

ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಮಲಗುವ ಸಮಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ. ಉಪ್ಪು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆರಂಭ. ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಿರಿ ಪಿರಿ. ಉಸ್ರಪ್ಪಾ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ಅನುಭವಿಸೋ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು ಬಿಡಿ.

ನನ್ನ ಕಥೆ ಹೀಗಾದ್ರೆ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಗೆಳತಿಯ ಕಥೆ ಕೇಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಯೋಗಾಸನ ಶಾಲೆ ಸೇರಿ ಯೋಗ ಕಲಿತು ಮನೆಲೇ ಯೋಗ ಮಾಡೋ ಯೋಜನೆ ಅವಳದು. ಯೋಗಾ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಹೇಗೋ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಿತಿದ್ದು ಆಯಿತು. ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ ಶುರುವಾಯಿತು ನೋಡಿ ನಿಜವಾದ ಟಾಸ್ಟ್. ಆಕೆಗೋ ಇಬ್ಬರು ಪುಟಾಣಿಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದಂತೆ ಅವರು ಏಳುವ ಮೊದಲು ಯೋಗ ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳು ಓ.ಕೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಏಳೋದಕ್ಕೆ ಶುರು.

ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿಸೋದು, ಸುಧಾರಿಸೋದು ನಡಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಅಂತೂ ಆಕೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಏಳೋವಾಗ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಭಾರದ ಅನುಭವ. ನೋಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತು ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಪುಟಾಣಿ ನಗುತ್ತಾ ಕಾಲೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮುಂದೆ ಏನಾಯ್ತು ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತೆ ಅಲ್ಲಾ. ಹೀಗೆ ನನ್ನಂಥ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಯೋಗ ತರಭೇತಿ ತರಗತಿಗಳು ಆರಂಭವಂತೂ ಆಗಿ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಆಗಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಮ್ಮಗಳ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ದಿನಚರಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲು ಇಟ್ಟರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದೇನೋ, ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೈ ಹಾಕಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ.

ನನ್ನ ಕಂಡರೆ ನಿದ್ರಾವೇಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ. ನೀವುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಟೈ ಮಾಡಿ. ಆದರೂ ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ ಕಣ್ಣೀ, ವಾಕ್ ಬೇಕಾದ್ರೆ ಜೊತೆಲೇ ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ಯಜಮಾನರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಪಿರಿ ಪಿರಿ ಆಗೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಕಥೆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ, ಆಗ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸುಲಭ ಅನಿಸುತ್ತೆ ಅಂತ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾನು 25 ರಿಂದ 45ಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ನಿರಂತರ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಯೋಗ ನಡೀಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನಂತಹ ಸಮಾನ ದುಬಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಹೀಗೆ ಇದೆ. ಆದರೂ ವಾಕ್ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅನಿಸುತ್ತೆ ನಾನೇ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಪಂಚನೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೋ ಅಂತ ಇದನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ.ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶುರು ಆಗಿತ್ತು. 'ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ', ಮೊದಲು ಹೋಗಿ ಅದನ್ನ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ರಿಮೋಟ್ ಕುಕ್ಕಿದೆ. ■

## ಇರಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವೈಯವೆಂಬ ಧೈರ್ಯ

ನನ್ನ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗ ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಗೇಮ್ ಷೋ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಟಗಾರ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ ಕುತೂಹಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೂಗು ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಗಳು ಹೊಡೆಯುವ ಬಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇತುವೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ದಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅವನು ಛಲ ಬಿಡದೆ ಪುನಃ ಸೇತುವೆಯ ತುದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಲನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ. ಅವನ ದುರಾದ್ಯಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕ್ರಮಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಡರಿ ಕುಸಿದ. ಅಷ್ಟಾದರೂ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದೆ ಬಾಲನ್ನು ಬೀಳಿಸದೆ ಮತ್ತೆ ಹತ್ತಿ ಸೇತುವೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ. ಇದು ಮನೋರಂಜನೆಯ ಒಂದು ಆಟವಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ಆಟಗಾರ ಆಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪಾಠವೇ ಅಡಗಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎರಡು ಸಲ ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಂಡಿತ ಸೋಲುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಆಟವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅವನ ಮನಃ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಏನು ಮಾಡಲು ಸದ್ಯವಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿತು.

ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ಬೀಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂಬ ಕೀ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವ ಚಾಣಾಕ್ಷತನ ಅವನ ಆತ್ಮಸ್ವೈಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗಾಗಿಯೇ ನಡೆಸುವ ಪ್ಯಾರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು, ಕೈ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಹಾಗೆ ಆಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಗೆಲ್ಲುವ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ ಅಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ನುಡಿಸುತ್ತಾ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾಧಕರ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವೈಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿದ್ದು ಕುರುಡರಾಗುವ ಜನರಿಗೆ ಇವರು ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವೊಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಕೆಲವರ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅವರು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಶುರು ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಗಿಂತ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕೆಡಕುಗಳೆ ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಮಾಡಲು ಅಂಜುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ, ಒಂದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು. 'ಯದ್ ಭಾವಂ ತದ್ ಭವತಿ' ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೆಡೆಯುವಂತೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಓದಿಲ್ಲ ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಷ್ಟ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಹೋದರೆ ಸುಲಭದ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವೂ ನೆನಪಾಗದೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ನಾನು ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಾನು ಓದಿರುವಷ್ಟಾದರೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಪರಿತಾಂಶವೂ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಹೆದರಿ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗುವ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಾದ ಸೋಲು, ನೋವು, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟದಂತಹ ಪದಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ 'ಕತ್ತಲಿನ ನಂತರ ಬೆಳಕು ಬಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಒಡ್ಡುವಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಮರ್ಕಟದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಣಿಕ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗುತ್ತದೆ.

★ ಸವಿತಾ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ