ಕಸದಬುಟ್ಟಿ

ನಾಗರಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯೂ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಲು ನಾವು ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವಷ್ಟೆ? ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಡುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದು ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಕಸದಬುಟ್ಟಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕೆಲಸವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಲ್ಲೂ 'ಕಸ' ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.) ನಮ್ಮ ದೇಹ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ– ಇವೆರಡೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅರ್ಥಾತ್ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ತುಂಬಿ ಕೊಳೆಯ ತೊಡಗಿದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಾದು ಬಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಅನುಭವಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಅಹಿತ ಭಾವನೆಗಳೂ, ವಿಷಾದ, ನಿರಾಶೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ; ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವು ವಿಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವೆಂಬ ಕಸದಬುಟ್ಟಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ, ಮರವೆಗೆ ತಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ, ನಾರತೊಡಗುತ್ತದೆ; ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಸೇಡಿನ ಭಾವ, ಛಲ–ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮುರುಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಭಾವಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಸಹಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋದೇಹಿಯಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಸ್ಥ'ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಖಾಲಿಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಕೊಳೆಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ, ಕೊಳೆ ಕಲ್ಮಷಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಭಾವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಇಂಥ ಭಾವ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು– ಮೈತ್ರಿ (ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ), ಕರುಣೆ (ದುಃಖಿತರಿಗಾಗಿ ಮರುಕ), ಮುದಿತತಾ (ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸುಖವನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುವಿಕೆ) ಹಾಗೂ ಉಪೇಕ್ಷಾ (ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ತಾಟಸ್ಥ್ಯ)– ಈ ನಾಲ್ಕು 'ಸದ್ಭಾವ'ಗಳೇ ಸಾಧನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ದೇಹವಿದು ನೀನಿರುವ ಗುಡಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು, ಗುಡಿಸುವೆನು ದಿನ ದಿನವು ದೇವ ದೇವಾ! ಬುದ್ಧಿಯಿದು ನಿನ್ನೊಳುರಿಯುವ ದೀಪವೆಂದು ಅಮಲ ಚಿಂತೆಯ ತೈಲವನು ತುಂಬುವೆ' ಎಂಬ ಕುವೆಂಪುರವರ ಕವಿತೆಯ ಸಾಲುಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ವೈನತೇಯ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

★ ಎಲ್ಲರೂ ಮೌನವಾಗುವವರೆಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಾತನಾಡುವ ಶ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

-ತ್ರಿವೇಣಿ

★ ಉದಾರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಪರೋಪಕಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

-ಕುವೆಂಪು

★ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ದುರ್ಗುಣಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

-ತಿರುಕ್ಕುರುಳ್

★ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡದಿರುವುದು ಜಾಣತನ.

-ಬೆಟಗೇರಿ ಕೃಷ್ಣಶರ್ಮ

★ ವೈದಿಕರಿಗೆ ಹಿಂದೂ, ಕ್ಷತ್ರಿಯರಿಗೆ ಬೌದ್ಧ, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಜೈನ ಧರ್ಮ ಇರುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವಚನ ಧರ್ಮ ಇದೆ.

-ದೇವನೂರು ಮಹಾದೇವ

★ ಮಾನವ ದಾನವನಾಗುವುದು ಅವನ ಪರಾಜಯ, ಮಾನವ ಮಹಾಮಾನವನಾಗುವುದು ಅವನ ಚಮತ್ಕಾರ, ಮಾನವ ಮಾನವನಾಗುವುದು ಅವನ ವಿಜಯ.

-ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

★ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮುದ್ದಿಸಬೇಕು, ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದಂಡಿಸಬೇಕು, ಹದಿನಾರು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದನಂತರ ಮಿತ್ರನಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು.

-ಚಾಣಕ್ಯ

★ ಅಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಂತ ರೂಪಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ.

-ಗಳಗನಾಥ

★ ಕೆಟ್ಟವರು ಮತ್ತು ಸಜ್ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರವೆಂದರೆ, ಸಜ್ಜನರ ಮೈತ್ರಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟವರ ಮೈತ್ರಿ ಬಹುಬೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅಂತೆಯೇ ಬಹುಬೇಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಭರ್ತೃಹರಿ

★ ಸತ್ಯ ಹೇಳುವವನು, ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಗೆದ್ದವನು, ಶಾಂತಿ ಪಡೆದವನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಖಿ.

-ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ

★ ಸುಳ್ಳುಗಾರನಿಗೆ, ಮೋಸಗಾರನಿಗೆ ಸಜ್ಜನಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

-ಸಿಂಗರಾಜ

★ ನೀನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿ ಮಾಡು. ನಿನ್ನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗದ ವಾಗ್ದಾನವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಮಾಡಬೇಡ.

-ಬೈಬಲ್