अपचन, तोंडास चव नसणे, यकृताची अकार्यक्षमता यावर मेथीची पाने उत्तम कार्य करतात.

सतत तोंड येत असल्यास मेथी घालून उकळलेल्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

मेथीने तोंडातील जखमा भरून निघतात.

आमांश व पोटाच्या तक्रारीवर मेथीच्या बिया उपयुक्त आहेत.

रक्त तयार करण्यास मेथीची पाने मदत करतात. मेथीच्या बियांमध्ये लोह असल्याने ह्याचा पांडुरोगामध्ये (Anaemia) प्रभावी उपयोग होतो.

मेथी स्त्रियांमध्ये विशेष उपयुक्त असून मेथीच्या सेवनाने स्त्रियांचा अशक्तपणा दूर होऊन त्यांचा जाठराग्नि प्रदीप्त होतो.

बाळंतपणानंतर लवकर गर्भाशय-संकोच होण्यास मेथीचा उपयोग होतो.

अंगावर दूध येण्यासाठी स्तन्यजनन म्हणून मेथीची खीर अथवा लाडू बाळंतपणानंतर देतात.

हाडे ठिसूळ होणे, कंबर दुखणे, बारीक ताप येणे ह्यात २ चमचे मेथीचे दाणे पाण्यात भिजवून खावे.

जेवणात मेतकुटाचा वापर असल्यास लहान मुलांची वाढ चांगली होते. हाडे मजबूत होतात व रक्तवाढ होते.

अतिसारात मेथीच्या भाजलेल्या बियांचे चूर्ण व बेदाणे खावेत.

मेथीच्या कोवळ्या पानांची भाजी मूळव्याधीत उपयुक्त असते.

मेथी व सुंठ चूर्ण गुळात घालून सकाळ, संध्याकाळ घेतल्यास आमवातात चांगला उपयोग होतो.

मेथीचा उपयोग रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी व वारंवार होणारी मूत्रप्रवृत्ती कमी करण्यासाठी होतो. ह्यासाठी मेथीच्या बिया २ चमचे रात्री भिजत ठेवून सकाळी चावून खाल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.

मेथीच्या बियांचा काढा क्विनाइनचे काम करतो. भिजवलेल्या मेथीदाण्यांना एकप्रकारचा चिकटपणा असतो. त्यामुळे आतड्यात चिकटून राहिलेले पदार्थ सोडवून पोट साफ करतात.

घसा बसणे अथवा खवखवणे अथवा घशाची सूज असेल तर मेथींच्या बियांच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात. हा काढा अधिक उकळवून घ्यावा.

नाक, तोंड व घसा यामध्ये घट्ट कफ साठतो व दुर्गंधी येत असेल अथवा शरीरदुर्गंधी असल्यास यावर मेथीचा काढा नियमित घेतल्यास दुर्गंधी कमी होते.

मेथीच्या बिया चावून खाल्यास रक्तातील ग्लुकोज, कोलेस्टरॉल व ट्रायग्लिसराइडस् यांची पातळीही बऱ्याच प्रमाणात कमी होते.

मेथीची पाने थंड असतात. त्यामुळे शरीरात कोठेही आतून बाहेरून सूज आल्यास अथवा भाजल्यास ह्या मेथीच्या पानांचे पोटिस उपयुक्त ठरते.

आपला आहार हा सर्वरसात्मक असावा. असा हा बहुपयोगी कटुरसात्मक पदार्थ अन्नांत नित्य असावा.

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ७ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३२ • २२ मार्च १०

संपादक : *वैद्य प्रसन्न केळकर*

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

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

संपादकीय

सर्वप्रथम सर्व वाचकांना नवीन वर्षाच्या अनेकानेक हार्दिक शुभेच्छा! आपल्या नवीन वर्षाची सुरुवात आपण गुढी उभारून, पारंपारिक पद्धतीने करतो. एक रिवाज म्हणून, तोंड वेडेवाकडे करत कडुनिंबाची दोन पाने तोंडाला लावतो. परंतु त्यामागचे कारण समजून घेत नाही. थंडी सरलेली आहे. उन्हाळा सुरु झाला आहे. थंडीत शरीरात हळूहळू साठलेला कफ वितळून मोकळा होतो आहे. व उन्हाळ्याच्या उष्णतेने पित्तपण साठायला लागले आहे. यामुळे येणाऱ्या काळात कफ पित्ताच्या दोन्ही विकारांपासून निवारण व्हावे म्हणून कफ पित्त नाशक अशा कडुनिंबाचे सेवन करावे. यात आयुर्वेद आहे तसाच सामाजिक आशयसुद्धा आहे. पुढे नवीन वर्ष समृद्धीचे जाणार आहे. गोड गोष्टी घडणार आहेत परंतु त्याने तुम्ही उतू मातू नये. (सामान्य भाषेत सुस्ती येऊ नये, माज चढू नये) म्हणून सुरवातीला कडु गोळी घ्या, म्हणजे त्या समृद्धीचे महत्त्व पटेल. आयुष्यात कडू गोड अशी अनेक द्वंद्वे येणार आहेत. त्यांना सारख्याच क्षमतेने सामोरे जा. समृद्धिचा गोडवा चाखताना समाजातील दुर्बल घटकांची जाणीव ठेवा. त्यांच्या प्रति असलेल्या आपल्या उत्तरदायित्वाची आठवण ठेवा, असे अनेकविध संदेश या एका कृतीतून मिळत असतात.

याबरोबरच नवीन वर्षाचे म्हणून आपण काही संकल्प करत असतो. सध्याचे युग हे तंत्रज्ञानाचे युग आहे. यामुळे तंत्रज्ञानाचा वापर आज अपरिहार्य आहे.

(पान ८ वर)

जीवनयोग निरुपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण अष्टांग योगाचे दुसरे अंग जे नियम, त्यांचे निरुपण संपवले होते. याच्यापुढचे अंग जे आसन, त्याबद्दल या अंकात विवेचन करु.

आसन या अंगाचा किंवा योगासनांचा प्रचार व प्रसार सर्वसामान्यांत सर्वाधिक झाला आहे. किंबहुना आसने करणे म्हणजेच योग असा समज बहुतेकांचा असतो. परंतु आसन हे योगाच्या आठ अंगांपैकी एक अंग आहे.

स्थिरसुखमासनम् ।।

आसन स्थिर व सुखमय असे असावे. योग शास्त्राबद्दलच्या अनेक गैरसमजांपैकी प्रमुख गैरसमज म्हणजे योग हा व्यायाम प्रकार आहे हा होय. व्यायाम करता का असा प्रश्न रुग्णाला विचारला तर हो 'योगा' करतो असे उत्तर हमखास मिळते. तसेच 'अेरोबिक योगा' 'पॉवर योगा' असे अनेकविध योगशास्त्रदृष्ट्या अशास्त्रीय प्रकारही प्रचलित आहेत. व्यायामप्रकार म्हणून ते आपल्या ठिकाणी योग्य असतील पण त्यांना 'योग' म्हणणे धाडसाचे आहे. असो. तर या गैरसमजाला चपखल उत्तर देणारे असे हे सूत्र पतंजलींनी सांगून ठेवले आहे. जे स्थिर आहे व सुखकर आहे तेच आसन होय असे पतंजली या सूत्राद्वारे स्पष्ट करतात.

आसन हे स्थिर असले पाहिजे यामुळे हल्ली जे आसनांमध्ये विविध हालचाली करायला सांगतात ते व्यायामप्रकार ठरतात. तसेच आसन हे सुखकर हवे हेही महत्त्वाचे आहे. आसनाच्या स्थितीत जर शरीराला कष्ट होणार असतील तर ते सुखकर होणार नाही व लक्ष सतत त्या कष्टांकडे वा दु:खाकडे लागून राहील यामुळे आसनस्थितीत कष्ट होता नयेत. हल्ली बऱ्याच वेड्यावाकड्या हालचाली व चित्रविचित्र स्थिती करुन दाखवल्या जातात. या कष्टप्रद आसनांमुळे शरीराला व्यायाम जरुर मिळेल तसेच जनसमुदायात टाळ्यापण मिळतील पण ते आसन नसेल कारण ते शरीराला सुखकारक नसेल. आसनस्थितीचे प्रमुख कारण पुढच्या ध्यानाच्या अवस्थेत आत्म्यावर व आपल्या ध्येयावर लक्ष केंद्रित करणे. जर शरीर कष्ट सोसत राहिले तर ध्येयावर लक्ष केंद्रित होणार नाही. यामुळे आसन स्थिर व सुखकर हवे.

शरीराला ताण देऊन शरीर पीळदार करणे वा अनावश्यक चरबी घटवणे एवढाच ज्यांचा मर्यादित उद्देश आहे त्यांनी जरूर आसनसदृश व्यायामप्रकार करावेत. अन्य जणांनी सुखपूर्वक स्थिर राहण्याचा

(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 स्वत:चा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

मेथी

भारतभर पिकणारी व सर्वात लोकप्रिय अशी ही पालेभाजी मेथी आहे. शरीर निरोगी ठेवणारे हे एक नैसर्गिक औषध आहे. भारतीय स्वयंपाकात मेथी हा एक आवश्यक घटक आहे.

ह्याचे मूळस्थान इथिओपिया हे आहे. आशिया व भूमध्य प्रदेश यात प्राचीन काळापासून औषध व अन्न म्हणून मेथीचा वापर होत आला आहे.

उकळल्याने मेथीचे गुणधर्म नष्ट होत नाहीत. मेथीत डाळी एवढी प्रथिने असतात. ह्यात लायसिन हे अमिनोअ‍ॅसिड असते.बियांत अलब्युमिन, म्युसिलेज व मेदयुक्त कडू रेझिन असते. जिच्यात खनिजे व जीवनसत्वे यांचे प्रमाण पुष्कळ असते. त्यामुळे भरपूर प्रमाणात मेथीच्या भाजीचे सेवन करण्यास हरकत नाही.

विविध नावे Latin - Trigonella, Foenum - graeuim, संस्कृत - मेथिका, इंग्रजी - Fenugreek

रासायनिक संघटन (१००ग्रॅम खाद्यभागातील मूल्ये) आर्द्रता- ८६.१ टक्के, कॅल्शियम - ३९६ मि.ग्रॅ., प्रथिने - ४.४ टक्के, फॉस्फरस - ५१ मि.ग्रॅ., मेद - ०.९टक्के, लोह - १६.५ मि.ग्रॅ., खनिजे - १.५टक्के, 'क' जीवनसत्व - ५२ मि.ग्रॅ., तंतुमय पदार्थ - १.१टक्के, पिष्टमय पदार्थ - ६टक्के.

मेथी स्निग्ध व उष्ण असल्याने वातशामक आहे.

मेथीची पाने सौम्य व सारक असतात. मेथीची पाने वाटून केसांना न्हाण्यापूर्वी लावल्यास केस काळे व मुलायम होतात.

मेथीच्या पानांची पेस्ट चेहऱ्यास लावल्यास शुष्कपणा कमी होतो व सुरकुत्या पडत नाहीत. तोंडावरील पुटकुळ्या कमी होतात.

मेथीच्या बिया मूत्रल असून, पोटातील वात व जंत कमी करतात.

मेथी शरीरातील श्लेष्मा कमी करुन शरीर थंड राखण्यास मदत करते.

(पान १ वरून)

आज खऱ्या अर्थाने सर्वसामान्यांपर्यंत पोचलेले तंत्रज्ञान म्हणून मोबाईलचे ठळक उदाहरण देता येईल. मोबाईल आज अगदी शहरांपासून खेडापाड्यापर्यंत, अब्जाधीशापासून सायकलवर रद्दी-भंगार गोळा करणाऱ्यापर्यंत, सर्वांच्या आवाक्यात आलेला आहे. पण 'अतिपरिचयात् अवज्ञा' या उक्तिच्या अर्थात थोडा बदल करुन 'अतिवापरात परिणाम दुर्लक्ष' असे म्हणावेसे वाटते. मोबाईल ही एक अतिशय उपयुक्त अशी सोय आहे, ती खेळणे नव्हे. परंतु आज मोबाईल सोबत मिळणाऱ्या अनेकविध सुविधांमुळे त्याची उपयुक्तता वाढली असली तरी ते एक अविभाज्य खेळणे बनले आहे. इतके की एक किंवा दोन मिनिटांचा मोकळा वेळ मिळाला तरी मोबाईलवर मेसेज पाठवणे वा उगाच मेसेज आलाय का चेक करणे किंवा विविध गेम्स खेळणे यासारख्या गोष्टींच्या आपण आधीन होत आहोत. त्याचे व्यसन माणसाला लागते आहे. हा एक मोठा दुष्परिणाम आहे. त्याशिवाय मोबाईलमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या रेडिओ लहरींमुळे वातावरणात जी कंपने निर्माण होतात त्याचा परिणाम कळत नकळत आपल्या शरीरावर होत असतो. आज आपले वातावरण या रेडिओ लहरींनी भरुन तिथेही वारंवार ट्रॅफिक जॅम होतो आहे. अशा वातावरणात सतत वावरत असता मेंदूच्या कार्यावर त्याचा परिणाम होणे अपरिहार्य आहे. वारंवार चिडचिड होणे, एकाग्रता न साधणे, कन्फ्यूजन होणे हे त्याचे दृश्य परिणाम आपल्याला आता हळूहळू जाणवू लागले आहेत. आतातर १ पैसा प्रतिसेकंद व त्याहून कमी दर झाल्यामुळे आणि हे दरयुद्ध अधिक तीव्र होण्याची शक्यता वर्तवली जात असल्यामुळे जरी मोबाईल धारकांचा आर्थिक फायदा होणार असला तरी त्याचा वापर व त्यामुळे त्यावरील अवलंबित्व हे वाढणार आहे. त्या अनुषंगाने वर उल्लेखिलेली लक्षणे वाढण्याचीच शक्यता दिसते. कालांतराने अजून दुष्परिणाम सुद्धा स्पष्ट होऊ शकतात.

या सर्व गोष्टींचा विचार करता तंत्रज्ञानाचा वापर आवश्यक तेवढाच करणे व त्याचे खेळणे न करणे हा नवीन वर्षाचा एक संकल्प म्हणून आपण सर्वांनी करायला काय हरकत आहे ?

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

आयुर्वेद - वेळखाऊ चिकित्साप्द्धती? - नाही हं!

त्यादिवशी दवाखान्यात एक नवीन रुग्ण आले होते. त्यांना त्वचाविकार झाला होता. सहा-सातवर्षे तज्ञ डॉक्टरांची (म्हणजे त्वचारोगतज्ञ डॉक्टरांची) चिकित्सा घेऊन झाली होती. माझ्यासमोर बसल्यावर आणि थोडी माहिती सांगून झाल्यावर त्यांनी पहिला प्रश्न विचारला, किती दिवस औषध घ्यावं लागेल ? नाही, आयुर्वेदाच्या औषधानं रोग बरा व्हायला वेळ लागतो ना , म्हणून विचारलं.'

ही अशी अशास्त्रीय विधानं रुग्णानं केली की खरं तर कुठल्याही वैद्याला वाईट वाटेल. पण सगळेच वैद्य ठेवतात तसा संयम मी ही ठेवला आणि विचारलं, 'कुणी सांगितलं हे तुम्हाला ? कुणा वैद्यानं सांगितलं का ?'

'नाही, नाही आम्हाला असं माहित आहे. म्हणजे ऐकून वगैरे!'

मनातलं आश्चर्य लपवत मी विचारलं, 'आधीच्या डॉक्टरांनी किती दिवसात बरं होईल असं सांगितलं होतं ?'

'नाही, तसं काही सांगितलं नव्हतं.'

'का बरं ? त्यांच्या औषधांनी तर आजार लवकर बरा होतो असं तुमचं मत आहे ना ? मग त्यांनी मुदत पण नाही दिली आणि आजार लवकर बरा पण नाही झाला. असं कस ?'

'.......' रुग्ण निरुत्तर.

हे असं आहे. आयुर्वेदाचं औषध आजोबांना केलं की नातवाला गुण येतो' हा सर्वव्यापी गैरसमज पसरला कसा याचंच खरं तर संशोधन व्हायला हवं!

इंग्रजांनी त्यांचं वैद्यक आपल्याकडे आणलं त्याला झाली असतील दोनशे - अडीचशे वर्षं! हे वैद्यक आज जेवढं प्रगत आहे, तेवढं अर्थातच नवीन असताना नसणार. या दोनशे - अडीचशे वर्षांपूर्वी भारतात 'आयुर्वेद' हे एकच वैद्यकशास्त्र होतं. आजची परिस्थिती बघितली तर सामान्य माणूस हा शहरात सुविधांमधे जगतो. अगदी खेडेगावातही त्यामानाने शहरीकरणाचे वारे पसरलेच आहेत. त्यामुळे पूर्वी युद्ध, शेतातले प्राणी, जंगलातले प्राणी, प्राण्यांवरच्या प्रवासात होणारे अपघात - असे भीषण प्रसंग वारंवार घडत. त्यांची चिकित्सा

करायला 'आयुर्वेद' हे एकच शास्त्र उपलब्ध होतं. आज इतके भीषण प्रसंग सामान्य माणसाच्या जीवनात घडत नाहीत. त्याचे सामान्य आजारही ताप, सर्दि, खोकला, जुलाब - असे ऋतुकालजन्य आजार असतात. अशा आजारांचा कालावधी खरं तर नियत असतो. जसं viral fever ५ ते ७ दिवस टिकतो - इ. औषधानं बरे होऊ शकणारे आजार हे आयुर्वेदाच्या औषधानंही अगदी कमी कालावधीत बरे होऊ शकतात. पूर्वी व्हायचेच की! आता लोकच जर आयुर्वेदाकडे न जाता, पहिल्यांदा इतर औषधं घेत राहिले, तर आयुर्वेदानेही दोन दिवसांत बरं वाटतं हा अनुभव ते घेणार कधी?

याबाबतीत माझा अनुभव असा आहे की, मोठ्या आजारांसाठी रुग्ण जेव्हा आमच्याकडे येतात, तेव्हाही मधे ताप आला, जुलाब झाले की ते दुसरंच औषध घेतात. अशा रुग्णांना समजावून सांगावं लागतं, दोन वेगळ्या पॅथीची औषधं एकत्र घेण्यापेक्षा, या मधेच उद्‌भवलेल्या लक्षणांसाठी ही तुम्ही आयुर्वेदाचंच औषध घेऊन बघा. लवकर बरं वाटेल.

काही रुग्णांचे मोठे आजार आयुर्वेदाने बरे झाले की, त्यांचाच विश्वास हळूहळू वाढतो. मग घरातल्या कुणालाही खुट्टं काही झालं तरी ते आयुर्वेदाचंच औषध घ्यायला येतात. याबाबतीत माझ्या एक रुग्ण कुटुंबाचं म्हणणं असं आहे, 'तुमच्या औषधानंही तेवढ्याच दिवसात बरं वाटतं. उलट इतर औषधांनी येणारा अशक्तपणा येत नाही. त्यामुळे बरं वाटल्यावर आमची कामं लगेच चालू होतात.'

आजारांबद्दल आयुर्वेदशास्त्र असं सांगतं की आजार हे पुरासारखे असतात. म्हणजे पुराचं पाणी कसं भराभर वाढतं. तसा आजार होताना भरभर होतो. पण बरा होताना पूराच्या पाण्यासारखाच सावकाश बरा होतो. हे एकदा मनात पक्क झालं की निःशकं मनानं आयुर्वेदाचं औषध घेता येईल.

आता राहता राहिला प्रश्न जुन्या आजारांचा. कोणताही आजार एक वर्षापेक्षा जुना झाला की शरीरातले जास्तीतजास्त घटक आजाराच्या प्रक्रियेत सहभागी झाल्यामुळं, तो आजार बरा व्हायला दिवसेंदिवस अवघडच होतो. दुसरी गोष्ट म्हणजे 'पथ्यं!' 'आजारांची कारणं दूर करणं म्हणजे पथ्यं!' आयुर्वेद शास्त्राच्या मते, तुम्ही कारणं दूर केली की आजार निम्मा बरा होतो. कारणं तशीच चालू राहिली तर आजार बरा होणं अवघड असतं. आजाराच्या सुरवातीच्या काळात, रुग्ण जेव्हा अन्य 'लवकर बरं करणारी' औषधं होत असतात, तेव्हा क्वचित्‌च त्यांना कुणी पथ्य सांगतं. सामान्यतः आजाराची आहार आणि विहारातली कारणं तशीच चालू राहतात. त्यामुळे आजारात सहभागी झालेल्या शरीरघटकांची परिस्थिती जास्त बिघडते आणि नवीन नवीन शरीर घटक आजारात सहभागी होतात.

कोणताही नवीन आजार हा जमिनीत नवीनच उगवलेल्या गवताच्या तणासारखा असतो. तो उपटून काढणं खूप सोपं असतं. (तरी पण त्याचा वृक्ष कसा होऊ शकतो?) मात्र जुनाट आजार हे मुळं आणि फांद्या फोफावलेल्या वृक्षाप्रमाणे असतात. हे वृक्ष उपटणं शक्य नसतं आणि तोडायला वेळ लागतो.

मला मात्र रुग्णांची खूप गंमत वाटते. 'आयुर्वेदाच्या औषधानं बरं व्हायला वेळ लागतो.' असं म्हणत ते अन्य औषधं घेतात. ती औषधं घेत-घेत, तीन-चार - पाच -सहा वर्ष घालवतात. आजार बरा होत नाही. (खरं तर तो लवकर बरा व्हायला पाहिजे ना?) या अनुभवानंतरही 'इतर औषधांनी कसा लगेच गुण येतो.' हे त्यांचं मत कायम असतं. स्वतःचा अनुभवही जमेस न धरता, स्वतःचं मत निश्चित करणाऱ्या या बहुसंख्य रुग्णांविषयी काय म्हणावं?

थोडक्यात काय तर आजार नवीन असेल, तर आयुर्वेदाच्या औषधांनीही तो कमी काळात बरा होऊ शकतो. मात्र जुना असेल तर बरा व्हायला वेळ लागणारच. मुळात इतर औषधांनी 'जुनाट' बनवलेला, पोसलेला, मोठा केलेला आजार - काही दिवसांनी का होईना, आयुर्वेदाच्या औषधांनी बरा होत असेल, तर ते आयुर्वेद शास्त्राचं श्रेष्ठत्वच नाही का?

(पान २ वरून)

प्रयत्न करावा. ही स्थिरता व सुखमयता कशासाठी हवी? त्यासाठी भगवान पतंजली सांगतात.

प्रयत्नशैथिल्यातनंत समापत्तिभ्याम्।

प्रयत्नपूर्वक आणलेले शैथिल्य आणि अनंताशी समापत्ती या दोघांसाठी आसन स्थिर व सुखकर हवे.

समापत्ती - सं + आ + पत्ति याचा अर्थ संपूर्णपणे, सर्वबाजूंनी जाऊन पडणे. अनंत म्हणजे आत्मा किंवा ब्रह्म. त्यामध्ये संपूर्णपणे जाऊन पडणे म्हणजे त्यात पूर्ण लीन होणे. म्हणजे त्यामध्ये एकरुप होणे. यासाठी शरीरावरचे मनाचे लक्ष हटवणे गरजेचे बनते. यासाठीच आसन सुखकर हवे. तसेच आत्म्याशी समापत्ती साधण्यासाठी मन, बुद्धि व शरीराचे प्रयत्न पूर्वक शैथिल्य साधायला लागते. मन हे बुद्धि व शरीराशी जोडलेले असते. बांधलेले असते. हा बंध सोडवणे म्हणजे शैथिल्य. हे प्रयत्नपूर्वक करायला लागते. कारण हा बंध सहजी शिथिल होत नाही. मात्र हा बंध शिथिल झाल्याबरोबर मन, बुद्धि व शरीर या सर्वांत शिथिलता येऊन शरीराचा तोल ढळू शकतो. हा तोल जाऊन पुन्हा हा बंध घट्ट होऊ नये म्हणून स्थिर आसनाची आवश्यकता असते.

ततो द्वंद्व अनभिघातः।।

यामुळे द्वंद्वांचा आघात होत नाही. या प्रयत्नपूर्वक आणलेल्या शैथिल्यामुळे अनंताशी समापत्ति साधली की जीवनातील द्वंद्वांचा परिणाम आपल्यावर होत नाही. विश्वात सर्वत्र द्वंद्वं पाहावयास मिळतात. उष्ण-थंड, सुख-दुःख, चांगले-वाईट इ. द्वंद्वे आपल्याला हरघडी अनुभवायला मिळतात. या द्वंद्वांचा परिणाम आपल्या मनावर होत असतो व आपली सहनशक्ति, निर्धार, क्षमता या परिणामांमुळे घटत असतात. अनंताशी समापत्ती साधल्याने या द्वंद्वांचा परिणाम आपल्यावर होत नाही.