ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ

ಚಿತ್ತ – ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ 'ಮನಸ್ಸು' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥದ ಛಾಯೆಗಳು ಆ ಪದಕ್ಕುಂಟು. ಪತಂಜಲಿಮಹರ್ಷಿಯ 'ಯೋಗಸೂತ್ರ'ದ ಮೊದಲ ಸೂತ್ರವೇ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ತವೂ ನಾನಾ ಬಗೆಯ 'ವೃತ್ತಿ'ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. 'ಕ್ಷಣಚಿತ್ತ–ಕ್ಷಣಪಿತ್ತ' ಎಂಬ ಮಾತು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡದ್ದು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಂಕರರು ತಮ್ಮ ಸ್ತೋತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಚಿತ್ತವೂ ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತಸ್ಥಿತಿ, ಚಿತ್ತಾಧಿಕಾರ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಪದರೂಪಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಚಿತ್ತ ಭೌತಿಕವಾದ ಆಸೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಅಹಂಕಾರ, ಮಮಕಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ನಾನಾಬಗೆಯ ಕಿಲ್ಬಿಷಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದುಮುದ್ದಾದ, ಆಟ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಣ್ಣ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ. ಆ ಮಗುವಿನ ಮುಖ 'ಮುದ್ದು' ಬರುವಂತಕ್ಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶಭಾವ ಆ ಮಗುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ಅದೇ ಮಗು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಭೌತಿಕ ಲೋಲುಪತೆಯ ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಚಿತ್ತವು ಪದೇಪದೇ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಯಮದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಷ್ಟೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಅಭಾವವೇ ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ. ಧರ್ಮರಕ್ಷಾರ್ಥ ಮತ್ತು ನಿಯಮ ರಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟೊ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು! ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ. ನಾವು ಇದರ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಗೆ 'ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ' ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ನಾವು ಬದುಕುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಚಿತ್ತ' ಹಲವು ಅವತಾರಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲೂ 'ಚಿತ್ತ'ದ ಮೇಲೆ ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸಿದರೆ 'ಚೈತ್ಯಕಾಗ್ರತೆ' ದೊರಕುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಹಲವು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ 'ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ'ಯ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕೊಸರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. 'ಯಾಕೋ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಬಳಿ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥರು 'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎದ್ದು ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ತಿಲಕಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರಂತೆ. ಆಗ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು, 'ಇದೆಲ್ಲ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಭಾವ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಮಾತ್ರ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿನ್ನದೇ. ನಾನು ಕೇವಲ ನ್ಯಾಸಕಾರ ಎಂಬ ಭಾವ ತುಂಬಿಕೋ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರಂತೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಆ ಗೃಹಸ್ಥ ಬಂದು 'ನನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನನಗೀಗ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದನಂತೆ.

ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ. ಎರಡನೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಮೂರನೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ. ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯು ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ – ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಮನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮನೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳು ಹಿಂದೆ ಸರಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿವಾರಣೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ದೀನರ ಬಗ್ಗೆ ದಯೆ, ಸಮಾನಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ, ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳ ದಮನ, ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹ, ನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ, ಸರಳತೆ, ಸತ್ಸಂಗ ಮತ್ತು ನಿರಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಕಾಳಿದೇವಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ, ಶ್ರೀರಮಣರ ಸಂಪೂರ್ಣದಯಾದೃಷ್ಟಿ, ಚೈತನ್ಯರ ನಾಮಸಂಕೀರ್ತನೆ, ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಸರಳತೆ, ಬುದ್ಧಗುರುವಿನ ದಯಾಪರತೆ – ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಇದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವಗೆ ಜೀವನವೇ ಕರಿಮೋಡ ಮುಸುಕಿದಂತಿರುತ್ತದೆ!'

ನಾವು ಬುದ್ಧ, ಶ್ರೀರಮಣ, ಗಾಂಧೀಜಿ, ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ – ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ 'ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ' ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಳವಂಡಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವಷ್ಟೆ. ನಮಗೆ ಅದು ಬೇಕು; ಇದು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಆದಂತೆಲ್ಲಾ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವೀಗ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೂರಾರು ಆಮಿಷಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಇದ್ದೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ಇದೆಲ್ಲ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

■ **ಪುರಂಜೀವಿ**

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆ, ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ವಿಸ್ಮಯ.
  —ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ

- ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸುಲಭ. ನೀವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವೂ ಕಷ್ಟ.
  —ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆಶೀರ್ವಾದದಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪಾಠದಂತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.
  —ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ

- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದದ್ದರೂ ಜೀವನ ದೀರ್ಘವಾದುದಾಗಿದೆ.
  —ಎಮರ್ಸನ್

- ಸೇವೆಯೇ ಜೀವನ.
  —ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

- ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ತುದಿಗಾಣದ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ.
  —ನ್ಯೂಟನ್

- ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಶತ್ರು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಹೇಡಿತನ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವಾತಿರೇಕಗಳೇ ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು.
  —ಅರವಿಂದ ಘೋಷ್

- ಜೀವನದ ಭಯದಿಂದಲೇ ಸಾವಿನ ಭಯವೂ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವನು ಸಾಯಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
  —ಮಾರ್ಕ್ ಟ್ವೈನ್