ಪೋಷಕರೇ ಗಮನಿಸಿ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು-೨

(ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಚರ್ಚಿಸಿದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು : ೧. ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ, ೨. ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿ, ೩. ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ೪. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ೫. ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.)

೬. ಆತ್ಮನಿರೀಕ್ಷಣೆ : ಜೀವನವೆಂಬುದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ನಿರಂತರ ಪಯಣ. ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಆತ್ಮನಿರೀಕ್ಷಣೆ. ನಿಯಮಿತ ಆತ್ಮನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಗತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗುವಾಗ, ಅಂದಿನ ದಿನವೆಲ್ಲಾ 'ಏನನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ', 'ಏನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದೆ' ಮತ್ತು 'ಏನೇನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದೆ' ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾದರೂ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮರುದಿನ ತನ್ನ ನಡತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

೭. ಸ್ಮರಣಕ್ರಿಯೆ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಾರ್ಥನಾಶ್ಲೋಕಗಳು, ಸುಭಾಷಿತಗಳು, ವಚನಗಳು ಅಥವಾ ದಾಸರ ಪದಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಸ್ಫೂರ್ತಿಭರಿತ ಉಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ಏಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ / ದೊಡ್ಡವಳಾದಾಗ ಈ ಉದಾತ್ತ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡತೆ : ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಯವಾದ ನಡೆನುಡಿ, ಗಂಭೀರವಾದ ಭಂಗಿ, ಮನವೊಪ್ಪುವಂತಹ ಮುಖಭಾವ, ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮತ್ತು ಸುಲಲಿತ ಓಡಾಟಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂಭಾಷಣಾಕಲೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ತುಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಂತೆಯೂ, ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಬ ಮೆದುವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಮಾತನಾಡದಂತೆಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾತನಾಡದಂತೆಯೂ, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡುವಂತೆಯೂ, ಇತರರಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳನ್ನು ಮೃದುಭಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಮಗುವಿಗೆ ಮನ ಗಾಣಿಸುವುದು ಕೂಡ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

೯. ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು : ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿನೀತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಹಿರಿಯರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಭಾಗ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧೦. ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು : ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ರಮದ ಘನತೆ ಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಬಚ್ಚಲುಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವಂತೆಯೂ, ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆಯೂ, ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಒಗೆಯುವಂತೆಯೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

೧೧. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು: ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆಲೆಬಾಳುವುದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಸಬರಕೆ, ಬೂಟ್ಸುಗಳು, ಬಟ್ಟೆ, ಗಡಿಯಾರ ಮುಂತಾದ ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ.

೧೨. ಸಂಪರ್ಕ ಕಲೆ : ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು, ಭಾವನೆ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಸಭಾಕಂಪನ ಮತ್ತು ಲಜ್ಜೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಕಾತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾತ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಅಡುಗೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಅಧ್ಯಯನ – ಮೊದಲಾದ ಸೃಜ ನಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿರಿ.

ಭಗವದ್ಗೀತಾ ತತ್ತ್ವಸೌರಭ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಜ್ಞಾನದ ಮಹಿಮೆ

ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಯಾಂತಿ ದೇವವ್ರತಾ ದೇವಾನ್
ಪಿತೄನ್ ಯಾಂತಿ ಪಿತೃವ್ರತಾ: ।
ಭೂತಾನಿ ಯಾಂತಿ ಭೂತೇಜ್ಯಾ
ಯಾಂತಿ ಮದ್ಯಾಜಿನೋಽಪಿ ಮಾಮ್ ॥ (೯:೨೫)

"ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಪಿತೃಭಕ್ತರು ಪಿತೃಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಭೂತಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರು ಭೂತಗಳನ್ನೇ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರು ನನ್ನನ್ನೇ ಸೇರುತ್ತಾರೆ."

ಭಗವದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಗವದ್‌ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಭಗವದ್‌ಜ್ಞಾನವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ತಾನೇ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ತತ್ಪರಃ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ಜ್ಞಾನಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಮಚಿರೇಣಾಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥ (೪ : ೩೯)

"ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನೂ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನು), ಜ್ಞಾನನಿಷ್ಠನೂ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನೂ (ಆದ ಮುಮುಕ್ಷುವು) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಪರಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ."

ನಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕರ್ಮಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಇವೆರಡರ ಸಮನ್ವಯವಾಗಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್, ೧೧). ಅಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕರ್ಮ. ಜ್ಞಾನರಹಿತ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನರಹಿತ ಜ್ಞಾನ –ಇವೆರಡೂ ಅಂಧಕಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತೂ ಇದನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ: **ಯದೇವ ವಿದ್ಯಯಾ ಕರೋತಿ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಉಪನಿಷದಾ ತದೇವ ವೀರ್ಯವತ್ತರಂ ಭವತಿ** – "ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಸಮರ್ಪಕ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ."

ಕಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಹುದುಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯು ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೀ ನೀರೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಗ್ನಿ ಅದನ್ನು ಸುಡಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನವೂ ಇದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಜ್ಞಾನವು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ; ಮೊದಲು ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಳಚಿಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವೊಂದೇ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮವು ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕರ್ಮದ (ಅವಿದ್ಯೆ) ಮೂಲಕ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ದಾಟಿ, ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು – **'ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ'** ಮತ್ತು **'ಜಗದ್ಧಿತ'** – ಎರಡನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು. ಇಂಥವರನ್ನೇ **'ಆತ್ಮಹನೋ ಜನಾಃ'** ಎಂದು ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು; ಬಾಲಬುದ್ಧಿಯ ಜನರು ಆ ರೀತಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ (೫:೪). ಜ್ಞಾನವು ವಿಚಾರಪ್ರಧಾನ