

યોગ દ્વારા  
ઘડપણામાંથી  
મુક્તિ



શ્રી ઝૉમ. પી. પટેલ કુલિકેશન પ્રકાશન

## પ્રકાશકનું નિવેદન

આપણા દેશમાં અસંખ્ય લોકો અકાળે ધરડાં પની જાય છે. અપ્રાકૃતિક જીવન જીવવાને કારણે જ આપણે ધડપણને જલદી ખોલાવી લઈ એ છીએ અને પારાવાર દુર્દશા ભોગવીએ છીએ. “યોગ દ્વારા ધડપણમાંથી મુક્તિ” નામની આ પુસ્તિકા જેને અકાળે આવતા ધડપણની યાતનાઓ નથી ભોગવવી તેને બહુ જ ઉપયોગી છે. નિયમિત, સંયમી અને યોગાસનો તથા માલિશથી પ્રકૃત્વિત જીવન પનાવવાની પદ્ધતિ પ્રબોધનું આ ઉમદ સાહિત્ય છે.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન તરફથી ૧૯૮૩થી શરૂ કરેલ જીવનલક્ષી શ્રેણિને મળેલા ઉપ્માભર્યાં આવકારથી પ્રેરાઈને શ્રી રાધાકૃષ્ણ નેવટિયાના હિંદી પુસ્તકનો બહેન અમી ભદ્રે કરેલો ગુજરાતી અનુવાદ પ્રગટ કરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

આ પુસ્તક અમારા સ્નેહીજનો માટે સુલભ કરી આપવા માટે તેના લેખક શ્રી રાધાકૃષ્ણ નેવટિયાના, અનુવાદક અમીબેન ભટ્ટના તથા શિશુવિહાર ભાવનગરના આભારી છીએ.

આ પુસ્તકના બ્લોકો પનાવીને ભેટ આપવા બદલ શિલ્પી પ્રોસેસ સ્ટુડિયોના સંચાલક શ્રી ભરતભાઈ પટેલના પણ આભારી છીએ.

આ પુસ્તિકાના પ્રકાશન-આયોજન પાછળ લીધેલ પરિશ્રમ બદલ અમારા સ્નેહી મિત્ર શ્રી મુકુન્દ પી. શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચકમિત્રોનાં સ્વચ્છતાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન  
'મીના', ૬ સરદાર પટેલ કોલોની,  
નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
૧૩ મી ઓગસ્ટ, ૧૯૮૮

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન  
'જીવનઘડતર પ્રકાશન એજી'ની દસમી લેટ  
યોગ દ્વારા ઘડપણમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે  
પ્રેરણાદાયી માર્ગદર્શન પૂરું પાડતી અમૂલ્ય પુસ્તિકા

યોગ દ્વારા

# ઘડપણમાંથી મુક્તિ

લેખક : રાધાકૃષ્ણ નેવરિયા

અનુવાદક : અમી ભટ્ટ

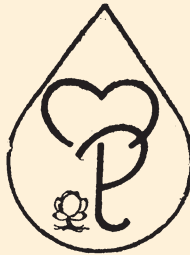
રનેહી શ્રી.....

યોગ દ્વારા ઘડપણમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે પ્રેરણાદાયી  
માર્ગદર્શન પૂરું પાડતી આ અમૂલ્ય પુસ્તિકા આપના પરિવારને  
ઉપયોગી બની રહો એવી શુભ કામનાઓ સહ.....

સપ્તેમ

મંગળલાલ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪ ફોન : ૪૪૦૮૧૦; ૪૪૮૫૬૪

- श्री એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન  
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું દસમું પ્રકાશન
- યોગ દ્વારા ઘડપણમાંથી મુક્તિ
- લેખક : રાધાકૃષ્ણ નેવટિયા
- અનુવાદક : અમી ભટ્ટ
- પ્રકાશન વર્ષ : ઓગસ્ટ ૧૯૮૮
- મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્ઉપયોગ
- પ્રકાશક :  
શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ. પટેલ  
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪
- પ્રકાશન-અભિવેક્ષક : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭  
ફોન : ૪૧૦૬૫૯
- ખલોકસ : શિલ્પી પ્રોસેસ સ્ટુડિયો  
ઝરિયા હાઉસ, દીનગાર્જ ટાવર સામે,  
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧ના સૌજન્યથી
- આવરણ : મયૂર જ્ઞાની
- મુદ્રક :  
હરિઓમ પ્રિન્ટરી  
દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

## મૂળ લેખકની પ્રસ્તાવનામાંથી

જેની હું કલ્પના પણ નથી કરી શકતો, એટલું બધું યોગ વિષેનું સાહિત્ય લોકોને ગમે છે. આવા સાહિત્યની તીવ્ર ભૂખ જોઈને જ મારા મનમાં “યોગ દ્વારા ધડપણમાંથી મુક્તિ” નામનું આ પુસ્તક લખવાનો વિચાર આવ્યો. આ વિચાર આવવા પાછળ પણ કેટલાંક ખાસ કારણો છે. મારી પાસે નાની ઉંમરનાં ધણાં યુવાન ભાઈબહેનો તેમજ પ્રૌઢ લોકો એમના સ્વાસ્થ્ય અંગે માહિતી મેળવવા તેમજ રોગોથી છૂટવા માટે આવે છે. આ લોકોને જોતાંની સાથે મને થાય કે આટલી નાની ઉંમરમાં ધડપણનાં ચિહ્નો ? પણ નિદાન કર્યા પછી મને સમગ્રયુગ કે આમાનાં ધણાંએ જાણી-જોઈને રોગોને પાળીપોષીને મોટા કર્યાં છે અને સાવ અકારણ રોગોને નોતર્યાં છે. આ લોકોની આપવીતી સાંભળીને જાણવા મળ્યું કે-કોઈને કૌટુંબિક પ્રશ્નો છે, તો કોઈને માનસિક બિમારી છે, તો કોઈની નોકરી તૂટી ગઈ છે એની ચિંતા છે, તો કોઈના વળી કુટુંબમાં ઝગડા છે. ઉપરાંત અસંતુલિત ભોજન, યુવાવસ્થા દરમિયાન પડેલી કુટેવો તથા વ્યસનો વગેરે અનેક કારણો ધડપણને નોતરે છે. આ લોકોની દૈનિકીય સ્થિતિ જોતાં મને લાગ્યું કે આ બધા રોગો અને ધડપણને તગેડવા માટે યોગ મહત્ત્વનો છે. એટલા માટે જ આ પુસ્તકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ જ છે કે જો આપણે ધ્યાનથી આ યોગનાં આસનો દ્વારા તે દુસ્ત સ્થિતિ આજીવન ધડપણને દૂર રાખી શકીએ.

પુસ્તકને બધી જ દૃષ્ટિએ ઉપયોગી અને સમયાનુકૂળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, જેથી બધાં જ બાળકો, યુવાનો, વૃદ્ધો, સ્ત્રીઓ અને પુરુષો ફાયદો લઈ શકે અને તો જ હું મારા પ્રયત્નને સફળ સમજીશ.

પર, ઝકરિયા સ્ટ્રીટ,  
કલકત્તા-૭૦૦ ૦૦૭

રાધાકૃષ્ણ નેવરિયા

## અનુવાદકનું નિવેદન

આપણામાંથી ધણાખરાની વૃત્તિ એવી હોય છે કે વખત આવે જોયું જરો, પડશે તેવા દેવાશે. આમ ધણા લોકો બેફિકરા થઈને પોતાની રીતે જ પોતાનું જીવન જીવી નાખતા હોય છે. પછી પાઘડીનો વળ છેડે, એમ છેવટે ક્યાં કર્મો ભોગવવાનાં આવે ત્યારે, એટલે કે આમ ભાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા બેસે છે, ત્યારે રાંડયા પછીનું ડહાપણ આવે છે કે આવાં વાંઝ્યાં ફાંફાં મારવાને બદલે સભયસર જમી ગયા હોત તો કેવું સારું થાત ?

‘યોગ દ્વારા ધડપણમાંથી મુક્તિ’ પુસ્તક એ માત્ર ડોસા-ડોસીઓ માટેનું પુસ્તક નથી. પરંતુ એમાં તો સાવ નાનાં બાળકોનું શરીર પણ યોગાસનથી સુડોળ કરવાનું માર્ગદર્શન હોઈને આ તો તમામ નાનામોટા દેહધારીઓ માટેનું પુસ્તક છે. ભગવાને આપણને અમૂલ્ય એવો મનુષ્યદેહ આપ્યો છે. આ દેહ એ તો એક સાધન છે—ઈશ્વરે દીધેલી હોડી—જેમાં બેસી આપણે ભવસાગર પાર કરવાનો છે. આ દેહને શુદ્ધ, સુખડ, મજબૂત, કસાયેલો, નીરોગી રાખવો તે આપણું કર્તવ્ય છે. ગાંધીજીએ સાધનશુદ્ધિની વાત કહી હતી તેનો સંકેત મને તો આ વાતમાંથી પણ ઝીલવા મળે છે કે ઈશ્વરે આપેલા આ દેહરૂપી સાધનને પરિશુદ્ધ રાખી સાધ્યને પ્રાપ્ત કરીએ. આરંભથી જ યતનશીલ રહીશું તો ધડપણને બદલે ચિરયુવાની અનુભવવાનું સહભાગ્ય આપણને મળશે.

—અમી ભટ્ટ

## યોગ દ્વારા ઘડપણમાંથી મુક્તિ

અમુક ચોક્કસ ઉંમર પછી માણસ મનોમન જ ઘડપણ અંગે વિચારતો થઈ જાય છે. એને ઘડપણનો માત્ર અનુભવ જ થાય છે એમ નહીં, એ પોતે માનતો પણ થઈ જાય છે કે હવે હું ઘરડો થયો. કુટુંબમાં દીકરાને ઘેર દીકરા થઈ જાય છે અને એને 'દાદા' કહેવાનું શરૂ કરે છે. 'દાદા' સંબોધનથી જ એ સમજી જાય છે કે પોતે હવે યુવાન નથી રહ્યો. આમ જ્યારે બાળકો, મિત્રો વગેરે સૌ એને ઘરડો માનવા લાગે અને દિવસમાં સેંકડો વખત 'દાદા' સાંભળવા મળે તો ઘડપણ દૂર હોય તોય ઢૂંકડું આવી પહોંચે.

જો કે માનસિક રીતે ઘડપણ આવે છે તે તો પોતાનાં ઉંમરલાયક દીકરા-દીકરીઓ તથા પુત્રવધૂઓ વગેરેના વર્તનને કારણે આવતું હોય છે. પહેલાં તો પોતે કુટુંબ આખાનો માલિક બનીને સંચાલન કરતો હતો. ઘરમાં નાનાંમોટાં સૌ એનો પરચો બોલ બીલી લેતાં હતાં. પોતે પોતાનું ધાર્યું કરાવી શકતો હતો. એનો નિર્ણય એ જ આખરી નિર્ણય ગણાતો.

હવે તો દીકરાઓ જે કાંઈ કહે તેમાં હા-એ-હા કરવી પડે છે. એની વાત પુત્રવધૂ માને એને બદલે પોતાને એની વાત માનવી પડે છે. હવે દીકરાઓને એ પોષતો

નથી, દીકરાઓ એને પોષે છે. આ બધી વસ્તુઓનો પણ એના મન પર બોલે પડે છે, જે એને ઘરડો બનાવી દેવામાં લાગ લજવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસ પોતાનો કામધંધો છોડી દે છે અથવા તો નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે, ત્યાર પછી તેને દિવસ મોટા પહાડ જેવો લાગે છે. કેમે કયેા સમય પસાર થતો જ નથી, શું કરવું એ પણ કંઈ સમજતું નથી. વૃદ્ધાવસ્થામાં જે માણસ એકલો પડી જાય છે, તેને જીવન બોજરૂપ લાગવા માંડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં મુકાયેલો માણસ જીવાનીનો અનુભવ કરે પણ કેવી રીતે ?

શરીર પર ઘડપણ સ્પષ્ટ દેખાવા લાગે છે. પળિયાં પાકી જઈ વાળ સફેદ થવા લાગે છે. ચહેરા અને શરીર ઉપર કરચલી દેખાવા લાગે છે. ચામડી પણ સંકોચાવા લાગે છે. ગળાની નીચે માંસ ઝોળીની જેમ લટકવા લાગે છે. કેટલાંકની તો કમર પણ વળી જાય છે. દષ્ટિ ઝાંખી થઈ જાય છે. આ લક્ષણો તો એવાં પણ છે કે જે બધાં સામાન્ય રીતે જોઈ શકે છે. એવાં પણ કેટલાંક લક્ષણો છે કે જે વ્યક્તિ પોતે જ અનુભવી શકે. જેમ કે થાક લાગવો, થોડું ચાલવાથી હાંફી જવું, કાનથી ઓછું સંભળાવું, ચક્કર આવવાં, પાચનશક્તિ મંદ પડી જવી વગેરે. આ બધાં લક્ષણો એકીસાથે નથી પ્રગટ થતાં. હું હંમેશાં જોતો આવ્યો છું કે કેટલાંક લોકો ૪૫-૫૦ વર્ષની ઉંમરે ઘરડાં થવા લાગે છે, કેટલાંક ૬૫-૭૦ની ઉંમરમાં, તો કેટલાંક



વળી એથી પણ મોટી વયે. કોઈ કોઈ વ્યક્તિઓનાં અમુક અંગો જુવાન રહે છે, તો અમુક અંગો કંપવા લાગે છે, ચહેરો ઘરડા જેવો અને પેટ જુવાન જેવું; આવું પણ થાય છે. શારીરિક વૃદ્ધાવસ્થાનું સૌથી મોટું કોઈ કારણ હોય તો તે 'રક્તાભિસરણ' (Circulation of Blood) ઓછું થવું. ઘડપણમાં રક્તનો સંચાર બહુ ધીમો પડી જાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસ કામકાજ છોડી દે છે, પછી દિવસ જતો નથી, શું કરવું તેની કંઈ સમજ પડતી નથી. મનનો પણ શરીર ઉપર ઓછો પ્રભાવ નથી પડતો. એવું જોવા મળે છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈક મોટા હોદ્દા ઉપર હોય છે, ત્યારે તેનાં રૂપરંગ કંઈક જુદાં જ હોય છે. જ્યારે તે પોતાના હોદ્દા ઉપરથી ઊતરી જાય છે, ત્યારે તેનામાં અચાનક પરિવર્તન આવી જાય છે. નિવૃત્ત થયા પછી માણસ બહુ નબળો પડવા લાગે છે. તેટલા માટે કે તેની અંદર એક એવો વિચાર પેસી ગયો હોય છે કે હવે તો તે ઘરડો થઈ ગયો. એક પણ કામને લાયક નથી રહ્યો. જ્યારે માણસ પોતે જ આવું વિચારવા લાગે કે હું ઘરડો થઈ રહ્યો છું, ત્યારે ઘડપણ ન આવે તો બીજું શું આવે? એક સજ્જન સારા કાર્યકર્તા હતા. નોકરી પણ કરે અને સમાજનું કામ પણ કરે. જ્યારે નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થયા ત્યારે તેમના સહકર્મચારીઓએ એમને સન્માનપત્ર સાથે વિદાય આપી. અધાંએ શુભેચ્છાઓ પાઠવી. ઘરે આવ્યા

પછી એમના મનમાં આ વાત ઘર કરી ગઈ કે હવે તો મારા સાથીઓએ મને વિદાય આપી દીધી છે. હવે હું બેકાર થઈ ગયો. થોડા દિવસોમાં તે માંદા પડી ગયા અને છેવટે આવા ને આવા જ વિચારોમાં ગુજરી ગયા.

મારો પોતાનો પણ અનુભવ છે અને કેટલાંક વૃદ્ધો સાથે ઘડપણ અંગે મેં ચર્ચા પણ કરી છે—તેમાં સૌથી મોટી સમસ્યા છે ‘એકલતા’ની. વૃદ્ધાવસ્થામાં કાં તો પુરુષ એકલો થઈ જાય છે, અથવા તો સ્ત્રી એકલી થઈ જાય છે. કોઈ પણ માણસ એકલું પડી જાય છે, ત્યારે તેને જીવન અંધકારમય દેખાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પતિપત્નીને એકબીજાની વધારે જરૂર હોય છે. જીવનનાં સુખદુઃખ કાપવા બંનેનું સાથે રહેવું એ તલવારના ઘાથી બચવા ઢાલ જેવું કામ આપે છે. પતિપત્નીનું એકસાથે રહેવું ઢાલથી પણ વધારે મદદગાર બની રહે છે. જે લોકો આજીવન એકલાં રહ્યાં છે, ગૃહસ્થાશ્રમમાં જેમણે પ્રવેશ નથી કર્યો તેવાં લોકોને પણ આ એકલતા ડાંખવા લાગે છે. આવા અનેક સાધુ-સંન્યાસીઓના અનુભવ મારી જાણમાં આવ્યા છે.

જેનાથી માણસ એકલો હોવા છતાં એકલતા ન અનુભવે અને યુવાનોના જેવું જ જીવન વિતાવે એવા પણ કેટલાક ઉપાયો છે. એકલતાને દૂર કરવાનો કયો ઉપાય? સતત કામ કરતાં રહેવું. જો માણસ કોઈ પણ કામમાં રોકાયેલો હશે, તો તે એકલતા નહીં અનુભવે. જીવનમાં મનપસંદ કામનો શોખ (Hobby) પણ કેળવવો જોઈએ,

પછી તે શોખ કોઈ પણ હોય. અલખત, તે પવિત્ર, તબિયતને અનુકૂળ અને આનંદદાયી હોવો જોઈએ. દાખલા તરીકે, જમીન હોય તો બગીચો કરવો અથવા શાકભાજી વાવવાનું કામ, નાનાં બાળકોને લણાવવાનું કામ, એકાદો હુન્નર-ઉદ્યોગ, વહેલી સવારે સ્વચ્છ વાતાવરણમાં ફરવા જવું, લજન ગાતાં શીખવું, અથવા તો ઘરનું જ કોઈ કામ કરવું અથવા કોઈક પુસ્તકાલયમાં જઈને સેવા આપવી વગેરે. આવાં કામોમાં ચિત્ત પરોવવાથી ક્યારેય ઘરડા થવાની ફરિયાદ જ નહીં કરવી પડે.

પોતાના શહેરમાં એટલી બધી સેવાભાવી સંસ્થાઓ હોય છે કે જ્યાં ખરા દિલથી હૃદયપૂર્વક સેવા કરવાની વૃત્તિ રાખીને કોઈ પણ કામમાં જોડાઈ જવાથી, વ્યક્તિ ક્યારેય ઘડપણનો અનુભવ નહીં કરે, બલકે યૌવન અનુભવશે. અનેક મક્ત સારવાર આપતાં દવાખાનાં છે, જેનો ઉદ્દેશ સમાજસેવા છે અને બધાં માટે તેનાં આરણાં ખુલ્લાં છે. જેમને ખરેખર સેવા જ કરવી છે તેમના માટે સેવા કરવાની તકોની ખોટ નથી. પોતાની રુચિ મુજબની કોઈ પણ સામાજિક સંસ્થાને પસંદ કરી તેમાં સેવા આપવા સક્રિય થઈ જવું તે ઘડપણને ૨૦ વર્ષ દૂર ખસેડી મૂકવાનું સૌથી સારું સાધન છે.

શહેરમાં સમાજસેવાની સંસ્થાઓ ઉપરાંત ધાર્મિક સંસ્થાઓ પણ હોય છે, જેમાં દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાની

માન્યતા પ્રમાણે ભાગ લઈ શકે છે. ધાર્મિક સંગઠનો માણસને આધ્યાત્મિક પોષણ આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

માણસનું ચિત્ત જેટલું શાંત હશે તેટલું જ તેનું જીવન લાંબું અને સ્વસ્થ બનશે. તે જેટલો સાંસારિક જાળમાં ફસાયેલો રહેશે તેટલો જ તે ખેંચતાણુ અનુભવશે. આ તાણુને લીધે પણ ઉંમરમાં ઘટાડો થાય છે. ધાર્મિક ભાવના આ તાણુ દૂર કરવા માટેનું ઉત્તમ સાધન છે. શહેરની કોઈ પણ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ જવાથી મનમાં એકલતા અથવા તો ઘરડા બનવાની જે લાગણીઓ ઊભરાઈ આવે છે તે શમી જશે.

ઉપર જે સંગઠનોની વાત કરવામાં આવી તે ઉપરાંત તમે રાજકારણમાં જવા માગતા હો તો રાજનૈતિક સંગઠનમાં જોડાઈ જઈ પોતાને સક્રિય કરી શકો છો. સક્રિયતાની અંદર જ દીર્ઘજીવનનું રહસ્ય સંતાયેલું છે. નિષ્ક્રિયતા એ જ મૃત્યુ છે. મૃત્યુમાં શું થાય છે? મૃત્યુમાં કોઈ પણ પ્રકારની ક્રિયા જ થતી નથી. શરીર જડ બની જાય છે. ઔદ્ધિક ચેતના શૂન્ય થઈ જાય છે. શરીરમાં જડતાને ન આવવા દેવી અને ઔદ્ધિક ચેતના જાળવી રાખવી એ જ તો યૌવનની નિશાની છે. જે લોકો ધાર્મિક અને સામાજિક સંસ્થામાં ભાગ નથી લઈ શકતાં અને જેમની રુચિ રાજકારણમાં છે તેઓ રાજનૈતિક સંગઠનોમાં જોડાઈને ઘડપણમાં પણ યુવાવસ્થાનો આનંદ માણી શકે છે. ભારતના ભૂતપૂર્વ વડા પ્રધાન (શ્રી મોરારજીભાઈ) ૯૨ વર્ષના વયોવૃદ્ધ છે.

છતાં કેટલા બધા કાર્યરત રહે છે? યુવાનો કરતાં પણ વધારે કામ કરે છે.

માણસના શરીરમાં જ નહીં, પરંતુ જીવમાત્રમાં જન્મથી મૃત્યુ સુધી શારીરિક અવસ્થા બદલાતી રહે છે. બાળકમાંથી યુવાન બને છે અને યુવાનીમાંથી ઘડપણ આવે છે. એક પણ અવસ્થાને આપણે ટાળી શકતા નથી. પણ એટલું તો જરૂર કરી શકીએ કે યૌવનને વધારે વરસો સુધી જાળવી શકાય. ઘડપણને કેટલાંય વરસો સુધી દૂર ધકેલી શકાય; જેથી ૭૦-૮૦ વર્ષનો માણસ પોતે ૫૦ વર્ષનો હોય તેવો અનુભવ કરી શકે. ૫૦ વર્ષનો માણસ પણ થાકેલો-માંદલો, જાણે ૭૦-૮૦ વર્ષનો હોય તેવો બની જાય છે અને ૭૦-૮૦ વર્ષનો માણસ ૪૦-૫૦ વર્ષની વ્યક્તિ જેટલો જ સ્ફૂર્તિલો રહી શકે છે.

ઘડપણનું જો મુખ્ય કારણ કોઈ હોય તો તે માણસનો 'ધમનીઓ' (આર્ટરીઝ) અને 'શિરાઓ' (વેઈન્સ)માં મેલનું જામી જવું તે છે. પહેલેથી જ જો નસો અને નાડીઓમાં મેલને જામતો રોકવામાં નહીં આવે તો શરીરનાં બીજાં અંગો પણ રોગગ્રસ્ત થવા લાગશે અને પછી તો સંપૂર્ણ શરીરનો નાશ થવો શરૂ થશે. તેનું પરિણામ તો એ જ આવશે કે યુવાનીમાં અંગોની જે લચક હતી તે જતી રહેશે અને પ્રત્યેક અંગમાં રુક્ષતાનો અનુભવ થશે. શરીરનાં અંગોમાં લચક એ જ યુવાવસ્થા છે અને રુક્ષતા તે જ ઘડપણ છે. તમે જોયું જ હશે કે લપસી જવાથી કે ઊંચેથી પડી

જવાથી હાડકાં તૂટી જાય છે. વળી ઘડપણમાં તો હાડકાં તૂટ્યાં પછી તેને જોડવાં મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો પહેલેથી જ બાળકો, યુવાનો અને ઘરડાંઓ યોગાસન કરતાં રહે તો શરીરમાં તેનું લચીલાપણું જળવાઈ રહેશે. ઘડપણ જલદી નહીં આવે અને પડી જવાથી કે લપસવાથી તૂટી ગયેલાં હાડકાં જલદી જોડાઈ પણ જશે. ધમનીઓમાં 'ચોક' જેવું તત્ત્વ અથવા તો યુરિક એસિડ વધારે પડતો જામી જાય છે ત્યારે ધમનીઓ કડક બની જાય છે અને સાંકડી પણ થઈ જાય છે. જ્યારે ધમનીઓમાં મેલ જામવા લાગે છે, ત્યારે શરીર બધી બાજુથી ગળવા લાગે છે. પુરુષો તથા સ્ત્રીઓમાં આ અવસ્થાને જ ઘડપણ કહેવાય છે.

આ અવસ્થાને કોઈ પણ દવાથી સુધારી શકાતી નથી. કુદરતી એક જ ઉપાય છે અને તે ઉપાય છે 'ઘર્ષણ-માલિશ' (ફ્રિક્શન). શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોમાં જે શિથિલતા વ્યાપી જાય છે, તેને ઘસી ઘસીને દૂર કરવાનો આ ઉપાય છે. નસો અને નાડીઓને તથા માંસપેશીઓને સંકોચવી (કોન્ટ્રેક્શન) અને ફરી પાછી ઢીલી કરવી (રીલેક્સેશન). આમ અવયવોને સંકોચવા અને ફરી પાછા ઢીલા કરવાથી શરીરના અવયવોમાં ઘર્ષણ પેદા થાય છે. એનાથી ધમની-તંત્રમાં પડેલું બનિજતત્ત્વ અથવા યુરિક એસિડ ઊભરી જશે અને લોહી સાથે વહી જશે. લોહીની નાડીઓ પહોળી થઈ જશે અને રક્તાભિસરણમાં જે અવરોધો હશે તે દૂર થઈ જશે. નસો અને નાડીઓ સાફ થઈ જશે. ધમનીઓની

અંદર જામી ગયેલાં ખનિજતત્ત્વો જુદી જુદી દવાઓથી કે વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોથી અંકુશમાં લાવી શકાતાં નથી. ધમનીઓને એકદમ શુદ્ધ કરવી હોય તો નસ-નાલીઓ તથા પેશીઓને સંકોચવાથી અને ઢીલી કરવાથી જ થાય છે. તેના માટે અનેક પ્રકારના વ્યાયામો એ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં કહેવાતા 'સંકોચન' અને 'શિથિલીકરણ' માલિશનું જ ખીજું નામ છે. જો આપણે 'ધમનીતંત્ર' (આર્ટરીઅલ સિસ્ટમ)ને તેમજ ધમનીઓને યુરિયા એસિડ તથા ખનિજતત્ત્વોથી મુક્ત રાખી શકીએ તો ધમનીઓ અને કોશોની દીવાલ, યુવાન શરીરની ધમનીઓ તેમજ કોશોની દીવાલો જેવી જ ચમકતી રહેશે. તેના દ્વારા જ હૃદય સરળતાથી દરેક અંગને લોહી પહોંચાડી શકે છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં રક્તાભિસરણ થવાથી પ્રત્યેક અંગને પોષણ મળતું રહે છે. એનાથી શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ યુવાનીનું તેજ તરવરે છે. આપણે છેવટ સુધી તો ઘડપણનો સામનો કરી શકતા નથી, પણ તેને લાંબા સમય સુધી દૂર તો રાખી જ શકીએ. આ પુસ્તકમાં આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે જો આપણે કસરત, ઘર્ષણપ્રક્રિયા, પ્રાણાયામ અને મુખ્ય તો આહાર પર વધારે ધ્યાન આપીએ તો ઘરડા થયા હોવા છતાં આપણે યુવાન જેવી તંદુરસ્તી અનુભવી શકીશું.

માનવના કાયાકલ્પનું રહસ્ય પણ આ જ છે કે શરીરના પ્રત્યેક અંગને ક્રમશઃ સંકોચવું અને પછી ઢીલું કરી દેવું. (Alternate contraction and relaxation of every

muscle of the body). આમ કરવાથી ઘડપણને ટાળી શકાય છે અને ઘરડાં બનતાં જતાં અંગોને યુવાન બનાવી શકાય છે.

નાનાં નાનાં બાળકોને જુઓ તો તે કેટલાં બધાં ક્રિયાશીલ રહે છે. આ ક્રિયાશીલતામાં જ એમની યુવાનીતું રહસ્ય છુપાયેલું છે. કુદરતે તો પહેલેથી જ બાળકોનાં જીવનમાં યુવાનીની સ્ફૂર્તિ રેડી દીધી છે. બાળકો એક ક્ષણ પણ સ્થિર થઈને બેસી જ શકતાં નથી, તેનાથી એમનાં બધાં જ અંગોને પૂરતો વ્યાયામ મળી રહે છે.

કોણ જાણે કેટલાયે સમયથી માણસનું એક સ્વપ્નું રહ્યું છે કે તે ઘરડો હોવા છતાં શરીરને દવાઓની મદદથી યુવાન બનાવી રાખે. એનામાં સ્ફૂર્તિ, લચીલાપણું, તાજગી અને જીવન ભરપૂર રહે. એને કોઈ ઉપાય મળી જાય કે જેનાથી તે ઘડપણ ઉપર વિજય મેળવી શકે. એટલા માટે તો આયુર્વેદમાં, યૂનાનીમાં અને એલોપથીમાં જાત જાતનાં ટોનિકો શોધાયાં. પરંતુ આ શોધ કરવાવાળાઓ આની જ ધૂનમાં અકાળે ઘરડા બની ગયાં. જાહેરાતો વાંચનારાની આંખોમાં ધૂળ નાખીને પૈસા તો કમાયા, પણ સ્વયં પોતે જ અનેક રોગોના ભોગ બની ગયા. આમ છતાં હજી પણ આપણે ખોટે રસ્તે ચાલી રહ્યા છીએ. હજી પણ દવાઓની મદદથી જીવનને લાંબું બનાવવાની આશા રાખીને બેઠા છીએ. પણ એટલું તો વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકીએ કે દીર્ઘ જીવન અને નીરોગી રહેવાનું રહસ્ય માણસની બહાર નહીં;



માણસની અંદર જ છુપાયેલું છે. કોઈ ડોક્ટર, હકીમ, વૈદ્યની કિંમતી દવાઓમાં નહીં, માણસના પોતાના હાથમાં જ છે. કશો જ ખર્ચ કર્યા વિના પોતાના જ હાથમાં છે.

માણસ જન્મતાંની સાથે જ એના હાથમાં આવી ગયેલું રહસ્ય તે આ જ છે કે માંસ-મજ્જાઓની સક્રિયતા, અંગ-પ્રત્યંગનું સંચાલન કોઈ દવાથી નથી થતું. પ્રકૃતિએ ખતાવેલ માર્ગે જ સંચાલનની ક્રિયા થાય છે. જેમ જેમ સમય પસાર થઈ રહ્યો છે, વિજ્ઞાન વિકસતું જાય છે, તેમ તેમ યોગાસનો અને શારીરિક કસરતો તરફ ધ્યાન વધ્યું છે, એ આ જ વાતનું સૂચક છે. હવે તો મોટી મોટી હોસ્પિટલોમાં મોટા મોટા ડોક્ટરો પણ ભૌતિક ચિકિત્સા (ફિઝિયોથેરાપી)ને જ સર્વશ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા માનવા લાગ્યા છે. ભારત સરકાર અને રાજ્ય સરકારોએ પણ શાળાઓમાં યૌગિક વ્યાયામ અભ્યાસક્રમ રૂપે શિખવાડવામાં આવે તેવો આદેશ આપી દીધો છે.

અનેક રીતે વ્યાયામ કરવામાં આવે છે. જેમ કે ફરવું, દંડ-ખેઠક કરવી, કુસ્તી કરવી, મગદળ ફેરવવાં, તરવું, વજન ઉપાડવું, દોડવું, કૂટખેલ, હોકી, બાસ્કેટખેલ, વોલીખેલ રમવું, યોગાસનો કરવાં, પ્રાણાયામ કરવા, તેલ-માલિશ વગેરે છે. આ બધા જ વ્યાયામ કરવાથી શરીરને શક્તિ મળે છે. પણ શરીરને લચીલું રાખવા, રક્તવાહિની નાડીઓમાં લોહી સંતુલિત પ્રમાણમાં ફરતું રહે, એના માટે યોગાસન અને પ્રાણાયામને જ ઉત્તમ અને વૈજ્ઞાનિક

માનવામાં આવ્યા છે. ઘડપણને રોકવા માટે સર્વોત્તમ તો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને માલિશ, ઘર્ષણ-માલિશ જ મુખ્ય છે. ૫૦-૬૦ વરસની ઉંમરવાળાઓએ તો યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને માલિશનો જ સહારો લેવો જોઈએ.

આમ તો નાનાં બાળકોથી માંડીને (લલ્લે તે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ,) ઘરડાં થાય ત્યાં સુધી બધાંને માટે આનાથી વધારે સારી શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિની આજ સુધીના વિજ્ઞાનમાં બીજી એક પણ ઉપયોગી પદ્ધતિ દર્શાવવામાં આવી નથી. નાનપણથી જ માબાપ પોતાનાં બાળકોને યૌગિક વ્યાયામ શરૂ કરાવી દે તો તેમને ત્રણ પ્રકારના ફાયદા જીવનભર મળ્યા કરે છે : એક તો તે ક્યારેય બીમાર પડતાં નથી, બીજું માંદા પડવાથી થતો હબ્બરો રૂપિયાનો દવાનો ખર્ચ બચી જાય અને ત્રીજું ઘડપણનો અનુભવ અંતિમ સમય સુધી થતો નથી. લેખકનો તો અનુભવ છે કે જો તમે નીચે નિર્દિષ્ટ નિયમોનું પ્રતિજ્ઞા-પૂર્વક પાલન કરતા રહેશો તો સહકુટુંબ સુખમય, શાંતિમય તથા દીર્ઘ યુવાવસ્થાને વિતાવી દેશનું, સમાજનું, પોતાનું અને પોતાના પરિવારનું કલ્યાણ કરી શકશો.

### નિયમો :

૧. સૂર્યોદય થતાં પહેલાં ઊઠવું.
૨. શૌચાદિ પતાવીને એક ખ્યાલો ભરીને પાણીમાં લીંબુ નાખી પીવું.

૩. યૌગિક કસરત, પ્રાણાયામ અથવા તો ખુલ્લી જગ્યામાં ફરવા જવું.
૪. સ્નાન કરતાં પહેલાં તેલ-માલિશ અથવા તો કોરું માલિશ ૧૫ મિનિટથી ૩૦ મિનિટ સુધી પોતાના હાથે કરવું અથવા તો જાણકાર પાસે કરાવવું.
૫. બે વાર ભોજન-ખપોરે અને રાત્રે, અને ફળ તેમ જ દૂધનો નાસ્તો સવારે અને ભૂખ હોય તો સાંજે ૪-૫ વાગ્યા સુધીમાં કરી લેવો.
૬. ભોજનમાં મરચાં-મસાલા ખિલકુલ ન લેવાં. ક્યારેક લીલાં મરચાંનો ઉપયોગ કરી શકાય. કાચું કચુંખર અને શાકભાજીના સૂપનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.
૭. ભોજન અને નાસ્તામાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ-ચાર કલાકનું અંતર હોવું જોઈએ.
૮. ખાંડ વગરનું દૂધ પીવું જોઈએ. એ શક્ય જ ના હોય તો બે ચમચી મધ નાખીને પીવું.
૯. 'મધુપ્રમેહ'ના દરદીઓએ તો મધ પણ ન લેવું.
૧૦. રાત્રે નવ કે દસ વાગ્યા સુધીમાં સૂઈ જવું.
૧૧. પચાસ વર્ષથી ઉપરની વયવાળાઓએ રાત્રિ-ભોજન હળવું લેવું જોઈએ. તેમાં ફળ અને દૂધ તો સર્વોત્તમ છે જ.

૧૨. કબજિયાત બિલકુલ ન હોવી જોઈએ.
૧૩. જો કબજિયાત હોય તો, કાચાં શાકભાજીનું સલાડ કે સૂપ લેવું જોઈએ.
૧૪. રાતના દૂધની સાથે ઘઉંના લોટમાંથી નીકળેલ થૂલું બે ચમચા ભરીને લેવું.
૧૫. કાચી મગફળીના ૧૫-૨૦ દાણા રાતના દૂધની સાથે લેવા.

આપણા જીવનને નિયંત્રિત રાખવામાં 'ઈચ્છાશક્તિ'નો ખુબ મોટો ભાગ છે. ભારતીય વિચારધારા પ્રમાણે આપણા શરીરની રચના જ મન અથવા તો ઈચ્છાશક્તિથી થાય છે. શરીર વિચારને ઘડતું નથી, વિચાર શરીરને ઘડે છે. મનુષ્ય જેવો વિચાર કરશે તેવો તેનો ચહેરો બની જશે. કોઈ પણ કસાઈનો ચહેરો સંત જેવો નહીં હોય, કોઈ સંતનો ચહેરો કસાઈ જેવો નહીં હોય. આનું કારણ પણ એ જ છે કે મન, વિચાર, સંવેગ, આદતો, સ્વભાવ, ઈચ્છાશક્તિ, પ્રેમ, દ્વેષ-આ બધા જ માનસિક આવિષ્કારોના મનુષ્યના ઘડતરમાં ભારે મોટો ફાળો છે. આપણે તો વ્યાયામ અને આહારની ચર્ચા કરી છે. પણ માત્ર વ્યાયામ કે ભોજન એ જ ઉપયોગી નથી. વ્યાયામ-ભોજનથી તો શરીર સ્વસ્થ રહેશે. પણ તેની અંદર મન છે, ઈચ્છાશક્તિ છે, સંવેગ છે. શરીર સાથે મનને ભેળવી દેવાથી સંપૂર્ણ માનવીનો વિકાસ થાય છે. આ બંનેના સહયોગથી બંને પુષ્ટ બને છે. પછી બંને મળીને એકબીજાને મદદ કરે છે.

માટે જ યુવાનીને વિકસાવનાર, ઘડપણને રોકનાર, આ શારીરિક પ્રયોગો, અભ્યાસ, કસરત વગેરે કરવામાં આવે ત્યારે ધૃષ્ટશક્તિને આ અંગપ્રત્યંગો પર કેન્દ્રિત રાખવી જોઈએ. જેને આપણે વ્યાયામ દ્વારા ક્રિયાશીલ રાખીએ તે અંગ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. દાખલા તરીકે આપણે છાતીનો વ્યાયામ કરતા હોઈએ તો આપણી સંપૂર્ણ ધૃષ્ટશક્તિ છાતીની માંસપેશીઓ ઉપર જ કેન્દ્રિત થવી જોઈએ. માણસ શરીર અને મન-બંનેનો સમૂહ છે. માટે જ યુવાની પ્રાપ્ત કરવા તથા જાળવી રાખવા માટે આ બંનેને સક્રિય રાખવાં જોઈએ.

આનો તાંદુરસ્ત અને દીર્ઘ જીવન ઉપર અચૂક પ્રભાવ પડે છે. જો દૈનિકપૂર્વક નિશ્ચય કરવામાં આવે કે વ્યક્તિએ દીર્ઘજીવી બનવું છે તો તે ચોક્કસ લાંબું જીવન જીવી શકશે. જો કોઈ એવો અનુભવ કરતો હોય કે હવે તો તે ઘરડો થઈ ગયો છે, જીવનમાં કશો જ ઉત્સાહ કે ઉલ્લાસ નથી, તો સમજી લેવું કે તેનો અંત નજીક આવી ગયો છે. આપણને પોતાનામાં જ વિશ્વાસ નહીં રહે તો જીવન પણ નહીં રહે.

જાણીતી કહેવત છે કે માણસ પોતે પોતાને જેટલો ઘરડો માનતો હોય તેટલો જ તે ઘરડો હોય છે. માણસ અંદરથી નક્કી કરી લે કે ભલે ગમે તે થાય પોતે તાંદુરસ્ત જ રહેશે. આવું કરવા માટે જ્યારે એને કોઈ મંત્ર પર શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ ખેસી જાય છે, ત્યારે ભલેને તે મંત્ર ગમે તેટલો કાલ્પનિક અથવા તો અતાર્કિક હોય, વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ

મજાકમાં ખપી જાય તેવો હોય, છતાં પણ એનાથી ઇચ્છેલી સિદ્ધિ મેળવી શકાય છે.

વિજ્ઞાન કહી શકે કે આ મંત્રમાં રોગનિવારક કોઈ જ શક્તિ ન હતી, આ તો અંધવિશ્વાસ છે. પણ આની સાથે આપણે કોઈ સંબંધ નથી. આપણે તો માત્ર એટલું જ જોવાનું કે ઇચ્છાશક્તિમાં એટલું બળ છે કે તે મનુષ્યમાં નવજીવનનો સંચાર કરી શકે છે, નવજીવનની ભાવના ભરી શકે છે.

સામાન્ય રીતે એવું થતું હોય છે કે માંદગીમાં દરદીનું વૈદ્ય અથવા ડોક્ટરને ત્યાં જવું એ જ તેને અડધો સાબો કરી દે છે. આવું કેમ થાય છે? એટલા માટે કે ડોક્ટરને મળતાંની સાથે આપણી અંદર આશા જાગી ઊઠે છે, અને આ આશા જ પ્રાણનો સંચાર કરવા લાગે છે. વિજ્ઞાન ભલે કહેતું હોય કે વિચાર અથવા વિશ્વાસથી સાબ થવું તે અંધવિશ્વાસનું પરિણામ છે, પણ એમાં તો કોઈ જ શંકા નથી કે દવા વગર આવા રોગી સાબ થઈ ગયા છે.

રોગી પોતાની ઇચ્છાશક્તિ અનુસાર પોતાની જાતને જ સૂચવતો રહે કે એને કોઈ જ રોગ નથી, એ સ્વસ્થ છે, તો એના હૃદયમાં શ્રદ્ધા, વિશ્વાસની લહેરો વહેવા માંડશે, તે સાબો થઈ જશે. માણસનું જે બાહ્ય માળખું છે તે અંદરથી જ બનેલું છે. જો બહારનો રોગ છે તો તે પણ અંદરથી જ આવ્યો છે. એટલે બહારને સુધારવા માટે પહેલાં પોતાની અંદર જવું પડશે. અંદરથી ઇચ્છાશક્તિનું

જેવું ઝરણું ફૂટશે તેવો જ પ્રવાહ બહાર નીકળી આવશે. આ સિદ્ધાંતને શારીરિક કસરત, અભ્યાસ ઉપર લાગુ કરવામાં આવશે જેનું વર્ણન મેં ચિત્ર સાથે આગળ કર્યું છે. જ્યારે પણ આપણે આપણી માંસપેશીઓનાં તાણ, સંકેચન (કોન્ટ્રેક્શન) અને ત્યાર પછી થતો ફેલાવ 'પ્રસારણ' (રીલેક્સેશન) કરીએ ત્યારે આ સમગ્ર પ્રક્રિયાને ઈચ્છાશક્તિ સાથે જોડી દેવી પડશે.

સૂર્ય એવો ડાયનેમો છે, જેમાંથી જીવનશક્તિ પેદા થાય છે. પ્રત્યેક જીવ, પછી ભલેને તે માનવ હોય કે પશુપંખી હોય કે પછી વૃક્ષ, ફળ કે ફૂલ હોય પણ સૂર્ય-પ્રકાશ વિના તે વધારે દિવસો સુધી જીવી નહીં શકે અને સ્વસ્થ પણ નહીં રહે.

માનવજીવન શ્વાસ ઉપર નભે છે. ઊંડો શ્વાસ લેવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. લાંબું જીવવા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે તેમજ ઘડપણથી મુક્ત રહેવા માટે નીચેના ચાર મંત્રોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો છેવટ સુધી માણસ યૌવન અનુભવશે :

૧. (Deep breathing) નિયમાનુસાર ઊંડો પ્રાણાયામ કરવો.
૨. (Slow eating) ખોરાકને ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવો. ભોજન પાછળ ઓછામાં ઓછો ૨૦ મિનિટથી ૪૦ મિનિટનો સમય આપવો જોઈએ.

૩. (Clear your bowels) પેટને સાફ રાખવું.  
કબજિયાત ન થવા દેવી.
૪. (Sound sleep) નિશ્ચિંત થઈને ગાઠ નિદ્રા  
લેવી. સ્વપ્નાવસ્થામાં સૂવું નહિ.

જે વ્યક્તિ ઉપર જણાવેલા મંત્રોને પોતાના જીવનમાં  
ઉતારી લેશે તો તે ક્યારેય અસ્વસ્થ નહીં રહે.

શુદ્ધ હવામાં લીધેલો ઊંડો શ્વાસ સૌર(સૂર્ય)-  
શક્તિથી ભરેલો હોય છે. ઊંડા શ્વાસ દ્વારા જ્યારે આ  
હવાને ફેફસાંમાં લઈએ છીએ ત્યારે તે આપણા પ્રત્યેક  
અંગપ્રત્યંગને વિદ્યુતશક્તિથી ભરી દે છે. આ શક્તિ શરીરનું  
નવનિર્માણ કરે છે અને દેહરૂપી યંત્રવ્યવસ્થાને નવું નકોર  
બનાવી દે છે. આ હવા ઉપર સૂર્ય પ્રકાશનો જે પ્રભાવ  
પડી ચૂક્યો છે, તે જીવનશક્તિ ઠાંસી ઠાંસીને ભરી બંધ છે.  
ભારતીય શાસ્ત્રમાં આને પ્રાણશક્તિ કહે છે. સૌરશક્તિનો  
જેમાં પ્રભાવ નથી પડ્યો, તેવી હવા કરતાં આવી હવામાં  
જીવનની પુષ્ટિ કરવાની અપૂર્વ ક્ષમતા છે. તેથી દીર્ઘ જીવન  
અંગેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તેમાં સહુથી વધારે ફાયદો  
તો ત્યારે જ થાય કે જ્યારે પ્રાતઃકાળે કે સૂર્યોદય સમયે  
એવા સ્થાને વ્યાયામ કરવામાં આવે કે જ્યાં નગ્ન દેહ  
ઉપર સૂર્ય કિરણો કોઈ પણ આડશ વગર સીધાં પહોંચી  
શકતાં હોય. આજે તો બધાંને આવી એકાંત જગ્યા જ  
મળવી મુશ્કેલ છે. માટે ઘરમાં આવેલાં બધાં બારીબારણાં,



અરૂખાઓ ખોલીને વ્યાયામ કરવો, જેથી શુદ્ધ હવાનો ભરપૂર ફાયદો મેળવી શકાય.

સવારે વ્યાયામ કરવાનું ખીજું એક વિશેષ કારણ છે. આખા દિવસની દોડધામને લીધે વાયુમંડળમાં ધૂળ, કચરો અને અશુદ્ધ હવા છવાયેલાં હોય છે. સાંજે વ્યાયામ કરવાથી એ ફેફસાંમાં જઈ શકે છે. રાત વીતી જવાથી આ બધું શમી નત્ય છે એટલા માટે પ્રાતઃકાળની હવા ચોખ્ખી હોય છે. આવા સમયે ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંમાં શુદ્ધ હવા પહોંચે છે.

આરોગ્ય વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ એકબીજા વગર શરીરમાં ભળતાં નથી. અને એ પણ શરીરમાં એને વિટામીન-ડી પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે જ ભળી શકે. સૂર્ય કિરણોથી વિટામીન-ડી મળે છે. કોડલીવર ઓઈલ સિવાય અન્ય આહારથી પણ નથી મળતું. કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને વિટામીન-ડી આપનારાં સૂર્ય કિરણોથી યૌવન જળવાય છે અને ફાયદા પણ થાય છે. માટે જ પ્રત્યેક માણસે સૂર્યસ્નાન કરવું અથવા તે આખા શરીર ઉપર સૂર્ય કિરણો લેવાં ખૂબ જરૂરી છે. એક વાતનું ધ્યાન રાખવું ખાસ જરૂરી છે કે બહુ લાંબા સમય સુધી માથા ઉપર તડકો લેવો નહીં. માથા ઉપર ટુવાલ કે કોઈ કપડું રાખવું જોઈએ. બાકી ખુલ્લા શરીરે આ તડકો લેવો જોઈએ.

ખૂબ કસીને કપડું બાંધ્યું હોય તે રીતે શરીર પર ચામડી મઢેલી છે. ત્વચા શરીરનું મુખ્ય અંગ છે. એનું

કામ બધાં અંગોનું રક્ષણ કરવાનું છે. ત્વચાનાં બે કામ છે. ત્વચાની અંદર લાખો-કરોડો નાની નાની અંથિઓ (Glands) હોય છે, જેનું કામ અંદર ને અંદર સ્નિગ્ધતા જાળવવાનું છે. આ ઉપરાંત ત્વચાનાં લાખો-કરોડો 'છિદ્રો' (Pores) હોય છે, જેમાંથી પરસેવા દ્વારા શરીરની ગંદકી બહાર નીકળી જાય છે. જો આ બે કામ ન થતાં હોય તો શરીર ક્યારેય સ્વસ્થ ન રહી શકે. અંથિઓનું કામ શરીરની અંદર રસોનું 'ઉત્સર્જન' (Secretion) કરવાનું છે. છિદ્રોનું કામ અંદરના મળનું વિસર્જન (Excretion) કરવાનું છે. જો શરીરની અંદર અંથિઓ દ્વારા રસોનું નિર્માણ તથા સ્નાવ ન થાય તો રોગ થવાની શક્યતા વધે છે.

આમ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષમય પદાર્થોનું વિસર્જન ન થાય અને એ અંદર ને અંદર જ રહે તો પણ માણસ માંદો પડી શકે. અંથિઓ અને છિદ્રોના સક્રિય રહેવાથી જ યૌવનનો ઉત્સાહ ટકી રહે છે. નિયમિત કાર્ય કરવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. આંતરડાં પણ બરાબર કામ કરે છે. મૂત્રપિંડ પણ નીરોગી રહે છે.

શરીરનાં બધાં અંગોને તંદુરસ્ત રાખવા ચામડી સ્વસ્થ રાખવી આવશ્યક છે. એને સાફ, સ્વચ્છ રાખવામાં આવે તો ખંજવાળ આવવી, ફેાડલા-ફેાડલી, ખસ-ખરજવાં જેવા રોગો નથી થતા. ત્વચાને સ્વસ્થ રાખવાના ઉપાયો છે—ત્વચાનું ઘર્ષણ (ફ્રીક્શન ઓફ ધ સ્કીન). ત્વચાને સારી રીતે ઘસવામાં આવે, એને માલિશ કરવામાં આવે.

અને પછી સ્નાન કરવામાં આવે તો ત્વચા સ્વસ્થ રહે છે અને ચામડી ઉપર કરચલીઓ નથી પડતી. ચામડી ઉપર કરચલી ન પડે તો જ ઘડપણને દૂર રાખ્યું ગણાય.

ત્વચાના ઘર્ષણની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે એ જાણી લેવું જોઈએ કે ત્વચાનાં બે પડ છે. સૌથી ઉપરની ત્વચાને ‘ઉપચર્મ’ અથવા ‘અધિચર્મ’ (Cuticle of Epidermis) કહે છે. ત્વચાના ઉપલા પડને-ઉપચર્મને આપણે ત્વચા કહીએ છીએ પણ આને ‘ચામડી’ કહેવું વધારે યોગ્ય છે. ચામડીને વધારે મુલાયમ રાખવા માટે લોકો ક્રીમ, પાઉડર વાપરે છે. પણ એનાથી ચામડીનાં છિદ્રોની અંદર કંઈ જ અસર થતી નથી. થોડા સમય સુધી ચામડી કોમળ બની જાય છે, પણ ક્યારેક ક્યારેક લાલ થવાને બદલે નુકસાન થઈ જાય છે, કેમકે છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે. વળી છિદ્રો દ્વારા દૂષિત પદાર્થ પરસેવા દ્વારા બહાર નીકળતો હોય તેમાં રુકાવટ આવે છે. હા, તેલનું ઘર્ષણ કરવામાં આવે તો અસર થાય છે.

પ્રાતઃકાળે જો શક્ય હોય તો, તડકામાં બેસીને અથવા ખુલ્લી જગ્યાએ બધાં કપડાં કાઢીને ચિત્રોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે શરીરને જાતે માલિશ કરવું અથવા તો જાણકાર વ્યક્તિ પાસે માલિશ કરાવવું અથવા તો કોઈને શીખવાડી દેવું. સહુથી સારું તો પોતાની મેળે જ માલિશ કરવું તે છે. આમ કરવાથી બે ફાયદા થાય છે : એકા તો એ ઘર્ષણ કરવાની રીત આવડી જાય અને બીજો ફાયદો એ કે આપણને

શરીરમાં તાકાત તો મળશે જ પણ શરીરના મુખ્ય અંગ જેવા હાથને પણ ખૂબ શક્તિ મળશે.

બીજું, ખબરમાં નાગુક સુવાણું પ્રશ મળે છે. એ પ્રશથી જાતે માલિશ થાય અથવા કરાવવામાં આવે. નહાતી વખતે પ્રશ ફેરવવાથી બહુ ફાયદો થાય છે કેમકે પુરાયેલાં છિદ્રોમાં પ્રાણ આવે છે અને શક્તિ વધે છે. તેથી કરચલી ક્યારેય પણ નહીં પડે. ઘડપણનો અનુભવ સુદ્ધાં નહીં થાય.

પ્રશથી ઘર્ષણ કરવું વધારે ફાયદાકારક છે. પણ પ્રશ વગર પોતાના હાથથી પણ કરી શકાય છે. માથાથી શરૂઆત કરવી. બેત્રણ મિનિટ તો ઓછામાં ઓછું ઘસવું. વાળના મૂળ સુધી પ્રશથી ઘર્ષણ કરવું. તે પછી કાન, ગાલ અને ગર્દનને કરવું. ત્યાર પછી છાતી, પેટ, પીઠ, નિતંબ, બાંધ, પિંડી અને છેવટે પગના પંજા ઉપર અને પગની પાની ઉપર કરવું. આ કામ કરતાં ઓછામાં ઓછી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ તો લાગવી જ જોઈએ. અડધા કલાક સુધી કરવામાં આવે તો વધારે સારું છે. માલિશ કર્યા પછી નહાવું વધારે સારું છે. ઠંડા પાણીથી નહાવું અને ખરખચડા ટુવાલથી શરીરને લૂછવું.

ઘડપણને જલદી લાવવામાં આહાર મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. જો તમારો આહાર સંતુલિત નહીં હોય તો ઘડપણ જલદી આવશે. સંતુલિત આહાર એટલે કે જેમાંથી શરીરને બધા પ્રકારનાં પ્રોટીન્સ, કેલ્શિયમ, ચરબી, વિટામીન્સ, આયર્ન, ફોસ્ફરસ વગેરે તમામ તત્ત્વો મળે તે સંતુલિત

આહાર ગણાય. જે એક જ રીતે અનેક અથવા વિવિધતા વિના માત્ર એત્રણ ચીજોનો ખોરાકમાં ઉપયોગ થાય તો તેને અસંતુલિત આહાર કહેવાય અને તેની માઠી અસર શરીર ઉપર પડશે. મોટા ભાગના લોકો માત્ર ચોખા, ઘઉં અને દાળ તેમજ ઘી-તેલનો ઉપયોગ કરે છે. પણ આકીની ચીજો જે શરીરને સંતુલિત બનાવી રાખે છે તેના અભાવથી માંદા પડવું કે શરીરનું ખેડોળ થવું તે સ્વાભાવિક છે.

ઠાંસી ઠાંસીને ન ખાવું. ખાસ કરીને ઘડપણમાં આ વાતનું વિશેષ ધ્યાન રહેવું જોઈએ કે પેટ ઉપર જરૂરિયાત કરતાં વધારે ભાર ન પડવો જોઈએ. ઓછું ખાવાથી ઉંમર ઘટતી નથી, વધારે ખાવાથી ઘટે છે. ઓછું ખાવાથી જેટલા લોકો મરતા નથી એનાથી વધારે ખાવાથી મરે છે. પેટની પાચનક્રિયાને તંદુરસ્ત રાખવાના ઉપાયો બહારથી નહીં, પણ અંદરથી પાચક રસ નીકળતો રહે તે છે. પાચક રસ અંદરથી પેદા થતો રહે તે માટે થોડા થોડા દિવસોએ ઉપવાસ કરી પેટને આરામ આપવો. ખાવાથી પેટ સંકોચાય (કોન્ટ્રેક્શન) છે. ઉપવાસ કરવાથી પેટનું પ્રસરણ (રીલેક્સેશન) થાય છે. આ ઉપાયથી તંદુરસ્ત રહીને દીર્ઘાયુ થવાય છે. એટલા માટે જ સંસારના બધા ધર્મોમાં ઉપવાસને મહત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. યજુર્વેદ, ખ્રિસ્તી, મુસલમાન, જૈન, બુદ્ધ, હિન્દુ ધર્મમાં ઉપવાસને ધર્મનું અંગ બનાવી દીધું છે, જેથી માનવમાત્રની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે અને તે દીર્ઘજીવી બને. □

## આવો, હવે તમને ઘડપણમાંથી યુવાન બનાવી દઈએ

એ વાત ભૂલી જાઓ કે તમને ઘડપણ આગ્યું છે. યુવાન બનવાનું ચિંતન કરો, તમને કોઈ માંદગી હોય તો તેને પણ ભૂલી જાઓ. માંદગી કુદરતને સોંપી દો અને પ્રકૃતિ-માતા પાસેથી તંદુરસ્તીની ઇચ્છા કરો. પરંતુ પ્રકૃતિમાતાની થોડીએક શરતો છે. જો તેનું પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક પાલન કરશો તો તમે ચિરયુવકની જેમ આજીવન સુખ, આનંદ અને યૌવનનો આસ્વાદ લઈ શકશો. તે શરતો નીચે પ્રમાણે છે :

૧. સૂર્યોદય પહેલાં પ્રાતઃકાળે ઊઠવું.
૨. શૌચાદિથી નિવૃત્ત થઈ નહાવું જરૂરી છે. ત્રણ પ્રકારનાં સ્નાન બતાવ્યાં છે. ચાર અને પાંચ વાગ્યાની વચ્ચેના સ્નાનને ઋષિ-સ્નાન કહ્યું છે. બીજું સ્નાન પાંચ અને છ વાગ્યાની વચ્ચે કરવામાં આવે તો તેને મનુષ્ય-સ્નાન કહ્યું છે, અને તે પછીના સ્નાનને રાક્ષસ-સ્નાન કહ્યું છે. તમે તો મનુષ્ય છો, તમારે પ્રથમ બેમાંથી જ સ્નાનની પસંદગી કરવી રહી.
૩. ઓછામાં ઓછી ૧૫ મિનિટ અને વધારેમાં વધારે અડધો કલાક નિયમિત ધ્યાનમાં બેસવાનો સંકલ્પ કરો.
૪. તમારે હવે યૌગિક આસનોથી શરૂઆત કરવી છે? તેના માટે જમીન ઉપર એક કામળો અને કામળા

ઉપર એક ટુવાલ પાથરી દો. ન પાથરો તો પણ કામ ચાલી શકે છે.

૫. સૌથી પહેલાં યોગાસનનું મહત્ત્વ સમજી લો—

શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં યોગાસનોનું વિશેષ મહત્ત્વ છે, જ્યારે બીજા શુદ્ધ પ્રકારના વ્યાયામનો પ્રભાવ માત્ર શરીરની માંસ-પેશીઓ અને હાડકાં ઉપર જ થાય છે. શારીરિક કસરત વેગપૂર્વક અને વધારે શ્વાસોચ્છ્વાસથી કરવામાં આવે તો હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. તેનાથી પ્રાણુશક્તિનો હાસ થાય છે. આવી કસરતો દ્વારા યુવકો પોતાને વધારે શક્તિશાળી અનુભવી શકે છે. પણ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ બીજાં અંગોની ક્રિયાશીલતા મંદ પડતી જાય છે. હાડકાંના સંધિસ્થાનમાં રહેલાં નાગુક હાડકાંના વધારે શ્રમને કારણે શરીરનાં વિભિન્ન અંગોની લચક ઓછી થતી જાય છે. માંસ-પેશીઓ ધીરે ધીરે ઢીલી થઈ જાય છે. શરીરગઠનની કસરતોને છોડી દીધા પછી યુવાવસ્થામાં વધેલી માંસપેશીઓનાં સ્થાને જલદીથી ચરબી વધવા લાગે છે.

માંદાં કે નબળાં માણસો આવી કસરત નથી કરી શકતાં. ઘરડાં માણસો કે કુમળાં બાળકો પણ આવી કસરતો ન કરી શકે.

તો શું આસન આનાથી ભિન્ન છે ?

હા આસન આનાથી સાવ જ લિનન છે અને વધારે ક્ષાયદાકારક છે.

આસનોનો અભ્યાસ નિરાંતે ધીરે ધીરે થાય છે. આમ અંદર અને બહાર બંને પક્ષે તેનો પ્રભાવ પડે છે અને તેથી સ્નાયુઓ, અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ, આંતરિક અંગો અને માંસપેશીઓ વ્યવસ્થિત કામ કરવા લાગે છે. આ આસનોનો પ્રભાવ શરીર અને મન ઉપર પડવાથી અનેક નિર્બળતાઓથી મુક્ત થઈ શકાય છે. તંદુરસ્ત, બીમાર, યુવાન, ઘરડાં બધાં જ આનો ઉપયોગ કરી શકે છે. તેમાં ધ્યાન અને એકાગ્રતા બહુ જ ઉપયોગી છે.

હવે તમે પોતાની જાતને જ પૂછો કે વ્યક્તિત્વના પ્રત્યેક પાસાને પ્રભાવિત કરવાની ક્ષમતા આસનોમાં છે, તો પછી શા માટે હું શારીરિક કસરતોની અન્ય પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

**સારાંશ :** આપણે કહી શકીએ કે આસનો કરવાથી શારીરિક તંદુરસ્તી તો જળવાઈ રહે છે તેમજ અસ્વસ્થ શરીરને પણ સક્રિય થવાની અને મહેનતનાં કામ કરવાની પ્રેરણા મળતી રહે છે. માંસપેશી, હાડકાં, સ્નાયુ, શ્વાસો-ચ્છ્વાસપ્રક્રિયા, ઉત્સર્જનક્રિયા, રક્તસંચારપ્રક્રિયા વગેરે બધાં એકબીજા સાથે ગૂંથાયેલાં છે. તેઓ એકબીજાનાં સહયોગી છે. આસન શરીરને લચીલું બનાવે છે અને બદલાયેલા વાતાવરણને અનુકૂળ બનાવે છે. પાચનક્રિયા ઝડપી થાય છે.



યોગ્ય પ્રમાણમાં રસ તૈયાર થાય છે. આસન મનને શક્તિ-શાળી બનાવે છે. મસ્તિષ્ક શક્તિવાન અને સંતુલિત રહે છે. આસનોનો અભ્યાસ વ્યક્તિની સુધુપ્ત શક્તિઓને જગાડે છે. એનામાં આત્મવિશ્વાસ લાવે છે. અને જ્યારે આત્મવિશ્વાસ આવે છે ત્યારે ઘડપણની ભાવના આપોઆપ લોપાવા માંડે છે અને યુવાવસ્થાનો અનુભવ થવા લાગે છે. આવો, આપણે શાંત ચિત્તે આસન કરીએ.

આસન કરતાં પહેલાંની સૂચનાઓ અને ચેતવણી :

૧. આસન કરતાં પહેલાં મૂત્રાશય અને આંતરડાંને સાફ કરવામાં આવે તે હિતાવહ છે.
૨. આસન કરતી વખતે પેટ અચૂકપણે ખાલી રહેવું જોઈએ. ભોજન લીધા પછી ત્રણચાર કલાક સુધી આસન ન કરવું. એટલા માટે જ પ્રાતઃકાળે આસન કરવું લાભદાયી છે.
૩. આસન શીખવા માટે કામળાને ખેવડાવીને પાથરવો. જમીન ઉપર જ આસન કરવાં.
૪. આસન કરતી વખતે નાકથી જ શ્વાસ લેવો જોઈએ.
૫. ખુલ્લી જગ્યામાં આસન કરવા કે જ્યાં ગ્રાહ હોય, નદી કે તળાવનો કિનારો હોય, એરડામાં હવાની સારી રીતે આવ-જા થઈ શકતી હોય અને ચોખ્ખી હવા હોય, ધુમાડો કે ગંદકીની દુર્ગંધ ન હોય.

૬. આસન કરતી વખતે શરીરને ઢીલું રાખવું. જરા પણ તંગ ન રાખવું. ખૂબ ધીમે ધીમે આસન કરવાં. કોઈ અંગ દુખતું હોય તો ત્યાં ભેર કરવું નહીં.
૭. આસન કરતી વખતે ઝીણાં ખુલ્લાં આરામદાયી કપડાં પહેરવાં જરૂરી છે. ચશ્માં, ઘડિયાળ, ઘરેણાં ન પહેરવાં ભેઈએ.
૮. આસન કરતાં પહેલાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરવામાં આવે તો આસનોની અસર વધારે સારી થાય છે.

શરૂઆત શ્યાસનથી કરીએ :

**૧. રીત :** ચત્તા સૂઈ બચ્ચો. બંને બાહુઓને શરીરની અડોઅડ રાખો. હથેળીઓને ચત્તી ખુલ્લી રાખો. પગને આરામની સ્થિતિમાં થોડાક છેટે રાખવા. આંખો બંધ કરવી. આખું શરીર ઢીલું છોડી દેવું. હવે પોતાના ધ્યાનને પગના અંગૂઠા ઉપર કેન્દ્રિત કરી, ધીમે ધીમે બધાં અંગો પર એમ વિચારતાં વિચારતાં મસ્તિષ્ક સુધી લઈ બચ્ચો કે હવે અમે યુવાન બની રહ્યાં છીએ, તંદુરસ્ત બની રહ્યા છીએ. આવી રીતે ઓછામાં ઓછું ચારથી છ વખત વિચારો.

**શ્વાસ :** સહજ, સ્વાભાવિક શ્વાસની ક્રિયા થાય.

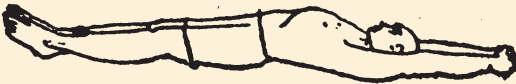
**સમય :** જેટલો સમય કરવું હોય તેટલું કરો.

**ફાયદા :** આ આસન બધી જ શારીરિક અને માનસિક ગતિવિધિને મંદ કરીને આરામ આપે છે. આ આસન સૂતાં પહેલાં, આસનો કરતાં પહેલાં અથવા આસન કરતાં થાક લાગે ત્યારે મધ્યમાં કરવું ભેઈએ.

## જીવનતત્ત્વ સાધન-૧\*

### શ્યાસન

૧. જીવનતત્ત્વની પહેલી ક્રિયા : પીઠને આધારે સૂઈ જાઓ. પગના પંજાઓને બાજુ બાજુમાં રાખો. તે સામેની તરફ નમેલા જોઈએ. બંને હાથને પેટની પાસે લાવી બંને પંજાની આંગળીઓને એકબીજામાં ગૂંથીને હથેળીઓને ઉપરની તરફ લઈ જવી. હવે ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં લેતાં હાથને માથાથી પાછળ સુધી લઈ જાઓ. ત્યાં કેટલીક ક્ષણો સુધી શ્વાસને રોકી રાખો. અને પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડતાં ફરીથી હાથને પહેલાની સ્થિતિમાં લાવવા. હાથના પંજાને છોડી નાખવા. થોડીક વાર આરામ લઈ ફરીથી ત્રણ ચાર વખત આ ક્રિયા કરવી.



ચિત્ર ૧ : શ્યાસન

**ફાયદા :** શરીરનાં બધાં જ અંગોનું સંકોચન અને વિકાસ સંતુલિત રહેવાથી લોહી, પ્રાણ, સૂક્ષ્મતંતુ, શ્વાસો-

\* 'જીવનતત્ત્વ સાધન'નો આ વિષ્કાર સિદ્ધયોગી પ્રભુ રામજ્ઞાલજીએ કર્યો હતો. એમના શિષ્ય અને ઉત્તરાધિકારી યોગીરાજ ચંદ્રમોહનજી મહારાજે તેમાં વધારો કર્યો અને વૈજ્ઞાનિક રૂપે એને પ્રચાર પણ કર્યો. આ યોગીરાજજી સિદ્ધગુફા, સવાઈ આગ્રામાં રહે છે અને યોગનું પ્રશિક્ષણ આપે છે.

અધ્વાસ, ધમની, નાડી, માંસપેશી, હાડકાં પોતપોતાનું કાર્ય સ્વાભાવિક રૂપે કરવા લાગે છે અને કોઈ પણ અંગમાં (વિકારી) પદાર્થો એકઠા થતા નથી. તેથી શારીરિક વિકાસમાં કોઈ અવરોધ નથી આવતો. આ આસનને સહુથી પહેલાં એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે તેનાથી આખા શરીરમાં, પ્રત્યેક અવયવમાં પ્રાણાગ્નિ જાગૃત થાય છે. જો ક્યાંક વાયુ, કફ વગેરેનો વિકાર હોય તો એને કાઢીને પ્રાણાગ્નિ ઝડપથી પોતાની અવરજવરનો રસ્તો કરી લે છે. આ કાર્ય પછી કોઈ પણ અંગની કસરત કરવામાં આવશે તો તેમાં કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે અને શરીરમાં લચીલાપણું આવી જશે.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૨

#### સ્કંધ-સંચાલન

**રીત :** સપાટ જમીન ઉપર કામળો પાથરવો. તેની ઉપર પદ્માસન લગાવી ટટ્ટાર બેસવું. બંને હાથને ઘૂંટણ ઉપર



(ચિત્ર ૨ : સ્કંધ-સંચાલન)



(ચિત્ર ૩ : સ્કંધ-સંચાલન)

રાખવા. નાભિની ઉપર શરીરના બંને ખભાને ઢીલા કરી

દેવા. પછી છાતીની સાથે બંને ખભાને સાધકિલના પેડલ મારતા હો તેમ પાછળની તરફ ફેરવવા. આવું પચીસ વખત કર્યા પછી આગળની તરફ ૨૫ વખત ફેરવવા. પહેલી વાર જમણા ખભા આગળની તરફ ફરશે તો ડાબા ખભા એની મેળે જ નીચે થઈને પાછળની તરફ ફરશે અને પછી ડાબા ખભા પહેલાં આગળની તરફ ફરશે તો જમણા ખભા પાછળની તરફ નમીને ફરશે. આ તો સ્કંધ-સંચાલન શરૂ કેવી રીતે કરવું તેની રીત છે, જેથી બંને ખભા સીધા અને ઊલટા ફરવાના ક્રમમાં થઈ જાય.

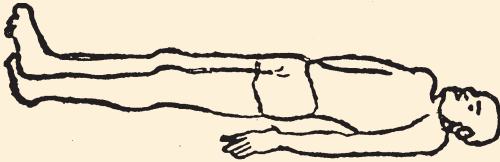
**ફાયદા :** આ કરવાથી ફેફસાં અને હૃદયની શુદ્ધિ થાય છે. ક્ષય, દમ, અંદર થતાં ફોડલા કે ફોડલી, લોહીના નીચા કે ઊંચા દબાણથી થતા રોગો, હૃદય પહોળું થવું વગેરે હૃદયરોગ ધીરે ધીરે મટવા લાગે છે. છાતીની સંકે-ચાયેલી ચામડી દૂર થાય છે અને યુવાન જેવી ચામડી આવવા લાગે છે.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૩

#### પાદ-સંચાલન

**રીત :** સપાટ જમીન ઉપર કામળા જેવા આસન ઉપર દક્ષિણ અથવા પૂર્વ દિશામાં માથું ટેકવી ચત્તા સૂઈ જવું. પગ ઉપર પગ રાખવો. નીચેના પગની એડી જમીનને અડે અને ઉપરના પગની એડી નીચેના પગને અડે તે રીતે બંને પગને એકસાથે જમણી-ડાબી બાજુ હલાવવા. આમ કરતાં જ્યારે થાક લાગે ત્યારે ઉપરના પગને નીચે

અને નીચેના પગને ઉપર રાખી પહેલાંની જેમ પગને હલાવવા.  
આમ ઓછામાં ઓછું ૧૦ વખત કરવું.



(ચિત્ર ૪ : પાદ-સંચાલન)

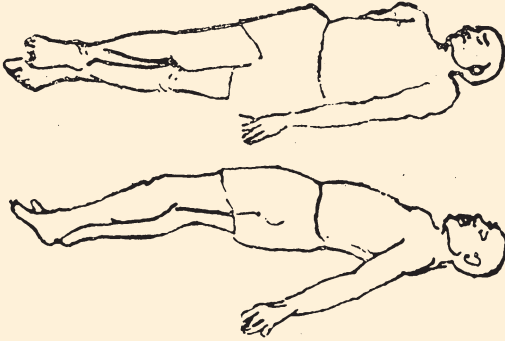
**ફાયદા :** આ કસરત કરવાથી નાભિની નીચેથી પગ સુધીની નાડી, સૂક્ષ્મતંત્ર, માંસપેશી, હાડકાં, મૂત્રપિંડો, મૂત્રાશય, ગુદા અને બધાં જ અંગો, પ્રાણવાહિની, રક્તવાહિની અને ધમનીઓ સક્રિય થઈ જાય છે. નવજીવનનો સંચાર અને નિર્માણ કરવાવાળા અનુકૂળ પદાર્થોને એકત્ર કરીને આ વ્યાયામ સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ કરે છે. આ વ્યાયામથી પગ, સાથળ, પિંડીઓ, ઘૂંટણના દુખાવાને રાહત મળે છે. કમરથી નીચેના રોગોની સાથે આ વ્યાયામને સંબંધ છે. જે અંગમાં રોગ હોય તેમાં મન, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો અને ચિત્ત પરોવીને આ ક્રિયા કરવી જોઈએ.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૪

#### નાભિ-સંચાલન

**રીત :** સપાટ જમીન ઉપર કામળો પાથરી પીઠના આધારે સૂઈ જાઓ. બંને પગને સાથે રાખો. બંને હાથને શરીરથી દૂર કરી જમીનને અડે તે રીતે રાખવા. અને હથેળીઓ જમીનને અડે તેમ તે તરફ રાખી શરીરને ઢીલું

છોડી દો. આકાશ તરફ જોતાં માથાને સ્થિર કરો. ખાડુઓના બળથી પગ સુધી આખા શરીરને જમણી-ડાબી બાજુએ ફેરવવું. દશથી માંડીને શક્તિ મુજબ ૧૫ થી ૨૦ વખત આવું કરી શકાય.



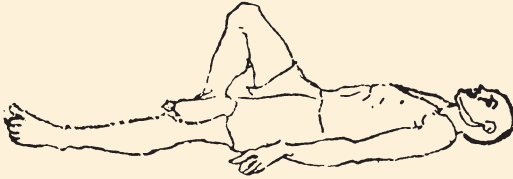
(ચિત્ર ૫ : અને ૬ : નાભિ સંચાલન)

**ફાયદા :** શરીરમાં નાભિચક્ર જેવું વાયુનું મુચયકેન્દ્ર છે જે શરીરને સંતુલિત રાખે છે. આ જગ્યાએથી જ વાયુ સમ્યક રૂપે બધા પદાર્થો તૈયાર કરે છે. જેમનાં રજ-વીર્ય પાતળાં પડી ગયાં હોય, પોતાની જગ્યાએથી નાભિ ખસી ગઈ હોય, [૯૦ ટકા સ્ત્રી-પુરુષો નાભિના ખસી જવાથી માંદાં પડી જાય છે] તેને આ વ્યાયામ કરવાથી નાભિ પોતાની જગ્યાએ સ્થિર થઈ જાય છે. વળી કમરનું દર્દ, મગજની નબળાઈ, કબજિયાત દૂર થઈ જાય છે. કરોડરજમુ લચકીલી બને છે.

## જીવનતત્ત્વ સાધન-૫

### જનુ-પ્રસાર

રીત : સમથળ જમીન ઉપર કામળો પાથરી સીધા સૂઈ જવું. બન્ને હાથને છાતી ઉપર રાખવા. જમણા પગને ડાબા પગના ઘૂંટણ ઉપર મૂકવો. પછી નાભિથી ઉપર આકાશ તરફ લઈ જવો. આવું ઓછામાં ઓછું ત્રણ-ચાર વાર કરવું. પછી ડાબા પગને જમણા પગના ઘૂંટણ ઉપર રાખી ડાબા ઘૂંટણને જમીન ઉપર મૂકી દેવો અને પહેલાંની જેમ જ કરવું. ધીરે ધીરે ક્ષમતા પ્રમાણે આ વ્યાયામ વધારવો.



( ચિત્ર ૭ અને ૮ : જનુપ્રસાર )

ફાયદા : આ વ્યાયામ કરવાથી ઘૂંટણ, ઘૂંટણ ઉપરના નાંધના સાંધાઓ, મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડોને ફાયદો થાય છે. સાંધાના દુબાવામાં થતા રોગો, હાથીપગા જેવા રોગો દૂર થાય છે. કમરના દુબાવા, પગ અને ઘૂંટણના સંધિવામાં

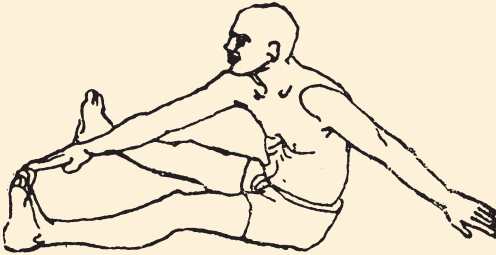


ફાયદો થાય છે. જાંઘની ચામડીની કચ્ચલી દૂર થાય છે. બેઠાડું બુદ્ધિજીવીઓને આ કસરતથી ખૂબ લાભ થાય છે.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૬

#### નાડી-સંચાલન

**રીત :** સપાટ જમીન ઉપર કામળો પાથરીને બેસો. બંને હાથ અને પગને જમણી-ડાબી દિશામાં શક્ય હોય તેટલા પહોળા કરીને બેસો. કમર અને માથાને ગોળ ગોળ હલાવી ડાબા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને અને જમણા હાથથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અડવું. આંખો બંધ રાખવી. ઓછામાં ઓછું ૧૦ વાર કરવું અને પછી શક્તિ પ્રમાણે પ્રમાણ વધારવું.



(ચિત્ર ૬ : નાડી-સંચાલન)

**ફાયદો :** આ આસન કરવાથી બધી જ નાડીઓ, નસો, ધમનીઓ, નાનાં-મોટાં આંતરડાં, રક્ત અને પ્રાણ-વાહિની, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ તંતુઓ સક્રિય થઈ જાય છે. આ સક્રિયતા જ ઘડપણમાંથી યૌવન લાવે છે. કરોડરજગુને પણ સક્રિય બનાવે છે અને લચીલી બનાવે છે. શામેરામ સ્વચ્છ

બને છે. આખા શરીરમાં રક્તાભિસરણ થાય છે અને અંગપ્રત્યંગના રોગોથી મુક્તિ મળે છે.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૭

#### બાળ-હલન

**રીત :** પહેલાંની જેમ જ આસન ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. બાળકની જેમ અંગૂઠાને મુઠ્ઠીમાં બાંધી દો. બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળી દેવી. કોણીને જમીન ઉપર ટેકવી દેવી. જમણા હાથની મુઠ્ઠીને ખલા સુધી લઈ જવી અને જમણા પગને પેટ પાસે લઈ જવો. પછી ડાબા હાથ અને ડાબા પગને ભેગા કરી જમણા પગ અને હાથને નીચે મૂકી પ્રસરાવીને મૂકી દેવા. તમે બરાબર છ મહિનાના બાળક બની જાઓ. આ ક્રિયા દસ વાર કરવી. શક્તિ પ્રમાણે પ્રમાણ વધારવું.



(ચિત્ર ૧૦ : બાળ-હલન)

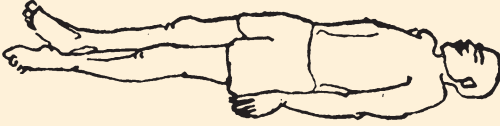
**ફાયદા :** આ કસરત કરવાથી પેટની નસોને આરામ મળે છે. હાથ, પગ, મગજની નસો, તંતુઓને સમ્યક્ શક્તિ અને આરામપૂર્વકનો આનંદ મળે છે. જઠરાગ્નિ ઉદ્દીપ્ત થાય છે. ભોજન પ્રમાણસર પાચ્ય બની પ્રત્યેક અંગને રસ-રક્ત

બનાવે છે અને બળ આપે છે. માણસ ભૌતિક તાણથી છુટકારો મેળવે છે. તાણમાંથી છૂટવું એ જ નવયૌવનને પામવું છે.

### જીવનતત્ત્વ સાધન-૮

#### બાળ-ધ્યાન

**રીત :** સપાટ જમીન ઉપર કામળો પાથરી પીઠના આધારે સૂઈ જાઓ. આંખો બંધ કરો. પોતાની જાતને દૂધ



(ચિત્ર ૧૧ : બાળ-ધ્યાન)

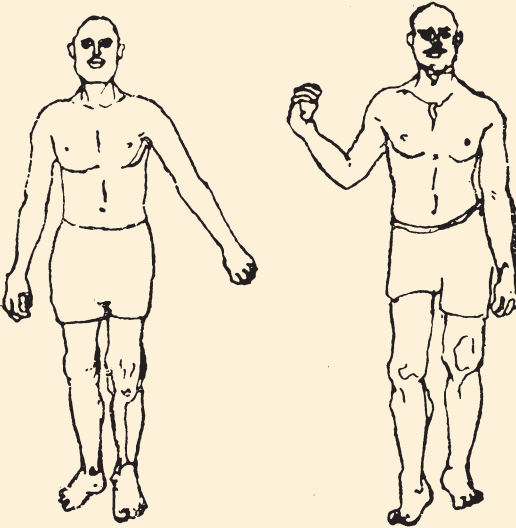
પીતું બાળક સમજી અને ભાવના વગર ધ્યાન કરો, કારણ કે બાળકોમાં કોઈ ભાવના નથી હોતી, એમ પોતાને બાળક સમજી લેવું. આ ભાવથી બાળ-હૃદય આસન કરવું. પછી એવું સમજવું કે એ કસરત કર્યા પછી દૂધ પણ મળી ગયું છે અને તમે આરામ કરી રહ્યા છો. આવી ભાવના લાવવી એ જ ઘડપણને દૂર ભગાડી નવયૌવનને લાવવાની પ્રક્રિયા છે.

**ફાયદા :** દિવ્ય જીવનની માત્રાને પરમસીમા પર લાવનારું આ એક સાધન છે. હવે તમે આદિત્ય મંડળની જેવા પરમ પ્રકાશિત પરમાત્મ જ્યોતિનું ધ્યાન ધરી રહ્યા છો. હવે તમે તમારી મેળે જ પોતાના આત્માને પ્રતીતિ કરાવી દો કે તમારી અંદર સત્ત્વગુણ આવી ગયો છે. તમે ચિરશિશુ બની જશો. આ જ તો છે યૌવનની નિશાની !

## જીવનતરવ સાધન-૯

### ઉત્કેષણ

રીત : જમીન ઉપર સીધા બેસા રહી જઈ જમણા હાથની મુઠ્ઠી આંધીને ખલા ઉપર અડાડવી અને કોણીને,



(ચિત્ર ૧૨ અને ૧૩ : ઉત્કેષણ)

ખગલમાં રાખવી. જમણા પગની એડીને પાછળની તરફથી ઊંચી ઉપાડવી. હાથને ઉપરની તરફ અને પગને નીચેની તરફ અટકો મારીને વાળી દેવા. પછી ડાબા પગ અને હાથને એવી જ રીતે અટકાથી મૂકવા. આવું એાછામાં એાછું ત્રણ વાર કરવું.

ફાયદા : આ વ્યાયામ કરવાથી પ્રાણ, અપાન, સમાન, ધ્યાન અને ઉદ્દાન જેવા પંચપ્રાણ અને દેવદત્ત, ધનંજય

વગેરે પંચઉપપ્રાણ સંતુલિત થઈ આખા શરીરમાં લાલ પહોંચાડે છે. ખૂબ છીંક આવવી, હેડકી આવવી, બગાસાં આવવાં, સાંધાનાં દર્દો જેવા અનેક રોગોમાં ક્ષાયદો થાય છે.

**ઉપરોક્ત જીવનતત્ત્વો અંગે નિવેદન :**

જીવનનું સમત્વ એ જ જીવનતત્ત્વ છે. આવી સમ્યક સ્થિતિ યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલા માટે જ સૌથી પહેલાં સમ્યક જીવનનાં કેટલાંક રહસ્યમય યૌગિક સાધનો બતાવવાં તે જરૂરી અને ઉપયોગી લાગ્યું.

યોગની દિશામાં જીવનતત્ત્વનો મૂળ પ્રવાહ જો આદિકાળમાં થઈને આવતો હોય તો તે મહર્ષિઓ અને સિદ્ધોના પ્રયોગોનું ફળ છે. પણ આના વર્તમાન સ્વરૂપમાં સુધારા જોવા મળે છે. આ આવિષ્કાર હિમાલયમાં આવેલ સિદ્ધાશ્રમમાં રહેનાર સિદ્ધયોગી પ્રભુ રામલાલજીએ કર્યો છે. આ તત્ત્વમાં નવ યોગાંગીય સાધના છે, જેનાથી જીવન દિવ્ય બને છે. આને આખાલ-વૃદ્ધ, નર-નારી સૌ સરળતાથી સાધ્ય કરી શકે છે. પોતાનાં શરીર, મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ સશક્ત કરી ચિત્તની યથાર્થ પ્રસન્નતા મેળવી શકે છે. આ કરવાથી ન્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી ઘડપણુ છેટું રાખી શકાશે. દરરોજ નિયમ-પૂર્વક ૧૫ મિનિટથી ૨૦ મિનિટ સુધી આ વ્યાયામ કરતા રહેવાથી એનો પ્રત્યક્ષ લાભ વાસ્તવમાં અનુભવી શકાશે.



## માલિશ

### માલિશની શરૂઆત :

ઈશુ થઈ ગયા તે પહેલાં ૩૦૦૦ વર્ષો અગાઉ ચીનમાં માલિશથી રોગનો ઉપચાર કરવામાં આવતો. આનો પ્રચાર ભારતમાં પણ આદિકાળમાં જોવા મળે છે. માલિશ કરવાની ક્રિયાને મર્દનક્રિયા કહે છે. ભારતીય સાહિત્યમાં મર્દનક્રિયા અંગે સવિસ્તર વર્ણનો છે. આયુર્વેદમાં તો આને બહુ મહત્ત્વ અપાયું છે. જુદા જુદા રોગોમાં જુદા જુદા પ્રકારના ઔષધ-યુક્ત તેલથી માલિશ કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વર્ણન કર્યું છે. આજે જે સાધારણ પદ્ધતિ પ્રચલિત છે તે એ છે કે અખાડાઓ અને વ્યાયામશાળામાં કસરત કરી, તેલનું માલિશ કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત અને સુડોળ બને છે.

### પશુઓને પણ માલિશ :

ભારતમાં આ પ્રથા પ્રચલિત છે કે જ્યાં સુધી પશુઓ ત્રણચાર વર્ષનાં નથી થતાં, ત્યાં સુધી તેમને માખણથી માલિશ કરવામાં આવે છે. આજે પણ દાદીમા આપણી માલિશ વિષેની કળા જાણે છે. બાળકનો જન્મ થવાની સાથે માલિશની ઉપયોગિતા સમજવા લાગે છે. માણસના વિકાસમાં અને એને સમાજને યોગ્ય બનાવવામાં માલિશ બહુ જ મદદરૂપ બને છે. બાળકના જન્મ પછી તરત બીજે દિવસે તેને

માલિશ કરવામાં આવે છે. બાળકને થાબડીને ઉંઘાડવામાં આવે છે. થાબડવાથી તેનો વિકાસ ઝડપથી થાય છે.

હકીકતમાં તો આજે આપણે બધાં વાસ્તવિકતાથી દૂર લાગી જઈ આમતેમ ફાંફાં મારી રહ્યાં છીએ. ઝાડનાં મૂળિયાંને છોડી દઈ ડાળી-પાંદડાંને જ પાણી પિવડાવવાથી ઝાડ લીલું બને ખરું ? તે તો સુકાઈ જ જવાનું. આપણે પણ શરીર-રૂપી મૂળિયાંએને પાણી નહીં આપતાં, માત્ર તેની શાખાઓ ઉપર જ ધ્યાન આપીએ છીએ. શરીરના મૂળને પાણી આપવાનો અર્થ એ જ કે આપણે આપણી રહેણીકરણી, ખાનપાન વગેરેનું ધ્યાન રાખવું. માલિશ કરવાથી આપણે શરીરને સીધો ખોરાક પહોંચાડીએ છીએ. શરીર ઉપર જે ચામડી લટકતી દેખાય કે કરચલી પડી ગયેલી દેખાય તે ઘડપણની નિશાની છે. આને દૂર કરવાનો એકમાત્ર ઉપાય હોય તો તે વૈજ્ઞાનિક ઢંગે માલિશ બંતે કરવું અથવા કરાવવું.

**માલિશના પ્રકારો :**

(૧) તેલ-માલિશ (૨) ઠંડું માલિશ (૩) ગરમ-ઠંડું માલિશ (૪) સૂકું માલિશ (૫) પાઉડર માલિશ (૬) વીજળીથી માલિશ. દરેક માલિશના પોતપોતાના કેટલાક નિયમો છે, જેનું પાલન કરવાથી ફાયદો થાય છે. દાખલા તરીકે, ઊંઘ ન આવતી હોય, નાડી નબળી પડી ગઈ હોય, શરીરમાં વધારે પડતી ગરમી હોય, શરીર તપેલું રહેતું હોય તો સૂકું માલિશ આવકારદાયી છે. હાથપગમાં બે ખાલી ચડતી હોય તો ઠંડું માલિશ કરી શકાય અને તેલનું માલિશ પણ કરી શકાય.

તેલનું માલિશ નખળાં અને પાતળાં લોકો માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. સ્થૂળતા ઓછી કરવા માટે સૂકું માલિશ અને ઠંડું માલિશ બહુ ફાયદો કરે છે. સાંધાઓના દુખાવામાં થતા રોગો, પીઠનો દુખાવો, બાળકોને થતો પેલિયો વગેરે રોગોમાં તેલમાલિશ, ગરમ-ઠંડું માલિશ અને વીજળીથી માલિશ કરવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે. ઉપવાસમાં તેલ-માલિશ અનુકૂળ પડે છે. તંદુરસ્ત માણસ માટે તેલ-માલિશ અને ઠંડું માલિશ ફાયદાકારક છે.

**વિશિષ્ટ તેલથી માલિશ :**

માલિશ માટે સરસિયાના અને નાળિયેરના તેલનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે થતો હોય છે. પણ ગુદા ગુદા રોગોમાં વિશિષ્ટ પ્રકારના તેલથી માલિશ થાય તો વિશેષ ફાયદો કરે છે. નાળિયેરના તેલને ગુદા ગુદા રંગની શીશીઓમાં ભરી સૂર્યપ્રકાશમાં મૂકવામાં આવે છે. સૂર્ય કિરણો દ્વારા આ તેલમાં વિશેષતા આવે છે. આના માટે ચાર રંગ-લાલ, આછો ભૂરો, ભૂરો અને લીલો રંગ કામ આવે છે.

લાલ રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલા તેલનો પ્રભાવ બહુ ગરમ હોય છે. જ્યાં ગરમી આપવાની અનુકૂળતા ન હોય ત્યાં આ તેલ આવકારદાયી છે. આછા ભૂરા રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલું તેલ ઠંડું હોય છે. આ તેલનો ઉપયોગ માથાના માલિશમાં અથવા તો જ્યાં ઠંડકની જરૂર છે ત્યાં કરી શકાય. ભૂરા રંગનું તેલ ઠંડું છે જે પીઠ, છાતી અને ગરદનના રોગોમાં લાભદાયી છે.



લીલા રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલું તેલ કૃમિનાશક છે, અને તે ચામડીના રોગો માટે પણ લાભદાયી છે.

**તેલ તૈયાર કરવાની રીત :**

તમે જે રંગનું તેલ બનાવવા ઇચ્છતા હો તે રંગની શીશીમાં ત્રણ ભાગ સુધી તેલ ભરીને તેને સખત રીતે બંધ કરી દો. પછી આ શીશીઓને લાકડાના પાટિયા પર એવી રીતે ગોઠવો કે આખો દિવસ તેને તાપ મળે. જમીન ઉપર આ શીશીને મૂકવાથી એમાં રાસાયણિક પ્રક્રિયા થતી નથી. માટે શીશીને ક્યારેય જમીન ઉપર ન મૂકવી. આખો દિવસ તડકામાં રાખ્યા પછી સાંજે તેને ઘરમાં મૂકી દેવી. રાત્રે ચાંદની તેના ઉપર ન પડવી જોઈએ. ચાલીસ દિવસ સુધી દરરોજ આમ કરતાં રહેવાથી વધારે ફાયદો થશે. જે તમે એકસાથે બેત્રણ રંગનું તેલ તૈયાર કરતા હો તો એ બધી શીશીઓને છૂટી છૂટી રાખવી, જેથી એકબીજાનો પડછાયો એકબીજા ઉપર ન પડે. હવે તેલ તૈયાર થઈ ગયું. ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેમ છે. તેનાથી જરૂર ફાયદો થશે.

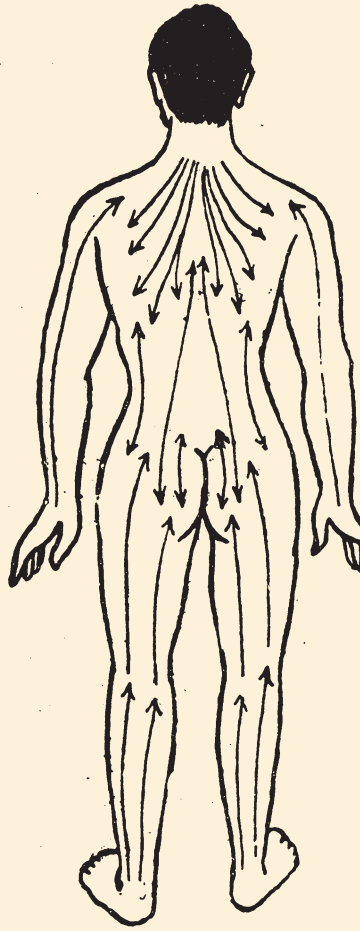
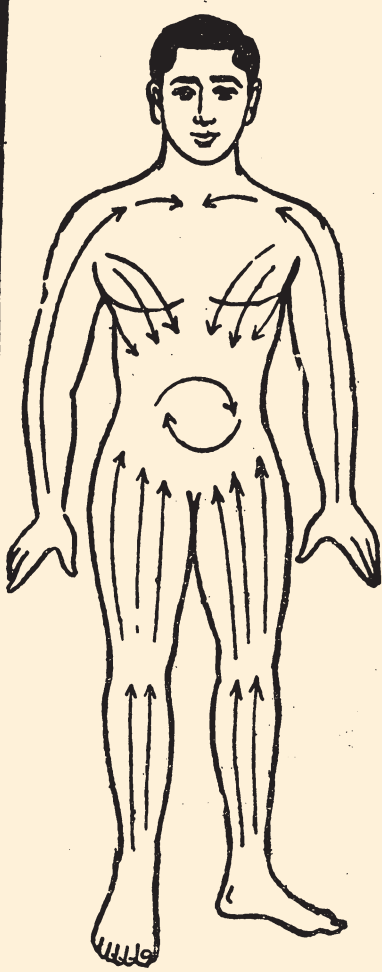


## માલિશના કેટલાક નિયમો

સામાન્ય રીતે આપણે એવું માનીએ છીએ કે શરીર ઉપર તેલ ગમે તેમ ચોપડી દીધું એટલે માલિશ થઈ ગયું. આપણે હજી પણ સમજતા નથી કે માલિશ વૈજ્ઞાનિક રીતે થવું જોઈએ. માત્ર શરીર ઉપર તેલ ચોળવું, એને માલિશ ન કહેવાય. માલિશના વિજ્ઞાનને સમજીને અને એના નિયમોનું પાલન કરીને જ એનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવી શકાય; નહીં તો તેનો ધાર્યો લાભ ન મળે. આપણે આપણી શક્તિઓ માલિશ દ્વારા રોગીઓને આપીએ છીએ અને એમનાં શરીરની ગરમી આપણા શરીરમાં લઈ લઈએ છીએ. સહુથી વધારે શક્તિનો વ્યય ધ્રુબ્નરીથી કરવામાં આવતા માલિશમાં થાય છે, કેમ કે તેમાં આખા શરીરનું સંતુલન રાખવું પડે છે અને આપણી શક્તિ આપણી આંગળીઓમાં થઈને રોગીના શરીરમાં જાય છે.

માલિશ કરતી વખતે નાચે જણાવેલ નિયમોનું ખાસ પાલન કરવું જોઈએ :

૧. માલિશ કરવાની જગ્યા સ્વચ્છ, નીરવ, ખુલ્લી અને પ્રકાશવાળી હોવી જોઈએ. માલિશ કરતાં કરતાં રોગી સાથે વાત કરવામાં ન આવે તો વધારે સારું. વળી



# वैज्ञानिक मालिश की रीति

શરીરના જે ભાગ ઉપર માલિશ થઈ રહ્યું હોય ત્યાં માલિશ કરનારનું ધ્યાન રહેવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.

૨. રોગીને માલિશ કરતાં પહેલાં જમીન ઉપર સાદડી કે ગાદલું પાથરીને કે મોટા ટેબલ અથવા પાટ ઉપર તેને સુવાડીને પછી જ માલિશ કરવું. સ્પ્રિંગવાળા કે પાટીવાળા પલંગ ઉપર નહીં. પોતાની બંતે જ માલિશ કરવું હોય તો બેઠાં બેઠાં કરી શકાય, ઊભા રહીને ન કરવું.
૩. માલિશ કરનારના હાથપગ એકદમ ઢીલા હોવા જોઈએ. એના હાથ જેટલા ઢીલા હશે, એટલી જ રોગી ઉપર વધુ અસર થશે. માલિશ લેનાર પણ શબ્દાસનમાં શરીર ઢીલું રાખી સૂઈ રહે તે જરૂરી છે.
૪. હૃદયમાં નીચેથી ઉપર એટલે કે હૃદય તરફ માલિશ કરવું જોઈએ. માલિશ શિરાઓને શક્તિ આપે છે, ઝડપથી ચલાવવા માટે ઉત્તેજિત કરે છે. આમ માલિશ ખરાબ લોહીને હૃદયમાંથી વહન કરી બંધ છે અને ત્યાંથી સ્વચ્છ રક્ત ધમનીઓ દ્વારા આખા શરીરમાં પહોંચાડી તાજગી આપે છે.

આ નિયમ ઠંડા માલિશને લાગુ પડતો નથી. આ માલિશમાં માથાથી માલિશની શરૂઆત થાય છે, જે ઉપરથી નીચેની તરફ કરતા જવાનું હોય છે. ઠંડું માલિશ ધમનીઓને ઝડપથી ચલાવવામાં મદદ કરે છે.

૫. ધીમે ધીમે અને દબાણપૂર્વક માલિશ કરવું જોઈએ. પણ રોગીની સ્થિતિને જોઈને જ દબાણ કરવું. માલિશ કરતી વખતે જેટલું સંતુલન તમારા હાથનું રહેશે, રોગીની શક્તિ પ્રમાણે એટલો પ્રભાવ તેની ઉપર પડશે.
૬. મોટા ભાગે આપણે તેલથી જ માલિશ કરતાં હોઈએ છીએ. તેલ-માલિશ એ જ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે, છતાં ક્યારેક પાઉડરથી પણ માલિશ કરવામાં આવે છે અને કેરા હાથથી પણ માલિશ થાય છે. ક્યારેક રોગીને પાણીના ટબમાં બેસાડી ટુવાલથી ઘસીને પણ માલિશ કરવામાં આવે છે. ચણાના કે ઘઉંના લોટનો લેપ કરીને પણ માલિશ કરવામાં આવે છે. ગુદા ગુદા પ્રયોગોથી માલિશ કરવાની પણ ગુદી ગુદી રીતો હોય છે. પહેલાં તે પદ્ધતિઓને બરાબર સમજીને પછી જ અજમાવવી.
૭. માલિશ માટે સરસિયું અને નાળિયેરનું તેલ સારામાં સારું ગણાય છે. આ તેલને કેટલીક શીશીઓમાં બંધ કરી તડકામાં મૂકી સૂર્ય કિરણોનો તાપ લેવો, જેથી તેલનો વધુ ફાયદો મળી શકે છે.
૮. માલિશ કરનારની તબિયત સારી હોવી જોઈએ. રોગી હસ્તક અગર તો નખળી વ્યક્તિ હસ્તક ક્યારેય માલિશ ન કરાવવું. માલિશ કરનારનો સ્વભાવ પણ જાણી લેવો જરૂરી છે. તે ક્રોધી છે કે શાંત સ્વભાવવાળો, લાલચુ કે સંતોષી, મીઠા કે કડવા સ્વભાવવાળો, વાસના-

વૃત્તિવાળો કે સંયમી, ભગવાન ઉપર વિશ્વાસ રાખવાવાળો છે કે નાસ્તિક? આ બંધાંની અસર માલિશ લેનાર ઉપર થાય છે.

૯. નબળા રોગીની નીચે ગાદલું અવશ્ય રાખવું. જો હરદી હોય તો નીચે શેતરંજી પાથરવી અથવા તો રખર કલોથ પણ ચાલશે. જો ઘાસ ઉપર માલિશ કરવાનું હોય તો સાદડી વધારે સારી ગણાય. પરંતુ આ બંધાં જ સાધનો સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ.

૧૦. તેલનું માલિશ સૌથી પહેલાં પગની આંગળીઓથી શરૂ કરવું. પછી ધીમે ધીમે પગને, પછી હાથને, પછી પેટ, છાતી અને સહુથી છેલ્લે પીઠને કરવું. સાવ છેલ્લે મોં અને માથાને કરવું.

ધ્યાન એટલું રાખવું કે લોહીના દબાણવાળા હરદીનું માલિશ ઉપરથી નીચેની તરફ થવું જોઈએ અને તે પણ ખૂબ ધીમે ધીમે અને સાવધાનીપૂર્વક.

૧૧. નબળા અને ક્ષયના રોગથી પીડાતાં રોગીઓને તો તેલનું માલિશ જ કરવું જોઈએ. તેમને પાઉડર, કેરુ કે પાણીથી તો માલિશ ન જ કરવું. માલિશ ધીરે ધીરે કરવું અને માલિશ થવાથી હદી રાહત અનુભવે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૧૨. ઠંડીના દિવસોમાં માલિશનું સ્થળ ગરમ હોવું જોઈએ અને ગરમીના દિવસો હોય તો ઠંડું. જે ઓરડામાં માલિશ કરવામાં આવતું હોય ત્યાં સ્વચ્છ હવાની

સારી રીતે અવરજવર હોય તો સારું. ગરમ ઓરડાનો અર્થ એવો નહીં કે બધાં બારી-બારણાં બંધ કરીને માલિશ કરવું. દહીં જે તડકો સહન કરી શકે તેમ હોય તો સૌથી ઉત્તમ તો તડકામાં જ માલિશ કરવું જોઈએ.

ગરમીના દિવસોમાં વહેલી સવારના તડકામાં માલિશ કરવું જોઈએ, નહીં તો પછી છાંયામાં કે ઓરડામાં કરવું, જ્યાં હવાની અવરજવર સારી હોય.

૧૩. દહીંને કોઈ કપડાથી માલિશ કરવું, અથવા તો ઠંડી હોય તો તેને કામળો ઓઠાડીને માલિશ કરવું. જે અંગ ઉપર માલિશ કરવાનું હોય તે અંગ ઉપરથી વસ્ત્ર કાઢી નાખવું.

૧૪. માલિશ કર્યા પછી દહીંને સ્નાન કરાવવું ઉત્તમ ગણાય છે. જે દહીં ખૂબ નળળો પડી ગયો હોય અને સ્નાન અશક્ય જ હોય તો પછી તેલથી માલિશ ન કરવું. તેને બદલે પાઉડરથી માલિશ કરવું. એકાદ વાર પણ તેલથી માલિશ કર્યું હોય તો સારી રીતે (ભીના ટુવાલ ઘસીને) સ્પંજ કરવું. જે ઠંડા પાણીથી સ્પંજ ન થઈ શકતું હોય તો ગરમ પાણીથી કરવું.

૧૫. ઉપવાસી દહીં માટે તો તેલનું માલિશ ખૂબ ફાયદાકારક છે. આ માલિશ ચામડી દ્વારા જ સીધો ખોરાક શરીરને આપે છે. તેથી રોગી દુર્બળતાનો અનુભવ નથી કરતો.

વળી એની શક્તિ પણ જળવાઈ રહે છે અને ઉપવાસનો લાભ તો તેને મળે જ છે.

૧૬. માલિશ લેનારે ઊંડા અને લાંબા શ્વાસ લેવા જોઈએ, જેનાથી શરીરનો જે વિકાર રક્ત-શિરાઓ દ્વારા ફેફસાં-માં જાય છે તે શુદ્ધ બનીને શરીરમાં શુદ્ધ લોહી વેગથી વહેતું થાય. તેનાથી શરીરમાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટે છે.
૧૭. તાવ અને સોજા ચડવાની અવસ્થામાં ક્યારેક માલિશ ન કરવું.

### મહિલાઓના માલિશ અંગેના નિયમ :

૧. સર્ગભાવસ્થામાં અને માસિક ધર્મના દિવસોમાં પેટ અને ગર્ભાશય સિવાય બીજાં અંગોને માલિશ કરી શકાય છે.
૨. મહિલાનું માલિશ કોઈ મહિલાએ જ કરવું જોઈએ, જેથી તે નિઃસંકોચ શરીર ખુલ્લું કરી શકે અથવા તો કુટુંબમાં જરૂર પડે તો પતિ પત્નીને માલિશ કરી શકે.
૩. મહિલાઓની છાતીનું માલિશ વિશિષ્ટ રીતે થવું જોઈએ. એમનાં સ્તનોને ચારે બાજુએથી ધીરે ધીરે હળવે હાથે માલિશ કરવું.
૪. માતાએ બાળકના જન્મ પછી અચૂક બીજી કોઈ મહિલા દ્વારા કે દાયણ દ્વારા માલિશ કરાવવું જોઈએ, કેમ કે પ્રસૂતિ પછી તેનું આખું શરીર ઠીકું થઈ જાય છે અને નબળું પડી જાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં ચામડી ફેલાઈ જાય છે. ખાસ કરીને પેટ, કમર અને બાંધનું માલિશ કરવાથી ત્વચાને ઉત્તેજના મળે છે.



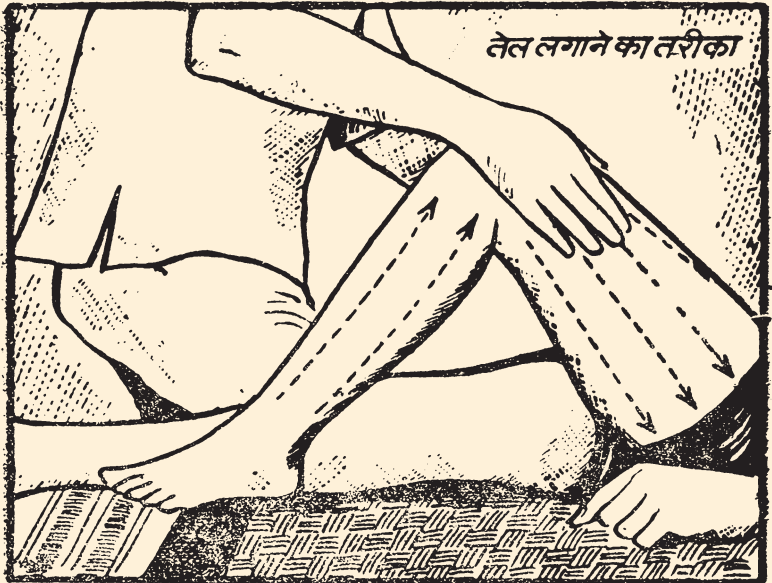
તે ફરીથી સ્વાભાવિક રૂપમાં આવી જાય છે. એની સાથે એનું શરીર પણ મજબૂત બને છે અને નબળાઈ દૂર થાય છે.

૫. હિસ્ટીરિયા અને વંધ્યત્વ જેવા સ્ત્રીઓના અનેક રોગોમાં માલિશ બહુ ફાયદો કરે છે.

### માલિશ કરવાની રીતો

તેલ ચોળવું :

શરીર ઉપર તેલ લગાડી ધીરે ધીરે નીચેથી ઉપરની તરફ દબાણ આપતાં આપતાં માલિશ કરવું. આખા શરીર



(ચિત્ર ૧૫ : તેલ ચોળવાની પદ્ધતિ)

ઉપર તેલ ભલે લગાડો, પણ દબાણ તો માત્ર માંસ-પેશીઓ ઉપર જ કરીને એને મસખાવું, હાડકાંઓ ઉપર નહીં.

**અસર :** શરીરમાં તેલ ઊતરશે. આમડી નરમ થઈ જશે. રક્તસંચાર વધશે. માંસ-પેશી નરમ થઈ જશે. માલિશની બીજી પદ્ધતિઓ માટે પણ શરીર તૈયાર થઈ જશે. આ પ્રક્રિયા માત્ર માંસ-પેશીઓ અને સાંધા ઉપર જ કરવી, હાડકાં ઉપર નહીં.

**તાલબદ્ધ હાથ ફેરવવો :**

જે અવયવ ઉપર માલિશ કરવાનું હોય તે અવયવને



(ચિત્ર ૧૬)

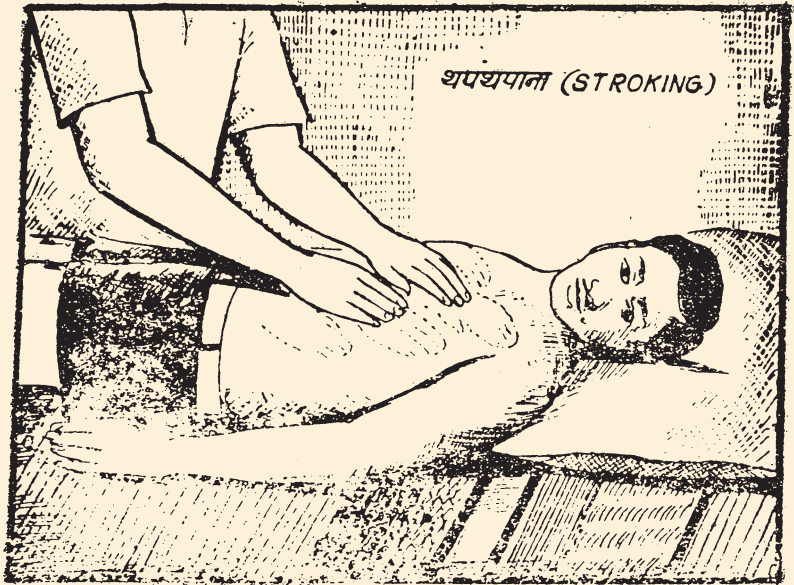
અનુરૂપ હાથને ઢીલો કરી તાલબદ્ધ ધીમે ધીમે માલિશ કરવું. પરંતુ સહેજ ભારપૂર્વક હૃદય તરફ માલિશ કરવું. માલિશ કરનાર માલિશ કરતી વખતે ભલે ઊભો રહે કે બેસીને માલિશ કરે, પણ માલિશ લેનારે તો આરામદાયી સ્થિતિમાં જ રહેવું, કે જેથી માલિશ કરનારનો હાથ સરળતાથી ફરી શકે. જે અંગનું માલિશ થતું હોય તેની શરૂઆતથી તે અંત સુધી એક જ તાલમાં હાથ ફર્યા કરે. મानी લો કે પગનું માલિશ થઈ રહ્યું છે, તો પગની નીચેથી શરૂ કરીને જાંઘ સુધી તાલબદ્ધ હાથ ફેરવવો. જેનાં હાડકાં તૂટી ગયેલાં હોય કે જેને ઘા પડેલો હોય તેવા રોગીઓના ઉપચાર વખતે ઘાવાળી જગ્યાને છોડીને જે તે અંગના મૂળથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે દબાણુ આપતાં તાલબદ્ધ રીતે હાથ ફેરવવો. આમ કરવાથી દર્દીને લાભ થાય છે.

**શરીર ઉપર અસર :** આ આરામ આપનારી પ્રક્રિયા છે. શિરાઓને ઉત્તેજિત કરી હૃદય તરફ વહેતા રક્ત-સંચારને ઝડપી બનાવે છે. દરેક અંગને શુદ્ધ લોહી મળી રહે છે, જેનાથી તૂટી ગયેલા કોષાણુ લોહીમાં મળી જઈ પાછા હૃદયમાં જાય છે. તાલબદ્ધ રીતે હાથ ફેરવી માલિશ કરવું એ તો પ્રાથમિક ઉપચાર છે.

**ફાયદો :** આમ કરવાથી રક્તસંચારની અવ્યવસ્થા સુધરે છે. માંસપેશીઓના ખેંચાણુ, નાડીઓની ઉત્તેજના, અનિદ્રા વગેરે મટી છે. ચોટ વાગવાથી કે સોજા આવવાથી થતા દર્દીમાં વિશેષ ફાયદો થાય છે.

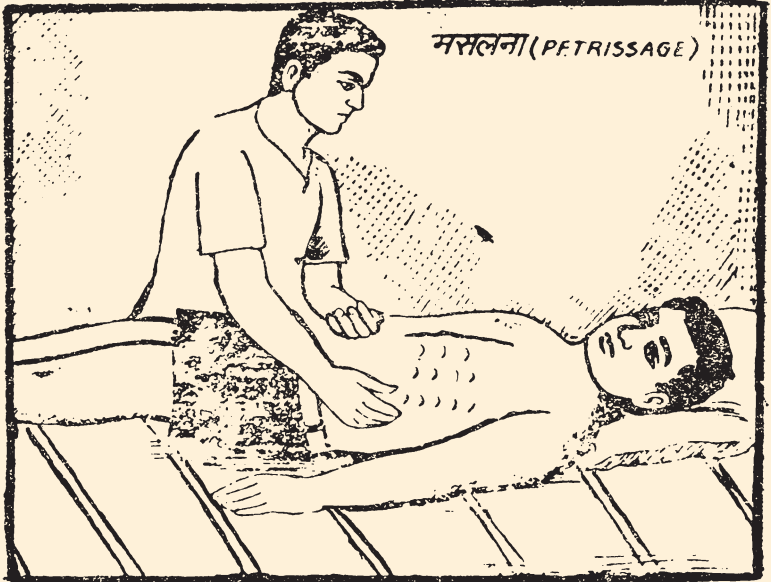
**થાબડલું :** આખા હાથને ઢીલો કરી થાબડવાની આ ક્રિયા છે. બધી નાડીઓ ઉપર આની વધારે અસર થાય છે અને રક્તસંચાર ઉપર ઓછી થાય છે. એટલા માટે પીઠમાં ઉપરથી નીચેની તરફ, અંગોમાં એ પ્રમાણે જ નાડીઓના સમાનાન્તર, પેટ ઉપર ગોળાકારે, મોટા આંતરડામાં જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ આનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

**અસર :** નાડીઓને રાહત મળે છે. માંસ-પેશી ઢીલી થઈ જાય છે. થાક દૂર થાય છે. આમાશય, યકૃત, ફેફસાં અને આંતરડાં માટે ફાયદાકારક છે.



ફાયદા : નબળા સ્નાયુ, ઉચ્ચ રક્તદબાણ, અનિદ્રા, માનસિક વિભાસણ, ખાંસી, દમ, ફેફડું, હિસ્ટીરિયા ઉપર શાંતિદાયક અસર થાય છે.

**મસળવું :** આંગળી અને અંગૂઠામાં માંસપેશીને પકડીને મસળવી. હાડકા પરથી ઉપાડીને માંસપેશીને મસળતાં મસળતાં હૃદય ઉપર જવું. હાથને માંસપેશીથી અલગ થવા દીધા વગર પેશીને પકડવી અને મસળવી. પહેલાં આંગળી ને અંગૂઠા વચ્ચે માંસપેશીને લેવી, મસળવી અને પછી હાથને દીલો કરી આ જ રીતે આગળ વધવું. આમ કરતાં



(ચિત્ર : ૧૮)

કરતાં એક અંગ પરથી બીજા અંગ ઉપર આગળ વધવાનું છે. આ પ્રક્રિયા માંસપેશીના સમાનાન્તરે થવી જોઈએ. ન્યાંથી માંસપેશી શરૂ થાય છે અને ન્યાં નય છે તે પ્રમાણે જ આગળ વધવું. તમારા મસજળવાથી દરદીને પીડા ન થાય એટલું ધ્યાનમાં રાખવું. આ ઉપરાંત આ ક્રિયાથી રોગીને રાહત અને આરામ મળવાં જોઈએ.

**અસર :** માંસપેશી ઉપર આની સહુથી વધારે અસર થાય છે. થાક ઊતરી નય છે. જે કોષાણુ તૂટી નય છે તે લોહીમાં ભળી ત્યાંથી દૂર થઈ નય છે અને નવું લોહી આવે છે. નસ અને નાડીઓના વિકારો પણ દૂર થાય છે અને એને શક્તિ મળે છે.

**ફાયદા :** નસ અને નાડીઓને જાગૃત કરવામાં, માંસપેશીઓને સશક્ત બનાવવામાં તથા તેમાં થયેલી વિકૃતિ નિવારવામાં ખૂબ ફાયદાકારક છે.

**ધર્ષણ :** આખા શરીર ઉપર આ ક્રિયા થઈ શકે છે. આંગળીઓ ખુલ્લી પહોળી રાખી હાથ નીચેથી ઉપર હૃદય તરફ રગડતાં રગડતાં આગળ વધવું. બન્ને હાથથી શરીરને ધીમેથી દબાવી ધીમે ધીમે હાથ ચલાવવો. એકેએક ક્રિયા



(ચિત્ર ૧૯ : ધર્ષણ)

પછી ઘર્ષણ કરવું જોઈએ. એક સાંધાથી બીજા સાંધા સુધી આગળ વધવું. માની લો કે તમે પગને માલિશ કરી રહ્યા છો. સહુથી પહેલાં ઘૂંટીથી ઘૂંટણ સુધી અને પછી ઘૂંટણથી બાંધ સુધી જવું. આ રીતે માલિશ કરવું.

**અસર :** ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે. ચામડી મુલાયમ અને પુષ્ટ થાય છે અને તેની ગરમી પણ વધે છે. સાંધાની આસપાસ આવેલ સોજા દૂર થાય છે. માંસપેશીઓનું ખેંચાણ ઘટતાં ત્યાં શુદ્ધ લોહીનો સંચાર થાય છે.

**ફાયદા :** પગમાં થયેલી ગાંઠો અને એની નિશાનીઓને મટાડે છે. સાંધાઓનો દુખાવો, સાયટિકાની પીડા અને ચહેરાના લકવામાં ફાયદાકારક છે.

**મરડવું :** પગ, ગરદન અને હાથ ઉપર જ આ ક્રિયા થાય છે. પોતાના બંને હાથની આંગળીઓને ખંગડી-આકારમાં ગોઠવવી. પગની ઘૂંટીથી શરૂ કરી ગોળાકારે ફેરવતાં ફેરવતાં, દબાણ આપતાં ઉપરની તરફ વધવું. આ ક્રિયા અનેક વાર કરવી જોઈએ. ધ્યાન એટલું રાખવું કે હાથનું દબાણ માત્ર માંસપેશીઓ ઉપર જ પડવું જોઈએ, હાડકાં ઉપર નહીં. એક સાંધાથી બીજા સાંધા સુધી એકસાથે જવું જોઈએ. ઘૂંટીથી ઘૂંટણ, ઘૂંટણની ચારે તરફ, ઘૂંટણથી બાંધ સુધી, કાંડાથી કોણી અને કોણીથી ખભા સુધી જવું.

**અસર :** જે માંસપેશી ઠીલી થઈ ગઈ છે, તેનું ખેંચાણ દૂર થઈ જશે. નસ અને નાડીઓ બગૃત થશે. નવચેતન આવશે. સ્ફૂટાસંચાર વધશે.

**ફાયદા :** આનાથી સાબ્દ માણસનો થાક દૂર થાય છે. લકવો, વાયુના રોગો અને બાળકોના લકવામાં પણ આનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે.

## જુદી જુદી રીતે થાબડવાની પદ્ધતિઓનો શરીર ઉપર પ્રભાવ

ગોબાની વાડકી કરીને થાબડવાથી, સીધું થાબડવાથી, આંગળીઓથી થાબડવાથી કાળજું શક્તિશાળી બને છે, નાડીઓ નળગૃત થાય છે, શરીરમાં ઉત્તેજના આવે છે, છાતી પર નભી ગયેલો કફ કે જે ખાંસી, પ્રેંડકાઈટીસ, દમ જેવા રોગોમાં જમા થઈ જાય છે તેને કાઢવામાં વિશેષ ફાયદાકારક છે.

જેમની નસો અને નાડીઓ બહુ નબળી પડી ગઈ હોય, તાજેતરમાં જ હાડકું ભાંગ્યું હોય અને જ્યાં વધારે પીડા થતી હોય ત્યાં આ ક્રિયાનો પ્રયોગ ન કરવો, કેમ કે આ બધા માટે તે નુકસાનકારક છે.

**સાંધાને ફેરવવા :** માલિશ કરતાં સાંધાને ફેરવવાનું પણ મહત્ત્વ છે. અનેક પદ્ધતિઓથી આ કામ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રક્રિયામાં સાંધાને ગોળાકારમાં ફેરવી શકાય છે. સંધિ-પ્રસારણની સાથે સાંધાને મરડવા જોઈએ. આંગળીઓ અને અંગૂઠાની મદદથી હાથ, બાહુ, પગ, ખભો, ઘૂંટણ વગેરેના જે સાંધાઓ છે તેને ગોળાકારમાં અનેક વાર ફેરવવા. ત્યાર પછી આ બધાં અંગોને પકડી સાંધાઓથી આંચકા આપવા. આ આંચકા ધીમેથી અને



દબાણથી આપવા જોઈએ. આવા આંચકા ઉપર-નીચે આપી આ પ્રક્રિયા અનેક વાર કરવી.

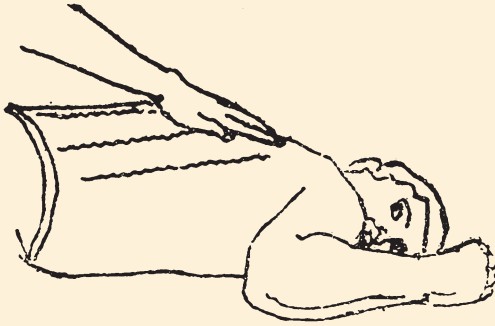
ઘણી વાર રોગિણ્ટ અથવા તો તંદુરસ્ત વ્યક્તિના શરીરનો વિકાર સાંધામાં એકઠો થઈ જતો હોય છે. સાંધાને ફેરવવાથી અને આંચકો આપવાથી સાંધો ખૂલે છે. ત્યાં રક્તસંચાર તીવ્ર ગતિથી થાય છે, જેનાથી વિકૃતિ રહેતી નથી. આ પણ એક પ્રકારની કસરત જ છે.

**અસર :** અસ્થિ અને સાંધા પરની માંસ-પેશીઓ ઉપર સવિશેષ અસર થાય છે. માંસ-પેશીઓના પ્રસારણ અને સંકોચાવાની ક્રિયાથી એમાં શક્તિ આવે છે.

**ફાયદા :** વાયુના રોગ, લકવા વગેરેમાં આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થઈ શકે. તંદુરસ્ત માણસને પણ માલિશ કરતાં કરતાં તેના સાંધા ફેરવવા જોઈએ.

સાંધા ફેરવતી વખતે એટલું ધ્યાન રાખવું કે રોગી વેદના ન અનુભવે. દહીંના સાંધાઓમાં કે આખા શરીરમાં જો દુખતું હોય તો અને સાંધા વધારે પરતા સખત હોય તો ધીરે ધીરે સાંધા ફેરવવા જોઈએ અને સાંધાને કાર્યક્ષમ બનાવવા જોઈએ.

**કંપન :** માલિશમાં કંપનનું સ્થાન પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તેનાથી દહીંને ફાયદો થાય છે. અનેક રીતે કંપન આપી શકાય. ખૂબ ઝડપથી અને ધીમેથી પણ. બહુ ધીમા હળવા સ્પર્શથી પણ કંપન થાય છે. એક હાથ કે બે હાથ વડે પણ ધ્રુબ્ધરી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.



(चित्र २० : कंपन)

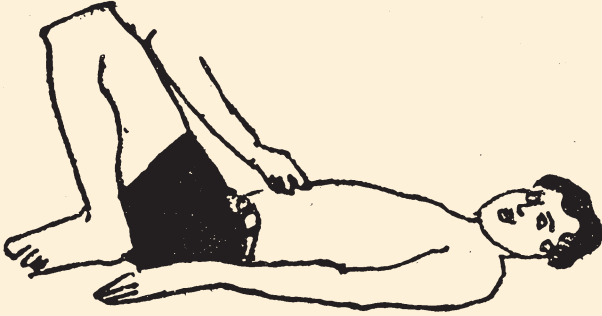
**पेटनुं मालिश :**

पेटनुं मालिश करती वખते पेटने ओकहम ढीलुं राणवुं. ओ माटे पग अने न्धने लेगां करी घूंटणेने उंया करवा. आम थवाथी पेट ढीलुं पडशे. केटलीक वार पेट उपर हाथ इरवाथी गलीपची अनुभववाथी सारवार लेनार पोताना पेटने संकोची पणु ले छे. पणु पेटनुं मालिश तो ढीलुं पेट करावीने न करवुं.

नभ्या पछी क्यारेय मालिश न करवुं. पेट णिलकुल णाली होय अथवा तो चारपांच कलाकथी कंठंणधुं न होय त्यारे न मालिश करवुं. पेट पर सोन्ने होय के कोठ घा वाण्यो होय तो क्यारेय मालिश न करवुं. न्ने करशो तो इयहो थवाने णदले नुकसान थशे.

आपणा देहनुं पोषणु तो पेटमां न थाय छे. अडीं यकृत, ग्लीहा, आमाशय, पक्वाशय, कोलन अंधि, नानां आंतरडां,

મોટાં આંતરડાં વગેરે હોય છે. માટે જ પેટના માલિશનું બહુ જ મહત્ત્વ છે. અને તેમાં ખાસ લક્ષ આપવું જરૂરી છે.



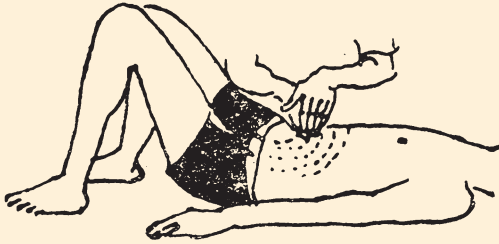
(ચિત્ર ૨૧ : પેટનું માલિશ)

સહુથી પહેલાં પેટ ઉપર તેલથી મર્દાન કરવું. મોટાં આંતરડાના આરંભથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે દબાણ આપતાં કાળબંધ સુધી જવું જોઈએ. ત્યાર પછી ડાબી બાજુ વળીને આમાશય સુધી, પછી આગળ પ્લીહા ઉપર હાથ ફેરવતાં નીચે સુધી લઈ જવું અને ત્યાર પછી થોડુંક જમણી બાજુ વધી સહેજ દબાણ આપી ઉપર તરફ આવી વચ્ચે નીચેની તરફ પેટના નીચલા ભાગ પર સમાપ્ત કરવું. આપણું મોટું આંતરડું આવી જ રીતે ગોઠવાયેલું છે. તે જમણી તરફ પેટના નીચલા ખૂણામાં થઈ, યકૃતની નીચે થઈ, આમાશય તરફ વધે છે. ત્યાંથી જમણી તરફ નીચે જાય છે. ફરીથી પાછું થોડુંક જમણી તરફ હઠીને ઉપર વધે છે અને પછી જમણી બાજુ વળી જઈ નીચે ગુદાને મળે છે.

પાંચ-છ વખત આવી રીતે માલિશ કરવું. અને દરેક

વખત માલિશ કર્યા પછી પેટને થોડું ઘર્ષણ આપવું અને પેટને ઝટકો આપવો. ત્યાર પછી ફરીથી હાથથી પેટની માંસપેશીઓને મસળવી અને વેલણથી વણતાં હોઈએ તેવું કરવું.

ત્યાર પછી પોતાના હાથને પેટની નાભિ ઉપર મૂકવો. ત્યાં જમણીથી ડાબી બાજુ ગોળાકારે ફેરવતાં જતાં, તે ગોળાકારને મોટું કરતાં કરતાં મોટા આંતરડા પર આવી



(ચિત્ર ૨૨ : પેટનું માલિશ)

જાય ત્યાં એ જ ગોળાકાર મોટા આંતરડા ઉપર કરવો. આવું બે-ત્રણ વાર કરવું. પછી ઘર્ષણ આપી પેટને ઝટકો આપો. એમ કરતી વેળા તમારો હાથ પણ ઢીલો રાખો અને રોગીનું પેટ પણ ઢીલું રાખવું.

હાથની પાંચે આંગળીઓ ભેગી કરી નાભિ ઉપર મૂકવી અને પછી કંપન આપતા જઈ પોતાની આંગળીઓનું ઢબાણ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર પેટમાં અંદર સુધી લઈ જવું. પછી હાથ છોડી દેવો, અને જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ હળવો હાથ ફેરવવો. પાંસળીની વચ્ચે જે ખાલી જગ્યા છે ત્યાં ફરીથી પાંચે આંગળીઓને ભેગી કરી મૂકવી અને

ત્યાંથી દબાણ આપતાં આપતાં નીચે તરફ વધવું અને પેડુના નીચલા ભાગ આગળ સમાપ્ત કરવું. જરૂર પડ્યે બીજા હાથનું દબાણ પણ ત્યાં આપી શકાય. આમ બેત્રણ વખત કર્યા પછી આખા હાથને લાંબાકારમાં રાખીને નીચેની તરફ લઈ જવો. આ ક્રિયા પણ ત્રણચાર વાર કરવી. દરદી જેટલું સહન કરી શકે તેટલું જ દબાણ કરવું. પછી હળવે હાથે ઘર્ષણ કરી ઝટકો આપવો. વેલણની જેમ વણવાની ક્રિયા, થાબડવું, દળવું, કંપન વગેરે ક્રિયાઓ ક્રમશઃ ધીરે ધીરે કરવી.

### છાતીનું માલિશ :

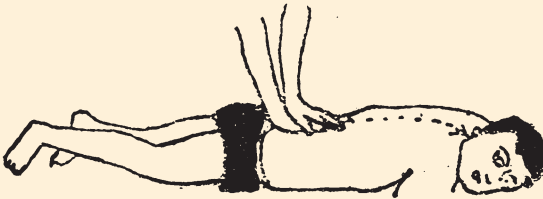
છાતીમાં ફેફસાં અને હૃદય એમ બે મહત્ત્વપૂર્ણ અંગો આવેલાં છે. એની નીચેના ભાગમાં જમણી બાજુ યકૃત અને ડાબી બાજુ આમાશય છે, જેનો અડધો ભાગ પાંસળીઓની નીચે અને અડધો ભાગ પેટમાં હોય છે.

છાતીનું માલિશ કરતી વખતે પહેલાં તેલ લગાડીને માલિશ કરવું, બગલ સુધી માંસપેશીઓને મસળવી અને પછી એક-એક પાંસળીને ઘર્ષણ આપવું. હૃદય પર ગોળાકારે માલિશ કરવું, સ્તનોને ગોળાકાર ઘર્ષણ આપવું. બંને હાથને વચ્ચે રાખીને બગલ તરફથી દબાણ આપતાં હાથ તરફ મર્દન કરવું. છાતીને ઝટકો આપવો. પછી છાતીને થપથપાવવી, વાડકી જેમ થાબડવી. આખી છાતી ઉપર ઘર્ષણ આપવું. હળવી હળવી મુઠ્ઠીઓ મારવી અને કંપન આપવું.

### પીઠનું માલિશ :

શારીરિક થાક દૂર કરવા માટે પીઠનું માલિશ બહુ જરૂરી છે કેમ કે નસબાળ કરોડરજીમાં થઈને આખા શરીરમાં ફેલાયેલી છે.

પીઠ ઉપર તેલ ચોપડવું. પછી દળવાની ક્રિયાની જેમ તાલબન્ધ હાથ ચક્ષાવવો વગેરે ક્રિયાઓ કરવી. પીઠના ઉપરના ભાગમાં ઉપરથી નીચે અને નીચેના ભાગમાં નીચેથી ઉપર હૃદય તરફ માલિશ કરવું. પછી રોગી ઉપર સવાર થઈ જઈ (અગાઉ જણાવ્યા મુજબ) જમણા હાથને ઠમર ઉપર કરોડરજીના હાડકા ઉપર મૂકવો. બીજા હાથ તે હાથની ઉપર મૂકવો. હવે શરીરના દબાણથી (રોગીની સ્થિતિ મુજબ) ઉપરની તરફ ગરદન સુધી જવું. રોગીએ પોતાનું માથું જમીન



( ચિત્ર ૨૩ : પીઠનું માલિશ-પહેલી રીત )

ઉપર ટેકવી મોઢું નીચે રાખી, ગરદન સીધી કરી સૂઈ જવું. આમ બેત્રણ વાર કરવું. પીઠ ઉપર ઘર્ષણ આપવું. પછી અટકો આપીને હાથને અને પીઠને ઢીલાં કરી દેવાં.

### બીજી રીત :

કરોડરજીની બંને તરફ તમારા હાથને સીધા રાખવા જેથી તમે તમારા અંગૂઠાથી કરોડરજીને મસળતાં આગળ

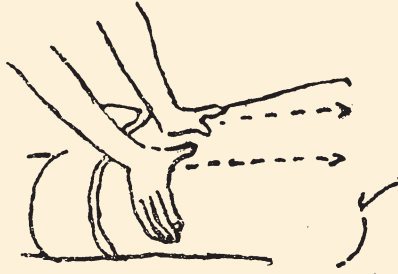


(ચિત્ર ૨૪ : પીઠનું માલિશ-ખીજી રીત)

વધી શકે. આંગળીઓ અને હથેળીનું દબાણ એકસાથે રહેવું જોઈએ. હવે તમારા દબાણને ઉપર સરકાવતાં ખભા સુધી લઈ જવું. ખભાની માંસપેશીઓને ખંને તરફથી પકડીને મસળવી. અહીં મસળવાથી દરદી પીડા અનુભવશે. પણ મસળી લીધા પછી તે શરીર અને મસ્તકમાં હળવાશ અનુભવશે. આ કરતી વખતે સારવાર લેનાર પોતાનું માથું એક તરફ રાખી શકે છે. પીઠના માલિશમાં હાથ વળેલા, ખગલથી દૂર, જમીન ઉપર રખાવવા. મોઢાની પાસે હથેળીઓ ઊંધી રખાવવી. આવી રીતે સૂઈ જવાથી પીઠની માંસપેશીઓમાં ખેંચાણ નથી થતું.

### ત્રીજી રીત :

હાથને કરોડરજ્જુની ખંને તરફ એવી રીતે રાખવા કે અંગૂઠાઓ કરોડરજ્જુની સાથે સાથે ચાલે અને હથેળીઓથી યોગ દ્વારા-૫



(ચિત્ર ૨૫ : પીઠની માલિશ-ત્રીજી રીત)

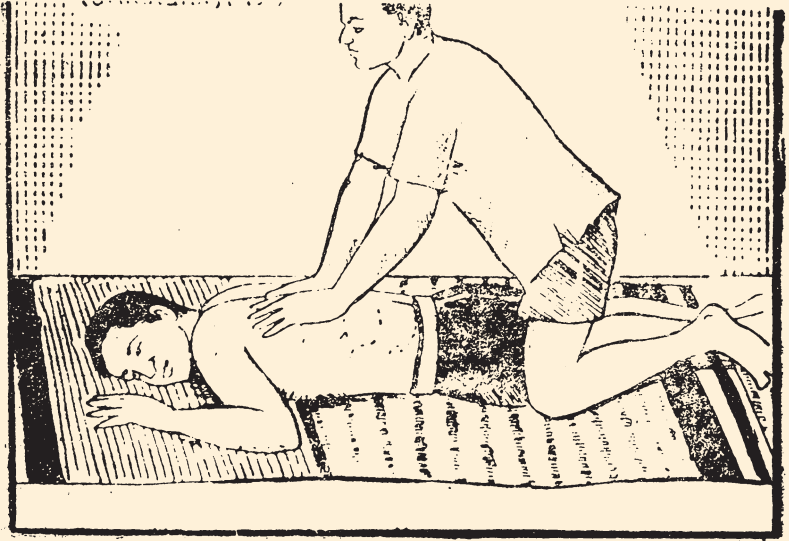
પીઠનું મર્દન કરતાં દબાણ એકસરખું રહે. ખભાની માંસપેશીઓને બેઉ તરફથી પકડી હથેળી ઉપરની તરફ વધે અને ત્યાં ખભાને મસળતાં કોણી સુધી હાથ જતો રહે. આંવું ત્રણચાર વાર કરો અને દરેક વાર કર્યા પછી ઘર્ષણ આપો અને શરીરને ઝટકો આપો.

પોતાની આંગળીઓને વારંવાર કરોડરજ્જુ ઉપર ફેરવવી.

**ચોથી રીત :**

હાથને કરોડરજ્જુની બંને તરફ એવી રીતે રાખવા કે આંગળીઓ નીચેની તરફ રહે અને કરોડરજ્જુની આસપાસ હથેળીઓ એકબીજાને મળેલી હોય. સહુથી પહેલાં હથેળી-ઓથી નિતમ્બને દબાવવા. પછી હાથને શરીરના દબાણથી બગલ તરફ સરકાવવા. આમ કરોડરજ્જુથી બગલ તરફ માંસપેશીઓને મસળતાં મસળતાં ઉપર સુધી લઈ જવું.





(ચિત્ર ૨૬ : પીઠનું માલિશ-ચોથી રીત)

પાછળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે કમરથી અલગ થઈ જઈ રોગીની હાખી બાજુ ચોથી રીતે બેસો કે હાથ સરળતાથી માથાથી પગ સુધી ફરી શકે.

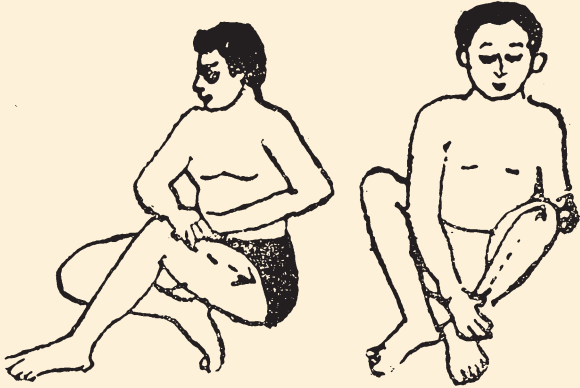


## પોતાની જાતે માલિશ કરવાની રીત

પગનું માલિશ :

પહેલેથી પગ ઉપર તેલ તો ચોપડી જ લેવું, જેથી માલિશ સરળતાથી થાય. પગ, એની આંગળીઓ તથા તળિયાંને માલિશ નીચે મુજબ કરો :

૧. ડાબા અને જમણા હાથને ડાબા પગના ઘૂંટણ ઉપર ગોળાકારમાં ગોઠવવા. જમણી બાજુએ જમણા પગનું દબાણ આપો અને ડાબા હાથથી ઘૂંટણ ઉપર દબાણ નાખવું, જેથી પગ એની એ જ સ્થિતિમાં રહે. હવે તમારા હાથને ધીમે ધીમે માલિશ કરતાં નીચેથી ઉપરની તરફ લઈ જાઓ. જમણા પગના દબાણ અને ડાબા હાથ.



(ચિત્ર ૨૭-૨૮ : પગનું માલિશ)

ઘૂંટણ ઉપર હોવાથી એની મેળે જ હાથ ચાલશે. આવું ચારપાંચ વખત કરો.

૨. હવે ડાબા હાથને ઘૂંટણ ઉપરથી લઈ બહારની તરફથી એ જ ઘૂંટી ઉપર રાખો અને પોતાના હાથ વડે દબાણુ આપતાં આપતાં બીજી તરફનું માલિશ કરવું. આવું બેત્રણ વખત કરવું. આ કરવાથી એ જ પગના નીચલા ભાગમાં બીજી બાજુએ માલિશ થઈ જશે. (ચિત્ર ૨૮)

પ્રત્યેક ક્રિયા પછી, પોતાના બંને હાથને ઢીલા છોડી આખા પગને નીચે-ઉપર ઘર્ષણુ કરવું અને ઝટકે આપવો. આમ કરવાથી પગ અને હાથ બંને ઢીલા પડી જાય છે.

૩. તમારા હાથને એકબીજા ઉપર ગોઠવી ઘૂંટણની પાસે બાંધ ઉપર રાખવા. નીચેની તરફ દબાણુ આપતાં બાંધોને મઠન કરવું. તમારા હાથને થોડા ડાબી તરફ તો થોડા જમણી તરફ ચલાવવા. આ ક્રિયા ત્રણચાર વાર કરો. (ચિત્ર ૨૯).



(ચિત્ર ૨૯-૩૦ : પગનું માલિશ)

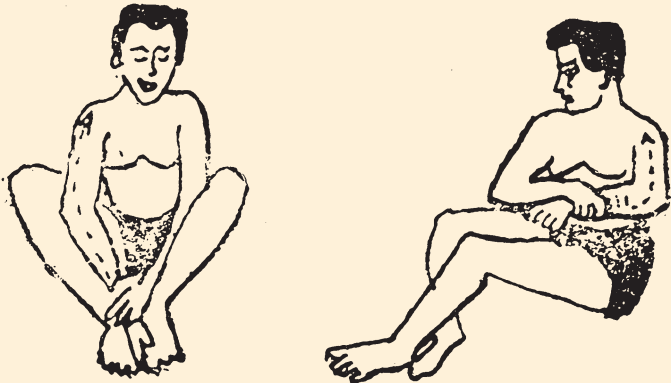
૪. તોપની જેમ તમારા પગને તમારી સામે જ લાંબાવવા. બંને હાથને બાંધીને પગની નીચે તળિયે રાખવા. હાથનો ગોળાકાર એવો હોવો જોઈએ કે જે પગના ગોળાકાર ઉપર બરાબર આવી શકે. હવે તમારા હાથને પાછળની તરફ જોર આપતાં જઈ, બાંધ તરફ ચલાવો. પાછળની તરફ જોર આપવા તમારે થોડું પાછળ ઠળવું પણ પડે. ત્યારે જ તમારું જોર લાગી શકશે અને હાથ પણ સારી રીતે ચાલી શકશે. આવું ત્રણચાર વખત કરો. (ચિત્ર ૩૦).
૫. ઘૂંટણની પાસે બાંધ ઉપર હાથ ન મૂકતાં, તમારા બંને બાહુઓને બાંધોની નીચેથી અંદર-બહાર રાખવા. અને પછી બંને બાહુઓથી અંદર-બહાર કરી પગનું મર્દન કરો.
૬. તમારા હાથને બંગડી-આકારમાં રાખી ઘૂંટીને પકડી લો. એ બંગડી-આકારને દબાણથી પગ પર ગોળાકારમાં ફેરવતાં ફેરવતાં ઘૂંટણ સુધી લઈ જાવ. આ ક્રિયાને મરડવાની ક્રિયા કહી છે. થોડી વાર ઘૂંટણ ઉપર બધી બાજુઓથી માલિશ કરવું અને ગોળાકાર હાથે બાંધ ઉપર દાબવું. આવું ચારપાંચ વખત કરવું. ધ્યાન એ રાખવું કે પગના નીચેના ભાગની સામે ઉપર જે હાડકું હોય છે તેની ઉપર દબાણ ન આવવું જોઈએ. માત્ર નીચે ડાબી-જમણી બાજુ પર જ દબાણ પડવું જોઈએ.

ગોળાકાર હાથને એકં જ સ્થાન પર બે-ત્રણ વખત અંદર-બહાર ફેરવી, પછી આગળ વધો.

૭. તાલબદ્ધ હાથે આખા પગને માલિશ કરવું.
૮. પોતાના પગને નીચેથી તે બાંધ સુધી નીચેથી ઉપર તરફ લાવતાં ઝટકા આપો.
૯. છેલ્લે આંગળીઓથી થાબડવા, સીધા થાબડવા, મુક્કી મારવી અને ધ્રજારી આપવી. આવી જ રીતે બીજા પગને માલિશ કરવું. આ રીતે કરતાં વધારે શક્તિ વપરાયા વગર સરળતાથી માલિશ થાય છે.

બાવડાંનું માલિશ :

પહેલાં બાવડા પર તેલ લગાડો. તમારા અડધા હાથને અંદર તરફથી બીજા પગની નીચે રાખો અને બીજા પગને



(ચિત્ર ૩૧-૩૨ : બાવડાંનું માલિશ)

એ જ હાથની પાસે ગોળાકારમાં ટેકવો અને પગનું દબાણ રાખીને હાથથી માલિશ કરતાં નીચેથી ઉપર તરફ વધતા

જાવ. બીજા પગે પણ આવડાને ટેકો કરવો જોઈએ, જેથી સંપૂર્ણ રીતે ભાર દઈ શકાય.

૧. તમારી આંગળીઓ અને હથેળીઓનું બરાબર માલિશ કરો. એમને વ્યાયામ આપો. કોણીથી આવડાને ઘણી વાર કસરત આપો અને ખભાથી પણ કસરત આપો.
૨. પોતાના પેટ પર થોડું દબાણ આપી નીચે-ઉપર, જમણી-ડાબી બાજુ ધીરે ધીરે મસજો, વેલણ-ક્રિયા કરો, ઝટકો આપો અને કંપન આપો.
૩. તમારા હાથને છાતી પર રાખો અને એને દબાણ આપતા અંદરની તરફ એવી રીતે લાવો કે બંને હાથ ભેગા થઈ જાય. હાથને નીચે-ઉપર કરી છાતીને માલિશ કરો. પાછલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ પાંચળીઓને

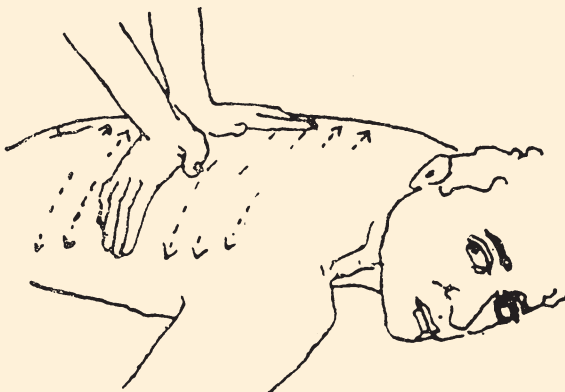


(ચિત્ર ૩૩-૩૪ : પેટનું માલિશ)

ઘર્ષણ આપો. હાથને અંદરબહાર કરી આખી છાતીને માલિશ કરો. હૃદય પર અને સ્તનો પર ગોળાકારે મર્દાન કરવું.

૪. તમારા જમણા હાથને ડાબા ખભાની નીચે છાતી ઉપર લાવો અને ડાબા હાથને જમણા ખભા ઉપર દબાણુ આપતાં આપતાં છાતીની ડાબી બાજુએ માલિશ કરો.

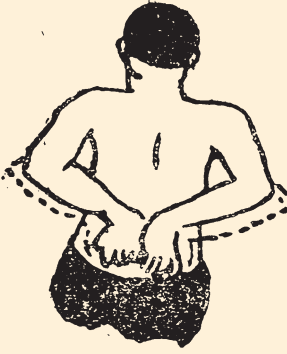
પીઠનું માલિશ :



(ચિત્ર ૩૫ : પીઠનું માલિશ)

પોતાની મેળે પીઠનું માલિશ સારી રીતે થઈ શકતું નથી. એટલા માટે બીજા પાસે કરાવવું એ જ ઉત્તમ છે. છતાં એવી સગવડ ન થઈ શકે તેમ હોય તો આ રીતે માલિશ કરો.

૧. શક્ય હોય તેટલા ભાગમાં પહેલાં પોતાના હાથે પીઠ ઉપર તેલ લગાડી દેવું. પછી તમારા હાથને પીઠ ઉપર રાખો અને બહારની તરફ દબાણુ આપતાં મસજો. ત્યાર બાદ જેટલા ભાગમાં ફાવે તેવું હોય તેટલામાં હાથને ઉપર-નીચે કરી માલિશ કરો. (ચિત્ર ૩૬)



(ચિત્ર ૩૬, ૩૭, ૩૮ : પીઠનું માલિશ)

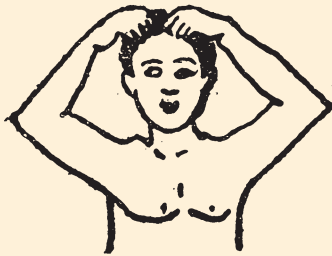
૨. હાથને ઉલટાવીને પીઠ ઉપર જ્યાં સુધી લઈ જઈ શકો ત્યાં સુધી લઈ જઈ મસળો. (ચિત્ર ૩૭)
૩. તમારા હાથને વારાફરતી પીઠ ઉપર લઈ બંધો અને ભાર દઈને માલિશ કરો. પછી બંનેને એક જ સાથે પીઠ ઉપર લઈ જઈ મસળો જેનાથી બંને ખલાતું પણ માલિશ થઈ જાય. (ચિત્ર ૩૮)
૪. તમારા ડાબા હાથને જમણી તરફ બગલથી પીઠ સુધી લઈ બંધો. એવી જ રીતે જમણા હાથને ડાબી બાજુ બગલમાંથી પીઠ સુધી લઈ જઈ ઉપરનીચે મઢાન કરો.

**માથાનું માલિશ :**

૧. માથાનું માલિશ જરૂરિયાત પ્રમાણે હળવે હાથે કરવું.
૨. થોડી થોડી વારે માલિશ કરવાની રીતો બદલતાં રહેવું.



૩. માલિશ એવી રીતે કરવું જોઈએ કે જેનાથી વાળનાં મૂળને શક્તિ મળે. તેલ વાળના મૂળને જ મળવું જોઈએ. વાળ પર માત્ર તેલ ચોપડવાથી માલિશ ન થાય.
૪. માથાનું માલિશ રાત્રે કરવું વધારે લાભદાયી છે, કેમકે આખા દિવસનો મગજનો થાક રાતના માલિશ કરવાથી ઊતરી જાય છે અને માથું હળવું ફૂલ ખની જાય છે. એટલા માટે રાત્રે સૂતાં પહેલાં જ માલિશ કરવું જોઈએ. સરસ ઊંઘ આવી જાય.



(ચિત્ર ૨૯-૪૦ : માથાનું માલિશ)

૫. અઠવાડિયે એક વાર તો માથાને માલિશ કરવું જ જોઈએ. એનાથી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. શરદી અને માથાનો દુખાવો થતો નથી અને વાળ જલદી સફેદ થતા નથી.

### માલિશ કરવાની રીત :

૧. તમારા હાથને જ કાંસકો બનાવી આખા માથામાં વાળના મૂળમાં માલિશ કરો. (ચિત્ર ૩૯)

૨. તમારા હાથથી જમણી-ડાબી બાજુ મુક્તાપણે અંદર-બહાર, આગળ-પાછળ આખા માથાને માલિશ કરવું. (ચિત્ર ૪૦)
૩. માથાને થપથપાવો.
૪. બંને હાથને માથાના પાછલા ભાગમાં લઈ જઈ ઉપરનીચે માલિશ કરો.
૫. બંને હાથની બંગડી બનાવી માથાની ઉપર મૂકી માથાના ભાગને ઝટકાથી ફેરવો.
૬. બંને હાથને જોડીને આંગળીઓ ખુલ્લી રાખી માથા ઉપર થાબડવું. બંને હાથથી માથાને બધી બાજુએથી દબાવવું.

આમ માલિશ કરવાથી આપણે આપણા શરીરના પ્રત્યેક અંગને, નસ અને નાડીઓને કાર્ય શીલ બનાવી શકીએ છીએ. અને તેને કારણે સમ્યક રક્તસંચારથી આપણે શારીરિક રીતે ઘડપણને દૂર રાખી શકીએ છીએ. આ તો એક એવું સાધન છે, જેના કાયમી ઉપયોગથી આપણે યુવાન રહી શકીએ છીએ.

છેલ્લે કબીરદાસની એક વાણી ટાંકીશ કે દેહને પ્રયત્નપૂર્વક સાચવી રાખવાથી જ સુખી થવાશે :

दास कबीर जतन से ओढी,  
ज्यों की त्यों घर दीन्ही चदरिया ।

ॐ तत्सत्



## શુભ વિચારો રાખો

આપણે આપણા જ વિચારો વડે આપણા શરીરની રચના કરીએ છીએ; અને આપણા નિરંતરના વિચારો તથા આપણા વડીલોના વિચારો પ્રમાણે જ આપણાં શરીર સ્વચ્છ અથવા અસ્વચ્છ, રોગિષ્ઠ અથવા નીરોગી બને છે. કેટલાક માણસોએ આ અતિ મહત્ત્વનો પાઠ શીખી આગ્રહપૂર્વક ખરી વિચારપ્રણાલી સ્વીકારીને પોતાના ચહેરા અને જીવનમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે કે, કોઈ ભાગ્યે જ તેમને આજખી શકે. તેમણે પોતાના શંકાશીલ તથા ભય અને ચિંતાથી કદરૂપા બનેલા અને ઉદ્દેગ તથા પાપાચારથી બ્રૂટ બનેલા ચહેરાને પલટાવી તેને આશા, ઉલ્લાસ અને આનંદનો પ્રકાશ પ્રસરાવનાર બનાવી દીધો છે.

વિચારોનો વિકાસ આપણા શારીરિક નાશને પણ અટકાવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનો વિકાસ કરતા રહીએ છીએ; એટલે કે આપણે નવીન અને પ્રગતિ-કારક બાબતોનો વિચાર કરતા રહીએ છીએ ત્યાં સુધી હ્રાસ કરનારી, નાશ કરનારી, વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી અને અવનત કરનારી ક્રિયાઓ આપણા શરીર પર અસર કરતી નથી.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

## દીર્ઘાયુષ્ય

આપણી મહત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો; પરંતુ આપણા પૈકી ઘણા માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ ખીજી કોઈ પણ લાગતી નથી અને આપણે આપણા જીવનને અને તેટલું લંબાયેલું જ જીવવાને ઇચ્છીએ છીએ. પ્રત્યેક સાધારણ માણસ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો—દુર્બળતાનાં લક્ષણો જીવવાને ડરે છે; અને અને ત્યાં સુધી યુવાન, ઉત્સાહી અને સશક્ત રહેવા માગે છે. છતાં ઘણાં માણસો પોતાનું તારુણ્ય અને શક્તિ નિભાવી રાખવાને ડહાપણુ ભરેલી સાવચેતી રાખતા નથી. તેઓ આરોગ્યના નિયમોનો—દીર્ઘાયુષ્યના નિયમોનો ભંગ કરે છે; તેઓ મૂર્ખતાયુક્ત અસ્વાભાવિક જીવન ગાળીને, અધઃપતન કરનારી આદતોને વશ થઈને, પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે અને પછી પોતાનું બળ ઘટતું જાય છે તે જોઈને આશ્ચર્ય પામે છે !

શક્તિઓનો દુરુપયોગ કરવા માટે અને ઈંદ્રિયો પર અત્યાચાર કરવા માટે તેમને અવશ્ય દંડ સહન કરવો પડે છે. જીવનને સંયમી-અંકુશમાં રાખવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

—એરિસન સ્વેટ માર્ડન

## આરોગ્ય અને શરીરબળ

વર્તમાન સમયમાં પશુઓના જેવા અજ્ઞાનને લીધે આપણાં શરીર નિર્બળ બન્યાં છે; પરંતુ સર્વથા એમ જ થયાં કરવું જોઈએ, એવો નિયમ નથી. અધ્યાત્મ વિદ્યાનો પ્રચાર વધવા સાથે આવી અવનતિનું કારણ આપણે વધારે જાણતા થઈશું તો આ વાત આપણા સમજવામાં સારી પેઠે આવશે કે, ‘શરીરનો આધાર મન ઉપર જ છે.’ આ નિયમ જેમ જેમ આપણે વિશેષ જાણીશું અને તે પર વિશેષ શ્રદ્ધા રાખીને આપણું જીવન તેને અનુસરતું બનાવતા રહીશું, તેમ તેમ આપણું મનોબળ પણ વધવાનું જ અને મનોબળનો એ વધારો શરીરબળમાં પણ વધારો જ કરશે.

પૂર્ણ આરોગ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ જ માનવ-જીવનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. તે સિવાયની સ્થિતિ એ અસ્વાભાવિક કે કૃત્રિમ છે; અને કુદરતી નિયમનો ભંગ કરવાથી જ એવી સ્થિતિ જાપજે છે. દુઃખ કે રોગને કાંઈ ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કર્યાં નથી; પરંતુ મનુષ્યે પોતે ઉત્પન્ન કરેલાં છે. ચોતરફથી કુદરતના નિયમોની વચમાં મનુષ્ય રહેલો છે અને તેનો તે ભંગ કરે છે; તેથી જ તેને રોગ કે દુઃખ આવે છે. આપણને ચોતરફ દુઃખ અને રોગ જોવાની એટલી બધી કુટેવ પડી ગઈ છે કે તેને કદાચ આપણે સ્વાભાવિક ન માનતા હોઈએ, તોપણ તે ‘આવવાં જોઈએ’ એવી માન્યતા તો સર્વત્ર જોવામાં આવે છે જ.

ભવિષ્યમાં એક સમય એવો પણ આવશે કે, ન્યારે વૈદ્યો શરીરની અવ્યવસ્થિત સ્થિતિનો ઉપચાર કરવાને બદલે પ્રથમ માનસિક અવસ્થાનો જ ઉપચાર કરશે અને માનસિક સુવ્યવસ્થા કરી શરીરને નીરોગી બનાવશે. બીજી રીતે કહીએ તો ખરો વૈદ્ય એક ઉત્તમ શિક્ષકનું કામ કરશે. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવા, એના કરતાં માણસ રોગી થાય નહિ એવા ઉપાય સૂચવવા, એ જ ઉત્તમ વૈદ્યનો ધંધો હોવો જોઈએ. ભવિષ્યમાં એવા વૈદ્ય ઉત્પન્ન થશે, એટલું જ નહિ; પરંતુ દરેક મનુષ્ય જાતે વૈદ્ય બનશે.

આપણે જેટલા પ્રમાણમાં જીવનના ઉચ્ચ નિયમોનું પાલન કરીશું અને જેટલા પ્રમાણમાં મન તથા આત્માની શક્તિઓથી વધારે માહિતગાર થઈશું, તેટલા પ્રમાણમાં આપણે શરીર તરફ ઓછું ધ્યાન આપીશું; અર્થાત્ શરીરની સંભાળ તો જરૂર રાખીશું; પરંતુ એ વિષે ચિંતા કર્યા કરીશું નહિ.

જો મનુષ્યો શરીરની ચિંતા ન કરતા હોત અને વારંવાર 'શરીર માંદું પડશે' એવો વિચાર ન કરતા હોત તો હજારો મનુષ્યોનાં શરીર હાલ કરતાં વધારે સારી દશામાં હોત. ઘણું-ખરું જે મનુષ્યો શરીર સંબંધી બહુ ચિંતા કરે છે, તેઓનાં શરીર ઊલટાં વધારે રોગિષ્ઠ જણાય છે; કારણ કે ઘણાં મનુષ્યો શરીરની હદબહારની ચિંતા કરીને જ શરીરને વધારે રોગી બનાવે છે.

(રાફ વાલ્ડો દ્રોઈન કૃત 'પ્રભુમય જીવન'માંથી)

## સઠા યુવાન રહો !

કઢી પણ એમ ધારશો નહિ કે તમારી વય અધિક થઈ હોય એટલા માટે તમારે વિકાસ પામતા-પ્રગતિ કરતા અંધ થવું નેઈએ. ને તમે આવો વિચાર કરતા રહેશો તો તમે શીઘ્ર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરશો. તમે તરુણુ જ છે એ વિચારને કઢી પણ તિલાંજલિ આપશો નહિ. કઢી પણ એમ કહેશો નહિ કે અમુકતમુક કાર્ય તમે એક સમયે કરી શકતા હતા, તેવી રીતે હાલ કરી શકતા નથી. તારુણ્યમય જીવન ગાળો. તમે ગમે એટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય, તોપણ પુનઃ મન દ્વારા એક છોકરા કે છોકરીના જેવું જીવન ગાળતાં ડરશો નહિ. તમારી રીતભાત એવી રાખજો કે એમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું લેશ પણ ચિહ્ન આવે નહિ. સ્મરણુમાં રાખજો કે સડી ગયેલું મન, ખવાઈ ગયેલું મગજ જ શરીરને વૃદ્ધ બનાવી દે છે. માટે વિકાસ પામતા રહો. તમારી આસપાસની પ્રત્યેક શુભ વસ્તુમાં રસ લેતા રહો.

—એારિસન સ્વેટ માર્ડન

