

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 'autsukhya' (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 ಒಂದಾದ 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ಮುಖದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.
- ಸಂಕೇತ: ಇದು "ಹೊಸ ಆರಂಭ" ಅಥವಾ "ತಕ್ಷಣದ ಜನ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಧೈಯ: ಆಯುರ್ವೇದದ ಸನಾತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ತಂಡದ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಇದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಅಧಿವೇಶನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆ: 'ದೀರ್ಘಾಂಜೀವಿತೀಯಂ ಅಧ್ಯಾಯ'

- ಅರ್ಥ: "ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆ".
- ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ:
 - ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬದುಕಿದ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಲ್ಲ.
 - ಬದಲಿಗೆ, ಆ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು.
 - ಜೀವಿತಾವಧಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' (ಆರೋಗ್ಯ) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸವಾಲುಗಳು

೧. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ:

- ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು (ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಲಿಪಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದೆ.

೨. ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು:

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೃಢೀಕರಿಸದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

- ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ "Magic remedy" ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ "ಮನೆಮದ್ದು" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಒಂದು ಆಳವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

೩. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು:

- ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುರ್ವೇದವು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ:
 1. ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು (Self-awareness): ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
 2. ಆಹಾರ (Food): ಸಮತೋಲಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ.
 3. ದಿನಚರಿ (Daily Routine): ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ.

೪. 'ಸದ್ಯೋಜಾತ' ತಂಡದ ಗುರಿ:

- ಗ್ರಂಥ ಆಧಾರಿತ ಅಧಿಕೃತ ಆಯುರ್ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸು.

ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಅವರ ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳು

'ಚಿರಂತನ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಟ್ರೋಸ್ಟೆಕ್ಟಿವ್ ಸ್ಟಡೀಸ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪಕರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಅವರು, ಮೊದಲು 'ಸದ್ಯೋಜಾತ ಆಯುರ್ವೇದ'ಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಂದವರು. ನಂತರ, ಅವರು ಸದ್ಯೋಜಾತ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಯಣವನ್ನು 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 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಂ' - ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ. ಇದು ಕೇವಲ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬದುಕುವ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ "ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದವಲ್ಲ" ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಖ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೂಲವೇ 'ಆನಂದ' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ಹುಡುಕಾಟವು ನಮ್ಮನ್ನು 'ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ' (ಆಹಾರವೇ ದೈವ) ಮತ್ತು 'ಪ್ರಾಣ ಬ್ರಹ್ಮ' (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ದೈವ) ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ಜೀವಂತ ಘಟಕವಾಗಿದೆ.

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

ಆಯುರ್ವೇದದಂತಹ ವೈದಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಸಾವನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯೋಜಾತ ತಂಡದ ವೈದ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅನುಭವಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಿರುವ ಸಮರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅವರು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಆಶಿಸಿದರು. ಆಯುರ್ವೇದವು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಪಯಣವು 'ಅನ್ನ' ದಿಂದ (ಆಹಾರ) ಆರಂಭವಾಗಿ 'ಪ್ರಾಣ', 'ಮನಸ್ಸು', 'ವಿಜ್ಞಾನ' ದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ 'ಆನಂದ' ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದರು.

ಉದ್ಘಾಟನಾ ಶ್ಲೋಕ: ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥ

ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರಿಂದ 'ಅನುಷ್ಟಪ್ ಛಂದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ' ರಚಿತವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಠಿಸಲು, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಂಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು 'ಮಂಗಲಾಚರಣೆ'ಯಾಗಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ 'ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ' ಸಲ್ಲಿಸುವ ನಮನವಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ: ಇದು ಆ 'ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ'ನಿಗೆ (ಅಪ್ರತಿಮ ವೈದ್ಯ) ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಂದನೆ. ಅವರು ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿರುವ (ಅಶೇಷ ಕಾಯ ಪ್ರಸೃತಾನ್), ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ (ಸತತ ಅನುಷಕ್ತಾನ್) ಮತ್ತು ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ (ರಾಗಾದಿ ರೋಗಾನ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವವರು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಮನೋವೈದ್ಯಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (Psychosomatic disorders) ಹೋಲಿಸಬಹುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು 'ಔತ್ಸುಕ್ಯ' (ಅತಿಯಾದ ಕುತೂಹಲ/ಅವಸರ), 'ಮೋಹ' (ಭ್ರಮೆ) ಮತ್ತು 'ಅರತಿ' (ಅಶಾಂತಿ/ಬೇಸರ) ಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ'ನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ನಾರಾಯಣನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು; ಅವರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಇಂತಹ ಆಳವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು.

'ಮಾತ್ರಾ' (ಪ್ರಮಾಣ) ದ ಮಹತ್ವ: ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೋಪದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಮಾತ್ರಾ' ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

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

रागादिरोगान् सततानुषक्तानशेषकायप्रसृतानशेषान् ।

औत्सुक्यमोहारतिदान् जघान योऽपूर्ववैद्याय नमोस्तुतस्मैः ॥१॥

ರಾಗಾದಿರೋಗಾನ್ ಸತತಾನುಷಕ್ತಾನ್ ಅಶೇಷಕಾಯಪ್ರಸೃತಾನ್ ಅಶೇಷಾನ್ | ಔತ್ಸುಕ್ಯಮೋಹಾರತಿದಾನ್ ಜಘಾನ್ ಯೋಽಪೂರ್ವವೈದ್ಯಾಯ ನಮೋಸ್ತು ತಸ್ಮೈ ||1||

Rāgādirogān satatānuṣaktān aśeṣakāyaprasṛtān aśeṣān |

Autsukyamohāratidān jaghāna yo'pūrvavaidyāya namo'stu tasmai ||1||

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.

ಭಾವಾರ್ಥ

"ಯಾರು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸತತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ, ಇಡೀ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ (ಕಾತುರ), ಮೋಹ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ-ರಾಗ (ಆಸೆ/ಮೋಹ) ದಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು-ಯಾವುದೂ ಉಳಿಯದಂತೆ (ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ) ನಾಶಮಾಡಿದರೋ, ಅಂತಹ 'ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ'ನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ."

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ	ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮಹತ್ವ
ರಾಗಾದಿ	ರಾಗ (ಬಯಕೆ/ಮೋಹ) + ಆದಿ (ಇತ್ಯಾದಿ)	ಇದು ದುರಾಸೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ರೋಗಾನ್	ರೋಗಗಳು	ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳು (ತೊಂದರೆಗಳು) ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
ಸತತ-ಅನುಷ್ಠಾನ್	ಸತತವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ	ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ (ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತವೆ).
ಅಶೇಷ-ಕಾಯ	ಇಡೀ ದೇಹ / ಸಮಗ್ರ ದೇಹ	ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು.
ಪ್ರಸ್ಯುತಾನ್	ಹರಡಿರುವ / ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ	ರೋಗವು ತನ್ನ ಮೂಲದಿಂದ ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ (ದೇಹಕ್ಕೆ) ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಅಶೇಷಾನ್	ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಡದೆ / ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ	ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ (ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿರುವುದು).
ಔತ್ಸುಕ್ಯ	ಕಾತುರ / ಆತುರ / ಉತ್ಸುಕತೆ	ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರವಾದ ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಸರ.
ಮೋಹ	ಭ್ರಮೆ / ಅಜ್ಞಾನ	ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಯ (ಸುಳ್ಳು) ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯದಿರುವಿಕೆ; ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ.
ಅರತಿ	ಅಶಾಂತಿ / ಬೇಸರ	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ; ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಜಘಾನ	ನಾಶಮಾಡಿದನು	ರೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಹತ್ತಿಕ್ಕದೆ, ಅದನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು.
ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ	ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯ	ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ಆತ್ಮದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು) ಮಾಡುವಂತಹ ಅಪ್ರತಿಮ ಗುರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯ.

ನಮೋಸ್ತು ತಸ್ಮೈ	ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವಿರಲಿ	ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಂದನೆ.
------------------	---------------------	--

Sadyojata

Your health is your asset