

Responsibility of Purification Activities in Covid-19 in the Modern Era

आधुनिक युग में कोविड-19 में शोधन क्रियाओं की उपायदेयता

¹Mrs. Jyoti and ²Sushma Rani

¹Assistant Professor, Yoga Science, Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

²M.A. Yoga 2nd Year, Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

Abstract

The modern era is the era of science. Day by day human life is progressing due to science but as much development is happening. There are so many side effects. We cannot estimate these effects. Even after earning the comforts of human life, man is reducing his real life. Today many diseases are taking place in our body. Due to which our life is getting affected mentally and physically. Significant contribution of these disorders is happening due to excessive workload and toxic pollution, smoke and toxic water etc.

Keywords: Human Life, Covid-19, Diseases, Pollution

Abstract in Hindi

आधुनिक युग विज्ञान का युग है। विज्ञान के कारण दिन-प्रतिदिन मानव जीवन प्रगति कर रहा है लेकिन जितना विकास हो रहा है। उतना दुष्प्रभाव भी पड़ रहा है। इन प्रभावों का हम अन्दाजा नहीं लगा सकते। मानव जीवन सुख-सुविधा अर्जन के बाद भी मनुष्य अपनी वास्तविक आयु को कम करता जा रहा है। आज हमारे शरीर में बहुत-सी बीमारियाँ घर कर रही हैं। जिस कारण हमारे जीवन पर मानसिक, शारीरिक प्रभाव पड़ता जा रहा है। इन विकारों का महत्वपूर्ण योगदान अत्याधिक कार्यभार व विषैला प्रदूषण, धुएँ तथा विषैला जल आदि के कारण हो रहा है।

Keywords: मानव जीवन, कोविड-19, बीमारियाँ, प्रदूषण

Article Publication

Published Online: 20-Feb-2022

*Author's Correspondence

Sushma Rani

M.A. Yoga 2nd Year, Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

sushmasheoran78@gmail.com

doi [10.31305/rrjm.2022.v07.i02.014](https://doi.org/10.31305/rrjm.2022.v07.i02.014)

© 2022 The Authors. Published by RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary. This is an open access article under the CC BY-NC-ND



license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

उद्देश्य :-

आधुनिक युग में कोरोना बीमारी की असली वजह भी यही थी। प्रदूषित गैस और कार्बन मोनो ऑक्साइड जो हवा में मौजूद भी जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक थी। शोधन क्रियाओं का उद्देश्य भी यही था कि कोविड-19 में आने वाली शारीरिक और मानसिक व्याधियों को दूर करने और शरीर को शुद्ध स्वच्छ और समदोष युक्त बनाना। ये सभी क्रियायें इन्हीं उद्देश्यों के लिए प्रयोग की गईं।

जिस मनुष्य के दोष, धातु, भल तथा अग्नि व्यापार संतुलित हो या विकार रहित हो और जिसकी इन्द्रियाँ मन, आत्मा प्रसन्न हो वही व्यक्ति स्वस्थ है।¹

जो आज के इस कोरोना काल में प्राप्त करना किसी खजाने से कम नहीं है। जिस व्यक्ति का स्वास्थ्य असन्तुलित है उसका प्रभाव उसके कार्यक्षेत्र और आयु पर पड़ता है। इस स्थिति में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शरीर के शोधन की अत्यन्त आवश्यकता है। जिस व्यक्ति का शरीर स्वस्थ एवं शुद्ध विकार रहित होता है। उस व्यक्ति के शरीर में सभी घटक सामान्य होते हैं जिस कारण उसका ऊर्जा का स्तर सही और मानसिक शांति अधिक होती है।

शोधन कार्य :-

आधुनिक काल में (कोविड-19) में शोधन क्रियाओं का महत्त्व पहले से मुकाबले अधिक महत्वपूर्ण हो गया है, क्योंकि कोविड की वजह से शरीर के आन्तरिक भाग पर अधिक प्रभाव पड़ा। इसके कारण शरीर में अनेक रोग उत्पन्न हुए हैं। इसके कारण पूरा त्रिदोष असन्तुलित हो गया है। अनेक बीमारियों के कारण हमारे आन्तरिक अंगों पर अत्याधिक प्रभाव पड़ा है।

साधन	उपाय
शोधन	षट्कर्म
दृढ़ता	आसन
स्थिरता	मुद्रा
धैर्य	प्राणायाम
लघुता	धारणा
प्रत्यक्ष	ध्यान
निर्लिप्ता	समाधी ²

षट्कर्म :-

षट्कर्म हठयोग में बताई गई छः शोधन क्रियायें हैं। हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते हैं – वात, पित्त, कफ। योग में षट्कर्म के माध्यम से हमें इन दोषों में किसी दोष की अधिकता व दोष विकृति से होने वाली व्याधियों से रोग मुक्ति मिल जाती है। इन षट्कर्मों का उपयोग प्राणायाम से पहले किया जाता है ताकि शरीर की आन्तरिक शुद्धि हो सके और आध्यात्मिक मार्ग में अग्रसर होने में बाधा उत्पन्न न करें।

षट्कर्म शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है – षट् + कर्म। षट् का अर्थ है – छह और कर्म का अर्थ है – कार्य। इसी तरह आयुर्वेद में पंचकर्म चिकित्सा कहते हैं।

हठ प्रदीपिका में स्वामी स्वात्मा राम ने षट्कर्म में 6 क्रमों का उल्लेख इस प्रकार किया है :-

- | | | |
|------------|------------|---------------------------|
| (1) धौति | (2) बस्ति | (3) नेति |
| (4) त्राटक | (5) नौलिकी | (6) कपालभाति ³ |

(1) धौति :-

- | | | | |
|----------------|---------------|----------------|-------------|
| (1) अन्तः धौति | (2) दन्त धौति | (3) हृद धौति | (4) मूलशोधन |
| 1. वातसार | 1. दन्तमूल | 1. दण्ड धौति | |
| 2. वारिसार | 2. जिह्वा मूल | 2. वमन धौति | |
| 3. अग्निसार | 3. कर्णरन्ध्र | 3. वस्त्र धौति | |
| 4. अग्निसार | 4. कर्णरन्ध्र | | |
| 5. बहिष्कृत | 5. कपालरन्ध्र | | |

अन्तःधौति, दन्तधौति, हृदधौति और मूलशोधन के भेद से धौति धर्म चार प्रकार का माना गया है। इसके द्वारा हम अपने शरीर को स्वच्छ बनाते हैं।

अन्तःधौति का अर्थ होता है आन्तरिक सफाई। इसमें तीनों चीजों का प्रयोग होता है – हवा, पानी और कपड़ा। दन्त धौति में दाँतों की सफाई। तीसरी हृदधौति जिसका अर्थ है हृदय प्रदेश की सफाई। अन्न नलिका और फेफड़े हृदय प्रदेश में आते हैं। चौथा मूलशोधक जो शरीर के मूल भाग की सफाई करता है। इसमें मुँह को चोंच की तरह बनाकर अन्दर हवा ली जाती है। हवा, पेट में लेने के बाद पेट को गोल-2 चारों तरफ हिलाया जाता है। इसमें बड़ी आंत, मूत्र नलिकाओं की सफाई और गुदाद्वार इत्यादि की सफाई होती है।⁴

(2) बस्ति :-

बस्तिकर्म दो प्रकार का होता है – (1) जल बस्ति (2) शुष्क बस्ति। जल बस्ति का अभ्यास जल में किया जाता है। शुष्क बस्ति का अभ्यास भूमि पर सूखे स्थल पर किया जाता है। जल बस्ति में गुदा के अन्दर जल को आंकुचल किया जाता है। इस क्रिया में बड़ी आंत में मौजूद मल को पानी की मदद से बाहर निकाला जाता है। स्थल बस्ति में अश्विनी मुद्रा में गुदा मार्ग का आंकुचन किया जाता है। इस क्रिया में गुदा मार्ग से वायु अंदर लेकर उसे बाहर निकाला जाता है। इस क्रिया से पाचन क्रिया बढ़ती है और बड़ी आंत की सफाई होती है।⁵

(3) नेति :-

नेति क्रिया षट्कर्म के अन्तर्गत शुद्धीकरण की तीसरी प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य है शीर्ष प्रदेश। खोपड़ी के क्षेत्र की सफाई। नेति क्रिया एक E.N.T. के डॉक्टर की तरह कार्य करती है। हठयोग में नेति के दो अभ्यास बताये हैं – जलनेति और सूत्रनेति।

(4) सूत्रनेति :-

नासा रन्ध्र में सूत्र को डालकर मुख से निकाले तत्पश्चात् सूत्र को घुमाये। इसे नाक और गले की आन्तरिक सफाई होती है। आँख, दाँत और कान स्वस्थ बनते हैं।⁶

(5) नौलिक :-

इस क्रिया का नाम लौलिकी शब्द से हुआ है। जिसका अर्थ होता है – उत्तेजनापूर्वक उधर – ऊधर घूमना।

कन्धे को थोड़ा आगे की ओर झुकाकर तीव्र गति वाले भँवर के समान उदर को दाहिने से बायें और बायें से दाहिने और घुमाना चाहिए। सिद्धों के द्वारा इसे ही नौलि कहा जाता है। मठिपुर चक्र को जाग्रत करने में नौलिका बहुत योगदान है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है। पेट के समस्त अंगों की मालिस होती है। यह शारीरिक शुद्धि की अवस्था है।⁷

(6) त्राटक :-

धेरण्ड संहिता में :- त्राटक के तीन प्रकार बताये हैं :-

- 1. बहि त्राटक :-** इसके लिए हम किसी साकार वस्तु या मूर्त रूप को लेते हैं।
- 2. अर्न्त्राटक :-** इसमें आँखों का बन्द कर मन की कल्पना शक्ति को जाग्रत कर चिदाकाश में एक दृश्य को ठहराकर उस पर त्राटक करते हैं।
- 3. अधो त्राटक :-** इसका अभ्यास आँखों को आधा खुला और आधा बन्द कर दिया जाता है। त्राटक के अभ्यास से अनेक प्रकार की सिद्धिया प्राप्त होती है। स्थिर आँखें स्थिर चित का परिचायक है। इसका प्रभाव मस्तिष्क तरंगों पर पड़ता है। एकाग्रता और सजगता के अभ्यास के रूप में मन को निर्विकार बनाने और अन्तःकरण को शुद्ध करने के लिए यह उत्तम माना गया है।⁸

(6) कपालभाति :-

इससे सिद्धासन या पद्मासन में सीधे बैठकर हाथ की योग मुद्रा बनाई जाती है। इसके बाद सांस अन्दर लेकर सांस को बाहर छोड़ दिया जाता है। ऐसा करते हुए पहले बाहर की ओर जाता है फिर अन्दर खींचकर रीढ़ की हड्डी की ओर लगाया जाता है। यह क्रिया कई बार दोहराई जाती है। हमारे शरीर में बड़ी हुई कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बाहर निकलती है और शरीर के अन्दर के अंगों को शुद्ध आक्सीजन की सप्लाई होती है। यह फेफड़ों को शुद्ध करता है और पाचन अंगों को उत्प्रेरित करता है। बिन्दु चक्र जाग्रत होने की संभावना रहती है। शरीर विकार रहित हो जाता है।

नोट :- यह सभी शोधन क्रियायें प्रशिक्षित योगाचार्य से सीखकर या उनके निर्देशन में करनी चाहिए।

निष्कर्ष :-

इस शोध से यह निष्कर्ष निकलता है कि शोधन क्रियाओं के माध्यम से शरीर में एकत्र हुए विकारों की अशुद्धियों व मलों का दूर कर शरीर को स्वच्छ करता है। विज्ञान के युग में शरीर में बहुत सी अशुद्धियाँ हैं। इन सभी से बचने के लिए शोधन क्रियाओं का बहुत बड़ा योगदान है। इसीलिए कहा गया है कि स्वच्छ शरीर में स्वच्छ मन का वास होता है। व्यक्ति में सकारात्मक भावना उत्पन्न होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. समदोषः समाग्नि श्र समधातुमल कियः।
प्रसन्नात्मोन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभि। धीयते।। सु.सू.
2. शोधनं दृढता चैव स्थैर्व धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्षं न निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम्।। घे. सं. || 19।।

3. धौति बीस्तिया नेतित्राटकं नौलिकी तथा ।
कपाल भातिश्चैतानि षटकर्माणि प्रयक्षते ॥ ह.प्र. 2/22
4. अन्तर्धौतिर्दन्त धौतिर्हृद्दौति मूलशोधनम् ।
धौति चतुर्विद्या कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥ घे. स. 1/13
5. जलबस्तिः शुष्क बस्तिर्वस्तीच च द्विविधोऽस्मृतौ,
जल वस्ति जले कुर्याच्छुक्क बस्ति सदाक्षितौ । घे. स. ॥ 45 ॥
6. नासानाले प्रवेशचैनं मुखान्निमयेत्क्रयात् ।
सूत्रस्यान्तै प्रबुद्धवा तु भ्रामयेन्नासनालयेः
मथंने च ततः कुर्यान्नेति सिद्धैर्निगद्यते ॥ हठ रत्नावली ॥ 41 ॥
7. अमन्दावर्त वेगेन तुन्दं सत्याप सत्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदषा नौलिः सिद्धेः प्रचक्ष्यते ॥ 33/1
8. नीरीक्ष्यनिश्चलदशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसम्पात पर्यन्तमाचापै स्त्रौटकं स्मृतम् ॥