# ಇಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಅಲ್ಲಿ ಧಾವಂತ..!

ಅಮೆರಿಕದ ಅಲಾಸ್ಕದಿಂದ ಬಂದ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ

'ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲು 'ಯೋಗ'ದ ನಂಟು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿಸುವ ಯೋಗ, ಮನಸನ್ನು ಸದಾ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಸಾಂಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಂಗು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ...'

ಹೀಗೆ ಯೋಗದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೊಂಡವರು ಅಮೆರಿಕದ ಅಲಾಸ್ಕದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ. ಮೈಸೂರಿನ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಪುರಂನಲ್ಲಿರುವ 'ಪಾತಂಜಲ ಅಷ್ಟಾಂಗ ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಗ ಶಾಲೆ'ಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಲಿಯಲು ಬಂದಿರುವ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗದ ನಂಟು ಇದೆ. ಸಮಾಲೋಚಕಿ, ಎನರ್ಜಿ ವರ್ಕರ್ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎ ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಾರಿದ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ವಿದೇಶಿಗರು ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಯೋಗ ಕಲಿಯುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಿಗರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇದು ಸಾಕ್ಷಿ. 55ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಅವರದ್ದು ಬತ್ತದ ಉತ್ಸಾಹ.

ಭಾರತೀಯರ ಸ್ನೇಹಪರ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರು, ಮೈಸೂರಿನ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಬಲು ಇಷ್ಟವಂತೆ. 'ಮುಂಜಾವಿನ ಮಬ್ಬುಗತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇಡೀ ನಗರ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಸೊಬಗಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದೇ ಮನಸಿಗೆ ಖುಷಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ.

'ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿಗರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಒಂದೆರಡು ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭಾರತ ಸುರಕ್ಷಿತ ದೇಶ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ವಾಯು ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಆತಂಕ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ನಾನು ನೋಡಿದಂತೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ಯುವತಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರೀಡೆ, ರಾಜಕೀಯ ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಅದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ಮನಸಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ' ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. 'ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಭಾರತವನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಮೈಸೂರು ಅರಮನೆ, ಮೃಗಾಲಯ, ಗಣಪತಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಆಶ್ರಮದ ಬೋನ್ಸಾಯ್ ಉದ್ಯಾನ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಉದ್ಯಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು' ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತ ಸುತ್ತುವ ಆಸೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

'ಇಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಅಲ್ಲಿ (ಅಮೆರಿಕದ) ಧಾವಂತ– ಇದು ಎರಡು ದೇಶಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹಣ ಗಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆಯುವ ತುಡಿತ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸದಾ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೆಡೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನವೇ ಭಿನ್ನ. ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಭಾರತೀಯರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಧಾವಂತದ ಬದುಕು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅವರದು.

'ಇಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯಾನಗಳ ನೆಲಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಸಂಜೆ ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಮೈಮರೆತು ಆಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಚಂದ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಕುಟುಂಬದ ಜತೆಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ನಟನೆ ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸ. ನಾನೇ ರಚಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಧ್ವನಿಯಾಗುವುದು ಇಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು' ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ, ಕೊಳಲು, ಗಿಟಾರ್‌ಗಳನ್ನೂ ನುಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಇಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಮನೆಯಿಂದ ಕಸ ತಂದು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಲಾಸ್ಕಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

■ ಸುಮಾ ಬಿ.