

## संपादकीय

सध्या राजकारणामध्ये वाचाळवीरांची घाऊक खोगीरभरती झालेली आहे व त्याला एकाही राजकीय पक्षाचा अपवाद नाही. जो उठतो तो, आपल्याला ज्या विषयाचा अबक पण माहीत नाही त्यावर बोलत सुटतो. समोर माध्यमांचा ध्वनिवर्धकाचा दांडू घेऊन फिरणारा एखादा वा एखादी पत्रकार आली की यांची रसवंती अधिकच ओघवती होते. माध्यमांसमोर बोलणे म्हणजे जणू पक्षाची निवडणूक काळातली प्रचारसभाच वाटते यांना. हाच प्रकार 'सेलिब्रिटी' म्हणून मिरवणाऱ्यांचा. पण मुळात एक गोष्ट या व्यक्ती लक्षात घेत नाहीत की माध्यमांमधून बोलल्या जाणाऱ्या, दाखवल्या जाणाऱ्या गोष्टींचा जनमानसावर खोलवर परिणाम होत असतो. हा जसा तात्कालिक तसाच दूरगामी पण असतो. तसेच बोलणाऱ्या कलावंत, नेते, पुढारी यांना आपल्या देशातील जनता आजही देव्हाऱ्यात बसवत असते. त्यामुळे त्यांच्या वक्तव्यांचा जनमानसावर खोलवर ठसा उमटतो.

या राजकीय विषयात शिरण्याचे कारण नुसतेच एका मंत्रीमहोदयांनी तंबाखूविषयी केलेले वक्तव्य. आज तंबाखूचे दुष्परिणाम सगळ्या जगाने बघितलेले आहेत. तंबाखू व त्यापासून बनणारी सर्व उत्पादने ही कर्करोगास निश्चित कारणीभूत आहेत हे निर्विवादपणे सिद्ध झालेले आहे. आज आपल्या देशात ७-८ वर्षांपासूनची मुले तंबाखू व तत्जन्य पदार्थांच्या व्यसनांच्या विळख्यात अडकत आहेत. ज्यांच्या घरातील व्यक्ती या व्यसनांना बळी पडल्या आहेत व त्यांचे दुष्परिणाम भोगत आहेत, त्यांना या विषयाचे गांभीर्य, त्याची दाहकता याचा चांगलाच अनुभव आहे. या विषयावर काम करणाऱ्या सरकारी व बिगर सरकारी संस्था मोठ्या मुश्किलीने या व्यसनांच्या दुष्परिणामांबद्दल जनजागृती करत आहेत, परंतु सरकारदरबारच्या उच्चपदस्थ व्यक्ती, मंत्रीपद भूषवणाऱ्या व्यक्ती यांनी मात्र तंबाखू पिकवणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या बाजूने गळा काढून तंबाखूमुळे असे काही दुष्परिणाम होत नाहीत असे म्हणावे म्हणजे निलाजरेपणाचा कळस आहे. मुळात या तंबाखूच्या उत्पादनावर बंदी घातल्याने ती पिकवणाऱ्या शेतकऱ्यांचे आयुष्य धोक्यात येईल असा जो आभास राजकारणीच निर्माण करतात तो फसवा आहे. या शेतकऱ्यांना इतर पिके घेण्यास कोणी बंदी केली आहे कां? तंबाखूजन्य उत्पादनांच्या कारखान्यात काम करणारे कामगार हे कारखाने बंद झाल्यास काही काळ बेकार होतील पण त्यांना दुसरे कुठले काम मिळणार नाही असे थोडीच आहे? कष्ट करायची तयारी असेल तर कुठले तरी काम मिळतेच. यामुळे बेकारीचा हा जो बागुलबुवा राजकारणी उभा करतात तो फक्त

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३७ • २१ एप्रिल २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे  
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा [www.ayurlink.com](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## 'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण वंध्यत्वाबद्दल माहिती बघायला सुरवात केली. यामध्ये सर्वप्रथम पुरुष वंध्यत्वासाठी करावयाच्या चाचण्यांमध्ये वीर्य तपासणीबद्दल आपण बघितले. आता पुढील तपासाविषयी या अंकात पाहू.

वीर्य तपासणी जर नॉर्मल असेल तर पुढे तपास करण्याची आवश्यकता भासत नाही. मात्र वीर्यामध्ये काही दोष वा शुक्राणुंची कमतरता आढळली तर यापुढील तपासण्या कराव्या लागतात. यात सर्वप्रथम वृषण व वीर्यवाहिनीची तपासणी केली जाते. यामध्ये बाह्यतः तपासणीमध्ये यापैकी कोणावर सूज वा कुठे वेदना आहे का, अवरोध आहे का हे बघितले जाते. नंतर मग वृषणाची सोनोग्राफी केली जाते. यात वीर्यनलिकेत अवरोध आहे का, वीर्याचे खडे आहेत का, वृषणाच्या रचनेत काही दोष आहेत का, वीर्यनलिकेमध्ये गुंतागुंत (vericosity) आहे का हे पाहिले जाते. वीर्यनलिकेतील गुंतागुंत असेल तर शस्त्रकर्म करावे लागते. वृषणात शुक्रजतुंची निर्मिती करणारे स्तर योग्य प्रमाणात नसतील तर योग्य त्या औषधांची योजना करावी लागते. जर हे स्तर नसतीलच तर मात्र त्यावर काही उपाय नसतो.

याखेरीज पुरुषांमध्ये नपुंसकता आहे का हे तपासले जाते. म्हणजे लिंगाला पुरेसा ताठपणा येतो की नाही ते तपासले जाते. मधुमेह, मेद वाढणे, मानसिक तणाव अशा व्याधींमध्ये नपुंसकता निर्माण होऊ शकते. सुरवातीच्या अवस्थेतील वा थोड्या प्रमाणातील नपुंसकता औषधांनी दूर करता येते. मात्र दुर्धर अवस्थेमध्ये काही उपाय नसतो.

(क्रमशः)



## आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार

वैद्या सौ. मीनल बडवे

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई); एम्.डी.(आयु) (मुंबई)  
एम्. ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

आयुर्वेदातील सध्याचा सर्वात चर्चेत असणारा विषय म्हणजे पंचकर्म. आतापर्यंत आपण त्रिदोषांबद्दलची सर्व माहिती मिळवली. आता या पंचकर्माचा आणि त्रिदोषांचा काय व कसा संबंध आहे हे आपण या लेखात पाहणार आहोत.

पंचकर्म चिकित्सा ही आयुर्वेदाचे वैशिष्ट्य (speciality) आहे. मुळात आयुर्वेदाचे प्रयोजन हे फक्त रोग दूर करणे इतकेच नसून रोग होऊच नयेत यासाठी प्रयत्न करणे हे आहे.

### स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकारप्रशमनं च ।

प्रथम स्वस्थ मनुष्याच्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे आणि जर काही रोग निर्माण झालाच तर त्या रोगाचे निवारण करणे असा विशाल दृष्टीकोण आयुर्वेदामध्ये आहे. रोग होऊ नयेत म्हणून दिनचर्या, ऋतुचर्या पालन याबरोबरच पंचकर्माचाही विशेष उपयोग होतो.

- १) वमन                      २) विरेचन                      ३) बस्ति  
४) नस्य                      ५) रक्तमोक्षण

यांचा पंचकर्मात अंतर्भाव होतो.

### शरीरजानां दोषाणां क्रमेण परमौषधम् ।

बस्तिर्विरेको वमनं तथा तैलं घृतं मधु ।। म्हणजे,

	पंचकर्म	श्रेष्ठ औषध
वातासाठी	बस्ति	तैल
पित्तासाठी	विरेचन	घृत
कफासाठी	वमन	मधु

वातरोगावरची चिकित्सा तैल (तिळतेल) किंवा बस्ति शिवाय पूर्ण होऊ शकत नाही. तर पित्ताच्या विकारासाठी घृत (गोघृत) व विरेचन आवश्यकच आहे. कफाला जिंकण्यासाठी मधाचा व वमनाचाच उपयोग करायला हवा. याशिवाय नस्य हे कर्म शिरःप्रदेशातील सर्व दोषांसाठी उपयुक्त ठरते तर रक्तमोक्षणाने साक्षात दूषित रक्त शरीराबाहेर काढून टाकले जाते.

बाह्य सृष्टीतील, वातावरणातील बदलामुळे निसर्गतःच शरीरात ठराविक काळात त्रिदोषांचा प्रकोप होत असतो. त्यांचा शरीरावर परिणाम होऊन रोग उत्पन्न होण्याच्या आधीच जर पंचकर्मांपचार केले तर दोषप्रकोप कमी होतो व व्याधी निर्माण होत नाही. वसंत, शरद, वर्षा या तीन ऋतूंमध्ये शरीरात अनुक्रमे कफ, पित्त व वात या दोषांचा प्रकोप होत असतो. म्हणून याच काळात त्या त्या दोषांचे शोधन करावे म्हणजेच वाढलेले दोष शरीराबाहेर काढून टाकावेत. त्यासाठी वसंत

ऋतूत (मार्च, एप्रिल महिना) वमन, शरद ऋतूत (ऑक्टोबर) विरेचन व रक्तमोक्षण आणि वर्षा ऋतूत (जुलै, ऑगस्ट) बस्ति ही कर्मे करून घ्यावीत.

ज्याप्रमाणे आपण आपल्या गाडीचे सर्व्हिसिंग दरवर्षी ३-४ वेळा करून घेतो. म्हणजे गाडी काहीही त्रास न देता खूप वर्षे आपल्याला साथ देते. त्याचप्रमाणे आपण आपल्या शरीराची वेळोवेळी काळजी घेतली तर आपल्याला निरामय दीर्घायुष्य लाभेल. पटतंय ना!

### पंचकर्मांचे फायदे :

- १) दोषांचे शोधन केल्यामुळे पुनः पुनः व्याधी उत्पन्न होत नाहीत
- २) जाठराग्नि अन्नाचे पचन व्यवस्थित करू लागतो
- ३) शरीराचा वर्ण उजळतो
- ४) शरीराचे बल वाढते, उर्जा वाढते
- ५) शरीर पुष्ट होते
- ६) ज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रिये व्यवस्थित काम करतात
- ७) मन व बुद्धीचे कार्य नीट होते
- ८) पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होते
- ९) वार्धक्य उशीरा येते. म्हणून दीर्घायुष्य लाभते.

इतके सगळे फायदे बघितल्यावर तुम्ही सर्व लगेच पंचकर्म करून घ्यायला उत्सुक असाल नाही! या प्रत्येक कर्माची माहिती आपण आता करून घेऊया.

कोणत्याही शस्त्रक्रियेसाठी हॉस्पिटलमध्ये भरती झाल्यावर काही पूर्वकर्म असतात. नंतर मुख्य शस्त्रक्रिया होते व शेवटी शस्त्रकर्मानंतरची काळजी घ्यावी लागते. तसेच प्रत्येक पंचकर्मापूर्वी पूर्वकर्म, प्रधानकर्म (पंचकर्म) व पश्चातकर्म समजून घेणे व करणे आवश्यक असते.

या प्रत्येक पंचकर्मापूर्वी पूर्वकर्म म्हणून स्नेहन व स्वेदन हे दोन उपचार केले जातात. जर आपण एखाद्या कोरड्या, वाळलेल्या काठीला तेल न लावताच वाकवण्याचा प्रयत्न केला तर ती काडकन् मोडून जाईल. त्याचप्रमाणे स्नेहन - स्वेदन न करताच शोधन करून दोष शरीराबाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला तर त्यामुळे शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांना हानी पोहोचेल व अपेक्षित परिणाम मिळणार नाही.

**स्नेहन :** या उपक्रमात रोग्याला त्याच्या आजारानुसार औषधी तूप किंवा तेल पिण्यासाठी दिले जाते. (स्नेहपान) तसेच सर्व अंगाला तेल लावले जाते (अभ्यंग). यामुळे शरीरातील प्रत्येक अणुरेणूमध्ये वाढलेले दोष सुटे होतात, मोकळे होतात. जर आपण मळके कपडे केवळ पाण्याने धुतले तर ते नीट स्वच्छ होतील याची खात्री नसते. परंतु जर कपड्यांना आधीच साबण लावून ठेवला तर मळ मोकळा होऊन निघून जातो. त्याचप्रमाणे शरीरातील मलरूपी दोष स्नेहपानाने उचंबळून येतात व नंतर शरीराबाहेर पडतात व शरीर अवयवांनाही त्रास होत नाही.

**स्वेदन :** स्वेदन म्हणजे घाम आणणे. पूर्ण अंगाला तेल लावून मगच शेक दिला जातो. हा शेक वाफेद्वारे, गरम वस्तूद्वारे घाम येईपर्यंत दिला जातो. स्नेहनामुळे जे दोष सुटे, मोकळे झालेले असतात ते स्वेदनामुळे पातळ होऊन पोटात येऊ लागतात.

स्नेहनस्वेदन केल्यानंतर मुख्य पंचकर्मांपैकी योग्य ते पंचकर्म केले जाते. या सर्व पंचकर्मांची माहिती आपण पुढील लेखात घेऊ या!

## योग : एक जीवनशैली

**वैद्य सौ. नम्रता गोरे**

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

मागे विचार मांडल्याप्रमाणे जर आपण सर्वांनी मनापासून योगाचा स्वीकार जीवनशैली म्हणून केला तर आपली वृत्ती आपोआप समान होते. गंमत पहा, इथे वृत्तीचा अर्थ दृष्टी असा आहे. मग त्याला वृत्ती का बरे म्हणावयाचे ? तर दृष्टी म्हणजे पहाणे, जाणणे, नुसते बघणे नव्हे. या जाणणे, पहाणेच्या मागे एक प्रक्रिया घडते / असते, ज्ञान होण्याची प्रक्रिया. हे ज्ञान होण्यासाठी मनात जे अनेक विचार येत असतात, ते तरंग स्वरूपात असतात, म्हणून त्यांना 'वृत्ती' असे संबोधले जाते.

आपल्या प्रत्येक ज्ञानेंद्रियाकडून होणारे ज्ञान, अगर कर्मेन्द्रियांकडून होणारे कर्म हे आगोदर विचार रूपाने, वृत्ती रूपाने मनात उद्भवते. आता लक्षात येईल की या एका 'वृत्ती' या शब्दात किती सखोल अर्थ व प्रक्रिया दडलेली आहे.

म्हणूनच योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध अशी व्याख्या केली आहे. योगाची साधना करू लागल्यावर, योगाला दिनचर्येत समाविष्ट केल्यावर दृष्टी सम होते, मानसिक शांतता, आनंद, प्रसन्नता प्राप्त होते. मनोशारीरिक वर्तन किंवा व्यवहार देखील सामाजिक व नैतिक दृष्टीकोनातून आदर्श असा होतो. सर्व थरांतील, नोकरी व्यवसायातील लोकांना तणावरहित काम करण्याची क्षमता तसेच "एकामेका सहाय्य करू" अशी भावना निर्माण होते. कारण प्रत्येकाच्या मनात समाधान, संतोष नांदू लागतो.

प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा प्रत्येक व्यक्तीचा दृष्टीकोन वेगळा असतो. त्यामुळेच प्रत्येक गोष्ट प्रत्येकाला वेगळी भासते. या वेगळ्या वेगळ्या किंवा अनेक प्रकारच्या किंवा भिन्न ज्ञानामुळे गैरसमज निर्माण होतात. मग 'योगशास्त्र' त्याला अपवाद कसे ठरणार. योगशास्त्राबद्दलही अनेक समज- गैरसमज आता आता पर्यंत अनेकांच्या मनात होते, अजूनही असतील. त्यापैकी काही समज- गैरसमजांची चर्चा आपण येथे करू.

### (१) योग एक व्यायाम पद्धती आहे.

योगसाधनेतील 'आसन' या अंगाचा विचार करून केवळ शारीरिक हालचाली म्हणजे व्यायाम असे समजले जाते. आसने करणे म्हणजे व्यायाम करणे असे मानले जाते. पण या दोन्हीत खूप फरक आहे.

### शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते ।।

ज्या कृतीमुळे शरीराला श्रम सहन करण्याची क्षमता प्राप्त होते व ताण निर्माण होतो त्याला व्यायाम म्हणतात.

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोन्निर्मेदसः क्षयः ।।

विभक्त घनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ।।

व्यायाम रोज केल्याने शरीर हलके होते (नेहमी काम करण्याची तयारी राहते, तत्परता येते, (Activeness वाढते), कर्मसामर्थ्य (कुठलेही काम करण्याची क्षमता, शक्ती) प्राप्त होते. अग्नि प्रदीप्त झाल्याने पचन चांगले होते. शरीरात अतिरिक्त साठलेली चरबी कमी होते, शरीर सुडौल व सुदृढ होते. हे व्यायामाचे लाभ आहेत. आता आसनाची व्याख्या आणि लाभ पाहू.

### स्थिरसुखमासनम् ।।

शरीराची अशी स्थिती ज्यात शरीराला स्थिरता व सुख प्राप्त होते, त्याला आसन असे म्हणतात.

### प्रयत्नशैथिल्यातनन्तसमापत्तिभ्याम् ।।

### ततो द्वंद्वान्भिघातः ।।

शरीराच्या मांसपेशींवर असणारा अतिरिक्त ताण कमी करणारी, तसेच ईश्वराशी एकरूप होण्यास मदत करणारी शरीर स्थिती म्हणजे आसन.

आसनांमुळे द्वंद्वान्चा म्हणजे मनात उद्भवणाऱ्या दोन विरोधी विचार-भावना यांचा नाश होतो. सुख-दुःख, हर्ष-विषाद, प्रीति - द्वेष अशा प्रकारचे अनेक विरोधी विचार व भावना आपल्या मनात सतत निर्माण होत असतात, ज्यामुळे मन विचलित होत असते. आसनांच्या अभ्यासाने या द्वंद्वान्चा परिणाम म्हणून मन विचलित न होता शांत व स्थिर राहते.

याचा अर्थ व्यायाम हा शारीरिक स्तरावर काम करतो तर आसनांचा परिणाम शरीराबरोबर मनावरही होतो. आसनांद्वारे शरीररूपी यंत्राच्या सहाय्याने मनावर नियंत्रण ठेवले जाते.

### (२) योग एक उपचार पद्धती आहे.

योग हे रोग निवारणाचे साधन आहे अशी समजूत झाली आहे. हे अर्ध सत्य आहे. अर्धसत्य म्हणावयाचे कारण, ती सर्वांगीण उपचार पद्धती नाही. योगसाधना केल्याने आपली प्रतिकारशक्ती वाढते. त्यामुळे आपल्याला व्याधी जडण्याचे प्रमाण कमी होते. आपण निरोगी अवस्था अनुभवू शकतो. हे दीर्घकाळ व निरंतर केलेल्या योगसाधनेचे फलित आहे.

आजार झाल्यावर योगसाधनेस सुरुवात केली तरीदेखील काही प्रमाणात स्वास्थ्य लाभल्याचा अनुभव येतो. तो कसा ?

योगामुळे मन व शरीर यांच्यातील द्वंद्व संपते. त्यांच्यातील तणाव दूर होतात. त्यामुळे तणावग्रस्त मनाचा शरीरावर होणारा दुष्परिणाम किंवा व्याधीग्रस्त शरीराचा मनावर होणारा विपरीत परिणाम कमी होतो किंवा होतच नाही. यामुळे आपला असा समज होतो की योग एक उपचार पद्धती आहे.

### (३) योग निवडक लोकांसाठीच आहे.

योग साधण्यासाठी संसाराचा त्याग करावा लागतो. योग फक्त पुरुषांसाठीच आहे. योग फक्त उच्चवर्णीयांसाठी आहे. योग साधना करायला सर्वसंगपरित्याग करून भगवी वस्त्रे धारण करावी लागतात....इ. अनेक गैरसमज निर्माण झालेत.

याचे कारण योगशास्त्राभोवती असलेले गूढतेचे वलय असावे असे वाटते. योग ही मोक्ष कला आहे. त्याचे सर्वांगीण ज्ञान गुरु-शिष्य

परंपरेने प्राप्त होते. योग आपली जीवनशैली होती तेव्हाही त्यातील काही भागांचा, अंगांचा अंतर्भाव रीति - रिवाजात केला गेला. पण योगशास्त्राचे गर्भित जे 'मोक्ष' ते मात्र गूढ राहिले. ते रहस्य बनून राहिले.

पण आता योगशास्त्राच्या प्रचार व प्रसाराने असे लक्षात येऊ लागले आहे की यात रहस्य किंवा गूढ असे काहीही नाही. योगसाधना हा मार्ग आहे जो स्वीकारण्यासाठी धर्म, वय, लिंग, जात यांचा कुठलाही अडथळा असू शकत नाही.

ज्याच्या मनात मुमुक्षुत्वभाव, अध्यात्मिक मार्गावर चालण्याची प्रचंड इच्छाशक्ती आहे त्याच्यासाठी योगमार्ग सदैव खुला आहे.

#### (४) योग हा हिन्दूधर्माचा भाग आहे.

पातंजल योगसूत्रे अभ्यासली तर असे लक्षात येते की या सूत्रांमध्ये कुठेही कुठल्याही धर्माचा किंवा देव-देवतांचा उल्लेखही नाही.

या सूत्रांमध्ये केवळ मानवी मनाचा विचार केला आहे. म्हणून त्यास 'पातंजल योगसूत्र - भारतीय मानसशास्त्र' असेही संबोधले जाते.

या सूत्रांमधून एकच भाव प्रकर्षाने प्रकट होतो की, ज्याने अष्टांगाचा अभ्यास केला त्यालाच त्याचा लाभ होतो. तो कुठल्याही जातीधर्माचा असला तरी त्याला होणारा लाभ त्याच्या साधनेनुसारच मिळणार .

#### (५) योग हे सिद्धीचे शास्त्र आहे. योग हा जादूटोणा आहे.

निरंतर योग साधना केल्याने काही सिद्धी प्राप्त होतात. पण या सिद्धींचे वर्णन साधनामार्गातील अडथळे असे केले आहे. कारण सिद्धींमुळे अहंकाराला खतपाणी मिळते.

सिद्धी म्हणजे काहीतरी अतर्क्य, सामान्यांपेक्षा काहीतरी वेगळे करता येण्याची क्षमता, साधारण वर्णन करावयाचे तर जादूची शक्ती.

परंतु सिद्धींच्या मागेही काही तार्किक व सुसंघटित क्रम असतो. पण तो सामान्यांना कळत नाही म्हणून जादू केल्यासारखे वाटते.

ज्या साधकाला सिद्धी प्राप्त झाल्या आहेत, त्याला काही गोष्टी इतरांपेक्षा अगोदर जाणवतात, कळतात. त्याला भविष्याचा वेध घेता येतो, तो जे बोलतो तेच घडते. जे पुढे घडणार आहे ते आगाऊ समजते म्हणून इतरांना असे वाटते की ही काहीतरी जादुई शक्ती आहे.

संतांनी केलेले चमत्कार हे त्यांना प्राप्त सिद्धींचे द्योतक आहे.

#### (६) योग एक तत्वज्ञान आहे.

तत्वज्ञान म्हणजे विचारमंथनातून प्रकट झालेले ज्ञान. या ज्ञानाने आपल्या दैनंदिन जीवनात काहीही बदल होत नाही. परंतु योगसाधनेची सुरुवात केली की आपल्यात बदल होऊ लागतात. हे

बदल आपल्याला दुसऱ्यांकडून समजतात किंवा स्वतःला जाणवतात. पण तरीही असेही म्हणता येणार नाही की योग हे तत्वज्ञान नाही. कारण योगात सांगितलेल्या गोष्टी या 'तत्वस्वरूप' आहेत.

तत्त्वाचा अर्थ सत्यवर्णन, यथार्थता, वास्तविकता, स्वरूप, प्रकृती असा आहे. मग प्रश्न असा पडतो योग म्हणजे नक्की काय ?

योग हे केवळ तत्वज्ञान नाही तर ते अनुभूतिचे शास्त्र आहे. योग हे विशेषत्वाने प्रत्यक्षात आचरण करावयाचे शास्त्र आहे. केवळ विचार करण्याचे नव्हे. साधनासातत्याने अंतरविश्वाची अनुभूती देणारे शास्त्र आहे.

आता योगाबद्दल दृष्टिकोन बदलल्यावर आपल्याला असे लक्षात येते की वरील समजुती या आंशिक सत्याला पूर्ण सत्य मानल्याने निर्माण झाल्या आहेत. योगाच्या अंतिम ध्येयाप्रद नेणारे जे मार्ग त्यातही बाह्यतः भेद पण अंतरंगात साम्य कसे आहे ते आपण पुढे पाहू.

\*\*\*

#### ( पान १ वरून )

या व्यवसायातल्या अर्थकारणातून आलेला असतो. मात्र या व्यवसायातून मिळणाऱ्या काही हजार कोटी रूपयांच्या महसूलापेक्षा कितीतरी जास्त खर्च याच्या दुष्परिणामांवरील उपचारांपोटी सर्वसामान्य जनतेच्या खिशातून होत असतो. यामुळे सरकारला कधी तरी या महसूलावर पाणी सोडावेच लागेल. मात्र निदान तोपर्यंत 'सेलेब्रिटी' व सरकारातील महत्त्वाच्या व्यक्तींनीतरी आपला वाचाळपणा आवरावा. व अशा आरोग्याला घातक गोष्टींच्या प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रचारात सहभागी होऊ नयेच परंतु त्याच्या विरोधात आपली शक्ती कारणी लावावी.

\*\*\*

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून "आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र. १६३८७", दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008 द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (५) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.