



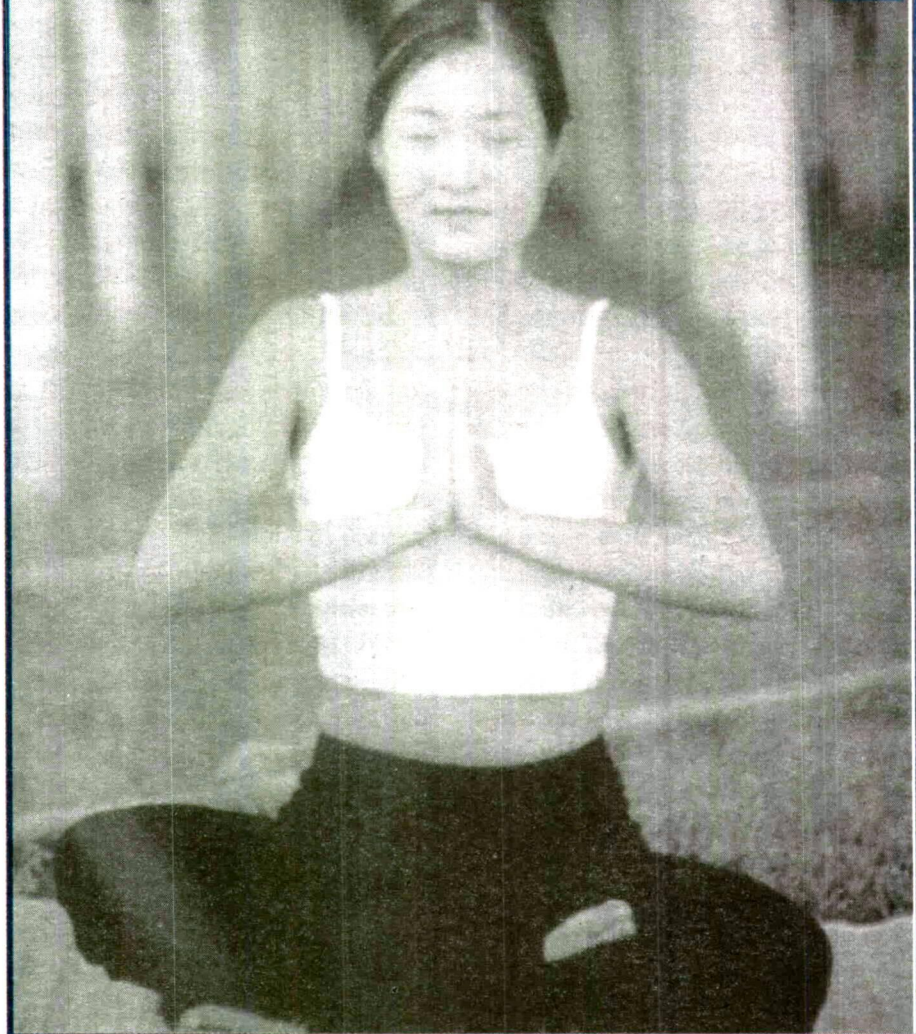
වර්තමාන ලෝකයේ මිනිසාට යෝග (Yoga) ක්‍රමයෙන් උගතහැකි දේ බොහෝය. එය සිත පහන් කරයි. ගත ලිහිල් කරයි. එමගින් සිතේ ඇතිවන දුක්ඛ දෝමනස්සයන් ඉවත් කර, සිරුරේ නිරෝගී වැඩීම විධිමත්ව පවත්වාගෙන යෑමට පිටිවහලක් ලැබේ. මේ නිසා කායික හා මානසික ආතතිය හංග කරන මූලික ප්‍රතිකාරයන් හැටියට යෝග ක්‍රමය හඳුනා ගෙන තිබේ.

මැතිලා හි වාණිජ දිස්ත්‍රික්කය වන ශ්‍රීඩි-මැතිලා හි වාණිජ දිස්ත්‍රික්කය වන ශ්‍රීඩිලොක්-වලපවතින කාර්යබහුලතාවය විසින් මා ගමන් ගන්නා ලද කුලී රථයේ වේගය පාලනය කරනු ලැබීය. එය බඩ ගා ගෙන ගියේ මගේ සිත බෙහෙවින් පාරමිති. ඒ අතර උෂ්ණත්ව ඒකක 32 දී එම රථයේ වායුසම්කරණ යන්ත්‍රය ද ක්‍රියා විරහිත විය. මම මගේ ජංගම දුරකථනය ගෙන එදින මැන්ඩරින් හෝටලයේ දී පැවැත්වීමට නියමිත ව්‍යාපාරික දහවල් කෑමට (Business Lunch) ප්‍රමාද වී පැමිණෙන බව දැන්වීමට කටයුතු කෙළෙමි. මේ අතර කාර්යබහුල දුරකථන පරිපථ ඔස්සේ නොකඩවා ඇමතුම් ගලා එන්නට විය. මගේ හිස ඉරුවාරදයෙන් (Migraine) රිදුම් දෙන්නට වූයේ මුළු සිරුරම උණු වී වැගිරෙන්නට ආසන්න බවක් හඟවමිනි.

අනතුරු කේවල්කාරී ගනුදෙනු කරුවකු සමග පැය කීපයක් තිස්සේ පැවැති දීර්ඝ සාකච්ඡාවකින් හා දහවල් කෑමෙන් පසු විවේකයක් ගැනීමේ අවසේත් මම හෝටලයේ ප්‍රවේශ ශාලාවේ (Hotel Lobby) නිහඩ මුල්ලක අසුන්ගත්තෙමි. යෝග ක්‍රමය පිළිබඳ උපදෙස් සහිත කුඩා පොතක් (Brochure) මා අතට පත්වූයේ එම මුල්ලෙහි තිබුණු විපෝචක් මතවූ පත්තර - සඟරා කිහිපයක් අතරිනි.

දිනපතා විනාඩි කීපයක් මේ සඳහා යෙදවීමෙන්, තෙහෙට්ටුව හා නොඉවසිලීමක් ගතිය මගහැරී යන අතර, වෙහෙස තිවා ගැනීම සඳහා එය කදිම මගක් වනු ඇතැයි එහි එක්තරා පොරොන්දුවක් ලෙසින් සඳහන් කර තිබිණි. එම සටහන මා තුළ විශාල උනන්දුවක් ඇති කැරවීමට සමත්විය.

පහසුවෙන් හුස්ම ගනිමු නිරෝගීව ජීවත්වෙමු



සිරිල් අභයගුණවර්ධන

එයින් සතියකට පමණ පසු එම හෝටලයේ නාවකාලිකව පවත්වා ගෙන ගිය යෝගක්‍රමය පිළිබඳ පුහුණු වැඩමුළුවකට මම ද සහභාගි වූයෙමි. මෙහිදී මම සැහැල්ලු කලීසමකින් හා ටී ෂර්ට් එකකින් සැරසුණෙමි. තවත් දහදෙනෙක් මා සමග වූහ. ඔවුන් අතර ගෘහණියක්, ව්‍යාපාරිකයින් කීප පොළක් විශ්‍රාමික යුවලක් සහ විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍ය - ශිෂ්‍යාවෝ කිහිප දෙනෙක්ද සිටියහ. සමහරු මා මෙන්ම ආධුනිකයෝ වූහ.

එදින අපේ උපදේශකවරයා වූයේ ප්‍රකාශ් සිං බිෂ්ට් නමැති ඉන්දියානු තරුණයෙකි. හෙතෙම

පැහැදිලි හා දීප්තිමත් දසකින් සහ මොළොක් කටහඩකින් යුත් හීන්දර, ප්‍රසන්න පුද්ගලයෙකි. ඔහු අප ඉරියව් කිහිපයකම පිහිටෙව්වේය. එම ඉරියව් හැඳින්වූණේ ආසන(Asanas)යනුවෙනි. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ අතපය, කඳ, ගෙල හා කොඳු නාරටිය ඉදිරියට සහ පැත්තට තැමෙන ලෙස විවිධ ඉරියව්වෙන් හිඳ සිටීමයි. ආධුනිකයින් එක ඉරියව්වක (ආසනයක) තප්පර 15 සිට 30 දක්වා කාලයක් රැඳී සිටිය යුතුවේ. මේ හැම ඉරියව්වකදීම පහසුවෙන් හා සෙමින් හුස්ම ඉහල පහල දැමීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ.

" කිසිම විටෙක වෙහෙස විය යුතු නොවේ " යැයි ප්‍රකාශයට අවධාරණය කළේය . "ඔබ හැම දෙයක්ම කළ යුත්තේ , ඔබේ සිරුරට මහත්සියක් හෝ වේදනාවක් හෝ නොදැනෙන ආකාරයටයි. මෙය කිසිසේත්ම තරගයක් නොවේ.

පළමු සැසිය අවසානයේ දී මා තුළ ප්‍රාණ-වත්තාවයක් සහ විවේකී ස්වභාවයක් දැකිණි. පැයක් ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීමෙන් අනතුරුව දැනෙන අත - පය රුදුව දහඩිය දැමීම, නදින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම දැඩි වෙහෙස හා පිපාසය වැනි කරදරකාරී කිසිදු හැඟීමක් හෝ වේදනාවක් එයින් ඇති නොවීය. ඒ වෙනුවට ඊළඟ පන්තියට සහභාගිවීමේ දැඩි කැමැත්තක් මා තුළ ඇතිවීය. ලෝකය පුරා සිටින දසලක්ෂ ගණනක අනෙක් අය මෙන් මා ද යෝග ක්‍රමයට ආසන්න වූයේ මෙලෙසිනි.

යෝගක්‍රමය ආරම්භවූයේ දැනට අවුරුදු 5000 ට පෙරයි. එහෙත් එය සංවර්ධනය වූයේ දැනට අවුරුදු 2000 ට ඉහත කාලයේ දී වර්තමාන ඉන්දියාවේ ඉන්දු සරස්වතී (Indus - Sarasvati) සංස්කෘතිය පැවැති වකවානුවේදී ය. හින්දු හා බෞද්ධ ආගම් දෙක ඇසුරෙන් පැන නැංග ද යෝගක්‍රමය කොහෙත්ම ආගමක් නොවේ. එසේම එය ශාරීරික අභ්‍යාස ක්‍රමයක් ද නොවේ.

"යෝග " යන පදය සංස්කෘත වචනයකි. එය සිත කය දෙකෙහි ඒකාත්මික භාවය (Integration) හා ඒකාග්‍රතාව (Union) යන තේරුම වහනය කරයි. එය භාවිත කිරීමේ දී හැමවිටම අධ්‍යාත්මික මානයක් (Spiritual Dimension) ඇතිවීම ස්වභාවයකි. උදහරණයක් වශයෙන් වසර 2000 ට පෙර පතංජලී (Patanjali) සාම්ප්‍රදාය, ආධ්‍යාත්මික සංසිද්ධිය (Spiritual Dimension) වෙනුවෙන් ඇති කළ අෂ්ටාංගික මාර්ගය (Eight - Fold) තුළ ද යෝග ක්‍රමය අන්තර්ගතවේ. පතන්ජලී යෝග දර්ශනය යනුවෙන් මෙය හැඳින්වේ. අද ජාත්‍යන්තර වශයෙන් හොඳින් දැන හඳුනන ආසන සහ ප්‍රාණයාම (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීම විධිමත් පාලනයකට හසුකිරීම) යන දෙකද ඊට අයත් වේ. සඳවාරාත්මක ශික්ෂණය (Moral -Discipline) ආත්ම දමනය (Self - Restraint) පුණරුත්ථාපනය - එකඟත්වයක් ඇති කරගැනීම (Concentration) සහ භාවනාව (Meditation) යන අංග ද ඊට ඇතුළත් වේ.

ඉන්දියාවේ ගුරු යෝගී හා යෝගීනීන් ඇතුළු සුවිශේෂී පුරුකත්වලාභී හු, මෙකල යෝග ක්‍රමය වෙනත් දිසාවන්ටද යොමු කරති. ආත්ම ගවේෂණය (Self - Realisation) ඔවුන් අනුදාන තිබෙන එබඳු එක් දිසාවකි. මේ අනුව

ඇතැම් තුනත යෝග ගුරුවරු සරළ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමය මත පිහිටි ශාරීරික සංයමයට මුල්තැන දෙන හත යෝග (Hatha Yoga) ක්‍රමය අවධාරණය කරති.

මගේ දෙවන යෝග අභ්‍යාසයේ දී ආධුනිකයින්ට ආසන දහයක් සුදුසු වේ යැයි ප්‍රකාශ නිර්දේශ කළේය. කඳ ඇඹරීමේ දී මම දෙපා ඉදිරියට විහිද බිම හිඳ ගත්තෙමි. අනතුරුව දකුණු දණ හිස වම් දණ හිසට පසුවන සේ තැබුවෙමි. ඊළඟට මගේ වම් වැළ මීට දකුණු දණ හිස මත තැබුවෙමි. දකුණු අත්ල

පළමු සැසිය අවසානයේ දී මා තුළ ප්‍රාණවත්තාවයක් සහ විවේකී ස්වභාවයක් දැකිණි. පැයක් ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීමෙන් අනතුරු දැනෙන අත-පය රුදුව දහඩිය දැමීම, නදින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම දැඩි වෙහෙස හා පිපාසය වැනි කරදරකාරී කිසිදු හැඟීමක් හෝ වේදනාවක් එයින් ඇති නොවීය. ඒ වෙනුවට ඊළඟ පන්තියට සහභාගිවීමේ දැඩි කැමැත්තක් මා තුළ ඇතිවීය. ලෝකය පුරා සිටින දසලක්ෂ ගණනක අනෙක් අය මෙන් මා ද යෝග ක්‍රමයට ආසන්න වූයේ මෙලෙසිනි.

පොළොවේ වදින සේ මගේ දකුණු අත සිරුරේ පසු පසට ගත්තෙමි. පහසුවෙන් හුස්ම ගනිමින් මගේ පිටකොන්දට ශක්තිය ලබා දුන්නෙමි. පසුව මගේ කඳ හා හිස දකුණු පසට නැඹුරු කළේ හුස්ම පහත හෙළීමට බාධාවක් නොවන ආකාරයෙන් එසේ කරමිනි. මෙසේ තප්පර 30 ක කාලයක් මම එකී ඉරියව්වෙහිම සිටියෙමි. කෙටි විවේකයකින් පසු මම මගේ අත් පා වම් අතට දිගු කෙළෙමි.

තයා ගේ ඉරියව්ව සඳහා මම මගේ දෙකකුල් එකතු කර උදරයෙන් බිම දිගාවූයෙමි. අනතුරු අත්දැකූ සිරුර දෙපසින් පහත් කෙළෙමි. පහසුවෙන් හුස්ම ගනිමින් මගේ දෙ අත්ල පොළොවට තෙරපා හිස හා පපුව සෙමින් එසවූයෙමි. පසුව තප්පර 30 සිට 45 ක කාලයේ දී මම

මගේ පපුව හා හිස පොළොවට පහත් කෙළෙමි. මේ අනුව තිවැරැදිව හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම මගේ දෙවැනි ස්වභාවික පුරුද්ද බවට ඉක්මනින්ම පත්විය. මෙලෙස මගේ අභ්‍යාසය අවසාන වූයේ තිරුත්සාහික හැඟීමක් සිතෙහි පහළ කරමිනි. ඇත්තටම එය සිදුවිය යුත්තේ ද එලෙසිනි.

යෝග අභ්‍යාසය හමුදා පුහුණුවක් බඳු යැයි තොහැඟි යුතුය " මෙසේ කියන්නේ යෝග ක්‍රමය පිළිබඳ විවිධ වැඩ සටහන් නිර්මාණය කිරීමෙන් ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පත් ලැරී ජේන්ස කැලිෆෝර්නියා විශ්ව විද්‍යාලයෙහි හා ලොස් ඇන්ජලීස් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙහි යෝග වැඩමුළු ආරම්භ කරනු ලැබූයේ ඔහු විසිනි. හෙතෙම මිනිස් ප්‍රතිරූපක සඳහා යෝග ක්‍රමය (Yoga for Dummies) නමැති පොතේ සමකතුවරයාද වෙයි. මැදි වයසේ මිනිසුන් වෙහෙසට පත්කරන තාලයේ දැඩි විධි විධාන යෙදීම අවශ්‍ය නොවේ. වුවමනා කරත්තේ පහසුවෙන් හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම කළ හැකි සරල ඉරියව්වක පිහිටුවීම පමණි. යැයි ඔහු වැඩිදුරටත් කියයි.

මම සතියකට දවස් හතරක් හෝ පහක් තුළ හැම දවසකම පාතරාසය ගැනීමට පෙර, යෝග ආසනයක නියමිත පිළිවෙත් පිරීමට පුරුදු වූයෙමි. මෙසේ සති කීපයක් ඇවෑමේ දී ගෝල්ෆ් ක්‍රීඩාව නිසා ඇතිව තිබූ පැරැණි තුණුවිය කැක්කුම ක්‍රමයෙන් අඩුවන ලද්දේ මට හොඳින් දැනෙන්නට විය. මේ නිසා මා විටින් විට ගැනීමට පුරුදු වී සිටි වේදනා නාශක ඖෂධ මගේ ගමන් මල්ලෙන් ගෙන ඉවතට විසි කෙළෙමි. ටික දිනකට පසු මා නැවැත ගෝල්ෆ් ක්‍රීඩාවේ යෙදී ලැබූ පළමු දිනුමේ දී ම මා සමග ක්‍රීඩා කළ අනෙක් ප්‍රතිමල්ලවයා මා අමතා කීවේ මෙවැනි බසකි. "ඇත්තටම ඔබ අද දිනුවේ යෝග ක්‍රමය නිසා තම ඔබත් සමග එක්වී යෝග ක්‍රමය පිරීමට මාත් සුදුනම් ...!"

මගේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ එකම තැනැත්තා ඔහු පමණක් නොවීය. මා මගේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමේ අවධානයක් කිසියම් උපකරණයක් හෝ බෙහෙතක් හේතක් හෝ රැගෙන ආ හැම විටෙකම මගේ බිරිය තළල රැළී ගත්වා, එදෙස බැලීම පුරුද්දක් කර ගෙන සිටියාය. ඒවායින් මා වෙත කිසියම් බලපෑමක් ලැබී ඇතැයි ඇ විශ්වාස කරන්නට ඇත.

එහෙත් මෙවර තමී එහි වෙනසක් දක්නට ලැබිණි. "ඔයා බොහොම තැත්පත් වෙලා ඒ වගේම හැම තිස්සෙම ක්‍රියාශීලීයි. වෙහෙසක් නැතිගානයි..." ඔ කීවාය. එසේම යම්කිසි අවුල් සහගත හැඟීමකින් මෙසේ ද ප්‍රශ්න කළාය. "දැන් ඔයා වාහන තද බදයකදීවත් වෙනද වගේ තරහ ගත්තේ නැ. යෝග ක්‍රමයෙන් ඒක වූණේ කොහොමද?"

මේ ප්‍රශ්නයට මා වෙත පිළිතුරු ලැබුණේ වෛද්‍ය ඊවඩ් උසාවන් ගෙනි. හෙතෙම සැත් ඇත්තෝනියෝ හි පිහිටි ටෙක්සාස් විශ්ව විද්‍යාලයේ සතිපාරක්‍ෂක විද්‍යා මධ්‍යස්ථානයේ සේවය කළේය. “යෝග ක්‍රමයෙන් සිරුරේ ස්නායු පද්ධතිය සංසුන් කෙරෙයි. එමගින් අවධි වන ස්නායු පද්ධතියේ කොටසක ක්‍රියා කාරීත්වයෙන්, ඇඬුනලින් ග්‍රාවය නිකුත් කිරීම ඇරැඹේ. මේ තිසා හෘදය වස්තුව වේගවත් වී ස්වසන ක්‍රියාවලිය ද ඉක්මන් වේ. මේ අනුව අප යෝග ක්‍රමය ඇසුරෙන් අත්විඳින විශ්‍රාමික සුවය, පූර්වෝක්ත සංසුන් භාවයේ සෘජු ප්‍රතිඵලයක් වේ.” යැයි හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේය. “YOGA RX” නැමැති යෝග ක්‍රමය පිළිබඳ ග්‍රන්ථයේ සමකතුවරයා ද වන වෛද්‍ය උසාවන් එහි මෙසේ ද සටහන්කර ඇත. “යෝගාසන කාලය තුළ දී නිවැරදිව හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ඉතාම වැදගත් වේ.”

ඒ අනුව ස්වසනය පාලනය කළ යුත්තේ මෙලෙසිනි. ඉදිරියට හා දෙපසට නැමීමේදී හා ඇඹරීමේ දී පහසුවෙන් හුස්ම පිට කළ යුතුය. එසේම, පසු පසට නැමීමේ දී පහසුවෙන් හුස්ම ගත යුතුය. මෙසේ කිරීමෙන් පිටකොන්ද ශක්තිමත් වේ. රුධිරයට අම්ලකර වායුව (OXYGEN) එකතුවේ. එමගින් උදර බිත්තිය (DIAPHRAGM) උදර පේශිය, හෘදය හා පෙනහළු දෙකට හොඳ ව්‍යායාමයක් ද ලැබේ. මෙලෙස හුස්ම ගැනීමේ දී හා පිටකිරීමේ දී ඇතිවන රිද්මය, අනපය සහ මාංශ පේශි දිග හැරීමට හා ශක්තිමත් කිරීමට ද උපකාරී වේ. එසේම එමගින් ශාරීරික වැඩිම හා මානසික විවේකය ද අත්පත් වේ.

මගේ මුල් පත්ති කීපයකට සහභාගි වූ ඡෙරල් කැඩ්ලිනා, ඇයට යෝග ක්‍රමයෙන් ලැබුණු දේ අවංකවම ප්‍රකාශ කළේ මෙලෙසිනි. 36 හැවිරිදි කැඩ්ලිනා රාජකාරි කටයුතු සඳහා රටවල් කීපයකම සැරිසරා ඇත්තියකි. “මා මෙය පටන්ගත්තේ තම වැඩ උනන්දුවකින් නොවේ. තමුත් මේ වන විට මම පත්ති 50 කට වඩා සහභාගි වී ඇත්තෙමි. ඇත්තටම එයින් මා තුළ නිහඬ වෙනස්කම් කිහිපයක්ම සිදුවී තිබේ. කණස්සල්ල හා වෙහෙස දුරුවීම ඉන් මුල්තැන ගනී. අවංකවම මම ඊට බෙහෙවින් කැමැත්තෙමි.”

යෝග ක්‍රමය ආරම්භ කර මාස කිහිපයකට පසුව, කිසියම් ව්‍යාපාර කටයුත්තක් සඳහා ඉන්දියාවට යෑමට මට සිදුවිය. එහි දී යෝග පාසලකට පිවිසීමට ද අවස්ථාව සැලසිණි. ඒ අනුව මම, මුම්බායි සහ පුනා අතර

මෙම ආයතනයේ බුද්ධිමය සහ විද්‍යාත්මක ස්වභාවය සිත් ගන්නා සුළු විය. ඇතුළු වහලේ පංකාවක් සහිත කාමරයක නවාතැන් පහසුව, ආහාර පාන සහ යෝග පන්තියේ අය කිරීම් සමග දෛනික අය කිරීම ඩොලර් 10ක් විය. එහෙත් තරු පහේ හෝටලයක පැවැත්වෙන මෙවැනිම යෝග පුහුණුවක ගාස්තුව ඩොලර් 1500ක් විය. එසේ වුවද මේ ආයතනය වඩා විශ්වාසදායක ශිල්පායතනයක් යැයි මම විශ්වාස කරමි.



මැදි මාවතක ලෝකවාසීන් පිහිටි කයිවාලයා-ධම්ම (KAIVALYADHAM) ආයතනය තෝරා ගනිමි. මීට දශකයකට පෙර මෙහි ආරම්භකයා වූ කුවාලයානන්ද ස්වාමි, යෝග ක්‍රම පුහුණු වන්නන් ගේ රුධිර පීඩනය, ශ්වසනය හා නාඩි වැටීම ආදිය පරීක්ෂාකර, යෝග ක්‍රමයෙන් සිදුවී තිබෙන වෙනස්කම් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ ව්‍යාපෘතියක් පටන් ගත්තේය.

මෙම ආයතනයේ බුද්ධිමය සහ විද්‍යාත්මක ස්වභාවය සිත් ගන්නා සුළු විය. ඇතුළු වහලේ පංකාවක් සහිත කාමරයක නවාතැන් පහසුව, ආහාර පාන සහ යෝග පන්තියේ අය කිරීම් සමග දෛනික අය කිරීම ඩොලර් 10 ක් විය. එහෙත් තරු පහේ හෝටලයක පැවැත්වෙන මෙවැනිම යෝග පුහුණුවක ගාස්තුව ඩොලර් 1500 ක් විය. එසේ වුවද මේ ආයතනය වඩා විශ්වාසදායක ශිල්පායතනයක් යැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙහි ලේකම්වරයා වූ මී. පී. නිවාර් මහතා, ගරු කටයුතු පෙනුමකින් හෙබි කරුණාවන්ත පුද්ගලයෙකි. හැත්තෑ දෙනෙහි විරිදී හෙතෙම නියෝගී ප්‍රසන්න තැනැත්තෙකි. ඔහු හැම විටම හැඳ සිටියේ දුඹුරු පැහැති කපු මිශ්‍ර පොලියෙස්ටර් කලිසමක් හා පෝලෝ (POLO) කම්සයකි. ඔහුගේ අළු පැහැති හිස කෙස් කොටට කපා තිබුණු අතර, දූසෙහි කණිණාඩි සහලක් ද පැළැන්දේය. නිවාර් මහතා ද යෝග ක්‍රමය හදාරා තිබුණේ ආශ්‍රමයකින් නොවේ. සරසවි සමයේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව තිසා ඔත්පල වීමෙන් ඔහුගේ යෝග පුහුණුවට මග සැලසිණි.

යෝග ක්‍රම පුහුණුවීමේ දී ආගමික හත්තියක් තිබීම අවශ්‍ය යැයි ඔහු නොපිළි ගත්තේය. එසේම එය කිසියම් විධියක භාවනා ක්‍රමයක් යන අදහස ද හෙතෙම ප්‍රතික්ෂේප කළේය. “මේකට ආගමේ සම්බන්ධයක් නැතැ”යි නිවාර් තරයේ ප්‍රකාශ කරයි. “එහෙත් මෙමගින් සිදුවන කායික හා මානසික සංවර්ධනය තුළින්, ඔබ බොද්ධියෙකු නම් වඩා හොඳ බොද්ධියෙකු බවටත් කතෝලිකයෙකු නම් ඉතා හොඳ කිතු බැතිමතෙකු බවටත් පත්වීම නිසැක වශයෙන් ම සිදුවේ” යැයි ඔහු වැඩිදුරටත් පෙන්වා දුන්නේය.

සතියක හා සති දෙකක පන්තිවලට ශිෂ්‍යයන් 36 දෙනෙක් මෙහි පැමිණියහ. ඔවුන් අතර, ස්පාඤ්ඤයෙන් පැමිණි වෛද්‍යවරයෙක්, එංගලන්තයෙන් පැමිණි විදුලිය ඉංජිනේරුවරයෙක්, හමුද පුහුණුව ලැබ - මෑතකදී පිට වූ ඊශ්‍රායෙල් ගැහැනු ළමයි දෙදෙනෙක් සහ මත්පැනට ඇබ්බැහි වූ නම සෑමයා සමග පැමිණි ඉන්දීය ගෘහණියක් යන අය ද වූහ.

අපි සියලු දෙනාම කණ්ඩායමක් වශයෙන්, උදේ කාමට පෙර ආසන පුහුණුව සඳහා සහභාගි වූයෙමු. "යෝගාසන විධිමත්ව, එහෙත් සුව පහසු ලෙස කළ යුතුව ඇතැයි පනංජලී කියා තිබෙන බව..." මෙහි දී නිවාර් අපට කියා දුන්නේය. පුරා-නණ සෘෂිවරු යෝග ක්‍රමයේ උපදෙස් සූත්‍ර (SUTRAS) වශයෙන් ලියා තැබූහ. ඒවා සරල සත්‍ය වශයෙන් සලකනු ලැබේ. "මෙහිදී බල කිරීමක් සිදු නොවිය යුතුය. අවයව හැසිරවීමේ දී එය කළ යුත්තේ අවම උත්සාහයකිනි."

සැඟලේ උදේ අහරකින් පසු ඊළඟ දේශන හා ප්‍රායෝගික ප්‍රදර්ශන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම ඇවිදීමට ද කාලයක් වෙන්කර තිබේ. දහවල් ආහාරයෙන් පසු නැවත ආයතනයට පැමිණ, කැමැති කෙනෙකුට සම්බාහනය, ශාකසාර ප්‍රති-කාර හා මධ්‍යම, අදාළ සායනවලදී සිදු කළ හැකිය.

සෑදූ යාමයේ දී අපි නැවැත් කණ්ඩායම් ආසන කටයුතුවලට එකතු වූයෙමු. මෙහිදී ශ්ව-සනය පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් දීමක් ද සිදු කැරේ.

මගේ පත්තියේ සිටි එක් සගයෙකු වූයේ 76 හැවිරිදි රසායනික කම්හලක කළමනාකරුවෙකි. එම කම්හල පුනා අසල පිහිටියකි. මොහු කයිවොලොජි ආයතනයට පැමිණ ඇත්තේ ඔහුගේම සහෝදරයෙකුගේ බල කිරීමේ.

මෙහි. "මා මෙහි ඇදගෙන ඒම පිළිබඳ දැන් මම සතුව වෙමි" යැයි ඔහු කීවේය. "මෙහි ඒමට පෙර මා හැමවිටම සිතුවේ මෙවැනි දෙයක යෙදී සිටීමට කරමි මට විවේකයක් තැනි බවයි. නමුත් මම, ඉරුවාරදය හා පපුවේ අමාරුව නිසා වේදනා වින්දෙමි. එහෙත් මෙහි පැමිණ සතියකින් එම රුදුවන් දුරු විය."

මෙම ආයතනය හැර යාමට ප්‍රථම, නිවාර් ගෙන් මට ඉතාම වැදගත් උපදේශයක් ලැබුණේය. "ඔබගේ දෛනික වැඩ කටයුතුවල දී යෝග අභ්‍යාසයට මුල් තැන දීමෙන් ඔබට කිසිම පාඩුවක් සිදු නොවේ. එබැවින් දිනකට විනාඩි 30 ක් ඒ වෙනුවෙන් කැප කරන්න. එහෙත් දවසක එසේ කිරීමට බැරවීම ගැන කණස්සල නොවන්න..."

වසරක යෝග පුහුණුවෙන් මට අත් වූ ප්‍රති-ලාභ මෙසේය. මට දැන් වෙහෙස දැනෙන්නේ ඉතා මද වශයෙනි. එසේම වසර ගණනකින් මා නොලැබූ නිරෝගී ශක්තියක් දැන් මට දැනේ. මගේ පිට කොන්දේ අමාරුව මුළුමනින්ම අහෝසි වී ගොස් ඇත. එබැවින් මට හොඳට නින්ද යයි. මේ නිසා මම දිනකට උදේ වරුවේ විනාඩි 30 ක් යෝග අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙමි. සමහර දිනවල හැන්දූවරුවේ ද එසේ කරමි. එමගින් මා තුළ අමුතු නිවුණු ස්වභාවයක් ඇති කරයි.

මෙය පටන් ගත්තේ කෙසේ දැයි සමහර යහ-

එවෝ අසති. කිසියම් පොතකින් ද? විඩියෝ පටයකින්ද? පත්තියකින් ද? එහෙමත් නැත්නම් යම්කිසි ගුරුවරයකු ගෙන් ද? ඉන්දියාවට යෑමෙන් වැඩි වාසියක් ලැබෙනවාද? ජාත්‍යන්තර යෝග සුවකරන්නන් (YOGA THERAPISTS) ගේ සංගමයේ සම ආරම්භක හා අධ්‍යක්ෂවරයා වන ලැරි ජේන් ගේ අදහස අනුව, අතෙක් හැම ක්‍රමයක්ම අවසානවිය යුත්තේ ඊට සුදුසු ගුරුවරයෙකු ගෙනි. "ඉක්මනින්ම හෝ පසු වී හෝ මිනිස්සු හොඳ පුහුණුවක් ලැබූ ප්‍රවීණ ගුරුවරයෙකු මුණ ගැසීමට බලාපොරොත්තු වෙති. එසේ කරන්නේ ඔවුන්ගෙන් තමන්ට ද උසස් ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන හෙයිනි."

"සියල්ලටම වඩා ඔබේ යෝග උපදේශන-වරයා, යෝගාසන ක්‍රමය, විධිමත් ශ්වසන ක්‍රමය මත පිහිටුවා කටයුතු කරන්නේ දැයි උනන්දුවෙන් සොයා බැලිය යුතුය. එසේ කිරීමේ දී එය ක්‍රමානුකූල විය යුතුවාක් මෙන්ම පහසු ද විය යුතුය. මේ දෙලක්ෂණයම දක්නට ලැබෙන්නේ සම්ප්‍රදායික ඉගැන්වීමේ පමණි." යයි ඩී. පී. නිවාර් අවධාරණය කරයි.

"යෝග අභ්‍යාසය, කරණම් ශිල්පයක් (AEROBICS) හෝ සරඹ ක්‍රීඩාවක් (GYMNASTIC) හෝ නොවිය යුතුය. එබැවින් එය වද විඳීමත් (TORTURE) කළ යුතු ආයාසකර දෙයක් ද නොවන්නේය. □