

# પ્રાણવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન

— શ્રીરામ શર્મા આયાર્થ

# પ્રાણચિકિત્સા વિજ્ઞાન

: લેખક:

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મધુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૮૮

મોબ ૦૮૮૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૮૮૨૭૦૮૬૨૮૮

ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન:

શાખા : અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ

પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડી,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩

ફોન : ૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૧ કિંમત રૂ. ૧૨.૦૦

# અનુક્રમણિકા

૧. પ્રાણચિકિત્સા વિજ્ઞાન	૩
૨. પ્રાણચિકિત્સાની વિરોધતા	૮
૩. પ્રાણચિકિત્સાનો ઇતિહાસ	૯
૪. પ્રાણચિકિત્સાના મુખ્ય ઉપયાર	૨૫
૫. પ્રાણચિકિત્સકોને અંગત સલાહ	૪૫
૬. પોતાનો ઈલાજ	૪૯
૭. કોઈ ખાસ રોગનો ઉપયાર	૫૨

## મહાન પ્રાણશક્તિ

વિશ્વવ્યાપી પ્રાણશક્તિ એક મહાન તત્ત્વ છે, જે જુદી જુદી માત્રામાં સમસ્ત સંસારના સજીવ અને નિર્જીવ પદાર્�ોમાં જોવા મળે છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે વિદ્યુતપ્રવાહ વહે છે તે એજ મહાન પ્રાણશક્તિનો એક અંશ છે. આપણે શ્વાસ, અગ્નિ, જળ તથા વિચારો મારફત અને આપણી અંદર ખેંચીએ છીએ. જે શરીર એ પ્રાણશક્તિને ઉચ્ચિત માત્રામાં ખેંચી શકે છે એ પ્રસન્ન, ઉત્સાહિત, તેજસ્વી અને હિંમતવાન દેખાય છે. જે એ શક્તિને પર્યાપ્ત માત્રામાં ગ્રહણ કરી શકતા નથી તેઓ જાડા હોવા છતાં પણ આપસુ, ઉદાસ અને નિસ્તેજ દેખાય છે.

માનવીય પ્રાણમાં એક પ્રબળ રોગનિવારક શક્તિ છે. માનવીએ સૂચિના આદિકાળથી જ એની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. બાળકને જ્યારે કંઈક વાગે છે ત્યારે એ દોડતું દોડતું માતા પાસે જાય છે. માતા એ પીડિત સ્થાન પર ફૂક મારે છે અને બાળક હસતું હસતું રમવા માંડે છે. રડતા બાળકને જો ખોળામાં લઈ લેવામાં આવે તો એ ચૂપ થઈ જાય છે કારણ કે એનું દુઃખ ગમે તેટલું ભારે હોય, પણ અન્યના શરીરની વિદ્યુતને લીધે એ ઓદૃષ્ટ થઈ જાય છે. બીમાર કે દુઃખીના માથા પર હાથ ફેરવવામાં આવે તો એ સુખનો અનુભવ કરે છે. ચુંબન, આલિંગન, હસ્તધૂનન, ચરણસ્પર્શ વગેરે ડિયાઓથી જે અસાધારણ પ્રસન્નતા થાય છે એનું વૈજ્ઞાનિક કારણ એ જ છે કે એકની પ્રાણશક્તિ બીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરીને વ્યક્તિને સહાયતા અને આનંદ આપે છે.

ઈચ્છા કરતાં જ આપણાં અંગો હાલી ઊઠે છે. ચળ આવવાનો વિચાર આવતાં જ હાથ એ સ્થાન પર પહોંચી જાય છે અને ચળ આવવા લાગે છે. આ પ્રાણશક્તિનું કાર્ય છે. ડોક્ટરો એને નાડીનું

બળ માને છે. તેમના મત અનુસાર શરીરનું સંચાલન નાડીશક્તિ દ્વારા થાય છે, પરંતુ યોગીઓ માને છે કે જેમ કોઈપણ જાતના તાર વગર સમાચાર મોકલી શકાય છે એ જ રીતે નાડીની સહાયતા વગર પ્રાણતત્ત્વ એક મનુષ્યના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં અને અખિલ બ્રહ્માંડમાં ગતિ કરી શકે છે.

જે લોકોએ યોગનો અભ્યાસ કર્યો હોય અને થોડીધણી સફળતા પ્રાપ્ત કરી હોય તેઓ પોતાનાં આંતર્યક્ષુઓથી નાડીતંત્રમાં વહેતી પ્રાણશક્તિને પ્રત્યક્ષ જોઈ શકે છે. શરીરમાંથી નીકળતા પ્રાણ-તેજને (ઓરા) પણ તેઓ બરાબર જોઈ શકે છે. એ તેજ આછા ગુલાબી રંગના પ્રકાશવિદ્યુતનાં કિરણોના રૂપમાં દેખાતું હોય છે. અભ્યાસુઓ એ પણ જોઈ શકે છે કે જ્યારે કોઈ ચિકિત્સક માર્જન કરીને હાથ ખંખેરે છે ત્યારે એની આંગળીના ટેરવામાંથી તણખા ઝરતા હોય છે. જેઓ અભ્યાસુ નથી તેઓ પણ આ શક્તિને ગરમ ચૂલામાંથી નીકળતી હવા, વરાળ કે કોઈ ધૂજતી વસ્તુના રૂપમાં અનુભવે છે.

હળવા વિચારો મગજમાંથી નિરંતર રીતે વચ્ચા કરતા હોય છે અને એ પાણીના તરંગોની જેમ આકાશમાં ગતિ કર્યો કરતા હોય છે. જો આ વિચારોની સાથે પ્રાણશક્તિ પણ ભળી જાય તો એ આશ્ર્યજનક રીતે શક્તિશાળી બની જાય છે. જો પ્રબળ ભાવના અને દઢ વિચારશક્તિની સહાયતાથી કોઈ વિચાર પ્રેરિત કરવામાં આવે તો એ લક્ષ્ય ઉપર તીરની જેમ પહોંચી જાય છે. પ્રબળ પ્રાણશક્તિવાળા વિચારકોની ઈચ્છાઓ વિશ્વમાં ખળખળાટ મચાવી દે છે. કાર્બ માર્ક્સ મરી ગયો પણ એની વિચારધારા આજે પણ સંસારના ખૂણેખૂણામાં પ્રલાવ પાડે છે. શું તમે જાણતા નથી કે એક સારો વક્તા હજુરો લોકોની સભાને ક્ષણભરમાં હસાવી કે રડાવી શકે છે. એક પ્રબળ મનસ્વી સેનાપતિ પોતાના પ્રાણ ફૂંકીને

સેનામાં નવું બળ ભરી દે છે. પ્રાણચિકિત્સક આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરતી વખતે પોતાના સ્વાસ્થ્યદાયક પ્રબળ વિચારો રોગી તરફ પ્રેરિત કરે છે. એ જાણો છે કે એના વગર માર્જન, શ્વાસોચ્છ્વાસ વગેરેની કોઈપણ કિયા નિષ્ફળ જશે.

પ્રાણશક્તિ કોઈ કાલ્પનિક ઘ્યાલ કે દિવાસ્વાખ નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આ વિષયનું કઠોર પરીક્ષણ કર્યું છે અને જ્યારે એની કલ્યનાતીત સફળતા નજરે જોઈ ત્યારે એને વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ મળી શક્યું છે. પ્રાણબળને અન્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરાવીને એનામાં અસાધારણ પરિવર્તન લાવી શકાય છે. કોઈ વિશિષ્ટ સ્થાનેથી ત્યાંના દૂષિત અને સ્વચ્છ એમ બંને પ્રકારના પ્રાણને ઓછી કે વધતી માત્રામાં જુદા તારવી શકાય છે. કલકત્તાના પ્રેસિડેન્સી સર્જન ડૉક્ટર એસલેડ ઈ.સ. ૧૮૪૨માં પોતાની પ્રાણશક્તિથી રોગીના શરીરના જે તે ભાગ કે સંપૂર્ણ ભગજને સત્તાશૂન્ય કરીને કેટલાંય સફળ ઓપરેશન કર્યો હતાં અને રોગીઓને ઘ્યાલ પણ નહોતો આવતો કે એમનું ઓપરેશન ક્યારે થયું. એ વખતે કલોરોઝોર્મ જેવી સુંધાડીને બેણોશ કરવાની દવા શોધાઈ ન હતી. લંડનના ડૉક્ટર ઈલિરે પણ આ જ પ્રકારનાં ઘણાં ઓપરેશન કર્યો હતાં. આજે પણ જેમને મેસેરિઝમ દ્વારા પ્રગાઢ નિદ્રામાં લીન કરી દેવાય છે ત્યારે એમને સોય ભોકવા જેવી નાની નાની પીડાઓનો અનુભવ થતો નથી.

પ્રાણની પ્રબળ શક્તિનો ઈચ્છા અનુસાર ઉપયોગ કરી શકાય છે. એક ઈચ્છા જગ્યામાં કેટલી સૂર્યશક્તિ સમાપેલી છે એનું અનુમાન બિલોરી કાચ દ્વારા કરી શકાય છે. એટલી જગ્યામાં ફેલાપેલાં સૂર્યકિરણોને જ્યારે એક બિંદુ પર એકત્રિત કરવામાં આવે છે ત્યારે અંગિન ઉત્પન્ન થાય છે અને એ અંગિન મોટાંમોટાં જંગલોને નાચ કરી શકે છે. એ જ રીતે મનુષ્યના શરીરની પ્રાણવિદ્યુતનું જ્યારે

વિધિપૂર્વક એકત્રીકરણ કરવામાં આવે છે ત્યારે અદ્ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રાણવિદ્યુત રોગીના જે અંગ પર ફેંકવામાં આવે ત્યાં એક વિચિત્ર પ્રકારનો ખળભળાટ થાય છે. જામેલું ધી જેમ ગરમ થતાં ઓગળવા લાગે એ જ રીતે રોગનાં જંતુઓ પણ એ સ્થાનેથી ખસવા લાગે છે. માથામાં લોહી જામી જવાથી જ્યારે ત્યાં દુઃખાવો થાય છે ત્યારે માર્જન દ્વારા એ પીડા થોડા સમયમાં દૂર કરી શકાય છે, કારણ કે પ્રાણશક્તિનો પ્રભાવ એ સ્થાન પર તરત જ પડે છે અને ત્યાં જામી ગયેલું લોહી થોડીવારમાં જ છૂટું પડીને વહેવા લાગે છે.

ગાંડિપણ અને અનેના જેવી અનેક બીમારીઓ સૂક્ષ્મ શરીરની કોઈ બરાબીને લીધે થાય છે. ડોક્ટરો માને છે કે જો કોઈ માંસપેશી નકામી થઈ જાય તો ત્યાં લોહી જામવા લાગે છે. એ રીતે સૂક્ષ્મ શરીરના કોઈ ભાગમાં કંઈક ગરબડ થઈ જાય તો અના પોલાણમાં રોગનાં જંતુઓ ભેગાં થવા લાગે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મશરીર નબળું પડી જાય છે અને બહારના કોઈપણ ઝટકાને સહન કરી શકતું નથી ત્યારે પરિસ્થિતિનો નાનકડો ઝટકો પણ મગજને ઉદ્ઘિન કરી દે છે. પરિણામે ચીડિયાપણું, ગભરાટ, આત્મગલાનિ, નિરાશા વગેરેનું આકમણ થવા લાગે છે. પેશીઓ અને નાડીઓની બીમારીઓ સાથે તો મગજનો ખાસ સંબંધ છે. આ બધી બાબતોને લીધે પશ્ચિમી દેશોમાં પ્રાણવિજ્ઞાનને ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક ડોક્ટરો મગજની શક્તિને જ પ્રાણ માને છે. એમની આ માન્યતા બરાબર નથી. હવે અનેક વૈજ્ઞાનિકો સિદ્ધ કરવા લાગ્યા છે કે માનવીય વિદ્યુત પ્રાણશક્તિ છે અને એ કોઈ એક જ સ્થાને ન રહેતાં સમસ્ત શરીરમાં રહે છે. ડોક્ટર આલ્બર્ટના મત અનુસાર મગજ કેવળ તર્ક અને બુદ્ધિનું સ્થાન છે. અન્ય શક્તિઓ

એ સ્થાને રહેતી નથી. ડૉક્ટર મોડસ્લેએ લઘું છે કે સ્મરણશક્તિ નાડીયું રહે છે, તેથી આપણા શરીરના અવયવો આપણું દૈનિક કાર્ય કરતા રહે છે. ડૉક્ટર હેમન્ડના મત પ્રમાણે પ્રેરણાશક્તિનો મગજ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. પ્રો. એન્જેલો માને છે કે નિદ્રાવસ્થામાં માનવીનું મગજ પણ સૂઈ જાય છે અને પ્રાણતત્ત્વ દ્વારા શરીરનું રક્ષણ થાય છે. પ્રયોગશાળામાં આ વાતનું સફળ પરીક્ષણ થઈ ચૂક્યું છે કે નાનાં પ્રાણીઓનું મગજ કાઢી નાખવામાં આવે તો પણ તેઓ પૂર્વવત્ત બધાં કાર્યો કરી શકે છે. નાનાં જંતુઓમાં મગજ હોતું જ નથી, પરંતુ તેઓ પ્રાણશક્તિના બણે પોતાનો જીવનનિર્વાહ કરે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે બધાં જ કાર્યો કરવાનું કેન્દ્ર ખોપરીમાં જ નથી, પરંતુ સમસ્ત શરીરમાં વ્યાપેલી એ માનવીય વિદ્યુતમાં છે, જેનો પ્રત્યેક પરમાણુ ૪૮૪૫ ટન વજન ઉપાડવાની શક્તિ ધરાવે છે અને તે તાંબાના તારમાંથી પસાર થતી વિદ્યુત કરતાં હજારગણી સૂક્ષ્મ અને શક્તિશાળી છે. પ્રો. એલિશાગ્રેના શબ્દોમાં આ શક્તિ અદ્ભુત છે. તેઓ કહે છે કે પ્રકાશની ગતિ દર સેક્ઝને એક લાખ છયાસી હજાર માઈલ છે, પરંતુ વિચારશક્તિ ચાર હજારથી ૮૦૦૦૦ અબજ માઈલની ગતિએ દોડી શકે છે. દિવસ દરમિયાન સૂર્યના કિરણો અની ગતિને કંઈક અંશે ધીમી કરે છે, પરંતુ રાત્રે એનો વેગ તીવ્ર હોય છે.

વિદેશોમાં પ્રાણચિકિત્સા પ્રણાલીના પ્રયોગો સફળતાપૂર્વક થઈ રહ્યા છે. યુરોપ, અમેરિકાના અનેક દેશોમાં આ પ્રણાલી પ્રચલિત થઈ રહી છે અને અનેક મોટીમોટી હોસ્પિટ્લોમાં આ વિધિ દ્વારા હજારો રોગીઓ સાજી થાય છે. પ્રાણતત્ત્વને બધા મનોચિકિત્સકો સ્વીકારે છે અને એમને મેન્ટલ હીલીંગ, કિશ્ચિયન સાયંસ, ન્યુથોટ, મેસ્મેરિઝમ, હિન્નોટિઝમ, ઈલેક્ટ્રિક બાયોલોજી, સાઈકોઅનાલીસીસ, સાઈકોથેરાપી વગેરે નામોથી

ઓળખવામાં આવે છે. નામોની ભિન્નતાને કારણે એ જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી, વાસ્તવમાં એક જ પદાર્થ છે.

## પ્રાણચિકિત્સાની વિશેષતા

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીએ પહેલાં એ જાણી લેવાનું હોય છે કે માનવીના સ્થૂળ શરીરની જેમ જ સૂક્ષ્મ શરીર પણ હોય છે. એ આંખે દેખાતું નહિ હોવા છતાં એમાં શરીરના ગુણો હોય છે. સ્થૂળ શરીર કરતાં એ અનેકગણું શક્તિશાળી હોય છે. વાસ્તવમાં સ્થૂળ શરીર સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી જ પોતાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે બીમારીઓ સ્થૂળ શરીરમાંથી સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર પોતાનો કબજો જમાવે છે ત્યારે એ કષ્ટસાધ્ય કે અસાધ્ય બની જાય છે. કેટલાય જન્મો સુધી પીછો ન છોડનારી કંઠમાણ, ઉપદંશ, કોઢ, કાય વગરે બીમારીઓ જૂની થતાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઘૂસી જાય છે. વૈધ, ડોક્ટરોની દવાઓ સ્થૂળ હોવાથી એમનો પ્રભાવ સ્થૂળ શરીર સુધી જ સીમિત હોય છે. પેઢી દર પેઢી કે જન્મજન્માંતરો સુધી ચાલનારા રોગોને જોઈને હકીમો વિવશ થઈ જાય છે. એમનાથી કશું ન થઈ શકે ત્યારે અસાધ્ય કહીને તેઓ છટકી જાય છે.

કેટલાક રોગો એક પ્રાણમાંથી બીજા પ્રાણમાં ઘૂસીને વિકૃત થઈ જાય છે. ભૂતોન્માદ, સાપ કે વીછીનો દંશ એવા રોગો છે. મન, બુદ્ધિ અને અંત:કરણના વિકારોને લીધે હીસ્ટીરિયા, અપસ્માર (વાઈ) સ્નાયુતંતુઓની નિર્બણતા, ગાંડપણ, નિરાશા, બુદ્ધિહીનતા, કોધ, ચિંતા, અનિદ્રા, ઉદાસીનતા, બ્રમ, ખોટી ટેવો જેવા રોગો થાય છે. મિથ્યા ધારણા કરવાને લીધે પણ કેટલાય પ્રાણધાતક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એ બધા રોગોનાં મૂળ સૂક્ષ્મ શરીર સુધી પહોંચી જાય છે. પ્રાણચિકિત્સા આવા રોગોની અમોદ

ઔષધી છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રાણશક્તિનો પ્રવેશ કરાવીને એ ઉડાં મૂળિયાંને ખોદી કાઢવાનું કામ પ્રાણશક્તિ દ્વારા જ શક્ય બને છે. શરીરના અસાધારણ રોગો પ્રાણચિકિત્સા પદ્ધતિથી થોડા જ સમયમાં કાબૂમાં આવી શકે છે. આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની જેમ આડ અસરો ઊભી કરતી નથી.

પ્રાણશક્તિથી તૂટેલું હાડકું જોડી શકતું નથી. શરીરમાં ધૂસેલું શસ્ત્ર કાઢી શકતું નથી અને ઓપરેશનની જરૂર પડે એવા રોગો મટી શકતા નથી, પરંતુ ડોક્ટર દ્વારા એકવાર હાડકું જોડવા પછી, ધૂસેલું શસ્ત્ર કાઢી નાખ્યા પછી અને ઓપરેશન કર્યા પછી ઘવાયેલા અંગને પ્રાણશક્તિ દ્વારા થોડા જ સમયમાં સાજું કરી શકાય છે.

અનેક બહુમૂલ્ય અને પૌષ્ટિક આહાર ખાવા છતાં પણ જે શરીર બળવાન, સતેજ અને નીરોગી થઈ શકતાં નથી, અમની ઉપર પ્રાણશક્તિનો પ્રયોગ અદ્ભુત પરિણામ લાવે છે. આ પદ્ધતિના ઉપયારથી કેટલાયનું વજન વધ્યું છે. કેટલાય મોતના મુખમાંથી બહાર આવ્યા છે અને નવજીવન પ્રાપ્ત કર્યું છે.

## પ્રાણચિકિત્સાનો ઇતિહાસ

પ્રાણશક્તિ દ્વારા રોગનિવારણ માત્ર ભારતના ઋષિઓ જ કરે છે એવું નથી. વિશ્વના બધા જ ભાગોમાં અતિ પ્રાચીનકાળથી આ પદ્ધતિ પ્રચલિત છે. ઈ.સ. ની છઠી સદીમાં ગ્રીસના પંડિત સોલને એવા અનેક રોગીઓને પ્રાણશક્તિથી સાજા કર્યા હતા, જેઓ દવાઓથી સાજા થઈ શક્યા નહોતા. પાંચમી સદીમાં નાઈલ નદીના તટ પર રહેતા જ્યસ નામના યોગીએ આ ચિકિત્સામાં ઘણી ખ્યાતિ મેળવી હતી. ઈ.સ. પૂર્વ ૪૬૧માં ડોક્ટર લિપોકેટસ આ વિદ્યાના પંડિત હતા. બીજા ગ્રીક ગણાતા વિદ્યાન એસક્રિલિપિયેડિસ માર્જન માર્ક્ફટ ઉન્માદના રોગીને સાજો કરવા માટે પ્રસિદ્ધ હતા. પ્રિસ્ટી

ધર્મના પ્રવર્તક ઈસુ ખ્રિસ્ત અને એમના સાથી મોજેએ આ વિદ્યા ઈજિઝ દેશના પુરોહિતો પાસેથી શીખી હતી. ઈજલ મારફત જાહી શકાય છે કે ઈસુ ખ્રિસ્તે આ વિદ્યાના બળે અસંખ્ય પીડિતોને સાજા કર્યા હતા. ઈ.સ. ૧૭૦૦માં આયર્લેન્ડના ગ્રીટેક્સ નામના એક ન્યાયાધીશમાં પ્રાણવિદ્યુતનું પ્રમાણ આશ્રય પમાડે એટલી વિપુલ માત્રામાં હતું. એમણે દેશવિદેશોમાં ફરીને અનેક અસાધ્ય રોગીઓને સાજા કર્યા હતા. થિયોસોફ્ફિકલ સોસાયટીના નેતા કર્નલ આલ્કોટ પોતાની આ શક્તિ માટે પ્રસિદ્ધ હતા. ડોક્ટર મેસ્મેરે તો આ વિજ્ઞાનની શોધમાં પોતાનું જીવન જ ખર્ચી નાખ્યું હતું અને એણે મેસ્મેરિઝમ નામનું એક વ્યવસ્થિત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પણ તૈયાર કર્યું હતું. ઈસુનાં ૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે ગ્રીસના યોગી પાયથાગોરસ હાથના ઈશારા વડે મોટાં મોટાં ભયંકર પ્રાણીઓને વશ કરી લેતા અને પીડિતોને સાજા કરી દેતા. ભારતના યોગીઓ આ વિદ્યામાં લાંબા સમયથી નિપુણ રહ્યા છે. ઈપીરસનો રાજા પિન્લસ લોકોને અડીને એમનાં આંતરડાં અને પ્લીહાની બીમારીઓ દૂર કરતો હતો. કેસેશિયનનો રાજા હાથ ફરવીને માથાની પીડા, પંગુતા, અંધત્વ વગેરે દૂર કરતો હતો. હેડરિયન વાઈન રોગીઓને અડીને સાજા કરી દેતો હતો. ઓલફ રાજા આ વિદ્યાનો પંડિત હતો. જૂના જમાનામાં ઈંગ્લેંડ અને ફાંસના કેટલાક રાજાઓ ગળાના રોગોને સ્પર્શ દ્વારા સાજા કરતા. ઈંગ્લેંડમાં ‘રાજશૂક’ નામનો રોગ સ્પર્શથી જ મટતો હતો. સતરમી સદીમાં લંડનના એક માળી લેન્ડહર્ટ અને સન્ ૧૮૧૭માં સિલિસિયાનો રિચર નામનો ચોકીદાર પોતાના સ્પર્શ દ્વારા ઘણા બીમારોને સાજા કરી ચૂક્યા છે. એ જ રીતે પંડિત ઈસ્કુલેપિયસ, ઈંગ્લેંડના પૂજારી ડલુડ, ઈવાન હેમાંટ, સ્કોટલેન્ડ નિવાસી મેક્સવેલ, પાદરી હેહલ વગેરે અસંખ્ય માનનીય સજ્જનોએ આ વિધિનો પ્રયોગ કરેલો છે.

## પ્રાણાકર્ષણ કિયા

શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ માટે પ્રાણશક્તિને પોતાનામાં ગ્રહણ કરવી આવશ્યક બની રહે છે. વળી જેઓ પ્રાણતત્ત્વ દ્વારા અન્યનો ઈલાજ કરવા માગતા હોય એમના માટે તો તે અતિ આવશ્યક છે. આ પ્રાણતત્ત્વ સંસારમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ભરેલું છે. એ ક્યાંથી આવશે અને તેને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકશે એની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. એ અધરનું નથી કારણ કે આપણી ચારે બાજુ 'પ્રાણ'નો મહાસાગર ઘૂઘવી રહ્યો છે. આપણે દરેક પણે આ શક્તિસાગરમાંથી કામચલાઉ પદાર્થ ગ્રહણ કરતા જ હોઈએ છીએ અને એના જ બણે આપણે જીવિત અને કિયાશીલ છીએ. જેમ સમુદ્રમાં રહેનારી માછલી માટે એ સુગમ છે કે કોઈપણ જાતની રોકટોક વગર જોઈએ એટલું પાણી લઈ લે, એ જ રીતે માનવી માટે પણ એ મહાપ્રાણમાંથી પોતાને જોઈએ એટલો પ્રાણ બેંચીને પોતાનામાં ગ્રહણ કરવો સુગમ છે.

કેટલાય લોકો સરળ અને સાધારણ અભ્યાસોને તુલ્ય અને હીન માને છે અને એમને હીન દસ્તિએ જુએ છે. એમને ભારે શબ્દોમાં કે કોઈ અધરી પદ્ધતિની કિયાઓ બતાવવામાં આવે એ પસંદ હોય છે. કોઈપણ કિયામાં જેટલો આંદંબર એટલી એ કિયા મહત્વપૂર્ણ એ ધારણા ખોટી છે. પ્રકૃતિએ માનવી માટે બધી જ વસ્તુઓ સરળ કરી દીધી છે. જે વસ્તુની જેટલી આવશ્યકતા હોય એટલી જ એની પ્રચુરતા જોવા મળે છે. તેથી એની પ્રાપ્તિ સરળ જ હોય છે. આપણા માટે હવા અત્યંત આવશ્યક હોવાથી આપણાને એ થોડા જ પ્રયત્ને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એ પછી જે વસ્તુઓની આવશ્યકતા ઉત્તરતા કરે હોય એ પ્રમાણે એ વસ્તુ મૌખી અને કષસાધ્ય થતી જાય છે. હવા કરતાં પ્રાણની વધુ આવશ્યકતા હોય છે, કારણ કે હવા વગર

તો કોઈ કદાચ થોડો સમય ચલાવી લે, પણ પ્રાણ વગર તો જીવન શક્ય જ નથી. તેથી અને પ્રાપ્ત કરવો અધરો છે એ માન્યતા કેવી રીતે સાચી હોઈ શકે? શ્વસન, જળપાન અને ભોજન કરવાની રીતો તો સરળ છે, એ જ રીતે પ્રાણોત્પાદનની વિધિ પણ સરળ છે, પરંતુ જેમ ભોજન કરતી વખતે ચાવી ચાવીને ખાવું અને વર્ષે પાણી પીવું નહિ એ નિયમોનું પાલન મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે એ જ રીતે પ્રાણોત્પાદનની કિયાને કેટલીક વિશેષ પદ્ધતિઓ સાથે કરવાથી એમાં વિશેષતા ઉત્પન્ન થાય છે અને ઈચ્છિત લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણ અત્યંત સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે. જે વસ્તુ કેટલી સૂક્ષ્મ હોય છે, એટલી જ સહેલાઈથી એ પ્રાપ્ત થાય છે. જે રીતે ભોજન કરતી વખતે આપણે એના સ્વરૂપને પૂર્ણ રીતે અનુભવી શકીએ છીએ, એ રીતે પાણીના આણુએ આણુનો સ્વાદ જાણવો અધરો છે. ભોજનમાં તો કહી શકો કે એમાં મીહું, મરચું, ખટાશ કે મીઠાશ ભણેલાં છે, પણ પાણીમાં નદી, કુવા કે તળાવનું પાણી કેટલા પ્રમાણમાં ભણેલું છે એ કહી શકતું નથી. હવા તો એનાથી પણ સૂક્ષ્મ છે. વિશેષ ધ્યાન આપ્યા વગર એ પણ ખબર નથી પડતી કે આપણે શાસ લઈ રહ્યા છીએ અને એ બાબતનો વિચાર પણ બહુ ઓછા લોકો કરે છે. પ્રાણતત્ત્વ આ બધા કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ છે, તેથી એના ગ્રહણ અને ત્યાગને ઈન્દ્રિયો મારફત અનુભવી શકતાં નથી. ગરમ લોહું થોડીવાર ખુલ્લી હવામાં રાખવામાં આવે તો એ ઠંડું પડી જાય છે, કારણ કે એની આજુબાજુની ઠંડી હવા એને સ્પર્શતી હોય છે અને એને પોતાની શીતળતાનો ગુણ આપતી હોય છે. હવા લોઢાના કયા ભાગને સ્પર્શી? કયાંથી આવી? કયાંથી ગઈ? આ પ્રશ્નોના ઉત્તર તમે ઝીણવટપૂર્વક આપી શકતા નથી, એ જ રીતે પ્રાણતત્ત્વ કયા છિદ્રમાંથી ઘૂસી જાય છે અને કયાંથી નીકળી

જાય છે એની ખબર પડતી નથી. ઉદાહરણ રૂપે આપણે હવાને જ લઈએ, તો તે ફક્ત નાક કે મોઢા દ્વારા જ શરીરમાં ન પહોંચતાં સમસ્ત શરીરનાં છિદ્રો મારફતે પણ આવ-જા કરે છે. જે રીતે સ્વચ્છ કાચને આપણી દિલ્લિ પાર કરી જાય છે એ જ રીતે પ્રાણશક્તિ પણ હાડમાંસની દીવાલોને પાર કરી જાય છે. નદી સમતળ ભૂમિ પર વધ્યા કરે છે, પરંતુ જો એના તળિયે ખાડો કરવામાં આવે તો અન્ય સ્થાનો કરતાં એ સ્થાને વધુ પાણી ભેગું થશે. પ્રાણની ગતિ દરેક માનવીમાં એકસરખી હોય છે, પરંતુ ઊડી અને ખાખોચિયાવાળી જમીનોમાં જેમ વધુ પાણી રહે છે, એ જ રીતે એ શક્તિનો સદૃપ્યોગ-દુરૂપ્યોગ કરનારામાં એ ઓછાવતા પ્રમાણમાં હોય છે.

દઢ ઈચ્છાશક્તિ અને પ્રબળ વિચારશક્તિના આકર્ષણથી પ્રાણ આપણી અંદર એકત્રિત થાય છે અને એ એકત્રિત થયેલી પુંજીને જે કામમાં વાપરવી હોય એમાં વાપરીને સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પ્રાણશક્તિને અધિક માત્રામાં પોતાની અંદર આકર્ષિત કરવાના કેટલાક પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે છે.

ક્યાંક એકાંત સ્થાનમાં જાઓ. સમતળ જમીન પર નરમ પથારી પાથરીને પીઠના બળે મોહું ઉપર અને પગ, કમર, છાતી, માથું વગેરે સીધાં રહે એ રીતે સૂઈ જાઓ. બંને હાથ સૂર્યચક પર (આમાશયનું એ સ્થાન જ્યાં પાંસળીઓ અને પેટ મળે છે.) મૂકી દો. મોહું બંધ રાખો. શરીરને બિલકુલ ઢીલું છોડી દો અને માની લો કે એ નિર્જવ વસ્તુ છે અને એની સાથે તમારો કોઈ સંબંધ નથી. કેટલીકવાર સુધી શિથિલતાની ભાવના કરવાથી શરીર બિલકુલ ઢીલું થઈ જશે. હવે ધીમે ધીમે નાક દ્વારા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો અને દઢ શક્તિ સાથે ભાવના કરો કે તમે વિશ્વવ્યાપી મહાન પ્રાણ-ભંડારમાંથી શ્વાસ મારફતે સ્વચ્છ પ્રાણ ખેંચી રહ્યા છો અને એ

પ્રાણ તમારા રક્તપ્રવાહ તથા સમસ્ત નાડીતંતુઓમાં વહેતો વહેતો સૂર્યચકમાં એકઠો થઈ રહ્યો છે. આ ભાવનાને કલ્પનાલોકમાં એટલી દૃઢતાથી ઉતારો કે પ્રાણશક્તિનાં વિદ્યુત જેવાં કિરણો તમને નાક દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશતાં દેખાય અને એમાં વહેતો પ્રાણ પણ તમને ચિત્રવત્ત દેખાય. ભાવનાની જેટલી અધિકતા હશે એટલી અધિક માગ્રામાં તમે પ્રાણ બેંચી શકશો. ફેફસાંને વાયુથી બરાબર રીતે ભરીને પાંચ દસ સેકંડ સુધી અંદર રોકી રાખો. શરૂઆતમાં પાંચ સેકંડનો સમય પૂરતો છે. પછીથી મહાવરો વધતાં તમે અને દસ સેકંડ સુધી રોકી શકો છો. શાસ રોકેલો હોય ત્યારે પોતાની અંદર પ્રચુર પ્રમાણમાં પ્રાણ ભરેલો હોય એવો અનુભવ થવો જોઈએ. હવે વાયુને મુખ દ્વારા બહાર કાઢો. કાઢતી વખતે શરીરના બધા દોષો, ઉદ્બેગ અને વિષ અના દ્વારા નીકળી રહ્યાં છે એવો અનુભવ કરો. દસ સેકંડ સુધી હવા વગર રહો અને પછી પહેલાંની જેમ પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ કરવાનું શરૂ કરો. હંમેશાં યાદ રાખો કે પ્રાણ આકર્ષણનું મૂળ તત્ત્વ શાસ લેવામાં અને છોડવામાં નથી, પણ આકર્ષણની એ ભાવનામાં છે, જેના અનુસાર આપણા શરીરમાં પ્રાણનો પ્રવેશ થતો દેખાય છે.

આ રીતે શાસોચ્છ્વાસની કિયા દસ મિનિટથી લઈને ધીમે ધીમે અડધા કલાક સુધી વધારવી જોઈએ. શાસ દ્વારા બેંચાયેલો પ્રાણ સૂર્યચકમાં એકઠો થઈ રહ્યો છે એવી વિશેષ ભાવના કરો. જો મુખ દ્વારા શાસ છોડતી વખતે અંદર બેંચેલા પ્રાણને પણ છોડવાની કલ્પના થવા લાગે તો એ બધી જ પ્રક્રિયા વર્થ જશે અને કોઈ લાભ થશે નહિ. પ્રાણાકર્ષણ કરવાથી સૂર્યચક જાગૃત થવા લાગે છે. પાંસળીઓ નજીકના આમાશયના સ્થાને જે ખાડો છે ત્યાં સૂર્ય જેવું નાનકદું પ્રકાશબિંદુ મનરૂપી નેત્રોમાં દેખાવા લાગે છે. આ ગોળો શરૂઆતમાં નાનો, થોડા પ્રકાશવાળો અને ઝાંખો દેખાય છે, પરંતુ

જેમ જેમ મહાવરો વધતો જાય તેમ તેમ એ સ્વર્ચુ, મોટો અને પ્રકાશમય થતો જાય છે. આ કિયાના અનુભવીઓને તો આંખો બંધ કરતાં જ પોતાનું સૂર્યચક સાક્ષાત્ સૂર્યચકની જેમ તેજપૂર્વાદેખાય છે. આ પ્રકાશિત તત્ત્વ એ જ પ્રાણશક્તિ છે. એની શક્તિથી દુષ્કર કાર્યોમાં અદ્ભુત સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

એનો મહાવરો કરીને બેઠા થાઓ. શરીરમાં લોહીનું પરિબ્રમણ ઝડપથી થતું જગાશે અને આખા શરીરમાં વીજળી દોડતી હોય એવું લાગશે. મહાવરા પછી થોડીવાર શાંતિમય સ્થાનમાં બેસવું જોઈએ અને શક્ય હોય તો કોઈ સાત્ત્વિક વસ્તુનું પાન કરવું જોઈએ. મહાવરા પછી ઊઠીને તરત જ કોઈ ભારે કામ કરવું, સ્નાન, ભોજન કે સંભોગ નિષિદ્ધ છે. મહાવરા માટે પ્રાતઃકાળનો સમય સર્વોત્તમ છે.

## રોગોનું નિદાન

રોગીને પેટ અને મોહું નીચેની બાજુ કરાવીને કોઈ સુંવાળી પથારી પર સુવડાવી દો. છાતીની નીચે ઓશીકું મૂકો કે જેથી હડપચી (દાઢી) અને મોહું જમીન પર ન ઘસાય. બંને હાથને શરીર સાથે અડકાઈને સીધા રાખો.

આપણાને ખબર હોવી જોઈએ કે સ્નાયુઓની શક્તિ મેરુદંડ (કરોડરજજુ) સાથે સંબંધિત છે. મૂળમાં સડો લાગવાથી એની શાખાઓ ડામાડોળ થવા લાગે છે. મેરુદંડ પર ઘણાં બધાં પરિબળો અસર કરતાં હોય છે અને એમાં નાની નાની ગાંઠો પડી જાય છે. ક્યાંક માંસપેશીઓ સંકોચાઈ જવાથી એમાં સખતાઈ આવી જાય છે. ક્યાંય સ્નાયુતંતુઓ અક્કડથર્ડ જાય છે આ વિકૃતિઓને રોગોનું મૂળ સમજીને અત્યંત સાવધાનીપૂર્વક નિદાન કરવું જોઈએ.

ઉધા સુઈ ગયેલા રોગીની ગરદનની નીચે જે સ્થાને કરોડ૨જીજુ ઉપસેલી દેખાય ત્યાં પોતાના જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમા આંગળીઓ એ રીતે રાખો કે કરોડનું હાડકું એ બંને આંગળીઓની વચ્ચે આવી જાય. હવે એ આંગળીઓને ધીરેધીરે નીચે સરકાવો અને ધ્યાનપૂર્વક જોતા જાઓ કે ક્યાંય (૧) સખતાઈ (૨) ગાંઠ (૩) નસોમાં મચકોડ તો નથી ને? આ ત્રણેમાંથી જો એક પણ દેખાય તો એ સ્થાનને નોંધી લો. જો એ સ્થાનને યાદ ન રાખી શકો તો કોઈ નિશાની કરી લો. ત્રણેય બાબતો માટે તમે ઈચ્છાનુસાર જુદા જુદા રંગ પસંદ કરી શકો છો. આ રંગો માટે કોઈ નિયમ નથી. જો ચિકિત્સક એ સ્થાનોને યાદ રાખી શકે તો એમની બિલકુલ જરૂર નથી. આ રીતે એ ત્રણે બાબતોને બરાબર મનમાં યાદ રાખો.

બીજી બે બાબતોની જાણકારી પણ જરૂરી છે. એ છે બિનજરૂરી ઠંડી અને ગરમી. આંગળીઓને ઉધી કરો અને એના પાછળના ભાગને પહોળો કરીને ધીરેધીરે શરૂઆતથી અંતિમ ભાગ સુધી લઈ જાઓ. ચારે આંગળીઓ એકબીજી સાથે અડકાડીને એટલી ગ્રાંસી રાખો કે જાણો કરોડ૨જીજુ એક ચાપ્પુ છે અને એનાથી ચારેય આંગળીઓને એક સાથે કાપવામાં આવી રહી છે. કેટલીક વ્યક્તિઓની આંગળીઓના પૂછભાગના જ્ઞાનતંતુઓ સચેત નથી હોતા અને તેઓ ઠંડી કે ગરમીનો અનુભવ નથી કરી શકતા. એ પરિસ્થિતિમાં હથેળીના પાછળના ભાગથી આ કામ લઈ શકાય છે. સામાન્ય રીતે આખા મેરુંડમાં એક સરખી ગરમી હોય છે, પરંતુ જ્યાં જ્યાં એ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં હોય એની નોંધ કરી લેવી જોઈએ.

હવે તમે રોગની મૂળ પાંચ બાબતોને જાણી લીધી. આ મચકોડ, સોજો, ગાંઠ, ઠંડી, ગરમી રોગને કારણે ઉદ્ભબ્યાં કે એમના લીધે રોગ ઉદ્ભબ્યો એની ચર્ચામાં ઉત્તરવાની જરૂર નથી. વાસ્તવમાં

સાધારણ તર્ક કે મામૂલી ઉપકરણોથી એ વાત જાણી શકતી નથી. જો કોઈના શરીરની રાતદિવસ અને પગેપળ મનોવૈજ્ઞાનિક યંત્રો દ્વારા પરીક્ષા થતી રહે તો જ આ વાત જાણી શકાય છે. ઉપરાખલું અનુમાન આ બાબતમાં કામ લાગતું નથી. જ્યાં સુધી દરેક ચિકિત્સક દરેક દર્દી માટે એક સાધનસઙ્ગ પ્રયોગશાળાનો પ્રબંધ કરે નહિ ત્યાં સુધી જીજાવટભરી તપાસ શક્ય જ નથી. શરૂઆત ગમે ત્યાંથી થઈ હોય, પણ રોગનું મૂળસ્થાન આ છે. આ નાની નાની વિકૃતિઓમાં સુધારો થતાં જ બીમારી આપમેળે જતી રહેશે. પીડિત અંગોના સ્થાનિક ઉપચાર પણ કરવા જોઈએ, પરંતુ મૂળ સ્થાન ભૂલાવું ન જોઈએ. રક્તવિકારથી થયેલાં ગ્રૂમડાને કોઈ મલમ લગાડીને મટાડી શકાય છે. માથાના દુઃખાવાને એસ્પિરિન ખાઈને મટાડી શકાય છે, પરંતુ જો એનાં મૂળ કારણોને દૂર કરવામાં આવે નહિ, તો કેટલોક સમય પછી બીમારી એ જ રૂપે કે અન્ય રૂપે ફરી ઉદ્ભવે છે. એ જ રીતે માથું, છાતી વગેરેનો ઉપચાર કરતી વખતે મેરુંડમાં રહેલા રોગના મૂળને દૂર કરવાનું ભૂલાવું જોઈએ નહિ.

અનુભવથી જાણવા મળ્યું છે કે રૂક્ષતા કે સોજા માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ, ગાંઠ માટે સ્પર્શ, મચકોડ માટે કંપ, ઠંડી માટે માલીશ અને ગરમી માટે માર્જન સારો ઉપચાર છે. જ્યાં જે પ્રકારની જરૂર પડે ત્યાં એનો નિર્જય ચિકિત્સકે પોતાની સૂક્ષ્મબુદ્ધિ અનુસાર લઈને કરોડરક્ષુનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. જે તે સ્થાનના રોગનો ઉપચાર કરતાં પહેલાં કરોડરક્ષુનું પરીક્ષાણ અને એની ચિકિત્સા કરવી આવશ્યક છે તે પછી પીડિત અંગની સારવાર શરૂ કરવી જોઈએ.

## રોગીનો ઉપચાર

રોગીનો ઉપચાર કરતી વખતે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જ્યારે એની પાસે જાઓ ત્યારે તમે અજાણ્યા બન્યા વગર

એની સાથે ગાઢ પરિચય હોય એ રીતે વાતચીત કરો. પોતાનો અવાજ ધીમો, દઢ અને સ્પષ્ટ રાખો અને દર્દી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરતા રહો. રોગીને જે મુશ્કેલી પડતી હોય એની ઉપર થોડો પ્રકાશ પાડો. ખાટલા પર સૂતાં સૂતાં પીઠ દુખતી હશે. હરવા ફરવાનું મન થતું હશે, ખાવાની વસ્તુઓમાં સ્વાદ નહિ આવતો હોય, જેવી વાતો પોતાના મોઢેથી કહેવાથી દર્દાનું મન હળવું થાય છે અને તે તમારી વાતનો સ્વીકાર પણ કરે છે. એની બીમારીની વાત વધારીને કહેશો નહિ. “પહેલાં દુઃખ વેઠયું એના કરતાં હજી પણ વધુ દુઃખ વેઠવું પડશે.” “સાજી થતાં બહુ વાર લાગશે.” જેવી વાતોની દર્દી ઉપર અવળી અસર પડે છે. એના બદલે “તમે જલદી સાજી થઈ જશો” જેવાં વિધાનો કહેવાં, પરંતુ સાજી થવાનો નિશ્ચિત સમય કહેવો નહિ, કારણકે એ સમય સુધીમાં જો દર્દી સાજો નહિ થાય તો એને નિરાશા સાંપડે છે. રોગીને પોતાને જ એનું કષ કહેવા દો. જો એ નકામી વાતો કરતો હોય તો પણ એને ટોકો નહિ. એની વાત તરફ પૂરેપૂરું ધ્યાન આપો અને એને એવું ન લાગવા દો કે એની વાત તરફ તમે દુર્લક્ષ સેવી રહ્યા છો. જો એ કોઈ અતિશયોક્તિ કરતો હોય તો પણ એનું ખંડન કરો નહિ. એને જુડો સાબિત કરીને ચીડવવાના બદલે એવું આશ્ચર્યસન આપો કે એનું દર્દ દૂર થશે. એ કોઈ અસંભવ માગણી કરે તો અત્યંત પ્રેમપૂર્ણ શબ્દોમાં એ માગણી તુચ્છ અને નગણ્ય હોવાનું સમજાવીને વર્તમાન સમયમાં એ માગણી સંતોષવાની લાચારી દર્શાવો અને એની બુદ્ધિની પ્રશંસા કરતાં કરતાં એની દર્દને સહેવાની બહાદુરીની પ્રશંસા કરો.

પોતાની દાઢિ રોગીના ચહેરા ઉપર રાખી એની આંખોમાં આંખો પરોવો. જો જરૂર જણાય તો એના કપાળ પર હાથ ફેરવો અથવા તો હલકી ટપલીઓ મારો. એનો આશ્રયજનક પ્રભાવ પડશે.

રોગીને અને એની સાથે બેઠેલાને તમે પ્રકારના અનેક રોગીઓને સાજા કર્યાતેની વાત કરો. એ વાતમાં થોડું મીહુંમરચું ઉમેરેલું હોઈ શકે છે, પણ એ વાતો એવી સિફતથી કરો કે એમાં ડંફસ જેવું કંઈ લાગે નહિ. “હું” શબ્દનો પ્રયોગ કર્યા સિવાય એ પ્રસંગોને સહેલાઈથી વર્ણવી શકાય છે. આ કાર્ય બીજુ કોઈ વ્યક્તિ કરી શકે, તો તે એનાથી પણ સારું ગણાય. આવું વર્ણન કરવામાં કોઈ દોષ રહેલો છે એમ માનવાને કોઈ કારણ નથી. એ તો રોગીના મનને સ્થિર કરીને, અવિશ્વાસ અને શંકા દૂર કરીને શ્રદ્ધા જગાડવાનો સારો ઉપાય છે. એમાં ખોઢું કંઈ નથી. તમારી ગેરહાજરીમાં જો કોઈ આવું વર્ણન કરે તો એ ઉત્તમ ગણાય. સામાન્ય રીતે લોકો રોગીના ખોરાક અને નીતિનિયમો અંગે કાળજી લેતા નથી. કેટલીક મૂખ્યાઈભરી ધારણાઓને લીધે રોગીને સાધારણ સુવિધાઓથી વંચિત રહેવું પડે છે. “ઉપવાસ કરશો તો ભૂખ મરી જશો.”, “દૂધ લેશો તો ઉધરસ થશો.”, “ફળો ખાશો તો શરદી થશો.” જેવી ભ્રમણાઓ આગળ ઝૂકી જવું જોઈએ નહિ અને તર્ક તેમજ પ્રમાણોના આધારે એ ભ્રમોને દૂર કરીને રોગીને સ્વચ્છ હવાવાળા ઓરડામાં રાખવાની, ભૂખ વગર ભોજન નહિ કરવાની અને પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી પીવાની સલાહ આપવી જોઈએ. પેટમાં મળ જામી ગયો હોય તો કોઈ રેચક ઉપચાર કરી મળત્યાગ કરાવવો જોઈએ. રોગીને કયો ખોરાક આપવો જોઈએ? આ બાબતમાં આજકાલ ઘણી હાનિકારક માન્યતાઓ પ્રચલિત થયેલી જોવા મળે છે. એનાથી રોગીને લાભ થવાને બદલે હાનિ થાય છે. તમારે આહારશાસ્ત્રનો ઊડો અભ્યાસ કરીને કયા પ્રકારના રોગીને કયા પ્રકારનો ખોરાક આપવો જોઈએ એ જાણી લેવું જોઈએ. ખોરાક સુપાચ્ય, સરસ અને સ્વાદિષ્ટ હોવો જોઈએ.

જો કે પ્રાણચિકિત્સા વિજ્ઞાન સૌથી પ્રાચીન પ્રણાલી છે, પણ એનું વર્તમાન સ્વરૂપ પણિભી પંડિતોના અનુભવોના આધારે જ અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. લોકો માટે આ નવી વસ્તુ હોઈ શકે છે. માટે તમે “પ્રાણશક્તિ શું છે ? એનો પ્રયોગ અન્ય ઉપર કેવી રીતે કરી શકાય ? અને એનાથી રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય છે ? એ બધું સંક્ષેપમાં કે વિસ્તારપૂર્વક યથાપ્રસંગ લોકોને સમજાવતા રહ્યો, જેથી એમને વાસ્તવિક સત્યનો પરિચય મળી રહે અને તેઓ તમને પણ બીજા ઢોંગી અને ધૂતોની શ્રેષ્ઠીમાં ગણી લે નહિ.

કહેવાય છે કે દરેક બીમારીનું મૂળ પેટમાં રહેલું છે. માટે સૌથી પ્રથમ ઉપાય તરીકે દર્દીના પેટની સફાઈ કરવી જોઈએ. જો પેટમાં જૂનો મળ જામી ગયો હોય તો એનિમાની મદદથી, ગુદામાં સાખુની દીવેટ કરીને કે અન્ય કોઈ સીધા સાદા ઉપચારથી એક બે ઝાડા કરાવી લેવા જોઈએ. પેટ હલકું થવાથી દર્દીને ઘણી રાહત થાય છે. જરૂર પડે તો ઉપવાસ પણ કરાવવા જોઈએ. ભૂખ લાગે નહિ ત્યાં સુધી ભોજન ન આપતાં પાણી, દૂધ કે ફળોનો રસ આપતાં રહેવાથી નુકસાન ન થતાં ફાયદો જ થાય છે. ઉપવાસ પૂરા થતાં દર્દીને બમણો ફાયદો થાય છે. જરૂર પડે તો પાણીની સાથે દૂધ અથવા ફળોનો રસ ભેળવી શકાય. જો પેટમાં કોઈ તકલીફ ન હોય તો રોગીને પ્રવાહી અને હલકો ખોરાક આપવો જોઈએ. દૂધ, ફળ કે બાફેલાં શાકભાજી પર રહી શકાય તો સારું. ઘઉંના ફાડા કે સાખુદાળા જેવી સુપાદ્ય અર્ધપ્રવાહી વસ્તુઓ આપવી જોઈએ. પેટમાં કંઈ પણ નાખતી વખતે બરોબર ચાવીને અને લાળ મેળવવાની સૂચના આપી દેવી જોઈએ. પીવાનું પાણી એક સાથે ન ગટગટાવી જતાં ધીમે ધીમે પીવાનું કહેવું જોઈએ.

## ક્યા રોગમાં કયો ઉપચાર

આ પુસ્તકમાં પ્રાણોપચારની અનેક કિયાઓનું વર્ણન છે. જેનું વિભાજન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય છે. (૧) માર્જન - (ક) સંપૂર્ણ માર્જન (ખ) તિર્યક (વક, ત્રાંસું) માર્જન (ગ) વેધક માર્જન (ધ) વૃત્ત માર્જન (ચ) સ્પર્શ માર્જન (છ) પ્રગાઢ સ્પર્શ માર્જન (જ) થપકી માર્જન (ઝ) અંગુલિ પ્રસારણ

(૨) શાસોચ્છ્વાસ : (ક) ઉષ્ણ શાસ (ખ) શીતળ શાસ (ગ) જળ મંત્રિત કરવું (ધ) તેલ મંત્રિત કરવું (૨) અમૃત શાસ (૩) સ્પર્શ કિયા - એ દસ પ્રકારની છે. (૪) કંપ ઉપચાર - એ એક જ પ્રકારનો છે. (૫) વસ્તુઓ મંત્રિત કરવી (ક) ફલાલીન (ખ) કાગળ (ગ) પ્રવાહી પદાર્થ (ધ) ઔષધિઓ (ચ) અન્ય ઉપચાર (૬) માનસિક ચિકિત્સા - એ પણ એક જ પ્રકારની છે.

આ રીતે કુલ ત્રીસ પ્રકારની ચિકિત્સાવિધિઓ દર્શાવવામાં આવી છે. એમનો પ્રયોગ કરતાં પહેલાં આ ચિકિત્સા અન્ય ચિકિત્સાઓ જેવી નથી એ વાત બરાબર સમજી લેવી જોઈએ. તેથી જ આ ત્રીસ પ્રાણાલીઓને જુદા જુદા ભાગોમાં વહેંચી શકતી નથી. વૈદ કે ડોક્ટરો પાસે તાવ, ઉઘરસ કે જાડા માટે દવાઓ હોય છે એવી આ ચિકિત્સામાં હોતી નથી. આ ત્રીસ ઉપચાર તો ધારદાર એવાં ત્રીસ હથિયારો છે, જે દરેક રોગના ભેદ અનુસાર ચલાવી શકાય છે. કોઈ શત્રુ દૂર હોય તો એના માટે બંદૂકની જરૂર પડે છે. નજીક હોય તો ભાલા - બરછીથી કામ ચાલી જાય છે, પણ જો એ અત્યંત નજીક હોય તો છરી ચલાવવી પડે છે. જેમ દરેક શત્રુ માટે જુદાં જુદાં હથિયાર રાખવાની જરૂર હોતી નથી, એ જ રીતે પ્રાણ ચિકિત્સામાં દરેક રોગની જુદી જુદી દવા હોતી નથી. રોગ કઈ સ્થિતિમાં છે? ક્યાં છે? અને શેનો ઉપદ્રવ થઈ રહ્યો છે, એ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને ઉપચાર શરૂ કરવો જોઈએ.

આજ સુધી જાગ્રત્તમાં આવેલા રોગોની સંખ્યા સાત હજારથી ઉપર છે, તેમ છતાં એ પૂર્ણ નથી. હજુ કેટલાય રોગોના પ્રકારો શોધાઈ રહ્યા છે. અનંત અને અગાધિત એવા રોગોની ગણતરી વર્થ હોવાથી એમનાં નામ અને લક્ષણો યાદ રાખવાં વર્થ છે. પ્રાણચિકિત્સક પાસે એ બધાનું વિશ્લેષણ કરવાનો સમય હોતો નથી. એણે મૂળ સ્થાનની જાગ્રત્તકારી પ્રાપ્ત કરીને ઉપચાર કરવાનો હોય છે. શરીરમાં દૂષિત પદાર્થનો ભરાવો એ જ રોગ છે. અનિયમિત અને અયોગ્ય આહારવિહારને લીધે પણ રોગ ઉદ્ભવી શકે છે અને બહારથી પણ આવી શકે છે, જે શરીરની સ્વસ્થ જીવનશૈલીને કચડીને સમસ્ત દેહ કે એના કોઈ અંગને પીડિત કરી શકે છે. આ પીડાને લીધે સ્વસ્થ અંગો દુઃખ પામે છે અને આંસુ સારે છે અને પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી. આ રોગનાં બાધ્ય લક્ષણો છે. પિસાવાની આ પીડાને દર્દ, આંસુ વહાવવાને મળોનો દસ્ત, કદ, ઝડા, રક્તસ્નાવ મૂત્ર, વમન, પરસેવો અને અસર્મથતાને લંઘન, લક્વા કે અશક્તિના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આ પરથી કદી શકાય કે વિભિન્ન પરિસ્થિતિના કારણે જુદા જુદા રૂપે દેખાતા રોગોનું કારણ એક જ હોય છે. આ બધા રોગોનો ઈલાજ એક જ હોઈ શકે છે અને તે એ કે દૂષિત પદાર્થને બહાર કાઢીને રોગીની મદદ માટે સ્વસ્થ પ્રાણને પ્રેરિત કરવો. આ બંને પ્રક્રિયાઓમાં જ ત્રીસે ત્રીસ ઉપચારો આવી જાય છે.

સમસ્ત શરીરનું નાડીતંત્ર મેરુંડંડ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલું છે. શરીરમાં ગમે ત્યાં વિકાર હોય એની અસર મેરુંડમાં થવા લાગે છે. પગમાં ગૂમું થયું હોય તો જાંધના સાંધા પર ગાંઠો ઉપસી આવે છે એ જ રીતે દેહમાં ગમે ત્યાં વિકાર ઉત્પન્ન થયો હોય ત્યારે કરોડરક્ષુની આસપાસ ગાંઠ, સખતાઈ, શીતળતા, ઉષળતા કે આર્ડ્રતા જેવાં ચિક્કો પ્રગટ થાય છે. વીજળીના તારને વર્ચ્યે, છેડા

પર, અહીંને તહીં જ્યાં પણ અડો ત્યારે એક જ અસર થશે. આગળ જગ્ઘાવી દીધું છે કે સખતાઈ અને સોજા માટે શાસોચ્છ્વાસ, ગાંઠો માટે સ્પર્શ, મચકોડ માટે કંપ, હંડી માટે માલિશ અને ગરમી માટે માર્જન યોગ્ય ઉપાયો છે. કયો કંપ? કયું માર્જન? કયો શાસ? એ પ્રશ્નોના ઉત્તર નિશ્ચિત રૂપે આપી શકાતા નથી. એ દરેક વ્યક્તિ માટે ભિન્ન ભિન્ન હોઈ શકે છે. જે સ્થાનમાં રોગ છે ત્યાં પણ ઉપચાર કરવો આવશ્યક છે. કયા પ્રયોગને ક્યારે કરવો એ જ્ઞાણવા માટે એ ઉપાયારોના ગુણ અને શક્તિને જાણી લેવાં જોઈએ અને એ અનુસાર વિભિન્ન સ્થિતિઓ જોઈને બધા રોગોના ઉપચાર કરવા જોઈએ.

## નિવારણના ઉપચાર

વૃત્ત માર્જન, ટપલી માર્જન, સંપૂર્ણ માર્જન, વક્ત માર્જન, શીતળ શાસ, કંપ ઉપચાર, વર્તુળ સ્પર્શ, ચુંટલી સ્પર્શ, પોલો સ્પર્શ, જેવા નવ ઉપચારો શરીરની નવ વસ્તુઓને ખેંચીને બહાર લાવનારા ગણાય છે.

દરેક રોગીની ત્રણ સ્થિતિઓ હોય છે. (૧) રોગનો આરંભ (૨) મધ્ય (૩) વધી ગયેલું રૂપ. એ અનુસાર જ ઉપચાર અપનાવવા જોઈએ. જો રોગ આરંભિક સ્થિતિમાં હોય તો (૧) સંપૂર્ણ માર્જન (૨) શીતળ શાસ (૩) વર્તુળ શાસનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. જો બીમારી વધી ગઈ હોય અને શરૂઆતના દિવસોમાં પ્રગટ રૂપમાં દેખાતી હોય તો (૧) વક્ત માર્જન (૨) શીતળ શાસ (૩) ચુંટલી સ્પર્શ અને આછો સ્પર્શ કામે લગાડવાં જોઈએ. જો બીમારી જૂની થઈ ગઈ હોય અને અત્યાંત વધી ગઈ હોય તો (૧) વક્ત માર્જન (૨) કંપ ઉપચાર (૩) વર્તુળ સ્પર્શનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. આ વિધિઓ વડે શરીરનાં દૂષિત તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય છે.

## પ્રાણ પ્રેરિત કરનારા ઉપચાર

વેધક માર્જન, સ્પર્શ માર્જન, પ્રગાઢ માર્જન, અંગુલી પ્રસારણ, ઉષા શાસ, હથેળી ધર્ષણનો સ્પર્શ (૧) નમેલી આંગળીઓનો સ્પર્શ (૨) સંપૂર્ણ હાથનો સ્પર્શ (૩) ગુંડવાનો સ્પર્શ (૪) ઘસવાનો સ્પર્શ (૫) કૂટવાનો સ્પર્શ (૬) ટપલી સ્પર્શ જેવા ચૌદ ઉપચાર પ્રાણપ્રેરક છે. આરંભિક અવસ્થામાં (૧) વેધક માર્જન (૨) અમૃત શાસ (૩) નમેલી આંગળીઓનો સ્પર્શ (૪) ટપલી સ્પર્શ કામે લગાડવાં જોઈએ. મધ્ય અવસ્થામાં (૧) સ્પર્શ માર્જન (૨) ટપલી માર્જન (૩) ઉષા શાસ, (૪) ઝાટકાનો સ્પર્શ (૫) ગુંડવાનો સ્પર્શ પ્રયોજવા ઉચ્ચિત ગણાય. રોગ વધી ગયો હોય તો (૧) પ્રગાઢ સ્પર્શ માર્જન (૨) અંગુલિ પ્રસારણ (૩) સંપૂર્ણ હાથનો સ્પર્શ (૪) હથેળીઓ ઘસવાનો સ્પર્શ (૫) ધર્ષણ સ્પર્શનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

## બંને પ્રકારના ઉપચાર

કેટલાક ઉપચાર એવા હોય છે, જે મંત્રબળ અનુસાર નિવારણ અને પ્રાણપ્રેરણ બંનેમાં કામ કરી શકે છે. ફલાલીન, કાગળ, જળ, તેલ, ધી, દૂધ, ઔષધિ વગેરેન જે રીતે જે શક્તિ અનુસાર મંત્રિત કરવામાં આવે એ જ પ્રકારનું ફળ આપે છે. “અન્ય ઉપચાર” શીર્ષક હેઠળ જે કિયાઓનું વર્ણન છે એ તથા “માનસિક ઉપચાર” પણ એ જ રીતે બંને પ્રકારનું કામ કરી શકે છે.

મંત્રેલું દૂધ નિર્બળ રોગીઓ અને બાળકોને આપવામાં આવે છે. મંત્રેલું તેલ જરૂરિયાત અનુસાર માથા પર, સાંખાઓ પર, કમરે કે આખા શરીરે લગાડવામાં આવે છે. ધી કે માખણ મલમની જેમ બજેલા કે કપાયેલા અંગ ઉપર લગાડવામાં આવે છે. પાણી દવાની

જેમ દિવસમાં ૨૦ મી.લી. ની માત્રામાં અથવા જરૂરિયાત અનુસાર ઓછીવતી માત્રામાં આપવું જોઈએ. ફ્લાલીન કે કાગળ એકી વખતે અડ્યા કલાકથી વધુ સમય માટે રાખવો જોઈએ નહિ. જો બીજીવાર મૂકવાં હોય તો વચ્ચે એકએક કલાકનો સમયગાળો રાખવો જોઈએ. ઔષધિઓ લોઢાના ખરલમાં ન બનાવતાં પથ્થરના ખરલમાં ખાંડીને કે વાટીને છાંયડામાં સૂકવવી જોઈએ. મંત્રેલી વસ્તુને હાથ કે લોખંડ અડી જાય નહિ અનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. માનસિક ચિકિત્સામાં સૂચનાઓ અને મંત્રો અનુસાર અસર પણ થાય છે, પણ “તમારો રોગ દૂર થઈ રહ્યો છે” એવા શબ્દો ન ઉચ્ચારતાં. “તમે સાજી થઈ રહ્યા છો,” જેવાં વાક્યો નિષેધાત્મક શબ્દો ઉચ્ચાર્યા વગર કહેવાં જોઈએ.

રોગ ગમે તે હોય, ગમે તે પ્રકારનો હોય, એ જે સ્થાને થયો હોય એ સ્થાનનો અને કરોડરક્ષુનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. બીમારી શરૂઆતની છે, મધ્યમ દશામાં છે કે પૂર્ણ રૂપે ફેલાયેલ છે એ ચકાસ્યા પછી તદનુસાર ઉપચાર કરો. પુસ્તકના આધારે કોઈ ચિકિત્સા પૂરી થતી નથી માટે પોતાની આંતરસૂજને કામે લગાડીને પ્રયોગો કરવા જોઈએ. પોતાના અનુભવો અને આંતરસૂજના ઉચિત સમન્વય દ્વારા સહૈવ સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

## પ્રાણચિકિત્સાના મુખ્ય ઉપચાર

**૧. માર્જન :** પ્રાણશક્તિ મારફત ચિકિત્સા કરનારાએ ખાસ સમજી લેવું જોઈએ કે જ્યારે બીમારીઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે એમની ગતિ બહારથી અંદર તરફ તથા નીચેથી ઉપર તરફ હોય છે, પણ જ્યારે રોગી સાજો થવાનો હોય ત્યારે એમની ગતિ અંદરથી બહાર તરફની અને ઉપરથી નીચે તરફની થઈ જાય છે.

ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે શરીરમાં રહેતી પ્રકૃતિદાત જીવનશક્તિ જ સર્વ રોગોને દૂર કરે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ એ જીવનશક્તિને થોડી મદદ કરીને, બીમારી સાથે લડીને દુષ્મનને હંકી કાઢવા જેટલી સક્ષમ બનાવી શકે છે. માત્ર દવા જ પોતાની શક્તિ વડે રોગ દૂર કરી શકે છે એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. જે માણસની જીવનશક્તિ નિર્બળ થઈ જાય છે એને સારામાં સારી દવાઓ આપવા છતાં પણ જોઈએ એટલો લાભ થતો નથી. રક્તપિતા, દમ, ક્ષય જેવા કષ્ટસાધ્ય રોગોમાં સર્વોત્તમ અને કિંમતી ઉપચારો પણ નિરર્થક સાબિત થાય છે.

પ્રાણચિકિત્સક પોતાની પ્રાણશક્તિને રોગીની જીવનશક્તિની મદદ માટે મોકલે છે. આગળ દર્શાવ્યા મુજબ પ્રાણશક્તિ પણ એક પ્રકારની વિદ્યુત છે અને એમાં વિદ્યુતના બંને ગુણો મોજૂદ છે. એ પોતાના અપાકર્ષણ ગુણ અનુસાર ફેંકવાની કિયા કરે છે અને આકર્ષણ ગુણ અનુસાર બેંચે છે. ચિકિત્સકને રોગોની સ્થિતિ અનુસાર જ વિભિન્ન પ્રસંગોએ આ બંને કિયાઓ ઉપયોગમાં લેવાની હોય છે. રોગોને બેંચીને બહાર ફેંકવાને માટે આકર્ષણશક્તિ અને રોગીની જીવનશક્તિને મદદ આપવા માટે અપાકર્ષણ શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે.

માર્જન કિયા (pass) ઉપરોક્ત બંને પ્રકારની હોય છે. બેંચવાની શક્તિવાળું નિવર્તક માર્જન અને પ્રવેશ કરવાની શક્તિવાળું પ્રવર્તક માર્જન કહેવાય છે. એમના દ્વારા હાથપગ વડે થઈ શકતી સહાયતાની જેમ ચિકિત્સકની પ્રાણશક્તિ પણ અસરકારક રીતે મદદ કરી શકે છે.

માર્જન હાથ મારફત થાય છે. મનુષ્યની હથેળીમાં અપાકર્ષણ અને એની બીજી બાજુ આકર્ષણ શક્તિ પ્રચુર પ્રમાણમાં રહેલી

હોય છે. તેથી પ્રવર્તક માર્જન કરવા માટે હથેળીનો અને નિવર્તક માર્જન કરવા માટે હથેળીની બીજી બાજુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રવર્તક માર્જન નીચેથી ઉપર તરફ અને નિવર્તક માર્જન ઉપરથી નીચે તરફ કરવામાં આવે છે.

## માર્જનની તૈયારી

રોગીને બેસાડીને, સુવડાવીને કે જે સ્થિતિમાં રાખીને માર્જન કરવું હોય એ સ્થિતિ નિર્માણ કરો. તમે સીધા ઊભા રહો અને પોતાના હાથને બિલકુલ ઢીલા કરીને લટકાવેલા હોય એમ રાખો. હવે એમને ઢીલા રાખીને આગળ-પાછળ જુલાવો. પહેલાં ધીમે ધીમે પછી કમશા: ઝડપ વધારીને જુલાવવા જોઈએ. આવું કરવાથી થોડી જ વારમાં તમારી આંગળીઓનાં ટેરવામાં ઝણઝણાટી થવા લાગશે, ગલીપચી થશે અને ગરમી વધી જશે. હવે તમારા હાથ માર્જન કરવાને લાયક થઈ ગયા. સમય અનુસાર તમારે જેવું માર્જન કરવું હોય એવું માર્જન એ હાથ વડે કરી શકશો. આ પ્રકારની તૈયારી એક જ રોગીનો ઉપચાર કરવા માટે યોગ્ય હોય છે. જો બીજા રોગીનો ઈલાજ કરવો હોય તો ફરી એ પ્રકારની તૈયારી કરવી પડે છે.

માર્જનના અનેક પ્રકાર છે. ઉપર પ્રવર્તક અને નિવર્તક એમ બે પ્રકારો દર્શાવાયા છે. એમના પણ કેટલાય પેટા પ્રકારો છે. હવે પછી એમના પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

‘પાસ’ શરૂ કરતી વખતે અમસ્તા જ સીધીસાદી રીતે હાથ ન પહોંચાડતાં મુઢી બાંધીને હાથ લઈ જવો જોઈએ અને જ્યારે ‘પાસ’ની પ્રક્રિયા શરૂ કરવી હોય ત્યારે જ મુઢી ખોલવી જોઈએ. એક ‘પાસ’ સમાપ્ત કરીને બીજો ‘પાસ’ શરૂ કરવા માટે જ્યારે હાથ લઈ જવો હોય ત્યારે પણ મુઢી બાંધી લેવી જોઈએ. ‘પાસ’

પૂરો થયા પછી ગંદા પાણીવાળા હાથ ઝાટકીએ એ રીતે દર વખતે હાથ ઝાટકી નાખવા જોઈએ. હાથને તકલીફ થાય એટલા જોરથી ઝાટકવાના હોતા નથી. તમારા નખ સારી રીતે કપાયેલા અને સ્વચ્છ હોવા જોઈએ. માર્જનમાં વિદુતપ્રવાહ નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ આંગળીઓનાં ટેરવાં છે. જો નખ વધેલા હોય તો પ્રવાહમાં અવરોધ ઉભો થવાથી રોગી ઉપર ધારી અસર થશે નહિ.

દરેક માર્જન પછી રોગીના શરીરમાંથી જે આકાશ તત્ત્વ (ઇથરિક મેટર) બહાર નીકળે છે એ સંપૂર્ણ રીતે બહાર ફેંકાઈ જાય નહિ, તો ચિકિત્સકની આંગળીઓમાં ચોટેલું રહેશે અને એને પણ એ બીમારીનો ચેપ લગાડશે. બેદરકાર ચિકિત્સકો પોતાની સમયસૂચકતાના અભાવે દર્દીનું રૂગ્ણ દ્રવ્ય પોતાના ઉપર લઈને પોતે પણ એ રોગનો ભોગ બની જાય છે.

કોઈપણ સપાટ જગ્યાએ ફેલાયેલી વસ્તુને આગળ ખસેડવી હોય ત્યારે આંગળીઓને નમાવીને વાંકી વાળવી પડે છે. ‘પાસ’ કરતી વખતે પણ એ જ રીતે આંગળીઓને થોડી નમાવવી પડે છે. જો રોગ કષ્ટસાધ્ય હોય અને રોગી મોટી ઉમરનો હોય તો બધી આંગળીઓને ભેગી કરી લેવી જોઈએ, જેથી દરેકની શક્તિ ભેગી મળીને એક પ્રબળ શક્તિ બની જાય, પરંતુ જો કોઈ સાધારણ રોગી કે બાળક માટે ‘પાસ’ આપવાનો હોય તો આંગળીઓને જરા છૂટી રાખવી જોઈએ કે જેથી ઉપચાર મધ્યમ શ્રેણીનો થાય. અંગૂઠાને હથેળી સાથે જોડી દેવા જોઈએ. જો બંને હાથની શક્તિને એકત્રિત કરીને પ્રબળ બનાવવી હોય તો બંને અંગૂઠાને એકબીજાની સાથે જોડી દેવા જોઈએ. આંગળીઓ આવશ્યકતા અનુસાર રોગીથી અડધા ઈંચથી બે ઈંચ સુધીના અંતરે રાખવી જોઈએ.

માર્જન કરતી વખતે રોગીના સમસ્ત શરીર કે પીડિત સ્થાનને ખુલ્લું રખવું જોઈએ. કાપડથી ઢાંકવાથી અસર ઓછી થઈ જાય

છે, પરંતુ ક્યારેક અપવાદ પણ જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓનાં પવિત્ર અંગોને વસ્ત્રરહિત કરી શકતાં નથી. અત્યંત નિર્બણ રોગીઓને ખરાબ હવામાનમાં વસ્ત્રહીન ન કરવા જોઈએ. આ સંજોગોમાં શરીરને એક પાતળા વસ્ત્રથી ઢાંકી દેવું જોઈએ, પરંતુ બટન, નાહું કે ધોતિયાની ગાંઠ હોવી જોઈએ નહિ. રેશમી કે ઊનનાં વસ્ત્રો પ્રયોગ કરતી વખતે રાખવાં જોઈએ નહિ. એમના લીધે પ્રાણ ઉપચાર થઈ શકતો નથી.

**સંપૂર્ણ માર્જન -**આ ‘પાસ’નો પ્રયોગ વારંવાર થતો જોવા મળે છે. રોગીને ટેબલ, ઓટલા કે કોઈ ઊચી જમીન પર પીઠના બળે ચત્તો સુવડાવીને માથાથી લઈને પગ સુધી આ ‘પાસ’ આપવામાં આવે છે. પ્રયોગકર્તા બાજુમાં ઊભો રહીને જરૂર હોય એટલા સમય સુધી માર્જન કર્યા કરે છે. એની હથેળી રોગી તરફ હોય છે.

**વક માર્જન -**આ ત્રાંસો ‘પાસ’ માત્ર છાતી પીઠ અને પેટ ઉપર અપાય છે. જમણી બાજુથી શરૂ કરીને ડાબી બાજુથી હાથ લઈ જવાય છે. હથેળી નીચેની બાજુ રાખવામાં આવે છે. એમાં ઉપરથી નીચે તરફ હાથને લઈ જવાનો હોય છે.

**વેધક માર્જન -**જમણા હાથની તર્જની અથવા તો આવશ્યકતા પ્રમાણે બે-ત્રણ આંગળીઓને રોગીના શરીરથી છ ઈચ્છ દૂર રાખીને ગિરમીટની જેમ ફેરવો અને ધારણા કરો કે તમે બીમારીના શરીરમાં કાણું પાડી રહ્યા છો.

**નિવૃત્ત માર્જન -**નિવર્તક ‘પાસ’માં હથેળી ઉપર એટલે કે પોતાની તરફ રાખવામાં આવે છે. રોગી તરફ હથેળીની પાછળની બાજુ હોય છે. એમાં હાથને પ્રવર્તક ‘પાસ’ને બદલે ઊલટી દિશામાં લઈ જવા જોઈએ.

**સ્પર્શ માર્જન -**આ સ્પર્શ કરતો ‘પાસ’ છે. રોગીના શરીરને આંગળીઓથી સ્પર્શ કરતાં કરતાં આ ‘પાસ’ કરવામાં આવે છે.

પ્રગાઢ સ્પર્શ માર્જન આ ‘પાસ’ કોઈ વિશિષ્ટ સ્થાને કરવામાં આવે છે. એ જગ્યાને આંગળીઓનાં ટેરવાંથી લોટની જેમ ગુંદતા રહો.

ટપલી માર્જન કોઈ ખાસ સ્થાનને માત્ર તર્જની કે વધુ આંગળીઓથી થપથપાવવામાં આવે છે. પીડિત સ્થાન પર ધીમે ધીમે હથોડીની જેમ આંગળીઓ ઠપકારવામાં આવે છે. અનાથી અત્યંત ઉત્તેજના થાય છે, ચેતનતા આવે છે અને એ સ્થાન ગરમ થઈ જાય છે.

**અંગુલી પ્રસારણ -** જમડા હાથની પાંચેય આંગળીઓને ફેલાવી દો. દરેક આંગળીની વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. આંગળીઓનાં ટેરવાને પીડિત સ્થાન તરફ છ ઈચ્ચના અંતરે રાખો. થોડી ભિનિટો સુધી આ રીતે આંગળીઓનાં ટેરવાં દ્વારા પ્રાણશક્તિ પ્રેરિત કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

## ૨. પ્રાણમય શાસોચ્છ્વાસ

શાસોચ્છ્વાસનો પ્રભાવશાળી પ્રાણોપચાર સંસારમાં સેંકડો વર્ષોથી પ્રચલિત છે. અર્નોવનું કહેવું છે કે મિસરવાસીઓ આ વિધિને બીજા બધા ઉપચારો કરતાં શ્રેષ્ઠ સમજતા હતા. માર્કલિને એક કથામાં લખ્યું છે કે એક મૃતપ્રાય બાળકમાં એ સ્વીએ પોતાનો શાસ ફૂંક્યો અને પરિણામે એ તરત જ સાજો થઈ ગયો. ઈ.સ. ૧૮૫૦ માં બોરેલ નામના સજ્જને ભારત તથા અન્ય સ્થાનોએ શાસોચ્છ્વાસ દ્વારા અસાધ્ય રોગથી પીડાતા રોગીઓને સાજી થતા જોયા હતા. સ્પેન નિવાસી ઈસા મેડોર રોગીઓને શાસ અને લાળના ઉપચારથી સાજી કરતા હતા. ભારતની જારવાની અને ફૂંકવાની પ્રક્રિયા આજે પણ પ્રસિદ્ધ છે. ડેર ડેર ફૂંક મારીને જેર ઉતારનારા તાંત્રિકો આજે પણ જોવા મળે છે.

સંસારનો અણુએ આણુ કંપી રહ્યો છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે પ્રકૃતિના અત્યંત સૂક્ષ્મ પરમાણુ સતત કંપતા રહે છે. એમની આ કંપનક્ષિયા તાલબદ્ધ રીતે થાય છે. વિશ્વના સમસ્ત હલનચલનનો મૂળ ઝોત આ ‘તાલ’ જ છે. અહીં તહીં ઊડતા ફરતા અને પળભર પણ સ્થિર નહિ રહેતા આ અણુઓ તાલયુક્ત કંપનના પ્રભાવથી એટલા શક્તિશાળી બની જાય છે કે એ પ્રકૃતિના કીડાક્ષેત્રમાં નીતનવા અદ્ભુત રૂપે પ્રગટ થાય છે અને લય પામે છે.

એક કિયાનું નિશ્ચિત નિયમ અનુસાર વારંવાર પુનરાવર્તન થવાને જ ‘તાલ’ કહેવાય છે. સમુદ્રમાં ભરતી-ઓટ થવાં, ગ્રહોનું ફરવું, દિવસ પછી રાતનું આવવું, શાસ લેવો અને છોડવો, હદ્યનું ઘડકવું, લોહીનું બ્રમણ વગેરે બાબતો તાલબદ્ધ છે. એ તાલ બંધ થઈ જાય તો વિશ્વની લીલા જ સમાપ્ત થઈ જાય.

વિજ્ઞાન દ્વારા સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે જો કોઈ વાજું લાંબા સમય સુધી એક જ તાલ પર વગાડવામાં આવે તો અનું પરિણામ ભયંકર આવી શકે છે. સૈનિકો પરેડ વખતે ‘લેઝટ’ ‘રાઈટ’ ના ધ્વનિ પર ચાલતા હોય છે. એના અદ્ભુત પરિણામરૂપે એ ધ્વનિ સિપાઈઓમાં એક પ્રકારની ઉત્તેજક વિદ્યુત ઉત્પન્ન કરીને એમનામાં ઉત્સાહ પ્રેરે છે. જ્યારે કોઈ નદીના પુલ પરથી સૈનિકોની ટુકડી પસાર થાય છે ત્યારે તાલબદ્ધ રીતે ચાલવાથી એટલાં ભારે સ્પંદનો થાય છે, જે પુલ અને સૈનિકોની ટુકડીનો સત્યાનાશ વાળી શકે.

આટલું જાણ્યા પછી તમારે માની લેવું જોઈએ કે સંસારની શક્તિ ‘તાલ’ની અંતર્ગત છે. તમે એ તાલની સહાયતાથી પોતાનો જીવનક્રમ ચલાવી રહ્યા છો. જો એ તાલશક્તિનો ઉપયોગ કરી શકો તો એના દ્વારા ધાણું કામ કરી શકો. એટલા માટે જ યોગીઓએ પ્રાણાયામને આટલું બધું મહત્ત્વ આપ્યું છે. ‘શાસની સાધારણ

કસરતથી શું થઈ શકે ?” એમ કહીને સ્થૂળ બુદ્ધિના લોકો પ્રાણાયામની મજાક ઉડાવે છે, પરંતુ સાચો યોગી જાણે છે કે એ જ મહાન કિયાના આધારે એ પ્રકૃતિશક્તિના અનંત પ્રવાહ સાથે પોતાનો સંબંધ સ્થાપિત કરે છે અને જે ઈચ્છે તે પ્રાપ્ત કરે છે.

આ અધ્યાયમાં તાલુયુક્ત શાસોચ્છ્વાસની કિયા કરીને પ્રાણશક્તિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એ શીખવાનું છે, જે રોગોનું નિવારણ કરવામાં સહાયક બને. આગળ એવો જ એક અભ્યાસ દર્શાવવામાં આવ્યો છે, જેનો થોડો મહાવરો કરવાથી એ રોગનિવારક શક્તિને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં તાલ ધ્વનિઓ ફેલાયેલા છે અને એમની શક્તિઓની સીમા તેમજ સંભાવનાઓ લિન્ન લિન્ન છે. તમારા કામ માટે પોતાના હૃદયના ધબકારાનો તાલ ઉપયુક્ત છે કારણ કે તમારું સમગ્ર શરીર એ જ ધ્વનિ પર ગૂંજુ રહ્યું છે અને તેનો લાભ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે.

તમારા જમજા હાથની નાડી પર ડાબા હાથની તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકા આંગળીઓ તમે પોતાને વૈદ માની નાડીપરીક્ષા કરતા હો એ રીતે રાખો. નાડીની ગતિને ધ્યાનપૂર્વક આંગળીઓ પર અનુભવો અને ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ નો કમ બાંધીને એની ચાલ બરાબર ગણો.

તમે આગળ જોઈ ગયા છો કે શબ્દને નિયતકમ અનુસાર વારંવાર દોહરાવવામાં આવે તો એક તાલ કે ધ્વનિ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમે ત્રણ કે ચાર કે વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં ‘ન’ સંખ્યામાં ‘ન’ કે એવા બીજા કોઈ અક્ષરને વારંવાર બોલશો તો એક ધ્વનિ બંધાઈ જશે. ‘ન’ ‘ન’ ‘ન’ ‘ન’ ‘ન’ ‘ન’ ‘ન’ એ જ શબ્દોને થોડી વધુ વાર એક કમથી ઉચ્ચારો તો એક ગીત જેવી રચના થઈ જશે. એ જ વાત નાડીની બાબતમાં પણ લાગુ પડે છે. આંગળીઓને નાડી પર

રાખીને ધ્યાનપૂર્વક એના પર ચિત્તાને એકાગ્ર કરવાથી ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, નું વાતાવરણ જામી જશે અને એક વિશેષ પ્રકારનો તાલ તમારી અંદર ઉત્પન્ન થતો અનુભવાશે.

સામાન્ય રીતે લોકો નાડીમાં છ વાર ધબકારા થાય એટલામાં એક શાસ લે છે. અભ્યાસ દ્વારા આ સંખ્યા વધારી શકાય છે. શાસ લેવામાં (પૂરક) અને છોડવામાં (રેચક) નાડીના ધબકારા સરખા રહે. શાસ રોકી રાખવાની અને છોડવા પછી પેટ ખાલી રાખવાની (કુંભક) સંખ્યા પૂરક-રેચક કરતાં અડધી હોય અને જ્યારે શાસનો કમ વધારો ત્યારે કુંભકની માત્રામાં પણ એ જ પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ થાય એ રીતનો મહાવરો કરવો જોઈએ.

એક સમાહ સુધી દિવસમાં અનેકવાર ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ ના નાડીના ધબકારા અનુભવવાથી અંદર એક તાલ બંધાતો હોય છે અને ત્યારે જ આ પ્રાણાયામ શરૂ કરી દેવો જોઈએ.

૧. પ્રાતઃકાળ કોઈ એકાંત સ્થળે પૂર્વ તરફ મોહું રાખીને મેરુદંડ (કરોડરક્ષુ) સીધો રાખીને આસન પર આરામથી બેસી જાઓ.

૨. નાડીના ધબકારા છ વાર ગણતાં ગણતાં ધીમે ધીમે શાસને અંદર ખેંચો.

૩. ત્રણ ધબકારા સુધી શાસ રોકી રાખો.

૪. છ ધબકારા સુધીમાં શાસને ધીમે ધીમે બહાર કાઢો.

૫. ત્રણ ધબકારા સુધી શાસ લીધા વગર રહો.

શરૂઆતમાં થોડીવાર અને પછી જ્યાં સુધી સહેલાઈથી કરી શકો ત્યાં સુધી કરો. જ્યારે થાક લાગે, ગભરામણ થવા લાગે ત્યારે બંધ કરી દો. ધીમે ધીમે મહાવરો વધારીને એક શાસ માટે ૧૫ ધબકારા જેટલી સંખ્યા વધારી શકાય છે. સાથેસાથે એટલા જ પ્રમાણમાં કુંભકની સંખ્યા પણ વધારવી જોઈએ. શરૂઆતમાં શાસ લંબાવવાનો પ્રયત્ન ન કરો, પછી જ્યારે તાલનો અનુભવ

તદ્દન સ્પષ્ટ થાય ત્યારે વધુ છ વાર આગળ વધો. એ તાલ જ શક્તિનું કેન્દ્ર છે.

જ્યારે તાલનો અનુભવ થવા લાગે ત્યારે સમજ લેવું જોઈએ કે આપણી શાસોચ્છ્વાસની કિયા રોગનિવારક શક્તિ સાથે જોડાઈ ગઈ. એ શક્તિનું પરિણામ તાલની સ્પષ્ટતા પર આધારિત છે.

## કેટલીક રોગનિવારક શસનકિયાઓ

રોગીઓને પ્રાણયુક્ત શાસોચ્છ્વાસથી પ્રભાવિત કરવાની કેટલીય વિધિઓ છે. એમાંથી કેટલીક નીચે આપવામાં આવી છે.

**ઉષ્ણ શાસ :** બીમાર વ્યક્તિના અંગ પર એક નવું અને તદ્દન પાતળું કષ્ટું ઓઢાડી દો. નાક દ્વારા શાસ ખેંચો અને મોઢા દ્વારા એ કપડા પર ફૂક મારો. ફૂક મારતી વખતે સીટી કે વાંસળી વગાડતા હોય એવું મોહું કરો. મોઢાને પીડિત સ્થાનથી છ ઈચ્છથી બાર ઈચ્છ દૂર રાખો.

**શીતળ શાસ :** ઉષ્ણ શાસની જેમ આ કિયા પડા કરવામાં આવે છે. એમાં ફૂક મારતી વખતે જીભને અવળી કરીને તાળવા સાથે જોડી દેવામાં આવે છે, એટલો જ ફરક છે.

**જળ મંત્રિત કરવું :** ઉપર જળાવેલી શીતળ અને ઉષ્ણ શસન કિયાઓ ચિકિત્સકની ઉપસ્થિતિમાં જ થઈ શકે છે, પરંતુ કેટલીય વાર રોગી અને ચિકિત્સકનું એક સાથે હોવું શક્ય નથી હોતું. ત્યારે મંત્રેલું જળ જ સૌથી સરળ ઉપાય સિદ્ધ થાય છે. એની કેટલીક વિધિઓ આ પ્રમાણે છે

૧. એક કાચના ગ્લાસમાં ચોખ્યું પાણી ભરીને એને ડાબા હાથની હથેળી ઉપર રાખો અને એ હાથના અંગૂઠાને અને આંગળીઓને ઉપર ઉઠાવીને ગ્લાસ પકડી લો. પછી જમણા હાથની આંગળીઓને ગ્લાસના મોઢા પાસે એક ઈચ્છના અંતરે ડાબી બાજુ

લાવો અને જે રોગને સાજો કરવા હૃદયતા હો એની દઢ ભાવના કરતાં કરતાં આંગળીઓને પાણીની ઉપર પાંચ-સાત વખત જાટકો.

૨. ડાબા હાથમાં પાણી ભરેલો કાચનો ગ્લાસ પકડો. એને મોઢાથી છ હૃદયના અંતરે રાખો અને ઉષ્ણ શાસ કે શીતળ શાસ જે આપવા હૃદયતા હો એ કિયા અનુસાર સીટી વગાડતા હો એ રીતે હોઠ રાખી પાણીમાં ફૂકું મારો.

૩. ડાબા હાથમાં ગ્લાસ લો અને જમણા હાથને મુઢીવાળી ખભા પર લઈ આવો. ત્યાંથી મુઢીને લાવો અને પાણી ઉપર ચાર હૃદયના અંતરે મુઢીને એ રીતે ઝટકો મારી ખોલો જાણો એમાં કોઈ ઢેખાળો રાખ્યો હોય, જેને તમે પાણીમાં ફેંકી દીધો. આવું પાંચથી દસ વાર કરવું જોઈએ. જો જળને ઉષ્ણ સ્વભાવનું બનાવવું હોય તો એ મુઢી ફેંકવાની કિયા જમણા હાથે કરો અને શીતળ બનાવવું હોય તો ડાબે હાથે કરો.

૪. બાટલી કે શિશીમાં પાણી ભરેલું હોય તો ઘઉં કે જવની પોલી સળી એમાં નાખી ઉપરથી ફૂકું મારવી જોઈએ કે જેશી પાણીના પરપોટા થવા લાગે.

૫. જળપાત્રને કોઈ લાકડાની વસ્તુ પર રાખીને એની ઉપર નિવર્તક કે પ્રવર્તક પાસ આપીને એને એ જ ગુણનું બનાવી શકાય છે.

ડોક્ટર વિલિયમ ટેવીના કથન અનુસાર આ વિભિન્ન કિયાઓમાં પાંચ-સાત મિનિટ સુધી જળને શીતળ કે ઉષ્ણ શાસથી મંત્રિત કરવાની કિયા વધારે યોગ્ય છે.

આ મંત્રિત જળના સંદર્ભમાં યાદ રાખવું જોઈએ કે એ કોઈ ધાતુ કે વસ્તુને અડી જાય નહિ, જેમાંથી વીજળી પસાર થતી હોય. જો એ મંત્રિત જળને હાથ કે કોઈ ધાતુનો સ્પર્શ થઈ જાય તો એ નકામું થઈ જાય છે. ૪૮ કલાક સુધી પાણીમાં મંત્રની શક્તિ રહેતી હોય છે. ત્યાર પછી એ જળ ગુણહીન થઈ જાય છે.

**તेलने भूत्रित करવुं -** કેટલીયવાર પીડિત સ્થાનો પર લગાડવા માટે તેલની જરૂર પડે છે. સામાન્ય રીતે તેલનું શુદ્ધ તેલ અના માટે યોગ્ય ગણાપ છે, પરંતુ માથામાં લગાડવા માટે સરસિયું, બ્રાહ્મી કે આમળાનું તેલ પણ કામમાં લઈ શકાય છે. યુરોપના દેશોમાં પ્રાણચિકિત્સકો આ તેલોમાં મોઢાની લાળ ભેળવતા હોય છે, પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિને ધ્યાનમાં રાખતાં આ વિધિ ઉચિત લાગતી નથી. પાશ્ચાત્ય પાંડિતોના મત પ્રમાણે તેલ તદ્દન સ્થૂળ વસ્તુ છે. સાધારણ શ્વસનક્રિયાની અસર અના પર થતી નથી. ડૉક્ટર લ્યુવિસ એ વાત માનવા તૈયાર નથી. તેમણે સિદ્ધ કર્યું છે કે તેલમાં રજ્બર કે કોઈ ધાસની પોલી નળી નાખીને એમાં ઝૂંક દ્વારા પરપોટા કાઢીને અને સંપૂર્ણ રીતે પ્રભાવિત કરી શકાય છે. અનાથી ઝૂંક મેળવીને તૈયાર કરેલા તેલથી થાય એટલો જ લાભ થાય છે. આપણા દેશની ધાર્મિક ભાવનાઓને ધ્યાનમાં લેતાં ડૉક્ટર લ્યુવિસની વિધિ જ વધારે યોગ્ય છે.

**અમૃત શાસ -** આ પ્રાણાલીમાં કેટલાય પ્રકારના સાધારણ ઉપયાર પણ કરવામાં આવે છે, જેનાથી દરેક પ્રકારના રોગોમાં લાભ થાય છે. જે સાધકો શાસોચ્છ્વાસની જીણવટભરી પ્રક્રિયા નથી જાણતા તેઓ આ ક્રિયાઓમાંથી કોઈ પણ કિયા સહેલાઈથી કરી શકે છે.

૧. એક સ્વચ્છ સુતરાઉ રૂમાલ પીડિત ભાગ પર ઢાંકવામાં આવે છે અને અને અના ઉપર ઝૂંક મારવાની કિયા કરવામાં આવે છે. એ ઉપર રૂમાલ પર થૂંક વગેરે પદાર્થો રહી જાય છે, જે શાસ સાથે મુખમાંથી નીકળ્યા હોય છે. રૂમાલમાંથી ગળાઈને નિર્મળ પ્રાણતત્ત્વ રોગી સુધી પહોંચી જાય છે.

૨. પોતાના મુખને પીડિત સ્થાનથી એક ફૂટ દૂર રાખો અને બંને હાથની કુંડળી એ રીતે બનાવો કે જે રીતે કોઈને દૂર સુધી બોલાવવા માટે કે દીવો ઓલાવવા માટે બનાવીએ છીએ. એમ કરવાથી ઝૂંક આડી અવળી ન જતાં સીધી રોગગ્રસ્ત અંગ સુધી

પહોંચે છે અને રોગીને અત્યંત શાંતિ અને શીતળતાનો અનુભવ થાય છે. ક્ષારેક તો અને ઉધ પણ આવવા લાગે છે.

રોગીના શરીરથી ઓછામાં ઓછા છ ઈચ્છા અંતરેથી નાક દ્વારા શાસ ખેંચો અને રોગગ્રસ્ત અંગ પાસે મોહું લઈ જઈને શાસ છોડી દો. શાસ છોડતી વખતે મોહું બગાસું ખાતી વખતે ખોલીએ એ રીતે ખોલી દેવું જોઈએ.

### ૩. સ્પર્શક્રિયા

રોગીના શરીરને અડીને કરવામાં આવતી સ્પર્શક્રિયાનો વિચિત્ર પ્રભાવ પડે છે. આ પ્રણાલીને મનુષ્યજ્ઞતિ લાંબા સમયથી જાણતી આવી છે. પ્રમુખ લેખક એલ્વિનીએ લઘું છ કે મિસરના પુરોહિતો એક વિશિષ્ટ પ્રકારની રહસ્યમય માલિશ કરીને દુઃસાધ્ય રોગ મટાડી દેતા હતા. ગ્રાચીનકાળના ઘ્યાતનામ ચિકિત્સક હિપોક્રે માલિશ દ્વારા જ અનેક રોગીઓને સાજા કર્યા હતા. કેશસ નામના એક ઉપયારકે આ ક્રિયાને ઘણું મહત્વ આપ્યું છે. એણે પોતાના પુસ્તકમાં તર્ક અને પ્રમાણો રજૂ કરીને માલિસની ઉપયોગિતા સિદ્ધ કરી બતાવી છે. ટ્રેલિસનો એલેક્શેન્ડ નામનો ગ્રીક ચિકિત્સક રહસ્યમય માલિસ કરવામાં કુશળ હતો અને બધી બીમારીઓમાં એનો ઉપયોગ કરતો. ફંસના રાજા લૂદી તેરમાના રાજવૈદ પિટર બોડેલે રાજસભામાં ઊભાં ઊભાં જ કેટલાક ભયંકર રોગીઓને સાજા કર્યા હતા. આજે પણ પગ દબાવવા, માથામાં માલિસ કરવી, શરીર પર તેલમાલિસ કરવી, તળિયામાં માલિસ કરવી વગેરે સામાન્ય ઉપયારો ગણાય છે. એ કર્યા પછી લોકો રાહત અનુભવતા હોય છે. પેટમાં દુખતું હોય ત્યારે પેટ પર હાથ ફેરવવાનું અને માથું દબાવવવાનું મહત્વ તો ગામડાના અશિક્ષિત સ્ત્રીપુરુષો પણ જાણતા હોય છે.

માલિસ દ્વારા સંજીવનબળ પ્રેરિત કરવા માટે બળપૂર્વક દબાવવાની જરૂર રહેતી નથી, પણ હાથ હલકો, સુખપ્રદ અને

કંપનની સાથે ચાલવો જોઈએ. ઔપચારિક માલિસોમાં હથેળીનો પાછલો ભાગ અને આંગળીઓનો જ અધિક ઉપયોગ થવો જોઈએ.

૧. બંને હથેળીઓને એકબીજા સાથે ઘસીને ગરમ કરવામાં આવે છે અને એક કે બંને હથેળીઓને પીડિત સ્થાન પર રાખવામાં આવે છે. ત્રણ મિનિટ પછી ફરી બંને હથેળી ઘસવામાં આવે છે અને પહેલાંની જેમ રખાય છે. આ રીતે અનેકવાર કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. માથું અને આંખ દુખે ત્યારે આ પ્રયોગ વિશેષ ગુણકારી નીવડે છે.

૨. મોટી આંગળીઓને થોડી વાળીને અને નાની આંગળીઓને સીધી કરીને ચારે આંગળીઓનાં ટેરવાનાં એક જ સીધમાં રાખો અને એ સીધમાં રાખેલાં ટેરવાંવાળી આંગળીઓને પીડિત અંગ કે સંપૂર્ણ શરીર પર હળવાશથી ફરવો. જો આખા શરીરે સ્પર્શ કરવો હોય તો એક સાથે ન કરતાં એક વખત માથાથી પેટ સુધી અને બીજીવાર પેટથી પગ સુધી કરો. છાતી અને પેટનું વિશેષ રૂપે ધ્યાન રાખો કારણ કે પોષક રસો અહીં જ પેદા થાય છે.

૩. હાથ વડે પીડિત અંગોને અનુક્રમે સતત સ્પર્શ કરતા રહેવું તે એક પ્રકારની માલિશ છે. એનાથી ચુંબકીય પ્રવાહ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં જઈને મદદ કરે છે.

૪. કેટલાક ચિકિત્સકોના મત અનુસાર ‘વર્તુલ-સ્પર્શ’ નામની વિધિ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. એમાં હાથ અને આંગળીઓ પીડિત સ્થાનો પર ગોળાકાર રીતે ફેરવવામાં આવે છે. હાથ ઘડિયાળના કાંટાની જેમ જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ફરવો જોઈએ.

૫. માંસપેશીઓ અને નાડીઓ જકડાઈ જવાની દશામાં ગુંદવાની માલિશ ઘણી જ લાભદાયક બની રહે છે. લોટને ગુંદતા હોઈએ એ રીતે રોગગ્રસ્ત ભાગ પર આંગળીઓ કમબદ્ધ રીતે દભાવવામાં આવે છે.

૬. ચૂંટી ખાણવી એ ઉત્તેજક ઉપાય છે. એ લોહીનું પરિબ્રમણ ઝડપી બનાવે છે. તર્જની અને અંગુઠાથી અડધા ઈંચ ચામડીની ચૂંટી ભરવી જોઈએ અને પછી એને છોડી બીજા સ્થાને ભરવી જોઈએ. એ રીતે બંને હાથથી જલદી જલદી પીડિત ભાગ પર ગોળાકાર ચૂંટીઓ ભરવી જોઈએ.

૭. જે અંગો નિર્બળ અને ક્ષીણ હોય ત્યાં ઘસવાની માલિશ કરવી જોઈએ. ચારે આંગળીઓનો નીચલો ભાગ દુખતાં અંગો અત્યંત ગરમ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ઘસવામાં આવે છે.

૮. વારંવાર મારવાની કિયાને પ્રહાર પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. હાથને સાંબેલું સમજી જેમ એની ધારથી પ્રહાર કરવામાં આવે છે. એ જ રીતે નીચલા ભાગથી લાંબી લાંબી થપકી મારો. તલવાર કે છરી જે રીતે કાપે છે એ જ રીતે નીચેના ભાગની કિયા થાય છે. આંગળીઓ ભેગી કરીને ખુલ્લો હાથ રાખીને કનિષ્ઠિકા(નાની આંગળી)તરફથી પ્રહાર કરવામાં આવે છે.

૯. થપ્પડ અને લાઙો મારવાનું બધા જાણતા હોય છે. તમે પણ કોઈને લાઙો જરૂર માર્યો હશો. એ જ રીતે આ કિયા થાય છે. ફરક એટલો જ છે કે આ લાઙા હલકા અને સુખકર હોય છે અને નિશ્ચિત ગતિએ એક જ સ્થાન પર ઘણીવાર સુધી મારવામાં આવે છે.

૧૦. પોલી તાળી વગાડવાના મહાવરાથી દરેકને એ ફાવી શકે એમ હોય છે. નાટક સરકસોમાં નટો મનોરંજન માટે પોલા હાથે તમાચો મારીને મોટો અવાજ કાઢે છે, એ જ રીતે ટપલીઓ મારવાની હોય છે. હથેળીનો વચ્ચલો ભાગ ઉપસેલો અને પોલો રાખવામાં આવે છે. એમાં આંગળીઓ અને હથેળીના નીચેના ભાગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એ જ રીતે બીમાર વ્યક્તિને ટપલીઓ મારવામાં આવે છે.

## ૪. કંપ ઉપયાર

કંપકિયા પ્રાણ ઉપયારનું પ્રમુખ સાધન છે. શરૂઆતમાં એ થોડું કઠિન લાગે છે, પણ થોડા જ દિવસોના પ્રયત્નથી સફળતા મેળવી શકાય છે. હાથને વીજળીથી કોઈ યંત્રથી થથરાવતા હોય એ રીતે સતત ધ્રુજીવતા રહેવાનું હોય છે. આ કંપ ઉપયાર છે. કોઈ પાતળી નરમ સળીને એકવાર જોરથી ફટકારો તો એ થોડીવાર સુધી પ્રૂજ્યા કરે છે. ઘડિયાળ (ગોળ થાળી જેવો સપાટ ધંટ) પર હથોડી મારવાથી ધંટનો અવાજ થાય છે અને થોડીવાર સુધી એ પ્રૂજ્યા કરે છે. એ જ કિયા હાથમાં થવી જોઈએ. કાંડાથી કોણી સુધીની પેશીઓને સીધી રાખીને ધ્રુજારી પેદા કરવાથી આ કંપન આવી શકે છે. ઉપયાર કરતા પહેલાં થાક્યા વગર હાથને થોડીવાર ધ્રુજીવતા રહેવાનો તો મહાવરો કરવો જોઈએ.

એક નાનકડા ટેબલ પર કાચનો ગ્લાસ મૂકો. હાથને ટેબલ પર રાખીને એને ધ્રુજીવો. એનાથી ટેબલ અને ગ્લાસમાં ધ્રુજારી પેદા થશે. પાણી પણ હાલવા લાગશે. જ્યારે હાથના આધાતથી પાણીની બરાબર વચ્ચે ધ્રુજારીનો ખાડો પડી જાય એ યોગ્ય કંપન ગણાય. જ્યારે હાથ થાક્યા વગર થોડીવાર સુધી પ્રૂજ્યા કરે ત્યારે એને કામચલાઉ કંપન ગણી શકાય.

જે અંગ પર કંપન આપવું હોય એને વધુ ન દબાવતાં હાથને કોઈ અવરોધ ન લાગે અને રોગીને શરીરમાં વિદ્યુતપ્રવાહનું કંપન અનુભવાય એ રીતે રોગીના શરીર પર આંગળીઓનો સ્પર્શ થવો જોઈએ. આવાં હલકાં કંપનો એક સ્થાને આપવાથી પણ આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે.

આ કંપનો માત્ર એક કે બંને હાથની આંગળીઓ કે હથેળીઓ વડે આપવામાં આવે છે. જો થોડો ભાગ પીડિત હોય તો એક હાથનો ઉપયાર પૂરતો છે. જો આખા ઘડ પર કે માથા પર ઉપયાર કરવાનો

હોય તો બંને હાથનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે બે થી પાંચ કંપનોને પૂરતાં ગણવામાં આવે છે.

## ૫. મંત્રિત વસ્તુઓ દ્વારા ઉપચાર

મનુષ્યના શરીરના વિદ્યુતપ્રવાહની અસર પ્રયોગ માટે વપરાતી અને સ્પર્શવામાં આવતી વસ્તુઓ પર પણ પડે છે. પહેરેલાં કપડાં, અહું અન્ન-જળ, સ્પર્શલા કાગળો, પત્રો વગેરે પ્રયોગકર્તાના ‘ઓરા’થી પ્રભાવિત થાય છે. ભારતીય તત્વજ્ઞાનીઓએ આ જ વિજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખીને સ્પૃષ્ય - અસ્પૃષ્યનો ભેદ પ્રયત્નિત કર્યો હતો. વિદ્યુતપ્રવાહથી પ્રભાવિત થતાં કાંસા, પિતળનાં વાસણોમાં પોતાનાથી બિન્ન પ્રકૃતિવાળા લોકોને ભોજન ન આપવા પાછળ પણ આ જ કારણ છે. સુતરાઉ કાપડને બદલે ઊનનાં કે રેશમનાં વસ્ત્રો બીજાની અસર ઓછી જીલતાં હોવાથી તેમને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે. પુરાણા ઘ્યાલો ધરાવતા ભારતીયો જ નહિ, આધુનિક વિચારો ધરાવતા અંગ્રેજો પણ સ્પૃષ્ય - અસ્પૃષ્યનો વિચાર કરે છે. ગંદી વસ્તુને અડકી જતાં તેઓ તરત જ સાબુથી હાથ ધોઈ નાખે છે. ખસ, ચાંદી, પ્લેગ, ટી.બી.ના રોગીઓથી બધા જ દૂર રહે છે. ખરાબ લોકોની સાથે રહીને બગડી જવાની અને સારા લોકોની સાથે રહીને સારા બનવાની વાત દર્ખણ જેવી સ્પષ્ટ છે અને લોકો માને છે પણ ખરા.

આ જ સિદ્ધાંતોના આધારે પ્રાણચિકિત્સકો કેટલીક વસ્તુઓને મંત્રિત કરીને એમાં પોતાનું પ્રાણબળ ભરી શકે છે. જ્યારે રોગી દૂર હોય અથવા તો વારંવાર દર્દીને જોવાનું કે એની પાસે રહી વધારે સમય સુધી ઉપચાર કરવાનું શક્ય ન હોય ત્યારે એ વસ્તુઓ કામ આપી શકે છે. જે ચિકિત્સકો પાસે ઘણા દર્દીઓ આવતા હોય અને દરેક માટે અડધોઅડધો કલાક કાઢવાનું શક્ય ન હોય ત્યારે તેઓ સમાન રોગ ધરાવતા કેટલાક દર્દીઓને સાથે બેસાડીને એમનો

માનસિક ઉપચાર અને માર્જન કરી શકે છે. રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થઈ જાય ત્યારે એક ચિકિત્સક ઉપચારનો પ્રબંધ કરી શકતો નથી. એ સંજોગોમાં મંત્રિત વસ્તુઓ આપીને ચિકિત્સા કરી શકાય છે, પરંતુ સાથે સાથે પોતાની અંદર વધુમાં વધુ પ્રાણ સંચિત કરવો જોઈએ. નહિ તો થોડી પૂંજને વધુ લોકોમાં વહેંચી દેવાથી દરેકની જરૂરિયાત સંતોષી શકતી નથી અને ઈલાજ પણ યોગ્ય રીતે થઈ શકતો નથી.

**ફલાલીન મંત્રિત કરવું :** શાસ દ્વારા પ્રભાવિત કરવા માટે રૂંવાંવાળું ફલાનીનનું કપ્પણું ધારું સુગમ પડે છે. જો ચોવીસ કલાક સુધી જ પ્રયોગ કરવો હોય તો સુતરાઉ ફલાનીન યોગ્ય છે, પરંતુ જો બે અઠવાડિયાં સુધી પ્રભાવ ટકાવી રાખવો હોય તો ઊનનું ફલાનીન લેવું જોઈએ. સુતરાઉ ફલાનીન સાધારણ ઉપચારથી પ્રભાવિત થઈ જાય છે, પરંતુ એક દિવસમાં જ એ શક્તિની પ્રબળતા ગુમાવી દે છે અને એની અસકારકતા નહિવત્ત થઈ જાય છે. ઊનનું ફલાનીન પ્રભાવિત થવામાં અને શક્તિસંપન્ન બનવામાં લગભગ અડખો કલાક લાગે છે, પરંતુ એની અસર પણ લાંબો સમય રહે છે અને બે અઠવાડિયાં સુધી એની અસર જળવાઈ રહે છે.

રોગીને કંડા કે ગરમ જે શાસની જરૂર હોય એ જ ફલાનીનના ટુકડા પર આપવો જોઈએ. પીડિત ભાગના પ્રમાણમાં એ ટુકડો કાપવો જોઈએ. જો આંખ કાન જેવા નાના અંગમાં પીડા થતી હોય તો એટલો જ ટુકડો પૂરતો છે, પરંતુ જો સમસ્ત શરીરમાં રોગ હોય તો પેટ અને છાતીને ઢાંકી શકવા યોગ્ય કપ્પણ લેવું જોઈએ. બધા રોગોનું મૂળ પેટમાં હોય છે. માટે આખા શરીરને ઢાંકવાની જરૂર નથી હોતી. માત્ર છાતી અને પેટ પ્રભાવિત થાય એ પૂરતું છે. ફલાનીનનો કાપેલો કટકો લઈને અડધા કલાક સુધી આકરા તડકામાં

સૂક્વી લો. જો એ સમયે તડકાની વ્યવસ્થા ન હોય તો અગ્નિ ઉપર રાખો કે જેથી અત્યાર સુધી જે પણ વિચારોથી પ્રભાવિત થયું હોય એની અસર નાબૂદ થઈ જાય. જો તમે પ્રાણચિકિત્સા કરતા હો તો આવું નિર્મળ ફલાનીન પહેલેથી જ તૈયાર રાખવું જોઈએ કે જેથી જરૂર પડે ત્યારે કાર્યમાં વર્થ વિલંબ થાય નહિ. આ વિશુદ્ધ કટકાને ધોઈને સ્વચ્છ કરેલા જમણા હાથ પર મૂકો. હાથને સીધો કરી દો. એ આડો કે ખાડાવાળો ન રહે અને આંગળીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી રહે અનું ધ્યાન રાખો. હાથ ઉપર રાખેલા એ કટકાને ચહેરાથી છ દુંચના અંતરે રાખો અને જે શાસ દ્વારા રોગીને સાજો કરવા હુચ્છતા હો એ શાસ નાખવાનું શરૂ કરો. યુવાન માણસ માટે સુતરાઉ કાપડ દસ મિનિટ અને ઊનના કાપડને અડધા કલાક સુધી પ્રભાવિત કરતા રહેવું જોઈએ. સ્ત્રીઓ માટે એ સમયનો ત્રણ ચર્તુર્થિશ અને બાળકો માટે અડધો સમય પૂરતો છે. આ પ્રભાવિત કાપડને કાગળમાં લપેટી દેવું જોઈએ. પ્રયોગ કરતી વખતે બીજી કોઈ વ્યક્તિ એને અડકે નહિ. જ્યારે રોગી પોતાની મેળે પોતાનાં અંગો પર મૂકવાને સમર્થ ન હોય ત્યારે અન્ય વ્યક્તિ હાથ ન અડાડતાં લાકડીની મદદથી પીડિત અંગ ઉપર નાખે અને જ્યારે ઉપાડવું હોય ત્યારે લાકડી વડે ઉપાડીને કાગળમાં લપેટીને મૂકી દે અને એને તડકો ન લાગે એ બાબતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

**કાગળમાં શક્તિ ભરવી :** એક સાઢો સફેદ અને નવો બ્લોટિંગ પેપરનો (શાહીચૂસ કાગળ) પોસ્ટકાર્ડની સાઈઝનો ટુકડો લો. કાગળની બંને બાજુ શુદ્ધ પાણી કે ગંગાજળનો છંટકાવ કરો. હવે પોતાના બંને હાથને ઘસીને ગરમ કરીને એની વર્ચ્યે કાગળને દખાવો. એકાગ્રતાથી અને સંકલ્પબળથી એમાં નીરોગીતાના વિચારો ગ્રેરિત કરો અને પાંચ મિનિટ સુધી એમાં પોતાની ભાવનાઓ ભરતા રહો.

**મંત્રિત ઔષધિઓ:** કેટલાક પ્રાણચિકિત્સકો વિભિન્ન રોગોમાં મંત્રિત ઔષધિઓનો પણ ઉપયોગ કરે છે. મારા મત અનુસાર આ પ્રણાલી પ્રાણચિકિત્સાની નથી, છતાં અનેક ચિકિત્સકો આનો પ્રયોગ કરે છે અને તેઓ એને લાભદાયક માને છે. તેઓ એક જ વનસ્પતિમાંથી ચૂરણ, ગોળીઓ અને એક બનાવે છે. એમના મતે બે ત્રણ વસ્તુઓ મેળવીને બનાવેલી, રસો અને વિષો દ્વારા બનાવેલી કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો સર્વથા નિષિદ્ધ છે. કાળાં મરી, સૂંઠ, તુલસી, બ્રાહ્મી, બચ જેવી વનસ્પતિ ઔષધિઓ એકલી લઈને પણ ચૂરણ કે ગોળી બનાવી શકાય છે અને નિઘંટુ ગ્રંથોમાં વર્ણવેલા એના ગુણો પ્રમાણે રોગો ઉપર અજમાવવામાં આવે છે. ઔષધિ તૈયાર થયા પછી એને શાસોચ્છ્વાસની કિયાથી મંત્રિત કરીને બાટલીમાં બંધ કરી દેવી જોઈએ. માત્ર દૂધ કે સાકર મેળવીને બનાવેલી ગોળીઓ મંત્રિત કરીને કેટલાક રોગોમાં જુદા જુદા અનુપાન સાથે કામમાં લઈ શકાય છે.

## ૬. અન્ય ઉપયાર

જેઓ પોતાને અન્યથી પ્રભાવિત થયેલા માનતા હોય એમણે મસ્તક, છાતી, હણ્ય અને કાળજી પર મંત્રિત પણની ભર્સુ લગાડવી જોઈએ. કોઈ મંત્ર દ્વારા રોગનો ભોગ બન્યા હોય, જેમને નજર લાગી હોય કે જેમની ઉપર ભૂતપ્રેતનું આકષમણ થયું હોય એમને પણની ભર્સુ લગાડવી જોઈએ.

કેટલાક લોકો તાવીજ પર વિશ્વાસ રાખતા હોય છે. કેસર, કપૂર અને ચંદન ઘસીને દાડમની સળીથી શુદ્ધ કાગળ ઉપર ગાયત્રી મંત્ર લખીને તાવીજમાં ભરી શકાય છે. જે રીતે ફ્લાલીન કે બ્લોટિંગ પેપર મંત્રિત કરવામાં આવે છે એ જ રીતે હાથથી કાંતેલા અને કેટલીયવાર વણેલા સૂતરને મંત્રિત કરીને એમાં બરાબર વર્ચ્યે પાંચ-સાત ગાંઠો લગાવી દેવી જોઈએ. આ રક્ષાસૂત્ર રોગીઓની માનસિક

ઉન્નતિ કરવામાં આશીર્વાદરૂપ સાબિત થાય છે. હાથથી માર્જન કરવાને બદલે કેટલાય લોકો મોરનાં પીંછાં કે લીમડાની પાંદડા સહિતની નાની ડાળીથી માર્જન કરે છે. એમના કહેવા પ્રમાણે આ વસ્તુઓને હવામાં ફેરવવાથી એક વિષનાશક વાતાવરણ પેદા થાય છે. ચિકિત્સક પોતે આ બાબતોનો અનુભવ કરે અને જુએ કે એમાં ક્યાં સુધી સફળતા મળે છે.

**પ્રવાહી પદાર્થને અભિમંત્રિત કરવા :** પાણી, તેલ કે માખણને પણ એ જ રીતે અભિમંત્રિત કરી શકાય છે. શાસોચ્છ્વાસના પ્રકરણમાં પાણી કે તેલને મંત્રિત કરવાની વિધિ દર્શાવવામાં આવી છે. એક કાચના ગ્લાસમાં સ્વચ્છ જળ લઈને પૂર્વોક્ત વિધિથી ઈચ્છાશક્તિ અને શાસ પ્રેરિત કરવાથી પાંચ-સાત મિનિટમાં એ અભિમંત્રિત થઈ જાય છે. તેલ માટે ઘાસની પોલી નળી તેલના નીચલા ભાગ સુધી પહોંચાડીને એનો બીજો છેડો મોઢામાં રાખીને ઝૂંક મારવી જોઈએ કે જેથી તેલમાં પરપોટા થવા લાગે. દૂધને પાણીની જેમ મંત્રિત કરવું જોઈએ અને ધી કે માખણમાં તર્જની આંગળી દહીં વલોવવા માટે રવૈયો ફેરવીએ એ રીતે પાંચ મિનિટ સુધી ફેરવવી જોઈએ. વળી એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર છે કે દરેક પ્રયોગમાં તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિનો સમન્વય હોવો જોઈએ.

## પ્રાણચિકિત્સકોને અંગત સલાહ

પ્રાણતત્ત્વ એ દૈવી પદાર્થ છે. માટે એને પ્રાપ્ત કરીને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારે પોતાની અંદર વિશેષ રૂપે દૈવી ગુણો ધારણ કરવા પડશે. સાધારણ વૈદોની જેમ મનમાન્યું જીવન વિતાવીને તમે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ.

જો તમે પ્રાણતત્ત્વ દ્વારા ખરેખર દર્દીઓની ચિકિત્સા કરવા માગતા હો તો તમે ચિકિત્સક છો એવો અંદરાર કોઈ દિવસ કરશો

નહિ. પોતાની જાતને સિદ્ધ માનતા નહિ. જનતા જનાઈનના એક તુચ્છ સેવક માનો. પોતાની નાનીમાંઠી શક્તિ દ્વારા જેટલું થાય એટલું ભલું કરવા માગો છો એમ જ માનો. “હું આમ કરીશ.” “હું તેમ કરીશ.” “મારામાં આટલી શક્તિ છે.” એ પ્રકારની બડાઈ હાંકો નહિ, કારણ કે તમારી પોતાની પણ એક મર્યાદા છે. એની અંદર રહીને જ તમે બીજાને મદદ કરી શકો છો ! દર્દિના સાજા થવાનો આધાર એની પોતાની જીવનશક્તિ પર રહેલો છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખો. તમે પોતાના પ્રાણ એની મદદ માટે મોકલી શકો છો. ચિકિત્સા દ્વારા તમે થાકેલાને વિશ્રામ આપીને, માલિશ કરીને સ્નાન કરાવીને, દૂધ વગેરે જેવો પૌષ્ટિક આહાર આપીને, ઉત્સાહવર્ધક શબ્દો ઉચ્ચારીને તમે દર્દિને સાજો કરવામાં સફળતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો છો. જો કોઈ દર્દિ બિલકુલ હતવીર્ય થઈ ગયો હોય અને મરણપથારીએ હોય તો રબડી કે માલપુઅા પણ એને લાભ આપી શકશે નહિ. જેની પોતાની જીવનશક્તિ મરી ગઈ છે એ બહારની થોડીઘણી મદદથી જીવી શકતો નથી. નિર્બળ પ્રાણવાળાને સાજા કરવામાં વધુ સમય લાગે છે. સતેજ પ્રાણવાળા બહુ જલદી સારા થઈ જાય છે. એક બીમાર માણસ મામૂલી દવાથી થોડા જ સમયમાં સાજો થઈ જાય છે, પરંતુ બીજો મામૂલી રોગ માટે મહિનાઓ સુધી ઉત્તમમાં ઉત્તમ દવા ખાધા છતાં પણ લાભ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. એમાં દવાનો કોઈ દોષ નથી. જો આવા સંજોગોમાં લોકો દવાનો દોષ કાઢતા હોય તો તેમનું આ વલણ ખામીયુક્ત છે. આથી ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે બીમારને સાજા કરવામાં માત્ર ઉપચાર જ ભાગ ભજવતો નથી. ઉપચાર જીવનશક્તિને માત્ર મદદ કરી શકે છે. પ્રાણચિકિત્સા એ પણ ઈલાજ છે. એ નિર્દોષ અને સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે. અન્ય ઈલાજો કરતાં આ ઈલાજ દ્વારા દર્દીઓ જલદી સાજા થાય છે. આ શરીરશાસ્ત્ર અને માનવશાસ્ત્રના

ગૂઢ સિદ્ધાંતોના આધારે રચાયેલો વૈજ્ઞાનિક ઉપચાર જ છે. આ કોઈ જાણું કે દેવતાઓના બળે થનારો ચમત્કાર નથી. જેઓ આને ચમત્કાર માને છે તેઓ ભૂલ કરે છે. માટે હમેશાં નિરભિમાની રહો. બધા પ્રત્યે નાગ્રતાભર્યો બ્યવહાર રાખો. પોતાની પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો લોકો સમક્ષ મૂકો અને એમને સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરવા દો. જો તેઓ આ પ્રણાલી પર વિશ્વાસ ધરાવે તો ઉપચાર કરો. નવું કાર્ય જોઈને ઉપેક્ષા કરે તો ખોટું લગાડીને ગુસ્સે ન થાવ. જે લોકો અન્ય પદ્ધતિઓથી ઈલાજ કરે છે. એમના પ્રત્યે દ્વેષ ન રાખો કે એમને ખોટું કામ કરનારા ન સમજો. થાકેલી બ્યક્ઝિને એક જણ પગ દબાવીને સાજી કરવા ઈચ્છે તો બીજો દૂધ પિવડાવીને. આજ સુધી પ્રકૃતિનાં સંપૂર્ણ રહસ્યોને કોઈ પામી શક્યું નથી. જેને જેટલું જ્ઞાન છે એ અનુસાર યથાશક્તિ, યથામત્તિ કાર્ય કર્યા કરે છે. કોઈપણ પદ્ધતિથી યોગ્ય રીતે ઈલાજ કરવાથી લાભ થાય છે.

પોતાના વિચારો પવિત્ર રાખો. જ્યારે તમે ચિકિત્સક બનવા જતા હો ત્યારે તમારો દરક્ષે પિતા સમાન થઈ જાય છે. રોગીઓને પોતાના પુત્રવત્ત ગણીને એમને ભમતા અને સહાનુભૂતિની દણ્ણિએ જુઓ. કેટલાક દુષ્ટ વૈધ્યો પોતાની પાસે આવતી સ્ત્રીઓને કુદણિથી જુએ છે, કેટલાક ચિકિત્સકો દર્દીઓ પાસેથી વધુમાં વધુ ધન પડાવવાની વૃત્તિ રાખે છે. જો તમે પણ આ કુટિલતા અપનાવશો તો હું આ શબ્દોને મધ્યસ્થી બનાવીને મારા હદ્યની વાણીથી તમારા અંત:કરણને કહીશ, “હે પ્રિયજનો, ખોટમાં રહેશો અને તમારે પસ્તાવું પડશો. બધાનાં મન એ જ મહામનનો અંશ છે. દિલને દિલથી રાહત થતી હોય છે. આંતરિક ભાવોનો તરત જ બીજા ઉપર ગુપ્ત રીતે પ્રભાવ પડે છે. દુષ્ટ વિચારો એક રીતે રોગીના મન પર આધાત કરે છે, જેનાથી એને કષ્ટ થાય છે અને ઉપચારનો લાભ એ પામી શકતો નથી. તમે રોગીઓ પર સતત પ્રેમ અને વાત્સલ્ય વરસાવતા રહો.

પોતાની જાતને નિઃસ્વાર્થ, નિષ્કપટ અને દૂધની જેમ સ્વચ્છ રાખો. જ્યારે તમારી માનસિક ભાવનાઓ એ પ્રકારની થઈ જશે ત્યારે તમારી ચારે બાજુનું વાતાવરણ અત્યંત આળાદક બની જશે. તરફથીયાં મારતો દર્દી તમારી પાસે આવતાં જ શાંતિ અને સુખનો અનુભવ કરવા લાગશે. તમને જોતાં જ થોડીવારમાં એનો રોગ દૂર થવા લાગશે.

માત્ર આ પુસ્તકને વાંચીને તમે પૂર્ણ ચિકિત્સક બની શકો નહિ. શાસોપચાર, માર્જન, કંપ વગેરે કિયાઓ શીખવાથી જ તમારું કર્તવ્ય પૂરું ન થતાં શરૂ થાય છે. અમુક પ્રકારે હાથ હલાવવાથી કે ફૂકું મારી દેવાથી બીમારી દૂર થતી નથી. એના માટે પહેલાં પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત કરવી પડે છે, જેનાથી બીજાને સહાયતા મળી શકે છે. એના માટે એક સ્વતંત્ર અધ્યાય બીજી જગ્યાએ આપવામાં આવ્યો છે. દરરોજ કે સગવડ પ્રમાણો એ કિયાઓ કરવાથી ભરપૂર પ્રાણશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમે પોતાના માટે અધિક માત્રામાં પ્રાણાઉપાર્જન નહિ કરો, તો રોગીઓ દ્વારા તમારું હીર ચુસાઈ જશે. પાણીમાં ડૂબતો માણસ નજીક હોય એને પકડીને પોતાનો ભાર એની પર નાખી દે છે કે જેથી જલદીમાં જલદી પૂરી તાકાતથી તે એને ઉગારી લે. આ જ બાબત દર્દીઓને પણ લાગુ પડે છે. રોગીની શારીરિક વિદ્યુત તદન ઋણ થઈ જાય છે. એ ચિકિત્સકનો પ્રાણ પીને પુષ્ટ થાય છે. જો તમે સ્વતંત્રતાપૂર્વક એને પીવા દો અને નવી કમાણી ઊભી ન કરો, તો તમે દેવાળિયા બની જશો અને પોતે જ બીમાર પડી જશો. તમારી પાસે જડપથી કોઈના સ્વભાવને સંભાળવા યોગ્ય પ્રાણ જેટલી અધિક માત્રામાં હશે એટલી જ સફળતાથી તમે એને સાજો કરી શકશો.

પોતાનો રસ્તો પોતે જ શોધો. આ પુસ્તકમાં ઘણી જ કિયાઓ અને અનુભૂતિઓ લખવામાં આવી છે, પણ બધાને એ એકસરખી લાગુ પડી શકે નહિ. એકસરખા નિયમો જડ પદાર્થો માટે જ હોઈ શકે છે.

બધાં જીવિત પ્રાણીઓ એકસરખાં નથી હોતા. તેમનામાં અનેક પ્રકારની લિભન્નતાઓ જોવા મળે છે. કોઈને રીંગણ ફાયદો કરે છે, તો કોઈને નુકસાન. કોઈ પદાર્થ એક માટે સુખકર હોય તો બીજા માટે દુઃખકર. માનવીની રૂચિની લિભન્નતા અનું સબળ પ્રમાણ છે. વૈદ્યો કહે છે, “દરેકને પોતાના કોઠા પ્રમાણે વસ્તુઓ કે દવાઓ માફક આવે છે.” બધાના શરીરમાં પ્રાણશક્તિ પણ જુદી જુદી માત્રામાં હોય છે અને અમના ગુણોમાં પણ બહુ મોટો તફાવત જોવા મળે છે. પ્રાણચિકિત્સક રોગીમાં એક ક્ષણમાં જેટલું જીવન ભરી શકે છે એટલું ભરતાં બીજાને બહુ વાર લાગતી હોય છે. કોઈનું માર્જન અસરકારક હોય, તો કોઈની શાસપ્રક્રિયા. માટે પોતાની શક્તિ, યોગ્યતા અને ઉપચારક્રિયા અંગે પોતે જ વિચારો અને અનુભવ કરો. એક સાચા સંશોધકની જેમ રોગીના ઉપચારને સૂક્ષ્મ દાણિએ જુઓ અને એના દ્વારા જે કંઈ પણ અનુભવાય એના આધારે પોતાની પરિપાટી નિશ્ચિત કરી લો. તમે બીજાના અનુભવોનો લાભ મેળવી શકો, પણ એના માટે આંધળું અનુકરણ જરૂરી નથી. પ્રાણશાસ્ત્ર દરેક ચિકિત્સકને મૂળ સિદ્ધાતોથી વિપરીત ન હોય એવાં જુદાં જુદાં ઉપચાર વિધાનો તૈયાર કરવાની અનુમતિ આપે છે.

## પોતાનો ઈલાજ

કોઈ તમને પૂછે કે તમારા શરીરમાં શું છે, તો તમે કહેશો હાડકાં, માંસ, ચામડી, લોહી વગેરે. એ બરાબર છે, પરંતુ સૂક્ષ્મ દાણિએ જોતાં તમને કંઈક જુદું જ દેખાશે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી લોહીના એક ટીપાને જોતાં એમાં અસંઘ્ય સજ્જવ પરમાણુઓ હરતાફરતા દેખાશે. એમનામાં એક ચૈતન્યશક્તિ છે. આ નાના પરમાણુઓ જુદા જુદા દેખાતા હોવા છતાં અનેક જ પ્રકારનું જીવનતત્ત્વ છે અને

એમની સાર્વત્રિક એકતાને કારણે સંસારમાં કિયાશીલતા જળવાઈ રહે છે. જો એ મહાશક્તિ ન હોત તો કોઈપણ જીવ હલનચલન કરી શકત નહિ. બધા જડ બનીને પડ્યા રહેત. એ મહાન જીવનતત્ત્વનું નામ ‘પ્રાણ’ છે. કોઈક એને ‘માનવીય વિદ્યુત’ ‘આકર્ષણશક્તિ’ ‘કિયાશક્તિ’ ના નામે પણ ઓળખે છે.

આ પ્રાણશક્તિ જીવનને આગળ વધારે છે અને એની તુટિને પૂર્ણ કરે છે. ઘા લાગતાં એ જગ્યાની ચામડી નષ્ટ થઈ જાય છે, પરંતુ એ શક્તિ એનો અભાવ દૂર કરે છે. આ પહેલાનાં પ્રકરણોમાં પ્રાણબળથી અન્યના રોગ દૂર કરવાની વિધિ બતાવવામાં આવી છે. એના દ્વારા પોતાની દુર્બળતા અને બીમારી પણ દૂર કરી શકાય છે.

નિર્બળતાને અડધી બીમારી ગણવામાં આવે છે. નબળાઈને લીધે અનેક પ્રકારના રોગો ઉદ્ભવતા હોય છે. ભૂખ ન લાગવી, અપચો, અરુચિ, આણસ, પગ જકડાઈ જવા, માથાનો તથા કુમરનો દુખાવો, થોહું કામ કરતાં પણ થાક લાગવો, ગળું સુકાવું, આંખો બળવી વગેરે જેવા અનેક વિકારો નબળાઈને લીધે ઉદ્ભવે છે અને એની સાથે જ વિદ્યાય લે છે. એના માટે કેટલાક ઉપાયો નીચે દર્શાવવામાં આવ્યા છે. જેમના દ્વારા તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં પોતાની અંદર પ્રાણ સંચિત કરીને બળવાન બની શકો.

૧. જ્યારે તમે પાણી પીઓ ત્યારે એકદમ ગટગટાવી ન જતાં દૂધ કે ચાની જેમ એકએક ધૂંટડો ભરીને પીઓ. પાણી પીતી વખતે પાણીનું જીવનતત્ત્વ તમારા સમગ્ર શરીરમાં ભરાઈ રહ્યું છે અને એમાંનું પ્રાણતત્ત્વ તમે તમારી અંદર ધારણ કરો છો એવી ભાવના કરો. દરેક ધૂંટડાની સાથે ઊંનું ઉચ્ચારણ કરો. ભોજન કરતી વખતે પણ એવી ભાવના કરો. દરેક કોળિયાને ખૂબ ચાવો અને એને ગળતી વખતે મનમાં ને મનમાં ઊંનું ઉચ્ચારણ કરો.

૨. દર્પણની સામે ઊભા રહી પોતાના ચહેરાને એમાં જુઓ. પ્રત્યેક અંગ ઉપર ઊડી દાઢિ નાખો અને ભાવના કરો કે તમારા ગાલનું તેજ વધી રહ્યું છે. આંખોમાં જ્યોતિ છે. હોઠ ઉપર સ્મિત છે. નાક શુદ્ધ વાયુ ગ્રહણ કરે છે. કાન બરાબર સાંભળી રહ્યા છે. મોહું ખોલી એની અંદરનો ભાગ દર્પણમાં જુઓ. જીબ લાભદાયક પદાર્થોની ઈચ્છા કરે છે અને મધુર વચન બોલે છે એવી ભાવના કરો. ગળું, તાળવું, દાંત, જડબાં, અવાળાં અને રસવાહિની ગ્રંથિઓ વિશે માનસિક ભાવના કરો કે એ બધાં સતેજ અને જાગૃત છે. પોતપોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરે છે તથા આગળ જતાં પણ કરશો.

૩. જ્યાં બહુ ઠંડી કે બહુ ગરમી ન હોય એવા એકાંત સ્થળે જાઓ. લજજા નિવારક વસ્ત્રો સિવાય બધાં જ વસ્ત્રો ઉતારી નાખો અને પોતાના હાથ, પગ, છાતી, પેટ, કમ્મર પેહુ વગેરેને સ્વસ્થતા અને સબળતાની ભાવનાથી જુઓ અને એમની ઉપર વિશ્વાસ કરો. જો શરીર પર તેલ લગાડવાનું હોય તો તેલની પ્રાણશક્તિ શરીરમાં પ્રવેશીને અને સતેજ બનાવી રહી છે એવી ભાવના કરો.

૪. કોઈ નિર્જન સ્થાને જઈને આરામખુરશી પર કે પલંગ પર, જમીન પર ચટાઈ પાથરી સીધા સૂઈ જાવ. પગને ઊચા રાખવા માટે એમની નીચે ઓશીકું મૂકી દો. શરીરને ઝની જેમ નિર્જવ હોય એ રીતે ઢીલું છોડી દો. હવે ભાવના કરો કે આ સંસાર મહાન ભૂરું આકાશ છે અને એમાં ભરપૂર પ્રાણશક્તિ ભરેલી છે. એ વખતે બીજા કશાનું ધ્યાન હોવું ન જોઈએ. થોડા દિવસ આમ કરવાથી એનો મહાવરો થઈ જાય છે. જ્યારે મન શાંત થઈ જાય અને જ્યારે ઝાડ, પહાડ, મહેલ, મંદિર, જીવજંતુઓ વગેરે યાદ ન આવતાં માત્ર પ્રાણનું જ ધ્યાન રહે ત્યારે અદ્ભુત લાભ થાય છે. દસ પંદર મિનિટ પડ્યા રહેવાથી બધો જ થાક ઊતરી જાય છે

અને શરીરમાં સ્કૂર્ટિનો સંચાર થાય છે. એક બેવાર મુક્ત હાસ્ય કરી શકાય એવા મનોરંજનની વ્યવસ્થા કરો.

આ કિયાઓને નિયમિત રીતે થોડા દિવસ સુધી કરવાથી અદ્ભુત લાભ થાય છે. સારા સારા કિંમતી પદાર્થોનું સેવન જે લાભ નથી આપતું એ લાભ આ પ્રયોગો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. પોતાની ભાવનાઓમાં જેટલી વધારે દઢતા અને જેટલો વધુ વિશ્વાસ હશે એટલી માત્રામાં જલદી અને વધુ લાભ થશે.

## કોઈ ખાસ રોગનો ઉપયાર

કોઈ ખાસ જગ્યાએ પીડા હોય તો ઉપરોક્ત ઉપાયોની સાથેસાથે કેટલાક અન્ય ઉપયારો પણ કરવા જોઈએ.

૧. શરીર શિથિલ કરીને પડ્યા રહો. જે અંગમાં પીડા હોય એ જ અંગનું ધ્યાન કરો. જો પેટમાં દુખતું હોય તો તમારા શરીરમાં માત્ર પેટ જ એક માત્ર અંગ છે એવી ભાવના કરો. પોતાનું બધું જ ધ્યાન પેટ પર કેન્દ્રિત કરો. એની જ કલ્યના કરો. આવું કરવાથી શરીરની સમસ્ત શક્તિઓ એ સ્થાન પર કેન્દ્રિત થઈ જશે અને જે રીતે બિલોરી કાચમાં સૂર્યના કિરણો એકઠાં થઈ જાય છે એ જ રીતે બધી જ શક્તિઓ ત્યાં એકઠી થઈને રોગમુક્ત કરવા જેટલું બળ ભરી દેશે.

૨. પીડિત સ્થાન પર હાથ ફેરવો અને અનુભવ કરો કે એ પોતાની નિર્બળતા ત્યાગીને સબળ બની રહ્યું છે અને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી રહ્યું છે.

૩. નાક દ્વારા શાસ ખેંચો અને અનુભવ કરો કે એ વાયુ પીડિત સ્થાન પર પહોંચીને ત્યાં નવીન પ્રાણ ભરી રહ્યો છે. મોઢેથી ધીમે ધીમે શાસ છોડો અને કલ્યના કરતા જાવ કે એ વાયુ સાથે ભળીને તે સ્થાનનો રોગ બહાર નીકળી રહ્યો છે.

૪. પોતાની પીડાને વધુ પડતી ન માનો. હંમેશાં એને તુચ્છ અને કાણજીવી ગણો. હિંમત ગુમાવો નહિ અને એને સાધારણ રોગ સમજુને થોડા જ સમયમાં મટી જશે એમ માનતા રહો. આખો દિવસ રોગને જ યાદ કરવાનું ટાળો. બીજાં કામોમાં ચિત્ત પરોવો અને દરેક પળે પોતાની જાતને પહેલાં કરતાં સાજી થયેલી માનો.

આ વિધિઓથી કષ્ટસાધ્ય અને ભયંકર વ્યાધિઓ બહુ જલદી મટી જાય છે. થોડીવાર લાગે તો વિશ્વાસ ન ગુમાવો કારણ કે ઘણીવાર અની દઢ કિયાશીલતાને કારણે પણ વિલંબ થતો હોય છે. જેટલી દઢતાથી પ્રાણતત્વને આકર્ષિત કરવામાં આવશે એટલા પ્રમાણમાં એ લાભ આપશે એ અટલ નિયમ છે.

**માનसિક ચિકિત્સા :** ખોટા વિચારો પણ રોગનું કારણ હોઈ શકે છે. નીચ અને હીન વિચાર કરવાથી મનુષ્યનું સ્વાસ્થ્ય કથળવા લાગે છે અને એ શરીરમાં અસાધારણ પરિવર્તન કરતું કરતું રોગના રૂપે પ્રગટ થાય છે. માણસે હંમેશાં પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. જો ચહેરા પર સ્મિત ફરકતું હોય તો કથળેલું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરી શકે છે, પરંતુ એ પ્રકારની પ્રસન્નતા પરોપકાર, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, ઉદારતા અને સર્વાઈ જેવા ગુણોથી પ્રાપ્ત થાય છે. જો સ્વાર્થ, ભય, ચિંતા, કૃપણતા અને લોભના વિચારોથી મગજ ધેરાયેલું રહે તો વ્યક્તિ જરૂર બીમાર પડે છે અને કૂતરાના મોતે મરે છે.

પ્રાણચિકિત્સક સૌથી વધુ ધ્યાન રોગીના મગજ અને અની ભાવનાઓ પર આપે છે કારણ કે આખા શરીર પર મનનું શાસન હોય છે અને એના ઉપર પ્રભાવ પડવાથી સમસ્ત શરીર પ્રભાવિત થાય છે. શરીરના બધા જ્ઞાનતંતુઓ મગજ સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને ત્યાંથી જ પ્રેરણા મેળવે છે. મનમાં થતી કિયાઓની અસર રસ ઉત્પન્ન કરનારી વિલિન્ન સ્થાનોથી ગ્રંથિઓ, પાચક અવયવો અને શરીરનાં બીજાં અંગો ઉપર તરત જ થાય છે. શરીરના દરેક

ભાગના રોમેરોમમાં પાતળા જ્ઞાનતંતુઓ ફેલાયેલા છે અને એ જ્ઞાનતંતુઓને મગજને આધીન થઈને કામ કરવું પડે છે. જો મગજમાં સારા વિચારો હોય તો સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે અને નિરાશા કે ભયના ભાવો હોય તો સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. માટે જ રોગીમાં પ્રાણશક્તિ ભરવાની સાથેસાથે એનો માનસિક ઉપચાર પણ કરવો જોઈએ.

ખોટા વિચારો પોતાની સાથે ચિંતા, ભય, કોષ, કલહ વગેરે લાવે છે. તે એવી ચિનગારીઓ છે કે જે થોડાક જ દિવસોમાં સારરૂપ ભાગોને કોરીકોરીને બોદા કરી દે છે. આ બાબતમાં કેટલાક શરીરશાસ્ત્રીઓએ નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાયો વ્યક્ત કર્યા છે :

ડૉ. ઓલ્ટન લખે છે “ ભય, ઈર્ઝિં, ધૃણા, નિરાશા, અવિશ્વાસ અને માનસિક વિકારો શરીરની સ્વાભાવિક કિયાઓને મંદ કરીને લોહીને બાળી નાખે છે.” ડૉ. વેન લખે છે, “ સંતાપ અને મનોવ્યથાને કારણે કેટલાક લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે. અનેકનાં મગજ અસ્થિર થઈ ગયાં છે. આ પ્રકારનાં પરિણામો સ્વાભાવિક જ છે.” ડાર્વિન કહે છે, “ ચિરકાલીન ચિંતાથી લોહીની ગતિ ધીમી પડી જાય છે અને ચહેરા પર ફિકાશ અને માંસપેશીઓમાં શુષ્કતા આવી જાય છે, પાંપણો ભારે થઈ જાય છે, છાતી બેસી જાય છે, ગરદન વળી જાય છે અને હોઠ, માથું અને જડબાં બેસી જાય છે. હસતા માણસ ઉપર પણ ઘોર ઉદાસીનતા છવાઈ જાય છે.” મનોવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી એલ્ક્ઝ મેરિયમ કહે છે, “ ક્ષોભને કારણે કેટલાય માણસો મરી ગયા છે. માનસિક ક્ષુભ્યતા માણસને મડદાલ બનાવી દે છે.” સર રિચાર્ડસનનો અનુભવ કહે છે કે “ માનસિક કષ્ટ દ્વારા થયેલો બહુમૂત્રતાનો રોગ શારીરિક કષ્ટોથી થતી બહુમૂત્રતા જેવો હોય છે.” સર જ્યોર્જ પેગોટ કહે છે કે અસંખ્ય રોગીઓને જોઈને મને ખાતરી થઈ ગઈ છે કે ગ્રૂમહું થવાનું કારણ ચિરકાલીન ચિંતા હોય છે. ડૉ. મુર્યાસન કહે છે, “ કાળજી પર થયેલા ચાંદાનું

કારણ જૂની ચિંતા કે માનસિક દુઃખ હોય છે.” ડૉ. મેનરલે કહે છે કે માનસિક ક્ષોભને કારણે શરીરની વૃદ્ધિમાં અવરોધ ઊભો થાય છે અને ધમનીઓ પોતાનું કામ યોગ્ય રીતે કરી શકતી નથી એ હકીકત છે. ડૉ. એમર ગેટ્સ દાવાપૂર્વક કહે છે કે કોધ, નિરાશા અને ક્ષોભ શરીરમાં ભયંકર વિષ ઉત્પન્ન કરે છે, જેનાથી મોટું નુકસાન થાય છે. ડૉ. મેસોકાનો અનુભવ છે કે કંપ, વાઈ, અવાળાના રોગ, ધનુર્વા વગેરે ભયથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉ. તુકેનેનું કથન છે કે ગાંડપણ, લક્વા, કોલેરા, યકૃત રોગ, વાળ જલદી સફેદ થઈ જવા, ટાલ, લોહીની ઓછાપ, ગર્ભપાત, મૂત્રરોગ, ચર્મરોગ, ગૂમડાં, પરસેવાની અધિકતા, દાંત જલદી પડવા વગેરે રોગોના મૂળમાં ભય કે સંતાપ રહેલાં હોય છે. કોલેરા અને પ્લેગથી મરનારામાં બીમારી કરતાં ભયથી મરનારાની સંખ્યા અધિક હોય છે.

આ મહત્ત્વપૂર્ણ વિધાનો જોતાં સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે મનમાં દૂષિત વિચારો લાવવાથી શરીરનું અનિષ્ટ થાય છે. સ્વસ્થ રહેવાની ઈચ્છા ધરાવનારે દૂષિત વિચારોથી દૂર રહીને પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ.

જે રોગીઓ કુવિચારોથી ઘેરાયેલા હોય એમને ધર્માપદેશ અને સત્ય માર્ગ સંબંધી શિક્ષાણ આપવું જોઈએ. જો એ તાત્કાલિક કોઈ ઉદારતા કે ત્યાગનું કાર્ય કરી શકે તો એમ કરાવવું જોઈએ. પ્રત, અનુષ્ઠાન, જપ, ગોદાન, અન્નદાન વગેરે કાર્યો બીમારી દૂર કરવા માટે કરાવવાનું હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે અને એનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન પણ થાય છે. એમ કરવાથી રોગીમાં ત્યાગ અને ઉદારતાની ભાવનાઓ પાંગરે છે અને એ કઠિન કષ્ટોને દૂર કરી દે છે, એજ એ કાર્યોનું રહસ્ય છે. જે રોગીઓ પાસે આર્થિક સગવડ ન હોય એમને ‘રામ -નામ’, ગાયત્રી કે અન્ય મંત્રો જપવાની સલાહ આપવી જોઈએ અને એ રોગમુક્ત થઈ જશે એ વાત અન્ય ઉદાહરણો દ્વારા સમજાવવી જોઈએ.

વિચારોનો સ્વાસ્થ્ય પર અદ્ભુત પ્રભાવ પડે છે. કેટલીકવાર તો નીરોગી લોકો બ્રામ્ખ કલ્પનાઓને લીધે બીમાર પડી જાય છે અને મરી જાય છે અને કેટલીયવાર મરણપથારીએ પડેલા દર્દીઓ પોતાની ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા સાજા થઈ જાય છે અને નવજીવન પ્રાપ્ત કરે છે.

એકવાર એક શાળાના ખેલાડી વિદ્યાર્થીઓ યુક્તિપૂર્વક રજા મેળવવામાં સફળ થયા. કેટલાક છોકરાઓને ભણવામાંથી મુક્તિ જોઈતી હોવાથી એમણે એક યુક્તિ વિચારી કાઢી. જ્યારે સાહેબ આવ્યા ત્યારે એક છોકરાએ એમને પૂછ્યું, “તમે આજે ઉદાસ કેમ લાગો છો? સાહેબને તો ઉદાસીનો કંઈ ઘ્યાલ જ ન હતો. એમણે એકવાર પોતાની તરફ જોઈને કહ્યું કે ભાઈ, મને તો એવી કોઈ બીમારી નથી. થોડીવાર પછી બીજો છોકરો આવ્યો અને એણે ચિંતિત સ્વરે કહ્યું કે આજે તમને તાવ આવ્યો લાગે છે. હવે સાહેબને શંકા ગઈ. એમણે પોતાની નસો જોવાનું શરૂ કર્યું. શંકાને કારણે ભ્રમ વધ્યો અને એમને લાગ્યું છોકરાઓ જુદું તો નહિ જ બોલતા હોય. કદાચ હું મારા રોગને ઓળખી શકતો નહિ હોઉં અને એટલામાં તીજા છોકરાએ આવીને કહ્યું કે આવા સખત તાવમાં તમારે આરામ કરવો જોઈએ. નક્કી કર્યા પ્રમાણે બીજા છોકરાઓ પણ આવી ગયા અને એ બધાએ સાહેબને તાવ આવ્યાની વાત કહી. હવે માસ્તર સાહેબનો ભ્રમ એટલો બધો વધી ગયો કે એમને ખરેખર તાવ આવી ગયો અને છોકરાઓ રજા પાડીને ઘેર જતા રહ્યા.

અમેરિકાની એક હોટલમાં એક કૃષકાય દર્દી ઉત્તર્યો હતો. એ બરાબર ચાલી પણ શકતો ન હતો. અચાનક એ હોટલમાં આગ લાગી ગઈ. દર્દી આપત્તિ જોઈને ગભરાયો અને પોતાના પ્રાણ અને સામાન બચાવવા માટે આવેશમાં આવી જઈને કેટલાક માળ

ઉચેથી સામાન લઈને નીચે ઉત્તો અને તક મળતાં વધુ સામાન બચાવી લેવા માટે સાત વાર ઉપર ચડ્યો અને નીચે ઉત્તો. એ જ દિવસથી એનો જૂનો રોગ પણ ગાયબ થઈ ગયો. એ જ રીતે લક્વાથી પીડિત એક સ્ત્રીનો રોગ દૂર થયો. એ નગરમાં જ્યારે ધરતીકંપ થયો ત્યારે બધા લોકો પોતાના પ્રાણ બચાવવા ભાગ્યા. આ અપંગ સ્ત્રીની કોઈ ખબર ન લીધી, પરંતુ એ સ્ત્રી પણ ચાલી અને ઘસડાતાં ઘસડાતાં કેટલાક માઈલોનો રસ્તો પાર કરીને સુરક્ષિત સ્થાને પહોંચી ગઈ અને સાથેસાથે રોગમુક્ત પણ થઈ ગઈ.

ડૉ. સ્કોફિલ્ડે પોતાના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે “એકવાર એક રાઈફોઇડની દર્દી મારી પાસે આવી. એને શંકા હતી કે કદાચ એ પ્રાણધાતક રોગનો ભોગ બની હતી. એકવાર મને પૂછ્યું : “ શું તમે મને બચાવવા કશું જ કરી શકો એમ નથી ? ” મેં કહ્યું કે જો તું વિચારતી હોય કે તું મરી જઈશ તો તું જરૂર મરી જવાની. એ પરિસ્થિતિમાં તારા માટે કોઈ પણ પ્રયત્ન કરવો નિરથક છે. એ ગભરાઈ અને પૂછવા લાગી, “ શું મારું જીવન મારા વિચારો પર જ નિર્ભર છે ? ” મેં કહ્યું, “ બેશક. તું જો દઢતાપૂર્વક માનવા લાગે કે તું સાજી થઈ જઈશ તો તને જરૂર બચાવી શકાય . ” એણે એ પ્રકારનો વિશ્વાસ રાખવાનો વાયદો કર્યો અને બહુ જલદી એ સાજી થઈ ગઈ.

એકવાર યુરોપના એક નગરમાં કોઈ અપરાધીને દેહાંતદંડની સજી કરવામાં આવી. ડોક્ટરોએ એ અપરાધીને પોતાના પ્રયોગો દ્વારા મારી નાખવાની સંમતિ અદાલત પાસેથી લઈ લીધી. અપરાધીને એક ટેબલ પર સુવડાવીને એની આંખો પર પડી બાંધી દેવામાં આવી અને ગળા નજીક એક નાની ટાંકણી ભોક્વામાં આવી. જેનાથી એક બે ટીપાં લોહી નીકળ્યું. એ જ જગ્યાએ ઉપરથી એક પાતળી નળી દ્વારા પાણી ટપકાવવામાં આવ્યું, જે એની ગરદન

પર થઈને ટેબલ નીચે ટપટપ પડવા લાગ્યું અને અપરાધીને કહેવામાં આવ્યું કે તારી નસ કાપી નાખવામાં આવી છે, જેમાંથી લોહી વહી રહ્યું છે. થોડીવારમાં તારા શરીરનું બધું લોહી વહી જ્શે અને એ ખરેખર મૃત્યુ પાખ્યો. એણે પ્રયોગકર્તાઓની વાતનો વિશ્વાસ કરી લીધો અને માત્ર બેચાર ટીપાં લોહી નીકળવા છતાંય એ મૃત્યુ પાખ્યો.

સ્વીટ્રજરલેંડની મોટી હોસ્પિટલના રિપોર્ટમાં એવાં કેટલાંક વિચિત્ર ઉદાહરણો છે. સાપ કરડવાથી એક દર્દી હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો અને ઘણા પ્રયત્ન છતાં પણ ન બચ્યો. ડોક્ટરે લાશનું પરીક્ષણ કર્યું, પણ એમાં એક રતિ પણ જેર ન હતું. જે સ્થાને સાપ કરેલો ગણવામાં આવ્યો હતો ત્યાં માત્ર નાનકડો ઘા જ પડ્યો હતો. એ જ રીતે એક દર્દી જેર પી ગયો હોવાના વહેમમાં જ મૃત્યુ પાખ્યો હતો. પછી તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે એ માણસ જેરના લેબલવાળી દવા પી ગયો હતો અને એ પીડાથી એ તરફિયાં મારી રહ્યો હતો. ડોક્ટરોએ તપાસ કરી ત્યારે એમને પેટમાં કશું જ જગાયું નહિએ. એક હોસ્પિટલમાં એક એવો દર્દી આવ્યો કે જે કહેતો હતો કે હું મારા મોમાં બેસાડેલા ચાર નકલી દાંત ગળી ગયો છું અને એના કારણે મને પેટમાં ખૂબ દુઃખ છે. ડોક્ટરોએ તપાસ કરી તો એના પેટમાં કહું જ નહોતું. એટલામાં જ એની પત્ની આવી અને એ ચાર દાંતને બતાવતાં બોલી કે એ કોટના જિસ્સામાં રાખેલા હતા. રોગી પોતાની ભૂલ બદલ શરમાયો અને ચુપચાપ હોસ્પિટલમાંથી જતો રહ્યો. પ્લેગ, કોલેરા, ફલ્યુ વગેરે બીમારીઓથી જેટલા લોકો મરે છે, એનાથી વધુ લોકો એના ઊરથી મરે છે.

આ બધી બાબતો પર વિચાર કરતાં લાગે છે કે પ્રાણચિકિત્સાની સાથેસાથે રોગીનો માનસિક ઈલાજ પણ થવો જોઈએ. માનસિક પરિવર્તનની શક્તિશાળી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અને બીજાને દફતાપૂર્વક પોતાની ઈચ્છાને વશ કરવા માટેનું એક આગવું વિજ્ઞાન

છે, જેની સંપૂર્ણ જાણકારી મારા જ પુસ્તક ‘પરકાયા પ્રવેશમાં’ આપવામાં આવી છે. જો એ વિધિઓ સમજાય નહિ, તો પણ ચિકિત્સકો માટે એ વિષયની થોડીધારી જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લેવી આવશ્યક છે.

તમારે એ જાણવું જોઈએ કે મનના બે ભાગ છે. એક પ્રગટ મન (Objective mind અથવા Conscious mind) અને બીજું ગુપ્ત મન (Subjective mind અથવા Unconscious mind) છે. સામાન્ય ચિંતન કે વિચારણા, તર્ક વગેરે કામ પ્રગટ મન કે સ્થૂળ મનથી થાય છે, પરંતુ જીવનના મોટાભાગનાં ગુપ્ત અને મહત્વપૂર્ણ કાર્યો ગુપ્ત મન દ્વારા થાય છે. જે વાતો આપણી જૂની સ્મૃતિમાં પડી જાય છે એ ગુપ્ત મનમાં એકત્રિત થાય છે. ટેવોનું બીજારોપણ ગુપ્ત મનમાં થાય છે. પ્રગટ મન કોઈ વ્યસનને વર્જય સમજીને છોડવા હિંદે છે, પરંતુ ગુપ્ત મન એ જ કાર્યને પ્રેર્યા કરે છે. એક માણસના મૃત્યુથી તમને કશું જ દુઃખ થતું નથી, પરંતુ જો કોઈ સગાસંબંધીનું મૃત્યુ થાય તો આપણે દુઃખથી બ્યાકુળ થઈ જઈએ છીએ. ઘણા લોકોને આપણે જોતા હોઈએ ત્યારે આપણને એમનામાં ખાસ વાત લાગતી નથી, પરંતુ કોઈ ખાસ વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણે એટલા આકર્ષિત થઈ જઈએ છીએ કે એને મળ્યા વગર ચેન પડતું નથી. પ્રગટ મન પર ઘટનાઓની કોઈ ખાસ અસર નથી થતી, પરંતુ જો એ વાત એટલી તીવ્ર હોય કે ગુપ્ત મન સુધી પહોંચી જાય તો એની અસાધારણ અસર થાય છે. આ ગુપ્ત મન વધુ તર્કવિતર્ક જાણતું નથી, પરંતુ એમાં જો કોઈ વાત ઠસાવી દેવામાં આવે તો લાંબા સમય સુધી એ ગ્રહણ કરી રાખે છે. જો કે હૃદયનો ધબકાર, લોહીનું પરિભ્રમણ, શાસોચ્છ્વાસ, પાચનક્રિયા, નિદ્રા, જાગૃતિ જેવી શરીરની તમામ અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ એ જ મન દ્વારા થાય છે. તેથી જે ધારણાઓને ગુપ્ત મન ગ્રહણ કરી લે છે એની અસર શરીર પર ચોક્કસ પણ થાય છે.

એકવાર એક શિકારી પર સિંહે આકમણ કર્યું. એના સાથી દારોએ સિંહને બંદૂકથી મારી નાખ્યો. શિકારીને એના નખ જ વાગ્યા હતા, પણ એ પોતાની જાતને અત્યંત ધાયલ સમજુને ઉરના કારણે જ મરી ગયો. તેટલીયવાર નવા ડોક્ટરો કષ્ટસાધ્ય રોગોથી પીડાતા દર્દીઓનો ઈલાજ કરીને પોતે પણ એ રોગના ભોગ બની જાય છે. લક્વાના દર્દીનો ઈલાજ કરતાં કરતાં એક ડોક્ટર પોતે પણ લક્વાના રોગનો શિકાર બની ગયા. તેટલાય અપરાધીઓ ફાંસીના માંચડા પર ચડતાં પહેલાં જ મૃત્યુ પામે છે. ગુપ્ત મન જો કોઈ વાત ઝડપી લે તો શરીર એનું અનુવર્તી બની જાય છે.

એ જ ગુપ્ત મન પર પ્રભાવ પાડીને તમે રોગીને સાજો કરી શકો છો. પ્રગટ મનની નીચે ગુપ્ત મન છે. સામાન્ય રીતે પ્રગટ મનમાં થઈને જતી સૂચનાઓ ગુપ્ત મન સુધી જાય છે. બીજા દ્વારા અપાયેલી સૂચનાઓને તર્કવિતર્કો વગર પ્રગટ મન માનતું નથી અને માની પણ લે તો એટલી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે ગ્રહણ કરતું નથી કે જેથી એની અસર પથાવત્ત રીતે કોઈપણ જાતની કાપકૂપ વગર ગુપ્ત મન સુધી પહોંચી જાય. ધીમે ધીમે લાંબા સમય સુધી પ્રયત્ન કરવાથી એ પણ શક્ય બને છે, પણ બીમારીની દશામાં એની શક્યતા ઓછી હોય છે. એ વખતે તો ઝડપથી થતા આશ્ર્યજનક પરિણામની આવશ્યકતા હોય છે. એ વખતે તો પ્રગટ મનને બાજુ પર રાખીને ગુપ્ત મન સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવાનો હોય છે. મેસ્મેરિઝમ દ્વારા એ જ કરવામાં આવે છે અને ગુપ્ત મન સાથે સીધો સંબંધ સ્થાપિત કરીને તેની પાસે અદ્ભુત કામ કરાવે છે. પ્રગટ મનને નિદ્રિત કરીને અથવા તો અન્ય પ્રયુક્તિઓથી સીધા ગુપ્ત મન સુધી પહોંચી જવાની વિસ્તૃત અને સર્વસુલભ વિધિઓ

“પરકાયા પ્રવેશ” પુસ્તકમાં દર્શાવવામાં આવી છે, પરંતુ અહીં શિથિલીકરણનું એક સામાન્ય વિધાન દર્શાવવામાં આવ્યું છે, જે અનુસાર કોઈ વિશેષ અભ્યાસ વગર પણ રોગીના ગુપ્ત મન સુધી નાનોમોટો સંદેશો પહોંચાડવામાં સફળતા મળી શકે.

તમે “પરકાયા પ્રવેશ” વાંચ્યા વગર રોગીના પ્રગટ મનને પોતાની શક્તિ દ્વારા નિદ્રિત કરી શકતા નથી. માટે રોગીને આપમેળે નિદ્રાધીન થઈ જવાનો આદેશ આપો. જો એ અતિશય નબળો પડી ગયો હોય તો એને પથારી પર પડ્યો રહેવા દો. એનું માથું જરા ઉચ્ચું રાખેલું હોવું જોઈએ. રોગીને એનાં અંગો સીધાં કરવાનું કહો. એણે પોતાના શરીરને જડ સમજીને જેટલું શિથિલ કરી શકાય તેટલું કરવું જોઈએ. એ વખતે કોઈ કામ કરવું ન જોઈએ. એણે મસ્તિષ્ણને પણ ખાલી કરી દેવાનું હોય છે. એમાં ચાલતા સારા-નરસા વિચારોને ત્યજી દેવાના હોય છે. રોગીને તમારા ચહેરાને અધઘુલ્લાં નેત્રોથી જોઈને સમસ્ત સંસાર શૂન્ય છે અને એમાં કેવળ આ એક શિર જ છે એવી ભાવના કરવાનું સૂચ્યવો. થોડીવારમાં એની પાંપણો જોકાં ખાવા લાગશે. એ ઈચ્છે તો આંખો બંધ પણ કરી શકે છે, પણ આંખો બંધ કરવા છતાં માનસિક નેત્રોથી માથાને જોવાનું ન ભુલાવું જોઈએ. આ રીતે પાંચથી દસ મિનિટ સુધીમાં એ અર્ધતંત્રિત થઈ જશે અને એનું બાધ્ય મન શાંત થઈને તંત્રાવસ્થામાં આવી જશે. જો આ રીતે એને ઝોડું ન આવે તો કોઈ વાંધો હોતો નથી. શરીરનું શિથિલ થઈ જવું જ પૂરતું હોય છે.

હવે તમે તમારા મુખને એક ફૂટથી વધુ અંતર ન રહે એ રીતે રોગીના કાન પાસે લઈ જાવ. જો તમારે રોગીના ગુપ્ત મન સુધી મંત્ર પહોંચાડવો હોય તો એને માટે પહેલેથી તૈયારી રાખો. મંત્ર બરાબર યાદ હોવો જોઈએ. ઉચ્ચારણ ધીમું, મધુર, સ્પષ્ટ અને દઢ હોવું જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે મંત્રની શુંખલા તૂટી જવાથી,

કંઈનું કંઈ કહી દેવાથી કે કર્કશ વાણીથી રોગી ઉપર અવળી અસર પડે છે. જો મંત્ર બોલતી વખતે પ્રેમ, પ્રસન્નતા, વિશ્વાસ અને દઢતાના ભાવ તમારી અંદર હશે, તો એ વધુ પ્રભાવશાળી બની રહેશે. શરૂઆતમાં રોગી ચોકી ન ઊઠે એટલા માટે ઉચ્ચારણ ધીમું હોવું જોઈએ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે મોટા અવાજે બોલી શકાય છે.

રોગીના જમજાા કાન તરફ મોઢું લઈ જઈને કહો, “હવે તમે શાંત, આનંદિત થઈને વિશ્રામ લઈ રહ્યા છો. તમારા શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશી શિથિલ થઈને વિશ્રામ કરી રહી છે. તમારું શ્રદ્ધાળું મન મારી સૂચનાઓને શ્રદ્ધાપૂર્વક ગ્રહણ કરી રહ્યું છે. આ સૂચનાઓ ફળદ્વારા ભૂમિ પર વાવેલા બીજની જેમ ઊગશે અને તમારા સ્વાસ્થ્યને સુંદર અને હર્યુલર્યું કરી દેશે.

“તમારું આમાશય બલિષ્ઠ બલિષ્ઠ - બલિષ્ઠ અને આવશ્યક ભોજનને પચાવવામાં સમર્થ, ઈચ્છુક અને તત્પર છે. એ આજથી જ કામ કરવા તત્પર થઈ ગયું છે. તમારું લોહી સળ્ખ્ખ, સતેજ અને ગરમ થઈને સમસ્ત નાડીતંતુઓમાં ઝડપથી ભ્રમજા કરી રહ્યું છે અને આણુએ આણુમાં બળ, ચેતના અને નીરોગિતા ઉત્પન્ન કરી રહ્યું છે.”

“હું તમારાં થાકેલાં અંગોમાં સ્ફૂર્તિ મોકલી રહ્યો છું અને એમને નવીન સ્વાસ્થ્ય, બળ, પૌરુષ અને તેજથી ભરી રહ્યો છું. હવે તમને તરત જ સુધારો, ઉન્નતિ અને શાંતિનો અનુભવ થશે. જે આનંદ અને નીરોગિતાના વિચારો તમારી અંદર ભરવામાં આવી રહ્યા છે તે બધાં કષ્ટોને દૂર કરી દેશે. હવે આનંદ, સુખ, શાંતિ, પ્રસન્નતા, સ્વાસ્થ્ય અને સુંદરતાને બરાબર યાદ કરી લો. એમને વારંવાર દોહરાવતા રહો, કારણ કે એ બધાથી જ ચારે બાજુનું વાતાવરણ ભરી દેવામાં આવ્યું છે.”

એ મંત્ર કે એ જ ભાવાર્થનો બીજો કોઈ મંત્ર પણ તમે બનાવી શકો છો. રોગી બરાબર સમજુ જાય એવા શબ્દો પ્રયોજો. રોગીની પરિચિત ભાષામાં એનો અનુવાદ પણ કરી શકાય છે અને જરૂરિયાત અનુસાર ઘટ-વધુ પણ કરી શકાય છે, પરંતુ સૂચનામાં ઉન્નતિસૂચક શબ્દોનો જ પ્રયોગ થવો જોઈએ.” તમારો રોગ, પીડા, કષ વગેરે દૂર થઈ જશે.” એવું કહેવાથી એ શબ્દોનું ચિત્ર રોગીના ગુપ્ત મન પર કંડારાઈ જાય છે. એનાથી હાનિ પણ થઈ શકે છે. ઉપરોક્ત મંત્રને કેટલીકવાર દોહરાવવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે ત્રણવાર એનું ઉચ્ચારણ કરવું પૂરતું છે. ઉચ્ચારણ કરતી વખતે દરેક શબ્દ ધીમે ધીમે અને વિશ્વાસસહિત બોલવો જોઈએ.

મંત્ર આપ્યા પછી રોગીની ધાર્મિક ભાવનાને આધાત ન પહોંચે તો ‘ॐ આનંદમૃ’ નો મધુર ધ્વનિ ઉચ્ચારો. આ બંને પદોનું મધુર સ્વરોમાં ગાન કરવાથી એક પ્રકારનું ગુજન ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, જેનાથી રોગીની નસોમાં સંગીત જેવી પ્રવાહધારા વહેવા લાગે છે. એની અદ્ભુત અસર થાય છે.

હવે રોગીની શિથિલતા દૂર થઈ હશે. એના માથા પર હળવો હાથ ફેરવો અને સ્મિત કરતાં કરતાં ટપલીઓ મારો. “તમે હવે સાજા થઈ રહ્યા છો, થોડા જ વખતમાં સાજા થઈ જશો. હવે શાંતિ લાગે છે ને? પહેલાં કરતાં તો ઘણા સારા લાગો છો.” આ પ્રકારનાં વિધાનોથી રોગીને વારંવાર આશ્વાસન આપવું જોઈએ. જો શિથિલતા દૂર ન થઈ હોય તો જ્યાં સુધી એ જાગૃત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી એની નજીક બેસવું જોઈએ. અંતમાં સંતોષપ્રદ વિધાનો કરીને એને ઉત્સાહિત કરવો જોઈએ.

આ કે આવા જ પ્રકારની કોઈ વિધિ રોગીની માનસિક ચિકિત્સા માટે કામે લગાડી શકાય. રોગી જો પાપપૂર્ણ ભાવનાઓથી દબાઈ રહ્યો હોય, કોઈ ખોટા કામની પ્રતિક્રિયાથી બીમાર પડી ગયો હોય, બીમારીની દશામાં એને પાછલી દુઃખદ ઘટનાઓ યાદ આવતી હોય, તો કોઈ દાન-પુણ્યનું કાર્ય રોગીના હાથે કરાવવું જોઈએ કે જેથી એનું મન હળવું થઈ જાય. જો રોગી બહુ કંજૂસ હોય અને ધન જવાથી અવળી અસર થવાની સંભાવના હોય તો એના હાથે ઓછા ખર્ચ વધુ જીવોને લાભ થાય એવું કાર્ય કરાવવું જોઈએ. એના માટે કીડીઓને લોટ આપવો, વાંદરાને ચણા ખવડાવવા વગેરે કાર્ય એમની પાસે કરાવી શકાય. માનસિક ચિકિત્સાની બીજી પણ પદ્ધતિઓ રોગી અને એની સ્થિતિ જોઈને અપનાવી શકાય છે.

\* \* \*