



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट



विश्वशांति Vishwashanti Vrittant

अंक : १७

जानेवारी २०२०

फिरुनी नवी जन्मेन मी.....

डॉ. ऋतुजा कुशलकर

कॅन्सर रुग्णांसाठी पंचकर्माचे फायदे या लेखात सांगितले आहेत.

किमो आणि रेडिएशनच्या वेदनांनी आणि त्यांच्या अगम्य, अनाकलनीच साईड इफेक्टसनी शरीरात धुमाकूळ घातला होता. दिवसेंदिवस त्रास वाढतच चालला होता. शारीरिक वेदना आणि त्याजोडीला येणारे नैराश्य यांनी शरीरातील जीवनरसच आटून कोरडा शुष्क पडला होता. या सर्व त्रासाची पूर्वकल्पना रेडिएशनच्या डॉक्टरांनी दिलीच होती. वेदनाशमक गोळ्या घेणे, माझ्या शरीराला सोसत नव्हते आणि तो काही कायमस्वरूपी पर्याय नव्हता. काय करायचे ? मोठा यक्षप्रश्न उभा राहिला.



भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्टच्या (वाघोली, पुणे) विद्यमाने चालणाऱ्या 'आयुर्वेद आणि कॅन्सर' या प्रकल्पाचा फायदा मी गेले दोन वर्षे घेत होते. आयुर्वेदिक औषधांनी किमो-रेडिएशनचे साईड-इफेक्टस बन्यापैकी सुसह्य केले होते. वेदनांवर उपाय म्हणून डॉ. सरदेशमुखांनी नाडी पाहून सांगितले, 'पंचकर्मासाठी या मँडम. खूप फायदा होईल. काही गोष्टी फक्त औषधांनीच नाही बन्या होत. बघा विचार करा तुम्ही.' पंचकर्मासाठी घर सोडून वाघोलीला तीन आठवडे रहावे लागणार होते. माझ्या लहान मुलाला सांभाळायचा प्रश्न होता. संसार कोणावर टाकून यायचे ? घरी कोणी येऊन राहील असेही नव्हते. आणखीही एक कारण होते. याआधी एकदा घरी पंचकर्म केले होते. त्यांच्या आठवणी फारशा सुखद नव्हत्या. डॉक्टर, इथल्या इथेच करता येईल का पंचकर्म ? मी रोज येईन जाईन. पथ्य आटोकाट सांभाळीन. मी मधला मार्ग काढायचा प्रयत्न केला. 'अहो

मँडम, इथे राहिलात तर संसाराच्या तापातून तुमचे मन कधीच मोकळे होणार नाही. पथ्यही २०-२२ दिवस पूर्णपणे सांभाळले जाणार नाही. मग पंचकर्माचा तसा फायदा होणार नाही'. डॉ. सरदेशमुख त्यांच्या नेहमीच्या शांत, समजुतीच्या स्वरात म्हणाले.

मी पंचकर्माचा विचारच कोपन्यात ढकलला. संसारात पाय पूर्णपणे गुंतलेला. 'आवा चालली पंढरपूरा, वेशीपासून आली घरा!', यातली गत. पण वेदनांनी जीव नकोसा केला. दुसरे काही उपचार नव्हतेच. मग मी नाईलाजाने, मुकाट्याने पंचकर्म करायला हो म्हटलं. पंचकर्मानी माझ्या वेदना कशा कभी होणार ? जमीन पाहून मी जरा हबकलेच. मुंबईसारख्या शहरात राहिल्याने डोळ्यांना, मनाला इतकी मोकळी जागा पाहण्याची सवयच नव्हती. इतक्या शांततेत पुढचे एकवीस दिवस कसे काढायचे ? कायम गर्दी, कोलाहलाची सवय. शांततेची भीती वाटते शहरी माणसांना ! संध्याकाळी सहज फिरत-फिरत म्हणून सरदेशमुख महाराजांच्या समाधीकडे गेले. समाधीजवळ डोळे मिटले तर मनाला काहीतरी आश्वासक असे स्पर्शन गेले.



दुसऱ्या दिवशी सकाळपासून पंचकर्म सुरु झाले. पंचकर्म म्हणजे आधुनिक भाषेत डिटॉक्सीफिकेशन. शरीरातील दोष (अशुद्धी) बाहेर टाकले जातात. पंचकर्म हे प्रत्येक रुग्णांच्या प्रकृतीनुसार, आजारानुरूप, त्याला सोसेल एवढेच असते. त्यासाठी वापरण्यात येणारी तेले, काढे, औषधे रुग्णानुरूप बदलतात. अगदी दोन सारख्या आजाराचे रुग्ण असले तरी त्यांच्या प्रकृतीनुसार दिली जाणारी औषधे, उपचार बदलतात.

वमन, विरेचन, नस्य, बस्ति, रक्तमोक्षण ही पाच कर्मे. यासाठी पूर्वकर्म स्नेहन आणि स्वेदन. शरीराला तेल लावून मसाज किंवा स्नेहन करतात. नंतर वाफेच्या पेटीत बंद करून स्वेदन होते. स्त्री रुग्णांसाठी प्रशिक्षित स्त्री वैद्या आणि पुरुष रुग्णांसाठी पुरुष वैद्या. दोन हस्तमुख, रुग्णाबद्दल मनापासून आस्था असलेल्या, तुमच्या सर्व शंकांचे न कंटाळता निरसन करणाऱ्या वैद्यांशी त्वरीत मैत्री होते. विश्वसुंदरीलाही आपल्या शरीरात काहीतरी न्यून आहे असे वाटते. मग कॅन्सर रुग्णांचे शरीर म्हणजे शस्त्रक्रियांच्या नानाविविध खुणा-ब्रण बाळगणारे, किमोमुळे काळवंडलेले बेढव शरीर, स्वतःलाच आपल्या शरीराबद्दल न्यूनगंडच असतो. अशा शरीरालाही वैद्या आईच्या मायेने, साईच्या हातांनी स्पर्श करतात. आपला सगळा संकोच, ओशाळलेपणा दूर होतो. दोनजणी मालीश करत असतात एकाच लयीत. डोळे बंद केल्यावर वाटतं, एकाच व्यक्तीचे हे दोन हात आहेत.



मालिशने इतकं का बरे वाटते? बाळाला ममतेचा पहिला स्पर्श मातेचा. माता त्या स्पर्शातून बाळाला सांगत असते. माझ्या बाळा, खूप मोठा हो! आयुष्यमान भव! यशवंत हो! मातृप्रेमाची भावना इथे स्पर्शातून व्यक्त होते. उपचार देणाऱ्यांच्या मनातील निःस्वार्थी सदिच्छा रुग्णाच्या हृदयापर्यंत झिरपतात. रुग्णाला आश्वस्त करतात. माझी मनापासून, पैशाचा लोभ न धरता काळजी करणारे आहेत इथे. पूर्वजन्मीचे ऋणानुबंध आपल्याला या जन्मात एकत्र आणतात. प्रत्येक पैशीला नवसंजीवन मिळते. दुखरे भाग शांत होतात. स्वेदनामुळे शरीरातील रंध्रेन रंध्रे मोकळी होतात. चेहऱ्यासह सर्व शरीर एका नवीन तेजाने झळाळू लागते.

यानंतर रुग्णाच्या तक्रारीनुसार एक किंवा अनेक पंचकर्म, शिरोधारा, शिरोबस्ती, नेत्रबस्ती, कटीबस्ती, हृदयबस्ती, नाभिबस्ती, योनिधावन, योनिपिचू, गरजेनुसार यातल्या पूरक क्रिया!

आयुर्वेद म्हणजे निरोगी, निरामय आयुष्याचा वेद, केवळ रोगाची लक्षणे नव्हे तर रोगाचे मूळ कारण शोधून त्याचे निराकरण करणारे शास्त्र. रुग्णाला रोगी शरीर म्हणून नव्हे तर माणूस म्हणून केंद्रस्थानी ठेवून उपचार करणारे शास्त्र. आयुर्वेदानुसार सप्तधातू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा, शुक्र) आणि त्रिदोषांनी (वात, पित्त, कफ) माणसाचे शरीर बनलेले असते. वात, पित्त, कफ जेव्हा योग्य प्रमाणात असतात तेव्हा शरीर निरोगी असते. त्यातील एक किंवा अनेक दोष प्रमाणाबाहेर

वाढले की रोग उत्पन्न होतो. हे दोष औषधांनी दाबले तर तात्पुरता आराम वाटतो पण पुढे कुठल्यान् कुठल्या रुपात, व्याधीरुपात व्यक्त होतात. आहारविहारातील त्रुटीमुळे, ऋतुनुसार आणि इतर काही कारणामुळे दोष वाढतात. निरोगी माणसांमध्येही वेगवेगळ्या ऋतुत वेगवेगळे दोष वाढतात. या दोषांचे शमन करून आरोग्याची पुर्नप्राप्ती करून देणे हे पंचकर्माचे कार्य! वसंत ऋतूत (फेब्रुवारी, मार्च) कफवृद्धी होते. त्याचे शमन वमनाने होते. शरद ऋतूतील (ऑक्टोबर) पित्तकोपासाठी विरेचन उपयुक्त ठरते. तर ग्रीष्म-वर्षा ऋतूंच्या संधीकालात वातवृद्धी होते. त्यासाठी बस्ति सर्वोत्तम. आता या पंचकर्माबद्दल आपण जास्त माहिती घेऊया.

वमन - कफदोषाचे प्राधन्य, उरस्थानातील दोषांसाठी वमन उपयुक्त, सुरुवातीला ३-४ दिवस रुग्णाला औषधी तूप दिले जाते. तूपाचे प्रमाण पुरेसे झाले आहे असे दिसल्यावर एक दिवस कफ वाढविणारा आहार दिला जातो. वमनाच्या दिवशी स्नेहन-स्वेदन झाल्यावर प्रार्थनापूर्वक वमनासाठीची औषधी (उदा. यष्टीमधू काढा, उसाचा रस, दूध, सैंधव जल, साधे पाणी इ.) देऊन उलटीवाटे कफ बाहेर काढला जाते. पित्त पडायला लागले किंवा अपेक्षीत लक्षण दिसू लागली की वमन थांबवले जाते. मुखात / घशात आलेला चिकटपणा घालवण्यासाठी त्रिफळा काढ्याच्या गुळण्या आणि त्रिकटूचा धूरी दिली जाते. नंतर तीन ते चार दिवस हलका द्रव, आहार, मऊ खिचडी दिली जाते व हळूहळू सामान्य आहार दिला जातो.

विरेचन - पित्तप्रकोपाचे शमन करण्यासाठी विरेचन उत्तम! तीन-चार दिवस सकाळी उपाशीपोटी औषधी तूप खायला देतात. प्रत्येक दिवशी तूपाची मात्रा वाढवत नेतात. मलामधून तूप बाहेर पडले की स्नेहसिध्दी झाली. मग दोन दिवस विश्रांती, दुसऱ्या दिवशी सकाळी एक ग्लासभर अमसूल सार दिल्यावर स्नेहन, स्वेदन केले जाते. नंतर विरेचनासाठी औषध दिले जाते. प्रामुख्याने इच्छाभेदी रस वटी किंवा विरेचक औषधांचा काढा, एरंडेल तेल इ. दिले जाते. मलावाटे दोष बाहेर पडतात. पोटातील अग्नि परत प्रदीप्त होईपर्यंत हलका द्रव आहार, मऊ खिचडी दिली जाते व हळूहळू सामान्य आहार दिला जातो.

बस्ति - वातामुळे उद्भवण्या वेदनावर आणि रोगांवर बस्ति जादूची कांडी फिरविल्यासारखा परिणाम करते. आधी स्नेहन-स्वेदन करून गुदावाटे औषध दिले जाते. विविध तेले, काढे, मध, सैंधव, औषधांनी युक्त दूध यांचा वापर केला जातो. अनुवासन बस्ति म्हणजे तेलबस्ती. निरुह म्हणजे काढा बस्ती. बृहणबस्ती म्हणजे औषधांनी सिध्द दूध. मलावाटे दोष बाहेर पडतात. या दरम्यान हलका आहार दिला जातो.

नस्य - शिरोरोगात नस्य प्रभावी ठरते. डोकेदुखी, नेत्ररोगावर उपयुक्त. डोळ्यांना त्रास होऊ नये या बेताने स्नेहन-स्वेदन केले जाते. नाकात

औषध टाकले जाते. औषध तेथे शोषले जाते आणि रोगहरण होते. घशात आलेले औषध काढण्यासाठी त्रिफळ्याचा काढा किंवा मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या केल्या जातात.

रक्तमोक्षण - रक्तदुष्टीमुळे होणाऱ्या रोगांवर उपाय म्हणून रक्तमोक्षण केले जाते. त्वचारोगात, कुष्ठरोग, नागिण, गळवे, मूळव्याध, सोरायसीस इ. रोगात रक्तमोक्षण प्रभावी ठरते. रक्तमोक्षणासाठी Scalpel, Syringe किंवा जळूचा वापर केला जातो.

या मुख्य पंचकर्मपैकी रुणांच्या प्रकृतीनुसार, तक्रारीनुसार एक किंवा जास्त कर्माचा उपयोग केला जातो. रुणाला सोसेल एवढेच कर्म केले जाते. ऋतुनुसार होणाऱ्या दोषप्रकोपांचे निराकरण करून पंचकर्माने सामान्य माणसांनीही आरोग्य सांभाळावे असे ऋषीमुर्नीनी सांगितले आहे. या पंचकर्माच्या आगेमागे शिरोबस्ती, कटीबस्ती, हृदबस्ती, नाभीबस्ती या पूरक क्रियांपैकी गरजेनुसार एक किंवा अनेक पूरक क्रिया केल्या जातात. या पूरक क्रियांमध्ये दुखन्या भागावर उडीद डाळीच्या पीठाचे पाळे करून त्यात कोमट औषधी काढे किंवा तेल घालतात.

या सर्व पूरक क्रियापैकी खूप प्रसिद्ध असलेली, जाहिरातीव्वारे आपल्या सर्वांना माहित झालेली आणि माझी अत्यंत आवडती क्रिया म्हणजे 'शिरोधारा'. ताणतणावाचे शमन करण्यासाठी, अस्वस्थ मनाला शांत करण्यासाठी शिरोधारेचा उपयोग होतो. आयुर्वेदात मनाचे स्थान मोठे. मनाच्या अस्वस्थेचा शरीरावर दूरगामी, प्रतिकूल परिणाम होतो हे आयुर्वेदाने-हजारो वर्षांपूर्वीच ओळखले होते. आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील जगभर चालणारे प्रयोगही शरीर आणि मनाचे परस्परावलंबित्व आता अधोरेखित करत आहेत. मन संकटांनी गांजले, कटू प्रसंगांनी निराश झाले, दमन शक्तीपुढे हतबल झाले की त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. पोटातील पाचकरस पुरेसे स्वत नाहीत. भूक मंदावते. पचन व्यवस्थित होत नाही. पित्त / ॲसिडीटी वाढते. बद्धकोष्ठता किंवा अतिसाराचा त्रास होतो. शरीरातील इतर संप्रेरकांचा समतोल ढळतो. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने ती व्यक्ति वारंवार आजारी पडू लागते. निद्रादेवी रुसल्यामुळे कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परीणाम होतो.



माणसाच्या मेंदूचा फ्रंटल कॉर्टेक्स हा भाग आपल्या कपाणाच्या मागे असतो. राग, लोभ, क्रोध, आनंद इ. गुंतागुंतीच्या आदिम आणि प्रगल्भ

भावभावनांवर नियंत्रण ठेवणारा हा भाग. सोसवेलअशा कोमट तेलाची (जटामांसी तेल) धार अभिषेक पात्रातून कपाळावर आणि टाळ्यावर सोडली जाते. हळूहळू अस्वस्थ मन शांत होते. अस्थिर मन स्थिर होते. 'आनंदाचे डोही आनंद तरंग!' असा अनुभव येतो. जगातल्या सर्व विवंचना मिटतात. शामनिव्या, चमचमणारे तारे जडावलेल्या आकाशाची बिछाईत आंथरून आणि ढगांची मऊ दुलई आपल्यावर पांघरून निद्रादेवी आईच्या वत्सल मायेने आपल्याला कुशीत घेते. गाढ झोपलेल्या निष्पाप बाळाच्या चेहऱ्यावरचे निरागस भाव आपल्याही मनी दाटतात. सकाळी प्रफुल्लीत मनाने आणि ताज्यातवान्या शरीराने उठल्यावर दवात भिजलेली हिरवी झाडेपाने, पिवळे माळरान आणि सूर्याची उबदार किरणे पक्षांच्या मंजूळ किलबिलाटात आपले स्वागत करतात. वाटते, स्वर्ग स्वर्ग म्हणतात तो हाच असावा. अशा निर्मळ मनःस्थितीत समाधीसमोर ध्यानाला बसावे. इतके दिवस नंगानाच घालणारी मनातील भूते दूर पळालेली असतात. मनाच्या रंगमंचावरही एक नवी शांत, सोनेरी पहाट होत असते. निर्विकार चित्ताने, एकाग्र चित्ताने प्रार्थना करावी, अशीच मनाची शांती, तनाचे आरोग्य जन्मभर लाभावे. हातून काहीतरी चांगले काम व्हावे. किंबहुना पंचकर्माच्या या संपूर्ण कालावधीत रुग्णाने उपचारांप्रती श्रधा ठेवावी. विकल्प मनी आणू नये. मनात कायम इच्छा धरावी की, औषधोपचाराने माझ्या शरीरातील सर्व दोष निघून जाऊ देत! आरोग्याचा लाभ मला होऊ दे! वैद्यानेही मनात कशाचा लोभ न धरता सेवेच्या भावनेतून रुग्णावर उपचार करावेत. या उपचारांदरम्यान रुग्णाने जर ध्यानधारणेचा अभ्यास केला तर गुणवृद्धी होते.

सगळे पंचकर्म आटोपल्यावर तासाभराने गरम पाण्याने सुगंधी उटणे लावून स्नान. न्हायचे तेही शिकेकाई आणि अन्य वनौषधींच्या काढ्याने. देहाचे इतके कोडकौतुक झाल्यावर जीव सुखावतो. या जगाचे अनिभिषिक्त सप्राट असल्याचा भाव मनी दाटतो. तो पर्यंत खूप कडाडून भूक लागलेली असते. इतके दिवस आपण फक्त वेळ झाली म्हणून जेवत असतो. इथे भूक लागते म्हणून जेवतो. गरमागरम पोळ्या, भाजी, वरण-भात, कोशिंबिर, सूप. आयुर्वेदीय पद्धतीने बनवलेले सात्विक जेवण. जिह्वेची रसना तृप्त करणारे पण पोटाला न बाधणारे!

यानंतर सर्वात कठीण भाग! त्रिदोष वाढतात म्हणून आयुर्वेदाला दुपारची झोप निषिद्ध. बसल्या बसल्या एक डुलकी घ्या, चालेल! वाचन, मनन-चिंतन, अगदी चित्र काढा, कशीदाकाम करा. तेवढ्यात डॉ. सरदेशमुख आणि इतर डॉक्टर भेटायला येतात. काय उपचार झाले, काय गुण आला, काही त्रास झाला का? याची उजळणी होते. सर मृदुपणे हसत हसत नर्मविनोदाचा शिडकावा करून जातात. धीराचे दोन शब्द सांगतात. प्रसन्नता उटण्याच्या सुर्गंधासारखी आपल्याभोवती दरवळत रहाते.

दुपारी ४.३० वाजता चहा/दूध आणि हलका नाश्ता. एखादे फळ, राजगिराचा लाडू-चिक्की, फोडणीच्या ज्वारीच्या-साळीच्या लाह्या.

सगळे रुग्ण विश्रांती घेऊन ताजेतवाने झालेले असतात. सर्वजण फिरायला निघतात. मठापर्यंत, समाधीकडे एक चक्कर मारायला. देशी-परदेशी जनांचे एक विश्वसंमेलनच जणू भरलेले. देश, प्रांत, भाषा, धर्म असे सर्व अडसर गळून पडतात. एक-दोन दिवसांच्या ओळखीत जीवाभावाची मैत्री होते. सुख-दुःख चालता चालता वाटून घेतले जातात. 'You can do it' असा धीर दिला जातो. हास्याची कारंजी उडतात. पुस्तकांची देवाण-घेवाण होते. आपला दृष्टिकोन कितीतरी विशाल होतो. एका नवीन नजरेने आपण अवतीभवतीच्या गोर्टीकडे पाहू लागतो. जगाच्या पाठीवर मानव कुठेही असला तरी त्याची सुख दुःखे सारखीच असतात हे नवीन ज्ञान मनाला दिलासा देऊन जाते! ही एक प्रकारची ग्रुपथेरपीच! ७.३० वाजता रात्रीचे जेवण एकट्याने किंवा ग्रुप-ग्रुपने केले जाते. ९-९.३० पर्यंत सर्व निद्रादेवीच्या अधीन होतात. बाहेर रात्रीच्या नीरव शांततेत रातकिड्याची किरकिर आपल्याला साथ देत असते.

१४/२१/२८ दिवसांचे पंचकर्म, प्रत्येक पेशीत साठलेला मल, दोष वमन/विरेचन/बस्तिव्दारे शरीराच्या बाहेर टाकले जातात. जसजसे दिवस जातात तसेतसे शरीर हलके होऊ लागते. दुखरे भाग शांत होतात. मन प्रसन्न होत जाते. इथे जितक्या वेळा, जितक्या मनभोकळेपणाने निर्मळ विनोदाला आपण हसतो. त्याच्या निम्म्यानेही आपण बाहेरच्या जगात हसत नाही. शहरात सौदैव गर्दी, धावपळ, श्वास घ्यायचीही फुरसत नाही. सकाळ घड्याळ्याच्या गजराने उजाडते आणि रात्र टीक्कीच्या मालिकांनी मावळते. मधला दिवस कसा जातो ते काहीच कळत नाही. आपण फक्त जिवंत असतो. जीवन जगत नसतो. वाघोलीला घड्याळ्याच्या काट्यावर जीवन नाही पण सर्व गोष्टी आपसूक वेळेवर होत असतात. सकाळ ओल्या गवताच्या तजेलदार सुगंध घेऊन उगवत असतात. दिवसभर आपण समोरचे डोंगर, हिरवीगार झाडे, गोड सुवासाचे गुलाबी, मोकळे-विस्तीर्ण रंग बदलणारे आकाश यांचाच एक भाग बनून रहातो. नीरव, गूढ शांतता काळोखाबोर बळूहळू उत्तरते. या शांततेच मठात घुमणार औंकार मनात गुंजत रहातो. डोंगरातून चंद्रकोर हळूहळू वर येत आसमंत उजळवते. पौर्णिमा असली तर दिव्य, स्वर्गीय अनुभूतीच! हे सर्व कणकणाने, क्षणाक्षणाने तनामनात झिरपते. तनामनावर अमृताचा वर्षावच जणू! कधीच जाणवलेली नसते इतक्या त्या विश्रांतीची, निवांतपणाची शरीराला-मनाला गरज असते! चराचरात

परमेश्वराने सौंदर्य भरलेले आहे. आपल्यालाच रसिकतेने त्याचा आस्वाद घ्यायला इतके दिवस भान नव्हते. हे भान आपल्याला पंचकर्माने येते. या सर्वाबहलची कृतज्ञता मनी दाटते. शरीर आणि त्यातील लाखोपेशी म्हणजे फुलांनी बहरलेला विस्तीर्ण बगीचा! रोगामुळे, वेदनांमुळे त्या फुलझाडांतील जीवनरस आटलेला. चैतन्याचे झारे शुष्क झालेले. ही तेलं, औषधे शरीरातील पेशीपेशीत जातात. दोषांचा निचरा करतात. नवसंजीवनी देतात. शरीर आतून बरं व्हायला लागते. निसर्गाशी नव्याने जुळलेल्या नाळेमुळे तनामनाला हिरवीगार पालवी फुटते. आशेची कोकिळा जीवनवृक्षावर बसून आनंदाने गाणे गाऊ लागते! उसळी मारणारे चैतन्याचे झारे दीर्घकाळ आरोग्य प्रदान करत राहतात.



शिरोधारा घेऊन स्वस्थचित्त मनाने हलका योगाभ्यास, ध्यानधारणा करताना एकदम जाणवले की योगाभ्यास, आयुर्वेद आणि अध्यात्म यांचा हा तिपेडी गोफ आहे. सामान्य माणसाला निरोगी ठेवण्यासाठी आणि रोग्याला रोगमुक्त करण्यासाठी योग आणि आयुर्वेद! तनामनाने निर्मळ होऊन देहाच्या मंदिरात, मनाच्या गाभाच्यात बसलेल्या आत्मारामाला शोधायचे. जीवाशिवाचे मिलन व्हायचे. अतिमत: त्या शाश्वत तेजात, ब्रह्मरूपात विलीन व्हायचे!

दिवस फुलपाखरासारखे उडून जातात. पंचकर्म संपते. मायेचे माहेर सोडून आपण कठोर, वास्तव जगात परत जायला निघतो. मुख्य रस्त्याला लागतो की अचानक गर्दीचा कोलाहल, वाहनांचा कर्कश्य आवाज कानांवर आदळतो. बापरे, इतक्या आवाजात, गोंगाटात आपण रहात होतो?



या अंकातील सर्व उपाय आयुर्वेदिक वैद्यांच्या मार्नदशनाखाली योजावेत.

❖ देणगीद्वारांना निवेदन ❖

आयकर अधिनियम 35 (1) (ii) व 80 (G) अंतर्गत देणग्या चेक / डिमांड ड्राफ्टने 'भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट' या नावाने स्वीकारल्या जातील.

प्रकाशक : भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट

संपादक : डॉ. सदानंद प्र. सरदेशमुख

विश्वशांति धाम, केसनंद रोड, वाघोली, पुणे - ४१२२०७,
फोन : ०२०-६७३४६००० / ९५४५५०८८९०

ईमेल : vsv@bsdt.in, वेबसाईट : www.bsdt.in

आयुर्वेद महाविद्यालय : ०२०-६७३४६१५२

आयुर्वेद हॉस्पिटल अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६१०४ / ६१३०

इंटिग्रेटेड कॅन्सर ट्रीटमेंट अॅण्ड रिसर्च सेंटर : ०२०-६७३४६००० / ६१२१

अर्थर्व नेचर हेल्थकेअर प्रा.लि. : ०२०-२०२६९३६४, ८४४६००९३७६

प्रकाशन समिती सदस्य : डॉ. वासंती गोडसे, डॉ. पल्लवी मोदे, श्री. राधेश कुलकर्णी, श्री. श्याम शितोळे

भारतीय संस्कृति दर्शन ट्रस्ट