



ದೇಶಸಂಚಾರ:
ಮನಸ್ಸಿನ
ನವೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ,
ಅರಿವಿನ
ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ...



ನೂರು ಮಾತು ಕೊಡಲಾಗದ
ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಒಂದು ಅವುಗೆ
ನೀಡಬಲ್ಲದು

ನನ್ನ ಒಂಟಿತನ ನೀಗಿಸಿದೆ. ಯಾರ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿತಳಾಗದೆ ನನಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾತಿ ಅವರದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಭವ. ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಅವರಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದ್ದಾಗಲೂ 'ನಾನು ಒಂಟಿ' ಎನಿಸುತ್ತದಂತೆ. 'ಆಗಲ್ಲ ನಾನು ಖಿನ್ನಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನೇ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು 'ವೆಲ್‌ನೆಸ್' ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗೆ' ಹೋಗಿಬರುವೆ. ಆಗ ನನ್ನೊಳಗಿನ ತುಮುಲ ನೀಗಿ ಶಾಂತತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸ್ವಾತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ರಿಟ್ರೀಟ್ ಎನ್ನುವುದು ಗೆಳತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಉಲ್ಲಾಸದ ಶಕ್ತಿಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಬರುವುದಿದೆ.

ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದಿಟ್ಟತನದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಪಾರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸ. ಆದರೆ, ನನಗೆ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ನ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಆ ಒಂದು ಪಯಣದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯಂತೂ ಇತ್ತು. ಅದುವರೆಗೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಊರು, ದೇಶ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ 'ವಿಮೆನ್ಸ್ ಓನ್ಲಿ' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿದ್ದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುವಾಗ ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಮೆನ್ಸ್ ರಿಟ್ರೀಟ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಗ್ರೂಪ್ ನನ್ನ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ Mindfully Sorted ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬಂಗಾಳಿ ಮೂಲದ ಸಬರ್ಮಿತಾ ಇದರ ರೂವಾರಿ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ಜ್ಯೋತಿ ಪಾಂಡೆಯವರು ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು

ಪುಟ್ಟ ವಿವರಣೆ ನನ್ನ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಹೊಸತಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿತ್ತು. ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದವು. ಸಬರ್ಮಿತಾ ಅವರೊಡನೆ ಅಳುಕಿನಿಂದಲೇ ಮಾತನಾಡಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ವಿನಮ್ರ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವೂ ಬಂದೊದಗಿತ್ತು.

ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದಾಗಲೇ ತಾನೇ ಅದರ ಆಳ ತಿಳಿಯುವುದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಏನೇ ವಿವರ ಸಿಕ್ಕರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೇ ಅದರ ತಿರುಳು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ just go with the flow ಅನ್ನುವಂತೆ ಆ ಒಂದು ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಜಿಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಲು 15ರಿಂದ 20 ಸದಸ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಂದಿದ್ದರು. 30ರಿಂದ 70ರ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಇದ್ದರು. ಎಲ್ಲರ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ. ಯಾರಿಗೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಅಪರಿಚಿತರೇ. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಂದಿ ಬೆಟ್ಟದ ಸಮೀಪ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಿಚಯವಾದೆವು. ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಹೊಹೊ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ Strangers to friends ಎನ್ನುವಂತಾದೆವು.

ನಾನು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕೃಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಯಾವುದೋ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೊರಬರುವ, ಹಳೆಯ ಕಹಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿದ ದ್ವಂದ್ವ-ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸಿಗಲು ಕಥೆ ಹೇಳುವ-ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿದ್ದವು. ನಾವುಗಳೆಲ್ಲ ನಾವು ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ, ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು, ಹಠಾಶೆ, ನೋವು-ನಲಿವು, ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆವು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೇ ಪಾಠವೇ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಯಾವ ಹಂತ ಇಷ್ಟವಾದುದು, ಯಾವ ಭಾಗ ನೋವು ತರಿಸುವಂತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪಿನ ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳುಗರು ಬರಿ ಕಿವಿಗೊಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು,