

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಿವೆ—ಭೌತಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಲ್ಲ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಆಗ ಸರ್ವತೋಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದನ್ನೂ ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.

ಭೌತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಜಟ್ಟಿಯಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ದೀರ್ಘ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಲದು, ನರಬಲವೂ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, 'ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಉಕ್ಕಿನ ನರ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಜಗಜಟ್ಟಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಉಕ್ಕಿನ ನರ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಬಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬಹುದು.

ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವೂ ಸ್ವಸ್ಥವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಇದನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆ ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಬೋರ್ನಿವಿಟಾ, ಕಾಂಪ್ಲಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು—ಹೀಗೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಷ್ಟೂ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ

ಬೆಳವಣಿಗೆ - ೨

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಇರುವುದು. ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಹುಬೇಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಅವು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಪೈಲ್ಯಾನನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚಿಂತೆಗಳು, ಕಾತರತೆಗಳು, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಸಹಜ. ಇವುಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶ.

ಈ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುವು ಯಾವುವೆಂದರೆ : ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಭೌತಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹವಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಎರಿಕ್ ಪ್ರೋಮ್ ಹೇಳುವಂತೆ : 'ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯು ಅದರ ಅಭಾವದಷ್ಟೇ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.'

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ಕಾರ್ಯವೂ, ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಂತಹದೊಂದು ಕುರುಹನ್ನು ಎಂದರೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರುಹು ಬಾಹ್ಯತಃ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಂತರಿಕ ವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬಾರದೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವೇನಾಗಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಂದೆ ಅಂಕಿತವಾದ ಒಟ್ಟು ಕುರುಹುಗಳ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಫಲ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾವೇನಾಗಿದ್ದೇನೆಯೋ ಅದು ನನ್ನ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಮಸ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೊತ್ತದ ಫಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶೀಲ ಎಂದರೆ ಇದೇ. ಅದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಶೀಲವೂ ಆತನ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಮೊತ್ತದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಲವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಲವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಂ ಯತ್ಕೇನ ಸಂರಕ್ಷೇತ್

ವಿತ್ತಮೇತಿ ಚ ಯಾತಿ ಚ |

ಅಕ್ಷೀಣೋ ವಿತ್ತತಃ ಕ್ಷೀಣೋ

ವೃತ್ತಸ್ತು ಹತೋ ಹತಃ ||

'ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶೀಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಣದ

ನಷ್ಟ, ನಿಜವಾದ ನಷ್ಟವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೀಲವಿಲ್ಲದವನು

ಸತ್ತಂತೆಯೇ.'

'ಒಬ್ಬನು ಸರ್ವದಾ ಕೆಟ್ಟ

ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ, ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಅವನು ಅರಿಯದೆಯೇ ಅವು ಆತನ ಭಾವನೆಗಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆಯಾದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಫಲ ಕೆಟ್ಟುದಲ್ಲದೆ ಇರಲಾರದು. ಆದಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವನು ದುಷ್ಕನಾಗಿಯೇ ಇರುವನು. ಆತನಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನ ಕುಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಸಮುದಾಯವು ದುಷ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆತ ಆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರದಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಲೂ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರೆ ಆತನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರ್ಯಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಕೂಡ, ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಗೊಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ಆತನು ಸತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಬಲಾತ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಬ್ಬನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವಷ್ಟು ಸತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಗೊಡದು. ಅದು ಆತನನ್ನು ದುಷ್ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಆತನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವನು. ಹೀಗಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಶೀಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾದವನೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವನು.

'ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಲದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ; ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಇರಿ. ನಮ್ಮ ಕೀಳು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಯಾರನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟವರೆಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಲದಿಂದ ಒಂದು ಶೀಲವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶೀಲವನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ತಿದ್ದಬಹುದು. ಶೀಲವೆಂದರೆ ಪ್ರನರಾಮರ್ಶಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಪುನಃ ಪುನಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಶೀಲವನ್ನು ತಿದ್ದಬಹುದು.' (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪ್ರ. ೨೬-೨೭, ೩೦)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶವಿದೆ, ಅದೇ ಅವನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದೆವು. ಈ ಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಥವೇ, ಧ್ಯಾನ, ಜಪಾದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣವು ವವಿತ್ರವಾದಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು—ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಧೂಳನ್ನು ಒರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ.

ಆತ್ಮನಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲ, ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳೆದು ಸತ್ತ್ವ ಪ್ರಧಾನವಾದಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಡೆಯನಾಗುತ್ತಾನೆ—ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಡೆತನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಲ್ಲೇ ನಾವು ಗುಲಾಮರಂತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ನಾವು ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವೆಷ್ಟು ಗುಲಾಮರು ಎಂಬ ಅರಿವೇ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸುಖ ಬೇರಲ್ಲ ಸುಖವನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಬೇರಾವ ಸುಖವನ್ನೂ

ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ :

**ಯಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಚಾಪರಂ ಲಾಭಂ ಮನ್ಯತೇ ನಾಧಿಕಂ ತತಃ |
ಯಸ್ಯಾನ್ ಸ್ಥಿತೋ ನ ದುಃಖೇನ ಗುರುಣಾಪಿ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ ||**

‘ಈ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖ ಇನ್ನೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವನಿಗನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಖದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ದುಃಖದಿಂದಲೂ ಅವನು ವಿಚಲಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.’

(ಗೀತೆ, ೬.೨೨)

ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ — ಅಂತರಿಕ ಅರಾಜಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಭದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅರಾಜಕತೆ ಇದ್ದರೆ, ನೆರೆ ರಾಜ್ಯದವರು ಒಂದು ಅದನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆಯಿದ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜಯಕ್ಕಿಂತ ಆತ್ಮಜಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

‘ಮೊದಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರಂಗಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಭಿಕ್ಷುಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಟಿಸುವ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಂತೆ ನಾವು ಆಡುತ್ತೇವೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಿಜವಾದ ಭಿಕ್ಷುಕನೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಬಹುಶಃ ಧೃತ್ಯ ಒಂದೆ, ಮಾತು ಒಂದೆ ಆಗಿರುವುದು. ಆದರೂ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ! ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಭಿಕ್ಷುಕನ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಆನಂದಿಸುವನು. ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅದರಿಂದ ದುಃಖಿಸುವನು. ಈ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಒಬ್ಬನು ಮುಕ್ತ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬದ್ಧ. ಪಾತ್ರಧಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಭಿಕ್ಷಾವೃತ್ತಿ ನಿಜವಲ್ಲವೆಂದೂ, ಕೇವಲ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ನಟಿಸಿರುವನೆಂದೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಭಿಕ್ಷುಕನಾದರೂ ಆದೇ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವಭಾವವೆಂದೂ, ತನಗೆ ಅದು ಬೇಕಾಗಲೀ, ಬೇಡವಾಗಲೀ, ಸಹಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ನಿಯಮ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಮಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜ್ಞಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವು ಭಿಕ್ಷುಕರು.’

(ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪ್ರ. ೮೪-೮೫)

— ಸಂ.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಮುಖಾ ಮುಖ

ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ



ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನರ್ಮದಾ ನದೀ ತೀರದರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಘನಘೋರ ತಪ-ವೆಸಗಿ, ಅದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಿಯ ಪಡೆದ ಯೋಗಿ ತೋತಾಪುರಿ, ಒಂಟಿಸಲಗದ ಹಾಗೆ ದೇಶಾ-ದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದು ತಲುಪಿದನು ದಕ್ಷಿಣೇಶ್ವರದ ಭಾಗೀರಥಿಯ ತೀರಕ್ಕೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಿಗೆ ವೇದಾಂತ ದೀಕ್ಷೆಯ ನೀಡಿದನಂತರದ ಒಂದು ದಿನ, ಪಂಚವಟೀ ವಟವೃಕ್ಷದಡಿ ಧುನಿಯ ಹೊತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತನೇಕಾಂಗಿ. ನಟ್ಟರುಳು, ಘನ ಮಾನ, ಪ್ರಜ್ಞಲಿಸುವಗ್ನಿ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಸದ್ಧಿ-ರದೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಗಂಗೆ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯ ಈ ಮಾನಕ್ಕೆ ಕಡೆಗೋಲನಿಟ್ಟಂತೆ, ಕರ್ಣಗೋ-ಚರವಾಯ್ತು ತೋತಾಪುರಿಗೆ ಆ ಹೆಮ್ಮರದ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳು ರುಗ್ಗನಲುಗಿದ ಸದ್ದು!

ಬೆರಗಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆ ಸದ್ದಿನೊಡ-ನಿಳಿತಂದುದೊಂದು ಬೃಹದಾಕೃತಿಯ ಛಾ-ಯಾರೂಪ. ‘ತುಂಬ ಛಳಿಯಲ್ಲವೆ? ಬಾ, ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊ’ ಎಂದು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತ ನಸುನಕ್ಕ ತೋತಾಪುರಿಯ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿತು ಭೈರವರೂಪ : ‘ನೀನಾರು? ಇಲ್ಲೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?’ ಧೃತಿ-ಗೆಡದೆ ಮಾನುಡಿದನದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಿಯ ಯೋಗಿ : ‘ನೀನು ಏನೊ, ನಾನೂ ಅದೇ. ಬಾ, ಇಬ್ಬರೂ ಕೂತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ. ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿದೆ ಸಮಯ

ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಅದರ ಮೂಲರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದುದು ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ವಿಚಾರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದೊಡನೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಡನೆ ಸಮರಸಗೊಂಡ ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

‘ಜ್ಞಾನದ ಏಕೈಕ ಮೌಲ್ಯವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಿಸುವುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಿಷಯವನ್ನು ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅಜೀರ್ಣರೋಗಿಗಳಾಗದೇ ಇರುವುದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಇನ್ನು ನೀಲೋಣ, ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿ ನೀಡೋಣ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಆಲೋಚಿಸೋಣ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ, ಅದರಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಈ ರೀತಿ ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ’ (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ಸಂಪುಟ 3, ಪು. ೧೧೧)

ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ, ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬೇಕು.

ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೀತಿ ಎಂದು ನೈತಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಸುಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ನೀತಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆ, ಹಿಂಸೆ, ಕಳ್ಳತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ : ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸತ್ಯವಚನ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವನೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಗುಣ. ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆ, ಕಳ್ಳತನ ಮುಂತಾದ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೦೦

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಒಂದು ನದಿ. ಸದ್ಗುಣ ಅದರ ಸ್ನಾನಘಟ್ಟ. ಸತ್ಯವೇ ಅದರ ನೀರು. ಧೈರ್ಯ ಅದರ ದಡ. ದಯೆ ಅದರ ಅಲೆಗಳು. ಅಂತಹ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಪುರುಷರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.”

ಅನೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವನು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಂಚಕನು ತಾನು ಮಾತ್ರ ಹಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನ ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೈತಿಕತೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೀತಿಯಾಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ವಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ನೀತಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೂ ನೀತಿವಂತನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ

ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನೀತಿವಂತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಷ್ಟೇ ನೀತಿವಂತನಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಅವನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದೇ ಇದ್ದರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು; ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ‘ಅಸೂಯಾರಾಹಿತ್ಯವೇ ಅಹಿಂಸೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಅನೈತಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ನಿಜವಾದ ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಲಾರದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರ ಅನೈತಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸಮಾಜ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಜನರ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ದುಷ್ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಕರು ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸುಧೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೂ ಜನರು ನೀತಿವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಸಮಾಜ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸುಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೆಸ್ಲಿ ಸ್ಪೀಫನ್ ಎಂಬ ನೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ‘ನೈತಿಕತೆ ಆಂತರಿಕವಾದುದು. ನೈತಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು “ಹೀಗಿರು” ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು, “ಹೀಗೆ ಮಾಡು” ಎಂದಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ನೈತಿಕ ನಿಯಮವು “ಕೊಲ್ಲಬೇಡ” ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು “ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡ” ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವ ಏಕೈಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಶೀಲದ ನಿಯಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು.’ (Quoted in Swami Vivekananda: A Hundred Years Since Chicago, P.564-65)

ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣ

ಶೀಲ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಳೋಣ: ‘ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಸೇರಿ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು