

# કોરોનાથી બચવા-યોગાભ્યાસ દ્વારા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ ; (M) 9825892710

આજે વિશ્વના મોટાભાગના દેશોમાં

રાખવા માટે તેઓએ અનેક ઉપાય બતાવ્યા છે.

કોરોના વાયરસ ફેલાઈ ચૂક્યો છે.

આ મહામારીથી લાખોની

સંખ્યામાં લોકો સંક્રમિત થયા છે

અને હજારોની સંખ્યામાં લોકોએ

પોતાના જાન ગુમાવ્યા છે.

કોરોના વાયરસની કોઈ દવા કે

રસી હજી શોધાઈ નથી. આ

ક્ષેત્રના તજજ્ઞો તેના માટે પૂરા પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

પરંતુ ક્યારે શોધાય તે કહી શકાય નહીં. આ

અંધકારમય પરિસ્થિતિમાં આપણા શરીરની

રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં જો કોઈ રીતે વધારો થઈ

શકે તો કોરોના વાઇરસથી આપણે બચી શકીએ

તેમ છીએ તેમ આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતોનું માનવું છે.

આપણા શરીરમાં કુદરતે મૂકેલું

આ રોગપ્રતિકારક તંત્ર (Immune

system) જો સશક્ત હશે તો તે

કોઈ પણ પ્રકારના વાયરસની

સામે લડત આપી તેને ખતમ

કરી શકશે અને આપણું શરીર

સુરક્ષીત રહેશે. કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત ઘણા

બધા લોકો ખુબ સરળતાથી કોઈ વિશેષ સારવાર

વગર સારા થઈ ગયા ના અનેક દાખલાઓ છે.

તદઉપરાંત જે લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે તેઓ

મોટાભાગે મોટી ઉંમરના તેમજ ડાયાબિટીસ,

હૃદયરોગ કે બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગોથી ગ્રસ્ત હતા.

જેમની સમાન્ય રીતે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ

ઓછી થઈ ગયેલી હોય છે.

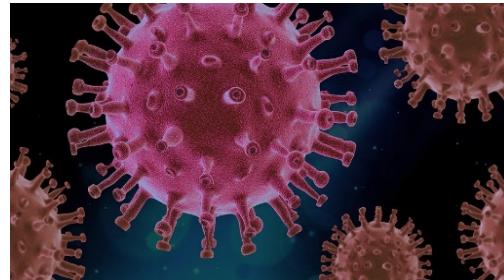
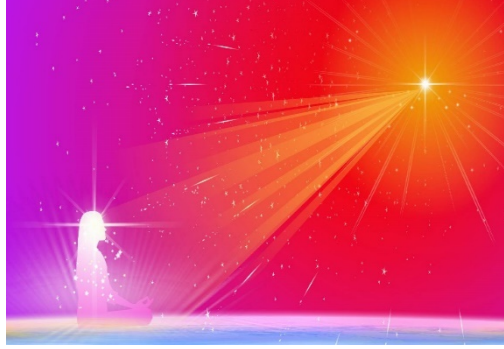
આયુર્વેદ જગતનું સૌથી પ્રાચીન તબીબી

વિજ્ઞાન છે. તે સમયના આયુર્વેદાચાર્યોએ પણ

વ્યાધિક્ષમત્વની વાત કરેલી છે. વ્યાધિક્ષમત્વ

અર્થાત વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની ક્ષમતા. આ

વ્યાધિક્ષમત્વ ને વધારવા માટે તેમજ તેને જાળવી



જેમાં સંયમ-નિયમવાળી જીવન

શૈલી, સંતુલિત આહાર શૈલી,

નિયમિત વ્યાયામ જેવા પરિબળો

વ્યાધિક્ષમત્વ જાળવી રાખવામાં

મદદ રૂપ થાય છે. આ ઉપરાંત

રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો

કરવામાં ધ્યાન-યોગનું તેમજ

સકારાત્મક ચિંતનનું એટલુજ મહત્વ બતાવ્યું છે.

આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિને આપણા

અર્ધજાગૃત મનની અવસ્થા સાથે સીધો સંબંધ છે.

જો આપણું અર્ધજાગૃત મન સશક્ત તેમજ

સકારાત્મક હશે તો આપણું વ્યાધિક્ષમત્વ પણ

સશક્ત હશે. જો આપણું અર્ધજાગૃત મન દૂષિત

તેમજ નકારાત્મક હશે તો આપણું

રોગ પ્રતિકારક તંત્ર પણ નબળું

હશે અને આપણે અનેક પ્રકારના

સંક્રમણ રોગોના ભોગ બનીશું.

એટલે જો આપણે સકારાત્મક

વિચારો અને સકારાત્મક

જીવનશૈલીને અપનાવી યોગાભ્યાસ દ્વારા આપણા

અર્ધ જાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી તેનું સશક્તિકરણ

કરીશું તો આપણું વ્યાધિક્ષમત્વ ખુબજ વધી જશે

અને કોરોના જેવા અનેક વાઇરસને મારી

હટાવવાની ક્ષમતા આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

નીચે પ્રમાણેનો યોગાભ્યાસ દિવસમાં જો ત્રણ ચાર

વખત પાંચ-દશ મિનિટ માટે કરીશું તો જરૂર

આપણે આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો

કરી કોરોના વાઇરસથી પોતાને બચાવી શકીશું.

યોગાભ્યાસ:

એકાંતમાં શરીરને શિથિલ કરી આરામદાયક અવસ્થામાં બેસો અને તમારા શ્વાસની ગતિને ધીમી કરી ઉંડા ઉંડા શ્વાસ લો. તમારું ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો અને અંદર જતાં શ્વાસની ઠંડક અને બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસની ગરમાહટનો તમારી નાસિકની અંદરની દીવાલ પર અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત, સ્થિર અને એકાગ્ર થઈ ગયું છે. મેડિકલ સાયન્સની દ્રષ્ટિએ આ તમારી આલ્ફા અવસ્થા હશે જે તમારા અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરવા જરૂરી છે. ત્યારબાદ ભૂકુટિમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી આત્મિકભાવમાં સ્થિત થવા માટે નીચે પ્રમાણે સ્વસૂચનો સ્વયંને આપો.

“ પાંચ તત્વોના બનેલા આ નાશવંત શરીરથી ભિન્ન હું એક અતિ સૂક્ષ્મ જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ આત્મા છું... હું અજર, અમર, અવિનાશી છું... હું એક શુદ્ધ પવિત્ર આત્મા છું... મારી યારે તરફ પવિત્રતાનો પ્રકાશ ફેલાયેલો છે...” આ સ્વમાનમાં પોતાને સ્થિત કરી સંકલ્પ કરો કે “ હું સર્વ શક્તિમાન પરમાત્માની સંતાન માસ્ટર સર્વ શક્તિમાન છું...” ધીરે ધીરે પોતાના મનને ઈશ્વરની સમીપ લઈ જાઓ અને મનોચિત્રણ સાથે સંકલ્પ કરો કે “ જેમ હું આત્મા જ્યોતિ સ્વરૂપ પ્રકાશ પુંજ છું તે જ પ્રમાણે મારો પારલૌકિક પિતા પરમાત્મા પણ જ્યોતિ સ્વરૂપવિત્ર પ્રકાશનો પુંજ છે... અનંત પ્રકાશમય, દિવ્ય તેજોમય છે... પરમપિતા પરમાત્મામાંથી સર્વ શક્તિઓના પ્રખર કિરણો યારે તરફ ફેલાઈ રહ્યા છે... તેમાંથી કેટલાક કિરણો મુજ આત્મામાં સમાઈ રહ્યા છે... ધીરે ધીરે હું આત્મા સશક્ત થતી જાઉં છું... મારું મન શાંત થઈ રહ્યું છે... ઈશ્વરના આ દિવ્ય સ્વરૂપમાં મારું મન એકાગ્ર થઈ રહ્યું છે...અને હું આત્મા પરમાત્માની

શક્તિઓની છત્રછાયામાં પોતાની સંપૂર્ણ સલામતીનો અનુભવ કરી રહી છું... પરમાત્માની શક્તિઓની ઉર્જાના કિરણો મારા શરીરના રોમ રોમમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યા છે... મારા શરીરનું દરેક અંગ સ્વસ્થ તેમજ સશક્ત છે... તેમજ દરેક પ્રણાલીઓ સુચારુ રૂપે કાર્યરત છે... ખાસ કરીને મારા રોગ પ્રતિકારક તંત્ર (Immune system)નું સશક્તિકરણ થઈ રહ્યું છે... મારું વ્યાધિક્ષમત્વ વધી રહ્યું છે... હવે હું કોઈ પણ પ્રકારના વાઇરસના પ્રભાવથી મુક્ત રહેવાની ક્ષમતા ધરાવું છું...

પરમાત્માના શક્તિ કિરણો મારામાં સમાવતા રહી, વિશ્વના ગોળા પર સ્થિત થઈ હું આ કિરણોને વિશ્વમાં યારે તરફ પ્રવાહિત કરી રહ્યો છું... સંસારની બધી જ આત્માઓ આ શક્તિ કિરણોને પ્રાપ્ત કરી રહી છે અને તેઓનું પણ સશક્તિકરણ થઈ રહ્યું છે... આ હિલિંગ ઉર્જા દ્વારા સમગ્ર સંસાર આ મહામારીથી મુક્ત થઈ રહ્યો છે... દરેક આત્મા પર પરમાત્મા શક્તિની વર્ષા થઈ રહી છે... દરેકનું આધ્યાત્મિક સશક્તિકરણ થઈ રહ્યું છે... દરેક આત્મા આ મહામારી પર વિજય મેળવી રહી છે... ધીરે ધીરે સમગ્ર વિશ્વ આ વાઇરસના પ્રભાવથી મુક્ત થઈ રહ્યું છે... જેટલી ત્વરાથી આ મહામારી આવી તેટલી જ ત્વરાથી તે જઈ રહી છે... અને મારા સહિત બધી જ આત્માઓને, પરમાત્મા શક્તિની છત્રછાયામાં, સલામતીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે... ”

----- ૐ શાંતિ -----

