

ભયથી વધુ ખતરનાક દુનિયામાં કોઈ વાયરસ નથી

વાયરસથી બચવું હજુ સરળ છે પરંતુ વાયરસના ભયથી બચવું બહુ જ અઘરું છે. ઓશો આ બાબતે સ્પષ્ટ કહે છે - "વાયરસથી જેટલા મરશે એના કરતાં એના ભયથી વધુ લોકો મરશે, કેમકે ભયથી વધુ ખતરનાક દુનિયામાં કોઈ વાયરસ નથી. આ ભયને સમજો, નહિતર મૃત્યુની પહેલા જ આપણે લોકો જીવતી લાશ બની જઈશું." અત્યારે જે ભયાનક માહોલ આપણે જોઈ રહ્યા છીએ તેનો વાયરસ સાથે કોઈ સીધો સંબંધ નથી. આ એક સામૂહિક ગાંડપણ છે. જે દરેક થોડા થોડા વર્ષે ઉભું થાય છે. આ ગાંડપણ માણસને માનસિક રોગી બનાવે છે અથવા એ આપઘાત કરવા પ્રેરે છે. વાયરસ જેવી ઘટનાઓ હજારો વર્ષોથી થતી જ આવી છે, આગળ પણ થયા કરશે. હવે યુદ્ધની પરિભાષા બદલાઈ ગઈ છે. હવેના યુદ્ધો જૈવિક યુદ્ધો હશે. છતાં એક વાત સ્પષ્ટ સમજી રાખો કે દરેક મુશ્કેલી મૂર્ખ માટે ભય છે અને જ્ઞાની માટે એક સુંદર તક છે. આ સ્થિતિ સંકટ જેવી લાગતી હોય અને તમે ઘરમાં બંધ હોવ તો કંઈક નવું સર્જન કરો. છેલ્લા એક મહિનામાં જે હું કરી શક્યો છું, એ એક વર્ષમાં પણ નથી કરી શક્યો. કોરોનાને ભૂલો, કંઈક નવું સર્જન કરીને બતાવો.

ભય અને ભીડનું એક મનોવિજ્ઞાન છે. જે બધા સમજી નથી શકતા. આ એક સામૂહિક ગાંડપણ છે, જે સોશિયલ મીડિયા દ્વારા ભીડને વેંચવામાં આવે છે. એના લીધે તમારી વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા લૂંટાઈ શકે છે. એવી કોઈ પણ વસ્તુ ન જુઓ, ન વાંચો જે તમારામાં ભય ઉભો કરે. કોરોનાની મહામારીથી સજાગ પૂરા રહો, ડરો જરા પણ નહિ. કોરોનાની વારંવાર વાતો કરવાનું બંધ કરો. કેમકે આ વાતો તમારા શરીરમાં રાસાયણિક બદલાવ લાવે છે. આ રાસાયણિક બદલાવ એટલું ઝેરીલુ હોય છે કે તમારી જાન પણ જઈ શકે છે. મહામારી સિવાય પણ ઘણું દુનિયામાં ઘટી રહ્યું છે - એ તરફ ધ્યાન આપો ને !

ધ્યાન-પ્રાણાયામની સાધનાથી સાધકની ચારેય બાજુ એક પ્રોટેક્ટિવ ઓરા નિર્મિત થાય છે. જેના કારણે બહારની કોઈ પણ નેગેટિવ ઉર્જા ભીતર પ્રવેશ કરી શક્તિ નથી. હાલમાં પૂરી દુનિયાની ઉર્જા નેગેટિવ બની ચૂકી છે. આવામાં કોઈ પણ ગમે ત્યારે આ 'બ્લેક હોલમાં' ગબડી શકે છે. ધ્યાન અને પ્રાણાયામની શક્તિ તમને આમાંથી બચાવી શકે છે.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી
પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન: રાજકોટ