

4th Class Minutes / Class Notes (22nd January 2026, Thursday)

Ayurveda and Indian Philosophical Systems: Health, Rebirth, and Darshanas

THE EIGHT PILLARS OF HEALTH (ASHTANGA)

Kāyabālagrahordhvāṅgaśalyadamṣṭrājarāvṛṣān |
Aṣṭāvaṅgāni tasyāhuścikitsā yeṣu samśritā ||

Translation: "Internal medicine, Pediatrics, Psychiatry, ENT/Ophthalmology, Surgery, Toxicology, Geriatrics, and Aphrodisiac therapy are the eight branches on which all treatment is based."

VERSE INSIGHT

- **Full Spectrum:** Ayurveda is not just "home remedies." It is a **complete medical system** divided into eight specialized departments.
- **Why Eight?** These branches cover the human experience from **conception to old age**, and from the **physical body to the invisible mind**.
- **Samshrita (Dependence):** All medical treatment (Chikitsa) in the world is contained **within these eight categories**.
- **Foundations of Daily Life** – Kaya bala graha urdhvanga . **Protection and Transformation** – Shalya damshtra jara vrushan
- **Regenerative Medicine:** Jara & Anti-Aging , Damshtra & Environmental Health: "**invisible toxins**" (microplastics, pollution). These branches of Damshtra are more relevant today than ever.

SPECIALIZED HEALTHCARE

Holistic Specialization: Today, we have "General Medicine," "Pediatrics," and "Surgery." Ayurveda created these categories 5,000 years ago to ensure that no part of human suffering was ignored. Treatment is **Samshrita** (anchored) in these branches, but the patient is **one whole person**. You don't just treat the "eye" or the "stomach"—you treat the life force moving through all of them

HOLISM VS. REDUCTIONISM



Modern medicine is often **reductionist** (treating a single organ or symptom). Ancient Shastras are **systemic**.

Modern medicine is moving away from "Reductionism" (looking at one organ) toward "**Systems Biology**" (how everything interacts). Ayurveda has always been a "Systems" science.

- **Veda Kala Insights:** Health was seen as an equilibrium between the individual and the universe. This aligns with modern **Systems Biology**, which looks at the complex interactions within biological systems.





The Equation of Health: In Ayurveda, health is not just the absence of disease, but a state of balance.

Let's look at health not as a feeling, but as a balanced biological equation:

Health = sum of (Dosha_{Balance} + Agni_{Strength} + Dhatu_{Integrity}) * Samskara_{Habits}

If any variable in this sum is zero or negative, the system (the body) fails

The Variables:

- o Dosha: Your biological fundamentals.
- o Agni: Your metabolic fire (The "Engine").
- o Dhatu: Your tissues (The "Structure").
- o Samskara: The daily actions you take to "remember" your health



"Superstition is simply science that we haven't developed the tools to measure yet. Just as we couldn't see microbes before the microscope, we are only now developing the '**mental microscopes**' (Quantum Physics) to see the reality of Punarjanma."

"Rebirth is not a matter of 'belief' vs. 'superstition.' It is a matter of **Information Science**. Just as energy cannot be destroyed (Thermodynamics), and data can be transferred from an old hard drive to a new one (Computing), Punarjanma is the science of how Chetana (Consciousness) preserves its data across different biological cycles."



1. BIOLOGICAL MECHANISM: EPIGENETICS

Modern science has moved past the idea that we only inherit "eye color" or "height." We now know about **Epigenetic Inheritance**.

- **"Chemical Memory"**: While your DNA sequence doesn't change, chemical tags (methyl groups) are added to your DNA based on your ancestors' experiences.
- **Example**: If an ancestor faced a period of extreme fear or famine, their body developed "survival tags." These tags can be passed down for **at least 4 generations**.
- **Ayurvedic Link**: This is the scientific equivalent of Anushanga—the persistence of a trait. When Ayurveda talks about Purvajanma, it is referring to the **latent biological and psychological data** you carry from the "stream of life" that preceded you.

1. BIOLOGICAL MECHANISM: EPIGENETICS

The idea that the mental state and experiences of ancestors influence the Prakriti (constitution) of the offspring. If we can inherit a grandfather's anxiety, why can't we inherit the "residue" of a previous consciousness?

Dr. Ian Stevenson's study at UOV - "double-blind study"
They documented over 2,500 cases of children who claimed to remember past lives.

2. PSYCHOLOGICAL MECHANISM: OF THE "COLLECTIVE UNCONSCIOUS"

- **Theory:** Carl Jung proposed that humans share a "Collective Unconscious"—a reservoir of memories and archetypes inherited from our species' past.
- **Ayurvedic Bridge:** Ayurveda takes this a step further. It suggests that this "reservoir" isn't just collective, but also individual (**Sukshma Sharira**). Reincarnation is simply the individual consciousness accessing its specific "cloud storage" from previous lives.
- **Innate Fears:**

Why is a baby often naturally afraid of snakes or loud noises without ever being harmed by them? This is "inherited memory."

3. THERMODYNAMIC LOGIC: CONSERVATION OF ENERGY

In physics, the **Law of Conservation of Energy** states that energy cannot be created or destroyed, only transformed.

- **Argument:** If "consciousness" is a form of energy (or information), where does it go when the biological "hardware" (**the body**) fails?
- **IKS Link:** Ayurveda views the Atma (soul) as the ultimate source of **Chetana** (consciousness). Just as energy shifts from potential to kinetic, the subtle body (Sukshma Sharira) carries the "data" of past experiences into a new physical frame.

BUT ARE THERE NO "ERROR" IN MY JUDGMENT
ARE WE SIMPLY THE ROBOTS?

Card game analogy

In Ayurveda: We acknowledge that while our Prakriti (constitution) and Samskaras (tendencies) are 'causes' from the past, the **Prajna** (intellect) gives us the 'Free Will' to act in the present. If Free Will didn't exist, Ayurveda wouldn't suggest **Pathya (disciplined lifestyle) or Chikitsa (treatment)**, because everything would be unchangeable.

Your Free Will is the '**Karana**' (**Cause**) for your future. So, while we are influenced by the past, we are not imprisoned by it.



1. ON FREE WILL: PRAJNAPARADHA

- **Reference:** Charaka Samhita, Sharira Sthana, Chapter 1, Verse 102
- **Concept:** Charaka defines Prajnaparadha as the improper use of Dhi (intellect), Dhriti (restraint), and Smriti (memory).
- **Logic:** The very fact that we can "misuse" our intellect proves that we have the freedom to choose between Pathya (wholesome) and Apathya (unwholesome). Free will is the tool we use to break the cycle of past causes.

2. ON REBIRTH: CHATURVIDHA PARIKSHA (THE FOUR EVIDENCES)

Reference: Charaka Samhita, Sutra Sthana, Chapter 11, Verses 7-30

The Evidences (Pramanas):

- **Aptopadesha** (Authoritative Testimony): The Vedas and realized Sages (Aptas) who are free from prejudice state that the soul is eternal.
- **Pratyaksha** (Direct Observation): Observing that children differ from their parents (variation) and possess instinctive skills like sucking milk without being taught (Saha-ja Pravritti).
- **Anumana** (Inference): Inferring a past life because every "effect" (the current body/mind) must have a "cause" (Karya-Karana). From a seed comes a fruit; from a past life comes the present.
- **Yukti** (Logical Reasoning): The combination of Sattva (mind), Atma (soul), and Sharira (body) is a continuous process. Just as a potter makes a pot with clay and effort, the Soul creates a new body through past actions.

"Charaka teaches us that while Daiva (past karma) provides the 'seed,' Purushartha (human effort) provides the 'soil and water.' Without your Free Will (effort), the seed of the past cannot manifest. Therefore, we are not just victims of our past; we are the architects of our future."

WHERE DO MY TRAITS COME FROM?

1. THE SIX FACTORS OF EMBRYO DEVELOPMENT (SHADGARBHAKARA BHAVAS)



CHARAKA EXPLAINS THAT A HUMAN IS NOT JUST A PRODUCT OF THE MOTHER AND FATHER. WE ARE A COMBINATION OF SIX FACTORS (SHARIRA STHANA 3.3):





Ayurvedic Factor	Source	Modern Scientific Parallel	Inherited Traits/Data
Matruja	Mother	Mitochondrial DNA / X-Chromosome	Formation of soft organs (Heart, Liver, Spleen), Blood, and Glands.
Pitruja	Father	Nuclear DNA / Y-Chromosome	Structural elements: Bones, Teeth, Ligaments, Hair, and Nails.
Atmaja	Soul	Consciousness / Life Principles	Lifespan, Sensory perception, and the fundamental "Self - realization" (Identity).
Sattvaja	Mind	Epigenetics / Transgenerational Memory	Temperament, Memory, Phobias, and Instincts (The "Data" of past lives).,Character, Attachment, Likes/Dislikes
Satmyaja	Suitability	Environmental Adaptation	Immune resilience, Vitality (<i>Virya</i>), and metabolic health, Energy
Rasaja	Nutrition	Nutrigenomics	Growth, tissue formation, and general bodily strength.



Example: Two brothers have the same parents and eat the same food, but one is a calm monk and the other is a fiery athlete. This difference comes from their own past

EVIDENCE OF PAST LIFE TRAITS (ATMAJA & SATTVAJA)

In Sharira Sthana 3.10, Charaka asks: "If the soul is the same, why is one person a servant and another a king? Why is one intelligent and another dull?"

- **Reference:** He attributes this to **Purva-deha-krita-karma** (actions performed in the previous body).
- **Specific Traits:** Traits like **Smriti** (memory), **Bhaya** (fear), and **Krodha** (anger) seen in infants without any prior experience in this life are cited as direct evidence of the Sattvaja influence from a previous birth.

ATULYAGOTRIYA LOGIC (THE GENETIC VS. KARMIC MIX)

The Atulyagotriya chapter emphasizes that for a "perfect" child, it isn't just the physical purity of sperm and ovum (**Shukra-Shonita**) that matters, but also the Sattva (mental state) of the parents at the time of conception.

- This suggests that the "frequency" or mental state of the parents acts as a magnet to attract a soul with similar mental attachments.

"According to the Atulyagotriya and Mahati Garbhakara chapters, you are 33% your parents (Physical), 33% your environment/nutrition (Satmya/Rasa), and **33%**

YOURSELF (Atmaja/Sattvaja). This last 33% is your 'internalized' Punarjanma—the unique mental blueprint you brought with you."

Ayurveda's Holistic Approach To Health Principles And System biology

Kāyabālagrahordhvāṅgaśalyadamṣṭrārāvr̥ṣān |

Aṣṭāvāṅgāni tasyāhuścikitsā yeṣu saṁśritā ||

Translation: "Internal medicine, Pediatrics, Psychiatry, ENT/Ophthalmology, Surgery, Toxicology, Geriatrics, and Aphrodisiac therapy are the eight branches on which all treatment is based."

highlighting the eight pillars of health in Ayurveda. These pillars demonstrate that Ayurveda is a **complete medical system**, not just home remedies, covering everything from internal medicine to aphrodisiacs.

- It covers the **entire lifespan** from conception (Vrisha) to old age (Jara) and addresses both **physical**

(Kaya) and invisible (Graha) aspects of health.

- The medical treatments described in Ayurveda are categorized into these eight branches, with sub-branches falling under them.

- The first four pillars—Kaya, Bala, Graha, and Urdhvanga—form the **foundation of daily life**, while Shalya, Damstra, Jara, and Vrisha - relate to **protection and transformation**.

- **Regenerative medicine (Jara)**, focused on anti-aging and maintaining vitality, was explained in Ayurveda long ago.

- Damshttra: Environmental health and invisible toxins, now discussed as microplastics and pollution, were termed 'visha' and addressed.

Ayurveda treats the person as a whole, understanding the **interconnectedness** of the body;

For example, foot massage (Padabhyanga) is believed to improve eyesight. This holistic approach contrasts with modern medicine's reductionist view, which often focuses on individual organs.

Ayurveda emphasizes **system biology**, recognizing the intricate interactions within the body, similar to the elements required for a plant to grow.

The concept of '**yat pinde tad brahmande**' (as is the microcosm, so is the macrocosm) signifies that internal bodily processes mirror external universal principles.

- Health in Ayurveda is an equation involving the balance of Doshas, optimal Agni (metabolic fire), integrity of Dhatus (tissues), and positive Sanskaras (habits).

Rebirth and Consciousness in Ayurveda

The concept of **rebirth (Punarjanma)**, is not a superstition but an information science.

Analogous to **energy conservation** (thermodynamics) or **data transfer** between devices, the 'Atma' or consciousness is believed to persist even when the physical body fails.

Epigenetic inheritance, now a modern scientific concept, was explained through '**Anushanga**' in Ayurveda, which put forward that pre-determined **manasika bhavas** (mental states) are inherited. This includes the influence of ancestors' experiences on an offspring's '**Prakriti**'.

Research evidence:

1. Dr. Ian Stevenson's double-blind study at the University of Virginia, involving 2,500 cases of children recalling past lives, provides **empirical evidence for rebirth**.
2. These cases, like that of Lugdi Devi from India, showed remarkable accuracy in recalling details, suggesting a transmission of memories beyond genetic inheritance. This research led to the establishment of a university branch dedicated to **transgenerational studies**.
3. Carl Jung's concept (jungian psychology) of **collective unconsciousness** and **archetypes** is also a study of Research, though Ayurveda goes further, suggesting an individualistic '**Sukshma Sharira**' (**subtle body**) that retains memories and talents across lifetimes. The example of a naturally gifted singer suggests that such talents might be carried over from previous births. This understanding helps explain why some individuals possess **innate abilities** or face **certain challenges in life despite effort**.

Free Will and Ethical Conduct

While acknowledging **inherited predispositions (Given by Daiva)**, Ayurveda emphasizes free will (**Purushartha**).

- **The card game analogy illustrates this:** we are dealt a hand/Given cards after shuffling (inherited traits), but how we play it (our actions and choices) is up to us.

- **The example of a person with trust issues** with everyone/everything they see highlights how past

experiences (possibly getting cheated as a major incident from previous lives) can manifest as **present psychological patterns**.

- A Vaidya's role involves addressing the patient's holistic well-being, starting from **building their trust**, before treating specific physical ailments.

Ayurveda explains free will through concepts like '**Prajnaparadha**' – knowingly doing something harmful despite having the intellect to understand its negative consequences. Example: Sleeping late and watching screens though it is not good for you.

This implies that while certain circumstances are inherited, **our conscious choices and actions ('karya') in the present become the 'karana' (cause) for our future**. To achieve a better future or '**janma**', one must follow the right path and avoid Prajnaparadha.

Evidences and Garbhakar Bhavas

Charaka's '**Chaturvidha Pariksha**' outlines four evidences: **Aptopadesha** (teachings of sages/Vedas), **Pratyaksha** (direct observation), **Anumana** (inference), and **Yukti** (logical reasoning). These evidences support the understanding of free will and the eternal nature of the soul. **Example:** The observation of children possessing skills not shared by their parents points to inherited abilities from previous births.

The concept of '**Shad Garbhakar Bhavas**' explains the six factors contributing to human traits at conception: **Matruja** (mother's traits, like soft organs), **Pitruja** (father's traits, like structural elements), **Atmaja** (soul's contributions, like lifespan and sensory perceptions), **Satvaja** (mind/temperament, including anger, memory, phobias), **Satmyaja** (environmental adaptations and metabolic energy), and **Rasaja** (nutrition-driven tissue formation).

The different temperaments of siblings from the same parents, for instance, are attributed to 'Atmaja' and 'Satvaja' factors, reflecting 'samskaras' carried from past lives.

Ayurveda emphasizes the mental state of parents during conception and purification rituals ('**Pumsavana Karma**') to ensure a favorable environment for the incoming soul, highlighting the intricate interplay of inherited and chosen factors in shaping an individual.

Darshanas: Schools of Indian Philosophy

The session then transitioned to an introduction to '**Darshanas**', which are scientifically documented theories and philosophical schools in India. These philosophies aim to help individuals understand themselves, their place in the universe, and how to live a better life. There are six main '**Astika Darshanas**' (orthodox schools):

- Nyaya Darshana: Advocated by Gautama Rishi.
- Vaisheshika Darshana: Advocated by Kanada Rishi.
- Samkhya Darshana: Written by Kapila Muni.
- Yoga Darshana: Written by Maharshi Patanjali.
- Poorva Mimamsa: Written by Jaimini Rishi.
- Uttara Mimamsa (Vedanta): Written by Maharshi Vyasa.

All these Darshanas, originating around the 6th to 4th centuries BCE, offer different paths to the same ultimate truth or knowledge ('**Gnana Yoga**').

- The goal is not just theoretical understanding ('Gnana') but also practical application ('**Vignana**') and experience. This allows for confidence in practices, greater focus, and the ability to pass on

knowledge to future generations.

- For an Ayurvedic physician, Darshanas help in creating awareness in patients, leading to sustainable changes in their lifestyle.

The **analogy of seeing the moon through tree branches** was used to explain the role of Darshanas: the branches (Darshanas) provide a framework to clearly perceive the moon (ultimate truth).

- **Despite different approaches, all Darshanas lead to the same goal, as stated in the Mahabharata.**

- Each Darshana contributes significantly to Ayurveda's concepts, such as **Pramanas** (tools of examination), **Trividha Dukha** (three types of suffering), **Gunas** (Satva, Rajas, Tamas), **Moksha, and Punarjanma.**

Samkhya Darshana and Creation Theory

Samkhya Darshana, one of the oldest, was founded by **Maharshi Kapila**. The word 'Samkhya' means both '**number**' and '**samyak gnana**' (**true knowledge**). It is referenced in texts like the **Bhagavad Gita and Shvetashvatara Upanishad**, which state that reading Samkhya Darshana provides true life knowledge. The importance of such knowledge is likened to a vehicle's manual: one can drive without it, but reading it ensures optimal use and a more fulfilled life.

Samkhya Darshana comprises **527 sutras across six chapters**. Key principles include:

- **Srishti Utpatti Krama** (Theory of Creation): Explains the creation of the world through the union of Purusha (consciousness, unable to act) and Prakriti (matter, unable to perceive), similar to the **Pangu-Andha Nyaya** (a blind person carrying a Crippled person).
 - It posits **25 'Tatvas'** (entities) derived from 'Avyakta' (a state of equilibrium of Satva, Raja, and Tama), leading to 'Mahat' (cosmic intelligence/Buddhi), then 'Ahamkara' (sense of self), which in turn gives rise to the Trigunas (Satva, Raja, Tamas), sensory organs, and the Pancha Mahabhutas (five great elements).
-
- **Trividha Dukha**: Adhyatmika (diseases from within, like genetic impairments), Adidaivika (diseases from external divine or seasonal factors like epidemics or curses), and Adhibhautika (diseases from external physical factors like injuries or accidents).
-
- **Satkarya Vada and Parinama Vada**: These theories explain cause and effect, and transformation (e.g., milk to curd) respectively, emphasizing that objects transform but are neither created nor destroyed.
-
- **Trigunas**: Satva, Rajas, and Tamas, their qualities, and their influence on the mind and actions.
-
- **Bandha and Moksha**: Concepts of bondage and liberation.
- **Pramanas**: Tools of examination.

Yoga Darshana and the Eight Limbs of Yoga

Maharishi Patanjali founded Yoga Darshana, which outlines 'Ashtanga Yoga' (eight-limbed yoga) as a path to Moksha (liberation):

- 1. Yama: Ethical restraints (e.g., Ahimsa - non-violence, Satya - truthfulness, Brahmacharya - spiritual conduct).
- 2. Niyama: Observances (e.g., Shaucha - cleanliness, Tapa - discipline).
- 3. Asana: Physical postures (for flexibility, mind-body connection).
- 4. Pranayama: Breath control (for awareness, managing anxiety).
- 5. Pratyahara: Withdrawal of the senses (self-control, e.g., managing screen time, diet).
- 6. Dharana: Concentration (focusing the mind on a single point).
- 7. Dhyana: Meditation (effortless flow after concentration).
- 8. Samadhi: Union or absorption (the supreme state of yoga).

These principles are vital for holistic health, enabling individuals to gain **self-control, manage stress, and achieve self-realization**. The Darshanas collectively provide a comprehensive framework for understanding health, existence, and the path to well-being within the Ayurvedic tradition.

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ದಾರ್ಶನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ದರ್ಶನಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಸಿಸ್ಟಮ್ ಬಯಾಲಜಿ (System Biology):

"ಕಾಯಬಾಲಗ್ರಹೋರ್ಧ್ವಾಂಗಶಲ್ಯದಂಷ್ತ್ರಜರಾವೃಷಾನ್ |

ಅಷ್ಠಾವಂಗಾನಿ ತಸ್ಯಾಹುಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೇಷು ಸಂಶ್ರಿತಾ ||"

ಅರ್ಥ: "ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Internal medicine), ಬಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Pediatrics), ಗ್ರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Psychiatry), ಉರ್ಧ್ವಾಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ENT/Ophthalmology), ಶಲ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Surgery), ದಂಷ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Toxicology), ಜರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Geriatrics), ಮತ್ತು ವೃಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Aphrodisiac therapy) - ಇವು ಎಂಟು ಶಾಖೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ."

- ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಮನೆಮದ್ದಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- ಆಯುರ್ವೇದವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ (ವೃಷ) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ (ಜರಾ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ (ಕಾಯ) ಹಾಗೂ ಅದೃಶ್ಯ (ಗ್ರಹ) ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Regenerative medicine): ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿವರಿಸಿದೆ.
- ದಂಷ್ಟ್ರ: ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಇಂದಿನ ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯದಂತೆ) ಅಂದು 'ವಿಷ' ಎಂದು ಕರೆದು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ (Holistic) ನೋಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾದಾಭ್ಯಂಗ (Foot massage) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದ 'ರಿಡಕ್ಷನಿಸ್ಟ್' (Reductionist - ಕೇವಲ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವ) ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ.

'ಯತ್ ಪಿಂಡೇ ತದ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೇ' (ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೂ ಇದೆ) ಎಂಬ ತತ್ವದಂತೆ, ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ದೋಷಗಳ ಸಮತೋಲನ, ಉತ್ತಮ ಅಗ್ನಿ (Metabolic fire), ಧಾತುಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ (Habits) ಸಮೀಕರಣವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ (Consciousness)

ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕೇವಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನ (Information science). ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ನಿಯಮದಂತೆ (Thermodynamics), ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಅಳಿದರೂ 'ಆತ್ಮ' ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

- ಎಪಿಜೆನೆಟಿಕ್ ಆನುವಂಶಿಕತೆ (Epigenetic inheritance): ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು 'ಅನುಷಂಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಜರ ಅನುಭವಗಳು ಮಗುವಿನ 'ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ಪುರಾವೆಗಳು:

1. ಡಾ. ಇಯಾನ್ ಸ್ಟೀವನ್ಸ್: ವರ್ಜೀನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ನಡೆಸಿದ 2,500 ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು ಪುನರ್ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ಲುಗ್ನಿ ದೇವಿ: ಭಾರತದ ಈಕೆಯಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ನಿಖರ ನೆನಪುಗಳು ಜೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಮೀರಿದ 'ಮಾಹಿತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ'ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
3. ಕಾರ್ಲ್ ಜಂಗ್ (Carl Jung): ಇವರ 'ಕಲೆಕ್ಟಿವ್ ಅನ್-ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ನೆಸ್' (Collective unconsciousness) ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಿಂತಲೂ ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, '**ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ**'ವು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಜನ್ಮಜಾತ ಹಾಡುವ ಕಲೆ) ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆ (Free Will) ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕುರಿತಾದ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ:

ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆ (Free Will) ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆ

ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಅಥವಾ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (Daiva) ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ 'ಪುರುಷಾರ್ಥ'ಕ್ಕೆ (Purushartha) ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಇಸ್ತೀಋ ಆಟದ ಉದಾಹರಣೆ: ಇದನ್ನು ಇಸ್ತೀಋ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು; ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವಾಗ ನಮಗೆ ಯಾವ ಎಲೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ (ಇದು ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು), ಆದರೆ ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ (Free will) ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಮಾದರಿಗಳು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೋಸ ಹೋಗಿರುವುದು) ಪ್ರಭಾವವಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ (Vaidya) ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಿಯ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು 'ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧ' (Prajnaparadha) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ವಿಷಯವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು).

ಇದರರ್ಥ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮಗೆ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಕಾರ್ಯ - Karya) ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ (ಕಾರಣ - Karana). ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಪುರಾವೆಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕರ ಭಾವಗಳು (Garbhakar Bhavas)

ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು (ಚತುರ್ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ) ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

1. ಅಪೋಪದೇಶ (Aptopadesha): ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಬೋಧನೆಗಳು.
2. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ (Pratyaksha): ನೇರ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವ.
3. ಅನುಮಾನ (Anumana): ತರ್ಕಬದ್ಧ ಉಹ.
4. ಯುಕ್ತಿ (Yukti): ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಥವಾ ತಾರ್ಕಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಅದು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಿಂದ ಬಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದು 'ಅನುಮಾನ' ಅಥವಾ 'ಯುಕ್ತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

'ಷಡ್ ಗರ್ಭಕರ ಭಾವಗಳು' (Shad Garbhakar Bhavas): ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗ ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಆರು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ:

- ಮಾತೃಜ (Matruja): ತಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳು.
- ಪಿತೃಜ (Pitruja): ತಂದೆಯಿಂದ ಬರುವ ದೃಢವಾದ ಭಾಗಗಳು (ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯು).
- ಆತ್ಮಜ (Atmaja): ಆತ್ಮದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಆಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ.
- ಸತ್ತಜ (Satvaja): ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವ (ಕೋಪ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಭಯ).
- ಸಾತ್ಮಜ (Satmyaja): ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ.
- ರಸಜ (Rasaja): ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಚನೆ.

ಒಂದೇ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಲು ಈ 'ಆತ್ಮಜ' ಮತ್ತು 'ಸತ್ತಜ' ಅಂಶಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು (Samskaras) ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು 'ಪುಂಸವನ ಕರ್ಮ' (Pumsavana Karma) ಎಂಬ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಂಖ್ಯ-ಯೋಗ ದರ್ಶನ:

ದರ್ಶನಗಳು: ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಂಥಗಳು

ದರ್ಶನಗಳು ಎಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಪಂಥಗಳು. ಈ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆರು ಮುಖ್ಯ 'ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳು' (ವೈದಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಪಂಥಗಳು) ಇಂತಿವೆ:

1. ನ್ಯಾಯ ದರ್ಶನ: ಗೌತಮ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
2. ವೈಶೇಷಿಕ ದರ್ಶನ: ಕಣಾದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
3. ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ: ಕಪಿಲ ಮುನಿಗಳಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
4. ಯೋಗ ದರ್ಶನ: ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
5. ಪೂರ್ವ ಮೀಮಾಂಸೆ: ಜೈಮಿನಿ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
6. ಉತ್ತರ ಮೀಮಾಂಸೆ (ವೇದಾಂತ): ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 6 ರಿಂದ 4 ನೇ ಶತಮಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ದರ್ಶನಗಳು ಒಂದೇ ಪರಮ ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನದತ್ತ (ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ) ವಿವಿಧ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

- ಇದರ ಗುರಿ ಕೇವಲ ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಜ್ಞಾನ) ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನ್ವಯ (ವಿಜ್ಞಾನ) ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ದರ್ಶನಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮರದ ರೆಂಬೆಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡುವ ಉದಾಹರಣೆ: ಇಲ್ಲಿ ಮರದ ರೆಂಬೆಗಳು (ದರ್ಶನಗಳು) ಚಂದ್ರನನ್ನು (ಪರಮ ಸತ್ಯ) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದರ್ಶನವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಾದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು (ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳು), ತ್ರಿವಿಧ ದುಃಖ, ಗುಣಗಳು (ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್), ಮೋಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ಕಪಿಲರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. 'ಸಾಂಖ್ಯ' ಎಂದರೆ 'ಸಂಖ್ಯೆ' ಮತ್ತು 'ಸಮ್ಯಕ್ ಜ್ಞಾನ' (ನಿಖರವಾದ ಜ್ಞಾನ) ಎಂಬ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದು, ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಜೀವನದ ನೈಜ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನವು ಆರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ 527 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- **ಸೃಷ್ಟಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮ (Theory of Creation):** ಪುರುಷ (ಪ್ರಜ್ಞೆ/Consciousness - ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾರದು) ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ (ಜಡ ವಸ್ತು/Matter - ಗ್ರಹಿಸಲಾರದು) ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು **'ಪಂಗು-ಅಂಧ ನ್ಯಾಯ'ಕ್ಕೆ (ಕುಂಟನು ಕುರುಡನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ದಾರಿ ಸಾಗುವುದು) ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು 25 ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಅವ್ಯಕ್ತ (ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿ), ಮಹತ್ (ಬುದ್ಧಿ), ಅಹಂಕಾರ, ತ್ರಿಗುಣಗಳು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು.
- ತ್ರಿವಿಧ ದುಃಖಗಳು: 1. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ: ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ: ಆನುವಂಶಿಕ ದೋಷಗಳು). 2. ಆಧಿದೈವಿಕ: ದೈವಿಕ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು (ಉದಾ: ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಋತುಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆ). 3. ಆಧಿಭೌತಿಕ: ಬಾಹ್ಯ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು (ಉದಾ: ಅಪಘಾತ, ಗಾಯ).
- ಸತ್ಕಾರ್ಯ ವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ವಾದ: ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರವನ್ನು (ಉದಾ: ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರಾಗುವುದು) ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯೋಗ ದರ್ಶನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಇದು ಮೋಕ್ಷದ ಹಾದಿಯಾಗಿ **'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ'**ವನ್ನು (ಎಂಟು ಹಂತಗಳ ಯೋಗ) ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

1. ಯಮ: ನೈತಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು (ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ).
2. ನಿಯಮ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು (ಶೌಚ - ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ತಪಸ್ಸು).
3. ಆಸನ: ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು (ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ).
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ).
5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವುದು (ಉದಾ: ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಮಿಲ್ ಟೈಮ್ ನಿಯಂತ್ರಣ).
6. ಧಾರಣ: ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು).
7. ಧ್ಯಾನ: ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.
8. ಸಮಾಧಿ: ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗುವ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಈ ತತ್ವಗಳು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

Sadyojata

Your health is your asset