ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಬಲವನ್ನು ಕುದುರಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬಲ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರ ಚಿಂತನಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿಯೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವಾಯುಮಂಡಲವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕವಾಗುವ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕವಿದಿರುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳ ಮಸುಕನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಹಗಲಿನ ಅನಂತತೆಯನ್ನು, ರಾತ್ರಿಯ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ದಿವ್ಯ ಹೊಳಪನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಗತದ ನೂರಾರು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೆದಕುತ್ತಾ, ಭವಿಷ್ಯದ ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ದೊರಕುವ ದೂರಗಾಮಿ ಫಲಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ನಡಿಗೆಯೂ ಒಂದು ಧ್ಯಾನವೇ'. ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ಅರಿವಿನ ಫಲಗಳಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ 'ನಿನ್ನ ಕಾಲುಗಳಿಂದಲೇ ನೀನು ನಡೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ಗುರುಪಥ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ನೋಡಿದರೂ ನಡಿಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮೀಕರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೊಂದಿಗಿರುವ ದೇಹೋಲ್ಲಾಸದ ಒಂದು ಬಗೆ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಬದುಕಿನ ಜಟಿಲ ಸಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಸರಳ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಉನ್ನತ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ನಡುಹಗಲಿನಲ್ಲಿ 'ಚಂದ್ರೋದಯ'ವಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ 'ಧ್ಯಾನದರ್ಶನ'ದಿಂದ ದೊರಕುವ ಆನಂದವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! 'ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ತಿರುಗಾಟವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ನಡೆಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಸಾರ ಇರುವುದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಆಗಬೇಕು; ಆ ದಾರಿ ಬೇಕಾದರೆ ಆ ದಾರಿ, ಈ ದಾರಿ ಬೇಕಾದರೆ ಈ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಆಗಬೇಕು' ಎಂದು ಪ್ರಬಂಧಕಾರ ಸ್ಟೀವನ್‌ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನಡಿಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಡಿಗೆಯ ಗುಣ ಇರುವುದು ಅದರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ವೈವಿಧ್ಯದ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯೂ ಒಂದು.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಗೆ ಒಂದೇ ಶೈಲಿಯಿಲ್ಲ, ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರ, ಒಂದೇ ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಘಟಿಸುವಂಥದ್ದು. ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಲೋಕಹಿತದ ತಿಳಿವನ್ನು ಇಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಆಶೋತ್ತರಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಪಯಣ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಔನ್ನತ್ಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಬೆಳುದಿಂಗಳಿನ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘ 'ಪಯಣ'ವೂ ಅರ್ಥ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಇದೇ ಲೋಕಹಿತದ 'ಬುದ್ಧಪಯಣ'. ಈ ಪಯಣವು 'ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದೂ ಇಲ್ಲ; ಕೊನೆಮುಟ್ಟುವುದೂ ಇಲ್ಲ...! ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಇದೆ ಅರ್ಥ; ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥ' ಎಂದು ಕುವೆಂಪು ನಡಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಕಾಣಿಸಿದರು. ಶಾಕ್ಯ ಮುನಿ ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಸುಮಾರು ಐವತ್ತೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರ್ಯಾವರ್ತವನ್ನು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಸುತ್ತಿ, ಲೋಕದ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ದುಃಖವನ್ನು ಸಾಂತ್ವನವೆಂದೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧದೇವನ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯೇ ಭಾರತವನ್ನು ಮಾನವೀಯಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲು, ಚಂದ್ರನ ತಂಪು, ಮರಗಿಡಗಳ ಸತತ ಸಾಂಗತ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು! ಹೀಗೆ 'ಎಲ್ಲಿ ನಡೆದರೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗಗನ ಇರುವಾಗ' ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವವನು ಏಕಾಂಗಿ ಹೇಗಾದಾನು? ಹೀಗೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವವನು ಕವಿಯೋ ಅಥವಾ ನಾಟಕಕಾರನೋ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು, ರೂಪಕಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪೋಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಡೆಯುವವನು ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಮೋಡಗಳ ಊರಿನಿಂದ ಇಳಿದುಬಂದು ಅವನ ಮುಂದೆ ಅರಳಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ!

'ಮಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದುಮಗಳು' ಕೃತಿಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗುತ್ತಿ ಹುಲಿಕಲ್ಲು ನೆತ್ತಿಯ ಹೆಗ್ಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಂಡೆಯಂತೆ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮರದಂತೆ ಅದರ ಒಂದಂಗವಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಹೆಗ್ಗಾಡಿನ ನಡುವಿನಿಂದ ಅವನ ಪ್ರೇಯಸಿ ತಿಮ್ಮಿ ಎದುರುಬಂದಂತೆ! ಹೀಗೆ ಗುತ್ತಿಯ ಒಳಗಣ್ಣಿಗೆ ತಿಮ್ಮಿಯ ಚಿತ್ರ ಮೋಹಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿನಿಂತಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡೆದು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಡಿಗೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲ್ಪನೆಯ ರೆಕ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ತೇಲುವುದರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವಿದೆ. ಒಂದು ಭಾಷೆಯ ಘನತೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸಿರುವ ಈ ಕೃತಿ ನಾಯಿಗುತ್ತಿಯ ಕೊನೆಗಾಣದ ಪಯಣದ ಕೃತಿಯೂ ಹೌದು! ಈಗಲೂ ಈ ಕೃತಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲದೆ; ನಮ್ಮ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಶಿವಪ್ರಕಾಶರ 'ಮಹಾಚೈತ್ರ'ದ ಕಾಯಕಜೀವಿಗಳಾದ ಮಡಿವಾಳ ಮಾಚಯ್ಯ, ಬಹುರೂಪಿ ಚೌಡಯ್ಯ, ಹೆಂಡದ ಮಾರಯ್ಯ, ಕಲಕೇತಯ್ಯ, ನಗೆಯ ಮಾರಿತಂದೆ, ಹಡಪದ ಅಪ್ಪಣ್ಣ ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ನುಡಿಕಾರರು ನಾಟಕದ ಯಾವ ಎಸಳಿನಲ್ಲೂ ಒಂದರಗಳಿಗೆ ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕಿನ, ಹೊಸ ಸಮಾಜದ ಶೋಧದತ್ತ ನಡೆಯುವ ಪಾತ್ರಗಳು. ಕೊನೆಗಾಣದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ 'ಮಹಾಚೈತ್ರ' ನಾಟಕದ ಇನ್ನೊಂದು ಶೈಲಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇವರ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ವಸಂತದ ಚೆಲುವು ಹಾಗೂ ಶಿಶಿರದ ವೇದನೆ ಇದೆ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ಈ ಕನಸುಗಾರ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳು 'ಮಹಾಚೈತ್ರ'ದ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣದ ಪಯಣಿಗರು. ಇವರ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಸರಳ ಸೂತ್ರವೇ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ.

■ **ಜಿ.ವಿ. ಆನಂದಮೂರ್ತಿ**

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಕೂರಬೇಡಿ, ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ, ಇಳಿಯಬೇಡಿ, ಏರುತ್ತಾ ಇರಿ.
  —ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
- ಉತ್ತಮವಾದುದು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಲಭಿಸದು, ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರಂತೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ.
  —ಕುವೆಂಪು
- ಜನಾಂಗವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಜನರನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾಡಬೇಕು.
  —ಸರ್ ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ
- ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ತವರಿಗೆ ಮಗಳು ಬಂದರೆ ಉರಿಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಮರಳುಗಾಡಿಗೆ ಬಂದಂತೆ.
  —ಅ.ನ. ಕೃಷ್ಣರಾಯ
- ಲೋಕವೆಲ್ಲಾ ಬಗ್ಗುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬುದ್ಧಿಗೆ ತಾನೇ?
  —ಬಿ.ಎಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ
- ತಾನು ಆಚರಿಸದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ದ್ವಿವಿಧವಾದುದು ಎಂದೂ ಧರ್ಮವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
  —ತ.ರಾ. ಸುಬ್ಬರಾವ್
- ಎಂತಹ ಕಟು ಅನುಭವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ ಎದೆಗುಂದಬಾರದು. ಇದೇ ಸುಖದ ರಹಸ್ಯ.
  —ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ
- ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಋಣ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ .
  —ಟಿ.ಪಿ. ಕೈಲಾಸಂ