

( पान १ वरून )

आलेले असूनही हे कीटकनाशक सर्वास धान्य व फळे इत्यादींवरील कीडीसाठी वापरले जाते. विशेषतः चहा, कॉफी, काजूसारख्या नगदी पिकासाठी याचा वापर मोठ्या प्रमाणात होतो. मात्र याचे दुष्परिणाम पिढ्यानिपिढ्या दिसत राहतात. सजीव प्राण्यांच्या पुनरुत्पादन यंत्रणेवर व शारीरिक विकासावर या कीटक नाशकाचा दुष्परिणाम होतो. आपल्याकडे याचा वापर गेली सुमारे पंचवीस वर्षे होत आहे. याची निर्मिती १९५० सालातील आहे. परंतु सन २००० पासून अमेरिकेसकट जगातील सुमारे साठहून अधिक देशांनी याच्या वापरावर बंदी घातली आहे. आपल्या देशात काजूबियांचे उत्पन्न केरळमध्ये मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. तेथे गेली चोवीस वर्षे या कीटकनाशकाचा वापर काजूच्या पिकावर फवारण्यासाठी केला जात आहे. या पीकक्षेत्रातच म्हणजे केरळातील कासरगोडा या एका जिल्ह्यामध्ये सुमारे तीन हजारहून अधिक बालके जन्मजात विकृति घेऊन जन्माला आली आहेत. यापैकी सुमारे पाचशे जणांचा मृत्युही झाला आहे. याच जिल्ह्यातील असंख्य वासरांमध्येही जन्मतः विकृती, जसे-त्यांच्या पायांत दुर्बलता असणे, रचना वेडीवाकडी असणे-अशा विकृती आढळत आहेत. बालकांमध्ये वेडेवाकडे हातपाय, डोके मोठे अशा विकृती आढळत आहेत. हे सर्व एन्डोसल्फानचे दुष्परिणाम आहेत हे सिद्ध होऊनही आपल्याकडे आजही

सुमारे आठ हजार टन एवढे त्याचे वार्षिक उत्पादन होते. यापैकी निम्म्याहून अधिक देशातच वापरले जाते तर उरलेले निर्यात केले जाते. आज जगातील बहुतेक विकसित देशांनी त्यावर पूर्ण बंदी घातलेली आहे. असे असतानाही आपल्याकडे गेल्या दहा वर्षात सरकारला यावर बंदी घालण्याचा निर्णय घ्यायला वेळ झालेला नाही. अजून किती मृत्यू ओढवल्यानंतर किंवा अजून एखादी पूर्ण पिढी विकृत जन्माला आल्यावरच सरकारी यंत्रणा याबाबत हलणार आहे कां? विरोधी पक्षांनाही याबाबत अभ्यास करून हा विषय मांडण्यासाठी फुरसत नाही आहे. आज हे एका कीटकनाशकाबाबत घडते आहे. आज अशी अनेकविध कीटकनाशके वा घातक रसायने विविध मार्गांनी आपल्या शरीरावर दूरगामी घातक परिणाम करत असतात. परंतु त्यावर अभ्यास करून संसदेत हा विषय लावून धरण्यास कोणाही आमदार खासदारांना फुरसत नाही, केरळातील हे एक उदाहरण आहे. अशा अनेक घटना वेळोवेळी घडलेल्या आहेत. घडत आहेत. यावरून आतातरी भाज्या, अन्नधान्य, फळफळावळ आदी खाद्य पदार्थांवर फवारणीसाठी घातक रसायने व कीटकनाशकांचा वापर करण्यासंबंधी कायमस्वरूपी व ठोस निकष करण्याची निकड निर्माण झालेली आहे. व लोकप्रतिनिधींना फुरसत नसेल तर जनतेलाच या विरोधात आवाज उठवायला लागेल.

❀

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक १२ • भारतीय सौर आग्रहायण (मार्गशीर्ष) १, शके १९३२ • २२ डिसेंबर 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](http://www.ayurlink.com) / [Ayurhit\\_magazine](http://Ayurhit_magazine) वर सुद्धा

## संपादकीय

सध्या केंद्र व राज्य दोन्ही ठिकाणी सत्ताधारी व विरोधक एकमेकांच्या विरोधात साम, दाम, दंड, भेद असे चारही प्रकार हिरिरीने अवलंबताना दिसत आहेत. दुसऱ्याच्या चुका त्यांच्या पदरात घालणे हा मुख्य उद्देश असला तरी त्यातून देशाचे व जनतेचे भले व्हावे असा उद्देश कोणाचाही नाही. भ्रष्टाचाराच्या या गंगेत आपली राजकीय पोळी कशी भाजता येईल याचीच फिकीर सर्व राजकारण्यांना लागलेली आहे. यामुळे सर्वच सत्ताधारी व विरोधी पक्ष नैतिकतेचा कितीही आव आणत असले तरी त्यांचे पाय किती चिखलात रूतलेले व बरबटलेले आहेत हे सामान्य जनतेलाही आता कळू लागले आहे. पण या सर्व गदारोळात जनतेच्या हिताचे, देशाच्या स्थैर्याच्या दृष्टीने

महत्त्वाचे; राजकीय, आर्थिक, संरक्षण-दृष्ट्या महत्त्वाचे असे अनेक विषय यामुळे बाजूला पडले आहेत. अशा या गदारोळातच मग बरेचसे करार होतात. बरेच निर्णय घेतले जातात किंवा योग्य ते निर्णय घेतले जात नाहीत. या सर्व गोष्टींपुढे सार्वजनिक आरोग्य हा विषय तर अगदीच समुद्रातील पाण्याच्या थेंबासारखा क्षुल्लक मानला जातो. यामुळे सार्वजनिक आरोग्याशी संबंधित अनेक निर्णयही, त्यांचे महत्त्व न कळल्याने किंवा आर्थिक, राजकीय हितसंबंध गुंतले असल्याने वेळेवर घेतले जात नाहीत. आताचे ताजे उदाहरण आहे ते एन्डोसल्फान या अतिशय घातकी कीटकनाशकावरील बंदीचे. गेली अनेक वर्षे त्याचे दुष्परिणाम लक्षात

( पान ४ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या महिन्यात आपण व्युत्थान या संस्काराचा उहापोह केला होता. तसेच त्याविरुद्ध काम करणारा निरोध संस्कार पाहिला होता. सूक्ष्म स्तरावर गेल्यावर चित्ताला निरोधक्षणांमध्येच राहावेसे वाटणे हेही एकप्रकारे व्युत्थानच आहे हे आपण बघितले. पुढे भगवान पतंजली सांगतात,

**तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥**

त्याची अगदी शांतपणे वाहण्याची स्थिती संस्कारामुळेच येते.

आधी आपण पाहिलेल्या निरोध व उत्थान या एकमेकांविरोधी काम करणाऱ्या संस्कारांमुळे चित्तात सतत खळबळ चालू असते, काही तरी उलथापालथ होत असते. परंतु व्युत्थान चांगल्या दिशेने कार्यरत केला तर निरोधाशी त्याचा विरोध होत नाही. म्हणजेच ते एकाच दिशेने कार्यरत होतात. यामुळे एकमेकांतील संघर्ष, खळबळ थांबल्यामुळे चित्त प्रशान्तपणे म्हणजे अतिशय (प्रकर्षाने) शांतपणे वाहू लागते. चांगल्या दिशेने उत्तेजना मिळाली तरी जीवनाला कशी योग्य व चांगली दिशा मिळते हेच जणू या सूत्रातून सुचवलेले आहे.

कुठलेही कार्य करताना प्रयत्न व विरोध दोन्ही असतोच. यातच बरीच शक्ति खर्च पडत असते. परंतु हळुवारपणे विरोध शांत केला व त्याला प्रयत्नांच्या बाजूने वळवले

तर कार्य सुकर होते, जास्त चांगले होते हेच यातून दिसून येते.

**सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ  
चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥**

चित्ताच्या सर्वार्थतेचा क्षय आणि एकाग्रतेचा उदय हा समाधीचा परिणाम असतो.

मनुष्याचे चित्त चंचल असते. त्याला एकाचवेळी अनेक गोष्टी हव्या असतात. म्हणूनच हे सतत अनेक विषयांकडे धाव घेत असते. त्याला सगळेच हवे असते. चित्ताच्या या हव्यासालाच सर्वार्थता असे म्हटले आहे. या हव्यासापोटी कशातच चित्त जास्त रमत नाही. यामुळे कशातच आनंद वाटत नाही. कारण एक गोष्ट मिळेस्तोवर लगेच दुसरीकडे मन धावते. या सर्वार्थतेचा क्षय करणे म्हणूनच महत्वाचे आहे. समाधीच्या अभ्यासाने एकाग्रता म्हणजे एका विषयावर मनाचे स्थिर होणे झाले की सर्वार्थतेचा क्षय होतो. सर्वार्थता कमी होते.

समाधी साधली की ज्या एका विषयावर चित्त स्थिर झाले आहे त्या स्थिरतेचा आनंद मिळतो व हीच स्थिती सतत राहावी किंवा वारंवार प्राप्त व्हावी म्हणून प्रयत्न करतो. यालाच भगवान एकाग्रतेचा उदय म्हणतात. व ही एकाग्रता साधली की काय

( 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.

**नारळ** (उत्तरार्ध)

१५. लहान मुलांनी नारळ नियमित सेवन करावा. कारण ह्यात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम विपुल प्रमाणात असते, जे वाढीला उपयुक्त आहे. ह्यामुळे हाडांना बळकटी येते व दातांचे आरोग्यही सुधारते.

१६. विविध प्रकारच्या रोगांचे प्रादुर्भाव कमी करण्यासाठी ह्याचा प्रामुख्याने उपयोग होतो (Preventive aspects). जसे ऑस्टिओपोरोसिस, ह्यात हाडांची घनता कमी होण्यास सुरवात होते. किडनी व यकृतांचे आजार, मूत्राशय विकार, स्तनांचा व आतड्यांचा कॅन्सर इत्यादींमध्ये उपयुक्त. १७. कांजिण्या, गोवर ह्या व्याधीत शहाळ्याचे पाणी नियमित सेवन केल्यास शरीरावर उत्पन्न होणारा विस्फोट कमी होतो.

१८. नारळाच्या तेलाच्या नियमित सेवनाने मानसिक ताण कमी होतो.

१९. नारळाच्या तेलाच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल कमी होतो, तसेच रक्तदाब कमी

होण्यास मदत होते.

२०. आधुनिक संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की नारळात Anti bacterial, Antifungal व Anti-viral गुणधर्म निसर्गतःच असतात. ह्यामुळे अनेक प्रकारच्या जंतुसंसर्गात नारळ उपयुक्त आहे.

२१. सुवे खोबरे हे बुद्धिवर्धक आहे. आपल्याकडे गूळखोबऱ्याचा नैवेद्या दाखवण्याची प्रथा आहे. हे एक उत्कृष्ट टॉनिक आहे.

२२. काळे तीळ, आवळ्याचे चूर्ण व खोबरे एकत्र करून सकाळ, संध्याकाळ सेवन केल्यास केस गळण्याचे प्रमाण कमी होते व केस काळे राहण्यास मदत होते.

२३. नारळाचा कीस, मध व गूळ एकत्र सेवन केल्याने वजन वाढण्यास मदत होते.

२४. नारळाची शेंडी जाळून त्याची राख करून ठेवावी. वारंवार उचकी लागत

( पान ८ वर )



उदित दोन्ही बाजू समान केव्हा होतात, जेव्हा काटा मधल्या शून्यावर म्हणजेच ब्रह्मतत्वावर स्थिर होतो तेव्हा. यामुळेच पातंजलींनी येथे स्थिरता राखण्याच्या अर्थी तुल्य प्रत्यय येणे असा शब्दप्रयोग केला आहे. मन स्थिर नसेल

( पान ३ वरून )

असल्यास पाव चमचा राख तेलात खलून चाटवल्यास उचकी थांबते.

२५. दम लागत असल्यास नारळाच्या शेंडीची राख, सैंधव मीठ व तेल एकत्र करून चाटवल्यास दम कमी होतो.

२६. नारळाच्या करवंटीपासून तेल काढतात व हे तेल संधिवातात उपयुक्त आहे.

२७. नारळापासून तयार केलेले नारिकेल लवण हे औषध पित्ताशयातील खड्यांवर उपयुक्त आहे.

( पान ६ वरून )

मनानंच. सहा महिन्यात तीन किलो वजन वाढलं. आता या व्यक्तीला खरी गरज होती व्यायामाची! आधीच तो पोट जास्त भरत असणार, म्हणूनच वजन वाढलं, त्यात

तर शांत वा उदित एका बाजूला झुकलेले राहिल. स्थिर झाले की ही दोन्ही पारडी समान पातळीवर येतील. समतोल होतील.

२८. आपल्या आहारातही नारळ विविध पद्धतीने वापरता येतो. नारळाचे वाटण भाज्यांमध्ये वापरल्याने भाज्या रूचकर होतात. तसेच नारळाच्या करंज्या, मोदक, वड्या, लाडू इ. करण्याची आपल्याकडे प्रथा आहे. नारळाचे दूध आपण आहारात वापरत असतो. अशा ह्या बहुगुणी, पौष्टिक, शरीरातील स्निग्धता कायम ठेवणाऱ्या व अनेकविध व्याधींचा प्रादुर्भाव कमी करणाऱ्या नारळाचे सेवन आहारात नियमित असावे.

‘टॉनिक’ घ्यायची गरजच काय? मग हे वाढलेलं वजन कमी करणंही अवघड जातं ना! त्यापेक्षा साइड इफेक्ट्स टाळायचे असतील तर, मनानं औषध घ्यायचं नाही एवढं पाळलं की पुरे!’

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी ‘आयुर्हित’ हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) 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

### आयुर्वेदीक औषधांना साइड इफेक्ट्स नसतात (उत्तरार्ध)

रुग्णाचं वय, शक्ति, पचनशक्ति, आजाराचा प्रकार, रुग्णाची प्रवृत्ती, आजाराचा ऋतु, रुग्णाची सहनशक्ति, त्याचा कोठा, त्याचे इतर आजार हे पाहून योग्य त्या औषधाची निवड करावी लागते. लहान मुलं, गर्भिणी, वृद्ध यांना सौम्य औषधं द्यायची. ज्यांचा कोठा जड असेल त्यांना थोडी विरेचक औषधं दिली तरी चालतात. ज्यांना पित्त होतं त्यांना पित्तशामक औषधं द्यायची. म्हणजे एक आजार बरा करताना, दुसरं कुठलंही लक्षण निर्माण होणार नाही याची काळजी घ्यायची. याचाच तर वैद्यांनी सहा वर्ष अभ्यास करायचा असतो. ‘मग बरोबर आहे. इतका विचार करून औषध दिलं तर त्याचे साइड इफेक्ट्स होतीलच कसे?’ आता वर्षाचा चेहरा चकाकला.

‘थोडक्यात काय, तर आयुर्वेदाची औषधं म्हणजे ‘जोड्या जुळवा’ नसतं. पूर्ण विचारांती औषध निवडलं जातं. हे काम वैद्यालाच शक्य आहे. म्हणून हुशार वैद्याकडून

घेतलेल्या औषधाचे साइड इफेक्ट्स होत नाहीत हे खरं आहे. पण मैत्रीणीनं सांगितलं म्हणून, पेपरमध्ये वाचून, औषधामधे काय काय द्रव्यं आहेत आणि ती काय काम करतात हे जाणून न घेता जर औषध घेतलं तर त्याचे साइड इफेक्ट्स होणारच. नाही का?’

‘पण सुमितला तर.....’

‘हो ना, आता Liv-52 मधे कुठले घटक आहेत आणि ते काय काम करतात, हे माहितच नसेल तर असं होणारच.’

‘मग, आता हे डॉक्टरांना कसं सांगायचं.’

‘तुझ्या भावाला तिकडून फोन लावायला सांग. मी बोलते डॉक्टरांशी.’ - मी तिला आश्वासन दिलं.

‘म्हणजे मनानं औषध घेणं चुकीचं आहे ना! बरं आहे ना, आम्ही तुम्हाला प्रत्येक वेळी विचारतो ते! सुमितला तर, तुम्हाला न विचारता सुठ सुद्धा घेतलेली चालत नाही.’ वर्षा म्हणाली.





‘बरोबरच आहे. मग वैद्य शिकतात कशाला पाच - पाच वर्ष ?’

‘मॅडम, माझ्या ताईला पण मी किती वेळा सांगते की मनानं औषध घेऊ नको म्हणून. ती ना वजन कमी करण्यासाठी गेली दोन वर्ष मेदोहर गुग्गुळ घेतेय. काही होणार नाही ना?’

‘नाही कसं? केस गळतील, सांध्यांमधलं वंगण कमी होईल.’

‘हो, केस गळतातच तिचे! त्यासाठी नवीनवीन तेलं आणत असते सतत. पण हा जर त्या गुग्गुळाचा प्रताप असेल, तर तेलांचा काय उपयोग?’ ‘वर्षा, आमचे शास्त्रकर्ते सांगतात की विष जरी युक्तिपूर्वक वापरलं तरी ते औषध ठरू शकतं. आणि औषध जर मी युक्तिपूर्वक नाही वापरलं तर ते विष ठरू शकतं. थोडक्यात युक्ती महत्त्वाची.’

‘हो, आणि ती वैद्यांकडेच असणार ना?’ इति वर्षा.

‘अभ्यासानं, अनुभवानं ती प्राप्त होते. अशा ‘युक्ति’ लाभलेल्या माणसालाच तज्ज्ञ म्हणतात. अगं, साध्या शंभर रुपयाच्या नळासाठी आपण प्लंबर बोलावतो. का, तर तो त्यातला तज्ज्ञ असतो म्हणून! मग या अनमोल देहासाठी तज्ज्ञाचा सल्ला नको घ्यायला?’

‘म्हणजे मॅडम, आयुर्वेदाच्या औषधाचे साइड इफेक्ट्स नसतात. पण केव्हा? जेव्हा ते औषध तुम्ही तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानं घेता तेव्हा! बरोबर?’

‘अगदी बरोबर!’

कोणतंही औषध शरीरात जाऊन नक्की कुठे आणि काय काम करणार आहे, हे माहिती नसताना, मनानं औषध घेणं फार घातक आहे. आजकाल लोक मधुमेह आणि स्थौल्य या आजारांवर खूप वेळा मनानं उपचार करतात. मुळात हे दोन्ही आजार बरे व्हायला अवघड आणि वैद्यांसाठीही ‘शिवधनुष्य’ पेलण्यासारखे असतात. सामान्य माणसानं त्यात स्वतःचं डोकं चालवलं की बट्ट्याबोळ झालाच म्हणून समजा. मधुमेहाच्या कडू चूर्णांनी शरीरात रुक्षता वाढते. तर स्थौल्यातलं ‘लिंगूपाणी’ ही तेच करतं. याचा पहिला आघात होतो सांध्यांवर! अशी चुकीची औषधं घेतली की दोन-तीन महिन्यातच सांधेदुखी चालू होते. सध्या तापाच्या साथी चालू असतात सारख्या. तर माझ्याकडे असं एक कुटुंब आलं, जे चार महिने रोज महासुदर्शन काढा घेत होते. सगळ्यांची वजनं कमी झाली होती.

टी.व्ही. बघून लोक रोज पाचशे - पाचशे कपालभाति करतात! मग वजन कमी होऊन अशक्तपणा येतो. प्राणायाम करताना कुंभक करतात आणि रक्तदाब वाढतो. किती गमती जमती असतात अगं! असं काहीतरी ओढवून घेण्यापेक्षा वेळच्या वेळी वैद्यांचा सल्ला घ्यावा ना! गेल्याच आठवड्यातली गोष्ट आहे बघ.

एका स्थूल रुग्णानं अशक्तपणा वाटतो म्हणून च्यवनप्राश चालू केला.

( पान ८ वर )



( पान २ वरून )

होते ते पुढे सांगतात.

### ततः पुनः शांतोदितौ तुल्यप्रत्ययो चित्तस्य एकाग्रता परिणामः ॥

त्यात पुन्हा शांत आणि उदित यांचा प्रत्यय समान होतो हाच चित्ताच्या एकाग्रतेचा परिणाम आहे.

शांत म्हणजे संपलेले, घडून गेलेले. अग्नि शांत होतो म्हणजे विझतो. प्राण शांत होतो म्हणजे संपतो, मृत होतो.

याउलट उदित म्हणजे उदय पावलेली, उगवलेली. सूर्य उदयाला आला, उदित झाला म्हणजे उगवला असे आपण म्हणतो. म्हणजे घडत असलेल्या चालू घटनेला उदित म्हणता येईल.

सामान्यतः मनुष्याला उदित म्हणजे घडणाऱ्या घटनेचा प्रत्यय येतो परंतु शांत म्हणजे घडून गेलेल्या घटनेचा प्रत्यय येत नाही. भारत-चीनचे बासष्ट सालचे युद्ध घडले तेव्हाची परिस्थिती ज्यांनी अनुभवली आहे, त्यांनाच आठवणींतून पुनःप्रत्यय घेता येईल. परंतु त्यानंतर जन्मलेल्यांना त्या घटनेचा प्रत्यय घेता येणार नाही. परंतु ज्याला एकाग्रता साधली आहे, अशा व्यक्तीला वर्तमानाइतकाच भूतकाळातील घटनांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेता येतो. यामुळेच योग्यांना भूतकाळातील घटना अनुभवून जशाच्या तशा वर्णन करता येऊ शकतात. शांत आणि उदित अशा घटनांचा सारखाच प्रत्यय घेता येतो हे लक्षात आल्यावर आधीच्या सूत्रांशी त्याची

सांगड घातली तर लक्षात येते की सर्वार्थता व व्युत्थान संस्कार शांत झाल्यावर सुद्धा म्हणजे त्यांचा क्षय झाल्यावर देखील एकाग्रतेने त्यांचा पुनःप्रत्यय घेता येतो. यामुळेच कुठल्याही क्षेत्रात अशा व्यक्ती सारख्याच कुशलतेने वावरू शकतात. येथे एक उदाहरण बघण्यासारखे आहे. शास्त्रीय संगीताची पक्की बैठक असलेली व्यक्ती हल्लीचे पॉप व सांबा म्युझिक सुद्धा गाऊ शकते. परंतु आधुनिक पॉप शिकलेल्यांना शास्त्रीय गायन येत नाही. स्वरांवर एकदा एकाग्र चित्त केले की त्यांना कुठल्याही तऱ्हेने वापरता येते. एखादा सामान्य माणूस एका व्यक्तीवर रागावला असेल तर त्यावेळी समोर आलेल्या दुसऱ्या व्यक्तीशीही रागावूनच बोलतो. परंतु एकाग्रचित्त साधलेल्या मनुष्यासमोर तो रागावलेला असता दुसरी व्यक्ती आली तर तिला हा रागावला आहे हे कळतही नाही इतका तो शांत असतो.

शांत व उदित याचा तुल्य प्रत्यय येणे असे सांगितले आहे. चित्त एकाग्र करण्याचा हा परिणाम आहे. असे भगवान सांगतात. अग्र म्हणजे टोक. हे कितीही सूक्ष्म केले तरी त्यात ही अनेक बिंदू असतात. त्याच्या सूक्ष्मातिसूक्ष्मापर्यंत गेल्यास परमाणुपर्यंत आपण पोचतो - परमाणु म्हणजे परमतत्त्व म्हणजेच ब्रह्मतत्त्व. अशा परमाणुवर स्थिर होणे म्हणजे एकाग्र होणे होय.

याच्याच एका बाजूला उदित व दुसऱ्या बाजूला शांत आहे. तुला म्हणजे तराजूच्या पारड्यासारखे हे आहे. शांत व

