

# करोना च खरं कारण

कुठलीही रोगराई तेंव्हाच होते जेंव्हा अस्वच्छता, घाण, प्रदूषण हे ठाण मांडत.

तेंव्हा ही शक्यता तपासून पहावी अस ठरवलं, म्हंटल सुरवात करावी स्वतःपासून. आपल्या जवळ आहे आपलं शरीर आणि मन.

## शारीरिक स्वच्छता-

शारीक स्वच्छता रोज सकाळी वेगवेगळ्या brand ची साबण वापरून, गरम पाण्याने shower bath, टब बाथ मध्ये आंघोळ करून केल्या जाते. पण फक्त भारतातच शरीराची आंतरिक स्वच्छता आपण शिकलो आणि फक्त भारतानेच स्वीकारली, शिकवली - म्हणूनच भारतीयांनी फार मोठ्या प्रमाणावर नाकारलेली - आंतरिक स्वच्छता म्हणजे आंतरिक आंघोळ/स्नान

या आंतरिक स्वच्छतेत प्रामुख्याने अंतर्भाव होतो तो पंच कर्माचा.

आपल्या पचन संस्थेत असलेल्या अवयवांची स्वच्छता, यात प्रामुख्याने ५ फुटांची लांबलचक, वेढे (Twist and turn's) घेतलेल्या आतड्यांच्या नलिकेमध्ये (large and small intestine) अनेक दिवसांची नव्हे महिन्यांची किंवा वर्षांची सुद्धा घाण साचून राहिलेली असते. ही घाण किमान वर्षातून एकदा तर स्वच्छ करायला हवी. भारतीय परंपरेत वेगवेगळ्या पद्धतीने ही स्वच्छता करण्यात येत होती, पण आजकाल हे काम गोळ्यांवर सोपवलेले आहे. ह्या गोळ्या हे काम फार तत्परतेने करताना दिसतात आणि अशी स्वच्छता करता करता इतर अवयवांचे फार मोठे नुकसान करतात. आयुर्वेद /पंचकर्म द्वारा पण हे guts स्वच्छ होऊ शकतात. तेव्हा पूर्ण पचन संस्था स्वच्छ करण्याची गरज आहे.

नेती, धोती, नस्य या द्वारे श्वसन संस्था (Respiratory system) स्वच्छ करतात. रक्त शुद्धिकरणासाठी पण विशेष प्रयत्न करावे लागतात .

## मनाची स्वच्छता -

मन कस स्वच्छ, निर्मळ, पवित्र ठेवता येईल यासाठी ध्यान शिकावे लागेल. ध्यानात वर्तमान काळात कस राहता येईल हे शिकावे लागेल. तेव्हा गढूळ मन स्वच्छ होईल. मनाला द्वेष ईर्ष्या निराशा यापासून वाचवणे म्हणजेच मनाला स्वच्छ करणे. मनात चाललेला विचाराचा गोंधळ शांत करावा लागेल. ध्यानाला सुरवात होते तेंव्हा मनात असंख्य विचार येतात, त्यांना हरवून मनाला श्वासावर संवेदनावर केंद्रित करता करता विचार विरळ होतात व मन ही शांत होत, निर्मळ म्हणजेच स्वच्छ होत. तेंव्हा हे मन दिवसातून दोनदा स्वच्छ करावे लागेल सकाळी व संध्याकाळी. करोंनाच्या मोसमात या दोन्ही स्वच्छता केल्यानंतर घराची, परिसराची स्वच्छता अपेक्षित आहे .

पूर्वी घरात अनेक पूजा, होम हवन होत होते. जेणेकरून हवेत "औषधी" धूर तयार होईल. त्याची पुन्हा अेकदा पुनरस्थापना करावी लागेल, जेणे करून घराच निर्जंतुकीकरण होईल.

आज मोठ्या प्रमाणावर बाटल्यांमधून, पाकिटांमधून, डब्यांमधून, खाद्यपदार्थ अनेक प्रक्रिया केल्यानंतर आपल्यापर्यंत पोहचतात. त्या ऐवजी घरी तयार केलेले अन्न जास्त सकस, स्वच्छ व पोषक ठरेल. तेव्हा अस नक्कीच म्हणता येईल की करोना आपण हून आला नाही आपण त्याला आमंत्रणच दिल होत. तेंव्हा त्याला येणंच भाग होत .

करोनाला आपल्या unhygienic सवयीच जवाबदार आहेत. शारीरिक आंतरिक स्वच्छता आपण विसरलो. मनाची स्वच्छता कधीच केली नाही कारण आपलं मन कस आहे हे कुठे कोणाला दिसते. मग कशाला करायची मनाची स्वच्छता. सगळं लक्ष आपलं अनेक gadgets मध्ये, म्हणून तयार अन्न मागवलं. “उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म” चे मर्म आपल्याला समजलंच नाही

शाळेत विद्यार्थी म्हणतात आमच पोटच भरत नाही म्हणून सतत पुड्यांमधून काहीतरी खातच राहतात तेव्हा लक्षात आल विद्यार्थी एका जागी बसून शांत चित्ताने ठराविक वेळी जेवतच नाही म्हणून पोट तर सोडाच मन पण भरत नाही. मग कसं मिळणार समाधान? आज स्वयंपाकघर रस्त्यावर आलं उघड्यावरचं अन्न खाण्यात काहीच unhygienic नाही का?

एकाग्रता साधल्यावरच मनाची स्वच्छता साधता येईल. करोनावर आपल्याला वेगवेगळ्या मार्गाने मात करावी लागेल. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर या स्वच्छतेचा किंवा अस्वच्छतेचा विचारच झाला नाही. किमान आपल्या भारतात वेगवेगळे आध्यात्मिक समूह मनाच्या स्वच्छतेवर जागरूकतेने काम करताना दिसतात, तेव्हा करोनाच्या निमित्ताने सर्व जगाला कायमचं रोगांपासून दूर करता येईल. भारत हे नक्कीच पुढाकार घेऊन दाखवू शकेल. पण आपण आपल्या कडे फक्त विचारांची दिवाळखोरी असल्यासारखं पाश्चात्यांचं अंधानुकरण केलं. तेव्हा lockdown सारखा जालीम उपाय नव्हे तर जालीम “विषाचा” उपयोग केला व करोडो लोकांना बेघर बेसहारा व असहाय करून बेकारीच्या गर्तेत ढकलून उपासमारी कडे घेऊन गेलो आणि कधी नव्हे ते लोकांचे मानसिक खच्ची करण करताना जरा सुद्धा विचार केला नाही, आणि सर्व नागरिकांना घरा मध्ये डांबून गुलामा सारखी वागणूक दिली. मग आता आपण We the people of India च्या ऐवजी We the “slaves” of India अशी प्रतिज्ञा घ्यायची का????

डॉ. वीणा सावजी.

२७.४.२०२०