ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಧಿ ವ್ಯಾಧಿ

(ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠದಿಂದ)

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅನುವಾದ:

ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದ

ಆಧಯೋ ವ್ಯಾಧಯಶ್ಚೈವ ದ್ವಯಂ ದುಃಖಸ್ಯ ಕಾರಣಮ್ ।
ತನ್ನಿವೃತ್ತಿಃ ಸುಖಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ತತ್ಕ್ಷಯೋ ಮೋಕ್ಷ ಉಚ್ಯತೇ ॥

ದುಃಖಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ಆಧಿ, ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ, ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು. ಇವುಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದೇ ಸುಖ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ನಾಶವೇ ಮೋಕ್ಷ.

ಭೃಶಂ ಸ್ಫುರಂತೀಷ್ವಿಚ್ಛಾಸು ಮೌರ್ಖ್ಯೇ ಚೇತಸ್ಯನಿರ್ಜಿತೇ ।
ದುರನ್ನಾಭ್ಯವಹಾರೇಣ ದುರ್ದೇಶಾಕ್ರಮಣೇನ ಚ ॥
ದುಷ್ಕಾಲವ್ಯವಹಾರೇಣ ದುಷ್ಕ್ರಿಯಾ ಸ್ಫುರಣೇನ ಚ ।
ದುರ್ಜನಾಸಂಗದೋಷೇಣ ದುರ್ಭಾವೋದ್ಭಾವನೇನ ಚ ॥
ಪ್ರಾಣೇ ವಿಧುರತಾಂ ಯಾತೇ ಕಾಯೇ ತು ವಿಕಲೀಕೃತೇ ।
ದೇಹಃ ಸ್ಥಿತ್ಯಕಾರಣಂ ದೋಷಾತ್ ವ್ಯಾಧಿರ್ದೇಹೇ ಪ್ರವರ್ತತೇ ॥

ಅತಿಯಾಗಿ ಆಸೆಗಳು ಮೇಲೇಳುವುದರಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಮೂರ್ಖತೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ (ವಿಚಾರಹೀನತೆ), ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ (ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಶಿಸ್ತು), ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ದುರ್ಜನ ಸಂಗದ ದೋಷದಿಂದ, ದುಷ್ಟ ಭಾವಗಳು (emotions) ಉದ್ಭವಿಸುವುದರಿಂದ (ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ), ಪ್ರಾಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ, ದೇಹವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ತೇ ವಿಧುರಿತೇ ದೇಹಃ ಸಂಕ್ಷೋಭಮನುಯಾತ್ಯಲಮ್ ।
ಸಂಕ್ಷೋಭಾತ್ ಸಾಮ್ಯಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ವಹಂತಿ ಪ್ರಾಣವಾಯವಃ ॥

ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹವೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಜೀರ್ಣತ್ವಮಜೀರ್ಣತ್ವಮತಿಜೀರ್ಣತ್ವಮೇವ ವಾ ।
ದೋಷಾಯೈವ ಪ್ರಯಾತ್ಯನ್ನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದುಷ್ಕ್ರಮಾತ್ ॥

(ಪ್ರಾಣದೋಷದಿಂದ) ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯ ಜೀರ್ಣ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಜೀರ್ಣ ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದುಷ್ಕ್ರಮವಾದ (ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದ) ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದಿಂದ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏವಮಾಧೇರ್ಭವೇದ್ವ್ಯಾಧಿಸ್ತಸ್ಯಾಭಾವಾಚ್ಚ ನಶ್ಯತಿ ।

ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶುದ್ಧಯಾ ಪುಣ್ಯಯಾ ಸಾಧೋ ಕ್ರಿಯಯಾ ಸಾಧುಸೇವಯಾ ।
ಮನಃ ಪ್ರಯಾತಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ನಿಕಷೇಣೇವ ಕಾಂಚನಮ್ ।
ಆನಂದೋ ವರ್ಧತೇ ದೇಹೇ ಶುದ್ಧೇ ಚೇತಸಿ ರಾಘವ ॥

ಸತ್ವಶುದ್ಧ್ಯಾ ವಹತ್ಯೇತೇ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾಣವಾಯವಃ ।
ಜರಯಂತಿ ತಥಾಽನ್ನಾನಿ ವ್ಯಾಧಿಸ್ತೇನ ವಿನಶ್ಯತಿ ॥

ಸ್ಪರ್ಶಮಣಿಯಿಂದ ಚಿನ್ನವು ಶುದ್ಧವಾಗುವಂತೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಧುಸೇವೆಯಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ರಾಮ ತಸ್ಮಿನ್ನಂತಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಿತೇ ।
ಚಿಕಿತ್ಸಿತೋ ವೈ ಸಕಲೋ ಜಗಜ್ಜಾಲಮಯೋ ಭವೇತ್ ॥

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸೇ. ಅಂತರಂಗದ ಮನಸ್ಸು ರೋಗಮುಕ್ತವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಃಶೀತಲತಾಯಾಂ ತು ಲಬ್ಧಾಯಾಂ ಶೀತಲಂ ಜಗತ್ ।
ಅಂತಸ್ತೃಷ್ಣೋಪತಪ್ತಾನಾಂ ದಾವದಾಹಮಯಂ ಜಗತ್ ॥

ಅಂತರಂಗವು ಶೀತಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಗತ್ತೇ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಜಗತ್ತೂ ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಿನಿಂದ ಆವೃತವಾದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ನ ತತ್ ತ್ರಿಭುವನೇಶ್ವರ್ಯಾತ್ ನ ಕೋಶಾದ್ರತ್ನಧಾರಿಣಃ ।
ಫಲಮಾಸಾದ್ಯತೇ ಚಿತ್ತಾತ್ ಯನ್ಮಹತ್ಯೋಪಬೃಂಹಿತಾತ್॥

ಮಹಾನ್ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಿಕ್ಕುವ ಫಲವು ತ್ರಿಲೋಕದ ಒಡೆತನದಿಂದಾಗಲಿ, ರತ್ನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಂಡಾರದಿಂದಾಗಲೀ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೂರ್ಣೇ ಮನಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಸುಧಾದ್ರವೈಃ ।
ಉಪಾದ್ಗೂಢಪಾದಸ್ಯ ನನು ಚರ್ಮಾವೃತೇವ ಭೂಃ ॥

ಮನಸ್ಸು ಸಂತುಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಅಮೃತರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದವನಿಗೆ ಇಡೀ ಭೂಮಿಯೇ ಚರ್ಮದಿಂದ ಆವೃತವಾದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಆದಿವಾಸಿ ಜನಾಂಗದವರು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಶೀತದಿಂದ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆರಾಮವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತನೊಬ್ಬ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನ ಕಥೆ ಅಲ್ಲೇ ಮುಗಿಯಿತು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪರಿಹಾರ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇದು ಹೀಗೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ತಪ್ಪು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ, ಅದಕ್ಕೇ. – ಶ್ರೀಅರವಿಂದರು