

आयुर्वेद - खंड ५ : दिनचर्या आणि ऋतूचर्या - १

आयुर्वेदानुसार दिनचर्येतील सकाळी उठण्यापासून व्यायामापर्यंतच्या कृती

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

(एम्.डी. [पीडिअॅट्रिक्स], डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.)

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

(एम्.डी. [पीडिअॅट्रिक्स], डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.,
एफ्.ए.ए.पी. [पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी] [अमेरिका])

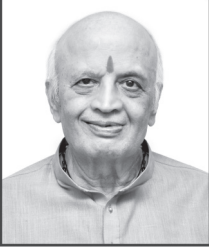


सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐

वाचा, आचरणात आणा आणि विकार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.सी.एच्.,

एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी
आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ञ होते. वर्ष १९५९

मध्ये त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद अँड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादांमध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिअॅट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

१. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू परात्पर गुरु डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

२. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तीयोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला व या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (१.११.२०१३) या दिवशी म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.



डॉ. कमलेश वसंत आठवले

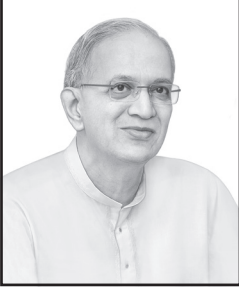
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ.ए.ए.पी.

(पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते 'नॅश जनरल' नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत
आठवले यांचे अद्वितीय कार्य अन् वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)
३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.९.२०२४ पर्यंत १२८ साधक संत झाले, तर १,०४३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक

९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !

१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

११. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ 'भारत गौरव पुरस्कार' देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

अनुक्रमणिका

१. कधी उठावे ?	११
२. भूमिवंदन	१२
३. करदर्शन	१२
४. मुख प्रक्षालन - मुख घावन (तोंड धुणे)	१३
५. हात-पाय धुणे	१४
६. दात आणि जीभ घासणे	१४
७. सकाळी थंड पाणी पिणे	१९
८. नेत्र-स्वास्थ्य रक्षण	२०
९. कान (कर्ण)	३६
१०. नाक	४१
११. स्वर	५०
१२. गुळण्या	५३
१३. धूम्रपान	५५
१४. तांबूल सेवन (विडा खाणे)	६२
१५. तोंडात सुगंधी द्रव्ये धारण करण्याविषयी	६५
१६. अभ्यंग (अंगाला तेल चोळणे)	६६
१७. उद्घर्षण आणि उत्सादन	७०
१८. त्वचेचे आरोग्यरक्षण	७१
१९. केसांचे आरोग्यरक्षण	७८
२०. नखांचे आरोग्यरक्षण	७९
२१. व्यायाम	७९
२२. योगासने	८५
२३. प्राणायाम	८५
२४. संवाहन किंवा गात्रमर्दन (अंग चेपणे)	८९

ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थांसह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. 'या पदार्थांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे', हे हिंदू धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

प्राचीन काळापासून दीर्घकाळ सुखकर अन् आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी मानवाची धडपड चालू आहे. त्यासाठी तो वेगवेगळी 'टॉनिक्स', शक्तीवर्धक औषधे आणि तारुण्य टिकवणाऱ्या औषधांचा सतत शोध करत आला आहे.

आयुर्वेदाने उत्साही अन् आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी उत्कृष्ट मार्गदर्शन केले आहे. त्यासाठी प्रत्येकाने प्रत्येक दिवसच योजनापूर्वक घालवावा. सकाळी उठण्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपले दैनंदिन व्यवहार शास्त्रशुद्ध अन् संस्कारयुक्तच असावेत यावर आयुर्वेदाने भर दिला आहे आणि शरिरात प्रत्येक अवयव आरोग्यसंपन्न रहावा; म्हणून त्यासाठी काय उपाययोजना करावी, याचे शास्त्रशुद्ध विवेचनही केलेले आहे.

या ग्रंथात सकाळी उठल्यापासून स्नानापूर्वी काय काय करावे आणि त्याचे आरोग्याच्या दृष्टीने काय महत्त्व आहे, याचे सविस्तर वर्णन केले आहे. दात घासणे, नाकात तेलाचे थेंब घालणे, तोंडात तेल धरणे, औषधी धूपपान, विडा खाणे, तेलाने मर्दन करणे आणि व्यायाम या कृती प्रतिदिन स्नानापूर्वी केल्याने शरीर आणि मन दिवसभर उत्साही आणि कार्यक्षम रहाते. प्रत्येकाने आपापल्या प्रकृतीनुसार या कृतींमध्ये थोडेफार पालट करणेही आवश्यक असते. त्याविषयीचे सविस्तर मार्गदर्शन या ग्रंथात केले आहे.

या ग्रंथात दिल्यानुसार सत्प्रवृत्त लोकांकडून दिनचर्येतील कृतींचे पालन घडून त्यांना निरोगी आयुष्य लाभो, ही भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! - लेखक

प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातनचा ग्रंथ 'औषधशास्त्राची मूलतत्त्वे आणि औषधनिर्मिती' यात दिली आहे.