

आम्लाचा विषारी प्रभाव व तीव्रता कमी होते.

बद्धकोष्ठात उपयुक्त -

तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बद्धकोष्ठता कमी असते. तसेच आतड्याचे आकुंचन व प्रसरण व्यवस्थित होण्यास मदत करते. मोठ्या आतड्यातील अन्नातील पाणी शोषून घेण्यास मदत होते व त्यामुळे अतिसारही कमी होतो. आव पडत असताना पिकलेल्या केळ्याच्या सेवनाने आव बंद होते.

संधिवात व गाऊट -

ह्या रोगांमध्ये केळे अतिशय उपयुक्त आहे.

रक्तक्षय (Anaemia)

केळ्यात लोह असल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबीन वाढण्यास मदत होते. वयात येणाऱ्या मुलींना, गर्भवती स्त्रियांना अधिक उपयुक्त आहे.

हाडे बळकट करण्यास -

केळ्यामध्ये Calcium असते. नवीन संशोधनानुसार वेळ्यात fructoligosaccharide नावाचा घटक असतो. जे आतड्यातील Probiotic bacteria वाढवतात व त्यामुळे Calcium चे आतड्यातील शोषण वाढते.

मूत्रपिंडाच्या तक्रारी -

संशोधनानुसार हे सिद्ध झाले आहे की ह्यात antioxidant व Phenolic Compound असल्यामुळे मूत्रपिंडाचे आजार होत नाहीत. International journal of cancer च्या संशोधन अहवालानुसार सर्व

फळांचा उपयोग कॅन्सर टाळण्यासाठी होतो पण केळ्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने मूत्रपिंडाचा कॅन्सर टाळला जातो.

मूत्रमार्गातील बिघाड -

केळीच्या सालीचे, दांड्याचे पाणी घेतल्यास मूत्रमार्गातील जंतुसंसर्ग कमी होतो. स्त्रियांचे मासिक आजार - मासिक पाळीच्या तक्रारी, वेदना, मोठ्या प्रमाणात अंगावरून जाणे ह्यात उकडलेले केळफूल व दही असा आहार उपयुक्त असतो.

भाजणे व जखमा -

केळीची कोवळी पाने भाजलेल्या जखमांना बांधल्यास, फोडांना तसेच जखमांना त्वरीत आराम मिळतो. आयुर्वेदानुसार केळे व दूध एकत्र खाणे हे विरुद्ध अन्न आहे.

वजन वाढवण्यासाठी -

कृश व्यक्तीने वजन वाढवण्यास केळे नियमित खावे.

पिकलेले केळे न्याहारीला अथवा जेवणानंतर खावे. कच्च्या केळ्यांचे वाळवून केलेले पीठ खनिज द्रव्यांच्या बाबतीत गव्हाच्या कणकेच्या तिप्पट पौष्टिक असते. इतर धान्यपिठांपेक्षा ते लवकर पचत असल्याने लहान मुले व आजारी व्यक्ती यांनाही चालू शकते. केळ्यामुळे मानसिक नैराश्य कमी होते. केळी फ्रीजमध्ये कधीही ठेवू नयेत. ती पिकण्याची क्रिया थांबते.

अशाप्रकारे ह्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य वाढवणाऱ्या, आहाररूपी औषधी फळाचे नित्य सेवन करावे. ❀

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ८ • भारतीय सौर भाद्रपद १, शके १९३२ • २३ ऑगस्ट १०

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

संपादकीय

सुपातले जात्यात आले

नुकतीच एनडीएम-१ या सुपरबग म्हणजे महाविषाणू बदलची बातमी आपण सर्वांनीच वाचली असेल. हा महाविषाणू भारतात तयार होऊन त्याचा प्रसार जगभर होऊ शकत असल्याचा अहवाल म्हणजे पाश्चात्य वैज्ञानिक जगताच्या भंपकपणाचा इरसाल नमुना आहे. या अशा गोष्टीचा निषेध केवळ वैद्यकीय क्षेत्राने नाही, तर समाजाच्या सर्वच स्तरातील लोकांनी करायला हवा. कारण हा शेवटी देशाच्या अस्मितेवर जाणीवपूर्वक मारलेला डंख आहे. तसेच भारतीयांच्या क्षमतेबद्दल पाश्चात्यांच्या मनात असलेल्या सुप्त भीती व असूयेचेही पुनःप्रकटीकरण आहे. यामुळे 'आयुर्हित'तर्फे या अहवालावर आम्ही जाहीर निषेध व्यक्त करत आहोत. आज भारतीय लोक सर्वच

क्षेत्रात जागतिक पातळीवर आपला ठसा उमटवू पाहात आहेत. पाश्चात्यांच्या तुलनेत भारतीय लोक तर अल्पसंतुष्टसुद्धा आहेत. यामुळेच कमी खर्चात चांगल्या प्रतीच्या सुविधा व विशेष करून ज्ञान येथे उपलब्ध होत आहे. यामुळे साहाजिकच मेडिकल टूरिझमच्या माध्यमातून पाश्चात्यांचा भारताकडे ओघ वाढतो आहे. याच गोष्टीमुळे लक्षावधी डॉलर्स 'संशोधना'वर खर्च करणाऱ्या पाश्चात्य औषधी कंपन्या व त्यांचे ताबेदार असलेली रुग्णालये व डॉक्टर्स यांचा पोटशूळ उठणे स्वाभाविक आहे. याच गोष्टीचा प्रत्यय सांप्रतच्या या अहवालातून येतो आहे. एमसीआय या आधुनिक वैद्यकाच्या शिखर संस्थेने या अहवालावर घेतलेल्या आक्षेपांचे (पान ८ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण धारणा म्हणजे काय तसेच ध्यान म्हणजे काय हे बघितले. चंचल चित्ताला एका देशावर, एका विषयावर एकाग्र करून बांधून टाकणे म्हणजे धारणा. या धारणेमध्ये त्या विषयापासून येणाऱ्या प्रत्ययाची एकतानता साधणे, ह्या प्रत्ययामध्ये सातत्य अनुभवणे म्हणजे ध्यान हे आपण पाहिले. बऱ्याचदा लोक प्रश्न विचारतात की धारणा, ध्यान या योगसाधनेमध्ये उपयोगी असतील परंतु आपल्या दैनंदिन जीवनात त्याचा काय उपयोग? किंवा एवढी एकाग्रता साधायला वेळ कुणाला आहे? परंतु आपण जर धारणेचा व ध्यानाचा नियमित अभ्यास केला तर आपल्या दैनंदिन जीवनातही त्याचा खूप उपयोग होऊ शकतो. एकाच विषयाचे चिंतन, मनन करण्याची एकदा सवय लागली की मग आपल्यापुढे घरात, ऑफिसात जेव्हा एखादा प्रश्न उभा ठाकतो, तेव्हा त्यावर मन एकाग्र केले की त्या प्रश्नाचे आतापर्यंत न कळलेले इतरही पैलू लक्षात येतात व प्रश्न चुटकीसारशी सुटू शकतो. मात्र अशी एकाग्रता साधण्याची सवय नसेल तर मन इतर विषयांकडे भरकटत राहते व त्यामुळे मूळ प्रश्नाकडे हवे तेवढे गांभीर्याने न पाहिले गेल्याने तो सुटण्यास वेळ लागतो. हीच गोष्ट विद्यार्थ्यांनाही लागू होईल. अभ्यासाच्या विषयावर मन पूर्ण एकाग्र करावे मनात सतत तोच विचार ठेवावा म्हणजे विषयाचे आकलन चांगले होईल व न येणारा विषयही

चटकन समजेल. याउलट पुस्तक समोर धरून इतर विषयांवर मन गुंतले की अभ्यासात एकाग्रता न झाल्याने विषय समजत नाही.

यापुढे भगवान पतंजली समाधीचे वर्णन करतात.

तदैवार्थमात्र निर्भासं

स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥

तो (ध्यान विषय) च अर्थमात्र भासमान होतो (आणि) स्वतःचे रूप पूर्णपणे नाहीसे होते या अवस्थेला समाधी म्हणतात.

या सूत्रात समाधी अवस्थेची सर्वप्रथम अट म्हणून भगवान पतंजलींनी तदेव हा शब्द वापरला आहे. म्हणजे धारणा व ध्यानाचा जो विषय त्याचाच अर्थ जेव्हा भासमान होतो तेव्हाच समाधी लागली म्हणता येते. अन्यथा धारणाविषय एक व समाधीमध्ये दिसले भलतेच असे झाले तर ती खरी समाधीच नव्हे. ध्यान करताना चित्त एकाग्र केले निजदेवीवर म्हणजे पत्नीवर, परंतु समाधीत दिसली श्रीदेवी तर ती खरी समाधी नव्हेच. विनोद बाजूला ठेवला तरी अर्थ वाचकांच्या लक्षात यावा.

यामध्ये सुद्धा ध्यान विषय जो आहे त्याचा अर्थ, त्यांचे तत्त्व लक्षात यायला हवे. म्हणजे देवाच्या मूर्तीवर ध्यान करत असता, त्यातले देवतत्व लक्षात यावयास हवे. तो अर्थ कळायला, भासमान व्हायला हवा. मूर्ति काळ्या

(पान ७ वर)

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस.

पी.जी.डी.ई.एम्.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

केळे

ताजी फळे ही माणसाचे नैसर्गिक पूर्णान्न आहे. शरीराला पोषक व आवश्यक तत्वांचा पुरेसा साठा फळात असतो. अशाच फळातील केळे हे फळ आपल्याला बाराही महिने उपलब्ध असते. ते निसर्गतःच जंतुनाशक वेष्टणातून येते. त्यामुळे आपोआपच आरोग्यास उत्तम असते.

केळे हे मूळचे भारत व मलाया येथील फळ आहे. भारतात सर्व धार्मिक कार्यात ह्याचे झाड पवित्र मानले जाते. पिकलेली केळी अनेक रंगाची-हिरवट, पिवळी व लाल असतात.

अन्नमूल्ये : आर्द्रता - ७०.९%, पोटॅशियम - २६० मि. ग्रॅम, प्रथिने - १.२% लोह - ६ मि. ग्रॅम, मेद - ०.३%, कॉल्शियम - ८ मि. ग्रॅम, खनिजे - ०.८%, Vit A - 430 i.u., तंतुमय पदार्थ - ०.४%, Vit B, पिष्टमय पदार्थ - २७.२% Vit C - ९ मि. ग्रॅम,

मॅग्नेशियम - २९ मि. ग्रॅम, फॉस्फोरस - २० मि. ग्रॅम.

पोटॅशियमचे उपयुक्त आगर-

केळ्यात पोटॅशियम विपुल प्रमाणात आढळते व त्यामुळेच शरीरातील आर्द्रता व Electrolyte Balance व्यवस्थित ठेवला जातो. रक्तदाब (B.P.) स्थिर राहण्यास मदत होते. पोटॅशियमच्या सेवनाने हृदयविकाराचा त्रास होत नाही. पोटॅशियमने शरीरात उत्साह व स्फूर्ती उत्पन्न होते. हृदयाचे ठोके स्थिर राहतात. मेंदूला ऑक्सिजन व्यवस्थित पुरवला जातो.

आतड्यांचे आजार -

केळ्याचा उपयोग पोटातील अल्सर कमी करण्यास होतो. तसेच आम्लपित्त व त्यामुळे होणारी छातीतील व घशातील जळजळ कमी करण्यास होतो. मऊ गरामुळे आतड्यातील विकार कमी होतात. जठरातील

(पान १ वरून)

म्हणूनच आम्हीही समर्थन करतो आहोत. मात्र याचवेळी एमसीआय सारख्या संस्थेच्या दुटप्पीपणाचा हा ताजा नमुनाच उघड झाला आहे असे खेदाने नमूद करावेसे वाटते. या अहवालामुळे आपली नुकती भरभराटीला येत असलेली 'दुकाने' व पाश्चात्य रुग्णांकडून मिळणारा भरगच्च व्यवसाय यावर विपरित परिणाम होण्याच्या आशंकेने त्यांनी तातडीने या अहवालावर आक्षेप घेतला आहे. यात देशाभिमान किती आहे हा संशोधनाचा विषय होऊ शकतो.

खरंतर मेडिकल टूरिझम या संकल्पनेचा उगम भारतात काही दशकांपूर्वीच झाला. त्यावेळी सुरुवातीस योग व नंतर आयुर्वेदाकडे आकर्षित होऊन रुग्णांचा त्यांच्याकडे ओघ वाढत होता. सुरुवातीस आचार्य रजनीश, महर्षी महेश योगी आदिंनी व नंतर सध्या बाबा रामदेव यांच्यासारख्यांनी या शाखांचा प्रसार पाश्चात्यांमध्ये करण्यात मोठाच हातभार लावला. परंतु या काळातही आयुर्वेदातील औषधांच्या शुद्धतेवर, त्यात वापरल्या जाणाऱ्या धातुंच्या भस्मांवर अनेक वेळा आक्षेप घेतले गेले. आजही अमेरिकेमध्ये

भस्मे असणाऱ्या आयुर्वेदीय औषधांवर बंदी आहे. या सर्व काळात भारतातील आधुनिक वैद्यकाच्या सर्व धुरीणांनी पाश्चात्यांचीच री ओढत आयुर्वेदाच्या खच्चीकरणाच्या प्रक्रियेला हातभारच लावला. डॉ. बापट, डॉ. नाडकर्णी यांच्यासारखे काही सन्माननीय अपवाद वगळता आयुर्वेदाच्या बाजूने कोणीच उभे राहिले नाही. हे आपले, आपल्या मातीतील शास्त्र आहे. त्याचे सिद्धान्त निदान समजून घेऊया एवढाही उदारपणा या आधुनिक पंडितांनी दाखवला नाही. त्यावेळी याच पाश्चात्य औषधी वंशान्यांच्या संशोधन प्रकल्पांचे, त्यांच्या एकतर्फी आयुर्वेदविरोधी अहवालांचे दाखले देत येथे आयुर्वेदाचे खच्चीकरण करण्यात त्यांनी धन्यता मानली. काळाचे चक्रसुद्धा बदलत्या जागतिक परिस्थितीत गतिमान झाले आहे. अवघ्या वीस पंचवीस वर्षांच्या आतच त्यावेळी सुपात असलेले भारतातील आधुनिक वैद्यक जग आज पाश्चात्य व्यापारी औषधीकरणाच्या जात्यात आले आहे व यामुळेच आता त्यांना देशाभिमान आठवतो आहे. पण तरीही मागचे सर्व नजरेआड करून आम्ही त्यांच्या पाठीशी आहोत.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक
वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्वेद' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (९) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

आयुर्वेदाविषयीचे गैरसमज

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

बी.ए.एम्.एस्., एम्.डी.(आयु.), बी.ए.(योग)

संहिता विषयात एम्.डी. व योगशास्त्रात बी.ए. मधे सुवर्णपदक मिळाले. ठाणे येथे स्वतःचे आयुर्वेद चिकित्सालय व ब्युटी क्लिनिक आहे. 'अशी वाढते स्मरणशक्ति' व 'गोधन गोसंवर्धन' ही दोन पुस्तके प्रसिद्ध. जनसामान्यांसाठी 'आरोग्यम्' या मासिकाचे संपादन

आयुर्वेद हे 'शास्त्र' आहे, घरगुती उपचार पद्धती नव्हे

परवा एका कौटुंबिक कार्यक्रमात, पन्नास-पंचावन्न वयाच्या एका बाईची ओळख झाली. मी आयुर्वेदाची प्रॅक्टिस करते आणि त्यांची मुलगीही बी.ए.एम्. एस्. झाली आहे. म्हणून कुणीतरी मुद्दाम ओळख करून दिली. बोलता बोलता बाई म्हणाल्या, 'सांगलीच्या दातार शास्त्रींकडे मी पेशंट म्हणून जात होते. त्यांच्याकडे जाऊन जाऊन आता मलाही खूप आयुर्वेद येतो. मला सगळं माहित आहे आयुर्वेदातलं,' मी गप्प झाले. पंधरा वेळा संहितेचं वाचन झालेले आमचे गुरु म्हणतात, 'मी आयुर्वेदाचा विद्यार्थी आहे. संहिता वाचताना प्रत्येक वेळी नवीन ज्ञान होतं. आणि या बाई मात्र मला आयुर्वेद येतो.' असा दावा करून मोकळ्या!

अर्थात् असा दावा करणाऱ्या त्या काही पहिल्या आणि एकट्या नाहीत. आमच्याकडे येणाऱ्या रुग्णांमधले १०% रुग्ण असे असतात की ज्यांच्या घरी एकतरी 'आयुर्वेद तज्ञ' असतो. 'माझे आजोबा पण तुमच्यासारखेच आयुर्वेदाचे डॉक्टर होते.

आमच्या गावात काविळीचं औषध द्यायचे ते.' 'माझे सासरे पोस्टात होते. पण त्यांना आयुर्वेदाची खूप आवड. त्यांनी खूप पुस्तके जमवली होती आयुर्वेदाची! आणि मग औषधंही द्यायचे.'

'मी नेटवर आयुर्वेदाचे लेख वाचतो आणि त्यात सांगितल्याप्रमाणे माझ्या घरातल्या सगळ्यांना औषधं देतो.'

'माझा मामा इंजिनियर आहे. पण त्यानं सहा महिन्यांचा आयुर्वेदाचा पोस्टल कोर्स केला आहे. आता तो प्रॅक्टिस पण करतो.'

'माझ्या आजीला आयुर्वेदाचं खूप ज्ञान होतं. तिच्या बटव्यातली औषधं ती द्यायची आम्हाला.'

ही आणि अशी विधानं सरसकट ऐकू येतात. यावरून आयुर्वेद म्हणजे एक घरगुती उपचार पद्धती, कुणीही थोडं फार वाचून चार-पाच महिन्यात आयुर्वेदात तज्ञ होऊ शकतो, आजीच्या बटव्यातली वीस औषधं म्हणजेच आयुर्वेद - असे अनेक गैरसमज जनमानसात रुढ झालेले दिसतात.



वास्तविक आयुर्वेद हे आपलं प्राचीन शास्त्र आहे. त्यातली औषधं ही आपल्या स्वयंपाकघरात, परसात, आजूबाजूला सहज मिळणारी असतात. आपल्या सणावारांमध्ये, त्या त्या ऋतुतल्या आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी, वेगवेगळ्या औषधी, पत्री-पक्वान्नं यांचा विचारपूर्वक वापर केला गेला. मग याच आरोग्यदायी गोष्टींना 'प्रथा' मानून आपल्या समाजानं ते संस्कार जपले. त्यामुळे कित्येक आजारांचे 'प्रथमोपचार' सामान्य माणसाला माहित झाले. पण प्रथमोपचार म्हणजे 'संपूर्ण शास्त्र' नव्हे. जेव्हा संपूर्ण भारतीय समाज आयुर्वेदाच्याच जीवनशैलीचे आचरण करत होता. तेव्हाही समाजात वैद्य होतेच. गंभीर आजारांचा इलाज तेच करत असत. आता तर आपण आयुर्वेदोक्त जीवनशैली सोडली आहे. ती सोडल्याचे दुष्परिणाम आणि नवीन अंगीकारलेल्या जीवनशैलीचे घातक परिणाम हेही आपल्याला पुरेसे माहित नाहीत. स्वातंत्र्योत्तर पहिल्या पिढीनं 'ब्रिटीश पद्धतीचं' शिक्षण घेतलं, आपलं सार्वजनिक आरोग्यशास्त्रही आता 'ब्रिटीशांनी सांगितलेलं शास्त्र' आहे. त्यामुळे खरं तर आयुर्वेदातलं प्रथमोपचाराचं पिढ्यान्पिढ्या प्रवाही असलेलं - तोकडं ज्ञानही आजच्या पिढीला नाही. तरी पण आपल्याला 'आयुर्वेद' येतो असं लोकांना का वाटावं ?

कारण आयुर्वेद हे एक शास्त्र आहे' - हा संस्कारच आपल्यावर झालेला नाही. शास्त्र म्हणजे - जीवशास्त्र, भौतिकशास्त्र किंवा रसायनशास्त्र हे आपण शाळेत शिकलो. हा मूळ

संस्कारच चुकीचा आहे. या तीन शास्त्रांचा उगम होण्यापूर्वी जगात शास्त्रच अस्तित्वात नव्हती का ? होती. त्यासाठी आपल्याला 'शास्त्र कशाला म्हणायचं' - हे पक्कं ठाऊक असायला हवं. आपल्या ऋषिमुनींनी 'शास्त्राची' खूप चांगली व्याख्या करून ठेवली आहे.

माणूस जगत असतो तेव्हा त्याला निरनिराळे अनुभव येत असतात. काही अनुभव नवे असतात तर काहींची पुनरावृत्ती होत असते. एखादा अनुभव पुन्हा पुन्हा येऊ लागला की माणसाची बुद्धी सजग होते आणि त्या अनुभवांचं तो नीट निरीक्षण करतो. अनेक वेळा असं निरीक्षण केलं की त्यातून 'निष्कर्ष' तयार होतो. या निष्कर्षांवर विविध पद्धतीने विचार करून, ते त्रिकालाबाधित सत्य आहे असं कळलं की त्याचा 'सिद्धान्त' तयार होतो. अशा कित्येक सिद्धान्तांचं मिळून शास्त्र बनतं. आयुर्वेद हे असंच 'सिद्धान्तपूर्ण' शास्त्र आहे.

आयुर्वेदाचे सिद्धान्त निश्चित करण्यासाठी, पूर्वी हिमालयात ऋषि-मुनींच्या सभा (conferences) होत असत. तेव्हाच्या प्रचंड विस्तीर्ण भारतवर्षातून, ठिकठिकाणाहून आलेले मुनि, तिथे स्वतःचे निष्कर्ष मांडत. या निरीक्षणांची आणि निष्कर्षांची अनेक प्रकारे तपासणी केली जाई, वाद होत, विरुद्ध मुद्दे उपस्थित केले जात. मग सर्वांच्या मते जे निष्कर्ष बरोबर असत, त्यांनाच सिद्धान्ताचे रूप दिले जाई.

आयुर्वेदाचे ग्रंथ हे कुणी एका व्यक्तीने लिहिलेले नाहीत. पाश्चात्य वैद्यक ग्रंथांप्रमाणे त्या ग्रंथांवरही काळानुरूप अनेक



विद्वानांनी संस्कार केले, आणि त्यांत नवीन माहितीची भरही घातली. भारतावर परकीय आक्रमणे होण्यापूर्वी शास्त्रात भर घालण्याचे हे काम चालू होते. परकीय आक्रमणांनंतर मात्र वैद्यांचा राजाश्रय नष्ट झाला, बरीच मोठी ग्रंथसंपदा नष्ट झाली आणि ब्रिटीशांनी तर स्वतःच्या वैद्यकाचा संस्कार इतका प्रभावी रितीने केला आहे, की आपण 'षड्रसात्मक आहार' असो 'आयुर्वेदाच्या पद्धतीने' विचार करणेही विसरून गेलो आहोत. आपल्याला Vitamins युक्त आहार कळतो.

थोडक्यात काय तर आयुर्वेद हे एक शास्त्र आहे. या शास्त्राला स्वतःचे स्वतंत्र सिद्धांत

(पान २ वरून)

दगडाची आहे, दोन फूट आहे इ. वरवरच्या विषयांवरच लक्ष एकाग्र झाले तरी ती खऱ्या अर्थाने समाधी लागली असे म्हणता येणार नाही.

या सूत्रातील दुसरा भाग जो आहे तो म्हणजे स्वतःचे रूप शून्यवत होणे. याचा अर्थ स्वतःचे अस्तित्व नाहिसे होणे असा नसून स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव पूर्णपणे विसरणे. ध्यानविषयामध्ये आपण पूर्ण एकाग्र झालो की स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव सुद्धा नष्ट होणे म्हणजे स्वरूप शून्यवत होणे. अशी अवस्था म्हणजेच समाधी होय. येथे स्वतःचे अस्तित्वाची जाणीव संपली तरी ध्यानविषयाचा अर्थ समजतो आहे. म्हणजे ज्ञान घेण्याची प्रक्रिया चालू आहे. येथे ज्ञान घेणारा 'मी' सूक्ष्म रूपात अस्तित्वात आहे.

यामुळेच ही संप्रज्ञात समाधी म्हटली जाते. यापुढच्या श्रेष्ठतर समाधी अवस्थेत

आहेत. अन्य समकालीन शास्त्रांचे सिद्धांत पुरक वाटल्यास, त्यांचाही स्वीकार आयुर्वेदाने केला आहे. तेव्हा आयुर्वेदातील जुजबी माहिती असलेल्या व्यक्तींना 'आयुर्वेद तज्ञ' समजण्याची गल्लत कुणी करू नये. शिवाय आयुर्वेद ही 'पर्यायी चिकित्सा पद्धतीही' नाही. भारतीयांसाठी ती प्रधान किंवा मुख्य चिकित्सापद्धती आहे, असायला हवी. अन्य सर्व पुरक वैद्यके आहेत.

म्हणूनच या प्रमुख शाखेचा फायदा घ्यायचा असेल तर 'शास्त्र' म्हणून त्याची महती जाणून घ्यायला हवी आणि शास्त्रातील तज्ञांचाच सल्ला घ्यायला हवा. ❀

जाण्याची ही पहिली पायरी आहे असे म्हणता येऊ शकेल.

त्रयं एकत्र संयमः ॥

तीनही (म्हणजे धारणा, ध्यान व समाधी) एकत्र साधणे म्हणजे संयम.

संयम या शब्दाचा अर्थ संपूर्ण यमन करणे, संपूर्ण अधिकार गाजवणे, पूर्ण ताब्यात येणे, असा आहे.

व्यवहारात आपण संयम पाळणे म्हणजे मनावर ताबा ठेवणे असा मर्यादित अर्थ वापरतो. धारणेच्या विषयावर पाचही ज्ञानेंद्रियांतून पूर्णपणे मन स्थिर करणे म्हणजे मनावर थोडा ताबा येणे. वेळवळ धारणा विषयाचेच चिंतन करत राहणे म्हणजे अजून जास्त ताबा येणे. ध्यान विषयाशी मन पूर्ण एकरूप होणे म्हणजे मनावर पूर्ण ताबा आला. मनाचे संयमन झाले असे म्हणता येते. ❀