



‘ಓಟ’ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಯುಗದ ಲಕ್ಷಣ-ಲಾಂಛನ. ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ದೇಹವನ್ನೇ ಗಡಿಯಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಆಟ, ಊಟ ಮತ್ತು ಓಟ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ. ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂಜಾನೆಯೋ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯೋ ಓಡುವುದರಿಂದ ಆಟವೂ ಆದೀತು, ಊಟದ ರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿತು ಎನ್ನುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಅರಿತರೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಓಟದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತ, ಓಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಈ ಬರಹ ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಓದುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ; ಸಾವಧಾನ ಬಯಸುವಂತಹದ್ದು.

■ ಕಾವ್ಯಶ್ರೀ ಎನ್.