

# ನೂಲುಧ್ಯಾನ

## ಮೈಮನಗಳ ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುವುದು ಮನಸುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು



ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಚರಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿತ್ತು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಗಾಂಧಿಸ್ಮರಣೆಯಾಚೆಗೂ, ಚರಕ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಷ್ಟಿ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಚರಕಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಚರಕ ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಾದರೆ, ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗೆಹರಿದಾವು.

ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೇಕೆ ಚರಕ ನೂಲಬೇಕು? ಎನ್ನುವ

ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರದ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ನೂಲುಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತ ಈ ಅನುಭವ ಕಥನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬದುಕಿಗೂ ಹೊಸ ಜೀವದಳೆಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವಂತಿದೆ.

■ ಡಾ. ಸಂಜೀವ ಕುಲಕರ್ಣಿ

**ಚ**ರಕ ಅನ್ನುವ ಈ ಮೂರು ಅಕ್ಷರದ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಾಗುವುದು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿ ಹಾಗೂ ಚರಕದ ಜೊತೆಗಿನ ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಚಿತ್ರ. ಚರಕ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಗತಕಾಲದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ, ಅದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದೆ, ಅದೇನಿದ್ದರೂ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಮರಣಿಕೆಯಾಗಿ ಇರತಕ್ಕ ವಸ್ತು - ಇದು ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎಂಬುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನೀಗ ಚರಕದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳಿತು. ನಾನು ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞ. ಕಳೆದ 33 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ನಾನು ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ತೊಡುತ್ತಾ ಬಂದವನು, ಖಾದಿಗೂ ಚರಕಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಅಲ್ಲವೇ? ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ 2021ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಚರಕವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಚರಕ ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಅರ್ಥ, ನಾನು ಚರಕ ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ - ಅಹಮದಾಬಾದಿನ ಸಾಬರಮತಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ವಾರ್ಧಾದ ಸೇವಾಗ್ರಾಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ದಿಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ ನೋಡಿದ್ದೆ. ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸಮೀಪ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಾಜಿ ದಾದಾ ಭೋಸ್ಲೆ ಎಂಬ ಬಹಳ

ದೊಡ್ಡ ಮಹಾನುಭಾವರು ಇದ್ದರು. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗವರ ಪರಿಚಯವಿತ್ತು. ಅವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಚರಕದಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ನೂಲುವುದನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದರು. ಶಿವಾಜಿ ದಾದಾ ಭೋಸ್ಲೆ ಅವರ ನೂರನೆಯ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದಂದು ನಾವು ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಅಂದು ಅಲ್ಲಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಂಭ್ರಮ. ನೂರಾರು ಜನ ಆಪ್ತರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತು ಜನ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಚರಕದಿಂದ ನೂಲುುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಯಿಂದ ಎಂಬತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರೂ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನೂಲುುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿ, ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಬಂದ ಗೆಳೆಯ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಅವರಿಂದ ಒಂದು ಚರಕ ಪಡೆದು ಮನೆಗೆ ತಂದೆ.

ಮನೆಗೆ ತಂದದ್ದಷ್ಟೇ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದು ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ, ಅಂದರೆ 2021ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎಸ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ಲೋಹಿಯಾ ವೇದಿಕೆಯ ವತಿಯಿಂದ 'ಪರ್ಯಾಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ'ಯ ಕುರಿತು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಹಾಗೂ ಮೇಲಕೋಟೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಸಂತೋಷ್ ಕೌಲಿಗೆ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯ