

ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ

(ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠದಿಂದ ಸಂಕಲಿತ)

ಪರಿಶುದ್ಧ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿ, ತರ್ಕನ್ಯಾಯ ಸಮ್ಮತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರದಿಂದಲೂ ವಸ್ತುವೈಶಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ವಿಷಯಗಹನತೆಯಿಂದಲೂ ಅಸೀಮವಾದ ಗ್ರಂಥರತ್ನ ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ ಇದರಿಂದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಶೋಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿರುವವರು ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದಜಿ.

ಭಾವಾಭಾವಮಯೀಂ ಚಿಂತಾಮೀಹಿತಾನೀಹಿತಾನ್ವಿತಾಮ್ |

ವಿಷ್ಣುಶ್ಚಾತ್ಮನಿ ತಿಷ್ಠಾಮಿ ಚಿರಂ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಇರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಬಯಸಿದ ಮತ್ತು ಬಯಸದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತೇನೆ.

ಏವಮದ್ಯ ಮಯಾ ಲಬ್ಧಮಿದಂ ಪ್ರಾಪ್ನಾಮಿ ಸುಂದರಮ್ |

ಏತಿ ಚಿಂತಾ ನ ಮೇ ತೇನ ಚಿರಂ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

“ಇವತ್ತು ಇದನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ, ಸುಂದರವಾದ ಅದನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ”, ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವೆ.

ಪ್ರಶಾಂತಚಾಪಲಂ ವೀತಶೋಕಂ ಸ್ವಸ್ಥಂ ಸಮಾಹಿತಮ್ |

ಮನೋ ಮಮ ಮುನೇ ಶಾಂತಂ

ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಮನಸ್ಸು ಚಪಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗಿದೆ, ಶೋಕರಹಿತವಾಗಿದೆ, ತನ್ನಲ್ಲೇ ನೆಲೆನಿಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವೆ.

ಕಮದ್ಯ ಮಮ ಸಂಪನ್ನಂ ಪ್ರಾತರ್ವಾ ಭವಿತಾ ಪುನಃ |

ಇತಿ ಚಿಂತಾ ಜ್ವರೋ ನಾಪಿ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಇಂದು ನನಗೆ ಏನಾಯಿತು? ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಏನೋ? ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತಾಜ್ವರ ನನಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಜರಾಮರಣದುಃಖೇಷು ರಾಜ್ಯಲಾಭಸುಖೇಷು ಚ |

ನ ವಿಭೇತಿ ನ ಹೃಷ್ಯಾಮಿ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ನನಗೆ ಮುಪ್ಪುಸಾವಿನ ದುಃಖದ ಭಯವಿಲ್ಲ, ರಾಜ್ಯಲಾಭದ ಸುಖದಿಂದ ಆನಂದವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಆಯಂ ಬಂಧುಃ ಪರಶ್ಚಾಯಂ ಮಯಾಯಮಯಮನ್ಯತಃ |

ಇತಿ ಭ್ರಮಸ್ವಚಾನಾಮಿ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಇವನು ಬಂಧು, ಅವನು ಅಪರಿಚಿತ, ಇದು ನನ್ನದು, ಅದು ಇತರರದು—ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಯತ್ಕರೋಮಿ ಯದಶ್ಚಾಮಿ ತತ್ಯಕ್ಷಾ ತದ್ವಶೋಷಿ ಮೇ |

ಮನೋ ನೈಷ್ಕರ್ಮ್ಯಮಾದತ್ತೇ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ನಾನು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಏನೇ ತಿಂದರೂ, ಅದು ನನ್ನದೇ ಆದರೂ, ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. (ನಾನು ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ) ಮನಸ್ಸು ನೈಷ್ಕರ್ಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಕರೋಮೀರೋಷಿ ನಾಕ್ರಾಂತಿಂ ಪರಿತಾಪೇ ನ ಖೇದವಾನ್

ದರಿದ್ರೋಽಪಿ ನ ಪಾಂಥಾಮಿ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ |

ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದರೂ ನಾನು ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡವನಾದರೂ ಏನನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀರ್ಣಂ ಭಿಕ್ಷಂ ಶ್ವಥಂ ಕ್ಷೀಣಂ ಕ್ಷುಬ್ಧಂ

ಕ್ಷುಣ್ಣಂ ಕ್ಷಯಂ ಗತಮ್ |

ಪಶ್ಯಾಮಿ ನವಮತ್ ಸರ್ವಂ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಸವೆದದ್ದಾಗಲಿ, ಮುರಿದದ್ದಾಗಲಿ, ಸಡಿಲವಾದದ್ದಾಗಲಿ, ಕ್ಷೀಣವಾದದ್ದಾಗಲಿ, ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡದ್ದಾಗಲಿ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾದದ್ದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಾಶವಾದದ್ದಾಗಲಿ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಹೊಸತಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಸುಖಿತೋಽಸ್ಮಿ ಸುಖಾಪನ್ನೇ ದುಃಖಿತೋ ದುಃಖಿತೋ ಜನೇ |

ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರಿಯಮಿತ್ರಂ ಚ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಸುಖಪಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನೂ ಸುಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ದುಃಖಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ದುಃಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಪ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಆಪದ್ಯಚಲಧೀರೋಽಸ್ಮಿ ಜಗನ್ನಿತ್ರಂ ಚ ಸಂಪದಿ |

ಭಾವಾಭಾವೇಷು ನೈವಾಸ್ಮಿ ತೇನ ಜೀವಾಮ್ಯನಾಮಯಮ್ ||

ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಚಲನೂ ಧೀರನೂ ಆಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಮಿತ್ರನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಭಾವ ಅಭಾವಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ನಾನಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

