INDEX

Name : ..... Sub. : .....

Std. : ..... Div. : ..... Roll No. : .....

School / College : .....

No.	Date	Title	Pg. No.	Teacher's Sign./ Remark
		To		
		Parashuram.		
		my Spiritual Teacher		
		Mahadev Shree Hari Sri		
		With his infinite,		
		Kindness		
		All.		

સર્વેઽત્ર સુખિનઃ સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યંતુ મા કશ્ચિત દુઃખમાપ્નુયાત ॥

ભાવાર્થ. આ વિશ્વમા સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ,
સર્વે રોગરહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને
અનુભવો, કોઇ દુઃખને ન પામો.

સર્વે જનાઃ સુખિનો ભવન્તુ ।

'ભૂતકાળનું કર્મો કરવાથી બંધાતો વિકાર'

'ભૂતકાળ ના કર્મ કરે બોજ
જિંદગી બનાવે.'

'Disease is manifestation of long
Hardened negative energy pockets'

'Disease is nothing but self
off the balance in ocean
of Pure Brahma'

PTO

ૐ

ઉઠો, જાગો અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કર્યા સુધી ~~અટકો~~ અટકો નહીં.

"Arise, awake & stop not till the Goal is reached".

ભારત ના મહાન મનિષી શ્રીમત સ્વામી વિવેકાનંદ ના ઉદ્ગારો કુમેરા પૃષ્ઠ પર અંકિત થયેલ છે. કલ્પના, વિચારો અને અજ્ઞાન ના અંધકાર માંથી જ્ઞાન અને પ્રકાશ, પ્રેમ અને ભાઈચારા ફેલાવવા માં પથદર્શક બની રહે છે.

કઠોપનિષદ ના મુખ્ય પાત્ર નચિકેતા ને મૃત્યુ ના દેવ યમરાજ દ્વારા જ્ઞાન અપાયેલ છે. (CH. 1·3·14)

ઉત્તિષ્ઠત જાગ્રત પ્રાપ્ય વરાન્નિબોધત,
ક્ષુરસ્ય ધારા નિશિતા દુરત્યયા દુર્ગમ પથ:
તત કવયો વદન્તિ ॥.

આ જીવન ને પરિવર્તન કરવા સક્ષમ ઉદ્ગાર છે. આ જીવન કે આપણા ને મહાભારત માં કૃષ્ણ એ પ્રાપ્ત થયેલ છે તેનો શું ઉપયોગ કોઈ રાકે?

ગુરુ રામદાસ, શ્રી રોબર્ટ કોક્ષ ~~સાથે~~ સાથે ~~અહંતમ~~ સમય ના સાધક, પ્રજ્ઞેતા, એક સમયે ૧૦૦ થી વધુ શિષ્યો ને રાત્રિભોજન બાદ ની બેઠક માં પ્રશ્ન પુછ્યો. 'જીવન નું લક્ષ્ય શું છે.? ઉત્તરો શિષ્યો, પ્રાર્થના કિર્તન ના શિક્ષકે પ્રત્યુત્તર માં કહ્યું પ્રાર્થના કિર્તન નો પ્રચાર અને પ્રસાર. અમે તે બધાને કાંકર કહ્યા. અમારો જવાબ કહ્યો. "આત્મ સાક્ષાત્કાર". તેમણે શાંત અને સંમતિ આપતા કહ્યું સાચું, આ જીવન નો કેદ્રબિંદુ કેવળ આત્મ સાક્ષાત્કાર જ હોવો જોઈએ. પ્રાર્થના કિર્તન (પ્રાણાયામ વિના રોગોનો ઉપચાર કરવા ની વિધિ) તેમાં મહદ્ અંશે મદદરૂપ થઈ રાકે છે."

ભગવદ્ નું ઉપચાર કરવા નું યોગદાન અમુલ્ય છે. (Priceless) અજોડ છે.

(4) મૃત્યુ ની ક્ષણો

(a) આપણું વડોદરા તેવા લગભગ ૪૦૦ કરતાં વધારે ગુજરાતમાં જ તૈયાર થાય એમ કહું તો ચાલશે આપણો આ રંગોળીનો પુરુષ બનાવ કરશે.

ભારતમાં આ પ્રકારના મકાનવિદ્યા અભ્યાસ ફાટ પર પ્રચલિત છે. અનેકાનેક નામી-અનામી રંગો એ તમામ માં તેના ઉપયોગ વડે આકર્ષક રીતે વિકાર, રોગાણુ ને દૂર કરીને વાતાવરણ પ્રદાન કરે છે.

આ MCHS નો Vision પ્રમાણે. પ્રત્યેક ઘર દીઠ એક પ્લાસ્ટિક ડ્રિલર હોવો જ જોઈએ. આવા વિચાર સમર્થક તો અહમદ જેવા એમાંથી પર નો સમાજ ને આરોગ્યપ્રદાન કરવાનો પ્રયાસ કાર્ય માં પુરુષ મદદ કરે છે. (a)

અમદાવાદ નો ૨૮૬૬ માં યોજાયેલા પ્લાસ્ટિક ડ્રિલિંગ નો વિચાર માં પ્રથમ આ મકાન વિદ્યા ડ્રોઇંગ્સ પહેલી. તેમ MCHS નો વિકાસ પ્રમાણે બનાવવા નો પ્રથમ આપે (a) આગાહી વહાણો જ ગયો. અમને I.C. ચાકુંભ, મકાનવિદ્યા ઇન્ચાર્જ, ડ્રિલિંગ અને અન્ય અનેક અધિકારી ચોકો નો રંગો માં વિકાર-રાત અને કરી બાબતો. પરિણામે અમદાવાદ, આણંદ, વડોદરા રાજકોટ, મુંબઈ, ભાવનગર માં રંગોળીના પ્લાસ્ટિક ડ્રિલરો અર્પણ. આ તમામ નો અધિકાર, રંગોળીના પ્રસંગો માં પરિણામે પ્લાસ્ટિક ડ્રિલિંગ નો કાર્યક્રમ અધિકાર ડ્રિલિંગ ઇન્ચાર્જ ક્રમ થયા એમાંથી કરવામાં આવ્યું પુરુષ પ્લાસ્ટિક ડ્રિલિંગ પ્રદાન કરે છે. (a) આપણે ચોકસીપૂર્વક આ અધિકાર બદલે કુલ ૬ રાજકોટ માં અને ડ્રિલિંગ મશીન રાજે ૧૧ થી આવરણ ૨-૪૦ મુદત આપવું. ચોકો કરતાં ચોકસાઈ બાકીનાં રંગોળી અને ઇન્ચાર્જ પૂર્વક સંસ્થાને ડ્રિલિંગ મશીન આપ રાજ્ય ગયા.

આજે ગુજરાત માં પ્લાસ્ટિક ડ્રિલિંગ પુરુષ જ ચોકસીપૂર્વ, ચોકસાઈ અને રુકાવું છે. કિરણ ઇનવાસ્ટર ના ડ્રિમાશુભાઈ અને અધિકાર પ્રયત્નો પર વધુ ધ્યાન, કોઠારિયા સંપાદન કરીને "MITRE" Foundation નામના સંસ્થા ની સ્થાપના કરી છે.

Page No.
Date : / /

1-6-24

પ્રાર્થના

હે પરબ્રહ્મ,

હે ઈશ્વર - આદિનારાયણ

બ્રહ્મકુંડ ના વાગ્વીર, મહાન અવતારો

- ભગવાન શ્રીરામ, શ્રીકૃષ્ણ, શ્રીલક્ષ્મણ

મહાબલી હનુમાન.

સોઈ પદ્મસંભવ, મહાગારુડી. મેઘનાદ.

ઉમાપતિ,

- શ્રી ઘનશ્યામજી, તમામ ઈષ્ટદેવો

શિક્ષિકાઓ દેવો, માર્ગદર્શક દેવો.

મહાન સિદ્ધો, મહાત્માઓ, મહાયોગીઓના

સંતો અને માતા પિતા

આજે આપનું આશીર્વાદ કરીએ છીએ

આપ સહુ પ્રગટ અને પ્રત્યક્ષ છો.

આપનો મદદ, માર્ગદર્શન, રક્ષણ

અને પ્રકાશ આપો. પ્રસાન આપો

- ટ્રેનિંગ માટે

આભાર.

આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે

આભાર,

ધન્યવાદ.

MIITH Foundation.

MEI LING Inner Teemei Teachings & Healings Foundation.

આ વિદ્યાર્થીને પોકેટમનીની બચાવવા માટે. ટ્યુશિંગ ક્લાસીસ અને રમણાર્ડ નું આયોજન કર છે. તેમાં રોકાણ માટે માસ્ટરક્લાસ Sessions પણ online-offline રાખેલ છે. ફિલ્ડ સિમાચિહ્નરૂપ પ્રસંગો ના ઉજવણા માટે વાર્ષિક સંમેલન રાખેલ છે.

આ બધામાં સંમિશ્રણ રહેવા ના ટ્યુશિંગમાં એક સંકલ્પ લીધો કે તેઓ દર કુબર ટ્યુશિંગ કરશે. આ સંકલ્પ પૂરો થાય છે કે આ વિદ્યા નું પ્રાપ્ત સ્થાન-કોર્સ્ટ સહ કુદરી પડિંશે. અનેક પાંડિત ટ્યુશિંગ સમયે સમયે મુલાકાત કરી ને ~~તેઓને~~ પાંડિત ટ્યુશિંગ અને આત્મસાક્ષાત્કાર અંગેનાં પ્રશ્નો, મૂંઝવણો માટે માર્ગદર્શન મેળવતાં રહ્યા. તેઓનાં આમુષ્ટિક ઉત્કર્ષ માટે 'પ્રસાદમ' નું આયોજન અમદાવાદ અને સુરત માં થયું. અદભુત પ્રતિસાદ આપ્યો તે માટે સૌનો આભાર.

આ અદભુત જ્ઞાન ~~જેનું~~ વધુ પ્રસરે અને પોકેટમનીની બને તે માટે જ્યોતિષાર્ણવ ને પ્રાર્થના ~~કરી~~ અને પુરક આકારે સમર્પિત કરવું.

-x-

Page No. 1
Date : 1/8/24

સૃષ્ટિ

આ અદ્ભુત સૃષ્ટિ ને જોવાં જેવાય છે કે અનેક વિધ પ્રકૃતિક, અને પ્રાકૃતિક્ય ગતિવિધિ નો સંભવ છે. અહી. સ્થળમાગ, ગંદો નદીયો ઉપરાંત સમુદ્ર, પવન અગ્નિ, વર્ષા ને વાતાવરણ રીતે આવે છે. જેનાં વડે જીવન જેવી અદ્ભુત ઘટના નો આવિર્ભાવ થયો છે. પ્રાકૃતિસૃષ્ટિ માં માનવે એ ગજુ કાઢ્યું છે. માનવો ની પ્રવૃત્તિઓ સમુદ્ર નાં પેટાળ પર માંડીને અવકાશ સુધી જોવા મળે છે.

બધા જ પ્રવૃત્તિઓ જીવન ટકાવ રાખવા, જીવનકાળ ચલાવવા થતા જણાય છે. આ માટે આવશ્યક ભોજન-પાણી અને સલામતી હોવા જરૂરી છે. જન્મથી અંતિમ જન્મ પડેલાં થી મૃત્યુપર્યંત આહાર નો આવશ્યકતા રહેલી છે. એક ઉક્ત પ્રમાણે જીવ-જીવસ્ય ભોજનમ એટલે આહાર જીવ હોવો જરૂરી છે. અને એના માટે એમાં પ્રાણ હોવો જ જોઈએ. બોધ્ય વાક્ય આપણને પોષણ આપ્યા રાખ્યું નથી એ વિદિત છે.

જીવન ની ત્રણ આવશ્યકતાઓ હવા પાણી અને ખોરાક છે. ઈંડાવટ પર જોવાં પાણી અને ખોરાક માં પણ હવા પોતાનાં પ્રાણ જીવ સ્વરૂપે મોજુદ હોવા જ જોઈએ. પ્રાણીસિસ્ટમ નો પ્રક્રિયા જીવાસ-ઉચ્છવાસ દ્વારા થયા જ કરતા હોય છે. પ્રાણી નાં અભાવે અનેક આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઉભર થતી જોવા મળે છે અને જો તેમાં સુધારો-વધારો ન થાય તો પ્રાણી, વનસ્પતિ કે માનવ નું મૃત્યુ નિપજે છે. આજે અદ્યતન ટેકનોલોજી સારવાર માં વેન્ટીલેટર જેવા મશીન નો મદદ થી બિમાર વ્યક્તિને હવા નો પૂરવઠો પૂરો પાડવા નો સફળ હોવા છતાં પ્રાણીસિસ્ટમ નો પ્રક્રિયા બંધ થવાથી માણસ નું જીવન સમાપ્ત થઈ જાય છે, તે મૃત જાહેર થાય છે.

ઋગ્વેદ નો ~~નાસદીય~~ નાસદીય સુક્ત માં કહે છે.
આ સૃષ્ટિ ન હતા ત્યારે કાંઇ પડ્યા ન હતું. ~~કેવલ~~
"

નાસદાસીન્નો સદાસીત્તદાનીં નાસીદ્રજો નો વ્યોમ પરો યત્।
ત્યારે કાંઇ પડ્યા ન હતું હતું, અસ્તિત્વ, વાયુ પડ્યા નહતો
આકાશ પડ્યા ન હતું.
તમ આસીત્તમસા ગૂળ્હમગ્રેઽપ્રકેત સલિલં સર્વમા ઇદમ
ચો પ્રથમ અંધકારથી ગ્રસ્ત માત્ર અંધકાર હતો.
જે કાંઇ હતું તે માત્ર અપ્રકાશીત જળ હતું.

આવા જળ માંથી સૃષ્ટિ નિર્માણ શરૂ
થયું. ~~બાઇબલ માં પડ્યા કહે છે. શરૂઆત માં કાંઇ~~
~~પડ્યા ન હતું~~ વેદો માં; ઉપનિષદ માં સૃષ્ટિ રચના
વિષે અનેક સદર્ભો જોવા મળે છે. જેમાં કેવી રીતે
મકુલ તત્વ અસ્તિત્વ માં આવ્યું ત્યારબાદ
પાંચ તત્વો આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જલ અને પૃથ્વી
તત્વો પ્રગટ થયા અને જીવન પ્રગટ્યુ, છેવટે
ઘડ્યા કાળે માનવ નો ઉદ્ભવ થયો.

બાઇબલ; જુના કરાર પ્રમાણે

1) પ્રારંભે ઈશ્વરે આકાશ તથા પૃથ્વી ઉત્પન્ન કર્યા.
2 પૃથ્વી અસ્તવ્યસ્ત તથા ખાલી હતી. પાણી પર
અંધારું હતું ઈશ્વરનો આત્મા પાણી પર ફરતો
હતો.
3 ઈશ્વરે કહ્યું "ત્યાં અજવાળું થાઓ" અને અજવાળું
થયું
4 ઈશ્વરે અજવાળું જોયું કે તે સારું છે. તેમણે અજવાળું
તથા અંધારું અલગ કર્યા.
5 ઈશ્વરે અજવાળા ને "દિવસ" અને અંધારાને
"રાત" કહ્યું. આમ સાંજ થઇ તથા સવાર
થઇ; પ્રથમ દિવસ
6 ઈશ્વરે કહ્યું "પાણી ની વચ્ચે અવકાશ
થાઓ અને પાણીને પાણીથી અલગ કરો"
7 ઈશ્વરે અવકાશ બનાવ્યુ અને અવકાશની
નીચેના પાણીને અવકાશ ની ઉપરના પાણીથી

⑨ ઘટાદાર વૃક્ષો પાસે જઈને વિનંતી કરીને પડ્યા પ્રાણ ઉર્જા મેળવવા શક્ય છે.

અલગ કર્યા. એ પ્રમાણે થયું.

૮ ઈશ્વરે અંતરિક્ષને 'આકાશ' કહ્યું. સાંજ થઈ તથા સવાર થઈ બીજો દિવસ.

૯ ઈશ્વરે કહ્યું "આકાશ નીચેનાં પાણી એક જગ્યામાં એકઠા થાઓ અને કોરી ભૂમિ દેખાઓ" એ પ્રમાણે થયું.

૧૦ ઈશ્વરે કોરી જગ્યાને "ભૂમિ" કહી અને એકઠા થયેલાં પાણીને 'સમુદ્રો' કહ્યાં. તેમણે જોયું કે તે સારું છે.

આ પ્રમાણે છઠ્ઠો દિવસ(૨૪) તેમણે પશુઓ, અને માણસ- પુરુષ-નર બનાવ્યા અને

(૨૬) જીવન નો જવાબ મુક્યો.

પ્રાણવિજ્ઞાન. આમ જીવન શરૂ થયું. આપે વિજ્ઞાન પ્રમાણે જીવ માં થી વાયુ છુટો પડે છે. જે જીવસનક્રિયા માટે આવશ્યક છે. અહીં માનવું આવશ્યક છે, કે જીવ માં જે પ્રાણતત્વ ન લેવાય તો વેન્ટીલેટર આપતુ હોવા છતાં માણસ મૃત્યુ પામે છે. એટલે કહી શકાય કે પ્રાણ ને જીવન ટકાવવા માટે પ્રાણ આંશિચન થવું જરૂરી છે. આ પ્રાણ આપણે જીવસન દ્વારા મેળવીએ છે. આ ઉપરાંત ~~પ્રે~~ આહાર અને પાણી મારફતે પણ પ્રાણ સિંચન થાય છે.

વૃક્ષો

પ્રાણ નાં મુખ્ય સ્ત્રોત, સૂર્યપ્રકાશ, ચંદ્રપ્રકાશ, ફળ, ~~પ્રાણ~~ પાણી, આહાર વગેરે છે. વનસ્પતિ, પણ સૂર્યપ્રકાશ નો ઉપયોગ માં પ્રકાશ સંશ્લેષણ ક્રિયા દ્વારા પ્રાણવાયુ પુરો પાડે છે. એ વિદિત છે. આમ જીવન દ્વારા લેવાતા ફળમાં રહેલો પ્રાણવાયુ લેવાય છે. અને ઉચ્છવાસ માં દુષિત પ્રાણ બહાર નીકળી જાય છે. આનાં વડે ભૌતિક શરીર જીવતું રહે છે.

પ્રત્યેક ભૌતિક શરીર ને એક વાયવીય શરીર (Ethereal body) અથવા પ્રાણદેહ અવશ્ય હોય છે. વાસ્તવ માં આ પ્રાણદેહ મુખ્ય (Positive) અને ભૌતિક શરીર (negative) ગૌણ ગણાય છે. કારણ કે પ્રાણદેહ મૃત્યુ પામતાં ભૌતિક શરીર નો

ગતિવિધિ શોલ થઈ જાય છે એટલે કે માણસ મૃત્યુ પામે છે.

પાણીની સામાન્ય રીતે જેમ શરીરને બધા પરંતુ લેને જેવાનો પોડો અભ્યાસ કરવાથી મોટાભાગનો માણસો લેને જેવા શક્તિમાન થાય છે. સામાન્ય રીતે આ પાણીનું શરીર ઉપર ચારથી છ ઇંચ જેટલો લેને પહેરાવેલા ખોળ જેવો હોય છે. કોઈપણ માણસ વધુ પડતો પરિશ્રમ કરવાથી, પુષ્કળ ઠંડા કે ગરમ વાતાવરણમાં રહેવાથી, બિમાર પડવાથી કે અકસ્માતે ઊંડા પાણી ગુમાવે છે. ઇવે જો પાણીયન ~~ન~~ પર્યાપ્ત ન થાય તો તે અશક્તિ, માંદગી નો અનુભવ કરે છે. જ્યારે ગુમાવેલો પાણી પાછો ન મેળવવામાં આવે તેવા કિસ્સાઓમાં માણસ મૃત્યુ પામે છે.

ગમતી વ્યક્તિઓ, ગમતાં વિચારો મનગમતું પુસ્તક વાંચન પણ આપણને પાણીવાન બનાવે છે એ સુવિદિત છે. ઘણાં લોકોનો એવો અનુભવ કે મનગમતી વસ્તુ, ~~વ્યક્તિ~~ મેળવી જેવાથી ખુબ ઘણો માણસ ફરી લાગણી નો અનુભવ કરે છે. એજ પ્રમાણે આક્રોશ વિચારો કરવાથી પણ ઉર્જાવાન બની શકાય છે. ઘણો માણસ ગમતાં ગીત, સંગીત ગાવા કે વગાડવાથી લાગણી થાય છે. ઘણા સમયથી બિમાર લોકો પણ ગમતાં પુસ્તક નું વાંચન કરે અથવા હોવી, મોબાઈલ વગેરે માં મનભાવન કાર્યક્રમ જુએ તેનાથી રાહત થાય છે. આજકાલ આ બધા બાબતો નો ઉપયોગ ફોરેન્સિકલો એને થેરાપિસ્ટો - તબીબો કરે જ છે.

ઘણાં લાંબા સમયથી બિમાર વ્યક્તિઓને ~~જોઈ~~ તબીબો કેટલાક વાર સ્થળફેર કરાવે છે. તેમાને કોઈ ઐતિહાસિક કે સમુદ્ર

તટ ની જગ્યાએ જઈને વસવાટ ની શરૂઆત થયે છે. આવા જગ્યાઓ માં Land filled sites પર વસેલાં રાફડો ની સરખામણી માં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જુદા પ્રાણી હોવાથી આવો સ્થાનફેર ખુબજ લાભદાયી સાબિત થતો હોય છે. બિમાર થયેલ આવા સ્થળોએ જડપથી સાજા થવાનાં અનેક દાખલા મોજુદ છે. પ્રશ્નોત્તરીએ પ્રાણીશાસ્ત્ર ખુબજ પ્રમાણમાં વાતાવરણ માં હોવાનાં કારણે સવારે જલ્દી 9 નાં ગાળા માં ખુલ્લામાં જડપથી ચાલવાથી, કસરત થાય કરવાથી પણ સાજા અનુભવાય છે.

પ્રાણી નો અનુભવ:-

અત્યાર સુધી આપણે પ્રાણી વિશે માહિતી મેળવી પરંતુ જ્યાં સુધી પ્રાણી નો પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી આ વાત અધૂરી રહે છે. હવે પ્રાણીશાસ્ત્ર નો અનુભવ કેવી રીતે કરવો? આ માટે સૌ પ્રથમ સંવેદનશીલતા વધારવાની જરૂર હોય છે. પ્રાણી નો સ્પર્શ સમજવો જરૂરી છે. આ માટે હાથ નાં આંગળા અને તેમાંય તેનાં ટેરવા તથા કુદેરી નો ભાગ મદદરૂપ થાય છે. સૌ પ્રથમ એક હાથ ની આંગળીઓ વડે બીજા હાથ નાં ટેરવાઓને દબાડવા આવો અને છોડી દો. પછી બીજા હાથ ની આંગળીઓ નાં ટેરવાને પ્રથમ હાથ વડે દબાવો અને છોડી દો. ત્યારબાદ એક હાથ નાં અંગૂઠા વડે બીજા હાથની કુદેરી મધ્ય માં દબાડવા આવો અને છોડી દો. હવે બીજા હાથ ના અંગૂઠા વડે પહેલાં હાથની કુદેરી મધ્યે દબાડવા આવો છોડી દો. દબાડવાનું 3 વડે 5 સેકંડ માટે પુરતું હોય છે. હવે બન્ને હાથને ક્રોસ વડે ગોઠવો. આવું કે હાથ માં ફોલ્લીઓ સહી થઈ હોય તો લેને ખંજવાળી લાવો છો તેમ હાથ ને થોડીવાર ખંજવાળી રાખવા. હવે ખુબજ ઠંડાવાળા વડે બન્ને હાથો ને ઢંકાયેલા રાખી

લગભગ ફ્રિ હાથો પાસે એકબીજા ની સામ-સામે ફ્રિવેદ્ય ધરી ચાલો. ધ્યાન આપો દેરવા પર, ફ્રિયેરા પર, એને પોડા નજીક લાવો તેમજ દુર લઇ જાવ. અનુભવ શું થઇ રહ્યો છે. ? સાવધાન થઇને જુઓ, માણો અને અનુભવો.

જાણશો કે દેરવા અને ફ્રિયેરા માં ખાસ શુક્રમ સંવેદનો થઇ રહ્યા છે. જાગરમ ઠંડુ કે ફ્રિકો વિદ્યુત ફ્રિરંટ જેવો અનુભવ થઇ શકે છે. જે કોઇપણ અનુભવ ન આવે તો આપેલ પ્રક્રિયા ફરી પુનરાવર્તન ફરો. ચોક્કસ અનુભવ આવશે. પ્રાણાશક્તિ નો આવો અનુભવ સિદ્ધિદાયક બનવા માટે ખુબ જરૂરી છે. આ પ્રક્રિયા દિવસ માં અનેક વાર ફરી શકાય.

બન્ને હાથ નો ફ્રિયેરાઓને એકબીજા સામે રાખી ને ગોળાકાર માં ઘડીયાળ નાં કાંટા ચાલે તે તરફ અને તેનાં વિરુદ્ધ દિશા માં ફ્રિરવો. આવા ફ્રિલાફ આવર્તન ફર્યા પછી ફરી બન્ને ફ્રિયેરાઓને સામસામે ફ્રિવેરા ધરી નજીક લાવો ફ્રિરવેથી દુર લઇ જાવ. શું તમને પ્રાણાં નાં સ્પંદનો વર્તાય છે ?

ફ્રિલાફ અભ્યાસ પછી તો ફ્રિયેરા ને આકાશ તરફ રાખો તરત જ ફ્રિયેરા માં પ્રાણાં નો પ્રવાહ આવતો જણાશે બન્ને હાથ થી અભ્યાસ ફરો. અહી જણાશે કે શરૂઆત માં એક હાથ માં સંવેદનો બીજા હાથ ફરતાં વધુ આવતાં જણાશે. થોડા સમય દિવસો માં અભ્યાસ પછી બન્ને ફ્રિયેરાઓ માં, દસેય દેરવાઓ પર ખુબજ સંવેદનો અનુભવાય છે. આ છે પ્રાણાં નાં સ્પંદનો નો અનુભવ.

પ્રાણ ની પ્રાપ્તિ સારા અનુભવ, સ્પર્શ, દૃષ્ટિ તેમજ શ્વાસ લેવાથી કેવા રંગે થાય છે તે સમજશે. જેમકે જીવન માં જ્યારે જ્યારે સારા અનુભવો થાય છે ત્યારે તમે જોયું હશે કે શરીર, મન પુલકિત થઈ જાય છે. આનંદ ની અનુભૂતિ થાય છે. શરીર અને મન કંઈક અને પ્રફુલ્લિત બની જાય છે.

જેમ પ્રમાણે મનગમતી વ્યક્તિ નો સ્પર્શ પ્રાણ આમ પ્રકાર ની અનુભૂતિ કરાવે છે. માતા પિતા, મિત્ર કે પત્ની નો પતિ ને કે પત્ની નો પતિ નો સ્પર્શ થવાથી સુખદ તરંગોનો ઉદ્ભવ છે. આનંદ, શાંતિ સુરક્ષા, પ્રોત્સાહન અને સાત્વના, દર્દ કે પીડા માં રાહત આપવા માટે કરુણામય સ્પર્શ વ્યક્તિ ને ખુબજ મદદરૂપ થાય છે. અંદરો પ્રાણ નું વહન એક વ્યક્તિ બીજા વ્યક્તિ ને કરે છે.

દૃષ્ટિ સુખ એટલે ઉપરોક્ત બાબતો ને વધુ સદ્ધર બનાવી સંચારિત કરવા માટે દૃષ્ટિયાળ એટલે કે જેવા માત્ર થી પ્રાણ સંચાર કરી શકાય છે. બાળક જ્યારે ઉઠીને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે માતા કે પિતા નો પ્રેમાળ, સુરક્ષાયુક્ત પ્રદાન કરનારી ઉત્સાહ વર્ધક દૃષ્ટિપાત થી બાળક વિશ્વાસપૂર્વક ચાલવા લાગે છે. વિદ્યાર્થી, અધ્યાપકો, રાજકારણ ના નેતા દૃષ્ટિપાત ને જીવન માં અનેકવાર અનુભવ્યો જ હશે. તે અદ્ભુત શક્તિદાયક અનુભવ હોય છે જેના ~~પછી~~ પાછળ પ્રાણ સંચાર હોય છે.

શ્વાસ એ જીવન ટકાવી રાખવા માટેનું સૌથી સબળ સાધન છે. શ્વાસોશ્વાસ વડે શરીર ની તમામ પ્રક્રિયાઓ સુચારુ રીતે ચાલ્યા કરે છે. ઘાઢ્યો વ્યક્તિ રોજ બેસતા ને ઘોડા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી લાગણી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. તણાવગ્રસ્ત કરેલાં વ્યક્તિ ને લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાં જ ખુબ સારું લાગવા માંડે છે. ભારે વજન ઉઠાવવાં પડેલાં ઊંડો શ્વાસ લઈને વજન ઉપાડવું સરળ બની જાય છે. ફેફસાં breathing પેરાપર વિકસિત થઈ ચુકી છે!

યોગ શાસ્ત્રો માં તો વિશિષ્ટ પદ્ધતિ થી શ્વાસ લેવાની અનેક રીતો નું વર્ણન જોવા મળે છે. નાડીશોધન, કપાલભાતિ, ભસ્ત્રિકા, ઉજ્જયી, શીતલી શીતકારી, સૂર્યભેદી, સહિત ભેદી વગેરે ~~અ~~ પ્રાણાયામ નો ઉપયોગ પ્રાચીનકાળ થી આજ દિન સુધી ચલો આવ્યો છે. આમાં શ્વાસ લેવા - ~~છે~~ પુરક. શ્વાસ રોકી રાખવો. (અમુક અવધિ સુધી) કુંભક અને શ્વાસ ફરવે ધીરે છોડવો - રેચક આ બધા નો ~~વ્યવસ્થિત~~ ઉપયોગ ચોક્કસ રીતે કરવાથી ગરમી ઠંડી, શક્તિ, તનાવમુક્તતા, આરોગ્ય, આનંદ અને પ્રકાશ ~~મે~~ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ~~આજે~~ અનેક રોગો ના ઉપચાર માટે પણ પ્રાણાયામ. નો બહોળો ઉપયોગ ચલો આવ્યો છે. આ પ્રાણ સંચારિત કરવા માટે અત્યંત સબળ સાધન છે.

ઘર બનાવવાવરણ માં તાજગી લાવવા માટે, સુખ સગવડ અને સકારાત્મક ઉર્જા ને સ્થાપિત કરવા માટે ~~ઉપયોગ માં લેવાય~~ ફર્નીચર, કારપેટ, પડદા, ફ્લદાની અને ફ્લ ગોપ શોકસ, વિશિષ્ટ ચિત્રો [સ્વસ્તિક ચાકુચા, શુભ લાભ વ] પિરામિડ, મોતીચારો, ઘર માં રાખવાનાં છોડ (indoor plants) વગેરે ~~ના~~ ~~ઉપયોગ~~ નો ઉપયોગ કરાય છે. આથી ઘર નો સજાવટ તો થાય છે. પરંતુ તેના અસરો ઘરમાં રહેતાં પરિવારના ઓ અને મુલાકાતીઓ પર થતા જોવા મળે છે. કેટલાક ઘર ના મુલાકાત પછી, શાંતિ, આનંદ અને પ્રફુલ્લતા અનુભવાય છે. જ્યારે જે ઘરો માં અવ્યવસ્થા, ક્લેશ, કંકાસ, કંકાસો ઘરરેડતા, બિમારી જેવા તેના મુલાકાત પછી ચાડ કંકાસો, બિમારી, અસુંજળ ના અનુભવ થતાં હોય છે.

કોઈ ના પકડવા ની વાતો પ્રેશનેટ કેવા ઘરેણાંઓ માં ચોક્કસ ભાંગ, પથ્થર, ક્રિસ્ટલ ના ઉપયોગ વડે પૂજા સકારાત્મક ઉર્જા મેળવી શકાય છે જે સુવિધિત છે. મંદિરો માં મૂર્તિઓના પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરતા હોય છે. ત્યાં મુલાકાત દર્શન કરવાથી તાજગી, સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે.

પ્રાણ દર્શન.

કોઈ, પ્રાણને જોઈ રહ્યા છે. તેને આંખો વડે જોવાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. આ માટે શરૂઆતમાં ખુલ્લામાં જવું, દરની બારીનો કે ટેરેસ પર જવું જ્યાં સૂર્ય થી વિરુદ્ધ દિશામાં આકાશ તરફ મોઢું રાખો. શાંત થવું. થોડા ઊંડા શ્વાસ લેવા અને દૃષ્ટિ ધીમે આકાશ તરફ જુઓ. આંખોને સામાન્ય રાખો. સ્વાભાવિક રીતે આકાશને જુઓ. તમે જ્યાં છો ત્યાંથી ૩ ફૂટ દૂરથી શરૂ કરીને આગળ આગળ જોતાં જવું. ફરીવાર શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રાખો....

કોઈ પણ જોયું કે તે સુક્ષ્મ દ્રવ્ય છે. શરૂમાં કોઈ પણ સુધી આંખો પટપટાવ્યા વગર સ્થિર નજરે જુઓ... જોશો કે આખુંય આકાશ આ સુક્ષ્મ દ્રવ્યથી ભરેલું છે. ક્યારેક જ્વેલ, સોનેરી કણો તરતાં જણાશે. ક્યારેક નાનાં, નાનાં સાપોલિયા જેવા દોડાદોડ અને આ બધામાં સુક્ષ્મ સૂર્ય સમાન કણો ઝબુકતાં દેખાશે. આ જ તો છે. પ્રાણદ્રવ્ય. જે જીવસૃષ્ટિ દ્વારા આપણે અવિરત મેળવતા કરીએ છીએ. આ વાયવીય પ્રાણ અને સૂર્ય પ્રાણ કોષ છે.

ભૂ પ્રાણ.

ભૂમિમાંથી નીકળતાં પ્રાણને જોવા માટે શરૂઆતમાં ખુલ્લા જગ્યા જ્યાં પથ્થર, લાદી, ન હોય તેવા કાચા જમીન પર ઉભા ~~રહેવું~~ રહો. નજર જે જમીન પર છે તેને સુધી વિસ્તાર માં રાખો. શાંત રહો, જીવાય લો અને મુકો. થોડા સમય પછી ભૂમિમાંથી સોનેરી ઝીણા કણોનાં ફુવારા નિકળતાં જણાશે. સામાન્યતઃ ભૂ પ્રાણ વાયવીય પ્રાણના સરખામણીમાં ~~જોઈ~~ કરવાક ધીમા જ જોઈ શકે છે. તે થોડું મુશ્કેલ પણ છે. પરંતુ અભ્યાસ કરવાનું

રાખવું. મૂપાડા પડ્યા જેઈ શકાશે. થોડા વધુ અભ્યાસ કરવાથી મૂપાડા ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે જોઈ શકશો. યાદ રાખો, જ્યારે ખુલ્લા પગે ચાલો છો ત્યારે ફુદરતે ~~બક્ષિ~~ બક્ષિસ આપેલા આ અદ્ભુત પ્રાકૃતિક ગ્રીપ્સ ઉપર આપ ચાલો છો અને પ્રત્યેક પગલે પગનાં તળિયા મારફતે આ પ્રાકૃતિક મેસેજ મોકલો છો. સમાનપણે ચાલવાથી વધુ પ્રાકૃતિક મજા આવે છે.
ખુલ્લા પગે.

એક વધુ અભ્યાસ, ઘરમાં બેસીને કરી શકાય. રાતે ૩ મિનિટ માં શાંતિથી બેસો. બધા બારણાં બંધ રાખો. અંધારામાં જ બેસવાનું કરવા ઉપરાંત તમે આંખોને ફેરવવાને બદલે આંખોને અંધારામાં જ ઘર પર ફોકસ કરો. આંખોને તાણશો નહિ. તમે જોશો કે થોડા અભ્યાસ પછી અંધારામાં અંધારું નકરું લાગે. અનેકાનેક પ્રકારના નાના નાના ઝબકારા જેવા મળશે આનાથી ખુબ જ શાંતિ મળશે.

હવે તમે તૈયાર છો. દરેક વસ્તુ માંથી નાનકડાં પ્રાકૃતિક ને જોવા માટે. બસ કોઈ પણ વસ્તુ પર નજર ફેરવો અને તેના આધારે એકાદ ઇંચ દૂર જુઓ. આમ કરવાથી આ અભ્યાસ કરવાથી જણાશે કે દરેક વસ્તુ માં પ્રાકૃતિક છે. જ.

ઉર્જાદેહ, આભા

આપણે જોયેલા ખુબ જ પ્રત્યેક ચાકિત્ર, (માનવ પ્રાકૃતિક) ને પ્રાકૃતિક દેહ કહે છે; જે સામાન્ય રીતે શરીર થી ૬ ઇંચ જેટલો તેનો ભૌતિકશરીર ની ઉપર ખોળ આકારનો હોય તેમ જણાય છે. આને વાયવીય શરીર કે ભાવદેહ શરીર પણ કહે છે. કારણકે પ્રાકૃતિક નાં કણો એ જ ભાવદેહ છે. વૈદુરત્ન ચાકિત્ર નું ભાવદેહ શરીર ૬ ઇંચથી વધુ પણ હોય છે. આવા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક નું (ઉર્જા દેહ)
(વાયવીય શરીર)

પ્રવૃત્ત્વ શરીર એકાદ દોઢ ફૂટ કે વધુ ઊંચાઈ ધરાવે જ્યારે મકાન સંકુલો ના પ્રવૃત્ત્વ કે વાયવ્ય શરીર અતિ વિશાળ મકાનો સુધી ના ઊંચાઈ ધરાવે છે. આ વાયવ્ય શરીર ને (AUra) ઓરાદ્ર કે ઉર્જા દેહ પણ કહેવાય છે.

ઉર્જા દેહ ને જોવા માટે એક ભીંત થી એકાદ ફૂટ ના અંતરે કોઈ વ્યક્તિ, તમારા સાથીને સહયોગી ને ઉભા રાખો. સામાન્ય કુદરતી પ્રકાશ વધુ અનુકૂળતા આપશે. તેમને દિવાલ તરફ પીઠ રાખી તમારા તરફ ચહેરો રાખી શાંતિ થી ઉભા રહેવા જણાવો. હવે તેમની થી દસેક પગલાં દૂર જઈને તેમના તરફ ચહેરો રાખી ઉભા રહો. શાંત ભાવ, ઉલ્લાસ ના અને ~~નજર~~ નજર તમારા સાથી ના ખભા, મસ્તક, કપાળ થી થોડા ઉપર ફેરવો. અને જુઓ. શું તમને તેમના દેહ થી, મસ્તક ફરતે, કપાળ ઉપર ઝાંખરી રંગ ની ઝાંખી જેવું જણાય છે. ૧ શરૂઆત માં આ થોડું મુશ્કેલ લાગશે. પરંતુ પુરતા અભ્યાસ પછી તમે કોઈ પણ વ્યક્તિ ના ઉર્જા દેહ ને જોવા સક્ષમ બનશો. એકાદ મીનીટ ને બદલે તમે પાછળ કાળા રંગ ને પડદો પડ્યા રાખીને અભ્યાસ કરી જુઓ. તમારી દૃષ્ટિ એક નવા આયામને જોવા તૈયાર થઇ જશે.

તમારા કે અન્ય વ્યક્તિ ના કપાળ ના આંગળા પર પણ સાદ રીતે કપોળ, આંગળીઓ થી થોડે ઉપર જોવાનો અભ્યાસ કરવા થી જણાશે કે ~~કે~~ રેખાઓ માંથી ફુવારા જેમ ઉર્જા બહાર આવતી જોઇ શકાય છે. સહજતા માટે સતત અભ્યાસ એ જ રાવી છે.

આપણે જોયું કે ઉર્જા દેહ, પ્રવૃત્ત્વ શરીર નું સર્જન, ગઠન પ્રાણ કે પ્રવૃત્ત્વ થી થાય છે. પુરાતન કાળ થી આજ સુધીના લગભગ તમામ પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓ, વસવાટો, કબીલાઓ માં કોઈ. ભૂવા, ચિકિત્સક નું કામ કરનારાઓ આ સત્ય થી ~~અવગત~~ અનુભવ કરીને પોતાનું કામ કરતાં અને

@ ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રોમાં પ્રાણને ક્રિયાત્મક તરીકે વર્ણવેલ છે. જે ~~અદૃશ્યમાન~~ અને દૃશ્યમાન જગતનું મૂળ છે.
અદૃશ્યમાન

Page No. 10
Date : / /

વારસા માં પુત્ર કે શિષ્ય ને આનું જ્ઞાન આપતા.
ચીન એ ચી (Chi) જાપાનમાં (Ki) કી, પોલીનેશિયન
માં Mana મના અને ગ્રીક સંસ્કૃતિમાં એ (Pneuma) ન્યુમા
થઈ ને
ગ્રીક નામથી ઓળખાતી પ્રાચીન ક્રિયા નામની
ઉર્જા ઉપચાર પદ્ધતિ (Energy Medicine)
1980 દરમ્યાન ગ્રાંડ માસ્ટર ચોઆ કોક સુઈ એ
વિકસિત કરી. જેમાં પ્રાણ એ સંસ્કૃત શબ્દ જેનો અર્થ
જીવન શક્તિ (Life Force) થાય છે તેનો ઉપયોગ
કરીને પુરાતન ભારતીય સંસ્કૃતિ નું બહુમાન કર્યું છે.
આજે પ્રાચીન ક્રિયા વિશ્વ ભર ના 120 થી વધુ
દેશો માં પ્રચલિત થઈ ચુકી છે.

ભારત માં તો પુરાણા સમય થી
પ્રાણ શક્તિ ના ~~પરંપરાગત~~ રીતે ચાલ્યા આવે છે.
અથર્વવેદ માં તો રોગ ના વિષે અનેક શ્લોકો માં
તેનું વિશ્લેષણ જોવા મળે છે. @ ભારત માં તો
યોગ - પ્રાણ, આયુર્વેદ અને અનેક નાડીગ્રંથો માં
પ્રાણ શક્તિ ના વિજ્ઞાન નું ગુઢ વર્ણન જોવા મળે
છે.

યાદ છે એ દાદીઓ, પરદાદીઓ જે તે
સમયે કુટુંબ માં કોઈ ને માંદગી-તાવ આવે ત્યારે
હાથ માં પ્રાણ ને (ચોટો (ઉતરાયો) અને ચપટી મારું
હાથ માં પકડને બોલો બોલો બિમાર ને ચાલ, ચાદર છોડી.
ચાલ વળત્ત ચારોર ફરતે ફેરવી પછી તેને બહાર
જઈ ઊભો રાખતા.

માંદા માં પુનરાવર્તન પ્રાણ હાથમાં
ચમડા ની લાગ કાપેલ ડાબલા વડે બિમાર વ્યક્તિ
ને ઝારી નાખતા અને ડાબલા સળગાવતા એવાં
દરમ્યાન માં પાસ-ફેર પાસે બિમાર
ને લઈ જતા તે મોરપીંછ થી બિમાર ને ઝારી
કાઢતા અને ફુંક મારી ને બિમાર ને સ્નાન કરતાં.
બાળક ને ઝાડો આવે ત્યારે ~~ન~~
વડ નાં પાન લઈ તેમાં ઝેડુ રંદન વગેરે ને મંત્ર

લાખો કિમાર બાળક ના પારકા બાંધવા અને બાળક સામે થઇ જવો.

આવા તો અસંખ્ય ઉદાહરણો આપી શકીએ. પરંતુ આ બધુ પરંપરા માં માતા પુત્રો કે વકુ ને અને પૂજારી પરિવારો તેમનાં ~~કિક~~ એકાદ શિષ્યને આ શીખવો દેતાં. ગુરુ રામકૃષ્ણ ના સોમા ક્રોડ મુઈ ડિસિપ્લિન્સ ના ઇતાલ્ય પરના વંશના કુટુંબમાં જન્મેલા. બંગાલર ની તેઓ કેમીકલ એન્જીનીયર (Chemical Engineer) અને સફળ બિઝનેસમેન હોવા છતાં તેઓનું ચિત્ત વિશ્વની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માં જ હતું. તેઓએ અઢળ પરિશ્રમ કરીને અનેક પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓ નો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરીને તેનું ઝીણું પૃથક્કરણ કરીને અનેક પ્રયોગો આદર્યા. ફલસ્વરૂપે આપણું પ્રાણિક હિલિંગ! સન ૧૯૬૦ માં જેમાં તેઓએ પ્રાણ શક્તિ સંસ્કૃત શબ્દ નો ઉપયોગ કરી પોતાની પદ્ધતિ વિકસિત કરી. જુઓ એક chemical engineer ના નાતામ પામેલું બાહ્ય હિમાળા ક્રમે ક્રમે આપણી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ ના પરિક્ષણ, અવલોકન માં અને તેઓએ લોકો ને સમજાય તેવી સરળ રજુઆત સાથે પેશ કર્યું. પ્રાણિક હિલિંગ. વિશ્વ નાં અસાધ્ય ની સમસ્યાઓ માં સમાધાન આપતું અદભૂત વિજ્ઞાન અને કલા નું સંયોજન. આજે તેમનાં આ અદભૂત યોગદાન ની વિશ્વે નોંધ લઇ કદર કરી છે. વિશ્વ નાં ૫૨૦ ઉપરાંત દેશો માં લાખો પ્રાણિક હિલિંગ ~~મી~~ પ્રેક્ટીશનર્સ દિન-રાત સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.

Gratitude Works. આપે વાંચેલાં ~~પુસ્તકો આપે પણ~~ ચિકિત્સા અને અધ્યાત્મ ઉપર નાં પુસ્તકો આપે પણ ખુબ વાંચી ગયા છે. નવા પ્રાણિક હિલર અને બનવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

વધુ
આવતા
અઠવાડિયે

—x—

Page No. 12
Date: 5/8/24

પ્રસ્તાવના :-

વ્યક્તિના શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનો ~~રોગ~~ ગરબડ કે અવ્યવસ્થા જોવા મળવા લાગે પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિને અસ્વસ્થતા અનુભવે ત્યારે તબીબ પાસેથી તે પ્રસાર થાય છે. રીપોર્ટના આધારે નિદાન કરવાથી નિશ્ચિત રૂપથી નિર્ણયાત્મક મુદ્દો પર પ્રહાર કરાય છે. સામાન્યતઃ વ્યક્તિ બિમારી નો અનુભવ કરાવતો હોય છે. દા.ત. તાવ આવે ત્યારે શરીરનો ભાગ, માથું દુખે અને શરીરનું તાપમાન 98.6°F (37°C) થી વધુ રહેતું હોય છે. પરંતુ કાર્યવિસ્તરણ કે પાચનક્રિયા જેવી પરિસ્થિતિ ના મળતા બ્લડ રીપોર્ટ ના આધારે ચોક્કસ રોગ કરી શકાય છે. અત્યારે ખુબ જ બહોળા પ્રમાણમાં પેથોલોજીકલ, રેડિયોલોજીકલ પરીક્ષણો નો અવાજનો ઉપયોગ થઈ ચુક્યો છે.

એક સમય એવો હતો જ્યારે વ્યક્તિ દવાખાના માં તબીબ પાસે જતા ત્યારે માત્ર જોવા નિરિક્ષણ માત્ર પર નિદાન કરાતું કે વ્યક્તિ ને શું તકલીફ હોઇ શકે ત્યારબાદ વ્યક્તિ ના શ્વાસ, ધબકારા, ગળું વગેરે ને તપાસી ને ડોક્ટર નિદાન કરતાં અને જરૂરી દવાઓ લખાવતાં.

રોગ બિમારી મનુષ્યને ફેલાઈ પ્રાચીન પ્રકાર ના ચિહ્નો પ્રદર્શિત કરતાં હોય છે. બિમારી ના ઘણાં કારણો હોઇ શકે છે. જેમાં પ્રાણી વિકાર માનો વિકાર, અને શારીરિક વિકાર મુખ્યત્વે હોય છે. અહીં એ ન સમજવું જોઇએ કે બિમારી માં જોવામાંથી કોઈપણ કારણ અપવાદ બને એક કારણે કારણો ના પરિણામે બિમારી થતી હોય છે. દા.ત. અપચો, તણાવ વગેરે. પરંતુ દરેક ચિહ્ન જોવાતાં પૂર્વનાં વ્યક્તિ ના પ્રાણ શરીર, ઉર્જાકેંદ્ર કે ભાવકેંદ્ર શરીર માં અનિયમિતતા

મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. ~~પ્રોટિલ્સ~~ ગંભીર રોગો ની બાબત માં તો આ પ્રાણી વિકાર છે માંદા કે બેચેન વસ્તુ પદાર્થો ઉત્પન્ન થયેલા હોઈ શકે. વળી વાતાવરણ માં રહેલાં અકસ્માત પ્રસંગ, ક્રોમ કરવાનાં સ્થળ નું પર્યાવરણ, અપુરતો ઉંઘ ગમ ઉપરાંત નો માનસિક, માનસિક પરીશ્રમ 'રોપ લાગવો, કે અકસ્માત પ્રસંગ પ્રાણી વ્યક્તિ બેહોશ હોઈ શકે છે.

રોગગ્રસ્ત જોવા મુજબ પ્રાણીશરીર એ મુખ્ય શરીર અને મોલિકશરીર તેમાં જોડાયા પછી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. જો પ્રાણીશરીર જ ના હોય તો વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે. જ્યારે તેમાં અસ્તિત્વ ની સાબિતી ક્રિયાપ્રતિક્રિયા હોવાથી કેવા સાધન પર પ્રાણી મરે છે; જ્યારે પ્રાણી ચૈતસિક તેમાં વધારો કરવાનું કોશલ્ય ધરાવતાં હોય છે.

પ્રાણીશરીર મૌલિક શરીર કરતાં આશરે ૩ ઘણું ઉંચું મોટું સામાન્યરીતે હોય છે. તેમાં પ્રાણી મૌલિક શરીર ની ત્વચા જેવા જાડીઓ અને થરો ની વ્યવસ્થા રહેલા છે. આ જાડીઓ સર્વાંગસુંદર ઉભું થવું કરવા હોય છે. કેટલાક જગ્યાએ અનેક જાડીઓ નું મિલન સ્થળ, જેવાણ બોડી તરીકે ચક્રો સર્જાયા હોય છે. શરીર પર ના દ્વારોને નિયંત્રણ કરવા સક્રિય છે, ચારેરફ્ત ~~કોણ~~ ઇ રક્ષા હોય છે. તેવા જ પ્રાણીમાં આ ચક્રો ના કારણે ઉદ્ભવતો હોય છે. પ્રાણી ઉર્જા ઇ માં જાણા મોટા પદને ૮ મુજ ચક્રો હોય છે. જેમાં પ્રાણી વિશિષ્ટતા કેન્દ્ર ૧૧ મુખ્ય ચક્રો છે. જે ૨ ~~ફ્ટ~~ ઇંચ પર મોટો હોય છે. મસ્તકથી ૨ ઇંચ પાછળ શીર્ષ ચક્રો, ૨ ઇંચ થી જાણા હોય તે ૪ મુજ ચક્રો ગણવા જોઈએ. મસ્તક થી પીઠ કરતાં ભાગરોના ઉપર ના સપાટ ભાગે, મુકુટાકાર ચક્ર આકારા તરફ. પ્રમાણે કપાળ ના ઉપરના કેન્દ્રસ્થાન પાસે ભાલ ચક્ર, મ5· ૫૨ મુખ્યત્વમાં રહેલા ચક્ર, કંઠ-વાદવા ના પ્રદેશ માં રહેલા ચક્ર, ગળા માં જોડાયા પાસે વિશુદ્ધિ ચક્ર,

તેનો સફેદ ભાગ ગોળ વિશુદ્ધિ ચક્ર, ઉપરનો મધ્ય માં ત્રિકોણ કાકડા પાસે અનાહત ચક્ર, ઉરપ્રદેશ પાસે સોલર ચક્ર Forent, પેટ પર નાભિ પાસે નાભિ કે મણિપુર ચક્ર, બંનેય અંગો પર સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર અને કરોડ રજ્જુ નાં છેલ્લા મણકા પાસે મુલાધાર કે આધાર ચક્ર આવેલાં છે. પ્રાણાયામ માટે શરીર નાં પાછળ નાં ભાગે નાભિ ચક્ર નો પાછળ સરહદ વિસ્તાર માં મેરુ દંડ ચક્ર તેનાથી 3 ઇંચ ઉપર પાછળનું સોલર ચક્ર વધુ 3 ઇંચ ઉપર ફેફસાં પાછળનું હૃદય ચક્ર અને ખોપરી માં પાછળનું ગળા નું ચક્ર, ખોપરી માં પાછળ ઉપરનાં કાકડા પર પાછળનું મસ્તક ચક્ર આવેલાં છે. આ બધા જ ચક્રો શરીર નાં મધ્ય ભાગ માં આગળ અને પાછળ એક જ સરહદ વિસ્તાર માં આવેલા છે.

① બન્ને નસકોરાં બે. આ ઉપરાંત ① આંખો નાં બે, કાન નાં બે નાક નું એક ચક્ર હોય છે. બગલ માં બે ચક્રો. ફેફસા નું એક ચક્ર કોથળા માં એક એક અને કોથળ ની આજુબાજુના મકરને આમ 10 ચક્રો હોય છે.

કુલ પગ માં કોય બોલ્ટસ પર બે, થાપણ પર નાં બે, પાડાઓ નાં બે, ઘૂંટીઓ નાં બે. પગ નાં તળિયા પરના બે અને પગની આજુબાજુઓ માં બે આઠ અને અંગુઠા નાં બે મકરને અન્ય દસ (10) ચક્રો હોય છે.

અવયવો માં જમણા ફેફસા નાં. બે ગોળા અને ડાબા ફેફસા નાં બે મકર કુલ પાંચ ચક્રો હોય છે. લિવર નાં F/13 આગળ પાછળ નાં બે અને સ્પલીન નાં F/13 આગળ પાછળ નાં બે ચક્રો પણ હોય છે.

આ બધા ચક્રો ઉપરાંત હૃદય નાં ડાબે જમણે એક એક તથા બાકીના નાનામોટા અવયવો નાં એક્કો મકરને એક એક મધ્યમ

માનવનું શરીરલગભગ પાણીનું બનેલું હોવાથી નિયંત્રણ કરવા હોય છે. એટલે એમ કહી શકાય કે આ બધા રૂપો મૌલિક શરીર માં વધારે પડતું પાણીતત્વ હતું એટલે જ જીવદ્રવ્ય શરીર માં હોય છે. પોષણ ના આરોગ્ય માટે એમનું સાચવણી અને નિયંત્રણ ખુબ આવશ્યક છે.

પાણી ચિકિત્સા :-

પાણી ચિકિત્સા વિજ્ઞાન નો ઉપયોગ એ એક કળા પડ્યા છે. સ્વસ્થ સંતુલિત અભ્યાસ - ઉપચાર કરવા કરવા એમાં વધુ ને વધુ સુધાર પડતર આવે છે. મોટા ભાગના પાણી ચિકિત્સકો ને આંતરિક માર્ગદર્શન આપવા કરવું હોય છે જે પાણી ચિકિત્સા ને વધુ રોચક અને સમૃદ્ધ બનાવવું હોય છે. ભારતીય શાસ્ત્રો મુજબ આખું આ વિશ્વ એ પાણી થી અસ્તિત્વ માં આવે છે. તેજ પ્રમાણે પૃથ્વી જીવંત એકમ પણ પાણીશરીર ના આધારે જીવન નો અનુભવ કરવું હોય છે. કહે છે કે "બ્રહ્માંડે તે પીંડે. અને પીંડે તે બ્રહ્માંડે".

1) આ સમગ્ર વિશ્વ અને જીવંત શરીર પાણી થી બનેલું છે. ② તેનાં પુરવઠા માં વૃદ્ધિ કરીને આરોગ્ય માં સુધારો લાવી શકાય છે.

④ પાણી વિશ્વવ્યાપી છે તેમજ શરીર માં પણ વ્યાપેલો રહે છે. તેના ઝાઝરી હોવાથી જ શરીર જીવંત હોય છે અને તેના વિદાયથી મૃત્યુ આવે છે. પૃથ્વી જ્યારે માં લેવાતો પાણી, ચિકિત્સા ની જીવન વ્યાપન દરમ્યાન થયા કરતી રોગિષ્ઠ અને અનૌરિષ્ઠ ક્રિયાઓને પરિણામે પડતર ઘટ ની કાર્યપૂર્તિ કરી આપે છે. આમ સાચવણી થતી અવશનક્રિયા ના માધ્યમ થી શરીર માં કેમેરા અમુક પ્રમાણ માં પાણી સંયુક્ત હોય જ છે. પર્યાપ્ત માત્રા માં પાણી ઉપલબ્ધ માં હોય તેઓ ને મેળવેલ જ તેઓ સ્વસ્થ છે એમ માલૂમ પડે છે. તેઓની બેસવાની, ઉઠવાની, ચાલવાની, દોડવાની ક્રિયા જેવી ક્રિયાઓ દરમ્યાન તેમની અંગભંગિમાઓ (મુદ્રા+ભંગ

(Postmodernism) તેમજ વાંચ્યા પરથી તેમનો ખ્યાલ આવ્યો કે મને મળે છે. જ્યારે ત્રિભાર્ય ચારિત્ર અસ્તિત્વ, પાંચમા ભોગ કોથળા માં ભરેલાં માલ જેવો કોલ્ડ માં જણાય છે. એટલે આમણે પાંચ ચિંતકોના જે આધારે આ બે જે સિદ્ધાંતો પર રચાયેલો છે.

1) પાંચ છે. તે વિજ્ઞાનધારી છે.
2) આ પાંચ ના બધા પૂરવઠા માં વૃદ્ધિ કરીને પુનઃ આરોપ્ય પ્લાન કરી રહ્યા છે.

પાંચ માં વિકાર.

• કુલ આ પાંચ માં વિકાર કયારે આપેક્ષા રીતે ઉત્પન્ન થતો હોય છે, તેને સમજાવે. ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રો અને આયુર્વેદ ચિકિત્સા શાસ્ત્રોમાં તેના વિશે ઉજાગર થવા મળે છે. ચિકિત્સકે જીવન અસ્તિત્વ ત્રિવિધ તાપ માંથી પસાર થવું પડતું હોય છે. તે દરમ્યાન શારીરિક માનસિક અને બાહ્યાંતરિક મુશ્કેલીઓ જીવ અનુભવતો હોય છે. તેને દુઃખ માં સમજાવે.

1) આધ્યાત્મિક તાપ. (આંતરિક તાપ) એટલે કે આંતરિક સંઘર્ષ કે પડકારો જે ચિકિત્સ સામનો કરે છે. દા.ત. વિચારો, ભાવનાઓ અને ઈચ્છાઓ.
- આંતરિક શંકાઓ અને સંઘર્ષનો સામનો કરવા પડતો.

2) આધિદૈવિક તાપ (બાહ્ય તાપ) એટલે કે બાહ્ય પડકારો અને મુશ્કેલીઓનો અનુભવ અને સામનો. જે ચિકિત્સનો નિયંત્રણ માં બહારથી દા.ત. કુદરતી આફતો દુર્ઘટનાઓ જે પ્રાકૃતિક આપદાઓ આવી પડે છે.
- પવન, પાંખો, બરફ, વરસાદ, પૂર, ધરતીકંપ ઉલ્કાપાત
- દુર્ઘટના, કામગીરી,

3) આધિભૌતિક તાપ (બાહ્યતાપ) એટલે કે ભૌતિક અને બાહ્ય પરિબળો નો સામનો કરવો પડતે. એટલે કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ સંજોગો નો સામનો કરવો પડતે, મુશ્કેલરૂપ વ્યક્તિ સાથેનાં પારસ્પારિક સંવાદ, ક્રિયા, પ્રતિક્રિયા દરમ્યાન અને પર્યાવરણીય અને સામાજીક પડકારો નો સામનો થાય તે દરમ્યાન અને ત્યારબાદ....

માન, લોભ વગેરે, ત્યારે વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓ કે ગુસ્સો નું નિયંત્રણ કરવા પ્રયત્ન કરે છે, તે આધ્યાત્મિક તાપ નું ઉદાહરણ છે. જ્યારે વ્યક્તિ અજાણ્યા પરિસ્થિતિઓ કે કુદરતી આફતો નો સામનો કરે છે તે દરમ્યાન અને ત્યારબાદ પડતા તે આધિદૈવિક તાપ છે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિ અકસ્માત માં મુશ્કેલરૂપ ઉપરી અધિકારી કે સહકર્મચારી નાં સાથે પારસ્પારિક ક્રિયાઓ પ્રતિક્રિયાઓ કરે છે. તે આધિભૌતિક તાપ નું ઉદાહરણ છે.

આ તમામ પરિસ્થિતિઓ માં વ્યક્તિ ની ઉર્જા નો પુરતા પ્રમાણ માં વ્યય થતો જ હોય છે. કેમ કે તેના કુટુંબપુર્તિ, ધ્યાન, ચિંતન, રહેઠાણ, નિંદ્રા ફરવા ફરવા, પર્યટન, પોષક આહાર અને શુદ્ધ જળ, સ્વચ્છ પ્રકાશ વગેરે દ્વારા ના મેળવે અથવા તો બહુ સમય સુધી ઉપરોક્ત જરૂરીયાતો પર કાપ્રમ રહી જાય તો તેના પ્રકારો ભિન્ન હોય કે ~~કારણ~~ કોઈ પણ પ્રકારે તે પરિણામ સ્વરૂપ માનસિક શારીર પ્રકાર અસ્વસ્થ કે બિમાર પડે છે.

વ્યક્તિ ને રહેવાનું સ્થળ, જે વિસ્તાર માં હોય તે જો શાંત, સ્વચ્છ ન હોય, પ્રદુષિત વાતાવરણ હોય ઘોંઘાટીયું હોય તેના કામ કરવાના સ્થળ પણ ભયંકર ગોરબકારો, ~~ઘોંઘા~~ મશીનો - માણસો નાં ઘોંઘાટવાળો હોય, લાંબા પ્રકારા માં લાંબો સમય કામ કરવાનો ફરજ બજાવવો હોય; કે અતિ લાંબા પરિવારના દબાણવાળા વાતાવરણ, ઉપરીઓ પર કામ કરવું પડતું હોય, બોસીંગ, ટ્રેનિંગ, રજાઓ નાં

ઇંડકાવ જેવા ગ્રંથો માં મેડાયેલો કોય તેવા પોકોને અસ્વસ્થતા અને બિમારીઓ આવે છે.

II

પાડા શરીર કે જવદ્દલશરીર માં વિકાર ઉપરોકત બાબતો અને પ્રકૃતિસ્થાન માં ઉદ્ભવતા કોય છે. આ પાડા શરીર સામાન્યત: ભૌતિક શરીર પર બહાર બાજુ થી આવૃત કરનારો અતિસરલ ગતિશરીર ઉર્જા નો એક પ્રકાર માં રહયે કોય છે. જેમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગ સમજવા જોઇએ.

1) અંત: પાડા ઉર્જા (Inner Aura) ઉર્જાદેહ ના મધ્ય ભાગ માં આકારે જેવા કે ઇંડા જેવા કોય છે. જેમ સૂર્ય પર કોય છે.

2) ઉર્જા કિરણો. (Health Ray) જેમ સૂર્ય ના આધારે પર થી સૂર્યકિરણો નારકળી ફરતા ચુકા આવે છે તેમ ઉર્જા કિરણો પાડા ના પ્રત્યેક ની દિશા માં આકાર પરથી માં પ્રસરતા કોય છે. જે આધારે થકી કે ઇંડા શરીર ના બહાર ના ભાગ ચુકા આવે છે.

3) ઉર્જા કવચ : આ ઉર્જાદેહ નો સૌથી બહાર નો ભાગ ની આકાર આધારે પર એકટા થઇને ફરી અંદર તરફ ગતિ કરતા કોય છે.

ઉદાહરણાર્થે આ રચના કેટલ અંશે ફરના ગર્ભ વચ્ચે નો ફર નો ભાગ અને ઇંડ પર તેની ઢાલ જેવા સમજવા.

ચારે કિરણોવાળ પરવાળ આ પાડાઉર્જા નો કિરણો આ પાડાશરીર માં જોવા પડે ત્યાં વચ્ચે અવકાશ નિર્માણ છે અને તેમાં બારીક કાંડા અને બિંદુરૂપે પડવા માંડે છે. (Holes & Cracks) જેના પરિણામે

પાડાઉર્જા

શરીર માંથી બહાર વાતાવરણ માં વહેવા લાગે છે. અને પ્રાણ ઉર્જાદેહ નું માળખું શિથિલ થવા માંડે છે. જો આ પરિસ્થિતિ લાંબો સમય રહે કે બેનર ક્રિયાઓ ન થાય તો શારીરિક બળતરા થાય છે.

આ ઉપરાંત પ્રાણ ઉર્જાદેહ માં ચોક્કસ જગ્યાએ અને ~~બનેલા~~ ગુંચો પડવાથી. ઉર્જા ક્રિયાઓ માં (Conqustion) ગાંઠો બની જાય છે. જેના ભૌતિક શરીર ઉપર રોગ ~~થાય~~ થાય છે. અન્ય એક સ્થિતિ માં ઉર્જાક્રિયા અટકાવા વધુ પ્રમાણ માં ઉર્જા ખર્ચાય છે. અને જે જગ્યાએ ઉર્જાક્રિયાઓ ની ઉણપ (Depletion. Depletion) ઉભી થાય છે. ~~પ્રક્રિયા~~

પ્રાણ ચિકિત્સક તેને રૂઢિગત અવલોકન પદ્ધતિ દ્વારા શોધી કાઢે છે (Scanning) અને. અસરગ્રસ્ત જગ્યાએ શોધન - ક્લિનિંગ (Cleaning) કરીને દોષમુક્ત બનાવી જરૂરી જગ્યાએ ત્યાં પ્રાણ ઉર્જા ઉત્તેજન પદ્ધતિ દ્વારા પુનઃ સ્થાપિત કરે છે. આમ પ્રાણ ઉર્જાદેહ ની ચિકિત્સા આ વિધિ છે.

વિધિ - (Procedure)

1	અનુમતિ	-	Permission
2	પ્રાર્થના		Prayer
3	રૂઢિગત અવલોકન વિધિ		Scanning
4	શોધન - માર્જન	"	Cleanning
5	ઉત્તેજન	"	~~Ene~~ Energize
6	સ્થાપિત	"	Stabilize
7	વિચ્છેદન	"	cut the link.

ચાલો હવે, પ્રાણ ચિકિત્સક આ સમગ્ર વિધિ, દર્દી ને ભૌતિક રીતે સ્પર્શ કર્યા વગર જ કરવાનો હોય છે. તે પોતાના હાથ ને દર્દી ~~ના~~ ના ભૌતિક શરીર થી આશરે ~~૧૫~~ ૬ થી ૬ ઇંચ દૂર રાખી ને જ કરવા હોય છે. આ ચિકિત્સા ની અનિવાર્ય શરત છે કે પ્રત્યેક પ્રાણ ચિકિત્સકે પાલન અવશ્ય કરવું ઈચ્છાવહ છે. આ આચારસંહિતા (Code of conduct) નું પાલન પ્રત્યેક પ્રાણચિકિત્સક ના નૈતિક ફરજ છે.

દુષિત પાણી ઉર્જા નો નિકાલ.

જ્યારે પાણી ચિકિત્સક ચિકિત્સા દરમ્યાન શોધન-માર્જન કરે ત્યારે તેનાં હાથની ગતિ વડે દુષિત પાણી ઉર્જા ને દર્દીનાં ~~શરીર~~ ઉર્જા દેહ માંથી કાઢે છે. આ Field ઉર્જા નું ચોથો આયામ, પ્લાઝ્મા (Solid, liquid, Gas & Plasma) હોય છે. તેનો સ્વાભાવિક પદ્ધતિ થી નિકાલ થવો જરૂરી છે. જો આ દુષિત પાણી દેહ કે વાતાવરણ માં ફેલાયેલો તેની અસરમાં આવતાં ચિકિત્સકો કે ખુદ ચિકિત્સક (માધ્યમ) તેનો ભોગ બને અને અલ્પ સમય માટે અસ્વસ્થતા નો અનુભવ થાય આમ ન બને એટલાં માટે દુષિત પાણી ~~ઉર્જા~~ નો ત્વરિતથી નિકાલ કરવો જોઈએ.

અહો થાય કે બાળકો / શિશુઓ પાળેલાં પાણીઓ - પક્ષીઓ નો મૃતદેહ ને જમીન માં દાટવાની પ્રથા હોય છે. ~~જે સામુ~~ તેમાં ઉપરથી મીઠું (Seasalt) યોગ્યરીતે ધ્યાનાકર્ષિત કરવામાં આવે છે. કુદરતી સંભોગવશાત્ અમુક સમય બાદ જો તે સ્થળે ફરી ખોદવામાં આવે તો મૃતદેહ મળતો નથી કારણ કે મીઠું (NaCl) એવા ગુણ ધરાવે છે કે મૃતદેહ (Bioplasma) નું વિઘટન કરી નાખે છે.

પાણી ચિકિત્સક આથી એક પ્લાસ્ટિક નાં ચકોળા કદવાળા માં આશરે એક લિટર પાણી અને મુઠીભર મીઠા નું દ્રાવણ તૈયાર રાખે છે. જેમાં સારવાર દરમ્યાન નીકાળેલો દુષિત પાણી ને વારંવાર પ્રક્ષેપિત કરાવે છે. સારવાર નો અંતે તેને કાળજીપૂર્વક ડ્રેનેજ માં જ્યાં તે શેલે બોરાબેઝીન અથવા ફિનોઇ માં નિકાલ કરવામાં આવે છે. વળતે અકસ્માતે તેવો પાણી નો સ્પર્શ થાય ત્યાં શોધન-માર્જન કરવું પડે. તેને વનસ્પતિ છોડ, કુંડા વગેરે માં ક્યારેય પાણી નાખવું નહિ જોઈએ.

અન્યથા છોડ સુકાઈ જઈ શકે છે.

(1) ~~વિકલ્પ~~ સુકમ અવલોકન વિધિ: Scanning.
સિકિત્સાકારશ્રી મુજબ દર્દીને વારંવાર જોવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સચોટ નિદાન માટે વારંવાર પ્રયત્ન કરવા આવશ્યક છે. પ્રાણી સિકિત્સા માં સાધનો નો ઉપયોગ ઓછો થાય, એટલા માટે પ્રાણી સિકિત્સકે સુકમ અવલોકન વિધિ માં મહારત હાંસિલ કરવી જોઈએ. (1)

(2) દર્દીને જો ઘોડા સમય માટે ઉભા રહેવા સકમ હોય તો તેને ખુલ્લા માં ઉભા રાખવા અથવા જો હોય તો કોઈપણ ઠોકર વગર નો ખુરશી કે ટેબલ પર બેસવા જણાવો. વાળા

(1) પ્રાણી સિકિત્સા માં દર્દી ની સંમતિ મેળવવી જરૂરી છે. લક્ષણોના જે કોઈ જાણકાર પાસે થી જરૂરી જાણવું જો દર્દી કે તેના સંબંધી ને જણાવવું. દર્દી અંગે ની પાસે માંથી ~~અન્ય રીતે~~ અન્ય ~~કોઈપણ રીતે~~ ગોપનીય રાખવા ના આચારસંહિતા છે તેનું પાલન આવશ્યક છે.

• દર્દી ની સંમતિ પ્રાપ્ત કર્યા બાદ... (2)
પ્રાર્થના કરો કે ઈશ્વર માં ના ~~બાપ~~ ની સેવા કરવાની, સફાયકમ પ્રવાહ ને વધુ આપવા માટે આભાર, આ અંગે જરૂરી માહિતી, માર્ગદર્શન, રક્ષણ અને કોશલ્ય પ્રાપ્ત થાય.

સંવેદનશીલતા ત્યારબાદ, સિકિત્સકે પોતાના બન્ને હાથ ને સંવેદનશીલ ~~બન~~ બનાવવા.
(A) બન્ને હાથના આંગળાઓ ને ઘસવા દ્વારા સ્વેડ દબાવો અને મુક્ત કરો
(B) ફ્યુચર ની મદદ માં અંગુઠા થી દબાણ આપો અને મુક્ત કરો.
(C) બન્ને હાથો ને વારંવાર ઝાટકી નાખો.
(D) બન્ને ફ્યુચરો ને ફુવારા થી ઠંડા ગરમ ~~પ્રેક્ટરમ~~ ના બનાવ કરો. આ વાળને ઘસવા અને ફ્યુચરો માં ફરવા સંદેશો મોકલવા

કરોડરજ્જુ, મગજ્ના અવયવો અને ચેતાનું ઇલાજપૂર્વક રક્ષણ અવલોકન કરવું જોઇએ.
કરોડરજ્જુ ના ઉપલોક ભાગ ભરાવો અને ઉપલોક ભાગ ઉંડાણ ધરાવો હોઇ શકે છે.

- ગાત્રો ના ભાગે રક્ષણ અવલોકન કરવા દરેકને ઉપર જવાનું કહેવું જેથી સચોટ અવલોકન કરી શકાય.
- ફેફસા નું રક્ષણ અવલોકન પાછળ થી અને બાજુ માંથી કરવું જોઇએ.
- રક્ષણ અવલોકન વિધિ માં આંગળાઓ નો ઉપયોગ કરી શકાય છે. -1)

ફોલ્ટર ચક્રો FIB નું ચોકસ અવલોકન વિધિ
માં ખાસ ધ્યાન રાખવું - ઘણા માનસ-નૌતિક
રોગો નું ઉદ્ગમ સ્થાન અહીં હોય છે.

પડશે.

A બાહ્ય ઉર્જા ક્ષેત્ર. (Outer Area)

1) સૌ પ્રથમ દર્દીના ખભાથી 1 ફૂટ ના અંતરે ઉભા રહો. દર્દીનું મોઢું તમારી તરફ રાખવું અને પીઠ તેમની તરફ પોતાનો ડાબો હાથ રાખવો અને જમણો હાથ ખભાની ઉપર રાખવો એક સ્થળે હાથમાં અવરોધ જેવું લાગશે ત્યાં હાથને મજબૂત પકડ ઉપર ખભા, હાથ, અને માથા તરફ અલગ અલગ જગ્યાએ તપાસો અને તેનો નોંધ લો. આ બાહ્ય ઉર્જા ક્ષેત્ર છે. (Outer Area)

Health Aura ઉર્જા ક્ષિરણ હોય.

B) હાથને ઝટકો મારો ફરી એકત્રિત કરવું અને હાથમાં મંદ સ્પંદનો વધવા લાગશે જ્યાં તીવ્ર અવરોધ જણાય ત્યા સુધી તેનો ઉર્જા ક્ષિરણ હોય (Health Range - Aura)

અંતઃ પ્રાણ ઉર્જા હોય Inner Aura

C) જ્યાં તીવ્ર અવરોધ જણાય તે અંતઃ પ્રાણ ઉર્જા હોય છે.

આમ દર્દીને ફરતે બધા બાજુથી ફરીને તેનાં A) બાહ્ય ઉર્જા ક્ષેત્ર B) ઉર્જા ક્ષિરણ હોય C) અંતઃ પ્રાણ ઉર્જા હોય નો અભ્યાસ કરો, તેના નોંધ રાખો. પ્રાણ ચિકિત્સક આ અભ્યાસ પહેલા દરરોજ પોતાનો હાથ વારંવાર ઝટકવો જોઈએ.

દર્દીનાં અંતઃ પ્રાણ ઉર્જા હોય પાસે આવીને ફરવાર સુક્ષ્મ અવલોકન કરો. તેનાં કોઈક ભાગ માં પ્રાણ નો સ્રાવો અથવા પ્રાણ નો ઉભરો જોવા મળશે. આ પહેલા તેનાં અંતઃ પ્રાણ ઉર્જા હોય પર વારંવાર ફરવાથી તેનાં સમગ્ર પ્રાણ ઉર્જા હોય નો વર્તમાન સ્થિતિ સ્પષ્ટ થઈ જશે.

સુક્ષ્મ અવલોકન વિદ્યા નો વારંવાર અભ્યાસ અલગ અલગ ચિકિત્સકો પર કરીને (લેખોના સંમતિપૂર્વક) પ્રાણ ચિકિત્સક પોતાનાં કૌશલ્ય માં વૃદ્ધિ કરી શકે છે. તે ~~ચોરસ~~ ચોરસમાં રહેલી અન્ય રંગને, જેવાકે ~~કલર~~ ફુલદાની ફૂલો, પેન, ટેબલ, પુસ્તક ચોપડી, પરદા વગેરે નું પણ સુક્ષ્મ અવલોકન કરી શકે છે.

આપણ ફરવાવારા અલગ અલગ વાતાવરણ

(ઘ) એક અથવા બે આંગળીઓ વડે પગના નુકમ અવલોકન વિધિ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

અથવા અન્ય વ્યવસાય ના વસ્તુઓ ના ઉર્ભનું સ્તર અલગ અલગ હોય છે. સારા પગ ઉર્ભ અને દુષિત પગ ઉર્ભનો અલગ સ્તરો વિષે ના જાગૃતિ મેળવવને પોતાનાં નુકમ અવલોકન શક્તિને વિકસાવવા થી સારા પગ - ચિકિત્સક બની શકાય છે.

(2) શોધન - માર્જન - Cleaning.

પગ ચિકિત્સા શરૂ કરતાં પહેલાં પગ ઉર્ભ દુષ્ટ નું શોધન - માર્જન કરવું જોઇએ. કોઇ પગ ચર્મકિલ પડેલાં હોય ને સાફ કરીને ત્યારબાદ દવા મુકીને પાટો બાંધે છે.

① અલગ અલગ ઓરડાઓ માં

એજ પ્રમાણે દર માં ① પ્રથમ ગાદલાં, ઝુંપડાં ને કચરો વાળે છે ત્યારબાદ પાણી અને અન્ય સફાઇનાં દ્રાવણનો ઉપયોગ કરીને પોતા કરે છે જેના વડે ઘર સ્વચ્છ થઇ જાય છે.

પગ ચિકિત્સા માં શોધન - માર્જન ની બે પદ્ધતિઓ છે. 1) સ્થાનિય શોધન.

અહીં પગ ચિકિત્સક અસરગ્રસ્ત ઉર્ભ દેહ ની જગ્યાએ પોતાનો હાથ દર્દીના શરીર ના ઉપર ની તરફ થી નીચે તરફ ફેરવે છે ને પોતાનાં પગ દેહ ની મદદ થી હાથ ના ઘર્ષણ નો ઉપ, આંગળીઓ વડે દર્દીના ઉર્ભ દેહ માંથી મળને, દુષિત પગ ત્વચા ના કોષો ને મોઢાનાં દ્રાવણવાળા કપડા માં જ જાય છે. પ્રશ્ન થાય કે આવું શોધન - માર્જન કેટલીવાર કરવું ? આનો કોઇ ચોક્કસ જવાબ ના કોઇ રાકે પરંતુ જ્યાં સુધી દર્દીના ને અવયવ ના ઉર્ભ સ્વરૂપ ના ભાગે ત્યાં સુધી કરવું જોઇએ. સામાન્ય રીતે 20 થી 30 વાર, મધ્યમ ગંભીર સ્થિતિમાં 30 થી 50 વાર અને ગંભીર - જટીલ સ્થિતિમાં 100 થી વધુ વાર શોધન માર્જન કરવાની જરૂરત પડી શકે છે. પોતાનો સતત અભ્યાસ અને સારી જાણકારી વાળા ચિકિત્સકો ઓછા માર્જન માં વધુ દુષિત પગ ઉર્જા થી દૂર કરવા સક્ષમ હોય છે. ચિકિત્સક પગ ચાલન કરીને અને માર્જન વખતે ઉત્પન્ન થતાં પગ ઘર્ષણ કરતાં કરતાં શોધન - માર્જન કરે તો બંને ક્રિયા સારા પરિણામો

મૌજુદ્ધા ના અનેક દ્રશ્યો મોજુદ છે. જે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક દ્વારા નિયમિત કરવા જોઈએ જેનાથી તમારું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય ખુબ જ ઉચ્ચ સ્તર નું બનવું જરૂરી છે. કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક નો પોતાનો ઉદ્દેશ્ય નું પ્રકૃતિ શોધન સ્વયં: થતું જોવાથી તે એક ના પ્રકૃતિ દૂર સુધારી શકે છે. જે યમ-નિયમ નું પાલન, યોગ્ય માત્રા માં આહાર અને ઉદ્દ તથા નિયમિત વ્યાયામ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક ને અદ્ભુત ચમત્કારિક કુશળ રોગાલય જેવા પરિણામો જોવા મળે છે.

2A

સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન

આ પ્રક્રિયા દ્વારા આખા શરીર માંથી દુષિત અને રુક્ષ થયેલો પ્રકૃતિ નું શોધન થાય છે. સરસાર ની પદ્ધતિ મસલરોલ્ડ પર પાડી અલગ રીતે માર્જન કરવા માં આવે છે. સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન પ્રક્રિયા માં સામાન્યત: મસલ્સ ના ઉપર પર રોલ કરીને કે ક્યારે પ્રકૃતિ ની ફ્રિકવન્સી પર શોધન કરાવું હોય છે. મસલ્સ ના આગો ચોટલાવાળા ભાગ પર શોધન કરવું જોઈએ તેમજ પ્રમાણ પ્રમાણે પર શોધન કરતા પ્રમાણે કપાળ અને મસલ્સ ના વાળ રોલ થાય ત્યાંથી શોધન નો શરૂઆત કરતા જોઈએ. આખું શરીર ઉપર 5 કાઉન્ટ સાથે રેખાઓ પર ફ્રિક્વન્સી પ્રમાણે સંપૂર્ણ-શોધન માર્જન કરાય છે. પહેલા ફ્રિક્વન્સી માં ફ્રિક્વન્સી ને આગળ પર ભાગ ના ફ્રિક્વન્સી પર રાખી ને ઉપરથી નીચે સુધારી લઈ જવા દુષિત પ્રકૃતિ દૂર કરું છું એવા સંકલ્પ સાથે દરેક ના શરીર પર જે દ્રશ્ય દ્વારા દુષિત - ~~રુક્ષ~~ પ્રકૃતિ જોવા ને ટ્રાય કે દુષિત પ્રકૃતિ નિકાલ કરવા ના કાળા (જેમાં પહેલા પર મસલ + પાઉડર તૈયાર રાખવું) માં ફ્રિક્વન્સી ને ફરતી ચાલવા. ત્યારબાદ ફ્રિક્વન્સી ના આંગળીઓ ને ફ્રિક્વન્સી રાખી પહેલા

દરવા પાસે પડે એકજ બાજુએ રાખને ફૂરી મસ્તક થી પગ સુધી લઇજવાં દુખિત પાડા દુર કરું છું તેમજ ઉર્ધ્વદેહ માથી કાઢ્યાં અને ચિરાડા પુરી દઉં છું એવા ખ્યાલ સાથે ઝડપી ગતિ થી હાથ ફેરવને ફૂરી હાથ ઝટકી નાખવા.

શરીર ની મધ્ય માં રેખા ૧, આંખ પાસે થી ૨, કાન પાસે થી ૩, ખભા પાસે થી ૪ અને ખભા ની બરાબર આડાં ૨ ઇંચ પર રેખા ૫ આવેલા છે એમ સમજવું. એજ રીતે પાછળ થી સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન કરતાં મધ્ય રેખા-૧, આંખ પાછળ થી ૨, કાન પાછળ-૩, ખભા પાછળ થી ૪ અને ખભા ની બરાબર ૨ ઇંચ દુર થી રેખા-૫ આવેલા છે એમ સમજવું.

દરેક રેખા પર પ્રથમ ફેરવા હાથ થી દસ વાર આગળ પાછળ ફેરવો એમ બન્ને પક્ષોનું એ પ્રક્રિયા કરવી. ત્યારબાદ રેખા ૨, ૩, ૪, ૫ અને પછી પાછળ થી આજ પ્રક્રિયા કરવી. દરેક પગલે હાથ અશુદ્ધ થતાં જાય તે દર્દી ને તત્કાલીન પ્રતિક્રિયા થી તેમજ પાણી થી ક્લિનિક ધોવાને દુખિત થી પુષ્ટ થી બચાવી રાકે છે. વાસ્તવ માં એમ જ થવું જરૂરી છે. આપણા કેવું પાણી ક્લિનિકે ~~શુદ્ધ~~ સુરક્ષિત રહીને જ દર્દી ને પણ સલામત રાખને ક્લિનિક કરવાની હોય છે.

આ સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન નાં સામાન્ય રીતે 3 થી 5 આવર્તન કરવા જોઇએ. પાણી ક્લિનિકે આમાં ફેરફાર કરવાનો કરતાં પ્રત્યેક પ્રત્યેક રેખા પર ઉચિત કાર્ય કરવું જોઇએ. બે આવર્તન વચ્ચે ના ગાળા માં ક્લિનિક ઉંડા શ્વાસ લઇને ફરવાશ થી ક્લિનિક કરવા જોઇએ. રોજબરોજ ના વ્યવહારે પાણી ક્લિનિક હાથ ને તેના રાખને તોડવા પૂરે દુખિત પાડા પ્રેમ થી ફાડું, એવું વિચારવા ની બદલે ના ત્યાગ કરવા જોઇએ.

માત્ર એક જ પરિસ્થિતિ માં જ્યારે દર્દી સુરક્ષા અનુભવતો હોય અથવા બેહોશી (coma) માં હોય ત્યારે પગ થી માથા તરફ માર્જન કરવું જોઇએ. બે પગ 3 આવર્તન માથા થી પગ તરફના પૂરા

ફર્યા બાદ પગથી માથા સુધીનાં અંગોનું વિચલન કરવા. જેથી દર્દી સામાન્ય ઊભા રહે અને ટ્રેચા માં આવી શકે. આ પદ્ધતિ-નો - ઉપયોગ કરીને અનેક દર્દીઓ ને પુનઃ ટ્રેચા માં ઊભા નાં સુખદ પરિણામો થયેલાં છે.

સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન પદ્ધતિ માં દર્દીને ઊભા રાખી કે ખુરશી માં બેસાડી અને પધારોવશ ટ્રેચ તેનાં પર સુતા સુતા કે ઢોલિયા પર-થિતિ માં આનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. જે સારા ચમત્કારિક પરિણામો મેળવવા ઇચ્છનીય સાધનરૂપે સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન પદ્ધતિ નો ઉપયોગ કરવાની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે.

સંપૂર્ણ શોધન ક્રિયા બાદ સ્થાનીય શોધન કરવું હિતાવહ છે. શોધન-માર્જન પાડા ચિકિત્સા માં ખુબ અગત્ય નો પ્રક્રિયા છે અને તે ખુબ સરળ હોવાથી રાખવા લાયક છે. તેનાં વડે, પાડાઉર્જા નું શોધન થવાથી ઉર્જાદૂષ્ય બનવાનું બંધ થાય છે. પરિણામે ઉપચાર સરળ બને છે. દર્દી જલ્દી સાજા થાય છે. ઘણાં સામાન્ય બિમારીઓ તો માત્ર શોધન-માર્જન કરવાથી જ મટી જતી હોય છે.

શોધન-માર્જન પદ્ધતિનાં ફાયદા નીચે મુજબ પરિણામો મળે છે.

1) તેનાં વડે મરાયેલી અને દુષિત થયેલી ઉર્જા દૂર થાય છે. ઉર્જા વહન કરનારી નાડીઓ ની પકડ શિથિલ થવાનાં પરિણામે તે અવરોધમુક્ત રીતે પાડાઉર્જા નું દૂરથી વહન કરવા માંડે છે.

2) દુષિત પાડા, ગેરીદૂષ્યો, જંતુઓ, ઝેરો દૂર થવાથી ઉર્જા ની ગાંઠો, ગુચ્છો દૂર થવાથી ઉર્જા ચક્રો ફરી સક્રિય બની જાય છે. પરિણામે સમગ્ર ઉર્જા ક્રિયાદૂષ્ય નું ઉજ્જવલન થવાથી બળવાન બને છે. રોગપ્રતિકારકતા વધે છે.

3) શોધન-માર્જન કરવાથી બાકીના ઉર્ભકવચમાં પડેલાં કાણાં કુદરતીરીતે સ્વયં પુરાઈ જાય છે. જેના પરિણામે દર્દીને કેટલોકવાર આવતી તાત્કાલ પ્રાર્થાંકથા કે પોડાશ્મલન? રાહત બાદ રોગ ફરીથી ઉથલો મારવો જેવી સમસ્યા નીવારી શકાય છે.

4) શોધન-માર્જનપ્રક્રિયા બાદ દર્દીને પ્યાડા અવશોષિત કરવાની કામગીરીમાં સૂચિત થતાં દર્દ કુદરતી રીતે શમી જાય છે.

5) શોધન-માર્જન પ્રક્રિયા કરવાથી મરાવો કે ઉકાપ વારંવાર માંગ પર સરખા પ્રમાણમાં પ્યાડાઉર્ભવકુળ શરૂ થઈ જતાં દર્દીને તાત્કાલ સારું લાગવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

(3) ઉજ્જીવન - પ્યાડાસંચાલન

ગુમાવેલી પ્યાડાઉર્જા કે જવદ્રવ્યને પુનઃસ્થાપિત કરવાની પ્રક્રિયાને ઉજ્જીવન કહે છે. ઉજ્જીવન કરતાવખતે ચિકિત્સકે વાતાવરણમાંથી પ્યાડાઉર્જા અવશોષિત કરવાં રહેવું અને ઉજ્જીવન કરવું જોઈએ. વાતાવરણમાંથી વાયુપ્યાડા અને ધરતીમાંથી ભુપ્યાડા લેતાં પ્યાડાચિકિત્સક ઉજ્જીવન કરતો હોવાથી તેને લાભદાયી જોવાઈ રહે છે અને પાક લાંબાગાળે, કે ચોક્ક અથવા રોગોના ભોગ બનવાથી સુરક્ષિત રહીને ચિકિત્સા કરી શકાય છે.

પ્યાડાઉર્જા શોષવાની અને પ્યાડા પ્રક્ષેપણની ઘણી પદ્ધતિઓ છે. એમાં સરળ અને સામાન્ય રીતે કોઈનાં એકનાં ઉપયોગની પદ્ધતિ છે. એક કોઈના એક પર પ્યાડાઉર્જા મેળવી બીજા કોઈનાં એક, એક વડે દર્દીને ઉજ્જીવન કરી શકાય છે. કોઈ કે બીજા કોઈપણ કોઈનાં એક વડે મુખ્યત્વે અવશોષણ કે ઉજ્જીવન કરીએમાં આવે શકાય છે એમાં ફક્ત માત્ર સંકલ્પથી કરીને અવશોષણ કે ઉજ્જીવન કરી શકાય છે.

જ્યારે અવશોષણ કરવાનું કોઈ ત્યારે પ્યાડાઉર્જાનું
ચિકિત્સકે પોતાનાં પસંદગી નાં કોઈ નાં કોષો પર ધ્યાન આપવું જ્યારે પ્યાડાઉર્જા નો પ્રવાહ શરૂ થવાનાં સંકેતો કોષોની, આંગળીઓ માં વર્તાશે. ત્યારબાદ

બાજુ ફોટા ની ફ્રેમો કે બાંધકામો માં થાંભલા ની આડ દિવાલ
વાંકીચૂકી
રેખાંકન કર્યા બાદ રંગ કે અવલંબ રંગ માં બાંધકામ આશરે 30 વર્ષ
પર ફોટો લેવા ફોટા જેમ રાખવો. વિભાગ
પાડો વિદ્યાર્થીઓ રૂબરૂમાં માં ફોટાને ઊંધા રાખવાની
મુક્ત કરવા સામાન્યરીતે જોવા મળે છે. જેનાથી
પાડા અવરોધન અને ઉજ્જવલન નો દર ઘટમે પડી
જાય છે. થોડા સમય માં અભ્યાસ પછી પાડાવિદ્યાર્થીઓ
પાડાઉર્જા અવરોધક નો સંકલ્પ કે ધારણા કરવાં જેનાં
અવરોધન ફોટા ના ફ્રેમો-બાંધકામોમાં પાડા
ઉર્જા નું વહન ઘટી જશે ત્યારબાદ જે ભાગ
ને ઉજ્જવલિત કરવાનો ફોટા ત્યાં કરવે પર ઉજ્જવલન ફોટા
ઇંટકામ કરવાં ફોટા જેમ ફેરવવાં જવું જોઈએ.
ધરણે બન્ને ફોટા ને ઝડપી ગણવા ની
દર પાડવી એક સારી રીત છે.

પુરવા પ્રમાણ માં ઉજ્જવલન કરવું
ખૂબ આવશ્યક છે. આમાં ઉજ્જવલન કરવાં
ફોટા માં આડું ઉભરાવાનું ચોકસ રીતે
અથવા ફોટા બાદ ઉર્જાપ્રવાહ રંગપુરવા બંધ
કુદરતી રીતે થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉજ્જવલન
કરવું જોઈએ. આડી રચનામ અવલોકન વિધિ
માં પડા ઉપયોગ રાખવો સારા વિદ્યાર્થીઓ નું
પિકડા છે. જો વધુ પડતું ઉજ્જવલન થયેલું
જણાય તો ફોટા પર ફિલ્ટર દેવું જોઈએ.
સામાન્ય રીતે બાંધકામોનાં આડ દિવાલ વડે
ઉજ્જવલન કુદરતી પર કરવાં ઉજ્જવલન કરવાં
વધુ લાંબુ ન ખેંચે કીવાથી ખેંચાતું ફોટા તેવું
સંવેદન દર્દીને થઈ શકે છે. સામાન્ય પાડા વિદ્યાર્થીઓ
કેમેરા કરુણામયતા પર ઉજ્જવલન કરવું જોઈએ
માનવડા વિસ્તારને જેમ પ્રેમ થી માતા ભોજન
કરાવે છે તેમ પાડાવિદ્યાર્થીઓ પ્રજ્જવલન
~~કરવું~~ કરવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ઉર્જા
પ્રજ્જવલન બાદને દૂરસ્થ કરવું જરૂરી બાદી
પરંતુ અનિવાર્ય રીતે ભલામણ થઈ શકે છે.

પ્રાણવાયુ મેળવવા અવશોષણ ક્રિયા માટે આકાશ નીચે પ્રાણવાયુ મેળવવા, મૂર્તિસ્વરૂપ ઉભા કે બેઠા અથવા સામાન્ય કોઈ પણ સ્થિતિ કરતાં પ્રાણવાયુ મેળવવા જોઈએ. આકાશમાંથી ઉર્જાપ્રાપ્ત કરવા માટે અવશોષણ કરનાર ક્રોષને (ગળા કે જમણો) ઉપેક્ષા ઘોડી ઉપર આકાશ તરફ રાખને પ્રાણવાયુ ગ્રહણ કરવાનો ઘારણા રાખવા. બીજા પ્રકારમાં કિંતુ દેવી દેવતાઓની મૂર્તિઓ જે પ્રમ એક ક્રોષ ઉંચા સમણો અને બીજા ક્રોષ સાધારણ મુદ્રામાં રાખને ઉર્જાગ્રહણ અને ઉર્જાવલન પર ઘારણા રાખવી. ત્રીજા પ્રકારમાં તો ચિકિત્સક સાધક સામાન્યરીતે ક્રોષને ઉપર જાને રાખને ઉર્જાગ્રહણ કરી બીજા ક્રોષે સાધારણ કરાયેલાં ક્રોષ તેમ ઉર્જાવલન કરી રાકાય છે. અહીં મુખ્યત્વે ઘારણા થી પ્રાણવાયુ ગ્રહણ કરીને કરુણા મનમાં પર ઉર્જાવલન કરવાનો કિંતુ હોય છે.

(4) પ્રાણાસ્થાપન -

પ્રાણઉર્જા નો સ્વભાવ સામાન્યરીતે ચંચળ હોવાનો કારણે. ઉર્જાવલન ઉર્જા ને અસરગ્રસ્ત ભાગ પર સ્થાપિત કરી બહુ જ આવશ્યક છે. આ માટે પ્રાણચિકિત્સક "સ્થાપિત ધ્યાન" એવો સંકલ્પ કરવો જોઈએ અથવા ઉર્જાવાહિત ઉર્જા પર ફરી ભૂરા રંગનો (Blue) ઈંટકાવ કરવો જોઈએ. આથી પ્રકોપિત પ્રાણઉર્જા ત્યાં જ સ્થાપિત થઈ જાકે.

(5) સંપર્ક-વિચ્છેદન:

જ્યારે પ્રાણચિકિત્સક ચિકિત્સા શરૂ કરે ત્યારથી બન્ને વચ્ચે (ચિકિત્સક-દર્દી) એક સૂક્ષ્મ પ્રાણતંતુ પર સંપર્ક બને છે. જેના દ્વારા પ્રાણઉર્જાનું વહન થતું જોવા મળે છે. આથી પ્રાણસ્થાપન કર્યા બાદ, સંપૂર્ણ સાવધાર ભૂરી ધ્યાનધારા સાથે આ ~~સંબંધ~~ સંપર્ક વિચ્છેદ કરવો આવશ્યક છે. જો આમ કરવાનું રહી જાય તો દર્દી-ચિકિત્સક મળે એકબીજા પર કુદરતી

તો પડ્યા તેમનો પૃષ્ઠાઉર્જસંપર્ક ચાલુ રહી જાય છે, પરિણામે પૃષ્ઠાશ્રાવિત્વક દાબવાર દર્દી ના વરદ્દ પર ઉર્જ પાછી આવવા અનુભવે છે. આ પરિસ્થિતિ ના નિવારણ માટે પૃષ્ઠા ચિકિત્સક 'સંપર્ક વિરહિત' એવો સંકલ્પ કરવો કે ધારણા રાખવા. તે પોતાના હાથ થી ઉપર પર ના બે ખુદ (મસ્તક પર નાભિ) ના તમામ પૃષ્ઠા ઉર્જતંતુઓ તોડી નાખે છે. એવી ધારણા કરવા પર તે દર્દીને સંપર્ક-વિરહિત કરી મુક્ત કરી શકે છે.

ઉજ્જયન - પૃષ્ઠાસિંચન પહેલાં ધ્યાન આપો.

1) આંખોને સદા ઉજ્જયન ન કરશો. તે ખૂબ નાજુક અવયવો છે તેને સદા પૃષ્ઠાસિંચન કરવાથી આંખો માં દબાણ પહેલાં માટે ~~છ~~ મુખમંડલમાં અથવા આંખોને પાછળ પર ઉર્જ કરાય.

2) કુદયને તરફ્યા પર સામેથી ઉર્જ ન અપાશે તે નાજુક અને સંવેદનશીલ અવયવ છે. કુદયને ઉર્જ કરાવવા માટે અનાહતચક્ર ના પાછળ ના ભાગ પર પૃષ્ઠાસિંચન કરવું જોઈએ જેથી કુદય ને ~~ઉર~~ ઉર્જ નો ફિરાવો પ્રવાહી પ્રવાહ રહી શકાય

3) નાના શિશુઓ તેમજ વૃદ્ધો ને ખૂબ તરફ્યા થી વિપુલ માત્રા માં પૃષ્ઠાસિંચન ન કરવું જોઈએ. અતિનબળા રોગીને, તેઓને પૃષ્ઠા ગલુડા કરવાની ક્રિયા નો ખાસ ધ્યાન રાખવો જોઈએ. કોઈવાર દર્દી ને ચૂંધામણ કે ઉલ્ટી જેવા માં કે મુશ્કેલી પણ જણાય તો. એવા સમયે પર થી વધારાના ઉર્જને અન્ય અવયવો તરફ વિતરિત કરી દેવા જોઈએ (distributive sweeping) જેનાથી તેમની સ્થિતિ સામાન્ય થઈ જશે.

4) (Spleen) પ્લીહા કે લિવર પાસેના ભાગે કોઈ બાધા આવેલા છે તેને પડ્યા સદા પૃષ્ઠાસિંચન કરવા ના બદલે નાભિ ચક્ર પર ઉર્જસિંચન કરીને તે પ્લીહા માં જઈ રહી છે એવી ધારણા કરવા જોઈએ.

ચુકમ્ શવચ્છેદન વિધિ વગર પ્રાણાયામ કરવા :-

પ્રાણાયામ કરવાનો વધારે માં વધુ શું ફાયદો થાય કે ચુકમ્ શવચ્છેદન બરાબર કરો કે ના? પણ પ્રાણાયામ ન કરવા? પણ છે. જો ચુકમ્ શવચ્છેદન કોશલ્ય ન કેળવાયું હોય તો પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે. આવી સ્થિતિ માં દર્દી ને પુછો કે તેને ક્યાં તકલીફ છે અને તે ભાગને અસરગ્રસ્ત અવયવો અને નાડીનાં રંગ પર સ્થાનિય રોધન-માર્જન પછી ઉત્તેજન-પ્રાણાયામ, પ્રાણ ને સ્થાપિત કરવો અને ત્યાર પછી વિસ્તૃત કરવો જોઇએ. ફરીવાર દર્દી નો પ્રતિભાવ મેળવો. તમને ચોક્કસ સફળતા મળશે. અત્યારે તમારે ચુકમ્ શવચ્છેદન કૌશલ્ય વધુ સાનિધ્યતા થી કરી ને પાક્કુ કરી લેવું ~~જરૂરિયાત~~ છે. આવશ્યક છે.

પ્રાણાયામ વડે શું કરી શકાય ?

1) ત્વચા સુધારી શકાય
2) માથા ના દુખાવો, ~~તકલીફ~~ વધુ પડતા પરસેવા થી ઉદ્ભવતા માથાના દુખાવા માં તત્કાલ રાહત.
3) ~~માથાદુ~~ કબજીયાત, એસીડીટી, અપચો માં મટે ગેસ ની સમસ્યા ઓછા પ્રયાસે માં મટી જાય છે.
4) માટે ના બિમારીઓ માં તત્કાલ રાહત અને લાંબા ગાળા માં ઓછા માંડવા માં ~~કા~~ સંપૂર્ણ સાજા કરી શકાય.
5) સાજા થવાની પ્રક્રિયા માં તાત્કાલિક સારવાર સાથે પ્રાણાયામ કરવાથી ઓદ્યોગિક ઝડપ વધારી શકાય છે.

પ્રાણાયામ કરવા ખુબ જ સરળ છે. અને કોઇપણ સામાન્ય માણસ પહેલા દિવસ થી જ બધા કાર્યો ની જેમ જ કરવા ને પારંગત બની શકે છે. જરૂર છે નિષ્ઠાવાન પ્રાણાયામકો ની જે લગન થી, પ્રાણાયામ કરવા માટે તૈયાર હોય.

રોગ ન થવાનાં કારણો

કોઇપણ રોગ થવાનાં કારણો હોય છે. તેમાં

કેટલાક આંતરિક કારણો હોય છે તેમ કેટલાક બાહ્ય કારણો પણ જવાબદાર હોય છે.
આંતરિક કારણો માં અનુવાંશિક પરિબળો જેવા કે રંગસૂત્રો, આંતરિક ~~બંધારણ~~ માળખું માંસપેશીઓ અને સંવેદનગ્રાહ્ય પરિબળો હોઈ શકે છે. બાહ્ય કારણો માં જંતુઓ. ફુપોષણ, ઈજા નો સંપર્ક, પૂરતો, વ્યાયામ અને વિશ્રામ નો અભાવ, વધુ પડતું, ઓછા સમાંતરે લાંબા સમયથી ચાલતું કામ, ઉત્સાહવર્ધક નો ખોટો ટેવ, ~~અને~~ વગેરે ~~પણ~~ પરિબળો પણ જોઈ વધતા પ્રમાણ માં આંતરિક પરિબળો સાથે સંયોજન પામી બિમારી લાવતાં હોય છે.
ઉર્ધ્વદેહ માં ~~પ્રાણિજ~~ પ્રાણ નો અર્થ કે ઉપાય, ઉર્ધ્વ કિરણો દેહ માં પડી ગયેલા રૂંવાટા, ગાંઠો, જખમો પડી ગયેલાં, મંદ પડેલા ઉર્ધ્વ કિરણો, ઉર્ધ્વ દેહ માં પડેલા ફોલ્લા અને ચિરાડો મુખ્યત્વે બિમારી ના ચિહ્નો દર્શાવતા હોય છે. કેટલાક કિસ્સાઓ માં જોવા મળે તેવું કોઈ રોગ ચિન્હ ન હોવા છતાં પણ ગંભીર બિમાર થઈ શકે છે. આથી સમગ્ર ઉર્ધ્વ દેહ નું સંપૂર્ણ સુક્ષ્મ અવલોકન કર્યા બાદ સંપૂર્ણ રોગ નિદાન અને સ્વાસ્થ્ય રોગ લક્ષણ સમાન અસરગ્રસ્ત અંગો અવયવો માં કરવું જોઈએ. ધ્યાનપૂર્વક તમામ ઉર્ધ્વચિહ્નો ને ચિરાડો ને પુરી દઈને પુરતા પ્રમાણ માં તમામ પ્રાણ પૂરવઠો ઉપલબ્ધ કરાવ્યા બાદ રોગ નિદાન અને પ્રાણચિકિત્સક પોતાના ઈષ્ટ દેવતા વગેરે સ્મરણ કરીને પ્રાણસંપર્ક વિચ્છેદન કરવું આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત દુષિત પ્રાણ ઉર્ધ્વ નો ચોક્કસ રીતે ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. સુક્ષ્મ અવલોકન વિશે ફરીવાર કરીને ખાત્રી કરવી ઈચ્છનીય છે.

પૃષ્ઠ સિંચાઈ પદ્ધતિ દ્વારા પાક માં

1) દર્દી નું અવલોકન કરો. તેના સાથે વાર્તાલાપ કરી માહિતી મેળવો. તેના રોગ સંબંધિ પારંપરિક પદ્ધ માહિતી મેળવવી શકાય.

2) રુધિર અવલોકન પદ્ધતિ નો ઉપયોગ થી મૂત્રવહ નાં રોગો, મૂત્રાશય, કિડની અને અસરગ્રસ્ત ભાગો ને બરાબર તપાસો, નોંધ રાખો.

3) સંપૂર્ણ રોધન - માર્જન 3 થી 5 વાર કરો

4) અસરગ્રસ્ત ભાગો માં સ્થાનિય રોધન-માર્જન કરો

5) ફરી રુધિર અવલોકન કરો. ઉષ્ણાંક મેળવો પ્રાથમિક તૈયારી દરમ્યાન સંપૂર્ણ રોધન અને સ્થાનિય રોધન બાદ ના સ્થિતિ સરખાવો અસરગ્રસ્ત ભાગો થોડા મોટા થયા માલુમ થયા કે સંકોચાય; સામાન્ય બન્યા તે જોવું.

6) સામાન્ય કે બિમારીઓ ના કિસ્સા માં માત્ર સંપૂર્ણ અને સ્થાનિય રોધન-માર્જન વડે સારા પરિણામો મેળવી શકાય છે.

7) અસરગ્રસ્ત ભાગો, કિડની માં ઉષ્ણેલન વડે પૃષ્ઠ સિંચન કરો.

8) દર્દી નો પૂર્તિભાવ મેળવો. જો થોડું પણ દર્દ-દુખાવો હોય તો ચોક્કસ જગ્યાએ નો નિર્દેશ કરવા જણાવો. ફરી રોધન-ઉષ્ણેલન કરો.

9) જો દર્દી માં વધુ પડતું પૃષ્ઠસિંચન થયેલું જણાય તો તે જગ્યાએ થી અન્યત્ર ઉષ્ણ ફેલાવો દો.

10) ફરી રુધિર અવલોકન કરી ખાત્રી કરો. પૃષ્ઠ નાં મેળવા માં રોધન અને પૃષ્ઠ ના ઉષ્ણાંક માં ઉષ્ણેલન જણાયેલા હોય છે.

11) સિંચન કરેલ પૃષ્ઠ નું સ્થાપન કરો

12) સંપર્ક વિચ્છેદ કરો.

13) ત્યાં હાથ ધોવા નું રોધન કરો.

હોમિયો પાથિક ડૉક્ટરને પ્રથમ રુબરૂ અવલોકન કર્યા બાદ દર્દી પાસેથી પૂરતો સમય મેળવવો જોઈએ. આથી તેમનાં રુબરૂ અવલોકન ક્ષિતિજ કોશલ્ય માં બોધપાઠ સુધારો થતા જશે રુબરૂ અવલોકન ની ગુણવત્તા સુધરતી જશે તેમજ આત્મવિશ્વાસ પ્રબળ થવાથી પૂરક-ચિકિત્સા કરવાની અભિલાષા બળવાન થશે.

શરીર રચના અને દૈહિકવિજ્ઞાન તંત્ર

શ્વાસ તંત્ર, જઠરાંત્ર તંત્ર, મૂત્રતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, ઉત્સર્જન તંત્ર તથા અંત:સ્રાવી ગ્રંથિઓ ની બારીકાઈ, અભ્યાસ કરવાનો થતો સરળ થઈ જાય છે.

પૂરક ચિકિત્સક કયારેય પણ દર્દીને ચકાસી ન કરવાનો પણ સરળ થઈ જાય છે. પૂરક ચિકિત્સક કયારેય કોઈ દવા લેવા માટે દર્દીને ફરજ ન પાડવી જોઈએ. સારા પૂરક ચિકિત્સક કયારેય પણ અન્ય સારવાર પદ્ધતિઓ વિશે પોતાનાં અભિપ્રાય જણાવવા ન જોઈએ. પૂરક ચિકિત્સા સારવાર માં અંતે કેટલાં બાળકો લેવા કે ન લેવા તે ચિકિત્સક નો અંગત નિર્ણય છે. સામાન્યરીતે સારવાર માટે વપરાયેલ સમય ને આધારે ચિકિત્સા નો દર બક્કી કરી શકાય. તેમજ દર્દીને કંઈ પણ શકાય છે કે મારા સમય નો કિંમત ——— આપવા છે. પૂરક ચિકિત્સા બિલકુલ મફત છે.

—x—

પ્લાઝા સર્જરી - મહત્વની બાબતો.

1) પ્લાઝા સર્જરી સમયાંતર.

દર્દીને પ્રશ્ન થતો હશે કે પ્લાઝા સર્જરી કેટલાં સમયનાં અંતરે ફરી કરી શકાશે?
આ માટે દર્દીનાં પરિબળો નો અભ્યાસ કરીને પ્લાઝા-સર્જરીકે સર્જરી કાર્યક્રમ થોક્કો જોઈએ.
આમાંથી મુખ્ય પરિબળો વિષે જોઈએ.

1) દર્દની ઉંમર અને આરોગ્ય ની સ્થિતિ.

જે દર્દી ની ઉંમર વધુ હોય, વયોવૃદ્ધ હોય અને બીમારી અનુભવતા હોય તેમની પ્લાઝા સર્જરી કરવેલ હોય અને બીજા સમય વધારે કરવા જોઈએ.
બાળકો ની પ્લાઝા સર્જરી પણ કરવે પણ ટૂંકા સમય માટે કરવા જોઈએ. કારણકે તેમની પ્લાઝા ઉર્જા ગુમાવવાની ક્ષમતા ઓછી હોય છે.
જ્યારે યુવાન વ્યક્તિઓ ની પ્લાઝા સર્જરી ગુમાવેલા લાંબા વધુ અંતર હોય છે તેમની સારવાર ~~[illegible]~~ ઝડપથી - મધ્યમ લાંબા ગાળે પણ ટૂંકા સમયમાં યોગ્ય કરાય. જો તેમને ઝડપ પર આગ પવા ઇચ્છતા હોય તો આંતરાંતરે તેમની સારવાર કરી શકાય.

2) અવયવ ની નાજુકતા અને અગત્યતા :-

આંખો, હૃદય, મગજ જેવા અવયવો ખુબ જ નાજુક અને અગત્યનાં ગણાય માટે તેમની પ્લાઝા સર્જરી બીજા સમયનાં અંતરે થોક્કાથી ઉર્જા નો ભરાવો વધુ જલ્દી ઉભા થતા સમસ્યાઓ અને આંતરીક પૃષ્ઠિકાર ઉભો થવાનો શક્યતાઓનું નિવારણ કરી શકાય. પરંતુ કોરણ, કાન, પગ જેવા અવયવો કોરના નાજુક અને આંતરસંવેદનશીલ ન હોવાનાં કારણે ત્યાં ઉત્પન્ન થયેલ બિમારીઓ ની સારવાર પહેલાં ચાર કલાક માં કરવાને બદલે ૨૪ કલાક બાદ પણ પ્લાઝા સર્જરી અને અન્ય અસરો વગર કરી શકાય.

3) પ્લાઝા ઉર્જા નો ભાગ નો દર.

જ્યારે કોષો માં ક્ષતિ, ઘટ કોય તેવી

બિમારી થી કેવરે દાઝયુ થયુ. દા પડવા કે મુઢ માર વાગે થયુ તાવ રોગ લાગવા કેવા સ્થિતિ માં જ્યારે પાડા ઉર્જા થયા માં આવે ત્યારે શરીર સાજા થવા માટે શરૂઆત માં ૬ ૭ કુદકા થયેલી પાડા ઉર્જા ખુબજ ઝડપ પર બાયરી નાખે છે. આથી ગંભીર દાઝવા કેવા સ્થિતિ માટે પાડા સંચાલન શરૂઆત માં દર કલાકે થોડા દિવસો સુધી કરવાથી સાજા થવા નો દર વધારે છે. તાવ (ઇન્ફેક્શન) આંતરિક ભાગો ને ઇજા માં દર કલાકે પાડા શોધન ઉચ્ચાટન કરવા ની જરૂર હોઇ શકે છે. કેમ કે દર્દ ઝડપ પર શરૂઆત માં સાજા થવા ના દર માં વૃદ્ધિ થાય છે. જે દર્દને ક્યાં પર ઇજા પર થયેલાં ઉઝરડા પર તત્કાલ પાડા-શોધન ઉચ્ચાટન કરીને દર બે કલાકે ફેરી મારવા કરવા માં આવે તો ઇજા ભાગમાં આગડનાં કોષો ફાટા પડવાનાં શરૂ થાય તે પહેલાં જ સાજા થવા માંડે છે. તેમાં રોગ લાગતા નથી અને બેઠક બે દિવસ માં જ રુઝ આવી જાય છે.

જે દર્દ મધ્યમ ગતિએ સાજા થવા શરૂતો કોયતો દિવસ માં બેવાર ફેરવવા પર ધ્યાન રાખવું. લાગ્યા પર તુર્ત જ પાડા સ્થિરતા કરવા માં આવે તો. રોગ ને થાવતો નથી અથવા બેઠક દિવસ માં સાજા થઈ જાય છે.

4) રોગ ના ગંભીરતા અને તાવતા :-

કેન્સરરોગ, પક્ષઘાત, કેન્સર જેવા રોગ માં પાડા ઉર્જા ની ખાસ ખુબજ કોઇ ફાયદા તેના સારવાર દરરોજ કરવાની જરૂર પડે છે. મુખ્ય સારવાર દિવસ માં બેવાર અને બાકી અવયવો ની સારવાર દર થોડા કલાકે કરવાથી દર્દ તત્કાલ રાહત અનુભવે છે અને ઝડપ થી સાજા થવા નો દર વૃદ્ધિ થી પામતા

કેપ્સ્યુલ આપવામાં પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણા ચિકિત્સકે સુરક્ષા અવલોકન કરીને ઉપચારિત બાળકો ને પરિવાર માં રાખવને દર્દ ની સારવાર ની સમયરેખા નક્કી કરવા જોઈએ.

2) ~~દવાખાના~~ પ્રાણા ચિકિત્સા માં સર્વશ્રુતી અભિગમ:- કોઈ પણ રોગ, બિમારી કે અકસ્માત ઈજાઓ માં, આંતરિક અને બાહ્ય ઘાવો માટે માત્ર બાળક ની પ્રાણા ચિકિત્સા માં મોલિકચારર, ઔષધ (પ્રાણા) દેવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ના ફેરા ફોય છે. જેને માત્ર બાળ ની બિમારીઓ - ઈજા માં પ્રાણા - ચિકિત્સા વડે પણ સાજા થઈ શકાય છે. પરંતુ તેમજ સાથે ઔષધો કે દવાઓ નો ઉપયોગ કરવાની દર્દ ખુબજ ઝડપથી રાહત પામે છે અને સાજા થવાની ઝડપ વધારે થાય છે. તેમજ એમ જે માત્ર દવાઓ પર રહેવા માત્ર પ્રાણાચિકિત્સા વડે સારવાર કરવામાં આવે તો તેના પરિણામો એટલા ઝડપી મળી શકતા નથી.

જેને માત્ર પ્રાણાચિકિત્સા વડે સહજ અકસ્માત, ગંભીર પરિણામો મેળવી શકાય છે - પરંતુ યોગ્ય આહાર, આરામ, વ્યાયામ સાથે ઔષધો કે દવાઓ સાથે એક્યુપંચર, એક્યુપ્રેશર, મિગ્નેટ થેરાપી, નો સંપુર્ણ ઉપયોગ કરવાની સાથે યોગ્ય માઈન્ડસેટ સાથે વિવિધ ઉપચાર પદ્ધતિઓ માટે સંપુર્ણ, અને યોગ્ય દ્રષ્ટિકોણ રાખી ને ઉપચાર લેવો જોઈએ. કોઈ પણ પ્રકાર ના કેન્સર પણ ને કોઈ કોઈ ચેપ નથી. આ બધા પદ્ધતિઓ અનેક લોકો ના ખુબ લાંબા સમય ના ટેસ્ટેડ અને અભ્યાસ - અવલોકનો પર આધારિત ફોય છે. સાથે માત્ર બાળક સારવાર કે માત્ર પ્રાણાચિકિત્સા વડે સાજા કરવા કેવી રીતે ની કરવી. અહીં દર્દ ને રાહત સાથે ઝડપથી સાજા કરવા એ અભિગમ રાખવો ફિલાડેલ્ફિયા છે.

- પાકા રિપોર્ટનો ખોટો અભિગમ :-

પાકા રિપોર્ટના કરતા વખતે ~~કા~~ કાચના રેન્યુઓને લંગ રાખવાના કે ખોટાશ મેઈનટેનો જરૂર નથી. તમે ફુલ ઘારુ કરો અને ઉર્મવકુવા માંડશે. આ માટે તમારે આંખો બંધ રાખને ~~ઉઘાડીને~~ ઉઘાડઉઘાડ કરવા બેસવાનો પકડો જરૂર નથી. ઉઘાન પકડો તરતપકડો રાખવાનું નથી. જ્યારે સમજ, અપેક્ષા અને ઘારુના સંયોજન કરશો ત્યારે આજ કરવાનો અદમ્ય ઈચ્છા ઉભી થઈ જશે અને તે એક્સ વધુ સારા પરિણામો આવી આપશે. પુસ્તક વાંચવા જેવા અને ઉઘાડાતા પાકા રિપોર્ટના સારા રીતે કરવા માટે પુરતા છે. પુસ્તક મનન કરે અહીં વર્ણવેલા પરિસ્થિતિઓનો યોગ્ય અભિગમ કરે પ્રયોગ કરવામાં આવે તે અપેક્ષિત છે.

પ્રાણી સ્વાતંત્ર્ય બોલે બાબતે અથવા આપણે બોલતે વસ્ત્ર પરિધાન બાબતે કાયદા રાખવા જોઈએ, રેશમ, ચામડ અને ચામડું અશાંત: અવાજ તરીકે વર્તે છે. જે દર્દી એ રેશમ વસ્ત્ર પરિધાન કર્યા હોય તો પ્રાણી સંચાલન મુશ્કેલ બની જાય છે. ચામડું કે રબરના પગરખાં, કાંડા ઘડિયાળનો પટ્ટો અને ચામડા ના કમરપટ્ટાને દૂર કરવા ~~માટે~~ (ઉતારી નાખવા) દર્દી અને પ્રાણી સ્વાતંત્ર્ય માટે હિતાવહ છે. ~~કરવા~~

3

Page No. 35
Date 13/8/24

@ ફિઝિયોથેરાપી એક સેવાયું છે આથી ફિઝિયોથેરાપીના સારવારમાં મૂળાધાર ચક્ર ખુબ જ મહત્વનું ગણાય.

ચક્રો.

પ્રાણ ઉર્જા દેહ માં ચક્રો આવેલા હોય છે. પરંતુ તેમનું સ્થાન જાણવા માટે ભૌતિક શરીર કે જે દશ્યમાન છે તેનો સમજવા માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કારણ કે પ્રાણ ઉર્જા દેહ અને ચક્રો ને જોવાની ક્ષમતા માત્ર સિદ્ધહસ્તોને હોય છે. જે કે પ્રાણ-થેરાપિસ્ટ અને ધ્યાન ચિંતન દ્વારા આ ક્ષમતા વિકસાવી શકાય છે.

સામાન્ય પ્રાણથેરાપિસ્ટ ~~એ~~ ચક્રો ના સ્થાન ભૌતિક (દશ્યમાન) શરીર પર થી નિર્ધારિત કરવા જોઈએ. શરીર સ્થાના વાળું ચિત્ર આ માટે ખુબ મદદરૂપ થઈ શકે. સુક્ષ્મ અવલોકન વિધિ વડે ચક્રો ને સારી રીતે પારખી ને ઉપચાર કરવો જોઈએ.

1) મૂલાધાર ચક્ર.

કરોડરજ્જુ ના છેલ્લા મણકા પાસે તેનું સ્થાન છે. આ ચક્ર શરીર ના ઉત્પાત તેમજ રક્ષણ માટેનું ગણાય. સામાન્યરીતે ૩ થી 6 ઇંચ જેવું હોય છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિ નું આ ચક્ર ~~ઉ~~ ઉર્જાસભર હોય છે જ્યારે બિમાર વ્યક્તિ નું આ ચક્ર બંધ થયું અને ઉર્જા ના ઉછાળા વાળું હોય છે. શરીર નો બાંધો ચામડી, તેના રંગ, નખ, વાળ, દાંત અને કાંકરા ઉપરાંત રક્ત ની ગુણવત્તા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વગેરે નું નિયમન આ ચક્ર દ્વારા થાય છે@ અનુભવી વ્યક્તિ નાં મૂલાધાર ચક્ર નું શોધન-માર્જન કરી પૂરતા પ્રમાણ માં ઉર્જાભરણ કરાવ્યા પછી તે ઘણા ચમત્કારો અનુભવવા પામે છે. આ ચક્ર સમગ્ર શરીર ની ઉર્જા અને પૂર્ણ આરોગ્ય માટે અગત્યનું છે. તે નખ ના અવયવો અને અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ ની કાર્યક્ષમતા ના નિયંત્રણ માટે જવાબદાર છે. જે વ્યક્તિ ને કોઈપણ તકલીફ હોય તો તેનું આ ચક્ર તપાસી ને પ્રાણ થેરાપિસ્ટ કરવો જોઈએ

(A) શરીર ની તમામ ગ્રંથીઓ, ગ્રંથિકાઓ નું આ મુખ્ય કેન્દ્ર છે. પીયૂષ

2) સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર,

આ ચક્ર નું સ્થાન જનનેંદ્રીય પર આવેલું છે. તે મૂત્રાશય અને મૂત્રાશય નું નિયમન કરે છે.

3) મણિપુર ચક્ર,

આ ચક્ર નાભિ પર આવેલું હોય છે. તેનો પૂર્ણ પ્રભાવ, આંતરડા (નાનુ અને મોટુ) અને અંશતઃ પ્રભાવ જઠર, હૃદય, યકૃત, પ્લીહા, મૂત્રાશય વગેરે અવયવો પર હોય છે. પાચનતંત્ર ના સમસ્યાઓ માં આ ચક્ર નો સંભાર કરવો જોઈએ. આહાર ના પાચન, અને ઉત્સર્જન ઉપરાંત પોષકદ્રવ્યો નું શોષણ આ ચક્ર ની કાર્યક્ષમતા પર આધારિત હોય છે. આ ચક્ર હૃદયને પણ પ્રભાવિત કરે છે. આ ચક્ર ને નાભિ ચક્ર પણ કહે છે. અંશતઃ

બાળક ના જન્મ વખતે આ ચક્રનો ચિકિત્સા કરવાથી પ્રસૂતિ સુખદરીતે કરી શકે છે. સમગ્ર શરીર ને શોધન ઉજ્જયિન આ ચક્ર વડે પણ કરી શકાય.

4) સોલર ચક્રો. હોઠો ની આગળ અને પાછળ એમ બે સોલર ચક્રો આવેલાં છે. નાભિ થી આશરે ચાર ઇંચ ઉપર આગળ ના ભાગે અને પાછળનું સોલર ચક્ર તેનો સીધા લાઇન માં પાછળ ના ભાગે આવેલું હોય છે. તે હૃદય, જેઠર, આંત્રપુચ્છ, યકૃત આમાશય, પ્લીહા, અને અંશતઃ આગળ ગ્રંથિઓ પર નિયંત્રણ ધરાવે છે. આગળ નું સોલર ચક્ર એ ઉર્જા નાં આવાગમન નું મુખ્ય કેન્દ્ર ગણાય શકાય. નાભે લગ્ન પ્રાણ ઉર્જા નો મોટો ભાગ આ ચક્રો થી જ પ્રસાર થાય છે. તેમ નાભે થી ઉપર ના ભાગે જતી પ્રાણ ઉર્જા પણ આ ચક્રો થી પ્રસાર થાય છે. સમગ્ર શરીરમાં રક્ત સંચાર કરવા માટે આ બન્ને સોલર ચક્રો માં ઉજ્જયિન કરવું જોઈએ.

(B) રક્તદાબ માટે આ ચક્ર માં સંભાર આપવો.

5) અનાહત ચક્ર.

આને હૃદય ચક્ર પણ કહે છે. તે પણ શરીર ના આગળ અને પાછળ ના ભાગે પાંસળી ઓ ના મધ્ય ભાગ માં આવેલ છે. આગળ નું હૃદય ચક્ર

તેનું અને પાચમસ ગ્રંથિનું

શારીરિક ક્રિયાથી જાગૃત કોષોથી તેનું નિયમન કરે છે. જ્યારે પાછળનું ફ્રન્ટલ મુખ્યત્વે ઈચ્છા અને અવાજ: ક્રિયા અને પાચમસ ગ્રંથિનું નિયંત્રણ કરે છે. અનાકુળ (Front lobe) વ્યક્તિ પ્રોદ્યન માર્જન અવાજ પર કરી શકાય. પરંતુ સાવધાનપૂર્વક આવાજ પર ઉજ્જ્વલન કરવું નહિ. ક્રિયાને ઈચ્છાને પાચમસ ગ્રંથિને પ્રાકૃતિક પાછળના ક્રિયાચક્ર પર અવાજ કરી શકાય.

6) અન્ન વિશુદ્ધિ: ચક્ર ગળામાં આવેલ કોષ છે. તે ગળુ, જ્વાસનળી, અન્નનળી સ્વરપેટી અને પાચરોહક પેરા પાચરોહક ગ્રંથિઓનું નિયમન કરે છે. આ અવયવો ને લગતી બિમારી માં વિશુદ્ધિ ચક્ર નું પ્રોદ્યન-માર્જન અને ઉજ્જ્વલન કરવાથી ઉત્તમ પ્રકાર ત્વરિત ચમત્કારિક પરિણામો મળી શકે છે.

" આ ભ્રૂકુટિ ની ઠીક પાસેનું મુખ્ય ચક્ર અને તેમ નાભિના ભાગમાં ત્રીજું ચક્ર આવેલું છે. આ બન્ને ચક્રો નું એકમ અવધોકન, પ્રોદ્યન-માર્જન અને ઉજ્જ્વલન કરવાથી વધારે દર્દીને ફાયદો ઉપર ત્વરિત જોવા મળ્યું જોઈએ જેથી સચોટ નિદાન અને સારવાર કરી શકાય.

7) આજ્ઞા ચક્ર. નું સ્થાન ભ્રુમધ્ય માં આવેલ છે. આ ચક્ર માસ્ટર ચક્ર છે કારણ કે તે બધાં જ ચક્રો ને પ્રભાવિત કરે છે. આંખ નાક, ગળા અને મસ્તક માં થતા બધા વ્યાધિઓ માં આ ચક્ર માં ક્રિયાકલાપ થવાથી ફાયદો જોઈએ. માનસિક વ્યાધિઓ માં પણ આ ચક્ર પર સારવાર જરૂરી છે. તેનો પ્રભાવ રોગપ્રતિકારક્ષમતા, પાચન વગેરે પર પડતો હોય છે.

8) સહસ્રાર ચક્ર મસ્તક ના ઉપરના ભાગે મધ્ય માં આકાશ તરફ ખુલતું આવેલું છે.

આ રોગ મગજ, પિનિયલ અને પિચ્યુટરી ગ્રંથિ ને પ્રભાવિત કરે છે. આનું પ્રાઇમરી સ્થાપત્યથી લગભગ સમગ્ર શરીર (બોડિલ - પ્રાઇમરી) માં પ્રસરી ગયું છે. આના કેટલાક પ્રાઇમરી ચિકિત્સકો દ્વારા જો સ્વયંવો, રોગો માં ઉર્જાસિંચવા માટે સહસ્રાર માં પ્રાઇમરી સિંચન કરવામાં આવે છે. જોકે આ ખૂબ જ કાલ્પનિક માગવે એવું કાર્ય છે.

શરીર માં કોઇપણ ચાકિ માં મૂલાધાર, મણિપૂર ચોલર રોગો, સ્વાસ્થ્ય રોગ ને ધ્યાન પર લાવીને પ્રાઇમરી ચિકિત્સા કરવા જોઇએ. સમગ્ર શરીર માં ઉર્જા સિંચન માટે આ અભ્યાસ સ્થાપત્ય કોઇ એક રોગ વારા સમગ્ર શરીર માં ઉર્જાસિંચન કરાય.

પાયા સ્થિરતા.

પાયા સ્થિરતા ખુબજ અગત્ય છે. તેને ખુબ્યા બાદ અને ઘોડા સમય માટે કોઈ પણ બાંધકામ રાખવું રાખે છે. સામાન્ય રીતે ચણતરકામ બે દિવસનાં ૧ વખત થવાનું હોય છે. તેમાં પાયા સ્થિરતા તેના ચિન્હોનો અને પદ્ધતિઓ રાખવી ખુબ અગત્યની કરવામાં આવતી હોય છે. કોઈ બાંધકામ ઉપર તેની અસરમાંથી પાયા કરવા હોય છે. ત્યારબાદ, તેઓને ઘર જેવા તેમનાં કુટુંબ, મિત્રો વગેરે પર અભ્યાસ કર્યા કરવાનું જણાવવામાં આવે છે આના પર તેઓમાં સ્થિરતા કરવા કોશલ્ય વિકસે છે. કેટલાક પાયા સ્થિરતાકારો-ઓ તો મુકકાર થી મજબૂત બિમારીઓમાંથી ઘણા બાંધકામ ને સામ કર્યા હોવાના અનેક દૃષ્ટાંતો મોજુદ છે. આ પ્રયોગ વિશાળ મકાનમાં Model અને તેઓનો સ્થિરતાને ના ચોપટ સમય માં આવતા મુંઝવણો તેઓએ પાસે મુક્યું છે. અલગ જુદા આધારિત પદ્ધતિઓમાં પાયાસ્થિરતા મોજરા નું જ્ઞાન ધરાવે છે. વર્તમાનમાં ગુજરાત માં ના ડિમોશુમાર રહે આ વિદ્યા રોજગાર ને બહોળા પાયા સ્થિરતાક અને સમાજ ઉભો MLITH Foundation

ની સ્થાપના કરીને આ કાર્યને ગતિ ગુંજેશ ની જેમ સમાજ ~~સમાજ~~ ધપાવતે રાખે છે. તેઓ ના દ્વારા તૈયાર થયેલા વિષુઓ પ્રશિક્ષકો પાસેથી ઉત્પાદક વિડિયો રાખવા રાખે છે. તેઓ Google ઉપર પાયા ઉપલબ્ધ છે.

કુલે સામાન્ય ઘર જેવી રહેણાંક બે પાયા-ઉપચાર કેવા રીતે કરી શકાય તેના વિશે સમજાવે. સાવધાન રાખો. મારા પુસ્તક વાંચવા જે આ અભ્યાસ કરવા પાયા-

વિદ્યાર્થીના વિકાસમાં અને ઉંમર ના સમયાંતરે થયેલા ફેરફારો માં અનુભવતા પ્રશિક્ષક પાસેથી આ બાબતમાં વધારે ઉદાહરણ છે.

1) માથા માં ઇજાઓ.

માથામાં ઇજાઓ કે દર્દ થવાના અનેક કારણો અને પ્રકારો હોય છે. કારણે થાય ત્યારે-પડવા માથું દુખે છે. જેમ અકસ્માત કોઈ કર્યા બાદ, વધુ પડતું ભોજન બનાવી કે ખાવાવાળા માં મુશ્કેલી કરવાથી, ખુબ ગરમી માં, લાંબા સમય સુધી, અંધારા કે ઠંડા, બારી માં બેસવાથી થાય ત્યારે, અંતરાય ફેરફાં અનુકરો માંગો સમય લાંબા થી, ~~કોમ્પ્યુટર~~ કોમ્પ્યુટર, મોબાઇલ નાં વધુ પડતાં ઉપયોગ થી કે અંતર્ગત થી, અપુરતા ઊંઘ લેવાના પ્રકારણે માથા માં દર્દ, માડા થતા હોય છે. વારે અકસ્માતે પડવા વાગવાથી, માથા માં પ્રહાર કરવા ના કારણે અને અંતરાય લાંબા રોગના નાં પ્રકારણે પડવા માથામાં ઇજાઓ થતો હોય છે.

ચોક્કસ દર્દ માથે બાબતમાં કરી બે રોગો માંકુલ નિદાનના જોઈએ અને ઉપરોક્ત કારણો પર પ્રહારો ઇજાઓ ના પ્રકારોનિર્ણય કરવા જોઈએ.

1) અકસ્માત, બાબત, મરણ પ્રકાર નાં રક્ત સંબંધ સમય, મરણ અને ગાત્ર, ગરદન નો ભાગ, વસ્ત્રો નાં બાબાં રક્ત વગરે રક્તક્રમ અવલોકન થી તપાસો.
2) બતાવો કે ઉકળાટ દરવિષયા રક્ત પર ચોક્કસ માર્કિંગ કરો.
3) જે રક્ત માં બતાવો હોય તો માત્ર ચોક્કસ ચોક્કસ-માર્કિંગ પુરતા પ્રમાણ માં કરવાથી દર્દ માં રાહત થાય અથવા સંપૂર્ણ સારા થવાય છે.
4) જે કોઈ રક્તમાં ઉર્જાના ઉકળાટ હોય તો દર્દને ચાલુ કરીને ઉજ્જવળ કરો.
5) દર્દ ને ક્યાં દુખાવા ઉપર ઈંધણ માટા પર ચોક્કસ માર્કિંગ અને જરૂર પ્રમાણે ઉજ્જવળ કરો.
6) જે ઇજાઓ બાબતોનું પરિણામ હોય તો ચોક્કસ રક્ત પ્રાપ્ત સમસ્યા

માં બાજીમાંથી પર રોપણ-માર્જીન કરવા વારે માપનાં ટુકડાનો મારો જોવા છે.

સામાન્યરીતે આ પ્લાન્ટિંગ્સ 15 ~~થી~~ વારે 20 મીનીટ જેટલો સમય લેશે.

7) જરૂરીયાત મુજબ જો 2 કલાક બાદ ફરી સારવાર કરી શકાય.

8) જો આંખો, કાન, નાક માં બહારથી ટુકડાઓ ~~જો~~ જોવા જો આંખો કાન, નાક, મોઢામાં આવતા જ મરડક ના પાણીમાં જ પર રોપણ-માર્જીન કરવું જોઈએ.

9) દર્દીનાં પૂર્વાભાવ કેમેરા મેળવો તેમજ પ્લાન્ટિંગ્સ પુરી કર્યા બાદ ફરી મુજબ સર્વેક્ષણ વિડિયો ~~કરીને~~ જોઈએ બાજરી કરતા જોઈએ કે પ્લાન્ટિંગ્સ બરાબર થઈ છે. આવા પ્લાન્ટિંગ્સમાં ખામી જણાય તો જરૂર સારવાર વિચારવી.

2) પોસ્ટ ઓપરેટિવ સૂચનો.

1) આંખો, મોઢામાં અને આવા જ પર મુજબ સર્વેક્ષણ કરો. સામાન્યરીતે તેમાં પ્લાન્ટિંગ્સ ઉર્જા ના ઉપાય જોવા મળશે.

2) ~~કાર્યાલય~~ માર્જીન-રોપણ સંપૂર્ણ ~~જોવા~~ જોવાયા બાદ કરો. ~~ફરી~~ ફરી મુજબ સર્વેક્ષણ ~~કરો~~ કરો જો 8 પ્લાન્ટિંગ્સ ઉર્જા માં વધારો થયો જોવા જો રોપણ-માર્જીન સફળ થયું છે.

4) આંખો ને ~~ઉર્જા~~ ઉર્જા પહોંચાડવા માટે જરૂર જોવા જો આવા જ પર બે આંગળા વડે ફરવેલ ઉપચાર કરો. મરડક ના પાણીમાં પ્લાન્ટિંગ્સ આંખો માટે કરી શકાય. આ રાખો ઉર્જાપહોંચ ઉપાય ને અનુસરે છે.

3) દાંત નો દુખાવો

1) દુખાવો કેટલા દાંત નું સુક્ષ્મ અવલોકન કરો ત્યાં પોલાણ કેમ ના કેમાય જોવા.
2) દુખાવો કેટલા સ્થાનિય રોગન-માર્જન કરો.
3) અસરગ્રસ્ત ભાગ પર ઉજાલન કરો.
4) દર્દી ને દાંત નાં ~~સિ~~ નિયમિત બ્રશ કરવા ને બચાવવા માટે સુચના આપો.

4) ગારદી, બોક્સી અને મરેલું બાફ.

1) આગળ, ગલા નાં ચકો, આગળ નું ઓક્લ્યુઝલ ચક અને પાછળ નું ઉદ્ય ચક તથા ફિશ્ચર્સ (આગળ, પાછળ અને બાજુ ના સુક્ષ્મ અવલોકન કરો. આ ચકો માં ઉજાલ આપવા મારવો જોવા.
2) આખા શરીર માં અસર કોઈ રોગ કે આપી સંપૂર્ણ રોગન માર્જન કરો.
3) સ્થાનિય રોગન માર્જન આગળ, ગલા નાં ચકો, પાછળ નાં ઉદ્ય ચક અને ફિશ્ચર્સ પર કરો. આબાદ ઓક્લ્યુઝલ અવયવો પર સ્થાનિય ~~સર્જરી~~ કે રોગન-માર્જન કરો.
~~4~~ H) સુક્ષ્મ અવલોકન કરીને પોલાણ નિદાન કરો.
5) ઓક્લ્યુઝલ ચકો પર સ્થાનિય ~~રોગ~~ રોગન માર્જન કરી ઉજાલન કરો. જેથી સમગ્ર શરીર માં ઉર્જા સંચારિત થઈ જશે.
6) ફિશ્ચર્સ નું રોગન-માર્જન આગળ પાછળ અને બાજુ માંથી કોઈપણ સુક્ષ્મ અવલોકન કરો અને પર્યાપ્ત ઉજાનિદાન કરો.
7) દર્દી ને આરામ કરવા અને કોગળા ગરમ માર્જન કરવા સુચના આપો.
8) ૪૨ કલાક પછી H થી 6 ફિક્સ માં ફરી પોલાણ ક્રિયા કરી શકાય.

5)

તાવ

5) તાવ આવવા માટે ઘણા પરિબળો જવાબદાર હોય છે. જ્યારે તાવ આવે ત્યારે સમગ્ર શરીર નું વ્યવસ્થાન સામાન્ય કરતાં વધારે થઈ જાય છે. જો તાવ ઉતારવા ઉપચાર ન કરાય તો પરિસ્થિતિ ગંભીર બની શકે છે.

1) સમગ્ર શરીર મુખ્ય ચકરો, ગૌણ ચકરો અને નું સુક્ષ્મ અવલોકન કરો. તે બધા જ ઉષ્ણતા ઉત્પાદક દર્શાવતા હોવા જોઈએ.

2) કપડાં અને ઘરમાં અને બગલ ના તાપમાન ના ચકરો બરાબર તપાસો.

3) જો પ્રથમ સંપૂર્ણ શોધન-મારણ કરેલ હોય તો 5 થી વધુ આવર્તન કરવા જોઈએ.

4) ઘરમાં અને બગલ ના તાપમાન ના ચકરો પર ફરીથી શોધન-મારણ કરો બાદ તે બરાબર ઉત્પન્ન થશે અને મુખ્યત્વે વાયવીય પ્રકૃતિ સિદ્ધ થવાનું દર માં સુધારો થશે જેથી રોગ સામે લડવા માટે શરીર તૈયાર થશે.

5) ઉપલા ચકર અને નાભિ ચક્ર (મણિપુર) પર સ્થાનિય શોધન-મારણ કરો જે તાવ ઉતારવા માટે ખાસ આવશ્યક છે.

6) જો તાવ શરદી ના બદલે હોય તો ગળા ના ચક્રો, કંઠનું પાછળ નું ચક્ર અને કંઠ્ય પર સ્થાનિય શોધન-મારણ કરો અને ઉષ્ણતા જણાય તો ધ્યાનધારણ કરો.

7) જો બરાબર રિબકિયા કરો હોય તો 1 થી 2 કલાક માં સુધારો જણાશે કેટલાક કિસ્સામાં આરામ પછી તાવ પાછોવાર વધી જશે. આ રોગ સામે શરીર નો પ્રતિરોધ હોય છે.

8) આ સમગ્ર પ્રક્રિયા રિબકિયા દરમ્યાન

દરેક 4 થી 6 કલાકે ફરી કરી રાકાય. દર્દી બે થી ત્રણ દિવસ માં સ્વસ્થ થઈ જાકે છે.

6) પેટ માં દુખાવો, વાયુ થી પીડા.

1) આગળ નો સ્પોન્જર રાક, નાભિ રાક અને પેટ નો ભાગ પર સુકમ અવલોકન કરો.
2) સ્થાનિય શોધન - માર્જન અસરગ્રસ્ત રાકો અને સમગ્ર પેટ ના ભાગ પર કરો.
3) ઉજ્જવલન કરો.

જો પેટ નો દુખાવો પ્રાકૃતિક માં મરાવા થી ચાલુ રહે તો માત્ર સ્થાનિય શોધન-માર્જન કરવા થી દુખાવા માં રાહત થતી રહે.

7) ઝાડા -

1) આગળ નો સ્પોન્જર રાક અને નાભિ રાક સમગ્ર પેટ નું સુકમ અવલોકન કરો.
2) સ્થાનિય શોધન - માર્જન કરો.
3) ઉજ્જવલન કરો. દર્દી ને થોડા સમય માં જ રાહત થઈ જાકે છે.

8) કબજીયાત -

1) આગળ નો સ્પોન્જર રાક, નાભિ રાક, પેટ નો વિસ્તાર તેમજ મૂલાધાર રાક નું સુકમ અવલોકન કરો.
2) સ્થાનિય શોધન-માર્જન અને ઉજ્જવલન કરો. ખાસ કરીને આગળ નો સ્પોન્જર અને નાભિ રાક પર ધ્યાન રાખો. સામાન્યતઃ અરધી કલાક માં દર્દી રાહત પામશે. તાવ અને ઊંબા સમય ની કબજીયાત માં દર્દી ને રાહત આવતાં સમય લાગી જાકે છે. નિયમિત સારવાર કરવા થી દર્દી સાજો થઈ જાકે અને સમગ્ર પાચનતંત્ર નો કાર્યપ્રણાલી માં પણ ખુબ સુધારો થઈ જાકે.

9) વધુ માંસિક સ્રાવ.

1) સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર અને પેટ નો નીચેનો ભાગ તથા મૂલાધાર રાક પર સુકમ અવલોકન કરો.

2) સ્થાનિય માર્જન-શોધન, મુખાધાર, સ્વાદિષ્ઠપણ અને મડાપુર થઈ તથા પેટ પર કરે.

3) ~~અને~~ મુખાધાર અને નાભિચક્ર પર ઉદ્વર્તન કરો.

4) જો દર્દ ખુબજ નબરાઈ અનુભવતાં હોય તો આગળ નાં સોપચક્ર પર સુકમ અવગાહન, સ્થાનિય શોધન માર્જન અને ત્યારબાદ ઉદ્વર્તન કરો. દર્દને રાહત થાવ કરો.

5) જો રક્તસ્રાવ વધુ પડતો હોય તો સ્વાદિષ્ઠાન ચક્ર ને પાડા સિંચન ન કરશો.

10) અનિયમિત માસિકસ્રાવ.

1) વધુ માસિક સ્રાવ નો પ્રાકૃતાવસ્થા કરો

2) બારા અને વિશુદ્ધ ચક્ર નું સુકમ અવગાહન સ્થાનિય શોધન-માર્જન અને ઉદ્વર્તન કરો.

11) સ્વાસુઓ નો દુખાવો, મચકોડ

1) અસ્થિરગ્રસ્ત અવયવો ને બાંધો

2) સ્થાનિય શોધન-માર્જન કરો.

3) ઉદ્વર્તન કરો. અહીં ઉદ્વર્તન પુરતું થાય તેવો ક્રમ રાખો

મોટાભાગે દર્દને પોડા સમયમાં જ અવાવ: કે પૂર્ણ રાહત થઈ જશે. બાદ મચકોડ નાં કિસ્સામાં દર્દને સ્થાનિય શોધન-માર્જન અને ઉદ્વર્તન ક્રમ પૂર્વક કર્યા કરો. દર્દનો પૂર્તિભાવ મેળવો દર્દને પોડા દિવસ તે અવયવ પર શ્રમ ન કરવા સુચના આપો.

12) પગ નો દુખાવો.

પગ નો દુખાવો મોટાભાગે ઊભા રહેવા બેસવાનો, ઉભા રહેવા નો હોવો નું પરિણામ

કુંડા છે. પરંતુ રેવાયુઓ તબદલા પડવાથી, ચોમાસુ બારો રોજ ખુબ વજન ઉચકવાથી અટક કે બાકી સમય સુધી કઠણ રોજે ઉભા, બેસવા થી પરેજ માં મુકાવો પડ્યો કુંડા છે

1) પરેજ ના મુકાવાવાળો ભાગ અને ચોમાસ ફ્રોડરબ્બ પર સુકુમ ચલનોકુન વિર્ય કરો.
2) મુખાધાર રાઈ કુંડા અને રેવાયુતંત્ર નું નિયમન કરે છે. પાછી મુખાધાર રાઈ નું સુકુમ ચલનોકુન કરો.
3) ઘડ્યા ભાગે મુકાવાવાળા જગ્યાએ પુંડા ઉર્જા ના ઉદ્ભવ કરો અને ખનીજ ના જગ્યાએ તે ઉર્જા એ રૂપાંતર કરેલું પડ્યું.
4) ચેતાતંત્ર જગ્યા અને ચોમાસ ફ્રોડરબ્બ ને રૂપાંતર રોધન-માર્ગન કરો. ફરી સુકુમ ચલનોકુન કરો.
5) જડ જગ્યા ત્યાં ઉત્પ્રેરણ કરી પુંડા ઉર્જા રૂપાંતર કરો.
6) આ પુંડા જડ જગ્યાએ ક્ષ કિરણ પડ્યો ફરી કરો. ઈઈ ના પરિણામ ચકાસ મેળવા.
7) પુંડા ઓક્સિજન ઈ2 બોલરેક્ટિવને કરી ઈઈ સાથે પ્રયત્ન ત્યાં સુધી કરો.

13) કુંડા ઉઠાવવા માં તકલીફ.
ચોમાસું કારણ ભાગ માં અને ખનીજ ના જગ્યાએ ઉર્જા નો મરવો કે ઉદ્ભવ કોય છે. ઘણીવાર આ તકલીફ કુંડા માં રોગો કે રૂપાંતરણ રૂપાંતરણ .ને લાંબો પડ્યા પછી જોવા મળે છે.

1) ચેતાતંત્ર ભાગ પર સંયુક્ત રોજ સુકુમ ચલનોકુન કરો ધ્યાન કરીને ઘણો અને બળતણ ભાગ
2) રૂપાંતર રોધન-માર્ગન કર્યા બાદ ઉદ્ભવન કરો.
3) પુંડા ઉર્જા રૂપાંતર કરો.
આ પ્રકાર બેક જ વાર કરવાથી પડ્યા

ઘણું સારું પરિણામ આપે છે.

14) દાદ ખરજવું, ઇગ્રસ, ખુજલી માટે વાપરવો.

1) અસરગ્રસ્ત ભાગ પર મુલ્મ લગાવવું.

2) સ્થાનિક શોધન-માર્જન-પુનઃસ્થાપન કરો.

3) પુરતા પ્રમાણમાં પુષ્કળ ઉર્જા આપતો ખોરાક લો.

જો તમને દાદ ખરજવું ઇગ્રસ કે ખુજલી પર કોઈ પુષ્કળ ઉર્જા ધરાવતી વસ્તુ ખાવાનું ટાળો કારણ કે તે ખંજવાળ વધારી શકે છે.

15) A) જો માથામાં ઇગ્રસ થયું હોય તો વધુ પડતી પુષ્કળ ઉર્જા ના ખોરાક તમારા મેનુમાં રાખો. વધુ પડતી પુષ્કળ ઉર્જા દૂધને માથામાં ઘુસાવવા કરવાનું કારણ બને છે. આવા સંજોગોમાં વધારાની ઉર્જા-શોધન-માર્જન થી દૂર કરવા આવશ્યક ઉપાયો કરવા.

15) ખંજવાળ

ખંજવાળ નું કારણ બનતી વધુ પડતી ચિંતા, મુંઝવણ કે અસ્વસ્થ આવેગ કે ઉત્તેજના નું પરિણામ ~~ઘટી જાય~~ હોય છે.

1) મેનેજર, માલિક અને ખાતાના મોટા વડા પર મુલ્મ લગાવવું.

2) સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન ની વિધિ દૂર પર 7 થી 10 વાર કરો. મોરાબાદ દૂર ધોવું.

3) મેનેજર, ખાતાના મોટા અને માલિક પર સ્થાનિક ~~સર્વ~~ શોધન

કરો.

4) જરૂર હોય તો જ ~~કરો~~ આખા ના પોપટ રંગ પર ઉજ્જવળ કરો.

16) સામાન્ય બાબતો ચકાસણી.

1) સંપૂર્ણ રોઘણ-માર્જન ચકાસવા કરો.

2) ફ્રેમ્સ અને પગ ના સાંધા ના રંગો ને ધ્યાનથી રોઘણ-માર્જન કરો

3) ઉજ્જવળ ફ્રેમ્સ અને પગ ના સાંધા માં કરો લેવું ધ્યાનમાં કરવા ની જરૂર ત્યાંથી પાછા ઉભું તો સંભાર આખાય શરીર માં વ્યાપી રહ્યો છે એમ ધારણા કરી ઉભું થાવું. ~~કરવું~~

4) આ રંગો કાર્યાલય પર્યા વસ્તુ પુષ્પાંડા અને વાયવાય પાંડા ઉભું ધ્યાનમાં લેવો ચકાસ કરો.

5) ચુકવ ચકાસણી ની ખાતરી કરો કે લેવાનું કંઈ પડેલા કરવા વસ્તુ છે. તે મોટા થાય છે.

6) આખા ના પોપટ રંગ અને બાજુ રંગ ને ચુકવ ચકાસણી ધ્યાનથી રોઘણ-માર્જન અને ઉજ્જવળ કરો.

7) ફરીવાર ચુકવ ચકાસણી કરો. અને પોપટ બાજુ રંગ પર પાંડા ~~ઉભું~~ ઉભું ધ્યાનમાં કરો.

17) ટંકુ કરવા ની બાબતો.

1) અવરોધ માળા પર ચરમ ધ્યાનથી રોઘણ-માર્જન કરો.

2) ઉજ્જવળ પૂરતા પુષ્પાંડા માં કરો. અને ફ્રેમ્સ માં જ ફુવારો અને ચમકારા રોકવો અટકાવો.

3) જ ફ્રેમ્સ બાદ ફરીવાર પુષ્પાંડાવિરોધ કરો.

18) ફ્રેમ્સ, ફ્રેમ

1) ધ્યાનથી રોઘણ-માર્જન - ઉજ્જવળ કરો.

2) ચારવાર ફરીવાર જ ફ્રેમ્સ પછી કરો.

19) - ચકરા પર ખરાબ થવા :-
સામાન્ય રીતે IM પર ૨૦ વર્ષ થી વધુ ઉમરના પુરુષો અને ૩૦ વર્ષ થી વધુ ઉમરની સ્ત્રીઓ ને ચકરા પર દુખાવો થાય છે. ચકરા પર દુઃખાવો ઓપરેશન કરવાં ચટકા ભરવાં મુખરા વગર ના દુખાવા પાંચ દિવસ પડશે.

1) ચકરા પર બુબ સ્થાનિય રોદણ-માર્જિન કરો.
2) ઉજ્જવલન કરી ઉર્જા સ્થાપિત કરો.
3) આશા ચક્ર, સોલર ચક્ર, નાભિ ચક્ર અને ચકૃત (Liver) પર દુઃખાવો ઓપરેશન કરો.
4) સ્થાનિય રોદણ-માર્જિન અને ઉજ્જવલન કરો.
5) ચકરા પર દિવસ માં ૨ વાર અને મુખ્ય ચક્રો પર દર ૨ દિવસે પાંચ સિટિંગ્સ કરો.
6) દર્દી ને પોતાના આહાર પર ધ્યાન આપવા જણાવો.
7) પાંચ સિટિંગ્સ આપ્યા બાદ ચકરો પાણી થી આશરે ૪ કલાક દુઃખાવો ના ધોવા જણાવો.
8) ચકરા પર ખરાબ ને રોગાણુઓ પર ના રહેવાનું દર્દી ને જણાવવા.

થોડા દિવસ ની સારવાર બાદ દર્દી ને ચકરા દુઃખાવો જોવા મળી રહે છે.

20) <u>મરકોરી દૂર કરવી.</u>
આશા ચક્ર અને નાક ના મૂળ પર સ્થાનિય રોદણ-માર્જિન અને ઉજ્જવલન કરો. ચોટી વહેવાનું બંધ થાય ત્યાં સુધી સારવાર આપ્યા કરો.

21) :- ક્રેકડો :-

ક્રેકડો થવાનું કારણ ઉદ્વહનમાં માળ પર ઘસારા ની બાબતમાં પ્રવેલ પડવાથી બને છે.

1) ઉદ્વહન અને રાજમાર્ગ વચ્ચે ૪ ફૂટ ઉપર રક્ષણાત્મક શોધન-માર્જન-ઉજ્જવલન કરો.
2) દર્દી ને રાહત થાય ત્યાં સુધી સારવાર ચાલુ રાખો.

22) :- ગારદન જકડાવી :-

1) મારકણા પાણીના ભરેલા ભાગ સપાટીના ભાગ અને બાજુના ભાગ પર સુક્ષ્મ અવલોકન કરો.
2) રક્ષણાત્મક શોધન-માર્જન અને ઉજ્જવલન ~~કરો~~. દર્દી ને રાહત થાય ત્યાં સુધી કરો.

ગારદન જકડાવાનું કારણ ઈલેક્ટ્રોનિક અને રક્ષણાત્મક પડળ હોય છે.

3) ઈજા થવા જેવા અકસ્માતોને રોકવાથી પડળ ગારદન જકડાઈ રાકે છે. રસ્તાની બાજુ રોલ વધુ પડતું ઊંચું, ખાંચરાવાળું કે ખોટું રસ્તાનું ઢોળાવ તથા વધુ પડતા ટ્રાફિકના ઉપયોગ થી ગારદન જકડાઈ જાય છે.

23) :- રસ્તાઓમાં અકસ્માતો :-

1) રક્ષણાત્મક ભાગનું સુક્ષ્મ અવલોકન, રક્ષણાત્મક શોધન માર્જન તથા ઉજ્જવલન કરો.
2) આકડો ઉજ્જવલન વધુ આગળનું હોવાથી દર્દી ને રાહત થાય ત્યાં સુધી પ્રક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.
3) દર્દી ને રાહત થાય કે સંપૂર્ણ સારું ભાગે ત્યાં સુધી પ્રક્રિયાત્મક ચાલુ રાખો.

—x—

Page No. 52
Date 15/8/24

- પુસ્તક વિમોચન નો અનુભવ:-

આ વિભાગ ઉમેરવા નો ઉદ્દેશ પુસ્તકો વેચવા દરમ્યાન થયેલા અનુભવો ના આધારે આપવા નો જ છે. આ અનુભવો ને આધારે પુસ્તકો ખુબ જ આત્મવિશ્વાસ કેળવી, ખંત પૂર્વક પુસ્તકો વેચે તે અપેક્ષિત છે. તદ્દન પુસ્તકો ની ઓળખ ધરાવતા વ્યક્તિ ને બદલે બધા પુસ્તકો વેચવા ચોક્કસ જનતા આગળ આવશે અને "પ્રત્યેક ઘર માં એક પુસ્તક હોવા જોઈએ તેમજ પ્રત્યેક 100 પુસ્તકો દીઠ 1 વ્યક્તિ ભણેલ હોવા જોઈએ" એવું મહાત્મા ગાંધીજી નું સ્વપ્ન સાકાર કરવા માં ખુબ જ મદદ કરશે.

વંદનીય

વધુ વિસ્તાર - ફલક વધારવા

પ્રસંગ પ્રસંગે વેચાણ પહેલા અથવા સાથે જ પુસ્તકો વેચવા માટે જનતા જનાર્દન ને પ્રોત્સાહન મળશે એવી આશા સાથે---

1) - દિવસ પર પુસ્તકો :-

① કુદરત ક્રમ નાં અનુસાર દુનિયા માં નિવાસ કરતાં એક કુટુંબ પર આધારિત આવે. ગુજરાત માં રહેતા અનુસાર ૨૦૧૦ નાં રોજ થયેલા ગુજરાતવ્યાપી દિવાસ્વપ્ન નો અવસર ચુકવતાં પડ્યા વર્ષાઈ. આખુંય અનુમાનો મકાન કોવવા માટેનું ત્યારે જ તે મકાન નાં ચોથા માળે રહેતા કરવા ગયેલ એક કુટુંબનો 14 વર્ષનો દિકરો પર અચાનક ગેસ ગીઝર નાં આગ નો ભોગ બને ધ્યાને ચઢ્યું. સોફ્ટ મુજબ. ચોકીદાર ના માથા પર આવેલા આગ પર બેસવા લોકો પોતાનાં બન્ને હાથ ચોકીદાર પર ઓઢી દીધા અને બાથરૂમ નો બારણ દોડી ગયો. તેને બચાવ પર બચાવવા કોઈ નહતું બધા જ જીવ બચાવવા માટે રહ્યા હતા. નજીકનો પરી

બોચે દોડી ને તે કિશોર ખુલ્લા પર આવ્યો ત્યાં રેતુઓ માં ચકુરાનો દડાગ માગા અને કાંધ ગરદન ઉપરનો ભાગ બહાર માંડ્યો. તેણે રેતીના ઢગલા માં માથુ કાંધ ઘસડવા માંડ્યા અને આમ આગા કાંધુ માં આવી.

પછી શરૂ થઈ અપાર પીડા અને ચાલવા કેટલાક લાંબા સમય સુધી આ કિશોર તેના માતાપિતા સાથે અમદાવાદ પ્લાસ્ટિસર્જરી માટે આવ્યા.

એ કિશોર ની રેતુકમ સર્જરી વિશે કરી ત્યારે સદનસીબે આંખો બચી ગયેલ હતી. સમગ્ર ચકુરા ના ચામડી. બરડા ના ~~કાટ~~ કાંધ ના માંસ ઉપર ઘણા ખુબ ઊંડા ચકુરા હતા. ~~ચાલતા~~ ગળાનો ભાગ ઉપર પડ્યા ખુબ ઊંડા ચકુરા હતા. તેનું જડબું બંધ થઈ જતું કરી શકતો એટલે તે ચાલવા બોલવા સમસ્યા પ્રવાહી ખોરાક પર હતો. સુંદર ચકુરો કુરૂપ થયેલો વિકૃત થયો હતો અને તેના બંને કાંધ ખુબજ ઊંડા હતા. તેના ગળાની ચામડી ના બનેલા કોથળા જેવા જેમાં હતી તે કાંધ પર જોઈ પડતી શકતો પડ્યા નહતો. ચકુરા પર સુતરાઉ કાપડ નો મુખોટો પહેરી ને આવેલ આ કિશોર ખુબ જ શરમાતો હતો. તેને ફરી સુંદર ચકુરો મળી ગયો અને ફોટોશુટ કરવાનો તેનું આખું આયોજન હતુ.

પ્લાસ્ટિસર્જરી માં તેના સમગ્ર શરીર પર સંપુર્ણ ગ્રાફ્ટિંગ-માર્જિન કરવામાં આવ્યું. તેના ચકુરા, બાવા, ઉપલા, અને ફોરાના પર બાજુના સુંદર ત્વચાનુ ગ્રાફ્ટિંગ માર્જિન કરવામાં આવ્યું. ત્યાર બાદ બધુ પ્લાસ્ટિસર્જરી કરી પ્લાસ્ટિ ઉર્જા સ્થાપિત કરવામાં આવ્યા.

તેના મુખાકાર ચકુ, ગોળાકાર ચકુ, કીડની ચકુ, કુપોષણ, અને પગના બાવાના ચકુ પર પડ્યા

સ્થાનિય ~~સહકાર~~ શોધન-માર્જન અને ઉજ્જ્વાયન કરવામાં આવ્યું. પ્રથમ સિકિત્સા માં બેથી ચાર ફિવાર ગયા. તેવાતે તેમણે વિદાય આપી.

બીજે દિવસે સવારે ૭ વાગે ફોન આવ્યો. સામેથી કિશોરે કહ્યું કે તે રાતો માંદગીમાં પટકાયો અને ચક્કર આવી રહ્યો. સવારે ઉઠ્યા બાદ બધું ઘરના પકડીને ઠીક થઈ રહ્યો. તેમજ ૪ વાગે રોકે તેવો બારણે પડ્યા કરી રહ્યો.

ત્યારબાદ, તેમને પ્રાથમિક સિકિત્સા ૧૫ દિવસ સુધી બાળકોના દરરોજ કરવામાં આવી. બાકીના સમય દરમ્યાન પ્રાથમિક સિકિત્સા પદ્ધતિ વિશે બાળ 3 માંદા આવ્યા. અંતે તેનો રહેરા ગયા, ઠીક, કોય અને બાળકોએ ઘરથી દિકયા નો મોટા ભાગના નિશાન બાકુદ પણ દુર થયા. આજે તો આકિશોર, સુંદર રહેરાવાળા પ્રૌઢ વય નો પણ પહેરવા સામાન્ય બની ગયો છે.

આભાર માનવો, અમે વિદાય લીધા.

(2) દિવાળી નાં દિવસો માં વાંકલના મુકામે માંડવીનગર ગયા. તેમના દિકરી આશરે 12-13 વર્ષની રહેરા પર કોય કોય ઠંડો રાખ જે અમને પાછા આપવા દિવાનખંડ માં પ્રવેશ્યા. પુછ્યા માં આવ્યું જણાવ્યું કે ગઇ રાતે ફટાકડાં ફોડતા બધાને તે દાઝી ગઈ હતી.

તેના અને કુટુંબના સમિતિ પર પ્રાથમિકસિકિત્સા વિશે સમજાવને તેના પ્રાથમિક સિકિત્સા ત્યાં જ કરવામાં આવી. અહીં ઘરમાં જ તેને દાઝ્યા ત્યાં પડ્યા ની મુંડલ મળી. બાજુ એક અડધાંડયા દરમ્યાન રોજ કરવું

પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરવામાં આવી. આજે તો તે મહિલા પોરબંદર છે. સુખદ સંસાર માં સુંદર વદન સાથે નિર્મળ અશ્રુધારા ફેલાવે છે,

3) ઘરમાં સુંદર અવસર હતો. વરિષ્ઠ પ્લાસ્ટિક સર્જરી નો જમાવડો હતો. તેમના સત્કાર-ભોજન ની તૈયારી પૂર્ણ થવા આવી હતી. અમારા પત્ની ને ભજીયા તળવા ની પ્રેરણા થઈ. ત્યાં માં તેલ પુરી ગેસ ચાલુ કર્યો. પોડવામાં ભજીયા નું ખીરું કાયમ માં લઈ તળવા નું શરૂ કર્યું. અને મોબાઈલ ની રીંગ વાગી. તે જોવા જતાં બેદ્યાન પણે કાંઈ કરાઈ ગયું....

પૂર્વજ સામુહિક પ્લાસ્ટિક સર્જરી. ફરીથી બધાજ પ્લાસ્ટિક સર્જરી શરૂ કરી દીધી. મેલમેલા માં તો દાઝેલા પગ ગાયબ.

4) બીજા એક કિસ્સામાં ગેસ ગીઝર વાળા બાથરૂમ માં એક મહિલા સ્નાન કરવા ગયા. ત્યાં ગુંગળામણ થતાં તેમણે બેભાન પડેલાં જોયાં તે ફળફળાટ બહાર થઈ આવેલાં પતિ ને મળ્યા. તાબડતોબ સારવાર કરાવવા માં આવી. તે મહિલા સ્મૃતિભ્રંશ સાથે ઘરે પાછી આવી.

તેમના પતિ પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરાવવા લાવ્યા. તેમની પ્લાસ્ટિક સર્જરી લગભગ ૬ મહિના ચાલી. આજે તે મહિલા સામાન્ય જીવન જીવે છે.

5) બીજા એક કિશોર નાં બન્ને હાથ માં ફટાકડાં નાં ભીષણ વિસ્ફોટપૂર્વક પર અચાનક ફૂટ્યા. ~~પૂર્વજ~~ ~~પ્લાસ્ટિક~~ બન્ને હાથ ગંભીર દાઝેલા હાલત માં તેઓ ઘર માં આવ્યો. સદભાગ્યે પ્લાસ્ટિક સર્જરી. અને હતો. પૂર્વજ પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરવા માં આવી. તે પ્લાસ્ટિક સર્જરી પોડવા વાર માં થયો. ગાડા અઠવાડિયા નો પ્લાસ્ટિક સર્જરી બાદ તે ફરી તંદુરસ્ત થયો.

2) તરણેતર ઇવેન્ટનું વિવરણ.

રમેશ બકુલ પંચાલનાં આશરે 35 વર્ષનાં વયનાં બાદ બંને પક્ષે પુષ્પાર્ચનકર્યા કરાવવા આવ્યા. બે બાદ પરસ્પર કુલ બંને ને પૂર્વ ની પુરાનાં વિવાદ, ચુંદર સફેદો, પડ્યા તંબાયેલો કુલો. ઘડ્યા કિમતા કુલો પડ્યા વ્યવસ્થિત-વ્યવસ્થા જોવામાં કુલો. બન્ને કાર્ય માં ઘુમરો વાપરો વાપરો ચાકુલ, વાપરવામ.

મુખ્યકાર્ય કરવાનું જોવા મળ્યું કે બાદ MNC માં ખુબ ઊંચા પગાર, ફોર્ટ્સ વાળા જીવનશૈલી કામ કરતાં કુલો. પાર્ટીઓ માં ચાલ્યા માં તેમણે તરણેતર ઇવેન્ટ ની વિવ વિવાદ બાદ કે. કુંટુંબ જોવાડવા માટે કુંટુંબ-દિકરી પડ્યા ચલમાં માં વિવાદ કુલો.

તેમના સાથે વાતચીત કરવા કરવા તેમણે આ વિવ છોડ્યા પાછળનું કુલું અને કુંટુંબ વિચારણ થઈ રહ્યું છે તેનો માટે રજા પડ્યા કુલો.

પુષ્પા સિઝનમાં તેમનાં શહેરનો સંપૂર્ણ બદલાવ માટે સંપૂર્ણ રોકાણ-માર્કેટ 5 વર્ષની પછી વિરામ બાદ ફરી 5 વર્ષની કરવામાં આવ્યા. તેમનાં બધાં ખુબ સફળ સ્થળો પર સ્થાનિય રોકાણ-માર્કેટ, ઉજવવામ કરું. આસપાસ અને વિદેશિય વિવાદ સ્થાનના સ્થળ પર વિદેશથી મુકામ સ્થળોની ફરી તેમણે ~~પુષ્પા~~ પુષ્પા-મનોસિઝિટમ કરવામાં આવી. બાદબાદ તેમની ફરવા પુષ્પા સિઝિટમ કે મહિના પગારના સ્થાનેસિવને આપ્યું કરવા. તે બાદ માં ખુબજ પરિવર્તન આવ્યું. કામ ઉત્પાદકતા કરવા લાગ્યા. મનોબળ મજબુત થવાથી પારિવારોમાં

જવાનુ દાદાએ કરજણ પર પસંદ કર્યું. કુંવે તેમણે આખરીવ્યવસ્થા પૂર્વક વિદાય લેવા માટે ના પાડવા પણ. તેમના પત્ની અને પુત્રો ને પણ સારવાર આપી. શરમ અને આડકરા માંથી બહાર તમામ બહાર આવ્યા.

બરોબર માસ્ટર આકુબના અદમ્ય વિદ્યાનો ઉપયોગ કર એક દાર ફરી જોડવામાં આવ્યું.

3) ઝાડા - ઉલ્ટી.

1) પરદેશ થી આવેલાં બંગાલી બે ફેમિલીએ મુંબઈ એરપોર્ટ પર કોલાબ્દી દ્વારા અમદાવાદ આવવા નીકળ્યા હતા. દરમ્યાન સામાન સાથે એક ભાઈ બાળકો બેહાલ સ્થિતિમાં અકાયદુ પડવા પરેશાન હતાં. અદમાગ્યે મુંબઈ પોર્ટબ્લેર ફ્લાઈટ નાં ઉડ્યન વિલંબ કારણસર મોડા તમામ બધા અમદાવાદ આવવા નીકળેલા 7 પોર્ટબ્લેરવાસીઓ પ્લેટફોર્મ જોવાની ફ્લાઈટ બંધ અકાયદુ પડવા મુસાફરી શરૂ કરી. આમ ભાઈએ જણાવ્યું કે તેમના બાળભાઈ સાથે તેઓ અદારાલે મુંબઈ આવ્યા બાદ એ તેમના બાળભાઈને આ ઉલ્ટીઓ અને ઝાડા થી સમસ્યા શરૂ થઈ હતી.

તેમાંના સમાન મેળવવાને પ્લેટફોર્મ પર જ એ તેમના પોર્ટબ્લેરવાસીઓ. સાવધાનીપૂર્વક રીતે ફરવા માં આવતા તેમને સારવાર પુરી પાડવા જ ખુબ સારું લાગ્યું. તેમને તેમના રૂમ પર આરામ કરવા સ્થાપિત કરી. પોર્ટબ્લેરવાસીઓ પોતાના રૂમ પર મુસાફરી માટે ગયા.

બધા બહારના સ્ટેશનો ને ભાઈ ની ફરી સંભાળ લેવા માં આવી. તેઓ એ આરામ થી અમદાવાદ સુધી ની મુસાફરી પૂર્ણ કરી. અમદાવાદ સ્ટેશને તેમણે કરેલા વર્તન બદલ આભાર માની વિદાય લીધી.

2) અન્ય એક કિસ્સામાં, 4 ફેમિલીઓ. પોર્ટબ્લેરવાસીઓ ના ઘર સવારે ૬-8.30 A.M.

પાના

મુલાકાત લીધી. પ્રોડ્યુસરશ્રીને તેમને આવકાર્યા. તેમણે જણાવ્યું કે તેમની ટીમ આ દરેક ગોંદિયાવાડમાં આવી છે. અને પ્રોડ્યુસરશ્રીને તેમના ~~શોધવા~~ ફરવા ફોન કરવા બોલાવી છે. ઉત્સુકતાવશ તેમણે જણાવા માંગતા હતા કે પ્રોડ્યુસરશ્રી શું કરતાં હોય છે?

તેમને પ્રોડ્યુસરશ્રી વિશે જાણ અને ફિલ્મ વિશે માહિતી આપવામાં આવી. તેમાંનો એક નિવૃત્ત સૈન્ય અધિકારી Captain એ જણાવ્યું કે તેમના દિકરો આશરે ૨૨ વર્ષ પર ક્રુઝર પ્લેનનો પાયલટ અને બોમ્બર પ્લેનનો કો-પાયલટ હતો અને તેમના આવવાથી પર પ્લેન ક્રેશ થયું શું તેમના પર પ્રોડ્યુસરશ્રી અસર કરશે? પ્રોડ્યુસરશ્રીને જણાવ્યું કે તે જણાવાનો અધિકાર રહ્યો છે.

તેમણે ~~ત~~ દિકરાને બહુ આવકાર માટે આપ્યા. ~~ખુબ~~ આખોકણ સંપૂર્ણ રોશન-માર્કણ - ~~ઉજવણ~~. મુખ્ય ગેટ અને પાયલટનો, બોમ્બ રેકોર્ડિંગરનો અને બ્લાસ્ટનો ના આવવા પર સ્થાનીય રોશન-માર્કણ અને સાવધાનીપૂર્વક જૂર જણાઈ ત્યાં ઉજવણ કરવામાં આવ્યું. ફિયરનો અને પ્લેનો ટકરાયા પર પ્લેન રોશન-માર્કણ ઉજવણ કરવામાં આવ્યું.

આજે સમાચાર આવ્યા બદલને ખુબ આનંદ છે. પહેલાં ગોંદિયા દિવસ ના દિનચરુ પ્રોડ્યુસરશ્રી બાદ તે બદલ સંપૂર્ણ આમ થઈ ગયા. પ્રોડ્યુસરે તે આજે આદરણીય પ્રોડ્યુસરશ્રી રહીબાનો ના રૂપમાં ફોટો કર્યો.

4 - અકસ્માત પડી જવાથી ઇજા :-

1) મિરાનગર વિસ્તારમાં વસતા એક મિત્રની મુલાકાતે બે પ્રાઇવેટ પ્રેક્ટિશનર ગયા. તેમણે રસ્તા પરથી પડી જવાથી ઇજા થયેલી જોઈ. ફ્લેટની બહાર તેમને બુરશર્ટમાં બેસાડી તેમની પ્રાઇવેટ પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી. તે દરમ્યાન સામેના ફ્લેટમાં વસતા એક વૃદ્ધા દુકાન પર જવા નીકળ્યા.

તે મિત્રે પાછળથી જોયું કે તેમના સામે વસતા બા એ જાતને તેમને કહ્યું કે "જાવા દ્યો બાયડી મરતી તો કોઈ ધોકું ચાલુ થાય?"

કાલાંતરે તે વૃદ્ધા ગાયકુલરાને ખબર પડવા ફ્લેટની બહાર આવ્યા અને અકસ્માતે પડી ગયા. પગ, પાંસળીનું ફ્રેક્ચર થયું અને વૃદ્ધત્વ. લગભગ સારવાર પછી ઠેકાણે પર દોર આવવામાં આવ્યા. તેમનો દિકરો એ મારા મિત્ર મારફતે સંપર્ક કર્યો અને પ્રાઇવેટ્સ કરવા વિનંતી કરી. વયના કારણે તેમનું અન્ય આરોગ્ય ના સમસ્યાઓના લીધે. ડોક્ટરોનાં નિષ્ણાંત સર્જનને ઓપરેશન ન થઈ શકે. જેવે તો પથારીવશ જીવન પુરું કરવાની નોબત વાગે.

બન્ને ~~પ્રા~~ પ્રાઇવેટ્સ ડોક્ટરોએ તેમનો દોરે ~~જઈને~~ ~~બાજીગર અકવાડિયા સુધી~~ સારવાર આપી. બાજીગર અકવાડિયા સુધીની દુરસ્થ સારવાર બાદ તે વૃદ્ધા બેઠા થઈ ગયા. આશરે અઢાર મહિનામાં પોતાનાં પગ પર ચાલવા લાગ્યા.

2) અન્ય એક બનાવમાં એક ભાઈ રસ્તા પર તેમનાં ઘરે આવ્યા. રોજના જેવા મુજબ રસ્તા પર બેઠાબેઠા રડાયા પોતાને રસ્તા પર જોઈ આવ્યા. તે વખતે જ મોબાઇલ પર વાતચીતમાં હતા તેમાં

ધ્યાન ફોવાથી ગોપાનો પગ્રોથો તેમનો ઊંચકીને સાથે જોરથી અથડાયો અને પગ પાડોશીના ઘરની બહાર પડી ગયો.

કુટુંબીઓ એ તેમને ફોરેસ્ટ્રલ મિશન કર્યા. પાડોશીઓ ફરાવી તેઓ ઘરે આવ્યા.

બાજુ રહેતા પ્રોગ્રામિંગ ને તેમણે બોલાવી સારવાર માટે વિનંતી કરી. તેમના સ્થાનિય રોધન-માર્જન, મુલાકાત અને રક્તાભિસરણ તેમની સારવાર બાદ તેઓ એકાદ મહિને પૂર્વવત સામાન્ય થયા.

5 ટ્રાઇજેમીનલ ન્યુરાલ્જીયા:-

રાજકોટ નો એક નિવૃત પ્રિન્સીપાલ મહિલા પ્રોગ્રામિંગ શીખવા અમદાવાદમાં યોજાયેલ એક સત્રમાં ટ્રેનર હતા. કાર્યશાળા માં સ્વયંસેવક તરીકે તેમણે આગળ આવી ને જણાવ્યું કે તેમને છેલ્લા વર્ષોથી આ બિમારી થઈ છે. ચહેરા નો ભાગે સખત ફટકા સાથે માથુ ઇન્ટરમીટન્ટ રીતે ગોળ ~~ફરતુ~~ ફરતું હતું. અને અસહ્ય વેદના સાથે દિવસો પસાર કરતાં હતાં.

તેમની ત્યાં પ્રોગ્રામિંગ કરવામાં આવી તેમજ તેમને જાતે જ આ પ્રોગ્રામ પોતાના પર ડેમો રીતે રોજ કરવા તે પણ સમજાવવા માં આવ્યું ૩ મહિના માં તેઓ સંપૂર્ણ સામાન્ય થઈ ગયા.

આજે તેઓ છોટાડા પ્રોગ્રામિંગ્સ પ્રશિક્ષક અને ઓફિશિયલ ટ્રેનર છે અને બાળકો ને પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું શીખવે છે.

6 -Comal-

અમદાવાદ માં એક સ્થળે પ્રોગ્રામિંગ્સ પ્રશિક્ષકો જેમાં એક ૭ વર્ષ ઉમરના બાળક પણ સામેલ હતા. ઉનાળાના દિવસે બપોરે ~~ફરવાનું~~ ફરવાનું સાથે પતંગ ઉડતા જોવાનો આનંદ લેવાતો. ત્યાં મુંબઈ નો એક જાણીતા

પ્લાસ્ટિક સર્જિકલ ફાઉન્ડેશન ના ટ્રસ્ટી ને ફોન આવ્યો. તેમનાં બાજુના રાજ્યને ફોરેસ્ટમાં દાઝ્યા કરવામાં આવ્યા છે અને તેમના પ્લાસ્ટિકસર્જરી ત્યાં જઈને કરે.

પ્લાસ્ટિકસર્જરી મારતા મોટરે ત્યાં પહોંચ્યા. સામાન્યરીતે ICCU માં પ્રવેશ પ્રતિબંધિત હોય છે. પરંતુ ઉત્તરાયણ ના માહોલ માં કોઈ ટ્રાફિક ન થાય તે માટે પરવાનગી આપી. ત્યાં ૨૧૨ થઈ પ્લાસ્ટિકસર્જરી. પ્રથમ રેસ્ક્યુ અવલોકન પછી સંપૂર્ણ રોદણ-માર્જન અને મુખ્ય ટુકડો, અવયવો પાસ કરીને મરચાં નું રોદણ માર્જન અને ઉજ્જવળ. ત્યારબાદ ૨૧૨ થયું સંપૂર્ણ રોદણ-માર્જન પગ પર માથા તરફ. એકાદ કલાક ની મારવાર બાદ તે દર્દી સાંજે ઘેર માં બેઠા થયા અને બે અઠવાડિયા માં ઘરે પાછા ફર્યા.

2) બરાબર એજ સમયે એક બાજ ~~પ્લાસ્ટિક~~ પ્લાસ્ટિકસર્જરી પહોંચ્યા વાડજ માં વસતાં એક રીટર્ડ બેંક ના અધિકારી ના નિવાસસ્થાને. તેઓ બહારગામ હતા. કોઈ અંગ આખું અલગ થયેલું.

પ્લાસ્ટિકસર્જરી માં રેસ્ક્યુ અવલોકન બાદ સંપૂર્ણ રોદણ-માર્જન અને મુખ્ય તથા અસરગ્રસ્ત ઓડિગ- અને બધુ ટુકડા ના સ્થાનિક રોદણ-માર્જન. ત્યારબાદ પ્લાસ્ટિકસંધાન. તેમની બાકીની દુરસ્થ પ્લાસ્ટિક ઉપચાર આશરે ૩ મહિના ચાલશે. અત્યારે તેઓ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે અને RBI માંથી સેવાનિવૃત્ત થયા બાદ પ્લાસ્ટિક કોલ્હાપુર બેંક માં ઊંચા હોદ્દા પર કાર્યરત છે.

7 નિ:સંતાન લગ્ન ઇચ્છિત ની સારવાર.

પ્લાસ્ટિકસર્જરી કરાવવા માં એક સમય માં કરાવવા આવેલા નિ:સંતાન લગ્ન ઇચ્છિત ની પ્લાસ્ટિકસર્જરી બાકાત રાખવા માટે કરવામાં આવી. તેઓને પ્લાસ્ટિક સર્જરી ની પ્લાસ્ટિકસર્જરી કેવી

કરવો તે સમજાવ્યું. આપે લેખો એક સ્વસ્થ આદર્શ ના માર્ગદર્શક છે. લેખો આંખો ની સારવાર વિશે છે પરંતુ પ્રાણી ચિકિત્સા પણ તેમના દર્દીઓ ની સંભાળ લઇ છે. આપે લેખો ખુબ સરળ ભાષામાં આંખો ની લખ્યા છે.

8) કુદરતી સિદ્ધાંત :-

શાકોર ના એક પ્રાણી ચિકિત્સા રાખવા નાં સારા દરજ્જા, બાજ વિસ્તાર ની બાજુ વિસ્તાર- પ્રાણી ચિકિત્સા રાખવા દરજ્જા એક બપોરે કુમારી સાદક મંડિયા ને કુદરતી અનિવાર્યતા રૂપે ભગવાન ખુબ જ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઉભી થઈ.

પ્રશિક્ષક કુલદીપ ને જણાવ્યું કે તેઓ થોડા સમય માં સામાન્ય થઇ જશે પરંતુ ડોક્ટર પ્રાણી ચિકિત્સા વિદ્યાર્થીઓ માટે કુદરતી ખુબ જ ઉત્તેજક થઇ તેમને તુર્તજ સામાન્ય સ્થિતિ માં લાવવા આગ્રહ કરવા લાગ્યા.

આપ સ્વયં પ્રશિક્ષક આજારનું રાખવાનું શરૂ આપ્યું રાખ્યું દરજ્જા પ્રથમ પ્રશિક્ષકે તેમનું સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન અને બાદ સ્થાનિય શોધન કરીને આતિરિક્ત ઉર્જા પુનઃ વધુપડતા પદાર્થોને સમાનરૂપે ફેલાવા. તેમને સ્થિરતા આપવી.

થોડા સમય માં તે માંકડા પુર્વવત સામાન્ય બની ગઈ. સમય માં લેડાર્સ એ આભાર પ્રગટ કર્યો કે વર્ષોની ઉંમરના કુદરત આવા વિરલ અનુભવનો તે પુરો થઈ. તેમણે ખુબજ ખુશ કુલા તે જોઇને બધા જ શાંત થઈ આનંદ ની આજાર નું પ્રશિક્ષણ પૂરું કર્યું.

2) સુરત નાં એક ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટંટ બાઇને પણ પ્રાણી ચિકિત્સા રાખ્યા બાદ આવો કુદરતના ભંડારણ નો અનુભવ

થોડા સમય બાદ શરૂ થયો. કુટુંબીજનો ખુબ જ ગભરાઇ ગયા અને તેઓને ફોરેસ્ટ માં સારવાર અર્થે દાખલ કરી દીધા.

ત્યારબાદ તેઓ એ અમદાવાદ ના પ્રાણીશાસ્ત્રી ડોક્ટરો નો સંપર્ક કર્યો. તેમની પ્રાણી શાસ્ત્રીય કરાવ્યા બાદ પરિસ્થિતિ સામાન્ય થઇ ગઈ. અને પક્ષી તેઓ સફળ રીતે સારવાર થઈ ગયું છે.

3) અન્ય એક બનાવ માં ફ્લેમિંગો Fly ઓવર પાસેના એક ફોરેસ્ટ માં દાખલ કરેલ એક પરિણીત યુવાન ને પ્રાણીશાસ્ત્રીય ફોરેસ્ટ ની પરવાનગી લીધા બાદ કરવામાં આવી.

આ યુવાન ઘણા લાંબા સમય થી અસામાન્ય વર્તન કરતો જોવાતો તેમને મનોચિકિત્સા માટે દાખલ કરેલો હતો.

માત્ર અઠવાડિયા ની પ્રાણીચિકિત્સા બાદ તેઓ સામાન્ય બની ગયો. રાજો ફોરેસ્ટને રજા આપવા દીધી.

4) મદમાણા ની કેમ.

દરવાજે બોલો..., મદારને બંગલાનો ઝાંપો બધકલો રોટલો પ્રાણીશાસ્ત્રીએ દરવાજે જઈને જોયું તો તેમનો પુત્ર બધકાઈને મિત્ર - એક ડિયર વિકરાળ જંગલી કૂતરા સાથે ઊભેલો હતો.

તેઓ જણાવ્યું કે તેમનો બંગલામાં રાજો કોઈ અવાજ પડવાથી આ કુતરો ઝડપથી ઘૂસી ગયો બંગલામાં ગયો. દરમ્યાન કોઈ પુત્ર રમાડે રમાડવા. પુત્ર પર મદપુડો કુતો તેનો મદમાણસો રમે રમા કુતરા પર હુમલો કરી પુત્રને કેમ મારેમાં કુતો. વેટરનરી ડોક્ટર પાસે અત્યારે ગયા પરંતુ કુતરો દવા-ઇન્જેક્શન માટે ખુબ પ્રતિકાર કરતો રોટલો તમારી પાસે પ્રાણીચિકિત્સા માટે લાવ્યો હતું.

તેને પુનઃકર સંપૂર્ણ રોગમુક્ત માર્જન આપીને એકાદ ઈન્જેક્શન કરવામાં આવ્યું. કુતરો ત્યાં જ

મોડી

શાંતિપૂર્વક રમુ ગયો. ત્યારે તે કિશોર ~~તેમને~~ તેમે સુખપૂર્વક પોતાના ઘરે પહોંચી ગયો ત્યારે તે સંપૂર્ણ શાંત થયો.

10) પતંગ ના દોરી પર પડેલ ઘા:-

ઉમરાયણ ના દિવસે પૃથ્વી શિર્કિટના પૃથિવીરાજ તેમના પત્ની રમા અને બાવકો સાથે રમુ ના ઘર ફ્રાઇવ-ઇન-રોડ પરના બંગલે પધાર્યા હતા. રમાબા તેમનો 6 વર્ષનો પુત્ર ફિરોઝ-2 પર બનાવેલા નાના રનર પર બેઠેલો હતો. રમુ ના ધિમાપણા માંજા પાસે પહોંચ્યુ ત્યારે તેમણે જોયું કે પતંગ નો દોરો તેમના દિકરા ના ગળા ના ભાગે આવી રહ્યો હતો. તેમણે રોડ ઉપર પંજાવા તે દોરાને દિકરા ના ગરદન ઉપરથી ~~કાઢી~~ લેવા પ્રયત્ન કર્યો. દરમ્યાન બાજુ માંથી પસાર થયેલા કાર ~~ની~~ માં તે દોરો ફસાયો. પ્રભાવ ના ધૈર્ય આવતાં દોરાને ઉપર ની ઉંચો રાખી ને આગળ જોકર જેટલા પ્રયત્ન દરમ્યાન કાર ના ડ્રાઇવ ને કારણે તે પંતગ દોરો તેમના ડાબા બાવડા પર ઘસાઈને રમુ ગયો. રમણભાઈ પડવા જતા રમુ ને ફ્રોસ્ટ ~~રમણભાઈ~~ કરી બાજુમાં લીધું. રમુ ને દાન લાચાર કરી. ત્યારે જણાયું કે દિકરા ના ગાલ પર પર બોડી ~~ઘ~~ વધુ રહ્યું છે. રમાબા ત્યાં જ તેના ~~પતિ~~ પૃથ્વી શિર્કિટના રાજ કરી તેનું બોડી વધુ પોડીવારમાં જ બંદ થઈ ગયું.

પછી પોતાના બાવડે લાચાર કરતાં જણાયું કે દોરા એ રમુ ઉંડો ઘાવ કરેલો છે. તેમણે રમુ ચાર ટાંકા કરી. આજે પણ રમુ ના નિશાન

મોજુદ છે.

11) :- ભોજન માં ગરોળી :-

આપણાં સૌનાં સન્માનનીય વરિષ્ઠ પુસ્તક વિક્રેતા પૂરિયાજી વર્ષોથી આ પ્રસંગ અનુભવે છે. તેમનાં ~~ઉચ્ચ~~ પુસ્તકવિક્રેતાનાં ઉચ્ચતમ સત્કાર માટે તેઓ ઇન્દોર નાં એક પુસ્તકવિક્રેતા નાં ~~ઘરમાં~~ ઘરે નાં ~~ઘરમાં~~ ઘરે પધારેલાં. તેઓ એ તેમનાં જીવન નો એવા વર્ષનો તે યાદ છે.

ઇન્દોર માં તેમનું નિવાસસ્થાન રાઉરથી દૂર નાં પરામાં હતું. રાત્રિનાં ૧૦ વાગવા આવ્યા હતાં. તેમણે તે વખતે STD PCO નો ઉપયોગ કરેલ. તેવખતે સંચાર વ્યવસ્થા ફાસ્ટ આવતી હતી. જેને ઇન્દોર પર અન્ય રાઉરો માં ટેલિફોન કરવો હોયતો STD PCO નો બૂથમાં નો ઉપયોગ કરવો પડતો. ઘરેથી તેમનાં પત્નીનો ફોન આવ્યો કે ૧૦ વાગ્યા છે ભોજન માટે ક્યારે તેઓ ઘરે આવશે? તેમણે ઉપયોગકર્તાઓ ની લાઇન જોઇને જણાવ્યું કે આવતા એકકલાક થી દોઢ કલાક લાગશે તો તે જમી ને સુઇ જાય.

આડા દોઢ વાગે તેઓ ઘરે પહોંચ્યા. પોતાની પાસેના ચાવી થી ઘરનો દરવાજા ખોલવા ગયા. પણ દરવાજો ખુલ્લો જ હતો. અંદર જઇ ને જોયું તો તેમનાં પત્ની રસોડા માં સુતેલાં મળ્યા. નજીક જઇ ને જોયું તો ગરોળી પડેલ દેખાયું આવતા ની સાથે જ એમજ પડેલા જોઇ. તેમણે ~~ઉઠાડ્યા~~ ચૂલા પરથી રસોઇ નો વઘેલો ઉતારને થાળી માં કાઢવા ત્યારે તેમાં એક મરેલ ગરોળી નીકળી.

દોઢો પણ વધેલા જોઇ.

તેમણે તરત જ પુસ્તકવિક્રેતા ને ફરી. ઘોડા સમય પછી તેમનાં પત્નીને ચાંપો ખોલ્યો. ~~ઉઠાડ્યા~~ ફ્રેશ થઇ ને પછી

તેના રૂટર પર પત્નીને પાછળ બેસાડી. બજારમાં સામાન માટે પહોંચ્યા. ત્યાં અચાનક માં તો પેલા ગુંડાઓ સ્વરૂપ પહોંચી ગયા. ડેકેટરને બચાવવા બાકીના કોઈ કંઈ કરવા જેવું ન રહ્યું."

12) ગોકાનીઓને વારા કર્યા.

આ બનાવ 1998 માં બન્યો હતો. અમદાવાદ થી ચાર પોલીસ પોલીસ ઓફિસરો ખુબજ ગમતા માટે રૂટર રાજ્ય ૨૨ લાગે પહોંચ્યા. એક સરસ મોટામાં ઘરે રાત્રિરોકાણ કર્યું. આ બધાં મનુષ્ય માણ્યા પછી તેઓ વાતોચિતે વળગ્યા. અને પછી દિવસ માં બેઠાં. બધાં સાથે પાછા રેસ્ટોરાં પર સવાર ફોલાવા કરવા માં કોઈ કોઈ કોળામાં ઉપરના માટે સામ સામેની બે સીટ પર સારેલ બેઠા. ટ્રેન ઉપડવાનો સમયે કેટલાક રોજંદા સમ-કાઉન કરનારાં સાથે સાથે સીટ બાજુ કરવા વિનંતી કરી.

પોલીસ ઓફિસરોએ સમજાવ્યું કે તેઓ કોળામાં પ્રથમ થી સવારે માં છે તેમજ સરસ કોઈ સમારંભમાં સીટો બધી ભરાઈ ગઈ. તેમણે જોઈ પકડી કે સામે સામકાઉન રોજ કરીને બેઠેલે અમારો સરસ સીટો પર કબજો છે, પાછલથી પકડી કોઈ પોલીસ બાજુ ને મારામારી પર સારી. સરસ સાથેનો કોઈને તમાશો જોવા કર્યા એક માંડ્યા તેમાં બાજુ સાથે ઉભેલા કેટલાંક એક પોલીસ ઓફિસરને ઉભા થઈને તેને બેસવા જગ્યા આપી.

આ દરમ્યાન ખુબજ ઉંઘતા પાપા - એક પોલીસ ઓફિસરને ત્યાં સુધી પકડી કે આ જગ્યા અમારી જ છે.

ફરી ગમે ત્યારે મારામારી થશે. બન્ને બધા ચોખ્ખું થઈ જાઉન કરનારા એકબીજા પર ફિઝિક કુમળો કરશે એવા બડાશ મારવા લાગ્યા. ત્યારે પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકો એ એક બીજાના સામે જોઈ મુક: સંદેશો પ્રસારિત કર્યો.

અંત: ① પ્રોગ્રામ વડે

અને ② એ આધારે જૂથ પર સામુહિક પ્રોગ્રામ ચિકિત્સા કોમ ફિલ્માવાર (માનસિક રીતે ઉપચાર) શરૂ કરી. બેભાન અવસ્થામાં આખાય sબ્બામાં ફેલાઈ ગયા. આખા sબ્બામાં ફક્ત ચાર પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકો સિવાય બીજું કોઈ જાગતું નહતું. બધાજ પ્રોગ્રામ નિદ્રામાં ડૂબ્યા. ટ્રેનના ઘોડવાનાં અવાજ સિવાય સમગ્ર વાતાવરણ શાંતિ ચાયમી ગઈ. એક પછી એક સ્ટેશન આવતાં ગયાં પણ ના કોઈ sબ્બામાં જાગ્યું કે ના કોઈ અન્ય મુસાફરો આ sબ્બામાં દાખલ થયા.

બીજા સ્ટેશન દાદર આવવાનો તૈયારી થઈ. ફક્ત પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકો દાદર ઉતરવાનાં હતાં તે પહેલાં ફરી એ જ રીતે પ્રોગ્રામ ચિકિત્સા શરૂ કરી sબ્બામાં સ્વતંત્રતા રાહ થયો. પરંતુ ઉપરના ~~પ્રોગ્રામ~~ મુસાફરો ઝુમાઝુમ કરવા માંડ્યા કે એક દાદર એ કિસ્સો રીતે ફાવ્યું અને તેમને બધાજ પ્રોગ્રામ ના પડ્યો! એવું બધા સામાન્ય થયા અને દાદર આવ્યું ત્યારે તે ઉગ્ર મુસાફરો ખાસ શાંત થયા અને પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકોને ફક્ત ~~દિ~~ દોસ્તોની જેમ વિદાય આપી. તે જ દિવસે આ ચાર પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકો પ્રોગ્રામ ચિકિત્સાનો એવો પ્રોગ્રામ ઉપયોગ કોયક છે તેમ સમજ્યા.

13) ઉપસંહાર નો ઉપાય.

મારા એક અંગત મિત્રની તમે પ્રોગ્રામ ચિકિત્સા કરશો? તેમનાં ઘરે જઈને? ગુજરાત કોર્ટકોર્ટ ના ન્યાયાધીશ એક ની પત્ની એ પ્રોગ્રામ ચિકિત્સક ને પુછ્યું?
એકદમ, જો તે સંમત થાય કે તેમના કુટુંબનો પ્રોગ્રામ ચિકિત્સકે જઈને કરાવ આવશે.

આમ નક્કી થયું કે ગુજરાત ન્યાયના ન્યાયાધીશ કુટુંબના ને પ્રોગ્રામ ચિકિત્સા કરવાનું.

તેમના નિવાસસ્થાને પુષ્પો અર્પિત કર્યા. તેઓ ખુબજ પ્રસન્ન હતા. તેમનાં પત્ની જે જાણીતા ચિત્રકાર કવિત્રી છે, અને તેમનાં યુવાન બે દિકરાઓ સંગીતજ્ઞ છે, તેઓએ ઉષ્મપૂર્વક અને આદરપૂર્વક નિહાળ્યા હતા. પુષ્પો અર્પિતકર્તા બાલકૃષ્ણ ટ્રસ્ટર પુષ્પો અને સુકીમાર મારું મંગાવી દુષિત પુષ્પો બદલ કરવા દ્રાવણ બનાવ્યું.

ઈ પરમેશ્વર ગુરુજનો, મારું ~~દિ~~ અર્પિતનાં હતો, દેવદૂતો આમને સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રદાન કરવાના દ્વારા કરો. આભાર અને પુષ્પો અર્પિતનાં રાખું પડે.

સંપૂર્ણ ચુંબકત્વોક્ષણ પર જોવાયું કે આમનું ઉર્જાદેહ મૂળરા રંગનો ~~ચ~~ ચક્રકાસરનો દુષિત હતો. મુખ્ય, ગૌણ ચક્રો ઉર્જાના ઉભરાય દેખાડતા હતાં.

સંપૂર્ણ રોદન-માર્જન પછી મુખ્ય અને ગૌણ ચક્રો, ચુંબક ચક્રોનું રોદન-માર્જન. રક્તાભિસરણ તંત્ર, પાચનતંત્ર, મજ્જાસંસ્થાન તંત્ર, ચેતાતંત્ર નો સંપૂર્ણ રોદન-માર્જન અને અંતે ઉજ્જીવન આપી રોગી ચક્રો નો બળપૂર્વક નો આપવા, અને પરિણામ! તેઓ સ્મિત સાથે ભેટ્યા અને કૃતજ્ઞ આભાર. કેટલાય મહિનાઓ બાદ કુલે શરીરમાં બિનતરા ને બદલે રોગિત્ર રંગબદલા પામ્યા છે એવું જણાય છે.

તેઓના અધિનાયક પ્રભાવ પાત્રો અને આજે તેઓ રક્તબળો ફિક્સર પર સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ આજે પણ (૨૮ વર્ષ પછી) તંદુરસ્ત જીવન જીવતાં પ્રોફેસર-પ્રાધ્યાપક છે. માનવ ગુરુજન નો ખુબ આભાર.

2) ~~ઉપર~~ મારા અત્યાર સુધીના માં ૧૪ ઓપરેશન થયા છે. મને દરેક વખતે શરીરનાં કોઈ ભાગ માં ફિક્સર ના ટાંકો આવ

એટલે ફ્રોયરલ ના દબાવ પહેલે તેનો સર્કિટ કરાવી તેને દૂર કરવાનું, એવું છેલ્લાં ૮ વર્ષથી આવે છે. તમે મારો પાછા ચિકિત્સા કરી રાહુલ ઘરમાં રહેશે? પાછા ચિકિત્સક ના ઘરે આવેલી માંડલા એ પૂજન કર્યું? એક્ટિવ, જે તમે અને તમારા પરિવાર એ માટે તમારા આપ્યો. પ્રત્યુત્તર માં પાછા ચિકિત્સકે જણાવ્યું.

ફ્રેન્ચ ચિત્ર -- અને પાછા ચિકિત્સા રાહુ થઈ. આમ દિવસો, મહિનાઓ રહ્યા તેમની પાછા ચિકિત્સા ચાલી. તે માંડલા ખુબજ મક્કમ મનોબળવાળા આરોગ્યવાળું હતા.

પાછા ચિકિત્સા રાહુ કરવાથી ૫ વર્ષ રહ્યા તેઓને ફરી કોઈ કેન્સર ના ગાંઠ ના થઈ. તેઓએ સુખદ સમય પસાર કર્યો અને કુદરતી રિથતિમાં શાંત મૃત્યુ પામ્યા.

14) પૂર્વેના જીવનો ની મુલાકાત નો બનાવ.
(Past life Regression Therapy offshoot)

નિવૃત્ત સૈન્ય અધિકારી તેમનાં દિકરી સાથે પાછા ચિકિત્સક ના ઘરે આવીને કહ્યું. તેની સ્થિતિ જોઈને અમને ખુબ દુઃખ થાયછે. આ Past life Regression ~~ના~~ કરાવા ગયા પછી તેનો જીવન રસ ચુકાઈ ગયોછે. આવ રહ્યમય - રમમાણક સ્થિતિમાં રહેછે. ઇપરીગલ અને બાળકોના માયા કોચા છતાં ઘરનો, ~~ના~~ પોતાનાં શરીરનો કોઈ ખ્યાલ જ રાખતી નથી. કાર્ય કરેના મદદ કરો.

પિતાનાં કહ્યા પોકાર સાંભળીને પાછા ચિકિત્સકે તેમની પાછા-મનો ચિકિત્સા સહિત સારવાર શરૂ કરી.

સૌ પ્રથમ, તેઓ માંડલા ને શાંત અને રિલેક્સ કરી, તેના પાછા-મનો ચિકિત્સા સારા, સંકલ્પ, મરમકરક પાછળનું મરમક રાહુ પોપર અને મુલાધાર ચક્ર, સમગ્ર ઉર્જા કેંદ્ર નું રેકુમરવલોકન, સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન બાદ

ઉજ્જવળ.

એકાદ કલાક માંજ માંડવા સ્વસ્થ થયા અને તેમનાં અનુભવો ના ગાથા સંભળાવી. આ બધું જોઈ તે સેવ્ય અધિકારી સંતોષ પામ્યા. ~~આજે~~ તે તેમનો પુષ્કળ-મનોચિકિત્સા અને પરામર્શ એકાદ માંડવા સુધી ચાલશે એવું લાગે. આજે આ માંડવા અમદાવાદ ની ખબરઅંતર & રાજ્ય ના સંચાલિકા તરીકે કામ કરવા માટે સંસ્થાકીય સુધી માં ~~આ~~ સંતોષપૂર્વક જાય છે. તેમણે પિતા, પતિ અને સ્વયં પુષ્કળ ચિકિત્સક છે, અને અન્ય લોકો ને પુષ્કળ ચિકિત્સા રાખી લેવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

2) "તેમણે ઘરેથી આવ્યા બાદ કોઈને કોઈપણ ક્રિયા વિના... ખૂબ શોધખોળ કરી પણ પત્તો નથી." એક બાળકીના માતા એ પુષ્કળ ચિકિત્સક ને ફોન પર જણાવ્યું."

ત્રીજા દિવસ બાદ તે ભાઈનો પત્તો મળ્યો કે આવા એક ભાઈ ચોટીલા પહેલાં રોડ પર ચાલતા દેખાયા." તેવા સમાચાર પ્રાપ્ત થતાં જ બાળકના ભાઈએ કાર ભગાવી ને ચોટીલા થી બાળક તેમને લાવ્યા. ખૂબજ અજાણ્યા વ્યક્તિ પર કાર માં બેઠા અને કાર ચલાવી લાવવી પુષ્કળ ચિકિત્સક ના ઘેર, તેમને ભોજન કરાવી, વસ્ત્રપરિધાન બાદ, ભોજન કરાવી ને પરામર્શ શરૂ કર્યો. પુષ્કળ-મનોચિકિત્સા બાદ તેમનો વાસ્તવિક જીવન પ્રત્યે સન્માન વધ્યો. તેમનો આભાર અન્ને રહે. મનોચિકિત્સા બળબળ અને પુષ્કળ-મનોચિકિત્સા દ્વારા ~~લાંબો~~ સમય ક્યાં બાદ તેમણે સ્વસ્થ થયા.

આજે તેમનો સંસારવાસ છે અને સોહામણું જીવન વ્યતીત કરે છે.

— x —

પ્રાણાયામ

કુદરતમાં પ્રાણીઓ કરે છે " ભાગ્યા ત્યાં સુધા જીવે છે. જ્યાં સુધા તેના શરીર માં પ્રાણ હોય છે. જે પ્રાણ ના ઉડ્યા થયા માંડે તો તે મૃત્યુ પામે છે. તેથી પ્રાણાયામ નો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

યોગી રામચરક કહે છે. નાસિકાદ્વારા શ્વસનક્રિયા અને નિયંત્રિત વિચાર વડે તમે વિપુલ પ્રમાણ માં પ્રાણ મેળવી શકો છો, તેમજ અન્ય વ્યક્તિના શરીર માં પ્રાણ પ્રવાહિત તેના શરીરના બંધિયાર ભાગો અને અવયવોને ઉત્તેજિત કરીને તેને આરોગ્ય પ્રદાન કરી રોગમુક્ત કરી શકો છો.

અભ્યાસ ની શરૂઆત માં કુદરતી ના ચક્રો વડે પ્રાણ ઉર્જા મેળવવાનું શીખ્યા. કુદરી પ્રાણ ઉર્જા શ્વસન શરીર ને વાતાવરણ માંથી વિપુલ પ્રમાણ માં પ્રાણ ઉર્જા રૂપે મેળવવો તે જાણવું. ઘણા યોગીક શ્વસન પદ્ધતિઓ અલગ અલગ કુદરત કરવા માટે પ્રચલન માં છે. યોગીક શ્વસનક્રિયા દ્વારા પુરકર પ્રમાણ માં પ્રાણ પ્રાપ્ત કરીને પ્રાણ પ્રક્ષેપન - રેચન કરવાની પદ્ધતિને પ્રાણ શ્વસનક્રિયા કહે છે.

પ્રાણ શ્વસનક્રિયા :-

પ્રાણ શ્વસનક્રિયા કરવાથી ~~કે~~ ઉર્જાદેહ ને ~~માં~~ 100 ફૂટ કે તેથી વધુ પ્રમાણ માં ક્રમશઃ વિકાસિત કરી શકાય છે. આંતરિક ઉર્જાદેહ ને આઠ ઈંચ થી કે તેથી વધુ આરોગ્ય ઉર્જાક્ષેત્રદેહને ૪ ફૂટ કે તેથી વધુ અને ~~છ~~ આભા ઉર્જા ક્ષેત્રને 6 ફૂટ કે તેથી વધુ વિકસાવી શકે છે. આ બાબત નું ક્રમ અવલોકન કરીને સત્યાપિત કરી શકાય છે.

પ્રયોગ કરો, તમારા મિત્રને પ્રાણ શ્વસન ક્રિયા કરવાનું ટૂંકા સમયમાં સુધા જણાવો. શરૂ કરવા પહેલાં તેમજ ત્યારબાદ નું ક્રમ અવલોકન વિધિ થી તેના ઉર્જાદેહો નો વિચાર કરો. ઉર્જાદેહો માં વિસ્તાર અને ઘનતા માં ફેરફાર પણ અનુભવાશે. આવા તેમજ અન્ય પ્રયોગો દ્વારા તમારું ધ્યાન મજબૂત પાયા પર વિકસશે.

1) ઉંડું શ્વસન - અંતર કુંભક - બાહ્ય પ્રાણાયામ.
   - 1 ઉંડું શ્વસન કરો. (પેટ થી)
   - 2 ફેફસાં શ્વાસ પકડો 1 પળ માટે કુંભક કરો. રોકો.
   - 3 ફેફસાં શ્વાસ છોડો 1 પળ માટે શરૂ કુદરતી પકડો ફેફસાં ફરી શ્વાસ લો.

આને બાકીના પ્રકારો કહે છે.

2) 7:1:7:1:

1 પેટ સુધી શ્વાસ લો
2 7 ગણતા સુધી શ્વાસ લો 1 ગણતા સુધી રોકો (અંદર કુંભક)
3 7 ગણતા સુધી શ્વાસ છોડતા જાવ
1 ગણતા સુધી શ્વાસ ન લો. (બાકીય કુંભક)

3) 6:3:6:3.

1 પેટ સુધી શ્વાસ લો
2 6 ગણતા સુધી શ્વાસ લો. 3 ગણતા સુધી રોકો અંદર કુંભક
3 6 ગણતા સુધી શ્વાસ છોડતા જાવ.
3 ગણતા સુધી શ્વાસ ન લો (બાકીય કુંભક)

પેટ સુધી શ્વસન કરતા શ્વાસ લેવાથી પેટ ઉપર ફુગ્ગો બહાર આવશે. અને શ્વાસ છોડતા વખતે પેટ અંદર તરફ ઘકેલાઈને રંકોચાશે. પેટને વધુ પડતું ફુલાવાનું કે રંકોચવા જેવું બધું તેના કારણ લો. આમ ન કરવાથી શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ બનશે. અહીં બાહ્યકુંભક અને કુંભક અવાજનાં પારખો છે. શ્વાસ બહાર રોકવાને પૂર્ણ કુંભક અને શ્વાસ ~~લેવાને~~ છોડીને તેમ બહાર રોકવાને કેવળ કુંભક કહે છે. દિગંબરાચાર્યો એ જોયું છે. કે કેવળ કુંભક પછી શ્વાસ લેવા પુરાકળ પ્રાણા શરીર નાં બધાય ભાગો માં ઘસડ આવે છે.

અનુપ્રાણા ગૃહણ, બાહ્યવરણ પ્રાણા ગૃહણ, વૃક્ષો પાસેથી પ્રાણા ગૃહણ.

દરેક પ્રાણનાં બાહરે એક મહાન શક્તિ છે. આ શક્તિ પર આધારિત શરીરને પ્રાણા શ્વસન કરવાથી અનુપ્રાણા ગૃહણા શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે. બાહરનાં શક્તિ ઘોડા વધુ વિકાસિત થાય છે. આપે પ્રાણા શ્વસન કરવાથી બાહરનાં શક્તિ વધુ પ્રમાણમાં અનુપ્રાણા રૂપે રહે છે. આ રીતે સ્વયં ઉર્જાવિકાસ પ્રાણા કરી શકાય. માનસિક શરીર ને આગું કરવા માટે બાહ્યવરણ પ્રાણા કરતાં અનુપ્રાણા વધુ અસરદાર હોય છે.

દા.ત. ઘા, ઉઝરડા કે ભાંગેમાં ફાડકાની મારવાર કરવામાં વાયવરચ પાડવાની પ્રક્રિયામાં મૂપાડા વધુ ઝડપ થાય છે.

તેની ચોક્કસ માહિતી માટે માં મૂપાડા સ્થાપવા પૂર્વે રાકિત [Health Id] નો ઉપયોગ આંતરરાષ્ટ્રીય રાકિત ના વિકાસ માં વધારો થશે.

1) ઘૂંટણ, કોણી, કે ખભાના ના ઘૂંટણ 50% નો ઘસારો મૂપાડા મેળવવામાં કરતાં ફોલાયો તેને ઉતારી લાખો.
2) સોંસરવા સ્પર્શ કરવામાટે ફાયબર ના રંગીન વડે પગના તળીયાનો આકાર કાગળ ઉપર દોરવો અને કાપો. આવું 5 વાર કરો.
3 કે પગના તળીયા પર ધ્યાન આપી રાખી પૂપાડા ઉત્પાદકો ના 10 આવર્તન કરો.

આજ [illegible] પદ્ધતિ વડે વાયવરચ પૂપાડા કે ઘૂંટણ પારખેર પૂપાડા મેળવા રાકાય છે. કોઈ વાયવરચ પૂપાડા ફાયદેવારા મેળવવા માટે ફોટોગ્રાફ ને ફ્રી રંગીન ના દોરડા વડે ઉત્પાદન કરી ને પૂપાડા ઉત્પાદન કરવું જોઈએ.

ઘૂંટણ પારખેર પૂપાડા મેળવા ફોલ આટે મોટે ભાગે ઘૂંટણ ઘસારો ઘૂંટણ પસંદ કરો. ફોટોગ્રાફ પગ ના તળીયા ને ધ્યાન આપી ઉત્પાદન કર્યા બાદ ઘૂંટણ પારખે જઈ મોટેથી કે માનસિક રીતે તેની પારખે ના વિચારતા પૂપાડા ઉર્ફે ક્રમને આપે તે માટે વિનંતી કરો. આ પ્રક્રિયાને મેળવો. બન્ને ફાયદા ના ફોટોગ્રાફો ઘૂંટણ પર દેખાતા ને પૂપાડા ઉત્પાદન કરવાના 10 આવર્તન કરો. ઘૂંટણ ને ધ્યાનથી જોવો. તમારા માંથી કેટલાક ને ઝણઝણાટ કે ઉષ્ણતા ના સંવેદનો નો અનુભવ થશે.

આવું ઉત્પાદન મેળવ્યા બાદ ઉર્ફે ને ધીરે ધીરેમાં પાછળ થી આગળ તેમજ આગળ થી પાછળ વારંવાર ફેરવવા જોઈએ. તે માટે તમારું ધ્યાન પૂપાડા કે પૂપાડા થી મોકળા છે તેવું ધ્યાનપૂર્વક કરી પૂપાડા સંચાલન આગળ-પાછળ પાછળ થી આગળ તરફ ફેરવો.

જેથી ઉર્જા નો કોઈ એક સ્ત્રોત, અવયવ પર
વધુ ભરાવો ~~થશે~~ નિવારી શકાય.

કોષને પુષ્કળ ~~ઓક્સિજન~~ ઓક્સિજન દ્વારા ~~સંવેદિત~~ સંવેદિત કરવા :-

આપણા અભ્યાસ વડે તમારા બન્ને કોષો
પૂરવાં સંવેદિત બની ગયા હશે. તેમ છતાં પણ
એવું લાગે કે સુક્ષ્મ અવલોકન કરવા કોષ પૂરવાં
સંવેદનશીલ નથી. ત્યારે કુંવેરા અને આંગળીઓ
માં રેડવા ને ફરવું દબાણ આધાર-છોડો ને
કુંવેરા ને રેડવા પર એકાગ્રતા રાખી પુષ્કળ ઓક્સિજન
ક્રિયા ૩ થી ૫ આવર્તન કરવાથી તેઓ પુનઃ
સંવેદનશીલ બની જશે અને આંગળીઓ થી
સુક્ષ્મ અવલોકન સરળ રીતે કરી શકશો.

આંગળીઓ વડે સુક્ષ્મ અવલોકન :-

- કોષને સંવેદિત કર્યા પછી તમારી બે આંગળીઓ
  વડે તમારા બન્ને કોષ ના કુંવેરા નું સુક્ષ્મ
  અવલોકન કરો. ફરવેથી આંગળીઓ ને
  આધાપાછી કરો અને કુંવેરા ના આંતરડે આમ
  અનુભવો. કુંવેરા ના મડાદ અને કુંવેરા નાં
  ચામામાંડર ના વિવિધ સ્તરો ને તપાસો.
  આંગળીઓ થી સુક્ષ્મઅવલોકન કરવા માટે
  રેડવાઓ પર ધીરા સંવેદનાઓ ને અભ્યાસ
  કરી કરીને સમજો.

કુંવેરા પર સુક્ષ્મ અવલોકન કરવાં
રોગ્યા ને પુરતું નથી. આનાં આનાં આંગળી ની
મુરકિતઓ ને પારખવાનું શીખવા માટે રેડવા અને
આંગળીઓ થી સુક્ષ્મ અવલોકન કરવાની
આદત પાડો. ઉક્ત ગાળામાં તે વધુ ને વધુ
સંવેદિત થવાથી તેમની સંવેદનશીલતા પડાવદાની
થશે કે જેથી ભિન્ન માટે ખુબજ ઉપયોગી
સાબિત થશે.

દા.ત. આંખો નું સુક્ષ્મ અવલોકન કરવા
તે ઉપયોગી બને છે.

અનુભવ થી એવું જણાયું છે. કે

પાડા જ્યારના પ્રથમ પદ્ધાર્તે, ઉંડુ જ્યારના- જ્યારના. 1 મુદ્દા રોકો. જ્યારે છોડો. 1 મુદ્દા રોકો એ રીતને રીપીટ કરવા અને દાંત માં બેસતાં પહેલાં ખુબ જ ઉપયોગી છે. વિદ્યાર્થીઓ તેનો ઉપયોગ બાદમાં બેસતાં પહેલાં કરે તો તેમની પકડાણના અને રીધમમાં ખુબ ફાયદો રહેશે. વચ્ચે વચ્ચે પડા તેનો પ્રયોગ કરવાથી બાળકો સમય બગાડ્યા વગર આનંદથી વારંવાર કરાવે.

બીજા પદ્ધાર્તે 7:1:7:1 એ પાડા ચિરાડવાની માટે ખુબજ ઉપયોગી છે. તેમાં 7 મુદ્દા જ્યારે લઈને 1 મુદ્દા રોકી ફરી 7 મુદ્દા જ્યારે લે છે તે બાળકે બાળવરંડા માંથી તેમજ ત્યારે જે ઉદાડા પગે ફરતો ★ વિધુત પ્રમાણમાં પાડા બેસતાં તેમના સમગ્ર શરીર- ઉર્જાદેહમાં ફેલાવી તેમનાં દર્દીઓનું પાડા સંચાલન કરી શકે છે.

જ્યારે ત્રીજા પદ્ધાર્તે 6:3:6:3: બરોબર તેમના દર્દીઓને ફ્રિ ચિરાડવા દરમ્યાન જ્યારે ચારભાઈ પડા લેવાનું રાખવા કે તો તેમના દર્દીઓ ખુબ ઝડપથી સાજા થઈ શકે છે. ખાસ કરીને દમના દર્દીઓ પર આનો ખુબ જ સરસ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. ત્યારે વર્ષે થી એકજ રૂમમાં જવલ્લે (વિરલા ફ્રિલેટ ચોબારવાડી વિરમગામ અમદાવાદ માંદુકોવા ગયા) એક જુના દમના દર્દી પર ઉપર આના પ્રયોગ કરવા પર, વારંવાર ચોકરનાકણ લેવાનો જરૂર પડતા બંદ થઈ ગઈ. એક ચોકવાડિયા ના ચારભાઈ તો તેમણે ઉભા થઈને બમરમાં ~~ચોરો~~ મારી ચાલ્યા! (પટેલભાઈ). તેમનો આનંદ જે તમે જોઈ શકો છો?

- ચુકમ ચાલવાડના વિષે વધુ :-

દર્દીને પાડા ચિરાડવા માટે તેના સમગ્ર ઉર્જાદેહ પર વ્યાયામ કરવો એ સારો રહે છે. પરંતુ ઉર્જાકાય એને ચારોગ્ય ફિરવા દેહ ને જ વ્યાયામ માત્ર ફ્રિ ચોલાંરક ઉર્જા

વધારવા પડ્યા સારવાર કરી રહ્યા છે. જેનુ સામાન્ય ઉર્જા સ્તર ઉર્જા સ્તરના દાવા જેવા જરૂરી છે. જેના સરખામણી અન્ય મુખ્ય અંગોના ઉર્જા સ્તર સાથે સરખાવવા માટે એક પ્રમાણભૂત ઉર્જા સ્તર વારંવાર જોવું જોઈએ. જો કોઈ ભાગને બોલ્યા સમય સુધી સ્નુકર એવોર્ડ્સ કરે તો તે ભાગ ઉશ્કેરાટ થવાનો રોગ થઈ રહ્યો. એથી 3 ગેમનો સુધારા સમય ના જ કે તે ભાગનું સ્નુકર એવોર્ડ્સ કરવાની રેટ વિકસાવવા જોઈએ.

સ્નુકર એવોર્ડ્સ કરવાથી ઘણા અનુભવો જોઈએ જેથી ઉર્જા સ્તરનો દાવાનો અંદાજ આવે. ક્યારેક એવું બને કે સ્નુકર એવોર્ડ્સ કરવા ગયા ના ખેલાડીઓમાં પગ, ગરમ કે કે પટ્ટા સરળ ઉર્જા અનુભવાય આ સંજોગોમાં ગયા ને વારંવાર પટ્ટો બાંધવો જોઈએ.

ઘણીવાર સ્નુકર એવોર્ડ્સ કરવા આંતરિક ઉર્જા સામાન્ય ભેગા થઈ પરંતુ થોડા વધુ અંદર વધારે કરવા ત્યાં ઉર્જાના ઉતાર્યા ગોઈ રહે છે. આથી આંતરિક ઉર્જા દેવુ ના પ્રથમ સ્તર પકડ્યા પછી અંદર ના સ્તરો ને પકડ્યા બધારવા જોઈએ કારણ કે તેમાં અનેક સ્તર ગોઠ છે. ઉચ્ચ ગુણવત્તા ના ભાગો રાખુંના અભ્યાસ અને ~~પ્રાથમિક~~ પ્રાણ ચિકિત્સક ની આંતરિક ઉર્જા ~~દ્રઢતા~~ દેવુ ઘણા માટે અને ઘણા સ્તર વાળો ગોઠ છે. ક્યારેક તો તે ભાગ ફૂટ થી વધુ ગોઈ રહે છે.

સ્નુકર એવોર્ડ્સ દ્વારા ~~સ્નાન~~ શિક્ષણ આપવા ના કે આપવા ના અમલ્યા છે કે કેમ તે પકડ્યા પકડ્યા રાખવા છે. પ્રાણ ચિકિત્સા શીખવવાનો એક સ્તર માં એક ભાઈ ~~અ~~ તેમના બહેન સાથે રાખવા આવેલા હતા. સ્નુકર એવોર્ડ્સ શીખવતો હતો તે ભાઈ ~~ઘ~~ ઘોષણા રીતે આંગળા ફેરવ્યા. તેમણે ના અભ્યાસ કરવા વખતે પ્રશિક્ષકે જણાવ્યું કે તેમનું ~~ઉ~~ દેવુ ખૂબ ખાલી છે. તેમણે

ખુબજ વિકસિત થઈ ગયા. કોઈપણ પ્રકારના પૂર્વમાંદગીઓ ના કોવાક્સીન લેમનું હૃદય ખામીવાળું રહ્યું છે. લેમ પ્રાણીઓને મારા રુધિર અવલોકન પર જે જાણવા મળ્યું કે આ સ્થિતિ ખુબજ ખતરનાક જોવા મળે છે. 12000 માણસો માં 1 વ્યક્તિ આવા કોઈ રોગ. આ સ્થિતિ અવસ્થા પર કે અમુકવ્યક્તિ બિમારીમુક્ત કોઈ છે.

લેમનું વધુ રુધિરપરીક્ષણ રુધિર અવલોકન કરવા જણાવ્યું કે લેમને 3 મુત્રપિંડો. (Kidneys) છે. જેમાંથી એક નિષ્ક્રીય છે. ~~કુ~~ લેમણે ~~(Kindey)~~ મુત્રપિંડ પ્રત્યારોપણ (Kindey transplant) કરાવેલું છે એમ લેમણે આદેશ જણાવ્યું. ત્યારે લેમના ~~લોહીના~~ રુધિર અવલોકન કરતાં જણાવ્યું કે લેમને એક જ મુત્રપિંડ (Kindey) છે. લેમણે જણાવ્યું કે લેમણે લેમનાં ભાઈને પોતાનો મુત્રપિંડ આપેલ છે. (Kindey donated)

આમ રુધિર અવલોકન વિશે. કોઈપણ પ્રકારનાં ખરાબ આદતો ના મદદ વગર જે દર્દીને ચકાસી પડ્યા કર્યા વગર દવાનો ઉપયોગ સાંકળી આપવા શકે છે. આવા પ્રત્યક્ષ પ્રાણીસંશોધકના ઉદ્યોગ પર, ધ્યાનપૂર્વક રુધિર અવલોકન વિશે માં કોશલ્ય કેળવવું જોઈએ જેના વડે આદર્શ, ચોકકસ પરિણામો મેળવવા શકાય છે.

પ્રાણી રોપણ વડે રંધ્રપૂર્ણ - સ્થાનીય શોધન-ઉચ્ચારણ.

જો પ્રાણીસંશોધક પ્રાણી રોપણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ આપે રંધ્રપૂર્ણ - સ્થાનીય શોધન-ઉચ્ચારણ કરે તો લેમનો વ્યવહાર ચોકકસ ખુબજ વધુ જાણવા મળે છે. પ્રાણીરોપણ કરવાથી સંશોધક ને ઉર્જાક્ષેત્ર વિદ્યુત ઉર્જાભંડાર બનાવી શકાય છે. માત્ર રંધ્રપૂર્ણ શોધન - સ્થાનીય શોધન કરવા માટે તો રુધિરનાલયો ને એમને કરો આપે પ્રાણી-રોપણ કરવા આપવું રાખો. આમાંથી દર્દી નાં નિવારણમાં તે ખુબજ વ્યવહારિક સાબિત થઈ શકે. બજાર દર્દીના બનાવેલાં કોષોને ફરી દુરસ્ત કરવા એને જોઈતા રસાયણો વડે ચકાસ ઉપચાર કરી શકાય છે.

લોખંડ જેવા પાંડા દર્દીને માથા પર પગ મુકીને વટેલો દરવાજા કરો. તેમાં વડ દર્દીનો ઉર્જા દેહ પગ પર માથા મુકીને ચત્તરહ પડી રહ્યો છે. તેમાં ઉર્જા કિરણો પડ્યા મુદ્દા બનાવેલા છે. ઉર્જા કિરણો ના ગૂંચળા ઉકળાટ રહી છે. ઉર્જા ના ગાંઠો બોળાટ રહી છે. તેવા ચારણા સાથે શોધન માર્જન કરો.

સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન કરવા બાબતે

ઉર્જા દેહ માં ક્રોડરજ્જુ ના સ્થાને આવેલા ગાર્ડનર મિરાડીયન અને તેના આધાર ના ભાગ માં આવેલ ફ્રેશનલ મિરાડીયન પર ખાસ ધ્યાન આપો. શરીર ના તમામ મુખ્ય ચક્રો અને મુખ્ય નાડીઓ પર આવેલા છે. આટો ધ્યાનપૂર્વક પાંડાબ્લસન સાથે સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન કરવા થી મુખ્ય ચક્રો વધુ જડપથી ચેતન અને સાફ થવાથી દર્દ માં જડપ આવશે. ટેકનિક શોધન-માર્જન કરવા બાબતે પડ્યા ચારણા કરો કે પાંડા ચિકિત્સક ના બોળાટ ના દેખાવા અને કોધ માંથી લોખંડ જેવા પુરુષ નારકીને દર્દ ના રોગગ્રસ્ત ભાગ, માંથા મુખરા રંગ ના દુષિત ઉર્જા ને દુર કરતા રહ્યા છે.

પાંડા બ્લસન ક્રિયા સાથે ઉજ્જ્વલન

આટો પાંડા બ્લસન ક્રિયા દ્વારા પાંડા મેરિડીયન ને ઉજ્જ્વલન કે પાંડા સિંચન કરવાનુ હોય છે. તેના માટે

1) પાંડા બ્લસન ના કોઈપણ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ કરો તેમાં 5 થી 7 આવર્તન કરો. તમારા ચિત્તને સ્થિર કરો મન શાંત સ્થિર કરો.

2) પાંડા બ્લસન ક્રિયા વાપરો રાખીને ઉજ્જ્વલન કરવુ હોય તેમાં નજીક-આશરે 3 થી 5 ઇંચ ના અંતરે રાખો. ફેરવો કે બધા ફેરવો પર ધ્યાન આપો.

4) પાંડા ઉર્જા અવરોધાય છે કે અવયવ પર દાબ વધી રહ્યો છે તેવા ચારણા રાખો.

આનો મુખ્ય ઉપયોગ છે. ~~ઉપરોક્ત~~ ઘણા કેસોમાં જો. તાત્કાલ રાહત અનુભવાશે કારણકે સામાન્ય થવા જરૂરી પ્રાણવાયુની વ્યવસ્થા કરાવી શકાય છે. 90% ઇજાને ઉર્જા ~~આપવા~~ આપવા કોષ અને તેનો પ્રવાહ પર અને 10% પ્રાણવાયુ સંચારણ ક્રિયા પર રાખી ને ઉજ્જીવન કરી શકાય.

4) જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ અથવા પ્રાણવાયુનો પ્રવાહ અટકી ગયો છે અને પ્રાણવાયુ ઉર્જા ઉત્પાદનને પાછી આવે છે. એવું જણાય ત્યારે ઉજ્જીવન બંધ કરી. સ્થાપિત થવા આદેશ આપતને ઉર્જા ત્યાં સ્થાપિત કરો.

5) ઉર્જાનો ભરાવો થયો નથી તે સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર દ્વારા પ્રમાણિત કરો.

ને દર્દીને ઉંડા શ્વાસ, દમ કે ફેફસાં ને ગંભીર ઇજા થવાના ભયમાં પ્રાણવાયુકૃત્રિમ કરવાની જરૂર પડે છે. કારણકે આવા કેસોમાં પ્રાણવાયુ ખુબજ ઝડપથી ~~વધારે~~ સામાન્ય થવામાં બાધારૂપ હોવાથી વારંવાર કે ક્યારે જરૂરી છે.

- બાહ્ય ઉજ્જીવન -

બે પ્રકારનું બાહ્ય ઉજ્જીવન કરી શકાય છે જ્યારે પ્રાણવાયુ સંચારણ ક્રિયા બન્ને ફેફસાંને દર્દીના ઉર્જાસ્તર સમાંતર રાખવામાં આવે તેને સમાંતર બેવડું ઉજ્જીવન કહે છે. પગ, પેટ જેવા અવયવો પર આરોપે ટુંક સમયમાં ઝડપથી ઉજ્જીવન કરી શકાય

આ ઉપરાંત કોષ, પગ ના ઉજ્જીવન કરવા માટે દર્દીના કોષ, પગ પર બન્ને બાજુએ. ઉપર-નીચે, કે આગળ પાછળ ત્રિકિત્સક ફેફસાંને રાખીને ઉજ્જીવન કરે તેનો અસમાંતર બેવડું ઉજ્જીવન કહે છે.

પરંતુ આસાનીથી ખોળો, ગળા જેવા અવયવો પર આંગળા આધાર ઉજ્જીવન કરી શકાય છે.

ઉષ્ણતામાન કેવું માપવું તેના પરથી માં રોગ થવો માં આવતો ઉષ્ણતા પ્રાણાયામ ખુબજ ઉપયોગી સાબિત થયો છે. માત્ર પ્રદક્ષિણ કરી લીધા બાદ તેનો આવાજ સમજણ રોગવો જોઈએ ચિત્ત દૃષ્ટિ ને અનુભવાતું ના લાગે. વધુમાં પ્રાણા ક્રિયા પુરું થયા બાદ પ્રાણા ક્રિયાકર્તા કરતા આવર્તન પ્રાણાયામ કરવું જોઈએ જેથી તે પોતે ઉર્જા નો ઉપયોગ ના અનુભવે.

કેટલાક કેસો માં પ્રાણાનો ભરાવો જે અમુક અવયવો પર જણાય તો તેમ કોઈ બીજા ભાગોમાંથી અન્ય ભાગો પર પુનઃવિતરીત કરી નાખવો જોઈએ. સામાન્ય રોગો માં તે ઉપયોગી છે-પરંતુ ગંભીર રોગો ના સારવાર માં તે જેટલો ઉપયોગ જરૂરી નથી કારણકે ગંભીર રોગો માં ઉર્જા નો પુરવઠા મુશ્કેલ હોય છે. એટલે તેને બહારથી ઉષ્ણતામાન કરવા ની જરૂર પડે છે.

પ્રાણા ક્રિયાકર્મ માં મૂ પ્રાણા નો ઉપયોગ:-

વાતાવરણ માં રહેલાં પ્રાણા કરતાં વાયવ્ય પ્રાણા સામે મૂ પ્રાણા. ઘરના પર રહેલા - ઘરની બહાર રહેલાં પ્રાણા નો ઉપયોગ ક્રિયાકર્મ માં કરી શકાય. મુખ્યત્વે વાયવ્ય પ્રાણા કરતાં ૪ ઘર 5 ઘણો વધુ ઘન-(ઘટ્ટ) હોવાને કારણે તેનો ક્રિયાકર્મ માં ઉપયોગ કરવા જોઈએ. પ્રથમ તો ક્રિયાકર્મક મુક પોતાના પગ ના તળિયાના રહેલ ને ઉત્તેજીત કરીને પ્રાણા-આયન કરતાં કરતાં ઉષ્ણતામાન કરી શકે છે.

અન્ય પદ્ધતિ માં દર્દીને નીચેના અવયવોના- સંપૂર્ણ રોગિણ-માર્જન અને સ્થાનીય રોગિણ માર્જન બાદ અસરગ્રસ્ત ભાગ પર નીચેરાવે ચાલતા પાણી ના પ્રવાહ ધારા ધોરણે ધારણ કરાવી. રોગિણ-માર્જન ની ઉપાયયોજના અપકારાને મૂ પ્રાણા દ્વારા પ્રાણા આપૂર્તિ કરી દેશે.

સાજા થવા માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

પોતાના બાળકો, સંબંધીઓ અને કુટુંબીઓ - પોતાના બાળકો ની પ્રાર્થના કરવા કરતાં અજાણી વ્યક્તિ ની સારવાર કરવા ખુબ સરળ બાબત છે. કારણ કે ત્યાં લાગણી રહેલી છે. જ્યારે કુટુંબ કે પોતાના બાળક ની પ્રાર્થના કરવા માં પ્રાર્થનાકર્તા પરિણામ માટે ખુબજ આતુર હોય છે. તે લાગણીથી જોડાયેલો રહે છે. આ પ્રાર્થના ની ~~ક્ષણ~~ ક્ષુબ્ધ વાતાવરણ વ્યક્તિ ને દર્દી સાથે જોડી રાખે છે. આથી સારવાર ની સમાપ્તિ બાદ દર્દી સાથેના આવા ક્ષુબ્ધાત્મક જોડાણ ને પ્રાર્થનાકર્તા એ તોડી નાખવું ~~જ~~ અતિ આવશ્યક છે. આ માટે તેણે આ જોડાણ તોડી નાખે છે. એવા વિચારો કરવા જોઈએ. કોઈ પર કાબૂ ગુમાવવા ની રોગો કરવા તેમજ 'disconnect' આદેશ ૧ થી ૩ વાર ઉચ્ચારવો જોઈએ.

: દર્દી ને ગુરુકારણ બનાવવા :-

સ્વસ્થ, સક્ષમ અથવા વિશ્વાસ ન ધરાવતા દર્દીઓ ની પ્રાર્થના કરવા એ એક પડકાર હોય છે. આવા દર્દીઓ ની સારવાર કરવા માં પ્રકૃતિ પ્રાર્થના ઉર્જા પાછી ફરી રહે છે. એનાથી વ્યક્તિ ને ગુંગળામણ કે ગુંચવાડો રહે છે. આના નિવારણ માટે દર્દીને પ્રથમથી પ્રાર્થના વ્યક્તિઓ ની સમજ આપી ખુલ્લા મનથી આ વ્યક્તિઓ કરાવવા રાજી કરવા જોઈએ. તેમના સાથે આધ્યાત્મિક ઇરાદો કેળવીને સારવાર કરવા ઉપયોગી છે. દર્દી પ્રાર્થકો તેમની બેસાડી દીધેલી આકાશ તરફ ગુંજતી મુદ્રા માં રાખી, આંખો ચાલુ રાખી બંધ કરવા, ઉંડા શ્વાસ લેવા કે મૂંઝવણ માં સૂચનો કરવા. તેમનું કોઈ ઉચ્ચારણ ધ્યાન બહાર ન જવા દેવું. 'હે પ્રભુ મને સાજા કરવા માટે આભાર' જેવી ટૂંકી પ્રાર્થના કરવા પ્રાર્થકો કહી રાખવા. આથી તેમની ઉર્જા ગુંજતા ક્રમમાં વહેતી રહેશે અને ઉર્જા પાછી ફરવાની શક્યતાઓ નિવારી રાખી છે.

મારા વક્તવ્ય.

ઈશ્વર સર્વશક્તિમાન છે.
ઈશ્વર પ્રેમમય કૃપાળુ છે.
તેઓ મને મારા પ્રત્યે ઈશ્વરી આશ્વાસન કરે છે'
God is almighty
God is merciful
He is healing me
through all my ailments'
તેનું હૃદયપૂર્વક સ્વીકારવું પડ્યું ઈશ્વરનો
સ્પર્શવા રહ્યો.

વધુ નિષ્ઠાપૂર્વક નિઃસ્વાર્થપૂર્વક વિશ્વાસ કરવા કરું રહ્યો.
I willingly, fully & gratefully
accept all the healing energies---
in full faith, So be it.

હું સ્વસ્થતાને સંપૂર્ણપણે ઈશ્વરાધીન
તમામ ચિકિત્સા ઉર્જાનો સ્વીકાર કરું છું.
સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે.
એમજ થાવ'

ઈશ્વરીય પ્રાણઊર્જા વડે તેઓ સ્વાસ્થ
પ્રદાનકર્તા છે તેવા ધારણા સાથને પ્રાણ ચિકિત્સા
કરવા માટે પડ્યા ચુકાદા સ્વીકાર રહ્યો.'

વસ્તુઓનું ઉપયોગ.

ફિલાડ ઈશ્વરો જાણે - અજાણે ચિકિત્સા ઉર્જાને
અવરોધે છે. આવા વખતે તેમનાં ઉપયોગ ના વસ્તુઓ
રૂમાલ, પાકીટ, ચશ્મા, ઘડિયાળ, પેન, બામ, MGM, પોશાક
પાકા, પગ પહેરવા વગેરેને ઉપયોગમાં કરીને
સ્વીકાર રહ્યો છે. આમ ઈશ્વરને સ્વીકાર કરવા
ચેક વખત અને ઉદ્દેશ્ય સાથે સ્વીકારેલી
વસ્તુઓ માં રહેલી પ્રાણ ઊર્જા તેમને સ્વીકાર
કરવા માટે ઉપયોગી બનશે છે. તેમનાં રોજિંદા
વપરાશ ના વસ્તુઓ મારા પસંદ કરીને તેને
ઉપયોગમાં કરી ઈશ્વર તો તે વસ્તુમાં રહેલી
પ્રાણ શક્તિ છે.

સામાન્ય રીતે ગંભીર રોગો ના ઉપચાર :

દર્દી જ્યારે ડોક્ટર ની સારવાર કે કાળજી હોય ત્યારે આ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા નો ઉપયોગ સહયોગી સારવાર રૂપે કરાય શકાય છે. તમે પ્રકૃતિ ઉપર નિદાન કરતા કે બિમારીઓ દુર કરવા જ નથી, સારવાર કરે તેનો ઉપચાર કરી શકો છો.

તમે ડોક્ટર ન હોય ત્યારે શું કરવું. (સાદા કેસ)

1) દર્દીને તેની પ્રકૃતિ વિષે પુછો.
2) અસરગ્રસ્ત અવયવો, શરીર પર વારાફરતી 20થી30 વાર સ્પાર્જિંગ શોધન-માર્જન કરો ત્યારબાદ ઉત્પ્રેરણ કરો.
3) જરૂર લાગે તો ફરીવાર સારવાર કરો.

વધુ ગંભીર રોગોમાં :-

1) સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન કરો. (5 times)
2) પ્રત્યેક મર્મસ્થાનો અવયવો પર સ્પાર્જિંગ શોધન-માર્જન કરો.
3) પ્રવાહી (બરોળ) અને મેરામેન ચક્ર ને બાદ કરતાં તમામ મુખ્ય અને ગૌણ, નાનાં ચક્રોનું સ્પાર્જિંગ શોધન-માર્જન કરો. અને તેને ઉત્પ્રેરિત પ્રકૃતિ કરો. ઉત્પ્રેરણ કોને કેવી રીતે કરવું ન કરવું અને અન્ય ચક્ર દ્વારા કેવી રીતે ઉર્જા તે ચક્રો પર વહેવડાવવી તેનો ખ્યાલ રાખવો.
4) પ્રવાહી (બરોળ) અને મેરામેન ચક્ર નો સ્પાર્જિંગ શોધન-માર્જન કરો. (મારા ઉપર પ્રાકૃતિક પ્રકૃતિ ઉપચારકો અને બરોળ અને મેરામેન ચક્ર ને ઉત્પ્રેરણ કરાવવું)

કોઈ કેટલાક રોગો જો રહી જાય જેના પર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા પ્રમાણિત કરી શકાય તેના બોધ લેવો.

1) Increasing Vital Energy - જીવનશક્તિ વધારવા માટે.
2) Measles, German measles - ઓરી, અછબડા અને and chicken Pox. ફોલ્લી.
3 mumps & Tonsilities ટોન્સીલાઈટીસ અને કંઠમાળ
4 Fainting ચક્કર આવવા થવો.

5	Near sightedness Far sightedness & Astigmatism.	નજીક ની દૃષ્ટિ દૂર ની દૃષ્ટિ ~~આંખ ની~~ અસ્પષ્ટ દૃષ્ટિ.
6	Cross-eyes & wall eyes	ત્રાંસા આંખો, ફેલુ પડવું
7	~~Eye~~ Glaucoma	ગ્લોમા.
8	Heart Ailments	હૃદયને લગતા રોગો.
9	~~Eye~~ Lungs Ailments	ફેફસાને લગતા રોગો.
10	Asthma	દમ, શ્વાસની બિમારી
11	Liver Ailments	યકૃતને લગતા બિમારીઓ.
12	Gastric & Duodenal Ulcer.	પેટનાં અને ડિયોડનમને લગતાં ચાંદા પડવા (અલ્સર).
13	Kidney & Bladder infection	મુત્રપિંડ અને મુત્રાશયમાં રોગ લાગવો.
14	Sexual Ailments	જાતીય રોગો.
15	Ailments of the endocrine glands.	અંત:સ્રાવી ગ્રંથી ઓને લગતા રોગો.
16	Broken Bones & Fingers	ભાંગેલા હાડકા અને આંગળીઓ માં દુખાવો.
17	Small Breasts	નાના સ્તન.
18	Thinning Hair	વાળ ખરવા, પાતળા.
19	Hemorrhoids	કૃમિ,
20	Toxic Appendicitis	આંતરડા (એપેન્ડીક્સ) નું દર્દ,
21	Sinusities	સાઇનસ
22	Loss of smell	સૂંઘવાની શક્તિ.
23	Frequent Urination	વારંવાર મુત્રાશય પાણી ભરાવાને લીધે મુત્રાશય થવો.
24	Bed Wetting	
25	Arthritis & Rheum-atism.	~~સંધિવા~~, કેલ્શિયમ ની ઉણપ ને લીધે સંધિવા.
26	Pregnancy & Birth-	ગર્ભાવસ્થા અને જન્મ

સમયગાળા નો સિદ્ધાંત.

પ્રાણ ચિકિત્સા ઉપચાર ઉર્જા દેહ પર આધારિત છે. પરંતુ બિમારી જે સ્થૂળ શરીર માં હોય તો, ઉર્જા દેહ માં આપવામાં આવેલ ચારજ ની અસર સ્થૂળ દેહ પર આવવામાં જે સમય લાગે તેને સમયગાળા નો સિદ્ધાંત કહે છે. આ સમયગાળો દરેક પરિબળો પર આધાર રાખે છે. વળી ઉર્જા દેહ નો સાજા થવાનો સમય અલગ હોય છે. જ્યારે સ્થૂળ શરીર સાજા થવામાં વધુ સમય લે છે. દર્દી ની શારીરિક સ્થિતિ, માનસિક સ્થિતિ, બાહ્યાવરણ વગેરે પણ પ્રાણ ચિકિત્સક નું કૌશલ્ય અને તેનાં ઉર્જા દેહ ની મજબૂતાઈ, આપવામાં આવેલ ચારજ ની સંપૂર્ણતા જેવા પરિબળો આમાં ભાગ ભજવે છે.

આથી કેટલાક દર્દીઓને ચિકિત્સા બાદ રાહત અનુભવવા વાર લાગે છે. દા.ત. દર્દી ને પેટ ના ભાગ માં દર્દ હોય તો પ્રાણચિકિત્સક તેના બધા લક્ષણો ને સંપૂર્ણ-શોધન-માર્જન કે સ્થાનાંતર શોધન માર્જન આપશે અને જરૂર ઉપચારિત કરશે. જ્યારે દર્દી ને પૂર્ણ જ રાહત નો અનુભવ ન પડે આવે પરંતુ થોડા કલાકો માં તેને રાહત લાગે અને સંપૂર્ણ રોગ જે થઈ જાય. ગંભીર રોગો માં આ વિલંબ પર આવતર રાહત ખુબ જ સામાન્ય બાબત છે.

દર્દી ને સંપૂર્ણ રોગ થી ક્યારે મુક્ત

આ બાબત પ્રાણચિકિત્સા કોર્સ, કેટલો સમય ના અંતરે આપેલ તેમજ દર્દી નો વય અને તેના સ્થિતિ દર્દી ના રોગકારકતા દર નો પ્રકાર, બિમારી ની ગંભીરતા વગેરે બાબતો પર આધાર રાખે છે. કેટલાક કેસ માં પ્રાણ ચિકિત્સા ઉપરાંત અન્ય ચિકિત્સા ની પણ જરૂર પડી શકે છે. દા.ત. મચકોડ આવેલ અંગને કે સાદા ફ્રેક્ચર, પ્લાસ્ટર વગેરે કરવા ની આવશ્યકતા હોય છે. માત્ર પ્રાણચિકિત્સા આ બાબત માં સંપૂર્ણ ન્યાય ન કરી શકે પરંતુ રોકટર રાહત આપી શકે.

રાહત અનુભવવા નું સામાન્ય અને ગંભીર રોગો માટે સમયગાળો અલગ-અલગ હોઈ શકે.

આ સમસ્યાઓ, પાડો મિનરલ, ફેટલાક ફલાડો કે ફેટલાક વિટમીનો ઓછા થાઈ છે. ફેટલાક કેસોમાં બાહ્યકોષ કે અસ્થિકારોક ભાગ લાંબા પ્રમાણમાં મટે છે. પરંતુ તમામ રોગો અને તમામ દર્દીઓ સ્વાસ્થ્ય થતાં નથી.

પાડા કે રોગાણુ ચિકિત્સા પાછા લેવાય :-

પ્રાણીચિકિત્સા સ્વાસ્થ્યના દર ફરી પાછા લેવાતાં રોગ ~~રોગ~~ ના ચિકિત્સા કે પાડા થવાના ઘણા કારણો જોવા મળે છે. જેમકે સ્વાસ્થ્યપ્રદ રોગાણુ-માર્જન કરવું વગર જે ઉજ્જીવન કરવું અથવા સ્વાસ્થ્યપ્રદ રોગાણુ-માર્જન અપુરતું કરવું કે ઉજ્જીવન વધુ પડતું કે ઓછું વત્તા કરવું.

દર્દીને સંપૂર્ણ રોગાણુ-માર્જન કરવામાં આવે, અપુરતું કે અયોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો દર્દીના ઉર્જાદેહમાં ઘણાં રહી ગયેલા જીવાણુ ઉર્જા વધુ આક્રમક અને ચિકિત્સા પાછા ફરી થાય છે.

ઘણીવાર પ્રજોપાલ પ્રાણીઉર્જાને સ્વાધિપત્ય કરવાનું ચુકી જવાથી પ્રાણી વધુ બીમાર અને ચિકિત્સા ફરી પાછા લેવાય છે.

રોગાણુ ઉર્જાનો નિકાલ યોગ્યરીતે (મરેલાં કોષોના રૂપમાં) ન કરાવો જોઈએ પણ રોગાણુ ઉર્જા દર્દીમાં પાછા ફરે અને પાડા થાય.

જે દર્દીને અપુરતું પ્રાણી સંચાલન થયું હોય તો પણ પાડા દર્દીને પાડા ફરી થવા મળે છે. દર્દીઓ ઘણીવાર જેમને ફરી જાણ્યા પાડા કે બિમારી થઈ જાય ફરી ફરી વાળો કરતો પણ તેને ફરી પાડા થઈ જાય છે. તેઓ યોગ્યરીતે બિમારી જે રોગમંત્રણા સ્વાસ્થ્ય કરવા જોઈએ.

ફેટલાક દર્દીઓ સ્વાસ્થ્ય થતાં નથી :-

ઉપરોક્ત બાબતો દર્દીને સ્વાસ્થ્ય થવામાં અવરોધરૂપ હોય છે. આ ઉપરાંત અયોગ્ય અવલોકન થવાથી અયોગ્ય પ્રાણીચિકિત્સા, અપુરતી ચિકિત્સા થાય તો દર્દી સાજો થતો નથી.

દા.ત. કોઈમાં દુખાવા માટે લેવાં દવા પર પ્રાકૃતિકના કરવામાં આવે પરંતુ કોઈમાં દુખાવા નું મૂળ કારણ, એસિડિટી, કબજિયાત કે બેચેની વગેરે હોય અને લેવા સારવાર ન કરવામાં આવે.

પ્રાકૃતિકના ઘણા સમયબાદ પણ કોઈ ફરવાથી પડતા દર્દ સામે પડતો નથી. કેટલાક રોગોમાં સારવાર દર કલાકે, બે કલાકે, અથવા દિવસમાં 4 થી 6 વાર કરવા જરૂરી હોય છે. તેમજ પ્રયોગથી દર્દ સામે પડતો નથી.

અમુક રોગો દા.ત. અપોપ્લેક્સી અથવા અકસ્માત માં દર્દી ને પ્રથમ તબક્કે પોષક પુરતો આહાર મળ્યા બાદ સારવાર પદ્ધતિ જોઈએ. જ્યાં દર્દીનો ખુબજ બૂરીદા, અકસ્માત, ખુબજ બિમાર કોઈ તો તેમને પ્રાકૃતિક સિંચન કર્યા છતાં પ્રકૃતિમાં પ્રાકૃતિક ઉર્જા ગુમાવ્યા જેટલું આપી શકતા નથી એટલે તેમનો સાજા પડતાં નથી. તેમનો રોગ સામાન્યમાં અને ક્રિયામાં પણ જોવાય.

આવા કિસ્સામાં રોગ નું મૂળ તેમનાં કર્મોનાં પરિપાક રૂપે હોય છે. અને કેનું તેમનો સાજા પડવાનો સમય પરિપક્વ ન થયો હોય. જે પદાર્થપાઠ તેમને એ બિમારી આવવાથી શીખવાનો હોય તે કુદરત શીખવ્યા ન હોય તેવા દર્દીઓ સાજા પડતાં નથી. તેમનો જે દર્દ સહેવાનો સમયગાળો પુરો થાય ત્યારે જ તેમનો ફરી સાજા પડવા માંડે છે.

પ્રાકૃતિકના ને પડતી મુશ્કેલીઓ :-

પ્રાકૃતિકને સામાન્યરીતે કરું પડતું નથી. અમારા પ્રાકૃતિક કરતાં કરતાં તેમનાં ઉપદ્રવ ખુબજ ઓછાં થતા જોવાં હોય છે.

બીજું સારવાર દરમ્યાન પણ મળ્યો કે સારવારના બે પરિણામે તેમને ફેલ્યરફીલ કોઈના સગાવહાલાં, કોઈ માં દુખાવો પાડ્યો છે. અમુક કિસ્સા દર્દી ના રોગિષ્ઠ ઉર્જા નું તેમનાં કોઈ સગાવહાલા માં સ્થળાંતર કોઈ થઈ જાય છે. અમને નિષ્ણાત

પ્લાઝ્મા થેરાપીસ્ટે પોતાના કોચ સાથેના સારા સંબંધ જાળવી રાખવા જોઈએ, સાથે સાથે જરૂરિયાત મુજબ કોચ સાથે યોગ્ય વ્યવસાયિક વ્યવહાર કરવો જોઈએ. સંપૂર્ણ રોકાણ-મુક્ત કે સ્થાનિય રોકાણ-મુક્ત, કે ઉચ્ચસ્તરના દરજ્જા કોચ સાથેના સંબંધો જાળવવા. સારવાર પૂર્ણ થયા બાદ પ્લાઝ્મા સ્થાપિત કરીને પ્લાઝ્મા સંબંધિ રિપોર્ટ કરવો જોઈએ. સ્વચ્છ કોચની સફાઈ પ્રત્યેક પ્લાઝ્મા થેરાપી કરવા જોઈએ. ઝડપથી ~~બાદ~~ ચાલુ, પ્લાઝ્મા કે ફેલુનાશક મશીનથી ~~કોચ~~ કોચ સાફ કરી લેવા પડતા છે. જેથી બીજા દર્દીને રોગગ્રસ્ત ઉર્જા ન સ્થાપિત થાય. આ પ્રકારે રોગગ્રસ્ત ઉર્જાનો નિકાલ માટે ના ~~પાત્ર~~ કક્ષા માં પુરતું પ્લાઝ્મા મશીનનું ફ્લોરિડા સ્વયંસિદ્ધ તૈયાર રાખવા તેમાંજ નિકાલ કરવો જોઈએ.

દરેકવાર, પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટે ~~ક~~ પ્રકારમાં સ્થાપી ચિકિત્સા માં સારવાર કરતાં રોગગ્રસ્ત ઉર્જા ગમે ત્યાં જાળવી જોવા મળે છે. તેથી ~~તે~~ સાવધાનીપૂર્વ પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટ માં તમામ વિષયમાં સ્વાચારસંહિતા નું પાલન કરવું ફરિયાદ છે.

દરેક દર્દીઓના પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટ બાદ માસ્ક માં પ્લાઝ્મા વડે સ્નાન કરવું જોઈએ. અતિ ગંભીર કે શોકજન્ય સ્થિતિ માંથી પસાર થતાં હોય ત્યારે પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટ ખુદ કરવાનું દરેકને અન્ય પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટ પાસે કરાવવા કહેવું જોઈએ. આવશ્યક કારણે ખાસથી કે અન્ય કોઈ રોગની સ્થિતિમાં થેરાપીસ્ટ હોય તો તેણે પ્રથમ અન્ય પ્લાઝ્મા થેરાપીસ્ટ ની મદદ કરવા સ્વયં પ્લાઝ્મા થેરાપીસ્ટ દ્વારા સામ થયા બાદ અન્ય ના પ્લાઝ્માથેરાપીસ્ટ કરી જોઈએ.

દરેકવાર, પ્લાઝ્મા થેરાપીસ્ટ દરેક દર્દીઓ ની સારવાર બાદ ખુબ થાકી જાય કરવા ઉર્જા ના ઉકાળ અનુભવે ત્યારે સ્નાન કરવાથી, પુરતો આરામ કરવાથી,

પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી તે ધ્યાનચિંતન કરવાથી પુનઃ ઉર્જા પ્રાપ્ત કરતા જોઈએ.

ઉર્જાવાન કરતા વખતે પ્રાણા ગ્રહણ કરવાનો દર પ્રાણાયામ ના દર કરતા વધુ ન હોવો પ્રાણા ચિકિત્સક ને ધ્યાનપૂર્વક જાણકારી હોવી જોઈએ. માટે પ્રાણાયામ લાંબા સમય કરવાના બદલે ટૂંકાવેથી પૂર્ણ શ્વાસ ફેફસા સુધી કરવું જોઈએ. તેમજ પ્રાણા ગ્રહણ કરવાનો દર કેમેરા પ્રાણાયામ કરતા વધુ ઉંચો હોવો આવશ્યક છે.

પ્રાણા ચિકિત્સક જીવન માં પોતાના આહાર, વિહાર, વિચાર, અને બાહ્ય જીવન તેમજ બાહ્યજીવો ના વિકાસ કરવા માં સંયમ રાખવો સમ્યક માર્ગ અપનાવવો. રાગદ્વેષ વગેરે વધુ પ્રબળ, પ્રાણાદિ ઓછા હોય છે. દુર્ગુણ જેવા આવતા ઉર્જાદિ ને કલુષિત અને પ્રદૂષિત કરે છે. તેને નિવારવા જોઈએ.

નિયમિત વ્યાયામ અને ધ્યાનચિંતન પણ પ્રાણાચિકિત્સક કરવા જરૂરી છે. કેટલાક ચિકિત્સકો તેમના દર્દીઓના પ્રાણાચિકિત્સા બાદ તેમના દર્દીઓ વિશે વિચારે છે કે અપેક્ષાવશે તેઓને ઉર્જાવાન કરવાં હોય છે. કે નિવારવી હોય છે. આ માટે પ્રાણા સંબંધી વિશ્લેષણ કરવા જોઈએ.

ઘણાબધા પ્રાણાચિકિત્સક દાઢા લોકો ના ફાયદામાં કોઈ દર્દીનો પ્રાણાચિકિત્સક કરે છે. તે વખતે ત્યાં ફાયદા લોકો પોતાની ઉર્જાવાન કિરણો પ્રાણાચિકિત્સક માંથી પ્રાણ ઉર્જા શોષી લે છે. આથી તેને ઉર્જાનો ઉપાય વર્તાય છે. અને નિવારવા માટે દર્દીને અલગ રૂમ માં - ખુલ્લા સ્થળે અને ઝાડોનાં પોકાને અવશ્ય રૂમમાં રાખી જોવા માટે કહેવું જોઈએ. પ્રાણાચિકિત્સકે સમયોચિત અવકાશ મિત્રતા ને આરામ કરવો જરૂરી છે. તેથી તેમાં શરીર મન ફરી તાજગી અનુભવ રાખે.

ઉર્જાદિ નો સ્પંદન-દર.

સામાન્યરીતે બધા લોકો માં ઉર્જાદિ

ના રંગના નો દર અને સ્તર અલગ અલગ હોય છે. તે ઉંચો કે નાનો હોઈ શકે. પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિના ઉર્જાક્ષેત્ર ના રંગ દર એક સામાન્ય સ્તર હોય છે. કુટેવોમાં આસક્તિ કે અતિશય દબાણ થવા થી વ્યક્તિને અસામાન્ય, કે વિમારી આવવા હોય છે. જે પ્રાણ ચિકિત્સક ના ઉર્જાક્ષેત્ર ના રંગ નો દર દર્દના કરતાં ઉંચો હોય (સામાન્યરીતે હોય છે) તો દર્દને ચારવાર દરમ્યાન, કુદરતી રીતે ખુબજ ખુબજ રંગોનો લાગે છે. જે અવર્ણનીય હોય છે.

જે દર્દનો ઉર્જાક્ષેત્ર પ્રાણચિકિત્સક ના ઉર્જાક્ષેત્ર કરતાં વધુ સ્તરહ હોય તો ચારવાર બાદ દર્દ ને સારું પડશે, બેચેની અને કંટાળો દર્દ અનુભવે છે.

સામાન્યરીતે અતિ ધુમ્રપાન કરનાર ના ઉર્જાક્ષેત્ર ખુબજ ગંદા અને બદામી રંગના સ્તર હોય છે કે જેમના નાડીરંગો જે રંગવરોધી લાગે છે. તે માત્ર ફેફસા માં બધું પ્રાણ રંગ ના ઉર્જાક્ષેત્ર માં પ્રસરતું જ માત્ર ફેફસા માં જ બધું પરંતું અન્ય રોગો નાશ પામે છે. જ્યારે દર્દના ચારવાર બાદ પ્રાણ ચિકિત્સક ને આરોગ્ય સમસ્યાઓ ચાલુ રહે છે.

પ્રાણ ચિકિત્સકે ધુમ્રપાન કેવા આદતો છોડવા કેવા જોઈએ. કારણકે જ એમ ન કરે તો તેમનો ઉજ્જવળ દરમ્યાન જ્યારે દુષિત પ્રાણઉર્જા તેમના દર્દીઓને આપવા જોઈએ જેના કારણે દર્દ સાજો થવાનો દર બહુ વધુ ગંભીર રીતે વિમાર થઈ જશે.

સામાન્યરીતે પ્રાણ ચિકિત્સક વધુ ચિકિત્સા અખત્યાર કરતાં કરતાં વધુ સ્તરહ ઉર્જાક્ષેત્ર ચારો બરાબર બનતો જોવા હોય છે. અને તેના ઉર્જારંગો નો દર અને સ્તર ખુબજ ઉચ્ચ પ્રકારના જ હોય છે.

Page No. 84
Date 23/8/24

:- રેચક પુષ્પાર્ચિકિત્સા :-

વ્યક્તિ જેવું તેમાં કુદરત વિચારે તેવું થાય છે. મોટા ભાગના વિમારીઓ તેમાં વિચારોનું જ પરિણામ હોય છે. વ્યક્તિનું આરોગ્ય તેમાં વિચારોથી અસર પામે છે. જે વ્યક્તિ આરોગ્ય, તંદુરસ્તી, શક્તિ અને નિર્મળતા જો માનસિક અભિગમ રાખવામાં તો તે પુષ્પાર્ચિકિત્સાથી દોરિત થાય છે. જે તે વિમારીઓ વિષે વિચાર્યા કરે તો તેમાં આરોગ્યમાં ગરબડ થવા માંડે છે.

કોઈ પણ આરોગ્ય માટે માનસિક તંદુરસ્તી માટે જેર છે. કરવાનું બંધ કરી નિર્મળ થશો તો તંદુરસ્તી રહેવી સ્વાભાવિક છે.

રેચક પુષ્પાર્ચિકિત્સા ના સિદ્ધાંતો માં પુષ્પ, પુષ્પાર્ચિકિત્સા ના વિશિષ્ટ સિદ્ધાંતો ભાગ ભજે છે. તેમાં સંપૂર્ણ રેચકીકરણ, સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન, સંશમન શોધન-માર્જન, ઉન્મેલન, પુષ્પ ને સ્વાસ્થ્યકરણ વગેરે સિદ્ધાંતો નો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. રેચક પુષ્પાર્ચિકિત્સા ની 3 મુખ્ય પદ્ધતિઓ છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિ, પુષ્પાર્ચિકિત્સક પોતાને થયેલા આરોગ્ય ને લગતા સમસ્યાઓ નું નિદાન અને નિવારણ કરે છે.

1) રેચક ક્રિયા અભિગમ. (manual approach).

A) નિદાન માટે રેચક અવલોકન

તમારા ઉર્જાક્ષેત્ર ને સક્રિય કરવા માટે ઇ.વ. કાળો ક્રિયા ફોડનારનાં વાળો કુદરતી લગભગ તમારા શરીરના ચક્રો ઉપર એકાદ ફૂટ દૂર રાખો.

B) તમને ક્રિયા ના કુદરતી કે રંગબેરંગી વડે તેનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરો. જ્યાં અવરોધ જણાય તે તમારું ઉર્જાક્ષેત્ર ના બોલાર્ક્ષ ભાગ છે.

C) ~~કે~~ જે ચોપર કે ~~બાજુ~~ ચક્ર ચક્ર ને બન્ને કુદરતી માંથી એક ~~કે~~ વડે ~~બાજુમાંથી~~ સૂક્ષ્મ અવલોકન કરો ક્રિયા કુદરતી ને ~~બાજુ~~ ચક્ર એકાદ ફૂટ દૂરથી સૂક્ષ્મ અવલોકન શરૂ કરો જ્યાં અવરોધ ભાગે તે

બે થડ બાર ઉગાડાઈ છે. તેના પ્રમાણો ઉર્જા નો પ્રકાર અલગ-અલગ. ધરબચડી, ચરકાળરહી, ગરમ ઠંડી કેવા જોઈએ છે? એમ આબોહવા માં બધાં ચક્રો, અવયવો ની ભાષા કરી રહ્યા છે. જેમાં મુખ્યત્વે ઉર્જા ને ઉત્પન્ન કરવા નો છે તે ચોથા ચક્રો, આજ્ઞા ચક્ર ને ભેગા મળી ઉર્જાદેહ ના આંતરિક ભાગ નું ખૂબ સરસ રીતે નું તેના પર થી સંપર્ક કરી રહ્યા છે.

પાણી ના ચક્રો ના મુક્ત અવલોકન માટે આપણે બે થડ છે જ એમ ધારણા કરીને ફરતા તેના પર કાન બંધ અથવા આંખોથી મુક્ત અવલોકન કરો. તેનું ઉર્જા સ્તર, ઉર્જા નો પ્રકાર, જેમાં સંવેદનો અને ચોકનો ભાસ્કર બે મુક્ત સંવેદન ના બદલે ઉપરના જેટલા મોટા અનુભવ કરી રહ્યો છે. આ માટે સતત અભ્યાસ રહેજ રાખવાની ઉપાય છે.

હવે આપણે કોઈ વસ્તુ ને પકડો અથવા પ્રકારે આપણે હાથમાં બદલ્યાં દોરડા જેમ ધારણા કરો અને દૃષ્ટિકોણ બદલીને બોલાવો.

મરચાં ને પકડો અથવા ચરબી કરતાં ધારણાપૂર્વક આપણે રાખવાને તેના ભાસ્કર કરી રહ્યા. આમ મુક્ત અવલોકન વિધિ દ્વારા નિદાન કર્યું બાદ. આપણા ઉર્જાદેહ ને આપણે ~~ચેકિંગ~~ આધારે ૨ કર ૨ $\frac{1}{2}$ ફૂટ નો છે એમ ધારણા કરો. હવે, સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન વિધિ પ્રમાણે કાય ને આંગળીઓ ચક્રોને બહાર કરેલા માર્ગ) પાંચેય આંખો પર ઉપરથી નીચે બોલો ઝડપી બોલો. ~~ફરીવાર આંગળીઓ ચક્રો ફેરવો~~ આ વખતે મનમાં કહો. આખા શરીરમાં, દુનિયા પ્રમાણ પાંચેય ચક્રો છું" ફરીવાર આંગળીઓ ચક્રો ફેરવો ને આ ક્રિયા કરો. હવે ઉર્જાદેહ ને પકડીને ફરીવાર પાંચેય ફિંગર ચક્રો પર ઉપરથી નીચે

ફોટા ફ્રેમવાળા દુષિત ઉર્જા પ્રેમના ફોટો બરાબર કરો. રંગોળા 3 વાર 5 આવર્તન કરો.

રંગના પદ્ધતિ (2) માં બતાવ્યા પ્રમાણે રંગોળાનાં ચક્રોપરત્વે કરેલા રંગાંતરણ દ્વારા રંગાનિય શોધન-માર્જન કરી દુષિત પ્રાણ ફોટોને બરાબર કરો. પાણીના નાં ચક્રો ખરાબ થયા હોય તો રંગો ભરીને તેનું પણ રંગાનિય શોધન-માર્જન કરો.

આજુબાજુ પૃથ્વીનું ચક્ર, આવરણ ને ઉર્જાવરણ પણ ફરી કરાવો.

2) રોમહિટ્ર ક્લરન કિયા:-

1) પ્રાણ ક્લરન રાત કરો. ઉંડો શ્વાસ લઈને પ્રાણ કે ક્લોત પ્રકાશ ને રંગસરણ્ય ભાગ માં રોમહિટ્રો પર લઈ જવાની ધારણા કરો.

2) શ્વાસને રોકી રાખો. થોડી પળ માટે રંગને બૂમરૂ? રોગિષ્ઠ ઉર્જા ઓછી પળ જતી થઈ છે. રંગને તે ભાગ ક્લોત પ્રકાશ વડે બેજસ્વી થયો થઈ છે તેવી ધારણા કરો.

3) શ્વાસને છોડી દો ~~રંગાયેલ~~ બૂમરો દુષિત પ્રાણ રોમહિટ્રોથી ઉર્જાકિરણો વડે બહાર નીકળી રહ્યો છે રંગને ઉર્જાકિરણો રૂપમાં રંગને ચુકત બની રહ્યા છે તેવી ધારણા કરો. આ ખુબ રંગાલ્યનું છે. ધારણાએ ઉર્જાકિરણો દ્વારા દુષિત પ્રાણ બહાર નીકળી જ્યો જોયું જુઓ?છે.

4) શ્વાસને બહાર જ રોકીને ધારણા કરો કે રંગસરણ્ય, આવરણ કે ચક્ર બેજસ્વી બની રહ્યું છે.

5) આ પ્રક્રિયા. ફોટો ચક્ર આવરણ કે રંગના ઉર્જાહિટ્ર પર પાછા બરાબર ચાલ્યા રાખો.

રોમહિટ્ર ક્લરન કિયા માં શ્વાસ લઈને રંગસરણ્ય ભાગ પર ક્લોત ઉર્જા પહોંચાડવાની તેમજ ~~ઉચ્છવાસ~~ શ્વાસ બદલે દુષિત પ્રાણ ઉર્જાકિરણો દ્વારા

બહાર નીકળતા જથ્થા દ્વારા કરવા જોઈએ. આ ફુંગા, મારફત આર્ટસ અને ફીજીકલ વિજ્ઞાન ના અભ્યાસુઓ માટે ઉપયોગી કરતાં હોય છે. જેના વડે બે રીતે પ્રશ્નો, ~~બે~~ બને છે.

3 બારણા ના 6 આરોગ્યવર્ધક અવાજો.

બારણા ના 6 આરોગ્યવર્ધક અવાજો ની પદ્ધતિ ~~માં~~, રોગગ્રસ્તો ના પ્રાણ પ્રક્રિયા ફિલ્ટર ~~ક~~ છે. આ પદ્ધતિ માં દુષિત પ્રાણ કાઢી બાળવા ~~ને~~ મદદ્વારા અવયવો) માટે ચોક્કસ અવાજો નો ઉપયોગ કરાય છે. આ 6 અવાજો અને અવયવો નીચે મુજબ છે.

A) બરોળ- Spleen. Hu (as in Who)
B) હૃદય. Heart Ho (as in WHOLE)
C) ફેફસા. Lungs Shu (as in SHUH)
D) ~~$~~ પેટ- Stomach Hsi (as in SHIP)
E) લીવર- Liver Hsu (as in SHOE)
F) મૂત્રપિંડ- Kidneys. Chui (as in Joy)

આ બારણા દ્વારા ચોક્કસ પદ્ધતિ મારફત આર્ટસ ના અભ્યાસ નિદાન કરાય છે. ~~કરવા~~ કરવા તે પ્રત્યેક ઉદ્દેશ્યો વખતે ચોક્કસ અવાજ કાઢે છે. ~~અહીં~~ એક પ્રશ્નો ઉપરોક્ત પદ્ધતિ માં ચોક્કસ અવયવ માંથી ~~ઉદ્દેશ્યો~~ ઉદ્દેશ્યો ~~અવયવ~~ અવાજ ~~કાઢવા~~ કાઢવા ના ચાર્ટ જોગાવાઈ, દુષિત પ્રાણ બહાર ફેંકી બાળવા ના દ્વારા ~~કરવા~~ કરવા ~~કરવા~~ હોય છે.

4) પ્રાણ બારણ દ્વારા અવયવ ચિકિત્સા.

આ પદ્ધતિ માં અભ્યાસુ મુદ્રા માં, પગ પહોળા વાળી ને ~~ઉભા~~ ઉભા ~~કરી~~ ઉભા કરી ઉભા રહે છે. પછી ~~ચોકડી~~ ચોકડી વાળી ને બેસવા જોગા અભ્યાસ ના વિચાર પદ્ધતિ મુજબ ના અવાજ પૂર્વક ઉપયોગ કરી રહે છે.

1) પાડા બ્રાસન ક્રિયા શરૂ કરો.

2) સફ્ટાર ચક્ર વડે પાડા બ્રાસન- 3 આવર્તન કરો.
ત્યારબાદ ખાસ્યા, ત્વિરુદ્દિ, ખોબાર, મકરપુર ચિકિત્સાલય અને મુખ્યદ્વાર માં પકડા 3 વાર પાડા બ્રાસન કરો.
બ્રાસ માં રુદ્દા બ્રાસ પાડા લો અને ઉરહબ્રાસ માં દુષિત, રોગગ્રસ્ત પાડા કાઢી નાખો.
ધ્યાન રાખો ઉરહ ચક્ર પર, મેગ્નેન ચક્ર પર ક્યારેય આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ ન કરવો. વળી 3 આવર્તન પર વધુ ફોઇપડા ચક્ર પર પાડા બ્રાસન ક્રિયા ન કરવા જોઈએ. એકી અગાઉના વધુ આવર્તન ~~કરવા~~ કરવાનાં બદલે પ્રત્યેક આવર્તન માં પાડા લો. કુમિક વધારે તે ચક્ર માં સ્થાપિત કરો તેમજ ઉરહબ્રાસ કાઢવા બધા દુષિત પાડા નાકળી ગયો એ સ્વરક્ષાસ્થાપે કરવા ઉપર છે.

3) બ્રોન્ટ પકારા - બ્રાસનક્રિયાનો ઉપયોગ વડે ચાકિત્સ કુબજ ઝડપથી આજે પણ રહે છે. પરંતુ આ એક આતિ ગાઢ સંબંધિત વિષય છે. આપણે તેનાં વધુ આવર્તન કરવાથી લાભકારી ને નકારાત્મ પ્રતિક્રિયા ને આપણાં દ્વારે થી ચિકિત્સા વધુ બારીકાઈ અનુભવ રહે છે. એટલે આનો ઉપયોગ કુશળ પાડાચિકિત્સક, પ્રશિક્ષક ની દેખરેખ હેઠળ કરવો જોઈએ.
અમદાવાદ RRT ના એક અધિકારી ને પેટ ના ગંભીર પાડા થવાથી આનાગ કોચિયરમાં 15 દિવસથી દાખલ કરેલાં હતાં. તેઓ અતિ પ્રેમાળ, મદદગાર અને અન્ય કર્મચારીગણ માં આકર્ષણ હતાં. એકી અમદાવાદ ના બે પાડાચિકિત્સકો તેમની ખબર પૂછવા ગયા ત્યારે તેમની ચિંતિત બાબુક અને ગંભીર બનાવવા માં આવી. ~~તેમણે~~ ~~તે~~ ~~દર્દીને~~ તેમને મકરબા બારે થી ઝડપથી પુરાકર લોકી લઈવું હતું. તેમનો આજ પણ બાં

કોઈ જાણકાર ન હતા. આ બે પ્રોડ્યુસરોએ જે તેમને પ્રોપના રૂપમાં આપ્યા હતા તે પ્રમાણે ફિલ્મ રૂપમાં ફેરવવા માટે દર બે કલાકે ગાડા પર પોઝ બદલવા પડતા હતા. ત્યારે ફિલ્મ રિલીઝ થઈ ત્યારે ખબર પડી કે ફિલ્મમાં ગાડા બંધ થઈ ગયા. ત્યારે ફક્ત ૬ કલાક પછી બોક્સ ઓફિસ પર ફિલ્મ બંધ થઈ ગયું હતું. તે સમયે તેમણે નુકસાની ભરપાઈ કરવા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા. પરંતુ પરિસ્થિતિ જોતા તેમણે પૂર્વજ બહાર આવ્યા અને ત્યારે પડ્યા રહેવાપેક્ષા નિષ્ફળ જીવન માંડ્યું છે. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ અનેક દર્દીઓ પર કરવામાં આવ્યો છે. તે ખૂબ જ ચમત્કારિક દરેક કિસ્સા માં સાબિત થયું છે.

આવા પ્રોડ્યુસિસ્ટ માટે આનો ઉપયોગ માટા માં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. GMA/B

8 ફ્રોડ્યુસિસ્ટ.

આજકાલ ઘણા યુવાનો દર્દી બનવાના સપનું સેવે છે કોઈ ત્યારે તેના પ્રોડ્યુસિસ્ટ કરવા લાગ્યા. દર્દી બનવાનો ફ્રોડ છે. કે પરદેશ માં કોઈ તો પડ્યા તેના સાજા કરી રહ્યા છે. આ માટે બે ચોપડા ખબર જરૂરી છે. વાસ્તવ માં 1) ઓપરેશન જેવું કોઈ ટુલ્સ નથી. માત્ર રબર, ફાળ ખબર હોય છે.

2) જે પ્રોડ્યુસિસ્ટ નો સહકાર માં એક ટુંબાકુર રહેલો છે.

જેમ ટેલિફોન અને કુબે ઇન્ટરનેટ વડે ચો જોડાયેલા છે તેમજ ટ્રાન્સ્ફિલ્ડ અન્ય ટ્રાન્સ્ફિલ્ડ સાથે જોડાયેલ હોય છે. આ ઉપરાંત વિજ્ઞાનનું તરંગોનો સહકાર માં ખબર વિજ્ઞ રહેલું છે. તેજ પ્રમાણે પ્રત્યેક ટ્રાન્સ્ફિલ્ડ પ્રોડ્યુસિસ્ટ નો સહકાર માં જ છે. આ રીતે પ્રોડ્યુસિસ્ટ અને દર્દી ને જોડવા માટે નું માધ્યમ બને છે. જે જ્યારે પ્રોડ્યુસિસ્ટ કોઈ એક ખાસ દર્દી નો ઉપચાર કરે છે ત્યારે પ્રોડ્યુસિસ્ટ સંપર્ક સ્થાપિત થાય છે.

કુવા માંથી લેમન શોરબેન કેવા રોલે ગ્રહણ કરવા.

કુવા માંથી લેમન સર્વ પાસ્તેથી ઉર્જા મેળવવા માટે અભ્યાસુઓ મારા લેમનો કોય પર બેકાગ્રતા રાખે છે. તેઓ જ્યા સુધી જરૂરી લાગે ત્યા સુધી શ્વાસ સાથે તાલબદ્ધ યોગિક ક્રિયા કરતા હોય છે.

આમ જ્યારે તેઓ સંપૂર્ણ ઉર્જાન્વિત થાય ત્યારે તેઓ તૃપ્તિ અનુભવે છે, અને સમગ્ર શરીર માં ઉર્જાનો સંચાર થયેલો અનુભવે છે.

યોગ્ય આહાર :-

કુદરત નું મોસ્ટ આહાર માં લેવાનુ રાખો, તે અતિશય ગંદું હોય છે અને વાંકિલનર ઉર્જા ને સ્થુળતા પ્રદાન કરે છે. તમારા આહાર નો ઉર્જા ને પ્રકારનો કે તે સુદ્ધા છે? જે ~~જે~~ તેમ ન જણાય તો આહાર નો ઉર્જા ને પ્રથમ શુદ્ધ કરીને પછી જ આરોગો.

શારિરિક વ્યાયામ :-

સ્વયંચિકિત્સા માં લેમન પોતાનાં આરોગ્ય લેમન જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારિરિક વ્યાયામ મહત્વનો ભૂમિકા ભજવે છે. સુખાકારી જાળવી રાખવા માટે નિયમિત 10 મિનિટ નો શારિરિક વ્યાયામ દરરોજ કરવો પુરતું છે. મારફત રોજ ના કોઈ સુઇ ~~ધ્યાન~~ દ્વારા નિયમિત ધ્યાન અગાઉ તેમજ ધ્યાન કર્યા બાદ કરવાનો અત્યંત ફાયદો દિવસ માં અનેકવાર કરી શકાય છે. તેના નિયમિત અભ્યાસ થી. ઉર્જાના માર્ગો ખૂલે, બાધાઓ અને ઉર્જા કેન્દ્રો સક્રિય: સ્વસ્થ અને સક્રિય રહે છે.

સ્વયં ચિકિત્સા ધ્યાન પદ્ધતિઓ.

સ્વયં ચિકિત્સા માટે, મારફત રોજ ના કોઈ સુઇ દ્વારા નિર્દેશિત ધ્યાન કે ~~ઇન્ટરનેટ~~ ઇન્ટરનેટ દ્વારા on Line નિશુલ્ક ઉપલબ્ધ છે તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. દા.ત.

ગ્રીન-વાયોલેટ ધ્યાન-(Green Violet meditation)

તમે ફક્ત તમારા મન ને પ્રથમ ગ્રીન અને ત્યારબાદ Violet રંગો ના સમુહ માં દ્રશ્યાંકિત કરો. (ધ્યાન સ્થળ ઉપરની ભાવના કરો) આવા દ્રશ્યાંકિત થી તમે પ્રકાશના ચિકિત્સા તેમજ સંતુલન કરનારો ઉર્જા ને તમારા

શરીરમાં જ્યારે પેશાં દ્વારા શ્વસન ક્રિયા થાય ત્યારે ઉત્સર્જન દ્વારા દુષિત રોગકારક ઉર્જા બહાર નીકળી જાય છે. આ ઉપાય માટે ઘરમાં ઓક્સિજન આપતા છોડ રાખવા જોઈએ. દુષિત www.ppmaudiostream.org ની મુલાકાત લો.

ઘરમાં શોધન માટે મીઠાનાં પાણી વડે સ્નાન:-

મીઠું દુષિત પાણીને જલદ કરે છે. ઉર્જાદોષનાં શોધન માટે ટબ ભરેલાં ઠંડાં પાણી માં 500 ગ્રામ મીઠું નાખીને ટબ બાથ સ્નાન કરો.

ઘણા વિકલ્પ માં શરીર ફોલ્લા થાય ત્યારે ઘરગથ્થુ ઉપચાર સમુદ્ર સ્નાન નો લાભ ઉઠાવો. આથી ઉપરાંત માં સમુદ્ર સ્નાન વડે પુરાતન દુષિત અને વધારાનો પાણી નીકળી જતાં લાભ અનુભવશો.

ફરીબુદ્ધિ નું શોષણ.

ફિટકરી ફરીબુદ્ધિ માં ઉર્જાદોષ ને શમન કરવાનાં ગુણધર્મ હોય છે. બજારમાંથી તેનાં ઉપયોગ ની માહિતી અને ફરીબુદ્ધિ નું શોષણવિધિ મેળવી શકાય. ભારત માં ઘણાંબધા અને ઘણાંગોલા નો ઉપયોગ પ્રચલિત છે. તેમ ઘરમાં, બજાર કે પાર્ક માં જીવજંતુ નાશક ફરીબુદ્ધિ નો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થતો હોય છે. તેનાં વડે ઉર્જાદોષ અને માનસિક રોગ ખૂબજ ઝડપ અને સહજતાથી ઓછા થાય છે. સ્નાન માં 7 દિવસ બંધ કરવા આવા છોડ માંથી મેળવેલાં તેલનો ઉપયોગ પગ કરી શકાય. ધૂપ પાડવા મેળવવો.

પગનાં તળિયે થયેલાં ચકરો દ્વારા ધૂપ પાડવા મેળવવા ઘરગથ્થુ ચિકિત્સા થાય છે. માત્ર ખુલ્લા પગે ફરીયાળા ઘાસ પર સમાનપૂર્વક ચાલવા દરરોજ સવારે ચોગરક્ષ કરીને પુરાતન ધૂપ પાડવા મેળવવા ઘરગથ્થુ ચિકિત્સા કરવા જોઈએ.

—*—

પ્રાણાયામ વિચારધારા છે. જ્યારે પ્રાણાયામ્સ પોતાનું ધ્યાન દરેક પર એકાગ્ર કરે છે ત્યારે તે રોગગ્રસ્ત પ્રાણશક્તિનો દૂર કરી તાજું પ્રાણ ઉર્જા દરેકને આપે છે. દૂરસ્થ પ્રાણાયામ્સ માં પ્રાણાયામ્સ દ્વારા માનસિક રોગના ઇલાજને એકાગ્રતાપૂર્વક પ્રાણાયામ કરે છે. જે તમે ઉપરોક્ત પ્રકારે દૂરસ્થ પ્રાણાયામ્સ માં પ્રયત્ન કર્યો હશે તો તમારા માં દૂરસ્થ અવલોકન કરવા પહેલાં જ દરેકને કહ્યા મુજબ કે વ્યક્તિ માં ખામી ખરાબી છે તે અંતઃપ્રેરણા દ્વારા જ જાણવાનું કૌશલ્ય કેળવાતું હશે જ. આવી અંતઃપ્રેરણા પ્રાણાયામ્સ ના એક ચમત્કાર જ છે.

દૂરસ્થ દૂરસ્થ અવલોકન વિધિ:

દરેકને દૂરસ્થ જ દૂરસ્થ અવલોકન કરવાની ક્રમબદ્ધ ક્રમશઃ પૂર્વક પ્રાણાયામ્સ કેળવવા પડશે. જેના માટે ખૂબ જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે આ મુજબ

1) જ્યારે દરેક પ્રાણાયામ્સ કરવા આવે ત્યારે પ્રથમ તેને તમારા હાથ દ્વારા દૂરસ્થ અવલોકન ન કરશો તેમ વાતચીત પણ કરશો.

2) દરેકને તમારી સામે બેસવા કહો. તમારી આંખો બંધ કરીને માનસિક રૂપે તેના ઉર્જા દેહ ને નીરખો. તેના માનસિક શરીર ને પણ નીરખો. માથા ના પગ સુધી ના તેના તમામ અંગો અને મુખ્ય અવયવો ઉપરાંત શરીરમાં, તેના પ્રાણાગારોને જુઓ. શું ચક્રો, નાડીઓ, ગ્રંથીઓ કે કાળા ધબ્બા છે. તેને દૂરસ્થ અવલોકન માનસિક રીતે કરવાનો પ્રયત્ન કરો. શું તે જડ, પાતળા કે સામાન્ય છે? તમારા માનસિક હાથ વડે તમે દૂરસ્થ અવલોકન કરી શક્યા તેવું અનુભવો. તેઓ અવયવો નું દૂરસ્થ માનસિક દૂરસ્થ અવલોકન કરો શું તે સારા દેખાય છે. સારા ચિંતન આવે છે? તે સતાવાયેલા કે બુરાઈ પકડાં ભાગે છે. તેના ફરોડરજ્જુ ને ઉપરથી નીચે સુધી તપાસો. શું તેમાં અવરોધ કે વિસ્થાપિતતા જોવાય છે? તમારે તેને સ્પર્શ જોવાના કે અનુભવવા

બરફ કોલ્ડ ફ્રેઝર બહારથી લેપટોપ દ્વારદ્વારે આવકારશે. તેમને કોલ્ડ અસ્વસ્થ રાખે એવું કંઈ કરવું એનુભવ કરો તે પૂરતું છે. તનાવમુક્ત વાતાવરણ રાખો. આભાસુ કિરણોના પરત્વે સાવધપૂર્વક કરો. દર્દીને ધીરેધીરે રોગિષ્ટ પર બેસવા દો.

3) તમારો સ્વાભાવિક ઉત્સાહ અને દર્દી પ્રત્યે જોઈ તેનું સુક્ષ્મ અવલોકન કરો.

4) દર્દી સાથે પરામર્શ કરો. દર્દીનો સ્વાસ્થ્ય નું મુલ્યાંકન કરો. તમે કરેલા માનસ-સુક્ષ્મ અવલોકન સાથે આ પરિણામો સરખાવો.

ધ્યાન દો કે પ્રથમ પ્રયત્નમાં જ તમને અવશ્ય: સફળતા મળશે. ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ પોઝિટિવ બો ખરે ત્યાં સુધી આનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આ માટે ઘરેડા મહિનાઓ સુધી આ અભ્યાસ કર્યા કરો. પ્રાણપૂર્વક નો અભ્યાસ તમને ખુબ જ પોઝિટિવ બનાવશે. યોગ્ય અને અસરકારક સારવાર નો આધાર પોઝિટિવપૂર્વક નાં સુક્ષ્મ અવલોકન પર છે.

તમે અગાઉ સારવાર આપેલાં દર્દીઓ પર પ્રથમ દૂરસ્થ સુક્ષ્મ અવલોકન અજમાવો. ત્યારબાદ જટિલ અસાધ્ય દર્દીઓ પર તેને અજમાવો દા.ત. કોઈ દર્દીને તમે સારવાર માટે મુલાકાત આપ્યા કે વાગ્યા છે. તો તેના તમારા સુધારે પડોશના પડોશી તેનું દૂરસ્થ સુક્ષ્મ અવલોકન કરો. દર્દી નો ફોટો અથવા તેના વ્યવસાયના કોઈ વસ્તુ તેનો માનસ-સંપર્ક કરવામાં મદદરૂપ થશે.

દૂરસ્થ રોગિષ્ટ માર્ગન - ઉજ્જવલન.

આ ખુબજ સરળ બનાવું જોઈએ. અભ્યાસમાં સાધનો માં પણ સરળ છે. બે પદ્ધતિઓ નો ઉપયોગ કરી શકાય.

1) પાણી ઉપરના કિયા કરો દર્દી તમારી સામે છે એવો વિચાર કરો. તે દર્દી તમારા થી

ખુબ દુર છે એવું વિચારવાને બદલે મન મક્કમ બાબતમાં અવરોધરૂપ બની જશે. તમારે ત્યાં દુર સુધી ઉર્જા માર્ગને પ્રાણાયામ કરો છો એવું ન વિચારવું તે તમારા સામેજ છે એવો સ્વીકાર કરો.

2) કલ્પના કરો કે દર્શાવૃત્ત કરો કે તમે કુવે તેના પર સંપૂર્ણ રોધન-માર્જન, સ્થાનિય રોધન-માર્જન અને ઉજ્જવલન કરો.

3) તમારી બાજુમાં ત્રિપથગા ગંગા કે પ્રકાશનો એક ગોળો કે જે સૂર્યસમાન પ્રકાશિત છે. તેમાં દઈને રોગગ્રસ્ત ઉર્જા ને ફેંકો અને નષ્ટ કરો. એક અવયવો સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને તેજસ્વી બને ત્યાં સુધી રોધન માર્જન કરો.

4) રોગગ્રસ્ત અંગો, અવયવોનું ઉજ્જવલન કરો. બે તમામ અંગો અને અવયવો ને પર્યાપ્ત ઉર્જા આપે તે તેજસ્વી જોઈએ ત્યારે 'પ્રાણ સ્થાપિત થાવ' આદેશ મોકલો કે મનમાં ભાવપૂર્વક કહો.

5) ફરી દુરસ્થ પ્રાણા સુક્ષ્મ અવલોકન કરીને ખાત્રી કરો કે પ્રાણાયામના બરાબર થઈ છે. જો બાકી લાગે તો ફરી પ્રાણાયામ કરો.

6) પ્રાણા સંપર્ક વિચ્છેદન કરો.

7) ચારવાર બાદ તમારા હાથ ખોલ કરો (પ્રણામ) ~~ખોલ~~ ત્રિપથગા ગંગાજી ને 'વિસર્જન' કરો. ત્યારબાદ જેમ જેમ હાથ ફેરવતા જશો તેમ તેમ ઉર્જા ઓછી થતી જાશે.

II - અન્ય પદ્ધતિમાં દર્દી તમારા સામે જ બેઠો છે. એવો સ્વીકાર કરો.

2. દર્દીના મસ્તક પર તેજસ્વી પ્રકાશનો ગોળો ~~પ્રા~~ પ્રગટે છે એવો સ્વીકાર કરો. કુવે તેમાંથી પ્રકાશનો પ્રવાહ સ્થાપિત થઈને તેના મસ્તક અને ઘડ, હાથ, છેલ્લે પગ - આમ સમગ્ર ઉર્જાદેહ ને સંપૂર્ણ રોધન કરી, ઉજ્જવલન કરી રહ્યા છે.

3) રોગગ્રસ્ત ઉર્જા દરમે દરમે પ્રવાહ પડે ત્યાંથી નષ્ટ થઈ રહી છે અથવા ત્રિપથગા ગંગામાં

બરફ પડી રહી છે તેવા ઘારણા કરો.

4) ફરવાર તે પ્રકારના ઉર્જા ગોળા મોઢે ઉર્જા ફરણો દર્દીના છે રહ્યા, અવયવો ને ઉજ્જીવિત કરી રહ્યા છે. કુવે તેને પર્યાવરણ ઉર્જા મળી છે. તેમ ઘારણા કરો.

5) પ્રાણ ઉર્જા રોપિત કરો.

આ બન્ને પદ્ધતિઓ નો સંયુક્ત ઉપયોગ પણ વિચારી રાકાય. પ્રથમ દુરસ્થ પ્રાણપ્રક્રિયા બાળકના દર્દીઓને આપો. ત્યારબાદ વદલાં લેવો દુર, પરદેશમાં રહેલાં દર્દીઓ પર પણ ઉપયોગ કરવાનો રાકુ કરો. આ રીતે પ્રત્યક્ષરૂપ જે સફળતા પામે છે.

૩ આકુવાનીય પ્રાણ ચિકિત્સા:- દિવ્યકર્મ વડે ચિકિત્સા

આ ચિકિત્સાનો સર્વોચ્ચ પ્રકાર છે. આવા ચિકિત્સા જ્યારે થતા હોય છે ત્યારે એ અસાધારણ કહી રાકાય. તેમાં ચિકિત્સામાં પણ અદ્ભુત, અકલ્પનીય અને મોટા ભાગે સામાન્ય દર્દીમાં ત્વરિત પરિણામદાયી હોય છે. દરેક માનસિક ઉપચાર કરનારા ચિકિત્સકો માનતાં હોય છે કે તેઓ આધ્યાત્મિક ઉપચાર કરે છે. પરંતુ તેઓનો આ ભ્રમ હોય છે. વાસ્તવમાં આકુવાનીય પ્રાણ ચિકિત્સા કોઈ કરતું નથી એવો બસ ભ્રમ થાય છે. આ પદ્ધતિમાં ચિકિત્સક કોઈ માધ્યમ બનતો હોય છે. જેના દ્વારા બ્રહ્માંડની અદ્ભુત ચિકિત્સાશક્તિઓનું અવતરણ અને પ્રતિસ્થાપન થતું હોય છે. એટલે કે ચિકિત્સક ધ્યાનમગ્ન અને કેન્દ્રીભૂત ઇચ્છા વડે આવાહન કરીને દિવ્યશક્તિને * પ્રાણ મુક્ત કરવા માટે પ્રાર્થના, પોકાર કરે છે. અને તે તેનું માધ્યમ બને છે જે તેમાં વિશ્વ માનસિક રૂપદ્વારા અવતાર દર્દીના વિશ્વ માનસિક સ્તર માં બદલીને પછી તેમાં રોગગ્રસ્ત અવયવો માં સ્થાન પામતાં દુઃખ નિવારણ કરે છે.

આ પ્રકાર ની ચિકિત્સામાં ચિકિત્સક

પોતે આવા ઉચ્ચ પ્રકારનાં આધ્યાત્મિક સ્થંદનો માં જઈને સ્નાન કરીને તેનો લાભ દરેક ને પણ આપવા છે.

વિજ્ઞાનનું આધ્યાત્મિક મન, અંતઃકરણ મન અને બુદ્ધિયુક્ત મન માં ઉપર નું જુદું છે. સામાન્ય માણસ નાં મન જુદું એટલા વિકસિત થયાં હોતા નથી- આપણા તેમની ચેતના નો વિકાસ એટલો નથી હોતો કે તેઓ આ ઉચ્ચ પ્રકાર નાં આધ્યાત્મિક મન ને ગ્રહણ કરી શકે અને સમજી કે સંભાળ કરે. પરંતુ પૃથ્વી પર આવી માં કેટલાંક માણસો આવા કેમ્પમાં આવા મળે રહ્યા છે. જેના ચિકિત્સા આવી વિજ્ઞાનિકો કરતા, રહ્યા કરે, કરે આખરે પૃથ્વીનું પરિણામ બદલાઈ રહે તેમાં સામાન્ય ચિકિત્સકો પણ જરૂર જરૂરિયાત હોય છે.

પૃથ્વી પર સમય પૃથ્વી પર આવી ગોડા એ જે ઉમદા કેટેગરીમાં વિભાગો મૂકાયા છે તે મન માં આ ઉચ્ચતમ સ્તર પર રહ્યા છે. ત્યાંનું જ ઉમદા પણું, ઉચ્ચ અને ~~આધ્યાત્મિક~~ આવા આધ્યાત્મિક સમજ, કરુણા, માનવતા, ન્યાય, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, દયા, સહાનુભૂતિ પૂરાયા છે. જેમ જેમ વિજ્ઞાનિક ને ન્યાય વિશે રુચિ પડે તેમને વધુ કરુણા માટે અને માનવતા બંધુત્વ, પ્રેમ પ્રબળ બનતો જાય છે. દરેક માં જેવું ચિકિત્સકો આવા જોવા મળશે.

આવાહનાત્મ ચિકિત્સા માટે ચિકિત્સકે અત્યંત આદરભાવ પર વિજ્ઞાનિકનું આવાહન કરવું જોઈએ જે તેના આધ્યાત્મની સમજવડે અદ્રશ્યિકમાન ને રૂપાંતરિત કરી તેનાં દર્દીઓ ને લાભ આપવા ઇચ્છે છે. તેઓ એ પ્રથમ પોતાનાં શરીર અને ચિત્ત શાંત રાખવા નો અભ્યાસ કરવો. તેનાં મન માંથી અન્ય વૈચારિક દુષ્ટતા વિચારો ને દૂર કરવા જોઈએ. જેથી તેનું શરીર કોસ્મિક ઊર્જા અને ચેતનાનું આવા ઉચ્ચ શક્તિનાં સ્પંદનો ને ઘોષ ગ્રહણ કરે. તે માટે તો દૂરથી અથવા દર્દીને સ્પર્શ કરીને આ વિજ્ઞાનિકનો દર્દી માં રૂપાંતરિત કરી શકે.

કેટલાક તેમનાં દર્દીઓને સ્પર્શ કરતાં નથી જ્યારે કેટલાક સ્પર્શ કરીને ચિકિત્સા કરતાં હોય છે. આ

સ્વપ્નોમાં થાય માર્ગદર્શન ને અનુસરશો.
બાદબલ માં જિસસ અને તેમનાં શિષ્યો આમ
કોઈ મુદ્દાને ચાર્જ કરતાં હતાં. આ ચિકિત્સા માં કુ
ચિકિત્સા થાય કુ વારા વિચાર ને કારણે
રંગ બદલાતા રહેશે. યાદ રાખશો તમે એક માધ્યમ
જ છો. દૈવી કૃપા નું. દરેક અદ્ભુત ચિકિત્સકો
તેમનાં અહંકાર અને જ્ઞાનમંદ ને કારણે અગાઉનાં
ઉમદા કાર્યો નું અવમૂલ્યન વાળા ને કારણ ગાર્ડમાં
ઘકેલાઈ નરક પડ ગયા છે. આવા કુનરક ચિકિત્સા
માં કેમેરા યાદ રાખો તમે ચાર્જ કરતાં નથી
દિવ્ય શક્તિ ચાર્જ કરે છે તમે માધ્યમ જ છો.

ધ્યાન આપો, તમે જેટલાં આ વિશ્વશક્તિ
નાં સ્રોત વિષે સભાનતા કેળવશો તમારી ચિકિત્સા
શક્તિ વધુ કુશે. આ વિશ્વશક્તિના પાછળ અનંતની
શક્તિઓ રહેલા છે. જેનાં તમે એક અણુમાત્ર છો.
અણુ માં અનંતશક્તિઓ સાથેનો સબંધ તમારા
વિકલ્પમાં કેમેરા યાદને ચિકિત્સા કરશો તો.
નિરાકરણ ને કોઈ સ્થાન નથી. "સાચા શક્તિ
એજ પ્રાપ્ત કરવા જે એને શોધે છે!"

બાકી મુજબના પ્રતિજ્ઞા કે મંત્ર નો
ઉપયોગ કરી શકાય. ચિકિત્સા શરૂ કરતાં પહેલાં
તેનું મોટેથી કે મન માં ઉચ્ચારણ, સમરણ કરવું

" હે મહાન અનંત શક્તિ- જીવનજ્યોત નાં દાતા.
હું માત્ર એક ચિનગારી છું આપની ચિકિત્સા
શક્તિઓનું આવાહન કરું છું. આ શક્તિઓ
મારા માધ્યમ દ્વારા વહીને આમ તે શક્તિવાન
બનાવે અને સંપૂર્ણ બનાવો. આપની
શક્તિઓ નું મારા દ્વારા વહન થાઓ જેથી
તે જીવન ઉર્જા, અને શક્તિ, જીવન સિંચે.
તેનામાં આરોગ્ય, પ્રેમ અને નવજીવન પૂરાં.
મને આપની શક્તિનું માધ્યમ બનવા દ્વારા
બનાવો અને સત્કાર્ય માં મારો ઉપયોગ થાવ.

તમારા આશીર્વાદની કાર્યમાં શાંતિ પૂર્વક
આભાર, ધન્યવાદ."

આવાકુનરલ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકે કેમેરાં
દ્વારા રોગનિદાન કેવી રીતે કરવું, માર્ગદર્શન પ્રમાણે
કાર્ય કરવું, જાવું જોઈએ. તમારા અને વિવેક પર ચિકિત્સા
આધાર. ઘણાં મજબુત ઇરાદાવાળા (willful)
ચિકિત્સકોને ઉર્જા ના અભાવે કારણે વધુ પડતાં ઉપચારિત
કરી મુકે ત્યારે તે દર્દી બેઠા ચાલ્યા જાય છે.
તેમનાં બાકીના ઉર્જાદેહ પૂરાંડ ઉર્જા ને મટી શકતાં નથી
આમાં ઘણાં દેવદૂતો અને ચિકિત્સા ના દેવદેવ
ચિકિત્સા-દૂતો પણ સામેલ થવાથી ઘણાંવાર અસફળ
ઉર્જા-અવતરણ થઈ રહે છે.

જે ચોક્કસ ના રોગ જીવન નો અંત આવવાનો
હોય, તેનું મૃત્યુ થવાનું હોય ત્યારે દર્દીના સંભાળ
રહેવા માટે તેમના નિર્યુક્તિ માટે પ્રાર્થના થાય ત્યારે
કોઈ પ્રતિભાવ ન આવે ત્યારે ચિકિત્સકે સમજી
જવું અને તેનાં રોગાણુ ના જીવન માટેની પ્રાર્થના કરવી
જોઈએ.

દિવ્યશક્તિ ના અવતરણ માં પ્રથમતે
ચિકિત્સક ના સહકાર પર અવલંબન થાય છે.
અને તેનાં રોગાણુ તથા કુદરતને દિવ્ય ઉર્જા
સભર બનાવે છે. ત્યાંથી દિવ્ય ઉર્જા તેનાં કોષ, કુંથેલા
રોગાણુ, જે સામાન્ય રીતે દર્દી તરફ રોગાણુઓ
મુક્ત માં હોય તેના માટેને દર્દી નાં સહકાર,
રોગાણુ, અને કુદરત, બંને સમજી રાજીખુશી માં
અવતરણ પામતાં જે દર્દી સામે પ્રગટ થાય છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકે એ પ્રથમ દર્દીનાં સહકાર
રોગાણુ અને કુદરત ને ⓐ સ્થાનિય રોગાણુ-માર્જન વડે
સ્વસ્થ કરવા જોઈએ. ઘણાં કોષોનાં સંપૂર્ણ રોગાણુ-
માર્જન 3 અવતર્ણ કરાયા બાદ જ આવાકુનરલ
પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કરવા સલાહ આપવી છે.

ⓐ વિભાગ અવયવો

જે તમે પ્રાર્થના દ્વારા ચિકિત્સા કે
આવાકુનરલ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માં કાર્ય કરવા માંગતા હોય

તો વિશ્વાસથી ઈલાજ કરવું જોઈએ તેમજ રોજ પ્રાર્થના કરો કે "હે પ્રભુ મને તમારી ચિકિત્સા ચિકિત્સકોનું માધ્યમ બનાવો.

આપેલ ઉદાહરણમાં ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ કોઈપણ ધાર્મિક સંપ્રદાયો માટે ઉપયોગી બનવું છે. તે પ્રભુજ સર્વસ્વ છે અને સૌકિત્સાલય છે. આ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ માટે પણ કોઈએ ધર્મ બદલવાની જરૂર નથી. માત્ર એમને માત્ર પ્રભુમાં માનો અને વિશ્વાસ રાખો કે "પ્રભુ સર્વશક્તિમાન છે. તેથી સઘળું શક્ય છે."

પદ્ધતિ નીચે મુજબ છે.

1) તમને ગમતા કોઈપણ ધાર્મિક પ્રાર્થના ઓરડામાં કરો. કુલે જોઈએ કે મનમાં ચિકિત્સા ઓવારુ કરો.

"પ્રભુ મને તમારી ચિકિત્સાશક્તિ નું માધ્યમ બનાવો. જે બીજો દર્દી પાસે છે. તેમની પ્રત્યે કરુણા દેખાવવા માટે મને સંપૂર્ણ સજ્જ કરો. પ્રભુ તમારા દિવ્ય ચિકિત્સા અને પુનઃજીવનશક્તિઓ આ શરીર દ્વારા પ્રસરો.

આભાર, ધન્યવાદ, પૂર્ણ ગ્રહણશક્તિ."

આ ઓવારુ બે વાર નવું ઓરડામાં અને પુનરાવર્તન-પૂર્વક કહેવું જોઈએ. તે ઓદર, નમ્રતા અને વિશ્વાસપૂર્વક બોલવું જોઈએ.

2) પછી ચિકિત્સક પ્રથમ દર્દીના પાછા ચિકિત્સા કરવી. દર્દીના ઓવારુ બાદ પ્રભુનો દિવ્ય આશીર્વાદ માટે આભાર માનવો. દર્દીને પણ પ્રભુને આભાર વિધિ કરવા સુચન કરવું

3) જે પાછા ચિકિત્સક ને કોઈ તેણે દર્દીનો મસ્તક ઓવારુ પર કોઈ મુકી પ્રાર્થના કરવી.

"હે ચિકિત્સા

આ દર્દીના ચિકિત્સા માટે આભાર.

પૂર્ણ ગ્રહણશક્તિ ~~લક્ષ્ય~~ વધારવું."

સામાન્ય બિમારીઓમાં તત્કાલ પરિણામ દાયક છે. જ્યારે ગંભીર રોગોમાં તત્કાલ રાહત બાદ પણ સંપૂર્ણ સાજા થવા માટે વધુ ચિકિત્સા ઓવારુ જરૂરી બને છે.

આવાહનીય પ્રાર્થના ચિકિત્સા એટલે ચિકિત્સક મારા સમસ્ત પર કરી રહ્યો છે. અથવા કેટલાક આવાહનરૂપ પ્રાર્થનાચિકિત્સકો એક જ દર્દી પર પ્રાર્થના કરી રહ્યો છે.

દિવ્ય મદદથી દ્વારા દાર્ગરવાર નકારાત્મક કર્મો ની શાંતિ કરી રહ્યા છે. પૂરા સમય આવાહનરૂપ પ્રાર્થના ચિકિત્સા કરવા માટે ચિકિત્સક પોતાનો શુદ્ધિ અને ચારિત્રબળ મેળવવા લાંબા સમય કામ કરવું જોઈએ. ચિકિત્સા ઉર્ધ્વ સાથેનો આધ્યાત્મિક ઉર્ધ્વ ના રૂપ પૃથક્ કોષને જોવા માટે પૂર્વાદિત આંતરનિરીક્ષણ માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. આધ્યાત્મિક ઉર્ધ્વના અવલોકન ની સાથે જ ચિકિત્સક ના ચારિત્ર્ય લક્ષણો અનેક ઘણા મોટા થઈ જ્યાં હોય છે. તેમાં ફકારાત્મક અને નકારાત્મક બન્ને ~~પ્રકાર~~ પ્રકાર ના લક્ષણો અનેક ઘણા મોટા થઈ જ્યાં તેના જીવનમાં વધારેનું રાજ થઈ ગયા છે. આથી ચારિત્રશુદ્ધિ ખૂબજ મહત્વનો બની જાય છે. વારે ભિન્ન પ્રકાર ના રોગો દૂર કરવા ચિકિત્સકો ભિન્ન ફકાની, વિમૂર્તિઓ આકર્ષિત કરે છે. જ્યારે ઉચ્ચ, શુદ્ધ રોગો દૂર કરવા ચિકિત્સકો ઉચ્ચ કે અતિ ઉચ્ચ પ્રકાર ની વિમૂર્તિઓ ને રંગ માં લાવે છે. આધ્યાત્મિકો

પ્રાર્થનાઓ, ગીતો અને નૃત્ય પ્રાર્થના અન્ય પ્રકાર ની આવાહનરૂપ ચિકિત્સા છે. આ પ્રકારના આવાહનીય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ વિશ્વવ્યાપી છે. અને પ્રોટેસ્ટન્ટો, રૂઢિવાદીઓ, અને અન્ય ધર્મો માં વિશ્વાસ ધરાવનારા લોકો ઉપયોગ કરતા હોય છે. ગુજરાત માં ગવાતા માતાજી ના ગરબા, ગાયત્રી અનુષ્ઠાનો, યજ્ઞો, ભજન-કિર્તન આરતી વગેરે જે રંગ બાબત માં નજરઅંદાજ ન કરવા જોઈએ.

103 A-B

ચિકિત્સા દ્વારા ની સોંપણી:-

Assigning Healing Angels.

ચિકિત્સા પુરી થયા બાદ પ્રભુને પ્રાર્થના કરીને ગંભીર રોગોથી પીડાતા દર્દી જેટલી જલ્દી સાજા થઈ પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે એ માટે ચિકિત્સા દ્વારા ની સંભાળ માં દર્દીને સોંપણી કરવાની વિનંતી

કરવા જોઈએ. એ માટે નવરાત્રિ પૂજા ના વિધાનો પુસ્તિકા કરી શકાય.

"હે પ્રભુ- આ દિવસે સંપૂર્ણ રાત્રિ પસાર થાય ત્યાં સુધી તમને વિશ્રાંતિ, ઉત્તમ આહાર માં સંયમ કરવા જાગૃતિ આપવા બદલ આભાર.

પૂજા ગ્રહણ કરો, આપનો આભાર વારંવાર !"

આવું આત્મસાત થાય, આદરભાવ અને નિષ્ઠાપૂર્વક કરવું જોઈએ.

ઓસ્ટ્રાલિયન લોકો ની ઉર્જા નો અનુભવ કરવો.

ફિલ્ટ ઉર્જા વડે પિરામિડ વિશે અગાઉ જણાવ્યું તેમ રક્તકણો, આત્મા અને (Forehead) આગળ ના મસ્તક ઉપરો ફિલ્ટ ઉર્જા નાં પ્રવેશદ્વારો છે. જેના દ્વારા ફિલ્ટ ઉર્જા ઉર્જાદેહ માં પ્રવેશ પામે છે. પરંતુ તેનું અવલોકન પ્રકાશ નાં એક ચુકમ લોકો દ્વારા સ્વીકાર ઉપર ઉલ્લેખ માંથી પસંદ કરેલ છે. આ લોકો પ્રત્યેક જીવંત મનુષ્ય માં કાયમ વિદ્યમાન છે. પરંતુ તેનો ઓછાવત્તો ઉર્જા નાં અવલોકન ના કામના પ્રકારને લઈને છે.

આ માટે એક પિરામિડને ધ્યાનમાં બેસાડી તેનાં મસ્તક પર એક હાથ ના અંગૂઠાને સંવેદન રાખી બીજા તેનાં મસ્તક ની એક બાજુ પર મસ્તકનાં કિનારે કાનની ચુકમ અવલોકન કરો જ્યાં અવરોધ જણાય ત્યાં થોભો. પુનઃ બીજા હાથ પર બીજા બાજુએ આ પ્રક્રિયા કરો. અવરોધ આવતાં અટકી જાવ. ધ્યાન રાખો બન્ને હાથ ના અંગૂઠાઓ સમાંતર ન રાખવાં થોડો ઉપર નીચે રાખવા. આમ તે અંગૂઠાઓ લાગે કે પિરામિડ ઉર્જા નાં ઘેરા જેવું જણાશે. કેમ તેમ જણાવે કોઈના ચહેરા તરફ અકારણ કેટલું વહી જાવ. તમારા ફોટામાં કોઈક સંવેદના અનુભવાશે. અમને અમારા ફોટા પડે છે. કેટલાક તેને આત્મ કર્ષણ આપેલ એવું પણ કહે છે.

જ્યારે આવાહન દ્વારા ફિલ્ટ ઉર્જા નું અવલોકન કરવામાં આવે ત્યારે તે પ્રમાણમાં વધુ ઓછો અને સ્થિર જણાશે. આમ છતાંયે ઉપરોક્ત ફિલ્ટ ધ્યાન કર્યા બાદ ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તેમાં ચુંબકત્વ વધુ ઓછો અને ઘટવું) અનુભવાય રહ્યાનો ફોટા છે. આમ પણ પિરામિડો, ઐતિહાસિક ઘટનાઓ અને ઉચ્ચ સ્થાનકો માં તો તે મસ્તક ફિલ્ટ જ અથવા ત્યાંથી પણ મોટો જોવા મળે છે. આ તેઓની દૈનિક નિત્યક્રમ સાધના નું પરિણામ

કોલસો. કેટલાક તો તેને "Pillar of Light" પુરાણો સ્તંભ પણ કહે છે. આવા અલ્યાનુ ચિનકિરણો, ચાદળો ~~વચ્ચે~~ દિવ્ય ઉર્જા દ્વારા ચિનકિરણ કરવા કોય છે. અને તેનો ઘણાવાર અકસ્માતથી, અકસ્માત, તત્કાલ પરિણામો જોવા મળ્યા કોય છે. બાઇબલ, કુરાન અને અન્ય ધર્મના પુસ્તકોમાં આવા દિવ્ય ચર્કિત્સો દ્વારા ઉપચાર કરીના અનેક દૃશ્યોનો ઉપલબ્ધ છે. આમાંથી માણસો આવા પ્રચંડ ઉર્જાપાત્રને અડી રાકવા ગયા તેના તેઓ બેહોશ થઈ જતા જોવાયા છે.

પાણીચિકિત્સા માં, આમ જોઈએ દિવ્ય ઉર્જાપાત્ર પડે બેહોશ ન થઈ જાય તે માટે પ્રથમ તેનો અડકાર, ઝારણા, મસ્તકનો અળાવ પાણીના અડોમાં સ્નાયુઓ શોધન-માર્જન કરવામાં આવે છે. જે પુરા ને અધુરા ઉર્જાઓ પાત્રો દેવુ જોવાય તો અધૂરુંજ શોધન-માર્જન, 3 થી 5 વાર બન્ને બાજુ એ કોયનર બન્ને ચિકિત્સો નો પારાફરવા પાણેય કલિપાત્ર રોપાઓ પર કરવું એ ઝાગમચોળ છે. આથી ચાકિતનું ઉર્જાદેવુ અલાદ્ય કોવાથી, દિવ્ય ઉર્જા નું અવળાસ્ત્રા થવાનાં પરિણામે બેહોશ થવાનું બિવારો રોકાય છે. આ ઉપચાર દિવ્ય ઉર્જા તેનો ઉર્જાદેવુ માં સારો રીતે સારાપ્રમાણ માં થોવાયા થી તે ચાકિત ઉડુપથી અથવા તત્કાલ ચોંટીમુક્ત, પડા મુક્ત બને કોય છે.

ત્રાટક ઉર્ધ્વ ધ્યાન ચિંતન (Meditation on twin hearts)

ધ્યાન આપો કહેવામાત્ર થી જ થાય છે તે ધ્યાન કહેવાય છે. આ સંસાર ધ્યાન થી જ ઉભો થયો છે. જ્યાં જ્યાં ચિત્ત જાય છે ત્યાં ત્યાં ધ્યાન આપ્યું છે. આપણું ધ્યાન ખુબ સરળ છે. એટલે સંસાર માં અનંત પ્રકાર નાં ધ્યાન હોય છે. પુસ્તક વાંચવું, કાર ડ્રાઈવ કરવી, ચિત્ર દોરવા, જેવા પ્રવૃત્તિઓ ધ્યાન વડે જ શક્ય બને છે. એટલે ધ્યાન ખુબ જ સ્વાભાવિક ક્રિયા અથવા પ્રવૃત્તિ છે. આપો પ્રથમ તો ધ્યાન વિશે કોઈ ડર કે આશંકા હોય તો તેને નિર્મૂળ કરી નાખશો.

કોઈ એક વસ્તુ બાબત વિશે વિચાર કરવા જે સ્વાભાવિક સંકોચ આવા માંડે છે તેને ધ્યાન કહી શકાય. યોગશાસ્ત્ર માં ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વિશે વિપુલ માહિતી ઉપલબ્ધ જ છે. અહીં જે ધ્યાન વિશે જણાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. તેનું વિષય. પ્રકાર, બૌદ્ધિક સૌંદર્ય અથવા દૈહિક સૌંદર્ય પામવા કરવાનો છે. તેની સાથે જ તે વિજ્ઞાન સંવાદ્ય પણ છે. જેમાં ગુરુજનાશ્રયથી સમસ્ત પ્રકાર ને આશીર્વાદ આપી ને સંવાહિત કરાયા છે.

સૌંદર્ય ને સીમાડે આવતાં કેટલાક મુખ્ય પક્ષો તેનાં ~~સિદ્ધાંત~~ મુખ્ય દ્વારો છે એ સિદ્ધાંત પર આ ત્રાટક ઉર્ધ્વ ધ્યાન રચાયેલ થયેલું છે. બૌદ્ધિક સૌંદર્ય અથવા પ્રજ્ઞાન-પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરવા માટે સહસ્ત્રાર ચક્ર ને પૂર્ણ વિકસિત કરવું આવશ્યક છે. સહસ્ત્રાર ચક્ર જ્યારે સંપૂર્ણ વિકસિત થાય ત્યારે ખરેખર કમળ સમાન પ્રતિત થાય છે. આ વસ્તુ સાક્ષરતા પર કહેવાય કે જ્યારે તેની ~~સંખ્યા~~ સંખ્યા મસ્તક માં આવેલી 12 પાંખડીઓ પૂર્ણ રૂપ થી ઉપરના ખીલવા ઉઠે છે ત્યારે આધ્યાત્મિક ઉર્જાઓ મેળવી ~~શ~~ શરીર નાં સમગ્ર ભાગો માં પ્રસરાવે છે. રામકથા કહ્યા રાક્ષસોએ દ્વારા ધારણા કરાતો મુજબ એ સંપૂર્ણ વિકસિત માનવ નાં બૌદ્ધિક સૌંદર્ય ના આંતરબાહ્ય મૌલિક પ્રતિકૃતિ માત્ર જ છે. પૂર્ણ વિકસિત સહસ્ત્રાર ચક્ર એ પવિત્ર નિર્વાણાવસ્થા નું પ્રતિક છે.

આકાશ તરફ

સહસ્રાર ચક્ર ને સંપૂર્ણ વિકસિત કરવા માટે સૌપ્રથમ કૂટસ્થ ચક્ર (અનાહત ચક્ર) સંપૂર્ણ વિકસિત કરવું આવશ્યક છે. અનાહત ચક્ર એ સહસ્રાર ચક્ર નો પ્રતિકૃતિ છે. જ્યારે અનાહત ચક્ર પર ધ્યાન કરીએ ત્યારે એ સહસ્રાર ચક્ર નું બોલાયેલ ચક્ર જેવું જ જોવાય છે જેમાં 12 પાંખડીઓ રહેલા છે. કૂટસ્થ ચક્ર એ સહસ્રાર ચક્ર નું ~~બીજું~~ નાનું અંગરૂપ છે. સહસ્રાર ચક્ર એ પ્રજ્ઞાન-પ્રકાશ નું કેન્દ્ર છે જ્યારે અનાહત ચક્ર દિવ્ય પ્રેમ અને અકલ્પ-અભેદ્યતા નું કેન્દ્ર છે. આવા વ્યક્તિને જેમ રંગ વિષે જાણકારી હોતી નથી તેવી જ રીતે સામાન્ય વ્યક્તિને દિવ્ય પ્રેમ અને પ્રજ્ઞાન-પ્રકાશ વિષે કોઈ જાણકારી હોતી નથી. અનાહત ચક્ર ઉચ્ચતર ભાગીદારીઓનું કેન્દ્ર છે. જે આનંદ, કરુણા, નેતૃત્વ, દયા તેમજ અન્ય પૃથ્વી પરની ભાગીદારીઓ જેવા ઉચ્ચ સંસ્કારિત ભાગીદારીઓનું કેન્દ્ર છે. આવા ઉચ્ચ સંસ્કારિત ભાગીદારીઓ ના વિકાસ વગર કોઈ કેવી રીતે દિવ્યપ્રેમ ને અનુભવી શકે!

સહસ્રાર અને અનાહત ચક્ર ને વિકસિત કરવાનાં ઘણા માર્ગ છે. શારિરીક કુશળતાલક્ષી, કૂકથ્યોગ દ્રશ્યાત્મક ભાગીદારીઓ, મંત્રો કે સબળ શબ્દો નો ઉપયોગ આ માટે કરી શકાય. આ પદ્ધતિઓ અસરકારક હોય છે પરંતુ પુરતા ઝડપી નથી. આ ચક્રોને ખુબજ ઝડપથી વિકસિત કરવાનો માર્ગ છે, પ્રેમ અને કરુણા વિષે ધ્યાન ચિંતન કે સમસ્ત પૃથ્વીને પ્રેમ અને કરુણા થી આશીર્વાદ આપવા. આથી તેમને આધ્યાત્મિક ઉર્જાઓ માટે નાં વાહક (Channels) બને છે અને વિકસિત થઈ જાય છે. પૃથ્વીને પ્રેમ-કરુણા નાં આશીર્વાદ આપતાં આ પૃથ્વીની સમગ્ર વિશ્વની સેવા કરો છો. જેમાથી તમને અનેક ઘણાં વધુ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થશે. અન્યને આશીર્વાદ આપવાથી તમને પણ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થશે. "જે આપો છો તેજ પાછું મળે છે" આ કથન છે.

પૂર્ણ વિકસિત સહસ્રાર ચક્ર ધરાવતી

ક્યારેક પ્રસાદ પ્રકારા મેળવવા જેવું હોય છે, એવું જરૂરી નથી. ગરબાને લેડ્યા કુળપરંપરા અકબંધ રાખવાં ઉપયોગ કરવો કેટલાંક પ્રસાદ-પ્રકારા પ્રાપ્ત કરવા તે જાણવા જેવું જરૂરી છે. આ અધ્યાત્મ કમ્પ્યુટર ~~અને~~ વ્યવસાય જેવાથી તેનો ઉપયોગ આવડવો નથી તેનાં જેવું છે. અકબંધ રાખવું ~~ને~~ સંપૂર્ણ ~~સાધિત~~ થયાં પહેલાં પ્રકારા પર ~~ધ્યાન~~, ૐ મંત્ર, અને બે ૐ મંત્રો વચ્ચેનાં સમયગાળા પર ધ્યાન કરવું જોઈએ. માત્ર ૐ મંત્રો જ નહીં પરંતુ બે ૐકાર વચ્ચેનાં આવતાં અવકાશો પર લક્ષ્ય એકાગ્રતા કરવા જોઈએ. આથી પ્રકારા, ૐકાર અને બે ૐકાર વચ્ચેનાં આવતાં ગાળા પર લક્ષ્ય એકાગ્રતા કરવાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

મોટેભાગે દરેક ~~વ્યક્તિ~~ વ્યક્તિઓનાં, અન્ય એક કે બહુ જ સરખી હોય છે. મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન અને મણિપુર ચક્ર સિવાયનાં બાકીનાં વ્યક્તિઓમાં સરખી હોય છે. સ્વાસ્થ્યતા, બળવાન્વિત અને વિવિધ પ્રકારની બિમારીઓ વડે પીડિત કરવાનાં વલણો મોટાભાગની વ્યક્તિઓમાં પ્રબળ હોય છે. અધ્યાત્મ ક્ષેત્રે શિક્ષણ અને કાર્યો ની ક્ષમતા નાં પરિણામસ્વરૂપ મનોવૈજ્ઞાનિક કોશલ્યનાં ઉપયોગ ને કારણે આજ્ઞા ચક્ર અને વિશુદ્ધિ ચક્ર પણ દરેક વ્યક્તિઓનાં વિકસિત થાય છે. પરંતુ મોટાભાગની વ્યક્તિઓનાં સ્વાધિષ્ઠાન અને મણિપુર ચક્રો એટલાં વિકાસ પામેલાં મળતાં નથી. કમનસીબે આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિ ~~ને~~, આજ્ઞા ચક્ર અને વિશુદ્ધિ ચક્ર નાં વિકાસ ~~ને~~ મૂર્ત અને સમૂર્ત મન નાં વિકાસ પ્રત્યે વધુ પડતું મહત્વ આપે છે. જ્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર નાં વિકાસ ને અવગણે છે પરિણામે વ્યક્તિ ~~માં~~ ઓ વચ્ચે ખૂબ જ ખુબ જ બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં દીર્ઘકાળ, ~~સંવેદનશીલ~~ સંવેદનશીલ પણ જોવા મળે છે. આવા વ્યક્તિઓ બિમારીઓ બાબતે જેટલાં પરિપક્વ નથી જોવા મળતાં અને તેમનાં ઇલાજ અધિકતર હોય છે. તેઓ ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી અને ચકોર હોવા છતાં તેમનો માનવીય સંબંધો ખૂબ જ નબળા હોય છે. તેમને ભાગ્યે જ મિત્રો, કુટુંબીઓ સાથે બને છે. તેમનાં કુટુંબ ભાંગી પડે છે. કોઈ ઇલાજ ધ્યાન ચિંતન વડે વ્યક્તિ સમતોલ બને છે.

ચોક્કસ મૂર્ત કે અમૂર્ત મનનો ઉપયોગ રચનાત્મક કે વિચારકારી કરશે તેનો આધાર તેનાં હૃદયચક્ર નાં વિકાસ પર નિર્ભર કરે છે. જ્યારે શોરચક્ર વધુ પડતું સક્રિય અને હૃદયચક્ર અવિકસિત કોય રહ્યા નિમ્ન ભાગકારો સક્રિય કોય અને ઉચ્ચ ભાગકામો અવિકસિત કોય ત્યારે તે ચોક્કસ ~~વિચારકારી~~ તેનું મન-મગજ વિચારકાર્યો માં ઉપયોગ કરે છે. મોટા ભાગનાં લોકો માં હૃદયચક્ર નો વિકાસ થયા વગર વિજ્ઞાનોત્તિ અપૂર્ણ રચનમાન ભાગે છે. તેથી વિકાસના તેના માં હૃદય નાં વિકાસ પર ભાર મુકાવો જોઈએ.

1 જ વર્ષથી નાના ચોક્કસોએ રમા ધ્યાન-પ્રયોગ ધ્યાન ન કરવા જોઈએ. કારણકે તેમનાં શરીર આવા પ્રચંડ ચુંબકીય ઉર્જા ને સહન ન કરી શકે. તે બાબા સમયે શારીરિક પડકારોમાં પડવા પરિણામે. ~~ન~~ હૃદયને બદલે બિમારી ધરાવતા ચોક્કસો એ પણ ન કરવું જોઈએ કારણકે તે ગંભીર રીતે હૃદયમાં ઉર્જા નો ભરાવો કરી શકે છે. કેવા હૃદય ધ્યાન ચિંતન નિયમિત કરનારે બાંતરનિરીક્ષણ વડે સ્વ ચુંબકીયક્ષેત્ર અને શારીરિક નિર્માણ પર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કેવા હૃદય ધ્યાન ચિંતન માટે તૈયાર અને હૃદયચક્ર જ નહીં પરંતુ સમગ્ર સહસ્ત્રાર ચક્રને પણ સક્રિય કરે છે. જેના પરિણામે તેમનાં ~~સકારાત્મક~~ સકારાત્મક અને નકારાત્મક વિકલ્પો વિસ્તૃત કરી મુકે છે. સક્રિય કરે છે. જે અભ્યાસ જોવે સ્પષ્ટાધિત્વ કરી શકે છે. દિવ્યદ્રષ્ટાઓ એ આ નિરિક્ષણ કરેલું છે

પૃથ્વિ.

i) શારીરિક કસરત વ્યાયામ વડે ઉર્જાદેહ ના સફાઈ-શોધન ૫ મિનટ માટે મુદ્રા શારીરિક વ્યાયામ કરો. વ્યાયામ કરવાથી ઉર્જાદેહ સ્વસ્થ અને ઉર્જાવાન બને છે. જ્યારે વ્યાયામ કરવામાં આવે છે ત્યારે ઉર્જાદેહ માંથી કુંડલિની રોગ ની નું હૃદય અને વધારાની ઉર્જા બહાર

ફેરફાર આવશે. પ્રાણ ઉર્જાનો ભરાવો ને વ્યુત્પન્ન કરવા માટે ~~આ~~ રોજિંદુ વ્યાયામ કરવો જ જોઈએ ~~જોઈએ~~ ફરવાને બદલે આ સ્થાન વિપુલ માત્રામાં રુહ ઉર્જાઓ પેદા કરે છે.

2) દિવ્ય આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરવા આવાહન.

દિવ્ય આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાનાં આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક નું આવાહન કરવું અત્યંત જરૂરી છે. પ્રત્યેક આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ નાં આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક હોય છે. ભલે તેને ભાન હોય કે ન પણ હોય. આવાહન કરવાના જરૂર સ્વયં નાં રક્ષણ, મદદ અને માર્ગદર્શન માટે હોય છે. આવાહન કર્યા વગરની આવા ઉચ્ચ સ્થાન પૃથ્વી નો આભાસ ભલેને થઈ શકે છે. તો તમારું આવાહન સ્વયં રચો શકો છો. સામાન્યરીતે હું (Mark) આ આવાહન નો ઉપયોગ કરું છું.

હું પિતા, હું ~~આ~~ આદરભાવ થી આપના દિવ્ય આશીર્વાદ માટે આવાહન કરું છું!

મને રક્ષણ, માર્ગદર્શન, મદદ અને પ્રસાન-પ્રકાશ ~~માટે~~ આપો.

આભારસહિત, પૂર્ણ શ્રદ્ધાસહિત.!

3) ફ્રેંચ ચક્ર ને સક્રિય બનાવવું. સમસ્ત પૃથ્વી ને પ્રેમ અને કરુણા સહિત આશીર્વાદ આપવા. આગળ નાં ફ્રેંચ ચક્ર પર આગળથી ધોડી માટે વડ @ કુળનું ધ્યાન કરો. આથી આગળ નાં ફ્રેંચ ચક્ર પર એકાગ્રતા કરવાનું આસાન બનશે. આગળ નાં ફ્રેંચ ચક્ર પર ધ્યાન આપો અને પૃથ્વી ને પ્રેમ-કરુણા થી આશીર્વાદ આપો. તમે સ્વયં પ્રેમ-કરુણા વડે આશીર્વાદ આપવામાં રુકાવટ કરી શકો છો:

: પૃથ્વી ને પ્રેમ-કરુણા વડે આશીર્વાદ :

પ્રભુ નાં હૃદય માંથી

સમસ્ત પૃથ્વી પ્રેમ અને કરુણા નાં આશીર્વાદ પામો.

સમસ્ત પૃથ્વી અત્યંત આનંદ, સુખ અને દિવ્ય શાંતિ પામો.

સમસ્ત પૃથ્વી પરના સમજણ, સંવાદિતા, રુકાવટો અને સહકાર માટે નાં આશીર્વાદ પામો. તથાસ્તુ!

પ્રભુ નાં હૃદય માંથી.

તમામ સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓ ના હૃદય દિવ્ય પ્રેમ અને કરુણા સભર બનો.

તમામ સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓ નાં હૃદય અત્યંત આનંદ, સુખ

દિવ્ય શાંતિ થી ઉભરાવો.
તમામ સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓના હૃદય, આંખો સમક્ષ સંવાદિતા, રુમેરહા અને સહકાર્યો ના ઇરહા વડે ઉભરાવો.
આભારસહ. વધારજુ.!
શરીરના દરેક એ અંગ આશીર્વાદ એક કે બે વાર જ કરવા. રોજ બાલ માં જ વધુ આશીર્વાદ ન આપવા. કેટલાક ને હૃદય વિસ્તારમાં ઉર્જા ના ભરાવો થઇ શકે છે. કારણ કે તેમના ઉર્જાકેન્દ્ર પ્રભાગ માં અવરોધ સ્થાપિત હોય છે. જે આમ જગાયેલો ત્યાં જ ઉર્જા નો ભરાવો દુર કરવા સ્થાનિય પ્રભાગ-શોધન માર્જન કરો.
આ આશીર્વાદ આપવાનું ચોક્કસ ન કરવું હોઇએ. પ્રત્યેક શબ્દ ના ચુંબકત્વ ને સમજ ને અનુભવવું હોઇએ. તમે ઇચ્છાકરણ નો ઉપયોગ કરી શકો છો. પુરવા ને પ્રેમ અને કરુણા વડે આશીર્વાદ આપવા પુરવા નો ઉર્જાકેન્દ્ર તેજસ્વી ચુંબકત્વ બની રહ્યો છે તેવું ઇચ્છાકરણ કરો. પુરવા ને અત્યંત આનંદ, સુખ અને શાંતિ ના આશીર્વાદ આપવા વેળાએ પૃથ્વી મુશ્કેલ માં મુકાયેલા વ્યક્તિઓ રિમત કરવા લાગ્યા, તેમના હૃદય આનંદ, ઉલ્લાસ, આશા અને શાંતિ વડે ઉભરાય- એવું ઇચ્છાકરણ કરો. તેમની ~~પ્રવૃત્તિ~~ સમસ્યાઓ દુર થઇ ગઇ અને તેઓ રિમત રેલાવે છે એવું ઇચ્છાકરણ કરો. પુરવા ને સંવાદિતા રુમેરહા અને સહકાર્યો માટે ના આશીર્વાદ આપવા, ~~સહકાર્યો~~ વ્યક્તિઓ વચ્ચે ના ઝગડા અને રાષ્ટ્રો કે યુદ્ધ ની કગાર પર ઉભા હોય તેઓ ચુંબકીય શાંતિ કરી રહ્યા છે એવું ઇચ્છાકરણ કરો. આવા લોકો ને સ્નેહ-આદર પૂર્વક એકબીજા ને મદદ કરી રહ્યા છે. તેઓ શુભ ઇરાદાઓ પર અને તેને આકાર કરવા કટિબદ્ધ થયા છે.... એવું ઇચ્છાકરણ કરો. આ આશીર્વાદો રાષ્ટ્ર કે રાષ્ટ્રો પર વ્યક્તિઓ ના સમુહો પર કે વ્યક્તિ પર નિર્દેશિત કરી શકાય છે. આ આશીર્વાદો બાળકો સિવાય કે બાળકો પર નિર્દેશિત ન કરવા. તેઓ આ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા ઉર્જા ના કારણે અકસ્માત

અનુભવ રાખે છે.

4) સકારાત્મક વ્યક્તિ બનાવો.

પૂર્વજો પ્રેમ અને કરુણા નાં આશીર્વાદ.

સકારાત્મક વ્યક્તિ સાક્ષાત્ બનાવવા માટે એકાગ્રતા રાખવા સકારાત્મક વ્યક્તિ ઓ વડે ઘેરાયેલા રહેવું. જેથી સમસ્ત પૂર્વજો પ્રેમ અને કરુણા નાં આશીર્વાદ આપી શકાય. જ્યારે સકારાત્મક વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સાક્ષાત્ થાય ત્યારે તમારામાંથી કેટલાક મસ્તક પર કોઈક ભાર ઉઠ્યું છે એવું અનુભવશો. સકારાત્મક વ્યક્તિ પર કે તેની અંદર અત્યંત તેજસ્વી જ્વલ પ્રકાશ નો સ્ત્રોત પુરાવે સાથે જ ઊં મંત્ર નું ઉચ્ચારણ કરો. બે ઊં વચ્ચે નાં સમયાંતર પર અને પ્રકાશ બિંદુ પર લોપ્ એકાગ્રતા રાખીને ઊં નું માનસિક ઉચ્ચારણ કરો. ઊં નું માનસિક ઉચ્ચારણ કરતા વખતે બે ઊં નાં ઉચ્ચારણ વચ્ચેનાં અવકાશ પર ધ્યાન રાખો. આવું ધ્યાન 5 થી 10 મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો. ત્યાર બાદ્યાત્મ વિચારનું પ્રકાશ નાં બિંદુ પર સાથે જ બે ઊંકાર વચ્ચે નાં અવકાશ પર સંપૂર્ણ એકાગ્રતા રાખશો ત્યારે પ્રકાશ નો બાહ્યાકાર વિસ્ફોટ થશે. તેનું સમગ્ર અસ્તિત્વ પ્રકાશ થી રોમાંચ ઉઠશે. તેને પ્રકાશ ની પ્રથમ ~~ઝાંખી~~ દર્શન સાથે જ દિવ્ય આનંદ નો અનુભવ થશે. પ્રકાશ નાં અનુભવ કે બૌદ્ધિક ચૈતન્ય ના અનુભવ થાય ત્યારે ઈશુએ કહેલા વાત. "જ્યારે તું એક આંખ વડે જોઈશ ત્યારે આખું સંપૂર્ણ શરીર પ્રકાશ નો દોષ બન્યુ કરશે" ~~તે સમજશે~~. (લ્યુક 17:34). "જુઓ પ્રભુનું સામ્રાજ્ય તમારી અંદર જ છે." (લ્યુક 17:21) તે સમજશે.

કેટલાક બાકીને પ્રકાશ કે બૌદ્ધિક ચૈતન્ય નાં પ્રથમ અનુભવ થવામાં વર્ષો લાગી જાય છે. જ્યારે કેટલાકને થોડા મહિના અથવા અઠવાડિયા લાગે છે. જ્યારે બીજાને જ પ્રથમ પ્રયત્ને ચૈતન્ય નો વિસ્ફોટનો અનુભવ થાય છે. જે સુવિધા આપનાર કે અવતાર દ્વારા સામાન્યતઃ થતો હોય છે.

આ ધ્યાન કરતી વખતે વિચારનું એ તરફ રહેવું જોઈએ. તે અત્યંત ઉત્સુક અથવા પરિણામ મેળવવા

ભૂમિકા બનાવો જેથી સામેવાળા ને સમજાય કે પરિણામ હાંસિલ કરી લેવાની બાબતોપર ધ્યાન ~~આપવા~~ આપવા જોઈશે અને પ્રકાશનાં બિંદુ અને બે ભ્રમર વચ્ચેનાં અવકાશ પર ધ્યાન રાખવાનું ચુકી જશે.

6 આત્મારૂપી ઉર્જાને મુક્ત કરવી:

ધ્યાનનાં અંત સમયે પૃથ્વીને પ્રકાશ, પ્રેમ અને શાંતિનાં આશીર્વાદ આપણને ~~આપવા~~ આત્મારૂપી ઉર્જાને મુક્ત કરવા જોઈએ. અન્યથા ઉર્જાદેહ માં ઉર્જાનો ભરાવો થઈ જશે અને દૃશ્યમાન શારીરિક શરીર બોજા બાદ વધુ પડતા ઉર્જાનાં કારણે ભારે પડી જશે.

7 આભાર માનવો.

કાયમ, ધ્યાનનાં અંતે આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શકો નો દિવ્ય આશીર્વાદ માટે આભાર માનવો જોઈએ. ધ્યાન પુરુ થતાં જ શરીરને ~~કાયમ~~ મજબૂત કરીને શારીરિક વ્યાયામ પાંચ મિનિટ શરૂ કરવો જોઈએ જેનાં કારણે દૃશ્યમાન શરીરને સ્વસ્થ કરીને મજબુત બનાવવાનો સમય વધારાની ઉર્જાને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનો હોય છે. મસાજ અને શારીરિક વ્યાયામ ધ્યાનનાં અંતે કરવાથી ઉર્જાનો ભરાવો થવાના સમયે ઉર્જા અન્ય ભાગોમાં જઈ જેને નબળા પાડવા નાં શક્યતા નિવારી શકાય છે. કારણ કે ધ્યાન કર્યા બાદ વ્યાયામ કરવાથી તમે સ્વયં કેટલાક રોગોમાંથી હંમેશાને માટે મુક્ત થઈ જશો. ધ્યાન કર્યા બાદ વ્યાયામ ન કરવાથી દૃશ્યમાન શારીરિક શરીર બોડીસ નબળું પડી જશે. જેને ઉર્જાદેહ બહારથી મજબુત અને તંદુરસ્ત બનાવશે. પરંતુ દૃશ્યમાન શારીરિક શરીર નબળું પડશે કારણ કે ધ્યાન બાદ વધારાની ઉર્જાને બહાર થવા સમય મુકતો નથી.

કેટલાક લોકો ધ્યાન પછી કસરત કરવા ~~કરવા~~ ને બદલે બહાર સમય મુકતો આનંદિત સ્થળ નો આસપાસ ~~ચાલવા~~ ચાલવા કરવાનું પસંદ

દોરવે છે. આ વલણ પર ઝાઝુ રોકવા જેવું બીજા લોકો સમયાંતરે તમારું ધ્યાનેય કર્ષણ કરે છે.

ધ્યાન ફરતું વખતે કેટલાક અવાજો કે સામુહિક હિલચાલ નો અનુભવ કરવા કોયછે. આ વર્તન સામાન્ય બાબત છે. કારણ કે ઉર્જા વહન કરનારી નાડીઓ ના ખુલ્લા થતા કોય છે.

સૂચનાઓ દરેક લોકર લાગતા કેમ પરંતુ ધ્યાન કરતા, ઠંડુ અને અસરકારક છે @ ~~આવા સૂચનાઓ કેવા અપાવા કૃત્રિમરીતે રોકવું જોઈએ~~

@ શારીરિક વ્યાયામ ને બદલે કરવા તે માત્ર 15 મિનિટ નું કોય છે.

પ્રાણ પ્રકારના બે પ્રકારો કોય છે. આંતરિક અપવા કૃત્રિમરીતે રોકવું જોઈએ કેવા લોકો સમયના ધ્યાન નો અભ્યાસ પછી કરાવે છે. આ બૌદ્ધિક કાર્યના ના સુવિધા બનેક જગોની સાધના બાદ ઉપલબ્ધ થતા કોય છે.

વિક્ષેપ રોકવા કરવા માટે સમુહ માં પૂરવણે પ્રેમ અને કરુણા વડે શારીરવર્તિત કરી શકાય છે તેના વડે શારીરવર્તન ની શક્તિ બનેકગણી વિસ્તૃત થાય છે ? લાંબાસમો માટેને આ ધ્યાન કરે તેના ઉર્જા આ ધ્યાન 100 માણસનો ચોકવાટ કરે તેનો બરાબર કોઈ શકાય.

કેમ પ્રાણ વિધિઓ વડે સામાન્ય દર્દ અને ગંભીર રોગો પર ચમત્કારિક પરિણામો મળે છે. તેજ રીતે વિશાળ સમુદાય દ્વારા કરેલું કે સ્વરૂપિય ધ્યાન સમગ્ર પૂરવણે ચમત્કારિક રીતે કામ કરે છે. આ સંદેશ પરિપક્વ સમાજો દ્વારા અને ખુલ્લેઆમ દેશવાસીઓ ~~આ~~ નિર્દેશાય છે

P.T.O.

હૃદયનું ધ્યાન વિશ્લેષણ :-

1) ઉર્જાકેન્દ્ર ને સ્પર્શ કરો. 5 મિનિટ સુધી શ્વાસોચ્છ્વાસ ધ્યાન કરો.
2) હૃદય ચક્ર વિકાસ માટે પ્રાર્થના કરો.
3) હૃદય ચક્ર ને મંડિત બનાવવા તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને સમગ્ર પૃથ્વીને પ્રેમ રંગ કિરણો વડે ધ્યાનાવિષ્ટ થાવ.
4) સહસ્રાર ચક્રને મંડિત બનાવવા તેના પર ધ્યાન કરો અને સમસ્ત પૃથ્વીને પ્રેમ રંગ કિરણો વડે ધ્યાનાવિષ્ટ થાવ. પછી સહસ્રાર અને હૃદય ચક્ર વડે એકસાથે પ્રેમ રંગ કિરણો વડે ધ્યાનાવિષ્ટ થાવ.
5) પ્રકાશ-પ્રકાશ માટે પ્રકાશબિંદુ પર, ઓંકાર અને બે ઓંકાર ધ્વનિના અવકાશ પર એકસાથે ધ્યાન કરો.
6) વધારાની ઉર્જા ને મુક્ત કરવા માટે પૃથ્વીને પ્રકાશ, પ્રેમ અને શાંતિના ધ્યાનાવિષ્ટ થાવ.
7) આભાર વ્યક્ત કરો.
8) ધ્યાનમાં શારીરિક શરીર ને મજબુત બનાવવા માટે થોડો સમય શરીર પર સમર્પણ કરો. તથા 5 મિનિટ સુધી શારિરિક વ્યાયામ કરો.

હૃદયચક્ર ધ્યાન વિશ્વશાંતિ માટે એક અત્યંત અસરકારક સાધન હોવાથી આ ધ્યાન પદ્ધતિનો ફેલાવો કરવો જેથી એ તમામ રીતે ધરાવતા વ્યક્તિઓને આપણે તેનો પુનઃ મુદ્રણ, પુનઃ નકલ અને પ્રચારણ માટે, કોપીરાઈટ વગર પ્રકાશકો ને યોગ્ય રીતે પરવાનગી આપવામાં આવે છે.

(MCIAS -). Red Wheel Weiser (1990 PDF).

IIHP

વિદ્યાર્થી જીવન ચિંતન.

પ્રસ્તાવના:

આ જીવન આપણે વિદ્યાર્થીઓએ ન કરવું

1) ~~વિદ્યાર્થી જીવન~~ માતા પિતાનું તથા ગુરુ વર્ગનું વંદન ~~કરવું~~ કરવું.
2) ક્રમાંક ના દર્દીઓ
3) ગાંજાનું જીવન બગાડ વિદ્યાર્થીઓ ન કરવું.
4) ડ્રગ્સ વ્યસનથી બચવું વિદ્યાર્થીઓ ન કરવું.
5) ગાંજાનું ~~ન~~ ધુમાડાનું વિદ્યાર્થીઓ ન કરવું

આ જીવન કરવાથી જીવનનું ચિંતન વધારે છે.

-x-

અર્ફીસિક યોગ.

કોઇ ફ્રદ્ય દ્યાન ખેંચતા જો પદ્ધતિ કરતાં વધુ ઉચ્ચ સ્તર ની દ્યાન પદ્ધતિઓ અર્ફીસિક યોગ માં રાખી રાકાય છે. અર્ફીસિક યોગ ફેલાક પસંદ કરાયેલાં અલ્પ સંબંધકો માટે જ છે. બંને સંશ્લેષણ નો યોગ (Yoga of Synthesis) પણ કહે છે. તેમાં વ્યવસ્થિત અને સતામત પદ્ધતિ દ્વારા એકો નું સર્જિયકરણ દ્વારા કુંડલની જાગરણ થતું હોય છે. અર્કુશારી અભ્યાસુઓ એકો ને જાગૃત કરવા માટે કુંડલની જાગરણ કરવાનાં અભિગમોમાં આવતાઈ જેવાની સર્વસામાન્ય પરંતુ અતિગંભીર ભૂલ કરી બેસે છે. આવા ઉચ્ચ અભ્યાસુઓ અને સાધુ પ્રેક્ટીશનરો પ્રથમ સ્વયંસુદ્ધિ કર્યા બાદ એકો ના જાગૃતિ દ્વારા કુંડલની જાગરણ કરવાની આવશ્યકતા પર ધ્યાન દોરે છે. જે આમ કરવામાં આવેલો પ્રમાણમાં ખાના અને મંદ જાગૃત એકો માં કુંડલની જાગરણ માં પરિણામ સ્વરૂપ અતિશય ઉર્જા પડોશવા ના કારણે ઉર્જા નો ભરાવો પેદા થવાથી ગંભીર શારીરિક તકલીફો અને અગવડતા ભોગવે છે. આથી અર્ફીસિક યોગ નો અભ્યાસ ઉચ્ચ ગુરુઓ અને માસ્ટર ના માર્ગદર્શન કેઠળ જ કરવો જોઇએ.

કર્મનો સિદ્ધાંત.

Law of Karma.

નૈતિક શાસ્ત્રમાં જ્યુતના બે મુખ્ય સિદ્ધાંત જણાવે છે કે પ્રત્યેક કાર્ય નો સમાજ અને વિરુદ્ધ પ્રતિક્રિયા હોય છે. આ નિયમ ના સમાલરે જગતના દરેક ક્ષેત્રમાં આ નિયમની વિશદ ઉદાહરણ જોવા મળે છે. કર્મનો સિદ્ધાંત કારણ અને પરિણામ પર રચાયેલો છે. વ્યક્તિનું કાર્ય અને ઇરાદા એ કારણ) તેના નિર્વાહ પર (~~કાર્ય~~ પરિણામ) અસર કરે છે. કર્મ જે ઉદાહરણ તરીકે, પૂર્વનિર્ધારણ માનવાના મૂળ પણ જોવા મળે છે. શુભેચ્છાઓ અને સારા કાર્યો સારા કર્મ અને સુખી જીવન આપે છે જ્યારે દુષ્કૃત્યો અને બદઇરાદા એ બરાબ મુશ્કેલીભર્યું જીવન અર્પે છે.

કર્મનો સિદ્ધાંત હિંદુ, બૌદ્ધ, જૈન અને શીખ ધર્મ ચારેય ધર્મમાં પુનઃજન્મ સાથે સંકળાયેલા છે. કર્મની સિદ્ધાંતનો વિચાર કારણ ના સિદ્ધાંત પર રચાયેલો છે. ચોથા પુત્રો સંદર્ભ બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં તે જોવા મળે છે. H.M.5-6:

> કામણ જે વ્યક્તિ આવો છે અથવા તેવો છે. તેથી તે જેમ કરે છે અને જેટલે જેમ વર્તે છે. તેથી તે જેમ બનશે.
>
> સત્કાર્ય કરનાર વ્યક્તિ સારો બનશે, દુર્જન દુષ્કૃત્યો કરશે તે પવિત્ર કાર્યોથી પવિત્ર થાય અને દુષ્કૃત્યો થી દુર્જન
>
> અહીં તે કહે છે કે ઇરાદાસાર વ્યક્તિ,
> જેવા તેના ઇરાદા તેવા ઇરાદો
> જેવો તેનો ઇરાદો તેવા તેના કાર્ય
> તે જે કાંઇ પણ કરશે તેને તેવું ફળશે,
>
> કર્મનો સિદ્ધાંત બે બાબતો સ્પષ્ટ કરે છે.

1) વ્યક્તિદ્વારા કરેલ કાર્ય વ્યક્તિને અસર કરે છે અને તેના જીવન માં અસર આવે છે.
2) વ્યક્તિનો ઇરાદો ~~વ્યક્તિને~~ તેમજ તેના જીવનને અસર કરે છે.
તેને

બીજા એક બાબત પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે "જેવા કાર્યો તેવા જ પરિણામો"! આવા પરિણામમાં નૈતિક, નૈતિક અને

ભાવનાત્મક કોય છે. "પરિણામો દરેકવાર બાહ્યાકિ
ન મળતાં તે વ્યક્તિનાં કર્યાનાં ફળ જીવનકાળ માં અથવા
જેમ કેવાક કહે છે તેમ આવરણનાં જન્મ માં આવે
છે.

વ્યક્તિનાં કર્મનાં પરિણામો બે પ્રકારે
જોવા મળે છે, કુદરત અને સંસ્કારરૂપે. વ્યક્તિનાં
કર્યાનાં માં આવનારા દોષ શરીરમાં તેવા કે
અદૃશ્ય અસરરૂપે પરિણામ છે. જ્યારે સંસ્કાર
એક બીજા અદૃશ્ય અસર ~~કરાવીને~~ વ્યક્તિ માં
જગાડે છે જે તેનાં કર્યાનાં અથવા આવરણ માં
જન્મોમાં તેને સુખ કે દુઃખ નો અનુભવ આપે છે.

પુરાણકાળ માં લોકો સમય થોડે તે માટે
સરળ ભાષા માં કર્મનો અર્થ સમજાવતાં કહેતાં
"તમે જે વાવો છો તેજ તમે પડાશો." અથવા
"તમે જે આપો છો તે જ તમે મેળવશો" (ગલાતિયન્સ 6.7)
આ કારણ અને પરિણામનો નિયમ કોઈ એક
વ્યક્તિ, સમુદ, અનેક વ્યક્તિઓનાં સમુદો જેવાકે
કુટુંબ, સંસ્થા કે રાષ્ટ્ર પર સમાનરૂપે લાગુ પડે છે.

કર્મનો સિદ્ધાંત જગતનાં તમામ
મુખ્ય ધર્મો માં નિર્દેશાયેલ છે.

"ઈશ્વર ની મજાક ન થઈ શકે,
~~મનુષ્ય~~ મનુષ્ય તેજ વાવે છે જે લેવાનું છે."
(ગલાતિયન્સ 6.7)

જે માણસ પર તમે ભરોસો કરો છો,
તે જ માણસ પર તમને પડ્યા મેળવશે.
(લ્યુક 6.38)

તું જે કરીશ, તેનું પુરે પુરું પ્રતિફળ અને
પ્રતિભાવ તને મળશે.
(કુરાન)

જે રીતે એક બેકુલ જેવા (જેનાં) બી ~~વાવશે~~ વાવશે
તેને તેવા જ પ્રકાર નો પાક મળશે. એજ રીતે
સારા અને ખરાબ કર્મો ના ફળ છે.
(મહાભારત)

જેવા ખુદા બરાબર વિચાર કર્મનું રૂપ નથી લઈ લેતાં ત્યાં, ખુદા મૂર્ખ એવું સમજે છે કે તેનાં કર્મ મદદ કરવા માટે છે. પછી જ્યારે તેનાં વિચાર કર્મમાં બદલાય છે ત્યારે અસહ્ય દુઃખો આવી પડે છે.

(કમ્મપદ વિજ્ઞાન એન્ડ બુદ્ધિ)

પ્રત્યેક ને પોતાનાં કર્મનાં પરિણામરૂપે એ સતત જ માર્ગમાં એના ફળ મળે છે. તે ક્યારેય એવાં કે વધુ બધી કેટલાંક કિસ્સાઓ સારા કે ખરાબ કામ જાણીને કે અજાણપણે કરાયા હોય તદ્નુસાર તેનાં પરિણામો પર કોઈ અસર કરાતું નથી.

કેલિન એશર્ડ

(ફિલોસોફિકલ એન્ડ બુદ્ધિજીવન)

કર્મનો સોનેરી નિયમ:-

કર્મનાં નિયમનો ઉપયોગ સકારાત્મક રૂપે કરવામાં આવે તો તે સોનેરી નિયમ રૂપે કાર્ય કરે છે. તમે જીવન પાસે જેવું ઇચ્છો છો, તેવું જ તમારે બીજા માટે કરવું જોઈએ. ~~કરવામાં~~ તમારી ઇચ્છિત વસ્તુ લેવા કે પરિસ્થિતિ મેળવવા માટે આ નિયમનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જે તમે સમૃદ્ધિ જોઈતા હોય તો તમારે દાન પુણ્ય કરવું જરૂરી છે. તેમ રાત જે તમે સ્નેહ, પ્રેમ અને મિત્રતા ચાહો છો તો તમારે બદલાં પ્રત્યે સ્નેહાળ અને નમ્ર બનવું જોઈએ.

આ નિયમનો નકારાત્મક સોનેરી નિયમ નાં રૂપમાં જેનો પ્રયોગ કરીને અનિચ્છનીય વસ્તુઓ ટાળવાની અને દૂરના ક્રમાંકો સ્થિરતા રહેવા માટે આ કર્મનાં નિયમનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. દા.ત. જે કાર્ય તમે તમારા માટે ન ઇચ્છતા હોય તેવું કાર્ય તમે અન્ય લોકો સાથે ન કરો. જે તમારી સાથે દગો ન થાય તેવું ઇચ્છતા હોય તો તમે બદલા સાથે ઈમાનદારી થી વર્તવ કરો.

જે તમે તમારા થી થયેલાં નકારાત્મક કાર્યો ને પોતે જ ભરપાઈ બદલા અને બીજા કોઈને નુકસાન નથી પહોંચાડ્યું તો તમારે ડરવા જેવું નથી. કોઈ તમારો બાકી

પડ્યા વાંકો ન કરી રાકે. કર્મનો સિદ્ધાંત અત્યુટ છે. "મારી રક્ષણ અને દુષ્ટ પરાયણતા જ મારું કવચ છે." આ નિવેદન નો અર્થ છે. કોઈ તમને નુકશાન પહોંચાડી ન રાકે જો તમે સારા અને ધર્મનાં માર્ગે છો. બાકી માણસો તેના પાલ્યા પડે જ અથવા તો પડ્યા કોઈ તેનું નુકસાન ન કરી રાકે.

આમ, સોનેરી નિયમ નો સકારાત્મક અને નકારાત્મક બન્ને રૂપે ઉપયોગ કરી ને જીવન સરળ બનાવી રાકાય. તમારા જીવનમાં સમૃદ્ધિ અને સુખમય આવશે. તથા જીવન નાં વિકાસ - ઉત્તાર, વડકા & ચઢાવ માં પડ્યા સમાનતાથી સુખપૂર્વક રહી રાકશો. પ્રભુ ઈશુ એ આપેલા ધર્મ આદેશ. દુશ્મનને પ્રેમ કરો (વિરોધકારકોનાકી) આજ પાલ્યા આ કર્મ નો નિયમ જ છે. દુઃખાને બદલે દુઃખ, ગુસ્સા નાં બદલે ગુસ્સો, દુશ્મન સામે દુશ્મની, હિંસા, મારકુટ સામે હિંસા અને મારામારી કરવાથી પરિસ્થિતિ બો વધુને વધુ વણસતી જશે. પરંતુ દુઃખ કે ગુસ્સા સામે ક્ષમા, પ્રેમ અને શાંતિ રાખવાથી સહુનું સારું જ થશે. દુશ્મનો ને રાકવાનો સંદેશ મંદિરમા બુદ્ધ તથા વિશ્વનાં અનેક મંદિર ઉપદેરાકો એ પડ્યા આપેલ છે.

આ જ નો સંદર્ભ માં પડ્યાએ એ દર્શાવ્યો જ ક્ષમારકારક છે. તમામ સમસ્યાઓ, ટ્રાફિકજામ કે સમાગારાયુદ્ધ કે દેરા કે દેરાનાં યુદ્ધોની બધા વડે સુલઝાવ રાકાય તેમ છે. અવિરાય માં રાવતમારો તકલીફો નું નિવારણ કરવા માટે આ સોનેરી નિયમ ઉપયોગી છે. તે વૈશ્વિક છે,

"તમે જે કર્મ તમારા સાથે ન થાય તેવું ઈચ્છતાં હોય તેવાં કર્મ તમે અન્ય સાથે ન જ કરો".

(કન્ફુશિયરા)

"આદર્શ ધર્મ એ જ છે કે - જે કામ તને પસંદ છે. તેજ કાર્ય અન્ય માટે તું કર. જે વિચાર કે કાર્યથી

તમને ફરક લાગશે તે કાર્ય બીજા માટે પણ ફરદાયક બનશે.
(એવું સમજ.) (ફુરાવ)

ઈશ્વરરાજ્ય કાર્યને ~~[illegible]~~ ક્ષમાનો નિયમ કે કરુણા વડે ~~[illegible]~~ નિષ્ફળ કરી શકાય છે.

1) ઇલાજ ચિંતન કરો. જે કર્મો દ્વારા પાઠ ભણાવે છે તેને સમજે ત્યાં સુધી સમજને તેવા કર્મો કરવાનો બંધ બારી કરો ત્યાં સુધી તેવો પરિણામો વારંવાર આવ્યા જ કરશે.

2) કરુણા રાખો. કારણકે
દોષ છે તેઓ જ કરુણામય છે. તેમનાં પર દયા કરુણા રાખવા માં આવશે.

(અ) પડોશો તથા અન્ય જરૂરીયાતમંદોની સહાયતા માટે તમારી આવક નાં 10% દાન કરો. બીજા પ્રત્યે દયા દાખવવાથી બીજા લોકો પણ તમારા પ્રતિ દયાભાવ દાખવશે.

(આ) મોટા-મોટા લેણદારો પાસેથી દૂર રહો. કારણકે શોષણકારી બનવાનાં અનેક કારણો હોય છે. ગરીબોનું, પશુઓ, પક્ષીઓ પ્રત્યે દયા રાખવા પર તમને પણ તેમનાં પાસેથી દયા અને પ્રેમ મળશે.

(ઇ) બીજાને દોષિત કરવા, ગુનાગાર કરવા તથા નિંદા કરવા પર વધારે ધ્યાન જશે. કારણકે જે બીજા પ્રત્યે દયા દાખવતાં નથી તેઓ દયાને પાત્ર નથી.

ક્ષમા નાં નિયમ નું પાલન:-

બાઇબલ નાં અંતિમ પુસ્તક પ્રકટીકરણ માં જણાવ્યું છે કે ખ્રિસ્ત "બીજાને ક્ષમા આપવા પર જ ક્ષમા મળે છે." ઈશ્વર ના પ્રાર્થના માં કહેવાયું છે કે " પરમેશ્વર પણ ક્ષમાદાન પ્રાપ્ત કરતાં મનુષ્યે બીજાને ક્ષમા આપવા જોઈએ."

" અમારા અપરાધો માફ કરો, જેમ અમે પણ અમારા અપરાધીઓને માફ કર્યા છે."

મત્તી 6:12

1)

જો તમે બીજાં નાં અપરાધો માફ કરશો તો તમારા સ્વર્ગમાં નાં પિતા તમને પણ માફ કરશે. પણ જો તમે બીજાને માફ નહીં કરો તો તમારા પિતા (ઈશ્વર) પણ તમારા અપરાધો માફ નહીં કરે."

(માથ્થુ 6:14-15)

આ કારણસર

1) એ બધા નો ઘાટો બનાવો કે તમારા ઈશ્વર છે. અને જેણે તમને કષ્ટ આપ્યાં છે.

2) મનોમન તે બધાને ક્ષમા આપો.

3) મનોમન તે બધાને સુખ રહેવા, સારા સ્વાસ્થ્ય અને સમૃદ્ધિ નાં આશીર્વાદ આપો.

4) મન માં જ્યાં સુધી માફી મળ્યા ની લાગણી ન આવે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયા વારંવાર કરવાં રહ્યું.

ખુબજ ગંભીર અને અસાધ્ય રોગો ના પીડિત વ્યક્તિઓ ને માફી નાં નિયમ અને કર્મ નો સિદ્ધાંત દ્વારા ઉપચાર કરી શકાય છે.

પાંડા ચિકિત્સકો માટે નૈતિક નિર્દેશ:-

1) ચિકિત્સકે રોગના કારણ માં સુધારો લાવવાના અને તેને સાજા કરવાના કોશિશ કરવી જોઈએ.

2) પોતાના સેવાઓ માટે ઉપચારક યોગ્ય ફી લઈ શકે છે. ઉપચારકે વધારાનો પૈસા લેવાની લાલચથી બચવું અતિ આવશ્યક છે. ફી દર્દીને ભારરૂપ ન હોવી જોઈએ.

3) રોગ ના કોઈપણ પ્રકાર રોગ અસાધ્ય અને ઠીક ન થવાથી જે રોગ ને ગુપ્તરોગ કહ્યું અથવા પીડા થાય તો તે બાબતો

ઉપચારકે મારા પોતાના સુધારક / સમિત રાખવા જોઈએ.

5) કોઈ પણ સંજોગો માં પિડિતકે રોગ થી અનૈતિક કામ સબંધ કાયદો ન ઉઠાવવો જોઈએ. રાકય કોયલ્યો સુધા પુરાવા પિડિતના પુરુષો માં બદલાની ભાવને કરવા જોઈએ. બંધ રૂમ માં પુરુષ પિડિતકે રોગ ને બહેલા રાખને ઉપચાર ન કરવો જોઈએ. રાકય કોયલ્યો સુધા ટાળવુ જોઈએ.

6) પુરુષ પિડિતકે કોઈ પણ પરિસ્થિતિ માં રાકિલ, કોશલ્ય નો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ. ધ્યાન રાખો. બદલા. બ્લેકમેઇલ રાકિલ્યોનો ઘાર્થે પુમાણે ઉપયોગ કરવાનો કામના રાખવા યોગ્યતા સારૂ કે ખરાબ નથી. રાકિલ નો ઉપયોગ પાછળ ખરાબ ભાવના કોય રાખવા તેનો ખોટા રીતે ઉપયોગ કરવા માં આવેલો તે ખરાબ, રાખવા બરુદ્ધ થઈ જાય છે. તે નકારાત્મક કર્મ કહેવાય છે. ધ્યાન રહે. પુરુષ પિડિતકે પર કર્મનો સિદ્ધાંત ધ્યાનમાં રાખી કોઈ કરતાં પહેલા વિચાર પાછુ પડતો કોય છે. કારણકે તે જોવા ની પછીથી બરાબર જોઈને કરેલા જુવ છે. કોઈ નો રાય છે.

કોઈ એ રાખો. "બધા કર્મો અને પરિસ્થિતિ નો સ્વીકાર કરી રાકાય છે, પરંતુ કોઈ કર્મને સાથે કરી રાકાતો નથી. કારણકે કર્મનો સિદ્ધાંત છે.

નૈતિક કારણ : સત્યગુણોનુ પાલન.

પુરુષ પિડિતકે કર્મયોગ તથા જનસમુદાય માટે આદરણીય કોવા જરૂરી છે. તેથી સત્યગુણોનુ પાલન કરવું જોઈએ.

1) કરુણા અને અહિંસા.

કરુણા અને અહિંસા નો સરળ અર્થ છે. નિર્દયતાનો અભાવ. કરુણા કોઈ પણ બીજા પ્રત્યે

- શારિરિક, માનસિક અને માનસિક સ્તરે પર દાખવવો જોઇએ. નમવા, સૌજન્યતા, અને મદદરૂપ બનવા વગરે ક્રિયાઓમાં કાર્ય છે. કોઈ ઉત્સાહપ્રેરક અને પ્રોત્સાહિત કરનારી બાબતમાં જ સંવાદ કરવો જોઇએ. વ્યક્તિએ પડ્યા વનસ્પતિ, છોડ જેવા સ્વભાવ નો અતિ સંવેદનશીલ કોવાથી તેમને મધુર, નમ્ર અવાજ અપેક્ષિત કહેવું જોઇએ. દા.ત. વ્યક્તિને તેની સિદ્ધિઓ માટે પ્રશંસા કરી તેને વિકસાવવો જોઇએ. માનસિક રૂપમાં ક્રિયાઓ નો અર્થ છે. બોકોને સ્વીકારવું સ્વીકાર. ~~પરિ~~ પૂર્વાગ્રહ-વિહિકલ્પોમાં તેનો અર્થ છે. દર્દીઓ જો આર્થિક સક્ષમ ન કોવા કેવાં તેમના પૂર્વાગ્રહોમાં કરી તેમને દર્દમુક્ત કરવા. આમેય ક્રિયાઓ-વડે ઉપચાર કર્યો કહેવાય.

અહિંસા નો અર્થ છે કે અન્ય બોકોને શારિરિક, માનસિક કે શબ્દો દ્વારા હિંસા કરવાથી અટકવું. અન્ય જીવો પ્રત્યે ક્રોધ ન પકોપાડવાને ખુબજ અગત્ય નું છે. ક્યારેક વ્યક્તિઓએ. પ્રાણી નાં જીવન નો ભોગ પોતાનાં ક્ષુદ્ર ને સ્વાદ માટે પકોપાડવો પડે છે. અકો પ્રાણી ને ક્રોધ આવ્યો, ઘાતકી પડ્યો તેનાં મૃત્યુ નો આનંદ લેવા ન મારવું જોઇએ. કીડા, વાંદા, મચ્છર અને જંતુઓ મારવા આરોગ્ય નાં કારણસર પણ કોય છે.

શાબ્દિક અહિંસા નો અર્થ છે :- કઠોર, દમ પકોપાડે તેવા શબ્દો નો ઉપયોગ ન કરવો. શબ્દો થી દુઃખ ~~પહોંચે~~ કે પામેલ વ્યક્તિને શારિરિક ઘાયલ થયેલાં વ્યક્તિ કરતાં સામાન્ય થવામાં ખુબ સમય લાગે છે. દા.ત. કોઈ શબ્દોનાં સામબાણ થી ઘાયલ વ્યક્તિ ખુબજ લાંબા સમયનો કોય છે. જેમાં તે વર્ષો દિવસ માં મરી જાય છે. પરંતુ કટાર કે દોડવા મારવી

માર્ચ માં જ્યારે બરાબર વર્ષો થવાનો આવે છે. ક્યારેક તે ક્યારેય ચુકાયા નથી. તેવા કિસ્સામાં તમારે વાઙ્ગ પર ધ્યાન આપો. બીજાને દુઃખ ન કરશો. અન્ય માનસિક રોગ પર લેખો આવશ્યક છે. વધુ પડતા માનસિક દોડ કરવાનું બંધ રાખો કે ઘટાડો. પાઙ્ગ ચિકિત્સામાં આંકડાનો અર્થ છે. પોતાના મનોવૈજ્ઞાનિક શક્તિઓનો દુરઉપયોગ ન કરવો. માનવીય સંબંધોમાં સંગ્રહાલય અને સંવાદિતા જાળવવા માટે પ્રેમ-કરુણા અને આંકડા ખુબ જ આવશ્યક છે.

જે વ્યક્તિ જે વાતનું પાલન કરતો આવ્યો પૂર્વી રહેવા માટે આશ્રમ બનાવ્યો.

2) ઉદારતા ને ઓરી ન કરવી.

ઉદારતા નો અર્થ છે આપવું અથવા સારા ઉપયોગ કરવા દેવો. રૂપિયા અર્થમાં પૈસા (સમૃદ્ધિ) આપવા અથવા સારુ ઉપયોગ માટે બચાવ્યું. સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની ગુરુચાવી છે બચાવ અને આપવું. આપણો અમુક હિસ્સો આધ્યાત્મિક અને દાન આધારિત સંસ્થાઓને આપવો તે ઉદારતા નું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જે દર્દીઓ પાઙ્ગ ઉપચારક ને તેના સેવા નાં અવેજરૂપે ઉદારતાપૂર્વ વાડ્યા આપે છે તેઓ ખુબ જ ઝડપથી સાજા થતા જોવા છે. મારા પોતાના અનુભવ અને MCICS ના ઘણા કિસ્સામાં એવું અનુભવ્યું છે. કે દર્દીઓ સારવાર શરૂ કર્યા પહેલાં જો અનુભવી આંકડાશાસ્ત્રી પાઙ્ગ ચિકિત્સક ને વાડ્યા આપે તો પાઙ્ગ ચિકિત્સા પાત્ર જે પહેલાં જ સ્વસ્થ: કે પૂર્ણરૂપે સાજા થાય છે.

પૂર્વજો એ આશીર્વાદ આપવા તે પણ ઉદારતા નો દાખલો છે. વાઙ્ગમયોમાં સ્વસ્થ પર તમે સ્નેહપૂર્ણ, આધારરૂપ અને પોષણ આપી ને ઉદારતા દાખવવા રાખો છો. માનસિક સ્વસ્થ પર લેખન કરવા તૈયાર અને જિજ્ઞાસુ ગોકો

જે તમે જાણ અને કૌશલ્ય રાખો. તમે જોયું હશે કે જ્યારે તમે રમીયો હો ત્યારે જ તમારું જે બાળકો નું જ્ઞાન-કૌશલ્ય વધુ નીખરે છે. તેનું કારણ એ છે કે જ્યારે તમે રમવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે જ તેમાં ખૂબ ખૂબ ખૂબો છો.

ચોરી ન કરવી રમવા સમોવડ નો ખૂબ અર્થ છે, કે જે વસ્તુ તેમની માલિકી ની ન હોય તે લેવડ ન દેવી. ~~વસ્તુ~~ વધુ મુક્ત રૂપે એનો અર્થ છે. આવા બોકો જેમાં ખરા હકદાર છે તેઓની સંમતિ ને પ્રાધાન્ય અને પુરસ્કાર ન ચોરી લેવા. પ્રાણ ચિકિત્સા માં એનો અર્થ છે કે દર્દીએ આર્થિક નાણા આપીને કોઈ રમવા રમાડવા નો કોઈ તેવાનો પ્રાણ ઉપચાર પોતાના ~~ચોરી~~ એકાગ્રતા, ક્ષમતા અને જ્ઞાનકૌશલ્ય વડે સંપૂર્ણરૂપ ઉપચાર કરવો. તેનો અર્થ એ પણ છે કે દર્દીએ મહાન ફાયદા 24, નિરાંતે પ્રાણ ઉર્જા નો આદાન માં પ્રાણ ચિકિત્સક ને પૂરતાં નાણાં આપવા. કેટલાક કિસ્સાઓ માં એવું પણ જાણવું છે કે જે ક્ષમતા ધરાવતાં દર્દીઓ ઉપચાર ના આદાન માં અપૂરતાં નાણાં આપે આપવા ન આપે તેઓ ખુબજ ઝડપથી સ્વાસ્થ્ય પાછા આપવા વહન રાકુલ પામતાં જ નથી.

3 પ્રમાર્જનકર્મ અને અપરાધ ન બોધવું :-

પ્રમાર્જનકર્મ નો ઉપયોગ અંધો ન થવો જોઈએ જેથી અન્ય ને ફાયદો કે પણ પડ્યો પડ્યો રહે. ~~એવો ભ્રમ~~ ~~એ પણ છે કે પ્રાણચિકિત્સકોના વિવિધ પદ્ધતિઓના~~

↳ પ્રમાર્જનકર્મ અને નિર્માલ્યકર્મ નો ~~ઉપયોગ~~ ~~અનાવશ્યક~~ પ્રાદાન બનાવો કે ઉપયોગરૂપે અન્યને ઈજા કે બાધાકારક થવા તેમ ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. ~~પ્રયોગ~~ રાખવો જે પ્રમાર્જનકર્મ નો ઉપયોગ ન કરવો. આ પ્રમાર્જનકર્મ દરુપયોગ નો દુરુપયોગ છે.

જે કોઈ રમતોમાં પ્રેમ અને ફરુગા તેમજ સહિષ્ણુતા સાથે પ્રમાણિકતા નો આંતરીક સદ્ગુણ હોય ત્યારે પ્રમાણિકતા નાં ભોગે પડ્યા પ્રેમ અને ફરુગા તથા સહિષ્ણુતા ને જ પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ. અસત્ય નો અર્થ છે કે અન્ય પાસેથી અયોગ્ય લાભ મેળવવા માટે કલેષ રાખીને અસત્ય કે ખોટા નિવેદનો ન કરવા જોઈએ.

4 ઉદ્યમપડ્યુ અને આત્મસંયમ :-

પ્રામાણિક ફિલિંગ :- પ્રામાણિક ફિલિંગ માં ઉદ્યમપડ્યાનો અર્થ છે કે પ્રામાણિક ફિલિંગ ની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ, વિધિઓ નો નિષ્ઠાપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જેથી કૌશલ્યપૂર્ણ બની શકાય. તેનો અર્થ એ પડ્યા છે કે દરરોજ નો વિકાસલક્ષી અભ્યાસ કરવો. ઉદ્યમ પડ્યુ એનો અર્થ એ પડ્યા થાય કે જવાબદારી લેવી. કોઈ કામ આપ્યું હોય તો તેને યોગ્ય રીતે સંપૂર્ણ કરવું. તેનો અર્થ છે કોઈ પડ્યા કામ રાખવું નહીં. ઉદ્યમપડ્યા એ ને બદલે રાબેતા માં વલણો અને પ્રયત્નો માં સાતત્યપૂર્ણતા અને આગ્રહ ન કરવો કે સફળતા અને સદ્ગુણાત્મક વિકાસ નો ગુરુમંત્ર છે.

5 ~~મધ્યસ્થતા~~ મધ્યસ્થતા અને અતિશયતા ન કરવો :-

વ્યક્તિ એ આત્યંતિક પ્રકૃતિ અતિશયતા નો વૃત્તિ નો ત્યાગ કરીને મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. પ્રામાણિક ફિલિંગ માં ચોકીનો મદદ કરવા એ સારો ભાવાર્થ છે. પરંતુ તે સ્વયં નાં ભોગે ન કરવા જોઈએ. એટલે કે પોતે પુષ્કળ થાકી જાય ત્યાં સુધી કશું પડ્યા ન કરવું જોઈએ. 5 થી 6 દિવસ સુધી પ્રામાણિકતા કર્યા કરવા એ અતિશયતા છે અને આરોગ્ય માટે સારું ન ગણાય. ઘણાં એવાં પ્રામાણિકતાવાદી છે કે ખુબ જ માંદા પડ્યા અને યુવાનો માં જ મૃત્યુ પામ્યા. પ્રામાણિકતા કરવામાં મધ્યમ માર્ગ એ પોતાના સમય સુધી કાર્ય કરવા થી તેમણે સમાજ ને વધુ ઉપયોગી અને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

બીજો આનંદ લેવો એ સારો ભાવાર્થ છે પરંતુ તેમાં પડ્યા મધ્યમતા રાખીને અતિશયતા રાખવી

જોઈએ. બીજા સમય રૂપરે પુરાકર બનીએ બવન માણવા પર વ્યક્તિની શિક્ષણપદ્ધતિઓ મા બાદરીય રીતે ઘટાડો થતો જોય છે.

આર્થિક રીતે. તેનો અર્થ છે કે વ્યક્તિએ વધુપડતું અર્થે બાકીમા બચતોમાં કરવા રાખવા જોઈએ. દીર્ઘ અર્થે કર ચુકવ્યાબાદ બાકી રહેતા બાકીના મોંઘા 20% થી 30% જેટલા બાકી રોકાણ મોંઘા બચાવવા તે રોકાણો મા રાખવા. આ સમૃદ્ધિ મેળવવા ના માર્ગ મોંઘા એક રસ્તો છે.

-x-

સમાપન :-

અભિનંદન ! તમે પૃષ્ઠાસ્થિકિરણ વિષે ભણ્યું કે તેનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરો. ફાલ ફોલી જ નથી ! આ મેળવેલું જ્ઞાનનો વારંવાર સમરણ કરો. આથી તમે આ સદમૂલ રુકુલ સ્થાન ને પાર પામ જ રહો.

ઉપયોગમાં લેવાયેલ જે તમને આ વિજ્ઞાનની તેમજ વૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ની પ્રાપ્તિ થઈ ચુકી છે.

ભણવું એક ખુબ અગત્યનું છે. પરંતુ તે 'વસ્તુ' (આલંબન) ને યથાર્થ સમજવા ખુબ જ જરૂરી છે. યાદ રાખવું નો અર્થ થાય છે કે તમે જ્ઞાનનાં અમુક સ્તર, તમે સમજ્યા પ્રમાણે ની પ્રાપ્તિ કરાવો છે. આ જ્ઞાન નો ઉપયોગ જે આપણાં જીવનમાં ધરમૂળ પરિવર્તન લાવે છે. તેનાથી આ વિજ્ઞાન ક્ષેત્રમાં મંડાયેલ આવશે અને આપણે વધુ કુશળતામય બની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકીશું. કિમ વધુ સદાચરણથી, ભેળથી, દૂરજ રાખને અભ્યાસ કરીશું તેમ વધુ આત્મવિશ્વાસ બની ભવિષ્યમાં આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ને વૃદ્ધિ કરી શકીશું

પૃષ્ઠાસ્થિકિરણ નો સદોષથી આસપાસમાં ફુલ જ અને તેનો ઉપયોગ પણ કરતો ફુલો પરંતુ માસ્ટર રોગો કોઈ રુકુલ અન્ય વિભાગો કરતાં સ્થાપ્ત જુદાં તેમની માનવતા ની સેવાર્થે રહેલી દિષ્ટિનાં કારણે સ્થાપ્ત બની રહ્યા છે. જેણે સાંપ્રત, આધુનિક જગત ને જ્ઞાનની ભેટ આપી છે. તેઓની સ્પષ્ટ સમજ કુલ કે ઉર્જા ચિકિત્સાએ આધ્યાત્મિકતા પર કરવાનો સેતુબંધ સમાન છે. આથી જ્ઞાન ધરાવતા લોકોને તેમનાં પુસ્તકો નો અભ્યાસ કરવાનું ભલામણ કરવામાં આવે છે.

—X—

MSW ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉપયોગી
કોમર્શિયલ અને ઉપયોગી પુસ્તકો.

1) પ્રાથમિક ફિલોસોફી ઓફ ધ્યાન વિજ્ઞાન.
2) ~~A~~ અધિકારી પ્રાથમિક ફિલોસોફી.
3) પ્રાથમિક સાયકોલોજી.
4) ફિઝિકલ પ્રાથમિક ફિલોસોફી
5) ધ્યાનિક મેડિકલ સાયન્સ.
6) ફિઝિયોલોજી.
7) પ્રાથમિક ફિઝિક્સ
8) ન્યુરલ એનાટોમી.
9) અધ્યાત્મિક ધ્યાન. ધ્યાન તેના વિવિધ લેવલો.
10) મનોવૈજ્ઞાનિક ધ્યાન.

MITH Foundation

સંદર્ભ ગ્રંથો અને પુસ્તકો.

1) Wikipidia.
2) Psychic Healing by Chosen Koh Sui. -1990
Samuel Weiser INC- York Beach Maine- 03910.
3 પ્રાથમિક ફિલોસોફી.
4 ગુગલ સર્ચ- through internet.
5 The manual on Psychic Energy Healing Level-1
Compiled by Charlotte Anderson. (C) 2012.
6 The Science of Psychic Healing (1906)
by Yogi Ramacharaka.
YOGI Books: HOLLISTER, MO. 2014:08:05:1523 III

પરિશિષ્ટ-

પારિભાષિક શબ્દો

તકલીફ,	Trouble
રૂંવા ઊભા થવા	entanglement
રૂપ	Light
તપાસવું	Check
કાણાં	Holes
ચિરાડો	Crack
બગાડો	Corruption
ઉલેચવું, ખાલી કરવું	Depletion
ઢાંકવું	To Cover
સાફસફાઈ-ધોવું-સફાઈ	Cleaning
ઊર્જાવાન-ઊર્જા વધારવા	energize
ભંગ	interruption
ચકાસણી કરવાપૂર્વક તપાસ	Scanning
(ટેકનિકલપૂર્વક તપાસ)	
સ્થાપિત કરવું	Stabilize
મેસેજ તોડવું, સંપર્ક વિચ્છેદ	Cut the link
જાળવવું	Maintain
પુણ્યાત્મા	Prayer
કૃપા, આશીર્વાદ	Blessings
રેડવું	Pour
ઉદ્ધરવું	Escape
ગળવું	Flesh
ઉતારવું	To peel
ઉમેરવું	To fill
ડાળું	Pale
દર્શાવવું	To indicate
કાંસકો	To comb
પડદો	Curtain
છંટકાવ, છાંટવું	To spray
આચાર સંહિતા	Code of Conduct
કલ્પવા, દૃશ્યમાન કરવા	To visualize
મૌખિક, શાબ્દિક	Verbal

પ્રાર્થનાત્મક	instructive
(પ્રેરણાત્મક, બોધાત્મક)	
પ્રાર્થનાત્મક	Invocative
દિવ્ય ચિકિત્સા	Divine Healing
ઉપચાર, સારવાર	Treatement