

विविध विषाणु संक्रमण और आध्यात्मिक समाधान

—हरिशंकर द्विवेदी 'अज्ञान'

'व्यक्ति दर व्यक्ति' में किसी विषाणु का संक्रमण होना कोई नई बात नहीं है। सैकड़ों / हजारों वर्ष पहले जब आधुनिक चिकित्सा पद्धति विकसित नहीं थी तो लोग विवश होकर 'धर्म/अध्यात्म' की शरण में जाते थे या मृत्यु को कुसमय/समयानुकूल अंगीकार करने के लिए हर स्थिति में विवश हो जाते थे। मानव या जीव - जन्तुओं को आपसी विषाणु संक्रमण से बचने के लिए हमारे वैज्ञानिक/ विशिष्ट चिकित्सक आदि आज तक वह समाधान नहीं ढूढ़ / खोज पाये जो विषाणु संक्रमण से मानव के जीवन की रक्षा कर सके। - यह सब विषय से सम्बन्धित विज्ञानों के लिए हर तरह से विचारणीय है।

वर्तमान के अतिभयावह संक्रमण (Covid- 19) कोरोना वायरस की तरह एक भयावह विषाणु संक्रमण लगभग सौ वर्ष पूर्व एक महामारी (Spanish, 1918-19) के रूप में व्यापक समाज को ध्वस्त/समाप्त करने का प्रयास किया था। उस महामारी में भी व्यापक स्तर पर जनहानि हुई थी। उसी क्रम में तमाम संक्रामक महाव्याधियों ने राष्ट्रीय और विश्वस्तरीय स्तर पर अतिव्यापक समाज को जनहानि के रूप में प्रभावित करने का प्रयास किया है। उन संक्रामक महाव्याधियों में - 'प्लेग, विविध क्षयरोग, विविध संक्रमक ज्वर और एड्स' आदि को लिया जा सकता है। लेकिन सबसे बड़ा प्रश्न यह उठता है कि इन महामारी से अति व्यापक समाज के कुछ लोग मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं और कुछ लोग उस विषम परिस्थिति में भी बच जाते हैं और सामान्यक्रम में अपना पूरा जीवन जीते हैं। - यह सब भी अतिविशिष्ट विज्ञानों के लिए विचारणीय है।

जहां तक विज्ञान का प्रश्न है वह तो अभी भी जीवन (मानव या अन्य जीव - जन्तु) के अर्द्ध वृत्त पर किंकर्तव्यविमूढ़ सा खड़ा है। उसने अपने लम्बे शोधपरक् अन्तराल में 'द्रव्य से विविध ऊर्जा' तक की यात्रा की है। उसे अभी भी 'विविध ऊर्जा से पूर्व द्रव्य' तक की यात्रा करना अवशेष है। लेकिन यह जटिल कार्य उसके लिए

अब असम्भव सा हो गया है। क्योंकि वह अपने शोधपरक अर्द्धवृत्तीय यात्रा में सामाजिक विध्वंस का वह अस्त्र – शस्त्र (एटम बम, हाइड्रोजन बम और विविध जैविक बम आदि) बना लिया है जो उसके आगे की यात्रा का किसी न किसी रूप में अवरोधक बन सकता है। इसी वैज्ञानिक शोधात्मक क्रम में चिकित्सा विज्ञान ने अथक प्रयास करके मानव को रोगमुक्त करने का जो प्रयास किया है वह सब निराशा जनक नहीं है। लेकिन उसके (चिकित्सा से सम्बन्धित वैज्ञानिक) विविध प्रयासों को यह तथाकथित संक्रामक महामारी क्यों ध्वस्त कर देती हैं। – यह विविध चिन्ता के साथ विज्ञानों के लिए नये सिरे से विचारणीय है।

यह सच है कि जब किसी शोधात्मक क्रम या खोज/शोध में अर्थ (धनादि) प्रमुख हो जाता है तो वह हर स्थिति में मानव सापेक्ष हितकर हो यह आवश्यक नहीं है। लगभग यही स्थिति चिकित्सा सम्बन्धी खोज/शोध में भी हुआ है। विविध आर्थिक कारणों से 'ऐलोपैथिक, आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक और हकीमी' आदि चिकित्सा प्रणाली एक दूसरे से दूर होती चली गयीं। यदि यह सब चिकित्सा प्रणाली एक जुट होकर मानव या जीव – जन्तु आदि की व्याधियों को निष्क्रीय करने के प्रयास में कार्य करती तो निश्चित रूप से आधिकाधिक मानव कल्याण हो पाता। – इन बिन्दुओं पर भी विज्ञानों को सोचना चाहिए।

किसी भी महामारी को नियंत्रित करने या रोकने के लिए सबसे पहले हमें इस बिन्दु पर विचार करना होगा कि इसका आरम्भिक स्रोत क्या है। इस विषाणु संक्रमण का कहां से आरम्भ हुआ है। इस बिन्दु पर निम्न सम्भावनाएं प्रस्तुत हैं –

1. सम्भवतः उन जीव –जन्तुओं से विषाणु संक्रमण आरम्भ होता है जिस पर हम सामान्यतः विचार ही नहीं करते हैं।
2. जहां से विषाणु संक्रमण आरम्भ होता है उसे सबसे पहले निष्क्रीय करने का प्रयास करना चाहिए।
3. यदि आरम्भिक विषाणु संक्रमण मानव से आरम्भ हुआ है तो उसे वहीं से रोकने का प्रयास करना होगा।

उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए हम निम्न सम्भावनाओं का प्रतिकार नहीं कर सकते हैं –

1. किसी भी महामारी में केवल भौतिकता ही नहीं होती है। उसमें बहुत से अदृश्य तत्व भी लुके छिपे होते हैं।
2. एक बृहद् समाज या जनसंख्या में एक अदद निश्चित व्यक्ति ही क्यों प्रभावित होता है। अधिकांश व्यक्तियों में से कुछ विशेष व्यक्ति ही विषाणु संक्रमित होकर क्यों मरते हैं।
3. एक चिकित्सक दर्जनों व्याधियुक्त व्यक्तियों की चिकित्सा पूर्ण मनोभाव से करता है लेकिन उसमें से कुछ व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त होते हैं और कुछ बचकर सामान्य जीवन जीने लगते हैं।
4. यदि 'जन्म, मृत्यु और जन्म' के सापेक्ष में किसी संक्रामक महामारी का मूल्यांकन किया जाय तो सबसे पहले यह आवश्यक है कि व्याधियुक्त व्यक्ति को व्याधिमुक्त बनाने के लिए 'भौतिक और आध्यात्मिक' – दोनों उपायों को अपनाना होगा।
5. महामारी हो या कोई प्राणघातक व्याधि/महाव्यधि – सबके चिकित्सा सम्बन्धी समाधान में 'भौतिकता और आध्यात्मिकता' का समावेश आवश्यक है।

उपरोक्त पांचों बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए – वर्तमान में राष्ट्रीय/ विश्व स्तर पर व्याप्त महामारी कोरोना (Covid -19) से स्थाई मुक्ति के लिए 'भौतिक और आध्यात्मिक' उपाय और समाधान निम्न हो सकता है –

1. भौतिक समाधान – इस समाधान में व्याधियुक्त व्यक्ति को भौतिक चिकित्सा के साथ – साथ निम्न सावधानी को स्वतः अपनाना चाहिए—
 - 1.1. अपने को अन्य व्यक्ति से कम से कम 3–4 फीट की दूरी रखनी चाहिए। यदि स्थानाभाव के कारण यह दूरी रखना सम्भव नहीं है तो विषाणु संक्रमित व्यक्ति को अन्य व्यक्ति से बात करते समय आमने – सामने मुंह नहीं रखना चाहिए। उसे चाहिए कि वह बात करते समय अपने मुंह को कम से कम '30 डिग्री से 60 डिग्री' तक घुमा ले। यदि विषाणु संक्रमणयुक्त व्यक्ति बात करते समय ऐसा नहीं करता है तो वह दूसरे को संक्रमित करते हुए अपने संक्रमण को और प्रभावी बना सकता है।
 - 1.2. कोरोना महामारी सम्बन्धी व्याधियुक्त के सगे सम्बन्धियों आदि को भी पूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए। यदि सम्भव हो तो उसे दिन में दो बार स्नान – ध्यान करना चाहिए।

1.3. हर देश के व्यवस्थापकों की व्यवस्था को मानने का प्रयास हर व्यक्ति को करना चाहिए।

1.4. महामारी (कोरोना) से जो संक्रमित हैं या नहीं है – दोनों को आपसी दूरी बनाए रखना आवश्यक है।

1.5. हर विषाणु संक्रमित या असंक्रमित व्यक्तियों को वहीं सात्विक भोजन करने का प्रयास करना चाहिए जो उसके अन्तः शक्ति को प्रबल करे।

2. धार्मिक/आध्यात्मिक समाधान – किसी भी महामारी का अन्तिम समाधान और जनमानस में फैलने से रोकथाम 'धर्म/अध्यात्म' के अन्तर्गत विविध क्रम में सम्भव है। क्योंकि हर व्यक्ति के 'नाक, कान और आंख' आदि के मध्य जो 'त्रिकुटी'(त्रिभुज) है, वह हर छोटे/बड़े विषाणु संक्रमण में किसी न किसी रूप में अवश्य प्रभावित होता है। मानव मस्तिष्क के अन्तः का यही 'त्रिकुटी' भौतिकता और आध्यात्मिकता – दोनों को किसी न किसी रूप में विविध 'विषाणु संक्रमण' में प्रभावित करता है। 'धार्मिक/आध्यात्मिक' समाधान के अन्तर्गत इन सबका (धार्मिक/आध्यात्मिक गुणों से सम्बन्धित द्रव्यादि और उपक्रम आदि) उपयोग/ प्रयोग व्यक्ति द्वारा निम्न क्रम में किया जा सकता है –

2.1 महामारी से प्रभावित व्यक्ति के सगे सम्बन्धी जिनसे व्याधियुक्त का सीधा सम्बन्ध (पति/पत्नी, माता/पिता या पुत्र/पुत्री आदि) है उसे चाहिए कि वह – 'इन्द्रवारुणी (इन्द्रायण) का सूखा फल(3 किलोग्राम), कमलगट्टा (2 किलोग्राम) और काली मिर्च (1 किलोग्राम) को एक में मिलाकर एक मिश्रण बना ले। इस मिश्रण का लगभग बराबर – बराबर 60 भाग बना ले। सुबह सूर्योदय के समय और शाम को सूर्यास्त के समय एक – एक भाग को कपूर या आम की लकड़ी से जला दे और उसके धुंए को हर कमरे में दिखा दे। भुक्तभोगी के कमरे में भी वह धुंआ दिखाना आवश्यक है। एक सप्ताह की एकत्रित राख को वह घर के कच्चे स्थान की भूमि में गाड़ दे। यदि घर में कच्चा स्थान नहीं है तो किसी गमले/जलाशय आदि में नियमित रूप से डाल दिया करे। इस क्रम में उसके घर और आसपास का हर संक्रमण नष्ट हो सकता है।

उपरोक्त कार्य के अतिरिक्त उसे (व्याधियुक्त के घर के लोग) निम्न मन्त्रों का नियमित रूप से प्रतिदिन स्नान / ध्यानादि के उपरान्त निम्नक्रम में दीपक जलाकर जप करना चाहिए –

1. ॐ सूर्याय नमः। (1 माला प्रतिदिन)।
 2. ॐ गणेशाय नमः। (1 माला प्रतिदिन)।
 3. ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे। (नवार्ण मन्त्र, 11 माला प्रतिदिन)।
 4. ॐ भूर्भुवः स्वः हौं ॐ जूं सः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ जूं सः हौं भूर्भुवः स्वरोम्। (मृत संजीवनी, 11 माला प्रतिदिन)।
 5. ॐ नमः शिवाय । (12 माला प्रतिदिन)।
- (विशेष – अन्य धर्म सम्प्रदाय के लोग दीपक जलाकर अपने – अपने धर्मों के अनुसार ईश्वर/खुदा/गॉड आदि की नियमित इबादत कर सकते हैं।)

2.2. किसी भी भयानक से मयानक महामारी के व्यापक विषाणु संक्रमण से बचने के लिए हर परिवार को 'अन्तः बाह्य' दृष्टि से इतना सशक्त बनना चाहिए जिससे वह तथाकथित विषाणु संक्रमण उसे किसी भी स्थिति में प्रभावित न कर सके। इस सार्वभौमिक सशक्तता के लिए उसे नियमित रूप से निम्न धार्मिक/आध्यात्मिक प्रक्रियाओं का अभ्यास और जप – ध्यान आदि करना चाहिए –

2.2.1.योग – समर्थ व्यक्तियों को चाहिए कि वह निम्न यौगिक क्रियाओं का प्रतिदिन अभ्यास करें –

2.2.1.1. शवासन – (विक्षाभासन) – योग साधक को चाहिए कि वह शरीर के सब अंगों को ढीला करके शव के समान लेट जाय। सब आसनों पश्चात् थकान दूर करने और चित्त को विश्राम देने के लिए उसे यह आसन अवश्य करना चाहिए।



चित्र – 1 (शवासन)

(विशेष –1 पेट के स्नायु, कमर, मेरुदण्ड और वीर्यवाही नसों का पुष्ट होना।

विशेष – 2. उपरोक्त आसनों को कम से कम 5 – 7 मिनट तक साधक को करना चाहिए।

विशेष – 3 योग साधक को चाहिए कि वह प्रत्येक आसन के पूर्व और उपरान्त 'शवासन' अवश्य करे।

विशेष – 4. यदि साधक आसनों के अभ्यासक्रम में 'ॐ, नमः शिवाय' आदि मन्त्रों का जप करता है तो उसका ध्यान और अच्छा लग सकता है।)

2.21.2. नमस्कार आसन – योग साधक को चाहिए कि वह सीधे खड़े



चित्रा – 2 (नमस्कार आसन)

होकर पांव, हिप, पीठ, गला और सिर समसूत्र में रखकर दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार करे।

(विशेष – इस आसन से साधक सामान्य होने के क्रम में स्वतः आने लगता है।)

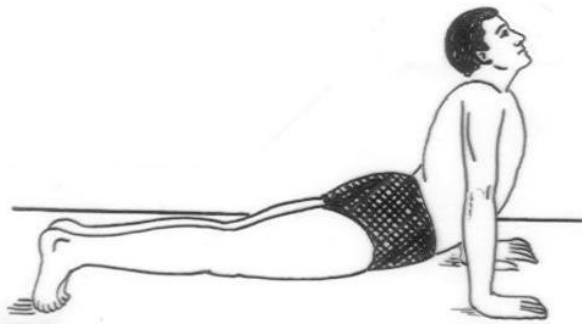
2.2.1.3.. गरुडासन – साधक को चाहिए कि वह सीधे खड़े होकर एक पैर को दूसरे पैर से लपेटे, तत्पश्चात् दोनों हाथों को भी उसी प्रकार लपेटकर हथेली में हथेली मिलाकर दोनों हाथों को नाक के पास ले जाय।



चित्र – 3 (गरुडासन)

(विशेष – पैरों के स्नायु की शुद्धि, अण्डकोष की वृद्धि रोकना, घुटने और कोहनियों आदि के दर्द का नाश करना।)

2.2.1.4. सर्पासन – योग साधक को चाहिए कि वह फणी सर्प के समान इस आसन में सिर जितना पीछे जाय, ले जाय और छाती जितनी आगे बढ़ सके बढ़ाये। उसे चाहिए कि वह हाथ और पांव ही भूमि को स्पर्श करे, शेष शरीर भूमि से कुछ अन्तर रखे।



चित्रा – 4 (सर्पासन)

(विशेष – इस आसन से छाती और पेट सम्बन्धी विकार धीरे – धीरे नष्ट होते हैं।)

2.2.1.5. सिद्धासन – योग साधक को चाहिए कि वह बायें पैर की एड़ी को सीवनी (गुदा) और उपस्थेन्द्रिय के बीच में इस प्रकार दृढ़ता

से लगावे कि उसका तला दायें पैर की जंघा को स्पर्श करे। इसी प्रकार दाहिने पैर की एड़ी को उपस्थेन्द्रिय की जड़ के ऊपर भाग में इस प्रकार वह दृढ़ लगावे कि उसका तला बायें पैर की जंघा को स्पर्श करे।



(सिद्धासन) , चित्र -5

इसके पश्चात् उसे चाहिए कि वह बायें पैर के अंगूठे और तर्जनी की दायीं जंघा और तर्जनी को बायीं जंघा और पिण्डली के बीच में ले ले।

इसी प्रकार दायें पैर के अंगूठे और तर्जनी को बायीं जंघा और पिण्डली के बीच में वह ले ले। इस क्रम में सारे शरीर का भार एड़ी और सीवनी के बीच की ही नस पर तुला रहना चाहिए।

(विशेष – यह आसन वीर्य रक्षा के लिए अति उपयोगी है।)

2.2.1.6. समासन – सिद्धासन से इसमें केवल इतना भेद है कि इसमें पहले उपस्थेन्द्रिय की जड़ के ऊपर के भाग में बायें पैर की एड़ी को फिर उसके ऊपर दायें पैर की एड़ी को सिद्धासन की विधि से रखते हैं। इससे कमर सीधी तनी रहती है।



चित्रा – 6 (समासन)

(विशेष – इस आसन के अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होता है। इससे वीर्य रक्षा भी होती है।)

2.2.1.7. पद्मासन – चौकड़ी लगाने में दाहिने पैर को बायें रान की मूल में और बायें पैर को दाहिने रान की मूल में जमाकर रखने से पद्मासन बनता है।



चित्रा – 7 (पद्मासन)

(विशेष – इस आसन से शरीर नीरोग होता है। प्राणायाम की क्रियाओं में इससे सहायता मिलती है।)

2.2.1.8. सिंहासन – योग साधक को चाहिए कि वह दोनों पैरों को नितम्बों के नीचे इस प्रकार जमावे कि बायां पैर दायें नितम्ब के नीचे और दायां पैर बायें नितम्ब के नीचे आ जाय, फिर दोनों हाथों को पेट की ओर अंगुलियां करके जंघा पर जमावे। पेट को अन्दर खींचते हुए, छाती को बाहर निकालते हुए, मुंह को खोलकर जिह्वा को बलपूर्वक बाहर की ओर निकालकर ठोढ़ी पर जमा दे।



चित्रा – 8 (सिंहासन)

(विशेष – बाहु और पैरों का मजबूत होना / गर्दन का नीरोग होना / कटि और सीवनी आदि की शुद्धि। / हकलाना बंद होना।)

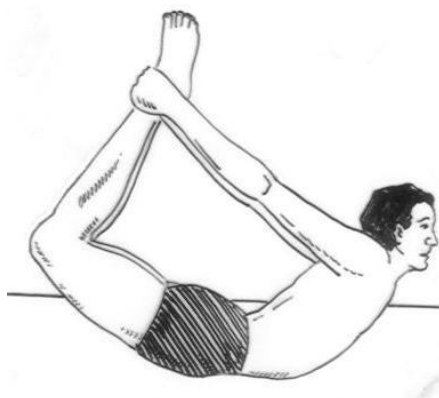
2.2.1.9. पार्वती आसन – योग साधक को चाहिए कि वह दोनों पैरों के तलुये इस प्रकार मिलावे कि अंगुलियों से अंगुलियां और तलुए से तलुआ मिल जाय, और मिले हुए भागों को इस प्रकार घुमावे कि अंगुलियां नितम्बों के नीचे आ जाय और एड़ियां अण्डकोष के नीचे मिलकर सामने दिखाई देने लगे।

(विशेष – घुटने, पैरों की अंगुलियों, मणिबन्धों, अण्डकोष और सीवनी के सब रोगों का नाश होना, वीर्यवाही नसों का पवित्र होना। ब्रह्मचारिणी स्त्रियों के लिए भी यह आसन लाभदायक है।)



चित्रा – 9 (पार्वती आसन)

2.2.1.10. धनुरासन – योग साधक को चाहिए कि वह पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ की ओर करके दोनों पैरों को पकड़ लेवे और शरीर को वक्र – भाव से रखे। कहीं – कहीं इस आसन को वज्रासन की भांति एड़ियों पर बैठकर पीछे की ओर झुककर करना बतलाया गया है।



चित्रा – 10(धनुरासन)

(विशेष – कोष्ठ बद्धादि उदर विकारों का दूर होना, भूख तथा जठराग्नि प्रदीप्त होना।)

2.2.1.11. चक्रासन – योग साधक को चाहिए कि वह चित्त लेटकर हाथों और पैरों के पंजे भूमि पर लगाकर कमर का भाग ऊपर उठावे।

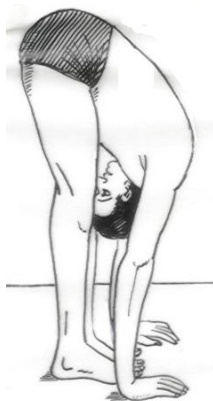
हाथ पैरों के पंजे जितने निकट आ सके वह उतने लाने का प्रयास करे। यह आसन खड़ा होकर पीछे से हाथों को जमीन पर रखने से भी होता है।



चित्रा - 42 (चक्रासन)

(विशेष - कमर और पेट के स्थान को इससे अधिक लाभ पहुंचता है, पृष्ठवंश सदा आगे की ओर झुकता है, उसका दोष इस आसन द्वारा विशुद्ध झुकाव होने से दूर हो जाता है।)

2.2.1.12. पादहस्तासन - योग साधक को चाहिए कि वह सीधे खड़े होकर धीरे - धीरे आगे की ओर झुककर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़े, उड्डीयान और मूलबन्ध के साथ बिना घुटने तथा पांव झुकाये घुटने पर सिर को लगा दे।



चित्रा - 12 (पादहस्तासन)

(विशेष - तिल्ली, यकृत, कोष्ठबद्धता आदि का दूर होना।)

उपरोक्त आसनों में से 'शवासन, नमस्कार आसन और पादहस्तासन' प्रत्येक साधक को दैनिक क्रम में दैनिक पूजा से पूर्व नियमित रूप से करना चाहिए। इसके अतिरिक्त अन्य आसनों में से वह कोई भी आसन अपनी योग्यता, आवश्यकता या इच्छानुसार, अभ्यास के क्रम में कर सकता है।

2.2.2 तान्त्रिक औषधि (मिश्रण) – तान्त्रिक औषधि का अनुपातिक क्रम निम्न होगा –

‘इन्द्रवारुणी (इन्द्रायण) का सूखा फल(6 किलोग्राम), कमलगट्टा (4 किलोग्राम) और कीली मिर्च (2 किलोग्राम) को एक में मिलाकर एक मिश्रण बना ले। इस मिश्रण का लगभग बराबर –बराबर 90 भाग बना ले। सुबह सूर्योदय के समय और शाम को सूर्यास्त के समय एक – एक भाग को कपूर या आम की लकड़ी से जला दे और उसके धुँए को हर कमरे में दिखा दे।

2.2.3. विषाणु संक्रमण निरोधी मन्त्र – कोई भी व्यक्ति, यदि अपने अन्तः बाह्य में आध्यात्मिक ऊर्जा को यथासम्भव समावेशित करने का प्रयास कर ले तो बड़ा से बड़ा संक्रमण उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकता है । यदि उसे थोड़ा बहुत विषाणु संक्रमण किन्हीं कारणों से प्रभावित भी कर देता है तो उसका निवारण भौतिक चिकित्सा में शत प्रतिशत तक सफल हो सकता है। इन प्रभावी मन्त्रों का जप – ध्यान व्यक्ति निम्न क्रम में कर सकता है –

2.2.3.1. ॐ सूर्याय नमः। (एक माला प्रतिदिन)।

2.2.3.2. ॐ गणेशाय नमः।(एक माला प्रतिदिन)।

2.2.3.3. गोविन्दाय नमः। (एक माला प्रतिदिन)। या,

2.2.3.4. क्लीं हृषीकेशाय नमः। (एक माला प्रतिदिन)।

2.2.3.5. ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । (एक माला प्रतिदिन)।

2.2.3.6. ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे।(नवार्ण मन्त्र, 11 माला प्रतिदिन)। या,

2.2.3.7. ऐं श्रीं ह्रीं क्लीं कालिके ऐं श्रीं ह्रीं क्लीं।(भग0 श्मशान काली,11 माला प्रतिदिन)।या,

2.2.3.8. ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं कालिके क्लीं श्रीं ह्रीं ऐं। (भग0 श्मशान काली,11 माला प्रतिदिन)। या,

2.2.3.9. त्रीं त्रीं त्रीं हूं हूं स्त्रीं स्त्रीं कामाख्ये प्रसीद स्त्रीं स्त्रीं हूं हूं त्रीं त्रीं त्रीं स्वाहा।(भग0 कामाख्या,11 माला प्रतिदिन)। या,

2.2.3.10. ॐ ह्रीं त्रीं हूं फट्। (भग0 तारा,36 माला प्रतिदिन)। या,

2.2.3.11. ॐ ह्लीं बगलामुखि सर्व दुष्टानां वाचं मुखं स्तम्भय जिह्वा कीलय कीलय बुद्धिं नाशय ह्लीं ॐ स्वाहा । (भग0 बगलामुखि, 11 माला प्रतिदिन)। या,

- 2.2.3.12. ॐ ह्रौं जूं सः। (भग0 लघु मृत्युंजय,36 माला प्रतिदिन) । या,
 2.2.3.13. ॐ ह्रौं ॐ जूं सः भूर्भुवः स्वः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं
 पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् भूर्भुवः स्वरोम् जूं
 सः ह्रौं ॐ । (महामृत्युंजय, 11 माला प्रतिदिन) ।
 2.2.3.14. ॐ भूर्भुवः स्वः ह्रौं ॐ जूं सः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं
 पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ जूं सः ह्रौं भूर्भुवः
 स्वरोम् । (मृत संजीवनी, 11 माला प्रतिदिन) ।
 2.2.3.15. ॐ नमः शिवाय । (12 माला प्रतिदिन) ।

उपरोक्त मन्त्रों का दैनिक जप और ध्यानादि करने से व्यक्ति या साधक लगभग तीन माह के उपरान्त किसी भी भयानक से भयानक विषाणु संक्रमण से संक्रमित होने से बच सकता है। लेकिन वर्तमान परिस्थिति में इन मन्त्रों का अनवरत् जप आवश्यक है क्योंकि कोरोना वायरस का संक्रमण निरंतर बढ़ता जा रहा है। जब मन्त्रों के जप की संख्या '125000' से ज्यादा हो जाय तो उसे हवन आदि की भी प्रक्रिया पूर्ण कर लेनी चाहिए । हवन आदि की प्रक्रिया में व्यक्ति योग्य कर्मकाण्डी का सहयोग ले सकता है।

(विशेष – अन्य जाति/धर्म से जुड़े व्यक्ति अपने – अपने धर्मों के अनुसार 'ईश्वर, खुदा और गॉड आदि की इबादत कर सकते हैं। लेकिन हर इबादत में दीपक प्रज्वलित करना आवश्यक है)।

(Ref: www.hsdwivedi.com)