



लईफ डीटॉक्सिफिकेशन भाग 1

आपलं मानवी शरीर हे अद्भूत, निरंतर, आणि स्वयंचलित असा सुपर कॉम्प्युटर आहे. इतकं असूनही आपलं शरीर हे नेहमीच आपल्याकडून दुर्लक्षित राहिलेलं आहे. कारण हे विलक्षण शरीर आपल्याला निसर्गाकडून मोफत मिळालं आहे.

मानवी शरीर हे स्वयंचलित, गतिमान चैतन्याचा मुलभूत स्रोत आहे. पण शरीरात निरंतर वाहणारा हा उर्जेचा प्रवाह आपण आपल्या शरीरासंबंधीच्या चुकीच्या सवयींनी आणि चुकीच्या समजुतींनी रोखून धरतो त्याच्या मार्गात अनेक अडथळे निर्माण करतो. चुकीच्या आहार पध्दतीने त्याला गोदामासारखं भरतो आणि प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे आपणच या शरीराचा छळ करतो. यात मुख्यतः चुकीचे आचार विचार, चुकीचं अन्न, चुकीची श्वसन पध्दती, चुकीचं संगीत आणि चुकीची दृष्टी आणि मनात साठलेला नकारात्मक कचरा या गोष्टी येतात. हा सर्व साठलेला कचरा घेऊन आपण जगत असतो. याचाच परिणाम म्हणजे निरनिराळ्या व्याधी आपल्याला जडलेल्या असतात. आपली स्तिथी एखाद्या खूप जास्त समान भरलेल्या जहाजाप्रमाणे झालेली असते.



आज एकविसाव्या शतकात आपण पाहतो की मानव निर्मित अनेक मशीन आपल्या सभोवती अगदी आपल्या हातात, खिषात वावरत आहेत. जसं निरनिराळे गॅजेट्स, स्मार्ट फोन, लॅपटॉप, कॅम्प्युटर, पण यांच्यावर जास्त लोड आला, डेटा जमा झाला तर लगेचच हॅंग होतात किंवा बंद पडतात. पण निसर्गाने जे शरीर आपल्याला दिलंय त्याची लोड सहन करण्याची क्षमता प्रचंड आहे. शरीरातील घातक द्रव्य म्हणजेच टॉक्सिन चा प्रचंड लोड आपलं शरीर आजच्या या घडीला सहन करतंय पण तरीही ते सुरळीत सुरू आहे. आपलं शरीर इतक्या सहजा सहजी बंद पडत नाही. मग विचार करा जर तनू व मनातील हा विशारी द्रव्यांचा ताण, लोड जर का आपण नश्ट केला तर आपलं शरीर किती तेजस्वी आणि शक्तीशाली बनेल.

शरीर हे पंच महाभूतांनी बनलं आहे. जल, वायू, पृथ्वी, अग्नी व अवकाश ही पाच तत्व आपल्या शरीरात निरंतर

कार्यरत असतात. यालाच अनुसरून आपल्या शरीरात सात चक्र आहेत. ही सात चक्र आपल्या शरीराला दैवी उर्जा पुरवतात. शरीर आत्मा आणि मन यांचा योग्य मेळ साधला जातो. पण जर का शरीर अनावश्यक घातक द्रव्यांनी, वायूने, घातक विचारांनी आणि नैराष्याच्या, द्वेषाच्या भावनेने भरलेले असेल तर ही चक्र बिघडतात आणि आपलं हे मौल्यवान शरीर निस्तेज, आळशी, खंगलेलं बनतं.

डिटॉक्सिफिकेशन म्हणजे या चूकीच्या आहार व विचारांचा साठलेला कचरा शास्त्रोक्त पध्दतीने स्वच्छ करून एक नव चैतन्याने भरलेले जीवन जगण्यास प्रवृत्त करणे.

ही एक उर्जादायी साधना आहे. या साधनेद्वारे आपल्या शरीरातील व मनातील कचरा बाहेर टाकला जातो.

- डॉ एम. आर नारायण राव.

योग विज्ञान वाचस्पती आचार्य.

M.B.B.S M.D F.I.P.C

MEDICAL DETOXOLOGIST.