



**ಗಿಡದ ರೆಂಬಿಕೊಂಬೆಗಳಲಿ
ಚಿಗುರು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದೆ,
ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಚೆಲುವು
ಗೆಲ್ಲುಗಂಬ ನಿಲಿಸಿದೆ**

-ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ

ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಾಗಾಯ್ತು. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಯಾಕೋ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಈಗ ಮಳೆ ಮತ್ತೆ ನನಪು ಮಾಡ್ತು. ಇನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡ್ತೇನೆ. ಒತ್ತಡ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತೆ” ಎಂದವನು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಳೆ ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭರವಸೆ ಮೂಡಿತು.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬೀಳುವ ಮಳೆಹನಿಗಳ ಸಂಗೀತ, ಮಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬರುವ ಹಿತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದ್ದೇ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಪುಟ್ಟದೊಂದು ಸುತ್ತಾಟ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು - ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಲೋಚನೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಮಳೆಯ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಮಳೆ ಅನ್ನೋದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪಯಣ ಹೊರಡುವಾಗ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವಂತೆ. ಕೋಪ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆಂತೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಕಾರ್ಡಿಫ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಮಳೆಯ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ‘ಮಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ‘ರೈನ್ ಥೆರಪಿ’ ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಭಯ, ತೀವ್ರವಾದ ಕಳವಳ, ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಮಳೆ ಶಕ್ತಿಮದ್ದು ನೀಡಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಳೆಯಷ್ಟು ಮುದ ನೀಡುವ ಗೆಳೆಯ ಬೇರಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಹೇಳಿ? ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸಗಳೂ ಕೂಡ ಈ ರೈನ್ ಥೆರಪಿ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ನಲುಮೆಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್, ಆಗಬೇಕು, ಮೈಂಡ್ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮಳೆಯ ಪ್ರವಾಸ ಖಂಡಿತ ಈಡೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಳೆಗೆ ಮಣ್ಣು, ನೆಲ, ನದಿ, ಸಾಗರ, ಇಡೀ ಜೀವಸಂಕುಲ ಹೊಸ ಜೀವ ಪಡೆದಂತೆ ಮಳೆಯ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಸಮೃದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹನಿಗಳು ಎದೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆ



**ಮರಿ ಗುಡುಗು ಕಲೆವಾಗ
ಮಳೆಗಾಳಿ ಸೆಳೆವಾಗ
ಮರಗಿಡಗಳ ಎಳೆವಾಗ
ನಾವ್ಯಾಕ ಕೂತೇವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ನಾವ್ಯಾಕ ಅವಿತು ಕೂತೇವೂ
-ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ**