

ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ

ವಜ್ರಾಸನ

ನನ್ನ ನಾದಿನಿ ಮಗ ಚಿನ್ನಯನಿಗೆ
ಯೋಗಾಸನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿ
ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು— ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಾಸನ
ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸೂರ್ಯ
ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತ
ಸಂಚಾರ, ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ದೇಹ ವಜ್ರದಷ್ಟು
ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ
ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ... ಎಂದು.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಚಿನ್ನಯ ಮಾವನ ಜೊತೆ
ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಾಗ
ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಚಿಪ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್
ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ. ತಿಂಡಿಯಾದ
ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು
ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನಲು ಶುರು
ಮಾಡಿದ. 'ಈಗ ತಾನೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯೆ.
ಇವುಗಳನ್ನೆ ತಿನ್ನಬೇಡ' ಎಂದ. 'ನೀವೇ
ಹೇಳಿದ್ದಿ? ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತೆ
ಅಂತ... ನೋಡಿ, ನಾನು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ
ಕುಳಿತೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದ.

ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



‘ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ’

ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ನನ್ನ ಮಗಳು ಹಾಗೂ
ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾದ ಜಾನಿ ಮತ್ತು ವಿಭು
ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಬರುವ
ದಿನಾಂಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದ್ದರಿಂದ
ನಾನು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ನನ್ನ
ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ ತರಗತಿಗಳನ್ನು
ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅವರು ಬಂದ
ಮೇಲೆಯೂ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ
ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿ
ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ
ಕ್ಲಾಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.
ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು 'ಅಜ್ಜಿ, ವರ್ಷಕ್ಕೂ
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತೇವೆ.
ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರೋದು ಬಿಟ್ಟು
ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯೋದಾ? ಫ್ಲೀಜ್
ಅಜ್ಜಿ, ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ ಬೇಡ' ಎಂದು
ಗಲಾಟೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. 'ಏನೊ
ಹಂಗಂದ್ರೆ? ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾನಾ?'
ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದೆ.
'ಅದೇ ಅಜ್ಜಿ, ನೀನು ಕ್ಲಾಸ್
ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ...' ಎಂದರು.
ಭಗವಂತ... ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ
ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ
ಪ್ರಾಣಾಮಾಯಾ ಆಯ್ತಲ್ಲ...
ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

ಸಾವಿತ್ರಿ, ನಂಜನಗೂಡು