

# ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್

ಪ್ರೇಮಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆ

ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು  
ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ದಾಜಿ

ಕಡಿಮೆ ಜನ ಸಾಗಿದ ಹಾದಿ

ರಶ್ಮಿ ಬನ್ನಲ್

ಸ್ಟೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಸ್

ಚಿರಮಿ ಗಿಲಿ

ಪರಿಸರ ಸಂತ

ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ಸಿಲ್ಲಾ

# Humor & Creativity

**LIVE**  
ONLINE  
PROGRAM

**Embark on a journey  
of personal and  
organizational discovery.**

# Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

**WINTER 2022 - Voyage begins February 11**  
**Registrations open January 10, 2022**

**Heartful Adizes Leaders** continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

**Price of the program is... U-priced!**

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.



**MASTERING-  
CHANGE.ORG**



Discover upcoming voyages at

**mastering-change.org**

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

## ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ತಂಡ

ಸಂಪಾದಕ ತಂಡ - ಎಲಿಝಬೆತ್ ಡೆನ್ಸಿ, ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್, ಕಶಿಶ್ ಕಲ್ಯಾಣಿ, ವನಸ್ಸಾ ಪಟೇಲ್, ಕ್ರಿಸ್ಟೀನ್ ಪ್ರಿನ್ಸೆಂಡ್, ಅನಿಮೇಶ್ ಆನಂದ್, ಜ್ಯೂಡಿತ್ ನೆಲ್ಸನ್

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಲೆ - ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರಿ, ಜಾಸ್ಮಿ ಮುದ್ದಲ್, ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್, ಆರತಿ ಶೆಡ್ಡೆ

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು - ಪಂಕಜ್ ಬೋಪ್ರಾ, ಬ್ರೂನೊ ಮೆಮೇಂಟ್, ರಾಜೇಶ್ ಮನನ್, ಮೋನಾ ಮಿಶ್ರಾ, ಇವಾನ್ ಸ್ಯಾಮ್ಯೂವ್

ಲೇಖಕರು - ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಚೆಚ್, ದಾಜಿ, ಬ್ರೂನೊ ಮೆಮೇಂಟ್, ಥಾಮಸ್ ಮೊಗಿನೆನ್, ಗಣೇಶ್ ಪೈ, ವನಸ್ಸಾ ಪಟೇಲ್, ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ಸಿಲ್ಲಾ, ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್

ಸಂದರ್ಶನ - ರಶ್ಮಿ ಬನ್ಸಲ್, ಜೆರೆಮಿ ಗಿಲಿ, ಪ್ರಕಾಶ್ ತ್ಯಾಗಿ

ISSN 2455-7684

## CONTRIBUTIONS

contributions@heartfulnessmagazine.com

## ADVERTISING

advertising@heartfulnessmagazine.com

## SUBSCRIPTIONS

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ಸಂಪಾದಕರು - ನೀರಜ್ ಕುಮಾರ್

ಮುದ್ರಣ - ಸುನಿಲ್ ಕುಮಾರ್

ಆರ್.ಕೆ. ಪ್ರಿಂಟ್ ಹೌಸ್, ಮ.ನಂ: 11-6-759,

3ನೇ ಮಹಡಿ, ಆನಂದ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಲಕಡಿಹಾಪುಲ್,

ಹೈದರಾಬಾದ್, ತೆಲಂಗಾಣ- 500004

ಪ್ರಕಾಶಕರು - ಸುನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ ನೆಸ್

ಎಜುಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ

13-110, ಕಾನ್ಸ್ಟಾ ಶಾಂತಿವನಂ,

ಕಾನ್ಸ್ಟಾ ವಿಲೇಜ್, ನಂದಿಗ್ರಾಮ ಮಂಡಲ,

ರಂಗಾರಡ್ಡಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ - 509325, ಭಾರತ.

© ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

**heartfulness**  
advancing in love

# SUBSCRIBE TO Heartfulness Magazine



Available in print and digital versions.

Order copies online: single, 12-month  
subscription and 24-month subscription:

**subscriptions@  
heartfulnessmagazine.com**

Printed copies are also available at selected  
stores, airports and newsstands, and at  
Heartfulness centers and ashrams.

[www.heartfulnessmagazine.com/  
subscribe](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscribe)

# ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುವುದು



ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮತ್ತು ವಿಷಾದಭರಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಮರಗೆಲಸ ಮತ್ತು ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಂತಹ ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಸ್ಯವು ಒಂದು ಲಂಗರಿನಂತಾಗಿದ್ದು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವಾಗಿದ್ದೇವೆ,

2021 ರ ಕೊನೆಯ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿದ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೆರೆಮಿ ಗಿಲಿಯವರು ಯುವಜನತೆಗಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ವೇದಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಪರಿವರ್ತನಕಾರರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ, 20 ರ ದಶಕದಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾವು ಬಾಬೂಜಿಯವರೊಡನೆ ಕಳೆದ ಹಾಸ್ಯಮಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಥಾಮಸ್ ಮೊಗನಾಸನ್ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಡಾ. ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜೆಟ್ ಅವರು ಸಂಗಾತಿಯ ಅತಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಗುಣವೆಂದರೆ ಹಾಸ್ಯಮನೋಭಾವವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರಶ್ಮಿ ಬನ್ನಲ್ ಅವರು ಲೇಖಕಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಜನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಧಿಗಮಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ತ್ಯಾಗಿಯವರು ತಮ್ಮ ಎನ್.ಜಿ.ಓ 'ಗ್ರಾವಿಸ್'ನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ವಿಕಸನದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ಸಿಲಾರವರು ಹಿಲ್ಡ್ ಗಾರ್ಡ್ಸ್ ವೊನ್ ಬಿಂಗನ್ ಎಂಬ ಆರಂಭಿಕ ಪರಿಸರ-ಸಂತರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಬ್ರುನೊ ಮೆಮೆಂಟ್ ತಮ್ಮ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಕೃತಿದೃಶ್ಯದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಲೇಖನಮಾಲೆಯ ಕೊನೆಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ದಾಜಿಯವರು, ನಿತ್ಯಕಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ - ಇದು ಹೊಸವರ್ಷದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಬೆಂಬಲಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದುವರೆಗೆ, ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಸವರ್ಷವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸಿರಿ!

2022 ರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ,  
ಸಂಪಾದಕ ತಂಡ

# ಲೇಖಕರು

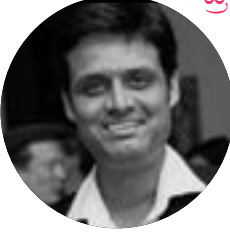
## ದಾಜಿ



ದಾಜಿ ಅವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ, ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಜನತೆಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ,

ಅನುಭವಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ವಾಗ್ಮಿಯೂ, ಲೇಖಕರೂ ಆದ ದಾಜಿಯವರ ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್: ಡಿಸೈನಿಂಗ್ ಡೆಸ್ಟಿನಿ) ಎಂಬ ಎರಡೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಕಂಡಿವೆ.

## ಪ್ರಕಾಶ್ ತ್ಯಾಗಿ



ಡಾ. ತ್ಯಾಗಿಯವರು, ರಾಜಸ್ಥಾನ ಸ ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ ಮತ್ತು ಬುಂದೇಲಖಂಡದ ಹಿಂದುಳಿದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಎನ್‌ಜಿಓ 'ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಕಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ' (ಗ್ರಾವಿಸ್ -

GRAVIS)ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರು. 'ಗ್ರಾವಿಸ್'ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ, ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸಹಯೋಗಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

## ರಶ್ಮಿ ಬನ್ನಲ್



ರಶ್ಮಿಯವರು ಓರ್ವ ಲೇಖಕಿ, ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣಾ ಭಾಷಣಕಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನವೋದ್ಯಮದ ಕುರಿತಾಗಿ ಬರೆದ ಅವರ ಹತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾರಾಟ ಕಂಡಿವೆ. ಭಾರತದ

ವ್ಯಾಪಾರ ಪುಸ್ತಕ ಲೇಖಕರಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳೆಂದರೆ, ಸ್ಟೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ಟೇ ಫೂಲಿಶ್, ಕನೆಕ್ಟ್ ದ ಡಾಟ್ಸ್, ಐ ಹ್ಯಾವ್ ಅ ಡ್ರೀಮ್, ಗಾಡ್ಸ್ ಓನ್ ಕಿಚನ್, ಟಚ್ ದ ಸ್ಟೈ ಮತ್ತು ವಿ ಆರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್.

## ಜೆರೆಮಿ ಗಿಲಿ



ಓರ್ವ ನಟ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಾಪಕನಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಜೆರೆಮಿಯವರು 'ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ' ಎಂಬ ಎನ್‌ಜಿಓ ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಅವರ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ 2001ರಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21ರ ದಿನವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಕದನವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಇಂದು, ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿಗೆ ಶಾಂತಿಸಂದೇಶ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದು, ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಅಧಿಕ ಶಾಂತಿಯುತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖಕರೂ ಆದ ಜೆರೆಮಿ, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುವ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ಆಫ್ರಿಕಾ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಲೆನನ್ನೊ ಗ್ರಾಂಟ್ ಫಾರ್ ಪೀಸ್, ಕಾರ್ನೆಗಿ-ವಾಟ್ಸರ್ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ದಿ ಜಿನಿವಾ ಸಿನೆಮಾ ವರಿತೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ವಿಲ್ಲಾ



ಬಾರ್ಬರಾರವರು ಅನೇಕಾನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧಕಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯುರೋಪಿಯನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಅಭಿವರ್ಧಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು, ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ವಿವೇಕ ಹಾಗೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಸ್ವ-ಸಬಲೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಪೋಷಣೆಯ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ.

# ಒಳಗೇನಿದೆ



## ಚಿಂತನಾಲಹರಿ

ನಾನು ನಗುವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ  
ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ  
ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್

22

## ಅಭಿಮುಖ:

ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್

ಜಿರೆಮಿ ಗಿಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ

10

ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಆನಂದ ತರುವ

ವಿಷಯಗಳು

ವನೆಸ್ಸಾ ಪಟೇಲ್

15

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟ, ರಾತ್ರಿಯೂಟ

ಶ್ವೇತವಸಧಾರಿ ಪ್ರೇಮಮಯಿ

ಬೇಕರಿಯೆವ

ಧಾಮಸ್ ಮೊಗ್ಗನ್ನನ್

16



## ಆಂತರಿಕ ನೋಟ

ಕಡಿಮೆ ಜನ ಸಾಗಿದ ಹಾದಿ

ರಶ್ಮಿ ಬನ್ನಲ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ

32





## ಪ್ರೇರಣೆ

ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು  
ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು  
ದಾಜಿ

58



## ಸಂಪೂರ್ಣ

### ಪರಿವರ್ತನೆಯತ್ತ

ಪ್ರೇಮ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ  
ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ತ್ಯಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ  
ಸಂದರ್ಶನ

46

ನನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ  
ಗಣೇಶ ಪೈ

52



## ಜೀವನದ ಸ್ವಾದ

ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಬೆಳಕಿನಾಟ  
ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಪ್ರಬಂಧ  
ಬ್ರುನೊ ಮೆಮೇಂಟ್

70

ಪರಿಸರ ಸಂತ - ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್  
ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ವಿಲ್ಲಾ

75





# ಅಭಿಮುಖಿ: ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ  
ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು  
ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ  
ನೀವು ಜಯಿಸುವಿರಿ.

ಸ್ನೂಪಿ



ಸ್ವೇಷ್  
ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಸೌತ್  
ಲೈವ್ ಡಿಸೆಂಬರ್ 21



ಜೆರೆಮಿ ಗಿಲಿಯವರು, 1999 ರಲ್ಲಿ ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ ಎಂಬ ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮತ್ತು ನಟ. ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿದ ಅಭಿಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಕದನ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಮೊತ್ತಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಂತಿಯ ಜಾಗತಿಕ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವನ್ನು, ನಿಗದಿತ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ದಿನಾಂಕ 21 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ರಂದು ಆಚರಿಸಲು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದವು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಶಾಂತಿಯ ದಿನದಂದು ಹಿಂಸೆ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೆರೆಮಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು, ಮತ್ತು ಅವರು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಾಂತಿ, ಸುಸ್ಥಿರತೆ, ನ್ಯಾಯ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸೇರ್ಪಡೆ, ಹವಾಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತರಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಂಟಿ-ರೇಸಿಸ್ಮ್ ಲೈವ್, ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಆಕ್ಷನ್ ಲೈವ್, ಪೀಸ್ ಡೇ ಲೈವ್, ಮತ್ತು ಇದೀಗ ಯುವ ಪ್ರವರ್ತಕರಿಗೆ ಒಂದು ಅನುಭವ ನೀಡಲು ಅವರು 21 ಡಿಸೆಂಬರ್‌ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವ ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇಯ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಲೈವ್ ಸೇರಿದಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ವಾರ್ಷಿಕ ಜಾಗತಿಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅನುಭವಗಳ ನಿರ್ಮಾಪಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗುರುತಾದ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜೂಡಿತ್ ನೆಲ್ಸನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 'ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಲೈವ್' ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಮುನ್ನೋಟವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ: ನಮಸ್ಕಾರ ಜೆರೆಮಿ, ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್‌ನ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡಾಗ ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್‌ನ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿ ಬಂತು. ಆ ಒಂದು ಅನುಭವವೆಂದರೆ, ನಿಖರವಾಗಿ 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ, ಮತ್ತು ಗೇಟ್‌ಹೌಸ್ ಸಲಹಾ ಪಾಲುದಾರರ ಕಂಪನಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಯು.ಎನ್.ಐ. ಯು.ಕೆ.ಯ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರಗತಿಪರ ಚಿಂತನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಲಹಾಗಾರರಾದ, ಜೆರೆಮಿ ಗ್ರೀನ್‌ಸ್ಪಾಕ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21ರ ಶಾಂತಿ ದಿವಸ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಾಂಸ್ಥಿಕಗೊಳಿಸಲು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು; ಕ್ರಿಯೆಯು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿಯ ದಿನ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದ ಅಥವಾ ನಿಂದನೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು, ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದಿವಸದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವು ಅಸಾಧಾರಣ ಮತ್ತು ನಂಬಲಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು 10 ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೂ, ಅಥವಾ 10,000 ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೂ, ಆ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಶಾಂತಿಯ ದಿನದಂದು ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವರು. ವಾಹ್, ಅದ್ಭುತ!

ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವೂ ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನವಾದ ಮಾರ್ಚ್ 21, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಾಂಗೀಯ ತಾರತಮ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ದಿವಸ ಎಂದು ನಾವು

ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಹೈ ಕಮಿಷನರ್ (OHCHR) ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ನಾವು ಈಗ ಈ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಾಂಗೀಯ ತಾರತಮ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಒಳಪಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಪಕರಾಗುವ ಅದೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ (ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಬಹಳ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ). ಇದು, ಮನುಕುಲದ ಉಳಿವಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವ ದಿನ.

ಈಗ 21 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮತ್ತು 21 ಮಾರ್ಚ್ ವಿಷುವತ್ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿವೆ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿವೆ, ಅದರಿಂದ ಈಗ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ದಿನಾಂಕಗಳು ಉಳಿದಿವೆ - 21 ಜೂನ್ ಮತ್ತು 21 ಡಿಸೆಂಬರ್, ಆಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗಳು, ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಋತುಗಳ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರಂಭವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕು ಅದ್ಭುತ ದಿವಸಗಳು, ಮತ್ತು ಅನೇಕ

ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಮಯಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ, ಆ ಎರಡೂ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ನಾವು ಮಾರ್ಚ್ 21 ರಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21 ರಂದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ, ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಆಕ್ಷನ್ ಲೈವ್ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಬೆಂದುಹೋಗುವ ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಖಚಿತವಾದ ವಿಷಯ ಸಂಭವಿಸಲಿದೆ - ನಾವು ಉಳಿದುದಕ್ಕೆ ಬಡಿದಾಟವಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು, ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಬರುವ ಅಮೋಘ ಆಲೋಚನೆ, ಆದರೆ ಮಾನವ ಡಿ.ಎನ್.ಐ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಇತಿಹಾಸ ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮಾನವೀಯತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಸಂಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ನಡೆದೇ ತೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಆಕ್ಷನ್ ಲೈವ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉಳಿವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರ

ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅದು ಯುವಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಲು, ಅವರನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ರಂದು, ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಇತರ ಮೂರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು - ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸಮಾನತೆ, ಹವಾಮಾನದ ರಕ್ಷಣೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಲಿರುವ (ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಆದರೆ) ಜನರಾದ, ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುವುದು. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಖಚಿತವಾಗಿ ಅವರೇ.

ಈ ವಾಕ್ಯಾಂಶವನ್ನು 'ಇಮ್ಯಾಜಿನ್: ಬಿಸಿನೆಸ್ ಆಫ್ ಎ ಫೋರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಗುಡ್' ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ ಪೋಲ್‌ಮನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಲರೀ ಕೆಲ್ಲೆರ್ ಅವರ ಒಂದು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು 'ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಒಂದು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಓದಿ ಇದು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೇವಲ ಯುವಜನತೆಗಾಗಿ ಸ್ಪೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಾವು ಸಂಯೋಜಿಸೋಣ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?**

ನೀವು 30 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ (ನಗು). ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವೇ, ಏಕೆಂದರೆ, ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಪೀಸ್ ಒನ್ ಡೇ ಕಳೆದ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತರ ಜನರು ಪರಿಸರದ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಲು ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿರುವ ಇತರರ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೋಘವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

**ಪ್ರ: ಯುವಜನತೆ ಆ ದಿನ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು?**

ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಂಡದ ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಂಡದಲ್ಲೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತು ಅವರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾಡಲಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಹನ್ನೆರಡು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಸರ ಪರಿವರ್ತಕರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಯುವಜನರು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವನಟರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮನೋಹರವಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಕರನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಆಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಜ್ಞರ ತಂಡದ ಚರ್ಚಾಸರಣಿಯೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಮತ್ತು ಯುವತಿಗೆ ನಾವು ಪರಿಸರ ಪರಿವರ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿ. ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜನರು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 250 ವರ್ಷಗಳು ಉಳಿದಿವೆ. ಕೆಲವರು

“ಹೇ, ಎಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನನಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯದು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನೇನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮುದ್ದಿಗೊಡ್ಡು. ನಾನು ಹೇಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತೇ? ಕಾಟ್ ಸ್ವೀವನ್-ಯೂಸುಫ್ ಇಸ್ಲಾಮ್ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಇದೊಂದು ಶಾಂತಿಯ ರೈಲು, ಮತ್ತು ನಾನು ಈ ರೈಲಿನಿಂದ ಇಳಿಯಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾನಿರುವ ವಲಯ ಹೀಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಸಮಯ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಾವು ಮುಂದಿನ ದಶಕದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅದೇ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾಯಕರಿಗಿಂತ ಈ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡರೆ, ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, “ನಾನು ನಾಯಕರಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲ ಸತ್ತರಹಿತ” ಎಂದು ಗ್ರೇಟಾ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಬಹುದು. ಅವಳು ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದಳು! ಆ ಭಾಷಣ, ಆ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ! ಇದು ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳ ಗ್ರಹಿಕೆ. “ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಸೆಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ,” ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. “ನೀವು ಬದಲಾಗುತ್ತೀರಾ? ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಟೊಳ್ಳು ಮಾತುಗಳು” ಎಂದೂ ಸಹ ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಆ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ವಾಹ್! ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ, ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಬದುಕುಳಿಯಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಕಟ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಷಾದಕರ ವಾಸ್ತವ. ಇದು ಇರುವುದೇ ಹೀಗೆ. ನಾನು 133 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 22 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ, ಅತಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ.

**ಪ್ರ: ಅನೇಕ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.**

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವೇಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ವರ್ಷದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾವು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಪರಾಮರ್ಶೆಗಳ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಾದ, ವಾರ್ಷಿಕ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಅವಲೋಕನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬಹಳ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿದೆ; ಇದು ನಾವು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸ.

**ಪ್ರ: ಕಿರಿಯ ತಲೆಮಾರು ಹಿರಿಯ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಏನನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು?**

ಗ್ರೇಟಾ ಥನ್‌ಬರ್ಗ್ ಅವರು “ಬ್ಯಾ, ಬ್ಯಾ, ಬ್ಯಾ” ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅಲ್ಲವೇ. ಎಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂತಹ ಹುಡುಗಿ! ಅಬ್ಬಾ, ಯುವಜನತೆಯು ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದು. ಹಿರಿಯ ಪೀಳಿಗೆಯು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಬಹಳ, ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಕೆಲವು ಬೃಹತ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅತ್ಯಂತ ರಚನಾತ್ಮಕ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ, ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅವಕಾಶದ ಗಡಿ ಇರುವುದೇ ಈಗ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಸಂದಿಗ್ಧತೆ, ಅದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅವರಿಗೆ ಆ ಸ್ಪೈರ್‌ವಿದೆಯೇ? ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡುವರೇ?



ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ನೋಂದಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?

ಡಿಸೆಂಬರ್ 21 ಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳ ಮೊದಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. [www.peaceoneday.org](http://www.peaceoneday.org) ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟ್ವಿಟ್ಟರಿನ @PeaceOneDayನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನೇಕ ಯುವಜನರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಅಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೋಡುವುದು ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಇದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಕೇಳುವ, ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿ ಯುವಜನರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಮತ್ತು ನಂತರ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಈ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಷಯ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು

ಕಥೆಗಳ ಪ್ರಸಾರಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ, ಎಂತಹ ಗೌರವ.

ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ...

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ವರ್ಷದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾವು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಪರಾಮರ್ಶೆಗಳ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಾದ, ವಾರ್ಷಿಕ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಅವಲೋಕನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬಹಳ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿದೆ; ಇದು ನಾವು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸ.



'ಪೀಸ್ ಒನ್'ನ 22 ವರ್ಷಗಳು

## ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಆನಂದ ತರುವ ವಿಷಯಗಳು

ಈ ವರ್ಷವು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ... ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರಸ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಚೇತ ಜೀವಿಗಳ ಯಾತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿತಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ದೊರಕಲಿ ಎಂಬ ಹಾತೊರೆತ. ಇದು ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಕರವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಂತೋಷಗಳುಳ್ಳ ಆ ಸುಂದರವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಈಗ ಅರಿವಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನನ್ನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುನರ್ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ನಾವು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭೇಟಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಾವು ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಹಳೆಯ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಹೊರತಂದನು, ಅದು ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿತು.

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಮೇ ಬಾಲ್ ನಂತರ ನಡೆದ ಕಥೆಯದು. ನಾವು ಮೂವರೂ ದಿನವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ೩ ಗಂಟೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೊಲಗಳ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವು. ಒಂದು ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಳಿಯೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಎಂದು ತೋರಿದ ನಡಿಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಭಯಭೀತರಾಗುವ ಬದಲಿಗೆ, ನಾವು ಮುಂದುವರಿದವು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಗೆಯುಕ್ಕಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶವಾಗಿ ಕಂಡೆವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಕಿಸಿಕಿಸಿ ನಗು ಗೊಳಿಯನ್ನು ಹ್ವಾನಿಸುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯಂತಾಗದಿರಲಿ

ಎಂದು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಗೊಳಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದಾಟಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ತಲುಪಿದವು ಮತ್ತು ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಎದ್ದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಏನೂ ತೆರೆದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು.

ಹೊಲದ ಮೂಲಕ ಹಿಂತಿರುಗಲು ನಾವು ಅತಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದೆವು, ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಬಸ್ ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಗುತ್ತ ಹತ್ತಿರದ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಹೋದೆವು, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಉಯ್ಯಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಗಳನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಈ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಯಸ್ಸು ನಮ್ಮೆಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವವರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ಈ ಬಾಲ್ಯದ ಹರ್ಷಪುಳಕವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನ್ನು ಕಳೆದೆವು. ಬಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ, ಒಂದು ಬೇಕರಿಯ ಮುಂದೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಬಸ್ ದರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇಕರಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಬಿಸಿ ಅಂಟು ಬನ್ ಖರೀದಿಸಿದವು. ಹಿಂತಿರುಗುವ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರವೇ, ಚಳಿ ಮತ್ತು ದಣಿವುಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿದವು, ಆದರೆ ಆ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಂಟು ಬನ್ ಹಿಡಿದು ತಿನ್ನುವ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಿವಿರವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿತು. ಆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸತ್ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಾಯಿತು - ನಿರ್ಭಯ ಸಾಹಸ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಅಂದು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅದೇ ನಗು ಪುನಃ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ಅಮೋಘವಾದ ಅನೇಕ ಜನರು ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿತು. ಈ ಅನುಭವದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಸರಳತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತಂದಿತು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳು ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಇದು ನನಗೆ ನೆನಪಿಸಿತು.



# ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟ, ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಶ್ವೇತವಸ್ತ್ರಧಾರಿ ಪ್ರೇಮಮಯಿ ಬೇಕರಿಯವ

1960ರ ದಶಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳಾದ ಬಾಬೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ಬೆಳೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರಾದ ಡೇನರು (ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ದೇಶವಾಸಿಗಳು) ಬಾಬೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೇಮವನ್ನಿಟ್ಟವರು ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೇಸ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಥಾಮಸ್ ಮೊಗ್‌ನನ್ ಅವರು 1971ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ಬಾಬೂಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದರು, ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರು ಹಾಗೂ ಥಾಮಸ್ ಅವರು ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವಗಳ ಕುರಿತು ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಬರೆದರು. ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಕೋಮಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರೆದ ಅವರ ಪುಸ್ತಕವೊಂದರಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭೋಜನಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೇಜು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕುರ್ಚಿಗಳಿದ್ದವು. ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರದ ಬಾಬೂಜಿಯವರ ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ನಮಗಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು.

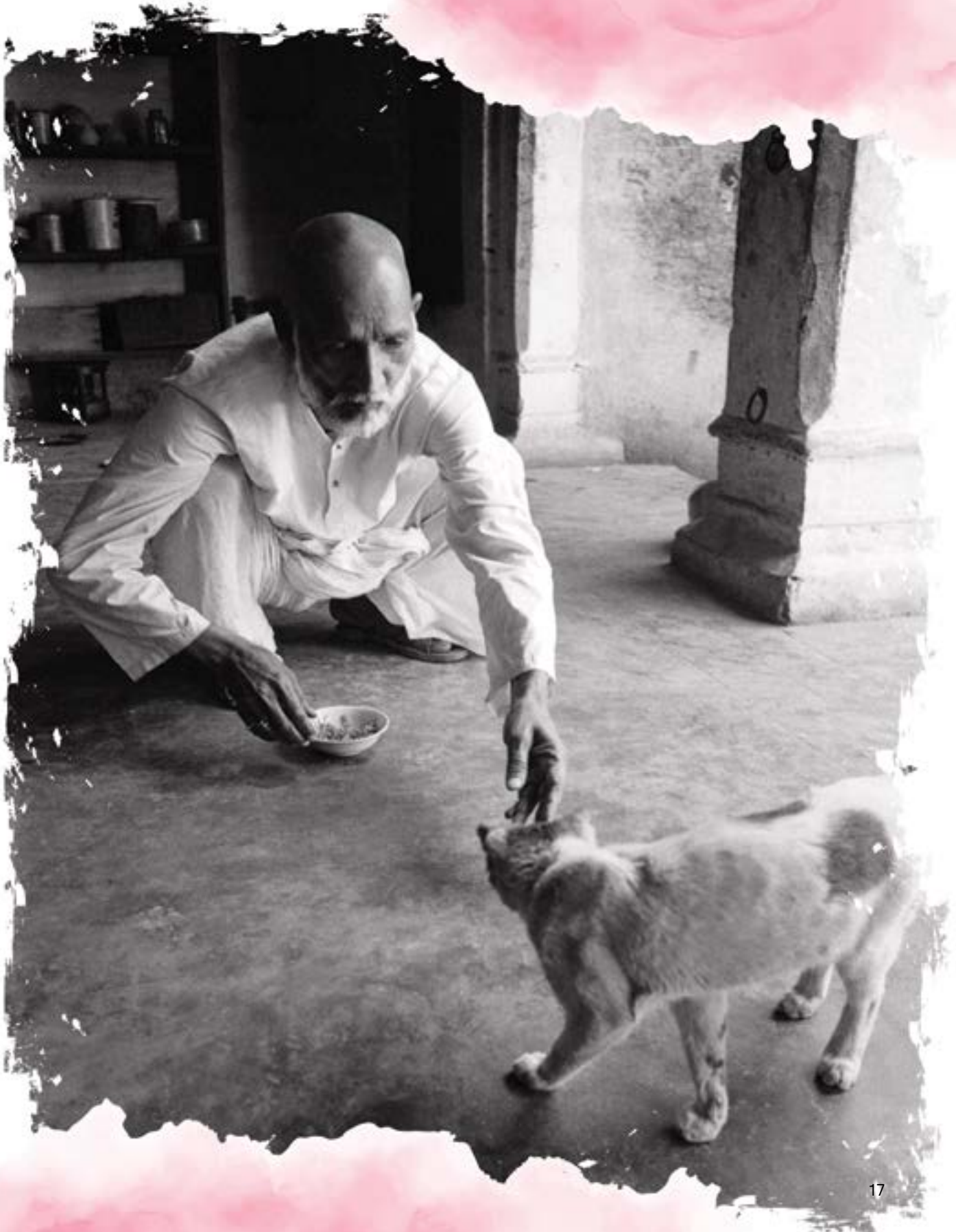
ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸೌಜನ್ಯಯುತ ಆತಿಥೇಯನಂತೆ ಅವರು ಮೇಜಿನ ಕೊನೆಯ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು. ಆಹಾರ ಪೋಷಣಾಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರು, ನಿಮ್ಮ

ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿದ ಅತಿವ ವಿನಮ್ರತೆಯೊಡನೆ ಕೆಳಗೆ ನೋಡುತ್ತ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರು. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಡೇನ್ ಸೋದರಿ ವೈಬ್ರವರಿಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗತೊಡಗಿತು. ಆಕೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ನಂತರ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾಬೂಜಿಯವರಿಗೆ, "ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಬಾಬೂಜಿ, ನೀವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ," ಎಂದರು. ಕೂಡಲೇ ಅವರು, "ಧನ್ಯವಾದಗಳು" ಎಂದು ಅತಿವ ವಿನೀತರಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತ ಎದ್ದು ಹೊರಟರು.

ಬಾಬೂಜಿಯವರು ಅಡುಗೆಮನೆಯದುರಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭೋಜನವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಟೀಲ್

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಅವರು ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಅದೊಂದೇ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವರ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗುವಂತಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ನಿನ್ನಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟದ ನಂತರ ನಿನ್ನಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ







ಬಂದಳು. ಬಾಬೂಜಿಯವರು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ, ನಾವು ಮೊಗಸಾಲೆಗೆ ಮರಳಿ ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಕೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. "ನೀವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ," ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು.

ನಾವು ಮೊಗಸಾಲೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ ಬಾಬೂಜಿಯವರು ನಾವು ಹೋದಾಗ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇದ್ದರು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಆರಾಮಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ನಾವು ಡೇನಿಸ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದವು. ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಜಾ ಬೆಳೆಯಾದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ರುಚಿಕರ ಡೇನಿಸ್ ಬೆಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾರ್ಸೆಲ್‌ಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರ

ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ ದೂರವಾಯಿತು. ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇಕೆ ಭಾಗಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಅವರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡತೊಡಗಿದರು. ನಂತರ ಎದ್ದು ಅಡುಗೆಮನೆಂಗಳದೊಳಕ್ಕೆ ಮಾಯವಾದರು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು ಅವರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಸಿವು ಮರಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೊಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದವು, "ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗದು ಸುಲಭವೇ ಸರಿ."



ಅವರು ಮಂದಹಾಸದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು, "ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾನು, ನನ್ನ ಹುಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ."

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೆ, ಈ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಲು ಅವರು ನಮಗೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಭುಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಊಟ. ಅದು ಬೇಜಾರು ತರುವುದು ನಿಜ. ಬಾಬೂಜಿಯವರು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವರ ಆರಾಮಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಅವರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, "ನಿಮಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾನು, 'ಕೊಲೆಗೈದ ತರಕಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ."

ಇಂತಹ ಅಪ್ರತಿಮ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಯಾರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬ ದೇವತೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಲೂಸಾಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿದ್ದು, ಶ್ವೇತವಸನಧಾರಿಯಾದ ಅವರಿಗೆ ನಾವು 'ಬೇಕರಿಯವ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿಟ್ಟೆವು. ಅತೀವ ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವರು ವಿನೀತರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉರ್ದುವಿನಲ್ಲಿ ಬಾಬೂಜಿಯವರಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ, ಅವರು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಕಾಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಹುಕ್ಕಾದಿಂದ ಒಂದು ದೀರ್ಘ ದಮ್ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ತಾವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿತೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ, "ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಭೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ," ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮರುದಿನವೇ, 'ಬೇಕರಿಯವ' ಮುಂದಿನ ಸೂಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಾಹಸಭರಿತ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು, ಬಾಬೂಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ ಆ ದಿನ ಬಂದೇಬಿಟ್ಟಿತು. ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರದ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿದ ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚಂದ್ರನಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಶ್ವೇತವಸ್ತ್ರಧಾರಿ ಬೇಕರಿಯವನ ಆಕಾರ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂರುವಂತಹುದೇ ಊಟದ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆವು.

ಮೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಐದು ವಿದೇಶೀಯರಾದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತ, ಗೋಡೆಯಂಚಿಗೆ ನಿಂತ ಬೇಕರಿಯವನ ಕುಟುಂಬ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಿವೆದಿತ್ತು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ನಮ್ರರಾಗಿದ್ದರೆಂದರೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಈಗ, ನಮ್ಮೆದುರಿನ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಕೈಗಳು ಆಹಾರವನ್ನಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದುವು. ನಾವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದಲೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಅದೇ ಆಹಾರ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮೆದುರಿಗಿತ್ತು! ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ! ಅದಷ್ಟು ತಮಾಷೆಯಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಈ ಆನಂದಾಶ್ಚರ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರದೇ ಕೈವಾಡವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ - ಅದು ಬಾಬೂಜಿಯವರೇ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಬೇಕರಿಯವನಿಗೆ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಸಮಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದುದು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದುದೇನೂ ಆಗಬಾರದೆಂದು, ಮೇಜಿನ ಸಮೇತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸಿ ಅವರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಓಹ್, ಅವರು ಸ್ವೀಲ್ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನೇ ನೀಡಬಲ್ಲವರು, ಆದರೆ ಇದೇ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಂತಹುದು. ನಮ್ಮ ಊಟ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇಕರಿಯವ ನಮ್ಮನ್ನು ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಬಾಬೂಜಿಯವರಿಗೆ ಈ ಸಂಜೆಯ ವರದಿಯನ್ನೊಪ್ಪಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇರಲಿ, ಬಾಬೂಜಿಯವರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಪದಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ಸೂಪ್. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಚಾರೀಜಿಯವರು, ಇದೇ ಪದಾರ್ಥದ ಆಸೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. "ನಡೆಯಿರಿ, ಇಂದು ಅವರು ಅಣಬೆ ಸೂಪ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ."



# ಚಿಂತನಾಲಹರಿ

ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗೆ  
ಅನುಭಾವಿ ಹೇಳಿದುದೇನು?  
ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ನನಗೊಂದು  
ಮಾಡಿಕೊಡು!

ಆನನ್



# ನಾನು ನಗುವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ

ಮಮತಾ ವೆಂಕಟ್ ಅವರು ದುರಂತದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಳೆದ ವರ್ಷವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ತರುವ ವಿನೋದಕರ ಮತ್ತು ನಗುವಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

'ಓ ಡನ್ ಬೈನ್' ಪಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟ್‌ನ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಳಿದ ಕೆಲವು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 300 ಬಾರಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟು ನಗಲು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರು ಸುಮಾರು 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ದುಡಿಮೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲಪುವಾಗ ನಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ..

ನಾನು ವಯಸ್ಕಳು(ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ). ನಾನು ಬಹಳ ನಗುತ್ತೇನೆ, ಅಲ್ಲವೇ? ನನಗೆ ಹಾಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿ, ನಾನು ನಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ನಗದಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಸಂತೋಷ, ನಗು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳೇ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹಠಾತ್ ನಷ್ಟದ ಆಘಾತದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ನಾವು ಎಂದಿಗೂ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದಂತಹ ಶೋಕವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಿರ್ವಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಷ್ಟದ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಪುನಃ ಹೊರಬಂದು

ವಿನೋದಗಳು, ಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಗೆಯಂತಹ ಸರಳ ವಿಷಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಅವಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಗುವಿನ ಆ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಳುಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನೋವಿನಿಂದ ಹಿತವಾದ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಹೌದು, ಈ ಆಳವಾದ, ಅಗಾಧವಾದ ದುಃಖದ ನಡುವೆಯೂ ಸಹ, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ಅವಕಾಶ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಇದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಧಕಾರಮಯವೆನಿಸಿದ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಳಗೆ ಬರಲು ಅನುಮತಿಸಿದ ಬೆಳಕೆಂದರೆ ನಗು. ಇದು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ:

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮುಸುಮುಸು ನಗುವ ನನ್ನ ಯುವ ಸೋದರಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ

ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಅಜ್ಜನ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಅಜ್ಜ ಒಮ್ಮೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಚಾಲಕನಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೈ ಬೀಸಿದರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅಮೇರಿಕದ ಸ್ನೇಹಪರ ಸನ್ನೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ನನ್ನ ಸೋದರಳಿಯಂದಿರು ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಿಸಿ ತುಂಬಿದ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ವಿಡಿಯೋ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರ ಜೋರಾದ ಮಾತುಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಕ್ಕಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಪ್ತ ಹಾಸ್ಯೋಕ್ತಿಗಳು ನಾವು





ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ, ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಸರಳ ಹಾಸ್ಯ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಂಭ್ರಮದೆಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ಲಾಘನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ನಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಮತ್ತೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವವರೆಗೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನನ್ನ ಸೋದರಸೋಸೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಆನಂದಿಸುವ 'ಫೆಂಡ್ಸ್'ನ ಮರುಪ್ರಸಾರಗಳು, ನಮ್ಮನ್ನು ಈಗಲೂ ಅವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಗಿಸುತ್ತವೆ.

ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ 90ರ ದಶಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ನರ್ತಿಸುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅವಳಿ ಹೂಂಕರಿಸುವಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಳೆದ ವರ್ಷವು ಬಹಳ ವೇದನಾಮಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಬಿಡಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾರೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಅನೇಕಬಾರಿ ಸರಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ವಯಸ್ಕರ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ. ನಾನು ಎಂದಿಗೂ, ನಗುವನ್ನು ಪುನಃ ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ, ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಸರಳ ಹಾಸ್ಯ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಂಭ್ರಮದೆಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ಲಾಘನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ನಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಅನನ್ಯಾ ಪಟೇಲ್





heartintune

[www.heartintune.org](http://www.heartintune.org)

Use the HeartinTune  
app and make  
meditation a habit  
in your life

**Your space,  
Your pace.  
Meditate on the go!**

Download the app today.



# ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು?

ಡಾ. ಇಚಾಕ್ ಅಡಿಜೆಟ್ ಅವರು ಬೇರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಏನು  
ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯದ  
ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನಾನು ತಿಳಿದಂತೆ ಪುರುಷರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು, ಸ್ತನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾರೀರಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷನ ಜಾಣ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರವಿದೆ ಅದನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ನೀವು ಅದು ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ.

ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು "ಸಮಗ್ರವಾಗಿ" ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಅವರು ಸಮನ್ವಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾನೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಬೇರ್ಪಡುತ್ತಿರುವ" ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಯಾರು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವರೋ ಅವರು, ನಿಮ್ಮಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲ. "ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ" ಜನರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. "ಬೇರ್ಪಡುತ್ತಿರುವ" ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ.

ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಸಾದಾ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಯನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಸಹಾಯಕಳಾಗಿ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ. ಆಕರ್ಷಕ ಮಹಿಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದವು, ಮತ್ತು ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಆಕೆ ಜಾಣ್ಮೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತೆ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೌರವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವವಳು ಹಾಗೂ ಕೊಡುವವಳು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಆಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದ್ದೆ: ಆಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಿತೆ. ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟೆ. ಆಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ನಾನು ಆಕೆಯ ಮೊಂಡು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಮುಂಚಾಚಿದ ಗದ್ದವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಆಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿತು; ನಾನು ಅವಳೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟಿ, ಆಕೆ ಬದ್ಧತೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನಾನು ಅತಿ ಸುಂದರವಾದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿದ್ದುದು ನೆನಪಿದೆ. ಆಕೆಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮೈಕಟ್ಟು, ಸಂಮೋಹನಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ಸುಂದರವಾದ ಮುಖವಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತಳಾಗಿದ್ದು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮನೆತನದವಳಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಅಪಾರ ಉತ್ಸುಕತೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಿತು. ಏನಾಯಿತು? ಆಕೆಗೆ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ "ಸುಸಂಬಂಧ"ವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆಕೆಗೆ ಇತರರಲ್ಲಿ (ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ನಾನಾಗಿದ್ದೆ), ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವಗಳಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಆಕರ್ಷಕರಾಗಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು  
ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು  
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ-ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ  
ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ  
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಆಕೆಗೆ ತನ್ನದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತಳಾದಂತೆ ನಟಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುಬಾರಿ "ದುಬಾರಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇವರು ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವರ ಬಹಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಣಿದಿರುವಂತೆ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿರದಿದ್ದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದಣಿದಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮಗೆ "ಪರವಾಗಿಲ್ಲ," ಅಥವಾ "ಒಳ್ಳೆಯದು," ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ, ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಇದರರ್ಥ, ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಜನರು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ, ಪ್ರಬಲ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನಾಕರ್ಷಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಕರ್ಷಕರಾಗಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಶಕ್ತಿಯ

ಹರಿವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ-ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಈಗ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಧಾರ ಕಲ್ಪನೆ: ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ; ತಮಾಷೆಯಾಗಿರಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವ ಜನರು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ನಗಿಸಬಲ್ಲಿದಾದರೆ ಆಕೆಗೆ ನೀವು ಆಕರ್ಷಕರೆನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪುರುಷರಿಗೂ ಇದೇ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೇನನಿಸುತ್ತದೆ?

ಕೇವಲ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ,  
ಡಾ. ಇಚಾಕ್ ಕಾಲ್ಪರಾನ್ ಅಡಿಜೆಟ್

<https://www.ichakadizes.com/post/what-makes-a-person-attractive>





THE **HAPPIEST**  
PEOPLE  
ARE THOSE  
**WHO GIVE**  
**MORE**

IT'S NEVER TOO LATE  
TO BEGIN SHARING

**RESTART**  
REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS

කෘතියකි





ಅರಣ್ಯದ ದಾರಿ ಕವಲೊಡೆದಿತ್ತು,  
ಮತ್ತು ನಾನು -  
ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಸಾಗಿದ  
ಹಾದಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡೆ,  
ಬೃಹತ್ ಪರಿಣಾಮವಾದುದು  
ಅದರಿಂದಲೇ.

ರಾಬರ್ಟ್ ಫ್ರಾಸ್ಕ್

# ಕಡಿಮೆ ಜನ ಸಾಗಿರ ಹಾದಿ

ರಶ್ಮಿ ಬನ್ಸಲ್ ವಸ್ತುಭೂತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಲೇಖಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಿ. ಈ ಅನನ್ಯ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳು ತಮಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ್ದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಒಬ್ಬ ಲೇಖಕಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡದ್ದರ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಸ್ಟೇ ಪಂಗ್ರಿ ಸ್ಟೇ ಫೂಲಿಶ್ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಅವರ ಮಂತ್ರವಾಗಿರುವುದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕತೀಶ್ ಕಲ್ಪಾನ್ವಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಪಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.







ಪ್ರ: ರಶ್ಮಿಯವರೆ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?

ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ! ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿ ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಶನದಿಂದ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರ: ನನಗೂ ಸಹ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಈಗ ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇವೆ! ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪಯಣ ಮತ್ತು ನೀವು ಈ ಹಂತವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಲುಪಿದಿರಬೇಕು ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಿರಾ?

ಅಂದರೆ, ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅನುಸರಿಸಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾರ್ಗ ನನ್ನ ಮುಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾಕೋ ಅದು ನನಗೆ ತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾನು ಸಹ ಐ.ಐ.ಎಮ್ ಅಹಮದಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಎಮ್.ಬಿ.ಎ ಮಾಡಿದೆನಾದರೂ, ನಂತರ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಅಭಿರುಚಿಯಾದ

ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಗ ಇನ್ನೂ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ವೃತ್ತಿಯ ದರ್ಜೆ ದೊರಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಲೇಖಕಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಎಂದರೆ ಜೆಪಿ ಆರ್ ಮತ್ತು ಸಿಡಿ ಶೆಲ್ಡನ್ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವಂತಿತ್ತು. ಭಾರತೀಯ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಸಂತೋಷವಿದೆ, ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತ್ತು. ಜಾನ್ ಸ್ಕಲ್ಲಿ (ಪೆಪ್ಪಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವ್ ಜಾಬ್ಸ್‌ರವರ ಕಥೆಯಾದ, ಒಡಿಸ್ಸೀ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಒಂದು ಸಾಲು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. 1985 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀವ್ ಜಾಬ್ಸ್ ಅವರು ಜಾನ್ ಸ್ಕಲ್ಲಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಪೆಪ್ಪಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿದ್ದ ಆಪ್ಲ್ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಿದರು. ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಷ್ಟೆ, "ನಿಮ್ಮ ಉಳಿದ ಜೀವನವಿಡೀ ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ನೀರನ್ನು ಮಾರಬಯಸುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?"

ಈ ವಾಕ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯಿತು. ನಾನು ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇನೆಂಬ ವಿಚಾರ ನನಗಂದಿಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮಜಾತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹದ್ದು, ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವಂತಹದ್ದು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕೆಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನನಗಿದ್ದುದರಿಂದ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು.



ಪ್ರ: ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇತ್ತೆಂದಿರಿ. ಈ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಾನು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಐ.ಐ.ಎಮ್.ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಸಹ ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಭೇಟಿಯಾದ ಜನರು ಸಹ ಅಮೋಘವಾಗಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪಠ್ಯದ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಂದಿನ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆಡಳಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದು "ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆಗಾಗಿ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ" ಎನ್ನುವುದು. ಅದನ್ನು ಉದ್ಯಮಿ ಸುನೀಲ್ ಹಂಡ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನಮಗೆ, "ನೋಡಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು; ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಸ್ವಂತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀವು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ನಾನು ಕೇಳಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಒಂದು ಸಂದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

"ಪಾತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ" ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ವಲ್ಸಾಡ್ ಬಳಿಯ ಒಂದು ಕಡಲತೀರದ ಪ್ರವಾಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಐದು ದಿನಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳು, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಡಚಣೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಮನನ ಮಾಡಿರೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಮನನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನನ್ನ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರು ಸರಿಯೆ, ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ನನ್ನ ತತ್ವಾನುಸಾರ ಮತ್ತು ನನಗಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆ; ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಒಂದು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು

ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಂದು ಜನ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ನಾನು ಕಮರಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯ ಅಂತಸ್ತತ್ವವೇ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿತ್ತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾನು ಒಂದು ನಿಲುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಬದಲಾಗಿ, "ನಿನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ್ದನ್ನೇ ನೀನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಯುಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿತ್ತು" ಎಂದರು.

ಪ್ರ: ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನು ಆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಾನು ಬಹಳ ಹಗುರವಾದಂತೆ, ಮುಕ್ತಳಾದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಅದರರ್ಥ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಇದೇ ನನಗೆ ಯುಕ್ತವಾದದ್ದು ಎಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಕೆಲವರು ಇದು ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿತೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ನಾನು, "ಇಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನನ್ನ ಮೊದಲ ನೌಕರಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ಧನರಾಶಿಗಿಂತ ಅನುಭವದ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಹಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರೆ ಅನುಭವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಹಣ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಅಥವಾ ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧನಾರ್ಜನೆ ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಹನ್ನೆರಡನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬ ಇಂತಹದ್ದೇ ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಾನೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳನ್ನು "ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆಯ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಒಂದು ಸಾಲಿನ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು. "ನೀನು ನಿನಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿನಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ." ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ನಿರಾಂತಕದ ಭಾವನೆಯೊಡನೆ ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನುರಣಿಸಬಲ್ಲೆ.

ನೀವು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಡೆಗೆ ಸ್ವ-ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಿರಿ? ಅದು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿತ್ತು?

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನೀವು ನನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಿ. ನನಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಗಳು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ನನಗೆ ಹಣ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಒಂದು ವಿಷಯ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಹಣ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ನನಗೆ ಅಪಾರ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಜೆಎಎಂ - ಜಸ್ಟ್ ಅನದರ್ ಮ್ಯಾಗಜಿನ್ ಎಂಬ ಯುವ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ

ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನನ್ನ ಮೊದಲ ನೌಕರಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ಧನರಾಶಿಗಿಂತ ಅನುಭವದ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಹಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರೆ ಅನುಭವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಹಣ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಅಥವಾ ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧನಾರ್ಜನೆ ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯ ಪಯಣ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು? "ಇದೇ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗ" ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅರಿವಾಯಿತು?

ನಾನು ಮುಂಬೈನ ಸೋಫಿಯಾ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿ, ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಡ ಬಯಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ತಿರಸ್ಕೃತವಾದವು. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಲ್ಲ, ಐದು ಬಾರಿ ಹೀಗಾದಾಗ ನಾನು, "ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಷ್ಪಯೋಜಕಳೇ? ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಂತರ್ವಾಣಿ

"ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸು" ಎಂದಿತು. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ನಲವತ್ತೊಂದನೇ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಅದು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಪರ ಲೇಖಕಿಯ ಪ್ರಯಾಣದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅನೇಕ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ನಂತರ ನಾನು ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬರಹಗಾರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಂಧಕ ಎರಡು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಯುವಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಒಂದು ವೇದಿಕೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಲವತ್ತು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು! ಇದು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ನಂತರ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸವೇ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಸಂಪಾದಕಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕಳಾಗಿ ನಾನು ಹೊಸ ಲೇಖಕರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ, ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಅವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ನಾನು ಬರೆಯುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು.

ನನ್ನ ಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಾನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದೆ. ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ವಿಧದ ಖಿನ್ನತೆಯಿದೆಯೆಂಬುದೇ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. "ನಾನು ಯೋಗ್ಯಳಲ್ಲ, ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆ" ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆಗಳು ಕಾಡತೊಡಗಿದವು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಒಬ್ಬ ಲೇಖಕಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಬರವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ನಾನು ಲೇಖಕಿಯೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೆನಾದರೂ ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತು.

ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಇತರ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೇದಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಬಿಸಿನೆಸ್ ವರ್ಲ್ಡ್‌ನ ಸಲಹಾ ಸಂಪಾದಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಸದಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬರೆಯದಿದ್ದರು, ನನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಬರವಣಿಗೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬರವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಹರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು

ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ 'ಅಹಮಿಕೆ'ಗಿಂತಲೂ ವಿಕಸಿತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ನಾನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತೇನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನಾದರೂ, ನಂತರ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಶ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯ, ಆದರೆ ಅದರೊಡನೆ ನೀವು ನಿಮಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಇದು ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದರೊಡನೆ ಸಮರವಾಗಬೇಕು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕೀಬೋರ್ಡ್‌ನ ಮೇಲೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ, ಅದು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೇ ಹರಿಯಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದೇ ಯಾವುದೇ ಕಲೆಯ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಮೋಹಕತೆ. ನಾನು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಯಸದ

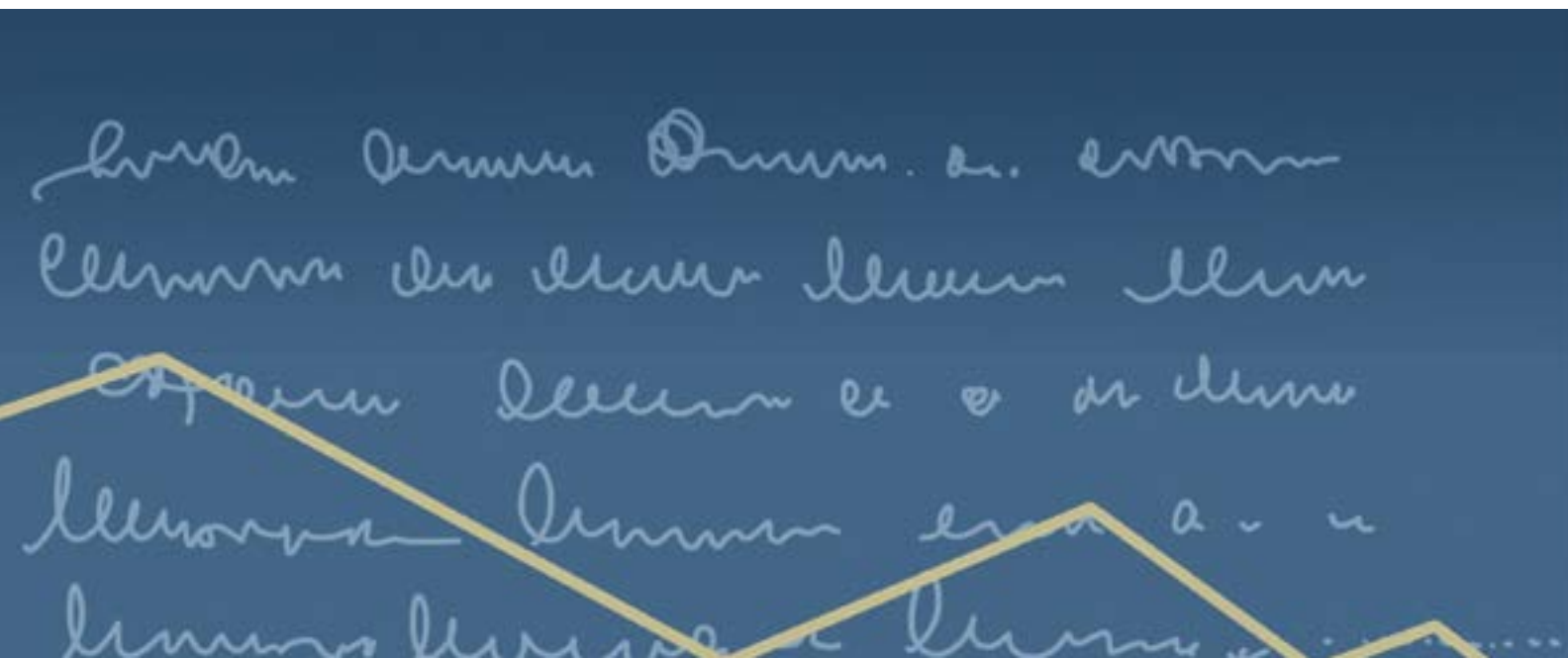
ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮಗಿಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿದೆ, ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತ, ನನಗೆ ನನ್ನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಭೇಟಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು, "ನೀನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಆಗ ನಾನು "ಇಲ್ಲ, ಬರೆಯಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ," ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ 'ಸ್ಟೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ಟೇ ಫೂಲಿಶ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಂತು.

ಪ್ರ: ಇದು ಅಮೋಘವಾಗಿದೆ!

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಳಗೂ ಅಗಾಧ ಸುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಇದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮುಂದುವರಿಯುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತೀರಾ



ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಓದಿದೆ. ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಯುವಜನರು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ದೊರಕಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಿಢೀರ್ ತೃಪ್ತಿ, ಧಿಢೀರ್ ಸಂತೋಷ, ಧಿಢೀರ್ ಹಣ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ನೀವು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯ ಬಯಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಐದನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಳುಗಬೇಕು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಅನೇಕ ಹೊಸ ದ್ವಾರಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾನು 'ಫಾಲೋ ಎವೆರಿ ರೈನ್‌ಬೋ' ಬರೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯ ಬಯಸಿದ್ದು, ನನಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನದಂಡಗಳಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಮಾನದಂಡವೆಂದರೆ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಆರು ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಮುಗಿಯುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿವೆ? ಇದು ಜೀವಮಾನ ಪರ್ಯಂತದ ಬದ್ಧತೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತ್ತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ನಂತರ, ನಾನು ತಿರುಗಿದೆಡೆಯೆಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಥೆಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿದವು ಮತ್ತು ನಾನು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಆಯಸ್ಕಾಂತವಾದೆ. ನಾನು ಆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದೇ ವಿಷಯಗಳು ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧಿಢೀರ್ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವನ ಒಂದು

ವೇಗದ ಓಟವಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತೊಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡಿ ನಾವು ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೇನು? ನಾವು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಯಸಿದರು ಸಹ ನಾವು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಜೀವನದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಮರುಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಮರುಶೋಧನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಬಹುಶಃ ಹಿಂದೆ ಅದು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನರು ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಒಂದು ಎಚ್.ಎಮ್.ಟಿ. ಗಡಿಯಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿವೃತ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಎಂದಿಗೂ





ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೈನ್‌ಬೋ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನಲವತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಇರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲಾರ್ಧವನ್ನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ನಂತರ, "ಸರಿ, ಈಗ ಈ ಸಮಯ ನನ್ನದು" ಎಂದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಪ್ರ: 'ಫಾಲೋ ಎವರಿ ರೈನ್‌ಬೋ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀವು, "ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯ ಸುಗಂಧವಿರುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ಒಂದು ಸಾಲು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ಮನಮುಟ್ಟಿತು. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಮುನ್ನಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಎಂತಹ ಒಂದು ಅಮೋಘವಾದ ಅನುಗ್ರಹ! ಕನಸುಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುವಿರಿ?

ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕನಸುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಬಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತಾರಾಗಣಗಳಿರುವಾಗ ನೀವು ಕಶೀಶ್ ಅಥವಾ ರಶ್ಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಕೇವಲ ವಿಶಾಲ ಸಾಗರದ ಕಣಗಳು, ಅತ್ಯಲ್ಪರು. ನಾವು ಬದುಕಿದ್ದೇವೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆಯೇನು?

ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಜೀವನದಂತೆ ನೋಡಲು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಮಾಮೂಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯತೆ ಬರುವಂತಹ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚು ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಮಾಮೂಲಿನ

ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ನಾಯಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂರು ದಿನ ಗೋಳಾಡುತ್ತ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಿದೆ. ಅದು ತಾವು ಯಾರು, ತಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತು ತಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನೀವು ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನದು ಅಥವಾ ನೀವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೊದಲು ಓದಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ಹೌದು, ನಾನು 'ಕನೆಕ್ಟ್ ದ ಡಾಟ್ಸ್' ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ನಿಕಟವಾದುದು.



ಪ್ರ: ನೀವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಸುಸೆಗಡ್'. ನೀವು 'ಇಕಿಗೈ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರ: ಹೌದು.

ಇದು ಅದರಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಗೋವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಜಿಎಎಂ ನಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಲೈಡ್ ಡಿಸೋಜಾ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಿನ್ನ ನನಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ: ಒಳ್ಳೆಯದು! ನಿಮ್ಮ ಅತಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರು?

ದೂರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿಸಿದವರು ಸ್ಟೀವ್ ಜಾಬ್ಸ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಎಂದೂ ಭೇಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಅವರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ, ಒಂದೆರಡು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೇರಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರಂತೆ ಇರಬಯಸುತ್ತೇನೆಂದು

ನಾಯಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂರು ದಿನ ಗೋಳಾಡುತ್ತ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಿದೆ. ಅದು ತಾವು ಯಾರು, ತಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತು ತಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು, ಕೆಲವು ಚಿಂತನಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾಗಿದ್ದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾನು ಬರೆದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀವ್ ಜಾಬ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಭಾಷಣದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ.

**ಪ್ರ: ಅದ್ಭುತ! ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾವುವು?**

ಪ್ರಯಾಣ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಪರಿಚಿತರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಂತಹ ಹೊಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನಗರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತ, ಜನರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

**ಪ್ರ: ನೀವು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ?**

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದೇನೆಯೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ

ಅದು ಇಂದು ಇದೆ, ನಾಳೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಜನರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದವನ್ನು ಹೇಳುವ ಮತ್ತು ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಹ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ವೈಫಲ್ಯ, ಹೌದು, ನಾನು ಸೋತದ್ದೂ ಇದೆ. ನಾನು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ೨೦೧೦ ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಓದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗನಿಸಿತು. ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಯಿತು. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಇತರ ಅನೇಕರಿದ್ದರು. ಇದು ಬಹುತೇಕ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಮಗುವೇನೋ ಎಂಬಂತಿದ್ದು, ಇಂದು ನಾನು ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಲು ಅದೇ ಕಾರಣ. ನಾನೊಬ್ಬಳು ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕಳಾಗಿ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಯುವಜನರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ 'ಸ್ವೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ಟೇ ಫೂಲಿಶ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕಥಾನಿರೂಪಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದು, ನೀತಿಬೋಧೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಬಯಸಿದ ಆರ್ಥಿಕ ಆದಾಯವನ್ನು ಅದು ನನಗೆ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಅದು ನನಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ, "ನೀವು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆದು, ಬೇರೇನಾದರೂ ಮಾಡುವಿರಿ?" ಎಂದು ನೀವೇನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನಾನು ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳು, ಮತ್ತು ನಾನು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ಸಮಯ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆಯೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಸ್ವೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ಟೇ ಫೂಲಿಶ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉತ್ತಮ ಶ್ರಾವಕಳಾಗಲು, ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವದರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಾನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನನಗಷ್ಟೇ





ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳು, ಮತ್ತು ನಾನು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ಸಮಯ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆಯೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಸ್ಪೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ಪೇ ಫೂಲಿಶ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉತ್ತಮ ಶ್ರಾವಕಳಾಗಲು, ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪದರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಾನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನನಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಈಗ ನನಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವುಂಟಾಗಿ, ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಾನು ಆಕರ್ಷಿತಳಾದೆ. ನಾನು ರೇಖೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಹಂತ ತಲುಪಿದಾಗ ನಾನು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದೆ.



ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಂತ  
ಆತ್ಮಾನುರಾಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೂ, ಬಾಹ್ಯ ಯಶಸ್ಸು  
ಅರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಾನುರಾಗ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು.  
ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.  
ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಆಗುವ ಅರಿವೇನೆಂದರೆ,  
ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಯಶಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವೆನಿಸಿದರೂ  
ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನ್ನುವುದು.

ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ  
ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಈಗ  
ನನಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ  
ಸುಪ್ತಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವುಂಟಾಗಿ, ಅನೇಕ  
ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಾನು ಆಕರ್ಷಿತಳಾದೆ.  
ನಾನು ರೇಖೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ. ಒಂದು  
ವೇಳೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ  
ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಎಂದಿಗೂ  
ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು  
ಮಾಡಿದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಹಂತ  
ತಲುಪಿದಾಗ ನಾನು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು  
ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾನು  
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದೆ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನದ  
ಮೂಲತತ್ವವೇನು ಅಥವಾ ನೀವು ಇನ್ನೂ  
ಅದರ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ?

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ  
ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು  
ಇದು ನನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು  
ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ  
ಇದು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ,

ಆತ್ಮಾನುರಾಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವೀಕಾರದ  
ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ  
ನಾನು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.  
ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು  
ಬೇರೆ. ಅದರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ  
ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುವ, ಆ ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತ  
ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಬೇರೆ. ಇನ್ನೂ  
ನಾನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.  
ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ  
ಮತ್ತು ಅನಂತ ಆತ್ಮಾನುರಾಗವನ್ನು  
ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೂ, ಬಾಹ್ಯ ಯಶಸ್ಸು  
ಅರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಾನುರಾಗ  
ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು  
ಇನ್ನೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.  
ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ  
ಆಗುವ ಅರಿವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ  
ಯಶಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವೆನಿಸಿದರೂ  
ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವುದು  
ಅನಿವಾರ್ಯವೆನ್ನುವುದು.

ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ  
ವೈವಿಧ್ಯವಿರಬೇಕೆಂಬುದು ನಾನು

ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ  
ನನಗೊಂದು ಪ್ರಚೋದನೆಯ  
ಅಗತ್ಯವನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು  
ಕಥಾಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು  
ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ,  
ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ  
ಬರೆಯುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.  
ಅವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಜಾಲತಾಣ  
[www.rashmibansal.in](http://www.rashmibansal.in) ನಲ್ಲಿ  
ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಲ್ಪನಿಕ  
ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಾತ್ರಗಳ ಅಂತರಿಕ  
ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ  
ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ವಸ್ತುಭೂತವಾದ  
ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ  
ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.  
ಆದರೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಾತ್ರಗಳ  
ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು  
ಅಲ್ಲಿರುವ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು ನಿಮಗೆ  
ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ  
ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲು  
ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

# SELF LOVE



ಪ್ರ: ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಓದುಗರು, ಲೇಖಕರಾಗಲು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಜೀವನದ ಮಂತ್ರವೇನಾದರು ಇದೆಯೆ?

“ಸ್ವೇ ಹಂಗ್ರಿ ಸ್ವೇ ಫೂಲಿಶ್”. (ಹಸಿವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ) ಎಲ್ಲವು ಇದರಲ್ಲೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಲೇ ನಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ಕಲಿಯುತ್ತ, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರಹಂಬಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮಿಗೆ, ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ, ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಲಿತಿರುವ, ನೋಡಿರುವ, ಮತ್ತು ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತರಾಗಬೇಡಿ; ಇದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಖತನದ ಪಾತ್ರವೆಂದರೆ, ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಹಾಸ್ಯಸ್ವದವೆನಿಸಬಹುದು—

ನಿಮಗೆ ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಚಿತ್ರಕಥೆ ಅಥವಾ ಜಾಲಸರಣಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹಾದಿಯಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುವಷ್ಟು ಮೂರ್ಖತನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಗ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಂತೆ ಇಡುತ್ತ, ನೀವು ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣದೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಹೊಸ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ಹನ್ನೊಂದು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದರೂ ಸಹ ನನಗೆ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತವೆ. ನಾನು ಜನರನ್ನು ತಲುಪ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಓದುಗರಿಗಿಂತ ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನ

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಹಾದಿ ಸುಗಮವೆನಿಸದಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಲೇ ನೀವು ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿರದಂತಹ ಸುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, “ಹಸಿವನ್ನು, ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ”. “ನಾನು ಪರ್ವತ ಶಿಖರಕ್ಕೇರಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣದ ಅಂತ್ಯ” ಎಂದು ಎಂದಿಗೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ.

ಪ್ರ: ರಶ್ಮಿಯವರೆ, ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಭೇಟಿ ಅಮೋಘವಾಗಿತ್ತು.

ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಜಾಸ್ಮಿ ಮುದ್ದಲ್





# ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯತ್ತ

ಸತ್ಯ ಅನನುಕೂಲವಾದುದು.

ಪೇಮೆ ಶೋಧನೆ

# ಪ್ರೇಮ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ

ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ತ್ಯಾಗಿಯವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಕಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ(GRAVIS)ಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ ಮತ್ತು ಬುಂದೇಲ್‌ಖಂಡಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಭಾರತದ ಬಡ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಮುಡಿಪಾಗಿರುವ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆ. ಕಶೀಶ್ ಕಲ್ವಾನಿಯವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂದರ್ಶನದ ಈ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರು, ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ತತ್ವಗಳಾದ ಪ್ರೇಮ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಗಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸರ್. GRAVIS ನೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಯಾತ್ರೆ ಸುಧೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಿರಾ?

GRAVIS, 1983ರಲ್ಲಿ ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಒಂದು ಒಂದು ಪ್ರವರ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆ. ಗಾಂಧಿಯವರ ತತ್ವಧಾರಿತ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅದರ ಧ್ಯೇಯ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಖಂಡ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾವುದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿಗೂ ಇಂದಿಗೂ GRAVIS ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅದು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಾಮಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿ ಇಡಿ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಒಣ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ತೀವ್ರ ನೀರಿನ ಅಭಾವ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಬಡತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ. ಆರಂಭದಿಂದಲೇ GRAVIS ಕ್ಷಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ನಾವು ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅನೇಕರೊಡನೆ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನಂತರ, GRAVIS ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಇತರ ಮಾನವಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿತು. ಸಮುದಾಯದ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ GRAVIS ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಸತ್ವ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು, ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು

ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. GRAVIS, 3000ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (CBO) ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಸ್ಥಿರ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿ, ಆತ್ಮನಿರ್ಭರ, ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವಾಗಿದ್ದು, ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಕಾರ್ಯರತರಾಗಿ, ಸರಕಾರಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅದು ನಾವು ಕೈಗೊಂಡ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಅದು ಸುಮಾರು 1.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ.





GRAVIS ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ.

1. ಕ್ಷಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಅದರೊಡನೆಯ ದಾಖಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ. ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಡೀ ದಕ್ಷಿಣ ಏಶ್ಯಾದ್ಯಂತ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವಸತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ಮರುಭೂಮಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು GRAVIS ನ್ನು ಅಗ್ರಗಾಮಿ ಕ್ಷಾಮ ತಗ್ಗಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ.

2 ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ: ನಾವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ತರಬೇತಿ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೋಷಣೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. GRAVIS ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ

ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ತತ್ವ. ನಾವು ಗರಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಯೋಜನೆಗಳು ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಿಂದುಳಿದಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿವೆ.





ತಾತ್ವಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾದರಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವಂತಹ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಜನೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ. ಜನರ ಸಹಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಭೆ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅವರು ಪಾಲುದಾರರು. GRAVIS ಅನ್ನು ನಾನು ಹೀಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

**ಪ್ರ:** ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸರ್, ನಾನು GRAVIS ನೊಡನೆ ಸ್ವಯಂಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗಿಲ್ಲ ಗಾಂಧಿಯವರ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಪ್ರೇಮ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿತು. GRAVIS ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಳೆದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೆನಪುಗಳಿವೆಯೇ?

ಅನೇಕ ನೆನಪುಗಳಿವೆ. ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತೇಳು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದೇ GRAVIS ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. 1970ರ

ದಶಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾನು ಆರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಜೋಡ್‌ಪುರಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತುಂಬ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಜೋಡ್‌ಪುರ ತೀರಾ ನಿಕ್ಕಷ್ಟ ಸ್ಥಳವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೆಲೆಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. GRAVIS ನ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದದ್ದು ಹೀಗೆ.

ನನಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ನೆನಪೆಂದರೆ, ಸಂಸ್ಥೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಚಿಂತಕರ ಚಾವಡಿ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ GRAVIS ನ ಬಳಿ ಒಂದು ವಾಹನವು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗೇನೋ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯಲು, GRAVIS ಗೆ ವರ್ಷಗಳೇ ಹಿಡಿಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ತಾಳ್ಮೆಯೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿದರೂ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಜೀವನವಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೇರಾವುದೂ ತುಂಬಲಾರದು. ನೀವು X ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು, ಕೆಲಸದ ಸೀಮೆಯ ವೇಗ ವರ್ಧಿಸಿ Y ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ನೆನಪುಗಳೆಲ್ಲ ಆ ಪರಿಶ್ರಮದ, ನಾನು ನೋಡುತ್ತ ಬೆಳೆದ ಹೋರಾಟಗಳ ನೆನಪುಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ GRAVIS ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಸತ್ವ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು, ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಡಕವಾಗಿವೆ.



ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಕಾಲ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರತಿದಿನ ನಾನು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಜೋಧಪುರವರೆಗೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಬೆಳಗಿನ 7 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತು. ಇದಲ್ಲವೂ ಏಕೆ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿ, ಸಮುದಾಯಗಳೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

1989-1990ರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶ ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ GRAVIS ತೀವ್ರ ವಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡಿ, ನಾಶಮಾಡಲಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದಲಿತರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೆಳಜಾತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಾಡಿರಿ, ಸಮುದಾಯದ ಸಮೀಕರಣಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಾಂತರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗಡವಬೇಡಿರೆಂದು ನಮಗೆ ಸಂದೇಶ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಗೋ ಉಳಿದುಕೊಂಡೆವು ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋರಾಡಿದೆವು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹೊಡೆದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಂಸ್ಥೆ ಮರು ಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಿತು. ಅದೊಂದು ಗಾಢವಾದ ನೆನಪು.

ಇನ್ನೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ನೆನಪೆಂದರೆ GRAVIS ನೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುವ ನನ್ನ ಸ್ವಂತದ ನಿರ್ಧಾರ. ನಾನು ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರ ಮರಣದಿಂದ ನಾಯಕತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಅಮೇರಿಕದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮರಳಿದೆ. ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ನೆನಪುಗಳೆಂದರೆ ಬೇಧಭಾವಮುಕ್ತ, ಅನ್ಯಾಯಮುಕ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದದ್ದು.

ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣರನ್ನು, ಕೃಪಲಾನಿಯವರನ್ನು, ವಿನೋಬಾ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅವರು ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಭೇಟಿಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು.

ಕೊನೆಯದಾದರೂ ಕಿರಿಯದಲ್ಲದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಸದಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ಪ್ರೇಮ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೇಮಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆಂದರೆ, ಅವೇ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಹೌದು, ಅದು ನಿಜ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಾಧನಗಳಾವುವು?**

ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಾನು ಬಹಳ ಅಶಿಸ್ತಿನ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಫಲಪ್ರದವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಾನು ಅಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 20 ಗಂಟೆಗಳ ಆವೃತ್ತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಇಂದು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ, ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದೆ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದೆನೆಂಬುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ನಾನು ಉತ್ತರದಾಯಿಯಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಾತ್ವಿಕವೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನನಗದು ಮುಖ್ಯ.

ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವು ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಆ 'ಹೊಸದು' ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೊಸ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವುದಾಗಿರಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಂತಹ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಾಧನ! ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವಿರಾ?**

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು "ನನ್ನ ಜೀವನ ನನ್ನ ಸಂದೇಶ"ವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವನವು ಒಂದು ಸಂದೇಶ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವನವು ಒಂದು ಸಂದೇಶ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅದು ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ ಜೀವನದಂತಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು; ಅದು ಕಶೀಶನ ಜೀವನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾರದೋ ಜೀವನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆ ಸಂದೇಶ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುವಿರೋ ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಆ ಸಂದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂದೇಶವೇನು?**

ನಾನಿನ್ನೂ ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ! ನನಗಿನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೃಹತ್ತಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅದು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅದು ಉದಾತ್ತವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಶವಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. "ನನ್ನ ಜೀವನ, ನನ್ನ ಸಂದೇಶ" ಇದು ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಗಾಥೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.**

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು...

ಭಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು: ರಾಜೇಶ್ ಮನಸಾ

# ನನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ

ಗಣೇಶ ಪೈ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ನೆನಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ವರ್ತನೆ,  
ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮಾಗುಣದಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



**ಟೆಂ** ಪೋ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಶಾಂತ ಹಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪುಂಡಕ್ಕೆ, ಭಟ್ಟಳದಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ತಂದೆ, ಸೋದರಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಮೊದಲೇ ಹತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಳ ದೊರಕಿತು. ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಂದು ಇರುವೆ ಕೂಡ ಒಳಗೆ ನುಸುಳಿದಂತೆ ಟೆಂಪೊ ತುಂಬಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭವಾದಂತೆ ನಿರ್ವಾಹಕ ಟಿಕೆಟ್ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಸೀಟಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಆತ ನಾನು ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವಂತೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ. ನಾನು ಏಳಲು ಅನುವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನನ್ನ ಭುಜ ತಟ್ಟಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ನಿರ್ವಾಹಕ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೆ, "ಸ್ವಾಮಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಟಿಕೆಟ್‌ನ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನೋಟುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು; ಆ ದಿನ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದೆವು. ನಾವು ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ದಿನ ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರೆಂಬ ಭಾವವನ್ನು ತಂದರು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಹಾಗು ಅವರ ಅಪ್ರತಿಮ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ನನ್ನ

ಬಾಲ್ಯದ ಅನೇಕ ಸುಂದರ ನೆನಪುಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿವೆ. ನನ್ನ ಸ್ಮಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಳಿಸಲಾಗದ ಗುರುತು ಮಾಡಿದ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಕೆಲವು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾನು ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ದೊಡ್ಡ ಅಭಿಮಾನಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಹುಚ್ಚಿದ್ದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನಿಯಾಗುವ ಆಯ್ಕೆ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪಂದಿರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಒಂದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಟ್ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಾನು ನನ್ನ ಹೊಸ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ದಾಂಡನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸೋದರ ಮತ್ತು ನಾನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೊದಲ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವಾಸದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಂದೆಯೂ ಕೂಡ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಡಬಾರದೆಂದು ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಂದು ಭಾನುವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸೋದರ, ದ್ವಿಪಕ್ಷೀಯ ಪಂದ್ಯ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಆಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆವು. ಚೆಂಡು ತಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ದೀಪ ಗುಚ್ಚಕ್ಕೆ ರಭಸದಿಂದ ಅಪ್ಪಳಿಸುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ನಾನು ಚಿಂತಿತನಾಗಿದ್ದೆ ಎಂದರೆ ಆ ದಿನ ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಯಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನುಂಟು

ಮಾಡಿದ ಕೊಳಕನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ತಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗುಬಿಟ್ಟ ದೀಪಗುಚ್ಚದಷ್ಟೇ ಅಸಂತುಲಿತವಾಗಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನನ್ನ ತಂದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದರು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಂದೆ ಕೇಳಿದರು, ಅವರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಆಳವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮಾತನ್ನೂ ಆಡದೇ ಹೊರಟುಹೋದರು. ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಕ್ಷಣ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಮೇಲಿದ್ದ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸ್ವತ್ತಿನ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಮೀರಿಸಿತು. ಅವರ ದಯಾಳುತನವನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರೆ.

ನನ್ನ ತಂದೆಯವರದು ಬಹಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ದಿನಚರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಸ್ವಿಸ್ ಕೈಗಡಿಯಾರದ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಬೆಳಗಿನ ಲಗಂಟೆಗೆ ಅವರು ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿದ್ದ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟಿಗೆ ಹೊರಟಾಗಿನಿಂದ ಅವರ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ೮.೩೦ಕ್ಕೆ ಅವರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗು ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ೯.೩೦ಕ್ಕೆ ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊದಲಿನ ಗಿರಾಕಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅವರು ತ್ವರಿತವಾಗಿ



ಅವರು ಕ್ಷಮಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದರು

ಆದರೆ ಸುಲಭ

ವಂಚನೀಯರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಯ

ಹಾಗೂ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರು

ಆದರೆ ಜಿಪುಣರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಚಂಡಮಾರುತದ

ನಡುವೆಯಿದ್ದರೂ ಅವರು

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯ ಮೂಲಕ,

ತಾವು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ

ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಅವರು

ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿದ್ದ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನುಗಳ ಚೀಲವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ರೆಸ್ಟೋರಂಟಿಗೆ ಮರಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಸುಯೋಚಿತ ಕೆಲಸದ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮಿತವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಅಲ್ಲ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಜಿಸುವಂತೆ ನಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಹೋಗಿ ನಾಲ್ಕೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಮುಗಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಂಡವಾಳದ ಮೇಲಿನ ಆದಾಯದಷ್ಟೇ ಸಮಯದ ಪ್ರತಿಫಲದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರು, ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳಾದ 'ಗೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಥಿಂಗ್ಸ್ ಡನ್' ಅಥವಾ 'ಈಟ್ ದೆಟ್ ಫಾಗ್' ಗಳನ್ನು ಓದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಗುರುವಿಗೆ ಹಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು.

ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನಾನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ; ಅದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಷಾರ್ಟ್ ಸರ್ಕೀಸ್ ಆಗಿತ್ತು. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಮೀಟರಿನಿಂದ ಕಿಡಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು, ನನ್ನ ತಾಯಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದೆವು.

ನಾನು ತಂದೆಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅವರ ರೆಸ್ಟೋರಂಟಿಗೆ ಓಡಿ ಮತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ "ಬಪ್ಪಾ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳದೆ ಅವರು ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಗಂಭೀರವಾದುದಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅನಂತರ ಅವರು ತಣ್ಣಗೆ, "ಹೌದೇ, ಹಾಗಾಗಬಾರದಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್ನನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ನಿನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಯಾವುದು ದುರ್ಘಟನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತೋರುತ್ತಿತ್ತೋ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಶಾಂತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಆಘಾತಗೊಂಡೆ. ಅವರ ಶಾಂತತೆ ನನಗೆ ಭರವಸೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಿತು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಇದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಜಯಿಸುವ ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾಂಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿದಂತಿತ್ತು.

ನನ್ನ ತಂದೆ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆಂದು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ನೂರೆಂಟು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ತರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಅವರು ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕ್ಷಮಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದರು ಆದರೆ ಸುಲಭ ವಂಚನೀಯರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರು ಆದರೆ ಜಿಪುಣರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಂಡಮಾರುತದ ನಡುವೆಯಿದ್ದರೂ ಅವರು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತರ್ಬೋಧೆಯ ಮೂಲಕ, ತಾವು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು.

ಚಿತ್ರಕಲೆ: ಆರತಿ ಶೆಡ್ಡೆ







# ಡಿ ಬಿ ಡಿ

ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಾರಣಕ್ಕಿಂತ  
ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದುದು.

ಜಾರ್ಜ್ ಸ್ಯಾಂಟಾಯನ

# ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ರೂಪಿಸುವ ಕಲೆ

ಭಾಗ - 12

ವರ್ಷ 2021ರ ಆದ್ಯಂತ ದಾಜಿಯವರು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಯೌಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಯಣದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವರು, ನಾವೊಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಭರಿತ ಜೀವನಪಥದಡೆಗೆ ತಿರುಗಲು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂತಿಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅವರು, ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರೇರಿತ ಧೈಯಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಜೀವಿಸುವಂತಹ ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು, ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ

- ಜಾನ್ ಸಿ ಮಾರ್ಕ್ವೆಲ್

**ನ**ವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಾನ್ ಋಷಿ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಇವೆರಡು ಅಂಗಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಮೂಲತತ್ವಗಳು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿವೆ:

“ಯಮ ಎಂದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದು; ನಿಯಮ ಎಂದರೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.”

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಮ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಿಂದ ವಿಪಥಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಹಾಗೂ ನಿಯಮ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಅಂತರ್ಯೋಧಿಯಿಂದಲೇ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಮ್ಯದ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತೇವೆ.

**ವಿಕಸನಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಏಕೆ ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತೇವೆ?**

ನಾವೇಕೆ ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನುವುದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಂಗವಷ್ಟೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತತ್ವಗಳಲ್ಲೇ

‘ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಆ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸ್ವೀಫ್ಟ್ ಕೋವೆ ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, “ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನುವುದು ಅರಿವು (ಏನು ಮಾಡಬೇಕು), ಕೌಶಲ ( ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು) ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆ (ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ)ಗಳ ಸಂಗಮ”.

ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅರಿವಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋವೆಯವರು ಹೇಳುವ ‘ಕೌಶಲ’ ಹಾಗೂ ‘ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ’ಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ “ಅರಿವು, ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ”ಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನಮಗೆ ಅಡಚಣೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳೇ ಆ ಅಡಚಣೆಗಳು. ಅವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು, ಆತ್ಮಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ನಮಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಪಾರ ಆತ್ಮಸ್ವೀಕಾರದೊಡನೆ, ದೈನಂದಿನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರತರಾಗುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ‘ಜೀವಿಸಲು’ ಆ ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಮುಂದಿನ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ-ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿದಂತೆ-ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಆತ್ಮಪರಿವರ್ತನೆಯ ರಹಸ್ಯ

ನಾವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುಪ್ರಪಜ್ಞೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಸ್ವಯಂ ಸುಧಾರಣೆಯ ರಹಸ್ಯ. ಕ್ರಮೇಣ ಬಹುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಆವರಣಗಳು ಕಳಚಿಹೋಗಿ, ನಾವು ಅವುಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಹಂಕಾರದ ಅಸ್ಥಿತೆ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಾವು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ವಿಸ್ತೃತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವವುಂಟಾಗಿ, ಅದು ಬಂಧಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾಗಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗುವ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಒಂದು ರೂಪುರೇಷೆ ಹೀಗಿದೆ:

**ಅಭ್ಯಾಸ 1: ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.**

ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸಮಾಪ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆದರೆ ಪೆಡಸಾಗಿಲ್ಲದಂತಹ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಧ್ಯಾನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕೇವಲ ಆಲೋಚನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾದುದು. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಬಾಬೂಜಿಯವರು "ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವ ಬದಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೇಂದ್ರದೊಡನಿರುವಂತೆ

ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆಂದೇ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರುವುದು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗಹನವಾಗಿ, ಭಾವನೆಯೆಡೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಲಘುವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಯು ಅರಿವಿನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ತದನಂತರ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮೋಹ, ವಿವೇಕಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿ, ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅದರಿಂದಾಚೆಯಿರುವ ವಿವೇಕ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರವು "ನಾನು"ವಿನಿಂದ "ನಾವು"ವಿನೆಡೆಗೆ ಹೊಸರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು! ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಔದಾರ್ಯ, ಸಹಕಾರ, ಅಪಾರ ವಿನಮ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕಾರಭಾವದೊಡನೆ ಮುನ್ನಡೆದು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿತೆಯ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂಧಮುಕ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ಅನಂತ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರವು "ನಾನು"ವಿನಿಂದ "ನಾವು"ವಿನೆಡೆಗೆ ಹೊಸರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು! ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಔದಾರ್ಯ, ಸಹಕಾರ, ಅಪಾರ ವಿನಮ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕಾರಭಾವದೊಡನೆ ಮುನ್ನಡೆದು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿತೆಯ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.





## ಅಭ್ಯಾಸ 2 : ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಪುನರ್ದೃಢೀಕರಿಸಿ

ಪರಿವರ್ತನೆಯೇನಾದರೂ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನವೊಂದರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಶೀಘ್ರವೇ ಉನ್ನತಿಗೇರುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಉನ್ನತಾತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಲು, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಪ್ರೇಮ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ನಿರ್ವಾತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಹಗುರತೆ ಹಾಗೂ ವಿಮೋಚನೆಯತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆಲ್ಲ, ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

## ಅಭ್ಯಾಸ 3: ಪ್ರೇಮಪೂರಿತರಾಗಿರಿ

ಹಿಂಸೆ, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದು ನೋವುಂಟುಮಾಡುವುದೋ ಅಂತಹದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನವನಾಗುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಆರಂಭದ ಬಿಂದು. ಶಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿಯನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದ ಸ್ವಭಾವ. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸ್ಥಾನ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂಸೆಯೆಂದರೆ ನಾನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ, ಪ್ರತೀಕಾರಭಾವ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನ ಭಾವವಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ಹಿಂಸೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯುವ ಮಧ್ಯಬಿಂದು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುವಿರಿ. ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ:

ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನೇಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯೇ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮ.

ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಜೀವನ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ಶಾಂತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಒಳಿತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ಕೋಪವಾದರೋ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆಯೆನಿಸಿದರೆ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಪ್ರತೀಕಾರಭಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡಬೇಡಿ. ಅನ್ಯಾಯಗಳು ಸದಾ ಘಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಬಹುದು; ಅದಂತೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಗೆತನ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೇನು? ಏನು ಕ್ರಿಸ್ತರು ಕಲಿಸಿರುವ ಮಹಾನ್ ಪಾಠವೇ ಇದು. ಆತ ಅನುಕಂಪಭರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ತಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಿಂದಂಟಾದ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತವನ್ನು ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು.

ದೈನಂದಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನ ಈ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೋವಾದರೆ, ಅದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮನೋಗತದೊಂದಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ಶಾಂತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಒಳಿತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ; ಕೋಪವಾದರೋ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

#### ಅಭ್ಯಾಸ 4 : ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರಿ, ಸರಳವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ.

ಸೋಗು, ಡಂಭಾಚಾರ ಹಾಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ನಾನಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಕಳಚಿ ಹಾಕಿರಿ. ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಿಂದ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳು ಬೆಳೆದು, ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವರೂಪವು ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ, ನುಡಿ ಹಾಗೂ ನಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜಟಿಲತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವಿರಿ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಯಥಾರ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಂತಹ ಮುಗ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿದ್ದು, ಅದು ಒಂದು ಹರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯತೆಯೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಮುಖವಾಡಗಳ ಅರಿವು ಸಹ

ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಾಹ್ಯತಮ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಮರುಜೋಡಿಸುವಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಾರಸತ್ಯವೆಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಸೂಸುವ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು? ಪತಂಜಲಿಯವರು ನಾಲ್ಕನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಮೊದಲನೆಯದು ಸಂತೋಷ, ಎರಡನೆಯದು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮೂರನೆಯದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ, ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ. ಈ ಸಿದ್ಧತೆಯ ವಿನಹ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ, ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಗುರುವಿನ ಬೆಂಬಲವೂ ಅವಶ್ಯಕ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣತೊಡಗುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆಗಳು, ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪರಿಧಿಯವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ನಿರಾಡಂಬರತೆ" ಮತ್ತು "ಸರಳತೆ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಮೋಚ್ಚ ಸರಳತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಯೌಗಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಫಲ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಮಾನವಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವಿರಿ. ಅದು ಗಾಢ ಅರಿವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಅಗಾಧ ನಮ್ರತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸರಳ ಜೀವನದಡೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಥವಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಪ್ರೇಮಾಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿದ್ದು, ಆತ್ಮಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಸ್ವ-ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸ್ವಯಂಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಮುಂದುವರೆದು, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇಮವೇ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನಾಧಾರಿತ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮ.

**ಅಭ್ಯಾಸ 5: ಕಳವು ಮಾಡದಿರಿ, ಸ್ವಾಮ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಹಾಗೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡುವವರಾಗಿ.**

ಕದಿಯುವುದೆಂದರೆ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾವು ಹಣ, ಸ್ವತ್ತು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಕದಿಯುತ್ತೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ನಮಗೆ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸೇರಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಕಳ್ಳತನವೇ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ಆಗುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ಅವರ ಅಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತೇವೆ. ಫೋಮೋ-FOMO (ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ) ಕದ್ದ ಅಸ್ಥಿತೆಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಸ್ತೇಯ ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ. ತನ್ನ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಔದಾರ್ಯ ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಾನುಭೂತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಿದಾಗ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಅನುರಣಿಸತೊಡಗುವಿರಿ.





ನೀವು ಸ್ವಾಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಂತೆಲ್ಲ,  
ನಿಮ್ಮ ನೀಡುವಿಕೆಯ ಪರಿಧಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ,  
ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಔದಾರ್ಯದ  
ಸೆಲೆಯಾಗಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ  
ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಳಜಿಯು ಒಂದು ಸಹಜ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದ, ಖ್ಯಾತಿ ಅಥವಾ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದುದರಲ್ಲೇ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನೀವು ಸ್ವಾಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಂತೆಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ನೀಡುವಿಕೆಯ ಪರಿಧಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಔದಾರ್ಯದ ಸೆಲೆಯಾಗಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

### ಅಭ್ಯಾಸ 6: ಮಿತತ್ವವಿರಲಿ

ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ; ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯವೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಿತತ್ವ ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ದುಃಖದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಸಂತೋಷ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇಚ್ಛೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಹಾಗೂ ನೀವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನೀವು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗೋಜಲುಗಳೊಳಗೆ, ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳೊಳಗೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ



ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾನುಸಾರ ನಡೆಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಆಂತರಿಕ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಡನೆ, ನೀವು ಇತರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ನೀವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತೀವ್ರ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುವಿರಿ. ಅನುಕಂಪ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ನಿರಂತರ ಸುಧಾರಣೆಯ ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಅಭ್ಯಾಸ 7: ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿರಿ

ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಿತತ್ವದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜಟಿಲತೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಆತ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ನೈಜ ಆಂತರಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಆಕರ; ಸಂತೋಷವೇ ಅದರ ಫಲ. ಅದೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬ ಸಂತುಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆನ್ನಬಹುದು.

ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾದ ಸ್ವೀಕಾರಭಾವವಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗಾಗುವ ಅನುಭೂತಿ. ಅದರರ್ಥ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮಗೊಂದು ಪಕ್ಷಾಂತಿತ ಆರಂಭಿಕ ಬಿಂದುವನ್ನು ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನೀವು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ನೀವು ಇತರರಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವಿರಿ. ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅದೊಂದು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಮನುಕುಲ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಅಭ್ಯಾಸ 8: ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸಬೇಕು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಚೀನ

ಸಂತೃಪ್ತಿಯು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಿತತ್ವದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜಟಿಲತೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಆತ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ನೈಜ ಆಂತರಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಆಕರ; ಸಂತೋಷವೇ ಅದರ ಫಲ. ಅದೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬ ಸಂತುಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆನ್ನಬಹುದು.

ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಪೌರಸ್ತ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಇದು ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ನೇರವಾದ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಹಾಗೂ ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವಿಕೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅವು ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ, ಯಾವುದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮೋಹವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಾರಹಿತರಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ವೃತ್ತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಅಥವಾ

ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಗಹನವಾದ ಆಯಾಮಗಳೊಳಗೆ ಧುಮುಕುವಿರಿ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಹಂತದ ಹೊರಸ್ತರಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ನೀವು ತಲುಪಲಾರದ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪದರಗಳೊಳಗೆ ನೀವು ಪಯಣಿಸುತ್ತೀರಿ. ಧ್ಯಾನಾನಂತರ, ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಣಕಣವನ್ನೂ ಸಚೇತಗೊಳಿಸುವುದು; ಆ ಮೂಲಕ ನೀವು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮದ ಸಾಕಾರರೂಪವಾಗುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಾನಂತರ, ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕಣಕಣವನ್ನೂ ಸಚೇತಗೊಳಿಸುವುದು; ಆ ಮೂಲಕ ನೀವು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮದ ಸಾಕಾರರೂಪವಾಗುವಿರಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುತ್ತದೆ.



ದಿನಚರಿಯ ಬರವಣಿಗೆ ಈ ಸ್ವಯಂಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಓದಿ, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ದಾಖಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳನ್ನು, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಕೀಲಿಕೈ! ಸ್ವಾನುಕಂಪ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸ್ವೀಕಾರದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಭೆ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದ ಮೇಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂಧಕಾರ ಮರೆಯಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಕೌತುಕದ ಭಾವನೆಯೊಂದೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಆಂತರ್ಯದ ವಿಸ್ತೃತ

ದರ್ಶನಾನುಭವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಎಲ್ಲ ಕೋನಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರೇಮಭಾವದಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟಾಗ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

### ಅಭ್ಯಾಸ 9: ಮಹಾನ್ ಅಜ್ಞಾತಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ದೇವರೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ದೈವೀ ತತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಈ ಕೊನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯಗರ್ಭಿತವಾದುದು. ಸ್ವೀಕಾರದ ಈ ಪರಮೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಶ್ರಿತರಾಗಿರುವ, ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಉಪಕೃತರಾಗಿರುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ನಿಮಗಿಂತ ಬೃಹತ್ತಾದ ಆ ಅನಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಜೀವನದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವ ನಿರಾತಂಕ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಒಂದು ಅಣುಮಾತ್ರ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಬದಲು ಪೂರ್ಣದೊಡನೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುವ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಗಣ್ಯರೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ನಿರಂತರ ಸುಧಾರಣೆಯ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತ, ಸಕಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಅದು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಅದೇ ಪರಮೋಚ್ಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ನೀವು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೂ, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲದೊಡನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತರಾಗಿರುವಿರಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನುತ್ತಾರೆ; ಒಮ್ಮೆ

ದೇವರೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ದೈವೀ ತತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವ ಈ ಕೊನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯಗರ್ಭಿತವಾದುದು. ಸ್ವೀಕಾರದ ಈ ಪರಮೋಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಶ್ರಿತರಾಗಿರುವ, ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಉಪಕೃತರಾಗಿರುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಲು ಕಲಿತರೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವೋದ್ದೇಗಗಳ ಜಟಿಲತೆಯಿಂದಂಟಾದ ಜಾಲದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ರೂಮಿ, ಕಬೀರ, ಮೀರಾಬಾಯಿಯವರಂತಹ ಖ್ಯಾತ ಅನುಭಾವಿ ಕವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಭಾವಪ್ರಧಾನ ಕವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದು ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ. ಮಾನವ ಬದುಕಿನ ನೈಜ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಹಾನ್ ಅಜ್ಞಾತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನೀವು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕಾದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಈ ಗಮ್ಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ನೀವು ಅದನ್ನು ತಲುಪುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.





# ಜೀವನದ ಸ್ವಾದ



ಭೂಮಿಯು  
ಮಾನವತೆಯನ್ನು  
ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ವಾನ್  
ಬಿಂಗೇನ್

# ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಬೆಳಕಿನಾಟ

ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಪ್ರಬಂಧ

ಸರಿಸುಮಾರು ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಂತೆ,  
ನೈಜವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ  
ಭಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ಲೂನೊ ಮೆಮೇಂಟ್  
ಅವರು ಕಠಿಣ ಹವಾಮಾನ ಹಾಗೂ  
ದಿಜ್ಞೂಢಗೊಳಿಸುವ ಕ್ಷಣಭಂಗುರ  
ಬೆಳಕಿನಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ  
ರಮಣೀಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು  
ಸೆರೆಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.



**ಹ**ತ್ತು ಸಹಸ್ರ ಜಲಪಾತಗಳ ಈ ದ್ವೀಪವು ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಗಳು, ಯುರೋಪಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಹಿಮನದಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಪ್ರಕೃತಿದೃಶ್ಯಗಳ ನೆಲೆವೀಡಾಗಿದೆ. ಇದು ವೈಕಿಂಗ್‌ಗಳ ತವರೂರು. ಸುದೀರ್ಘ ಶರದೃಶ್ಯವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಠೋರ ಹವಾಮಾನವಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ, ನನ್ನ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಛಾಯಾಚಿತ್ರಕಾರರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಗವೆನಿಸಿದ ಈ ದೇಶ ನನಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾದರೂ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವನಾದೆ? ನಾನು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ, ಅದು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತೆಯೆ, ಇಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಕಾರರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಗವೆನಿಸಿದ ಈ ದೇಶ ನನಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾದರೂ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವನಾದೆ? ನಾನು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ, ಅದು ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತೆಯೆ, ಇಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.









ಅಲೌಕಿಕದಂತೆಯೆ ತೋರುವ ಅನನ್ಯ  
ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಆ  
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಕ್ಷಣಭಂಗುರ ಜ್ಯೋತಿಯೇ  
ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು.

ಅಲೌಕಿಕದಂತೆಯೆ ತೋರುವ ಅನನ್ಯ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ  
ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಕ್ಷಣಭಂಗುರ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ  
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೈತನ್ಯದಂತೆ, ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೃತ್ತಿಕೆಯ ಜೈತನ್ಯ  
ರಾರಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು, ಲಾವಾ ಹರಿದ ಹಾದಿ,  
ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರತಟದ ಕಪ್ಪು ಮರಳನ್ನು  
ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೆ, ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.  
ಆದರೆ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಭರವಸೆಯೂ ಅಲ್ಲಿದೆ.  
ಕನಿಷ್ಠ ಅಷ್ಟನ್ನು ನನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ನಾನು  
ಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು: ಬ್ರೂನೊ ಮೆಮೇಂಟ್

# ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್

## ಪರಿಸರ ಸಂತ

ಬಾರ್ಬರಾ ಸೋನ್ಸಿಲ್ಲಾರವರು ದಿವ್ಯ ಸ್ತ್ರೀತ್ವ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜಾಗತಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವವನ್ನು ಅದರ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಜೀವಕೊಡಲು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುದನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು, ಆರಂಭಿಕ ಕ್ರೈಸ್ತ ಪರಿಸರ-ಸಂತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆನಿಸಿದ ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ವಾನ್ ಬಿಂಗನ್(1098-1179) ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಕುಲವೆ, ನಿನ್ನನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊ.

ಭೂಮಿ, ಸ್ವರ್ಗ, ಸಕಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಿದೆ ನಿನ್ನಲಿ.

ನೀನೊಂದು ಲೋಕ- ಅಡಗಿದೆ ಎಲ್ಲವು ನಿನ್ನೊಳಗೆ.

-ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ವಾನ್ ಬಿಂಗನ್

ನಾನಿನ್ನೂ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತಿಹಾಸದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರ 'ಸಿವಿಯಾಸ್' (ಅರ್ಥಾತ್, ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಅದ್ಭುತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧಳಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದ್ದೆ. ತನ್ನನ್ನು "ಭಗವಂತನ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಗರಿ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮೂಲ ಚಿಂತಕಿ, ಅನುಭಾವಿ ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆ.

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರು ತನ್ನ ಜೀವನಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ದ್ರಷ್ಟಾರೆ. ಬರಹಗಾರ್ತಿ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಅನುಭಾವಿ, ವೈದ್ಯ, ಮೂಲಿಕಾತಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಮಧ್ಯಯುಗದ ಯುರೋಪಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅವರು ತನ್ನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಚರ್ಚೆ ಗಾನಮೇಳ(ಕೋರಲ್)ದ ಸಂಗೀತಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರವರ್ತಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮತಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ(ಕ್ರೈಸ್ತ)ದ ಮೇಲಿನ ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಕೃತಿಗಳು, ಚರ್ಚೆ ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ಧುರೀಣರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಲ್ಲಿ



ಚಿತ್ರಕೃಪೆ:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard\\_von\\_Bingen.\\_Line\\_engraving\\_by\\_W.\\_Marshall.\\_Wellcome\\_V0002761.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard_von_Bingen._Line_engraving_by_W._Marshall._Wellcome_V0002761.jpg)

ನಿರ್ಭಯತೆಯಿಂದ ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿದ್ದ, ಸಶಕ್ತ ಬೋಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. 2012ರಲ್ಲಿ 16ನೇ ಪೋಪ್ ಬೆನೆಡಿಕ್ಟರವರು, ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರನ್ನು ಸಂತರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಕ್ಯಾಥೊಲಿಕ್ ಚರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಅಂಥ ಗೌರವಾದರಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮಹಿಳೆ ಇವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ಪಶ್ಚಿಮದ "ಸೃಷ್ಟಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ" ಅನುಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆಂಬುದು ಅವರತ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸಿತ್ತು. ಆಕೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಂತಃಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಆಕೆಯದೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ:

"ಪವಿತ್ರವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭೂಸಂಬಂಧಿತವಲ್ಲವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ತಮ್ಮಡೆಗೆ....

ಭೂಮಿ, ಅದೇ ಸಮಯದಲಿ ಮಾತೆ,  
ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಎಲ್ಲದರ ಮಾತೆ,  
ಮಾನುಷವೆನಿಸಿ ಎಲ್ಲದರ ಮಾತೆ.  
ಆಕೆಯಲಿವೆ ಎಲ್ಲದರ ಬೀಜಗಳು  
ಅದಕಾಗಿ ಆಕೆ ಎಲ್ಲದರ ಮಾತೆ."



ಚಿತ್ರರಕ್ತವೆ:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard\\_von\\_Bingen.\\_Line\\_engraving\\_by\\_W.\\_Marshall.\\_Wellcome\\_V0002761.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard_von_Bingen._Line_engraving_by_W._Marshall._Wellcome_V0002761.jpg)

ಆ ಕಾಲದ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹಾಗೆ, ಕುಲೀನ ಮನೆತನದ ಹತ್ತನೆ ಮಗುವಾಗಿದ್ದ ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ಚರ್ಚಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಳು. ತೀರಾ ಎಳವೆಯಲ್ಲೆ ಆಕೆ, "ಜೀವಂತ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು" ಎಂದು ತಾನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದಾಗಲೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಂದಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗಲೆ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳಾಗಿ ಬಂದ ಈ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆ ಪೋಪ್ ಯೂಜೆನ್‌ರವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಕೇವಲ ೪೩ ವರ್ಷದವಳಿರುವಾಗಲೆ, ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ತನ್ನ ದರ್ಶನಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಆಕೃತಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ತನ್ನ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ 'ಸಿವಿಯಾಸ್'ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ತನ್ನ ಬರಹಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು 400 ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್, ಸಾಕಷ್ಟು ಖಂಡಿತವಾದಿ, ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟರಾಗಿದ್ದರು, ಆದರೂ ಪತ್ರಬರೆಯುವವರಿಗೆ ನೆರವೀಯಲು, ಶಿಕ್ಷಣನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಲು ಯಾವತ್ತೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರು. ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಕಾವ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಲೆಯ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಆಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನರು ನೆರವು ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ಕೇಳಲು ಆಕೆಯಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಗಳ ಮೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲಿನ ಆಕೆಯ ಎರಡು ಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬಂದವು.

ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿ ಮಠದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಆಕೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಲಯಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕಲೋಕದ ಜೀವಂತಿಕೆಯ ನಿಗೂಢತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಕಟ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ತನ್ನ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂನ್ಯಾಸಿನಿಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗಿದಾರರಾಗಲು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತ ಆಕೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು,

"ಸರ್ವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮನುಕುಲವು ಭಗವಂತನ ಕಾರ್ಯ. ಭಗವಂತನಿಗೆ ನೆರವೀಯಲು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕರೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮನುಕುಲವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ಜೀವಪೋಷಕವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು."

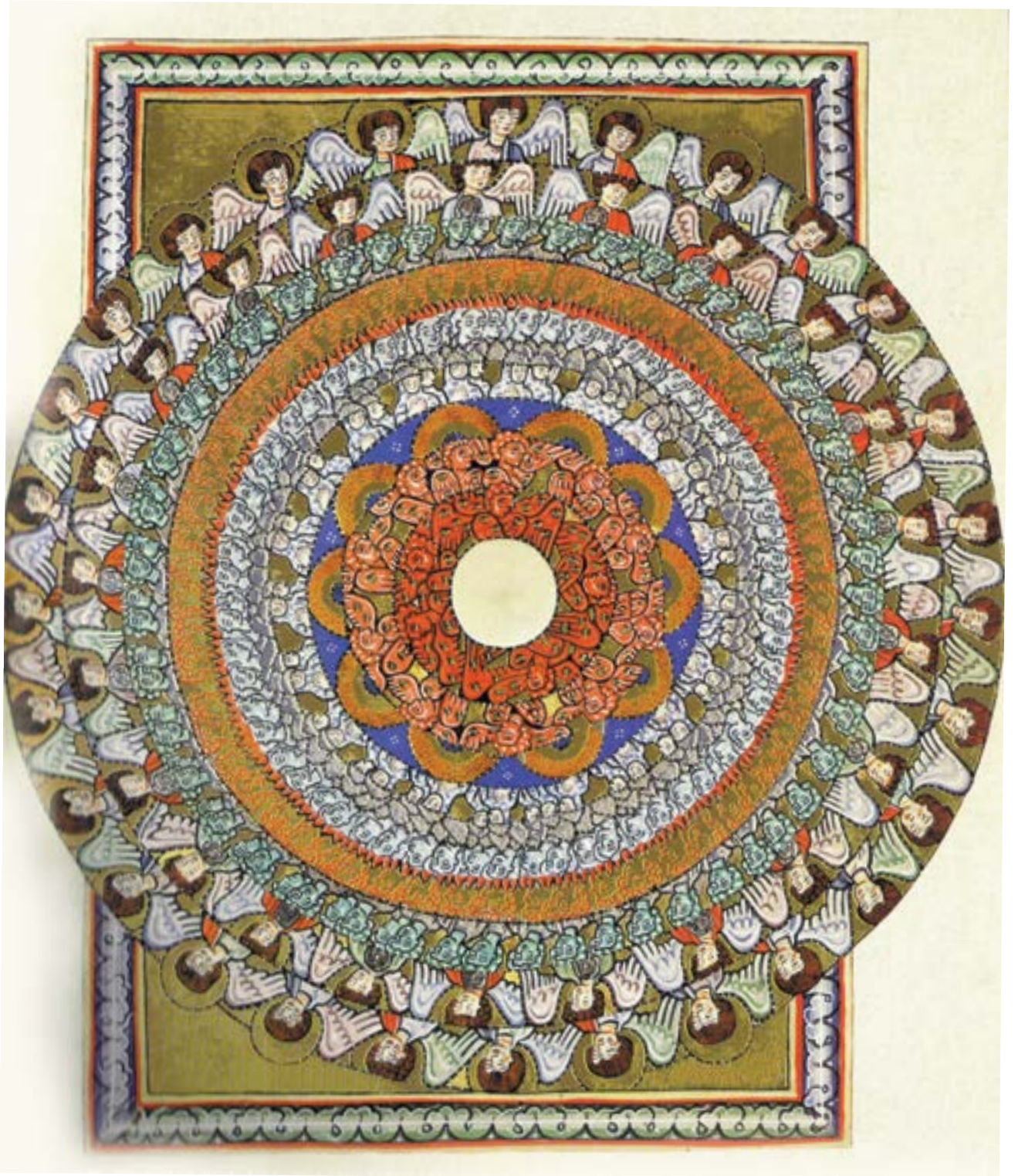




Photo Courtesy:  
[https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Meister\\_des\\_Hildegardis-Codex\\_%E2%80%94\\_fertility-birth\\_in\\_Scivias\\_%E2%80%94\\_c.\\_1185.jpg](https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Meister_des_Hildegardis-Codex_%E2%80%94_fertility-birth_in_Scivias_%E2%80%94_c._1185.jpg)

## ವಿರಿಡಿಠಾಸ್, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದಿವ್ಯ ಶಮನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲೊಂದು, ಅವರ ಪ್ರಧಾನ ಆವರ್ತಕ ಸ್ವರಗುಚ್ಛ (ಲೇಯ್ಡ್ ಮೊಟಿಫ್) ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಸೂತ್ರ, 'ವಿರಿಡಿಠಾಸ್'(ಪ್ರಕೃತಿಯ ದಿವ್ಯ ಶಮನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ) ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

ವಿರಿಡಿಠಾಸ್‌ನ ಮೂಲ, "ಹಸಿರು" ಮತ್ತು "ಸತ್ಯ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವ ಎರಡು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯು "ಹಸಿರು" ಮತ್ತು "ಬೆಳವಣಿಗೆ"ಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವಾಚ್ಯಾರ್ಥ ಮತ್ತು "ಹೊಸತನ" ಮತ್ತು "ಜೀವಂತಿಕೆ"ಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ರೂಪಕಾರ್ಥ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪದವನ್ನು ಅನುವಾದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕ ಸೂಚಿತಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನನಗೆ ಆ ಪದ ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸಮಗ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಈ ಹಸಿರು ಶಕ್ತಿಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಮವೆ ಆಗಿದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ತತ್ವ.

ಮಾನವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುವ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿರಿಡಿಠಾಸ್‌ನ್ನು ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರು ನೋಡಿದರು. ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಕೃಷಿಭೂಮಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೃಷಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಿಡಿಠಾಸ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಾನವ ಶರೀರವು "ಹಸಿರು" ಆಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ವಿಶೇಷವಾದ ಹಸಿರಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾದ ಆತ್ಮವು "ಹಸಿರು" ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನವತೆಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದೂ ಅದೇ ಹಸಿರುತನ. ಅದು ನಮಗೆ, ಹರ್ಷಯುತ, ಶಾಂತಿಯುತ, ಹಾಗೂ ಫಲದಾಯಕವಾದ ಜೀವನವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ, ಬಲಯುತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

"ಓ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವಿರಿಡಿಠಾಸ್,  
 ಮರ್ತ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನತೆಯು ಗ್ರಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುವ  
 ಚಕ್ರವೊಂದರೊಳಗೆ  
 ಬೆಳಗುವಿರಿ ನೀವು, ಹೊಳೆವ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಲ್ಲಿ.

ಆವರಿಸಿರುವಿರಿ

ದಿವ್ಯ ನಿಗೂಢತೆಗಳ ನೇಯ್ಗೆಯಲ್ಲಿ.

ಕೆಂಪಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದಂತೆ,

ಉರಿಯುತ್ತೀರಿ ನೀವು: ಸೂರ್ಯ ಜ್ವಾಲೆ.”

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಸಿರು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಣ್ಣವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ - ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರಂದರು, “ಸೃಷ್ಟಿಯು ದೇವರ ಹಾಡು”, ವಿರಿಡಿಟಾಸ್ ಅದರ ಉಸಿರು. ಈ ಹಸಿರುತನದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಸುಗಂಧವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ನಾವು ಆಶಿಸಬಯಸುವುದಾದರೆ, ಅದೇ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದರ ಹರ್ಷ. ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರು ಹರ್ಷವನ್ನು “ಭಗವಂತನ ರಹಸ್ಯಗಳ ಅರಿವು” ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.<sup>1</sup>

ಜೀವಂತ ಪ್ರಭೆಯ ಧ್ವನಿಯು (ವಾಯ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಲಿವಿಂಗ್ ಲೈಟ್) ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದಂತೆ:

“ಎಲ್ಲ ಹಸಿರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮೆಲುಗಾಳಿ ನಾನು. ಪಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರಳಲು ಹೂವುಗಳನ್ನು ನಾನು ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ನಾನು. ಹುಲ್ಲು ಜೀವಹರ್ಷದಿಂದ ನಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ, ಇಬ್ಬನಿಯಿಂದ ಸುರಿವ ವರ್ಷವೆ ನಾನು.”

ಈ ಜೀವಧಾರಕ ಹಸಿರು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡಿರುವುದು ಹೇಗೆ?

“ದೇಹದ ಪ್ರಾಣದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯೆ ಆತ್ಮ, ನೆಲವು ತೇವಗೊಂಡಾಗ ಫಲವತ್ತಾಗುವಂತೆ, ಶರೀರವು ತನ್ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಒಳಗಿಳಿಯುವ ಮಳೆಯಂತೆ, ಶರೀರವು ಒಣಗಿಹೋಗದಂತೆ ಆತ್ಮವು ಅದನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.”

ವಿರಿಡಿಟಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಗೆಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಓರ್ವ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾತಜ್ಞೆಯಾಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿತು. ಶಮನಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಬರೆದರು, ಹಾಗೂ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರಾಟಿಕ್ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸಸ್ಯಾಧಾರಿತವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರು ಬಡೇಸೋಂಪನ್ನು ನಿಜವಾದ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಸ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಚೇತರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ಆಕೆಯ ಪ್ರಥಮ ಶಮನಕಾರಿ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯದೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ:

ದೇಹದ ಪ್ರಾಣದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯೆ ಆತ್ಮ, ನೆಲವು ತೇವಗೊಂಡಾಗ ಫಲವತ್ತಾಗುವಂತೆ, ಶರೀರವು ತನ್ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಒಳಗಿಳಿಯುವ ಮಳೆಯಂತೆ, ಶರೀರವು ಒಣಗಿಹೋಗದಂತೆ ಆತ್ಮವು ಅದನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

“ಬಡೇಸೋಂಪು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಅದು ಜನರನ್ನು ಸಂತುಷ್ಟರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವರ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.... ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ..”

ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್‌ರವರ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ: ಆತ್ಮ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತವಾಗಿರುವಾಗ, ನಾಲ್ಕು ರಸಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಧಾತುಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಇದು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ, ಆತ್ಮವು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದು ಆವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ನಂಬಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈಗ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನರವ್ಯೂಹ ಅನ್ನುತ್ತೇವೋ, ಅದು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಆ ಸಂವಹನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಲ್ಡೆಗಾರ್ಡ್ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆ ಸಮತೋಲನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ, ವಿಚಾರಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಋಜು ಜೀವನದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಕೂಡಾ ಆ ಸಮತೋಲನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು...

<sup>1</sup> Butcher, C.A., 2007. *St. Hildegard of Bingen. A Spiritual Reader*. Paraclete Press.



## heartintune

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರಿ

ಹಾರ್ಟ್-ಇನ್-ಟ್ಯೂನ್ ಆಪ್ ಅನಂದಮಯ ಜೀವನದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ದೈನಂದಿನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು:

→ [heartintune.org](http://heartintune.org)

## ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಪ್



ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಿ. ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಿ

ಆಪ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು:

→ [heartsapp.org](http://heartsapp.org)

[info@heartsapp.org](mailto:info@heartsapp.org)

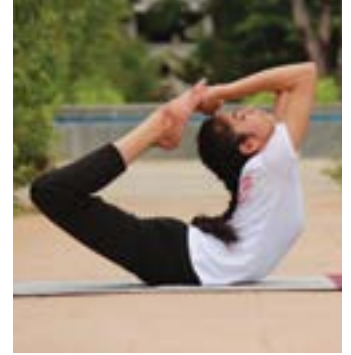


ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ

### 3 ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸಸ್

ಈ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯೌಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್, ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿ 35 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

→ [heartfulness.org/masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)



## ಯೋಗ

ಉನ್ನತ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಗ್ರಾಜುಯೇಟ್ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

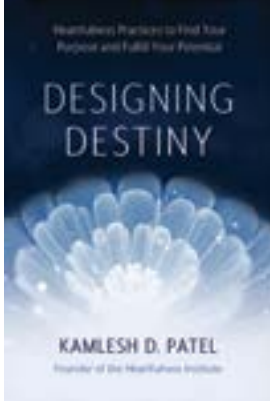
ಓಂ ನಲ್ಲಿ ಪದವಿ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ

→ [heartfulness.org/yoga-trainers](http://heartfulness.org/yoga-trainers)

[in.wellness@heartfulness.org](mailto:in.wellness@heartfulness.org)





## ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣ

ಈಗ ಲಭ್ಯ

ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾದ ಕಮಲೇಶ್ ಪಟೇಲ್

(ದಾಜಿ) ಅವರ ಪುಸ್ತಕ

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿನ

ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು

ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲುದು,

ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ

ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು

ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು

ಸೊಗಸಾಗಿ,

ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದೇ ಖರೀದಿಸಿ:

[designingdestiny.com](http://designingdestiny.com)

[hfnlife.com/amazon](http://hfnlife.com/amazon)

[hfnlife.com/fliptkart](http://hfnlife.com/fliptkart)

[hfnlife.com/medlife](http://hfnlife.com/medlife)

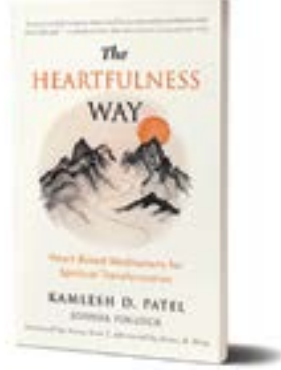
[hfnlife.com/ajio](http://hfnlife.com/ajio)

ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕ

ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

→ [designingdestiny.com](http://designingdestiny.com)



ಅನುಭವದಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ

## ದಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ

ಈ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕವಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,

ಮಾನವನ ಆಂತರಾಳದಲ್ಲಿ

ಹುದುಗಿದ ಸುಪ್ರಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು

ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಆಂತರಿಕ

ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು

ಆರಂಭಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ

ಧ್ಯಾನದ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ

ಹೃದಯವು ಜೀವನದ

ಏಳುಬೀಳುಗಳನ್ನು

ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು

ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು

ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆ

ನಿರಂತರ ವಿವೇಕದ ಆಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದೇ ಖರೀದಿಸಿ:

[hfnlife.com/amazon](http://hfnlife.com/amazon)

[hfnlife.com/fliptkart](http://hfnlife.com/fliptkart)

[hfnlife.com/medlife](http://hfnlife.com/medlife)

[hfnlife.com/ajio](http://hfnlife.com/ajio)

→ [www.heartfulnessway.com](http://www.heartfulnessway.com),

ಅಮೆಜಾನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಸಂಪರ್ಕ



ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ!

→ <https://heartfulness.org/en/connect-with-us/>



## ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎನ್ ಲೈಫ್‌ನ

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ, ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

## ನಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರ

ಯು - ನಿರ್ವಹಿಸಿ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಸನ

ಈ ವಿಡಿಯೋ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ,

ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ,

ಸುಖೀಜೀವನ ನಡೆಸುವ

ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು

ಯುಡೆಮಿ ವಿಡಿಯೋ

ಸರಣಿಗಳು.

ಇಂದೇ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿರಿ.

→ [daaji.org/udemy](http://daaji.org/udemy)

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು

ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು,

ಉಡುಪು, ಪೂರಕ ವಸ್ತುಗಳು,

ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಸಾವಯವ

ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ

ಮಾರಾಟಗಾರರೊಂದಿಗಿರುವ

ಸಹಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ

ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್

ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ

ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ

ಸಹಯೋಗವು,

ನಾವು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ

ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ

ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ

ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

→ <http://hfnlife.com>

# The Mega Conservation project

Nurturing Biodiversity and Ecological Sustainability

heartfulness  
purity waves destiny  
Green

2013 / 2020



The Rainforest Project



The Deccan Plateau Project



The Food Forest Project



The Yatra Garden

Contribute to this cause at  
[heartfulness.org/en/green](http://heartfulness.org/en/green)

An environmental initiative committed to nurturing biodiversity, indigenous and critically endangered species. An ex-situ conservation site, which envisions a space where humankind and nature co-exist in harmony.

# Special Gifts

for Your Special Ones from Heartyculture

Signature Blends  
Tea Gift Box



Diffuser with  
Essential oils



Honey  
Gift Box



Shop on [hfnlife.com](https://hfnlife.com)

**DISCOVER THE JOY**  
*of Heartful*  
**SERVICES & SOLUTIONS**

**HTC**  
global services  
[www.htcinc.com](http://www.htcinc.com)

CareTech **CT**  
An HTC Global Company  
[www.caretech.com](http://www.caretech.com)

**ciber**<sup>®</sup>  
An HTC Global Company  
[www.ciber.com](http://www.ciber.com)

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

*Reimagine technology to accelerate your business*