



कोरोनाभाइरस प्रकोपले गर्दा भोगि रहेको कठिन समयमा मन स्थिर राख्न र चिन्ता कम गर्न स्वयंसूचना ।

यो कागज पत्र स्पिरिचुअल साइन्स रिसर्च फाउन्डेसन द्वारा तयार गरिएको हो । यो स्वाभाव दोष निर्मूलन प्रक्रियामा आधारित छ । यो परम पूज्य डा. आठवले ज्यूले तनाव मुक्त जीवन र छिटो आध्यात्मिक विकासको लागि जग बनाउने उद्देश्यले विकसित गर्नु भएको हो ।

प्रिय पाठकहरू,

हामीले केही सामान्य परिस्थितिहरू अनुसार स्वयंसूचनाहरू (autosuggestions) तयार गरेका छौं, जुन कोरोनाभाइरस प्रकोप बीच संसार भरि मानिसहरूमा तनाव निर्माण भइरहेको छ । केही स्थितिहरूमा, हामीले वैकल्पिक स्वयंसूचना प्रदान गरेका छौं ।
- तपाईंलाई सबैभन्दा धेरै सहयोग गर्ने छनौट गर्नुहोस् ।

१. परिस्थिति : म कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित हुन्छ भन्ने सोचले डराउँछु।



स्वयंसूचना : जब म कोरोनाभाइरसद्वारा संक्रमित हुने छु भनेर चिन्तित हुन्छु, म स्वयंलाई विश्वस्त गराउँछु कि मैले सबै आवश्यक सावधानीहरू र आध्यात्मिक उपायहरू गरिरहेको छु । यसकारण बाँकी म सबै भगवानको हातमा छोडिदिन्छु ।

वैकल्पिक स्वयंसूचना : जब म यो सोचेर चिन्ता गर्छु कि के म कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित हुनेछु, तब म आफैलाई सम्झाउनेछु कि मैले सबै आवश्यक सावधानी अपनाइरहेको छु, त्यसैले म वर्तमान क्षणमा रहनको लागि प्रार्थना गर्छु र भगवानको नामजप गर्न केन्द्रित हुन्छु जसले मलाई आध्यात्मिक सुरक्षा दिन्छ ।

टिप्पणी १ : SSRF को सलाह छ कि कोरोनाभाइरसबाट आध्यात्मिक सुरक्षात्मक उपायको रूपमा भगवानको नामजप गर्नुहोस्, नुन पानीको आध्यात्मिक उपाय गर्नुहोस् र दिनहुँ एसएसअरएफको धूप जलाउनुहोस् ।



२. परिस्थिति : मलाई डर लाग्छ कि म मर्नेछु किन कि म कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित छु ।



स्वयंसूचना : जब म सोच्छु कि म मर्नेछु किनकि म कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित छु, म सचेत हुनेछु कि म मेरो नियन्त्रणमा भएको सबै प्रयासहरू गरिरहेकोछु - मेरो छमताले सक्ने उत्तम चिकित्सा सहायता, स्वास्थ्य उपायहरू र बाँकी मरो भाग्य अनुसार हुनेछ । आध्यात्मिक अभ्यास अतिरिक्त संरक्षण हो । त्यसैले, म सकारात्मक रहनेछु र स्वास्थ्यको ख्याल राख्न जारी राख्नेछु .

[कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित ८१% मानिसहरू COVID-19 को हल्का स्तर (mild case) स्वरूप प्रभावित रहेको पाइएको छ, यो The Chinese Center for Disease Control and Prevention बाट १८ फेब्रुअरी २०२० मा प्रकाशित एक अध्ययनमा देखाएको छ । करीव १३.८% गम्भीर बिरामी भएको सूचित गर्दछ, जसको अर्थ उनीहरूमा सास लिन गाह्रो, वा अक्सिजनको आवश्यक हुन्छ, र करीव ४.७% अति गम्भिर हुन्छन्, जसको अर्थ श्वास लिन असफल हुन्छन्, धेरै अङ्गहरूले काम गर्दैनन् वा सेप्टिक आघात (septic shock) सामना गर्दछन्]

वैकल्पिक स्वयंसूचना : जब मलाई डर लाग्छ कि अब म मर्छु किन कि म कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित छु, म आफैँलाई याद गराउँछु कि म मेरो नियन्त्रणमा भएको सबै मेडिकल र आध्यात्मिक दुवै प्रयासहरू गर्दैछु । म यो रोगको सामना गर्नको लागि बल प्रधान गरिदिनु हुन भगवानसँग प्रार्थना गर्छु र म सकारात्मक रहनेछु अनि विश्वास राख्छु कि उहाँले जे गर्नु हुन्छ मरो लागि सबै भन्दा राम्रो गर्नु हुन्छ ।



कोरोनाभाइरस प्रकोपले गर्दा भोगि रहेको कठिन समयमा मन स्थिर राख्न र चिन्ता कम गर्न स्वयंसूचना ।

३. परिस्थिति : म चिन्तित छु कि मैले किन्न चाहेको खाना र आपूर्तिहरू कोरोनाभाइरसको प्रकोपको कारण सुपरमार्केटमा अनुपलब्ध हुन सक्छ ।



स्वयंसूचना : जब म कोरोनाभाइरस प्रकोपको कारण सुपरमार्केटमा खाना र आपूर्तिहरू अनुपलब्ध हुन सक्छ भनेर चिन्ता गर्दछु, म एहसास गर्दछु कि केही हप्तासम्म पुग्ने गरि खाना र आवश्यक औषधिहरू भण्डार गर्नु बुद्धिमानी हो । त्यसैले, म तुरुन्त सूची तयार गर्नेछु र किन्न जान्छु ।

वैकल्पिक स्वयंसूचना : जब मलाई चिन्ता हुन्छ कि कोरोनाभाइरस प्रकोपको कारण सुपरमार्केटमा खाना र आपूर्ति अनुपलब्ध हुन सक्छ, तब मलाई एहसास हुन्छ कि सुपरमार्केट वा अनलाईन मार्फत अग्रिम खाद्य भण्डारको योजना बनाएर यसलाई सजीलै पर गर्न सकिन्छ । त्यसैले, म तुरुन्त सूची तयार गर्नेछु र आपूर्ति किन्नको लागि व्यवस्था गर्ने छु ।

४. परिस्थिति : म चिन्तित छु किनकि कोरोनाभाइरस प्रकोपको कारण शेयर बजारमा गिराबट आएको छ र लगानी गरेको सबै पैसा गुमाउँदैछु ।



स्वयंसूचना : जब म कोरोनाभाइरस प्रकोपको कारण शेयर बजारमा लगानी गरेको पैसा गुमाउन सुरु गर्छु, म यो महसुस गर्छु कि सबैजनाले अहिले यहि स्थिति झेलिरहेका छन् । जब उपचार फेला पर्छ, जुन पक्कै पनि हुन्छ अनि यो पनि बिल्नेछ । त्यसैले म धैर्य र शान्त रहनेछु ।

वैकल्पिक स्वयंसूचना : जब म कोरोनाभाइरस प्रकोपको कारण शेयर बजारमा लगानी गरेको पैसा गुमाउन सुरु गर्छु, म महसुस गर्छु कि पैसा फेरि कमाउन सक्छु, यो महत्वपूर्ण छ कि म जीवित र स्वास्थ्य छु, त्यसैले भगवानले मलाई के दिनु भएको छ त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्छु ।



कोरोनाभाइरस प्रकोपले गर्दा भोगि रहेको कठिन समयमा मन स्थिर राख्न र चिन्ता कम गर्न स्वयंसूचना ।

५. परिस्थिति : म चिन्तित छु कि म मेरो परिवारलाई देख्न असमर्थ छु किन भने तिनीहरु कोरोनाभाइरसको प्रकोपको कारण यात्रा गर्न असमर्थ छन् ।



स्वयंसूचना : जब म चिन्ता गर्दछु कि म आफ्नो परिवारलाई देख्न असमर्थ छु किनकि उनीहरु यात्रा गर्न असमर्थ छन्, म सचेत हुनेछु कि प्रत्येकको सुरक्षाको लागि प्रकोपको अवधिमा यात्रामा रोक लगाउन ठिक छ । यो अस्थायी चरण हो । त्यसैले म सकारात्मक रहनेछु र मेरो परिवार र आफूलाई कोरोनाभाइरसबाट जोगाउन सुरक्षा उपायहरुमा केन्द्रित हुनेछु ।