

यातुर्मासना तपप्रतना नियमो अंगे जज्ञाववानुं के कोविड-१८ मडामारीनी सामे टकर जीलवा माटे सौथी वधु उपयोगी शारीरिक प्रतिकारशक्ति छे. तेने जणवी राभवी ते डाल ખૂબ જરૂરી છે. તેથી यातुर्मासना प्रत-तप अंगे डोकटरोनी सलाड लीधा बाड प.पू. मडंतस्वामी मडाराजनी आज्ञाथी नीये मुजब प्रत-तप करवां.

- ब्रह्मस्वरूप शास्त्रीज मडाराजनी आज्ञा मुजबना यातुर्मासमां आवता १) देवशयनी अेकादशी, २) परिवर्तिनी (जलजीलणी) अेकादशी, ३) प्रबोधिनी अेकादशी, ४) श्रीकृष्णजन्माष्टमी - आ यार उपवास निर्जण करवा. सशक्त अने निरोगी न डोय तेमणे प्रवाडी लईने आ उपवास करवो.
- आ वर्षे कोईअे षटरस, यांद्रायण वगेरे विशेष प्रत न करवां.
- ५० वर्षथी नीयेना सशक्त डरिभक्तो, युवानो कायां अथवा पाकां धारणा-पारणांनुं प्रत अेक मडिनानुं करी शके छे. कायां के पाकां धारणा-पारणां प्रतमां उपवासना दिवसे निर्जण उपवासने बडले प्रवाडी अवश्य लेवुं. पाकां धारणा-पारणां करनारे पण पारणांने दिवसे सवारे अने सांजे पण प्रवाडी लेवुं.
- ५० वर्षथी उपरना डरिभक्तोअे कायां अेकटाणां श्रद्धा प्रमाणे करवां. कायां अेकटाणांमां सवार-सांज इराण न लेवुं डोय तो वांधो नथी पण ओछामां ओछुं कोई प्रवाडी अवश्य लेवुं तेवी डोकटरोनी सलाड छे.
- प्रवाडीमां वधु षांडवाणा प्रवाडी दा.त. लस्सी, लीबुंनुं पाणी, वरियाणीनुं पाणी वगेरे लेवाथी योमासामां भेजवाणा वातावरणमां शरदी थवानो संभव वधु छे. जे कोविड-१८ना वातावरणमां जोभमकारक छे. तेथी दूधनो उकाणो अथवा औषधीय उकाणो जेवां गरम पीणां तथा बटेटां, दूधी, टमेटां वगेरेनुं गरम सूप लेवानुं लई शकाय.
- आ वर्षे भक्ति संबंधी नियमो माणा, प्रदक्षिणा, दंडवत् वगेरे विशेष करीने भगवान स्वामिनारायण अने प.पू. स्वामीश्रीनो राजपो भेणववा प्रयत्न करीअे.

- साधु ईश्वरचरणदासना
जय स्वामिनारायण