

Class Minutes / Class Notes - 1st class (12th January 2026, Monday)

INTRODUCTION TO SADYOJATA AND AYURVEDA: THE QUEST FOR LONGEVITY AND HOLISTIC LIVING

Welcome and Introduction to Team Sadyojata

1. The Meaning of 'Sadyojata'

- **Origin:** The name is derived from one of the **five faces of Lord Shiva**.
- **Symbolism:** It represents a "**new beginning**" or "**immediate birth**."
- **Vision:** Reflects a fresh perspective and renewed energy in applying Ayurvedic wisdom to the modern world.

2. Session Title: 'Dheerghanjeevitheeyam Adhyaya'

- **Translation:** "The Quest for Longevity."
- **Ayurvedic Perspective on Longevity:**
 - It is not merely about counting the number of years lived.
 - It focuses on adding **quality and purpose** to those years.
 - The primary goal is '**Swasthyata**' (Health)—maintaining holistic well-being throughout one's life.

Ayurveda's Approach to Health and Modern Challenges

1. The Modern Medical Landscape

- **Current Focus:** Modern medicine often prioritizes "quick fixes" and managing symptoms through lifelong medication.
- **Key Issues:** A surge in non-communicable and lifestyle-related disorders such as:
 - Diabetes and Thyroid issues.
 - Lipid disorders (Cholesterol).
 - Joint pain, Sciatica, and Spondylitis.
 - Hormonal imbalances and Infertility.

2. Misinformation and Challenges

- **Social Media:** Caution is advised against unverified health advice prevalent online.
- **False Claims:** Many products falsely promise "magical cures," even for advanced stages of diseases.
- **Misconception:** Ayurveda is often wrongly reduced to simple "home remedies," whereas it is actually a profound science.

3. The Ayurvedic Solution

- **Core Philosophy:** Ayurveda is a science of **self-understanding**.
- **Three Pillars of Long-Term Health:**
 1. **Self-awareness:** Understanding your own body and mind.
 2. **Food (Ahara):** Proper nutrition as medicine.
 3. **Daily Routine (Vihara):** Disciplined lifestyle habits.

4. Mission of the Sadyojata Team

- **Goal:** To provide authentic, text-based Ayurvedic knowledge.
- **Approach:** Avoiding false claims and empowering the healthcare system through genuine education and young medical expertise.

Insights from Sreelakshmi Shastri Ma'am

Sreelakshmi Shastri, founder and secretary of Chirantana Institute of Introspective Studies, who first came as a patient to sadyojata ayurveda later, also conducted several workshops with Sadyojata team. She emphasizes that true knowledge builds bridges between generations. Sharing her personal journey with Ayurveda, she recounted how 20 years ago, it transformed her life by teaching her to 'act upon' its principles rather than just listen. Ayurveda, for her, is about 'swasthyam' – mental, emotional, and physical well-being – adding life to years. Through experience, she developed curiosity and clarity about its effects and understood "Not all Herbal is Ayurveda". She also shared an anecdote from the Taittiriya Upanishad, highlighting the universal quest for happiness and the realization that our origin is happiness itself. This inquiry leads to the understanding that 'Annam Brahma' (food is divine) and 'Prana Brahma' (life force is divine), emphasizing that food is not just a physical substance but a living entity that creates and sustains life. She uses the analogy of a plane journey, where life is the flight, and death is not an end but a safe landing and a new beginning, akin to catching the next flight. This perspective, found in Vedic knowledge like Ayurveda, helps embrace death without fear. She praised the Sadyojata doctors for their dedication to understanding, experiencing, and transferring Ayurvedic knowledge to the next generation, noting their excellent practical classes and personal support for attendees of her institution classes. She concludes by encouraging everyone to learn to live life every moment, as Ayurveda has taught her and her family, starting from 'Anna' (food) and progressing through 'Prana' (life force), 'Manas' (mind), 'Vijnanam' (knowledge), to 'Anandam' (bliss).

The Inaugural Shloka: Ashtanga Hridaya and its Meaning

Ashtanga Hridaya, written by Vagbhatacharya in Anushtup Chandas, is a compilation designed for easy chanting, memorization, and understanding. This shloka also a Mangalacharana serves as a prayer for the Ayurveda community, offering salutations to the greatest Vaidyas (physicians) who inspire and empower practitioners.

The meaning: it is a salutation to the '**Apurva Vaidya**' (unique physician) who has cured everyone of '**Ragadi Rogan**' (diseases originating from desires, anger, and other mental afflictions) that are constantly attached ('satata anushaktan') and pervade the entire being ('ashesa kaya prasrutan asheshana'). These mental afflictions, similar to psychosomatic disorders, are considered the most difficult to cure.

The shloka also alludes to overcoming 'autsukkhyā' (impatience), 'moha' (delusion), and 'arati' (restlessness) to bless the learning process. **The 'Apurva Vaidya' is seen as a supreme healer, possibly Narayana himself**, who tackles even these profound mental disorders that affect not just humans, but all living beings.

The importance of 'matra' (measure) in managing emotions like love and anger is highlighted: **a little is beneficial, but too much becomes detrimental.**

'Anushaktan' - Anushanga (always carried by soul. As atma is shashwata in nature) These manasika bhavas (mental states) are carried across lives, influencing personality, much like how previous experiences impact future journeys. The body also perceives these mental states, emphasizing the holistic impact of thoughts and emotions. So whatever mental states we carry in this lives get carried to the next hence its important to balance them consciously.

ಸದ್ಯೋಜಾತ ತಂಡದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಗತ

೧. 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ಹೆಸರಿನ ಅರ್ಥ:

- ಮೂಲ: ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಶಿವನ ಪಂಚಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಾದ 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ಮುಖದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.
- ಸಂಕೇತ: ಇದು "ಹೊನ ಆರಂಭ" ಅಥವಾ "ತತ್ತ್ವಣದ ಜನ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ದ್ವೀಯ: ಆಯುವೇದದ ಸನಾತನ ಭಾಷಾನವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊನ ಬ್ಯಾತ್ನ್ಯದೋಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ತಂಡದ ಹೊನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಇದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಅಧಿವೇಶನದ ಶಿಫೆಕೆ: 'ದೀಘ್ರೋಂಜಿಎವಿತೀಯಂ ಅಧ್ಯಾಯ'

- ಅರ್ಥ: "ದೀಘಾಯುಷ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆ".
- ಆಯುವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೀಘಾಯುಷ್ಯ:

೩. ಆಯುವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೀಘಾಯುಷ್ಯ ಎಂದರೆ ತೇವಲ ಬದುಕಿದ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಲ್ಲ.

- ಬದಲಿಗೆ, ಆ ವರ್ಣಗಳಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಧಕತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು.
- ಜೀವಿತಾವಧಿಯುದ್ಧಕ್ಕೂ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ' (ಆರೋಗ್ಯ) ಕಾಷಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುವೇದದ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸರ್ವಾಲಗಳು

೪. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ:

- ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ತೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಕಾರಗಳು ಮತ್ತು (ಮಧುಮೇಹ, ದೃಷ್ಟಾಯ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ಲಿಪಿದ್ವಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ) ಕಾರ್ಯಲಾಭಗಳಿಗೆ ಜೀವಮಾನವಿಡಿ ಬೆಂಧು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದೆ.

೫. ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಲಗಳು:

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೃಷ್ಟಿಕರಿಸದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

- ಅನೇಕ ಉತ್ಸುಗ್ಳಳ ಮಾರಣಾಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯಾಲ್ಯಾಂಗಿಗೂ "Magic remedy" ಜಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳಳಿಸಿದೆ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ "ಮನೆಮದ್ವು" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಒಂದು ಆಳವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

೨. ದೀಘಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷಾಗಿ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು:

- ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಬಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುರ್ವೇದವು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ:
 1. ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು (Self-awareness): ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.
 2. ಆಹಾರ (Food): ಸಮಶೋಲಿತ ಪಾಣಿಕ್ಕಾಂಶ.
 3. ದಿನಚರಿ (Daily Routine): ಶಿಸ್ತಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ.

೩. 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ತಂಡದ ಗುರಿ:

- ಗ್ರಂಥ ಆಧಾರಿತ ಅಧಿಕೃತ ಆಯುರ್ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲಹಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸು.

ಶ್ರೀಲಂಕ್ಕಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅವರ ಅನುಭವದ ಸುದಿಗಳು

'ಚಿರಂತನ ಇನ್ನಾನ್ನಿಟ್ಯೂಚ್ ಆಫ್ ಇಂಟೊಲೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಿವ್ ಸ್ವಾದಿಎಸ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಫ್ಟ್‌ವರ್ಕರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಲಂಕ್ಕಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅವರು, ಮೊದಲು 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ಆಯುರ್ವೇದದ ಕ್ಷೇತ್ರ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಂದವರು. ನಂತರ, ಅವರು ಸದ್ಯೋಜಾತ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಣಾಮನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅವರು, ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದರ ತತ್ವಗಳನ್ನು 'ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದನ್ನು' (Act upon) ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿತು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ೦' - ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದ್ಯುಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಕೇಮ. ಇದು ಕೇವಲ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬದುಕುವ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುಶಾಹಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ "ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದವಲ್ಲ" ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ತ್ಯಾತ್ರಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಖ-ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೂಲದೇ 'ಆನಂದ' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ಹುಡುಕಾಡವು ನಮ್ಮನ್ನು 'ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ' (ಆಹಾರವೇ ದ್ಯುವ) ಮತ್ತು 'ಪ್ರಾಣ ಬ್ರಹ್ಮ' (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ದ್ಯುವ) ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೋಡಿಸುವ ಜೀವಂತ ಘಟಕವಾಗಿದೆ.

ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ವಿಮಾನದ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರು - ಜೀವನವು ಒಂದು ಹಾರಾಟವಿದ್ದಂತೆ, ಮತ್ತು ಸಾವು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಭೂಸ್ವರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಮಾನವನ್ನು ಏರುವ (ಹೊಸ ಆರಂಭ) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಅಯುವೇದದಂತಹ ವ್ಯೇದಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಸಾವನ್ನ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯೋಜಾತ ತಂಡದ ವ್ಯಾದ್ಯರು ಅಯುವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೃಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅನುಭವಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ತೆರೆಮಾರಿಗೆ ಹಣ್ಣಾಂತರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಿರುವ ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅವರು ಶಾಖಿಸಿದರು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೂ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ತಲೀಯಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಆಶಿಸಿದರು. ಅಯುವೇದವು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೆಲಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಪಯಣವು 'ಅನ್ನ' ದಿಂದ (ಆಹಾರ) ಆರಂಭವಾಗಿ 'ಪ್ರಾಣ', 'ಮನಸ್ಸು', 'ವಿಜ್ಞಾನ' ದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ 'ಆನಂದ' ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರ್ಡಿಸಿದರು.

ಉದಾಖಣಾ ಶ್ಲೋಕ: ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥ

ವಾಗ್ಣಿಂಬಾಜಾಯರಿಂದ 'ಅನುಪ್ಪುರ್ವ ಭಂದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ' ರಚಿತವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಸಲು, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಂಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು 'ಮಂಗಲಾಚರಣ'ಯಾಗಿದ್ದು, ಅಯುವೇದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರ್ಷಿಕ ನೆಯಂತಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಾದ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಥಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ 'ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯಾದ್ಯರಿಗೆ' ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸಮನವಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ: ಇದು ಆ 'ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯಾದ್ಯ'ನಿಗೆ (ಅಪ್ರತಿಮು ವ್ಯಾದ್ಯ) ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಂದನೆ. ಅವರು ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಅವರಿಸಿರುವ (ಅಶೇಷ ಕಾಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ), ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ (ಸತತ ಅನುಷ್ಟಾತಾನೆ) ಮತ್ತು ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ (ರಾಗಾದಿ ರೋಗಾನೆ) ಕಾರ್ಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವವರು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಮನೋದೃಷ್ಟಿಕ ಕಾರ್ಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (Psychosomatic disorders) ಹೋಲಿಸಬಹುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕರಿಣ ಎಂದು ವರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕೆಲಿಕಾ ಪ್ರತಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು 'ಜೈತ್ಸುಕ್ತ' (ಅತಿಯಾದ ಕುತೊಹಲ/ಅವಸರ), 'ಮೋಹ' (ಭ್ರಮೆ) ಮತ್ತು 'ಅರತಿ' (ಅಶಾಂತಿ/ಬೇಸರ) ಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯಾದ್ಯ'ನನ್ನ ಪರಮಾತ್ಮಾದ ನಾರಾಯಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು; ಅವರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಇಂತಹ ಆಳವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಳ್ಳಿವರು.

'ಮಾತಾ' (ಪ್ರಮಾಣ) ದ ಮಹತ್ತೆ: ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೋಷದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಮಾತಾ' ಅರ್ಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ಅಲ್ಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

'ಅನುಷ್ಟಾತಾನೆ' ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಪಯಣ: 'ಅನುಷಂಗ' ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ದುವಂತದ್ದು. ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಗಳು ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳವರೆಗೆ ಸಾಗಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊತ್ತೊಯ್ದುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಸಾಗುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

रागादिरोगान् सततानुषक्तानशेषकायप्रसृतानशेषान् ।
 औत्सुक्यमोहरतिदान् जघान योऽपूर्ववैद्याय नमोस्तुतस्मैः ॥१॥
 रागादिरोगान् नल्लेष्टानुषक्तान् अशेषकायप्रसृतान् अशेषान् । देहस्तुत्येष्टारतिदान् जघान
 योऽपूर्ववैद्याय नमोस्तुत्येष्टारतिदान् ॥१॥

Rāgādirogān satatānuṣaktān aśeṣakāyaprasṛtān aśeṣān ।
 Autsukyamohāratidān jaghāna yo'pūrvavaidyāya namo'stu tasmai ॥१॥

Ashtanga Hridaya: Mangalacharana, Sutrasthana, 1st Chapter

"I offer my salutations to that Unique Physician (Apūrva Vaidya) who destroyed, without exception, all diseases—such as attachment (Rāga)—which are constantly attached to the soul, spread throughout the entire body, and give rise to impatience, delusion, and restlessness."

Sanskrit Word Literal Meaning Contextual Significance

- o **Rāgādi:** Rāga (Desire/Attachment) + Ādi (etc.) Refers to mental impurities like greed, anger, and jealousy.
- o **Rogān:** Diseases Both physical illnesses and mental afflictions.
- o **Satata-anuṣaktān:** Constantly attached These tendencies stay with the soul across many lifetimes.
- o **Aśeṣa-kāya:** Entire body Pervading every cell of the physical and mental frame.
- o **Prasṛtān:** Spread / Diffused How disease moves from its origin to the whole system.
- o **Aśeṣān:** Without exception Leaving no part unto
- o **Autsukya:** Impatience / Anxiety. Refers to the psychological state of restless longing or the urge to reach a result prematurely.
- o **Moha:** Delusion / Confusion. A state of mental darkness where one cannot perceive reality or distinguish right from wrong.
- o **Arati:** Restlessness / Discontent. The inability to find mental peace or satisfaction, often manifesting as a lack of interest in wholesome activities.
- o **Dān:** Giving / Causing. Refers to how the diseases mentioned in the first line "give rise to" or "produce" these painful mental states.
- o **Jaghāna:** Destroyed / Annihilated. To strike down or root out completely, ensuring the affliction does not return.
- o **Apurva Vaidya:** Unique / Unprecedented Physician. A healer unlike any other, specifically one who cures the fundamental "dis-ease" of the human condition.
- o **Namostu:** Let there be salutations. A combination of *Namah* (bowing) and *Astu* (let it be), signifying a profound offering of respect.
- o **Tasmai:** To Him. Specifically identifying and directing the praise toward the "Unique Physician" who performed the healing.

ಭಾಬಾಧ್ರ

"ಯಾರು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ, ಇಡೀ ದೇಹದಾಧ್ಯಂತ ಕರಡಿರುವ ಮತ್ತು ಅನಕನ್ (ಕಾತುರ್), ಮೋಹ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟಮಾಡುವ—ರಾಗ (ಆಸೆ/ಮೋಹ) ದಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು—ಯಾವುದೂ ಉಳಿಯದಂತೆ (ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ) ನಾಶಮಾಡಿದೋ, ಅಂತಹ 'ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ'ನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ."

ಸಂಸ್ಕಾರದ ಪದ	ಅಕ್ಷರಶಃ ಅಧ್ರ	ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮಹತ್ವ
ರಾಗಾದಿ	ರಾಗ (ಬಯಕೆ/ಮೋಹ) + ಅದಿ (ಇತ್ಯಾದಿ)	ಇದು ದುರಾಸೆ, ಕೋಷ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಅಫ್ವಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ರೋಗಾನ್	ರೋಗಗಳು	ದೃಷಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು (ತೊಂದರೆಗಳು) ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಸತತ-ಅನುಷ್ಠಾನ	ಸತತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ	ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ (ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತವೆ).
ಅಶೇಷ-ಕಾಯ	ಇಡೀ ದೇಹ / ಸಮಗ್ರ ದೇಹ	ದೃಷಿತ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಹಿಸಿರುವುದು.
ಪ್ರಸ್ತಾನ್	ಹರಡಿರುವ / ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ	ರೋಗವು ತನ್ನ ಮೂಲದಿಂದ ಇಡೀ ವೈಶಸ್ಥಿಗ (ದೇಹಕ್ಕೆ) ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಅಶೇಷಾನ್	ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಡದೆ / ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ	ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ (ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿರುವುದು).
ಜಿತ್ವಕ್ಯ	ಕಾತುರ್ / ಆತುರ್ / ಉತ್ಸುಕತೆ	ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರವಾದ ಚಡವಡಿಕೆ ಅಫ್ವಾ ಆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಸರ.
ಮೋಹ	ಬ್ರಹ್ಮ / ಅಭಾನ	ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಯ (ಸುಳ್ಳ) ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೀಳಿಯಿಡಿರುವಿಕೆ; ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯಿದು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟಿದ್ದು ಎಂದು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ.
ಅರತಿ	ಅಶಾಂತಿ / ಬೇಸರ್	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೆಮ್ಮುದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ; ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿ ಅಫ್ವಾ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಿದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಜಥಾನ	ನಾಶಮಾಡಿದನು	ರೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಹತ್ತಿಕ್ಕುದೆ, ಅದನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು.
ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ	ಸಾಂಪರ್ಯಲ್ಲದ ವೈದ್ಯ	ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ಆತ್ಮದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು) ಮಾಡುವಂತಹ ಅಪ್ರತಿಮುಗು ಗುರು ಅಫ್ವಾ ವೈದ್ಯ.

ನಮೋಸ್ತ ತನ್ಶ್ಚ	ಅವರಿಗೆ ನಮನ್ಯಾರವಿರಲಿ	ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಸಂಪರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಂದನೆ.
------------------	---------------------	--

Sadyojata

Your health is your asset