

## ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೌರಭಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯದ ಬೀಜ

ಸುಮಂಗಲ ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗ, ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಐ.ಐ.ಪಿ.ಆರ್), ಬೆಂಗಳೂರು.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18787813>

### ABSTRACT:

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮಹತ್ವವು ಆತ ಪಾಲಿಸುವ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಮೌಲ್ಯಗಳೆಂಬ ಬೀಜಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆಯಂತಹ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಭಾವ ಹೊಂದುವುದು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಬದುಕು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸೌರಭವನ್ನು ತುಂಬಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಂದರ ಜೀವನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.

### KEYWORDS:

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆ, ಸಮತ್ವಭಾವ, ಜೀವನಾದರ್ಶ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಮಹತ್ವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅವನ ತತ್ವವೇ ವಿನಃ ಅವನಲ್ಲ. ಅವನು ಹಿಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಈಗ ಬಂದ, ಮುಂದೆ ಇರಲಾರ. ಆದರೆ ಆಟ ಮುಗಿಸಿ ನಿರ್ಗಮನದ ಮೇಲೂ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಗುರುತುಗಳು ಅವನ ತತ್ವ ಸಾರುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಆತ ಮಹತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆದರ್ಶವನ್ನಿಟ್ಟು ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವನು ಆತ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿ, ಮುಂದಣಿ ಜನಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯ ತರಹ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮೌಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು? ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಹುಳ.

ಮಾದರಿ ಯಾರೋ, ಅದರ ಯಥಾವತ್ ಅನುಕರಣೆಯೂ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚವೇ ಹಾಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ “ಆನೆ” ನಡೆದದ್ದೇ ದಾರಿಯೆಂದು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಮನವರಿಕೆ ನಡೆಯುವ ಮನವಿರಬೇಕು. ಈಗ ಮೌಲ್ಯದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ಹರಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಹೇಗೆಗೋ ಪ್ರಾಣಿಯಂತೆ ಬದುಕು ಬದುಕುವ ಬದಲು ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ನೈತಿಕತೆ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ

ಕೂಡಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ದಾರಿಯ ತೋರುವ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಬೀಜವೇ 'ನಂಬಿಕೆ' ಎನ್ನುವ ತತ್ವ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುವುದು. ಯಾವುದರೊಡನೆ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕರುಣೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆಯಂತಹ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ರೂವಾರಿ ನಾವೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಿ, ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಪಥದಿ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೀಜದಂತಿರುವ ರೂಪವೇ ಮೌಲ್ಯಗಳು.

**ಸತ್ಯ:**

ಎಂದರೆ ವಾಸ್ತವ, ನಿಜ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತದ್ದು. ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ. ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವುದು. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ನಡೆದ.

**ಅಹಿಂಸೆ:**

ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಕೂಸು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಘನತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಿಂಸೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶದೊಡನೆ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಒಳಿತು.

**ಪ್ರೀತಿ:**

ಮಾಂತ್ರಿಕನ ಮಂತ್ರದಂಡದಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ಮಗು, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ, ಸಮಾಜ-ಮಗು ಇತ್ಯಾದಿ. ರಾಮ ತಂದೆಯ ವಚನವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದನು. ಭರತನು ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ ಸಹೋದರ ಪ್ರೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಆತನ ಪಾದುಕೆಯನ್ನೇ ಸಿಂಹಾಸನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ. ಶ್ರವಣ ಕುಮಾರನು ಅಂಧ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟರೆ, ಇಂದು ದುಡ್ಡಿನ ಮದದಲ್ಲಿ ತುತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸತಿ-ಪತಿಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಂದ್ರೆಯವರು "ರಸವೇ ಜನನ, ವಿರಸ ಮರಣ, ಸಮರಸವೇ ಜೀವನ" ಎಂದಿರುವುದು. ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ "ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಹೂವು ಅರಳಿತು ಹೇಗೆ?" ಎನ್ನುವ ಕವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕದನವಿರದು. ಬುದ್ಧ ಕ್ರೌರ್ಯದ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತಿದ್ದ ಅಂಗುಲಿಮಾಲನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿದ.

**ಗೌರವ:**

ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವಿಂದು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. “ಅಹಂ”ನ ಕೋಟಿಯೊಳಗೆ ಬಂಧಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಗುರು, ಹಿರಿಯರು - ಎಲ್ಲರನ್ನು ಅಹಂ ಬಿಟ್ಟು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಸಮನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು.

**ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ:**

ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರ್ಯ ಅಪಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಕೃತಕವಾಗಿರುವುದರ ಜತೆಗೆ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಆದಕ್ಕೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

**ತಾಳ್ಮೆ:**

ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಸಹನೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾಳ್ಮೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಚೊತೆಗೆ ಮೂರ್ತಿಯಂತೆ ಪೂಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲಸ ಶಕ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಂತೆ.

**ಕರುಣೆ:**

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಇರಬೇಕು.

**ಕೃತಜ್ಞತೆ:**

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಪರೋಕ್ಷ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು.

**ಸಮತ್ವ:**

ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆ, ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿರಬೇಕು. “ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ” - ಎಂಥದ್ದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಇರುವುದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ, ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವಂತದ್ದು. ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದರೆ ಪರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗಿದರೆ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಜೀವನ ನಿಷ್ಫಲವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನದಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಹಿಗ್ಗದೇ ಕುಗ್ಗದೆ ತಕ್ಕಡಿಯ ದಂಟಿನಂತೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಕಡಲಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ ಯೋಗ.

**ಚಿಂತೆಯ:**

ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಯ ಸಾಧಿಸಿದವನು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯದ ಹಿಡಿತ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಸುರಪಾನ ಮಾಡಿದ ಕೋತಿಯ ತರಹ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ ಯಾವುದರ ಅರಿವು ಕೂಡ ಇರದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಎಸಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೌರಭಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುವ ಮಹಾನ್ ಮೌಲ್ಯ.

ಕಳಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ  
ಹಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ,  
ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬೇಡ  
ಇದೇ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ

- ಬಸವಣ್ಣ

ಜೀವನ ಪಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂಬ ಪರಿಮಳದ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಅರಳಿಸಿ, ಸೌರಭ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬದುಕು ಹಸನ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ನಿರ್ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಆಶ್ರಯದಾಯಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವ ಮೌಲ್ಯದ ಬೀಜಗಳು ಜೀವ ತುಂಬುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಮೌಲ್ಯದ ಬೀಜಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೂಡ, ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ರತ್ನಗಳಂತೆ ಕಾಂತಿಯ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

### ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಸ್ವಾಮಿ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾನಂದ, (2015), ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ಬೆಂಗಳೂರು: ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ.
2. ಗುಂಡಪ್ಪ ಡಿ. ವಿ., (2010), ಜೀವನಧರ್ಮಯೋಗ (ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ ತಾತ್ಪರ್ಯ), ಮೈಸೂರು: ಕಾವ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಾಶನ.
3. ಬಸವರಾಜು ಎಲ್. (ಸಂ), (2009), ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ಶ್ರೀ ಮುರುಘಾ ಮಠ.
4. ಬೇಂದ್ರೆ ದ. ರಾ., (1998), ಅರಳು ಮರಳು (ಕವನ ಸಂಕಲನ), ಧಾರವಾಡ: ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ.
5. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಜಿ. ಎಸ್., (2013), ಸಮಗ್ರ ಕಾವ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಅಭಿನವ ಪ್ರಕಾಶನ.
6. ರಾಮಚಂದ್ರ ರಾವ್ ಎಸ್. ಕೆ., (2006), ಭಾರತೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಕಲ್ಪತರು ರಿಸರ್ಚ್ ಅಕಾಡೆಮಿ.
7. ಸುಧಾ ಮೂರ್ತಿ, (2018), ಬದುಕಲಿ ಕಲಿಯಿರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಮೆಹ್ಲಾ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್.
8. ಧರ್ಮಾನಂದ ಕೋಸಂಬಿ, (1957), ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ, ಮೈಸೂರು: ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
9. ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮಾ ಎನ್., (2005), ಶ್ರೀಮದ್ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ, ಬೆಂಗಳೂರು: ರಾಮಾಯಣ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿ.
10. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ರಾವ್ ಎಚ್. ಆರ್., (2018), ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಸ್ವಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್.