றாக இருப்பேன் என்று. அல்லது, நான் நன்றாக இருக்கமாட்டேன் என்று. நீங்க என்ன நினைத்தாலும் நடப்பது நடக்கப் போகிறது என்றால், நாம் ஏன் நெகடிவாக நினைக்க வேண்டும்? பாசிடீவாக நினைப்பது நம் கையில்தானே இருக்கிறது!

இதற்கு நமது மனம்தான் காரணம். அந்த மனதை வலிவுள்ளதாகக் வேண்டும். நான் நன்றாக இருப்பேன் என்று மட்டுமே அது நினைக்க வேண்டும்.

கேள்சர் பல காரணங்களால் வரலாம். பரம்பரையாக வரவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அதற்கான சாத்தியக் கூறு 2% தான். கேள்சர் அணுக்கள் எல்லாரிடமும் இருப்பதுதான். அது எப்போது கேள்சராக மாறுகிறது என்பதைப் பல காரணிகள் தீர்மானிக்கின்றன. எனக்கு ஏன் வந்தது என்றால் பல பிரச்சனைகள். மன உளைச்சல், பணப் பிரச்சனைகள் என்று சந்தித்துக் கொண்டிருந்தேன். எல்லாருக்கும் அப்படித்தான் வரவேண்டும் என்பதில்லை. அது கேள்சராக வரலாம், அல்லது வேறு நோய்களாக வரலாம். பெரும்பாலான வியாதிகள் மனதில் உருவாகி உடலில் பிரதிபலிப்பதுதான். அடிப்படைக் காரணம் மனதுதான். இது பலருக்குப் புரிவதில்லை. அதைப் புரிந்துகொண்டால், யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் அந்த நிலைமையை மாற்ற முயற்சிக்கலாம்.

- வேதவல்லி

உலகம் அழகாகிவிடும்

யோகா என்பது ஃபாஸ்ட் ஃபுட் அல்ல - இன்றைக்கே எனக்கு எல்லாம் நடந்துவிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க. இரண்டு மாதத்தில் நடந்துவிடும் என்றும் சொல்லமுடியாது. அவரவர் பிரச்சனைக்கு ஏற்ப, படிப்படியாகத்தான் நடக்கும். பொறுமை வேண்டும். கிதார் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் கிதார் வேண்டும்; டான்ஸ் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் சலங்கை வேண்டும். ஆனால், யோகம் கற்றுக்கொள்ள நாம் மட்டும்தான் வேண்டும். நமது ஆர்வம், முயற்சி, உழைப்பு வேண்டும். 6 x 3 இடம் வேண்டும். அது எல்லாரிடமும் இருக்கும். அது போதும் யோகம் செய்ய. என்ன பலன் என்பது அதைச் செய்து பார்த்தால்தான் தெரியும்.

மனம், சிந்தனை, உடல், பிராணன் என அனைத்திற்கும் இதில் ஒருங்கிணைப்பு இருக்கிறது. இதுவே தியானமாக மாறுகிறது. தியானம் என்று தனியாகச் செய்ய வேண்டியதில்லை.

தற்போது பிரதமர் மோதி அவர்கள் யோகம் குறித்துப் பெரிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளார். 193 நாடுகள் இதில்

இணைந்திருக்கிறார்கள். வேறு எந்த விஷயத்தில் இப்படி இணைந்திருக்கிறார்கள்? உலகெங்கிலும் உள்ள 193 நாடுகள் இணைந்து கையொப்பமிட்டிருக்கிறார்கள் என்பது மிகவும் பெருமைக்குரிய விஷயம் இல்லையா? பல தடைகளைக் கடந்து யோகம் இன்றைக்கு உலக அளவில் கொண்டாடப்படுகிறது. இப்படி யோகம் வழியே ஒவ்வொரு மனிதனும் மாறினால் உலகம் அழகாகி விடும்.

- வேதவல்லி

ஃபீனிக்ஸ் விருது

ஃபீனிக்ஸ் அவார்க்கு 550 பேர் விண்ணப்பித்திருந்ததாகச் சொன்னார்கள். அதில் 50 பேரைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். அதில் நானும் ஒருத்தி. என் கேன்சர் சேவையைக்கூட அவர்கள் பெரிதாகப் பார்க்கவில்லை. கேன்சர் வந்து வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு, குணமானபின் மீண்டும் வேலைக்குப் போகாமல் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்காக வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தற்காகத்தான் இந்த விருது என்று எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். வேறெதுவும் கொடுக்காத திருப்தியை ஊருணி அமைப்பின் இந்த விருது எனக்குத் தந்தது.

- வேதவல்லி

We Can Care தொடர்புகொள்ள

முகநூல் பக்கம்: fb/WECANCARE

ஹெல்ப்லைன் தொலைபேசி: 9841053435 (இந்தியா).

Share:

[View Comments](#)

[Print](#) < [Prev](#) | [Index](#) | [Next](#) > [Top](#)

© Copyright 2016 Tamilonline