ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ; ಪ್ರವಾಸ ಭಾಗ್ಯ

ಚಿತ್ರ: ಸವಿತಾ ಬಿ.ಆರ್.

ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆದ ಕೊಲಂಬಿಯಾದ ಮಹಿಳೆ ಲೂಸ್ ಆರ್ತೀಸ್ (40) ಈಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗ ಹೆರೋನಿಮೊ ಹಾಗೂ ಗಂಡ, ನೆದರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಮಾರ್ಟಿನ್ ವಾನ್ ಸೂಸ್ಟ್ (36) ಅವರೊಟ್ಟಿಗೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದೂ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ!

‘ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆನಾದರೂ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊರೆ ಹೋದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಡಿಯೊಗಳನ್ನು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲೂಸ್ ಆರ್ತೀಸ್.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವಳಿ ಎಂಬಂತೆ ಹೆರೋನಿಮೊ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮೈಸೂರಿನ ಅಂಬಾ ವಿಲಾಸ ಅರಮನೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಗನ ಕಡೆಗೆ ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸಿದ ಆರ್ತೀಸ್, ‘ಮಾರ್ಟಿನ್ ಕಜಕಿಸ್ತಾನ್‌ನ ಶಿಮ್‌ಕೆಂಟ್‌ನ ಎನ್‌ಐಎಸ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷಕ. ಅವರಿಗೆ ಈಗ ರಜೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಜುಲೈ 1ರಂದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದೆವು’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೆಹಲಿ, ಆಗ್ರಾ ಹಾಗೂ ಜೈಪುರ ಪ್ರವಾಸದ ಬಳಿಕ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿರುವ ದಂಪತಿಗೆ ಆಗ್ರಾದ ತಾಜ್‌ಮಹಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಕೊಟ್ಟಿದೆಯಂತೆ. ಪ್ರೇಮದ ಸ್ಮಾರಕದ ಮುಂದೆ ಪತ್ನಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯ ನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ಮರಣೀಯ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದಂಪತಿ.

‘ಯೋಗ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅರಮನೆ ನಗರಿಯನ್ನೇ ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ’ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಆರ್ತೀಸ್, ‘ಯೋಗ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದ್ದಾಗ ಮೈಸೂರಿನ ಸರಸ್ವತಿ ಜೋಯಿಸ್ ಎಂಬುವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬೃಹತ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಕಲಿಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಗೋಕುಲಂನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಸರಸ್ವತಿ ಜೋಯಿಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಬಗ್ಗೆ ದಂಪತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆರ್ತೀಸ್ ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೊರಳಾಡುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೈಸೂರು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛನಗರ. ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲೇ ಚಾಮುಂಡಿ ಬೆಟ್ಟ, ಅರಮನೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸ್ಮಾರಕಗಳನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನ ಸಹೃದಯರು. ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಸ್ಮಿತೆಯೂ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಒಂದು ರಾಜ್ಯ, ಹಲವು ಜಗತ್ತು’ ಎಂದು ರಾಜ್ಯ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆಯ ಘೋಷವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ‘ಒಂದು ನಗರ, ಹಲವು ಜಗತ್ತು’ ಎನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ಮಾರ್ಟಿನ್ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ದಂಪತಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳು ಬಲು ಪ್ರಿಯವಂತೆ. ಆದರೆ, ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು–ಖಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕಂತೆ. ಸ್ಪೈಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರಬಾರದು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರ್ತೀಸ್–ಮಾರ್ಟಿನ್.

ಮೈಸೂರು ಪ್ರವಾಸದ ಬಳಿಕ ಹಂಪಿಗೆ ಹೋಗಲು ಮಾರ್ಟಿನ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ‘ಆರ್ತೀಸ್ ಯೋಗ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಹಾಗೂ ಮಗ ಹಂಪಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ವಾಪಸು ಬರುತ್ತೇವೆ. ಹಂಪಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸಾಲದು. ಆದರೆ, ಮಗ ಅಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರವಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಮಾರ್ಟಿನ್ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

■ ಎನ್. ನವೀನ್ ಕುಮಾರ್