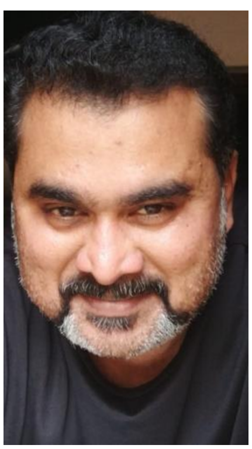
பேசும் பாதங்கள்

PART - I



Jayasekaran Zen

Compiled by – Anuthama

" 10K ஆரம்பித்த நாள் முதல், இன்று வரை தினசரி பதிவுகளை இங்கே ஒரு தொகுப்பாக அளிக்கிறேன். ஆரம்பத்தில் நடையில் இருந்த வேகம், பின் எப்படி மெது ஓட்டத்தை நோக்கி நகர்ந்தது என்பதை ஒவ்வொரு Chapter ஆக படிக்க படிக்க புரிய ஆரம்பிக்கும். கற்றல் இங்கு பதிவுகளாக "

" தினசரி நடக்கும் அனைத்து ஆளுமைகளுக்கும், இந்த தொகுப்பை Present செய்கிறேன் "

" தினசரி எனக்கு நடக்க உதவிய என் உடலுக்கும், குறிப்பாக கால்களுக்கும் நன்றிகள் "

June 20th

சிறு வயதில் பள்ளிக்கு செல்லும் போதும், திரும்பி வருவதும் நடையிலே தான். எப்போதும் நடை என்னுடன் இருந்ததற்கு காரணம் அப்போதைய குடும்ப சூழ்நிலையும். இது இல்லாமல், அம்மா சொல்லும் சிறு வேலைகளை செய்ய, market க்கு நடந்து சென்றே பழக்கம்.

பள்ளி கல்லூரி வரையும் இதே நிலை. பயிற்சியாளராக வாழ்க்கையை ஆரம்பித்த பின் தான் நடையில் இருந்து விலகியிருந்திருக்கிறேன். Car வருகைக்கு பின் நடை மறந்தே போனது. அவ்வப்போது படிக்கட்டுகளில் ஏறும்போது மூச்சு வாங்கிய போது ' நானா இது ' என்று தோன்றும்.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் Jamuna Shakthesh Shakthesh Kathirvelu எனக்கு ஒரு fastrack Watch கொடுத்த போது, நடையை மீண்டும் ஆரம்பித்தேன். எங்கோ ஒரு பழைய connect ஐ உணர முடிந்தது. Kirthika Tharan இந்த நடையை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு சென்ற excellence. இலக்கு set செய்த போது, நடைக்கு இன்னொரு meaning கிடைக்க ஆரம்பித்தது. அவர்களின் Paleo அறிவும் கிடைக்க (கீர்த்திகா கொடுத்த மிகச் சிறந்த பரிசு இது). 100 நாட்களுக்கு என்று ஒரு இலக்கு set செய்து நடந்த போது தான் நம்மால் இவ்வளவு நடக்க முடியும் என்று தோன்றியது.

Ashok Kumar Ak வின் பேச்சு இன்னொரு நிலைக்கு நடையை கொண்டு செல்கிறது. நாகர்கோவில் பகுதிகளில் நடக்கும்போது, நாகர்கோவில் - கன்னியாகுமரி நடந்தால் என்ன என்று ஒரு கேள்வி இருந்தது ? அதை .. அசோக் க்கின் பேச்சு உறுதி செய்தது. முடிச்சூர் தாம்பரம் இப்போதைக்கு கண்களில் நடையாக நிற்கிறது. நடப்பதை ஞாபகப்படுத்திய அனைத்து மனிதர்களுக்கும் நன்றி.

இரண்டாம் நாள் தொடர்ச்சியாக 10000 steps. 100 நாட்கள் செய்து முடிக்கும்போது 10 லக்ஷம் steps முடிந்திருக்கும். மனதும் நிறைவாய் உணரும். 200 புத்தகங்கள், 10 லக்ஷம் steps, பயிற்சி வகுப்புகள், பயணங்கள், புகைப்படம், எழுத்து, மேடைப்பேச்சு .. ம்.... வாழ்க்கை இறக்கை கட்டியும், கட்டாமலும் பறக்கிறது. இன்னும் தரையில் நிற்பதில் கவனமாக இருக்கிறேன் - எவ்வளவு பறந்தாலும். தரையே யதார்த்தம். நடையும் அங்கேதான் அழகு.

June 21st

10000 steps என்பது ஒரு விதமான தியான நடை தான்.

முதல் 2000 குதூகலம்.

மீண்டும் முதலில் இருந்தா ? என்ற கேள்வியுடன் நாள் ஆரம்பமாகும் பகுதி இது. முதல் 1000 ஒரு வேகத்திலும் இன்னொரு 1000 இன்னொரு வித வேகத்திலும் பயணிக்கும். சூரிய உதயம் ஆகும் ஆகாத பொழுதில், பறவைகளின் உலகில் நடக்க ஆரம்பிக்க .. வாகனம் ஆட்கள் அற்ற சாலை வரவேற்க தயாராகும். எங்கோ ஒரு கோவிலில் பாடும் முழுப்பாட்டும் நமக்கே.

இரண்டாம் 2000த்தில் சில கேள்விகள்.

நேற்றைய நடப்புகள் replay ஆகும் தருணம். சில கேள்விகள். ... சில பதில்கள்....சில ஆச்சர்யங்கள்.... சில ஏமாற்றங்கள்... எல்லாம் நம்மை கடக்கும் கணம். நேற்றய சில தேடல்களுக்கு இன்றைய சில பதில்கள் கிடைக்கும் நடை இது. ஆழ்மன பேச்சுகளை கவனிக்கும் தருணமும் கூட.

மூன்றாம் 2000 த்தில் முழு அமைதி.

அநேகமாய் சுற்றி தெரியும் உலகம் அக புறக் கண்களில் படும் நடை இது. மனம் லயிக்கும் நடை. பறக்கும் பறவை, புல்வெளி, ஏரி, எங்கோ ஆரம்பித்து எங்கோ முடியும் அலைகள் .. என்று கண் முன்னே தெரியும் அழகான உலகம் பக்கம் பக்கமாய் தன்னை ஒப்படைக்கும்.

நான்காம் 2000 ஒரு இலக்கை ஞாபகப்படுத்தும்.

" போதும் நிறுத்திவிடலாமா ? " என்றும் அல்லது " இன்னும் கொஞ்ச தூரம் தான் " என்றும் மனம் இருபக்க முகம் காட்டும் நடை. கால் பேசும் ' எனக்கு வலிக்கிறதே ' தருணங்கள். கொஞ்சம் உட்கார தோன்றும். ஒரு காபி சாப்பிட்டு நடக்கலாம் என்று தோன்றும். யாருடனாவது பேசத் தோன்றும். இதை அனைத்தையும் கடந்து கண்ணுக்கெதிரில் தெரியும் ஒரு புள்ளியை கணித்து .. அங்கே வரை செல்வோம் என்று இலக்கு மறைமுகமாக இழுக்கும்.

ஐந்தாம் 2000 நிறைவின் வெளி.

8000 க்கும் மேல் ஒவ்வொரு அடியும் உற்சாக அடி தான். உடல், தன்னை மனம் வென்றுவிடுவதை, ஒப்புக்கொள்ளும் நடை இது. உடல் ' நீயே ஜெயித்து கொள் ' என்று ஒப்புக்கொள்வதால் ஒரு வித தளர் நடை இது. ஆனால் இலக்கு நோக்கிய உற்சாக மன நடையும். 10000 என்று பார்த்தவுடன் ஏதோ சாதித்த மனநிலையில் ...நாள் தொடங்கும். சுவர் தயாராக சித்திரம் வரைய வேண்டிய நேரம். கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேர நடை ஓய்வு எடுக்க, உடல் ஏதோ ஒரு இருக்கையில் நீர் அருந்திக்கொண்டே 'அப்பாடா நல்ல நடை இன்னைக்கு ' என்று சான்றிதழ் வழங்கும்.

ஆம். 10000 steps நடக்கும், நமக்கெல்லாம் ஒரு நாளுக்கு 22 மணி நேரம் மட்டுமே. அப்போ 24 மணி நேரம் ? அதை வைத்திருப்பவர்கள் பாக்கியவான்கள்.

June 26th

இன்று முழுக்கவும் நேரம் அற்ற சூழ்நிலை. நடக்க வைத்திருந்த இரண்டு மணி நேர அவகாசத்தை தொழில் மற்றும் பயணம் எடுக்க, காலையிலேயே Ashok Kumar Ak ஞாபகத்தில். Inspirations are Inspirations.

முதலில் செய்தது, கிடைத்த நேரத்தில் எல்லாம் வீட்டிற்குள் நடந்துகொண்டே இருந்தது. இதில் 2500 steps complete ஆனது. போதை விழிப்புணர்வு பற்றிய நிகழ்வில் கலந்து கொள்ள பயணித்த போது, வழியில் car wash க்கு நிறுத்திய நேரத்தில் 3000 steps நடை. (அது ஒரு கிராமம். ஒரு கிராம வணிக சந்தையை நடந்து பார்த்த நிறைவு). திரும்பி வந்தால் கருப்பு xylo மின்னிக்கொண்டு நின்றது. மனதும்.

நிகழ்வில் பங்கேற்ற பின், என்னை சந்திக்க வருபவர் ஒரு 40 நிமிடம் தாமதமாகும் என்று சொன்னது காதில் தேனாய் விழுந்தது.

காத்திருப்பவர்களுக்கு எப்போதும் சிறு வாய்ப்பும் பெரிய வாய்ப்பே. 4000 steps. இப்போது மீண்டும் பயணம். 12 மணிக்கு முன் என்பதால், தேநீர் நிறுத்த நேரத்தில் வேகமாய் மீதி steps.

வழக்கமான நடையான தொடர் நடை இல்லை என்பது வருத்தமே. ஆனால் வருத்தத்தில் சந்தோஷம் காணும் வகையறாவில் நானும் ஒருவன் என்பதால், இதெல்லாம் fine என்று தோன்றியது. விழுவதில்.... எந்த புள்ளியில் இருந்து, எப்படி எழுந்தோம் என்று யோசிப்பதும் வாழ்க்கையின் அழகுகளில் ஒன்று.

வீட்டிற்குள் நடக்கும்போது அசோக் முழுக்கவே மனதில். **வாழ்த்துக்கள்** நட்பே.

யாரை challenge செய்யலாம் என்ற போது ஏனோ Kalaiyarasi Karthikeyan ஞாபகத்தில். ஆரம்பிக்கலாமா Madam ? Ssubhachithra Sri Vishnu Madam ..உங்களை நாளை வம்புக்கு .. ச்சேசே .. Challenge க்கு இழுக்கிறேன். தயாராகவும்.

Kathai Solli Sathish .. நன்றிகள். Challenge accept செய்ததற்கு.

June 27th

வழக்கமான Busiest schedule. Business Meet, Night Drive எல்லாம் சேர்ந்து நேரத்தை இழுத்துக்கொள்ள, இரவு 09.00 மணிக்கு தான் நேரம் கிடைத்தது. வெளியே நடக்க செல்லும்போது, சரியான மழை. என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. மழை நிற்பதாகவும் இல்லை.

Ashok Kumar Ak image உள்ளே வந்துகொண்டே இருந்தது. " எதற்கும், எதற்க்காகவும் எங்கும் நிற்கப்போவதில்லை. ஓடிக்கொண்டே இருப்பேன் ". என்ன செய்வது ? நான் தங்கியிருந்த hotel ஐ கவனித்தேன். ஐந்து floor. படிக்கட்டுகளை கவனித்தேன். எங்கோ எதுவோ பிரகாசமாக தெரிந்தது.

படிக்கட்டில் ஏறுதல் இறங்குதல் என்று ஆரம்பித்தேன். காலையில் கிடைத்த இடைவெளிகளில், 6000 steps நடந்து முடித்தது போக மீதி 4000 steps இன்று steps இல் மட்டுமே என்று முடிவெடுத்தேன். இரண்டு முறை கடினமாக இருந்தது. அப்புறம் ? ... கடினம் பழகி இலகுவானது.

எதிர்ப்பட்ட மனிதர்கள் வித்தியாசமாக (சிலர் பாராட்டும் முகமாக) பார்த்துகொண்டிருந்தன. உலகத்திற்கு என்ன ? Shape ல் இல்லை என்றால் இல்லை என்று சொல்லும். இருந்தால்..." ரொம்ப செய்யாதே " என்று சொல்லும். எங்கும், எதற்கும் அது அதன் போக்கை நிறுத்தாது. அதேதான் நாமும். எதற்கும் நாம் செய்வதை நிறுத்த தேவையில்லை.

10000 steps முடித்த போது, கால் வலித்தது. Relaxation exercise எல்லாம் செய்துவிட்டு ... அறையில் வந்து என் காலை நானே பிடித்து கொண்டு தண்ணீர் குடித்த போது .. ஜன்னல் வழி இன்னும் மழை பெய்துகொண்டிருந்தது. சில நேரங்களில் இயற்கை நம்மை வேறு விதமாக test செய்து பார்க்கும். பார்க்கிறது. ஹ்ம்ம்.

10 லட்சம் steps என்பது முடியாததல்ல -10 லட்சம் முறை, ஒவ்வொரு அடிக்கும், முடியும் என்று சொல்லிக்கொண்டே இருந்தால் !

June 28th

நேற்றை போலவே busy schedule. ஆனால் நடக்கவேண்டும் என்பதை பொறுத்தவரை .. busy யே கிடையாது.

சில FAQ க்களை கவனிப்போம்.

ஏன் 10000 Steps ?

Specific காரணங்கள் எதுவும் இல்லை. 10000 என்பது demanding ஆக இருக்கிறது. செய்வோம்.

ஏன் தினமும் ?

எதுவும் தினமும் என்னும்போது உடல் மனம் ஆன்மா பழகிவிடும். Addiction எப்போதுமே நல்லது. எதற்கு addiction என்பதில் இருக்கிறது சூட்சுமம்.

ஏன் நடை ? ஏன் ஓடுதல் இல்லை ?

நடை எல்லோருக்கும் பொதுவானது. நேர இலக்கெல்லாம் இல்லை. 10000 steps வரை நடக்க வேண்டியது தான். தொடர் நடை மிக நல்லது. ஆனால் தொடர் நடை முடியவில்லை என்று நடக்காமல் இருப்பதை விட, இங்கும் அங்கும் நடந்துகொண்டே 10000 தொடுவது அழகுதான். (ஓடுதல் - முடிந்தவர்கள் செய்யக் கூடியது. எல்லாராலும் முடியும் என்பது Ashok Kumar Ak வின் அனுபவம்)

ஏன் தினசரி பகிர வேண்டும் ?

ஏன் பகிரக்கூடாது ? குப்பைகள் விழும் முகநூலில் நல்லவைகள் விழுவது ஏன் கேள்வியாக வேண்டும் ?

ஏன் தனிக் குழு ?

Priyanalli Raghavan அவர்களின் யோசனை. உடனே சரி என்று ஆரம்பித்த குழு இது. நிறைய பேர் நடப்பதை, பகிர்வதை கவனிக்கும்போது .. மகிழ்நகை உள்ளுக்குள்.

யார் அந்த குழுவில் இருக்க கூடாது ?

Idle mode ல், எங்கும் நடக்காமல், பகிராமல், இருப்பவர்களுக்கு இங்கு இடமில்லை.

நடப்பதற்கு முன் பின் ..?

Relaxation exercises - Ashok Guide செய்வார்.

தினசரி நடக்க என்ன செய்வது ?

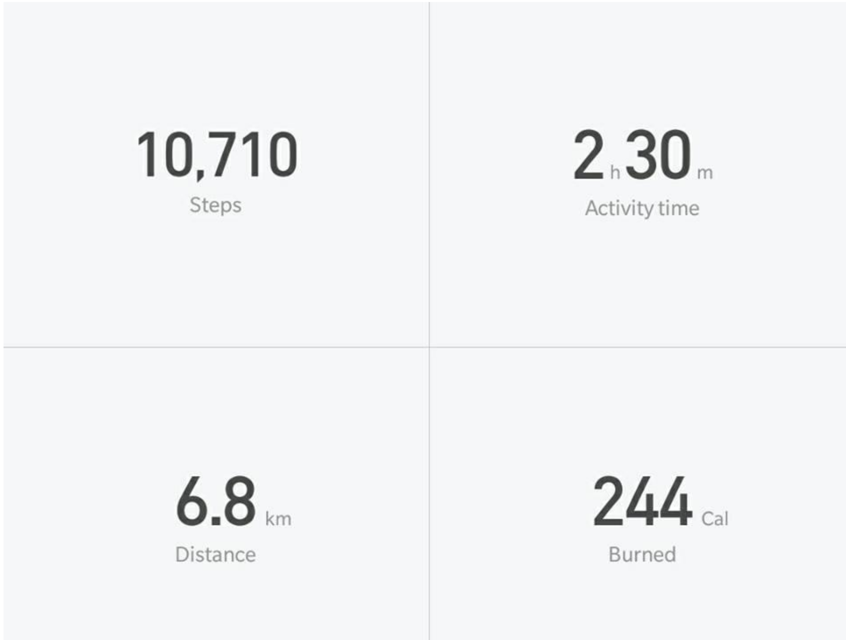
ஒரு நாளைக்கு 22 மணி நேரம் மட்டுமே. 24 மணி நேரம் நமக்கு இல்லை என்று நினைப்பது.

முடியவே இல்லை என்னால் .. என்ன செய்வது?

எங்கு சென்றாலும் 500 மீட்டர் க்கு முன் இறங்கி கொள்ளுங்கள். 14 முறை செய்து முடித்தால், 10000 steps எல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை.

மேலும் கேள்விகள் இருப்பின் .. ?

கேளுங்கள். ஆனால் நடப்பதற்காக கேளுங்கள்.



June 30th

இன்று நாள் முழுக்க brisk schedules ... தெரியும். அதனால் காலையிலேயே ஆங்காங்கே நடக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். தொடர் நடை வாய்ப்பில்லை. ஆனால் பகுதி நடைக்கு வாய்ப்பு அதிகம். மாலை வரை .. 6000 steps.

நிகழ்வில் ஒரு மாற்றம். பேருந்தில் செல்ல வேண்டிய நிலை. முதல் கேள்வியே ... 10000 steps என்ன ஆவது ? என்பதுதான். நம்பிக்கை இழக்கவில்லை. பேருந்திலும் அமர்ந்தாயிற்று. இப்போது என்ன செய்வது ? 6500 இலேயே நிற்கிறது. " சார் பஸ் கொஞ்ச நேரம் office ல் நிற்கும். சரியா 09 மணிக்கு செல்லும் ". மனசு வாஹ் வாஹ் என்றது. எப்படியும் ஒருவர் தாமதமாக வருவார். இன்னும் அதிகமாய் 10 நிமிடங்கள் கிடைக்க கூடும். ஆக 30 நிமிடங்கள். பேருந்து நின்ற இடத்தை சுற்றியே நடக்க ஆரம்பித்தேன். 7500, 8000, 8500, 9000 ... இன்னும் யாரோ ஒருவர் missing என்று காதில் விழுந்தது. ஆஹா என்று குதித்து சிரித்தது மனம். 9500 .. 9640 ... " சார் போலாம் சார் ". என்ன செய்யலாம் ?

பேருந்து கிளம்பியது. இன்னும் 340 steps .. பேருந்தின் நடைபாதை கண்ணில் விழுந்தது. எங்கோ ஏதோ ஒன்று ப்ரகாசமாய் எரிந்தது. நடைபாதை நடையை ஆரம்பித்தேன்.

' சார் படுக்கலையா ? '

' கால் வலிக்குது. ஒரு பத்து நிமிஷம் நின்னு, நடந்தா சரியாயிடும் '. சில பொய்கள் நல்லவை.

10700 தொட்ட பிறகுதான் மனம் மனம் நின்றது. உடல் இன்னும் நிற்கவில்லை.

ஆக ... இன்றும் தொட்டாயிற்று. Ashok Kumar Ak வீட்டை சுற்றி ஓடியதாக சொன்னது தான் inspiration. அதே நேரம் மனதில் ' There is always a way ' என்று எங்கோ படித்தது மின்னிக்கொண்டு நகர்ந்தது.

இலக்கு சேர் வாழ்க்கை அழகானது.

July 4th

" The busiest is the one who finds Time for everything. The laziest is the one finds Reasons for everything " என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. பயிற்சி வகுப்பு முடித்ததும், நடக்கலாம் என்று நினைத்து நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது, முக்கியமான business meeting அழைத்தது. Business meeting முடிந்து வெளியே வந்த போது, இலேசான தூறல். இன்னும் 3500 steps pending.

நடப்பது என்று முடிவெடுத்து நடக்க ஆரம்பிக்க, கொஞ்ச நேரத்தில் தூறல் நின்று போனது. வேக நடை. நாள் முழுக்க பயிற்சியில் உடல் அயர்ந்து இருந்த போதும், மாலை எடுத்த shower ஒன்று energy யாய் மாறிக்கொண்டிருந்தது. நடக்கும்போதே, purchase செய்ய வேண்டியவைகளை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, திரும்ப வரும்போது வாங்கி வந்தேன்.

10000 முடிந்து, 11000 ஆரம்பித்தது. மனம் நிறைவு. இரவு நடை கொஞ்சம் சுகமானதுதான். யாருமற்ற சாலைகளில், நாம் மட்டும் நடக்க, மொத்த நகரமும் சாலை வழியாக நம்மை appreciate பண்ணுவது போல் ஒரு உணர்வு. இரு write up, கொஞ்சம் புத்தகம் படித்தல் .. தூக்கம், காலையில் 05.00 மணிக்கு கிளம்ப வேண்டும் ... மம்ம்ம்ம் .. நாட்கள் நகருதே !

July 8th

காலையில் வகுப்புக்காக தயார் செய்ய வேண்டிய நிலை. நடக்க வாய்ப்பில்லை. மாலை வகுப்பு முடித்து நடக்க நினைத்தபோது, கொஞ்சம் யோசித்து விட்டு .. ஏன் relax ஆக நடக்க கூடாது என்று நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

10000 என்று இலக்கு set ஆன பின்பு, அது தொடாமல் தூக்கம் வருவதில்லை. தொட்ட பின்பு, shower ஒன்றுடன் இரவு இங்கு ஆரம்பம். வியர்வையை shower துடைத்தெடுக்க, energy யை கையில் எடுத்துக்கொண்டு .... இந்த இரவின் நுனியை கையில் எடுக்கிறேன்.

கடந்த channel ஒன்றில் கமல்ஹாசன் bigg boss ல் பேசிக்கொண்டிருக்க, (Lucky Man), என் laptop தன்னை திறந்து என்னை வரவேற்கிறது.

Mail, Whatsapp, facebook, call list ... எல்லாம் காத்திருக்க, ஓரமாய் படுத்திருக்கும் புத்தகம் தன் பக்கங்களை பத்திரமாய் வைத்து காத்திருக்கிறது. 200 புத்தகங்கள் டிசம்பருக்குள் படிக்க வேண்டும்.

இலக்கில்லா வாழ்க்கை என்ன வாழ்க்கை என்று தோன்றும் அதே நேரத்தில், இயற்கையோடு இணைந்து பயணிக்கும் வாழ்க்கையும் வாழ்க்கையே என்று தோன்றுகிறது.

10000 steps, 100 நாட்கள், 10 லட்சம் steps ... முடியாத ஒன்றா என்ன ?

July 9th

முழு நாள் பயிற்சி வகுப்பும், நடக்க முடியா சூழ்நிலையும். ஆனால் ... மாலை வந்ததும், ஒரு விரைவு தொடர் நடை ஆரம்பித்து, நடந்து முடிந்த போது 12000 plus காட்டியது. மனம் நிறைவில்.

பொதுவாக நடப்பது என்றாலே காலை வேளை தான். அதுவும் அதிகாலை, நடந்து முடித்துவிட்டால் ... அந்த நாள் போல் ஒரு இனிய நாள் எதுவும் இல்லை. ஏன் எனில்.. நாள் முழுக்க நடக்க நடக்க, steps கூடிக் கொண்டே செல்வது கொடுக்கும் உற்சாகமே வேறு. அதுவும் 15000 20000 என்றெல்லாம் பார்க்கும்போது, இன்னும் கொஞ்சம் நடக்க தோன்றும்.

" என்னமோ தெரியவில்லை .. ஏரியை சுற்றி நடக்கும்போது, நம்மை பற்றிய உண்மைகள் அதுவாக நம்மை அடைகின்றன. ஆம். கசக்கும் உண்மைகள் " - என்று நான் எங்கோ எழுதிய ஞாபகம். கடைசியாக நீங்கள் ஏரியை சுற்றி நடந்தது எப்போது ? ஏரியின் பிரதிபலிப்புகள், நம்மை கொஞ்சம் பழைய காலத்தை நோக்கி கொண்டு செல்வது உண்மையே.

கொஞ்ச நேரம் அவற்றை பற்றி நினைக்கலாம். சிரிக்கலாம். ஒரு கல் எடுத்து ஏரியில் எறிந்து விட்டு, எதிர்கால நினைவுகளுடன் நடை தொடரலாம்.

வாழ்க்கையில் முதல் பழக்கம் நடை மட்டுமே. தத்தி தாவி நடை பழகும் நாம், பள்ளிக்கூடம் வரை நடக்கிறோம். (இப்போதைய நகரத்தில் குழந்தைகள் நடப்பதில்லை.) பின் கல்லூரியில், இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர வாகனங்கள் நம்மை நடையில் இருந்து பிரித்து எடுக்கின்றன. உட்காருதல் நம்மை அடைகின்றன. கல்லூரி, பணி, தொழில் ... என்று உட்கார்தல் நம்மை ஆட்கொள்கிறது. நடை விடை பெறுகிறது.

ஒரே ஒரு உடல்நிலை balance தவறுதல், நம்மை மருத்துவமனைக்கு அழைக்கிறது. நடையை ஞாபகப்படுத்துகிறது. மீண்டும் நடக்க ஆரம்பிக்கிறோம். அப்போது தான் நாம் தொலைத்த சாலை ஓர அழகு உலகம் காண்கிறோம். எவ்வளவு விலகி விட்டோம் நாம் !

நடை போன்ற எளிய உடற்பயிற்சி இந்த உலகில் இல்லை. நடை போன்ற உடன் பிறந்த பயிற்சி இந்த உலகில் இல்லை. நடை போன்ற நாம் மறந்த பயிற்சியும் உலகில் இல்லை. நடை போன்று நம்மை மன்னித்து அரவணைக்கும் பயிற்சியும் உலகில் இல்லை.

யோசிப்போம். நடப்போம்.

July 11th

சிறு தூறல்.
யாருமற்ற சாலை.
மென் பழைய நினைவுகள்.
பள்ளி விட்டு திரும்பும் மாணவன்.
வான் பார்த்து அமர்ந்திருக்கும் முதியவர்.
என்னை கடக்கும் புதுமல்லி வாசம்.
தொலை தூர வெளிச்சம்.
100ல் வாகனங்கள்.
சிறு தூறல்.

அத்தனையும் கடந்து, நடந்து செல்லும்போது எதிர்ப்படும் மனிதர்களின் முகத்திற்கு, ஒரு சிரிப்பை வழங்கி, நடக்கும்போது... சில பதில் சிரிப்புகள், சில ஆச்சர்யங்கள், சில fixed முகங்கள், சில திரும்பி பார்த்த முகங்கள்... இவை அனைத்தையும் பார்த்துக்கொண்டு மறைய ஆரம்பித்த சூரியன் கேட்ட ஒரு கேள்வி ... " எதை நோக்கி நடக்கிறாய் ? "

"மனிதம் நோக்கி" என்று என் பதில் இருக்கும். இந்த வாழ்க்கை முழுதும் மனிதம் நோக்கியே நடக்கிறேன். இன்று வந்த தனி செய்தியில் .. " நன்றிகள் பல. இன்று எங்களின் திருமண நாள். பிரிய வேண்டியவர்கள் நாங்கள். உங்களின் சந்திப்பிற்கு பின் தவறாக யோசிப்பதை மாற்றிக்கொண்டோம். நன்றிகள் " என்று பேசிய அந்த செய்தி தெரிவித்த மனிதம் நோக்கி தான் என் நடை தினமும் !

" புத்தகங்கள் நோக்கி " என்று என் பதில் இருக்கும். "அசுரா " படித்து அசந்து போகிறேன். இராவணனின் இராமாயணம் அசத்துகிறது. ஒரு பார்வை, ஒரு hero, ஒரு வில்லன் எல்லாம் இனி இல்லை. ஒவ்வொரு hero விற்கு பின்னும் ஒரு வில்லனும், வில்லனுக்கு பின் ஒரு hero வும் வாழ்வது யதார்த்தம் போல். 360 degree வாழ்க்கையை கொடுக்கும் புத்தகம் தேடி இந்த நடை தினமும் நகர்கிறது.

" புகைப்படங்கள் நோக்கி " என்று என் பதில் இருக்கும். நேற்று ஏற்காட்டில் நடந்த போது .. புகைப்படமா, நடையா என்று ஒரு போட்டியே இருந்தது. ஆங்காங்கே புகைப்படம் சுவை எச்சிலை ஊற்று எடுத்தாலும், அசந்து அமர்ந்த போது நடை வெற்றி பெற்றதை மௌனமாய் அறிவித்தது.

" பாடல்கள் நோக்கி " என்று என் பதில் இருக்கும். " கண்ணில் என்ன கார் காலம் ?கன்னங்களில் நீர்க்கோலம் " என்று ஒரு பாடல். அதற்காகவே இன்னும் இரண்டு KMs நடக்கலாம். அப்படி ஒரு நடை நடந்து.

" கவிதைகள் நோக்கி " என்று என் பதில் இருக்கும்.

அசதியான பாதங்கள்
தேடும் உன் விரல்கள்
பிடித்து விடும் அழகிற்காகவே...
நடக்க வேண்டும்
இன்னும் கொஞ்ச நேரம்
நானாக - பின் நாமாக !

நடப்போம். எண்ணம் பகிர்வோம். மனம் நிறைவோம்.

July 15th

பயிற்சி வகுப்பு முடித்து, கிளம்பும்போது, 4000 steps இன்னும் முடிக்க வேண்டும். அறைக்கு சென்று, பின் நடக்கலாம் என்று ஒரு வாய்ப்பு இருந்த போதும், NH ல் safe ஆன ஓரிடத்தில் வாகனம் நிறுத்திவிட்டு, நடக்க ஆரம்பித்தேன். 10000 என்கிற எண், digital உலகில் தெரிந்ததும், நடையை நிறுத்திவிட்டு பயணம் மீண்டும் தொடங்கினேன்.

Busy Schedule க்கு மத்தியில் 100 நாட்கள் நடப்பது என்பது, அதுவும் 10000 steps என்பது மிகவும் எளிதான விடயம் அல்ல. ஆனால் ... சுவர் இருந்தால் தானே சித்திரம். இன்னும் எனக்கு ஞாபகம் இருக்கிறது. பள்ளி நாட்களில் நடந்த நான், பின் நடையை மறந்து, வாகனத்தில் பயணிக்க ஆரம்பித்த பின் .. மீண்டும் எனக்கு நடையை ஞாபகப்படுத்திய நட்பு Kirthika Tharan அவர்களை இங்கு நினைத்துப்பார்க்கிறேன். வாழ்க்கையில் உள் இருக்கும் திறமையை வெளிக்கொணரும் யாரும் இங்கு சிறப்பான மனிதங்களே. சிறப்பான மனிதங்கள் என்னுடன் எப்போதும் பயணிக்கும்.

Ashok Kumar Ak வின் ஒரு அரை மணி நேர பேச்சு, இந்த நடையை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது. தினசரி நடக்க முடியாமல் போகும் சூழ்நிலைகளில், அசோக் நினைவுக்கு வருகிறார். பின் நடக்கும்போதும். வாழ்தல் முக்கியம் அல்ல. ஒரே ஒரு இலக்குக்காக வாழ்தல் மிக முக்கியம். அப்படி ஒரு வாழ்க்கை இப்போதே அசோக்கிடம் தெரிகிறது.
வாழ்த்துக்கள் உங்களுக்கு.

இந்த குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவர்க்கும் ஒரு வரி... உங்களில் ஒருவர் நடக்கும்போது, இன்னொருவருக்கு அது மிகப்பெரிய உத்வேகம். ஆக .. நீங்கள் நடப்பது உங்களுக்காக மட்டுமல்ல. நீங்கள் இதுவரை பார்க்காத யாரோ ஒருவருக்காகவும் !

பயணிப்போம். நடப்போம்.

July 16th

ஆயிரம் சொல்லு.. காலையில 10000 steps நடந்தா அந்த நாளே தனி நாள் தான்.

சேலம். வழக்கமான அதி காலை எழுதல். கொஞ்சம் நீர் குடித்தல். வேக நடை. 3000 பார்த்தவுடன் மனசில் ஒரு மகிழ் நிலை. இன்னும் கொஞ்சம் வேகம் என்று தானாக நடை தன்னை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது. Snowball effect தான். கொஞ்சம் ஆரம்பித்தால் போதும்.. அதுவாகவே பெரிய அளவுக்கு எழும்பி வந்துவிடும். அங்கே புவி ஈர்ப்பு விசை. இங்கே நேர்மறை ஈர்ப்பு விசை. அவ்வளவே வித்தியாசம்.

காலை நடையில் கவனித்தது..

* எழுந்து சிரித்து salute அடிக்கும் security (இரவெல்லாம் விழித்தும் எப்படி இந்த மனிதரால் active ஆக இருக்க முடிகிறது ? AC யில் இருந்து கொண்டு தூங்க முடியவில்லை என்று சொல்லும் மனிதர்களும் ஞாபகத்தில் !)

* என்னை வேகமாக கடந்து செல்லும் வயதான மனிதர். (Abdul Jabbar சாராக இருக்குமோ ?)

* புது கடை ஒன்று திறக்கப்படுகிறது. (நம்பிக்கை தானே வாழ்க்கை !)

* நின்று பேசும் முக நூல் நட்பு ஒன்று .. (நேற்று போட்ட live ல் பாடல்கள் அருமை. பழைய ஞாபகங்கள். அது என்ன சொன்னாலும் காதல் அனுபவம் வேறு தான் !)

* சார் காபி ரெடி - சொல்லும் எனதருமை hotel கவனிப்பாளர். (காபி - இது ஒண்ணுதான் இன்னும் கொஞ்சம் ஒட்டிட்டு இருக்கு. இதுவும் ஒருநாள் கடந்து போகும். Jeans போட்ட மௌனி விரைவில் வந்திடும்னு தோணுது .. என்று மனசுக்குள் என்னை பற்றிய என் கிண்டல் !)

* வழியில் பூத்திருக்கும் பூவை பறிக்கும் ஒரு வயதான அம்மா (அது ஏன் ஆண்கள் பூ பறிப்பதில்லை ?)

* வீடு கூட்டி கோலம் போட்டு நிமிரும் வயதான பெண் .. (ஒருநாளும் ஆண்கள் கோலம் போட்டு பார்த்ததில்லை. நான் ? இல்லையே. ஆனால் சிறுவயதில் அம்மாவிற்கு உதவியாக, போட்ட கோலத்தில் filling செய்திருக்கிறேன்)

* வேகமாய் ஓடிவரும் குழந்தை ஒன்று .. (அது ஏன் எப்போதுமே ஓடி வரும் குழந்தையை பார்த்தால் மனம் பதறுகிறது ? விழுந்து விடும் என்று ? அது யாரோட குழந்தையாக இருப்பினும் ! ?)

நடக்கும்போது காண்பவைகளை, புகைப்படங்களாக, எழுத்துக்களாக, இங்கே பதியலாம். நல்ல விஷயங்கள் எப்படி வந்தாலும் நல்லவையே !.

இன்று பகல் முழுக்க நடக்க போவது extra என்று நினைக்கும்போதே நாள் துள்ளி எழுகிறது. காலை வணக்கங்களும் நாள் முழுக்க challenges வர வாழ்த்துக்களும் .. உங்கள் அனைவருக்கும்.

July 17th

பள்ளிக்கு செல்லும் குழந்தை, tvs 50 யில், முன் நின்று கொண்டு, முகம் திருப்பி, அப்பாவுக்கு முத்தம் இடும் அதிகாலை சேலம் என் 10000 மாவது அடியை எடுத்து வைத்த போது வரவேற்றது. காலை நடை காட்சிகள் எப்போதுமே அழகு.

" மனுஷங்க அப்படித்தான். நிறம் மாறுவாங்க. நாமதான் புரிஞ்சக்கணும் " - சொல்லிக்கொண்டே நடந்த முதிர் வயது மனைவி, கேட்டுக்கொண்ட முதிர் வயது கணவன். மனைவி பேசுவதை அமைதியாய் கேட்கும் கணவர்கள் ஆச்சயர்ய அழகு.

" Home work லா முடிச்சிட்டேன் பா. " சிரித்து காரில் ஏறும் 10 வயது இருக்கும் பெண். வாழ்க்கையில் யாருக்கோ நாம் செய்து முடிந்ததை சொல்லிக்கொண்டே இருக்கும் மனநிலை என்ன மனநிலை என்று தோன்றுகிறது. ஏன் சொல்ல வேண்டும் ?. நான் செய்து முடிந்திருக்கும் நல்ல விஷயங்களில், ஒரு 10 சதவிகிதம் கூட தெரியாத உலகம் என்னை பாராட்டும்போதும், இகழும்போதும் ...நான் கவலைப்படுவதே இல்லை. மகிழ்வதும் இல்லை.

" சாயந்திரம் சீக்கிரம் வந்திடுங்க " சொல்லும் இள வயது, புது மனைவி. சிரிக்கும் கணவன். இவர்களை வாய்ப்பிருந்தால் ஒரு பத்து வருடம் கழித்து கவனிக்க வேண்டும். இதே வரவேற்பும், சிரிப்பும் இருந்தால் மகிழ்ச்சியே !

சில வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடந்துகொண்டிருக்கும்போது ஒருவர் கேட்டார் .. அவருக்கு 70 வயது இருக்கலாம்.. " வேகமா நடக்கறீங்க தம்பி. இப்போ தான் நடக்க ஆரம்பிச்சீங்களா ? ". அதிர்ந்தே போனேன். அனுபவம் போல ஒரு predictor உண்டா ? அனுபவ நடை relax ஆக இருக்கும். எதையோ முடிக்கவோ, எதையோ செய்யவோ நடக்காது. அனுபவ நடை சுற்றி கவனித்துக்கொண்டே நடக்கும். நிகழ்வுகளுக்கு Witness ஆக மாறும். ரசிக்கும். மகிழும். நம்பிக்கை கொள்ளும். பகிரும். என் நடையில் இன்னும் வேகம் இருக்கிறது. கொஞ்சம் குறைத்துக்கொள்ளலாம் என்று தோன்றுகிறது. மெது நடை ஒரு சுகனுபவம்.

இந்த 10000 ஒரு மந்திர எண் தான். Screen ல் அது ஏற்படுத்தும் மாற்றம், நம்மிடமும். ஒரு சிறு அசதியும், முழு மகிழ்வும் கொடுக்கும் ஆரம்ப நாளைப்போல ஒரு கணம் இருக்க முடியுமா ?

சந்தன மார்பிலே குங்குமம் தேய்ந்ததே.. பாட்டு அறையில், தொலைக்காட்சியில். கண்ணை மூடிக்கொண்டு கேட்கிறேன். ஏதோ கால நினைவுகள் அழகாய் மலர்கின்றன. ஒரு romantic பாடலும், பழங்கால மகிழ் நினைவும், உடல் அணைக்கும் தலையணையும், கண் மூடி சிறிது நேரம் காட்சிகளை கவனித்தலும்... இந்த நாள் ஓர் வரம் என்று எண்ண வைக்கிறது. இதே நேரம் உங்களுக்கும் ஒரு பாடல் உள்ளே பாட ஆரம்பித்து இருந்தால்.. உங்களின் நாளும் வரம் ஆகும். ஆக வேண்டும். ஆகட்டும்.

நடப்போம். பகிர்வோம்.

July 18th

நேற்று இரவு புத்தகம் படிக்க நேரம் ஆனதால், இன்று காலை தாமத விழிப்பு. ஒரு சிறு நடை 3000 steps. பின் திரும்பி வந்து, பயிற்சி வகுப்புக்கு செல்ல வேண்டியது இருந்ததால் நடை போதும் என்று முடிவு செய்து வகுப்பிற்கு சென்று விட்டேன்.

நாள் முழுவதும் பயிற்சி வகுப்பில் கவனம். மாலை வந்ததும், ஒரு நீண்ட குளியல். அசதியில் நீள் குளியல் ஒரு பெரும் ஆறுதல். முடித்து, தயாரானவுடன், நடைக்கு தயாரானேன். உடல் துள்ளிக் குதித்தது. மாலையின் வரவேற்பும் அழகு.

நீண்ட நடை. Viswa Srikar சேர்ந்துக்கொள்ள, அவரின் வாழ்க்கை பற்றிய கேள்வி, புரிதல், எண்ணம் பரிமாறல், இடம், பொருள், ஏவல் .. என்று ஏக பேச்சு பரிமாற்றங்களுடன் நடையின் வேகம் அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தது. பேசவேண்டும் என்று அவர் கேட்டபோது, நடையின்போதே பேசலாம் என்று முடிவு செய்து நடந்தோம். அவரின் fitness பெரிய ஆச்சர்யம்.

மீண்டும் அறைக்கு வந்தேன். 14000 plus என்று digital screen காண்பித்து மறைந்தது. ஒரு இலக்கு என்று வந்துவிட்டால் அது நம்மை எப்படியாவது முன்னே இழுத்துக்கொண்டு சென்று விடுகிறது. இலக்கற்ற வாழ்க்கையும் ஒரு இலக்கை அடைகிறது. ஆனால் ... அது நாம் நினைப்பதாக இருப்பதில்லை.

" Someone who is busier than you is walking now " என்று ஒருமுறை படித்த ஞாபகம். நாம் நடக்க முடியாமல் போவதற்கு, ஆயிரம் காரணங்கள் சொல்லலாம். ஆனால் நம்மை விட busy யாக இருக்கும் ஒருவர் இப்போது நடந்துகொண்டு இருக்கிறார் - என்கிற ஒரு வரி நம்மை அசைக்கிறது. செய்ய முடியா விஷயங்கள் என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை. நாம் செய்ய விரும்பா விஷயங்கள் வேண்டுமானால் இருக்கின்றன.

நடப்போம். பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

July 23rd

மலையின் உச்சியில், நடப்பதும் சுகானுபவமே. 5000 plus steps.

ஆம்.

80s பாடல்களுடன்.

அழகான நினைவுகளுடன்.

–---

ஆக .. 12151 steps .. இன்னும் கொஞ்சம் நடந்திருக்கலாம். மழை அதிகம். முடிந்தவரை நனைந்தேன். இதற்கு மேல் நனைந்தால் ஆடை அணிவதில் அர்த்தம் இல்லை என்பதால் xyloவின் உள் வந்தேன்.

பெரும்பாலான நல்ல பெரிய யோசனைகள் நடக்கும்போது தான் கிடைக்கிறதாம். நடக்கும்போது இசை உடன் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று sony நிறுவனர் நினைத்த ஒரு சிந்தனையின் வியாபாரம் பல கோடிகள்.

ஒருமுறை நடந்து கொண்டிருக்கும்போது எப்படி போராட்டம் நடத்தலாம் என்று யோசித்த காந்திக்கு, நடப்பதையே போராட்டமாக அறிவித்தால் என்ன என்று தோன்றியது. அங்கே அவர் அறிவித்ததுதான் உப்பு சத்தியாக்கிரக போராட்டம். நடந்தே செல்வோம் என்று முடிவு செய்து தன் நடையை ஆரம்பித்தார்.

நடக்கும்போது ....நிறைய சிந்தனைகள் தோன்றுகின்றன. இன்று எனக்கும் சில சிந்தனைகள் தோன்றியது. " கிராம நூலகத்தை இன்னும் எப்படி அழகாக்க முடியும்? அநேகமாய் 10 புத்தகங்கள் படித்து முடித்து, அதை பற்றி பேசும் மாணவ மாணவிக்கு அந்த வருட கல்வி தொகையை நாம் கட்டினால் என்ன ? என்று ஒரு கேள்வி வெட்டியது. அவர்கள் படிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். இல்லை எனில், உலகம் அவர்களை தன் இஷ்டம் போல இழுக்கும். தள்ளும். கொல்லும்.

நாம் நடக்கும்போது, நமக்கு தோன்றுபவைகள், நம் ஆழ் மன குரலின் பிரதிபலிப்பே. செய்ய வேண்டியது, செய்தது, செய்வது எல்லாம் எதிரொலிக்கும். சமீப புத்தகம் வாசிபோது நிகழ்வில் Ssubhachithra Sri Vishnu அவர்களின் மகள் பேசிய Rasha புத்தகம் பற்றிய review இன்னும் மனதில் ஒலிக்கிறது. ஒரு புத்தகம் ஒருவரிடம் ஏற்படுத்தும் மாற்றம் எவ்வளவு அழகானது ! அதுவும் மகள்கள் புத்தகம் படித்து review செய்வது தனி அழகு. அந்த நினைவுகள் நடக்கும்போது அப்படியே உள் மனதில் - மீண்டும் நிகழ்வாக !

இன்று புகைப்படம் போட ஒரு காரணம் தோன்றியது. தினசரி நடக்கும் இடங்கள் தவிர்த்து... வேறு புதிய இடங்களுக்கும் நாம் நகர ஆரம்பிக்கலாம். அங்கு நம் நடை புது அனுபவம் தரும். நான் நடந்த இடத்தின் புகைப்படமும் இணைத்திருக்கிறேன். நடை பற்றிய தகவல்களை பதியும்போது .. நடந்த இடம், சந்தித்த மனிதர்கள், கிடைத்த அனுபவங்கள், தோன்றிய எண்ணங்கள் .. பகிர்வது நடையை இன்னும் அழகாக்கும் என தோன்றியது.

அழகாகும் என நம்புகிறேன்.

நடப்போம். பகிர்வோம். புது உயரம் fix செய்வோம். ஆம். தினமும்.

July 24th

நடப்பது என்பது ஏதோ நடக்க வேண்டும் என்று நடப்பது அல்ல. நடப்பது என்பது நகர்வது. மனிதத்தை கவனிப்பது. நிகழ்வுகளை கவனிப்பது. வயதான அம்மாவை கைத்தாங்கலாக அழைத்து நடக்கும் மகன் இன்றைய inspiration. நன்றாக இருக்கும் போது கூட உடன் இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் .. இயலாத போது, பிரச்சினைகளின் போது, சூழ்நிலை மாற்றத்தால் வாழ்க்கை சட்டென கீழே விழும்போது ... உடன் இருப்பது தானே வாழ்க்கை ?

தனியாக ஓடிக்கொண்டிருந்த இளம்பெண்ணை காணும்போது ..... இன்னும் நாம் ஒரு நல்ல சமூகமே என்ற நம்பிக்கை வருகிறது. வயதான தாத்தா நடப்பதை கவனிக்குபோது... ' என்ன யோசிப்பார் இவர் ? ' என்று தோன்றுகிறது. அனைவரும் இருந்து இருக்கும் தனிமை போல் கொடுமை வேறு எதுவும் இவ்வுலகில் இல்லை.

கணவன் மனைவி சண்டை போட்டுக்கொண்டே நடந்தது பார்க்க முடிந்தது. இருக்கும்போது சண்டை போடும் நாம், இல்லாதபோது நல்ல நினைவுகளில் வாழ்கிறோம். ஏங்குகிறோம். என்ன சமூகம் நாம் ! ? இது இருவருக்கும் பொருந்தும். மனைவியை இழக்கும் ஆண், கணவனை இழக்கும் பெண் ... நல்ல நினைவுகளை நினைப்பதில்லை என்பெதெல்லாம் சுத்தப் பொய்.

நடக்கபோது கவனிப்போம். நிறைய வாழ்க்கை பாடங்கள் நம்முடன் உடன் நடக்கின்றன.

July 25th

கோலம் போட்டுவிட்டு, சற்று தள்ளி நின்று, போட்ட கோலம் சரியாக இருக்கிறதா என்று அந்த பெண் கவனித்த பொழுதில் இருந்து என் காலை நடை ஆரம்பம். பேப்பர் படித்துக்கொண்டிருக்கும் வயதானவர், உள்ளே இருந்து வரும் குரலுக்கு (அநேகமாக வீட்டம்மா) .. ம்ச் .. என்று சிறு எரிச்சலுடன் திரும்பி பார்ப்பதை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. எப்பொதுமே ஒன்றில் கவனம் இருக்கும்போது, இடைமறிக்கும் எதுவும் disturbing தானே !

நடக்கும்போது கிடைக்கும் உலகம் பார்க்க, கண்களும், காதுகளும் திறந்து இருக்க வேண்டும். டீ கடைக்காரர் ஒருவர், பாலை, அடுப்பு மீது இருந்த பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி விட்டு, பின் ஒரு jug இல் கொஞ்சம் தண்ணீரை அந்த பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றினார். அதுவரை எல்லாம் சரி. பின் .. சுற்றும் முற்றும் பார்த்துவிட்டு, மேலும் கொஞ்சம் தண்ணீரை ஊற்றினார். தவறு செய்யும் முன் சுற்றும் முற்றும் பார்க்கிறோமே ... அது ஏன் ? எது நம்மை அப்படி பார்க்க தூண்டுகிறது ? ஏன் சமூகத்தின் முன் நல்லவனாக காட்சி தர விரும்புகிறோம். " எத்தனை நாளைக்கு தான் நல்லவனாகவே நடிக்கிறது ? " என்று அஜித் சொல்வதில் கொஞ்சம் உண்மையும், நிறைய ஏமாற்றமும் இருப்பது சரிதானோ ?

எதிர்ப்பட்ட ஒருவர் சிரித்து கடந்தார். மூன்று நாளாய் கவனிக்கிறேன். மூன்று நாளாய் நான் சிரிக்கிறேன். (பொதுவாக நான் ஒரு மென் புன்னகையுடன் எதிர்ப்படுபவர்களை கடப்பது என் வழக்கம்). மூன்று நாளாய் சாதாரணமாய் கடந்த அவர் இப்போதுதான் சிரிக்க முயற்சிக்கிறார். எதிர்ப்படும் மனிதர்களிடம் நாம் பொதுவாக ஏன் சிரிப்பதில்லை ? அவ்வளவு பயம் கொண்ட சமூகத்தில் வாழ்கிறோம். எல்லோரையும் பயத்துடன் பார்க்கிறோம். கடக்கிறோம். நம்பிக்கை என்று ஒன்று வந்த பின்பே சிரிக்கிறோம். அதுவரை அவன் அவள் அந்நியமே. (பெண்களால் சிரிக்கவே முடிவதில்லை. சிரித்தால் சமூகத்திடம் இருந்து... ' அவள் ' சரியில்லை என்று ஒரு பார்வை வேறு !). மனிதம் மனிதத்துடன் சிரிக்க முடியாமல் திரிவதற்கு ... civilized society என்ற பெயர் வேறு !

யோசிப்போம். நடப்போம். பகிர்வோம்.

July 26th

ஒரு உலகம் நம்மை சுற்றி இருக்கிறது - நாம் நன்றாக இருக்கும்போதும், challenges face செய்யும் போதும். அந்த உலகத்தின் இயல்புகள் நமக்கு தகுந்தாற்போல் மாறும். உடன்வரும் அல்லது விலகும். இந்த உலகத்தை நம்மால் தவிர்க்க இயலாது. நம்முடன் கடைசி வரை வரும் நடை போல், இந்த உலகமும் நம்முடன் வரும்.

நாம் சரி என்பதும், நாம் சரியில்லை என்பதும், நம் வளர்ச்சியின் அளவு கொண்டே முடிவு செய்யப்படுகிறது. தனித்திறமையில் உயரம் அடையும்போது, நாம் சரியாகி விடுகிறோம் பலருக்கு. அதே நாம் கீழே விழும்போது, அதுவரை காத்திருந்தவர்கள் போல், நம்மை சரியில்லை என்று சொல்ல ஒரு உலகம் காத்திருக்கும்.

ஆனால் .. இவை எதுவும் என்னை பாதிப்பதில்லை. இந்த உலகத்தில் சரி தவறு எல்லாம் அவரவர் நேரம், சூழ்நிலை, பொறுப்பு, அனுபவம் வைத்தே சொல்லப்படுகிறது. ஆக .. உலகமே சுற்றி வந்த ஒருவன், யாருக்கோ சரி என்றும் யாருக்கோ தவறு என்றும் தெரியும். இதைப்பற்றியெல்லாம் கவலைப்படவோ, சந்தோஷப்படவோ எனக்கு நேரம் இல்லை. எனக்கு இருப்பது 22 மணி நேரம் மட்டுமே - ஒரு நாளைக்கு.

மீதி இரண்டு மணி நேரம் ? .. ஆம். அது முழுவதும் நடப்பதற்கு. 2 மணி நேரம் உடலை கவனிக்க செலவு செய்யும் எவருக்கும், உலகம் தன்னை பற்றி என்ன நினைக்கும் என்பதை பற்றி துளியும் கவலை இருக்காது. தன் உடல் சரியாக இருக்கும்வரை மனிதன் பொதுவாக வேறு எதைப்பற்றியும் கவலைப்படுவதில்லை. தன் உடல், தன் வாழ்க்கை என்று அவன் முழுவதுமாக வாழ ஆரம்பித்து விடுவதுதான் யதார்த்தம்.

ஆகையால் ...

2 மணி நேரம் உடலுக்கு என்று ஒதுக்கி நடப்போம். மீத கதைகள் பேச நேரம் இருக்காது !

August 1st

நாள் முழுக்க பயிற்சி வகுப்பு மற்றும் வியாபார சந்திப்பு. யோசித்து பார்த்தால் சரியாக ஒரு ஒன்றரை மணி நேரம் மட்டுமே கிடைக்கும் என்று தோன்றியது. வேக நடை - இரவு 10 மணிக்கு ஆரம்பித்து, 11.30 க்கு முடித்துவிட்டு நிமிர்ந்த போது ... 10000 plus screen ல் வந்தது.

நாள் முழுக்க உள்ளே " நடக்க வேண்டும் இன்னும் pending இல் இருக்கிறது " என்று ஓடிக்கொண்டே இருந்தது. இங்கே அங்கே வாய்ப்பு கிடைக்க வாய்ப்பே இல்லை என்று தோன்றியவுடன், இரவு 10 மணி நடைதான் என்று முன்னமே முடிவு செய்து விட்டேன். ஆக மொத்தம் ... நாள் முழுக்க 10 மணி எப்போது வரும் என்கிற நினைவு தான்.

தினசரி இலக்குகள் வாழ்க்கையை சுவாரஸ்யமான பகுதியாக மாற்றுவது அழகு தான். 365 "தினசரி " நாட்களே ஒரு வருடம். ஆக .. தினசரி நடப்போம்.

August 2nd

இன்றைய நாள் மறக்க முடியாதது. பயிற்சி வகுப்பு முடித்துவிட்டு வந்தபோது, 7000 steps நடக்க வேண்டிய கட்டாயம். மணி இரவு 08.30. ஆனால் அசதியோ அசதி. (இந்த பயிற்சி வகுப்பு கொஞ்சம் challenging ஆன ஒன்று !). அறைக்கு வந்தவுடன் கொஞ்சம் தூங்கலாமே என்று தோன்றியது. தூங்கி எழுந்தால் மணி இரவு 10.25. இன்னும் ஒன்றரை மணி நேரம் மட்டுமே. இரண்டே கேள்விகள் மனதில். முடியுமா ? முடியாதா ?

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவனும் ஒவ்வொருத்தியும் இந்த புள்ளிக்கு வந்துவிடுகிறான், றாள், ஏதோ ஒரு கால கட்டத்தில். என் இயல்பு ஒன்று என்னை எழ வைத்தது. நடக்க ஆரம்பித்தேன். இரவு 10.55. நடக்கும் வேகத்துக்கு ஒரு கணக்கு போட்டு பார்த்தபோது, இப்படி நடந்தால் முடியாது என்று தோன்றியது. முதல் முறையாக jogging செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது. Kirthika Tharan அவர்களை இங்கு நினைவில் கொள்கிறேன். நடப்பதை மீண்டும் அறிமுகப்படுத்திய போது jogging ம் must என்று சொன்ன போது, என்னவோ தெரியவில்லை, நடப்பதே போதும் என்று மனது settle ஆகி இருந்தது. ஆனால் இன்று 1. ஓட வேண்டும். 2. அல்லது ... முடியவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும். Mild jog ஓட ஆரம்பித்தேன்.

ஆட்களே அற்ற சாலையில், இரவு விளக்குகளின் கீழ், எதிரில் வரும் நபர் வித்தியாசமாக பார்க்க, ஓடி, நடந்துகொண்டிருந்தேன். (அப்படித்தான் உலகம் .. ஒழுங்காக இருக்க விழைபவனை, விழைபவளை வித்தியாசமாகவே பார்த்து பழகும். குடித்து விட்டு அருகில் செல்பவனை, சாதாரணமாக பார்க்கிறது அதே உலகம் !) ஓட்டம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என்னை ஆட்கொள்ள ஆரம்பித்தது. ஆரம்பத்தில் மூச்சு வாங்கி, பின் ஓரளவிற்கு சமநிலை அடைந்து, பின் இயல்பாக மாறத்தொடங்கியது. ஓடவும் முடியும் போல இருக்கே ?!

11.45 .. 10000 steps முடிந்து screen ல் அது தெரிந்தபோது, இலேசாக வாங்கிய மூச்சு.. தன்னை நிதானப்படுத்திக்கொள்ள முயன்றது. அறைக்கு வந்திருந்தேன். இன்று என் தங்கையின் மகளின் பிறந்த தினம். பேச மறந்தது ஞாபகம் வந்தது. காலையிலேயே பேச நினைத்தேன். முடியவில்லை. கொஞ்சம் யோசித்தேன். இந்த Mild Jogging ஆரம்பம் அவளின் பிறந்தநாள் நினைவாக என்னுடன் இருக்கட்டும். இன்று முதல் jogging ஆரம்பம். காலையில் அவளுடன் பேச வேண்டும்.

முதன் முதலாக இன்று நேரம் பார்த்து mild jog செய்ய ஆரம்பித்தேன். Jogging என் வாழ்வின் அடுத்த நிலையோ ? ..

பயணிப்போம். பகிர்வோம்.

August 3rd

இன்றும் mild jogging தொடர்கிறது.

பயிற்சி வகுப்பிற்கு பின், ஒரு வேக நடை. அநேகமாய் இன்னும் ஒரு முழு பத்தாயிரம் mild jogging ல் முடிக்க வேண்டும். இப்போதைக்கு ஒரு 20 % jogging தான் செய்ய முடிந்திருக்கிறது.
முழுவதுமாக செய்யும் நாளை நோக்கி.

இருளில் நடை அழகான விஷயம். பொதுவாகவே யாரும் அற்ற சாலை கவர்கிறது. நீண்ட பார்வையில் கவனித்தால், ஆங்காங்கே தெரு விளக்கின் ஒளியில், மஞ்சள் கலந்து மௌனமாய் படுத்து காத்திருக்கும் அந்த சாலையில் நடக்கும்போது.. ராஜ நடை feel. ஒரு மொத்த சாலையும் தனிமையில் கிடைத்தால் அதன் அழகே தனியே.

ஒரு வடகிழக்கு இந்திய கணவன் மனைவி, தங்கள் தொழிலின் வேலைகளை முடித்துவிட்டு திரும்பி நடந்து கொண்டிருந்தனர். இருவரும் சிரித்து பேசிக்கொண்டு நடந்தது பார்க்க மகிழ்வாக இருந்தது. கணவன் மனைவி ஒருவருடன் ஒருவர் சிரித்து பேசுவது, அதுவும் இருவரும் ஒரே தொழிலில் இருந்து, நாள் கடமைகளை முடித்து விட்டு சிரித்து பேசுவதை போல இனிமையான கணம் உண்டா ?

பழம் விற்கும் வியாபாரி பரபரப்பாய் இருந்தார். பழங்கள் தீர்ந்து கொண்டே இருந்தன. வாழைப்பழம் குறிப்பாய் வேகமாக தீர்ந்து கொண்டிருந்தது. இளைஞர்கள் வாழைப்பழம் வாங்குவதை குறிப்பாக கவனிக்க முடிந்தது. ஒரு காலத்தில் வயது வென்றவர்கள் மட்டுமே அதிகம் சுவைத்துக்கொண்டிருந்த பழம் அது !

இருள் தன் ஆளுமையை அதிகப்படுத்திக்கொண்டிருந்த அந்த நேரத்தில் நான் அறையை அடைகிறேன். மீண்டும் சந்திப்போம்.

August 4th

கொஞ்சம் நேரம் கிடைத்தது. ஏற்காடு இருட்டிக்கொண்டு சிரித்தது. உடன் கிளம்ப முடிவு செய்து, ஏற்காடு அடைந்த போது, மழை வரவேற்றது. மனம் முழுக்க மகிழ்வு. மழையில் நடப்பதை விட மகிழ் நிகழ்வு இந்த உலகில் உண்டா ?

நனைந்துகொண்டே நடக்கும்போது, எதிரில் குடை பிடித்து .. நடக்கும் மனிதர்கள் வித்தியாசமாக பார்த்துக்கொண்டு கடந்தார்கள். மழையில் நனைதல் ஏன் இன்னும் தீண்ட தகா நிகழ்வாகவே இருக்கிறது ? மழை இயற்கையானது. நாம் இயற்கையான மனிதர்கள். நனைவதால் என்ன நடந்து விடும் ? அப்படி நடந்தால் இரண்டில் ஏதோ ஒன்று கெட்டுபோயிருக்கிறது என்று தானே அர்த்தம் ?

மழையில் நடக்கும்போது வேகம் கொஞ்சம் குறைவது இயல்பே. ஆனால் mild jogging ... ? தலையில் விழுந்து, சாரல், சாரலாக முகம் முழுக்க வழிய .. கழுத்தும் மார்பும் நனைய, ஓடும் சுகமே தனி சுகம். சட்டென மழை நின்றதும் ... நடை இன்னும் சுவாரஸ்யமாக மாறியது. நடை முடிக்கும் வரை, மென் தூறலின் அரவணைப்பு உடன் பயணித்தது.

10000 steps முடித்தவுடன் ...சில நொடிகள் நின்றேன். மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு என்று எதுவும் இல்லை. அமைதியாக மூச்சினை கவனித்தால் ... நிதானமாக இருந்தது. ஈரக்காற்று மூச்சுடன் கலந்தால், நிதானம் வந்துவிடுமோ ?

நடப்போம். பகிர்வோம்.

August 5th

காலையிலேயே 9000 steps முடித்து விட்டேன். வியாபார சந்திப்பு, கூட்டம், பயிற்சி வகுப்பு, தொலைக்காட்சி நேர்காணல், நட்பு ஒன்றின் நீண்ட நேர சந்திப்பு .. என்று அறைக்கு வந்தபோது மாலை almost 06.30 மணி. ஒரு சிறிய ஓய்வுக்கு பின் எழுந்து பார்த்தால் ... Mohanasundaram Kandasamy Abdul Jabbar Ashok Kumar Ak பானு .. என்று 4 excellence களின் ... சாதனைகள் அலைபேசியில். வாழ்க்கை எப்போதுமே .. " கொஞ்சம் ஓய்வெடுக்கலாம் "என்று நினைக்கும்போது இந்த மனிதர்களை அனுப்பி மனக் கதவை தட்டி நகர வைக்கிறது.

இந்த 10000 steps நம் வாழ்க்கை முறையை நிச்சயமாக மாற்றி இருக்கிறது. 2 மணி நேரம் இதில் செல்ல, மீதி 22 மணி நேரம் என்கிற வாழ்க்கை வந்துவிடுகிறது. நடக்கும்போது தெரியும் புதிய உலகம் அடுத்த ஆச்சர்யம். நடைபாதை மனிதர்கள், அதிகாலை நேர தேநீர்க்கடை, நடை செல்லும் மனிதர்கள், பள்ளி செல்ல தயாராகும் குழந்தைகள், சூரிய உதயம், கொஞ்சம் வாகனம் இருக்கும் நிறைய சாலைகள் .. எவ்வளவு அழகான உலகம் கண்ணெதிரே ! ?

இதற்கு முன் இந்த 2 மணி நேரம் என்னவாக இருந்தது ? இலக்கற்று தானே இருந்திருக்க வேண்டும் ? இலக்கு வாழ்க்கையை எப்படி எல்லாம் மாற்றி விடுகிறது ?இலக்கு நோக்கி நகரும் பயணங்கள் சுவாரஸ்யமானவை.

தினசரி - என்று ஒரு வாழ்க்கை முறையே அங்குதான் தன் கதவை தானே திறந்து வெளிவருகிறது. வாழ்க்கையின் அத்தனை சுவாரஸ்யங்களையும் இந்த இலக்குகள் தனக்கு பின்னே ஒளிக்காமல் வைத்திருக்கிறது.

" இலக்கு ஒன்றை வைத்துக்கொள். கவலை உனக்கில்லை ஒத்துக்கொள். "

என்று மெதுவாக சொல்லிவிட்டு .. நடையை மீண்டும் நாளை தொடங்குகிறேன்.

நடப்போம். பகிர்வோம். பயணிப்போம்.

சிறப்பு **வாழ்த்துக்கள்** சாதிப்பவர்களுக்கு.

August 6th

எப்போதுமே ஒரு சிலரின் உயரங்கள் நம்மை வேறு தளத்திற்கு ஈர்க்கும். அந்த தளம் நம்மின் சிறந்த benchmark ஐ வெளிக்கொண்டு வரும். Mohanasundaram Kandasamy Abdul Jabbar Ashok Kumar Ak பானு பற்றி நான் நேற்று எழுதியது எனக்குள் சென்று இருக்க வேண்டும். இன்று 1 hour 35 minutes ல் 7 Kms முடிக்க முடிந்தது. வேக நடையின் முழு உயரம் இது. நடந்தால் இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என தோன்றியது.

நீ இருக்கும் மனிதர்களின் குணம் சார்ந்து உன் குணம் அமையும் - என்று படித்தது உண்டு. காரைக்குடி பக்கம் ஒரு சொல்லாடல் உண்டு. " சிட்டை கணக்கு சரியா வருதா ? ". வரவும் செலவும் மீண்டும் மீண்டும் சரிபார்க்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் உடைய மனிதர்கள் சார் பகுதி அது. ஆக அது இயல்பு. மதுரைப்பக்கம் போல் நகைச்சுவை இயல் மனிதர்களை பார்க்க முடியாது. கோவை மரியாதையும் அப்படியே. நம்மை சுற்றி சாதனை மனிதர்களை வைத்துக்கொண்டால், அதற்கேற்ற எண்ணங்களும் செயல்களும் நடந்து கொள்ளும் விதமும் ... நம்மை நோக்கி நாம் நினைத்தாலும் நினைக்கா விட்டாலும் வந்துகொண்டே இருக்கும்.

வாழ்க்கையில் நடை அனுபவம் சொல்லும் கதைகள் வேறு நிலை. காலையில் ஒரு மிகவும் வயது வென்ற பெண்மணி, கையேந்தி நின்றது சங்கடமாக இருந்தது. விசாரித்து காலை உணவு வாங்கி கொடுத்தேன். கை கூப்பிய அந்த வயது வென்ற பெண்மணி சொன்ன வார்த்தைகள் முக்கியமானவை .. " பசி எப்படியோ பொறுத்துக்குவேன். மனிதர்கள் இருந்தும் இல்லை என்று இருப்பதுதான் பொறுக்க இயலவில்லை ". வாழ்க்கையின் பெரும் சோகம் பணம் இன்றி இருப்பதல்ல. மனிதர்கள் இன்றி இருப்பது.

காலை நடையை முடித்ததும், வாழ்க்கை ஒரு புதிய பரிணாமத்தை சொல்கிறது. அதையும் சந்திப்போம் என்கிற மகிழ் மனநிலையுடன் ..

Signing off - for an active day.

Good Morning all. Hope you are walking.

August 7th

நடந்து முடிந்த போது, ஒரு மரத்தில் இருந்து தலையில் விழுந்த பூவினை, எனக்கான இயற்கையின் ஆசீர்வாதமாக எடுத்துக்கொள்கிறேன். பூ உதிரும் வேலையில், நடந்து முடித்தால் இந்த blessing கிடைக்கும்போல்.

இன்று வேக நடையும், mild jogging ம் உடன் பயணிக்க 10000 steps என்பது 1 hour 34 minutes ல் வந்தது. நேற்று 37 mins. ஆக ... inch by inch ஆக முன்னேற்றம் வருகிறது. ஒரு மணி நேரத்தில் முடிக்க வேண்டும். அதுவே இலக்கு. 100 நாளைக்குள் செய்து விடுவேனா ? என்னுடைய தினசரி tight schedules க்கு இடையில் இது சாத்தியமா ? என்றால் ... சாத்தியமே என்று தோன்றுகிறது !

இன்று வயது வென்ற பாட்டி ஒரு shoe அணிந்து நடப்பதை கவனித்தேன். பேசிய போது .. " 40 வருடமாக நடக்கிறேன். மருத்துவரிடம் சென்றதில்லை. வயது 65. நடக்கவில்லை எனில் சாப்பாடு சாப்பிட மாட்டேன். " என்றார். என் தந்தை கிட்டத்தட்ட 30 வருடமாக நடக்கிறார். (ஒரு மணி நேரம் - 6.5 kms என்று நினைக்கிறேன்).

ஏதோ ஒன்று மனிதர்களை நடக்க வைத்துகொண்டே இருக்கிறது. என்னை பொறுத்தவரை நடை என்பது .. யதார்த்த உலகத்துடன் என்னை தொடர்பு கொள்ள வைப்பது. உங்களை பொறுத்தவரை ... நடை என்பது என்ன ?

யோசிப்போம். பதில் பகிர்வோம்.

August 8th

இன்றைய நடை .. ஓய்வே தெரியாத அந்த போராளிக்கு !

நான் எந்த கட்சியையும் சார்ந்தவன் இல்லை. ஒவ்வொரு முறை அண்ணா நூலகம் செல்லும்போதும், இந்த மனிதனுக்கு … மனதார நன்றி சொல்லி உள் செல்வேன். புத்தகங்களை படிக்க செய்யும் எவனும் எமக்கு முன் மாதிரியே !

ஆட்கள் அற்ற தெருக்களில், அவரின் சில சொற்பொழிவுகளை கேட்டு நடந்த நடை இது. இந்த நடையின் சுவையை எழுத்தில் கொண்டுவர சிரமம் கொள்வதே உண்மை. உழைப்பு என்பதை அந்த ஒற்றை புள்ளியில் கற்க வேண்டும். சில நாட்களில், என் இலக்கில், ஏதாவது செய்ய முடியாமல் போகும்போது, முரசொலியில் அவர் தொடர்ச்சியாக எழுதுவது ஞாபகத்திற்கு வரும். எழுந்து எப்படியாவது செய்து முடித்துவிட எண்ணுவேன்.

ஆரியம், திராவிடம் எல்லாம் இருக்கட்டும். பாசறை, பகுத்தறிவு எல்லாம் இருக்கட்டும். தன்மானம், தனித்தமிழ் எல்லாம் இருக்கட்டும். உழைப்பு என்று ஒன்று இருக்கிறதே .. அது அல்லவா கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது. 30000 நாட்கள் அரசியல், அதில் பாதி நாட்கள், கட்சி தலைவர், அதில் பாதி நாட்கள் முதல் அமைச்சர் ... நினைத்து பார்க்கவே ஆச்சர்யம் ! இன்று என்னை மிகவும் பாதித்த புகைப்படம் அந்த நாற்காலி. யாருமற்ற நாற்காலியும், தெருக்களும் .. ஏதோ ஒன்றின் குறியீடுகள். எதையோ இழக்கும் அபாய உணர்வு. வெற்றிடம் இங்கு இருக்கிறது. ஆனாலும்.. ஏதோ ஒரு உணர்வு அந்த வெற்றிடத்தில் தன்னை நிரப்பி கொள்கிறது.

ஊழல் ? சிரிக்க தோன்றுகிறது. ஊழலே செய்யா ஒருவன் முதலில் வரட்டும். பின் செய்பவனை பற்றி பேசலாம். குடும்பம் ? 95 வயது active மனிதனுக்கு, குடும்பம் பெரியதாக இல்லாமல், தனி மரமாகவா இருக்கும் ? கொள்கை கோட்பாடு ?.. . 50 வருடங்களை ஒருவர் மூச்சில், ஒரு கட்சியின், ஒரு இயக்கத்தின், ஒரு தலைமுறை முழுக்கவாய்.. ஒருவர் வைத்து இருந்ததே பெரிய விடயம். ஒரே நாளில் நம்மை மறக்கும் உலகில்.. ஒரே கட்சியில் 50 plus வருடங்கள் ? நினைக்க முடிகிறதா ?

நான் இன்று நடந்த நடை நினைத்து பெருமைப்படுகிறேன். நான் அண்ணா நூலகத்தில் படித்த அத்தனை புத்தகங்களும் அப்போது என்னுடன் வந்தன. நீயும் வந்தாய். ஒருமையில் உன்னை .. " சென்று வா " என்று சொல்ல மனம் வரவில்லை. " சென்று விடு " என்றே சொல்ல தோன்றுகிறது. போதும் உம் உழைப்பும், உம் பங்களிப்பும். அடுத்த தலைமுறை நீ செய்ய நினைத்ததை அமலாக்கவே இன்னும் 50 வருடங்கள் பிடிக்கும். அதற்கு பின் வா. அப்போதும் நீ கண்டிப்பாக தேவைப்படுவாய்.

August 9th

ஆக.. 10000 அடிகள் மீண்டும். ஆனால்2:15, 2:01, 1:55, 1:47, 1:40, 1:37, 1:34, 1:33 ... ... 1:00 என்பது இலக்கு.

உடலினை உறுதி செய்வது என்பது அழகாக, ஒரு பட்டுப்புடவை நெய்வது போல, நடக்க வேண்டும் - என்பது என் பார்வை. Gym செல்லும்போதும், முதலில் மெதுவாக ஆரம்பித்து, பின்னர் .. முழு வேகத்தையும் அடையும் style என்னுடையது. என்னை பொறுத்தவரை.. ஒரு இலக்கு உடலின் உள் சென்று, அணுக்களை நிறைத்து, இரத்தத்தில் கலந்து, மூச்சினில், நினைவில் வரும்வரை நான் காத்திருப்பேன். ஆனால் இவை எல்லாம் வேகமாக நடக்கும்.

ஒரு முறை என் நண்பன் சொன்னான் .. " சட்டென மாறி விடுகிறாய். நேற்று பார்த்தவனா நீ ? என்று கேட்க தோன்றுகிறது. ஆனால் positive மாற்றம் என்பதால் என் கேள்வி மாற்றுகிறது. " எப்படி இப்படி மாறுகிறாய் ? " என்று கேட்கிறேன் - என்று சிரித்து கொண்டே கேட்டான். " கற்றுக்கொள்வதில் இருக்கும் வேகமோ என்னவோ ? " என்று சொன்னேன். தெரியவில்லை என்றால் தெரியவில்லை என்று சொல்ல முடியும் என்னால். அதேபோல் இரண்டாம் முறை " தெரியவில்லை " என்று சொல்ல மிகவும் யோசிப்பேன். அதற்குள் கற்றல் நடக்க வேண்டும் எனக்கு !

பயிற்சி வகுப்பில் ஒருமுறை ஒரு கேள்வி வந்தது ... " எல்லாம் நினைக்கிறேன். ஆனால் செய்ய முடியவில்லை. ஏன் ? ". சிரித்துக்கொண்டே பதில் சொன்னேன் .. " இன்னும் வலுவான காரணங்களை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. வலுவான காரணங்கள் - அசிங்கப்பட்டு, கீழே விழுந்து, ஏமாற்றப்பட்டு, துரோகம் உணர்ந்து, போட்டியில் தோற்று, உடல்நிலை குறைபட்டு, நோய் வந்து ...இப்படி ஏதோ ஒன்று இன்னும் நடக்கவில்லை உங்களுக்குள். " என்று சொன்னேன். அவர் அமைதியாக தலையாட்டினார். Comfort Zoneல் இருந்து கொண்டு .. அதை செய்ய தோன்றவில்லை என்றால் .. எப்படி தோன்றும் ? நடப்பதும் அப்படியே. ஏதோ ஒரு வலுவான காரணம் ஒவ்வொருவரின் நடைக்கு பின்னே இருக்கும். அந்த காரணங்களே அவர்களை இயக்குபவை.

இன்று ஒரு 1 km அளவிற்கு mild jogging செய்திருப்பேன். மீதம் எல்லாம் வேக நடை. ஏதோ ஒரு நாள் 8 km ம் ஓடிவிட்டு இங்கே பதிவேன். அன்று " அடுத்த இலக்கு " பற்றி யோசித்துக்கொண்டு இருப்பேன். இந்தியா முழுவதும் நடக்கும் பாக்கியம் பெற்ற எனக்கு, அதை முழுமையாக பயன்படுத்தும் வாய்ப்பும் இப்போது கிடைக்கிறது. Jogging என்ற ஒன்றை பற்றி நான் யோசித்ததே இல்லை. இப்போது தான் .. அது எனக்குள் வேர் விடுகிறது. மரம் விரைவில்.

நடப்போம். முடிந்தால் mild ஆக ஒடுவோம். பகிர்வோம்.

August 10th

ஆக..

இன்று 1 hour 27 minutes.

அதைவிட .. 7.7 km க்கும் mild jogging. ஆச்சர்யத்திலும் ஆச்சர்யம். Shoe என்பது எவ்வளவு மென்மையானது என்பது, கால்களை தட்டையாக தரையில் பதித்து ஒடுகையில் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. மெதுவாக, சிரித்த முகத்துடன், மூச்சு வாங்காமல், ஒருவேளை வாங்க ஆரம்பித்தால் வேகம் குறைத்து.... என்ன அழகான காலை வேளை ! அந்த mild jogging வீடியோ விற்கு நன்றி Ashok Kumar Ak. இங்கு comment ல் மீண்டும் link கொடுத்தால், பலருக்கும் பயன்படும்.

நேற்று ஒரே ஒரு கிலோமீட்டர் மெதுவாக ஓடிய தைரியம். உற்சாகம். ஆனந்தம். இன்று முழுவதுமாக ஓடினால் என்ன என்று தோன்றியது. சில புரிதல்களை இங்கு பதிவிக்க விரும்புகிறேன்.

1. Mild Jogging ஓடும்போது, உடலில் ஒரு rhythm கவனிக்க முடிகிறது.

2. இடுப்பும், கைகளும், horizontal ஆக .. இடது வலது என்று நகரும்போது, அந்த rhythm இன்னும் அழகாகிறது.

3. மூச்சு வாங்கும்போது நம்மையும் அறியாமல் வேகம் எடுக்கிறோம் என்று சமாதானமாகி, வேகம் குறைப்பது நடக்கிறது.

4. வியர்வை கொட்டுகிறது. ஆனால் சிரித்த முகத்துடன் ஓட முடிகிறது.

5. நடக்கும்போது இந்த rhythm க்கு எதிராக நான் நடந்திருக்க கூடும். ஆகையால் தான், நடக்கும்போது .. கால் வலி, சில நிமிடங்களுக்கு, இலேசாக வந்திருக்கும் என நினைக்க தோன்றுகிறது.

6. அறை வரையே மென் ஓட்டம் தான். மனம் இலயிக்கிறது. நிறுத்தும்போது எந்த மேல்மூச்சும், கீழ்மூச்சும் வாங்கவில்லை. இயல்பாகவே இருந்தேன்.

7. அநேகமாக ஒரு கட்டத்தில், இது பழகி சுமாரான வேக ஓட்டத்திற்கு நான் மாறக்கூடும்.

8. ஓட்டம் முடித்த பின், பொதுவாக நான் என் கைகளால் கால்களை பிடித்து விடுவதுண்டு. இன்று அப்படி ஒரு உணர்வு ஏற்படவே இல்லை. (இன்னும் சரியாக சொன்னால் .. அழகான இதமான உணர்வு !)

9. மூச்சினை balance ஆக வைத்திருப்பதுதான் secret போலிருக்கிறது.

10. சிரித்த முகம் இன்னொரு secret.

நன்றிகள் Mohanasundaram Kandasamy அவர்களுக்கு. மென் ஓட்டம் பற்றி பேச்சு வாக்கில் சொன்னது நினைவில். Abdul Jabbar அவர்கள் நிச்சயமாக ஒரு inspiration. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக என்னை மீண்டும் இந்த வாழ்வியல் நோக்கி அழைத்த Kirthika Tharan க்கு மனம் நிறை நன்றிகள். உங்களால், ஒரு உடற்பயிற்சி வாழ்க்கை முறையே மாறக்கூடும்.

சரி இதெல்லாம் இருக்கட்டும். அந்த 27 நிமிடம் இன்னும் உறுத்திக்கொண்டே இருக்கிறது. 1 மணி நேரத்தில் 10000 steps என்பதே அடுத்த இலக்கு. விரைவில் தொட்டுவிடுவேன்.

அப்புறம் ..

முதன்முதலாய் .. இந்த marathon ஒன்றில் ஓடினால் என்ன என்று தோன்றுகிறது.

அதையும் செய்வோம்.

August 11th

ஆக...

10 கிலோமீட்டர் முதன்முதலாக. அதுவும் மென் ஓட்டத்தில் (Mild Jogging ல்). நேற்று Suggest செய்த Mohanasundaram Kandasamy அவருக்கு எம் நன்றிகள். Suggestions களின் power இதுதான். ஆனால், ஒரு suggestion கொடுக்கும் முன், அதன் முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து, பின் suggestion கொடுக்க வேண்டும். அவர் அப்படி வாழ்கிறார். Suggestions ம் அதனால் உயிர் பெறுகிறது.

சரி.. Mild Jogging பற்றி கொஞ்சம் பேசுவோம். நடப்பதில் அளவிலா ஆனந்தம் கொண்டிருந்த நான், மெதுவாக ஓடலாம் என்று நினைத்த போதெல்லாம் ... 1. கால் வலி வருமோ ? 2. ஓடமுடியவில்லை என்றால் பார்ப்பவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் ? 3. எதுவாவது ஆகிவிட்டால் நடக்கவும் முடியாதே ? 4. பேசாமல் தெரிந்ததை செய்வோம். 5. ஓடுவது கொஞ்சம் too much. நடப்பதே better ... போன்ற காரணங்களால் நடப்பதோடு போதும் .... என்ற பொன் செய்யும் மனமாக மாறிக்கொண்டது.

முதல் நாள் 500 steps ஓடினேன். வேக ஓட்டம். மூச்சு வாங்க, கால் வலி இலேசாக வர, உடனே நின்று கொண்டேன். இரண்டாம் நாள், 1000 steps. மூன்றாம் நாள் செல்லும் முன் Mild Jogging .. பற்றிய வீடியோ பார்த்துவிட்டு, மெதுவாக ஓட ஆரம்பித்தேன். சில விஷயங்களில் ... புரிதல்கள் வந்தவுடன் அந்த விஷயங்கள் பற்றிய பார்வை மாறிப்போகும்.

புரிதல் 01 : மூச்சு சராசரியாகவே இருக்கும் ஓட்டம் - mild Jogging

புரிதல் 02 : இடுப்பு மற்றும் கைகள், இடது வலதாக நகரும்போது கிடைக்கும் rhythm தான் mild jogging ன் highlight.

புரிதல் 03 : சிரித்த முகத்துடன் மென் ஓட்டம் கொடுக்கும் ரசனையே தனி. அதிலும் அதி காலையில்.

புரிதல் 04 : கால் 'தட்டையாக ' நிலத்தில் பதிய வேண்டும் என்பது நடந்த பின்தான் ... என் shoe எவ்வளவு comfortable ஆக இருக்கிறது என்பதே எனக்கு புரிந்தது. தட்டையாக கால் பதித்து நகர்வது... அவ்வளவு ஆனந்தம்.

புரிதல் 05 : வியர்வை உண்டு. மேல் மூச்சு கீழ்மூச்சு இல்லை. 10 கிலோமீட்டர் தொட முடியும். கால் வலி இல்லை. உடல் அசதி உண்டு. முகம் brisk ஆக சிரித்து நிற்கிறது.

புரிதல் 06 : இவ்வளவு நாள் ஏன் இதனை செய்யவில்லை ? பொதுவாகவே இந்த கேள்வியை எனக்குள் நான் அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. ஆம். அவ்வளவு புதிய கற்றல்கள் எனக்குள் நடந்துகொண்டே இருக்கும். Mild Jogging அப்படியான ஒன்று.

எனக்கு பிடித்த ஒரு வரி உண்டு.. " தேவையில்லாதது வெளியேறும்போது, தேவையானது உள்ளே வரும் ".

யோசிப்போம்.

August 12th

அடங்கவே போவதில்லை :

ஒருமுறை, ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில், நான் பேசியது ஞாபகத்திற்கு வருகிறது.

" உனக்குள் ஏற்படும் ஒரே ஒரு மாற்றம், அநேகமாக உன் சார்ந்த உலகத்தையே மாற்றிவிடக்கூடும் ". அது எனக்கும் தானே பொருந்தும் !. நடந்து கொண்டிருந்த நான் .. இலேசாக jog செய்ய ஆரம்பித்து, 500 Steps இலக்கை அடைந்து, பின் 1600 steps இலக்கை அடைந்து, உடனே 10000 steps இலக்கை அடைந்தவுடன் ...இனி jog தான் என்று மனம் துள்ளியது.

எனக்கு தேவையானவை, தேவையான நேரத்தில், தேவையான மனிதர்களின் மூலம் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். இயற்கையுடனான என் பந்தம் அப்படி. (விலகுவதும் அப்படியே. தேவையற்ற மனிதர்கள், சரியான நேரங்களில், விலகிச் செல்லும்போது .. நான் சிரித்து நகர்கிறேன்)

இன்று அதிகாலை 04 மணிக்கு எழுந்து, ஒரு Mini Jog 20 நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு, பாண்டிச்சேரி நோக்கி drive செய்து, business meet முடித்து, மாலையில் கள்ளக்குறிச்சி அடைந்து, அசதியில், உடலுக்கு ஒரு சிறு தூக்கம் கொடுத்தேன். பொதுவாக உடல் தூக்கம் கேட்டால், உடன் விரைந்து தூக்கம் அளிக்கும், சயன மகாராஜா நான். அதேபோல் .. தூங்கும்போது .... இந்த உலகிற்கும் எனக்கும் சம்பந்தமே இல்லை என்கிற ஒரு தூக்கம் என்னுடையது. தூக்கத்திற்கு பின் Jogging ஆரம்பித்தேன். இலேசான தூறல். சும்மாவே தூறல் கண்டால் மனம் மகிழும். Jogging வேறு. மனம் நனைய, உடல் நனைய, மூச்சு நிதானமாக, சாலை மெதுவாக பின்னோக்கி நகர, மண் மனம் நாசி தொட, தலை நேர் நிற்க, தோள்பட்டை மேலும் கீழுமாக பறவையின் இறக்கை போல் அசைய, காலுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்துக்கொண்டே என்னுடன் பயணித்த shoe... என்ன தவம் செய்தனை !!!

10000 அடிகள் இந்த நாள் முழுக்கவே நடந்து முடித்திருந்தேன். எளிதாக ஒரு post போட்டுவிட்டு தப்பிக்கலாம். ஆனால் Jog செய்யா நாளும் ஒரு நாளா ? என்று மனம் சிரித்தது. மெதுவாகவே ஆரம்பித்தேன். மெதுவாகவே முடித்தேன். வியர்வையும், மென் தூறல் குவியமும் சேர்ந்த நனைதல்.. ஏற்படுத்திய குளிரோடு ... வீடு வந்த போது அம்மா சிரித்தார். " அடங்க மாட்டே நீ ". ஆம். அடங்க போவதில்லை. Commitment செய்து முடிக்கும் வரை .. அடங்கவே போவதில்லை !

August 14th

34505 Steps.
25.5 Kms.
904 Calories.

Durability என்றால் என்ன ? என்பதற்கு ஒரு பதில் கவனித்தேன். நிலைப்பு திறன் சோதனை - என்ற யோசிக்க வைத்த ஒரு பதில் என்னுள் உலவிக்கொண்டே இருந்தது. இன்றைய பணிகள் முடித்த பின், இந்த பதிலை ... மீண்டும் மீண்டும் அசை போட்ட பின்.. ஒரு முடிவுடன் தொடர் மென் ஓட்டம் ஒன்றை ஆரம்பித்தேன். மனது மகிழ்வாக இருக்கும்போது, அந்த உள்ளக்கிடக்கை, அடுத்த நிலை Durability யாக மாற்றினால் என்ன என்ற ஒரு கேள்வியுடன் ஓட்டம் ஆரம்பித்தது.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஓட்டம் .. என்னை ஆக்ரமித்தது. மூச்சு நிலையாக வைத்திருப்பது இப்போது கொஞ்சம் கை வந்திருக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். நேர் கொண்ட பார்வையும், சிரித்த முகமும், " கைகளும் இடுப்பு பகுதியும் .. horizontal இடது வலது alignment ல் அழகாக merge ஆக " .. ..ஓட்டம் என்னை தத்து எடுத்துக்கொண்டது. அதே நேரம் மழையும் பெய்ய ஆரம்பிக்க, ஒரே நோக்கில் நடையுடன் என்னை கலக்க ஆரம்பித்தேன். தலையில் விழுந்த, மார்பில் கலந்த மழை, எனக்கு இயற்கையின் குளிர் ஆறுதல்.

Zen பேச்சுகளில் ஒரு பார்வை உண்டு. " இயற்கையிடம் உன்னை அப்படியே கொடுத்து விடேன் ". அப்படித்தான் என்னை ஓட்டத்திற்கு அளித்தேன். ஓட்டம் ஒரு குறியீடு. அது நமக்குள் ஏற்படுத்தும் positive vibration க்கு இணையாக இன்னும் எதுவும் இல்லை. (எவ்வித உடற்பயிற்சிக்கும் இதே Positive Vibration உண்டு). உடல் இடதும் வலதுமாய் நகர நகர, கால்கள் முன்னே பயணிக்க, உற்சாக முகம் கொண்டு மனிதர்களை கவனிக்க என்று அது ஒரு வித்தியாச வாழ்வியல். இலேசாக குதித்து நகரும் உடல், energy தேவைப்படும்போது .. வான் பார்த்தது. அவ்வப்போது தெரிந்த நட்சத்திரங்கள், கொடுத்த மகிழ் இணைப்பில் .. அடுத்த ஒரு கிலோமீட்டர் என்பது எளிதானது. ஒவ்வொரு கிலோமீட்டராய் 25 ம் முடிக்கும்போது .. (இனி energy வேண்டும் எனில் நட்சத்திரம் பார்த்து பழகு. அடுத்த ஒரு கிலோமீட்டர் உறுதி)

1. மூச்சு வாங்கவில்லை. (இயல்பான மூச்சு தான் Secret)

2. கால் வலிக்கவில்லை.

3. அசதி உண்டு. ஆனால் எங்கும் வலி இல்லை.

4. வியர்வை கிடைத்த வாய்ப்பில் எல்லாம் வெளிவந்து கொண்டே இருந்தது.

5. ஒரு Shower குளியலுக்கு பின் அந்த அசதியும் குறைந்து இப்போது normal ஆகவே இருக்கிறது.

இன்று சுதந்திர தினம். ஏதோ ஒன்று, எனக்குள் சுதந்திரமாக வலம் வருவதை, நான் உணர முடிகிறது. இந்த சுதந்திர தினம் மறக்க முடியாத ஒன்று. 25 Kms என்பது இன்னொரு நாளில் கடக்கப்பட்டு விடும். ஆனாலும் முதல் முறை என்பது .. முழு நினைவில் இருக்கும் என்றே நம்புகிறேன்.

ஒரு challenge ஐ இங்கு கொடுக்கலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

Mohanasundaram Kandasamy Rathinavelu Muthusubramanian Ashok Kumar Ak Kirthika Tharan Priyanalli Raghavan Ssubhachithra Sri Vishnu , அனைத்து stars .. மற்றும் இங்கு challenge எடுக்க விரும்பும் அனைவருக்கும்.. இந்த challenge ஐ ஒரு hashtag ஆக கொடுக்கிறேன். ஏதோ ஒன்றுக்கு சுதந்திரம் கொடுத்தால் உள்ளே அழகாக வந்து அமர்ந்து, நம்மை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

#WhatsYourNextPersonalBestinWalkingRunning

என்ன தயாரா ?

August 15th

" ஒரு உயரத்தை அடைந்த பின், கொஞ்சம் நிதானமாகு. உயரம் அடைந்த உடலுக்கு நன்றி சொல். அதற்கான நாளை அதற்கும் கொடு "

இன்று என் உடலுக்கான நாள். நேற்று அடாத மழையிலும் நான் சொன்னதை கேட்ட அந்த உயிர்ச்சதை தொடருக்கு, நான் கொடுக்கும் பரிசு - இன்று அதன் நாள். " உன் விருப்பம் போல் மெதுவாக நடப்போம். ஆம். மிக மெதுவாக. " .. அப்படியே நடந்தோம் நாங்கள் இருவரும். வழியெங்கும் அதற்கு நன்றி சொன்னேன். Pete Sampras சிடம் ஒருமுறை கேட்கப்பட்ட கேள்வி ...

" கோப்பையை வென்றவுடன் அடுத்ததாக உங்களின் சிந்தனை என்னவாக இருக்கும் ? "

" என் வீட்டில் ஒரு இருள் சூழ் அறை இருக்கிறது. ஆம். ஒரு புள்ளி வெளிச்சமும் இன்றி. அந்த அறைக்குள் நுழைந்து, உடலிடம் சொல்லிவிடுவேன் .. " நீ நினைக்கும்போது எழுவோம் ". இருவரும் அப்படி ஒரு தூக்கம் தூங்குவோம் . விளையாடாத நேரம் எல்லாம் பயிற்சி நேரம் மட்டும் அல்ல. உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் நேரமும். அடுத்த இரண்டு நாட்களுக்கு மிகவும் சாதாரணமாக விளையாடுவேன். ஆம். அப்போது ஒரு பள்ளிக்கூட சிறுவனாலும் என்னை தோற்கடிக்க முடியும் ".

ஆக.. உதவும் உடலுக்கு, ஓய்வு கொடுக்கும் தருணமும் நடக்க வேண்டும். கடைசியாக உடலுக்கு எப்போது ஓய்வு கொடுத்தீர்கள் ? ஓய்வு என்பது நடக்காமல் இருப்பது அல்ல. Relaxed ஆக ... நடை என்றே சொல்ல முடியாத, மெது நடையை விட மெதுவான நடை ஒன்று அது. அதுவே உடலுக்கு ஓய்வும், அழகும். (போதும் .. நாளை ஓட ஆரம்பிக்கலாம் என்று கடைசியாக என் உடல் சொன்னது காதில் கேட்டது ! அதுதான் உடல். துள்ளி எழும் !!)

நட்பு ஒன்று என்னிடம் கேட்டது ..

" எப்படி இவ்வளவு tight schedule லிலும் ஓட முடிகிறது ? "

நான் சிரித்து கொண்டே சொன்னேன். " The busiest is the one who finds time for everything ".

" அப்போ The laziest ? " - நட்பு கேட்டது.

" The laziest is the one who finds valid reasons, to not to do anything & everything "

சரி. Thilakavathi Mathanagopal .. ஒரு இலக்கை தொட்டிருக்கிறார். குழு புது உயரங்களை தொடுகிறது. யாரோ ஒருவர், யாரையோ inspire செய்துகொண்டே இருக்கிறார். Ashok Kumar Ak .. அடிபட்டும் 3 km ஓடி முடிக்கிறார். Ssubhachithra Sri Vishnu 11000 plus நடந்து முடிக்கிறார். Mohanasundaram Kandasamy பெங்களூரு மராத்தான் ஓட்டம் பற்றி பேசுகிறார். Kirthika Tharan 25000 plus தொடுகிறார். ஆக .. நம்மை சுற்றிலும் ஒரு உற்சாக மனிதர்களின் அலைவரிசை காலடி ஓசையாக கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. இங்கே ஒரு வரியை சொல்ல விழைகிறேன். ஆழ் மனதில் இருந்து அந்த வரி வருகிறது.

" என்ன தவம் செய்தனை ? "

August 16th

8.1 Kms. 1 hour 30 minutes. 312 Calories.

34505 / 10246

சன் மியூசிக் கில் " கூடை மேல கூடை வச்சு " பாட்டு ... என்னமோ தெரியவில்லை இந்த பாட்டு ரொம்ப பிடிக்கும். விஜய் சேதுபதியும், ஐஸ்வர்யா வும் .. யதார்த்தமாக வாழ்வர் இந்த பாடலில். யதார்த்தம் போல் அழகு உண்டா என்ன ?

நேற்றைக்கு முந்தின நாள் 25 Kms, நேற்று 13 Kms, இன்று இதுவரை 08 Kms ... வரைப்படத்தின் மேல் நோக்கிய curve ஐ நானே கீழே இறக்குகிறேன். இதுவே bottom. இனி மீண்டும் மேல்நோக்கி. நாளை முதல். உடல் அதற்கு தேவையான rest எடுத்துவிட்டது போல் தெரிகிறது.

நேற்றும் இன்றும் பயிற்சி வகுப்புகள். நேரம் போவதே தெரியாது. பகல் மின்னலாய் பறந்துவிடும். மாலை நான் மிக எதிர்பார்க்கும் ஒரு சிறு ஓய்வு. மீண்டும் இரவு ஓட்டம். புத்தகம் படித்தல்.

எடிசன் கண்டுபிடித்த விளக்கின் இப்போதைய வடிவம்.. .. இன்னொரு ஆறு மணி நேரத்தை அழகாக வழங்கி சிரிக்கும். அந்த இரவு நேர நிமிடங்கள் எனக்கானவை. கவிதைகளை எழுதி, மன போதி மரத்தின் வேரில் பொத்தி வைக்கும் நிமிடங்கள். அப்படி ஒன்று ..

" பூ விழும்
ஓசையும் கேட்கிறது ..
அந்த கண்கள்
சந்தித்து கொண்ட பின் "

இன்று என்னை கடந்து வேகமாக ஒருவர் ஓடினார். கண்ணுக்கே தெரியாத தூரம் வரை வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தார். நான் mild jog ல் ஓடிக்கொண்டிருந்தேன். கொஞ்ச நேரத்தில் நடந்துகொண்டிருந்த அவர் தெரிந்தார். நான் mild jogging ல் ஓடிக்கொண்டு இருந்தேன். இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் காலை பிடித்துக்கொண்டு நின்று கொண்டிருந்த அவர் தெரிந்தார். நான் mild jogging ல் ஓடிக்கொண்டிருந்தேன். அவரை கடக்கும் போது அவர் மூச்சு வாங்கிக்கொண்டு நின்று கொண்டு இருப்பதை கவனித்துக்கொண்டே, சிரித்து கடந்தேன். அவருக்கு புரிந்திருக்க வேண்டும். அவரும் சிரித்தார். நான் mild jogging ல் ஓடிக்கொண்டே இருந்தேன். முயல் ஆமை கதை ஞாபகத்தில் ! முயலாமை மட்டுமே நம்மை சோர்வாக்கும். முயலும் ஆமைகள் உற்சாகமாகவே திரிகின்றன - மூச்சு வாங்காமல், கால் வலியின்றி, உடல் வியர்வையுடன், calorie எறிந்த அசதியுடன் !

இந்த மென் ஓட்டம் கற்றுக்கொடுப்பது ஏராளம் ! நன்றிகள் அதற்கு. உங்களுக்கும்.

மென் ஓட்டம் பழகுவோம். பகிர்வோம். மகிழ்வோம்.

August 17th

ஆக ...

Personal Best challenge செய்யப்பட வேண்டியதுதான். செய்தாயிற்று.
33505/50860

50860 steps
38.1 kms
8 hours 8 mins
1374 Calories

ஆச்சரியமாக இன்று இருந்திருக்க வேண்டிய பயிற்சி வகுப்பு தள்ளிப்போனது. மிகவும் அரிதாக இப்படி நாட்கள் கிடைக்கும். முன்பெல்லாம் முழு நாளும் தூக்கம், படிப்பு, எழுத்து என்று இருக்கும். ஆனால் இப்போது ... இந்த மாரத்தான் நினைவு இழுக்கிறது.

காலையிலேயே 10000 steps முடித்து வைத்தேன். பயிற்சி வகுப்பும், Business meet ம் தள்ளிப்போக அருமையாக கிடைத்த நான்கு மணி நேரத்தை சேலம் ஏற்காடு 7 Km மேலே ஏறி இறங்க உபயோகப்படுத்தி 4 மணிக்கு .. 10K குழும நடை excellence களை சந்தித்தேன்.

மீண்டும் மாலை நடக்கவேண்டிய business meet முடித்துவிட்டு, கவனித்தால் உடல் யதார்த்தமாகவே இருந்தது. சரி .. நடப்போம் என்று நடந்த போது.. ஜில்லென்ற காற்று உடலை இன்னும் ஆற்றலுடன் கொடுக்க .. அந்த கனா 50000 த்தினை .. screen இல் பார்க்க முடிந்தது. உள்ளம் எங்கும் ஒரே " Hurray "க்கள்.

முடியாதது என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை. முயலாதது என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். ஒரு இலக்கை நிர்ணயம் செய்துவிட்டால் ... நரம்புகள் அந்த இலக்கை சத்தம் போட்டு பேசும் அளவிற்கு .. அது உள்ளே நிற்க வேண்டும். இன்றைய பொழுது முழுக்க வேறு எதுவுமே கண்ணில் இல்லை. அதீத இலக்குகளை அடைய அப்படி ஒரு focus தேவைப்படுகிறது !

சில விஷயங்களை மனதில் கொண்டால் நீங்களும் இதை சாதிக்கலாம்.

1. தலை நேராக - சிரித்த முகத்துடன்
2. மேல் கீழ் மூச்சு வாங்காமல் .. சீரான மூச்சுடன் ஓட்டம்.
3. கால் flat தட்டையாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
4. இடுப்பும், கை அசைவுகளும் ஒரு Rhythm இல்
5. 1.5 hours - 10000 steps
6. நேரம் பற்றி எந்த அவசரமும் தேவை இல்லை. Km மட்டுமே இலக்கு.

இந்த உயரத்தை அடைய எனக்கு என் நடையை அறிமுகப்படுத்திய Kirthika Tharan க்கு எம் மனம் மகிழ் நன்றிகள்.

இந்த உயரத்தை Vaishu Kannan அவர்களுக்கு Gift ஆக present செய்கிறேன். மேலும் .. வைஷு விற்கு ஒரு challenge ஐயும் இங்கே வைக்கிறேன். 20000 steps ?

மற்றவர்களுக்கு ?

அதே கேள்வியை வேறு மாதிரி கேட்கிறேன்.

#whateveryouhaveachievedisthatyourpersonalbest?

புரிகிறது. நாளை முதல் நல்ல ஓய்வு தான். சில நாட்களுக்கு.

அந்த குதிக்கும் புகைப்படம் ?
இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னமே எடுத்து வைத்தேன். என் மகிழ்ச்சியை இப்போது கொண்டாட !

August 18th

15087 steps. Just walking.

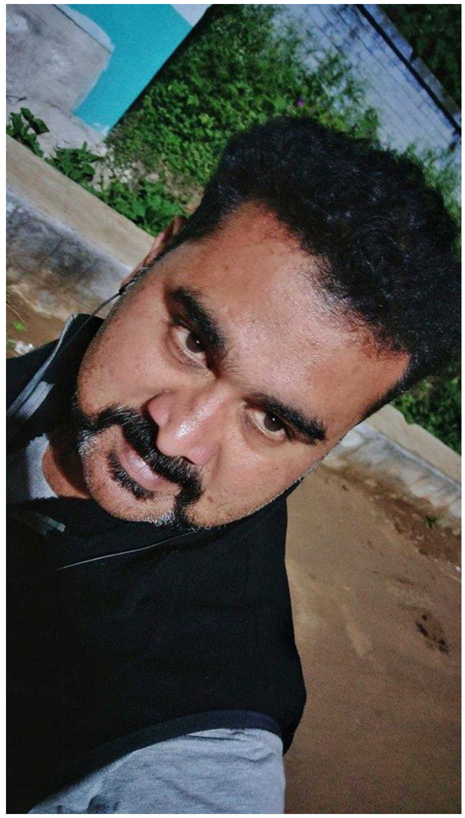
பெயர் : மாசிலாமணி. இங்கேயே வாழ்கிறார். 65 plus வயது.

" நடக்கறீங்களா ? நல்லது. நடங்க நடங்க. நாங்கெல்லாம் நடந்தே தான் எல்லாமே. எந்த நோயும் இல்ல. இன்னும் doctor ஐ பார்த்ததே இல்லை " சொல்லும் அவரை கவனிக்கிறேன். முகம் முழுக்க மகிழ்ச்சி. நிறைவு. மனைவி, மகன், மகள், பேரன், பேத்தி .. எல்லாம் பார்த்தவர்.

அவரை நோக்கி என்னை ஈர்த்தது அவர் படுத்திருந்த விதம். காற்றை ரசித்தவாறு .. மென் குரலில் பாடல் ஒன்று பாடிக்கொண்டு .. " வாழ நினைத்தால் வாழலாம் ".. இப்படி ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்கிறோமா நாம் ? AC, வீடு, நிலம், car, பணம், பதவி, பகட்டு, நாடகம்.. எல்லாம் இருக்கிறது நம்மிடம். Civilized என்கிற பட்டமும். Net outcome என்ன என்று பார்த்தால் ... ?

வெளியே வருவோம். அந்த Concrete காடு நிம்மதி தவிர எல்லாவற்றையும் வைத்திருக்கிறது. இந்த காடு .. நிம்மதி தவிர எதையும் வைத்திருக்கவில்லை. யோசிப்போம்.
கிளம்பும்போது சொன்னார் .. "பயமே வேண்டாம். வழி எங்கும் சாமி கூட இருக்கும் " !

இப்படி ஒரு நம்பிக்கையை, சக மனிதர்களிடம் கொடுக்கிறோமா நாம் ?



August 18th

Yes. Yes. Yes.

09 hours. 05 minutes.
35.2 Kms - முழு நடை. Relax ஆன நடை.
1147 Calories.
52035 Steps.

முடியாதது என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை. முயலாதது மட்டுமே நிஜம். நேற்று 50000 Steps தொட்டபோது என்னையும் அறியாமல் வந்த கேள்வி ஒன்று .. " ஒரு மாதத்திற்கு 10000 மட்டுமே நடப்போம். பின் மீண்டும் வருவோம். " என்று நினைத்தேன். அப்படியே எழுதினேன். ஆனால் ...

இரவு நல்ல தூக்கம். காலை தானாக உடல் முழிக்கட்டும் என்று எண்ணிய படி தூங்கினேன். 07.00 மணி உடல் தயார். காலை எழுந்து முதல் அடி வைக்கும்போது ஒரு படபடப்பு. " கால் வலிக்குமோ ? ".

ஒரு வலியுமில்லை. எப்பவும் போலவே நடை இருந்தது. வெளியே வந்து எனக்கான Business Meet க்கு தயாரானேன். 0930 மணிக்கு அடுத்த " Personal Best " க்கு நான் தயாராகி விட்டேன். என்னை பொறுத்தவரை வெற்றியும் தோல்வியும் ... ஒரே ஒரு நாள் மட்டுமே. Personal Best நம்முடன் கொஞ்ச நாள் வாழலாம். காலம் எல்லாம் வாழ வேண்டிய அவசியமில்லை. அடுத்த Personal Best வரவில்லை எனில் .. நாம் ஒரிடத்தில் நிற்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

பொதுவாக எனக்கென்று ஒரு நாள் கிடைப்பெதெல்லாம் வரம். January முதல் இன்று வரை எனக்கென்று ஒரு நாள் முழுமையாக கிடைக்கிறது எனில் அது இந்த நாளே. பயிற்சி வகுப்புகள் என்னை உந்தி தள்ளும் சக்தி. அவை என் மூச்சு போல. இன்று என் மூச்சு என்னிடம் ஒரு விஷயம் சொன்னது .. " உன் நாள் இன்று. நீண்ட நாட்களாக photography walk செல்ல உனக்கு ஆசை. இன்று செல்லேன் ". அப்படித்தான் இன்று என் walk தொடங்கியது.

ஆக .. ஒரு Relaxed walk with Camera - start ஆனது. ஏற்காடு - காவேரி Peak - ஏற்காடு .. என்ன ஒரு அழகான சாலை ! (நாம் அனைவரும் நடந்தால் எப்படி இருக்கும் ?). வழியெங்கும் ரம்மிய காட்சிகள். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு பின் .. எந்த தொலை தொடர்பும் இல்லை. ஆக .. நானும் இயற்கையும் புகைப்படமும். போதும். இந்த ஒரு நாளில் எனக்கு கிடைத்த ஆற்றல் ... மீதம் உள்ள 364 நாட்களும் என்னுடன் வாழும் ! (புகைப்படங்கள் ஒரு வீடியோ வாக தயாராகி இருக்கின்றன. Comment இல் இணைக்கிறேன். அதை அழகாக செய்திருப்பது Anuthama Radhakrishnan. அவர்களுக்கு என் நிறை மன மகிழ் வாழ்த்துக்கள்.

16240 Ft trekking இமயமலையில், 6 மணி நேர தொடர் Shuttle game, 19 மணி நேர பயிற்சி வகுப்பு, 111260 Kms Long Drive ... இந்த list இல் நடையும் இப்போது சேர்கிறது - Back to Back 50000 steps Jogging and Walking .

வழியில் சந்தித்த மனிதர்கள், அனுபவங்கள், பாடங்கள் பற்றி தனியே எழுதலாம். அவ்வளவு இருக்கிறது. என் பக்கத்தில் எழுதுகிறேன்.

நமது மூளையின் " Hippocampus " பகுதியை active ஆக வைத்திருப்பின், நாம் மகிழ்வாக இருப்பது 100 சதவிகிதம் சாத்தியம். சரி .. அதை ஏன் இங்கு சொல்கிறாய் ? என்று கேட்க தோன்றுகிறதா ? நாம் நடக்கும்போது, jog செய்யும்போது, ஓடும்போது, உடற்பயிற்சி செய்யும்போது .. சோகமாகவே இருப்பதில்லை !! அது ஏன் என்று இப்போது புரிகிறதா ? ஆம். அந்த பயிற்சிகள் அனைத்தும் " Hippocampus " ஐ active ஆக வைத்திருப்பதால் !! புரிகிறதா ?

கடைசியாக இரு கேள்விகள் ..

** உங்க Brain இல் இருக்கும் " Hippocampus " active ஆ இருக்கா ? (Toothpaste ல உப்பு இருக்கா style இல் கேட்டுக்கொள்ளவும்)

** Your Next Personal Best is, Your Actual Personal Best - Isn't ?

நாளை முதல் என் பணி துவங்குகிறது. இந்த இரண்டு நாட்கள் .. என்னை பொறுத்தவரை .. Dating with Nature. What a Dating this has been !!!

இந்த உயரத்தை Lenin Rajagopal அவர்களுக்கு Gift ஆக கொடுக்கிறேன். உங்களின் Next Personal Best பார்க்க காத்திருக்கிறேன்.

August 21st

SLow Jogging ஒரு அழகான விஷயம். மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கவில்லை, கால் வலி இல்லை, முகம் மேல் நோக்கி பார்த்து, சிரித்து, உடல் நேராக, ஆனால் ...நன்கு உயர்த்து ... என்ன ஒரு அழகான methodology !

ஒவ்வொரு நாளும் நான் ஏற்கெனெவே செய்த steps ஐ இன்னும் அதிகமான, மீண்டும் சொல்கிறேன் ...அதிகமான நேரத்தில் செய்ய விரும்புகிறேன். குறைவான நேரத்தில் அல்ல. இங்கு வேகம் முக்கியம் அல்ல. வேகத்தில் இருந்து விடுபட்டு, மெதுவாக ஓடும், மிக மெதுவாக ஓடும் தன்மையே இங்கு தேவை !

1 மணி நேரம் 30 நிமிடத்தில் 08 Km என்று வைத்துக்கொண்டால், நாளை 1 மணி நேரம் 30 நிமிடம் 10 நொடிகள் என்று அதே தூரத்தை கடக்க நான் எடுத்துக்கொண்டால் அது இங்கு வெற்றி. 10 வினாடிகள் முன்பாக அல்ல. தாமதமாக ! SLowest is the winner here. சரி ஏன் அப்படி சொல்கிறீர்கள் ?

1. Endurance எனப்படும் நீண்ட நேரம் தாக்குப்பிடித்தல் உடலில் ஒரு இயல்பாக, யோசித்தலில் ஒரு pattern ஆக மாறும்.

2. நிதானமாக உலகை பார்க்க தோன்றும்

3. முகம் சிரித்த நிலையில் ஒவ்வொரு step ஐயும் ரசித்து கடக்க வைக்கும்.

4. கால் வலியற்று மிக அழகாக இயங்கும். (Back to Back 50000 செய்த பின், மூன்றாம் நாள் எனக்கு எந்த வலியும் இல்லை !)

5. அடுத்த நாள் காலை மீண்டும் ஓட இழுக்கும். (வேக ஓட்டம் ஏற்படுத்தும் வலி, அசதி, கொஞ்சம் பயம் .. இவை அடுத்த நாள் போகாமல் இருக்க காரணம் கண்டுபிடிக்கும் !)

6. வயிறு மற்றும் தொடை பகுதிகளில் எடை குறைதல் இயல்பாக நடக்கும். SHoulder அழகான shape ஐ நோக்கி நகரும்.

7. மனிதர்களை பார்க்க தோன்றும். (அப்படி என்ன ஒரு நடை .. அக்கம்பக்க மனிதர்களை கூட கவனிக்காமல் ?)

8. ஒரு சாலையையோ, பூவையோ, ஏரியையோ, ஆற்றையோ, சூரிய உதயத்தையோ, மேக வருகையையோ .. கண்கள் படம் பிடிக்கும். Cellphone camera வும்.

9. நிதானமாக வீடு வந்து சேர்தலும், பின், உடன் அடுத்த வேலைக்கு எந்த அயற்சியும் இன்றி தயாராகுதலும் நடக்கும்.

10. நாள் முழுக்க காலை ஓடிய களைப்பு இருக்காது. மாறாக .. " என்ன இப்பொழுதெல்லாம் முகம் களையாக இருக்கிறது ? "என்ற feedback வரும்.

வேகமாக ஓட நினைப்பவர்கள், வேகமாக ஓடட்டும். ஆனால் .. வேகமாக முடித்திருக்கிறேன் என்று சொன்னால் இங்கு உள்ளவர்கள் அதை பெரியதாக எடுத்துக்கொள்ள வாய்ப்பில்லை. இங்கு " நத்தை நகர்தலே " " ஆமை நகர்தலே " style. அப்படி செய்ய செய்ய இயல்பாய் வரும் வேகம் பற்றி கவலை இல்லை. ஆனால் ...வேகமாக ஓடவேண்டும் என்று இங்கு யாரும் ஒடுவதில்லை.

நிதானம் கொள்வோம். Endurance அதிகப்படுத்தி .. புது இலக்குகள் அடைவோம். எவ்வளவு தூரம் ஓடிய பின்னும், சிரித்த முகத்துடன் வீடு வந்து சேர்வோம் ! அதுவே புதிய உலகின் ஒட்டத்திற்கான basic formula !! என்ன .. மெதுவாக ஓட தயாரா ?

August 23rd

ஆக...

காலைப் பொழுது இனிதே நிறைவடைய, நாள் தன் கணக்கை தொடங்குகிறது.

எழுந்தவுடன் ஒரு மென் ஓட்டம் என்பது, இந்த நாளின் ஏற்ற இறக்கங்களுக்கு நாம் தயாராவது. வாழ்க்கையில் யார் வேண்டுமானாலும் ஒரு நாளை சந்திக்க முடியும். சந்திக்கிறார்கள். ஆனால் .. காலையில் மென் ஓட்டம் ஓடும் மனிதன் நாளை சந்திக்கும் விதமே தனி ! மற்றவர்களுக்கு வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கும்போது, அவனுக்கு, அவளுக்கு மட்டும் வாழ்க்கை நிறைவில் ஆரம்பிக்கிறது ! கொஞ்சம் வியர்வையும், காலையில் கவனித்த சூரிய உதயமும், மனிதர்களும், பூக்களும், நீர் தெளிக்கப்பட்ட வாசல்கள் நிறை சாலையும், பள்ளி செல்ல தயாராகும் குழந்தைகளும், சம்பாதிக்க தயாராகும் சாலை ஓர வாழ்மனிதர்களும் ... அவன் அவள் நாள் உள்ளிருந்து மலர்ந்து ஆரம்பிக்கிறது !

இந்த 10000 steps என்பது அவ்வளவு மலைப்பாக இல்லை - இப்போது பலருக்கு ! ALmost அனைவரும் இப்போது 15000 அல்லது 20000 நோக்கி நடக்க தொடங்கி இருப்பது நிறைவை தருகிறது. எது அதிகபட்சம் என்று நினைக்கப்பட்டதோ, அது ஆரம்பமாக ஆவதை விட .. ஓர் அழகு என்ன இருக்க முடியும் ?! உங்களின் இலக்கு என்னவாக இருந்தாலும் ... 5000 மோ அல்லது 50000 மோ ... சில கீழ்க்கண்ட விடயங்களை மனதில் இருத்திக்கொள்ளலாம்.

1. முதல் 1 KM மென் ஓட்டமும் யும், கடைசி 1 KM மென் ஓட்டமும் ஒன்றல்ல. முதல் மென் ஓட்டம் just a beginning. கடை மென் ஓட்டம் .. ஒரு வித திருப்தி உணர்வு. நிறை நிலை. உள்ளிருந்து சிரித்த முகம். ஒரு ஆழ்நிலை ... " அப்ப்பாடா "

2. முதல் 20 % நடை எந்த நோக்கத்தையும் கொண்டிருப்பதில்லை. நடப்போம் - என்பதை தவிர எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. நேற்றைய நிகழ்வுகள் அவ்வப்போது கொஞ்சம் வந்து போகக்கூடும்.

3. இரண்டாம் 20% - அதாவது 40 % மென் ஓட்டத்தில் தான் பெரும்பாலும், இன்று எவ்வளவு கடக்கலாம் என்ற முடிவு விதையாக நடப்படுகிறது. இது மென் ஓட்டம் ஆரம்பிக்கும் முன் யோசித்த இலக்கை விட அதிகமாக இருக்கும்.

4. மூன்றாம் கட்டம் - அதாவது 40 % - 60 % ... மென் ஓட்டம் கொஞ்சம் வித்தியாசமானது. இது பொதுவாக கொஞ்சம் குழப்ப மனநிலையை ஏற்படுத்துவது. போதும் அல்லது இன்னும் கொஞ்சம் .. இந்த இரண்டு மனநிலையும் இங்கு அலைபாயும். பொதுவாக " போதும் " என்பதே இங்கு வெல்லும். பெரும்பாலான மென் ஓட்டம் 5000 6000 என்று முடிவுக்கு வருவது இங்கே தான்.

5. 60 % - 80 % - ஒரு pulling element. இனி திரும்பியா போவது என்ற கேள்வியுடன், என்ன வந்தாலும் சரி, மெதுவாக ஒடுவோம் என்கிற மனநிலையை இங்கு கொண்டு வரும். இதுவே 10000 அல்லது 50000த்தை .. இலக்கு எது என்றாலும் .. முடிக்க வைக்கும். இதை தொடுபவர்கள் இலக்கை தொடாமல் திரும்புவதில்லை.

6. 80 % - 95 % - இது உற்சாக மென் ஓட்டம். இன்றைய இலக்கை அடையப்போகும் மனநிலை. மென் ஓட்டத்தின் வேகம் இங்கு நம்மையும் அறியாமல் அதிகரிக்கும். இந்த ஓட்டத்தில் இருக்கும்போது ... யாரை பற்றிய சிந்தனையும் இருப்பதில்லை. எதை பற்றிய சிந்தனையும் இருப்பதில்லை. ஒரே ஒரு சிந்தனை தான். அது முழுக்க முழுக்க " Now " மனநிலை. என் அனுபவத்தில் இங்கே தான் creative ideas கிடைக்கின்றன. நிறைய. ஆம் நிறைய.

7. 95 % - 100 % .. இது ஒரு tempting மனநிலை. " இன்னும் கொஞ்சம் ஓடினால் என்ன ? "என்று கேட்க வைக்கும். வந்ததே வந்தோம், இன்னும் ஒரு 1000 steps ஒடுவோமே என்று தோன்றும். கிட்டத்தட்ட இலக்கை விட இன்னும் ஒரு 20 % மிக இலகுவாக இங்கு நடக்கும். எந்த Coach ம், முன்னுதாரணமும், கடவுளும், மந்திரமும் இங்கு தேவை இல்லை. அவரவருக்கு அவரவரே .. கட உள் !!

அதே போல் மென் ஓட்டத்தில் இருப்பவர்களை எளிதாக கண்டுபிடித்து விடலாம்.

1. மென் ஓட்டத்தின் போது .. சிரித்த முகத்திற்கு சொந்தக்காரர்கள் அவர்கள்.

2. அவர்களின் தலை நேராக, இலேசாக வான் பார்த்து இருக்கும்.

3. அவர்களின் கைகளும், கால்களும், இடுப்பும், மார்பும் .. ஒரு horizontal இடது வலது rhythm இல் இருக்கும்.

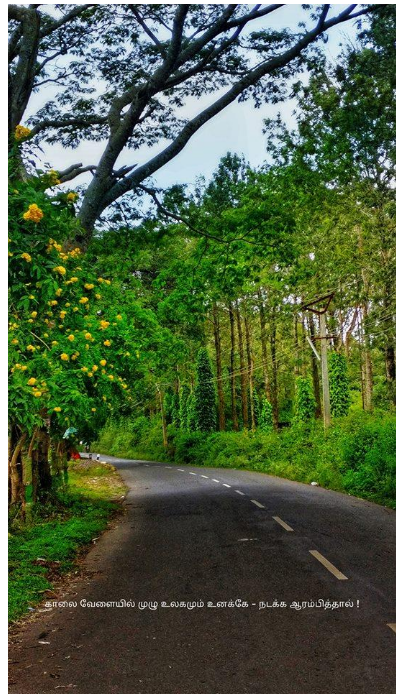
4. அவர்களின் மூச்சு சீராக இருக்கும். மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு என்றெல்லாம் இருக்காது.

5. அவர்களின் காலில் எந்த வலியும் இருக்காது. தெரியாது. ஒரு வித rhythm ம்மில் கால் இயங்கும்.

6. 10000 steps முடித்த பின்னும் அவர்களின் உடல் உற்சாகமாக இருக்கும். ஆனால் வியர்வையில் முழுவதும் நனைந்து இருக்கும்.

7. அவர்களின் உடல் நேரத்தை பற்றி கவலையே படாமல் மென் ஓட்டம் பயிலும். In fact ... நேரத்தை இன்னும் நீட்டிப்பதில் கவனம் செலுத்தும்.

அப்படி ஒரு அவர்களில் ஒருவனை சந்திக்க நீங்கள் விரும்பினால் .. நாம் இருவரும் சந்திப்போம். சிரித்த முகத்துடன் ! சந்திப்போமா ?



August 24th

52035 / 16477

ஒரு நாளுக்கு 24 மணி நேரம் .. சராசரி மனிதர்களுக்கு.

22 மணி நேரம் 10 K ஆளுமைகளுக்கு.

பொதுவாக கவனிக்கிறேன். காலை வேளையில் முழு சாலையும், மரமும், பறவைகளும், வானமும், மேகத்தின் mega கூட்டங்களும் ...எல்லாம் நமக்கே. பேராசை படு. அத்தனையையும் கண்ணில் கொள். தவறே இல்லை. ஆம். காலையில் நடந்தால் !!

அப்படி என்ன பேசிக்கொள்ளும் பறவைகள் தங்களுக்குள் ? நம்மை போல நேற்று இன்று நாளை கவலை திட்டங்கள் எல்லாம் அவைகளுக்கு இல்லை. பின் என்ன பேசும் ?.. அநேகமாக .. தன்னை கடக்கும் காற்றின் வேகம் பற்றி பேசுமோ ? நகரும் மேகத்தின் வடிவம் பற்றி பேசுமோ ? வெறிச்சோடிய சாலையின் அழகை பற்றி பேசுமோ ? அங்கே விழும் தூரல்களின் சில்லென்ற வெட்டுக்கள் பற்றி பேசுமோ ? அல்லது . .. அங்கே தனியாய் மெதுவாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஒருவனை பற்றி பேசுமோ ?

" என்ன மனிதன் இவன் ? எல்லோரும் இழுத்து போர்த்தி தூங்கும்போது இவன் மட்டும் இப்படி தனியே ?பயமே இல்லையே இவனுக்கு ? ஒருவேளை நம் இனமோ ? " ...

வழியில் தனியாக அமைதியாக பேருந்தின் வருகைக்காக அமர்ந்து இருந்த ஒரு வயதான அம்மா கேட்டார் ...

" என்ன தம்பி .. ஓடறீங்களா ? "

" இல்லம்மா மெதுவா குதித்து நடக்கிறேன் "

" ம். எதுவரைக்கும் ? "

" முடிந்தவரை "

அந்த அம்மா சிரித்து கையை அசைத்தார்.

தரையில் கால் பட்டால் தான் மனிதர்களிடம் பேசுவோம்போல் இருக்கிறது. வாகனங்களில் செல்லும் கலாச்சாரம் நம்மை மனிதர்களிடம் இருந்து பிரித்திருக்கிறது. அந்த அம்மாவின் முகத்தில் அப்படி ஒரு அமைதி. காத்திருத்தல் என்றால் அதுவே காத்திருத்தல். எங்கே .. நகரத்தில் அப்படி ஒரு காத்திருத்தலை காட்டி விடுங்கள் பார்ப்போம் ? கால் தரையில் படப்பட நாம் நம் இயல்பை, வேரினை, மனித தொடர்பை பெறுகிறோம். கொஞ்ச தூரம் ஓடிய பின் எதிரே வாகனத்தில் வந்த ஒருவர் வாகனம் நிறுத்தி கேட்டார் ..

" தண்ணி கொடுக்கவா ? .. ரொம்ப வியர்க்குதே "

வேண்டாம் என்று தலையசைத்து ஆனால் நின்று நன்றி சொல்லி ஓட்டம் தொடர்ந்தேன். மனிதம் தான் இவ்வுலகின் பேரழகு.

அதிக நேரங்களை ... போர்வைக்குள் தொலைக்கும் சுக ஜாதி மனிதர்களுக்கு மனிதம் பற்றி தெரிய வாய்ப்பில்லை. போர்வை என்பதை ஒரு நாளின் கடைசி துணையாக - அதாவது - அனைத்து கடமைகளையும், வேலைகளையும் முடித்த பின், நம் உடலை அணைக்கும் சுக துணையாக வைத்துக்கொள்பவர்களுக்கு .. இந்த உலகம் ஓர் பேரதிசயம்.

12.5 கிலோமீட்டர் மெது ஓட்டத்திற்கு பின் tired ஆக இருக்காதா ? என்று கேட்பவர்களுக்கு ..

ஓடி முடித்த பின் எடுத்த புகைப்படம் இணைத்திருக்கிறேன். கவனித்தால் ஒன்று புரியும். மெது ஓட்டத்திற்கு முன்னை விட, மெது ஓட்டத்திற்கு பின் .. முகம் ஏதோ ஒன்றை பெறுகிறது. அது நாள் முழுக்க பயணிக்க போகும் ஆற்றலாகவும் இருக்கக்கூடும் !!

என்ன .. 12.5 Kms ..இன்று தொட்டு பார்க்கலாமா ?

August 25th

50860 / 52035 / 53050 :

மூன்றையும் செய்துவிட்டு மறுநாள் காலை எப்போதும்போல நடக்க முடிகிறது என்றால் ஆச்சர்யம் தானே ?அங்கே தான் வருகிறது slow jogging.

ஒரு வாகனத்தின் tyre சதுரமாக இருக்கிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்படியாயின், அந்த வாகனம் நகரும்போது, சதுரத்தின் ஒவ்வொரு மூலையும் பூமியை சந்திக்கும்போது.. புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக எழும்பி செல்ல வேண்டிவரும். அதே சமயம் அந்த tyre உருள் வடிவில் இருப்பின் .. புவி ஈர்ப்பு விசையை எதிர்த்து செல்லும் நிலை குறையும். ஆக .. உருள் வடிவம் நகர்தலை எளிதாக்குகிறது. SLow Jogging அதே வேலையை தான் செய்கிறது. நகர்தலை எளிதாக்குகிறது.

40 Km ஓடிவிட்டு மறுநாள் காலையில் எழுந்து post update செய்வதில் இருந்தே அந்த நகர்தல் எவ்வளவு அழகாக நடந்திருக்கிறது என்று நாம் உணர்ந்துகொள்ள முடியும். நேற்றைய slow jogging இல் எவ்வித வலியும் இன்றி காலையில் 12 KM முடித்திருந்தேன்.

மாலை கொஞ்சம் நேரம் கிடைத்ததும் .. எப்போது முடியவில்லை என்று தோன்றுகிறதோ .. அப்போது நிறுத்திவிடலாம் என்கிற எண்ணத்துடன் mild ஆக ஓட ஆரம்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக 05 மணி நேரம் 05 நிமிடம். என் வாழ்க்கையில் இதுவே முதன்முறையாக இவ்வளவு நேரம், தூரம் ஓடியது. போதும் என்று தோன்றியவுடன் நிறுத்திவிட்டேன். மெது ஓட்டம் நடையாக மாறி, பின் மெது நடையாகி .. அறை வந்து சேர்ந்தேன். சிறிது நேர சுத்தமான ஓய்வுக்கு பின்... ஒரு நல்ல குளியல். இதோ.. மீண்டும் அடுத்த நாள் தொடங்குகிறது.

Slow Jogging கொடுக்கும் rhythm தான் ஓட்டத்தை எளிதாக்குகிறது என தோன்றுகிறது. உடல் இடது வலது என அசைய, முகம் சிரித்த முகமாக, மூச்சு ஒரே நேர்கோட்டில் பயணிக்க, தலை வான் நோக்கி ... கிட்டத்தட்ட நேர் நிமிர்ந்த நடை. ஆனால் மெது ஓட்டமாக. அப்படி நிமிர்ந்து ஓடும்போது, உடலின் ஒவ்வொரு அசைவையும் அழகாக உணர முடியும்.

SLow jogging ஒரு பெரும் வரம். கால் வலியற்று, நீண்ட நேரம், பயணிக்க முடியும் என்பதே அதன் சான்று. Endurance level ஐயும் அதிகப்படுத்த முடியும். சிரித்த முகத்துடன் மீண்டும் நாள் வேலைகளை தொடங்க முடியும் ! நானா 40 Km முடித்தேன் என்று என்னை இப்போதும் கேட்டுக்கொள்கிறேன். அப்படி ஒரு யதார்த்த காலை வேளை இங்கு.

என்ன .. slow jogging முயற்சிப்போமா ? (Slow Jogging இங்கே யாரும் கண்டுபிடித்தது அல்ல. அது ஏற்கெனவே இருப்பது. அப்படி இருக்கிறது என்பதை தான் நாம் இப்போது கண்டிபிடித்திருக்கிறோம் ! அவ்வளவே.)

August 25th

கிட்டத்தட்ட 200 Kms drive, இரண்டு business meet, வீடு, தூக்கம், ஒரு online training .. உடன் 10.6 Kms slow jogging... பேசாமல் slogging என்று சொல்லிவிடலாமா என்று யோசிக்கிறேன். எல்லாம் சரி. நேரம் கவனித்தீர்களா ?

ஆம். SLow Jogging ஒரு வரம். உடல் முழுதும் வியர்த்துகொட்டுகிறது, ஆனால், கால் வலி இல்லை. சிரித்த முகமும், உடலில் அசதியும் ஒரு சேர கலந்த உணர்வு. எப்போதும் அதை இதை சாப்பிட சொல்லும் அம்மா ... இந்த முறை .. 'சொல்லு உனக்கு என்ன வேணும்' என்ற கேள்வியுடன் !! அப்ப்பாடா !! எவ்வளவு பெரிய நிம்மதி.

ஓடும்போது எதையோ தேடி ஓடுவது ஒரு விதம். நடக்கும்போது யாரையோ சந்திப்பதற்கு time இல்லாதது போல் நடப்பது ஒரு விதம். வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் இழந்தது போல் நடப்பது ஒரு விதம். இவை எல்லாம் இல்லாமல் .. கைகள் இடதும் வலதுமாய், தலை நேராய், சிரித்த முகத்துடன், ஒரு perfect rhythm மில், கால்கள் முழுவதுமாய் தரையில் பதிய, ஒரு உருவம் slow motion இல் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் ... அது அநேகமாய் slogging இல் இருந்து கொண்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

ஏன் மெது ஓட்டம் பற்றி அடிக்கடி சொல்லப்படுகிறது ? வேறு ஒன்றும் காரணம் அல்ல. அதை பயன்படுத்தி பார்த்ததில், வலியற்று நீண்ட நேரம் ஓட முடிகிறது. மூச்சு சீராக இருப்பதால், ஒரு வித அமைதியை ஓட்டம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறது. நகர்தல் அழகாகிறது. நகர்தலின் போது கவனிக்கும் உலகம் இன்னும் அழகாகிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேல் .. நாள் முழுக்க எவ்வித சோர்வும் இன்றி, அனைத்து கடமைகளையும் செய்ய முடிகிறது.

" சரி .. slow jogging நீங்கள் கண்டுபிடித்ததா ? " என்று கேட்க தோன்றும். இல்லவே இல்லை. அதெல்லாம் ஏற்கெனவே இருக்கும் methodology. நாம் இப்போதுதான் அதை அறிகிறோம் என்று வேண்டுமானால் சொல்லிக்கொள்ளலாம்.

" எனக்கு வேகமாகவே ஓடப் பிடிக்கிறது "
" ஓடுங்கள் "
" எனக்கு சராசரி நடை நடக்கவே பிடிக்கிறது "
" நடங்க "
" எனக்கு வேக நடை மட்டுமே விருப்பம் "
" சரி "
" எனக்கு Slow jogging பிடிக்கிறது "
" சரி "
" நான் 20 Km செல்லலாம் என்று இருக்கிறேன் "
" செல்லுங்கள் "
" நான் இன்று 70000 steps தொடப்போகிறேன் "
" சரி. **வாழ்த்துக்கள்** "
" நான் 5000 மட்டுமே நடந்தேன் "
" சரி. **வாழ்த்துக்கள்** "

இப்படித்தான் இங்கு பதில்கள் இருக்கும். யாரும், யாரையும்,யாருக்கும், எதுவும், எதற்கும் ... சொல்ல வேண்டியதில்லை. நடை என்பதும், ஓட்டம் என்பதும், வேக நடை என்பதும், மெது ஓட்டம் என்பதும் .. அவரவர் விருப்பம். 10K தொடுதல் என்பது ஒரு இலக்கு. குறியீடு. கனவு. நம்பிக்கை புள்ளி. புது நம்பிக்கை. அதை தொடுதல் மட்டுமே எல்லோரும் விரும்புவது. வழி உங்களுடைய choice. 10 K என்பது ஒரு கோவில். வந்து சேர்ந்தால் சரி. அவ்வளவே.

இந்த குழுவின் uniqueness என்று ஒன்று உண்டு. இங்கு யாரும் யாரையும் Coaching செய்ய வேண்டியது இல்லை. ஆனால் யார் வேண்டுமானாலும் யாரிடம் வேண்டுமானாலும் suggestions பெற்றுக்கொள்ளலாம். உதவ தயார் நிலையில் அனைவரும் - ஆனால் மற்றவர் கேட்டால் ! கேட்டால் மட்டுமே.

Abdul Jabbar என்று ஒரு running excellence. நீங்கள் கவனித்து இருப்பீர்கள். தினசரி அவரின் ஓட்டத்தை முடித்துவிடுவார். மற்றவர்களை பாராட்டுவார். அடுத்த நாள் காலையில் மீண்டும் ஓடத்தயாராகிவிடுவார். அவ்வளவே. கேட்டால் அவரிடம் கொடுக்க ஏராளம் உண்டு. அப்படி அவர் கொடுத்த ஒன்றுதான் Slow Jogging பற்றிய video. பலரின் நடை வாழ்க்கையை மாற்றுகிறது. பலரின் நடை வாழ்வை மாற்றவும் போகிறது. ஆனால் அதைப்பற்றி எல்லாம் அவர் பேசிக்கொண்டிருக்க மாட்டார். ஓடிக்கொண்டே இருப்பது மட்டும்தான் இங்கு நிச்சயம். சுருக்கமாக சொன்னால் .. இங்கு ..

Stop Talking. Start Walking.

Shall we ?

August 26th

53050 / 22492 :

காலை நடக்கும்போது என்னை கடந்த car ஒன்று சட்டென நின்று பின்னோக்கி வந்தது. யாரது என்று ஒரு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியது. கவனித்தால் " அட .. " என்று சொல்லிக்கொண்டே இருபுறமும் பார்த்து சாலையை கடந்து அவர்களை சந்தித்தேன். Sridhar Deveraj Dhana Prabha ஒரு cute couple. சந்தித்தவுடன் car ஐ கவனித்தேன். வேறு யாரும் இல்லை. அதாவது அவர்கள் மட்டும் பயணிப்பதை கவனித்த போது மனம் நிறைய மகிழ்வு. Varsha Vendhan என்று இரு அழகு குழந்தைகள். ஜெய் மாமா என்று கூப்பிடுவதை கேட்கவே ஈரோடு செல்ல தோன்றும். அவர்கள் இல்லை என்பது ஏமாற்றம் இல்லை. இவர்கள் இருவரும் " தனியாக " பயணிக்கிறார்கள் என்பது சந்தோஷம்.

ஆம். குழந்தைகள் என்று வந்த பின் .. தனியாக பயணித்தலை நம்மில் பலர் மறுக்கிறோம். மறக்கிறோம். குழந்தைகள் தான் உலகம் என்பது உண்மை தான். ஆனால் அந்த குழந்தைகளை கொடுத்த இரு உலகம் தன்னை சந்தித்து கொண்டது எப்போது என்ற ஒரு கேள்வி காது மடல்களில் விழுந்து கொண்டே இருக்கிறது.

குழந்தைகள் வந்த பின் .. எப்போது கணவன் மனைவியாக தனியாக பயணித்தீர்கள் ? எவ்வளவு காலம் ஆயிற்று ? அந்த இரு உலகத்தில் இருக்கும் மௌன கேள்விகளுக்கு யார் பதில் சொல்வது?

Slogging இன்று தன் வேகத்தை conscious ஆக குறைத்து இருக்கிறது. (நேரம் கவனித்தீர்களா ?). 3 மணி 47 நிமிடம் - 16.7 Kms க்கு. STeps வைக்கும்போது அருகருகே வைப்பது இன்னும் அழகு. சௌகரியம். தியானம். உடல் வியர்த்து வழிகிறது. ஆனால் மூச்சு வாங்கவில்லை. முகம் சிரித்தவண்ணம். ஆனால் உடல் அசதி. கால் வலி இல்லை. ஆனால் 16 Kms. Slogging மிகவும் எளிது. வேகம் தான் அதன் எதிரி !

வேகம் நம் நிரந்தர பிரச்சினை. பள்ளி மாணவனாக மாறுவதற்குள், கல்லூரிக்கு வந்துவிடுகிறோம். கல்லூரி அனுபவிக்கும் முன் வேலைக்கு செல்கிறோம். வேலை என்றால் என்ன என்று தெரியும் முன் திருமணம். மனைவி கணவனை புரியும் முன் .. தாய் தந்தை பட்டங்கள். அப்பா என்றால் என்ன என்று தெரியும் முன் மாமனார். மாமனார் என்று யோசிக்கும் முன் பேரன் பேத்தி. போதாததிற்கு ... தாய் மாமன், அத்தை, சித்தப்பா, சித்தி, பெரியப்பா, அண்ணா, அண்ணி... போதும்டா உங்க வேகம் என்று எண்ணுவதற்க்குள் நோய் நொடி மற்றும் .. இறப்பு. (இதில் அதை சாப்பிடாதே இதை சாப்பிடாதே வேறு ..). ஆக மொத்தம் என்ன ஏது என்று யோசிக்கும் முன் வாழ்க்கை முடிவுக்கு வருவதால் .. வேகத்திற்கு பலியாகும் ஒரு தலைமுறை நாம் !

SLogging இல் ' மெதுவாக ' .. என்பது மிக முக்கியமானது. GyM மில் trainer ஒரு வார்த்தை சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார். " மெதுவா ". நாம் கேட்காத வார்த்தை இது ஒன்றே. ஏன் ஏனில் நமக்கு எல்லாமே ' சீக்கிரம் ' முடிய வேண்டும். " உடனே "என்பது தகுதி அல்ல. வியாதி. ஒவ்வொரு அடியையும் ரசித்து எடுத்து வைப்பது தவம். முடித்து வரும்போது.. முகத்தில் இருக்கும் பொலிவும், அகத்தில் இருக்கும் ஆனந்தமும் எழுத முடியாது. எழுத முடிந்தால் நானும் இறைவன் ஆவேன்.

நாளை காலை " மெதுவாக " ஓடுவோமா ?

August 27th

53050 / 31238

Bank / Auditor Meet / Family Meet / Brother Marriage Discussions / 125 Kms Drive / And ...
22.9 Kms #Slogging

ஹாரிஸ் ஜெயராஜ் இன்று கூடவே வந்தார்.
" மழை வர போகுதே "
என்று ஆரம்பித்த பாடல், மெது ஓட்டத்திற்கு தக்க அழகாக மாறிக்கொண்டது. வெளியில் மழை. பாலத்திற்கு கீழ் மிதமான மென் காற்றுடன், தடையற்ற ஓட்டம்.
" நடந்தாலும் முன்னே கடந்தாலும் பின்னே மனமெங்கும் அவள் ஞாபகம்

பாட்டுக்களை கேட்டுக்கொண்டே மெது ஓட்டத்தில் பயணிப்பது ... ஒரு சுக அனுபவம். நேரம் போவது தெரியாது. கடந்த கால அழகு நினைவுகள் சேர.... திடீரென்று ஒரு வசந்த காலம் உள்ளே மலர .. hike செய்யப்பட்ட பறவை போல் மனம் வேறு எங்கோ.

" இத்தனை நாளாக உன்னை நான் பாராமல் எங்கு நான் போனேனோ .. நாட்களும் வீணானதே "
சில பாடல்கள் நம்மை யோசிக்க வைக்கும். சில பட்டு இழை படர்வது போல் நம் மீது படரும். அப்படி ஒரு பாடல் தான் இது ..
" வானத்தில் நீ வெண்ணிலா .. ஏக்கத்தில் நான் தேய்வதா ? " ..
10000 steps முடித்தது எல்லாம் just ஒரு மழைச்சாரல் போல்.

" எனதுயிரே எனதுயிரே .. எனக்கெனெவே நீ கிடைத்தாய். எனதுறவே எனதுறவே .. கடவுளை போல் நீ முளைத்தாய் "

என்னுடைய Fav list இல் இருக்கும் பாடல். யாரோ கூடவே காதில் பேசுவது போல் இந்த பாடலின் வரிகள். சில குரல்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கும். அந்த குரல்கள் சொல்லும் அர்த்தம் ஒன்றே ஒன்றுதான். அன்பும்&மனிதமும். மற்ற நோக்கங்கள் கலந்த குரல்கள் காற்றில் கரைந்து போகும்.

" உன்னை காணும் வரையில் எனது வாழ்க்கை வெள்ளை காகிதம். கண்ணால் நீயும் அதிலே எழுதிப் போனாய் நல்ல ஓவியம் "

இந்த பீமா படத்தின் பாடல்கள் அனைத்துமே எனக்கு பிடித்தவை. (ரங்கு தவிர). அதிலும் ரகசிய கனவுகள் பாடல் பாடும்போது நான் இருக்கும் உலகம் வேறு.

" இனிமேல் நமது இதழ்கள் இணைந்து சிரிக்கும் ஓசை கேட்குமே. நெடுநாள் நிலவும், நிலவின் களங்கம் துடைக்க கைகள் கோர்க்குமே " ..

விக்ரம் திரிஷா இதில் வேறு ரகம். பார்வைகள் பேசிக்கொண்டே இருக்கும்.

20000 முடிந்து ஓடிக்கொண்டிருந்தது கண்ணில் தெரியவில்லை. வியர்வை வாசத்தில் தெரிந்தது.

" ஆகாய சூரியனை ஒற்றை சடையில் கட்டியவள். நின்றாடும் விண்மீனை நெற்றி சுட்டியில் ஒட்டியவள். இவள்தானே எரிமலை அள்ளி மருதாணி பூசியவள். "

சாமுராயின் இந்த பாடல் உள்ளே ஏதோ செய்யும். வார்த்தைகளின் ஜாலம் வேறு லெவல். சட்டென வேறு உலகம் இழுத்து செல்லும் வலிமை. தமிழ் கற்பனை என்று ஒன்று அலைபாயும்.

" காதல் பந்தியில் நாமே உணவுதான். உண்ணும் பொருளே உன்னை உண்ணும் விந்தை இங்கேதான் "

30000 steps கடந்திருந்தேன்.

அறைக்கு வரும்போது ..

" சிறு பார்வையாலே கொய்தாய் என்னை விழியே விழியே "
ஓடிக்கொண்டிருந்தது. 31000 steps. சென்றதே தெரியவில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால் ஏன் அறைக்கு வருகிறோம் என்றே இருந்தது.

பாட்டை கேட்கிறோம். வரிகளை கேட்கிறோமா ? ..
வெறும் நடை / ஓட்டம் / மெது ஓட்டம் .. எதுவாகினும் .. பாடலோ, நல்ல பேச்சுக்களோ, TED Talks இல் இருந்தோ.. ஏதோ ஒன்று கேட்டுக்கொண்டே பயணிக்கலாம்.

" உடலுக்கு fitness கொடுக்கும்போது சிறிது காதுக்கும் ஈயப்படட்டுமே " !

வரிகளில் வாழ்வோம்.

August 30th

53050 / 32468 ..

இந்த ஏற்காடு என்னை கேள்வி கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது - ஒவ்வொரு முறையும் .. விதம் விதமாய். கீழிலருந்து சாலை வழியாக மேலே ஏறுவது என்பது சாதாரணம் அல்ல. அதை விட .. மேலிருந்து கீழ் இறங்குதல் நிச்சயம் அவ்வளவு எளிதல்ல. இது உள்ளே ஓடிக்கொண்டிருந்தவை. SLow Jogging கையில் இருப்பதால் " செய்து பார்ப்போமே " என்று துவங்கினேன்.

06. 00 மணி .. சரியாக என் Slogging ஆரம்பித்தது. இறங்குதல் என்பது எளிது என்று சொல்லலாம். ஆனால் .. இறங்கும்போது கால் வைக்க வேண்டிய Position சரியாக இல்லை எனில், 05 அல்லது 06 கிலோமீட்டெரில் bye சொல்லும் வாய்ப்புண்டு. எல்லாவற்றையும் மனதில் வைத்துக்கொண்டு தான் துவங்கினேன்.

If you think you can, You can. If you think you can't, You can't . என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. முடியும் என்றாலும், முடியாது என்றாலும் .. நீங்கள் சரியே. எதை select செய்கிறோமோ .. அப்படியே வாழ்க்கை. ஏற்காடு சேலம் என்று select செய்தாகிவிட்டாயிற்று. இனி Slogging செய்ய வேண்டியதுதான் !

Slogging என்பது Slow Jogging இன் சுருக்கம். சரி .. சரியாக slogging செய்கிறோமா என்று எப்படி தெரிந்து கொள்வது ? ஜப்பான் இதற்கு ஒரு பதில் வைக்கிறது. 160 - 180 steps / Minute என்று உங்களால் ஓட முடிந்தால் நீங்கள் சிறப்பாக செயல்படுகிறீர்கள் என்று அர்த்தம். நான் சமதள தரையில் 120, 130 அல்லது 140 .. என்று achieve செய்கிறேன். இன்னும் மெதுவாக போகவேண்டும். சரி .. Downhill இல் ? 140 முடியாது ?புவியீர்ப்பு விசை இழுப்பதால் வேகம் புரட்டி போடும் ஆபத்து உண்டு. ஆகவே 110 steps என்று வைத்துக்கொண்டேன். அது அழகாகவும் வந்தது. அதாவது மணிக்கு 6600 steps. 5 மணி நேரம் 3 நிமிடத்தில் ...33000 steps .. சரியாக கீழே இருந்தேன். காலில் எந்த வீக்கமும் இல்லை. 25 KM கீழ்நோக்கிய பயணம். அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆனால் முடியாதது அல்ல.

கீழே வந்ததும் .. Hurrayyy என்று கத்த தோன்றியது. அமைதியாக இருந்தேன். அந்த இலக்கை அடைந்த சந்தோஷத்தை அணு அணுவாக ரசித்தேன். Digest செய்தேன். இன்று ரஹ்மான் உடன் வந்தார். சந்தன தென்றலில் ... உயிரே ... சுவாசமே .. என்னவளே .. என்று வேறு உயரங்களுக்கு அவர் இழுத்து சென்றார். கல்லூரி வாழ்க்கை நினைவுகளுடன், 25 KM முடிக்கும்போது .. யாரோ ஒருவர் வந்து கேட்டார்.

" மேலே இருந்தே வர்றீங்களா ? "

ஆம் என்று தலையாட்டினேன். பேசும் அளவிற்கு சக்தி இல்லை. சிரித்து கொண்டே சொன்னார் ..

" அவ்வளவு எளிதல்ல. கால் வலிக்குமே "

இல்லை என்று தலையாட்டினேன். இன்னமும் slogging இல்.

கீழே வந்ததும் மலையை பார்த்து சிரித்தேன். அதுவும் சிரித்தது. " உன்னை பத்திரமாக அனுப்பி இருக்கிறேன். **வாழ்த்துக்கள்** " என்றது. தலை அசைத்து, கை கூப்பி நன்றி சொன்னேன். தலை குனிந்து நிமிர்ந்து மீண்டும் நன்றி சொன்னபோது .. நெற்றி வியர்வை .. உதட்டில். அந்த உப்புச் சுவைக்கு இந்த உலகின் " முடியும் மனிதர்கள் " அவ்வளவு பேரும் அடிமைகளே !

August 31st

நான் வெறுமனே Slogging செய்து post போடுபவன் அல்ல. எனக்கு நான் செல்லும் வழி பற்றி எழுத வேண்டும். மழை பெய்ததா, வெய்யில் அடித்ததா .. என்று பதிய வேண்டும். சந்தித்த மனிதர்களை பற்றி சொல்ல வேண்டும். அந்த பயணம் முழுக்க நான் எப்படி "உயிர்ப்போடு " இருந்தேன் என்று பகிர வேண்டும். வாழ்க்கை அப்படித்தான். உயிர்ப்பில்லை எனில் வாழ்க்கை இல்லை.

நாம் ஒன்றும் Machines அல்ல. சென்றோம் வந்தோம் என்று Number ஐ resgister செய்ய. நாம் மனிதர்கள். நாம் உணரும் விஷயங்களை சொல்வதன் மூலம் யாரோ ஒருவருக்கு அப்படி பார்க்கும் யோசனை தோன்றும். ஆறு, ஏரி, கடல், மலை, சாலை, பூக்கள், உதிர்தல், உருவாக்குதல் .. எதைப்பற்றி வேண்டுமானாலும் ! ஆனால் அது பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

ஏற்காட்டில் இருந்து கீழே இறங்கிய நாள் இன்று. மறக்க முடியாதது ! என்ன ஒரு அழகான காட்சிகள் வழியெங்கும். ! Slogging செய்துகொண்டே புகைப்படம் எடுப்பதும் ஒரு கலையே. சமயங்களில் காட்டுக்குள் சென்றுவிடலாமா என்றும் யோசித்தேன்.

பச்சை தாவரம், நீல வானம், வெண் மேகம், மஞ்சள் சூரியன் ... சிவப்பு / மஞ்சள் பூக்கள் .. முழு ஆழ் மனமும் refreshed. நாளை என்னை பயிற்சி வகுப்பில் சந்திப்பவர்கள், அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்கள். ஆழ் மனம் அவ்வளவு துள்ளி குதித்து கொண்டிருக்கிறது - மகிழ்ச்சியில் !

வழியில் இரு சக்கர வாகனத்தில் சென்ற ஒருவர் நிறுத்தி "தண்ணி வேண்டுமா " என்று கேட்டார். மனிதம் இன்னும் சாகவில்லை. ஒரு பூ விற்கும் பெண்மணி .. " அதெல்லாம் உன்னால முடியும் " என்று நம்பிக்கையையும் அழகாக விற்றுக் கொண்டிருந்தாள். " கால் வலிக்கவில்லையா " என்று car இல் செய்த தம்பதியர் கேட்டனர். ஒரு புது உலகம் காண்பது எவ்வளவு பெரிய Gift ! இன்று கண்டேன்.

தூறல் பெய்த பொழுது " நிறுத்தி விடலாமா " என்று யோசித்தேன். மலையை துணைக்கு அழைத்து பேசினேன். மலை சொன்னது ... " உனக்கு என்ன தேவை என்று எனக்கு தெரியும் . நீ போய்க்கொண்டே இரு " என்றது. ஆழ் மனதில் இயற்கையுடன் பேசுவது எல்லாம் சொர்க்க பேச்சுகள். முடித்துவிட்டு மலைக்கு தலை குனிந்து சொன்ன நன்றி இன்னும் நெஞ்சில் !

இந்த பாதையை கவனிக்க அனைத்து 10 K உறுப்பினர்களையும் கேட்கிறேன். SLogging போல .. இந்த பாதையும் மெதுவாக காட்சிகளை மாற்றிக்கொள்ளும். அழகான பாதையில் தனி ஒருவனாய் சென்றது .. என் வாழ்வின் இனிய அனுபவம். அதற்கு இந்த புகைப்படங்களே சாட்சிகள். ஆம். மௌன சாட்சிகள் !!

September 1st

53050 / 17609 :

2 மணி நேர தொடர் மென் ஓட்டம். முகம் சிரிப்பில். மூச்சு வாங்கவில்லை. கால் வலியில்லை. முட்டி இயல்பாக இருக்கிறது. கால்களை பிடித்து விட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

அப்படித்தான் சென்றது இரண்டு மணி நேர மென் ஓட்டம். வழி நெடுக என்னை கடந்த மனிதர்கள் இன்றைய ஆச்சர்ய புள்ளிகள். அதிக எடை வைத்திருக்கும் ஒரு மனிதர் (60 வயது இருக்கும்) எழுந்து வந்து, கூடவே வேகமாக நடந்துகொண்டு கேட்டார் .. கனிவான பார்வையும், சிரித்த முகமுமாய் அவர் ..

"எவ்வளவு நேரமா ? "

" ஒன்றரை மணி நேரமா "

" அப்பாடி. பத்து கிலோமீட்டர் ? "

"இருக்கலாம். "

" நானும் போகணும்னு நினைக்கிறேன். ஆனால் நேரம் கிடைக்கவில்லை "

நான் எதுவும் பேசவில்லை. சிரித்தேன். அவரும் சிரித்தார். அவருக்கு மூச்சு வாங்க ஆரம்பித்து இருந்தது.

" எப்படி நேரம் கிடைக்குது "

" எனக்கு ஒரு நாள் அப்படீன்னா .. 20 மணி நேரம் மட்டுமே "

அவர் இப்போது பலமாக சிரித்தார்.

" சரிதான். அப்படி நினைச்சாதான் முடியும். நாளைலேர்ந்து நடக்கறேன் "

நான் சிரித்தேன். அவர் நின்று பின்னோக்கி நடந்தார்.

மனிதர்களுக்கு தேவை ஒரு முன்மாதிரி மட்டுமே. மீதி எல்லாம் அவர்களால் முடியும்.

ஓடிக்கொண்டே இருந்த போது, பள்ளிக்கு செல்ல நின்ற 7/8 வயது மாணவன் என்னை பார்த்து சிரித்தான்.

" Uncle .. எவ்வளவு தூரம் ஓடறீங்க "

" 10 Km "

அவன் உடனே அம்மா பக்கம் திரும்பி கேட்டான் .. "நான் ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு ஓடுவேன் ?"

அம்மா சிரித்தார்.

" சொல்லும்மா "

" தெரியலடா "

" Uncle நாளைக்கு உங்களோட வரட்டுமா ? "

" வா .. " சொல்லி சிரித்து, தலை தடவி, ஓட்டம் தொடர்ந்தேன்.

கடக்கும் மனிதர்கள் மனதில் ஏதோ நடந்துகொண்டே இருக்கிறது நம்மால். ஒரு வயதான, கன்னம் ஒட்டிப்போன பாட்டி... , (உழைச்சா ஏன் ஓடணும் ?), ஒரு இளம்பெண் ..(நம்மால் இப்படி எல்லோர் முன்னிலும் ஓட முடியுமா ?), தொலைபேசியில் பேசும் வியாபாரி .. (நாம என்னைக்கு ஓடறது ?) ... என்று மனிதர்கள் அநேகமாக மனதிற்குள் ஏதோ நினைத்துக்கொண்டே தான் இருக்க கூடும். அந்த அலைகளை ஏற்படுத்தும் 10K ஆளுமைகளை நான் பாராட்டுகிறேன்.

என்னை மிகவும் ரசிக்க வைத்த ஒரு feedback / knowhow / ஒன்று இன்று கிடைத்தது. Prashpanthi Soupa அவர்களின் எழுத்துக்களை ஒவ்வொரு பெண் ஆளுமையும் படிக்க விழைகிறேன். நேரம் கிடைக்கவில்லை என்பதும், நேரத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதும் ... அவரவர் பார்வையில். அந்த feedback இங்கே ...

" என்ன சொல்ல ஏது சொல்ல. பேலியோ ஆரம்பித்த ஒன்றரை வருடமாக 10000 to 12000 அடிகள் தான் எடுத்து வைத்தேன். தேன்மொழி மூலம் 10k step ல் சேர்ந்தேன். அதனால் ஆர்வம் கூடியது. முதலில் 10k மட்டும் என்று ஆரம்பித்தேன். பிறகு மற்ற நண்பர்கள் நடக்கும் விதத்தை பார்த்து அதிகம் நடக்க தோன்றியது. சீனியர்கள் தான் காரணம். அதனால் எண்ணிக்கை கூடியது. மேலும் ஒருநாள் நான் தான் முதல் இடம் என்ற போது கூடுதல் ஊக்கம் கிடைத்தது. கிடைக்கும் நேரம் நடப்பேன். காலை கணவர் 6 மணிக்கு வேலைக்கு போனால் மாலை 6.30 தான் வருவார். காலை 2 மணிநேரம் வாக்கிங். மாலை கணவருடன் 2 மணிநேரம் வாக்கிங். சில சமயங்களில் கூடுதல் ஆகும். வீட்டு வேலைகள் நானே செய்வதால் அதற்கு மதியம் ஓய்வு எடுக்கும் நேரத்தில் முடித்து விடுவேன். இது எல்லாம் எதற்கு என்றால் எடை அளவை குறைக்கத்தான். (98 to 76 .) இன்னும் 6 கிலோ குறைக்க ஆர்வம் அதனால் நடக்கிறேன். தைராய்டு பிரச்சின இருந்தது. அதனால் அதை (கேன்ஸர்) அறுவை சிகிச்சை செய்தேன். உடல் எடைக்குறைக்க ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு டாக்டர் ஹரிஹரன் அறிவுரையின் கீழ் கடைப்பிடித்து குறைத்த எடையை ஏற்றக்கூடாது என்று நினைத்து தான் நடக்கிறேன் . குழுவில் உள்ள அனைவருக்கும் நன்றி. "

September 2nd

53050 / 20037

ஒரு அழகான உலகமாய் இருக்கிறது காலை வேளை. இருபுற வயல்களுக்கு மத்தியில், சுத்தமான காற்றை சுவாசித்துக்கொண்டு, யாருமற்ற சாலையில், ரஹ்மானின் வாத்திய கருவிகளுடன் பயணித்த இந்த அனுபவத்தை ...எந்த சொத்தை விற்று வாங்குவது ? இல்லை ... விற்கத்தான் யாரும் தயாரா ?

கரும்பு தோட்டம், கன்றுக்கு பால் ஈட்டும் கண்ணில் நீர் நிறைந்த கருப்பு மாடு, தன்னை யாரோ தின்னக் காத்திருக்கும் .. வைக்கோல் வெளி, வெளியாள் வருகையை சத்தம் போட்டு உணர்த்தும் நாய், நேற்று பெய்த மழையின் சகதியில் கை வைக்க துடிக்கும் குழந்தை, வாங்க வாங்க என்று கவனிக்கும் மனைவி, " நல்லாருக்கீங்களா ? " என்று என்னை கேட்கும் கணவன் .. அப்படித்தான் அந்த வீட்டை கடந்தேன். நீண்ட நாள் பழக்கம்.

" நடக்கவும் இல்லாம, வேகமாவும் ஓடாம என்ன இது ? "

" மென் ஓட்டம். " .. இது சிரித்துக்கொண்டே நான்.

" காபீ சாப்பிடலாமா ? "

" இல்லை. அப்புறம் வருகிறேன் " என்று சொல்லி விடைபெற்றேன். கன்று இன்னும் பாலை சுவைத்துக்கொண்டிருந்தது. கண்களில் இன்னும் நீருடன் கருப்பு மாடு. தின்னப்பட காத்திருக்கும் அதே வைக்கோல். ஆனால் .. நாய் வாலை அசைத்துக்கொண்டு அருகில் நின்றது. ஒரு புரிதல் போதும். வெளியாள் உள்ளாள் ஆக !

இன்று Kirthika Tharan ன் Raw Vegan Group members உடன் மென் ஓட்ட பயணம் - Media வழியாக. அப்போது பதிந்த மென் ஓட்ட நடை பதிவுகளை இங்கு கொடுக்க விழைகிறேன். நிறைய நடக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது எல்லோரின் இயல்பு. ஆனால் ... ஒரு நிமிடத்திற்கு இவ்வளவு என்ற பார்வை நமக்குள் இருப்பது நல்லது என எனக்கு தோன்றுகிறது.

05.33 க்கு நான் மென் ஓட்டம் ஆரம்பிக்கும்போது, என் நடையின் அளவு 448 steps.

05.43 : 1248 / 800 steps / 10 Minutes

05 53 : 2148 / 900 steps / 10 Minutes

06 03 : 3148 / 1000 steps / 10 minutes

06 13 : 4048 / 900 steps / 10 Minutes

06 23 : 5048 / 1000 steps /10 Minutes

06 33 : 6048 / 1000 steps / 10 Minutes

ஆக ஒரு மணி நேரத்தில் 6048 - ஆரம்ப 448 = 5600 steps.

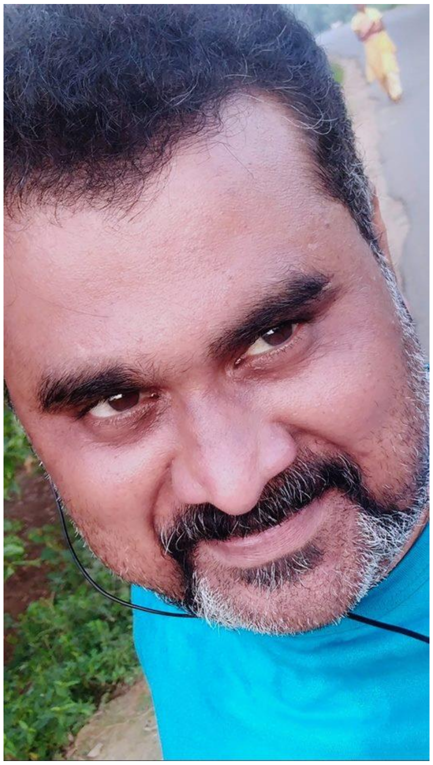
5600 / 60 நிமிடங்கள் = 93.3 steps. இது முதல் ஒரு மணி நேரத்தில்.

கடைசியாக என்ன நடந்தது என்று கவனிப்போம்.

20037 / 207 நிமிடங்கள் = 96.79 steps.

Starters ஒரு நிமிடத்திற்கு 80 Steps என்று ஆரம்பிக்கலாம். போகப்போக அதுவாகவே அடுத்த நிலைக்கு சென்று விடும்.

இப்படியாக இன்றைய நாள் ஆரம்பித்து இருக்கிறது. சென்னை நோக்கிய ஒரு Drive ஒன்று ஆரம்பிக்க இருக்கிறது. மீண்டும் சந்திக்கிறேன்.



September 3rd

50350 / 11314 :

1 Hour :30 Minutes : 10000 steps.

Slogging பற்றி சில விஷயங்களை பகிர விரும்புகிறேன்.

ஏன் Slogging ?

நடப்பதோ .. ஒடுவதோ.. எதற்கும் Slogging எதிரி அல்ல. (பொதுவாகவே நமக்கு ஒரு சிந்தனை உண்டு. ஒன்றை பிடித்தால் அல்லது ஒன்றை பற்றி சொன்னால் மீதம் அத்தனைக்கும் நாம் எதிரி என்று .. அப்படி அல்ல !). உண்மையை சொல்ல வேண்டும் எனில், Slogging நடப்பதற்கும் ஓடுவதற்கும் support செய்யும் ஒரு அழகான activity. அதே நேரத்தில் Endurance என்று பார்த்தால் ... Slogging தான் முதலிடத்தில் ! உடலினை உறுதி செய் என்றால் .. என் choice Slogging மட்டுமே.

Walking கூட என்னால் 4 / 5 மணி நேரம் செய்ய முடியும். Running முடியுமா என்று தெரியவில்லை. ஆனால் Slogging ? .. 10 மணி நேரத்துக்கும் நான் தயார். Walking கில் ஏற்படும் ஒரு வித கால்வலி .. Slogging இல் இல்லை என்பது மிகப்பெரும் ஆச்சர்யம். (slogging செய்த பின் walking பிடிக்கவில்லை என்பதே உண்மை !)

எப்படி ஓட வேண்டும் ?

முதலில் நேரம், steps, calories, Km .. இத்யாதிகளில் இருந்து விடுபடவேண்டும். இதுதான் நம்மை " எதையோ "ரசிக்க விடாமல், " எதை நோக்கியோ " தள்ளிக்கொண்டு செல்கிறது.

1. முகத்தில் சிரிப்பு நிச்சயம்.
2. தலை இலேசாக வான் நோக்கி.
3. தோள்பட்டை, கைகள், இடுப்பு, கால்கள் .. அனைத்தும் ஒரு Rhythm மில்.
4. இடம் வலமாக Rhythm. ஒரு குத்து சண்டை வீரனின், வீரப்பெண்ணின் .. horizontal இடம் வல இயக்கம்.
5. சீரான மூச்சு. மேல்மூச்சு கீழ்மூச்சு வாங்காமல் .. ஒரே சீராக.
6. நடைக்கு முன்னும் பின்னும் Stretching பயிற்சிகள்.
7. ஓட்டம் முழுக்க முழு பாதமும் தரையில் படும் மென் ஓட்டம்

ஆரம்பம் / இறுதி பற்றி .. ?

மெத்தையில் இருந்தே Slogging ஆரம்பிக்காதீர்கள். (வீடு இரண்டு பட்டு போகும் ஹஹஹ்ஹ). ஒரு 500/750/1000 steps relax ஆக நடந்து, பின், Slogging ஆரம்பிக்கலாம். கால்கள் கொஞ்சம் தயாராகட்டும். அதேபோல் வீட்டு வாசற்படியில் இறுதி Slogging என்று நிற்க வேண்டாம். கொஞ்ச தூரம் முன்னமே முடிக்கலாம். யதார்த்த நடை அவசியம். GRAPH மேல் எழும்புவதும், கீழ் இறங்குவதும் .. அழகாக நடக்கட்டும். சிரித்த முகம் முக்கியம். அதை தொலைத்துவிட்டு எந்த சாதனையும் செய்ய வேண்டியதில்லை. (வாழ்க்கையிலும் !)

கையில் எடுத்து செல்வது ?

முடிந்தவரை Free ஆக .. செல்வது நன்று. அதே நேரம்.. பாட்டு கேட்பது என்றால் இரவே Charging சரியாக இருக்கிறதா என்று check செய்து கொள்ளலாம். தண்ணீர் குடித்துவிட்டு செல்வது மிக முக்கியம். தண்ணீர் கூடவே கொண்டு செல்லுதல் நன்மை. ஆங்காங்கே தொண்டைக்கு (சிறிது தலைக்கும்) தெளித்து கொண்டே ஓட வசதியாக இருக்கும். சில Choclates .. Glucose .. Electral .. என்ன தேவையோ கொண்டு செல்லலாம். (ஒரு Waist Pouch better). எல்லாவற்றையும் கொண்டு சென்று நடையை மறந்து விட்டு வந்துவிடவேண்டாம்😊☺□.

பெண்களுக்கு .. ?

ஆர்வத்தில் ஆட்கள் அற்ற பகுதிகளில் தொலைந்துவிட வேண்டாம். கண் பார்வையில் ஆட்கள் எப்போதுமே இருக்கட்டும். ஒரு overcoat மாதிரியான மெல்லிய Cover இந்தியாவில் தேவைப்படலாம். மிளகாய்த்தூள் / கத்தி / கராத்தே எல்லாம் அவரவர் விருப்பம். Google Map இல் குடும்பத்தில் யாரோ ஒருவருடன் connect செய்துவிட்டும் ஓடலாம். எங்கு இருக்கிறீர்கள் என்று தெரிந்துகொள்ள வசதியாக இருக்கும். கொஞ்சம் அசதியாக தெரிகிறதா .. உடனே வீட்டுக்கு அருகே திரும்பிவிடுங்கள். Risk எப்போதுமே உடல்நிலையில் வேண்டாம். இன்னும் செல்ல முடியும் என்று தோன்றுகிறதா ? - வீட்டை சுற்றி ஒரு பெரிய circle ஆக ஓட்டம் அமையட்டும். அதிகபட்சம் 10 நிமிடத்தில் ஆட்டோ விலோ, அல்லது நடந்தோ வீடு அடையும் தொலைவுக்குள்.. மென் ஓட்டம் இருக்கட்டும்.

Slogging Steps ?

நிமிடத்திற்கு 80 /85 என்று ஆரம்பிக்கலாம். பின் 100 வரை அதுவாகவே செல்லும். என்னுடையது 120 வரை அழகாக முன்னேறும். நீங்கள் எந்த special முயற்சியும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ..ஒவ்வொரு அடியாய் வைக்க வேண்டியதே. சிரித்த முகம், மூச்சு வாங்கா சுவாசம் ... இரண்டும் .. Slogging இல் அடிப்படை. அதை இழந்து, ஓடுவதால் ஒரு புண்ணியமும் இல்லை. நிறைய பாவம் கால்களுக்கு வரலாம்.

8.5 Kms Slogging செய்துவிட்டு .. relaxed ஆக, எந்த கால்வலியும் இன்றி .. நினைத்ததை எழுத முடிவதில் இருக்கிறது Slogging இன் வெற்றி.

இன்று ஓடும்போது உள்ளே பேசிய குரலை பதிவு செய்கிறேன்...

" கடக்கும் பூமி
எனக்கு சொந்தமாகிறது ..
கடக்கும் மரம்
என் சொத்தாகிறது ..
கடக்கும் ஏரி
என் ஆறாகிறது..

மெதுவாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறேன்..
வழக்கமான
வீடு, car, பணம், பதவி, ஆடம்பரம் ..
எல்லாவற்றையும் கடந்து....
இங்கே என் முகம்
தன் சுயத்தை
தானாகவே வரைகிறது...

கடக்கும் மனிதர்கள் பற்றி
கால் அளவும்
கவலை இல்லை ..
மாறும் மனிதர்கள் பற்றி
மாறா மனம் ஏன் யோசிக்க வேண்டும் ?

தூரத்தில்
யார் யார் சிவம்
என்று கேட்க ...
இயற்கையோடு இணையும்
நீயும் நானும் என்று
ஒரு பதில் கேட்கிறது ..
என்னுள்.. விரைவில்
உன்னுள்ளும் ...

இந்த உலகம் வியர்வையால் ஆனது ..
இப்போது கொஞ்சம் கரிக்கும்..
ஆனால்....
காலம் எல்லாம் இனிக்கும்
வலியற்ற கால்களுடன் !

September 5th

53050 /10267 :

நேரம் கவனித்தீர்களா ? 102 நிமிடங்கள், 10267 steps களுக்கு. ஒரு அழகான slogging. உடல் முழுக்க வியர்வை .. ஆனால் மனம் முழுக்க புத்துணர்வு. முகம் முழுக்க சிரிப்பு. (endorphin நிறைய சுரந்திருக்குமோ ?)

புகைப்படம் ? .. தேசிய நெடுஞ்சாலைகளில் நடக்கும்போது சில காட்சிகள் நம்மை ஒரு second நிற்க வைக்கும். அப்படி ஒரு காட்சியை தான் புகைப்படமாக எடுத்தேன். ஒரு நீண்ட சாலை, சாலை நடுவே நிற்கும் செடிகளின் வரிசை, நீல வான backdrop, ஏறி வரும் சாலை, வெண்மை நிற car, salute அடிப்பது போல வரிசையாக நிற்கும் NH street lights ... Exclusive shot ஆக தெரிந்தது. பார்த்தேன். ரசித்தேன். உறைத்தேன். பகிர்ந்தேன்.

சாலைகளில் நடக்கும்போது எப்போதும் வாகனங்கள் நமக்கு எதிர்வருமாறு நடக்கறீர்களா ? அதாவது .. சாலையின் வலப்புறம் நடந்தால் எதிர்வரும் வாகனங்களை நேராக பார்க்க முடியும். வாகனங்களுக்கும் நாம் பார்வையில் இருப்போம். நமக்கும் வாகனங்கள் பார்வையில் இருக்கும். (இடப்புறம் நடக்கும்போது வாகனங்கள் பின்புறமாய் வரும். நிறைய விபத்துகள் .. நடப்பவர்களின் பின்புறமாக வந்தே மோதுவதால் நடக்கின்றன !) . ஆக .. மீண்டும் சொல்கிறேன். சாலைகளின் வலப்புறம். (இந்தியாவில்)

இரவு நடை நெடுஞ்சாலைகளில் தவிர்ப்பது நன்மை. அல்லது பிரதிபலிக்கும் வண்ண பட்டைகள் அணிந்து நடப்பது நன்மை. Mobile Torch இன்னொரு option எனினும், அவ்வளவு safe ஆக இல்லை என்பதே உண்மை ! Two Wheeler வரும் side கோடுகளில் ... நிறைய மனிதர்கள் " கண் திறந்து வேறு ஏதோ mode இல் வருவதை " கவனிக்கிறேன். மோதிய பின் " Sorry கவனிக்கலை " என்று சிரிப்பார்கள். எலும்பு நம்முடையது. சிரிப்பு அவர்களுடையது. SO.. கவனம்.

வயல்களின் அருகாமையில் நடக்கும்போது பாம்பு, பூச்சிகளின் நடமாட்டம் இருக்கக்கூடும். வெளிச்சத்தில் நடப்பது நலம். பாம்பு " சாகட்டும் ஜெய் " என்று கடிப்பதில்லை. அது சத்தத்திற்கு மட்டுமே react செய்கிறது. வெளிச்சம் நமக்கு பலம். ஒரு second முன்னால் கவனித்துவிட முடியும்.

ஒற்றை Road கொஞ்சம் அபாயமே. ஒரே நேரத்தில் இரு வாகனங்கள் எதிர்ப்புறம் வரின் .. நாம் வயலில் நடந்து கொண்டிருப்போம். இதற்கு பதில் Service Road select செய்து நடக்கலாம். அல்லது கிராம வழி சாலைகள். என் தந்தை 25 வருடங்களாக கிராம சாலையில் நடக்கிறார்.

சாலைகளில் சமயங்களில் யாரோ விட்டு சென்ற எதுவோ கிடைக்கும். ஒரு முறை 500 ரூபாய் ஒன்றை கவனித்தேன். எடுத்து வழியில் எதிர்ப்பட்ட வயதான பிச்சைக்கார பெண்மணிக்கு கொடுத்து நடந்தேன். இன்னொரு முறை Charging Cable இருந்தது. வாகன சாரதி ஒருவரிடம் கொடுத்தேன். உங்களுக்கும் கிடைக்கலாம். வான் பார்த்து ஓடும்போது, தரை பார்க்கும் கவனமும் இருக்கட்டும். பாம்போ அல்லது பணமோ .. யார் கண்டது .. உங்களின் அதிர்ஷ்டத்தை !

சென்று கொண்டிருந்த கார் ஒன்று நின்று ... ஒரு நடு அகவை ஆண் இறங்கினார். உடை மாற்றினார். SHoe அணிந்தார். ஓட ஆரம்பித்தார். எங்கோ செல்லும் மனிதர். ஆனால் .. ஓடுதல் என்பது இயல்பு போல. ஹ்ம்ம். இப்படி ஒரு உலகம் நம்முடன் பயணித்துக்கொண்டே தான் இருந்திருக்கிறது. நாம் இப்போதுதான் கவனிக்கிறோம் போல்.

பயணம் தொடர்வோம். பகிர்வோம்.

September 5th (Part- II)

53050 /23142 :

Online இல் ஒரு விளம்பரம். " Wanted a Runner with Soul ". கவனிக்கிறார் Gai Ban. சிறு வயதில் இருந்தே Runner ஆக விரும்பிய கனவு, ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்க நினைத்த கனவு ...எல்லாம் ஒன்றுமில்லாது போக .. என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துக்கொண்டிருந்தவருக்கு .. இந்த விளம்பரம் வித்தியாசமாய் தெரிய, சம்பந்தப்பட்டவரை சந்திக்கிறார். அங்கே காத்திருக்கிறது அவரின் ஆச்சர்யம் மற்றும் வாழ்வின் மாற்றப்புள்ளி.

ஓடுவது நமக்கு எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் .. கண்ணில்லா மனிதர் ஓடுவது ? அங்கே தான் " Wanted a Runner with Soul " விளம்பரம் வருகிறது. ஒரு கண்ணில்லா மனிதர் (பெயர் பேசோ) ஓட விரும்புகிறார். அவருக்கு உதவி செய்து ஓட ஒரு ஆன்மாவுடன் கூடிய Runner தேவை என்பதே அந்த விளம்பரம் சொல்லும் செய்தி. Gai Ben க்கு என்னமோ படுகிறது மனதில்.

பேசோ வை சந்திக்கும் Gai Ben அவருக்கு உதவ முடிவு செய்கிறார். ஒரு strap ஒன்றின் மூலம் இருவரின் கைகளும் கட்டப்பட்டு ஓட முயல்கிறார்கள். முதலில் பேசோ தடுமாறுகிறார். விழுகிறார். Gai Ben உதவ தொடங்க, ஒரு ஓட்டம் ஓவியமாக மாறுகிறது. 100 மீட்டர் என்று தொடங்கிய இந்த ஓட்டம், 1 KM என்றாகி பின் 10 Km ஐ வந்தடைகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு மாரத்தான் போட்டியை முதலில் நிறைவு செய்கின்றனர்.

அந்த போட்டியை நிறைவு செய்யும்போதே .. அடுத்தது என்ன என்று தோன்றுகிறது. இஸ்ரேல் சார்பாக ஏன் ஒலிம்பிக்கில் கலந்து கொள்ள கூடாது என்று முடிவு செய்கின்றனர் இருவரும். விசாரித்ததில் .. பேசோ வின் ranking 100 க்குள் இருக்க வேண்டும் என தெரிய.. பேசோ இருந்ததோ 500 இல். மீண்டும் பயிற்சி. மீண்டும் ஓட்டம். கண் தெரியாத ஒரு ஆளுமை, கண் தெரிந்த ஆளுமையின் Guidance இல். நம்ப முடிகிறதா ? கடைசியில் அந்த செய்தியும் வந்தது. பேசோ ஒலிம்பிக்குக்கு தகுதி பெறுகிறார். ஒலிம்பிக்கில் கடைசி சில அடிகளை பேசோ தொட இருக்கும்போது .. Gai Ben னின் தந்தை (ஒலிம்பிக்கில் அவர் தான் பேசோ உடன் Strap கட்டி ஓடினார்) அந்த strap ஐ அவிழ்த்துவிட்டு ... பேசோ வை தனி மனிதராக எல்லைக்கோட்டை தொட வைத்தார். அங்கே தான் மனிதம் தழைக்க .. Runner With Soul உயிராக மாறுகிறது.

அதோடும் அவர்களின் பயணம் முடியவில்லை. அவர்களின் அடுத்த இலக்காக Everest அவர்களின் கண்களில் தெரிய, அதையும் முறையான பயிற்சியுடன் முடித்து, Everest பேசோ வின் அகக் கண்ணில் தெரிய ஆரம்பித்தது.

அங்கேயே நிற்காது ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்தி Gai Ben இதே போன்ற மாற்றுத்திறனாளிகள் ஒடுவதற்கான அனைத்து மன உதவிகளையும் செய்ய ஆரம்பித்து .. அவருடைய வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்.

TEDx இன் இந்த Video என்னை அசைத்த ஒன்று. Runner with a Soul எனக்குள் நிறைய கூழாங்கற்கற்களை எறிந்து கொண்டிருக்கிறது. இரத்தத்தில் சில அதிர்வுகளும் ! நடக்கும்போது பாட்டு கேட்பது போல் TEDx video க்களும் கேட்பது நலம். நம் சிந்தனைகளை அவை வேறு தளத்திற்கு இழுத்து செல்லும்.

காலையில் எழ முடியவில்லை, கால் வலிக்கிறது, போகலாமா என்று யோசித்து கொண்டிருக்கிறேன், 10000 முடியுமா, 5000 போதுமா, இன்று 4000 தான் .. என்றெல்லாம் யோசிக்கும் நமக்கு Gai Ben ன்னும், பேசோ வும் .. யாரோ அல்ல. நம்மை போன்ற மனிதர்களே. இன்னும் சொல்ல போனால் .. கண் அற்ற பேசோ நம்மை இன்றுமுதல் கேள்வி கேட்க போகும் ஒரு ஆளுமை !! TED x எழுத்துகள் இன்னும் வரும். உங்களின் சோம்பேறித்தனத்தையும், தள்ளிப்போடும் குணத்தையும் (அப்படி இருந்தால்) கேள்வி கேட்கும். அப்படி இல்லை எனில் ... ஒரே நொடியில் நடக்க ஆரம்பிப்போம் ! துள்ளி குதித்து

!!https://www.youtube.com/watch?v=goiyLgCzgSI

September 6th

53050 / 11941 :

11941/ 115 mins : 103 steps / Minute :

இரண்டு மணி நேரம் அதற்கு. கொடுத்துவிட்டால் நாள் எல்லாம் சுகமாக நடந்து கொண்டிருக்கலாம்.

சில பாடல்கள் நெஞ்சில் இருந்துகொண்டே, வருடிக்கொண்டே, ஸ்பரிசித்து வாழும். அப்படி ஒரு பாடல் .. ரஹ்மானின் " காற்றே என் வாசல் வந்தாய் ". இந்த பாட்டை கேட்கும்போதெல்லாம் ஏதோ ஒரு வசந்த காலத்தில் வாடகைக்கு அறை எடுத்து தங்கும் ஞாபகம். வெளியேயும் உள்ளேயும் பூக்களால் வழியும் அறையில், மகிழ் மன நினைவுகளுடன், ரம்மிய வெட்பநிலையில் வாழும் உணர்வு. யாரோ அருகில் வந்து, மடியில் நம்மை சாய்த்துக்கொள்ளும் creative எண்ணம். ஆக ...அர்ஜுன் ஜோதிகா வின் இந்த பாடல் நம்மை எங்கோ இழுப்பது நிஜம்.

" துள்ளி வரும் காற்றே, துள்ளி வரும் காற்றே தாய்மொழி பேசு.
நிலவுள்ள வரையில், நிலமுள்ள வரையில் நெஞ்சினில் வீசு "

எப்படியானது எனினும் தாய்மொழியில் பேசினாலே அழகு அழகுதான். துள்ளி வரும் காற்று தாய்மொழியில் பேசினால் எப்படி இருக்கும் ?. " வந்தேன் உன்னை மகிழ்விக்க " என்று தோள் தடவி சொல்லி செல்லும் காற்று... நினைக்கவே அழகு. பேசும் காற்று, அதுவும் தாய்மொழியில். போதும் எனக்கு. உலகில் எங்கு சென்றாலும் காற்றுடன் பேசி வாழ்ந்து மகிழ்ந்து செல்லலாம். (மற்றவர்களின் கண்ணிற்கு நான் Mad ஆக தெரிவது இயற்கையே .. காற்று என்னுடன் மட்டும் பேசினால் !)

" கார்காலம்மழைக்கும்போது ஒளிந்துகொள்ள நீ வேண்டும்
தாவணிக் குடை பிடிப்பாயா ?
அன்பே நான் உறங்க வேண்டும் அழகான இடம் வேண்டும்
கண்களில் இடம் கொடுப்பாயா ? "

மழைக்கும்போது .. என்ன **அருமையான** பிரயோகம் ! இன்னும் என்ன என்னெவெல்லாம் சொல்லலாம் .. ?
..
பனிக்கும்போது ?
மேகக்கிக்கும் போது ?
வானிக்கும் போது ?
தூறலிக்கும் போது ?

உறங்க அழகான இடம் வேண்டும் என்றால் .. AC யையும், மெத்தையையும், fan ஐயும், pillow வையும், ஊஞ்சலையும் .. காட்டும் இவ்வுலகில் ... கண்களில் உறங்க இடம் கேட்பது என்ன ஒரு அழகு ! ? எங்கு உறக்கம் ஆதியாகிறதோ, அங்கேயே ஒரு கட்டில் போடாமல் தூங்க விழைவது என்ன ஒரு அழகான கற்பனை !

நான் பார்த்தவரையில் அர்ஜுன் ஜோ இருவருக்கும் அவ்வளவாக ஆட வராது. ஆனால் இந்த பாட்டில் மென் steps இல் waist / shoulder / head / movements மட்டும் வைத்து .. backdrop இல் பாலைவன மஞ்சள் கலருக்கு, கருப்பு ஆடை, மஞ்சள் ஆடை என்று அசத்தி இருப்பார்கள்.
என் Fav. இல் இதுவும் ஒன்று.

நடந்து சென்று விட்டு பாட்டை பற்றி ஏன் எழுதுகிறாய் ? என்று கேட்க நினைக்கும், கேட்கும் ஆளுமைகளே ... Relax Relax. எந்திர நடை நமக்கு தேவை இல்லை.

கொஞ்சம் ரசிப்போம். வயல்வெளிகளை, காற்றை, மழையை, சூரிய உதயத்தை, அஸ்தமனத்தை, வாகன ஓட்டத்தை, மனிதர்களை, குழந்தைகளை, பாடல்களை, பேச்சுக்களை, காட்சிகளை ... ரசிப்போம். இரண்டு மணி நேரம் என்பது எவ்வளவு பெரிய தனி உங்களின் உலகம் ?! அதிலாவது நீங்கள் நீங்களாக வாழுங்களேன். அங்கும் ஏன் ஒரு முகமூடி ? அந்த முகமூடிகக்குள் எதையும் ரசிக்கும் ஆனால் வெளிக்காட்ட முடியாமல் வாழும் நீங்கள் ? வாருங்கள் வெளியே.

Time to Live your Time, your song, your visuals, your rain, your listening, your dance ... Yes. For two hours !

SHALL WE ?

September 7th

Friend A Thon பொறுப்புகளுக்கு இடையே, எம் தினசரி அலுவல்களுக்கு இடையே, முடிந்த அளவு ... கேள்விகளுக்கு பதிலும் இட்டுவிட்டு, 10845 steps தொடுவது .. கிட்டத்தட்ட 30000 plus க்கு சமம் தான் போல்.

10K சில விஷயங்களை சொல்ல விரும்புகிறது.

1. நடப்பதோ,ஓடுவதோ, மென் ஓட்டம் ஒடுவதோ .. அவரவர் விருப்பம். எல்லைகளும் அவரவர் பிரியம். பொறுப்பு. (இதை 10K முதல் நாள் முதல் சொல்லி வருகிறது)

2. இங்கே போட்டி Personal Best இல் தான்.

3. இன்னொருவர் 30000 / 50000 / 60000 / 70000 / 100000 / செய்வதை பார்த்து, ஒருவர் முயற்சித்தால் .. எதையோ பார்த்து சூடு போட்டுகொண்ட நிலை தான். பின் விளைவுகளுக்கு அவர்களே பொறுப்பு.

4. உங்களால் முடிந்த Personal Best ஐ செய்யுங்கள். வலி என்று வந்தால் 9999 இல் இருந்தாலும் நிறுத்தி விடுவது சாலச்சிறந்தது.

5. 10 K வின் நோக்கம் உங்களின் Personal Best மட்டுமே. யார் Best என்பதில் அல்ல.

6. அனாவசிய Comment களை தவிர்க்கவும். அவரவர்க்கு இருக்கும் குடும்பம், அவரவரின் சந்தோஷத்தை / வலியை கவனித்துக்கொள்ளும். எவ்வளவு பேசினாலும், நமக்கு ஒரு எல்லை இருக்கிறது. பேசும் நேரத்திற்கு பதில், அமைதியாக நடை பழகலாம்.

7. இங்கு மருத்துவர் அறிவுரையை மீறியும் நடப்பவர்கள் உண்டு. அறிவுரைப்படி rest எடுத்து நடப்பவர்களும் உண்டு. (Its their call. அது அவர்களின் கால்.)

8. 10 K என்பது ஒரு இலக்கு. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயற்சித்து, 6 மாதத்திலும் தொடலாம். ஆறே நாட்களிலும் தொடலாம். அவரவர் விருப்பம்.

Personal ஆக மூன்று முறை 50000 plus தொட்டிருக்கிறேன் - நல்ல இடைவெளிகளில். இன்னும் உயரம் தொடும் எண்ணம் உண்டு. ஆனால் அது யாரோ தொடுவதால் இல்லை. என்னால் முடிவதால் ! Slogging கால் வலியற்று உயரங்களை தொட எனக்கு உதவுகிறது. உதவும்.

எல்லாம் சரி ..

10000 /15000 steps ஐ தினசரி நடந்துவிட்டு .. அமைதியாய் இருக்கும் ஆளுமைகளை நாம் பாராட்டுகிறோமா ?

அங்கே வரட்டும் நம் கவனம். (00.40 am)

September 10th

53050 / 10071 :

இரண்டு வியாபார சந்திப்புகள். 150 Km Drive. இரண்டு உறவினர்கள் சந்திப்பு. மற்றும் ... 10000 steps slogging.

Slogging பற்றி சில விஷயங்களை பகிர விரும்புகிறேன்.

* நடை வேகத்தில் Jogging - அது Slow Jogging - Slogging என்று இங்கு அழைக்கப்படுகிறது

* தலை வான் நோக்கி (30 degree அளவு இருக்கலாம்)

* கைகள், இடுப்பு, தோள்பட்டை யின் இயக்கம் வலது இடதாக - ஒரு குத்துச்சண்டை வீரனின் இயக்கம் போல ..

* மூச்சு சீராக. மூச்சு வாங்குகிறது எனில் நீங்கள் Fagging (Fast Jogging) செய்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். (Priyanalli Raghavan என்னுடன் Slogging செய்ய கற்க்கும்போது Fagging இல் இருந்தார். முன்னே சென்று கொண்டே இருந்தார். எங்கே செல்கிறீர்கள் என்று கேட்டவுடன் ... Slow Down ஆனார். SLogging வசம் வந்தது !)

* முகத்தில் சிரிப்பு அழகாக நிலைக்கட்டும். கூட ஒருவர் வந்தால் அழகாக, மூச்சு வாங்காமல், சிரித்த முகத்துடன்.. பேச முடிய வேண்டும்.

* Slogging க்கிற்கு - முன் Warm Up பயிற்சிகளும், பின் Stretching பயிற்சிகளும் ... நன்மை பயக்கும்.

* 50000 steps slogging செய்துவிட்டு மறுநாள் காலை எப்போதும்போல என் வேலைகளை செய்ய முடிந்தது.

* Slogging இல் வியர்வை உண்டு. அசதி உண்டு. Calories எரிக்கப்படும். ஆனால் ... வலி இருக்க வாய்ப்பே இல்லை.

* ஒரு நிமிடத்திற்கு 80 / 85 steps என்று ஆரம்பிக்கலாம். போகப்போக அதுவாகவே .. 90 /95 /100 /105 என்று வளர ஆரம்பிக்கும். ஆனால் அப்போதும், அதாவது 105 /110 என்று achieve செய்த பின்னும் ..

மூச்சு வாங்காது, வலி இல்லாது, சிரித்த முகத்துடன், வியர்த்து வீடு வந்து சேர முடியும்.

1. தண்ணீர் குடித்தல் நல்லது. SLogging க்கிற்கு முன், பின் மற்றும் slogging இன் போதும் - தேவைப்படும் நேரங்களில்.

2. Glucose / Electral / போன்ற Hydration விஷயங்களை கையில் வைத்துக்கொள்ளலாம் - தேவைப்படின். (சாக்லேட், மாத்திரைகளும் ..)

3. Head Phone பயன்படுத்தும்போது .. சாலைகளில் கவனம் இருக்கட்டும். ஆழ் கவனிப்பில் சமயத்தில் சாலைகளின் நடுவே சென்று விட வாய்ப்புண்டு. அதேபோல் வாகனம் எதிரில் வருமாறு பார்த்து Slogging செய்வது நன்மை பயக்கும்.

4. பெண்கள் வீட்டினை மையமாக வைத்து ஒரு circle இல் slogging செய்வது நலம். எப்போதும் 10 நிமிடத்தில் வீடு சேரும் அளவிற்கான radius போதுமானது. Google map இல் sharing செய்வது இன்னும் நன்மை.

5. பெண்கள் - மிளகாய்பொடி, சிறு கத்தி .. போன்ற பாதுகாப்பு விஷயங்கள் வைத்துக்கொள்ளுதல் அவரவர் சுதந்திரம். அதிகாலை நடையில் தேவைப்படலாம். (இந்தியாவில் Chain Snatching இப்போது கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கிறது)

6. வலி என்றால் .. ஆண் பெண் என்றெல்லாம் உடல் பார்க்காது. ஆகவே ... வலி என்றால் நின்று விடவும். உடன் வீடு செல்லவும். மறுநாள் நடந்து கொள்ளலாம்.

7. 50000 / 60000 / 70000 /100000 ... போன்ற எண்களை அடைய முயற்சிப்பவர்கள் அதற்கான பின் விளைவுகளை சந்திக்க தயாரானவர்கள். அவர்களை பார்த்து நீங்கள் செய்ய முயற்சித்தால் .. நீங்களும் அந்த பின் விளைவுகளை சந்திக்க தயாராகிறீர்கள் என்று அர்த்தம். பின் விளைவுகள் என்பது Positive Negative இரண்டும் சேர்ந்தது.

8. ஏற்காடு சேலம் நான் slogging செய்யும்போது, உடன் யாருமில்லை. எனக்கு ஏதாவது ஒன்று என்றால் நான் தான் பொறுப்பு என்று உணர்ந்து செய்தேன். Network இல்லா நேரங்களில் எதுவும் நடக்கலாம் என்ற risk எடுத்து நான் என் இலக்கை அடைகிறேன். இதை மனதில் கொள்ளாமல் ... நீண்ட தூர slogging ஏற்புடையதல்ல.

9. 10 K வில் யாரும் யாருக்கும் யாரும் எதுவும் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால் .. கேட்டால் உதவி செய்வது உடன் நடக்கும். ஆர்வத்தில் யாராவது அதிகம் நடந்தால், அந்த Graph மேலேறும் வேகத்தில் கீழே குறையும் என்று 10 K வுக்கு தெரியும் என்பதால் (உடலின் இயல்பே அதுதான் !) 10K பொதுவாக அமைதியாக இருக்கும். ஆனால் தனிப்பட்ட முறையில் தேவைப்படும் அக்கறையை கொடுக்கும்.

10. இது ஒரு Personal Best ஐ வெளிக்கொணரும் space. இங்கே வருபவர்கள் அவரவர் ' தன்னை / தன் உடலை ' அறிந்து வைத்திருப்பவர்கள் அல்லது அறிய முயற்சிப்பவர்கள். அவர்களை 10K மதிக்கிறது. அவர்களின் முயற்சிகளை நம்புகிறது. ஆதலால் .. இங்கு விவாதம் தேவை இல்லை. (உதவி தேவை எனில் கேட்கவும். நிறைய மனிதங்கள் உதவி செய்ய காத்திருக்கின்றன !)

Slogging பயிற்சியினை, எனக்கு தெரிந்த அனுபவத்துடன், Friend A Thon போன்ற நிகழ்வுகளில் கற்றுத்தர காத்திருக்கிறேன். சந்திக்கவும். SLogging கற்றுக்கொண்ட பின் .. உங்களின் நடை / ஓட்டம் /மென் ஓட்டம் பற்றிய பார்வை இன்னொரு நிலையை அடையும் என்பது உறுதி. முன் **வாழ்த்துக்கள்**. பயணிப்போம். பகிர்வோம். நல்ல எண்ணங்களை. நல்ல நட்பு நிமிடங்களை.

September 11th

53050 / 10061 :

Stop Talking, Start Walking & Simply Share your thoughts :

350 Km drive ஒன்று ஆரம்பம் மதியம். ஆதலால் காலையிலேயே 10000 முடித்துவிட எண்ணி, Slogging ஆரம்பித்தேன். 10061 / 97 = 103. 72 ...கிட்டத்தட்ட 104 Steps / Minute. வியர்வை வழிந்து, இலேசான அசதி ஆனால் துளியும் வலி இல்லை.

இன்று ரஹ்மானின் " தென் கிழக்கு சீமையிலே " பாடல் உடன் வந்தது. Gentleman, காதலன் என்று ஒரு புதிய அலைவரிசையை ரஹ்மான் ஆரம்பித்த நேரத்தில் .. " அவருக்கு கிராமத்து படம் " சரிவராது என்று ஒரு

சாரார் பேசிக்கொண்டிருந்தனர். அதற்கான ரஹ்மானின் பதில் தான் கிழக்கு சீமையிலே. (எப்படி சொன்னாலும் ராஜா ராஜாதான் !)

" தாய் வீட்டு பேரும், தாய் மாமன் சீரும் .. தெக்கத்தி பொண்ணுக்கொரு சொத்து சுகமே .. " - இன்னும் எனக்கு ஞாபகம் இருக்கிறது. இரு தங்கைகளுக்கும் தோளில் குடம் சுமந்து சென்று இருக்கிறேன். " தாய் மாமன் சீரோட வந்திட்டார் " என்று குரல் கேட்கும்போது உள்ளே ஒரு சொல்ல முடியா பெருமைதான். இரு தங்கைகளும் அப்போது பார்த்த பார்வைக்குள் இருந்த பாசத்தை .. எங்கும் ஒளித்து வைக்க முடியாது - என் உயிர் உள்ளவரை.

" செங்காட்டு மண்ணும் நம் வீட்டு பொண்ணும் கைவிட்டு போகக்கண்டா கண்ணீர் வருமே " .. தங்கை மாப்பிள்ளையுடன் வீடு விட்டு வெளியேறும் நேரம். முதல் தங்கையை அனுப்பும்போது கண்ணில் நீர் கோர்த்து நின்றேன். ஏன் எதற்கு என்று புரியவில்லை.. ஆனாலும் நீர் கோர்க்க ஆரம்பித்தது. அம்மாவின் அப்பாவின் கண்ணீர் பார்த்ததும் இன்னும் அதிகமான நீர்க்கோர்த்தலை ஒன்றும் செய்யமுடியாது, கையில் இருந்து விழும் பூவை பார்த்துக்கொண்டு நிற்பது போல் நின்றேன். இரண்டாம் தங்கை திருமணத்தில் சுதாரித்தேன். " இப்போ நீ அழுவியே " ன்னு சொல்லி சிரிக்க வைக்க முயற்ச்சித்தேன். ஆனாலும் முடியாது கண்ணில் நீர்க்கோர்த்தது.

" தங்கச்சி கண்ணில் கண்ணீரை கண்டா .. தன்மானம் கூட அண்ணன் விட்டு தருமே " .. இந்த நிலை இன்று வரை வரவில்லை. இரு மாப்பிள்ளைகளும் தங்கையை நன்கு கவனித்துக்கொள்கிறார்கள். தங்கைகளும் புகுந்த வீட்டின் தேவை அறிந்து வாழ்க்கையை வாழப் பழகி இருக்கிறார்கள். ஆனால் .. என் நண்பனின் தங்கை அழுதபோது, அவளின் மாமனாரின் காலில் விழுந்து மன்னிப்பு கேட்ட நண்பனை கவனித்து இருக்கிறேன். மிகவும் கோபமான, தன்மானம் நிறைந்த அவன் அன்று அப்படியே ஒரு பூனைக்குட்டி போல் அமைதியாக இருந்தான். சில மாதங்களுக்கு முன் அதே மாமனார் அவனிடம் வந்து மன்னிப்பு கேட்டிருக்கிறார். என்னிடம் சிரித்து கொண்டே சொன்னான் .. " சாதாரணமா இருந்தா உண்டு இல்லைன்னு பாத்திருப்பேன். தங்கச்சி கண்ணுல தண்ணி பாத்திட்டேன் .. அதனால .. .. நமக்குள்ள இருக்கிற வீரம் எல்லாம் எங்கேயோ போயிடுச்சி "

" பாசத்தை பங்கு போட பட்டா இல்லையே " .. இப்போதும் தங்கை வீட்டுக்கு செல்வது என்றால், Xylo வின் பின்புறம் அனைத்தும் அம்மாவின் " மாதா மாத சீரால் " நிரம்பும். அரிசி, சக்கரை, புளி, கோதுமை ... " ஏன்மா " என்று நான் கேட்டால் ..

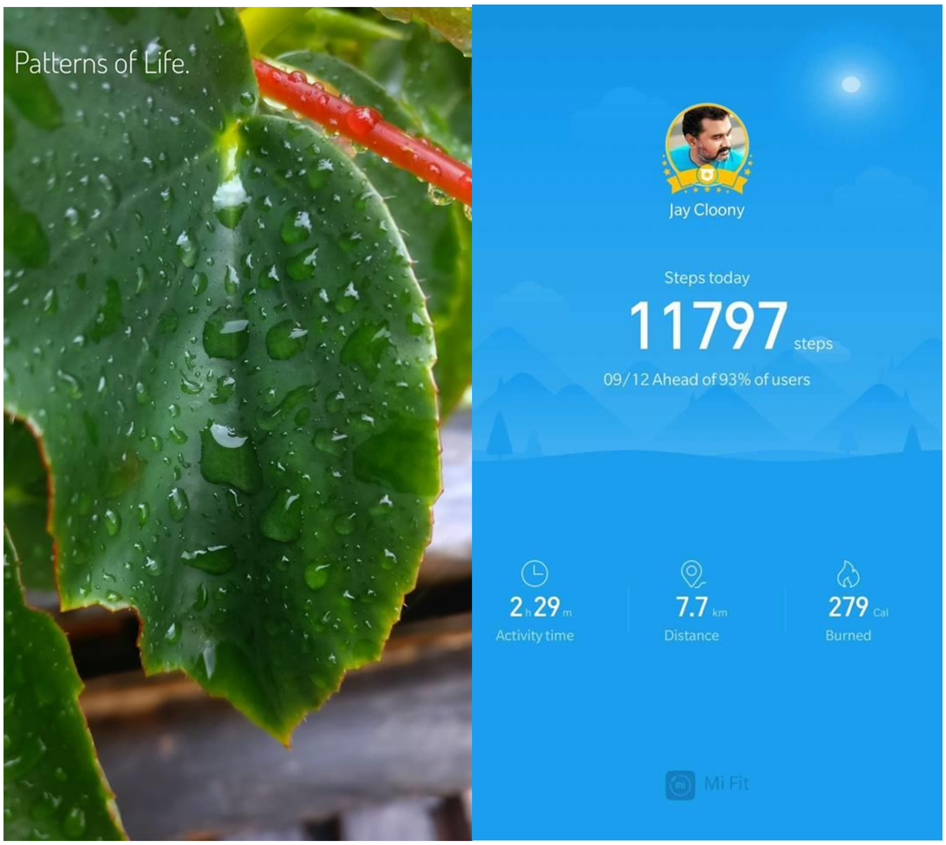
" அவங்களால வாங்க முடியும். ஆனால் நீ கொண்டுபோய் கொடுத்தா அவளுக்கு சந்தோஷம் டா " என்று சொல்லும் அம்மாவின் அறிவு .. சாதாரண மனிதர்களுக்கு புரியாது.

" அம்மா கொடுத்தாங்களா " என்று ஆசையாய் பார்க்கும் தங்கையை பார்த்தும் ஆச்சர்யப்படுகிறேன். அவர்களை பொறுத்தவரை அவை அரிசி, சக்கரை, புளி, கோதுமை அல்ல... ஏதோ ஒரு Non Verbal Communication ... !

இந்த உலகிற்குள் "அண்ணன் தங்கை "என்று ஒரு தனி உலகம் உண்டு. ஒரே ஒரு பார்வையில் " அம்மா ஒன்னும் இல்லையே " என்று கேட்டுவிடும் அண்ணன்களும், " உடம்பை பார்த்துக்கோண்ணா " என்று இன்னொரு தாயாய் வழி அனுப்பும் தங்கைகளும் உள்ளவரை ..

இந்த உலகம் பாசக் கரங்களால் யாருக்கும் தெரியாமல் பிணைக்கப்பட்டு இருக்கும் !

(வெறுமனே நடந்து 10 K என்று போடுவதை விட .. நல் உணர்வுகளை பகிர்வோம். இரண்டு மணி நேரமாவது நமக்கான உணர்வுகளின் வாழ்வாக அமையட்டும் !)



September 12th

53050 / 11797 : (நீண்ட நாளாக .. இந்த Personal Best அப்படியே இருக்கிறது. இந்த வாரத்தில் கை, இல்லையில்லை .. கால் வைப்போம் !)

21 வருட NLP பயிற்சியாளர் வாழ்வில், மனிதர்களை படித்து, படித்து, வியந்து, கோபப்பட்டு, யதார்த்தமாகி, ஆச்சரியப்பட்டு ... பின் .. இப்போதெல்லாம் சிரிக்கும் பக்குவத்திற்கு வந்தாயிற்று. அப்படியான சுவாரஸ்ய மனிதர்களில் சில Patterns ஐ இங்கு கொடுப்பது பலருக்கும் உபயோகமாக இருக்கும் என்று தோன்றுகிறது.

PAttern 001 :

தான் இருப்பதை நிரூபிக்கும் விதமான entry ஒன்றை கொடுத்துவிட்டு, அதற்கு மனிதர்கள் எப்படி React செய்கிறார்கள் என்று கவனிப்பது. தான் நினைத்த Reaction வந்துவிட்டால் மகிழ்வது. இல்லை என்றால் .. மனிதர்கள் சரியில்லை என்று புலம்புவது. இவர்களுக்கு பாராட்டு வெளியில் இருந்து கிடைக்க வேண்டும். கிடைத்தால் ஆஹா ஓஹோ என்று புகழ்வது. கிடைக்கவில்லை எனில் சோர்ந்து " இந்த இடமே சரியில்லை " என்று புலம்ப ஆரம்பிப்பது. மாறும் வானிலைக்கு தக்க மாறும் மனிதர்கள் இவர்கள்.

They act with reference to external situations.

PAttern 002 :

திடீரென்று இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு active ஆக இருப்பது. அப்புறம் நான்கு வாரங்களுக்கு காணாமல் போய்விடுவது. மீண்டும் வந்து " இதோ நான் வந்திட்டேன் " என்று இருப்பை உணர்த்துவது. யாரும் கவனிக்கவில்லை எனில் மீண்டும் மறைந்து விடுவது. யாராவது எங்கே காணோம் என்று கேட்டால் .. உடனே entry ஆவது. பாராட்டு வந்தால் ஒரு மாதிரி, வரவில்லை எனில் ஒரு மாதிரி .. என்று இவர்களின் Graph ஏறிக்கொண்டும், இறங்கிக்கொண்டும் இருக்கும்.

They act for attention. The more attention they get, the more they act.

PAttern 003 :

குறைகளை சொல்லி புலம்பிக்கொண்டே இருப்பது. (சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் அல்ல). தான் சொல்லும் ஒவ்வொரு குறையும் நியாயமானது என்று தர்க்கம் செய்வது. ஒரு குறைக்கு செய்ய வேண்டியதை தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் செய்வது. ஒரே ஒரு குறையை பற்றி பேசி .. பல குறைகளை உருவாக்கி கொள்வது. அத்தனை குறைகளுக்கும் யாரோ ஒருவர் காரணம் என்று வேறு யாரோ ஒருவருடன் பேசுவது.

They look for Drawbacks / Problems / Inefficiencies to make a topic out of it. Solutions ? .. hahahaha.. They don't want it to be solved.

PAttern 004 :

தினசரி என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதை செய்துவிட்டு தூங்குவது. யாரும் பாராட்டினால் பெற்றுக்கொள்வது. யாரும் பாராட்டவில்லை எனில் அதைப்பற்றி எல்லாம் வருத்தப்படுவதில்லை. என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே - என்று ஒரு யோகிக்கான மனநிலையில் செய்ய வேண்டியதை செய்து .. ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்வுடன் கடப்பது.

They act with reference to their own intuitions and internal calls.

PAttern 005 :

தான் செய்ய வேண்டியதை செய்துவிட்டு, மற்றவர்களையும் பாராட்டிவிட்டு, வாழ்க்கையை முன்னோக்கி கொண்டு செல்லுதல். இவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கு உண்டான அனைத்து பிரச்சனைகளும் உண்டு. மற்றவர்களாலும் பிரச்சினைகள் உண்டு. ஆனாலும் " எந்த மேகமும் நிலையானதல்ல " என்ற பார்வையுடன் .. தான் செய்வதையும், மற்றவர்கள் செய்வதில் நல்லவற்றையும் பாராட்டிக்கொண்டே பயணிப்பார்கள். இவர்கள் " அப்படியே " இருப்பதையும் ... இவர்களிடம் பேசுபவர்கள் மட்டும் மாறிக்கொண்டே இருப்பதையும் .. இந்த மனிதர்கள் சிரித்த வண்ணம் கடந்துகொண்டே இருப்பார்கள்.

படிக்கும்போதே ... " அவருக்கு இந்த pattern, இவளுக்கு அந்த pattern .. " என்று தோன்றினால் ... அது அடுத்த Pattern. அதை பற்றியும், இன்னும் சில patterns பற்றியும் அடுத்து வரும் பதிவுகளில் கவனிப்போம்.

END OF PART - I

THANK YOU, SEE YOU SOON.