SMT. HANSA MEHTA LIBRARY
The Maharaja Sayajirao University
of Baroda
Call No. 7 BF
685
·C4
14423

શ્રી સયાજી સાહિત્યમાળા–પુસ્તક ૧૭૯ મું.

Smt. HANSA MEHTA LIBRARY
THE M. S. UNIVERSITY OF BARODA

સ્વયં પ્રેરણા.

લેખક :

વિશ્વંકર અંબાશંકર છાયા,
બી. એ., એલ એલ. બી,

સોલએજન્ટ:—

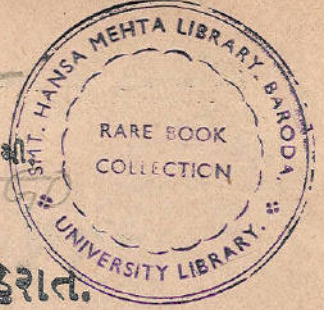
પુસ્તકાલય સહકારી મંડળ. લિ.

વિ. સં. ૧૯૮૬ વૈશાખ

ઇ. સં. ૧૯૩૦ મે

કિં. રૂ. ૧-૧-૦

S (G) G0
S (G) G0
7BF
685
.C4
SMT. HANSA MEHTA LIBRARY, BARODA.
RARE BOOK
COLLECTION
UNIVERSITY LIBRARY.



જાહેરાત.

આપણા દેશી ભાષાના સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ કરવાના સદુદ્દેશથી પતિતપાવન શ્રીમંત સરકાર મહારાજા સાહેબ શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડ, સેનાખાસખેલ, સમશેર બહાદૂર, જી. સી. એસ. આઇ., જી. સી. આઈ. ઇ. એલએલ. ડી., એઓશ્રીએ કૃપાવંત થઇને બે લાખ રૂપિયાની જે રકમ અનામત મુકેલી છે તેના વ્યાજમાંથી " શ્રી સયાજી સાહિત્યમાળા " રૂપે વિવિધ વિષયોને લગતાં પુસ્તકો તૈયાર કરવામાં આવે છે.

તદનુસાર " **સ્વયં પ્રેરણા** " નામક ગ્રંથ મી. રવિશંકર અંબાશંકર છાયા બી. એ., એલ એલ બી. એમની પાસે તૈયાર કરાવવામાં આવ્યો છે; અને તેને ઉક્ત માળાના " વિજ્ઞાન ગુચ્છ " માં એકસો અગણાએંશીમા પુષ્પરૂપે આથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે.

તા ૨૦ -૩૦ } મં. ર. મજમુદાર. ભાષાંતર મદદનીશ — ભા. કા. ભાટે વિદ્યાધિકારી

અનુક્રમણિકા:—

૧ " બુદ્ધિ પૂર્વક સ્વયં-સૂચનથી થતો આત્મ-વિજય."
(૧) પ્રસ્તાવ.
(૨) સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ આત્મ-તત્વ.
(૩) મનોબળ અને કલ્પના.
(૪) સૂચન અને સ્વયં-સૂચન.
(૫) આત્મ-સૂચનનો ઉપયોગ.
(૬) દર્દીઓને સ્વયં-સૂચન યોજતાં કેવી રીતે શિખવવુ.
(૭) સુધારણાર્થે પ્રેરવાનાં સૂચનોનો વિધિ.
(૮) આ પદ્ધતિની વિશિષ્ટતા.
(૯) સૂચનથી ફાયદો કેવી રીતે થાય છે.
(૧૦) સૂચનનો સાહજીક કે આગંતુક નૈતિક ખામી અગર દુર્ગુણોની સુધારણાર્થે ઉપયોગ.
(૧૧) ચુંટી કાઢેલા નમૂનેદાર સુધારાના દાખલા.
(૧૨) ઉપસંહાર.

એમીલી કુ.

૨ એમીલી કુના મત તથા ઉપદેશો.

૩ આત્મ-પ્રેરણા શું શું કરી શકે છે તે વિષે કેટલીક સમજુતી.

એમીલી કુ.

૪ આદર્શ–શિક્ષણ. એમીલી કુ.
૫ એમીલી કુ ના આશ્રમમાં થયેલી "એઠકો" (Seances) નો ઉપરછલ્લો વૃત્તાંત.
૬ કુ–સિદ્ધાંતાનુસાર સારા થયેલા કેટલાક દર્દીઓના પત્રો વિગેરેમાંથી ટાંચણ.
(૧) કુ ને શીરનામે લખાયેલાં પત્રોમાંથી.
(૨) એમીલી કુ ની શિષ્યા બાઇ એમીલી લીયૉ ઉપર આવેલા પત્રોમાંથી ફાંકડકઃ—
(૩) કુની શિષ્યા બાઇ કૉક્રમોન્ટ ઉપર આવેલા પત્રોમાંથી લીધેલા કેટલાક ઉતારા.
૭ આપણી અંદર રહેલો ચમત્કાર એમીલી કુ નું યશોગાન
બરનાટ–પ્રોવીંસ
૮ ૧૯૧૯ ના ઑકટોબરમાં, બાઈ કુ એ કરેલી પારીસની મુસાફરી વિષે છુટીછવાઇ નોંધ
એમીલી લીયે
૯ દરેકને માટે દરેક ચીજની સિદ્ધિ
એમીલી લીયે

અનુક્રમણિકાઃ—

અંડઃ—પ્રથમ (કુ ના નાન્સિમાં પ્રયોગો)
૧ એમીલી કુ નું ચિકિત્સાલય
૨ એમીલી કુ થી સારા થયેલા કેટલાક દર્દીઓ
૩ આલોપચાર–ગૃહ
અંડઃ—દ્વિતીય (આ. સૂ ના ગુણ)
૪ વિચાર એ એક બળ છે
૫ વિચાર અને મનોબળ
અંડઃ—તૃતિય (આ. પ્રેનું અનુપાલન)
૬ કેટલાક સામાન્ય નિયમોઃ—
૭ વ્યાવહારિક મંત્ર
૮ વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓ
૯ દુઃખની પરિચર્યા
૧૦ આ. પ્રે અને બાળક વર્ગ
૧૧ ઉપસંહાર

બુદ્ધિપૂર્વક સ્વયં-સૂચનથી આત્મવિજય.

પ્રસ્તાવ.

સૂચન, ખરૂં પુછો તો સ્વયં-સૂચન એ એક તદ્દન નવીન જ વિષય છે છતાં પણ તે સૃષ્ટિના આરંભ જેટલો પુરાતન છે.

આ વિષયનું અધ્યયન અદ્યાપિ પર્યંત ખોટીજ રીતે થયું છે જેથી તેના પરત્વે જુદી સમજણ ફેલાઇ છે. આને જ લીધે આ વિષયને નવીન કહી શકાય. તે ઘણો જુનો છે કારણ કે પૃથ્વી ઉપર માનવ જાતિના વસવાટની ઘડીએથીજ આ વિષય અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે. વાસ્તવિક રીતે સ્વયં-સૂચન એ આપણુ જન્મથીજ મહા ઉપયોગી શસ્ત્ર છે અને આ સાધનમાં અગર આ શક્તિમાં કોઇ એવું અદ્‌ભૂત અને અમોઘ બળ રહેલું છે જે સંજોગવશાત્ સારાં કે માઠાં પરિણામ નિપજાવી શકે છે. આ શક્તિનું જ્ઞાન આપણુ સર્વને જરૂરનું છે પણ વૈદ્ય, ન્યાયાધીશો, વકીલો તથા શાળા ખાતાના નોકર વર્ગને માટે તો તે ખાસ કરીને ઉપયોગનું છે.

સ્વયં-સૂચનનો બુદ્ધિપૂર્વક યોગ જો થઇ શકે તો એ જાતનાં સારાં ફળ પેદા કરી શકાય છે. એક તો ગંભીર પરિણામ નિપજાવનારાં દુઃસૂચનો નો બ્રીજા માણસોમાં જન્મ થતો અટકાવી શકીએ છીએ તથા બ્રીજું તેઓમાં ખરાબની જગ્યાએ સારાં સૂચનો જાણી બુઝીને રોપી શકીયે છીએ. આથી કરીને માંદા માણસોને આરોગ્યતા તથા નિર્બળ મનવાળા અને કુપંથીને નૈતિક સુધારણા બક્ષી શકીયે. વળી કુમાર્ગ લેવાનું જેને જેને વલણ હોય છે તે સર્વને સારે રસ્તે ચ્હડાવી શકીયે.

સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ આત્મ-તત્વ

સ્વયં-સૂચનની સર્વ સ્થિતિ યથાયોગ્ય સમજવા માટે આપણી અંદર સંભવતા તદ્દન નિરાળાં બે અંગો (Selves) વિષે જ્ઞાન હોવું દરેકને આવશ્યક છે. આ ઉભય તત્વો બુદ્ધિમાન છે; પણ જ્યારે તેમાંનું એક આપણા જ્ઞાન ચક્ષુથી ઓળખી શકાય છે, ત્યારે બીજું કેવળ ગૂઢ છે. આથી આ દ્વિતીય તત્વનું અસ્તિત્વ ઘણે ભાગે આપણા જ્ઞાનના ગોચરમાં આવતું નથી. પણ જો કોઇ માણસ અમુક બનાવોનું બારીકાઇથી નિરીક્ષણ કરે, અને તેના ઉપર થોડુંએક મનન કરે તો ઉપર્યુક્ત સૂક્ષ્મ તત્વની હયાતિ સાબીત કરી આપવી તદ્દન સ્હેલી છે. આ માટે કેટલાંક ઉદાહરણો આપણે લઇએ:—

"નિદ્રાભિસરણ" (Somnabulism) નામના વ્યાધિથી તો હરકોઇ જાણીતું હશે. તે જાતનો આજારી જાગ્યા વિના રાત્રિમાં પોતાની પથારીમાંથી બેઠો થઇ, કપડાં પહેર્યાં વિના કે પહેરીને પોતાના શયન ગૃહને છોડીને દાદર ઉતરી ઓસરી ઓળંગે છે અને કોઇએક કાર્ય પુરૂં કરી પાછો ફરી પોતાને ઓરડે આવે છે તથા પથારીવશ થાય છે. આગલે દિવસે પોતે જે કામ અધુરૂં મૂકયું હતું તે બીજે દિવસે સવારમાં પૂર્ણ થયેલું જોઇ તે ઘણો અચંબો પામે છે. આમ છતાં પણ આપણે તો જાણીયે છીએ કે તે કામ તેણે પોતેજ પોતાને ભાન વિના કર્યું છે. ત્યારે કહો તે દર્દીની ગૂઢ આત્મ-શક્તિને નહિં તો વળી બીજા કયા બળને અધીન થઇ તેના શરીરે ઉપર્યુક્ત વર્તન કર્યું ? મધ્યેશ્વછાથી મસ્ત થયેલા દારૂડીયાના અરે ! વારંવાર થતા કિસ્સાઓ તરફ ચાલો જરા દ્રષ્ટિ ફેરવીયે. જે કોઇ મનુષ્યોનું આવી બન્યું હશે તેવા પાસે બેઠેલા કે ઉભેલાને તે દારૂડીયો જાણે કેમ તેનું એકાએક ચક્કર ફરી ગયું હોય તેમ પોતાની પાસે પડેલા હથિયાર, છરી કે હથોડી વિગેરે વડે પ્રહાર કરવા મંડી પડે છે, પણ મદ ઉતર્યો કે તે શુદ્ધિમાં આવે છે અને પોતાની આસપાસ આવું દારૂણ ખૂના-મરકીનું દ્રશ્ય જોઇ તેને ધ્રમકમાટી થાય છે—પણ તેને બબર

નથી હોતી કે તે પોતેજ આ દાનવ-લીલાનો કર્તા છે. અહિં પણ તે કમનસીબ વ્યસનીને તદ્દરિતે યોજવામાં શું તેનું ગૂઢ અંગ જવાબદાર નથી?

સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ તત્વોનો આપણે જો મુકાબલો કરીશું તો જણાશે કે જ્ઞાત (સ્થૂળ) તત્વની સ્મરણ શક્તિ ઘણી વાર વિશ્વસનીય હોતી નથી; પણ ગૂઢ તત્વમાં તો અલૌકિક તથા તિક્ષ્ણ યાદદાસ્ત આરોપવામાં આવેલી છે, જેમાં ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર નાના બનાવોની પણ આપણા જાણ્યા વિના નોંધ રહે છે. વળી તે તત્વ " શ્રદ્ધાળુ " છે અને જે જે તેને કહેવામાં આવે છે તે સર્વ આનાકાની કર્યા વિના ઘણા વિનયથી ગ્રહણ કરે છે. મગજ દ્વારા આપણા સર્વ અવયવોના વ્યાપાર કર્મ માટે આપણું સૂક્ષ્મ તત્વ આવી રીતે જવાબદાર છે. તેથી એવું પરિણામ થાય છે કે જેમાં તમોને જરા વિરોધ ભાસ લાગશે. (Paradoxical) એટલે કે જો ગૂઢ તત્વને એમ લાગ્યું કે કૃલાણું અંગ બરાબર કે બરાબ કામ આપે છે તો મજકુર અંગ ખરેખર તેવુંજ કાંઇ સારૂં કે નઠારૂં કરશે. એટલે કે અવયવો વિગેરેના કાર્યોની યોગ્યતા અયોગ્યતાનો આધાર આપણા ગૂઢ તત્વના અભિપ્રાય ઉપર અવલંબે છે.

સૂક્ષ્મ તત્વ આપણા શરીર બંધારણના સર્વ વ્યાપારોનો અધિષ્ઠાતા દેવ છે એટલુંજ નહિં પણ આપણા સર્વ કાર્યોનો પણ તે વિધાતા છે. જેને કલ્પના શક્તિ કહીયે છીએ તે આજ છે અને લોકમત જો કે આથી વિરૂદ્ધ છે તો પણ કલ્પના અને મનોબળ આ બે શક્તિ વચ્ચે જ્યારે જ્યારે વિખવાદ થાય છે ત્યારે હમેશા તે જ તત્વ મનોબળને હંફાવી તેની ઉપરવટ થઇને આપણને કર્મમાં પ્રવર્તાવે છે.

" મનોબળ અને કલ્પના. "

શબ્દ કોષમાં " મનોબળ " શબ્દની વ્યાખ્યા આપણે જોઇશું તો જણાશે કે ' મનોબળ" એટલે "અમુક કાર્યના નિર્માણ માટે યોજેલી સ્વતંત્ર

વ્યાપક બુદ્ધિ. " ઉપરની આ વ્યાખ્યા કરતાં જો કે બીજી કોઇ વ્યાખ્યા વધારે ખોટી નથી છતાં પણ આપણે તે વ્યાખ્યાને અબાધિત સત્ય તરીકે માન્ય કરીયે છીયે. આ " મનોબળ " જેને માટે આપણે આટલું બધું અભિમાન કરીયે છીયે તે સર્વદા કલ્પના શક્તિને વશ રહે છે. આ નિયમ અનિયંત્રિત છે (absolute) અને તેને કોઇપણ જાતનો અપવાદ સંભવતો નથી.

" બોટું " " તદ્દન હડબુત બોટું " આમ તમો બધા પોકારી ઉઠશો પણ તમને હું જવાબ દઇશ કે " નહિં, નહિં, હું જે કહું છું તે નિર્મળ સત્ય છે. "

આ વાતની તમોને પ્રતીતિ થાય તે માટે તમારી આંખો ઉઘાડી આસપાસ બનતા બનાવોનું અવલોકન કરો, અને જે જે જુઓ છો તે સમજવા માટે તેની અંદર ઉંડા ઉતરવાને જરા પ્રયત્નશીલ થાવ; ત્યારેજ તમોને ખાત્રી થશે કે જે મેં કહ્યું તે કાંઇ મન તર્કિત સિદ્ધાંત નથી, દલ્લેરી મગજનો તોર પણ નથી, પણ સત્ય બીનાનો એક સાદો અને ચોકખો ઉલ્લેખ છે.

ધારો કે ૩૦×૧ ફુટ એવું એક લાકડાનું પાટીયું જમીન ઉપર મુકેલું છે. એ તો સ્પષ્ટ છે કે ગમે તે માણસ તે પાટીયાની કોર ઉપરથી ખસરી પડયા વિના તેના એક છેડાથી બીજા છેડા લગી જઇ શકશે. પણ હવે આ પ્રયોગની વસ્તુ સ્થિતિ બદલી નાંખો અને કોઇ એક દેવળના મીનારાની ઉંચાઇએ તેજ પાટીયાને મુકવામાં આવ્યું છે તેમ તમે ધારો. આ સાંકડા રસ્તે હવે થોડાં પણ ડગલાં ચાલવાને કોણ હિમતવાજ તથા શક્તિમાન થશે ? ઘણે ખરે ભાગે કોઇ નહિં. થોડાં પગલાં ચાલ્યા નહિં હોય ત્યાં તો તમને ફ્રેન્જરી છુટશે અને **મનોબળના** તમારા **સર્વ પ્રયાસો આકરવા છતાં** તમો નીચે ભોંય ઉપર નિશ્ચય પટકાવાના.

પાટીયું જ્યારે જમીન ઉપર હોય છે ત્યારે તમો પડતા નથી અને જ્યારે તેને જમીનથી ઉંચું કરવામાં આવે છે ત્યારે તમો પડો છો. તેનું કારણ શું ? કારણ ફકત એજ કે **પ્રથમ** બાબતમાં તે પાટીયાને એક છેડેથી બીજે છેડે જવું રહેલું છે તેમ તમો ધારો છો પણ બીજી બાબતમાં તમારાથી તેમ નહિં થાય તેવી તમોને બ્હીક રહે છે.

તમો જોઇ શકો છો કે તમોને જરા પણ આગળ ચલાવવાને પ્રેરવામાં તમારૂં મનોબળ શક્તિહીન છે. જો તમારા મનમાં એવી ધારણા થઇ ગઇ કે " હું નહિં જઇ શકું " તો લાખ વાતે પણ તે થવું અશક્ય છે. નળીયાં ચાળવા વાળાઓ તથા સુથાર લોકો ઉપર બતાવેલું આ કામ કરી શકે છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓ ધારે છે કે તે કામ અમારાથી થઇ શકશે.

" ચક્કરી " (vertigo) નામનું દર્દ આપણે હમણાં પડી જશું તેવો મનમાં ચિતાર ખડો કરવાથી સર્વથા થાય છે અને આ ચિત્ર તરતજ મનોબળના સર્વ પ્રયાસોની અવગણના કરીને સત્ય ઘટનામાં પરિણમે છે; મનોબળના આવા પ્રયાસો જેટલા પ્રબળ હશે તેટલીજ ઝડપથી આપણી ધારેલી સ્થિતિ કરતાં પ્રતિકૂળ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થશે.

" અનિદ્રાપણા " ને ભોગ થઇ પડેલા દર્દીનો જરા અભ્યાસ કરીયે. ઉંઘ લાવવા માટે જો તે કાંઇ પણ યત્ન નહિં કરે તો શાન્ત થયે નિદ્રાધિન થશે. જો આથી ઉલટું તે મનોબળને સહાયમાં લઇ પોતાને પરાણે સૂવા માટે વ્યવસાય કરશે તો જેમ જેમ પ્રયાસો કરશે તેમ તેમ તે વધુ પડખાં ફેરવી ફેરવી કંટાળશે પણ નિદ્રા તો નહિં જ આવે.

ઘણી વાર એવું બને છે કે, કોઇપણ માણસનું નામ આપણને તદ્દન વિસ્મૃત થઇ જાય છે; અને જેમ જેમ તેને પાછું સંભારવા માટે માથું ખંજાળીયે છીયે તેમ તેમ તે સ્મૃતિપટ ઉપર લુપ્ત થતું રહે છે. પણ " હું ભુલી ગયો છું " તે વિચારને બદલે " હમણાં એક મીનીટમાંજ

તમોને કહું છું " તે વિચાર કરવામાં જો આવે તો તે નામ વિના મહેનતે આપોઆપ સાંભરી આવશે.

વાચક વર્ગમાંથી પગગાડી (cycle) હાંકી જાણનારાઓ જો હોય તેઓ પોતે શીખતા હતા તે વખતના સર્વ પ્રસંગો ફરીથી યાદ લાવે. તે વખતે પગગાડી ચલાવતાં તેના હાથાને તમો ઝાલી પડતા હતા અને " એ પડી ગયા, એ પડી ગયા, " એવી બ્હીક તમોને લાગ્યા કરતી. રસ્તામાં નાનામાં નાનો ખાડો, ખાબોચીયું તમારી નજરે એકાએક પડતું તો તેને વટાડી દેવા માટે તમો પ્રયત્ન કરતા હતા અને આ વાસ્તે જેટલા પ્રયત્નો કર્યા તેટલી વાર તમો ચોક્કસ તેના ઉપર પગ ઝાડી ચલાવી ગયા પણ તે તરી શકયા નહતા.

ઘણીવાર આપણાથી દાબી ન શકાય તેવો હસવાનો ઉમળકો થાય છે અને જેમ જેમ હસવાનું રોકવાને મહેનત કરીયે છીએ તેમ તેમ વધુ ખડખડાટ હસવું આવી જાય છે આવું કોના અનુભવમાં નહિં આવ્યું હોય ?

ઉપરના આ પ્રત્યેક ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગોમાં જુદાજુદા મનુષ્યોની માનસિક સ્થિતિ શું હતી ?—" હું ન પડું તો સારૂં પણ મારાથી પડયા વિના રહેવાવાનું નથી; " " ઉંધ આવે તો કેવી મજા આવે પણ તેવાં ભાગ્ય હોય કયાંથી. " " .....કલ્યાણનું નામ શું ? અરે, પણ હમણાં લગી યાદ હતું; બસ થઇ રહ્યું, હવે તે યાદ નહિં જ આવે " " આ ખાડાથી મારી પગગાડી ચાતરી લેવી છે, પણ તે બનશે ખરૂં ? " " અત્યારે જો હું દાંત કાઢીશ તો અસભ્ય ગણાશે. પણ શું કરૂં મારાથી હસવું રોકાતું નથી. " ઇત્યાદિ. આવી નિરાશામય સ્થિતિ તેઓ સર્વના મનમાં વ્યાપી રહેલી હતી.

અને તમો જુઓ છો કે આ સર્વ આંતર વિગ્રહોમાં **કલ્પના શક્તિ મનોબળ ઉપર વિનાઅપવાદ વિજય મેળવે છે.**

આ નીચેનો દાખલો પણ ઉપરના વિચારની પંક્તિમાં આવે તેમ છે. એક નેતા જ્યારે પોતાની સેનાની મોખરે રહી આગળ ધસે છે ત્યારે તેના બધા સૈનિકો તેની સંગાથે ઉત્સાહિત થઇ આગળ ધપે જાય છે. પણ તેનો તેજ નાયક " નાસો, નાસો, જેને જીવવું હોય તે નાસો " એવી જો બાજુ ફેરવી દે, તો મજકૂર સૈન્યના પરાજય વિના બીજું શું સંભવી શકે ? આનું કારણ શું ? એનું કારણ એજ કે પ્રથમ બાબતમાં સિપાઇઓ આગળ વધવાનું જ છે તેમ ધારે છે, જ્યારે બીજા પ્રસંગમાં આપણે પરાજીત થયેલા છીએ, અને જીંદગી માટે નાશી છુટવા શિવાય અન્ય કોઇ રસ્તો નથી તેમ તેઓના મનમાં થઇ જાય છે.

એક વખતે પેન્વર્જ (Penurge) હોડીમાં સફરે જતો હતો. તેવામાં તેના સહ–પ્રવાસી કોઇ મોટા વ્યાપારી સાથે તેને જરા ભાંજગડ થઇ. દેખા દેખીનો ચેપ એટલે કે કલ્પનાની અસર–આ સત્ય વિષે પેન્વર્જ બરાબર જાણતગાર હતો; તેથી પેલા વેપારી ઉપરનું વેર વસૂલ કરવા માટે તેણે તે સોદાગર પાસેથી તેના ઘેંટાના ટોળામાંથી એક સૌથી કદાવર જાડું પાડું ઘેટું વેચાતું લીધું, અને કાંઇ પણ બોલ્યા ચાલ્યા વિના પોતે ખરીદેલું ઘેટું દરીયામાં હડેસલી મૂકયું, કારણ કે તેને અગાઉથી પૂર્ણ ખાત્રી હતી, કે તેના એક ઘેંટા પછવાડે તે વેપારીનાં બધાં ઘેંટા આંખ મીચી સમુદ્રમાં ઝંપલાવશે અને ખરેખર બન્યું પણ તેમજ.

આપણે મનુષ્યોને પણ આવીજ મેષવૃત્તિ હોય છે અને બીજા લોકોનું અનુકરણ કરવાને આપણે અનૈચ્છિક તથા બળ–પૂર્વક ખેંચાઇએ છીએ, તથા બોડું ધારી મૂકીએ છીએ કે તેમ કર્યા વિના આપણો છુટકોજ નથી.

હું આવાં અને બીજાં હજારો દૃષ્ટાંતો ટાંકી શકું તેમ છું; પણ મને બ્હીક રહે છે કે તમો તેનાથી કંટાળી જશો. તેમ છતાં પણ જે વાતમાં

કલ્પના શક્તિનું અપ્રતિમ તેજ સ્પષ્ટ થાય છે અથવા જેમાં મનોબળ સાથેના દ્વંદ્વમાં સૂક્ષ્મ આત્મતત્ત્વની મહાન શક્તિ સાબિત થાય છે તે વાત વિષે મારાથી થોડું પણ કહ્યા વિના રહેવાય તેમ નથી.

કેટલાક દારૂડીયાઓ એવા હોય છે કે જેમને તે દુર્વ્યસન છોડી દેવાની ઘણી ઇચ્છા હોય છે પણ તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી. જો આપણે તેઓને આનું કારણ પૂછશું તો તેઓ સાચે સાચું કહેશે કે " અમારી ઇચ્છા ખરેખર આ વ્યસનના દુષ્ટ પંજામાંથી મુક્ત થવાની છે. અમો દારૂથી આવી રહ્યા છીએ, પણ દારૂથી થતી બરબાદી જાણવા છતાં અને અમારી ઇચ્છા ન હોવા છતાં પણ પીઠા તરફ જ્યારે અમો કોઇ ગેબી બળવશાત્ ઘસડાઇએ છીએ ત્યારે અમો કરીયે શું ? "

આજ રીતે કેટલાક ખુનીઓ પોતાની ઇચ્છા ન હોવા છતાં પણ ગુન્હાઓ કરે છે, અને જ્યારે આપણે તેઓને પ્રશ્ન કરીયે છીયે કે, "ભાઇ હવે પસ્તાવો કરો છો ત્યારે દરબખ્તે શા માટે તેમ કરો છો ?" ત્યારે તેઓ જવાબ આપે છે કે, " મારાથી તેમ કર્યા વિના રહેવાયું નહિં; મારાથી વધુ બળવાન કોઇ બીજી વસ્તુએ તેમ કરવાને મને ઉશ્કેર્યો. " અને આ દારૂડીયો તથા ખુની જે કહે છે તે ખરેખર સત્યજ કહે છે. તેઓ જે કાંઇ કરે છે તે સર્વ તેઓને પરાણે કરવું પડે છે; અને આનું કારણ એજ કે " તેમ કરવા શિવાય બીજો કોઇ ઉપાય મારે હાથ નથી " તેમ તેઓ કલ્પે છે.

આથી જોઇ શકાશે કે આપણે જે પોતાના મનોબળ વિષે આટલી બધી મગરૂરી ધરાવીયે છીએ તથા સ્વતંત્રપણે વર્તવાને આપણે શક્તિમાન છીયે તેવું ધારીયે છીયે, તે ફકત કલ્પના શકિતને અધીન નિર્જીવ પુતળાં છીયે, બીજુ કાંઇ નથી. પરંતુ જ્યારે કલ્પનાને વશ કરી તેને નિયમમાં રાખતાં આવડે ત્યારેજ આપણે પુતળાં મટી શકીયે.

સૂચન અને સ્વયં-સૂચન.

ઉપર દર્શાવેલાં કથનોના અન્વયે આપણે કલ્પના શક્તિને એક જળ-પ્રવાહની સાથે સરખાવી શકીયે. જેના પ્રવાહમાં જો કોઇ કમનસીબ મનુષ્ય સપડાઇ ગયો તો તે બિચારો કાંઠો પકડવાને ગમે તેટલાં ફાંફાં મારે તો પણ તે પૂરમાં તણાઇ જઇ સમુદ્રમાં ઘસડાઇ જાય છે. આ પૂરનું જોર અનિગ્રહ્ય હોય તેમ આપણને લાગે છે, પરંતુ જો તમારામાં જરા આવડત હોય તો તેજ પ્રવાહના ઓધને જરા ફેરવી, કોઇ કારખાનામાં લઇ જઇ શકો છે અને ત્યાં તે ઓધના વેગ થકી ગતિ, ઉષ્ણતા તથા વિદ્યુત્ નીપજાવી તેને ઉપયોગમાં યોજી શકો છો.

જો ઉપરની ઉપમા બરાબર ઠીક બેસતી ન લાગે તો આપણે કલ્પનાને લગામ તથા ચોકડા વિનાના બિનપલોટાયેલ ઘોડા સાથે સરખાવીશું. જ્યારે આવો તદ્દન બિન કેળવાયેલ ઘોડો હોય ત્યારે તે જ્યાં બેંચી જાય ત્યાં ગયા વિના તેનો સ્વાર બીજું શું કરી શકે ? અને ઘણી વાર જો આ ઘોડો છેકજ નાશી જાય, તો તેની તે બેકાબુ ગતિનો અંત ખાઇમાં પડીનેજ આવે છે. પણ તેજ સ્વાર તે ઘોડાને લગામ નાંખવામાં ફાવી જાય તો સર્વ વસ્તુ સ્થિતિ પલટી જાય છે. હવે પછી ઘોડો કાંઇ સ્વચ્છંદીપણે ગમે તે દિશામાં જઇ શકતો નથી પણ તેનો સ્વાર તેની પોતાની મરજી મુજબ ફાવે તે જગ્યાએ તે ઘોડાને ચલાવે છે.

જ્યારે આપણે સૂક્ષ્મ અગર કલ્પના તત્વના અપાર બળને ઓળખી શકયા છીએ તો અત્યાર લગી અવશ મનાયેલા આ તત્વને નદીનાં પૂર અથવા જંગલી ઘોડાની માફક રહેલાઇથી કાબુમાં કેમ લાવી શકાય છે તે હવે હું તમને શીખવીશ. પરંતુ વધારે આગળ શિક્ષણ આપવા પહેલાં સૂચન અને સ્વયં સૂચન આ બે શબ્દો જે ઘણીવાર યથાયોગ્ય સમજ્યા વિના વપરાય છે તેની બરાબર વ્યાખ્યા ઘડવાની જરૂર છે.

ત્યારે સૂચન એટલે શું? સૂચન એટલે અન્ય "કોઇ અન્ય મનુષ્યના મગજમાં અમુક તર્ક-વિચારને સિંચવાનું કર્મ," હવે ઉપર સુચવેલું આ કર્મ ખરેખાત સંભવે છે ખરૂં કે ? વાસ્તવિક રીતે નહિં. સૂચન પોતાથીજ અસંબધિત તો નથી હોઇ શકતું. પાત્રના મગજની અંદર પોતે સ્વયં-સૂચનમાં પરિવર્તન થવાની અનિવાર્ય શરત વિના સૂચન એકાકિ હોતું નથી, તેમ હોઇ શકતું નથી. એટલે કે સૂચન જેને પ્રેરવામાં આવ્યું હોય તેના મનમાં તે સૂચનનું સ્વયં-સૂચનમાં રૂપાંતર થયા વિના રહેતું નથી; અને આ શિવાય સૂચનની કેવળ સ્વતંત્ર સ્થિતિ હોતી નથી તેમજ હોઇ શકતી નથી. આથી સૂચન તથા સ્વયં-સૂચન સાપેક્ષ શબ્દો છે. " પોતાની મેળેજ પોતાનામાં અમુક વિચારનું રોપણ કરવું " તે કર્મને " સ્વયં-સૂચન " કે આત્મ-પ્રેરણા કહી શકાય.

તમો બીજા માણસોને સૂચન ભલે પ્રેરો પણ જો તે બીજા માણસનું સુક્ષ્મ-તત્વ તમારા સૂચનનો અંગીકાર ન કરે, જો તે તત્વ તે સૂચનનું આત્મ-સૂચનમાં ફેરવવા માટે જાણે કે તેનો પચાવ ન કરે તો તમારૂં સૂચન ઉગી નીકળશે નહિં. મ્હેં પંડેજ ઘણીવાર કેટલાક માણસોને થોડા ઘણાં સૂચનો કર્યા છે જે તદ્દન વંધ્યજ નીવડયાં હતાં. જો કે તે માણસો અગાઉ ઘણીવાર મારી અસરને અતિ સ્હેલાઇથી વશવર્તી થયા હતા પણ હવે તેમ ન થયું તેનું કારણ એ કે તે માણસોનું ગૂઢ-તત્વ આપણા સૂચનનો તિરસ્કાર કરે છે અને તેને સ્વયં-સૂચનમાં પલટાવી નાંખતું નથી.

આત્મ-સૂચનનો ઉપયોગઃ-

જળના ઓઘને તથા પલોટયા વિનાના ઘોડાને જેમ કાબુમાં લેવો શકય છે, તેમ આપણી ધારણા શકિતને પણ વશ કરી દોરી શકાય છે એવું મેં જે ઉપર કહ્યું તે તરફ ચાલો પુનઃદૃષ્ટિ ફેરવીયે. આ વાસ્તે બે બાબત બસ છે; કલ્પનાને નિગ્રહમાં રાખી શકવા માટે તે વાત શકય છે

તે પ્રથમ તો જાણવું જોઇએ, (કારણ કે લગભગ ૧૦૦ માં ૯૦ આ બીનાથી અજાણ્યા છે) તથા બીજું, તેમ કરવાના કયા કયા ઇલાજો છે તેનું જ્ઞાન હોવું આવશકય છે. વાર, ઉપાય તદ્દન સરળ છે. આ ઉપાય તે એ વસ્તુ કે જે આપણે, આપણા જન્મ દિવસથી દરરોજ, તેની વિષે જાણ્યા કે ઇચ્છા વિના વાપરીયે છીયે, અને જે ચીજનો ઉપયોગ તદ્દન અજાણતાંજ તથા આપણા કમનસીબે ઘણીવાર ખોટી રીતે તથા પોતાના પગ ઉપર કુહાડી મારીયે તે ન્યાયે કર્યો છે. આ ઇલાજ એટલે " સ્વયં સૂચન. "

અજાણતાં અજાણતાં આપણે કેટલાંક સ્વયં સૂચનો પોતાને સતત પ્રેર્યા તો કરીયે છીયે તો પછી બુદ્ધિપૂર્વક આત્મ સૂચનો યોજવાનું બાકી રહે છે અને તેમ કરવા માટે આ પ્રમાણે ક્રમ ઘડેલો છે. સ્વયં સૂચનનો જે વિષય થવાની છે તે વસ્તુનો પ્રથમ તો ઘણી કાળજી પૂર્વક વિચાર કરવો અને " હકાર " કે " નકાર " જે તે વસ્તુને યોગ્ય હોય તે પ્રમાણે " આ વસ્તુ હમણાં થાય છે. " અથવા " આ વસ્તુ હમણાં લોપ પામે છે " " આ વસ્તુ હમણાં થશે. " અગર " આ વસ્તુ હમણાં નહિં થાય " ઇત્યાદિ એવી રીતે, તમારૂં મન બીજી અન્ય ચીજ ઉપર વિચરવા દીધા વિના ઘણી વાર સુધી બોલ્યા કરો. (અલબત તદ્દવસ્તુ તમારી શકિતના ક્ષેત્રમાં હોવી જોઇએ. હવાઇ કિલ્લા ન હોવા જોઇએ તેમજ સીતાદેવીનો સુવર્ણ મૃગ પણ ન હોવો જોઇએ). જો તમારૂં સુક્ષ્મ તત્વ તે સૂચનને સ્વીકારી તેને આત્મ સૂચનમાં બદલી નાંખશે તો તમારી ઇપ્સિત વસ્તુ કે વસ્તુઓ સર્વાંગે ફળી ભૂત થશે.

જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સમજવામાં આવે તો " સ્વયંસૂચન " અને " હીપ્નોટીઝમ " માં મને લાગતું નથી કે કાંઇ ફેર હોય, અને સાદી ભાષામાં કહીયે તો **આત્મ સૂચન એટલે માનવદેહના શારીરિક તથા નૈતિક અંગ ઉપર કલ્પના શકિતની અસર.** આ

અસર જગન્માન્ય છે; અને આગળ આપેલાં દૃષ્ટાંતો ફરી લીધા વિના હું તે ઉપરાંત કેટલાંક બીજા નવાં ઉદાહરણ આપીશ.

આ કાર્ય હું કરી શકીશ, એવું તમો જો તમારા મનને સમજાવી શકો અને જો તે કાર્ય શક્ય હશે તો ગમે તેટલું તે દુર્ઘટ હશે તો પણ તમો તે સિદ્ધ કરી શકશો. પણ એથી ઉલટું, સૌથી સહેલું કામ પણ મારાથી નહિં થાય તેવું જો તમો ધારશો તો ચોકસ તે કાર્ય કરવાને તમો કદી શકિતમાન થશો નહિં; અને એક સળી જેવી વસ્તુ પણ તમોને ભારે વજનદાર લાગશે.

" ન્યુરેસ્થેનીકો " એટલે કે માનસિક નબળાઇના દર્દીઓ કે જે થોડી ઘણી પણ મહેનત ઉઠાવવાને પોતાની જાતને અશકત માને છે તેઓનો પણ તેવોજ કિસ્સો છે. ઘણી વાર તેઓ થાકી ગયા વિના થોડાં પણ ડગલાં ભરવા શકિતમાન થતા નથી અને કોઇ અભાગીઓ કાદવના તળાવમાં સપડાયા પછી તેમાંથી બ્હાર નીકળવાને જેમ જેમ વલખાં મારે તેમ તેમ વધુ નીચે ને નીચે જેવી રીતે ઉતરતો જાય છે તેવી રીતે આવા દર્દીઓ ખિન્નતામાંથી છૂટવાને જેમ જેમ કોશીષ કરે છે તેમ તેમ તેમાં વધુ સડોવાય છે.

આજ નિયમનુસાર દુઃખ ધીમે ધીમે વિરામ પામતું જાય છે તેવું અનુભવવા માટે તે દુઃખ નાશ પામે છે એમ ધારવું બસ છે; દુઃખના આગમનની પ્રથમ શરૂઆત ભોગવવાને આપણે દુઃખી હોઇએ તેમ વિચારવું પણ તેવીજ રીતે પુરતું છે.

મારી જાણમાં એવા કેટલાક લોકો છે કે જેઓ અમુક વખતે, અમુક દિવસે, અમોને માથાનો દુઃખાવો થશે તેમ અગાઉથી કહી શકે છે; અને મજકુર દિવસે, કહેલી સ્થિતિમાં, તેઓનું માથું ચ્હડે છે પણ ખરું. આમાં આગાહી જેવું કાંઇ નથી. પણ જેવી રીતે બીજા કેટલાક લોકો

આત્મ–સૂચનના બુદ્ધિ પૂર્વક યોગ વડે પોતાનાં દર્દ દુર કરે છે, તેવી રીતે ઉપરના માણસોએ દર્દના આવ્હાનમાંજ તે યોગની સાધના કરી.

હું બરાબર સમજું છું કે જન સમાજને સાંભળવાની ટેવ નથી તેવા વિચારોનું તેની આગળ પ્રતિપાદન કરવાને જો કોઇ પણ હિમ્મત ભીડે તો ઘણે ભાગે તેને ગાંડો કે તોરી મણી કાઢવામાં આવે છે. આ હિસાબે ભલે હું ગાંડો ગણાઉં તેની ફીકર નહિં પણ હું કહું છું કે કેટલાક માણસો શરીર કે મનના માંદા હોય છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓને તેવી માંદગીનો ભ્રમ હોય છે. વળી જે મનુષ્યોને અગાઉ કોઇ પણ પ્રકારની હાનિ થયા વિના પક્ષઘાત થયો હોય છે તેનું કારણ અમોને લકવો થયો છે તેવું તેઓના મનમાં ભરાઇ ગયેલું ભૂત છે. અને આવા દર્દીઓમાંજ ખરી સચોટ સુધારણા કરી શકાય છે. વળી જો કોઇ સુખી કે દુઃખી છે તે પણ તેઓ તેવું ધારે છે તેને લઇનેજ; કારણ કે બે માણસો બરાબર એક સરખી સ્થિતિમાંજ હોય તો પણ એક તદ્દન સુખી તથા બીજો તદ્દન દુઃખી હોઇ શકે. દુનિયામાં, સુખ કે દુઃખ એ સર્વ મનુષ્યના મનનું કારણ છે.

ન્યુરેસ્થેનીયા, જીભ–અટક, તુરછાટ, સ્તેન–વૃતિ, પક્ષઘાતના કેટલાક પ્રકારો વિગેરે અજાણતાં કેટલાં સ્વયં–સુચનનાંજ ફળ છે; એટલે કે આ સર્વ દર્દ–બામીઓ, રોગીના શારીરિક અને નૈતિક વિભાગ ઉપર તેઓના સુક્ષ્મતત્વની અસરનાં પરિણામ છે.

આપણાં ઘણા ખરાં દર્દો વિગેરેનો પ્રભવ જો કે આપણું સુક્ષ્મ તત્વ હોય છે છતાં પણ તેજ તત્વ આપણી શારીરિક તથા માનસિક વ્યાધિનો ધ્વંસ કરી સુધારો કરી શકે છે. તે તત્વ પોતાથી થયેલી નુકશાનીનું વળતર આપી દે છે એટલું જ નહિં પણ વધારામાં તે ખરેખરી માંદગી મટાડી શકે છે–આટલી બધી તો તે તત્વની આપણા દેહ ઉપર અસર છે.

એકાદ ઓરડીમાં તમો એકલા જઇ આરામખુરશી ઉપર બેસો અને બીજી વસ્તુ ઉપર તમારું મન ન વિચરે તે માટે તમારી આંખ બંધ

કરો અને " કલ્યાણી વસ્તુ નાશ પામવાની છે " કે " કલ્યાણી વસ્તુ થવાની છે. " તેવા યોગ્ય વિચાર ઉપર થોડીવાર લગી તમારું મન ફરવા દો.

તમોએ સ્વયં–સૂચન જો ખરી રીતે સાધ્યું હશે, એટલે કે તમોએ રજુ કરેલો વિચાર જો તમારી ગુઢ શક્તિએ ગ્રહણ કર્યો હશે તો તમારી ધારેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી જોઇ તમો હેરત પામશો. (આમાં ખાસ નોંધવાનું એ છે કે સ્વયં–સૂચિત વિચારોનો એ ગુણ હોય છે કે તેઓ આપણા અન્તરમાં, અકળિત સ્વરૂપમાં રહેલા હોય છે, અને તેઓથી થયેલી અસર થકીજ આપણે તેઓની હયાતિ જાણી શકીયે છીયે.) **આત્મ–સૂચનની સાધના દરમ્યાન મનોબળનો જરા પણ આદર થવો ન જોઇએ** તે વાત બધા કરતાં અગત્યની છે, કારણ કે જો મનોબળ કલ્પના સાથે એક તાલમાં નહિ હોય, જો આપણે વિચારશું કે " હું કલ્યાણ કરવાનો છું " અને આપણી ધારણા શક્તિ જવાબ દે કે " વારૂ, તમારી તેવી ઇચ્છા છે ખરી પણ તે બર નહિં આવે, " એટલે કે ટુંકામાં કુતરૂં તાણે ગામ ભણી અને શિયાળ એંચે સીમ ભણી તેવી જો હકીકત બને તો આપણો ઉદ્દેશ સિદ્ધ થતો નથી એટલુંજ નહિં પણ તેનાથી છેક વિપરીત વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસી જાય તેવી મુંઝવણકારક સ્થિતિ ઉપસ્થિત થાય છે.

ઉપરનો આ ઉલ્લેખ ખરા મુદ્દાનો છે અને નૈતિક ખામીઓની સુધારણાર્થે જ્યારે આપણે મનોબળને પુનઃ સતેજ કરીયે છીએ ત્યારે નિરાશાજનક ફળો શા માટે ઉદ્ભવે છે તે પણ તે સમજાવે છે. કલ્પનાને કેળવવી તેજ ખરી અગત્યની વાત છે. અને જ્યાં બીજાઓ નાસીપાસ થયા છે ત્યાં મારી પદ્ધતિ સફળ થઇ છે તે સર્વ ઉપરના વિચારફેરને જ આભારી છે. લાગટ વીશ વર્ષથી હરરોજ જે અસંખ્ય પ્રયોગો મેં કર્યા છે તથા જેનો મેં ઘણી કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ પણ કર્યો છે તેમાંથી નીચેનાં કેટલાંક અનુમાન તારવી કાઢવા હું શક્તિમાન થયો છું જે મેં સંક્ષિપ્તમાં કાનુન રૂપે ઘડયાં છે:—

૧ જ્યારે મનોબળ અને કલ્પના વિરૂદ્ધ પક્ષમાં ઉતરે, ત્યારે કોઇ પણ અપવાદ વિના હંમેશા કલ્પનાજ વિજેતા નીવડે છે;

૨ ઇચ્છા–શક્તિ તથા ધારણા શક્તિના પરસ્પર વિગ્રહમાં કલ્પનાનો ગુસ્સો મનોબળના આવેગનો વર્ગ (square) હોય છે;

૩ જ્યારે મનોબળ અને કલ્પના સંધિમાં હોય, ત્યારે એક બીજાનો સરવાળો થતો નથી પરંતુ તેઓનો ગુણાકાર થાય છે; અને

૪ કલ્પનાને સ્વેચ્છાનુસાર દોરી શકાય છે.

(" વર્ગ હોય છે " તથા " ગુણાકાર થાય છે " એવું જે ઉપર કહેવામાં આવ્યું તે યથાક્ષર સમજવાનું નથી પણ મારા કહેવાનો અર્થ બરાબર વધારે સ્પષ્ટ થાય તે માટે ગણિત શાસ્ત્રના શબ્દોનો અહિં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે)

આટલું બધું કહ્યા પછી ત્યારે કોઇ માંહુ ન હોવું જોઇએ તેમ તમોને લાગશે; તમારૂં તેવું ધારવું તદ્દન સત્ય છે. જો કે મારૂં કહેવું કદાચ તમોને અસંભવિત તથા વગર વિચાર્યું લાગશે તો પણ હું કહું છું કે ગમે તે જાતની હોય તો પણ પ્રત્યેક બિમારી સ્વયં–સૂચનને વશ થઇ શકે છે; હંમેશા વશ થાય છે તેવું મ્હારૂં કહેવું નથી પણ વશ થઇ શકે છે તેમ હું કહું છું અને "શકે" તથા "છે" આ બે શબ્દો એક નથી.

જેવી રીતે લોકોને લખતાં, વાંચતાં કે વાજીંત્ર બજાવતાં શીખવવામાં આવે છે તેવી રીતે તેઓને સબુધ સ્વયં–સૂચનથી વિધિ શીખવવી જોઇએ કે જેથી તેઓ તેનું આચરણ કરતાં શીખે.

મેં આગળ કહ્યું તેમ આત્મ–સૂચન એ જન્મથીજ આપણને એક દૈવી સંપત્તિ છે, અને બાળકો જેવી રીતે ક્ષુધરા સાથે ખેલે છે તેવી રીતે આપણે તેની સાથે આખી જીંદગી પર્યંત અજાણતાં રમીયે

છીએ; પણ તે બક્ષિસ એક દારૂખાના જેવી જોખમદાર પણ છે. જો તમેા તેને બેદરકારીથી તથા ખમર વિના વાપરેા તેા તે તમેાને ઘાયલ કરી શકે અને તમારેા જીવ પણ લઇ શકે. પરંતુ જો તમેાને તે શસ્ત્રનેા બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયેાગ આવડતેા હેાય તેા તે તમારી જીંદગી બચાવી શકે છે. બસપે જીજ્હાના સબંધમાં જેમ કહ્યું છે તેમ આપણે સ્વયં-સૂચન માટે પણ કહી શકીયે કે " સકળ સૃષ્ટિમાં એકી વખતે સૌથી સારૂ અને નેષ્ઠ પણ ચીજ તે છે. "

પૂર્ણ જ્ઞાન સાથે યેાજેલા સ્વયં-સૂચનની હિતાવહ અસરથી દરેક જણને કેમ લાભ મળે તે વિષે હું હવે તમને સમજાવીશ. "દરેક જણને" એમ જે મ્હેં કહ્યું તેમાં જરા અતિશયેાક્તિ થાય છે કારણ કે કેટલાક લેાકેા એવા હેાય છે કે જેમાં સબુધ આત્મ-સૂચનપ્રવર્તાવવું દુર્ઘટ થઇ પડે છે. આ જાતના લેાકેાનાં બે વર્ગ પાડી શકાયઃ—

(૧) જેનેા માનસિક વિકાસ થયેા નથી તેવા તમેા કાંઇ પણ કહેશેા તે સમજવાને મંદ હેાય છે; તથા

(૨) જે સમજવા વાસ્તે જરા પણ ઇચ્છા પણ ધરાવતા નથી.

દર્દીઓને સ્વયં-સૂચન યેાજતાં કેવી રીતે શીખવવું

આ પદ્ધતિનેા સિદ્ધાંત નીચે પ્રમાણે સંક્ષિપ્તમાં કહી શકાય તેમ છેઃ- " એકી સાથે બે વસ્તુનેા વિચાર કરવેા તે અશકય છે, એટલે કે એક બ્રીજા વિચારેા સાન્નિધ્યમાં હેાઇ શકે પરંતુ આપણા મગજમાં તેઓ ઉપરા ઉપરી રહી શકે નહિં.

જો કેાઇ વિચાર આપણા મનમાં સર્વાંગે વ્યાપી રહેા હેાય તેા તે વિચાર આપણા માટે યથાર્થ નીવડે છે અને કર્મમાં પરિણમવા માટે પ્રવૃત થાય છે.

દાખલા તરીકે માર દર્દ હળવું પડતુ જાય છે, તેવું જ તમેા કેાઇ માંદા માણસના મનમાં ઉતારી શકેા તેા તે દર્દ વિનાશ પામશે; હવેથી હું ચેારીનેા ધંધેા નહિં કરૂં, એવી બુદ્ધ જો તમેા ચેાર લેાકેાના મનમાં ઠસાવી શકેા તેા તે લેાકેા ખાતર પાડતા બંધ પડશે.....ઇત્યાદિ.

આ જાતનું શિક્ષણ તમેાને કદાચ બીનવ્યવહારૂ લાગશે; છતાં પણ તે દુનીયામાં સૌથી સરળ વસ્તુ છે. યેાગ્ય તથા આનુક્રમિક પ્રયેાગેા વડે, શિષ્ય-વર્ગને સબુધ-વિચારના મૂળાક્ષરેા શિખવાય તેા એ ઘણું છે; અને તેને માટે નીચેનેા પ્રયેાગ-ક્રમ ઘડી કાઢવામાં આવ્યેા છે; અને જો તેને અક્ષરશઃ પાળવામાં આવે તેા, ઉપર દર્શાવેલા બે જાતિના માણસેા શિવાય, દરેકની બાબતમાં શુભ ફળ જોવાની ગમે તે માણસ સંપૂર્ણ ખાત્રી રાખી શકે.

પ્રથમ પ્રયેાગઃ—(શરૂઆત માટે):—

તમારા શિષ્યને પેાતાનું શરીર એક લેાખંડી સળીયાની માફક અક્કડ રાખી ટટ્ટાર ઉભા રહેવાનું કહેા. તેના પગ અંગુઠાથી તે એડી સુધી સાથે જોડેલા રખાવેા. પણ તેની ઘુંટણીઓ જાણે કેમ મજાગરાં હેાય તેમ હાલી ચાલી શકે તેવી ઢીલી હેાવી જોઇએ. એક લાકડાના પાટીયાને છેડે બરવાં મઢેલાં હેાય, તથા તેને જમીન ઉપર સીધું ઉભું રાખવામાં આવે તેા તેના જેવું સમતેાલપણું તમેા તમારા શિષ્ય પાસે પળાવેા. તેને સમજાવેા કે જો કેાઇ માણસ આ પાટીયાની મરજી પડે તે બાજુએથી જરા થેાડેા પણ ધક્કેા દે, તેા તે હડસેલાની દિશામાં કેાઇ પણ જાતની હઠ વિના તે પડી જશે. ત્યાર પછી તેને કહેા કે, "જો, હું તારા બંને ખભા ઝાલી, તને પછવાડેથી મારા ભણી ખેંચીશ, અને તું તારી ઘુંટણીઓ મજાગરાં હેાય તેમ ત્યાંથી વળીને એટલે કે તારા પગનાં તળીયાં ભોંય ઉપર ચેાંટાડીને, કેાઈ પણ જાતનેા પ્રતિરેાધ વાપર્યા વિના, મારા હાથમાં તારા શરીરને

પડવા દે. પછી તમો તેના ખભા પકડી તમારા તરફ પછવાડે ખેંચો; અને આ પ્રયોગ બરાબર ફળીભૂત થાય નહિં તો જ્યાં લગી તે સફળ થાય અગર લગભગ સફળ જેવો થાય ત્યાં લગી તેને જરી રાખો,

દ્વિતીય પ્રયોગ:—આપણા ઉપર કલ્પનાની શું અને કેવી અસર થાય છે તે માટે હવે થોડી વારમાં હું પછવાડેથી ઉભોનેઉભો પડી જાઉ છું...પડી જાઉં છું...પડી જાઉં છું...અસલ જાતોની જરૂર છે છું.....એમ મનમાં ધારવાને તને કહીશ. પણ તે વખતે તારા મનમાં આ વિચાર શિવાય બીજો કાંઇ પણ વિચાર વસવો ન જોઇએ. "હું પડીશ કે નહિં પડું" તે વિષે મનન કરવું નહિં અગર "જો હું પડીશ તો મને વાગી જશે તો" એવું વિચાર તો ના. તેમજ મને ખુશી કરવાજ તારે જાણી જોઇને પછવાડેથી પડવું નહિં.....પણ જો તને ક્રોઇ પણ વસ્તુ ખરેખર પછવાડેથી પડવાને કહેતી હોય તો તારે તે પ્રેરણા સામે બાથ ભીડવી નહિં પણ તેને વશ થવું" આમ તમે તમારા શિષ્યને કહો.

પછી તમારા શિષ્યને પોતાનું માથું ઉંચું કરી, આંખ બંધ કરવાનું કહો, અને તેની ગરદનના ભાગ ઉપર તમારો જમણો હાથ મૂઠીવાળી મૂકો તથા ડાબો હાથ તેના કપાળ ઉપર મૂકી, તેને કહો, "ચાલ, હવે ધારઃ- હું પછવાડેથી ઉભોને ઉભો પડી જાઉં છું.....પડી જાઉં છું.....પડી જાઉં છું....." પછી તેને કહો કે, "ખરેખર, તું વાંસેથી પડી જાય છે;-એ પડી ગયો.....એ. એ. એ. ગયો.....ગયો.....ઇત્યાદિ." આમ કહેતાં કહેતાં, તમારો ડાબો હાથ હળવેથી તેના કાન ઉપર ડાબા લમણા તરફ પછવાડે સેરવી લ્યો, અને ધીમેથી પણ અવિશ્રાંત ગતિ સાથે તમારી જમણી મૂઠી ઉઠાવી લ્યો.

તરતજ તે શિષ્ય વાંસેથી પડવાને જરાક ઇસારો કરતો તમને જણાશે. અને કાંતો પોતાને પડતો બચાવવાને કે પછી તદ્દન પડતું મૂકવાને હાલતો દેખાશે. જો પોતાને બચાવવાને પ્રયત્ન કરતો જણાય તો તમો તેને કહો

કે, "વાહ! મેં કહ્યું તે પ્રમાણે ન કરતાં, તેં બળ વાપર્યું કેમ! 'હું' પડું છું.....હું પડું છું.....એમ ન ધારતાં, 'હું પડીશ તો મને ઇજા થશે" તેમ તેં આ વેળાએ ચિંતા કરી હોય તેમ લાગે છે, કેમ ખરી વાતને! નહિં તર વળી ભારથું છે કે, તું ઉભા વાંસની પેઠે ધડ દઇને નીચે ન પડે; ચાલ જોઇએ, ફરીથી તૈયાર થા."—

હવે તેજ પ્રયોગ ફરીથી કરો, અને તે શિષ્યને તમારું ફરમાન ઉઠાવવાને ફરજ પાડતા હો તેમ તમો તેને સત્તાધારી શબ્દોમાં હુકમ કરો. હવે શબ્દોમાં જરા કડકાઇ વાપરો, અને જ્યાં પર્યંત આ પ્રયોગ પૂર્ણ કે લગભગ સફળ થાય નહિં ત્યાં લગી આ પ્રમાણે ચાલુ રાખો. આ પ્રયોગ દરમ્યાન, પ્રયોજકે શિષ્યની જરા પછવાડાની બાજૂએ ઉભા રહેવું. તથા ડાબો પગ આગળ અને જમણો જરા ઢીકઢીક પછવાડે રાખવો કે જેથી જ્યારે શિષ્ય તેના હાથમાં પડે ત્યારે શિક્ષકથી ગબડી ન જવાય. આ છેલ્લી સાવચેતી ન રાખી તો, જો તે પ્રયોજકનું શરીર સ્થૂલ હશે તો શિષ્ય પડતાં, પોતે બે ઉલ્ટાગુલાટીયાં ખાઇ જશે.

તૃતિય પ્રયોગ:—તમારા શિષ્યને તેનું શરીર હજુ પણ પ્રથમની માફક અકકડ રખાવી તમારી સન્મુખ ઉભા રહેવાનું કહો. તેની ઘુંટણીઓ વળી શકે તેવી ઢીલી તથા તેના બે પગો એકડી સાથે તથા સમાંતર હોવા જોઇએ. ત્યાર પછી, તમો બંને હાથ કાંઇ પણ દબાણ વિના તેના લમણા ઉપર મૂકો, આંખના પોપચાં બંધ થવા દીધા વિના તેના નાસિકાના મૂળામાં એકી નજરે જુવો, અને તેને મનમાં વિચારવાનું કહો કે, "હું આગળથી પડું છું-આગળથી પડું છું....." તે પછી, પ્રત્યેક પદ ઉપર ભાર દઇ, તમો કહો કે, "તું આગળથી પડે છે.....એ... એ...એ...પડ્યો.....પડ્યો ઇત્યાદિ" આ દરમ્યાન તમારે તમારી નજર એકી ટસે તેના સામી રાખી મૂકવી.

ચતુર્થ પ્રયોગ:—તમારા શિષ્યને તેના હાથની જેટલી સખ્ત અને તેટલી એટલે કે આંગળીમાં ધ્રુજ થાય ત્યાં લગી જોયા કરવાનું કહો.

ગત-પ્રયોગ દરમ્યાન તમોને એકનીટી નજર માંડી હતી, તેવી રીતે પુનઃનજર માંડો, અને જાણે તેની હસ્ત-જોડયને વધુ જોરથી નીચોવવા ઇચ્છતા હો, તેમ તેના હાથ ઉપર તમારો હાથ મૂકો. પછી, " હું મારી આંગળી છુટી પાડી નહિ શકું " તેમ તમો કહો. " હું એક, બે અને ત્રણ, એમ બોલવાનો છું તથા જ્યારે ત્રણ એમ કહું ત્યારે તારે તારી મૂઠી ઉઘાડવાને યત્ન કરવો; પણ તારે સાથે વિચારવું કે મારાથી મૂઠી ઉઘાડી શકાશે નહિં.....અને તને જણાશે કે તારી પોતાની મૂઠીને ઉઘાડી કરવાને તું શક્તિમાન નથી. " આમ તેને કહ્યા પછી, તમો બહુ ધીમે ધીમે, " એક-બે-ત્રણ એમ ગણો તથા પછી તરતજ કટકે કટકે, " તારાથી-જોડય -તૂટી-શકશે-નહિં " " તારાથી-જોડય-છોડી શકાશે-નહિં " એમ ઉમેરો. જો તમારા શિષ્યે " હું નહિં છોડી શકું " તે વિચાર બરાબર કર્યો હશે, તો પોતાની આંગળી મૂકત કરી શકશે નહિં તેટલુંજ નહિં, પણ જેમ જેમ તેને છૂટી પાડવાને પ્રયત્ન કરશે તેમ તેમ તેની આંગળીયો વધારે ને વધારે સંકુલિત થતી જશે. સાચું પૂછો તો, તેને જે ઇચ્છા છે તેનાથી ઉંધું ફળ તેને મળે છે. થોડી પળ પછી તેને કહો કે " ચાલ, હવે બાર કે " હું હાથ મોકળા કરી શકીશ " અને તરતજ તેની આંગળીની રગ ઢીલી થઈ છૂટી પડવા મંડશે.

હંમેશાં તમારા પાત્રના નાકના મૂળમાંજ તમારી આંખ ચોંટાડી રાખો તથા થોડી પળ માટે પણ તેની આંખ તથા તમારી આંખની દ્રષ્ટોદ્રષ્ટ તુટવા પામવી ન જોઇએ એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખો. જો તે તેના હસ્ત-જોડય ભેદવાને શક્તિમાન થાય, તો તે તમારી પોતાની કાંઇ પણ આબીને લીધે છે તેમ ન વિચારતાં, તે વાંક તેનો જ છે તેમ ખાત્રી રાખો—" હું છોડી નહિં શકું " આવું મનન તેણે બરાબર નહિં કર્યું હોય. આ વાતનું તેને બરાબર ભાન કરાવો તથા આ પ્રયોગ પુનઃ શરૂ કરો.

હંમેશાં તમારા શબ્દોમાં સત્તાધારી રણકો વાપરો કે જેથી સત્તાનો ભંગ કે અનાદર સંભવિ શકે જ નહિં. આ ઉપરથી હું એમ નથી કહેવા

માંગતો કે તમારે જરા તાણીને બોલવું. ઉલટું હંમેશા જેમ બોલો છો તેમ બોલવુંજ વધારે પ્રશંશનીય છે, પણ પ્રત્યેક શબ્દ ઉપર સ્પષ્ટ તથા મહા ગૌરવ સૂરવડે ભાર દો.

જ્યારે આ પ્રયોગ સફળ નીવડે, ત્યારે બીજા બધા પ્રયોગો તેવીજ રીતે ફત્તેહમંદ થાય છે, અને ઉપર આપેલી સૂચના અક્ષરે અક્ષર પાળવાથી, તે બધા વળી ઘણી સ્હેલાઇથી થઇ શકે છે.

કેટલાક શિષ્યો એકદમ અસરમાં આવી જાય તેવા હોય છે, અને આવા પાત્રોની આંગળીઓ તથા અવયવોનો સંકોચ ઘણી સ્હેલાઇથી થાય છે તે ઉપરથી તેમને અળગા તારવાનું બની શકે છે. એ ત્રણ પ્રયોગ ફળીભૂત થયા પછી, પાત્રને, " આમ વિચાર " કે " તેમ વિચાર " આવું કહેવાની જરાયે જરૂરીયાત રહેતી નથી; ફકત ઘણીજ સાદી રીતે—પણ નિષ્ણાત સૂચકો વાપરે છે તેવા હુકમી સાદમાં તેઓને તમારે કહેવું કે, " હાથની મૂઠીવાળો; હવે તમારાથી તે મૂઠી ખુલ્લી નહિ શકે, "—"આંખ બંધ કરો, જાવ, હવે તમારાથી આંખ ઉઘાડી નહિં શકાય "—અને તે શિષ્ય ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરશે તો પણ તેનાથી આંખ કે મૂઠી ઉઘાડવી તદ્દન અશકય થશે. પછી થોડીવાર થયા પછી, કહો કે, " હવે તારાથી ઉઘાડી શકાશે " અને તરતજ સ્નાયુ શિથીલ થઇ, હાથ તથા આંખ ઉઘાડી શકાય છે.

આ પ્રયોગોમાં અસંખ્ય સુધારા વધારા કરી શકાયઃ—જેમ કે પાત્ર પાસે હાથ જોડાવો અને તેને સૂચન કરો કે તારા હાથ ચોંટી ગયા છે; તેની પાસે તેનો હાથ મેજ ઉપર મૂકાવો અને સૂચવો કે તારા હાથ ટેબલની સાથે જડાઇ ગયો છે; તેને કહો કે " જો તું ખુરશીમાં જકડાઇ ગયો છે હવે તું તેમાંથી ઉઠી શકીશ નહિં " તેને ઉભો કરો અને કહો કે, " જા તારાથી ચાલી નહિં શકાય " એક કદમ મેજ ઉપર મૂકી તેને કહો કે,

" જો આ કલમમાં ખાંડી જેટલું વજન છે, અને તારાથી તે કલમ ઉંચકી નહિં શકાય. " ઇત્યાદિ.

આ સર્વ પ્રયોગોમાં, જો કે મારે વારે ઘડીયે કહેવું જોઇએ નહિં, તો પણ સૂચન પોતે કાંઇ ઉપરનાં પરિણામોનો કર્તા નથી પણ **સ્વયં-સૂચન** કે જે પ્રેરકના સૂચનથી જાગૃત થાય છે તેનાથી તે સર્વ બનાવો બને છે.

સુધારણાર્થે પ્રેરવાનાં સૂચનોનો વિધિઃ—

જ્યારે શિષ્ય ગત-પ્રયોગોમાં સંપૂર્ણ ઉત્તીર્ણ થઇ ગયો અને તે વિશે પુરેપુરૂ જ્ઞાન પણ તેને થયુ ત્યારે તે શિષ્યને સુધા ક-સૂચનની દિક્ષા માટે અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. અગાઉ તો તે શિષ્ય ફક્ત મરૂભૂમિ જેવો હતો કે જેમાં બીજ કોહી જાત, પણ હવે તે એક ખેડાયેલા ક્ષેત્રવત્ છે કે જેમાં બી ઉગીને ફાલી શકે.

શિષ્ય-દર્દીને ગમે તે વ્યાધિ હોય, પછી ભલે તે શારીરિક કે માનસિક હોય, તો પણ હંમેશા એકજ રીતે ત્યાં તદ્વ્યાધિ-અનુસાર થોડા ઘણા ફેરફાર સાથે તેના તેજ શબ્દો વાપરી ઉપચર્યા કરવી જોઇએ.

દર્દીને કહો કે:—

"ભાઇ, હેઠા બેસી તમારી આંખ મીચો. મારી ઇચ્છા તમોને નિદ્રાવશ કરવાની નથી, કારણ કે તે તદ્દન બીન જરૂરી છે. તમારી આસપાસના આ બધા પદાર્થો ઉપર તમારૂં મન સંચરે નહિ, તે ઉદ્દેશથીજ હું તમારી આંખ બંધ કરાવું છું. વારૂ, હવે તમા તમારા આત્માનેજ સંબોધિ કહો કે—હું (પ્રેરક) જે બોલુ છુ તે પ્રત્યેક શબ્દ (પાત્રના) મગજમાં ઉતરી જશે, તથા ત્યાં [illegible], કોતરશે, તથા ગઠાશે અને દરેકમાં શબ્દ ત્યાં છપાયેલા, કોતરેલા, ગઠેલા, તથા સ્થાયી રહેશે. તથા મારી ઇચ્છા કે જાણ વિના, હું પોતે તથા મારૂં સર્વ દેહ-બંધારણ તેને

અધીન થઈ રહેવાનાં. પ્રથમ તો હું (પ્રેરક) કહું છું કે દરરોજ, દિવસના ત્રણ વખતે, સવારે, બપોરે તથા સાંજરે, હંમેશના જમવાના વખતે, તમો ભુખ્યા થશો, એટલે કે " આહાહા ! અત્યારે કાંઇ પણ ખાવાનું મળે તો કેવું સારૂં " એવી હર્ષ જન્ય સંવેદના તમો અનુભવશો. ત્યારપછી તમો અલબત્ત અકરાંતીયા થયા વિના, તમારો ખોરાક ખાશો તથા તેની લ્હેજત લેશો. કોળીયાને ગળી જવા પહેલાં, તેનો નરમ માવો કરવા માટે તમો, તેને બરાબર ચાવવાનું નહિં ચૂકો. આમ થયા પછી, તમો તે ખોરાક બરાબર પચાવી શકશો, તથા તમારે પેટ કે આંતરડામાં, બેચેની, અસુખ કે વેદના ભોગવવી નહિં પડે. તમો જે કાંઇ ખાશો તેનો એક-રસ કરી શકશો, અને તેમાંથી, તમારૂં શરીર-યંત્ર, સ્નાયુ, બળ અને ઉત્સાહ-ટુંકામાં " જીવન " બનાવશે.

તમો તમારો ખોરાક જ્યારે બરાબર હજમ કરી શકયા, ત્યારે સર્વ સ્વાભાવિક-વેગો આપો આપ નિયમિત થશે; અને દરરોજ સવારમાં, ઉઠતા વેંતજ, મળ-ત્યાગ કરવાની તમોને જરૂરીયાત જણાશે તથા કોઇ પણ દિવસ જુલાબ કે કૃત્રિમ-ઉપચારના સેવનની જરૂર પડયા વિના, તમોને સંતોષકારક તથા જેવો જોઇએ તેવો ત્યાગ થશે.

વળી દર રાત્રિએ, તમારી ઉંઘવાની ઇચ્છા થશે ત્યાંથી તે બીજે દિવસે ઉઠવાનું ધારશો ત્યાં લગી તમો ઘસઘસાટ, શાન્તિથી, તથા અમંગળ સ્વપ્નોથી અવિક્ષિપ્ત નિદ્રા લેશો, અને જાગ્યા પછી તમોને આનંદ તથા ઉત્સાહની વૃદ્ધિ સાથે તમારૂં શરીર હલકું થયેલું લાગશે.

" તેમજ, તમો જો કોઇ કોઇ વાર, મનની શિથીલતાથી ઘેરાતા હશો, ઉદાસી તથા ખોટી રીતે વિચારશીલ રહેવાને, તથા પ્રત્યેક ચીજની માઠી અસરજ જોવાને તમોને જો આદત પડી ગઇ હશે તો હવેથી તમારી તે સર્વ નબળાઇનો અંત આવશે; અને ચિંતાતુર, ખિન્ન કે વ્હેમી થવાને

બદલે, જેવી રીતે અગાઉ કાંઇ પણ કારણ વિના તમો ગમગીન રહેતા હતા તેવીજ રીતે હવેથી ખાસ પ્રયોજન વિના તમો તદ્દન મોજીલા સ્વભાવના થશો. વળી હું વધારે કહું છું કે, હવેથી તેવા થવાના નથી.

" તમોનેઅધીરાઇ કે ક્રોધના આવેગ વળી અવાર નવાર જો થતા હશે તો હવેથી તમો તે દુર્ગુણોથી મુકત થશો; ઉલટા તમો હંમેશા ધૈર્યવાન તથા આત્મ-સંયથી થશો; અને જે વસ્તુથી તમોને કચવાટ પહોંચતો હતો તથા જેથી તમોને ગુસ્સો તથા ત્રાસ આવતો હતો તે વસ્તુ હવેથી તમોને કાંઇ નહિં કરી શકે, કારણ કે તમો તેની અવગણના કરશો.

" જો તમો, ખરાબ તથા અણ છાજતા વિચારોને, વ્હેમને, ભયને, તુચ્છાટને, લોભને તથા બીજા ઉપરની વૈરવૃત્તિને વશ રહેતા હશો તો તે સર્વ અવગુણો હવે તમારી કલ્પનાથી દૂર થઇ જશે, તથા ધીમે ધીમે, નાશ પામતાં, છેક તદ્દન લોપ થઇ જશે. જાગૃત થતાં, સ્વપ્ન-સૃષ્ટિનો પ્રલય થાય છે, તેમજ ઉપરની તમારી સર્વ ખામીઓ અદૃશ્ય થશે.

" આ ઉપરાંત હું કહું છું કે, તમારા સર્વ અવયવો પોતપોતાનાં કાર્યો યથાયોગ્ય બજાવે છે, હૃદયના ધમકારા જેવા જોઇએ તેવાજ છે; અને રૂધિરાભિસરણ પણ નિયમીત છે. ફેફસાં પોતાનું કર્મ સારૂં કરે છે; તેમજ વળી હોજરી, આંતરડાં, યકૃત, મૂત્રકોથળી, તથા પેડુ ઇત્યાદિ અવયવો સ્વ-નિયુક્ત કામ બરાબર કરે જાય છે. આ વખતે, તેમાંનું કોઇ અંગ અતિરેક કામ કરતું હશે તો તે વધારો દરરોજ ઓછો ઓછો થતો જશે અને થોડા જ સમયમાં તે બરાબો નાશ પામી, મજકુર ગાત્ર પોતાની નૈસર્ગિક કર્મ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશે. વળી, આમાંના કોઇ પણ અવયવોમાં વ્રણ ઇત્યાદિ હશે તો તે દિન પ્રતિદિન સુધરતું જશે અને થોડા સમયમાં તદ્દન રૂઝાઇ જશે. (આ બાબતમાં, મારે જણાવવું જોઇએ કે અમુક કોઇ અંગને સુધારવા માટે, કયું અંગ બગડેલ છે તે જાણવું

આવશ્યક નથી. " દરરોજ, દરેક રીતે હું વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું " આ આત્મ-સૂચનના યોગથી ગૂઢ-તત્વ પોતાની મેળેજ રોગી ગાત્રને શોધી તેના ઉપર કાર્ય કરવા લાગશે.)

મારે વળી વધારવું જોઇએ, અને તે બહુ અગત્યનું છે, કે અદ્યાપિ પર્યંત તમોને આત્મ-શક્તિમાં જો વિશ્વાસ નહોતો તો હું કહું છું કે, તમારી તે અશ્રદ્ધા ધીમે ધીમે ઘસાતી જશે અને તેને ઠેકાણે તમારામાં આત્મ-વિશ્વાસનો ઉદય થશે, અને આપણામાંના દરેકમાં જે અમાપ શક્તિ વસેલી છે તે શક્તિના બળ વિષેના જ્ઞાન ઉપર તમારો તે આત્મ-વિશ્વાસ રચાયેલો હશે. આ જાતની શ્રદ્ધા દરેક મનુષ્યને ચોક્કસ હોવી જોઇએ. તેના વિના, માણસો કાંઇ કરી શકે નહિ; તે હોય તો, માણસ ધારે તે કરી શકે (અલબત્ત તે ધારણા વિવેક રહિત ન હોવી જોઇએ) તમારામાં આત્મ-શ્રદ્ધાનો ત્યારે વિકાસ થવાનો તથા તમારી ઇચ્છા હશે તેવું બધું કામ જો તે ડહાપણ ભર્યું હશે, તો તે બરાબર કરવાને તથા તમારૂં કર્તવ્ય પણ તેવીજ રીતે અદા કરવાને તમો પુર્ણ શક્તિમાન છો તેવી હિમ્મત આ વિશ્વાસથી રહેશે.

આ ઉપરથી કોઇ પણ વિવેક ભર્યું કાર્ય કરવાની ઇચ્છા થાય, અગર જ્યારે કાંઇ પણ ફરજ તમારે ઉઠાવવાની હોય ત્યારે હંમેશાં એવું ધારો કે, તે કર્મ કે કર્તવ્ય સહેલું છે, તથા અઘરૂં, અશકય, હું નહિં કરી શકું, મારી શક્તિની બ્હાર છે, મારાથી સહેવાશે નહિં, એવા નકાર વાચક શબ્દોને તમારા શબ્દ કોષમાંથી રજા આપો. તેવા કાયર ઉચ્ચારો આર્ય-ભાષાના નથી. પણ "તે સહેલું છે તથા હું તે કરી શકીશ" તેવાજ શબ્દો ખરેખરા હિંદી છે. કોઇ પણ ચીજને સહેલી ગણવાથી, તમારે માટે તે ચીજ તેવી થશે; અગર જો કે બીજા માણસોને માટે તે વસ્તુ કપરી થતે. તે કાર્ય તમો જલ્દી તથા સારી રીતે કરશો, અને તેમાં તમને શ્રમ નહિં થાય કારણ કે, તમો તે કર્મ પ્રયત્ન કર્યા વિના કરો છો; પણ જો તમોએ

તેજ કામને અઘરું કે અશકય માન્યું હત, તો તે કામ તમારે માટે તેવુંજ થાત; કારણ મારા એટલુંજ કે તમોએ તેવું વિચાર્યું હતે. આથી કોઇ પણ કામની સરળતા કે કઠિનતા, તમારા માનસિક અભિપ્રાય ઉપર અવલમ્બે છે. ”

ઉપર આ લખવામાં આવેલાં સર્વ–સામાન્ય સૂચનો, કે જે કદાચ તમોને ઝાંખાં તથા છોકરમતી પણ લાગશે, પરંતુ જે ઘણાં મહત્વનાં છે, તે સૂચનોની સાથે સાથે, તમારી પાસે આવેલા દર્દીઓના પ્રત્યેકના ભિન્ન ભિન્ન રોગાનુસાર ખાસ વિશેષ–પ્રકારનાં સૂચનો યોજવાં આવશ્યક છે.

આ સર્વ સૂચનો એકી સરખા તથા ઠંડા અવાજે અને અગત્યના પદો ઉપર હંમેશા ભાર આપીને, પ્રેરવાં જોઇએ, કે જેથી તમારો દર્દી છેક નિદ્રાવશ તો થતો નથી, પરંતુ જેથી તે ઝોખાં ખાતો તથા ગમ–શૂન્ય થઇ જાય છે.

સૂચનોની શ્રેણિને છેડે જ્યારે તમો આવી પહોંચો ત્યારે દર્દીને ઉદ્દેશી કહો કે, “ દુકામાં, મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એવો છે કે શારીરિક અગર માનસિક, દરેકે દરેક બાબતમાં, તમો ત્રાંબા જેવી નક્કર તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાના, જે એવી હશે કે અદ્યાપિ પર્યંત તમોએ કોઇ દહાડો ભોગવી નહિં હોય. વારૂ, હવે હું ત્રણ લગી ગણવાનો છું; અને જ્યારે “ ત્રણ ” એમ કહું કે તરત તમો તમારાં નેત્ર ઉઘાડશો અને અત્યારે જે ગ્રાહક–મુગ્ધ સ્થિતિમાં છો તેમાંથી તમો બ્હાર આવશો. આ મોહ–પાશમાંથી, તમો તદ્દન કુદરતી રીતેજ મુક્ત થશો અને આમાં તમોને સુષુપ્તિ કે શ્રમ જણાશે નહિ; પણ ઉલટું, હું મજબુત, સ્ફુર્તિમાન, ચપળ, ચાલાક, તથા ચંચળ બન્યો છું એવું તમોને માલુમ પડશે. વળી વધારામાં, હૃદય–ઉલ્લાસ તથા સર્વ વસ્તુ માટે યોગ્યતા મને પ્રાપ્ત થયેલી છે તેવું તમને જણાશે. ” “ એક.....બે.....અને.....ત્રણ. ” “ ત્રણ ” શબ્દ પડતાંની સાથે,

દર્દી આંખ ઉઘાડે છે તથા હંમેશાં તેના મુખ ઉપર હાસ્ય વિલસતું હોય છે, અને આરામ તથા સંતોષની છાંય તેના ઉપર છવાઇ રહે છે.

ઘણીવાર–પણ જો કે ભાગ્યેજ તેને તેજ રખતે, દર્દીને સારૂં થઇ જાય છે; કેટલીકવાર, અને આ હંમેશના અનુભવની વાત છે કે તેને ત્યારે જરા આરામ મળે છે, તેની વેદના કે મનની શિથીલતા, જો કે ફકત થોડા વખત માટે તો પણ કેટલેક કે સર્વાંશે નાશ પામી હોય છે.

પ્રત્યેક કિસ્સામાં, તમારા દર્દીની પ્રકૃતિ–અનુસાર, વધારે કે ઓછીવાર, સૂચનો પ્રેરવાં જોઇએ, અને જેટલો સુધારો થયો હોય તેના પ્રમાણમાં, સૂચનો કરવાના દિવસો વચ્ચે વધારે વધારે ગાળો નાંખવાની કાળજી રાખવી, તે એટલે સુધી કે સૂચનોનો મુદ્દલ ખપ પડે નહિં–એટલે કે જ્યારે સુધારો સર્વાંગે પૂર્ણ થઈ ગયો હોય.

દર્દીને ઘેર જવાની રજા આપતાં પહેલાં, તમારે તેને ઉપદેશ દેવો કે, “જો ભાઇ, સાંભળ, તારી પોતાની પાસે એક એવી જાતનો કિમીયો છે કે જેથી તું તારાં સર્વ દર્દ–બ્હામી વિગેરે મટાડી શકે છે; અને આ કિમીયો કેમ વાપરવો તે તને શિખવવા માટે જાણે કેમ હું એક શિક્ષક હોઉં તેમ છે. આથી, તારે મારા તે કાર્યમાં મદદ કરવાની છે, જેવી કે દરરોજ પ્રાતઃકાળે ઉઠયા પહેલાં તથા રાત્રિના સમયે, સૂતા પ્રથમ, તારે આંખ બંધ કરવી, અને તું મારી સમક્ષમાંજ છે તેવો તારે મનથી સંકલ્પ કરવો અને ત્યાર પછી, વીશ ગાંઠ વાળી, એક દોરી વતી, ગણતાં જાતાં, ટૂટ પડયા વિના નીચેનું વાકય એક સરખા અવાજમાં, વીશવાર જપવું:— “ **દરરોજ, દરેક રાતે હું વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું.** ” “ દરેક રીતે ” આ ટુંકા વાકય ઉપર તારે તારા મનથી જરા વજન દેવું “ આ લઘુ મંત્ર, માનસિક કે શારીરિક દરેક જાતની જરૂરીયાતને લાગુ પડે છે; તથા તે સર્વોપયોગી સૂચન વિશેષ–પ્રકારનાં સૂચનો કરતાં વધારે અસરકારક છે.

આ ઉપરથી, સૂચન–પ્રેરકનો કાર્ય–પ્રદેશ સહેલાઇથી આંકી શકાય છે. પ્રેરક આજ્ઞા કરનાર ધણી નથી પણ તે એક મિત્ર તથા ભોમિયો છે, જે દર્દીને આરોગ્યના પંથે, પગલે પગલે ચઢાવી દે છે. દર્દીના હિતા-હિતાહિતાર્થેજ સર્વ–સૂચનો જાય છે, તેથી તે સૂચનોને ગ્રહણ કરવા તથા તેનું સ્વયં–સૂચનમાં રૂપાંતર કરવા સિવાય, તે દર્દીના સૂક્ષ્મ–તત્વ માટે બીજો કોઇ બહેતર માર્ગ નથી. જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બને છે, ત્યારે સંજોગાનુસાર સુધારો વધારે કે ઓછી ત્વરાથી થાય છે.

પદ્ધતિની વિશિષ્ટતા:—

મારી આ પદ્ધતિથી મહાન્ અક્સીર પરિણામો નીપજે છે તથા તેનું શું કારણ છે, તે સમજવું સહેલું છે. એ તો સત્ય છે કે ફક્ત આગળ જણાવેલા એ વર્ગના માણસો કે જેની સંખ્યા સુભાગ્યે મહા મહેનતે ત્રણ ટકા થાય છે, તેઓને જો બાદ કરીયે તો પછી મારા કહેવા પ્રમાણે કરવાથી નિષ્ફળતા કદી મળતી નથી; પણ દર્દીને પૂર્ણ સમજુતી આપ્યા વિના તથા તેઓ તમારાં સૂચનો ગ્રહણ કરી તેઓને સ્વયં–પ્રેરણામાં ફેરવે તે માટે જરૂરના પ્રાથમિક–પ્રયોગો કર્યા વિના, જો તમો તેઓને સુષુપ્ત કરવા યત્નશીલ થશો, તો ફક્ત જેઓ તીવ્ર–લાગણીવાળા હોય છે (Extremely sensitive) તેઓ સિવાય બીજા કોઇ દર્દીની બાબતમાં તમો સફળ નહિં થઇ શકો તથા થશો નહિં, પણ આવા લાગણી–પ્રધાન દર્દીઓ બહુ ઓછા હોય છે. શિક્ષણ આપવાથી જો કે દરેક દર્દી તેવો થઇ શકે છે, પણ મ્હેં ઉપદેશેલા, તથા જે થોડાજ વખતમાં આપી શકાય છે તેવા શિક્ષણ વિના, માત્ર બહુ થોડાજ દર્દીઓ તેવી લાગણીવાળા હોય છે.

શરૂઆતમાં, હું ધારતો હતો કે નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાનજ સૂચનો યોજી શકાય, તેથી હું હંમેશાં મારા દર્દીને ઉંઘમાં લાવવા યત્ન કરતો હતો. પણ જ્યારથી મને સમજાયું કે આ શરત અનિવાર્ય નથી ત્યારથી મ્હેં

દર્દીને સૂવડાવી દેવાની તે રીત છોડી દીધી. આથી કરીને, જ્યારે તેઓને કહેવામાં આવે છે કે, " હમણાં હું તમોને ઘેનમાં નાંખી દેવાનો છું " ત્યારે તેઓ હેબતાઇ જઇ મુંઝાય જાય છે, તથા જેનાથી ઘણી વાર અનૈચ્છિક પ્રત્યાઘાત તેઓથી વર્તાઇ જાય છે તેવી ત્રાસ જનક સ્થિતિમાંથી હું તેઓને મુક્ત કરી શક્યો. પણ આને બદલે તમો તેઓને કહો કે, " હું તમોને સુવાડી દેવા ઇચ્છતો નથી કારણ કે તેમ કરવાથી કાંઇ સારું સરે તેમ નથી " તો તમો તેઓનો વિશ્વાસ મેળવી શકો છો. તે કાંઇ પણ બનીક કે સત્ય વિચાર વિના તમો જે કાંઇ કહો છો તે સાંભળે છે અને જો શરૂઆતમાં નહિ તો ગમે ત્યારે પણ થોડા વખતમાં, એવું ઘણીવાર બને છે કે તમારો તે દર્દી, તમારા એક સરખા અવાજ થકી ફુંડક પામી ગાઢ નિદ્રામાં ગરકાવ થઇ જાય છે; કે જેમાંથી, પોતે સૂઇ ગયો હતો તે જાણી, સાનંદાશ્ચર્ય જાગ્રત થાય છે,

વાચક વૃંદમાંથી જો કોઇ નાસ્તિક હોય–અને મારી ખાત્રી છે કે થોડા તો હશેજ તેઓને મારે એટલુંજ કહેવાનું છે કે, " મારે ઘેર પધારી, ત્યાં જે થાય છે તે નિહાળો, અને પછી, તમારી શંકાનું સત્ય–હકીકત થકી આપો આપ નિવારણ થઇ જશે. "

છતાં પણ તમારા મનમાં એમ ન હસી જવું જોઇએ કે મ્હેં નિર્દિષ્ટ કરેલી રીતિથીજ ફક્ત આત્મ–સૂચનની સાધના થઇ શકે છે. લોકોના જ્ઞાન વિના તથા કોઇ પણ જાતની તૈયારી વિના, તેઓને સૂચન પ્રેરી શકાય છે. દાખલા તરીકે, કોઇ એક વૈદ્ય કે જેના ધંધા રૂપી સિક્કામાંજ સૂચનાત્મક અસર સમાયેલી છે તે જો કોઇ દર્દીને કહે કે, " ભાઇ, તારે માટે મારાથી કાંઇ પણ થઇ શકે તેમ નથી; કારણ કે તારો વ્યાધિ અસાધ્ય છે....." તો તે દર્દીના મનમાં એવી આત્મ–પ્રેરણા જાગ્રત થશે કે જેનાં પરિણામ ભયંકર તથા જીવલેણ થાય, પરંતુ જો તેજ વૈદ્ય તેને કહે કે, ભાઇ, તને મહાભયંકર તથા દુષ્ટ વ્યાધિ લાગુ પડયો છે તે વાત

છે ને કે ખરી, પણ ને તું સંભાળ અને ધીરજ રાખીશ તો તેજ વખત તું સાજો થઇ જઇશ " તો આનાથી એવું ફળ આવે છે કે જેનાથી તે હેરત પામશે.

બીજું ઉદાહરણ લઇએ તો જો કોઇ હકીમ પોતાના દર્દીને તપાસી સલાહ કે આશ્વાસનના કાંઇ પણ શબ્દો વિના, તેને દવાની યાદી (Prescription) લખી સોંપી એમને એમ ચાલ્યો જાય તો ચીંધેલી દવાથી દર્દીને ફાયદાની બહુ થોડી આશા બાંધી શકાય. પરંતુ જો તેજ હકીમ તેને કલાકો કલાકો દવા અમુક અમુક વખતે લેવાની છે તથા તેનાથી આ કે તે પ્રકારનો સુધારો થશે એવું સમજાવીને કહે તો તેણે વર્ણવેલા સુધારા ચોક્કસ પ્રત્યક્ષીભૂત થશે.

અત્યારે એકત્ર થયેલામાં, જો કોઇ વૈદ્ય, હકીમ, કે રસાયણશાસ્ત્રી હોય, તો મને આશા છે કે તેઓ મને પોતાનો દુશ્મન તરીકે નહિં લેખે. પણ ઉલટો હું તો તેઓનો નિઃસ્પૃહી મિત્ર છું. આજકાલ ઓના તથા ડૉકટર પોતાના હિતાર્થે, " સૂચન " ના નિગમ તથા આગમના અભ્યાસને વૈદ્યિક-શાળાના શિક્ષણ-પત્રમાં દાખલ કરેલો જોવામાં હું એક બાજુ જો કે ખુશી છું, છતાં સાથે સાથે, મારો એ પણ અભિપ્રાય છે કે જ્યારે જ્યારે કોઇ દર્દી તેના ડૉકટર પાસે દવા માટે આવે ત્યારે જરૂર ન જણાય તો પણ તેને એકાદ દવા તો ડૉકટરે બતલાવવીજ. ખરી રીતે તો, જ્યારે દર્દી વૈદ્યની મુલાકાત લે છે ત્યારે " કઇ દવાથી મને ફાયદો થશે " તેની સલાહ મેળવવા માટેજ હોય છે. આરોગ્ય-શાસ્ત્ર (Hygiene) અને પથ્યા પથ્યના પાલનથીજ પોતાને ફાયદો થયો છે તે તેઓના મગજમાં નથી ઉતરતું, એ તો દવા આપો એટલે તેઓને મન સઘળો આનંદ.

મારા મત પ્રમાણે તો જો કોઇ હકીમ કે વૈદ્ય પોતાના દર્દીને દવા આપે નહિં, પણ ફકત ખાનપાનાદિની પરેહજી-કરી પાળવાનું કહે તો તેનાથી તે દર્દીને સંતોષ થતો નથી; તે મનમાં બબડશે કે, " હ્યો, આ

વૈદ્ય કને જવાથી મારું શું રળ્યું ? દવા બવા તો આપી નહિં..." આમ અસંતુષ્ટ થઇ તે ઘણી વાર બીજા વૈદ્ય પાસે જાય છે. આ ઉપરથી મને તો એમ લાગે છે કે દરેક ડૉકટરે પોતાના દર્દીને દવા તો અવશ્ય ચીંધવી અને તે દવા પણ જાહેર અખબારમાં બહુ ચકેલી ત્થા જેની કિમ્મત માત્ર જાહેર અખબારમાંજ રહેલી હોય છે તેવી કોઇથી બનાવેલી તૈયાર મળતી " પેટન્ટ " નહિં પણ સ્વહસ્તે બનાવેલી હોય તો વધારે સારું: કારણ કે કોઇ બીજાની તૈયાર મળતી ગોળીઓ, ટીકડીયો ઇત્યાદિ કે જે ડૉકટરની સલાહની જરૂર પડયા વિના પાસે આવેલી ગમે તે દુકાનમાંથી વેચાતી લઇ શકાય છે તે ચીંધ્યા કરતાં, ડૉકટર પોતે જો દવા લખી આપે તો તેથી દર્દીને તેના ઉપર ઘણોજ ઉંડો વિશ્વાસ થાય છે.

સૂચનથી ફાયદો કેવી રીતે થાય છે:—

સૂચન, ખરું તો સ્વયં-પ્રેરણા, શું પાઠ ભજવે છે તે બરાબર સમજવા વાસ્તે, **સૂક્ષ્મ-તત્વ આપણા સર્વ કર્મ-વ્યાપારોનો મૂળ નિયામક** છે તે આપણે જો જાણી શકીએ તો પુરતું છે. જો કોઇ એક અંગ સ્વકીય કામ બરાબર ન બજાવતું હોય તો તેણે તે કામ બજાવવુંજ જોઇએ તેવું જો મનું અગાઉ સૂચવ્યું તે પ્રમાણે મનમાં ઠસાવી શકાય તો આ હુકમ તે અંગને તુરતજ પહોંચી જાય છે, ત્થા તે અંગ તે આ દેશને માન આપી, કાંતો તુરત અથવા ધીમે ધીમે, પોતિકાં સર્વ કર્મ નિયુક્ત રીતે કરવા મંડી પડે છે. આ બીના ઉપરથી, કોઇ પણ માણસ સ્વયં-સૂચનના ઉપયોગ વડે, રકત-સ્રાવ કેવી રીતે અટકાવી શકે છે, કબ્જીયત કેવી રીતે ટાળી શકે છે, રેસાળ મસા વિગેરેને કેવી રીતે દૂર કરી શકે છે, તથા વામ-વાત, વ્રણ, ક્ષયનાં, ધારાં ઇત્યાદિને કેવી રીતે સુધારી શકે છે તે સર્વ તદ્દન ઘણી સહેલાઇથી, ત્થા સરળતાથી સમજાય છે.

મી. ગોથે (Gauthe) નામના દાંતના ડૉકટરના દવાખાનામાં એક બાઇને દાંતમાંથી લોહી નીસરતું હતું તેની જે ચિકિત્સા મનું જોઇ હતી,

તેનું ઉદાહરણ લઇએ. તેણી એક ન્હાની વયની સ્ત્રી હતી, અને તેણીનો આઠ વર્ષનો જુનો દમ મ્હેં મટાડી દીધો હતો. આ બાઇ એક દિવસ મારી પાસે આવી, અને મ્હને કહ્યું કે, " મારે મારો એક દાંત પડાવી નાંખવો છે " આ સ્ત્રી પણી લાગણી-પ્રધાન છે તે હું જાણતો હોવાથી, મ્હેં તેણીને કહ્યું કે " બાઇ, હું એવું કરી આપું કે તમારે આ માટે શસ્ત્રોપચાર ન કરાવવો પડે તો કેવું હેં ! " સ્વાભાવિક રીતે, તેણીએ ખુશીથી મ્હારી આ સૂચના માન્ય રાખી, અને અમો બેઉ જણાએ મી, (Gauthe) ના દવાખાને જવા ગોઠવણ કરી; મુકરર કરેલા દિવસે, અમો ત્યાં ગયા, અને મારા તે દર્દીની સામે ઉભા રહીને મ્હેં કહ્યું " બાઇ, તમોને કાંઇ દુઃખાવો થતો નથી એવું મને લાગે છે. ચોકક્કસ, તમોને કાંઇ વેદના કે ચસ્કા થતા નથી....." તથા તેણીના સામું એકી નજરે જોયા કર્યું ત્યાર પછી, તે સૂચનને ચાલૂ રાખીનેજ, મ્હેં ડૉકટરને ઇસારો કર્યો. એકજ પળમાં તેણે બાયડી-નો દાંત જરા પણ ઇજા વિના, ખેંચી કાઢયો. હર વખ્તે બને છે તેમ આ વખ્તે પણ દાંત ખેંચી કાઢયા પછી લોહી સ્ત્રવવા લાગ્યું ; પણ મ્હેં ડૉકટરને કહ્યું જુવો, " ડૉકટર સાહેબ, શું થશે તે પ્રથમથી જાણ્યા વિના, હું સૂચનનો અજમાયશ કરવા ધારૂં છું" અને તેમાં તમારે, રક્ત-સ્ત્રાવ અટકાવવાના ઉપાયો પણ નહિં લેવા પડે. " પછી મ્હેં બાઇડી-ને મારી સામું એકી નજરે જોયા કરવા કહ્યું; અને તેણીને મ્હેં સૂચન કર્યું કે " તમોને બે મિનિટમાં, લોહી નિસરતું આપો આપ બંધ થઇ જશે. " ત્યાર પછી, અમો રાહ જોતા બેઠા. દર્દીના થુંકમાં એક બે વાર લોહી પડયું ખરૂં, પણ ત્યાર પછી તે અટકી ગયું. મ્હેં તેણીને મ્હોં ઉઘાડવા કહ્યું, અને ડૉકટરને તથા મ્હને બેઉ જણાને જોતાં માલુમ પડયું કે દાંતવાળા ખાડામાં લોહીનું થોપડું બાઝયું છે.

આ ઉપરની હકીકત કેવી રીતે સમજાવી શકાય ? અરે, તે તો તદ્દન સરળ છે. " તમોને રક્ત-સ્ત્રાવ બંધ થવાનો છે " તે વિચારની અસર

થકી, તેણીના સુક્ષ્મ-તત્વે ન્હાની લોહી લઇ જનારી નાડીઓને લોહી નીકળતું બંધ કરવાનો હુકમ ફરમાવ્યો; અને હિરાબોળ, ફટકડી જેવી રેક્ત-સ્તંભક દવાઓ લગાડયાથી જેમ કૃત્રિમ રીતે નસોનાં મુખ સંકોચાઇ જાય છે તેમ આ વખતે ગૂઢ-તત્વના તે ફરમાનને અનુવર્તી તેઓનાં મુખ કુદરતી રીતે બીડાઇ ગયાં.

રેસાળ મસાનો છેદ કેવી રીતે થાય છે તે પણ ઉપરના ખુલાસાથી સ્પષ્ટ થાય છે. " મસો ગળી જવો જોઇએ " તે વિચાર જ્યારે ગૂઢ-અંગે કબુલ્યો ત્યારે તે મસાને પોષતી નાડીઓને મગજ સંકોચાઇ જવા ફરમાવે છે. નાડીઓ તે પ્રમાણે કરે છે અને પોતાનું લોહી વહેવરાવવાનું કાર્ય ત્યાગી દઇ મસાને ખોરાક આપવો બંધ કરે છે. આથી જ્યારે પુષ્ટિ મળતી બંધ થઇ ત્યારે તે મસો મરી જાય છે, સૂકાઇ જાય છે, અને ચામડીમાં ગળી જઇ, છેવટે તેનું નામ કે નિશાન રહેતું નથી.

સુચનનો સાહજીક કે આગંતુક નૈતિક ખામી અગર દુર્ગુણોની સુધારણા માટે ઉપયોગ.

આજ કાલમાં બહુ ફેલાયેલું " ન્યુરેસ્થેનીઆ " નામનું દર્દ, સૂચનના મ્હેં કહ્યું તે પ્રમાણે સતત યોગથી ઘણે ભાગે મટી જાય છે. તે જાતના દર્દીઓ કે જેને માટે અન્યોપચાર નિરર્થક ગયા હતા, તેઓની મોટી સંખ્યાને સાજા કરી શકવાનો સુયશ મને પ્રાપ્ત થયો છે. લક્ષમબર્ગમાં સ્થપાયેલી આ દર્દ માટેની ખાસ સંસ્થામાં આમાંનો એક દર્દી એક મહિના લગી રહ્યો હતો, પણ તેનાથી તેને કાંઇ પણ ફાયદો થયો નહિં. પરંતુ મારી પાસે આવ્યા પછી છજ આઠવાડીયામાં તે તદ્દન સાજો થઇ ગયો, અને તે જે પ્રથમ પોતાને સૌથી કમનસીબ માનતો હતો તે હવે સૌથી સુખી થઇ ગયો છે. તેમજ તે પાછો માંદો પડે તેવો સંભવ નથી કારણ કે સબુધ કે સજ્ઞાન સ્વયં-સૂચન કેમ આરાધવું તે મ્હેં તેને શીખવ્યું છે, અને તે તેને ઘણી સારી રીતે પણ આવડે છે.

પણ, જો નૈતિક ખામીઓ તથા શારીરિક વ્યાધિઓના ઉપચાર માટે સૂચનનો ઉપયોગ આમ સ્પષ્ટ જણાય છે તો પછી બાલ કારાગૃહમાં વસનારાં તથા ત્યાંથી છૂટયા પછી સોનેરી ટોળીમાંજ ભળનારાં નાનાં પણ અધોગત છોકરાંઓને પ્રામાણિક શહેરી બનાવવા રૂપી સમાજની ઉચ્ચત્તર સેવા શું સૂચન ન કરી શકે ? " ના " તેમ મહેરબાની કરી કોઇ મને કહેશો નહિં, કારણ કે તેના રસ્તા છે તથા તે હું અમલમાં મૂકી શકું તેમ છું.

નીચે આપેલા બે અતિ લક્ષણયુકત દૃષ્ટાંતો હવે હું ટાંકીશ પણ તે પહેલાં મારે ફેટલીક ટીકા કરવાની જરૂર છે. નૈતિક ખામીઓની ઉપચર્યા દરમ્યાન સૂચન કેવી રીતે અસર કરે છે તે તમોને સમજાવવા સારૂ હું આ પ્રમાણે સરખામણી કરીશ:—ધારો કે આપણું મગજ લાકડાનું એક પાટીયું છે જેમાં આપણાં કર્મોને નિર્માણ કરનારા વિચાર, ટેવ અને ઉર્મિ આ સર્વ રૂપી ખીલાઓ નાંખવામાં આવેલા છે. આપણને લાગે કે કોઇ એક દૃષ્ટીમાં કુતર્ક, કુટેવ કે ખરાબ—ઉર્મિ છે, એટલે કે તે એક ખરાબ ખીલો છે—તો આપણે સદ્‌વિચાર, સદાચારણ અથવા સારી ઉર્મિ રૂપી સારો નવો ખીલો લઇ, જૂના કટાઇ ગયેલા ખીલાના માથા ઉપર મૂકીયે છીએ, અને હથોડી વતી તેને ઠોકીયે છીયે; બીજા શબ્દોમાં કહું તો આપણે સૂચન યોજીયે છીયે. નવી ખીંટી આશરે પા એક ઇંચ ખેંચાશે, ત્યારે જૂની ખીંટી તેટલીજ પાટીયામાંથી બ્હાર નીકળશે. હથોડીના પ્રત્યેક ઘાએ, એટલે પ્રત્યેક નવે સૂચને, એક ખીલો થોડો વધારે અંદર પેસતો જશે તથા બીજો તેટલોજ બીજી બાજૂએથી બ્હાર આવતો જશે. છેવટે કેટલાએક પ્રહાર પછી જુનો ખીલો પાટીયામાંથી તદ્દન બ્હાર નીકળી નીચે પડશે અને તેની જગ્યાએ નવો ખીલો બંધ બેસી જશે. જ્યારે આવી અદલ—બદલ થાય છે ત્યારે બજકુર દર્દી તે સૂચનનું શાસન શિરોમાન્ય કરે છે.

દૃષ્ટાંતો તરફ વળતાં, આપણે ટ્રોયઝ (Troyes) ગામના વતની એક ૧૬ અગીઆર વર્ષના બ્હાના છોકરાની હકીકત તપાસીયે. તેને છેક બાલપણથી અહોરાત્ર કોઇ પ્રકારનાં તાણ આવતાં હતાં, વળી તેને કાંઇ પણ ચોરવાની દુર્વાર ઇચ્છા થતી હતી, અને અલબત્ત આવા માણસોમાં જુદાણું તો બ્યાજમાં હોય જ. તેની માના કહેવાથી મ્હેં તેની સૂચન વિધિએ સારવાર કરવાનું શરૂ કર્યું. પહેલીજ મુલાકાતને અંતે તાણ દિવસે આવતાં અટકી ગયાં, પણ રાત્રીના તો તે ઉપદ્રવ કાયમ હતો. ધીમે ધીમે તે પણ ઘસાતાં ગયાં, અને છેવટે થોડા મહિના વિત્યાબાદ તે છોકરો તદ્દન સાજો થઇ ગયો; તેજ અરસામાં, તેની સ્તેન—વૃત્તિઓ નરમ પડતી ગઇ અને છ મહિના બાદ તદ્દન નાશ પામી.

આજ છોકરાના ૧૮ વર્ષના ભાઇને પોતાના ભાંડુમાંથી એક તરફ ઘણોજ અભાવ થઇ ગયો હતો. જ્યારે જ્યારે તેનાથી થોડો વધારે દારૂ પીવાઇ જતો ત્યારે ત્યારે તે કટાર ખેંચી પોતાના બંધુને મારી નાંખવા અંદરથી ઉશ્કેરાતો હતો. તેને થયા કરતું હતું કે આજ નહિં તો કાલ એમ કોઇક દિવસે હું પોતે તેવું નિંદ્ય કર્મ કરી બેસીશ, અને તેવું ખુન કર્યા પછી, હાય ! મને કયાંથી દિલાસો કે સાન્ત્વન મળશે ? મ્હેં તેની પણ સૂચન -પદ્ધતિ અનુસાર દવા શરૂ કરી, અને જે પરિણામ આવ્યું તે ખરેખર આશ્ચર્યકારક હતું. પહેલા પ્રયોગથીજ તેનામાં સુધારો જણાયો; પોતાના ભાઇને જોતાં તેનો પિત્તો ઉકળી જતો હતો તે હવે થંડો થઇ ગયો; અને ત્યારથી તેઓ બન્ને વચ્ચે સલાહ--સંપ થયો અને તેમાં એક બીજાને હળી મળીને રહેવા લાગ્યા. આ દર્દીની પછવાડે હું ઘણા લાંબા વખત લગી ચાલુ રહ્યો અને થયેલો સુધારો ચિરસ્થાયી હતો.

સૂચનના યોગથી જ્યારે આવાં હિતકારક પરિણામો નીપજે છે ત્યારે તે પદ્ધતિને ગ્રહણ કરી બાલ કારાગૃહ માટે તેને યોગ્ય ઠેરવવી તે શું લાભકારી નથી ? અરે, હું એટલું પણ કહું છું કે શું તે જીવનભૂત નથી ? મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે કુચ્છંદી બાળકોને જો હરરોજ સૂચન

પ્રેરવામાં આવે તો તેઓમાંથી પચાસ ટકા કરતાં વધારે બાળકોનો પુનરુદ્ધાર થઇ શકે. નૈતિક રાડાથી અગાઉ કટાઇ ગયેલા કમનશીબ માણસોને ફરીથી સદાચારી તથા શાણપણવાળા બનાવી, તેઓનો સમાજની અંદર પુનઃપ્રવેશ કરાવવામાં આવે તો તેનાથી સમાજની મહાન સેવા કરેલી શું ન ગણાય ?

કદાચ મને એમ પણ કહેવામાં આવે કે તમારો સુચન-સિદ્ધાંત ઘણી જોખમી વસ્તુ છે, અને તેનો દુરૂપયોગ પણ થઇ શકે. આ કાંઇ સબળ વાંધો ન કહેવાય; કારણ પ્રથમ તો વિશ્વાસુ તથા પ્રમાણિક માણસોનેજ સૂચનનો મંત્ર આપવામાં આવે છે; અને બીજું જે માણસોને તેનો ખરાબ અર્થે ઉપયોગ કરવો હોય છે તેઓ તે માટે અન્ય પુરૂષોની રજા નથી માગતા.

ચાલો, વિવાદની ખાતર આપણે કબુલ રાખીયે કે, " સુચન-સિદ્ધાંતમાં હાનિ રહેલી છે (જો કે વાસ્તવિક તેમ નથી). પરંતુ, આ વાંધો ઉઠાવનાર જે કોઇ હોય તેને મારે એટલુંજ પૂછવાનું છે કે " ભાઇ, આપણે જે જે વસ્તુ વપરાશમાં લઇએ છીયે તેમાંની કઇ જોખમકારક નથી? શું તેવી વસ્તુ વરાળ છે ? દારૂ છે ? આગગાડી ? જહાજો ? વિદ્યુત ? મોટરો ? કે વિમાનો ? કહો તો ખરા કે આમાંની કઇ વસ્તુ એવી છે કે જે હાનિકર્તા નથી. વૈદ્યો તથા રસાયણવેત્તાઓ જેનો હંમેશાં થોડી માત્રામાં વપરાશ કરે છે અને જેને તોળવામાં માત્ર એક મિનીટની પણ બેદરકારીથી જો આપણે કમનશીબે ભૂલ કરીયે તો દર્દીના પ્રાણ સ્હેલાઇથી હરવાને જે સમર્થ છે, તેવાં ઝેરોમાં શું જોખમ સમાયેલું નથી હોતું ? અલબત્ત છેજ, તથાપિ તેઓનાથી પણ લોક કલ્યાણ સાધી શકાય છે.

ચુંટી કાઢેલા કેટલાક નમુનેદાર સુધારાઃ—

સુચન-પદ્ધતિથી જે થોડા ઘણા સુધારા થયા છે તેના દાખલાનો આ જ્હાની કૃતિમાં જો સમાવેશ કરવામાં ન આવે તો તે અપુર્ણ રહેલી છે

તેમ લેખાશે. જેમાં મ્હેં ભાગ લીધો હતો તેવી દરેકે બીના જો આલિંવર્ણવામાં આવે તો આ કામ ઘણું લાબું તથા નિરસ થઇ પડે. તેથી હું અત્રે ફકત જાણવા જોગ કેટલાક ઉતારા લઇશ.

ટ્રોઇઝ ગામમાં રહેનારી એક બાયડી—ને આઠ વર્ષ થયાં દમ થયો હતો. જેને લઇને તેણીને આખી રાતની રાત શ્વાસને માટે ફાંફાં મારતાં પથારીમાં જાગતું એસી રહેવું પડતું હતું. પ્રાથમિક પ્રયોગથી જણાય છે કે તેણીમાં લાગણીનો ભાગ વિશેષ અંશમાં છે તેણી એકદમ નિદ્રાવશ થાય છે અને તેણીને સુચન પ્રેરવામાં આવે છે. પહેલી સારવારને અંતેજ તેણીને ઘણો સુધારો થયેલો જણાય છે. તે રાત્રી દર્દી'ને સારી શાંતિથી પસાર થાય છે. ફકત દમના એકજ ઉપદ્રવથી તેણીને ખલલ થઇ હતી. પણ આ હુમલો માત્ર પા કલાકજ રહ્યો હતો. થોડા વખતમાં દમનો વ્યાધિ તદ્દન મટી જાય છે અને ત્યાર પછી તેણીને ફરીથી દમ ચ્હડ્યો નથી.

ટ્રોઇઝની નજદીકમાં આવેલા સેન્ટ સેવાઇન નામના ગામનો ઝભલાં, ટોપી, રૂમાલ વિગેરેના પરચુરણ વેપારી, ભાઇ મ—ને તેના વસ્તિ-પ્રદેશ તથા કરોડ-રજ્જુના સાંધા ઉપર થયેલી ફ્રોઇ ઇજાને લીધે બે વર્ષથી અર્ધાંગ થયું હતું. આ પક્ષઘાતથી નીચેનાં ગાત્રો જડ થઇ ગયાં છે. તેઓમાં લોહી લગભગ ફરતું બંધ પડી ગયું છે, અને તેથી તેઓ સુજી જઇ વિવર્ણ તથા શુષ્ક થઇ ગયાં છે. આ માટે ઉપદંશ-શોધક ઇત્યાદિ ઘણી દવાદારૂ કર્યા છતાં કાંઇ પણ ફાયદો થયેલો નથી. તે વેપારી ઉપર પ્રાથમિક પ્રયોગે સફળ થાય છે. આઠ દિવસ લગી મ્હેં સૂચનનો તથા સ્વયં-સુચનનો તેણે પોતે ઉપયોગ કર્યો. આ વાતને અંતે તેનો ડાબો પગ બહુ થોડો જ તો પણ કંઇક હલી શકે છે; સુચન પૂનઃ આદરતાં આઠેક દિવસમાં સ્પષ્ટ સુધારો જણાય છે. દર અઠવાડીયે કે પખવાડીયે સોજો વિગેરે ઉતરતો જાય છે અને આમ સુધારામાં વધારો થતો જાય છે. અગીયાર મહિના પછી તા. ૧ નવેમ્બર ૧૯૦૬ ના દિવસે તે દર્દી

પોતાની મેળે એકલો દાદર ઉતરી શકે છે, તથા ૮૦૦ વાર ચાલી પણ શકે છે. સને ૧૯૦૭ ના જુનાઇ માસમાં તે પોતાના કારખાનામાં જોડાય છે અને અહિં તે શુભ દિવસથી પક્ષઘાતની કાંઇ પણ નામ નિશાની વિના તે કામમાં આજ લગી લાગેલો રહ્યો છે.

ટ્રાઇઝના બીજા વતની ભાઇ અ-ને ઘણા વખતથી આંતરડાના સોજા થયા હતા. આના ઉપર ઘણાં દવાદારૂ કર્યાં હતાં તો પણ કાંઇ ફેર પડયો નહિં. વળી તે ભાઇના મગજનું પણ કાંઇ ઠેકાણું નથી. તે હંમેશાં ઉદ્વિગ્ન, ઉદાસી, સભાચેાર તથા આપહત્યાના કાયર વિચારોથી ભમાયેલો રહે છે. તેની બાબતમાં પ્રાથમિક પ્રયેાગો સરળતાથી સફળ થાય છે; ત્યારબાદ સૂચન યેાજતાં બે જ દિવસ જણી શકાય તે પ્રમાણમાં સુધારો થાય છે. ત્રણ માસ લગી શરૂઆતમાં દરરોજ અને ત્યાર પછી રોજ લાંબે ને લાંબે આંતરે વેને માટે સુચનનેા વિધિ કરવામાં આવે છે આ કાળ વિત્યાબાદ ઘણેા સુધારો માલુમ પડે છે; તેના આંતરડાનેા વરમ નાબુદ થઇ જાય છે, તથા તેનાં સર્વ આચરણપણ સુધરી જાય છે. આજે આ સુધારા થયે બાર વર્ષ જેટલેા લાંબેા ગાળેા થઇ ગયેા છે તથા તે દરમ્યાન તેના દર્દે કેાઇવાર પુનઃ દેખાવ દીધેા નથી તેથી તે સુધારાને હવે કાયમનેા ગણી શકાય. તે ભાઇ સૂચન અગર આત્મ-સુચનથી થતી અસરનું સચેાટ દ્રષ્ટાંત છે. જ્યારે મ્હેં તેની શારીરિક ખામીઓને અનુલક્ષી સુચન પ્રેર્યાં હતાં, ત્યારે સાથે સાથે હું તેની માનસિક ખામીઓનું પણ લક્ષ સાંધતેા હતેા. અને તેણે આ બેઉ સુચનેા એક સરખી રીતે સારાં ગ્રહણ કર્યાં. પ્રતિદિન તેનેા આત્મ-વિશ્વાસ વિકાસતેા ગયેા અને પેાતે એક હેાશીયાર કારીગર હેાવાથી વધુ પૈસા મેળવવા સારૂ તે ઘેર બેઠાં બેઠાં કામ કરી શકાય તેવા કેાઇ યંત્રની બેાળમાં પડયેા. થેાડા દિવસ વીતી ગયા પછી ક્રોઇ એક કારખાનાના માલીકે જોયું કે આ માણસ ખરેખર નિપુણ કારીગર છે તેથી તેને જોતું હતું તેવું યંત્ર તેણે તેને ઉછીનું આપ્યું. પેાતાની હેાંશીયારીના બળે તેણે કેાઇ એક સાધારણ કારીગર કરતાં વધારે

સારૂં કામ કરી બતાવ્યું. તેનેા ધણી કામ જોઇ ખુશખુશ થઇ ગયેા, અને તેને એક પછી બીજું એમ નવનવાં યંત્રેા ઘંટી ઇત્યાદિ આપવા લાગ્યેા. છેવટે આ ભાઇએ જો સુચનની સહાય માંગી ન હેાત તેા તે આજે એક સાધારણ વર્ગનેા મજૂર હત. તેના હવાલામાં અત્યારે ૬ યંત્રેા છે અને તે હવે સુખેથી રેાટલા કમાઇ ખાય છે.

ટ્રાઇઝમાં વસનારી ૩૦ વર્ષની એક બાઇ ટી-ક્ષયની છેલ્લી સ્થિતિમાં પીલાય છે, અને ખાસ પુષ્ટિકારક પદાર્થો આપ્યા છતાં તેણી દરરોજ ઘસાતી જાય છે. તેણી ઉધરસના ઠેંસાથી કાયર થઇ ગઇ છે. વળી તેને લીધે વારંવાર થુંકયા પણ કરવું પડે છે. વળી શ્વાસ લેવામાં તેણીને બહુ આપદા વેઠવી પડે છે. અરે, દરેક રીતે જોતાં આ બાઇ થેાડા જ મહિના મહા મહેનતે કાઢે તેમ દેખાય છે. તેણીમાં લાગણી વિશેષ પ્રમાણમાં છે તેમ પ્રાથમિક પ્રયેાગથી જણાય છે અને પ્રેરણા કર્યા પછી તરતજ તેણીને સુધારો થયેા દેખાય છે. બીજા દિવસથી આ માંદગીનાં ચિન્હેા ઘટતાં જાય છે. દિન પ્રતિદિન સુધારણા સ્પષ્ટતર થાય છે અને જો કે હાલમાં પેાતે કાંઇ પુષ્ટિ કારક ખેારાક લેતી નથી, છતાં પણ તેણીમાં નવું લેાહિ ઇત્યાદિ આવે છે. થેાડા માસમાં સુધારો દેખાવમાં પુરેપુરેા થયેા છે. તા. ૧ જાનેવારી ૧૯૧૧ ને દિવસે એટલે કે મ-ને ટ્રાઇઝ છેાડે આઠ મહિના થઇ ગયા પછી આ દર્દીએ મને લખી જણાવ્યું કે " તમારેા આભાર માનતાની સાથે તે તમેાને જણાવવાની રજા લઉં છું કે જો કે હાલમાં મને ભારે દિવસેા છે છતાં પણ મારી તબીયત ઘણીજ સારી રહે છે....."

મ્હેં ઉપર આપેલા ઘણા મહિના પહેલાંના જૂના કિસ્સાઓ જાણી જોઇનેજ નોંધ્યા છે કારણ કે તેથી તમેાને પ્રતીત થાય કે જે સુધારા થયા હતા તે ચિરકાલના છે, પરંતુ હવે હું બીજા કેટલાક તાજા હેવાલેા રજુ કરીશ.

લુનેવેલીની ટપાલ ઑફીસના એક કારકુન ભાઇ-ક્ષનાં છોકરામાંનું એક મરણ પામતાં તેના શોકની વ્યથાને લીધે તેનું મગજ નબળું પડી ગયું છે જેથી તેને વાત કંપ થયા કરે છે અને આ કંપનો નિરોધ કરવો દુષ્કર છે. જૂન મહીનામાં તેનો કાકો તેને મારી પાસે લાવે છે. તેના માટે પ્રાથમિક પ્રયોગ તથા તેની અંતે સૂચન કરવામાં આવે છે. ચાર દિવસે તે દર્દી મારી પાસે આવી જાણ કરે છે કે " મને જે ધ્રુજ આવતી હતી તે હવે મટી ગઇ છે. " " મેં સુચનનો પુનઃયોગ કર્યો અને તેને અઠવાડીયા પછી પાછું આવવા કહ્યું. અઠવાડીયું, પંદર દહાડા, ત્રણ અઠવાડીયાં, અરે, એક આખો મહિનો પસાર થયો, તો પણ ભાઇસાહેબનાં પુનઃદર્શન થયાં નહિ તેમજ તેના તરફથી નહિં કાંઇ ખત કે ખબર મળ્યા. આ પછી થોડા વખત બાદ તેના કાકાનો મને ભેટો થાય છે અને તે મને કહે છે કે, સાહેબ, મારા ભત્રિજા તરફથી હમણાંજ આ પત્ર આવ્યો છે અને તેમાં લખે છે કે મારી તબીયત બહુ સારી છે; મારા દર્દના લીધે તાર-માસ્તરની જે નોકરી મારે છોડી દેવી પડી હતી તે હવે મેં પુનઃ-ગ્રહણ કરી છે અને ગઇ કાલેજ મેં કોઇ પણ જાતની નહતર વિના ૧૭૦ શબ્દોનો તાર કર્યો હતો એટલુંજ નહિં પણ તેનાથી વધારે લાંબો તાર હત તોએ હું તે ઘણીજ સહેલાઇથી મોકલી શકું. ટુંકામાં તમારી પાસેથી ચાલ્યા પછી મારા દર્દે ઉથલો માર્યો નથી...."

નાન્સી ગામના રહીશ, ભાઇ ય-ઘણા વર્ષોથી માનસિક નિર્બળતાની પીડા વેઠે છે. તેને અરૂચિ, માનસિક-ભય, અને આંતરડામાં ચૂંક વિષેની ફરીયાદ છે; વળી તેને બરાબર ઉંઘ પણ આવતી નથી. આથી તે હંમેશાં ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે અને સ્વ-હત્યા વિગેરેના નિર્માલ્ય વિચારોથી તેનું મન ઘેરાયેલું રહે છે. જ્યારે તે ચાલે છે ત્યારે દારૂડીયાની માફક લથડીયાં ખાય છે અને પોતાના દર્દ સિવાય કાંઇ બીજા વિષે તેને વિચાર આવતા નથી. જાતજાતનાં ઔષધ સેવન કર્યાં છતાં પણ તેનો મામલો બગડતો જાય છે; વળી આવી જાતના રોગીઓને માટે ખાસ સ્થપાયેલા આશ્રમમાં

તે થોડો વખત રહયો પણ છે પરંતુ તેનાથી કાંઇ પણ ફાયદો તેને મળ્યો નહિં. તે ભાઇ ૧૯૧૦ ના ઑકટોબરની શરૂઆતમાં મારી સલાહ લેવા આવે છે. તેની વિષે પ્રાથમિક પ્રયોગો મારા ધારવા કરતાં વિશેષ સફળતા થી ઉતર્યા. હું આ દર્દીને સ્વયં-સૂચનના સિદ્ધાંતો તથા આપણી પોતાની અંદર વસેલી સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિનું અસ્તિત્વ સમજાવું છું; અને ત્યાર પછી તેને યોગ્ય સુચન પ્રેરૂં છું. મેં આપેલા ખુલાસાથી બે ત્રણ દિવસ લગી ભાઇ ય—ને જરા મુશીબત નડે છે. પણ થોડા વખત પછી તેના મગજમાં પ્રકાશ પડે છે અને તે સઘળો અર્થ સહેલાઇથી સમજી જાય છે. હું સુચન કરવાનું જારી રાખું છું અને તે પોતે પણ દરરોજ આત્મ-સૂચન કરે છે. પ્રારંભમાં સુધારો જરા ધીમો થાય છે પણ પછી વધુને વધુ ઝડપથી થવા માંડે છે. દોઢ મહિના બાદ તેને સંપુર્ણ આરામ થાય છે; અને પ્રથમ તેની ઝેર થઇ ગયેલી જીંદગીને તે હવે સુખી ગણે છે.

ટ્રોઇઝના ભાઇ ધ—ની સંધીવાને લીધે જમણી ધુંટી સુજી ગઇ છે અને તેમાં ચસ્કા થાય છે. વળી આ વેદનાને લીધે તે ચાલી શકતો નથી. પ્રાથમિક પ્રયોગથી જણાય છે કે તે લાગણી-પ્રધાન છે. પહેલાજ ઉપચાર પછી જે ગાડીમાં બેસી પોતે મારે ત્યાં તબીયત બતલાવવા આવ્યો હતો તે ગાડી લગી લાકડીના ટેકા વિના તે જઇ શકે છે અને તેની વેદના પણ શમી જાય છે. મારા કહેવાથી તે બીજે દિવસે મારી પાસે આવતો નથી. પછી તેની સ્ત્રી મારી કને આવી કહે છે કે " સાહેબ, મારા પતિએ સવારના ઉઠી, જોડા પહેર્યા અને પોતાની ચિત્રશાળા તરફ સાયકલ ઉપર બેસીને ગયા છે. અરે ! શું કહું પણ આ જોઇ મારા અચંબાનો તો પાર નથી....." આ હકીકત પછી તે દર્દીનું શું થયું તે કાંઇ પણ હું જાણી શકયો નહિં કારણ કે તેણે કોઇ દિવસે મને ફરીથી મળવા તસ્દી લીધી નહિં, પરંતુ થોડા દિન પછી મને ખબર મળ્યા કે તેને સંધીવાનો ઉપાડો ફરીથી થયો નથી.

નાન્સી ગામની રહેવાસી બાઇ ત–માનસિક નબળાઇ તથા અપચાથી પીડાતી હતી. તેણીને આંતરડામાં શૂળ નીકળતું હતું તથા વરમ અને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં બળતરા થતી હતી. તેણીએ કેટલાંક વર્ષ સુધી પોતાથી દવા કરી પણ તેનાં ફળ ઉલટાં વિપરીત ઉતર્યાં છે. હું તેણીની સુચનથી સારવાર કરું છું તથા તેણી પોતે દરરોજ સ્વયં–સૂચન સાંધે છે. પહેલે દિવસે જ માલુમ થાય તેવો સુધારો થાય છે કે જે કાંઇ પણ અટક વિના વધતો રહે છે. હાલમાં તે બાઇને શારીરિક અગર માનસિક કોઇ પણ પ્રકારની ફરીયાદ રહી નથી. તેમજ તેણીને કાંઇ પણ કરી પાળવી પડતી નથી. "હજી મારા આંતરડામાં કંઇક વરમ છે" એવું તે બાઇના મનમાં રહે છે ખરૂં પણ તે વિષે તેણી બરોબર ચોકકસ નથી પણ તેવો તેણીને ઉંડો ઉંડો ભાસ છે.

બાઇ ત–ની બ્હેન બાઇ ક્ષ–મજજા તંતુની શિથીલતાનો ભોગ થઇ પડી હતી. દર મહિને એક પખવાડીઉં તો તેણી પથારી વશ હોય છે કારણ કે હરવા–ફરવાનું કે કામ કરવાનું તેણીથી થઇ શકે તેમ હોતું નથી. અભુખ, મનોભંગ, તથા અપચો ઇત્યાદિ બિગાડથી તેણી દુઃખી છે. એક જ મુલાકાતથી તેણીને ઠીક થઇ જાય છે અને પરત ઉથલો ન થયો તેથી આ સુધારો કાયમનો થયો છે તેમ સ્પષ્ટ થાય છે.

મેડસવીલેની રહીશ બાઇ હ–ને સામાન્ય ખરજવું છે અને તે ડાબા પગ ઉપર ખાસ કરીને વધુ ફેલાયેલું છે. તેણીનાં બન્ને પગ અને મુખ્યત્વે ઘુંટીની ઉપરના ભાગ તડતડી ગયા છે. તેણીને ચાલવામાં હરકત અને દર્દ પણ થાય છે. તે બાઇ ઉપર હું સૂચન અજમાવું છું; તે જ સાંજના બાઇ હ–થાકી ગયા વિના કેટલાક ૧૦૦ વાર જેટલું જઇ શકે છે અને બીજે દિવસે જોતાં જણાય છે કે તેણીના પગ અને ઘુંટીઓ સુજેલાં રહ્યાં નથી અને ત્યાર પછી કોઇવાર તે ફુલી ગયાં નથી તથા તેણીનું ખરજવું પણ છેક સુકાઇ ગયું છે.

લાન્યુવાવલીની બાઇ–પ–ને ઘુંટણી તથા પેડુમાં ચસકા થતા હતા. આ માંદગી દશ વર્ષની જુની છે તથા દિવસે દિવસે વધારે ગંભીર સ્વરૂપ પકડતી જાય છે. તે માટે, હું સુચન કરૂં છું તથા તેણી પોતે સ્વયં–સૂચન યોજે છે. સુધારો તરતજ દેખાય છે અને વધતો જાય છે તથા તેણીને થતી વેદનાનો હંમેશને માટે અંત આવે છે.

નાન્સીમાં વસનારી બાઇ ઝ–ને ૧૯૧૦ ના જાન્યુઆરી માસમાં ફેફસાંનો વરમ થયો હતો અને બે મહિના થયા તો પણ તેણી સાજી થઇ નથી. આ બાઇને હાલમાં સાધારણ નબળાઇ રહે છે તથા અભુખ, અપચો, અનિદ્રા, તથા આંતરડામાં બિગાડ વિષેની ફરીયાદ છે તથા તેણીને રાતના ભાગમાં પરસેવો બહુ થાય છે; પહેલા સુચનના યોગ પછી તે દર્દી ને ઠીક થયું હોય તેમ લાગે છે અને બે દિવસ પછી તેણી પાછી આવી મને જણાવે છે કે મને હવે તદ્દન સારૂં થઇ ગયું છે અને મારી માંદગીનો જરાયે અંશ રહ્યો નથી, તેમજ મારી સર્વ ઇન્દ્રિયો સાધારણ રીતે કામ કરવા લાગી છે. ત્રણ ચાર વખતે તેણીને એમ થયું હતું કે હમણાં પરસેવો છુટી નીકળશે પણ તે બાઇએ બુદ્ધિ–પૂર્વક સ્વયં–પ્રેરણાની મદદ વડે પરસેવો બાંધી નીકળતો અટકાવી દીધો. આ વખત પછી બાઇ–ઝ ઘણીજ ખુશાનુમા તબીયત ભોગવી રહી છે.

એલ્ફાર્ટના રા. ભાઇ. ક્ષ—ને એવું દર્દ હતું કે પોતે દશ કે પંદર મિનીટથી વધુ વાત કરી ન હોય ત્યાં તો તેનો સાદ બેસી જતો. ઘણા ખરા વૈદ્યો વિગેરેની સલાહથી જણાયું કે તેનાં બોલવાનાં કોઇ પણ અંગો ક્ષત થયાં નથી; પરંતુ તેમાંના એકનો એવો અભિપ્રાય થયો કે રા. ક્ષ—ની શ્વાસ નળીનો મુખ–ભાગ જર્જરિત થઇ ગયો છે અને તેથી તેનો અવાજ મંદ પડતાં પડતાં છેવટે બંધ થઇ જાય છે. આવો વૈદ્યિક અભિપ્રાય જાણવા–માં આવતાં, રા. ક્ષ—પોતાના માટે નહિમ્મત હારી જાય છે. પછી તે પોતાની રજાના દિવસો ગાળવા નાન્સીમાં આવે છે અને મારી ઓળખાતી

એક ભાઇ તેને સલાહ આપે છે કે, " ભાઇ અહિં આવ્યા છો ત્યારે એમેલી કુ. ની સલાહ તો લ્યો....." પ્રથમ તો આ સલાહ તેને ગળે નથી ઉતરતી પરંતુ સૂચનના ગુણ, અસર વિષે પોતાને રૂઢ અશ્રદ્ધા હોવા છતાં પણ છેવટે તે મને મળવાનું કબુલ કરે છે. આમ છતાં પણ હું તેને **સુચન આગેજ** દવા કરું છું અને તેને બે દહાડા પછી પરત આવવા કહું છું. મુકરર કરેલા દિવસે તે પાછો આવે છે અને મને જાણ કરે છે કે " સાહેબ, ગઇ કાલે આખી સાંજ મ્હેં વાતોજ કર્યા કરી, પણ મારો સાદ લુપ્ત થયો નહિં " પાછા બે દિવસ ગયા અને તેણે આવી કહ્યું કે આજ રાત્રે તો મ્હેં પુષ્કળ વાતો કરી એટલુંજ નહિં પણ ગાયનો ગાયાં તો પણ મને હજી લગી તો કાંઇ હરકત આવી નથી. " આ થયેલો સુધારો હજી કાયમ છે અને મને પુર્ણ ખાત્રી છે કે તે તેવોજ રહેશે.

આ લખાણ બંધ કરું તે પહેલાં દરેક માતા પિતાએ પોતાનાં સંતાનોની કેળવણી તથા ચારિત્ર્ય-ઘડતરમાં મારી પદ્ધતિ કેવી રીતે કામમાં લે તે વિષે કેટલાક શબ્દો કહેવા મારી મરજી છે.

માતા પિતાએ પોતાનું બાળક ઉંઘી જાય ત્યાં લગી રાહ જોવી અને પછી મા કે બાપે બાળકોના શયન-ગૃહમાં જઇ તેના ખાટલાથી એક વાર જેટલે દૂર ઉભું રહેવું. ત્યાર બાદ આરોગ્ય, કર્તવ્ય, નિદ્રા, આચાર વિચાર વિગેરેનાં દૃષ્ટિ બિન્દુઓથી જે જે વસ્તુઓ પોતાનાં છોકરામાં સરજવાને ઇષ્ટ જણાય તે પંદર કે વીશ વાર કહ્યા જવી. આમ કર્યા પછી છોકરું ઝબકી ન ઉઠે તેની ખાસ કાળજી રાખી જેવી રીતે આવ્યા તેવી રીતે પાછા ચાલ્યા જવું. આ અતિ સરળ અને સાદા રિવાજથી બને તેટલાં શ્રેષ્ઠ ફળ ઉપજે છે અને " તે શા માટે " તે સ્હેલાઇથી સમજી જવાય તેમ છે. જ્યારે બચ્ચું ઉંઘતું હોય છે ત્યારે તેનો દેહ તથા સ્થૂલ-તત્વ બન્ને અક્રિય હોય છે જાણે કે કેમ હ્રાસ થઇ ગયાં હોય. પરંતુ તેનું ગૂઢ અંગ તે વખતે દક્ષ હોય છે જેથી તેજ તત્વને સંબોધન થાય

છે. વળી તે તત્વ ઘણું શ્રદ્ધાળુ હોવાથી તેને જે કાંઇ કહેવામાં આવે છે તે સર્વ આનાકાની કર્યા વગર કબુલ રાખે છે. ધીમે ધીમે માત પિતાની ઇચ્છાનુસાર તેનું સંતાન ઉંઘતું જાય છે.

ઉપસંહારઃ—

આપણે આ ગત-પ્રવચનમાં સાર શું ગ્રહણ કરવાનો ?

જે કહેવાનું છે તે ઘણું સાદું અને સંક્ષિપ્તમાં કહી શકાય તેવું છેઃ—આપણા અંતરમાં કોઇ અમિત બળ આશ્રિત રહેલું છે. જ્યારે તેનો અજ્ઞાનમાં ઉપયોગ થાય છે ત્યારે ઘણી વાર આપણા સ્વાર્થને તે હાનિકર્તા થાય છે. પરંતુ ઉલટ જો આપણે તે બળને બુદ્ધિ તથા જ્ઞાનપૂર્વક વાપરીશું તો તે આપણને સ્વ-વિજયી બનાવે છે. તે બળથી આપણે પોતે આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિમાંથી મુકત થઇએ છીએ અને તેમાંથી બીજાઓને પણ મુકત કરીયે છીયે એટલુંજ નહિ, પણ આપણે ગમે તેવા કટાકટીના સમય-સંજોગમાં આવી ફસ્યા હોઇએ તો પણ તેના પ્રમાણમાં આપણે તેથી મુખી તથા સંતોષી રહી શકીયે છીયે.

આ ઉપરાંત આખરમાં મારે કહેવાનું કે સૂચનની સાધના નીતિના પંથથી ભૂલા પડેલા કમનશીબ મનુષ્યોના નૈતિક પુનરૂધ્ધાર્થે થવી જોઇએ.

એમીલી કુ.

———

એમીલી કુના સિદ્ધાન્ત તથા ઉપદેશો.

તમોને જે કાંઇ વ્યાધિ હોય તેના વિષે મનન કરવામાં તમારો વખત વ્યતીત ન કરો કારણ કે જો તમોને ખરેખર તે માંદગી નહિ હોય તો તમો તેનાથી નવાં અને કૃત્રિમ દર્દ તમારામાં પેદા કરશો.

× + + +

જ્યારે તમો બુદ્ધિ-પૂર્વક સ્વયં-સૂચન આરાધો ત્યારે તે સાધના નૈસર્ગિકપણે, સરળતાથી, આસ્થાસહિત તથા બીજા બધા કરતાં ખાસ કરીને **વિના પ્રયત્ન** આદરજો. અમુક તથા ખરાબ આત્મ-સૂચનોની સિદ્ધિ ઘણી વાર થાય છે તેનું કારણ એ છે કે તેવાં સૂચનો **સુકત-પ્રયત્નપણે** યોજાયેલાં હોય છે.

× + + +

તમારી ઇપ્સિત વસ્તુ તમોને મળશેજ તેવી તમો ખાત્રી રાખો અને જો તે વસ્તુ વિવેક રહિત નહિ હોય તો તમો તે પ્રાપ્ત કરવાના જ.

× + + +

જો કોઇને આત્મ-વિજેતા થવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે " હું આત્મ-વિજયી થાઉં છું " તેમ માત્ર વિચારવું જોઇએ.....તમારા હાથ ધ્રૂજ્યા કરતા હોય, પગ લથડીયાં ખાતા હોય તો તમો પોતાને કહો કે તે સર્વ નબળાઇ ઘટતી જશે અને થોડા વખતમાં નાશ પામશે. મારામાં નહિ પરંતુ તમારા પોતાનામાં જ તમોને વિશ્વાસ હોવો જોઇએ કારણ કે તમારા પોતાનામાં જ તમોને સુધારી શકે તેવું બળ આશ્રિત રહેલું છે. મારો હિસ્સો તો ફકત આ બળને ક્રમ ઉપયોગમાં લેવું તેનું તમોને શાસન કરવામાંજ રહેલો છે.

+ + + ×

જે વસ્તુ વિષે તમોને ખબર ન હોય તેના વિષે કોઇ દિવસ ચર્ચા ન કરો નહિંતર તમો કોઇ વાર મુરખા હરી હાસ્યપાત્ર થશો.

જે વસ્તુ તમોને અદ્‌ભુત જણાય છે તે મૂળમાં તો તદ્દન સાધારણ હોય છે; તમોને તે અલૌકિક લાગે છે તેનું કારણ એ છે કે તે વસ્તુનું કારણ તમો ધ્યાનમાં લેવું ચૂકી જાઓ છો. જ્યારે તમોને તે હેતુનો અનુભવ થાય છે ત્યારે તમોને થાય છે કે ઓહો ! આ વસ્તુથી લૌકિક વસ્તુ બીજી કોઇ નથી.

+ + + +

જ્યારે જ્યારે મનોબળ અને કલ્પના વચ્ચે કલહ થાય છે ત્યારે હંમેશા કલ્પના જીતે છે. આવી હકીકત ડગલે ને પગલે બન્યા કરે છે. તે સ્થિતિમાં આપણે જે ઇચ્છીયે છીયે તે કરી શકતા નથી પણ તેથી ઉલટું વિરૂદ્ધ કર્મ આપણા સ્વ-હસ્તે થાય છે. દૃષ્ટાંત:—**આપણાથી થઇ શકશે નહિ તેવા વિચારયુક્ત નિરાશાવાદી માનસિક વાતાવરણમાં** ઉંઘ લાવવાને, કોઇ પણ માણસનું નામ સંભારવાને, આવતું હસવું રોકવાને તથા ખાડા-ખાબોચીયાં આતરી જવાને આપણે જેટલા પ્રયત્નો કરીયે છીયે તેટલા જ આપણે અસ્વસ્થ થઇએ છીયે, તેટલુંજ નામ સાંભરતું નથી, તેટલુંજ આપણું હસવું દુર્વારી થાય છે અને તેટલાજ તે ખાડામાં જરૂર ધસી પડીયે છીયે.

આથી સમજાય છે કે કલ્પના અને નહિ કે મનોબળ મનુષ્યની સૌથી પ્રધાન-વસ્તુ છે અને તેથી જન સમુદાયને તમારૂં મનોબળ કેળવો તેવી સલાહ આપવી ઘણી ભૂલ ભરેલી છે, પણ જેને માટે તેઓએ ધ્યાન રાખવાનું છે તે વસ્તુ તેઓની કલ્પનાની કેળવણી જ છે.

+ + + +

વસ્તુ જેવી હોય છે તે નહિં પણ જેવો તેનો આપણને ભાસ હોય છે તેવી આપણને સાચી લાગે છે–(વસ્તુનું ખરૂં સ્વરૂપ નહિં પરંતુ તેનો આભાસ આપણને ખરો લાગે છે. જેમ કે ઘણીવાર રજ્જુને સર્પ લેખવામાં આવે છે જો કે યથાર્થ તો તે રજ્જુ જ છે.) જુદ્દ જુદ્દા માણસો જો કે દરેક પોતાની સત્યનિષ્ઠાથી કહે છે તો પણ તેઓ જ્યારે જુબાની આપે છે ત્યારે તેમાં શા માટે તફાવત જણાય છે તે આ કથનથી સમજી શકાય છે.

\+ + +

પોતાના વિચારોનો પોતાને નિયંતા માનવાથી માણસ તેવો થઇ શકે છે.

\+ + +

આપણા સારા કે નરસા દરેક તર્ક મૂર્તિમાન બને છે, ટુંકામાં, એક સત્ય–ઘટનામાં પરિણમે છે. જેવા આપણે પોતાને બનાવશું તેવા આપણે થશું અને નહિ કે જેવા સમય–સંજોગ ઘડશે તેવા.

\+ + +

જો કોઇ માણસ " હું ફત્તેહમંદ થઇશ " તે વિચારને વળગી જીવન–યાત્રા શરૂ કરે છે તે સર્વદા સફળજ થાય છે કારણ કે સફળ થવાને જોઇતી ચીજ તેણે ઉપરના વિચારથી કરી મૂકી છે. તેવા માણસોને માત્ર એકજ વાર પણ જો વેળા પ્રાપ્ત થાય, અને તે વેળાને ધારો કે માથા ઉપર ફકત એકજ વાળ હશે તો પણ તે તે પળે તે વાળને પકડી તેને જાળવી લેશે પણ વહી જવા નહિ દે. વળી ઘણી વાર તે જાણે અજાણે સાનુકૂલ સંજોગ ઉપસ્થિત કરે છે.

પણ આથી ઉલટ જો કોઇ માણસ પોતાની વિષે હમેશાં શંકિત રહ્યા કરે તો કોઇ પણ કાર્યમાં તેને કદાપિ સફળતા મળ–

વાની નથી. બાબરા ભૂતના જેટલા વાળનાં ઝુંડ ને ઝંડ વાળો સમય ભલે ને તેવા માણસોની સામે આવી ભટકાય તોપણ તેઓનાથી તે જોઇ શકાશે નહિં, અને અટલા બધા વાળના ગુચ્છામાંથી તે સમયનો એક પણ વાળ ઝાલવાને શક્તિમાન થશે નહિં, જો કે તેમ કરવાને તો તેને ફકત એક હાથ જરા લાંબો કરવો પડત. વળી, તે કોઇ પણ સંજોગ જો પેદા કરે છે તો તે ઘણે ભાગે પ્રતિકૂલ હોય છે; આમ હકીકત બને છે ત્યારે વિધાતાને દોષ ના દેતા; પરંતુ તમારા પંડનેજ દોષ પાત્ર લેખો.

\+ + + +

હમેશાં લોકો પ્રયત્ન-સિધ્ધાંતનો ઉપદેશ કર્યા કરે છે, પણ આ વિચાર–મતનું ખંડન થવું જોઇએ. પ્રયત્ન આદર્યો એટલે મનોબળ વાપરવું અને મનોબળનો યોગ થવાથી કલ્પનાનો તેના વિપક્ષમાં ઉતરવાનો પૂર્ણ સંભવ રહે છે, અને તેથી વાંછિત વસ્તુથી તદન વિપરીત વસ્તુ મેળવવાની પૂરેપુરી ધારતી રાખી શકાય-ઇંદ્રાસનને બદલે નિદ્રાસન મળી જાય.

\+ + + +

" મારે જે કરવાનું છે તે સહેલું છે " એવું વિચારવું જો શકય હોય તો તેવું હમેશાં ધારો. આવી મનોદશામાં જરૂરીયાત કરતાં વિશેષ બળ તમારાથી વપરાશે નહિં; પણ " મારૂં કાર્ય અઘરૂં છે " તેવું જો તમો ધારી બેસશો તો જરૂરીયાત કરતાં દશ વીશ ગણું વધારે બળ તમારાથી વપરાઇ જશે; બીજા શબ્દોમાં કહું તો તમારા બળનો નિરર્થક વ્યય કરશો.

\+ + + +

સ્વયં–સૂચન રૂપી શસ્ત્રની વપરાશ માટેની કળા બીજાં આયુધોની આવડત માટે જેમ શિખીયે છીયે તેમ શિખવાનો છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ બનાવટની

ભલે બંદુક હોય પણ જો તેનો વાપરનાર બીન અનુભવી હશે તો તેવી બંદુક પણ ઘણું અસંતોષકારક કામ આપે છે; પરંતુ તેજ માણસના હાથ જેમ જેમ કેળવાયેલા તથા ઠરેલા થતા જશે તેમ તેમ તેનાથી ધિશાન આબાદ તકવાને સ્હેલું થતું જશે.

\+ + + +

સબુધ- આત્મ-પ્રેરણા, જો, શ્રદ્ધા, આત્મ વિશ્વાસ, તથા ખંતથી ઘડવામાં આવે તો, વિવેક મર્યાદામાં રહીને, તેના ફળની સિદ્ધિ માટે એકને એક બે જેવી ચોખ્ખી અને ચટ વાત છે.

\+ + + +

આત્મ-સૂચન થકી જો કોઇને સંતોષકારક ફળ નથી મળતાં તો તેનું કારણ એ છે કે, કાં તો તેઓને તેમાં આસ્થા હોતી નથી, અગર કાં તો તેઓ પ્રયત્ન આદરે છે. આ બીજા કારણનો ઘણીખરીવાર સંભવ હોય છે. સારાં સૂચનો ઘડવા માટે, તેમાં **પ્રયત્નનો આદર ન કરવો** તે તો મુખ્ય શરત છે, કારણ કે પ્રયત્નમાં મનોબળનું અનુમાન કલ્પાય છે; પરંતુ તેને તો પછી એક કોર અળગું મૂકી દેવાનું છે. માણસે દરેક વાત વિસારે પાડી કલ્પનાનો આશ્રય મેળવવો.

\+ + + +

ઘણાં માણસો લગભગ પોણી જીંદગી પોતાની તબીયતનીજ કાળજીમાં વૃથા ગાળે છે. તેઓને મનમાં એમ હોય છે કે સ્વયં-સૂચનના યોગથી પોતે તરતજ સાજા થઇ જશે. આ તેઓની ભૂલ છે, કારણ તેવું ધારવું બુદ્ધિ ભર્યું ન કહેવાય. સૂચન પોતે સાધારણ રીતે જે ફાયદો કરી શકે તેથી વિશેષ મેળવવાની આશા રાખવી ફોકટ છે. એટલે કે

UNIVERSITY LIBRARY THE M. S. UNIVERSITY OF BARODA.

સૂચન પાસેથી તમો પ્રગતિશીલ સુધારણાની આશા રાખી શકો, જેથી તદન નિરામય તો જ્યારે શક્ય હશે ત્યારે ધીમે ધીમે થઇ શકાય છે.

\+ + + +

વૈદ વિગેરે લોકો જે જે ઇલાજો વાપરે છે તે સઘળાથી સ્વયં-પ્રેરણા જાગૃત થઇ વહે છે, એટલે કે, આ સર્વ રીતો, શબ્દો, મંત્રો, હાથ ચાષાઓ, તથા પ્રદર્શન વિગેરેથી સામા દર્દીમાં સુધારો કરનારાં આત્મ-સૂચન વિકાસ પામે છે.

\+ + + +

દરેક બિમારી જો તે તદન માનસિક ન હોય તો તેને બે બાજુ હોય છે. અલબત્ત પ્રત્યેક શારીરિક વ્યાધિની સંગાથે માનસિક વ્યાધિ પણ થાય છે અને લાગુ પડે છે. શારીરિક બિમારીને માટે આપણે જો ૧ એક ગુણક રાખીશું તો માનસિકને માટે, ૧, ૨, ૧૦, ૨૦, ૫૦, ૧૦૦, અને આથી પણ વિશેષ ગુણક હોઇ શકે. ઘણા ખરા કિસ્સામાં માનસિક એકાએક લય પામે છે; અને જો તેનો ગુણક ઘણો ચહડતો આંકડો હોય, ધારો કે ૧૦૦ હોય, અને શારીરિક દર્દનો ૧ હોય તો બધી માંદગીનો ૧/૧૦૦ મા ભાગ તરીકે ફકત શારીરિક દર્દ શેષમાં રહે છે. આવી હકીકત એક ચમત્કારમાં કહેવાય, પણ છતાં આમાં કાંઇ ઇલ્મ જેવું નથી.

\+ + + +

લોકોની પ્રચલિત ધારણાથી ઉલટું સત્ય એ છે કે માનસિક દર્દો કરતાં દેહનાં દર્દો એકંદરે ઘણી સ્હેલાઇથી મટાડી શકાય છે.

બફૉ હંમેશાં એમ કહેતો હતો કે, "શૈલિ એટલે પ્રતિબિંબિત માણસ". આને ફેરવી આપણે કહીશું કે, "જેવા માણસના મનોવિચાર

તેવું તેનું આચરણ. " ફ્રન્તેહના વિચારોથી જો ફ્રત્તેહ મળે છે તથા નડતાં આવરણોની બેડી તોડી શકાય છે, તો તેજ નિયમને આધારે નિષ્ફળતાની બ્હીકથી ચોકકસ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

\+ + + +

પાત્રને આસ્થાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ તે પ્રેરકને પણ છે; જ્યાં બંતર ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યાં પ્રેરક સફળ થાય છે તે, આ આસ્થા, આ વિશ્વાસને લીધેજ.

\+ + + +

માણસની પોતાની જાત કાંઇ અસર નથી કરતી, પરંતુ તેની પ્રકૃતિ અસર કરે છે.

\+ + + +

પ્રથમ એમ આવતું હતું કે માનસિક બિમારીમાંજ હિપ્નૉટીઝમનો ઉપયોગ થઇ શકે. પણ હિપ્નૉટીઝમનું કાર્ય-ક્ષેત્ર આના કરતાં ઘણું વિશાલતર છે. મજ્જા તંતુની મારફત હિપ્નૉટીઝમ અસર કરે છે તે વાત ખરી છે, પણ આખું શરીર પણ મજ્જા તંતુને અધીન છે. મજ્જાતંતુ થકી સ્નાયુમાં ગતિ પ્રેરાય છે, અને પોતાથી તથા રક્તાશયથી ખુલતી તથા સંકોચાતી નાડી ઉપરના તેના સિધા વહીવટથીજ રૂધિરાભિસરણ નિયમિત રહે છે. આવી રીતે જ્ઞાનતંતુ દરેક ઇન્દ્રિયો ઉપર અસર કરે છે, અને તેઓની સહાયથી ખરાબ થયેલા અવયવોને અસર પહોંચાડી શકાય છે.

\+ + + +

સારવારમાં નૈતિક અસરની સહાયક તરીકે ઘણી કિંમત છે. આ અસર મહાન અગત્યની છે. તેની અવગણના કરવી ઘણું ગેરવ્યાજબ્બી છે, કારણ કે વૈદક શાસ્ત્રમાં તેમજ માનવ-કાર્યની દરેક શાખાઓમાં જગતને દોરનાર તો ફક્ત આધ્યાત્મિક બળજ છે.

સ્વયં-સ્ફુરન રૂપી મહાન સત્યને કદી વિસરશો નહિ. **ભલે સંજોગો, પ્રસંગો વિગેરે વિરૂદ્ધ હોય, તો પણ હમેશાં બીજું બધું પડતું મૂકીને આશાવાદ ધારણ કરજો.**

આસ્થા સહિત યોજેલું સુચન સુદર્શન ચક્રવત્ છે.

\+ + + +

અવિચળ વિશ્વાસ પોતાને હોવાને તથા બીજામાં તે ઉત્પન્ન કરવાને, મનુષ્યનો વ્યવહાર તદન શુદ્ધ, સાત્વિક હોવો જોઇએ; અને આવી ખાત્રી તથા નિષ્ઠા મેળવવાને તેણે પોતાના કરતાં પારકાના હિતની વાંછના રાખવી જોઇએ.

આત્મ-પ્રેરણા શું શું કરી શકે છે તે વિષે કેટલીક સમજુતી.

બી--નામનો ૬૩ વર્ષનો એક નહાનો બાળક, ૧૯૧૨ના જાનેવારીમાં એક દવાખાનામાં રહેવા જાય છે. તેની શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં કંઇક વિચિત્રતા જણાય છે. શ્વાસ લેવામાં તેને એટલી બધી આપદા પડે છે કે તેને લીધે તે ફક્ત ઘણાં ટુંકાં પગલાં ભરી શકે છે. તેની માવજત કરનાર દાકતર તેના ધંધામાં શ્રેષ્ઠ પંકાયેલો છે, અને તેણે ભાખી દીધું હતું કે આ મામલો તુરતજ ખલાસ થઇ જશે. ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તે ફરી દવાખાનું છોડી પોતાને ઘેર આવે છે. તેના કુટુમ્બનો કોઇ હિતેચ્છુ

તેને મારી પાસે તેડી લાવે છે અને તેને તપાસતાં મને જણાય છે કે તેમાં કાંઇ આશા નથી. છતાં પણ હું તેના ઉપર પ્રાથમિક પ્રયોગો અજમાવું છું અને તે હેરત પમાડે તેવી રીતે સફળ થાય છે. તેને એક સૂચન પ્રેર્યા પછી તથા " તું પણ આવું જ સૂચન તારી મેળે કરજે " એમ સલાહ આપી, હું તેને બે દિવસ પછી ફરી આવવા કહું છું. જ્યારે તે પાછો આવે છે ત્યારે તેની શ્વાસોચ્છાસ ક્રિયામાં તથા તેની ચાલવાની ઢબમાં ઘણો સ્પષ્ટ સુધારો, આશ્ચર્ય સાથે, મારા જોવામાં આવે છે. હું સૂચનની પુનઃ પ્રેરણા કરું છું અને બે દિવસ પછી જ્યારે આ બાળક પાછો આવે છે ત્યારે થયેલો સુધારો ચાલુ રહ્યો છે; પ્રત્યેક મુલાકાતે આવું ને આવું જોવામાં આવે છે; તેનામાં થયેલો આ સુધારો એટલી બધી ઝડપથી આગળ વધે છે કે, મારી સાથેની તેની પહેલી મુલાકાત પછી ત્રણ અઠવાડીયા બાદ, મારો તે નાનો દર્દી પોતાની માતા સાથે વાઇલ્ડર્સના મેદાન લગી પગે ચાલીનેજ જઇ શકે છે. તે નિરાંતે તથા સાધારણ રીતે શ્વાસ લઇ શકે છે, હાંફી ગયા વિના ચાલી શકે છે, અને દાદરા ચ્હડી ઉતરી શકે છે. અને આવું પ્રથમ તેના માટે ધાર્યું ન હતું. આ સુધારો અભ્યાહત સ્થિર થયેલો જણાયાથી તે બાળક કારીગ્નનમાં રહેતી તેની દાદી પાસે રહેવા જવા મારી રજા માંગે છે, તેને સારો થયેલો જોવાથી હું તેને જવાની અનુમતિ આપું છું. તે જાય છે પણ વખતે વખતે તેની તબીયતના ખબર દીધા કરે છે. તેની તંદુરસ્તી સારીને સારી થતી જાય છે, તેની ભુખ ઉઘડી છે, અને આપેલો ખોરાક તે પચાવી શકે છે, તથા તેનાં જૂનાં દર્દ ધ્રુજારાદિનાં સર્વ ચિન્હો સમૂળગાં નાશ પામ્યાં છે. હવે તે દરેકની માફક ચાલી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ દોડે છે, અને પતંગી આની પછવાડે પણ પડે છે.

ઑકટોબરમાં તે પાછો ફરે છે ત્યારે હું તેને મહામહેનતે ઓળખી શકું છું. કારણ કે બે મહિનામાં જ્યારે તે મારી પાસેથી ગયો

ત્યારે તે ક્રીંગણો તથા કમ્મરથી બેવડો વળી ગયો હતો. તે આજે એક ઉંચ્ચો કદાવર જુવાન થઇ ગયો છે, અને તેના મુખ ઉપર તંદુરસ્તીની લાલી દેખાય છે. તેની લંબાઇ ૧૨ સેન્ટીમીટર વધી છે, તથા તેના વજનમાં ૧૬ રતલનો વધારો થયો છે. આ પછી તેની જીંદગી સિધી રીતે વહી જાય છે. તે દાદરા દોડીને ચ્હડે છે તથા ઉતરે છે, સાઇકલ ઉપર ફરે છે અને ગોલીયા સાથે ફુટબૉલ પણ રમે છે.

જીનીવાની રહીશ ૧૩ વર્ષની એક બાળાના લમણા ઉપર સોજો ચ્હડેલો રહે છે. દાક્તરો એમ ધારે છે કે આમાં ક્ષયનાં જંતુનો હાથ છે. જુદાં જુદાં સેવનો કરતાં આજે એક વર્ષ અને છ મહિના થયા, તો પણ તેણીને કાંઇ ફેર પડ્યો નહિં. જીનીવામાં રહેતા રા. બૉડવીન નામના એમીલી કુના અનુયાયી કને તેણીને લઇ જવામાં આવે છે. અહિં તેણીને સૂચન પ્રેરવામાં આવે છે, અને બૉડ્વીન તેણીને એક અઠવાડીયામાં ફરી આવવાને કહે છે. જ્યારે તે બાળા ફરીથી ત્યાં જાય છે ત્યારે તેણીને સોજો ઉતરી ગયેલો હોય છે.

જીનીવાની બીજી રહીશ બાઇ ઝ–નો જમણો પગ, ઘુંટણ ઉપરના ધારાને લઇ, ૧૭ વર્ષ લગી સીધોને સીધો રહી ગયો હતો. આ ધારા ઉપર પ્રથમ શસ્ત્રોપચાર કરવામાં આવ્યો હતો. તેણી રા. બૉડવીનને કહે છે, " ભાઇ, મને તો સૂચન પદ્ધતિ પ્રમાણે દવા કરો. " અને બૉડ્વીન તેમ કરે છે અને કરે છે ત્યાં તો તે બાઇનો પગ સાધારણ રીતે વળી શકે છે તથા સીધો થઇ શકે છે.

[આ બાઇના કિસ્સામાં, અલબત્ત, માનસિક કારણ પણ હતું].

મેકસવીલેની રહેવાશી, ૫૦ વર્ષની રોશી ઉરબેઇનમેરીને ૧૮ મહિનાનું જૂનું શિરાવ્રણ હતું. તેણીની અને મારી પ્રથમ મુલાકાત

૧૯૧૫ ના સપ્ટેમ્બરમાં, અને બીજી મુલાકાત ત્યાર પછી એક અઠવાડીયા ના આંતરે થઇ હતી. એક પક્ષમાં તેણીને સુધારો પરિપૂર્ણ થાય છે.

ગ્રાન્ડ રૂઇ ઉપર ૧૯ નંબરના મકાનમાં રહેતી, ૧૦ વર્ષની બાળા એમીલે શેનુને (વેજીટેશન) સાથે હૃદયની કોઇ અકાળત રોગ થયો હતો. દર રાત્રિયે તેના મોઢામાંથી લોહી વહે છે; ૧૯૧૫ ના જુલાઇ માસમાં તેણી મને પહેલીજ વાર મળવા આવે છે, અને આમ કેટલીક મુલાકાતો થયા પછી લોહીનું પડવું જરા ઓછું થાય છે તથા આમ ઓછુ થતાં થતાં, નવેમ્બરની આખરે તે રકતસ્રાવ બંધ પડી જાય છે. વેજીટેશન્સ (Vegetation) પણ હવે રહ્યાં નથી. અને ૧૯૧૬ ના ઑગસ્ટ લગી તો કોઇ ઉથલો થયો નથી.

બ્રીન ગામમાં વસનારા ૪૮ વર્ષની ઉમ્મરના ભાઇ હાઝોટને, ૧૯૧૫ ની જાનેવારીની ૧૫ મી તારીખથી, જામી ગયેલ સસણીનું દર્દ થયું હતું. આ વરમ રોજને રોજ વધુ બગડતો જાય છે, અને તેજ વર્ષના ઑકટોબરમાં તે મારી પાસે આવે છે. મારાથી તેને સુધારો તાત્કાલિક થાય છે અને ત્યારથી આજ લગી તેવો ને તેવો રહયો છે. આ ઘડીયે જો કે તેને તદન આરામ થઇ ગયો નથી તો પણ તેને ઘણું સારૂં થઇ ગયું છે.

ભાઇ મ—ને ૨૪ વર્ષથી નાસુરનો રોગ હતો. આના ઉપર ઘણી વાર કામ કર્યા છતાં પણ નાસુર ઝર્યા કરતું હતું; અને સાથે સાથે અસહ્ય વેદના પણ થતી. તે દર્દીની શારીરિક હાલત ઘણીજ દયાજનક થઇ ગઇ હતી. તેને સતત તથા ખમી શકાય નહિં તેવું દર્દ થયાં કરતું હતું અને ઘણી નબળાઇ આવી ગઇ હતી. વળી તેની ભુખ મરી ગઇ હતી. ચાલવાનું, વાંચવાનું, સુવાનું ઇત્યાદિ તેનાથી બની શકતું નહિં. જેવી સ્થિતિ તેના દેહની હતી, તેવીજ સ્થિતિ તેના ચેતના-તંતુઓની હતી; અને નાન્સી, પારીસ ના નામાંકિત દાક્તરોની સારવાર લેવા છતાં, તેનું નાસુર

એમનું એમ રહ્યું, તથા તેના દુઃખમાં કાંઇ ઘટાડો થયો નહિં. ઉલટું તેની તબીયત દિવસે દિવસે બગડતી ગઇ. ૧૯૧૫ ના સપ્ટેમ્બરમાં, મારા કોઇ બીજા દર્દીની ભલામણથી, આ ભાઇ મારી સલાહ લેવા આવે છે. તેજ દિવસથી તે ઘણો સુધરી જાય છે, અને આજે એટલે ૧૯૨૧ માં તેની શરીર-સંપત્તિ વિગેરે તદન સારાં છે, ખરેખર ! આ એક મૃત-સંજીવન કહેવાય.

સેલીયરના રસ્તા ઉપર ૩૯ નંબરના મકાનમાં રહેનારા ભાઇ નાગેન-ગાસ્ટની ઉમ્મર ૧૮ વર્ષની છે; અને તે " પોટ્સના દર્દ " થી ગબાય છે. છ મહિના લગી તે પ્લાસ્ટરમાંજ વિટલાયેલો રહયો હતો. હવે તે ૧૯૧૪ ની શરૂઆતમાં મારી પાસે આવે છે અને દર અઠવાડીયે, "બેઠક" (Seauca) માં બે વાર નિયમસર હાજરી આપે છે, વળી સવાર સાંજ તે હંમેશનું સુચન પોતાની મેળે યોજે છે. તેનામાં સુધારો તુરત સ્પષ્ટ થાય છે, અને થોડા વખતમાં, તે દર્દીને પ્લાસ્ટરના પાટાઓની પણ જરૂર રહેતી નથી. ૧૯૧૬ ના એપ્રીલમાં મારે તેનો પુનઃમેળાપ થયો. તે તદન સાજો થઇ ગયો હતો અને પોતે ટપાલ વહેંચવાની નોકરીમાં જોડાયો હતો. આ પહેલાં, તે નાન્સીના ફરતા દવાખાનામાં કામ કરતો હતો, પરંતુ તે સંસ્થા પડી ભાંગવાથી તેણે ટપાલી નોકરી સ્વીકારી હતી.

જારવીલમાં રહેતા ભાઇ ડી—ને ડાબી બાજુની આંખના ઉપરના પોપચાંનો આઘાત થયો હતો. દવાખાનામાં જઇ તે પીચકારીઓ ખાય છે, તેથી તેનું પોપચું ઉપડી શકે છે, પણ આમ થવામાં, તેની ડાબી આંખ ૪૫ અંશથી વધુ બ્હારની બાજુ તરફ વક્ર થઇ ગઇ, અને આથી, કેટલુંક વાઢકાપ કરવાની જરૂર જણાઇ. આવી સ્થિતિ ઉપસ્થિત થતાં, તે મારી પાસે આવે છે, અને સ્વયં-પ્રેરણાના પ્રતાપે, તે દર્દીની આંખ ધીમે ધીમે, પોતાની આબેહુબ-મૂળ જગ્યાએ આવી ગઇ.

નાન્સી બાઇ–હ—ને ૧૦ વર્ષથી મુખની બાજુમાં અવ્યાહત વેદના થયા કરતી હતી. તેણીએ આ માટે ઘણા ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી, પરંતુ તેઓની દવાથી કાંઇ ફાયદો થયો નહિં, અને શસ્ત્રોપચાર કરાવવોજ પડશે એમ સર્વની માન્યતા હતી. ૧૯૧૬ ના જુલાઇની ૨૫ મી તારીએ, આ બાઇ મારી સલાહ લેવા આવે છે અને તેણીને તુરતાતુરત ફાયદો થાય છે. લગભગ ૧૦ દિવસની મુદત પછી, તેણીની બળતરા શમી જાય છે અને ૨૦ મી ડીસેમ્બર સુધીમાં તો પુનઃ-પીડા થઇ નથી.

નાન્સીના આઠ વર્ષના બાળક ટી—મોરીસના પગ જ ધોંકા જેવા કદરૂપા થઇ ગયા હતા. એક શસ્ત્રોપચારથી તેનો ડાબો પગ સુધરે છે, અથવા લગભગ તેવો થાય છે, પણ જમણો પગ તો લંગડો રહે છે. ત્યાર પછી બે શસ્ત્રોપચાર કર્યા, પણ કાંઇ વિશેષ ફાયદો જણાયો નહિં. આ બાળકને ૧૯૧૫ ના ફેબ્રુઆરીમાં મારી પાસે પહેલીજવાર લાવવામાં આવે છે. તેના પગને સિધા રાખવા માટે રાખેલી બે ટેકીના આધારે, આ બાળક ઠીક ચાલી શકે છે. પહેલીજ મુલાકાતથી તેને એકદમ ફાયદો જણાય છે, અને બીજી વાર આવ્યા પછી, તે છોકરો સૌના જેવા જોડા પહેરીને હરી ફરી શકે છે. સુધારો દિવસે દિવસે વધારે સ્પષ્ટ થતો જાય છે, અને ૧૭ મી એપ્રીલના અરસામાં, તે બાળકના શરીરમાંથી રોગનું નામ નીકળી જાય છે. પરંતુ હાલમાં, તેનો જમણો પગ પહેલાં હતો તેવો મજબુત નથી, કારણ કે ૧૯૧૬ ના, ફેબ્રુઆરીમાં તે લચકાઇ ગયો હતો.

બ્લેઇનવીલેની બાઇ એકસ—ને ઘણું કરીને ડાબા પગ પર વિશેષ પ્રકારનું ઘારૂં પડયું હતું. બસ થોડીજ મરડને લઇને તેણીના પગ ઉપર સોજો થઇ આવ્યો હતો; અને સાથે તે અસહ્ય તણખા મારતો હતો. વિવિધ ઉપચારથી તો ઉલટું વિપરીત પરીણામ થયું હતું. થોડા વખત પછી તે સોજો પરૂ વિગેરેથી પાકેલો જણાય છે, જે ઉપરથી હાડકાનો

સડો અનુમાના શકાય છે. દવાદારૂ કર્યા છતાં, ચાલવાનું રોજને રોજ મુશ્કીલ તથા દુઃખવાળું થતું જાય છે. માંથી સાજા થયેલા, કોઇ અન્ય દર્દીની સલાહથી તેણી મારી પાસે આવે છે, અને શરૂઆતના મેળાપ થયા પછી, તેણીમાં જણી શકાય તેવો સુધારો દેખાય છે ધીમે ધીમે તેણીનો સોજો ઉતરતો જાય છે, શૂળની વેદના ઘટે છે, રસી વિગેરે પણ નીકળતાં બંધ થઇ, છેવટે ઘા રૂઝાઇ જાય છે. આવી સ્થિતિએ પહોંચવામાં ત્રણ માસ થયા હતા. અત્યારે કામ વારતે તો તેણીનો પગ કુદરતી સ્વરૂપમાં આવી ગયો છે, પણ તે પગની પછવાડેનો ગોળ ભાગ હજી જેવો જોઇએ તેવો થયો નથી. આથી તે બાઇને જરા ઓડાંગતું ચલાય છે.

સેવીગ્નીની બાઇ ર—ને દશ વર્ષથી ગર્ભાશયનું દર્દ હતું. પણ, ૧૯૧૩ ના જુલાઇ માસમાં, તેણી મારા આશ્રમમાં આવે છે, અને સુધારો ત્યારથી એકદમ શરૂ થાય છે. વેદના તથા રક્ત-પતન ઝડપથી ઓછું થવા લાગે છે, અને તેજ વર્ષના સપ્ટેમ્બરની તા. ૨૯ મીએ, આ વેદના તથા લોહીનું પડવું તદ્દન બંધ થઇ ગયાં. જે રજસ્વલાના દિવસો તેણીને આઠથી દશ દિવસ લગી લંબાતા હતા તે હવે ચાર રોજમાં પૂરા થઇ જાય છે.

નાન્સીની બાઇ હ—ની ઉમર ૪૯ હતી અને તેણીને ૧૯૧૪ ના સપ્ટેમ્બરથી શિરાવ્રણ થયું હતું. તેને માટે તેણીએ પોતાના ડૉકટરની સલાહ–અનુસાર દવા કરી હતી પણ તે તેવુંજ રહ્યું હતું, તેણીના પગનો નીચેનો ભાગ હદ ઉપર વધી ગયો. છે (આવ્રણ બે-ફ્રાન્કના સિક્કા જેટલું કદમાં છે, અને હેઠ હાડકા લગી અંદર ઉતર્યું છે, તથા ઘુંટીની ઉપર થયેલું છે.) આથી સોજો ઘણો રહયો છે, પરૂ પણ બહુ નીકળે છે, તથા વેદના પણ ન ખમી શકાય તેવી તિવ્ર થાય છે. ૧૯૧૬ ના એપ્રીલમાં આ દર્દી મને પહેલીજ વાર મળવા આવે છે, અને આ પ્રથમ મેળાપથી થએલો સુધારો એમને એમ કાંઇ પણ અટકાવ વિના ચાલુ રહયો છે. ૧૮–૨–૧૯૧૭ ને દિને તો સોજો તદ્દન ઉતરી ગયો.

છે, અને વેદના તથા તડતડી ગયેલ ચામડી શાંત પડી ગઇ છે. તેણીને ધારૂં તો હજી રહ્યું છે, પણ તે એક વટાણા કરતાં પણ મોટું નથી, અને માત્ર ઇંચનો દશમો ભાગ પણ માંડ ઉંડું હશે. તેમાંથી હજુ રસી વિગેરે થોડો થોડો બિગાડ નીકળે છે; ૧૯૨૦ ના વર્ષે આ સુધારો ક્યારનો પરિપૂર્ણ થઇ ગયો હોય છે.

૧૬ વર્ષની બાળા ડી—ને ત્રણ વર્ષ થયાં મજ્જા તંતુના આંચકા આવતા હતા. આ આંચકા પ્રથમ અવાર નવાર થતા હતા, પણ જતે દહાડે, તેઓનો ગાળો ઓછો થવા લાગ્યો. ૧૯૧૭ ના એપ્રીલની ૧ લી તારીખે જ્યારે તેણી મને મળવા આવે છે ત્યારે આગલા પખવાડીયામાં તેણીને ત્રણ તાણ થઇ ગયાં હતાં. ૧૮ મી એપ્રીલ લગી તેણીને આવો ઉપદ્રવ થયો નહિં. વળી, વધુમાં મારે જણાવવાનું કે, તેણીને અગાઉ લગભગ રોજ માથું દુખ્યા કરતું હતું, પણ જ્યારથી તેણીએ મારી સલાહ સ્વીકારી, ત્યારથી અતિ શિરો વેદનાથી તેણી મુક્ત થઇ છે.

૪૩ વર્ષની બાઇ મ—ને, જન્મથીજ, માથામાં કાયમનું અસહ્ય શૂળ નીકળતું હતું. તેથી ૧૯૧૬ ની આખેરમાં તેણી મારી પાસે આવે છે. આમ થોડા દિવસ આવ્યા પછી, તેણીનાં શૂળ તદ્દન વિરામ પામે છે. બે મહિના પછી તેણીને જણાયું કે પોતાને થયેલો ગર્ભાશયનો ભ્રંશ પણ આ સાથે મટી ગયો હતો. આ બ્યાઝિની તેણીએ મને વાત કરી નહોતી, તેમજ જ્યારે તેણી સ્વયં-સૂચન યોજતી હતી, ત્યારે તેણીએ આ દર્દનું તેમાં મનન પણ નહોતું કર્યું. (આ અણચિંતવ્યો સુધારો થયો તે સવાર-સાંજ જપવાના વ્યાવહારિક-મંત્રના " દરેક રીતે "—આ ટુંકા પદને લીધે છે.)

કવૉઇસી-લ-ટૉઇની બાઇ ડી—તે ૧૯૧૬ ના જુલાઇમાં મારા તરફથી ફક્ત એકજ સામાન્ય સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું; તથા તેણીએ

સવાર સાંજ સ્વયં-સૂચન યોજ્યું હતું. તેથી તેજ વર્ષના ઑકટોબરમાં તે બાઇ મને કહે છે કે, " સાહેબ, આજ વીશ વર્ષ થયાં મારૂં ગર્ભાશય નીચે ઉતરી આવ્યું હતું; હવે તે ભ્રંશ તદ્દન મટી ગયો છે. " ૧૯૨૦ ના એપ્રીલ લગી તો આ થયેલો સુધારો તેવો ને તેવોજ છે. (આ માટે ઉપરના કિસ્સામાં આપેલીજ ટીકા લાગુ પડે છે)

૬૦ વર્ષની ડોશી જુસેલીન પોતાને જમણા પગમાં અસહ્ય વેદના થયા કરવાથી, તથા સોજાના થરથી પીડાતી, ૧૯૧૭ ની ૨૦ મી જુલાઇએ ઉંકાટા કરતી મહામહેનતે ધસડાતી ધસડાતી મારી પાસે આવે છે. સૂચન-યોગ કર્યા પછી, તેણીમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. તથા તેણી જરા પણ વેદના થયા વિના સાધારણ રીતે ચાલી શકે છે. આ બોધને તેણી દિગ્મૂઢ થઇ ગઇ છે. ચાર દિવસ પછી તે ડોશી જ્યારે પાછી આવે છે ત્યારે તેણીના દર્દનો પાછો ઉપાડો થયો નહોતો. તેમજ સોજો પણ ઉતરી ગયો હતો. ડોશી મને કહે છે, " જે દિવસે આપણો પ્રથમ મેળાપ થયો, તે દિવસથી મને અગાઉ શ્વેત-પ્રદર હતું તે પણ મટી ગયું. વળી, ઘણા વખતનો આંતરડાનો જૂનો વરમ પણ નાબૂદ થયો. " (ઉપર આપેલો ખુલાસો આપી શકાય.) આજે નવેમ્બર થયો છે પરંતુ થયેલા સુધારામાં કાંઇ ફેર પડ્યો નથી.

૧૫ વર્ષની બાળા-ગ—ની જીભ નાનપણથી બોલતાં અચકાતી હતી. તેથી ૧૯૧૭ ની ૨૦ મી જુલાઇએ, તેણી દવાર્થે મારી પાસે આવે છે, અને તેણીની આ બોડ તુરત દૂર થાય છે. એક મહિના પછી હું તેને ફરીથી મળું છું, ત્યારે મને કહેવામાં આવે છે કે તેણીની જીભ તે દિવસ પછી કોઇ વાર અચકી નહોતી.

ફુજની ફેરી નામના ૬૦ વર્ષના ડોસાને, પાંચ વર્ષ થયાં, સંધીવાને લીધે, ડાબા પગ તથા ખભામાં શૂળ થયાં કરતાં હતાં. તે ઘણીજ મુશ્કે-

લીથી, લાકડીના ટેકે ચાલી શકે છે, તથા પોતાનો ડાબો હાથ ખભાથી વધુ ઉંચો કરી શકતો નથી. ૧૯૧૭ ના સપ્ટેમ્બરમાં તે મારી પાસે આવે છે. પહેલીજ " એટેક " પછી તેનાં શૂળ તદ્દન નાશ પામે છે, અને તે ડોશો મ્હોટી મ્હોટી ડાંફ ભરી શકે છે, એટલુંજ નહિં પણ ચોકખી દોટ મૂકી શકે છે. આ ઉપરાંત વળી, તે પવન ચક્કીની માફક પોતાના બન્ને હાથ આમતેમ ગોળ ફેરવી શકે છે, અને આજ નવેમ્બર લગી તો તે સુધારો એમનો એમ છે.

લેકેર નામની ૬૩ વર્ષની બાઇને વીશ વર્ષથી મ્હોડા ઉપર બળતરા થયા કરતી હતી. અને આ માટે કરેલા સર્વ ઉપચાર નિષ્ફળ નીવડયા હતા. કોઇએ કહ્યું કે " ડોશીમા, શસ્ત્રોપચાર કરાવશો તો તમને ઠીક થઇ જશે. " પરંતુ તેણીને મન આ ભાવ્યું નહિ અને તેથી તેણીએ ચોકખી ના પાડી. ૧૯૧૬ ની ૨૫ મી જુલાઇએ તે ડોશી મારી પાસે આવે છે, અને ચાર દિવસમાં તેણીનો દુઃખાવો દૂર થાય છે. અને આજ લગી તે સુધારો કાયમ રહ્યો છે.

૧૩ વર્ષથી બાઇ માર્ટીનને વેદના કરતો ગર્ભાશયમાં વરમ થયો હતો અને સાથે સાથે સ્રવેત તથા રક્ત પ્રદર પણ પડતું હતું. ઋતુનો આરો દુઃખ-દાયક કાળ દર બાવીશ કે ત્રેવીશ દિવસે આવ્યા કરે છે, અને ૧૦ થી ૧૨ દિવસ લગી લંબાય છે. ૧૯૧૭ ની ૧૫ મી નવેમ્બરે, તેણી મારી પાસે પહેલીજવાર આવે છે, અને આ પછી દર અઠવાડીએ નિયમ-સર એકવાર તેણીનું આવવું થાય છે. પહેલીજ મુલાકાત પછી, સ્પષ્ટ સુધારો થાય છે અને તે ઝડપ સાથે ચાલુ રહે છે. છેવટે, ૧૯૧૮ ના જાનેવારીની પ્રારંભમાં, આ વરમનું નામ નિશાન રહેતું નથી. ઋતુના દિવસો પણ નિયમસર થાય છે, અને જરા પણ દુઃખાવો થતો નથી. વળી તે બાઇને ૧૩ વર્ષથી ધુંટણમાં દર્દ હતું તે પણ આ સાથે મટી ગયું.

ઇનએેલમાં રહેતી ૪૨ વર્ષની બાઇ કાસ્ટેલની ૧૨ વર્ષથી જમણી ધુંટણ સંધીવાથી કોઇ કોઇ આંતરે ઝલાઇ જતી હતી. પાંચ વર્ષ અગાઉ, તેણીને રોજના કરતાં જરા વિશેષ દર્દ ઉપડયું હતું. તેણીનો ધુંટણ તથા જમણો પગ સૂજી જાય છે. પછી તેણીના પગના નીચેનો ભાગ દુબળો લાકડી જેવો થઇ જાય છે, અને દર્દી એવી અવસ્થાએ પહોંચે છે કે લાકડી અગર ટેકીના આધારે રહી, તે ઘણીજ માથા કુટ તથા ચસ્કા સાથે થોડું ચાલી શકે છે. ૧૯૧૭ ની ૫ મી નવેમ્બરે, તેણી પહેલીજ વાર મારી સલાહ લેવા આવે છે તથા લાકડી અગર ટેકીની મદદ વિના પગે ચાલીને પોતાને ઘેર જાય છે. આ દિવસ પછી કોઇ દહાડો તેણી બાંબી વાપરતી નથી, પણ વખતે વખતે, તેણીને લાકડી લેવી પડી છે. તેણીને ધુંટણમાં કોઇ વાર ચસ્કા નીકળે છે ખરા પણ તે બહુજ નજીવા.

ઇનવેલની બાઇ મીડરકા આધેડ વયની હતી. ૬ મહિના થયાં, તેણીને જમણા ધુંટણમાં વેદના થતી હતી. ત્યાં સોજો પણ ચઢી આવ્યો હતો, જેને લીધે તેણી પગ વાળી શકતી નહિ. તેણીની પહેલી જ મુલાકાત ૧૯૧૭ ના જાનેવારીની ૭ મી તારીખે હતી. બીજા વર્ષના જાનેવારીની ૪ થી એ તેણી મને બીજી વાર મળવા આવે છે, અને કહે છે કે, " સાહેબ, મારી વેદનાનો તો લગભગ અંત આવી ગયો છે, અને બધારેમાં હું સાધારણ રીતે હાલીચાલી શકું છું. " આ ચોથી તારીખના મેળાપ પછી, તેણીને નીકળતા ચસ્કા તદ્દન મટી ગયા છે; અને આ આ બાઇ બીજા અન્ય માણસોની માફક હરી ફરી શકે છે.

આદર્શ-શિક્ષણ

મારૂં ભાષ્ય વિરોધાર્થી જો કે લાગશે તો પણ બચ્ચાંનું શિક્ષણ તેના જન્મની આગમચજ શરૂ કરેલું હોવું જોઇએ,

ચોકખે ચોકખું કહું તો, કોઇ બાઇ, ગર્ભાધાન થયે થોડાં અઠવાડીયા પછી, જે બચ્ચું તેણી જણવાની છે તેની જાતિ વિષે તથા જે જે દૈહિક

તથા નૈતિક ગુણો વડે તેને સંપન્ન થયેલું જોવાને પોતે ઇચ્છતી હોય તે સર્વ વિષે, જો માનસિક ધારણા કરે, અને વળી, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ, જો પોતાનામાં તેજ માનસિક દૃશ્ય બેસાડવાનું જારી રાખે, તો તે સંતાનની જાતિ તથા ગુણ, તે માતાની ઇચ્છાનુસાર થશે. કારણ કે માતાની ચેષ્ટા તેજ ગર્ભની ચેષ્ટા.

સ્પાર્ટાની વીર નારીઓની કુખે માત્ર એવાં બચ્ચાંજ પાકતાં હતાં કે જે આગળ જતાં, અતુલ–પરાક્રમી યોધાઓ નીવડતાં, કારણ કે તે વીર માતાઓની ઇચ્છા પોતાના જ્હાલા દેહને શૂરવીર સંતાનો અર્પવાની હતી અને નહિં કે નમ્ર ગાં, વળી, ઍથેન્સની માતાઓને પેટ બુદ્ધિશાળી પ્રજા અવતરી હતી કે જેની માનસિક વિશિષ્ટતા, શારીરિક બક્ષિસો કરતાં હજન્દર દરજ્જે ઉંચી હતી.

આવી રીતે ઉછરેલું બાળક, તેને પ્રેરવામાં આવેલાં સર્વ સૂચનો એકદમ ગ્રહણ કરવાને તથા તેઓનું આત્મ–સૂચન કરવાને તત્પર રહેશે. આ બીજી ક્રિયાથી તેનો જીવન–માર્ગ રંગાશે, કારણ કે એ તો તમારે જાણવું જોઇએ કે આપણા સર્વ ઉદ્‌ગારો, આપણાં સર્વ કર્મો, ઘણે ખરે ભાગે બીજાઓનાં અનુકરણ કે વાચાપ્રી સૂચન વડે ઉત્પન્ન થયેલી સ્વયં–પ્રેરણાઓનાં માત્ર ફળ રૂપ છે.

ત્યારે, માતા–પિતા તથા બાળકની કેળવણીના વાલીઓ, છોકરામાં ખરાબ સ્વયં–સૂચનો જાગ્રત થતાં કેવી રીતે એક તરફ અટકાવી શકે, અને બીજી બાજુ, તેઓમાં સારા સ્વયં–સૂચનો કેવી રીતે સિંચી શકે. ?

છોકરાંઓની બાબતમાં એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું કે, હંમેશાં સ્વસ્થ-ચિત્ત વાળા થાવ અને તેઓની સાથે માયાળુ પણ દૃઢ અવાજમાં બોલો. આ રીતે તમારી સત્તાની સામે માથું ઉંચકવાની જરા પણ ઇચ્છા કર્યા વિના તેઓ સદા તમારી આજ્ઞામાં વર્તશે.

બધા કરતાં ખાસ કઠોરતા અને ક્રૂરતાનો ત્યાગ કરો, કારણ કે આથી કરીને બચ્ચાંઓમાં ક્રૂરતા અને ધિક્કારનાં સ્વયં-સૂચનો પ્રગટાવવાનું પૂર્ણ જોખમ રહે છે.

તેમજ આ બાળકોની હાજરીમા કોઇ દિવસ પારકાનું ભુંડું બોલતાજ નહિં. મારે આ કહેવું ન પડત પણ ઘણા ખરા કુટુંબોમાં બાવની ગેરહાજરી દરમ્યાન દિવાનખાનામાં તેણીનું વાંકું બાસ પ્રયોજન વિના ઘણીવાર બોલાય છે.

નહિંતર આ ભયંકર કુટેવનું છોકરાં ચોકકસ આચરણ કરશે, અને આગળ જતાં સાચે સાચ આફત થઇ પડશે.

સર્વ વસ્તુઓનો હેતુ જાણવાની જીજ્ઞાસા તથા કુદરતની સૌંદર્યતાનો પ્રેમ તમો આ બચ્ચાંઓમાં પ્રગટાવો, અને ઘણી ચોકખી રીતે, મીઠા તથા માયાળુ સૂરમાં, બની શકે તેટલા ખુલાસા આપી તેઓમાં અભિરૂચી જગાડવાને ઉદ્યમ કરો. " ચાલ બસ, આબો દહાડો માથું ફોડયા કરે છે. " " જાબો ત્યારથી પૂછ, પૂછ, અને પૂછ. જરા જંપીને બેસતો નથી. " " દૂર જા, આગળ જતાં તને બધી બબર પડી રહેશે. " આવા પ્રત્યુત્તર દઇ, બાળકોની કુતૂહલતા દાબી દેવા કરતાં, તમારે તેઓના પ્રશ્ન, શંકા વિગેરેનું હસ્તે બહરે નિવારણ કરવું જોઇએ.

કોઇ પણ સબબે, કોઇ દિવસ બચ્ચાંને, " તું આળસુ તથા બેદી છે, પત્થરો જન્મ્યો હત તોએ કામ લાગત " આવું ન કહેતા, કારણ કે આથી તો જે બાબીઓ માટે તમો પોતાને દોષ દો છો તેનો તેઓમાં જન્મ થાય છે.

બચ્ચું આળસુ હોય તથા કામ બરાબ કરતું હોય, સાચું ન હોય તો પણ તમારે એક દિવસ તેને કહેવું કે, " વાહ, રોજના કરતાં તો આજ તારૂં કામ ઘણું ચોકખું છે.

શાબાશ, શાબાશ. " આવી જાતની કોઇ દહાડો ન મળેલી શાબાશી મળતાં, તે બાળક, આનંદિત થઇ, બીજી વખતે નિશ્ચય વધારે સારૂં કામ કરશે, અને ધીમે ધીમે ઉપરના વિવેક ભર્યા ઉત્તેજનની મદદથી તે સાચો ખંતીલો કામ કરનારો થશે.

ગમે તે થાય તો પણ બાળકોની પાસે માંદગીની વાતો કરશો નહિં. કારણ કે આથી તેઓમાં નિર્વિવાદ ખરાબ સ્વયં-સૂચનો થવાનાં. પરંતુ, ઉલટું તેઓને શીખવો કે, આરોગ્ય માણસનો જન્મ-સિદ્ધ હક્ક છે. તે તેની સાધારણ સ્થિતિ છે, અને માંદગી તો અકસ્માત્ છે જે મિતાહાર તથા ધોરણસર રહેણી કરણીથી દૂર થઇ શકે છે.

" જો, ત્યાં નહિં જતાં, ત્યાં બાઉ છે " " બચ્ચુ, તને ઠંડી ન લાગે હો," "બાપુ, તડકામાં ન ફરીયે, તાવ આવે." ઇત્યાદિ વચનોથી કોઇ દહાડો બાળકોમાં બાયલીઓ પેદા કરશો નહિં. કોઇ પણ જાતની ઇજા વિના, આવાં ટાઢ-તડકો સહન કરવાનેજ માણસોનો જન્મ છે, અને તે સહન કરવામાં તેણે ગણુગણાટ ન કરવો જોઇએ.

બાળકોને ભૂત પિશાચ ઇત્યાદિની વાતો કહી કહી, તેઓને બીકણ બનાવશો નહિં. કારણ કે શૈશવમાં બીકતા જો ચોંટી ગઇ તો ભવિષ્યમાં પણ તે રહેવાનો હંમેશાં સંભવ છે.

જે લોકો પોતાની મેળે બાળકોને ઉછેરતાં નથી તેમણે જેઓને પોતાનાં બચ્ચાં સોંપવાના હોય તેવા માણસોની પસંદગી કરવામાં ઘણો વિચાર કરવો જોઇએ. આવાં વાલીઓ તમોએ સોંપેલાં છોકરાં તરફ માયા રાખે એટલું બસ નથી; પરંતુ તમારાં બાળકોમાં જે જે ગુણ જોવા ઇચ્છતા હો તે સર્વથી તે વાલીઓ ભૂષિત જોઇએ.

તમો તેઓમાં ઉદ્યમ તથા અધ્યયન કરવા તરફ આવતા દિવસના ચાહ સારૂં છોકરાં ઉત્કંઠિત થાય તેવા દાખલા દૃષ્ટાંતોથી ભરપુર તથા

તેઓને રસ પડે તેવી રીતે દરેક વસ્તુ તમો તેઓને ઘણી કાળજી પૂર્વક સમજાવો. આથી અધ્યયન તરફ તેઓને રૂચી કરવાને રહેલું થશે.

ઉદ્યમ માણસને માટે ખાસ જરૂરનો છે, અને જે કોઇ માણસ આમ નહિં તો તેમ ગમે તે રીતે કામ કરતો નથી તેનું જીવન તદ્દન ક્ષુદ્ર તથા નકામું છે. જેઓ ઉદ્યમ કરે છે તેઓને તે કર્મથી પરિપૂર્ણ તથા આરોગ્યકારક સંતોષ થાય છે. આ સત્યનું તમો છોકરાંમાં નિદાન સ્થાપન કરો. ઉદ્યમથી જ્યારે આવાં સારાં પરિણામ થાય છે ત્યારે જેને સારૂં કેટલાક લોકો ઘણી આકાંક્ષા રાખે છે તેવા આળસથી તો માત્ર શિથીલતા, ચેતના તંતુની નબળાઇ અને બદંગી ઉપર કંટાળો ઉપજે છે, અને આ સર્વને લીધે થતાં કામ ક્રોધાદિને શાંત પાડવાના જેઓને હાથ ઉપાય નથી, તેઓને આળસને પ્રતાપે નિશાબાજીનું તથા શુન્હાઓનું પણ સેવન કરવું પડે છે.

" દરેક તરફ હંમેશા સભ્યતાથી વર્તવું, તથા બધા માટે અને ખાસ કરીને જેઓ તાહરા કરતાં ફક્ત જન્મ-કારણને લીધેજ નીચ વર્ણના છે તેઓ પ્રત્યે હંમેશાં દયા ભાવ દર્શાવવો અને મોટેરાંને માન આપવું, તથા ઉમ્મરને લીધે થતી શારીરિક કે નૈતિક ખોડખાંપણની કોઇ દિવસ તારે હાંસી કરવી નહિં " આવું શિક્ષણ છોકરાંને આપો.

" વર્ણાશ્રમ ભેદની ગણત્રી રાખ્યા વિના તારે સકળ વિશ્વને ચાહવું. તેમજ જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ માણસ મદદની જરૂરમાં હોય ત્યારે ત્યારે તેમ કરવાને તારે સદા તૈયાર રહેવું અને આ માટે વખત કે પૈસાનો વ્યય થાય તો કંઇ ચિંતા નહિં; સંક્ષિપ્તમાં, તાહરે તાહરા પોતાના ભલા કરતાં પારકાના હિત માટે ખાસ વધારે કાળજી રાખવી. " આવી ઉમદા શિખામણ તમોએ તમારા ફરજંદને આપવી.

આમ કરવાથી કોઇ નવીન પ્રકારનાં આંતરિક સંતોષની મજા ભોગવાય છે, જે મજા અહંકારી જીવનાં શોધ્યા કરે છે પણ કદી હાથ કરી શકતા નથી.

બાળકોમાં આત્મ-શ્રદ્ધાનો વિકાસ થવા દો, અને તેઓને શીખવો કે કોઇ પણ કાર્ય કરવા માંડ્યા પહેલાં, તાહરે તેને વિવેક બુદ્ધિ વડે તપાસવું, જેથી સહજ-બુદ્ધિના જુસ્સામાં ઘસડાઇ જવાનો ભય ન રહે. આ પ્રમાણે બરાબર પાકો વિચાર કરી તે કાર્યને માટે નિશ્ચય બાંધવો અને તેને તારે વળગી રહેવું. પરંતુ જો આગળ જતાં, નવી વિગતોને આધારે, એમ જણાય કે તે નિશ્ચય ઉપર આવવામાં મ્હેં ઉતાવળ કરી છે તો વળી બીજી વાત.

" હું ચોક્કસ ફ-તેહ પામીશ " તથા " આ વિચારને બળે હું ખરેખર જરૂર સફળ થઇશ " તેવા દૃઢ વિચાર વડે દરેક મનુષ્યે પોતાની જીંદગી શરૂ કરવી જોઇએ. આવું તમો તમારાં બાળકોને કહો, " પણ, આથી એમ નહિં સમજવાનું કે તારે સંજોગના આગળ મનની રાહ જોતાં હાથ જોડી નિરૂદ્યમી રહેવું. પણ, ઉપરના વિચારથી પ્રેરાઇ, સંજોગ ઉપસ્થિત થવાને આવશ્યક વસ્તુ તારે કરવી. " આ બચ્ચાંને, સકળ સમયનો, અગર વળી કદાચ ફક્ત એકજ મુહુર્ત પણ તેને મળ્યું હોય, ભલે ને તે પછી એકજ ન્હાના વાળ સરીખું હોય, તો પણ તેનો ઉપભોગ કરતાં આવશે. પરંતુ જે બાળક હંમેશાં પોતાને વિષે અવિશ્વાસુ રહે છે તેને માટે દરેક વસ્તુ નિષ્ફળ નીવડે છે, કારણ કે તેના સર્વ પ્રયત્નોનું વલણ તેજ બિન્દુ તરફ પ્રેરાયેલું હોય છે. આવો બાળક, ભલેને બાબરા ભૂતનો જેવો વાળનો ઝૂંડને ઝૂંડના માથાવાળો સમય-સાગરમાં તરતો હશે તો પણ તેના એક વાળને પણ પકડી શકશે નહિ, અને પોતાની નાસીપાસી થાય તેવાં કારણો પોતાની મેળે નિર્માણ કરશે. પણ જે બાળકમાં હંમેશાં વિજયનાજ ભણકાર રહેતા હોય, તે હંમેશાં અજાયુતાંજ વિજય પ્રાપ્ત કરાવનાર સંજોગો પેદા કરે છે.

પણ બધા કરતાં માબાપે અને શિક્ષકોએ પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતની મદદ લઇને બાળકોને શિખવવું. બાળકનું મગજ ઘણું કુમળું હોય છે, તેથી તેની ઇચ્છા હોય તેવું જે કાંઇ ત્યાં ફેવેચ્છાથી બની જાય તો તે બાળક તે ચોક્કસ કરે છે.

બાળક બોલતાં શીખે કે તરત એક પછી એક એમ વીશ વાર તેને સવાર-સાંજ બોલવાનું કહો કે, " હું દરેક દિવસે, દરેક રીતે, વધારે સારૂં થતું જાઉં છું " આ મંત્રથી તે બાળકમાં શારીરિક, નૈતિક, તથા આરોગ્યદાયિની શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ ફેલાશે.....

આ નીચે આપેલું સૂચન જો પ્રેરવામાં આવશે, તો તે બાળકના દુર્ગુણો કાઢી નાંખવામાં, તથા તેની જગ્યાએ તેવા સદ્‌ગુણો ભરવામાં, તે બાળકને તમો ખાસ મદદ રૂપ થશો.

દર રાત્રિયે, જ્યારે બચ્ચું ઉંઘતું હોય છે, ત્યારે તે જાગી ન ઉઠે તેમ તમો તેના પારણાથી ત્રણ-ચાર વાર જેટલા છેટે રહો, અને જે વસ્તુ અગર વસ્તુઓ તે બચ્ચું કરે તેવી તમારી અભિલાષ હોય તેવી વસ્તુ અગર વસ્તુઓ ધીમા અને એક ને એક સાદે બોલતાં ત્યાં ઉભો.

છેવટે, દરેક શિક્ષકે પોતાના શિષ્ય-વર્ગને નીચે આપેલા સૂચન જેવું સૂચન દરરોજ સવારે થોજવું તે ઇષ્ટ છે.

તેઓ સર્વની આંખ મીંચાવી શિક્ષકે કહેવું કે, " છોકરાંઓ, મારી આશા છે કે તમો સર્વ હંમેશા દરેક જણ તરફ સભ્ય તથા માયાળુ થશો; જ્યારે માબાપ કે ગુરૂ તમોને કાંઇક કરવાનું ફરમાવે કે કાંઇક પણ બોલે, તો તમો તેની આજ્ઞા પાળશો; અને તમોને ફરમાવેલી આજ્ઞા અગર કહેલી વાત કંટાળા ભરેલી છે તેવું ગણ્યા વિના, તમો તે એક ચિત્તે હંમેશા સાંભળશો. કોઇ પણ ચિજને માટે જ્યારે તમોને અગાઉ કોઇ શીખામણ આપતું તો તમોને તે કડવી લાગતી હતી. પરંતુ હવે તમારાં સમજવામાં

આવ્યું છે કે, જે શીખામણ અપાય છે તે અમારા પોતાના હિત માટેજ છે, અને તેથી કરીને તે શીખામણ આપનાર વ્યક્તિની સામે બોલવાની બદલે તમો તેનો હવે ઉપકાર માનતા થશો.

વળી તમારૂં કર્તવ્ય ગમે તે હશે તો પણ તમો તે હસ્તે ચ્હરે ઉઠાવશો. તમારા પાઠોની બાબતમાં, તમારે જે વસ્તુઓ શીખવાની છે તથા ખાસ કરીને જે વસ્તુઓ માટે તમો આજ લગી બેદરકાર રહ્યા છે, તે સર્વમાં તમોને હવે રસ પડશે.

આ ઉપરાંત, જ્યારે શિક્ષક વર્ગમાં પાઠ આપતો હોય છે ત્યારે, તમારા સહાધ્યાયી જે કોઇ ચાળા કરે, અગર એવું કાંઇ બોલે, તે તરફ ધ્યાન દેવાને બદલે, અને તમો પોતે પણ અણછાજતું અડપલું કરવાને ઠેકાણે, હવેથી તમારા શિક્ષકનું કહેવું પણ સાવધાન મનથી સાંભળશો.

આવી રીતે વર્તવાથી અને તમો બધા ચતુર હોવાને લીધે-અને તમો બધા ચતુર છોજ—જે કાંઇ તમો શીખ્યા તે સર્વ એકદમ સમજી શકશો, અને સ્હેલાઇથી યાદ રાખી શકશો. આ બધું શિક્ષણ તમારી યાદ-દાસ્તમાં જડાઇ રહેશે; અને જરૂર વખતે સાહાય્યમાં ઉભું રહેશે, તથા તમો તેનો તેવે વખતે બરાબર ઉપયોગ કરી શકશો.

જ્યારે તમો એકલા અગર તમારે ઘેર પાઠ કરતા હશો ત્યારે, તે કાર્યમાં તમારૂં ધ્યાન આજ રીતે પરોવી દેશો, અને તમો હંમેશા તમારા પાઠમાં સારા ગુણ-માન ઇત્યાદિ મેળવશો. "

આજ મારી શિખામણ છે. અને હવે પછીથી, તેને પૂર્ણ આસ્થા તથા ખરા દીલ વડે અનુસરવામાં આવે તો તેના થકી, શારીરિક અને નૈતિક સૌથી શ્રેષ્ઠ ગુણોથી વિભૂષિત થયેલું એક રાષ્ટ્ર જન્મશે.

એમીલી કુ.

એમેલી કુ ના આશ્રમમાં થયેલી " બેઠકો " નો ઉપરછળો વૃતાંત.

કુનું નામ તો હાલના જમાનામાં ઘરગથ્થુ થઇ પડયું છે. કારણ કે સમાજની દરેક શ્રેણિના લોકો તેની પાસે આવે છે, અને તે દરેકને તેના તરફથી એક સરખું ઉમળકાવાળું स्वागतम् મળે છે, કે જેને લીધે તે અરધું પરધું તો સાદું થઇ જાય છે. પરંતુ, જે મહદ્ આશ્ચર્યકારક છે તે તો " બેઠક " ની અંતે છે કે જ્યારે, ઉદાસી, વાંકા વળી ગયેલા, તથા માંદગીને લીધે ચીડીયા થઇ ગયેલા દર્દીઓને બીજા સાજા માણસોની માફક હલકા, આનંદી તથા દર્દનાશને લીધે કોઇકવાર ઉલ્લાસિત થઇ જતા જોવામાં આવે છે. કોઇ અદ્ભુત માયાની મદદ વડે કુ પોતાની સલાહ લેવા આવેલાંના હૃદયો પોતાના હાથની હથેલીમાં ધારણ કરતો હોય તેમ દેખાય છે. તે દરેક દર્દીને વારા ફરતી મળે છે અને તેઓને આ પ્રમાણે સંબોધન કરે છે:—

" વારૂ, બાઇ, તમોને શું થાય છે તે કહો.....હં...ઠીક. તમો શા માટે ને શું કામ તેનીજ માથાકુટમાં પડયાં છો. તમારી વેદનાનું કારણ શું છે તે જાણવાથી તમોને શું કામ છે ? દર્દ થાય છે તેટલુંજ જાણવું બસ છે.....હું તમોને તે દર્દ દૂર કરવાનું શિખવીશ.

\+ + + +

" અને ભાઇ તમે, તમારૂં વ્રણ તો અત્યારેજ રૂઝાઇ ગયેલું છે. સારૂં થયું, ખરેખર, ઘણુંજ સારૂં થયું. કારણ કે તમો તો જાણો છો કે તમો અહિં ફક્ત બેજ વાર આવ્યા છો અને તેટલી વારમાં તમોને સારૂં થઇ ગયું, તે માટે લ્યો આ મારી મુબારક બાદી. જો તમો આવીજ રીતે આત્મ-પ્રેરણ યોજતા રહેશો, તો તમો થોડા વખતમાં તદન સાજા

થઇ જશે.....આ ઘારૂં તમોને દશ વર્ષથી થયેલું છે નહિં? એ તો ઠીક, પણ એનું તમારે કામ શું છે ? અરે, તમારૂં ઘારૂં ભલે વીશ કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું જુનું હત તો પણ તે તેવીજ રીતે સ્હેલાઇથી રૂઝાવી શકાત.

\+ + + +

" તમો કહો કે તમોને કાંઇ સુધારો થયો નથી..... ? તે શું કામ જણાયો નથી તેનું કારણ તમો જાણો છો ? કારણ માત્ર એટલુંજ કે, તમોને તમારા પંડમાં શ્રદ્ધા નથી. જ્યારે હું તમોને કહું છું કે, આજે તમો કાંઇક ઠીક દેખાઓ છો ત્યારે તમોને પણ તેવું જ જણાય છે; નહિં વારૂં? આનું કારણ શું ? કારણ કે તમોને મારામાં આસ્થા બેઠી છે. આવીજ રીતે, ફક્ત તમારામાંજ શ્રદ્ધા રાખતા થાવ અને તમોને તેવાંજ ફળ મળશે. "

\+ + + ×

"...અરે બાઇ, તારાં રોદણાં રોવાં બંધ કર તો સારૂં; બહુ ચીકાશ કરવાથી નકામાં તું તારાં દર્દ વધારીશ. અને તેના સમાવેશ માટે તારે એક વાર લાંબી યાદી ઉતારવી પડશે. બરૂં જોતાં તને કોઇ પણ રોગ હોય તો તે તારી માનસિક સ્થિતિનો છે. ઠીક, આ સ્થિતિ સુધરતી જાય છે તેવું ધારવા માંડ અને તે ચોકકસ સુધરી જશે. આ સર્વ સત્યના જેવુંજ સરળ છે....."

\+ + + ×

" તમોને દર અઠવાડીએ વાત વ્યાધિના હુમલા થયા કરે છે તેવું તમો મને કહો છો...વારૂ, આજથી, હું જે કાંઇ તમોને કહીશ તે તમો કરશો અને આ ઉપાડા બંધ થઇ જશે....."

× + + +

" કેમ, તમોને લાંબા કાળથી કબજીયાત નડે છે, નહિં?...અરે, કેટલા વખતથી નડે છે તે વાતની તમો શું કામ પંચાત કરો છો. તમો કહો છો કે તે ૪૦ વર્ષથી છે. હા, તમોએ જે કહ્યું તે મેં સાંભળ્યું, પણ છતાં કહું છું કે તમોને આવતી કાલથી ફાયદો જણાશે—સાંભળ્યું ? આવતી કાલથીજ કબજીયાત દૂર થશે. પણ એ તો સ્વાભાવિક છે કે હું કહું તે તથા જેમ કરવાનું કહું તેવીજ રીતે તમારે કરવું જોઇએ.

" હં, તમોને ઝામરવા થયો છે કેમ ! તમોને હું આનાથી સાજાં કરી દઇશ એમ હું ખાત્રીપૂર્વક ન કહી શકું, કારણ કે તેવી મને પોતાનેજ ખાત્રી નથી. પરંતુ તમો નિરાશ ન થાવ. કે તમારૂં દર્દ દૂર નહિ થઇ શકે, કારણ કે ચલોનની તેમજ લોરેઇનની બે બાઇનો ઝામરવા મટી જતો મેં જાતે જોયો છે....."

\+ + + ×

" વારૂ, તમોને પ્રથમ દરરોજ વાત વ્યાધિના ઉપદ્રવ થયા કરતા હતા, પરંતુ અહિં આવ્યા બાદ તે થયા નથી. એટલે બાઇ, તમોને સારૂં થઇ ગયું છે. આમ છતાં પણ, અહિં કોઇક વાર આવતાં રહેજો, જેથી સુધારણા પંથે તમોને જતાં ચાલુ રાખી શકું....."

" સૂચન—પદ્ધતિ, તમોને તમારી ચાલુ દવા ન કરવાનો પ્રતિબંધ કરતી નથી. આ તમારી આંખમાં જે કાચ છે તે લગભગ રોજ ઝાંખો થતો જાય છે, તેમજ આંખનું પુતળું તથા કદ પણ બન્ને દરરોજ ઘટતાં જાય છે....."

\+ + + +

બાળકો પ્રત્યે: (સ્પષ્ટ પરંતુ સત્તાધારી સ્વરમાં) " આંખ બંધ કર, જબ્બ કે તેના જેવા કોઇ પણ વ્યાધિ વિષે હું તને કાંઇ કહેવાનો

નથી. કારણ કે તેને સમજવાને તું હજુ બાળક છે. તારી છાતીમાં થતા ચસકા નાશ પામે છે અને હવે પછીથી તારે કફ કાઢવો નહિં પડે....."

\+ + + +

ટિપ્પણ:—જે કોઇ દર્દીઓ જૂની સણણીથી પીડાતા હતા, તેમને એકદમ આરામ થઇ જાય છે, અને તેનાં પીડાકારક લક્ષણો પણ ઘણી ઝડપથી નાશ પામે છે. બાળક-વર્ગ ઘણાં સરળ અને આજ્ઞા પાલક દર્દીઓ હોય છે; તેઓનું શરીર-બંધારણ સદા સૂચનની અસરને એકદમ અનુકૂલ થઇ શકે છે.

\+ + + +

જે દર્દી થાક-ઇત્યાદિની ફરીયાદ કરતો હોય તેમને પ્રત્યે કહેતો હતો કે:—" એમાં શું ! હું પણ થાકી જાઉં છું, તું કાંઇ એકલો નથી થાકી જતો. કેટલાક દિવસો એવા પણ હોય છે કે જ્યારે દર્દીઓની મુલાકાત લેવા-દેવાનો મને કંટાળો ઉપજે છે, પણ હું તો તેઓને તપાસું છું, અને વળી તે પણ આખો દહાડો. " મારાથી થઇ શકશે નહિં " આવું કદી કહેતો નહિં, કારણ કે **માણસ પોતાની જાત પાસે ધારે તેમ હંમેશાં કરાવી શકે છે.**

ટિપ્પણ:—થાકનો વિચાર જરૂર થાક ચઢાવે છે, અને ફલાણી ફરજ આપણે માથે છે તે ખ્યાલ, તે ફરજ અદા કરવાને જોઇતી શક્તિ હંમેશાં આપણને આપે છે. આપણા સ્વભાવની દૈહિક બાજુનો કર્તા હર્તા આપણું મન થઇ શકે તથા તેણે તેવું થઇ રહેવું પણ જોઇએ....."

\+ + + +

" ચાલવામાં તમોને હરકત પહોંચાડતું જે કારણ હશે તે પ્રતિદિન ધીમે ધીમે ઘસાતું જશે. તમોને આ ઉખાણાની તો ખબર હશે કે ઉઘમાં

માણસને ઇશ્વરી સાહાય્ય મળે છે. દિવસમાં, બે ત્રણ વાર, બે માણસને ટેકે ઉભા રહો, અને તમારા સ્વાત્માને દૃઢતાથી કહો કે " મારી મૂત્ર-કોથળી એટલી બધી નબળી નથી પડી ગઇ કે હું કાંઇ ન કરી શકું. ઉલટું હું કરી શકીશ....."

\+ + + +

" મેં તમને જે કહ્યું તે તદ્દન ખરું છે. પીડા નાશ પમાડવાને પીડા થતી નથી તેમ ધારવું જ બસ હતું, **તો પછી, આ પીડા પાછી થશે કે થાય તેવું ધારશો નહિં** "

(એક બાઇ ધીમેથી બોલી ઉઠી, " વાહ ! કેટલી બધી ધીરજ ! આ માણસ કેટલો બધો કામકરંદો છે.....)

" આપણી સકલ વિચાર-સૃષ્ટિ આપણા અર્થે મૂર્તિમાન બને છે; આવું જાણ્યા પછી આપણે ખોટી રીતે વિચારવાની ટેવ છોડી દેવી જોઇએ....."

\+ + + +

" મારી મૂઠી ઉઘડી શકતી નથી, " તેવું જેમ ધારો છો તેમ " મારી પીડા નાશ પામે છે " એમ ધારો....." હું કરીશ નહિં " એમ તમે જેમ જેમ કહેશો તેમ તેમ તેનાથી ઉલટું પરિણામ નિશ્ચય થાય છે.—" તે વિરામતું જાય છે " તેવું તમારે બોલવું જોઇએ..... તમારા હાથ બંધ કરો અને બરાબર વિચાર કરો કે:—" હવે હું હાથ ઉઘાડી નહિં શકું. " પ્રયત્ન કરો. (તેણીથી હાથ નહિં ઉઘડી શકે) તમો જુવો છો કે તમારું મનોબળ તમોને આમાં કાંઇ મદદ આપતું નથી....."

ટિપ્પણ:—સુચન—સિદ્ધાંતનો આ મૂળ પાયો છે. સ્વયં-સૂચન કરવામાં તમારે મનોબળનો તો તદન બહિષ્કારજ કરવો જોઇએ, અને ફક્ત ધારણા–કલ્પના–શક્તિનેજ સંબોધવી, કે જેથી મનોબળની જેમાં હાર થાય છે તેવો તેઓ બંન્નેનો આંતર વિગ્રહ તમો ઉભો કરતા નથી.....

\+ + + +

માણસ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ વધુ તાકાતૂ વાળો થતો જાય છે. અરે! આતે હોય? તેમ તમોને લાગશે, છતાં પણ તે સાચુંજ ઠરેલું છે....."

\+ + + +

મધુ–પ્રમેહને માટે હું કહેતો કે, " સુધારક–ઉપચારોનું સેવન જારી રાખો. તમોને સૂચન પ્રેરવા માટે હું ઘણોજ ખુશી છઉં, પણ તમને સાજા કરી દેવાનું વચન હું આપી ન શકું.....

ટિપ્પણ:—મધુ–પ્રમેહનો સમૂળગો નાશ થતો મેં ઘણીવરા જોયો છે, અને એ થી પણ વધુ આશ્ચર્યકારક એ છે કે, કેટલાક દર્દીઓના મૂત્રમાંથી આલ્બ્યુમીનનો અંશ ઓછો થતો જાય છે, અને છેવટે તદ્દન બંધ થઇ જાય છે."

\+ + + +

તમોને કોઇ હેરાન કરે છે તેવી તમારી ધારણા ફક્ત તમારા ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠવાને લીધેજ છે.

\+ + + +

જે લોકોને જોવાથી તમો તમારું મ્હોં ચઢાવતા હતા, તે તો તમારા મિત્ર થવા લાગ્યા છે, અને તમો તેઓને તથા તેઓ તમને ચાહે છે.

પણ ઇચ્છા કરવી અને લાલસા રાખવી, આ બેઉ, એકજ વસ્તુ નથી તેની તો તમને ખબર હશે.

\+ + + +

પછી, દર્દીઓની પાસે આંખ બંધ કરાવી, કે તેઓની સમક્ષ " આત્મ-વિજય " નામના પ્રકરણમાં આવ્યું છે તે નાનું સૂચનાત્મક ભાષણ આપે છે. આ ભાષણ પુરૂં થયા પછી, તે પ્રત્યેક દર્દીની સાથે એક પછી એક તેઓના દર્દને ઉદ્દેશી જુદી જુદી વાટાઘાટ કરે છે.

પહેલા દર્દીને કહેશે કે:—મિસ્તર, તમોને વેદના થાય છે તે ખરૂં, પણ હું કહું છું કે, આમવાત કે ગમે તે બીજું કહેવાતું હોય, તો પણ તમારી વેદનાનું મૂળ કારણ, આજથી તમારા સૂક્ષ્મ-તત્વની મદદ વડે નાબુદ થવાનું છે; અને કારણ ન રહેવાથી, વેદના ધીમે ધીમે ઓછી થતી જશે, અને થોડા વખત પછી તેનો ડંખ પણ નહિ રહે....."

બીજા દર્દીને તે કહે છે કે:..." તમારું પેટ જેવું જોઇએ તેવું સાફ નથી. તેમાં ન્યૂનાધિકવૃદ્ધિ થયેલી જણાય છે. વારૂ, હમણાંજ મેં કહ્યું તેમ, તમારાં પકવાશય–યંત્રો વધારેને વધારે સારૂં કામ કરવાનાં છે, અને હું વધારેમાં કહું છું કે હોજરીની વૃદ્ધિ ધીમે ધીમે ઘટવાની છે. તમારૂં દેહ–યંત્ર; તમારા ઉદરે ગુમાવેલી શક્તિ તથા સ્થિતિસ્થાપકતા તેને પુનઃ-રોજ ને રોજ વધુ અંશમાં આપતું જશે, અને ક્રમશઃ જ્યારે ઉપરની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે, એટલે તમારૂં ઉદર પોતાનું અસલ રૂપ પકડી લેશે, અને પોતામાં રહેલો પોષણ–રસ આંતરડામાં વહેવરાવવાને આવશ્યક વ્યાપાર તે ઘણી વધતી જતી રહેલાઇથી ઉઠાવી શકશે. સાથે સાથે પેટના ફૂલ-વાથી થયેલી પંખાલ (panch) પણ કદમાં નાની થતી જશે, ઓરાક

હવેથી આ કોથળીમાં પડી રહી જમા નહિં થાય, અને પરિણામમાં જે આથો-ઉભરો થશે તે તદ્દન નાશ પામી શાંત થશે....."

ત્રીજા દર્દીને માટે:—" ભાઇ સાહેબ, તમોને મારે કહેવાનું કે તમારા યકૃતમાં ગમે તેવા જખમો છે, તો પણ તે જખમો રોજ રૂઝાતા જાય તેને માટે આવશ્યક કર્મ, તમારૂં દેહ-યંત્ર અત્યારે કરે છે; અને ક્રમશઃ, જ્યારે તે વ્રણો રૂઝાઇ જશે ત્યારે, તમો જેનાથી પીડાઓ છો તે સર્વ ચિન્હો ઓછાં થઇ દૂર થવા મંડશે. તમારૂં કલેજું ત્યાર પછી વધારે ને વધારે સાધારણ રીતમાં કામ કરતું થશે, તથા જે પિત્તને તે પેદા કરશે તે હવેથી તેજાબ નહિં હોય, પણ યોગ્ય પ્રમાણ તથા ગુણમાં ખનિજ પદાર્થ Alkaline હશે, જેથી તે આંતરડામાં નૈસર્ગિક રીતે પસાર થઇ આંતરડાની પાચન ક્રિયાના રસને સહેલાઇથી આગળ ધકેલશે.....

ચોથા આજારીને—" છોકરા, હું કહું છું તે સાંભળ; જ્યારે જ્યારે તને એમ થાય કે મને હમણાં તાણ આવશે ત્યારે ત્યારે. " નહિં, નહિં, તને તાણ નથી થવાનાં, હો, અને આવતાં પહેલાં તો તે નાશ પામશે " આવી વીજળીના વેગ વાળી મારી વાણી તું સાંભળીશ....."

પાંચમાને.....ઇત્યાદિ.

જ્યારે ત્યાં એકત્રિત થયેલા સર્વ લોકને તપાસી લીધા, ત્યારે કુ તેઓની આંખ ઉઘડાવે છે અને કહે છે કે, " હમણાં મેં જે સલાહ આપી તે તમો સૌએ સાંભળી છે. વારૂ, આ સલાહનું પ્રત્યક્ષ-ફળ ભોગવવા માટે તમારે જે કરવું જોઇએ તે આ છે કે, જ્યાં લગી તમો જીવતા હો, ત્યાં લગી દરરોજ સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠયા આગમજ, તથા દર રાત્રિએ પથારીમાં પડયા પહેલાં, તમારે આંખ બંધ રાખવી કે જેથી તમારૂં મન બીજે સ્થળે ભટકે નહિં, અને પછી વીશ ગાંઠ વાળી એક દોરીથી ગણતાં જઇ, ફક્ત ઓઠ હલાવીને, " દરરોજ, દરેક રીતે, હું વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું " તેમ વીશ વાર જપવું.

" કોઇ વિશેષ વસ્તુનો વિચાર ધરવાની જરૂર નથી, કારણ કે " દરેક રીતે " આ વાક્યમાં દરેક વસ્તુનો સમાવેશ થઇ જાય છે. આસ્થા, શ્રદ્ધા તથા વાંચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્તિની ખાત્રી રાખીને, આ સ્વયં-સૂચન જપવું જોઇએ. જપનારની જેટલી ઉંડી આસ્થા હશે તેટલી ઝડપથી ફળ દેખાશે.

" વળી, રાત્રિના કે દિવસના, જ્યારે જ્યારે તમોને શારીરિક અગર માનસિક બેચેની જણાય, ત્યારે ત્યારે, તમો મનમાં એવી સજ્જડ ગાંઠ મારો કે, તે અસ્વસ્થતામાં હું જરાપણ બુદ્ધિપૂર્વક ભાગ ભળવાનો નથી, અને તે ખસી જાય તેવું હું કાયક કરવાનો છું; પછી જેટલું બને તેટલું તમો પોતે ભાન ભૂલી જાવ, અને જો વ્યાધિ માનસિક હોય તો કપાળ ઉપર, અને જો તે શારીરિક હોય તો દુઃખતા ભાગ ઉપર તમારો હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં, ઓઠ હલાવીને, **ઘણીજ ઉતાવળથી**, " તે મટી જાય છે, તે મટી જાય છે....." આમ જ્યાં લગી જરૂર જણાય ત્યાં લગી રટયા કરો. થોડા ઘણા સ્હાવરા પછી, શારીરિક કે માનસિક અસુખ વીશ-પચ્ચીશ પળમાં મટી જશે. જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે તેનો ફરીથી આદર કરો.

" બીજાં સ્વયં-સૂચનોની બાબતમાં જેવી રીતે હોય છે તેવી રીતે, આ માટે પણ તેવીજ આસ્થા વડે, વિશ્વાસ વડે, અને નિષ્ઠા વડે, તથા આસ કરીને મુક્ત પ્રયત્ન પણે તમારે વર્તવું જોઇએ. "

આ પછી, કુ આમ પણ કહે છે, " પ્રથમ તમો અજ્ઞાન-અંધકારમાં હોવાને લીધે, દુઃસ્વયં-સૂચન પોતાને જો થવા દેતા હતા, તો હવે મેં તમને શીખામણ આપી છે, તથા તેનું તમને જ્ઞાન પણ થયું છે, તેથી આવું તમારે હવે પછી થવા ન દેવું જોઇએ. અને હજી પણ જો તમો તેવું ને તેવું ચાલવા દો, તો તમારે પોતાનેજ દોષ દેવો, અને કહેવું કે, " હું જ ગુન્હેગાર છું, હું પોતેજ મોટો અપરાધી છું....."

અને હવે આ સિદ્ધાંતના ઉત્પાદકના તથા તેના કાર્યના ઋણી ભક્તને થોડું ઘણું કહેવાની રજા હોય તો, હું કહીશ કે, " ભાઇઓ !, કુ ચોકખે ચોકખું વિદિત કરે છે કે, આરોગ્ય અને સુખ મેળવવાની શક્તિ આપણા પોતાનામાંજ આશ્રિત થઇ રહેલી છે. આપણને ખરેખર આ બક્ષિસ અર્પિત થયેલી છે. "

આ ઉપરથી આપણે પોતે પેદા કરેલાં અગર પોષેલાં વ્યાધિ વિગેરેનાં દરેક કારણોને પ્રથમ કાઢવામાં લીધા પછી, મહાત્મા સૉક્રેટીસના " Know thyself. આત્માનંવિદ્ધિ " આ જગ-વિખ્યાત સૂત્રને, તથા કવિ પોપની " તારી કૃપા મારા ઉપર જે કાંઇ આશિષ ઢાળે છે તેમાંની કોઇનો પણ હું અનાદર ન કરું " આવી શીખામણ ને વ્યાવહારીક રૂપમાં પોઢીને, ચાલો, આપણે સર્વ" સ્વયં-પ્રેરણાના સંપૂર્ણ લાભનો લ્હાવો લઇએ; ચાલો, આજેજ આપણે Lowaine ની, વ્યાવહારિક માનસિક-શાસ્ત્રીય સંસ્થા" માં જોડાઇએ, તથા આપણા લાગતા વળગતાને પણ, ચાલો, આપણે ઉપર્યુક્ત સંસ્થાના સભાસદ બનાવીયે.

આમ કરવાથી, મહાત્મા કુ જેનો વિધાતા છે તેવી આ ભવિષ્યની મહાન ચળવળને પ્રથમ તો અનુસરીશું. કુ એ આ ચળવળને માટે પોતાના દિવસો, રાત્રિયો તથા ચરાચર સર્વ વસ્તુઓ સ્વાર્પણ કરી છે; અને તેના બદલામાં, કાંઇ પણ સ્વીકારવાની ના—હાં! ચુપ ! આ વિષે કાંઇ પણ કહેવાનું નથી. નહિંતર વળી, આ લીટીઓ ફેરવી નાંખ્યા વિના, તે છાપવા નહિં દે. આ સંસ્થામાં જોડાયાથી બધા કરતાં વિશેષ ફાયદો થવાનો કે, આપણે પારિસ, નાન્સી, વિગેરે શહેરોમાં કુ ના વ્યાખ્યાન માટે મુકરર કરેલા દિવસો તથા કલાકો ચોકકસ પણે જાણી શકીશું. કુ આ શહેરોમાં સારાં ફળનાં બીજ વાવવાને ભક્તિપૂર્વક જાય છે, અને જ્યાં આપણે પણ તેને મળવા, સાંભળવા તથા તેની અંગત સલાહ લેવા જઇ શકીયે, અને સુખ તથા આરોગ્ય સારૂ અર્પિત થયેલી આપણી સ્વકીય શક્તિને ત્યાં તેની મદદ વડે જગાડી રેલાવી શકીયે.

મારે કહેવું જોઇએ કે મહાત્મા કુ એ પોતાના વ્યાખ્યાનની પ્રવેશ-ફી લેવાનું જે રાખ્યું, તો તેનાથી મહાન-વિગ્રહને લીધે, દુઃખી તથા પાંગળા થઇ ગયેલાં હજારો નિરાધાર કુટુમ્બોને માટે સેંકડો રૂપીયા અત્યારે ભેગા થઇ શકયા છે.

નોંધ:—લારેઇનની ઉપર્યુક્ત મંડળીના સભાસદોને માટે પ્રવેશ-ફી લેવામાં નથી આવતી.

કુ-સિદ્ધાંતાનુસાર સાજા થયેલા કેટલાક દર્દીઓના પત્ર વિગેરેમાંથી ટાંચણ:—

કુ ને શીરનામે લખાયેલા પત્રોમાંથી—

" અંગ્રેજી મધ્યપદમાં ઉત્તીર્ણ થયેલા ઉમેદવારોની યાદી બહાર પડયાને હજુ બેજ કલાક થયા છે. અને મ્હારા સંબંધે, હકીકત કહેવાને હું તમોને આ પત્ર તુરતજ લખું છું. મ્હેં વાચન-પરીક્ષા સાવ સ્હેલાઈથી પસાર કરી હતી., અને ગયે વર્ષે આજ પરીક્ષા આપવા અગાઉ મને ઘણીજ કંપારી તથા કંટાળો ઉપજતાં હતાં. પરંતુ, આ સાલ, ગભરામણનો આછો પણ અંશ મ્હેં અનુભવ્યો નથી. પરીક્ષા દરમ્યાન, જે સ્વાસ્થ્ય હું જાળવી શકી, તે જોઇને તો હું પોતે પણ હૈરત પામું છું, અને પરીક્ષકોના મનમાં આથી એમ થઇ ગયું કે હું મારા પાઠ વિગેરે વાસ્તે ઠંડે પેટે નિશ્ચિંત હતી. ટુંકામાં, જે પરીક્ષાનો મને ઘણો ત્રાસ છૂટતો હતો, તેજ પરીક્ષાએ મને સફળતા અપાવી. પરીક્ષકોએ મને બીજે નંબરે પાસ કરી, અને તમારી મદદથી, બીજા પરીક્ષ્યો કરતાં, જે વિશેષ અનુકૂળતા મને મળી, તે માટે હું તમારી જીંદગી ભરની ઋણી છું....."

(આ હકીકત એક નાની બાળાની છે. ૧૯૧૫ ની પરીક્ષામાં, આ બાળા અતિશય ગભરાટથી તથા મુઝવઇ જઇને નાપાસ પડી હતી.

પરંતુ બીજે વર્ષે, સ્વયં-સૂચનના પ્રભાવથી, તેણીની તે ગભરામણ મટી ગઇ, અને ૨૦૦ ઉમેદવારોમાંથી, તે બીજે નંબરે, તથા ઘણા સારા ગુણ મેળવી પાસ થઇ).

બાઇ વ—

મહેતીજ. (૧૯૧૬. ઑગષ્ટ)

" તમારી પદ્ધતિના પાલન થકી મને જે મહાન ફાયદો થયો છે તે માટે તમારો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર દર્શાવવાને, આ પત્ર લખતાં મને ઘણીજ ખુશી ઉપજે છે. તમારી સલાહ લીધી તે પહેલાં, શ્વાસ તૂટ્યા વિના, હું ૧૦૦ કદમ તો માંડ જઇ શકતો, પરંતુ, હવે ગાડીના ગાડુ શ્રમ વિના ચાલી શકું છું. દિવસમાં ઘણી વાર, અને તે પણ ઘણુજ આરામથી, હું ચાર કીલોમીટર જેટલું અંતર ચાલીશ મીનીટમાં કાપી શકું છું. મારો દમનો રોગ પણ હવે સાવ મટી ગયો છે. ..... "

એજ આપનો હંમેશનો ઋણી.

પૉલ શેનાર (૧૯૧૭ ઑગષ્ટ)

" તમારો આભાર માનવાને, મારી પાસે પુરતા શબ્દો નથી તેમજ શૈલિ પણ નથી. તમારા પ્રતાપે, હું આજ કહી શકું છું કે હું તદ્દન સાજી થઇ ગઇ છું, અને મારી કૃતજ્ઞતાની લાગણી દર્શાવવાને, ફક્ત તેનીજ રાહ હું જોતી હતી. મારા પગ ઉપર અકકેક શિરાવૃદ્ધિ-વ્રણ થયા હતાં, અને તેથી મને ઘણું દર્દ થતું હતું. મારા જમણા પગ ઉપર એક ઘારૂં હતું જે મારા હાથ જેટલું બ્હોળું હતું તે હવે તદ્દન રૂઝાઇ ગયું છે. તેની રૂઝ માટે, જાણે કેમ કોઇએ જાદુ વાપર્યું હોય તેમ થાય છે. અઠવાડીયાને અઠવાડીયાં લાગી, હું પથારી વશ હતી, પણ તમારો પત્ર મને મળ્યો કે લગભગ

તરતજ વ્રણ સુકાઇ ગયું, અને તેથી હું ઉભી થઈ શકી. ડાબા પગ ઉપર જે ઘારૂં છે તે હજુ છેક રૂઝાઈ ગયું નથી, પણ થોડાજ વખતમાં સુકાઈ જશે અહો રાત્ર, તમોયે ઉપદેશેલો મંત્ર, હું જપું છું. અને હંમેશા જપીશ, કારણકે તેમાં મને અડગ શ્રધ્ધા છે. હું વળી કહું છું કે મારા પગ પથ્થર જેવા સખત હતા, અને જો કોઇ તેને અડકતું તો મારાથી તે સહન થઇ શકતું નહિં; પરંતુ, હવે તેઓને મારા બેઉ હાથવતી દબાવું છું પણ મને કાંઇ વેદના થતી નથી. તેમજ વળી, હવે, હું પાછી જેમ ચાલતી તેમ ચાલી શકું છું અને આથી મને ઘણોજ હર્ષ થાયછે ....."

બાઈ લીન્ગી (૧૯૧૮-મે)

ટીપ:—આ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે આ બાઇએ કોઇ દવાઓ કુ ની સુલાકાત લીધેલી નથી. પરંતુ, ઉપરના પત્રમાં, જે સુધારા તેણી જણાવે છે તે સર્વ કુ એ તેણીના ઉપર ૧૫ મી એપ્રીલે, જે એક કાગળ લખ્યો હતો તેને આભારી છે.....

" મારી કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાને હું આ કાગળ લખું છું કારણ કે તમારાજ પ્રતાપે, વાઢકાપના જોખમમાંથી હું બચી છું. આવા શસ્ત્રોપચાર હંમેશાં જોખમવાળા હોય છે; વળી આથી પણ વિશેષ હું કહીશ, કે તમોએ તો મ્હારી જીંદગી બચાવી છે. કારણ કે ૧૯ વર્ષના જૂના તથા મહા વ્યથાકારી આંતરડાના અવરોધને માટે મ્હેં જે જે દવા-ઉપચારો આદિનું સેવન કર્યું હતું તે સર્વ જે કાંઇ ન કરી શક્યાં તે તમારી સ્વયં-સૂચન રીતિયે એકલેજ કરી બતલાવ્યું. જ્યારથી, તમારી સલાહને મ્હેં શિરોમાન્ય કરી તથા તમારા ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોનું પાલન કર્યું ત્યારથીજ મારાં સર્વ દેહ-કાર્યો કુદરત પ્રમાણે થવા લાગ્યાં....."

બાઇ સ—

(૧૯૨૦. ફેબ્રુઆરી).

" હું સાજી થઇ ગઇ તેનું જે સુખ હું અત્યારે ભોગવું છું, તેને માટે તમારો યથાર્થ પાડ કેમ માનવો તે મને આવડતું નથી. પંદરથી વધુ વર્ષ થયા મને દમનો ઉપાડો હતો. જેને લીધે દરરોજ રાતના મને મહા પીડાકારી મુંઝારો થયા કરતો. તમારી અનુપમ પદ્ધતિની કૃપા વડે, અને વધુમાં તો હું તમારી એકાદ " બેટક " માં હાજર હતી તેને લઇને, જાણે જાદુથી થયું હોય તેમ મારો દમ નાશ પામ્યો. ખરેખર, આ એક ચમત્કાર કહી શકાય. કારણકે જુદા જુદા વૈદ્યો કે જેઓની સારવાર હેઠળ હું હતી, તેઓએ કહ્યું હતું કે દમ તો રાજ–દર્દ છે. એટલે કે તેને માટે દવા નથી. તે અસાધ્ય છે....."

બાઇ. વી.—

(૧૯૨૦. ફેબ્રુઆરી)

" કોઇ અપ્સરાની જાદુઈ લાકડીના જોરથી જે સર્વ દર્દ દૂર કરતી જણાય છે તેવી ચમત્કારિક જડી બુટ્ટીની મને પ્રસાદિ આપવા માટે, તમારો આભાર માનવા હું આ પત્ર લખું છું, કારણ કે તે સૌથી સાદામાં સાદા ઉપાયથી ઘણાં અજાયબી વાળાં સારાં પરિણામ આવે છે. તમારા પ્રયોગોમાં, હું પ્રથમથીજ ઘણો રસ લેતો આવ્યો છું, અને તમારી પદ્ધતિની રૂએ મને અંગત સુધારો થયા પછી, તેનો બીજાઓ માટે ઘણી ઉલટભેર ઉપયોગ કરવા લાગ્યો છું, કારણ કે હું તેનો એક અંગ (enthusiastic) ઉપાસક થઇ રહ્યો છું....."

ડૉ, વ શૅટ. તા. ૧૯૨૦. મે.

\+ + + +

" આઠ વર્ષથી, મારું ગર્ભાશય સ્થાન–ચ્યુત થયું છે. છેલ્લા પાંચેક મહિનાથી, મ્હેં તમારી સ્વયં–સૂચન સારવારનો આશ્રય લીધો છે; અને

અને હવે સાવ ઠીક થઈ ગયું છે, જે સારું તમારો પુરતો આભાર કેમ માનવો તે સમજાતું નથી....."

બાઇ સુશીયર તા. મે. ૧૯૨૦

\+ + + +

" કોઇ પણ જંપના દિવસો વિના, આ અગીયાર વર્ષ લગી, મ્હેં ઘણું સહન કર્યું છે. રાત પડતી, કે મને દમ ચઢવા માંડતો, અને અનિદ્રા તથા સાધારણ નબળાઇ પણ આ પીડામાં વધારો કરતાં હતાં. આને લીધે, મારાથી કંઇ થઇ શકતું નહિં. મારી મનોદશા વિષે બોલતાં, હું શિથિલ, બેચેન તથા વ્યગ્ર રહેતી હતી. અને સર્વ બીનામાં રજનો ગજ કરવાની ટેવ પડી ગઇ હતી. આ માટે, મ્હેં ઘણાં ઔષધો કર્યાં પણ તે સર્વ નિરર્થક નીવડ્યાં, અને સ્વીટઝરલાંડમાં તો મ્હેં મારા નાકનું શંકુ આકારનું (Turbinate) હાડકું પણ કઢાવી નાંખ્યું હતું. છતાં પણ તેથી કાંઇ આરામ થયો નહિં. ૧૯૧૮ ની સાલના નવેમ્બરમાં, મારી સ્થિતિ એક માઠા બનાવને લીધે, જરા વધુ બગડી,–મારા પતિ જ્યારે ક્રોર્પુ ગામમાં હતા (તે એક મનવાર ઉપર અમલદાર હતા) ત્યારે અમારો એકનો એક છોકરો ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાથી ૬ છ દિવસમાં મરણ પામ્યો. આ છોકરાની વય ૧૦ વર્ષની હતી. તથા તે ખુબસુરત હતો; તેમજ અમારી આંખની કીકી હતો. એકલી, અને શોકથી આકુળ–વ્યાકુળ થયેલી, મારા ભાંભતિ હિરાને બચાવી ઉગારી ન શકવાને લીધે, હું માથું કુટવા લાગી...અરે, તે વખતે મારો ચેતના કેમ ન વહી ગઈ. અરે મારો પ્રાણ ત્યારેજ કેમ ન ઉડી ગયો.....ફેબ્રુઆરીમાં, જ્યારે મારા પતિ ઘેર આવ્યા, તેણે મારા માટે નવા વૈદ્યની દવા શરૂ કરી; તે વૈદ્યે મને ઘણાં ઓસડીયાં ચિંધ્યાં, અને હવાફેર માટે મોન્ટ ડોર જવા કહ્યું. મ્હેં ઑગષ્ટ માસ તે સ્થળે વિતાડયો, પણ પાછી જ્યારે સ્વગમ

આવી, ત્યારે દમનો પુનઃ ઉપાડો શરૂ થયો. અને મને ઘણીજ નિરાશા સાથે જણાયું કે મારો મામલો " ફ્રેરેક રીતે " બગડતો જાય છે. આ અરસામાંજ, તમોને મળવાનું મને સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. હું, ઑગષ્ટ માસની તમારી વ્યાખ્યાનમાળામાં હાજરી ન્હે કે આપતી હતી પણ મારે તે વખતે કબુલ કરવું જોઇએ કે આમાંથી મને બહુ ફાયદો થશે તેવી મને આશા ન હતી. પરંતુ, નવેમ્બરની આખેરમાં, મને તદ્દન ઠીક થઇ ગયું. અનિદ્રા, મુંઝવણ, નામર્દી વિચારો—આ સર્વ જાદુ કળાથી જાણે કેમ અલોપ થઇ ગયા હોય તેમ થયું; અને હાલમાં, હું સાવ સાજી, મજબુત તથા હિંમતવાન છું. શારીરિક તંદુરસ્તીની સાથે, મને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ મળ્યું, અને મારા બચ્ચાના મરણથી જે કાળી ટીલી, મારા હૃદય-પટ ઉપર થઇ છે તે ન હત તો આજે હું કહત કે મારા જેવી ભાગ્યશાળી બાઇ બીજી કોઇ નથી. હવે એમ થાય છે કે મારો ને તમારો ભેટો આનાથી પણ વહેલો કેમ ન થયો ? હા—જો તેમ થયું હત, તો મારા બાળકને થાત કે મારી માતા પણ આનંદી તેમજ હોંશીયાર બાઇ છે.....ફરીથી પાછો એકવાર અને અનેક વાર તમારો આભાર માનું છું.....એજ

તમારી હંમેશની દેવાદાર

ઇ. ઇટીયર.

૧૯૨૦. એપ્રીલ.

ત્રીશ વર્ષથી જારી રાખેલી ત્યા જેણે મને હંફાવી નાંખી હતી, તે લડત હું હવે પાછી માથે લઇ શકું છું.

ઑગષ્ટમાં થયેલી આપણી મુલાકાતમાં ખરેખર આશ્ચર્યકારક અને કંઇ સંકેત હોવો જોઇએ. લોરેનમાં જ્યારે થોડા દિવસ માટે હું આવી હતી, ત્યારે જો કે હું માંદીયેલ, શોકાતપ્ત, તથા મારી લથડી ગયેલી

સ્થિતિ જોતાં મને કંપારી વછૂટતી હતી, તો પણ હું મનના સમાધાન તથા સારી તંદુરસ્તી સાથે પાછી ફરી હતી. મારા કિસ્સામાં, પાધડીના વળ છેડે આવ્યા હતા, અને મારા કમનશીબે, મને ધર્માદિ કામમાં શ્રદ્ધા નથી. મને મદદ કરી શકે તેવા કોઇ માણસનો હું શોધમાં હતી, અને મારા પિત્રાઇને ત્યાં તમને એકાએક તથા દૈવ જોગે મળી જવાથી, જે મારી ઇચ્છા હતી તેવી મદદ મને મળી. હવે, હું નવાજ ઉત્સાહથી કામ કરી શકું છું. હું મારા સૂક્ષ્મ—તત્વને સૂચન કરું છું કે," તારે મારી શરીર સુખાકારીનો પાયો પુનઃ સ્થાપવો"., અને હું મારી પ્રથમની તબીયત વાળી લાક્ષ તેની મને લેશ માત્ર પણ શંકા નથી. જરા જાણી શકાય તેવો સુધારો તો અત્યારે થઇજ ગયો છે. ગુરદાના બિગાડ સાથે સાથે મને મધુ પ્રમેહ વહેતો હતો. તથા ઘણીવાર ઝામરવા ઉપડયો હતો પણ મારી આંખ હવે પાછી સ્વચ્છ થવા લાગી છે. આ ઉપરથી હું તમારી કેટલી દેવાદાર છું તે તમો વધારે સારી રીતે સમજી શકશો. તે દિવસથી, મારી દૃષ્ટિ બીજાના જેવી સાધારણ થઇ ગઇ છે, અને એકંદર મારી તબીયતમાં પણ ઘણો સુધારો થયો છે.....

બાઇ-થ—

૧૯૨૦ નવેમ્બર

\+ \+ \+ \+

" મેં મારો નિબંધ ઘણીજ સફળતા સાથે વાંચ્યો, અને પંચોએ તે માટે મને સૌથી વધારે ગુણ તથા અભિનંદન આપ્યાં. આ બધાં, "માન—અકરામ" માં તમારે ભાગે મ્હોટો હિસ્સો આવે છે તે હું ભુલી નથી ગયો; આ સંભાવિત પંચે જ્યારે ઘણા ગાઢ સ્નેહથી તથા સહાનુભૂતિ સાથે તમારું નામ ઉચ્ચાર્યું, ત્યારે તમો ત્યાં હાજર ન હતા તેટલીજ મને દીલગીરી રહે છે. તમારા શિક્ષણ તથા ઉપદેશને માટે, મહા વિદ્યાલયનાં દ્વાર હવે ખુલ્લાં મૂકવામાં આવ્યાં છે એમજ હવે તમો ધારો. આ માટે મારો ઉપકાર માનશો

નહિ, કારણકે તમો મારા ઋણી છો તેના કરતાં તો હું તમારો વધારે આભારી છું....."

ચા. બૉડ્વીન

+ + + +

" .....તમારી હિમ્મત ઉપર હું ફિદા છું; અને મને પુરેપુરી ખાત્રી છે કે તેનાથી ઘણા ખરા મિત્રો ઉપયોગી તથા બુદ્ધિશાળી રસ્તે ચ્હડી શકશે. તમારા ઉપદેશથી, મને પોતાને ફાયદો થયો છે તે હું અહીં કબુલ કરૂં છું અને હું મારા દર્દીઓને પણ તેનાથી તેવોજ ફાયદો કરી શક્યો છું.

અમો " સારવાર-આશ્રમમાં ", તમારી પદ્ધતિ દરેકને માટે એક સાથે વાપરવાનો પ્રયોગ કરીયે છે અને આ રીતિયે દેખીતાં પરિણામો તો તો ક્યારનાં જણાઇ ગયાં છે. "

ડૉ. બેરીલ્સન.

૧૯૨૦ માર્ચ

+ + + +

".....તમારો કૃપાપત્ર તથા ઘણું રસવાળું ભાષણ મને મળ્યાં છે.

અન્ય-પ્રેરિત, અને સ્વયં-પ્રેરિત સૂચન વચ્ચે તમો જે બુદ્ધિમાન્ય સમ્બંધ દર્શાવો છો તેથી મને ઘણીજ ખુશી ઉત્પન્ન થાય છે. અને સ્વયં-પ્રેરણાના યોગ દરમ્યાન, મનોબળનો આદર થવો ન જોઇએ એવું તમો જે સ્થળે કહો છો તેના ઉપર તો મારૂં ખાસ લક્ષ ગોઠવ્યું છે. આ એવું સત્ય છે કે જેનું વૈદિક ધંધાના ઉપાસકોને તથા સ્વયં-સૂચન

શાસ્ત્રના ઘણા ઘણા વિદ્વાનોને જરાયે ભાન નથી હોતું. મનોબળની કેળવણી તથા સ્વયં-પ્રેરણા વચ્ચે કોઇ સ્પષ્ટ તથા સ્વતંત્ર વિષમતા સ્થાપવી જોઇએ તેવું મારૂં માનવું છે.

ડૉ. વૉ વેલ્સેન

તા. ૬૮૨૦. માર્ચ

+ + + +

" મારે વિષે તમારા મનમાં કેવી ધારણા થઇ હશે ? કે હું તમોને ભૂલી ગઇ ? ના, ના, મારા સોગન પર કહું છું કે હું તમોને ઘણા આભાર સહિત પ્રેમથી સંભારૂં છું; અને હું ફરીથી લખવાની ઇચ્છા ધરાવું છું કે તમારાં શાસનો વધારે ને વધારે અસરકારક છે. મ્હારો એકે દિવસ એવો નથી જતો કે જેમાં મ્હેં વધતી જતી સફળતાથી આત્મ-સૂચન નહિં યોજ્યું હોય. હું મારા અંતઃકરણથી તમોને આશિષ આપું છું. કારણકે તમારી પધ્ધતિ ખરેખર સારી છે. તેના પ્રતાપે, હું તમારા કિંમતી ઉપદેશો ગ્રહણ કરૂં છું અને પ્રત્યેક દિવસે, આત્મ-સંયમ મેળવવામાં, હું વધારે શકિતમાન થાઉં છું તથા મને જણાય છે કે હું વધારે તાકાતવાળી થઇ છું. મને ખાત્રી છે કે તમોને આ હું કે જે છાસઠ વર્ષની ડોશી થઇ છું છતાં પણ સ્ફુર્તિવાળી છું તેને ઓલ્ડમી કાઢવામાં જરા મહેનત પડશે. આ બધો તમારો તથા તમારા શિક્ષણનો પ્રતાપ છે. નહિંતર વળી, હું તો સદાય બાંદીયેલજ રહેતી હતી. આ કૃત્યને વાસ્તે ઇશ્વર તમોને હંમેશાં સુખી રાખે, કારણકે આપણા આડોશી પાડોશી સહજનોનું કલ્યાણ થાય તેમ કરવું તેજ આ સૃષ્ટિનું સોથી મધુરૂં કાર્ય છે. તમો ઘણાં આવાં કાર્યો કરો છો, અને હું તો ફકત થોડાંજ જે માટે પણ હું બુદ્ધાની મ્હેર સમજું છું.....

બાઇ મ.—

\+ + + +

" જ્યારથી મ્હેં તમારા સ્વયં-સૂચન સિદ્ધાંતને ગ્રહણ કર્યો ત્યારથી મને રોજને રોજ વધારે સારૂં થતું જતું જણાય છે, જેથી હું તમારો ખરા દીલથી આભાર માનું છું. મને ફેફસામાં જે જખ્મ પડયો હતો તે હવે નાબુદ થઇ ગયો છે, અને મારૂં હૃદય પણ વધારે સરસ થઇ ગયું છે. તેમજ પેશાબમાં મને હવે એલબ્યુમેન જતું નથી; ઢીંચણમાં, હવે હું સાવ નિરોગી થઇ ગઇ છું....."

ખાઇ લીમેઇટર

૧૯૨૦, જુન.

\+ + + +

" તમારા સુચીપત્ર તથા લેખથી મને ઘણો રસ પડયો. જન સમાજના કલ્યાણાર્થે, આ બેઉનાં જુદી જુદી ભાષાઓમાં તરજુમા થાય તો તે ખરેખર ઇચ્છવા જોગ છે. કારણકે તેથી કરીને, તેઓનો સંદેશ દરેક કોમ તથા દેશમાં ઘુસી શકે, અને તે દ્વારા કમનશીબ મનુષ્યોના ઘણા મ્હોટા જથ્થાને પ્હોંચી શકે જે, તમોઓ કહેલી તથા દાખલા દલીલથી સચોટ પુરવાર કરેલી સર્વ-શક્તિમાન (અને લગભગ દૈવી પણ ખરી) તથા મનુષ્ય માત્રને ખાસ અગત્યની, ધારણા શક્તિના નામથી ઓળખાયેલી એવી બુદ્ધિના બોટા ઉપયોગથી, દુઃખી થાય છે. "મનોબળ" ઉપર લખાયેલાં ઘણાં પુસ્તકો તો મેં વાંચી કાઢયાં હતાં, અને ટુચકા, મતો, તથા કહેવત-ઉખાણા વિગેરેનો મ્હેં ગાડાં ને ગાડાં ભરી સંગ્રહ કર્યો હતો પણ તમારાં વાક્યો સક્ષિપ્તમાં, સંપુર્ણ અર્થવાહી છે. મને નથી લાગતું કે તમારા શિવાય કોઇએ પૂર્વે આવી બુદ્ધિશાળી શૈલીમાં," આત્મ-વિજયનાં દોહેલાં મૂળ-તત્વો " (કારણ કે આ નામથી, હું તમારાં શાંતિપ્રદ

વાક્યોને ઓળખું છું) ને એક-વાક્યી બનાવ્યાં હોય. તમારા કથનને "આત્મ-વિશ્વાસનું આદેશ-દોહન" (Compressed tablets of self confidence)નું નામ આપી શકાય. "

ડૉન એન્ટીકવ સી—

માર્ટીક.

\+ + + +

" આત્મ-વિજય " નામના તમારા લેખમાં, સમર્થ દલીલ પુરાવા તથા સજ્જડ સચોટ દૃષ્ટાંતોનું દર્શન થાય છે. મારૂં માનવું છે કે મનોબળની શક્તિની જગ્યાએ કલ્પનાનો અભિષેક ખરેખર ઘણી પ્રગતિ દર્શાવે છે. તે વધુ નરમ છે અને વધુ અસરકારક છે "

એ. એફ.

\+ + + +

".....મને લખતાં હર્ષ ઉપજે છે કે મારૂં પેટ સારી સ્થિતિયે છે. મને થયેલા ગર્ભાશયના દર્દોને પણ હવે ઠીક છે. મારા નાના છોકરાના સાથળમાં ક્ષીણુ જેવડી એક ગાંઠ હતી તે હવે ધીમે ધીમે ગળતી જાય છે....."

ધ. એલ.

\+ + + +

".....તમારા થકી જે ફાયદો મને થયો છે તેના માટે સહૃદય આભાર માનવાને હું હવે જરાયે વધારે વાર નહિં લગાડું. સ્વયં-સૂચને

મને ચોકકસ નવીનજ રૂપમાં ફેરવી નાંખ્યો છે; અને આટલા વર્ષથી હતો તેના કરતાં હું ઘણુ વધારે સારો છું. માંદગીના સર્વ લક્ષણો ધીમે ધીમે અલોપ થઇ ગયાં છે; દુષ્ટ ચિન્હ ઘટવા લાગ્યાં છે, અને શરીરના સર્વ વ્યાપારો અસલની સાધારણ ઢબે ચાલે છે. આ સર્વથી એ પરિણામ આવ્યું કે, ગત કેટલાક વર્ષ દરમ્યાન દુબળો ને દુબળો થતા ગયા પછી, હું થોડાજ મહિનામાં, કેટલાક રતલ વજનમાં વધ્યો છું.

કુ–પધ્ધતિને સફળતા પામ્યા વિના મારાથી ચાલે તેમ નથી

લ—

\+ + + +

" ૧૯૧૭ ની સાલથી મારી જ્હાની છોડીને વાધનાં તાણ આવ્યાં કરતાં હતાં. ઘણા વૈદોએ મને કહ્યું હતું કે જ્યારે તે છોકરી ૧૪–૧૫ વર્ષની થશે ત્યારે તે તાણ બંધ પડી જશે અથવા વધારે ભયંકર થશે. મારે કાને, તમારા વિષે બધું આવ્યાથી, ડીસેમ્બરથી તે મે મહિના લગી મ્હેં તેણીને તમારી પાસે મોકલી, હવે તેણીને સંપુર્ણ આરામ થઇ ગયો છે, કારણ કે આ છ મહિનામાં તો તેણીને ફરીથી એકેવાર આંચકી આવી નથી....."

ચાર્લ્સ પેરીજ

\+ + + +

" આઠ વર્ષથી મારૂં ગર્ભાશય હેઠું ઉતરી આવતું હતું, કે જેથી મને ઘણી વેદના થતી હતી. તમારી આત્મ–પ્રેરણાનો પાંચ માસ લગી પ્રયોગ કર્યા પછી, મને દરેક રીતે સારૂં થઇ ગયું છે. મારો ગાઢ આભાર તમોને કેવી રીતે પ્રદર્શિત કરૂં તે મને સમજાતું નથી. "

બાઇ સુલી.

\+ + + +

".....૧૯૧૭ ની સાલથી ઝામરવાની વેદના સહન કર્યા પછી, મ્હેં આંખના બે ખાસ ડૉકટરોની મુલાકાત લીધી. તેઓએ કહ્યું કે મારી કનીનિકા છેદવાથી મારી વેદના બંધ પડશે; પરંતુ મારા કમનશીબે, આ બેમાંથી કોઇએ છાતી કોટીને એમ ન કહ્યું કે મને તેથી ચોકકસ આરામ મળશે.

ખેર ! ૧૯૨૦ ના જુન મહિનામાં, તમારા ત્યાં થતી " બેઠક " માં એકાદ હાજરી આપ્યા પછી મને ઘણીજ રાહત મળી. સપ્ટેમ્બર મહિનામાં, પાઇલો–કાર્પીન (Pilo Carpine) નાં ટીપાં કે જે મારી આંખનો હંમેશનો ખોરાક હતો તે પણ મ્હેં બંધ કર્યાં. અને ત્યાર પછી, મને કોઇવાર વેદના કે દર્દ થયું નથી. મારી કીકી હવે જરાયે ફાટેલ નથી રહી., અને મારી આંખ જેવી જોઇએ તેવી છે; આ ખરેખર એક ચમત્કાર છે.

બાઇ મ—

\+ + + +

એક વૈદિક ગ્રંથના કર્તાએ લખેલી કુ ને અર્પણ–પત્રિકાઃ–

રા. કુ ને કે જેને માનવ–આત્માને છુંદતાં થા તેમાંથી બુધ્ધિ–પૂર્વક સ્વયં–સૂચનને આશ્રિત થયેલા માનસ શાસ્ત્રનો નવો ક્રમ ખેંચી કાઢતાં આવડયું હતું.

આ ગુરૂને દરેક જણ તરફથી ઉપકાર મળવાનો અધિકાર છે. રખડુ. (કલ્પના) ને અંકુશમાં વર્તાવવામાં તથા તેનો અને મનોબળનો લાભ–દાયક સંયોગ કરવામાં, તે ઘણીજ કુશળતાથી ફાવ્યો છે.

આથી, દરેક મનુષ્યમાં આત્મ શ્રદ્ધા જગાડીને, તેણે દરેકનું નૈતિક બળ દશગણું વધારવાનો રસ્તો બતાડયો છે.

ડૉકટર. પી. આર.

\+ + + +

" તમારી કાર્ય–પદ્ધતિ મને આટલી બધી વખત જોવા–દેવાની પરવાનગી આપ્યાથી, મ્હારા ઉપર જે ગાઢ અસર થઇ છે તેને વિષે લખવું મને બહુ અઘરૂં પડે છે. દરરોજ તેને જોવાથી, તેણે મારા ઉપર વધારે વધારે છાપ પાડી છે; અને તમે પોતે કહ્યું તે પ્રમાણે, બાળક–વર્ગની શરીર–તંદુરસ્તી એકલા માટે નહિં પણ ગુન્હાઓની શિક્ષા વિષે હાલમાં જે પ્રચલિત વિચાર છે તેનું રૂપ બદલવા માટે, રાજ્ય તંત્ર માટે, દુકાંમાં જીવનના સર્વ–વ્યવહાર માટે, તમો જે તત્વોનું પ્રતિપાદન કરો છો. તેની શકયતાની કે તેના ભવિષ્યના કાર્ય–ક્ષેત્રની મર્યાદા હોઇ શકે તેમ દેખાતું નથી.

બાઇ જોસેફાઇજ. રીચાર્ડસન

\+ + + +

"..... જયારે હું તમોને મળવા આવ્યો ત્યારે મ્હેં ઘણી ઘણી આશાઓ બાંધી હતી. પણ જે મ્હેં અહિં જોયું છે, તે તમારી કૃપાવડે, મારા ધારવા કરતાં વધારે છે.

મોન્ટેગ. મોનીયર. વિલીયમ.

\+ + + +

એમીલી કુ. ની શિષ્યા બાઇ એમીલી લીચૅના ઉપર આવેલા પત્રોમાંથી કાંઇક : —

સ્વયં–સૂચનનો સિધ્ધાંત મને બતાડવા માટે, તમારો ઉપકાર માનવા તથા લખવા સારૂં, હું ઘણા વખતથી ઇચ્છા રાખતી હતી. વાત. વ્યાધિના જે હુમલા મને થયા કરતા હતા, તે તમારી હિતકારક સલાહથી છેક મટી ગયા છે-, અને મને પુર્ણ ખાત્રી થઇ છે કે હું હવે સાજી થઇ ગઇ છું. વળી મારી આસપાસ કોઇ ઉચ્ચતર બળ વિંટળાયું હોય તેમ મને લાગે છે. આ બળ એક નિપુણ ભોમીયા બરોબર છે, કે જેની મદદથી, જીવનની સઘળી મુશીબતો સ્હેલાઇથી ઓળંગી શકું છું."

બાઈ ર —

× × × ×

તમોએ મને પઢાવેલા આત્મ–સૂચનથી થતાં ફળ જોઇ, હું હેરત પામી, તમારો અંત:કરણ ભર આભાર માનું છું.

મારા જમણા બ્રહ્માના સાંધાઓમાં, સંધીવાને લીધે આઠ વર્ષથી મને વેદના થતી હતી. તે સંધીવા હવે એક વર્ષ થયાં મટી ગયો છે, વળી તેથી પણ જુની અને જામી ગયેલી સસણી પણ મટી ગઇ છે. આમાટે, મ્હેં ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી. પણ તેઓએ કહ્યું હતું કે મને કોઇ પણ રીતે ઠીક નહિં થાય. પરંતું તમારા તથા તમારા ઉપચારના પ્રભાવ વડે, મને સંપુર્ણ તંદુરસ્તી મળી, અને સાથે સાથે એવી પ્રતિતિ થઇ ગઇ છે કે આ તંદુરસ્તીને હું ટકાવી શકીશ....."

બાઇ. એલ. ટી.

" કુ ની ચમત્કારીક પદ્ધતિથી, મને કેવાં ઉત્તમ ફળ થયાં, તેની સ્ત્રીઓને જાણ કરવા તથા સાથે તમારી કિંમતી મદદને માટે તમારો આભા

આનવાની હું આ તક લઉં છું. મારૂં શરીર લોહી વિનાનું શુષ્ક તથા પાંડુ વર્ણ રહેતું હતું. તેવીજ રીતે, મારી એકંદર પ્રકૃતિ નરમ રહેતી હતી. પણ, મારા પતિના અવસાન પછી તો મારા સર્વ સ્થિતિ વધુ બગડી. મૂત્ર–કોથળીમાં શુળ ઉપડવા લાગ્યાં, કે જેથી મારાથી ટટ્ટાર ઉભું રહેવાતું નહિ; વળી મને અરૂચિ તથા ગભરાટ થતો હતો. હવે, આ સર્વ વ્યાધિનો નિચ્છેદ થયો છે; હવે મને કાંઇ પીડા નથી; મારામાં વૈર્યની વૃદ્ધિ થઇ છે તથા મારો સ્વભાવ જરા વધારે આનંદી થયો છે. મારી સાહેલીઓ મને માંડ માંડ ઓળખી શકે છે તેવી તો હું કોઇ નવીજ સ્ત્રી થઇ ગઇ હોઉં તેમ મને લાગે છે. તમારી આટલી બધી, ચોકખી, સરળ, તથા હિતાવહી પદ્ધતિની માહિતિ વિષે બ્હાર ફેલાવો કરવા તથા તેમાંથી મારે માટે શ્રેષ્ઠ ફળ લેવાતું જારી રાખવા મારી ઉમેદ છે.

એજ.

.....એમ. એલ. ડી.

૧૯૨૦. જૂન.

" તમારી લાભદાયક પધ્ધતિનું મને શિક્ષણ આપવા માટે તમારો ઉપકાર માનવા મારી પાસે યથાર્થ શબ્દો નથી. અહા ! તમોએ મને કેવુ સુખ મેળવી આપ્યું ! હું ઇશ્વરનો ઉપકાર માનું છું કે તેણે મને તમારી ઓળખાણ કરાવી, કારણ કે તમોએ તો મારૂં જીવન તદ્દન બદલી નાંખ્યું છે. અગાઉ, દર બટકાવને વખતે મને અસહ્ય પીડા થતી હતી; જેનાથી મારે પથારીમાં પડી રહેવું પડતું. પરંતુ હવે સર્વ વસ્તુ નીયમમાં આવી ગઇ છે, અને વેદના પણ થતી નથી. મારી વાચન–શક્તિ માટે પણ આવુંજ કહી શકાય, અને પૂર્વે, જેમ હું દૂધ ઉપર જ રહેલી હતી તેમ કરવાની હવે જરૂર રહેતી નથી. મારા પતિને આશ્ચર્ય થાય છે કે હવે જ્યારે હું મુસાફરી કરૂં છું ત્યારે મને માથાનો દુ:ખાવો થતો નથી. પણ

પહેલાં તો, મારે અચૂકતે ટીકડી રાખવી પડતી હતી. પરંતુ, તમારા પ્રતાપથી, હવે મારે જરા પણ દવા લેવાની જરૂર નથી. તમોએ શીખવેલું, " હું દરરોજ, દરેક રીતે, વધારે સારી થતી જાઉં છું " વાક્ય સવાર સાંજ વીશવાર બોલવાનું ભૂલતી નથી....."

બાઇ. વી. પી–

૧૯૨૦ ઓકટોબર

" તમારી પદ્ધતિના પુન: પુનઃ અભ્યાસથી મને જણાય છે કે તે પોતે પોતાનાથી થયેલી પ્રવૃત્તિઓ કરતાં કયાંય વધારે સારી છે. આજ કાલ કહેવાતી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ કરતાં તે ઉચ્ચ કક્ષાની છે. કારણ કે તે બીજી પદ્ધતિઓ પોતે અચોકકસ વિજ્ઞાનના અચોકકસ પરીણામો ઉપર રચાયેલી છે; અને જે પોતેજ હજુ અંધ છે તથા પોતાનેજ છેતરે છે, અને જેનાં નિરિક્ષણ સાધનો પણ વિદ્વાનો ગમે તે કહે તોપણ, હજુ બહુજ અદ્ધર છે. પરંતુ, આ બાબુ, કુ બધાને માટે પુરતો છે. તે ધારેલા કાર્ય તરફ પરભાર્યો જઇ, તેને એકદમ સિદ્ધ કરે છે. અને દર્દીઓને સાજા કરવામાં, ઔદાર્ય તથા જ્ઞાનને તેઓની સૌથી ઉંચી કોટિએ પહોંચાડે છે. કારણ કે, તે દર્દ–મોક્ષનો યશ તથા અદ્‌ભુત શકિતનો ઉપ-ભોગ પોતેજ ન લેતાં, તે દર્દીનેજ માટે રહેવા દે છે. ખરેખર, આ પદ્ધતિમાં કાંઇ ફેરફાર કરવો ઘટતો નથી. તમો સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહો છો તેમ ખરેખર તે એક ઇશ્વર–વચનજ છે. કુનું કથન તથા જીવન યથૈવ બ્હાર પાડવું તથા તેની આ પદ્ધતિનો ફેલાવો કરવો તેજ હવે કરવાનું છે, અને મારાથી બનશે તેટલું હું તે કરીશ....."

લી. પી. સી.

\+ \+ \+ \+

" તમોએ મને શીખવેલી સમુચ આત્મ–પ્રેરણાથી મને જે ફાયદા રોજ થયા છે તથા રોજ થતા જાય છે તેનાથી હું ચકિત થઇ ગઇ છું. હું મનની તથા શરીરની દુઃખી હતી. હવે મને ઠીક રહે છે તથા હું લગભગ રોજ ખુશ મિજાજમાં રહું છું. એટલે કે ઉદ્વિગ્નતાએ પોતાનું સ્થાનક આનંદને હસ્તક કર્યું છે; અને ખરેખર આ ફેરફારને માટે મારો કાંઇ વાંધો નથી કારણ કે તે મને સ્વીકર છે. હા, પ્રથમ હું કેવી દુઃખીયારી હાલતમાં હતી ? મારાથી કાંઇ પચાવી શકાતું નહિં, હવે હું સાવ સારી રીતે પચાવી શકું છું. અને મારા આતરડાં યથાયોગ્ય વર્તે છે. પૂર્વે, મને નિદ્રા બહુ ઓછી તથા મોડી આવતી હતી. પણ હવે તો રાત ટુંકી લાગે છે... મારાથી કામ થઇ શકતું નહિ પરંતુ હવે ઘણું શ્રમ–યુક્ત કામ પણ હું કરું છું. મારાં દર્દોમાંથી અત્યારે કોઇ બાકી રહ્યું નથી. ફક્ત કોઇક વાર સંધીવા જણાય છે, કે જે મારી ખાત્રી છે કે તમારી ઉત્તમ પદ્ધતિ ચાલુ રાખવાથી, બીજાં દર્દોની માફક દૂર થશે. આ બધાં માટે, તમારો પ્રત્યેનો મારો ઉંડો આભાર માનવાને મને પુરતા શબ્દો મળી આવતા નથી....."

બાઇ ફ્રાયરી.

... ...

કુની શિષ્યા બાઇ કોફ્રમોન્ટ ઉપર આવેલા પત્રોમાંથી લીધેલા કેટલાક ઉતારા.

" તમોએ પદ્ધાવેલી આત્મ–સુચનની રીતિ અનુસરવા માંડયાથી, હું દરરોજ વધારે સારી થતી જાઉં છું, આ રિતિના મહાન અને નિર્વિવાદ ફાયદા વિષે, કાંઇક કહેવાને, હવે હું લાયક છું, કારણ કે મારી સુધરેલી હાલત, તે રીતિનેજ આભારી છે. મારા ફેફસામાં વ્રણ હતું તેથી, મને મુખમાં રોજ લોહી જતું હતું. મને અભુખ રહેવા ઉપરાંત, રોજ ઉલટી થયા કરતી. વળી શરીર ઘટતી જતી હતી અને મને સખ્ત બંધકોષ થઇ

જતો હતો. લોહિનું વમન એકાએક બંધ થઇ ગયું, અને થોડા વખતમાં છેક અટકી ગયું. મને ઉલટી થતી બંધ પડી ગઇ અને બંધકોષ પણ દૂર થયો. મારી ક્ષુધા હવે પાછી પ્રદીપ્ત થઇ છે; અને આ બે માસમાં, મારા વજનમાં ચૌદેક રતલનો વધારો થયો છે. મારાં માબાપ, સાહેલીયો તથા મારા હંમેશના ડૉકટરની સમક્ષ જ્યારે આવાં પરિણામ થાય ત્યારે સ્વયં–સૂચનની હિતકારક અસર માટે કોઇ ના પાડી શકે નહિં, તેમજ તમારી તે પધ્ધતિને લઇનેજ, હું અત્યારે નવું જીવન ભોગવી રહી છું તેની ના કહેવાની કોઇની મગદુર નથી. મારું નામ છાપવાથી, જો કોઇ બીજાને ફાયદો થાય તેમ હોય તો તેમ કરવાને તમો કુલ મુખત્યાર છો....."

બાઇ. જીન જીલી.

૧૯૧૮ માર્ચ

" સ્વયં–સૂચનથી થતા લાભોની મને જાણ કરાવવા માટે, હું તમારી કેટલી દેવાદાર છું તે તમોને જણાવવાની હું મારી ફરજ સમજું છું. તમોને ખરેખર તે યશ ઘટે છે, કારણ કે હૃદયના બંધ થઇ જવાથી જે તીવ્ર તથા વાર વાર વેદના મારે ભોગવવી પડતી હતી તેમાંથી હવે હું મુક્ત થઇ છું, અને ઘણા દિવસથી મંદ થઇ ગયેલી જઠરાગ્નિ પુનઃ સતેજ થઇ છે. આથી પણ વિશેષ, મારી સંભાળ નીચેના એક દર્દીના ચમત્કારિક દર્દ–છૂટકારા માટે દવાખાનાની એક આયા (નર્સ) તરીકે પણ તમારો મારે સહૃદય પાડ માનવો જોઇએ. આ દર્દીને ક્ષયને લીધે વારંવાર પુષ્કળ લોહીની ઉલટી થતી હતી, તથા તેની સ્થિતિ ઘણીજ ભયંકર હતી. આથી તેનાં સગાં વહાલાં, તથા હું પણ તેને માટે ઘણાં ચિંતાતુર હતાં; એવામાં, ઇશ્વરે તમોને ત્યાં મોકલ્યાં. તમારી પ્રથમ મુલાકાત પછી, તેની લોહીની ઉલટી બંધ થઇ, ભુખ ઉઘડી, અને બીજી કેટલીક મુલાકાતો પછી, તેના સર્વ અવયવો સ્વકીય કર્મો બરોબર બજાવવા લાગ્યાં. છેવટે, તમારી

ખાનગી એક " એડક " માં તેને એક દિવસ આવતો જોવાનું અમને આનંદ–આશ્ચર્ય થયાં. આહિં આવી, તેણે, તમારી મદદ વડે પોતાને જે ફાયદો થયો હતો, તેનું ત્યાં હાજર રહેલા સમક્ષ જાહેર નિવેદન કર્યું.....

મારા હૃદયથી તમારો આભાર માનતાં,

એજ.

એ. કીટનર.

૧૯૧૮ માર્ચ.

× × × ×

".....મારા વ્હાના સીલ્વેઇનને સાજો કર્યા બદલ, તમારો આભાર માનવાનું મ્હેં આજ કાલ કરતાં રોજ મુલ્તવી રાખ્યું છે. તેને કારણે હું રોજ નિરાશામાં મગ્ન હતી. ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, " અમને તો એમ લાગે છે, કે ડનકીર્ક પાસે આવેલાં આર્કેકોન અગર જવી કૂટ જેવાં હવા ખાવાનાં સ્થળોમાં, તેને લઇ જાવ અને ત્યાં રહો. આનાથી તેને સારૂં થશે. બાકી તો બીજો રસ્તો અમને સૂઝતો નથી....." આ સલાહ પ્રમાણે, હું તે સ્થળોમાં જઇ રહેવાની જોઇવણ તૈયારી કરતી હતી, તેવામાં બાઇ કોલાર્ડે તમોને મળવાની મને સલાહ આપી. મને આમાં બહુ શ્રદ્ધા ન હોવાથી, જરા અંચકાઇ; પરંતુ, હવે હું તમારી ચાતુરીની સાબિતિ આપી શકું તેમ છું. કારણ કે સીલ્વેઇન હવે સાજા સારૂં થઇ ગયું છે. તેને ઠીક ભૂખ લાગે છે; તેને થયેલાં ખીલ, ગાંઠ ઇત્યાદિ સાવ મટી ગયાં છે, અને વધુ આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે જ્યારથી અમારો–તમારો પ્રથમ મેળાપ થયો ત્યારથી તેણે કોઇ વાર ઉધરસ આવી નથી; અરે, એક વાર પણ નહિં; આનું પરિણામ એ થયું કે, જુલાઇ માસથી, તેનામાં ૬ રતલનો વધારો થયો.

તમારા આભારમાંથી હું છૂટી શકું તેમ નથી, અને અમોને જે ફાયદા થયા છે તે દરેકની પાસે જાહેર કરૂં છું "

બાઇ બોઇરસન. ૧૯૧૦ ઑગષ્ટ

" તમારે પ્રત્યેની મારી કૃતજ્ઞતા મારે કેવી રીતે સાબિત કરવી ? તમોએ મને જીવિત–દાન આપ્યું છે. મારૂં હૃદય જરા સ્થાન–ભ્રષ્ટ થયું હતું કે જેથી મારો શ્વાસ સતત્ ફૂંકાઇ જઇ, મને મહાવ્યથા થતી હતી. શ્વાસનો આ અવરોધ એટલો બધો સખ્ત હતો કે અફીણાદિની પીચકારીયો રોજ લીધા છતાં પણ, રાત્રે કે દિવસે, મને ચેન પડતું નહિં. હું કાંઇક ખાતી કે તરતજ ઉલટી થઇ તે બહાર આવી પડતું. મારૂં માથું સુજી જઇ દડા જેવું થઇ ગયું હતું અને તેમાં તીવ્ર શૂળ નીકળતું હતું. પરિણામે મ્હેં મારી દૃષ્ટિ ગુમાવી. ખરેખર, આ વાતે મારી સ્થિતિ ઘણીજ દયાજનક હતી; અને મારો આખો દેહ–ક્રોઠો રોગ–ગ્રસ્ત થઇ ગયો હતો. મને યકૃતનો પાક (abscess of liver) થયો. દરેક ઉપાયો અજમાવ્યા પછી, વૈદો આખરે થાકયા, અને મારૂં ભવિષ્ય ભાખી લીધું. તેઓએ મારી રૂસ–નાડી, ખોલી લોહી કાઢયું જુદા જુદા ભાગો ઉપર પ્યાલા મૂકવાની ક્રિયા (Cupping) કરવામાં આવી. આ ઉપરાંત મારા શરીર ઉપર કાપ મૂકવામાં આવ્યા અને વળી. પોટીશ, બરફ વિગેરે જેટલા અને તેટલા ઉપચાર હાથ ધરવામાં આવ્યા પણ તે કોઇથી કાંઇ ફાયદો થયો નહિં. ડૉકટરની સલાહે, મ્હેં તમારી ભલમન સાહેબનો લાભ લેવાનો નિશ્ચય કર્યો.

" તમારી પ્રથમની મુલાકાતો પછી, મને શ્વાસ–અવરોધના ઉથલા ઓછા બેચેનીવાળા તથા ઓછીવાર થવા લાગ્યા; અને થોડા વખતમાં તદ્દન બંધ પડી ગયા. મારી રાત્રિયો હવે નિરૂપદ્રવ અને શાન્ત થઇ અને તેથી જાગ્યા વિના, આખી રાત હું ઉંઘી શકી. મારા કલેજામાં જે દર્દ થતું હતું તે તદ્દન મટી ગયું. હવે ફરીથી મારો અસલ ખોરાક લઇ શકું છું

અને ઠીક પચાવી શકું છું. વળી, આટલા મહિના લગી ક્ષુધાની સંવેદના જે મેં અનુભવી ન હતી તે હવે હું પાછી ભોગવું છું. મને માથાનો દુઃખાવો મટી ગયો છે; મારી આંખો કે જેણે મને ઘણી હેરાન કરી હતી તે હવે સાવ ચોકખી થઇ ગઇ છે. હું હવે થોડું ઘણું કામ કરવામાં સુથાઉં છું.

તમારી પ્રત્યેક સુલાકાતો, મને જણાયું કે મારાં સર્વ અવયવો પોતીકાં કામ ફરીથી શરૂ કરતાં જાય છે. આવું જોવામાં હું એકલી નહોતી. કારણ કે જે વૈદ્ય મને બ્રહ્મવાડીયામાં એકવાર તપાસવા આવતો હતો તેને પણ જણાવ્યું કે મારામાં સુધારો થાય છે. અને છેવટે તદ્દન આરામ થઇ ગયો. અગીયાર મહિના લગી પથારી વશ રહ્યા પછી, હું હવે ઉભી થઇ શકી. હું જરા પણ વેદના વિના, ચક્કરી વિના, ઉભી થઇ અને એક પખવાડીયા પછી તો હું બહાર જઇ શકી. હું સાજી થઇ ગઇ તેનું માન તમોને ઘટે છે; કારણ કે મારા વૈદો તો મને કહે છે કે, " તમોએ આપેલી દવાથી જે કાંઇ થયું છે તે એવું છે કે તે દવાઓ ન લીધી હત તો એ ઠીક..." બે વૈદ્યોએ મારી આશા છોડી દીધી હતી. છતાં પણ અત્યારે હું સાવ નરવી છું; અને આ સુધારો સર્વાંગે પુર્ણ છે કારણ કે હું હવે માંસ તથા દરરોજ ૧-રતલ રોટલો ખાઈ શકું છું.

તમારો કેવી રીતે પાડ માનવો ? કારણ કે હું ફરીથી જણાવું છું કે- અત્યારે હું જીવતી જાગતી છું તે તમારા સૂચનને લીધેજ..."

જીન ગ્રોસજીન.

૧૯૨૦. નવેમ્બર.

\+ + + +

"...૦૦૦સ્વયં-સૂચન શાસ્ત્રે-કારણ કે તેને હું શાસ્ત્ર ગણું છું-મને પોતાનેથણી અમુલ્ય મદદ આપી છે; સત્ય મને કહેવાની ફરજ પાડે છે

કે આ શાસ્ત્રમાં જો હું ખાસ રસ લઉં છું તો તેનું કારણ એ છે કે તેનાદ્વારા સાચું પુણ્યનું કામ કરવાનું સાધન મળે છે.

૧૯૧૫ માં હું જ્યારે કુના વ્યાખ્યાનોમાં પહેલીજ વાર આવ્યો ત્યારે, મારે કબુલ કરવું જોઇએ કે હું છેક શંકાશીલ હતો. મારી સમક્ષ હજારો વાર થયેલી સત્ય હકીકત સામે, મારે પુરાવાને તાબે થવું પડ્યું; અને માનવું પડ્યું કે દરેક વ્યાધિ ઉપર, આત્મ પ્રેરણા, જો કે સ્વાભાવિક પણે પણ જુદા જુદા પ્રમાણમાં, અસર કરે છે.

વાત વ્યાધિનાં દર્દો, માની લીધેલી માંદગી, આ જાતનાં દર્દો ઉપર તેની અસર કામ લાગતી નથી તેવું મને માલુમ પડ્યું છે. પણ આવા કિસ્સાઓ બહુ ભાગ્યેજ હોય છે.

" એતો તમને ખબર હશે કે તમારી માફક ભાઇ કુ જરા ભારે દઇને દર્શાવે છે કે, હું કોઇ ચમત્કાર કરતો નથી. તેમજ કોઇને સાજા કરતો નથી; પણ પોતે કેવી રીતે સાજા થાય તે હું લોકોને શિખવું છું. હું કબુલ કરું છું કે હજુ મને જરા આ વાત ઉપર શંકા રહે છે; કારણકે જો કે હું લોકોને ખરેખર સાજા તો કરતો નથી પરતું તેઓને સારા કરવામાં તે એક મોટી સાહાય્ય પુરે છે. તે માંદાઓને હિમ્મત આપે છે, કદી નિરાશ ન થવું, આવી તેઓને તે શીખામણ દે છે; તથા જડવાદમાં મચી રહેલો, સૃષ્ટિનો ઘણો મ્હોટો ભાગ હજુ જયાં પહોંચી નથી શકયો તેવા નૈતિક લોકમાં તે તેઓને લઇ જાય છે.

" આત્મ પ્રેરણાનું જેમ જેમ હું વધારે અધ્યયન કરું છું તેમ તેમ હું મહાત્મા ક્રાઇસ્ટે પડાવેલો,-"તું તારા પાડોશી પ્રત્યે સદ્‌ભાવ રાખ"- તે શ્રધ્ધા અને પ્રેમનો દૈવિ ફરમાન વધારે સારી રીતે સમજતો જાઉં છું. વળી ધર્મ દૃષ્ટિએ જોતાં પણ જણાય છે કે આત્મ-પ્રેરણાનો ક્રમ ઘણો લાભદાયી તથા આશ્વાસન કર્તા છે; અને તેના થકી આપણે સમજી શકીયે

છીયે કે ઈશ્વરનાં સંતાનો તરીકે, આપણી અંદર એની શક્તિઓ આશ્રિત થયેલી છે કે જેનું અસ્તિત્વ આપણે જાણતા નહોતાં, અને જેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી, આપણે શરીરનાં દુઃખ ભાંગી શકીયે અને આપણો નૈતિક ઉધ્ધાર કરી શકીયે. ”

“ જે લોકો તમારૂં આ શાસ્ત્ર જાણતા નથી, અથવા જે કોઇ ફકત કાચું પાકુંજ જાણે છે, તેઓએ તેનાથી થતાં પરિણામ જોયા વિના, પોતાનો મત પ્રદર્શિત ન કરવો જોઇએ ” —

તમારો સાચો ભકત—

એમ. એલ. ડી. –

૧૯૨૦ નવેમ્બર.

આપણી અંદર રહેલો ચમત્કાર.

એમીલી કુનું યશોગાનઃ–

૧૯૨૦ ના સપ્ટેમ્બર મહિનામાં, મ્હેં જીનીવાનાં જે. જે. રૂસો ઇન્સ્ટીટયુટ ના પ્રોફેસર ચાલ્સ બોડવીનનું પુસ્તક પહેલીજ વાર ઉઘાડયું.

આ ગ્રંથ પારીસ શહેરની એક દુકાને પ્રસિદ્ધ કર્યો છે; અને તેનું નામ–“ પ્રેરણા અને સ્વયં–પ્રેરણા ” છે. આ પુસ્તકને અર્પણ કરતાં, તેના લેખકે લખ્યું છે કે:–“ મહાન વિધાયક તથા પરોપકારી એમીલી કુ ને મારી આભાર લાગણી સહિત. ” મેં આ પુસ્તક વાંચ્યું અને તેનો છેડો ન આવ્યો ત્યાં લગી તેને મૂકયું નહિં.

આનું કારણ એ કે તે પુસ્તકમાં, જીવ દયાનું એક મહાન કાર્ય ઘણી સ્તરળ રીતે વર્ણવામાં આવ્યું છે. તથા આ કાર્ય એક એવા સિદ્ધાંત ઉપર

રચાયેલું છે કે જે દરેક માણસની શક્તિની હદમાં હોવાથીજ કદાચ છોકરમત લાગે. અને દરેક જણ આનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરે તો તેમાંથી સૌથી શ્રેષ્ઠ સુખ ઉત્પન્ન થશે.

વીશ વર્ષના અવિશ્રાંત કામ પછી, એમીલી કુ કે જે હાલમાં નાન્સી ગામમાં રહે છે, અને ત્યાં તે સૂચન–સિદ્ધાંતના ઉત્પાદક લાઇ બૉલ્ટ (Lie bault) નાં કાર્ય તથા પ્રયોગ થોડા વખતથી કરતો હતો, તે આ પ્રશ્નના ઉકેલમાંજ સાવ ગુંથાઇ રહયો છે; પરંતુ આસ કરીને તો પોતાના માનવ–બંધુઓ, સ્વયં–સૂચન કેળવતાં કેમ શીખે તેને માટે તે મચી રહ્યો છે.

આ સૈકાની શરૂઆતમાં, કુ એ પોતાનાં સંશોધનનો હેતુ બર આણ્યો હતો, અને સ્વયં--પ્રેરણાની સર્વ--સામાન્ય તથા પ્રબળ શક્તિના ઓઘને છોડી મૂકયો હતો. હજારો દર્દીઓ ઉપર અસંખ્ય અજમાશો કર્યા પછી, તેણે આ જન્મ દર્દો ઉપર સૂક્ષ્મ–તત્વની સત્તા સાબીત કરી. આ નવિનજ પંથ છે, અને આ ઘણા વિનયી શિક્ષિત, માણસની ખરી કિર્તિ તો એ છે કે તેણે આજ લગી, કોઇ પણ જાતના આરામની આશા વિના, અસાધ્ય તથા મહાવ્યથા કારી મનાયેલાં ભયંકર દર્દોના વિનાશ માટે ઉપાય શોધી કાઢયો છે.

અત્રે, મારાથી લાંબી લાંબી વિગતૂસર હકીકત કેહવાય તેમ ન હોવાથી, હું ફકત નાન્સીનો આ વિદ્વાન પોતાની રીત કેમ અજમાવે છે, તેનું વ્યાન આપી સંતોષ માનીશ.

આખી જીંદગીમાં, તેણે ઘણી ધીરજથી કરેલાં સંશોધન તથા અવિશ્રાંત નિરીક્ષણોમાંથી વલોવી કાઢેલા માખણરૂપ માત્ર એક લઘુ મંત્ર છે કે જે સવાર–સાંજ જપવાનો છે.

આ મંત્ર ધીમે સાદે, આંખ મીચી, તથા સ્નાયુ વિગેરે શિથિલ થઇ શકે તેવું આસન વાળીને બોલવાનો છે; પછી ભલે પથારીમાં હો, કે આરામ–ખુરશીમાં હો, અને એક ભજનીયું ગાતા હો તેવા ઢંગમાં હો.

તે મંત્ર આ પ્રમાણે છે :— **હરરોજ, દરેક રિતે, હું વધારે વધારે, સારો થતો જાઉં છું.**

આ મંત્ર-જપમાં, માળા તરીકે ગણવામાં કામ લાગે તે માટે ૨૦ વીશ ગાંઠ વાળી દોરી લેવી. આ, જે છેલ્લી વિગત કહી તે પણ જરૂરની છે કારણકે તેનાથી જપ એમનો એમ અખ્ખાહત રહે છે કે જે ઘણુંજ આવશ્યક છે.

આ મંત્રના સર્વ શબ્દો, બોલનારના સૂક્ષ્મ-તત્વમાં નોંધાઇ જતા હોવાથી, જ્યારે તેઓને ઉચ્ચારવામાં આવે ત્યારે કોઇ ખાસ વસ્તુનું મન કરવું નહિં. – પોતાની માંદગીનું નહિં તેમજ પોતાની મુશીબતોનું નહિં. જે થાય તે મારા શ્રેયઃ માટે હોય તેવી ઇચ્છા રાખીને શાંત બેસી રહેવું. મંત્રનું, " દરેક રીતે " આ પદ સર્વ-સામાન્ય અસરવાળું છે. પરંતુ આ ઇચ્છા, આવેશ અગર મનોબળ વિના, ઘણી નમ્રતાપૂર્વક પરંતુ અડગ અવસ્થાથી પ્રદર્શિત થવી જોઇએ.

કારણ કે, આત્મ-સૂચન દરમ્યાન, બેનીલી કુ, કોઇ પણ કાળે, મનોબળનું આવ્હાન કરતો નથી. પણ તેથી ઉલટું કરે છે; આ વેળાએ, મનોબળનો પ્રશ્ન હોવોજ ન જોઇએ. પણ કલ્પના કે જે મોટી શક્તિ છે તેનો એકલાનોજ ઉપયોગ થવો જોઇએ.

આ ભલો સલાહકાર કહે છે, કે, " તમારા પંડમાં શ્રદ્ધા રાખો, અને બધાં સારાં વાનાં થવાનાં છે, તેવી મક્કમ માન્યતા હૃદયે ધારણ કરો. " અને ખરેખર જેઓને ખંત રૂપી કિલ્લા વડે બલવત્તર થયેલી આસ્થા છે તેઓને માટે સર્વ વસ્તુ સારીજ છે.

કહેણી કરતાં કરણી વધારે વજનદાર ગણાતી હોવાથી, હું કુ ને મળ્યો તે પહેલાં મારી શું સ્થિતિ હતી તે હું તમોને વર્ણવીશ.

ત્યારે, હવે મારે સપ્ટેમ્બર માસને યાદ કરવો પડશે કે જ્યારે મ્હેં ચાર્લ્સ બોડીનનું ઉપરનું પુસ્તક ઉઘાડયું. એક સંગીન અર્થાને અંતે, કર્તા, આંતરડાનો વરમ, ખરજવું, મુંગાપણું, ૧૧ વાર નસ્તર મૂકાયેલું ૨૦ વર્ષનું જૂનું નાસુર, ગર્ભાશયના રોગો, ફલવાહિની નળીઓ વરમ (Salpingitis) રેસાળ મસા, પુલી ગયેલી નાડિયો વિગેરે વિવિધ પ્રકારનાં દર્દોમાંથી થયેલા છૂટકાર ગણાવે છે. છેવટે, ધાસણીની છેલ્લી અવસ્થામાં પડેલાં દર્દીના કિસ્સાઓ પણ બે ગણત્રીમાં આવે છે. દાખલો:—ટ્રોઇઝની એક આવી બાઇને ધાસણીનું દર્દ મટી ગયું હતું. ત્યાર પછી તેણીએ એક બાળકને પ્રસવ આપ્યો છે, અને હજુ લગી કોઇ વાર, ધાસણીનાં પુનઃચિન્હ જણાયાં નથી. આવી સર્વ હકીકતો, તેવા દર્દીઓની સારવારમાં રહેલા વૈદ્યોને ઘણી વાર ચકાસી જોઇ છે.

આ સર્વ ઉદાહરણોથી મારામાં ઘણી ઉંડી છાપ બેઠી. ખરેખર, આ એક અદ્‌ભુત હતું. આમાં ચેતના-તંતુ વિષે પ્રશ્ન ન હતો, પરંતુ દવા જેના ઉપર વંધ્ય હુમલા કરે છે તેવા દર્દો વિષે હતો. ક્ષય આવી રીતે સ્વસ્થ મટી જાય છે તે મારે માટે ખરેખર નવુંજ રહસ્ય હતું.

બે વર્ષ લગી નસતા સોજાને અંગે અતિ પીડા ભોગવ્યા પછી, મને સખ્ત શૂળ-ચસ્કા થતા હતા. ચાર વૈદ્યો કે જેમાંના બે તો ખાસ પ્રવીણ વૈદ્યો હતા તેઓએ " લાચાર છીયે " એવો અભિપ્રાય સુણાવ્યો હતો. આ અભિપ્રાય, મગજ ઉપર પોતાની જીવલેણ અસરને લીધે, મારા વ્યાધિરૂપી અગ્નિમાં ઘી હોમવાને બસ હતો. "લાચાર છીયે" આ કથન મારું કનીષ્ટમાં કનીષ્ટ સ્વયં-સૂચન થઇ પડયું.

તમારો મંત્ર મને મળતાં, હું તે હરરોજ શ્રધ્ધા સહિત જપવા માંડયો. જો કે આ શ્રદ્ધા એકાએક જન્મી હતી છતાં પણ દુઃખના હુંગરો વિદારવાને પુર્ણ શક્તિમાન હતી. શાલ, દુપેટા વિગેરેને કાઢી નાંખી, ખુલ્લે માથે,

છો; મેં કોઇને સાજા કર્યા નથી. તે શક્તિ તો તમારી પોતાની અંદર જ રહેલી છે. તે બળને તમો જાગૃત કરો, અને તમારા શારીરિક તથા માનસિક સુખને માટે તેને રેલાવો. અને આ શક્તિ જાગશે, તમને સુધારશે, અને તમો સુખી તથા મજબુત થશો. " આમ કહ્યા પછી હું પક્ષઘાત થયેલી તે સ્ત્રી કને ગયો અને પૂછ્યું, "મેં કહ્યું તે તેં સાંભળ્યું કે નહિ ?" તને લાગે છે કે તું ચાલી શકીશ." " હા " " વારૂ, ત્યારે થા ઉભી. " તે બાઇ ખુરશીમાંથી ઉભી થઇ, ચાલવા લાગી અને બગીચો આખો ફરી વળી. ચમત્કાર સિદ્ધ થયો.

ફેફસાંના વાયુમાંથી મુક્ત થયેલી ત્રણ બાઇઓએ પાછાં કામે વળગી જઇ શકવાથી, તથા પુનઃ હંમેશનું જીવન ગાળી શકવાથી, પોતાનો આનંદ પ્રદર્શિત કર્યો. પોતે જેને ચહાય છે તેવા લોકોથી કુ કોઇ બીજી સૃષ્ટિનો હોય તેવો મને લાગે છે. કારણ કે તે પૈસાની વિસાત રાખતો નથી. તેની સર્વ સેવા મફત આપવામાં આવે છે, અને તેનું લોકોત્તર નિસ્વાર્થપણું તેને આ સેવા માટે એક દમડી પણ લેવા ના પાડે છે. " હું તમારો કાંઇક દેવાદાર છું; અરે, હું તમારો દરેક વાતે ઋણી છું." આમ મેં તેને કહ્યું. ત્યારે તેણે જવાબ દીધો કે, " અરે એ શું બોલ્યા ! ના, ના. તમો સાજા સારા રહો તેનાથી જે મને આનંદ મળશે એજ તમારું દેવું છે અને મહારૂ લહેણું છે."

આ બાળક જેવા સરળ સ્વભાવના, દયા-વીર મહાન પુરૂષ તરફ આપણને કોઇ પ્રબળ સહાનુભૂતિ ઘસડી જાય છે. એક બીજાની હાથા જોડી કરી, અમો તેની વાડીમાં ફરતા હતા, કે જે વાડી કરવા માટે તે પોતે સવારના પહોરમાં ઉઠતો હતો. આહાર વ્યવહારમાં પોતે વનસ્પતિ આહારિ હોવાથી, પોતે વાવેલાં બીજ ઝાડ, રોપા વિગેરેને જોઇ તેના હૃદયમાં સંતોષની ઉર્મિ ઝબકાય છે અને પછી જરા ગંભીર વિષય ઉપર વાતે વળગે છે. " તમારી પાસે તમારા મગજની અંદર અમર્યાદિત

વરસાદ તથા પવનમાં હું બાગમાં ગયો, અને ધીમે ધીમે બોલવા લાગ્યો કે, " હું સાજો થવાનો છું. મારી નસોનો વરમ ઉતરી જશે, તે વરમ મટી જાય છે તે પાછો ચહડી નહિં જાય. " ઇત્યાદિ. બીજે દિવસે મને ઠીક થઇ ગયું, અને પછી આજ લગી, મેં કોઇ દિવસ તે ત્રાસદાયક દર્દ ભોગવ્યું નથી. આ દર્દે તો મને " ત્રાહિ ત્રાહિ " પોકરાવ્યું હતું. તેણે મને ઘરમાંજ ઘોંચી રાખ્યો હતો અને મારી જીંદગી આપિત કરી મૂકી હતી. તે દિવસ, ખરેખર, મારે માટે સુવર્ણનો હતો. બ્રહ્મવાત લોકો કહેશે કે, " તે સર્વ તો મજ્જાતંતુને લીધે થયું. " હા, સાચું, હું તેઓની આ વાત કબુલ કરું છું. પરંતુ જે ફાયદો મને થયો તેનાથી હરખાઇ જઇ, મેં ગુરદાના અસાધ્ય મનાયેલા કોઇ બિમારને લીધે હાબી ઘુંટણ ઉપર થયેલા સોજા માટે કુ ની પદ્ધતિનો અજમાયશ કર્યો. એ દિવસમાં, તે સોજો ઉતરી ગયો હતો. ત્યાર પછી, મેં થાક, માનસિક શિથિલતા વિગેરે ઉપર તેને વાપરી. અને તેથી હેરત પમાડે તેવા સુધારા મને જણાયા. ત્યાર બાદ, મને એક જ વિચાર થતો કે કયારે નાન્સી જાઉં અને મારા મુખ-દાતાનો આભાર માની આવું.

હું નાન્સીમાં ગયો, અને આ મહાત્મા પુરૂષને મળ્યો. પોતાની ભલાઇ તથા સાદાઇને લીધે, તે આકર્ષક હતો. તે આજે મારા મિત્રમાં છે.

તેના કાર્ય-ક્ષેત્રમાં તેને રોકાયેલો જોવો તે તો ખાસ જરૂરનું છે. તેણે મને એક જાહેર " ક્લીનીક " માં આવવા નિમંત્રણ મોકલ્યું. ત્યાં, મેં ઉપકારનો વરસાદ વરસતો જોયો. ફેફસામાં થયેલાં ત્રણ, ચહડી ઉતરી ગયેલાં ગાત્રો, દમ, Potte's Disease, લકવો વિગેરે સર્વ દર્દના ભયંકર લક્ષણને ત્યાં નાસોડવામાં આવતું હતું. લકવો થયેલી એક દર્દીને મેં ખુરશીમાં કુદીયાં વાળી જેમ તેમ બેઠેલી જોઇ હતી. આ બાઇ ઉભી થઇ પોતાની મેળે ચાલતી થઇ ગઇ. કુ દરેકને પોતાની અંદર ઘણો વિશ્વાસ હોવાનું કહેતો. તેણે કહ્યું, " તમારાં દર્દ દૂર કરતાં શિખો. તમો તેમ કરી શકો તેમ

શક્તિ રહેલી છે. આપણને જો તેને પાળતાં આવડતું હોય તો તે સર્વ વસ્તુ ઉપર કામ લાગે છે. કલ્પના એક લગામ વિનાના ઘોડાની બરાબર છે. જો આવો ઘોડો તમારી ગાડીને જોડવામાં આવે, તો તે દરેક જાતનાં ઉછાછળાં કૂદકો કરે, અને તમોને સ્મશાન-ભૂમિનો રસ્તો પણ કોઇ દિવસ બતલાવે. પરંતુ, તેને બરાબર સામાન ચડાવો, હાંકતાં હાથમાં જોર રાખો, અને તમો ઇચ્છશો ત્યાં તેજ ઘોડો હવે જશે. મન, કલ્પનાને માટે પણ આજ રસ્તો છે. આપણા પોતાના કલ્યાણાર્થે જ તેને વાપરવાં જોઇએ. ઓછેવત્તી બોલાવેલું, સ્વયં-સૂચન એક આદેશ છે કે જે સૂક્ષ્મ તત્વને મળે છે, અને તે આપણી જાગૃતિના તથા ખાસ કરીને રાત્રિના ભાગે તેનો અમલ કરે છે. આથી, સંધ્યા સમયે, યોજાયેલાં સૂચનો ઘણાં મહત્વનાં છે. તેનાથી વિસ્મય પમાડે તેવાં ફળ સિદ્ધ થાય છે.

જ્યારે તમોને શારીરિક પીડા થતી હોય ત્યારે દુઃખતા ભાગ ઉપર તમારો હાથ મૂકીને, ધીર સૂરમાં, " તે મટી જાય છે. તે મટી જાય છે." એમ ઝડપથી રટણ કરો. પણ જો માનસિક પરિતાપ હોય, તો આત્માં કપાળ ઉપર હાથ મૂકવો.

કારણ કે, આ રિતિ મન ઉપર ઘણી સચોટ અસરકારક રિતે વર્તે છે. દેહના કાર્ય માટે આત્માની મદદ પૂકાર્યા પછી, માણસ તેના જીવનની સર્વ પરિસ્થિતિ તથા સંકટોમાં તેનું પુનરાહ્વાન કરી શકે.

આ ઉપરાંત, મારા અનુભવમાં આવ્યું છે કે આ પદ્ધતિથી, જીવનના કેટલાક પ્રસંગોનું ગુણ-સ્વરૂપ ઘણી વિચિત્ર રીતે બદલી શકાય છે.

આ સર્વ વિષે તમોને જ્ઞાન છે ખરું, પરંતુ તે જ્ઞાન વિશેષ પરિપક્વ કરવા માટે, બોડ્વીનની ઉપર જણાવેલી ચોપડી તથા તેનો " નૈતિક બળની કેળવણી " નામનો લેખ વાંચવા ભલામણ છે. છેવટે, કુએ પોતે

લખેલું, જાહેનું પણ ચોકખું " સ્વયં-વિજય " ઉપરનું વિવેચન વાંચવુ. આ સર્વ પુસ્તકો કુના આશ્રમમાંથી મળી શકશે.

પરંતુ " આવી સારી યાત્રા હું પંડે જ કરું " એવી ઇચ્છા ઉપરની સર્વ હકીકતથી તમારામાં જો હું અગટાવી શક્યો હોઇશ તો આ પુસ્તકો લેવા તમો પોતેજ નાસી જશો. મારી માફક, તમો આ અનેરા માણસને ચહાશો. અનેરો કારણ કે મહાત્મા ક્રાઇસ્ટે જેવાં ઉમદા આદર્શ તથા અખિલ મનુષ્ય-પ્રેમ ઉપદેશ્યાં છે તેવાં સર્વ તેનામાં જોવામાં આવે છે.

મને જેમ થયું તેમ તમારાં પણ આધિ-વ્યાધિ ઉપાધિ સર્વ ટળશે, જીવન તમોને ઉચ્ચત્તર તથા વધુ રમણીય લાગશે. અને ખરેખર, વ્યવસાય કરવાને માટે તે યોગ્ય પ્રલોભન છે. "

બરનાટ પ્રૉવિંસ.

૧૯૧૯ ના ઑકટોબરમાં, ભાઇ કુ એ કરેલી પાઉસની મુસાફરા વિષે છૂટીછવાયી નોંધઃ—

ગયા ઑકટોબરમાં, પારીસ શહેરની અંદર, કુ એ આપેલી શિક્ષા-મણો બીજાને કામ લાગે તેવા હેતુથી, તેને નોંધી લેવાની મારી ઇચ્છા થઇ. કુ ની કલ્યાણદાયી રિતિથી થયેલા વિવિધ દર્દીઓના સુધારાને એક બાજુ દૂર મૂકી દઇ, ચાલો આપણે તેના શિક્ષણ તરફ વળીએ.

પ્રશ્નઃ—હું તમારી પદ્ધતિ અનુસરું છું. તથા પ્રાર્થના કરું છું છતાં પણ મને શામાટે વધારે સારાં ફળ મળતાં નથી ?

ઉત્તરઃ—કારણ કે, તમારી જાણ બહાર, કદાચ તમારા મનની પછવાડે, કોઇ શંકા છૂપાયેલી રહેતી હશે, અગર તમો યત્ન કરતા હશો. એ તો હવે બસુસ ધ્યાનમાં રાખો કે પ્રયત્નો ઇચ્છા શક્તિ થકી નિર્માણ

થાય છે: જો તમો મનોબળને વાપરશો, તો તમો તેનાથી કલ્પનાને પણ જગાડવાનું પૂર્ણ જોખમ ખેડો છો. કલ્પના પ્રવર્તાશે ખરી, પણ તે ઉલટી દિશામાં કે જેથી તમારી વાચ્છનાથી વિરુદ્ધ ફળ-પ્રાપ્તિ થશે.

પ્રશ્ન:—કોઇ પણ ચીજ જ્યારે આપણને હેરાન કરે ત્યારે આપણે શું કરવું ?

ઉત્તર:—જ્યારે તમને હરકત કરે તેવી કોઇ વસ્તુ થાય ત્યારે, " ના, આનાથી મને લેશ માત્ર પણ હરકત થતી નથી. ત્રાસને બદલે તો તે મને ઘણો આનંદ આપે છે " આમ એકદમ બોલવા માંડવું. ટુકામાં, મારું કહેવું એ છે કે, ખરાબને બદલે સારા અર્થમાં, આપણે આપણી જાતને તૈયાર કરવી.

પ્રશ્ન:—પ્રાથમિક પ્રયોગોથી દર્દીઓની સ્વાભિમાન લાગણી દુભાતી હોય તો પણ શું તે અતિ-મહત્વના છે ?

ઉત્તર:—ના; તેના વિના ચાલી શકે તેમ છે. પરંતુ તેઓ ઘણા ઉપયોગી છે. કારણ જો કે તેઓ કેટલાક માણસને તે છોકરાંની રમત જેવા લાગે તો પણ તેઓ ઉલટા ઘણા ગંભીર છે. આ ત્રણ વસ્તુ તેઓ ખચિત સાબિત કરી દે છે.

(અ) આપણા મનમાં ભમતો વિચાર આપણા માટે સત્ય કરે છે. મૂર્તિરૂપે અવતરે છે. એટલે તર્ક-સૃષ્ટિમાંથી કર્મ-રૂપે પરિણમવાનો તેનો ગુણ હોય છે.

(બ) જ્યારે મનોબળ અને કલ્પના વચ્ચે વિગ્રહ થાય છે ત્યારે અંતે ફતેહમંદ થનાર તો કલ્પના જ હોય છે અને તેવે વખતે, આપણે ધારીયે છીયે તેના કરતાં બરાબર ઉલટું જ કરીયે છીયે.

(૩) આપણને મનપસંદ વિચાર, આપણા મનમાં વિના પ્રયત્ને સિંચવાનું કામ સહેલું છે. કારણ કે, " હું નહિં કરી શકું " અને તે પછી

તરતજ " હું કરી શકીશ " આમ વારાફરતી આપણે બળ વાપર્યા વિના વિચારી શકયા હોઈએ.

પ્રાથમિક પ્રયોગોનું ઘર આગળ પુનઃ આચરણ કરવું નહિં. માણસ જ્યારે એકલો હોય છે, ત્યારે આ પ્રયોગને માટે માનસિક અને શારીરિક યથાયોગ્ય સ્થિતિમાં તે પોતાને ઘણીવાર મૂકી શકતો નથી; અને તેથી નિષ્ફળ થવાનો પુર્ણ સંભવ રહે છે. જ્યારે તેમ થાય, ત્યારે માણસનો આત્મ વિશ્વાસ ડગે.

પ્રશ્ન:—કોઇ પણ માણસ જ્યારે માંદુ હોય, ત્યારે દર્દ વિના બીજા કોઇ ઉપર તેના વિચાર ગોઠેજ નહિ.

ઉત્તર:—હા. ખુશીની સાથ બ્યાધિ વિગેરે વિષે બેધડક વિચાર કરો. પરંતુ તેને કહો કે, " મને તારો બ્હીક નથી હો. !"

તમો કોઇ જગ્યાએ જાવ, અને કોઇ કુતરો " ડાઉ, ડાઉ, " કરતો, તમારી સામે ધસે, તો તમો તેની આંખ સામે દૃઢતાથી જૂવો, અને તે કુતરો તમને બચકું નહિં ભરે; પરંતુ તમો જો તેનાથી બીધા, અને નાસવાની તૈયારી કીધી તો તમારા ભોગ બળ્યા. તે કુતરું ઝટ દઇને તમારો પગ ઉતરડી નાંખશે.

પ્રશ્ન:—આપણી વાચ્છના આપણે કેવી રીતે સિદ્ધ કરી શકીયે. ?

ઉત્તર:—ઇચ્છિત વસ્તુનું રટણ કર્યા થકી. " મને ખાત્રી થતી જાય છે " અને તે તમને થશે. મારી સ્મરણ શક્તિ તિક્ષ્ણ થતી જાય છે " અને તે ચોક્કસ તેવી થાય છે. " હું મારા મનનો પુર્ણ માલીક થતો જાઉંછું " અને તમને જણાશે કે તમો તેવા થાવ છો.

તમો આનાથી ઉંધું કહેવા લાગો તો જે ફળશે તે ઉંધું હશે.

જે કાંઇ તમો આગ્રહ પૂર્વક તથા ત્વરાથી કહો છો તે તુરતજ પ્રત્યક્ષ થાય છે. (અવગત; વિવેક મર્યાદામાં.)

કેટલાંક પ્રમાણોઃ—

એક બાઇ બીજી સ્ત્રીને કહેતી હતી કે, " વાહ, કેટલું બધું સરળ ! આમાં કાંઇ પણ વધારવા જેવું નથી; મને લાગે છે કે તે ધૂનમાં આવી ગયો છે. મહેન, તને શું નથી લાગતું કે કેટલાક મનુષ્યો પોતાની અસર આસપાસ પ્રસરાવે છે ! "

પોતાને આસપાસ વિંટળાયેલા ઘણાક વૈદ્યોની પ્રત્યે પારીસના એક મશહુર ડૉકટરે કહ્યું:-" હું પણ કુના મતમાંતદ્દન મળતો છું. "

એક બહુ કલા કોવિદ, અને મહાસમ્મત ટીકાકાર કુના સંબંધમાં કહે છે કે, " કુ એક શક્તિ છે. "

હા, કુ શક્તિ છે ખરી, પરંતુ તે શક્તિ તે ભલમનસાઇની. ખરાબ સ્વયં—સૂચનની તરફ દયા રહિત, પણ તે ઘણો જ મહેનતુ, ચાલાક તથા હસમુખો છે. અને પોતાની મેળે જે પોતાને સાજા કરવાનું શિખવવા માટે, તથા પોતાનું વ્યક્તિત્વ ખિલવવા માટે દરેક જણને મદદ કરવા તેણે કમ્મર કસી છે. કે જે તેના કલ્યાણકારક હિતનાં લક્ષણ છે.

ભાઇ કુ જે સોનેરી શિખામણ આપે છે તે સકળ લોક સમજે અને ગ્રહણ કરે તેવું કોણ પોતાના હૃદયથી નહિં ઇચ્છતું હોય ? દરેક જણ પોતાને સારો તથા સુખી કરી શકે તે માટે તેને બક્ષિસ અપાયેલી સ્વકીય શક્તિની જાગૃતિ તે ઉપદેશે છે. જો કોઇ ધારે તો આ બળના પુર્ણ વિકાસથી, તે તેનો જીવન—રંગ પલટાવી શકે.

ત્યારે આમ કરવું તે શું ઉચિત નથી ? જેના ફાયદાઓ માન્ય થયા છે, તથા હજારો લોકોએ ભોગવ્યા છે, તેવી આ અદ્‌ભુત પદ્ધતિનું જ્ઞાન

જેમ બને તેમ ફેલાવવાને જે પુરૂષોને અધિકાર મળ્યો હોય તેઓની એ મહાન ફરજ છે (તથા સાથે સાથે તેઓનું એ સદ્‌ભાગ્ય છે) કે તેઓએ તે જ્ઞાન, દુઃખીયારા, માંદા તથા અશકત થયેલાને આપવું, અને તે જ્ઞાનનો તેઓ વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરી શકે તેની તેઓને મદદ આપવી.

ત્યારે વિજેતા નિવડેલા પણ લોહિથી ખરડાયેલા ફ્રાન્સ દેશનો, જયશ્રી ધારણ કરેલા પણ વિરૂપાંગ થયેલા તેના શૂરવીર, રક્ષણકાર સૈનિકોનો, તથા મહા—વિગ્રહને અંગે ઉપસ્થિત થયેલી શારીરિક તેમજ નૈતિક વ્યાધિનો મનમાં ખ્યાલ રાખીને, જે માણસને શક્તિ છે (સૉક્રેટીસ કહે છે કે પારકાનું ભલું વાંછવાની શક્તિ તેજ સર્વોત્તમ શક્તિ છે) તેઓએ જોવાનું છે કે શારીરિક તથા નૈતિક શક્તિઓનો અખૂટ ભંડાર જે કુ ની આ પદ્ધતિ દરેકને આંગણે ખુલ્લો મૂકે છે તે તરત આખા ફ્રાન્સ રાષ્ટ્રનો અને તેના થકી સકળ—સૃષ્ટિનો અમુલખ વારસો બને.

બાઇ એમીલી લીયૉ.

એમીલી. કુ ની સહ કર્મચારીણિ.

દરેકને માટે દરેક ચીજની સિદ્ધિ.

જ્યારે એક ઘણી સારી વસ્તુનો કોઇ માણસ લાભ લઇ શક્યો હોય, ત્યારે આ વસ્તુથી જો કે લગભગ બધા જણ અજાણ્યા હોય તો પણ જ્યારે તે દરેક મનુષ્યની શક્તિમાં હોય, ત્યારે જે લોકો દિક્ષિત થયેલા છે તેઓની શું એ અગત્યની અને અવશ્ય ફરજ નથી કે તેઓએ તે વસ્તુ દરેકને બતલાવવી ? કારણ કે, એમીલી કુ ના સિદ્ધાંતથી જે આલા કરી નાંખે તેવા ફાયદાઓ થાય છે તે દરેક જણ પોતાના કરી શકે તેવા છે.

દુઃખ દૂર કરવું તે સારું કામ છે; પરંતુ જે જે દુઃખ સહન કરે છે તે સર્વ ને નવી જીંદગી નવાજેશ કરાવવી તે તેનાથી કેટલું બધું મોટું પુણ્ય—કાર્ય છે ?

ગત વર્ષે જ્યારે, અમારે ત્યાં પારીસ શહેરમાં, એમીલી કુ નાં પગલાં થયાં, ત્યારે નીચે પ્રમાણે શંકા નિવારણ પ્રશ્નોત્તરી થઇ હતી.

પ્રશ્નઃ—(સનાતનીનો પ્રશ્ન):—" હું માનું છું કે શાશ્વત-પ્રભુની ઇચ્છાને આપણે જે માન આપીયે છીયે, તેનો આધાર જો કુ ની " સબુધ સ્વયં-પ્રેરણા નામની યુક્તિ કે કૃત્રિમ-ક્રમ ઉપર રખાવીયે તો તેનાથી શાશ્વતને હિણપ લાગે.

કુ નો ઉત્તરઃ—આપણી ઇચ્છા હોય કે ન હોય, તો પણ જ્યારે તેઓ પ્રતિપક્ષી હોય છે ત્યારે કલ્પના સદાય મનોબળની ઉપર વટ થાય છે. આપણ-પોતાને ખોટે રસ્તે ચડાવવા આપણે જે કૃત્રિમ-ક્રમ ઘણીવાર અજાણતાં વાપરીયે છીયે, તેજ ક્રમના બુદ્ધિ પૂર્વક ઉપયોગથી વિવેક દર્શિત સદ્‌પથ ઉપર આપણે આપણી કલ્પનાને દોરી શકીયે. તો પછી તે ક્રમ આપણે શા માટે ન યોજવો ?

અને તે વિચાર-શીલ પ્રશ્ન કર્તા પોતાના મનમાં કહે છે કેઃ—" હા, તે કહે છે તે ખરૂં છે; વિચારની આ ઉચ્ચ કોટીયે, આપણે પોતે ઉભાં કરેલાં બ્યાધિ-અંતરાયોમાંથી, સબુધ સ્વયં-સૂચન આપણને મુક્ત કરી શકે તેમ છે, કે જે બ્યાધિઓથી, બારીમાં ટંગાવેલો કપડાનો ખડ્‌દો જેવી રીતે સૂર્યનો પ્રકાશ ખંડમાં પડતો અટકાવી શકે, તેમ જાણે કે આપણો તથા ઇશ્વર વચ્ચે અંતરપટ મુકાય. "

પ્રશ્નઃ—દુઃખમાં પીડાતાં પોતાનાં સ્નેહી સંબંધિયોને તે દુઃખમાંથી છૂટકારો મળે તેવાં સારાં આત્મ-સૂચનો કોઇ તે માણસ કેવી રીતે પ્રેરાવી શકે ?

ઉત્તરઃ—તે દર્દ વિષે બહુ કાળજી ન રાખો; તેમજ તેઓની હાજરીમાં, તમો તેના વિષે ચર્ચા પણ કરો નહિં. ફક્ત તેઓને એટલુંજ યાદ

દેવડાવો કે તમો જે ઇચ્છો છો તેજ ફળ તમોને મળશે તેવી હું આસ્થા રાખીને તમોને આત્મ-સૂચન સાંધવાને સલાહ આપું છું.

પ્રશ્નઃ—" હું સુધ જવાનો છું. " " દર્દ મટી જાય છે " ઇત્યાદિ એક જ પદના રટણને અસર કરવાની શક્તિ છે; વળી તે અસર પણ એવી સજ્જડ હોય છે કે તે ચોક્કસ થાય છે. આ બીનાની પોતાની જાતને તેમ જ અન્ય લોકોને કોઇ પણ માણસે કેવી રીતે સમજણ આપવી. ?

ઉત્તરઃ—એકના એક શબ્દોનું રટણ માણસને તે શબ્દો વિષે મનન કરવાની ફરજ પાડે છે; અને જ્યારે આમ તેઓના ઉપર આપણે વિચારે વળગીયે ત્યારે તેઓ આપણા માટે સત્ય કરે છે, અને સત્ય-ઘટનામાં પરિણમે છે.

પ્રશ્નઃ—આંતરિક સ્વ-વિજય માણસ કેવી રીતે જાળવી શકે ?

ઉત્તરઃ—પોતાના માલીક થવા માટે, " હું માલીક છું " એમ ધારવું જ બસ છે; અને માણસ આવું ધારી શકે તે માટે તેણે તે વાક્યનું કાંઇ પણ ખાસ પ્રયત્ન વિના રટણ કરવું.

પ્રશ્નઃ—ઠીક, ત્યારે પોતાનું બહિઃ સ્વાતંત્ર્ય તે કેવી રીતે રાખી શકે ?

ઉત્તરઃ—સ્વયં-વિજય જેટલો માનસિક માટે છે તેટલો જ શારીરિક માટે પણ લાગુ છે.

પ્રશ્નઃ—આહાર વિહાર ઇત્યાદિ ચેષ્ટામાં આપણું યથાયોગ્ય વર્તન જો ન હોય તો તેથી થતાં દર્દ, દુઃખ વિગેરેમાંથી બચવું અશક્ય છે, અને બચીયે તો પણ તે નીતિ-વિરૂદ્ધ કહેવાય; અને આત્મ-પ્રેરણા આવાં દર્દ દૂર કરી શકે નહિં તેમજ કરવાં પણ જોઇએ નહિં.

ઉત્તરઃ—ખરેખર, આત્મ પ્રેરણાયે તેવું ન કરવું જોઇએ; પણ તે ઘણી અધી વાર એવું કરે છે. છેવટે કાંઇ નહિં તો પણ થોડા વખ્ત માટે.

પ્રશ્નઃ—આ સાવ સાજા થઇ ગયેલા દર્દીને પેલાં વ્યથાકારો તાણ શા માટે થયાં ?

ઉત્તરઃ—તે ધારતો હતો કે મને તાણ થશે; તેની તેને બ્હીક હતી. અને તેથી તેણે સુતેલા સાપને જગાડયો; જો તે ભાઇ પોતાના મનમાં એવો બરાબર ખ્યાલ બેસાડી દે કે, હવે મને તાણ નથી આવવાનાં, તો તેને એકકે તાણ નહીં થાય; જો તે માનશે કે તેને તાણ આવશે તો અચિત તે થવાનાં જ.

પ્રશ્નઃ—તમારી પદ્ધતિ બીજાઓના કરતાં કઇ ખાસ વિગતમાં જુદી પડે છે ?

ઉત્તરઃ—મારી પદ્ધતિનો તફાવત એ છે કે મનોબળ નહિં પણ કલ્પના આપણ સર્વને દોરે છે. આજ તેનો મુખ્ય પાયો છે.

પ્રશ્નઃ—તમારી પદ્ધતિની મને સંક્ષિપ્ત-રેખા આપશો ? મારે તો એક પરોપકારી બાઇને આપવી છે.

ઉત્તરઃ—મારી પદ્ધતિની થોડા જ શબ્દોમાં સંક્ષિપ્ત યાદી આ પ્રમાણે છેઃ—આજ લગી આપણને એમ સમજાવવામાં આવ્યું હતું કે આપણને મનોબળ કર્મમાં પ્રવર્તાવે છે. પણ તે ખરું નથી; તે કર્મ તો આપણી ધારણા શક્તિ કરે છે, એટલે કે આપણું સુક્ષ્મ-તત્વ. ઘણીવાર આપણે ઇચ્છીયે છીયે તેજ કરીયે છીયે, તો તેનું કારણ એ છે કે તે વખ્તે આપણે કરી શકશું તેવી આપણી ધારણા પણ હોય છે. જો આવી ધારણા ન હોય તો આપણે ઇચ્છા કરી હરી તેનાથી તદ્દન ઉલટું જ ફળ મળે છે. દૃષ્ટાંતઃ—જેની ઉંચ નાશ પામી છે એવો કોઇ માણસ જેમ જેમ સુવા માટે નિશ્ચય

કરશે તેમ તેમ તે વધુ અકળાશે. ફલાણાનું નામ આપણે ભૂલી ગયા છીયે તેવું આપણે ધારીયે છીયે, તે નામ સંભારવાને જેમ જેમ આપણે યત્ન કરશું તેમ તેમ તે આપણાથી દૂર રહેશે (" હું ભૂલી ગયો છું " તે જગ્યાએ " હમણાં મને તે યાદ આવશે. " આ વિચારને જો તમો તમારા મનમાં રથાપશો તો તે નામ તમને એકદમ યાદ આવશે); હસવું રોકવાને જેમ જેમ યત્ન કરશું, તેમ તેમ વધુ ખડખડાટ હસી જવાશે.....

ત્યારે હવે, આપણને શાસન કરનારી તે કલ્પનાને દોરવા પાછળ આપણે બથવું જોઇએ; આ રીતે, આપણા શરીરના તથા મનના પૂર્ણ ઘણી રહેલાઇથી થઇ શકીશું.

આ ફળ આપણને કયે રસ્તે મળશે ? સભુધ સ્વયં-પ્રેરણાના યોગ થકી.

સભુધ સ્વયં-પ્રેરણા આ સિદ્ધાંત ઉપર અવલંબ્યે છે. આપણા મગજમાં જે કોઇ તર્ક હોય તે આપણા માટે સાચો કરે છે અને આ રથૂળ સૃષ્ટિની વસ્તુ બને છે.

આથી, જો કોઇ વસ્તુની આપણે લાલસા રાખીયે, અને તે માનસિક કે શારીરિક સદ્‌ગુણ વા દુર્ગુણ હોય તે પ્રમાણે, " તે થવાની છે, તે થવાની છે " અગર " તે નાશ પામવાની છે, તે નાશ પામવાની છે " આમ વારંવાર રટણ કરીએ કરીયે તો થોડા ઘણા સમયમાં આપણે તેને સિદ્ધ કરીયે છીયે.

" દરરોજ, દરેક રિતે, હું વધારે સારો થતો જાઉં છું. આ સર્વ સામાન્ય મંત્રને અહોરાત્ર જપવાથી દરેક વસ્તુ સમાધ બને છે.

પ્રશ્નઃ—જેઓ સમગીન છે તથા જેઓ દુઃખમાં છે તેને માટે શું. ?

ઉત્તરઃ—" હુ ગમગીન છું " એવું જ્યાં લગી તમો વિચારો છો ત્યાં લગી તમો હસતા થઇ જ નહિં શકો; અને દુઃખ માટે, હું એ તો ખાત્રી આપું છું કે તે ગમે તેવું સખ્ત હોય તો પણ નાશ પામવાનું.

એક માણસ, બે લાકડીને ટેકે, પોતાને ઘણું દુઃખ થતું હોય તેમ ઘસડાતો ઘસડાતો આવે છે. તેનાં મુખ ઉપર કઠોર નિમગ્નતાનાં દર્શન થતાં હતાં. ઓરડામાં, માણસોની જમાવટ થઇ ગયા પછી, એમીલી કુ પોતે આવે છે. આ માણસને કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા બાદ, તેને આવું ક્રાંઇક કહેવામાં આવે છે. " ઠીક, ત્યારે તમોને બત્રીશ વર્ષથી સંધીવા થયો હતો અને તમો તેથી ચાલી શકતા નથી. હિમ્મત રાખો, જેટલા વખત લગી સંધીવા ટક્યો તેટલો હવે નથી રહેવાનો, હો. "

પ્રાથમિક પ્રયોગ થઇ ગયા. અને પછી " તમારી આંખ બંધ કરો, અને તમારા હોઠ હલાવી ઘણી ઝડપથી બોલો કે—તે મટી જાય છે, તે મટી જાય છે".....[આ સાથે, કુ ૨૦—૨૫ સેકન્ડ લગી તે દર્દીના પગ ઉપર હાથ ફેરવે છે] " હવે તમને દર્દ થતું નથી. ઉભા થાવ અને ચાલવા માંડો. (દર્દી ચાલવા લાગે છે) ઝડપથી, વધુ ઝડપથી, અરે, હજી પણ ઝડપથી ચાલો, ઠીક; જ્યારે તમો આટલી ઝડપથી અત્યારે ચાલી શક્યા ત્યારે તમો હવે દોડો. દોડો જોઇએ, ચાલો, દોડો. " તે દર્દી દોટ મૂકે છે—જાણે કેમ તેને પુનઃ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ હોય તેમ તે આનંદથી દોડે છે—. આથી તેને પોતાને ત્યાં ૧૯૨૦ ની ૨૭ મી જુને કુ ને ત્યાં આ વખતે ભેગા થયેલા સર્વને અચંબો થાય છે.

એક બાઇ જાહેર કરે છેઃ—" ઘણા વર્ષથી, મારા પતિને દમ લાગુ પડ્યો હતો, તેને શ્વાસ લેવામાં એટલી બધી મુંઝવણ થતી હતી કે અમોને થતું કે હાય ! હમણાં તેનો જીવ નીકળી જશે; તેના વૈદે તેને માટે આશા છોડી દીધી હતી. પણ કુ ના એકજ મેળાપથી, તે સાવ સાજા થઇ ગયા.

એક યુવતિ, પોતાનો આનંદ—આભાર માનવા કુ પાસે આવે છે. તેણીની સંગાથમાં, તેણીનો હંમેશનો વૈદ ડૉ. વેસ્ટ હતો. તે કહે છે કે " આ યુવતિ મગજનું લોહિ ફીક્કું પડી જવાથી તથા ઓછું થવાથી ઘણા વખત થયા માંદી રહેતી હતી. આને માટે હંમેશના સાધારણ ઉપાયો મેં યોજ્યા હતા પણ તેનાથી તે રોગ અટક્યો નહિં, પણ સમુધ સ્વયં—પ્રેરણાના પાલનથી જાદુની માફક તે રોગ નાબુદ થયો. "

બીજો એક પુરૂષ કે જેના પગનું હાડકું ભાંગી ગયું હતું, અને વેદના તથા ઓડંગ્યા વિના જેનાથી ચલાતું નહોતું, તે એકદમ બીજાની માફક ચાલવા મંડી પડ્યો. હવે તેને જરા પણ વેદના થતી નથી તેમજ ચાલતાં હવે જરાયે પગ લંગડાતો નથી.

રસની રેલમ છેલ જ્યાં થાય છે તેવા આ ખંડમાં, દુઃખમાંથી રહિત કે છૂટકારો મેળવેલાં અસંખ્ય સ્ત્રી—પુરૂષોનાં મુખમાંથી નીકળતાં આનંદ મિશ્રિત પ્રમાણો આપણને કાને અથડાય છે.

એક વૈદઃ—" સ્વયં પ્રેરણા સાંત્વનનું એક અસ્ત્ર છે ".

પૂર્વ—ભૂત ન્યાયાધીશ, એક સદ્‌ગૃહસ્થને જ્યારે એક સ્ત્રી કુ ની રીતિ વિગેરે માટે અભિપ્રાય માંગે છે ત્યારે લાગણી વાળા અવાજમાં તે કહે છે કેઃ—" મારી પ્રશંસા, મારી સહાનુભૂતિ, હું શબ્દોમાં મૂકી શકું તેમ નથી—મને લાગે છે કે તે રીત ખરેખર અદ્‌ભુત છે " પોતાનાં દુઃખ દૂર થઇ જવાથી હર્ષ ઘેલી એક સાંસારિક બાઇ બોલી ઉઠીઃ—" ઓ બાઇ કુ તમોને તો બધાં પગે પડે ! તમો ખરેખર દયા સાગર પ્રભુ છો ! " આનાથી અંજાઇ ગયેલી બીજી બાઇ આમાં સુધારો કરી કહે છે કે ના, ઇશ્વર નહિં પણ તેનો દૂત, તેનો ફિરસ્તો "

એક વૃદ્ધ બાઇએ કહ્યુંઃ—" જ્યારે કોઇ જણ ધરડું અને અશક્ત હોય, ત્યારે " મારી સ્થિતિ હાલ નબળી છે " તેને બદલે " હું હવે ઉત્સાહ

અને ખુશ-તંદુરસ્તી ભોગવું છું" આવી લાગણી અનુભવવી તે ઘણું આલ્હાદક છે. અને ભાઈ કુ ની પદ્ધતિ આવું સારું ફળ આપે છે તે વાતની હું ખાત્રી આપું છું, કારણ કે મ્હેં પોતે તેનો અનુભવ કર્યો છે. વળી આ સારું ફળ બધાં કરતાં વધારે પુર્ણ અને ચિરસ્થાયી હોય છે, કારણ કે તે આપણા અંતર-સ્થિત સર્વ-શક્તિમાન બળ ઉપર અવલમ્બે છે."

એક તરૂણીઃ-" એમીલી કુ પોતાના ધ્યેય તરફ એકદમ સિધ્ધો જાય છે અને તેને ઉચિત સિદ્ધ કરે છે. તથા પોતાના દર્દીને દર્દ-મુક્ત કરવામાં, તે ઔદાર્ય અને જ્ઞાનને પોતાની અંતિમ અવધિએ પહોંચાડે છે, કારણ કે પોતાના દર્દ-મોક્ષનો તથા તે અન્તર્યમ શક્તિના ઉપયોગનો યશ કુ દર્દીને જ હિસ્સે રાખે છે."

જેણે ઘણું દુઃખ ભોગવ્યું હતું તેવી એક બાઈ જણાવે છેઃ-" કુ ની પદ્ધતિ વિષે જેમ જેમ હું વધારે વાંચું છું તેમ તેમ મને જણાય છે કે, તે પોતે પોતાનાથી થયેલાં ફળ કરતાં કયાંય મોટી છે; આ પદ્ધતિમાં કાંઈ ઉમેરો કે બાદ કરવાનું રહેતું નથી. જે કાંઈ કરવાનું છે તે તેનો ફેલાવો કરવાનું છે. આ હું દરેક રીતે કરીશ." હવે આખેરમાં હું કહીશ કે કુ ની નમ્રતા તેની પાસે દરેકને એવો જવાબ દેવરાવે છે કે

મારી પાસે આકર્ષક બળ નથી.

મારી પાસેથી અસર નથી.

મ્હેં કોઈને સાજા કર્યા નથી.

મારાં જેવાં જ મારા અનુયાયીઓ ફળ મેળવે છે. હા, મારે સાચે સાચું કહેવું જોઈએ કે તેના શિષ્યો તેવાં જ ફળ મેળવી શકે છે, કારણ કે

તેઓ આ અમુલ્ય પદ્ધતિમાં કેળવાયેલા હોય છે; અને આ પદ્ધતિના ઉત્પાદકને આ લેખ લખાયા પછી છ વર્ષે કુ નું અવસાન થયું છે. ઉપરના દરબારમાંથી ભવિષ્યમાં કોઈ કેટલાક વર્ષે જ્યારે તેનું આવશે અને તેથી તે પોતાના અંગ-પ્રેરક અવાજમાં આ પૃથ્વી ઉપર તેનો ઉપદેશ જ્યારે વધુ વાર નહિં આપી શકે ત્યારે તેનું કાર્ય-આ પદ્ધતિ-હજારો મનુષ્યને સાહાય્ય કરવામાં, સાન્ત્વના દેવામાં, તથા સાજા કરવામાં મદદગાર થઈ રહેશે. આ પદ્ધતિ અમર હોવી જોઈએ, અને ફ્રાન્સ દેશે તેનો ઉપદેશ સકળ પૃથ્વીને ઠેકઠેકાણે પ્હોંચાડવો જોઈએ--" તે મટી જાય છે....." આ સત્ય, સરળ અને અદ્‌ભુત વાક્યની સહાયથી દુઃખ મીટાડવામાં, કુ એ જગત્ ઉપર અહેસાન કર્યો છે.

એમીલી લીથૅ.

ફ. જૂન. ૧૯૨૦.

આત્મ સૂચનઃ-આપણી મેળેજ કેમ કરવું.

અહર્નિશ સવારમાં ઉઠયા પહેલાં તથા રહાંજે પથારીમાં પડયા કે તુરત્ તમારી આંખો બંધ કરો અને એક વીશ મણકા-પારા નો બેરખો (માળા) લેતાં લેતાં, ફકત-ઓઠ હલાવીનેજ " હું દરરોજ દરેક રીતે વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું " આ મંત્ર વારા ફરતી ૨૦ વાર જપો. અમુક કોઈ પણ વસ્તુનું ધ્યાન ન કરો, કારણ કે "દરેક રીતે " આ ટુંકા વાક્યમાં સર્વ સુધારણાનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, તથા તમને જેની ઇચ્છા છે તે વસ્તુ તમને પ્રાપ્ત થશે તેની મકકમ ખાત્રી સાથે, આ આત્મ સૂચન કરો. જેટલા વધારે પ્રમાણમાં તમોને ખાત્રી હશે તેટલાંજ વધારે સારાં અને ઝડપથી પરિણામો નીપજશે.

વળી રાત્રીમાં કે દિવસે દરેક વખતે જ્યારે તમોને કોઈ પણ માનસિક કિંવા શારીરિક દરદ થાય ત્યારે તમો એવા દૃઢ નિશ્ચયી થાવ કે હું

જાણી જોઇને ટેકો નહિ આપું અને તેનો ઉચ્છેદ કરવાનો છું. પછી તમારાથી યથા શક્તિ અલગ થાવ, આંખ બંધ કરો, અને જો વ્યાધિ માનસિક હોય તો કપાળ ઉપર અને જો **શારીરિક** હોય તો દુખતા ગાત્ર ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં " દુઃખ મટી ગયું " વગેરે જોઇતા વખત સુધી **ઘણીજ ઉતાવળથી બોલો.** થોડી વારના પ્રયોગથી **માનસિક** કે શારીરિક વ્યાધિ ૨૦ થી ૨૫ પળમાં નાશ પામી હશે. આત્મ-પ્રેરણા યોજવામાં બહુજ સંભાળથી પ્રયાસ કરવો છોડી દો.

એમીલી કુ નું ઉપચાર ગૃહ (Clinic)-નાન્સી ગામમાં "જીનડાર્ક" રસ્તા ઉપર એમીલી કુ નું ઘર આવેલું હતું તેના ઘરને જોડે એક ન્હાનું ઉદ્યાન હતું અને તેમાં તેનું ઉપચાર ગૃહ હતું. અહીં તે " આત્મ-પ્રેરણાની " રીતથી દર્દીઓનાં દર્દ દુર કરી તેને આરામ આપતો. " આત્મ પ્રેરણા " એ આપણા મનને વશ નહિં પણ તેથી ભિન્ન હોઈ અવ્યકત આત્માનું એક અંગ છે. અને તેથી પેતાની મેળેજ આપણી કાંઇ પણ જાણ વિના ઉદ્ભવે છે. કુ દર્દીઓમાં પોતાના પ્રભાવથી " આત્મ પ્રેરણા " ની શક્તિનું સૂચન કરતો અને તેથી તેઓમાં એવી સ્થિતિ થતી કે જેમાં તેઓનું દુઃખ મટી જઈ તેઓ તદ્દન નિરામય અનુભવતા. ઇ. સ. ૧૯૨૧ ની ગ્રીષ્મ ઋતુમાં તેના આ ઔષધાલયમા હું મળવા ગયો અને ત્યાં હું પહેલીજ વાર કુ ની આ નવીન જ પદ્ધતિની સારવાર જોવા ભાગ્યશાળી થયો.

નવ વાગ્યાને સુમારે અમે તેના ઘરમાંથી તે બાગમાં આવ્યા. તે બાગની એક છેડે, બે મજલાની ઈંટની એક ઈમારત ઉભી હતી. આ તેનું ઉપચાર-ગૃહ હતું. દર્દીઓને વિશ્રામ તથા પ્રતિક્ષણા માટે ત્યાંથી થોડે દુર એક નહાનું ચણતર હતું. આ ચણતરની આસપાસ ફળથી ભરપુર ઝાડ નીચે કેટલાંક માંદા માણસો હળીમળીને આનંદથી વાતો કરતાં હતાં, વળી બીજા કેટલાક સ્ટ્રેલિરી અને ફલના ક્યારડાઓમાં બબ્બે અથવા ત્રણ ત્રણ

મળી ફરતા હતા. સારવાર વિગેરે માટેની ઓરડી તો કયારની ચકચૂર ભરાઇ ગઈ હતી, છતાં પણ ઘણાં નવા માણસો અંદર આવવા મથતાં હતાં. બારીઓની પગથળીયો પણ તેઓએ બેસવા માટે છોડી ન હોતી.

અને બારણાંમાં તો માણસોનું ટોળું મળ્યું હતું. તે ઓરડીની અંદર દરેક જગ્યો દર્દીઓએ દબાવી હતી તેથી કુ ને મારે માટે જગ્યા કરતાં જરાવાર મહેનત થઈ. આ વ્યવસ્થા થયા પછી, તેણે દર્દીઓને ચિકિત્સા માટે પ્રથમ પ્રશ્ન-પરીક્ષા શરૂ કરી.

કુ એ પ્રથમ એક મધ્યમ વયના દર્દીને બોલાવ્યો. આ માણસ પારીસથી પોતાની છોકરી સાથે તે વખતેજ ત્યાં દવા કરાવવા આવ્યો હતો. તે અશકત હોઇ, ચાલતાં ઘણોજ અથડાતો અને તેના હાથ પગ વિગેરેમાં સતત કંપ થયા કરતો હતો. ટુંકામાં, માનસિક નબળાઇની અધોગતિનાં સર્વ ચિન્હો તેનામાં સ્પષ્ટ હતાં. જો કોઇ અજાણ્યો માણસ મને રસ્તે જતાં મળતો અને મારી આ અશકત સ્થિતિ થી તે જાણીતો થયો છે એમ મને જો લાગતું, તો મને એકાએક આઘાત થયો હોય તેમ થતું, અને તેથી પડતાં બચાવવા માટે ગમેતે વસ્તુનો ભારે આશ્રય લેવો પડતો. " તેની આ સર્વ હકીકત સાંભળ્યા પછી, કુ એ તેને ઉભા થવા કહ્યું અને તેની સાથે ઓરડીમાં ઘણોજ ધીમેથી અને લાકડીના ટેકે થોડાં ડગલાં ચાલ્યો. ચાલતાં તેની ઘુંટણીઓ અર્ધી વળી જતી હતી, અને પગ જમીન ઉપર ઘસડાતા હતા. " તારી સ્થિતિ સુધારવાને સઘળી અશા છે અને પ્રથમ અજાણતાં તેં તારી સ્વતંત્ર વિચાર-શકિત ને ખરાબ રસ્તે ચડવા દીધી છે તો હવે તારેજ તેને સુરસ્તે દોરવી પડશે. વળી જે અજ્ઞાત બળથી તારી આ અશકત સ્થિતિ થઈ છે તેજ બળ, જો તું તારી સ્થિતિ સુધારવાનીજ છે એવી અડગ નિશ્ચયથી વાપરીશ તો હવેથી તે તને અતિ લાભદાયક થશે. " કુ એ તેને આવો ઉત્સાહજનક અભિપ્રાય આપ્યો. આ પછી જરા તામસી-પ્રકૃતિ અને કામના બોજા ને અંગે ઘસાઇ ગયેલી એક કારીગર વર્ગની સ્ત્રી નો વારો

કુ ની ૨ તથી તેણીને ઘેર પોતા ઉપર અજમાયશ કરી હતી. હસતે હસતે તથા પોતાને જરા વિશિષ્ટત્વ આપી તેણી બેલી " એક અટવાડીયાના પ્રયોગથી મને ઘણો ફાયદો થયો છે, જેથી મારામાં બળ વધ્યું છે અને પ્રથમ અકારી થઇ ગએલી જીંદગીની હવે મીઠાશ લાગવા માંડી છે. મારા રોજના ખોરાકમાં વધારો થઇ ઉંઘ સારી પેઠે અને અવિક્ષિપ્ત આવે છે. " બીજા દર્દીઓને તેણીના સત્ય અને સહજ નિર્દોષ આનંદથી કુ ની પદ્ધતિ તથા શક્તિમાં વધારે વિશ્વાસ થયો અને કુ ની ક્રિયાથી પોતાના દરેક જણને તેવોજ આશેષ તથા આરામ થશે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ આ બાળાને ગણવા લાગ્યા. આવી રીતે કુ એ દરેક દર્દીને યોગ્ય સવાલ પુછવા બદી શય્યા અને સંધિવા અને પક્ષઘાતના કોઇ પણ વ્યાધિને લઈને દર્દીઓનાં હરકોઈ અંગનો બંધ થઈ ગયેલો ઉપયોગ સતેજ કરવા કુ એ તેઓને ભવિષ્યમાં સુખ થશે કે કેમ તે જોવા બનતો પ્રયત્ન કરવા તેઓને કહ્યું. આવા દર્દીઓમાં એક અલમસ્ત મજબુત બેહુદ હતો. પ્રથમ તે સુથારી ધંધો કરતો હતો અને છેલ્લાં દશ વર્ષથી પોતાનો જમણો હાથ બળથી ઉંચો લઈ જઈ શકતો નહિં. કુ એ તેને પુર્ણ સુધારા ની આશાતો દીધી. દર્દી–પચારની પ્રાથમિક સ્થિતિ એ કુ દર્દીઓને અમુક વિચાર કે તર્કનું એકદમ સુચન કરતો નહિં. પણ તેના શબ્દોમાં વર્ષોના અનુભવથી ઘડાએલો અભિપ્રાય તથા મતનાં પક્વ પરિણામ નજરે પડતાં સુધારાની તથા વ્યાધિ–વિનાશની આશા નથી એમ તેણે કોઇ વખતે કહ્યું નથી, અગર જો કે ઘણાનાં જામી ગયેલાં જુનાં આ–જન્મ રોગો અસાધ્ય છે તેમ તેને કબુલ કરવું પડતું. તેની માન્યતા હતી કે આત્મ. પ્રેરણા ની શક્તિનો પાર હજી કોઈ પુરેપુરો પામ્યું નથી છતાં તેથી સંપુર્ણ આરામ થવો શક્ય છે, કારણ કે આત્મ. પ્રેરણાની રીતિ જો શ્રદ્ધાથી અને બુદ્ધિપૂર્વક અનુસરવામાં આવે તો અવયવોના કર્મ સંબંધી અથવા માનસિક સર્વ દરદનો નિર્મૂળ ઉચ્છેદ થાય. આ પ્રશ્ન–પરીક્ષાનો અર્ધોએક કલાક પછી અંત આવ્યો. ઘણાએક દર્દીઓના જવાબમાં કુ ની રીતીથી થતા ફાયદા

આવ્યો. તેણીએ પોતાનાં દર્દનાં દરેક લક્ષણો વિગેરે ઘણીજ બારીકાઇથી વર્ણવ્યાં, અને આ પ્રમાણે તેણી પોતાની " ફરીયાદ " લંબાવે જતી હતી તેવામાં કુ એ તેને અટકાવી વચમાં જ કહ્યું " બાઇ તારાં જે કંઇ દર્દ છે તેના કરતાં તેને વિશેષ મહત્વ આપી તેમાં ઘટાડાને બદલે તું વધારોજ કરે છે તેથી તારી આવી દશા થઈ છે. " આમ, બીજા બે ત્રણ દર્દીઓને પ્રશ્ન પુછી અભિપ્રાય આપ્યા પછી કુ એ એક વ્યાપારી–વર્ગના આબાદીને બોલાવ્યો. વ્યાધિ વિષે પુછતાં તેણે મજબુત તંદુની નબળાઈ, આત્મ શ્રધ્ધા ની ખામી અને સતત.....ઝુઝમતા ભયની ફરીયાદ કરી. " જ્યારે તમો મારી આ પદ્ધતિથી પૂર્ણ વાકેફ થઈ તેને અનુસરશો ત્યારે આવા નિર્માલ્ય વિચારોને તમારામાં રહેવાણ કરવા દેશો નહિં તેવી મારી ખાત્રી છે. " કુએ તેને સલાહ આપી. વેપારીએ જવાબ દીધો " સાહેબ, તેવા વિચારોનું મારામાંથી મૂળ ઉખેડવાને હું સખ્ત પ્રયત્નો તો કરૂંછું જ " " એથી ઉલટું તમો નાહક તમારી શક્તિઓને થકવો છો, કારણ કે જેટલા પ્રમાણમાં અમુક વિચારો ને દુર કરવા તમો પ્રયાસ કરશો તેટલાજ અંશે ત્યાં રહેવાને અને ન બસવાને તેનામાં બળ ઉમેરાશે, પણ મારી રીતિથા આ બધાનું પરિવર્તન ઘણીજ સહેલાઇથી, સરળતાથી અને વિશેષમાં તમારા યત્નો વિના થશે. " હા, તેને બદલવા માટે " હું ! મારી ખરેખર ઉત્કટ ઇચ્છાજ છે " તેનાથી બોલાઈ જવાયું. આહીં જ તમારી મોટી ભૂલ થાય છે, કારણ કે જો તમે એમ કહેશો કે અમુક કામ કરવા હું ઇચ્છું છું તો તમારી કલ્પના–શક્તિ જવાબ વાળશે હા, તે તો ખરિ વાત, પણ તે કાર્ય તમો કરી શકશો નહિં " આથી અમુક કાર્ય હું કરવાનોજ છું. આવી નિશ્ચયાત્મક–બુધ્ધિ તમારી હોવી જોઇએ, અને હું ખાત્રિ આપું છું કે જો તે માનવ શક્તિથી શક્ય હશે તો તમે ઉચિત તેમાં વિજયી થવાના. " આ બધા દર્દીઓથી થોડે દૂર માનસિક નબળાઇથી પીડાતી એક બાળા બેઠી હતી. આ પહેલાં તેણી કુ પાસે બે વાર દવા–ચિકિત્સાર્થે આવેલી હતી અને છેલ્લા અટવાડીયેથી તેણીએ

સાબીત થયા હતા. એક સ્ત્રી ને છાતીની અંદર સોજાને લીધે દુઃખ થતું હતું અને ડૉકટરે તે વેદના વ્રણને લીધે છે તેમ ચિકિત્સા કરી હતી. કુ ને આ ચિકિત્સા ભૂલ ભરેલી લાગી. તે સ્ત્રીને પોતાની સલાહ પ્રમાણે વર્તવા કહ્યું જેથી લગભગ વીશ દીવસમાં દુઃખ મટી જઈ તદ્દન સાજી થઈ ગઈ હતી. કુ ની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથી બીજી એક બાઇને નવું લોહી આવી શરીરની ફીકાશ ઉડી ગઈ હતી અને તેણીના વજનમાં નવ રતલનો વધારો થયો હતો. આ ઉપરાંત ક્રોઈકિના રોગ–વ્રણ, તો કોઈકની જીભ અચકાવની કુટેવ તેણે સુધારી હતી. માત્ર એકજ માણસે કુ ને કહ્યું " તમારા કહ્યા પ્રમાણે કરવાથી મને તો કંઈ ફાયદો થયો નહિં " કુ એ જવાબ દીધો " ભલા માણસ, તમે પ્રયત્ન કરતા હો એમ લાગે છે. તમારે મનો–બળમાં નહિં પણ તમારી કલ્પના–શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ. તમારે હમેશાં હું સુધરતો જાઉં છું એમ ધારવું અને ચોકકસ તમો સુધરશો. "

આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા કુના આ માનસ શાસ્ત્રના એક અંગની રૂપરેખા દોરતાં આપણને મુખ્યત્વે બે સુત્રોનું દિગદર્શન થાય છે. (૧) મનુષ્યના મનમાં જો કોઈ એક વિચાર પ્રાધાન્ય ભોગવતો હોય તો તે અંતે શારીરિક અગર માનસિક રૂપમાં પરિણમે છે અને (૨) મનોબળના યોગથી અમુક વિચારને મનમાંથી દુર કરવાનો જેટલો પ્રયત્ન આપણે કરીએ તેટલા જ બળથી તે વિચાર ત્યાં સ્થિર થઈ રહેશે. આ બે સુત્રોની સત્યતાના સમર્થન માટે કુ એ એક પ્રયોગ કરવા ધાર્યો અને તેણે દર્દીઓમાંથી એક દુબળી સ્ત્રીને બોલાવી તેણીના હાથ લાંબા કરાવ્યા અને બે હાથની આંગળીઓ એક બીજામાં મેળવી હાથ જોડ કરાવી પછી તે હસ્ત–શૃંખલાને ઘણા બળથી દાબવા કહ્યું તેથી તેમા બળને લઈ ખૂબ પેદા થઈ. કુએ બાઇને સંબોધી કહ્યું " તારા હાથ તરફ નજર કર અને તારા મનમાં એવું ધારકે મારી ઇચ્છા આ જોડ ને છુટી પાડવાની છે પણ તેમ કરવા ને મારામાં તેટલું બળ

નથી. આવું ધાર્યા પછી, એક બીજા હાથ બળ–પૂર્વક ખેંચ અને તારી આંગળીઓ છુટી કરવાને. તારો યથા–શક્તિ પ્રયત્ન કર. આ ઉપરથી તને સમજાશે કે જેમ જેમ તું વધારે બળ વાપરે છે તેમ તેમ તારા હાથ દૃઢ તર સલગ્ન થાય છે." આ બાઇએ આંગળીની પકડ છોડવાને પોતાથી બનતું બરોબર કર્યું. આમ તેમ હાથને તેણીએ મચડ્યા પણ આ સર્વ યત્નોથી તેણી ના હાથ વધારે જોરથી જોડેલા રહ્યા એક અભેદ્ય હસ્ત–જોડ્ય બની રહી. આખરે તે થાકી અને અતિશય બળને લીધે ચિરાભિસણ ધીમું થવાથી તેણીની આંગળીના વેઢા ફીકા અને શ્વેત થઈ ગયા. કુ એ તેને હવે બીજું સૂચન કર્યું ।। તારું વિચાર વાતાવરણ હવે બદલ અને ધાર કે હસ્ત મુકત કરી શકીશ " ધીમે ધીમે આંગળીઓમાં બળ ઓછું થયું અને સહેજ આંચકો મારતાં ની સાથે હાથ છુટા થઇ ગયા. બાઈ શરમાતી શરમાતી પોતાને સ્થાને બેસી ગઈ. કુ એ કહ્યું " જયાં લગી આ બાઈ ના મગજમાં ।। હું હાથ મુકત કરવા અસમર્થ છું એ વિચાર ઘુમતો હતો ત્યાં લગી તેણી હાથ છુટા કરી શકીજ નહિં, અને તેણીના તે માટેના સર્વ પ્રયત્નો એ ઉલટું કાર્ય કર્યું, કારણકે તેથી તો તેઓની પકડ વધારે મજબુત થઇ. આથી મારાં બે સુત્રોની સત્યતા એકી વખતે તમો સર્વની સમક્ષ સાબીત થઈ " દરેક દર્દીની ઉપર આ પ્રયોગો અજમાવતાં તેમાંથી જે વધારે કલ્પનાશીલ હતા તેઓમાં એ સંપુર્ણ સફળ થશે. એક વૃધ્ધ સ્ત્રી–હું અસમર્થ છું. તે વિચાર માં એટલી તો મગ્ન થઈ ગઇ હતી કે કુ એ તેણીને તે વિચાર બદલી " હું સમર્થ છું " એમ કલ્પવા કહ્યું, પણ તેણીનું તે તરફ ધ્યાન ગયું નહિં, અને કેમ જાણે ભવિષ્યના કોઈ અગત્યનો મુદ્દો નિર્ણય કરવો હોય તેમ તેણી હાથ તરફ એકી નજરે જોયા કર્યું. કુ ને હસવું આવ્યું અને બોલ્યો " ડોશી, જો તમો આના આજ વિચારમાં લુપ્ત રહેશો તો તમારી જીંદગી પર્યંત તમારા હાથ વિખુટા કરવા પામશો નહિં " ઘણા દર્દીઓ આ પ્રયોગ તુર્ત સફળ કરી શકયા નહિં. પેલો આપણો અશકત હાથ વાળો ખેડુત–લુહારનો વારો આવ્યો ત્યારે તેને પણ

નકારમાં વિચારવા કહેવામાં આવ્યું, પણ તે તેના હાથને સહેલાઈથી એકદમ છુટા કરી શકયો.

કુ એ કહ્યું, જો, આ પ્રયોગની સફળતાનો સર્વ આધાર હું જે કંઈ બોલું તેના ઉપર નથી પણ તું શું ધારે છે તેના ઉપરજ છે. જ્યારે મેં તને હું હાથ ઉચાડી શકીશ નહિં એમ ધારવા કહ્યું ત્યારે તારા મગજ માં શું વિચાર હતો ? લુહાર જરા અચકાયો અને બોલ્યો, " હું વિચાર તો હતો કે કદાચ હું મારા હાથ છેવટે છોડી શકીશ તો ખરો. હા, બરાબર અને તેજ વિચાર ને લીધેજ તું તારા હાથ મુકત કરી શકયો. હવે ફરીથી તારા હાથ જોડ અને જોરથી ભીસ." જ્યારે હાથ ઉપર પુરતું દબાણ થયું છે તેમ કુને લાગ્યું ત્યારે તેણે લુહારને ॥ હું હાથ છોડી શકીશ નહિં, હું હાથ છોડી શકીશ નહિં, એમ વાર વાર ઝડપથી બોલવા શરૂ કરવાનું કહ્યું. આ વાકયનું જેમ જેમ રટણ થતું ગયું તેમ તેમ હાથની જોડય વધુ ને વધુ સંકડાઇ અને તેને છુટા પાડવાના સઘળા પ્રયાસો નિષ્ફળ ગયા ॥ " બસ " કુ બોલ્યો " હવે જરા સાંભળ; છેલ્લા દશ વર્ષથી તું એમ ધારતો આવ્યો છે કે મારાથી મારો હાથ બ્રમાથી ઉંચો થઈ જઇ શકાશે નહિં અને તેથી તેનું પરિણામ પણ તેજ થયું, કારણ કે આપણે કરેલા વિચાર કાંઇ ફોકટ જતા નથી. પણ તેની સૃષ્ટિ થઇ આપણને પરિણામ આપે છે. ઠીક હવે તું એમ ધારકે હું મારો હાથ ઉંચો કરી શકીશ ના લુહાર ને આમાં શ્રધ્ધા આવી હોય એમ લાગ્યું નહિં. તેણે કુ સામે જોયા કર્યું તેથી કુ એ જરા સખ્તાઈથી કહ્યું "ચાલ, મેં કહ્યું તેમ વિચાર કર " લુહાર " હું કરી શકીશ " એમ અર્ધ–વિશ્વાસથી બોલ્યો, અને હાથ ઉંચો કરતાં તેના બ્રમામાં શૂળ થયું " તારો હાથ, જો, નહિં મૂકી દેતો." કુ એ કહ્યું "તારી આંખો મીચી મારી સાથે "દુઃખ મટી જાય છે " " દુખ મટી જાય છે" તેમ તારાથી બનતા વેગે બોલવા માંડ "

લગભગ ત્રિસેક સેકંડ લગી ઉપરના મંત્રનું રટણ ચાલુ રહ્યું. પછી કુ એ પોતાના દર્દીનો બ્રમો થાબડયો અને દર્દીએ વેદના નાશ પામી છે એમ

વિદિત કર્યું. " હવે પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી ધાર કે મારો હાથ હું બ્રમા ઉપર લંબાવી શકીશ " કુ એ પાછું સૂચન કર્યું. બ્રમાના શૂળના નાશથી તે લુહારમાં શ્રધ્ધા જન્મી હતી અને ચહેરા ઉપરથી ગભરામણ અને અણુવિશ્વાસના ચિન્હ જતાં રહી આનંદની છાંય દેખાઈ. " હું મારો હાથ ઉંચો કરી શકીશ " તેણે દ્રઢતાથી કહ્યું અને આની સાથેજ વિના પ્રયત્ને હળવેથી પોતાના માથા લગી હાથ લંબાવી ગયો. થોડી પળ સુધી તેણે તે હાથને તે સ્થિતિમાં એક વિજેતાના અભિમાનથી રાખ્યો તથા દરેક જણે તાળી તથા હર્ષ નાદથી તેને ઉત્સાહિત કર્યો. કુ એ તેનો હાથ ઝાલી સહર્ષ હસ્ત–ધૂનન કર્યું. " મારા મિત્ર, તું હવે સાવ સાજો થઈ ગયો છે " મુબારક બાદી આપતાં કુ એ કહ્યું " ખરેખર, મને પણ તેમજ લાગે છે " લુહારે જવાબ દીધો. " મારા બ્રમા ઉપર તેજ હાથ વડે મને માર મારી મને તેવી ખાત્રી આપવી જોઇએ " લુહારે સ્મિત કર્યું અને એક ધણોજ નરમ ટકોરો માર્યો " અરે ! તારામાં બળ છે કે નહિં ! જરા એથી વધારે તો માર. " લુહાર તો હવે નિરાંતે કુ ના બ્રમા ઉપર મુઠ્ઠીઓ દેવા લાગ્યો અને જતાં જતાં એટલો જોસ વધ્યો કે કુ ને તે બંધ કરાવવા ફરજ પડી, અને તેને કહ્યું " ના, હવે તું પાછો લુહારનો ધંધો ચલાવી શકીશ. "

તે પોતાની જગાએ જઈ બેઠો, પણ આ બધું શું અને કેમ થયું તે વિષે " ગંભીર વિટમ્બણામાં પડયો " થોડી થોડી વારે પરત ખાત્રી માટે પોતાનો હાથ ઉંચો કરી જોતો અને તે વખ્તે " હું કરી શકીશ" " હું કરી શકીશ " આ મંત્ર મનમાં બોલતો હતો.

વળી કુ ના આ ઉપરના વારવાર મંત્રોચ્ચારથી બીજી એક ત્રીની ચસકાની વેદના ૨૫) સેકન્ડ માં નાબુદ થઈ ગઇ. ॥ હવે આ બે દર્દ નાશ–ના દાખલાથી તમારામાં શ્રધ્ધા અને તેને પરત્વે હિંમત આવી હશે અને તેથી હું જે બીજા બોબો ભરી ઉડાડું છું તે તમો

કાંઇ ખેદને તેયાર કરેલા ક્ષેત્રવત ગ્રહણ કરી શકશો. ॥ આટલું બોલ્યા પછી બારીસ્થી આવેલા આન્દરી ને કુ એ પ્રથમ ધુંટણી અને વાંસો સીધાં કરાવી, અકકડ ઉભો રાખ્યો. હવે તેનામાં શરીર-કંપ જરા ઓછો થયો હતો. " હું ચાલવા શકિતમાન છું " એ વિચારનું સચોટ ધ્યાન ધર અને ધીમે ધીમે અકેક પગ ઉપર તારા શરીરનો સર્વ ભાર મુકયા પછી, લશ્કરી કવાયત ની પ્રમાણે વારા ફરતી તારા પગ થોડી વાર સુધી (ઉપાડી નીચે મુકયા) કર, પછી લાકડીના ટેકા વિના આમ તેમ થોડું ચાલવા લાગ. " આ પ્રમાણે કુ એ તેને દોર્યો. ચાલતાં ચાલતાં જ્યારે તે માણસની ગતિમાં કંઇક અથડામણ લાગતી ત્યારે કુ તેને શેકતો અને તેને નિર્દિષ્ટકરેલા વિચારમાં કાંઇ પરિવર્તન થયું છે તે ફેરવવા કહેતો. આવો વધતો જતો સુધારો જોઇ, તે દર્દીની કલ્પના-શક્તિ ઘણી પ્રબળ થઇ, અને તે પોતાની મેજેજ ત્યાં પોતાના પર ઉપચાર કરવા મંડી પડયો. આથી તેની ગતિમાં નિશ્ચય, સરળતા તથા ઝડપ વધ્યાં. તેની છોકરી આનંદ તથા હાસ્યના ઉદ્‌ગાર કરતી ત્યાં જ સુતી અને સઘળી મંડળીએ સહર્ષ તાળીના ઘોષથી તેનો સુધારો વધાવી લીધો. "

હવે બાકીના દર્દીઓને હું તપાસી લઉં; પછી તારે મારી સાથે આગમાં દેહવાનું છે તેથી થોડીવાર અત્રે રોકાજે "કુ એ આમંત્રણ આપ્યું. આ પ્રમાણે દરેક દર્દીઓને તપાસતાં તેમને પૂર્ણ અથવા કંઇક આરામ થયો અને કોઇનાં તદ્દન ખોટાં અંગ કુ જુદા જુદા પ્રમાણમાં સુધારી શકયો. કુ ની રીતી હમેશાં પ્રશાન્તપણેજ સામા માણસ માં પ્રેરણા કરતી. તે ઔપચારિકતા અગર શ્રેષ્ઠતા દાખવતો નહિં. ગરીબ અને તવંગર સર્વેને એક સરખી મિત્ર-માફક રીતિથી તપાસતો અને સલાહ આપતો. પણ આ સિવાય દર્દીઓની પ્રકૃતિને અનુકૂલ થવા તે હમેશાં પોતાના અવાજમાં કઠોરતા કે મૃદુતા વાપરતો. કોઇક વાર હસ્તો, કોઇક વાર મૃદુ-ઠપકો. સમય આવે તે જરા મજાક કરવા પણ ચૂકતો નહિં. ॥ તમારી ફરીયાદ કલ્પિત અને નજીવી છે. વળી, માંદા થવું તે તો અસાધારણ છે ખરું, પણ ઠપકા

યોગ્ય હોઈ તેનાથી તમારે મુકત થવું જોઇએ " આમ કહી દર્દીઓને મુકિતથી. બીજવતો. રોગોની મહત્તાનો અસ્વિકારજ કુ ની પ્રકૃતિનું વિશેષ લક્ષણ છે. રોગનું ત્યાં વિશિષ્ટત્વ લેખાતું નથી. તેની બીકને ગૌણ ગણવામાં આવે છે અને તેને ભોગ પડેલા દર્દીઓ તેનેજ હસી કાઢે છે.

વિશેષ પ્રકારનાં વિચાર જનક સૂચન-પ્રેરવા કુ એ સર્વને આંખો મીંચવા કહ્યું, અને દર્દીઓની ઇચ્છિત વસ્તુ એટલે કે માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તીનું ચિત્ર ધીમા અને એકજ સરખા સૂરમાં તેઓની સમીપ આલેખવા શરૂ કર્યું, કુ નું વર્ણન સાંભળતાં સાંભળતાં, તેઓનું ભાન વહી જવા લાગ્યું. અને તેમની આન્તરિક ચક્ષુ આગળ કુ એ રજુ કરેલી આલેહુબ પ્રતિમા શિવાય બીજી સર્વ વસ્તુઓ માટે તેમની નિદ્રિત સ્થિત થઈ. વૃક્ષના પત્રોનો હળવો હળવો ખડખડાટ, પક્ષીનો મીઠો મીઠો કલરવ અને ઉદ્યાનમાં પ્રતિક્ષણ કરતા બીજા કેટલાક દર્દીઓની વાતોનો અસ્પષ્ટ મંદ મંદ સ્વર—આ બધી વસ્તુઓએ એકત્ર થઈ કુ ના સર્વ શબ્દોમાં બળ-પૂર્તિ કરી કુ નું સંભાષણ નીચે મુજબ હતું:—

" તમો દરેક જણ એમજ ધારો કે જે જે શબ્દો હું હમણાજ બોલ્યાનો છું તે તે સર્વ શબ્દો તમારા મગજમાં જડાશે, છપાશે, તથા કોતરાશે. અને તે ત્યાંજ જડાએલા, છપાએલા, તથા કોતરાએલા રહેશે અને તેથી તમારી ઇચ્છા કે જ્ઞાન વિના શું થાય છે તે વિષે તમોને ખબર પણ નહિં હોય, તો એ તમે પોતેજ અને તમારું સર્વ બંધારણ તે શબ્દોને આધિન રહેશે. દરરોજ, ત્રણ વેળા પ્રાતઃકાળે, મધ્યાન્હે અને સાયંકાળે, જમવા વખતે, તમોને ક્ષુધા લાગશે, એટલે " કાંઈ પણ ખાવાનું અત્યારે મળે તો કેવું સારું " એવી હર્ષજનક સંવેદના તમો ભોગવશો. તે વખતે તમોને જમવાની અતિ લાલસા થશે, દરેક વાનીનો રસ લઈ શકશો, પણ અતિ-આહાર તમો નહિં કરો, બહુ ઓછું વત્તું નહિં પણ નિયમિત ખોરાક લેશો અને

આપોઆપ તમને થશે કે હવે ઘણું થયું. તમારો કોળીયો બરાબર ચાવીને ગળે ઉતારતાં પહેલાં તમો તેનો લીસો ભાવો કરશો. આવી રીતે ચાલતાં, ખાધેલો ખોરાક તમો સારી રીતે પચાવી શકશો અને કોઈ પણ પ્રકારની પેટમાં કે આંતરડામાં વ્યાધિ નહિં ભોગવો. ખોરાક એક રસ થવાથી, તમારી સર્વ-રચના તેમાંથી રૂધિર, સ્નાયુ, બળ, ઉત્સાહ, અને તે સર્વને લીધે " ખરું જીવન " ઉત્પન્ન કરી શકશે.

આમ જો અનાજનું બરાબર પાચન થયું તો મળ મુત્રાદિ સ્વાભાવિક-વેગો પણ નિયમિત થશે; અને કોઇ પણ પ્રકારનાં જુલાબ કે કૃત્રિમ ઉપચાર કર્યા વિના, તમો સવારનાં ઉઠતાંજ મળ મુત્ર ત્યાગ કરી શકશો. દર રાત્રિએ તમારી ઇચ્છા મુજબ નિદ્રા આવશે અને બીજે દિવસે સવારમાં તમારા ધારેલા વખ્તે ઉઠશો ત્યાં લગા તે અખંડિત રહેશે. તમારી નિદ્રા શાંત, નિશ્ચિંત, ગાઢ, અને બરાબ્ર સ્વપ્નથી અવિક્ષિપ્ત થશે. સ્વપ્ન તમોને આવશે ખરાં, પણ તે સારાં અને આનંદ જન્ય હશે તથા સવારે જાગતાંજ તમારામાં ચંચળાતા, તત્પરતા તથા આહ્લિક કર્મ માટે હોંશ થશે.

ભૂતકાળમાં તમોને શિથિલતા, ગ્લાનિ, નબળા વિચાર થતા હતા તે સર્વથી હવે તમો વિમુક્ત બની, ઉલટા ખુશ મીજાજી અને સુખી થશો. જેમ પ્રથમ તમો વિના કારણ દુઃખી અને ઉદાસી રહેતા હતા તેમ હવેથી તેવીજ રીતે તમો સુખી અને આનંદી થશો, અને મારી ખાત્રી છે કે કંટાળવા ને તથા ખિન્ન થવાને ગંભીર કારણો હશે તો પણ તમો તેવા નહિં થાવ. તમારો જુનો તથા ઉગ્ર સ્વભાવ તમો છોડી દેશો અને આજથી હંમેશાં તમે શાંત. તથા આત્મ સંયમી થશો.

જો તમારું મન પહેલાં નીચ અથવા કાયર વિચારોથી વ્યગ્ર રહેતું હશે, અગર બીક અને વહેમથી ઘેરાયેલું હશે. તો હવેથી તેવા નિર્માલ્ય વિચાર વિગેરે તમારામાં હમેશને માટે નાબુદ થશે, મેઘવત ઓસરી જશે. સ્વપ્નવત્

લય પામશે. વળી તમારાં સર્વ અંગો સ્વકર્મ બરાબર બજાવશે, હૃદયના ધબકારા નિયમિત રહેશે અને રૂધિરાભિસરણ વ્યવસ્થિત રહેશે, ફેફસાં પણ પોતાના કાર્ય સારૂં કર્યા જશે અને હુદ્દર, આંતરડાં, યકૃત, હોજરી અને મૂત્ર કોથળી વિગેરે સર્વ અવયવો પોત પોતાનું કાર્ય સરખી રીતે બજાવી શકશે, અને અત્યારે જો કોઇ પણ અંગમાં બિગાડ હશે તો આજથી તે ક્ષિયમાન થશે અને થોડાજ દિવસમાં નિયુક્ત કર્મ કરવા શક્તિવાન થશે. વધારામાં અગત્યની વાત તો એ છે કે જો પ્રથમ તમને આત્મશક્તિમાં વિશ્વાસ નહિ હતો તો તે ખાત્રી હવેથી ધીમે ધીમે દુર થઇ, તમારામાં આત્મ શ્રદ્ધા વિકાસશે ચોક્કસ તેનો તમારામાં જન્મ થશે. તમારૂં આન્તરિક બળ એવું હોયછે કે, જેથી બુદ્ધિને માન્ય સર્વ કોઇ કાર્ય થઇ શકે છે અને તમારા આ અગાધ બળ ઉપર આ આત્મ-વિશ્વાસ રચાશે અને અવી શ્રદ્ધાથી વિવેકભર્યું કોઇ પણ કર્મ તથા કર્તવ્ય તમારાથી થઈ શકશે. સર્વ કર્મ તમો સહેલાં ગણશો અને " અઘરૂં " " આ તો મારાથી નહિં થાય " આવાં નિરૂત્સાહિ વાક્યો તમારા શબ્દકોષમાં નહિં હોય પણ તેથી ઉલટ " હું કરી શકીશ, " તે સહેલું છે " એવા શબ્દો ત્યાં હશે. આમ તે કામને રમતવત્ ગણવાથી તમોને તે સહેલું થઈ પડશે, અગર જોકે બીજાને માટે તે અકારૂં થશે. કોઇપણ પ્રયાસ અથવા થાક વિના તે કાર્ય તમો સહેલાઈથી કરી શકશો. આ સર્વ સામાન્ય પ્રેરણા પછી કુ એ દરેક દર્દીઓના જુદાં જુદાં દર્દને ઉદ્દેશી પ્રત્યેક પ્રકારની પ્રેરણા કરવી શરૂ કરી. દરેક ને વારા ફરતી બોલાવ્યા અને હળવેથી તેઓના માથા ઉપર પોતાનો હાથ મુકી તેઓના ભવિષ્યમાં થવાની સ્ફુર્તિ તથા તંદુરસ્તીનાં દૃશ્ય તેમનાં આંતરિક-ચક્ષૂ આગળ કુ આલેખવા લાગ્યો. આપણે એકજ દાખલો લઇશું. કુએ એક સ્ત્રી-દર્દીને ઉદ્દેશી કહ્યું " આજથી તારા આ પગને સંપૂર્ણ આરામ થાય તેવી રીતે તારૂં અખિલ બંધારણ વર્તશે. તારા પગનું આ ઘારૂં ત્વરાથી રૂઝશે, શિરા તથા અનુશિરાઓ પોતાની નૈસર્ગિક સ્થિતિએ જશે અને તે પગની ચામડી. (ક્રમશ)

સુંવાળી તથા ચીકવટ થઇ તારો તે પગ થોડા વખતમાં મજબુત અને હલકો થશે અને સદાય માટે તેવોજ રહેશે. આમ દરેક બ્યાધિનો તેને અનુકૂળ શબ્દો વડે કુ એ ઉપચાર કર્યો. આજની સારવાર પુરી થતાં કુ એ દર્દીઓને આંખ ઉઘાડવા કહ્યું અને મનોરંજક આલ્હાદક સ્વપ્નનો અનૈચ્છિક ભંગ થયો હોય તેમ આ ઓરડીમાં એક ધીમો વિશ્વાસ પ્રસર્યો.

ત્યાં આવેલા સર્વને સંબોધી કુ એ કહ્યું દર્દ મટાડી તમોને નિરોગી કરવાની કોઇપણ શક્તિ મારામાં નથી, તેમ મેં આજ લગી કોઇપણ દર્દીને સાજો કર્યો નથી. વાસ્તવિક રીતે જોતાં આરોગ્ય અને સુધારણાની રામબાણ દવા દરેક મનુષ્યની પોતાની અંદરજ હોયછે. આજના તમોએ જોયેલા સર્વ બનાવો તમારા દરેક જણના વિચારનું સાક્ષાત્ પરિણામ હતું અને તમારી કલ્પનામાં નિરામયનો વિચારરૂપી રસ રેડવાને હું તો ફકત નિમિત્તજ હતો. આજથી તમારા ભાવિના સુકાની તમે પોતેજ થઇ શકશો અને તમારેજ થવું જોઇએ. મારી સલાહ છે કે અમુક વસ્તુ સંજોગોમાં (આગળ વર્ણવવામાં આવશે) મારો આ મંત્ર " હર હમેશ હું દરેક રીતે વધારે સારો થતો જાઉછું " તમારે દરરોજ જપવો "

આજનું કાર્ય સમાપ્ત થયું તેથી દર્દીઓ પ્રશ્ન પુછવા અગર હર્ષ આભારની લાગણી દર્શાવવા કુ ની આસપાસ વિંટલાઇ વળ્યા (બેચેની-નો) મહાન બોજો તેમના મગજ પટ ઉપરથી ઉખેડી નાખ્યો હોય તેમ દરેકના મુખાર્વિંદ ઉપર આશા અને તેને અંગે આનંદનાં કિરણો સ્ફોટ હતાં. આ બધા ભકતો દૂર બેસેડી કુ એ ત્રણ આજ્ઞારી કે જે ચાલવા ને અશકત હતાં તેમને બોલાવ્યા અને તેમને ઉપવનની છેડે ફળયુકત વૃક્ષોની નીચેથી પસાર થતા રસ્તા ઉપર લઇ જઇ, તેમના મગજમાં બળ અને શક્તિના નવા વિચારનું ફરીથી એક વાર તેણે સિંચન કર્યું, પછી આ રસ્તા ઉપર કોઈ પણ રેકા વિના ચાલવા તેમને કહ્યું. થોડી વાર પછી દોડવાનું તેમને આમંત્રણ મળ્યું. તેમાં જરા અચકાયા પણ કુએ તેઓને

સમજાવ્યા કે " તમો દોડી શકશો, તમારે દોડવું જોઇએ, તમારે તમારી શક્તિમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખવો જોઇએ અને તેથી તમારા વિચારોનું આ પ્રવૃત્તિમાં સ્પષ્ટિકરણ થશે " છેવટે તેઓએ જેમ તેમ દોડવાનું શરૂ કર્યું. કુ પણ તેમને આગ્રહ પૂર્વક ઉત્સાહિત કરતો તેની પછવાડે દોડતો હતો. પોતાનાં માથાં જરા ટટાર કરી તેઓ આરામથી અને નિશ્ચય પૂર્વક દોડવા લાગ્યા અને રસ્તો પુરો થવાથી તેઓ સાધારણ વેગે પાછા ફર્યા, તેઓની દોડવાની રીતિ કાંઇ આકર્ષક નહોતી પણ આપણે જાણવું જોઇએ કે પચાસ વર્ષ કે તેથી વધારે વયના માણસો ભાગ્યેજ સારૂં દોડી શકે, થોડાજ કલાક ઉપર આજણે દર્દીઓ લાકડીઓને અવલંબી ઘસડાતા ઘસડાતા મહા મહેનતે ત્યાં આવ્યા હતા અને કલાકના પાંચ માઇલના વેગે-હસતા હસતા દોડતા હતા. આટલુંજ હરકોઇને આશ્ચર્ય પમાડવા પૂરતું હતું. દર્દીઓના ત્યાં ભેગા થયેલા ટોળાએ સામટો હર્ષઘોષ કર્યો અને કુ બીજા કેટલાક નવા આવેલા દર્દીઓને તપાસવા વિગેરે માટે ત્યાંથી ચુપ-ચુપ વિનય પૂર્વક સટકી ગયો.

કુ ના સાજા કરેલા દર્દી વિષે.

દર્દીઓમાં આત્મ પ્રેરણા જાગૃત કરવાથી શાં શાં શુભ ફલ થાયછે તેનું યથાર્થ જ્ઞાન વાચકવૃંદ થાય એ માટે કેટલાક દર્દીઓની મારી હાજરીમા થએલી અને કેટલાકે પત્ર દ્વારા દર્શાવેલી સુધારણાના ઉદાહરણ હું હવે ટાંકીશ. " પાંચ વર્ષથી જામી ગયેલા જીર્ણ અજીર્ણથી રોગિત એક સ્ત્રી એક દહાડો કુ પાસે દવા લેવા આવી. ધીમે ધીમે સર્વ ખેરાક તેણીને ત્યજવો પડયો હતો. હાલમાં બ્યાધિના ઉપાડાના લીધે દુખ પણ બહા બ્યથા અને અશાન્તિ કરતું હતું તેથી તે અતિ દુબળી અને પાંડુવર્ણ થઇ ગઇ હતી. તેણી અસ્વસ્થ રહેતી હતી. વારંવાર થાકી જતી હતી અને સુસ્ત રહેતી હતી, કુની પદ્ધતિથી ઘણા દર્દીઓને થતો ફાયદો જોઇ તેણીની કલ્પના શક્તિ ઉત્તેજીત થઇ. તેણીએ કુના અભિપ્રાય વગેરે ઘણી સાવધાનમાં સાભળ્યા

તેના દરેક પ્રશ્નોના ઉત્તર ઘણા ઉમંગથી આપ્યા અને તે સારવાર દરમ્યાન થયેલા રમુજી ફ્રેટલાક બનાવો વખતે તેણી ખુબ હસી હતી. તેજ સાંજે પાંચ વાગે કુ તથા હું વાતો કરતા બેઠા હતા ત્યારે આ બાઈ ફરીથી આવી અને હસ્તે મોઢે જણાવ્યુકે " સવારે તમારી પાસેથી ઉઠી મહેરના એક ઉપહારગૃહમાં હું ગઇ અને એક સ્વાદિષ્ટ ખાણું મગાવ્યું. દુધ વિનાની કૉફી સુવાં સર્વ વાનીઓ મહે રસપૂર્વક ખાધી. આમ બપોરના દોઢ વ.ગે મહે ખાનાનું પુરૂ કર્યું અને અત્યાર સુધી કોઇપણ પ્રકારની બેચેની મને થઇ નથી " થોડા દિવસો વિત્યા બાદ આ સ્ત્રી પાછી આવી અને કહ્યું કે " મને જીર્ણ અજીર્ણ નો રોગ મટી ગયોછે અને પાછો હુમલો નહિ મારે એમ મને લાગેછે. હું હવે સાવ સાજી થઇ ગઇ છું, કારણકે મારામાં તદુરસ્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધીછે " દમની ફરીયાદ કરતા બીજા કોઇ દર્દીએ કહ્યું 'રાત્રીના દમને લીધે મારી ઉઘમાં વારવાર ખલલ થયા કરેછે. જરા આંખ મીચાય કે તરત ખુખુ શરૂ થાયછે અને આપીડાને લીધે મારાથી શ્રમયુકત કાર્ય થઇ શકતા નથી. ઘણી મુશ્કેલીએ હું દાદર ઉપર ચઢી શકું છું. આથી દમનો કેટલો ઉપદ્રવ છે તે આપને જણાશે " હાયપોડય " નો પ્રયોગ આમાણસ અજમાવતાં એટલો બધા સતોષકારક નીવડયો કે કુએ દમ વિનાશની ખાત્રી આપી. મારી ખાત્રી છે કે તારે ઘેર જતાં પહેલા તું આ સીઢી ઉપર જલદી ચઢીશ અને તેમજ ઉતરીશ તથા આ કાર્યમાં તને કોઇ પણ હરકત નહિ આવે. " ૧ ઉપચાર ના અંતે હું ચઢી શકીશ " એ વિચારના બળે આ દમીયલ દાદર ચઢી શકયો, અને તેટલી જ સહેલાઇથી નીચે ઉતરી શકયો. તે રાત્રીએ દમનો ઉપદ્રવ તેને જરા નરમ જણાયો. તે આ દવાખાનેથી કુ ને દવાખાને દરરોજ આવતો થયો અને ઘેર યથાવિધિ કસરત કરતો હતો તેથી એક પખવાડીયામાં તેનો દમ મટી ગયો ૧ આ ઉપરાંત કુ ની વિધિ પ્રમાણે ચાર મહીના ચાલતાં એક ત્રીજા દર્દીનાં વાંકા વળી ગયેલાં કરોડનાં અસ્થિ પોતાની અસલ સ્વસ્થિતિમાં પાછા આવી ગયાં હતાં. ૭ મહીનામાં કુ એ એક વાળાને જન્મથી જ થોડા થોડા પખવા-

ડીયાને અંતરે આવતી અપસમાર નરમ પાડી ચટાડી દીધી. પણ આવા અને બીજા અનેક દાખલાઓ કરતાં કુ ના દર્દીઓના પોતાનાજ પત્રો આત્મ પ્રેરણાના પ્રભાવનું વિશેષ પ્રમાણ હોઇ, તેમના ઉતારા હવે વાંચી શકે.

તા. ૧૫-૧૨-૨૧ ના (મોન્ટ-ડ-માર્સનં) ના પત્રમાં લખ્યું છે કે:—" ૬૩ વર્ષની ઉમ્મરે દમ અને તેને અંગભૂત સર્વ ઉપ-દર્દોથી હું ત્રિશ વર્ષ સુધી હેરાન હતો, દશ વિનાશક ચૂર્ણોના ધુમ્રનો શ્વાસ લેતો લેતો હું રોજ રાત્રિનો પોણો ભાગ પથારીમાં ગાળતો હતો. દરરોજ પણ ખાસ કરીને શિયાળાની ઠંડી અને ભીની ઋતુમાં દમના એવા સખત હુમલા થતા હતા કે મારાથી ચાલવાનું બનતું નહિ, અને ઉપર ચઢવું તો એક મેર રહ્યું પણ ટેકરીઓ નીચે ઉતરતાં શ્વાસ ભરાઈ આવતો. પણ હવે લખતાં ખુશી ઉપજે છે કે હું શાંતિથી રાત્રિ નિર્ગમન કરું છું અને કાંઈ પણ જરૂર ન હોવાથી ચૂર્ણને મેં સાચવી દુર કબાટમાં મૂકી દીધું છે. કાંઈ પણ અટકયા વિના હું હવે પહેલા માળા લગી સીડી સડસડાટ ચઢી શકું છું "

પારીસ થી—નામનો એક ડૉકટર લખે છે " મને લખતાં હર્ષ થાય છે કે તમારા દર્દીને મદ્યપાન વગેરેની તીવ્ર ઇચ્છા (ઘેલછા) થતી હતી તે મટી ગઈ છે અને દરેકને તેણી આ વાત કહ્યાં કરે છે. ગઈ કાલે મને પણ તેણીએ જણાવ્યું કે " આ ગત ચૌદ વરસથી જે અસંભાવ્ય હતું તે હાલમાં હું કાંઈ પણ મદ્યપાન વિના રહી શકું છું. ઉગ્રપાનની મને જરૂરીયાત હવે જણાતી નથી અને વધુમાં ઇચ્છા સામે લડવું પણ પડતું નથી. આથી મને ઉંઘ પણ મીઠી આવે છે. " તેણીની ધીરજની સખ્ત કસોટી કરતાં મને માલુમ થાય છે કે તેનામાં શક્તિ વધતી જાય છે, ટુંકામાં તે સાવ બદલાઈ ગઈ છે. તમારો આશ્રય લેતા પહેલાં આ મદ્ય ઘેલછાને લીધે જીંદગીનો એટલો બધો કંટાળો તેણીને થયો હતો કે આત્મ પ્રેરણાથી જો ફાયદો ન થયો હોત તો તેણી જરૂર આત્મહત્યા કરત પણ હાલનો સારો હેવાલ જોતાં ખરેખર તમારી રીતિ આશ્ચર્યકારક છે. "

લખે છે કે:–" છેલ્લાં આઠ વર્ષથી મને ગર્ભાશય–ભ્રંશનો વ્યાધિ થયો હતો અને પાંચ મહીના તમારી " આત્મ પ્રેરણાની રીતિ મુજબ ઉપચાર કરતાં સંપૂર્ણ આરામ થયો છે જેને માટે તમારો કેટલો આભાર માનવો તેનો મારાથી નિર્ણય થતો નથી. " ¶ " થોડા અઠવાડીયાં તમારી આત્મ. પ્રેરણાનું યથાવિધિ સેવન કર્યાથી મારી સ્ત્રી ને દમનું દર્દ નરમ પડી ગયું તેજ વખતે અમારો આભાર દર્શાવવા આપને પત્ર લખવાનો હતો પણ મારી સ્ત્રી એ તે પ્રમાણ–પત્રને પક્વ પરિણામથી વધુ સબળ કરવાના હેતુથી એક વર્ષ રાહ જોવા સૂચવ્યું. આજે લખતાં અને આનંદ થાય છે કે મારી સ્ત્રી ને ખરાબ ઋતુમાં પણ દમનો ઉપદ્રવ પાછો થયો નથી. આથી આત્મ પ્રેરણાની અદ્‌ભુત શક્તિનું વિશેષ પ્રમાણ શું હોઇ શકે ? "

તા. ૧૬–૮–૨૧ ના પત્રમાં N લખે છે કે:–" તમારી સલાહ લીધા પ્રથમ મ્હને મારા મગજ ઉપર ધગધગતો લોહનો પટ્ટો માર્યો હોય તેમ થતું હતું, રાત્રીએ ભયંકર સ્વપનો દરરોજ આવતાં હતાં. વળી અઠવાડીયાં લગી મજ્જા તંતુની નબળાઇને અંગે અનેક હુમલાઓ થયા કરતા હતા. મારા માથાની બાજુમાં તથા ગરદન ઉપર જાણે ખીલીઓ ભોંકાતી હોય તેમ વેદના થતી હતી. મગજને કેમ જાણે ધાબળામા વિંટાળી ગુંગળાવી નાખ્યું હોય તેમ તેવી વિચિત્ર લાગણીઓ ઉદ્‌ભવી લય પામતી હતી. આવા જુદે જુદે પ્રસંગે એક કાં તો વિશેષ દર્દ થયા કરતાં હતાં; આથી મને જીંદગી ઉપર તિરસ્કાર ઉપજ્યો તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, પણ છેવટે નાનસીમાંની તમારી સર્વ સલાહ પ્રમાણે ચાલતાં ઉપર વર્ણવેલાં સર્વ ખરાબ લક્ષણોનો ધ્વંસ થઈ મારામાં તંદુરસ્તી તથા ઉત્સાહ વધ્યાં છે અને હું હવે ઘેર સાવ નિરોગી પાછો ફરું છું તે તમારાજ પ્રતાપે....."

"ચાર ચાર વખત તેના ઉપર શસ્ત્રોપચાર કર્યા છતાં મારા ડાબા પગનું " સ્થાનિક–ટયુબર કલોસીસ " તેવીજ વેદના સાથે ઇ. સ. ૧૯૨૦ ની ૧

લી સપ્ટેમ્બરે પાછું ઉપડયું. ઘુટણથી તે પગની પેની લગી મારો પગ ખોલવો પડશે અને જો આ વાદકાપ (શસ્ત્ર ક્રિયા) થી ધારેલો ફાયદો નહિં જણાય તો તે પગનો ભાગ ત્યાંથી કાપી નાખવો પડશે, તેમ લગભગ બધા ડૉકટરોનો મત પડયો હતો. પણ તમારાથી સાજા થયેલા ઘણા કિસ્સાઓ મારા સાંભળવામાં આવતાં તા. ૬–૧૧–૨૦ ના રોજ હું તમારી મુલાકાતે આવ્યો હતો તે જ દિવસે મને જરા રાહત મળી. ત્યારથીત્રણ ત્રણ વખ્તે તમારી પાસે આવી તમારી સલાહ પ્રમાણે વર્તવા લાગ્યો અને ત્રીજે જ વખતે મને સારૂં થઈ ગયું છે એમ તમને કહેવા હું ભાગ્યશાળી થયો " ¶ " આભાર સાથે જણાવું છું કે મારા પગ ઉપર ઘણો વધી ગયેલો મસો કે જેણે પંદર વર્ષ સુધી મને અતિ વેદના કરી હતી તે હવે મટી ગયો છે "

London થી L. J. પત્રમાં લખે છે કે:–" તમોએ આપેલી વૈદિક સલાહ મદદ વગેરેથી હું તમારો કેટલો ઋણી થયો છું તે તમોને જણાવ્યા વિના હું જો ફ્રાન્સ છોડું તો તે અસભ્ય દેખાય. હંમેશ આત્મ–સંયમની ખોટ તેજ મારી આજ લગીની જીંદગીનું મોટું દુર્ભાગ્ય હતું. ઘણી વાર મારામાં કોઈ અજ્ઞાયણ શક્તિ એકાએક વિકાસ પામતી, પણ આનો પગાડ તેવોજ સંપ્ત થતો. મારી સર્વોત્તમ શક્તિનો મેં યોગ્ય ઉપયોગ નહિં કરી તેનો ઘાણ કાઢી નાખ્યો છે, પણ થોડાજ દિવસમાં આથી વિમુક્ત કરી તમે મને " મરદ " બનાવ્યો છે અને હું પોતાનો ધણી થઈ શક્યો છું. તેથી મારો તમારી સાથે પરિચય ઘણા લાંબા વખ્તથી થયો હોત તેમ ઇચ્છું છું, આની કૃતજ્ઞતા પુરેપુરી કેમ દર્શાવી શકું ? મારી આજની આ સારી સ્થિતિ એક કમનસીબ પ્રસંગને આધિન છે, આમાં જો કે તમોને વિરોધ.ભાસ લાગશે પણ તે અક્ષરશઃ ખરૂં છે. આગગાડીમાંથી નીચે ઉતરતાં અમારા કમ્બખ્તી પથી ઉપર બરફ જામેલ હતો તેથી હું લપસ્યો અને તેથી મારા જમણા પગની ઘુંટણી

જરા લચકાઇ ગઈ. એક સહ-પ્રવાસીએ મ્હને કહ્યું કે " કુ પાસે જઇ આ વિષે તેની સલાહ લ્યો, તે તમારો પગ સારો કરી આપશે. " મેં તે હસી કાઢયું અને ફક્ત ગમત ખાતરજ મેં તમોને આ વિષે વાત કરી. તમોએ ત્યારે કહ્યું કે;- "આમાં કાંઈ નથી " અને પછી અન્ય મહત્ત્વના વિષયની ચર્ચા કરવા લાગ્યા. મને યાદ છે કે તમારા ઉપચાર દરમ્યાન હું ઘણીજ આતુરતાથી તમોએ કહેલું સર્વ સાંભળતો હતો, પણ તમોએ તેમાં મારા ઘુંટણ વિષે કાંઈ સુચવ્યું નહોતું, છતાં જ્યારે અંતે તમોએ પુછયું કે "તમારા ઘુંટણને કેમ છે" ત્યારે ઘણા અંચંબા સાથે મને માલુમ પડયું કે ઘુંટણની લચક મટી ગઇ છે અને તેથી પગનો દુખાવો મટી ગયો હતો. ત્યારથી તમારી શક્તિમાં મને પુર્ણ વિશ્વાસ થયો છે " = ૨ =

બાલ ઉપચાર ગૃહ

એમીલી કુ થી સાજા થયેલા દર્દીઓથી મુખ્ય એકત્ર થયેલો એક ન્હાનો સંઘ, પોતાંના ગુરૂ કરતાં વધારે સફળતાથી તેના સિધ્ધાંત નો ફાન્સ ના જુદા જુદા વિભાગોમાં ફેલાવો કરતો ફરેછે. આ સર્વ કાર્ય-વાહકો માંથી, બાઇ કોફમોન્ટ કરતાં કુ નું કોઈ વધુ ચુસ્ત અનુયાયી કે વિખ્યાત હતું નહિં. હું કુ ની મુલાકાતે ગયો તે વખ્તે નાન્સી ના ઉપચાર-ગૃહ ના બાલ-વિભાગ ની તેણી અધિષ્ઠાત્રી હતી. ¶ કુ પોતાના દર્દીઓ સાથે જ્યારે ભોંય તળીયે મસલત ચલાવતો ત્યારે બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ ન્હાની ન્હાની માતાઓ પોતાના બાળકો ને તેડી ઉપરને મજલે જતી જોવામાં આવતી. અહીં નીચે કરતાં જુદાજ પ્રકારનો નાટય પ્રયોગ ભજવાતો. રંગીન ચિત્રોથી ભરપુર એક રમકડાં થી સુશોભિત વિશાળ ખંડમાં કેટલીક યુવતિ ઓ વર્તુલ આકારમાં મુંગી બેઠી હતી. તેમનાં માંદા બાળકો તેમના હાથ માં સુતાં હતાં અથવા પગ પાસે રમતાં હતાં. આમાંનું એક છોકરૂં વંશપર-પરા ઉતરતા રોગને લીધે ચામડી અને હાડકાની ગાંસડી અવતર્યું હતું. તેનાં સર્વ ગાત્રો વાંસની લાકડી જેમ સીધાં અને પાતળાં હતા. વળી બીજું

એક બાળક જે સૃષ્ટિ માંથી અહિં જન્મ્યું ત્યાં પાછું જવાને તલસતું હોય તેમ આંખો મીચી મરણ તોલ હાલ્યા ચાલ્યા વિના પડયું હતું. તાણ આવતાં હોવાથી એક પાંચ વર્ષનું બાળક પોતાના દુર્બળ હાથ હવામાં અફળાવતું હતું. આ ઉપરાંત કેટલાંક બાળકો ઉગતી વયને થતાં ગંભીર કે નજીવા અસ્થિદોષ વગેરે રોગથી પીડાતા હતાં. કોઇને આંખની તો કોઈને કાનની વ્યાધિ હતી ¶ ચક્રના મધ્યમાં માયાળુ મુખવાળી સુંદર કાળા કેશથી વિભુષિત બાઇ કોફ મોન્ટ શ્લીપદથી પીડાતા ચારવર્ષના છોકરા ને ખોળામાં લઈ બેઠી હતી. જોડા કઢાવી નાખી તે છોકરા ના પગ ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતા, તેણી તેમાં થતો આવતો સુધારો ધીમે સાદે મીઠા શબ્દો માં તે છોકરા ને કહેતી હતી " તારો આ પગ સુધરતો જાય છે, હવે તેના સાંધા જરા નરમ થયાછે અને વધુ સહેલાઇ થી વળી શકે છે, સ્નાયુ પણ કેળવાય છે. નાડીઓ તારા પગને ખેચી તેના નૈસર્ગિક રૂપ માં લાવેછે, તેથી થોડા દિવસમાં તારો પગ સિધ્ધો અને મજબુત થઈ જશે અને તું બીજા છોકરા સાથે ચાલીશ, દોડીશ. અને કુદીશ. નિશાળે જઇ તું તારા પાઠ ભણીશ અને તેમાં તું પ્રવિણ થઇશ. ત્યાં સર્વ શિક્ષણ ગ્રહણ કરી શકીશ. તું આજ્ઞાંકિત, રમતિઆળ, પરગજુ અને નીડર બનીશ. " આ બધું કથન તે બાળકે સ્મિત વદને સાંભળ્યું. પોતાના નાજુક કોમળ હાથ તેણીને ગળે વિંટાળ્યા હતા અને તે સંતુષ્ટ દેખતો હતો ¶ બાઇ કોફમેન્ટની આ પ્રવૃતિ દરમ્યાન સર્વ સ્ત્રીઓ શાંત તેણી તરફ જોતી હતી. કદાચ તેઓ પોતપોતાના છોકરાંમાં પણ ઉપરના સર્વ ગુણો વિગેરે થશે, એવી કલ્પના કરતી હશે.

બાળકો પણ મુંગા મુંગા બેઠાં હતાં. કોઈ સાંભળતા હતાં અને કોઈ રમકડે રમવામાં ગુંથાયાં હતા. શિખામણનો બે બોલ શિવાય બાઈ કૉફ-મેન્ટ તેમના પ્રત્યે બહુ નજર નાખતી નહોતી, પણ તેનું સઘળું ધ્યાન ખોળામાં બેઠેલા તે બાળક ઉપરજ હતું. પ્રેમ અને મમતાયુક્ત તેની સર્વ વિચાર બાળક ઉપરજ પથરાયા હતા કારણ કે બાળકોના હિતાર્થે

તેણીએ જીંદગીના સર્વ ઉપભોગનો ભોગ આપ્યો હતો, તેમનું બલિદાન આપ્યું હતું અને તેમને પોતાના છોકરાં માફક ચ્હાતી હતી. આ ઓરડાનું સઘળું વાતાવરણ આ વખતે એક ઔષધાલય કરતાં દેવળને છાજતું હતું. માતાઓએ શોકનો પરિત્યાગ કર્યો હોય તેમ શાન્ત શ્રદ્ધાનો પ્રકાશ તેમના મુખ ઉપર પ્રસર્યો હતો. ¶ દશેક મીનિટ આમ ઉપચર્યા કર્યા બાદ યોગ્ય સલાહ સાથે, તે છોકરાને તેની માને આપવામાં આવ્યો. અને પછી બાઈ કૉફમેન્ટે ૧૦-૧૨ મહિનાના બીજા બાંદા બાળકને ખોળામાં લીધું. એ કોઈ પણ અમુક પ્રકારના રોગથી પીડાતું ન હતું, છતાં હંમેશ માંદુ રહ્યા કરતું. જોઇએ તે કરતાં તેનું વજન ઘણું ઓછું હતું, અને ડૉકટરી સલાહ કે દવા ત્યા "બાલ જીવન" ખોરાકે કાંઈ ફાયદો કર્યો નહોતો. બાઈ કૉફમેન્ટે થોડીવાર તે બાળના માથા તથા શરીર ઉપર કાંઇપણ બોલ્યા વિના પંપાળ્યા કર્યું. પછી તેણે તે સાથે વાત શરૂ કરી. આ બાળની હજુ બોલવાની શક્તિ ખીલેલી નહિં હોવાથી પોતાના વિચારોનું જાણે અજાણતાં શબ્દોમાં પરિવર્તન થતું હોય તેમ, બાઈ કૉફમેન્ટ હળવેથી છુટાં છુટાં વાકયો ઘડે, તેને બાત્રી વગેરે આપવા લાગી. પ્રથમ કિસ્સા કરતાં આ સર્વ સૂચનો વધારે સામાન્ય જાતિનાં હોઈ, જઠરાગ્નિ, પાચનક્રિયા, એકરસ ક્રિયા, તથા માનસિક તથા આરોગ્યના ઇષ્ટ-ગુણો વિષે હતાં. દશેક મિનિટે આ સારવાર પુરી થઈ અને બાળક માતાને સોંપવામાં આવ્યું. પછી બીજા એક ન્હાના બાંદા બાળકનો વારો આવ્યો. ¶ બાળક શૈશવમાં કોઈ બોલવા શીખ્યું ન હોય તેને માટે બાઈ કૉફમેન્ટ ફકત લાલન નેજ યોગ્ય ઉપચાર ધારે છે. પંપાળથી બાળકની અંદર આરોગ્યના વિચારો સોંસરવા ઉતરી તંદુરસ્તી તરફ તેના મનનું સુકાન (પલ્લું-) ફેરવેછે. પોતાનું છોકરું સમજણું થયું ન હોય તો પણ દરેક માતા તેની સાથે વાતો કરેછે અને બાઈ કૉફમેન્ટ પણ આ માતૃવત વૃતિ અનુસરી હતી છતાં પણ કોઈ સખ્ત નિયમને તેણી કાંઇ વળગી રહેતી નથી અને તેથી જો તેણીની ઇચ્છા થાય તો, બાળક સમજે કિંવા ન સમજે તો પણ તે મોટેથી બોલે છે.

તેણીની સફળતાનો કદાચ આ ગુહ્ય ભેદ હશે ! બાલ મગજની માફક, તેણીની રીતિ પણ કણુક-વત્ છે એટલે કે સમય અને દર્દીને અનુવર્તે છે. એમીલી કુ ના દર્દી પુખ્ત ઉમરના હોવાથી તેમનાં મગજ ઇત્યાદી દૃઢ હોય છે, તેથી તેમને માટે ચોકખી, સ્પષ્ટ, અને નિર્દિષ્ટ રીતિ કુ ધારણ કરતો, પણ બાઈ કૉફમેન્ટનો ઉદેશ આરોગ્ય અને આનંદ જન્ય વિચારોથી બાળકોને બાલ્ય તેમજ આન્તરિક પુષ્ટિ આપવાનો છે અને આજ હેતુથી પોતાથી શક્ય ગમે તે દરેક ઉપાય તેણી યોજે છે.

બાળક બોલી શકે તે વયે પહોંચે છે કે તરત તેને પણ કુ ના "હર હમેશ હું દરેક રીતે વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું" એ મંત્રની દિક્ષા આપવામાં આવેછે. જો તે છોકરું પથારીવશ હોય તો આ મંત્ર ગમે તે વખતે જપવાનું કહેવામાં આવેછે, પણ આ માટે કોઇપણ પ્રકારની સૂચનાઓ વિશેષ આપવામાં આવતી નથી. કારણ કે વિસ્તૃત નિયમોથી તો માત્ર વિઘ્નરૂપ ગુંચવણ સંભવે છે. કલ્પના શક્તિ, ઢોંગ કરવાની આવડત (કળા), દરેક બાળકમાં સ્વાભાવિક પ્રબળ અને જાગૃત હોય છે, અને તેથી આત્મપ્રેરણામાં તેની મેળે જ તેનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. વળી શિક્ષિકાના અવાજ, હાવભાવ વગેરેનું તેઓ અજાણતાં જ અનુકરણ કરે છે.

પણ માતા જ બાળકના વિશ્વનું મધ્યબિન્દુ હોય છે, તેથી માતાની અસરનો યથાર્થ ઉપયોગ જો કોઈ પણ પદ્ધતિ કબુલ ન કરે, તો તેના કાર્યમાં મહાન બળવાન સાથી ગુમાવે છે. આ નિયમાનુસાર, અહિં પણ દિવસ દરમ્યાન. પોતાના છોકરામાં આનંદ અને શ્રદ્ધાની છાપ બેસાડવાને આરામના વિચાર તેનામાં દૃઢ કરવા માટે દરેક જાતની નિરૂત્સાહી વસ્તુથી તેને અલગ રાખવાને, તથા તેના દર્દને ઉદ્દેશી ફકત તે મટી જશે એમજ કહેવાને, તથા રાત્રીના વખતે બાળક જાગી ન ઉઠે તેમ તેના સુવાના ઓરડામાં જઈ તેના કાનમાં સારી તથા આરોગ્ય વર્ધક પ્રેરણા કરવાને, દરેક માતાને શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. ¶ બાઈ કૉફમેન્ટ અગણિત

ઉપાયોથી એક જ પ્રકારનું પરિણામ લાવે છે. પુખ્ત વયના માણસોમાં, તેઓની સ્વાભાવિક અને ઘાતક ઉર્મિઓને વશ કર્યા પછી તેનું આત્મ-પ્રેરણામાં રૂપાન્તર કરવું પડે છે, પણ બાલ મગજમાં આવી ઉર્મિઓનો અભાવ હોય છે અને તેઓમાં ગ્રાહ્ય શક્તિ બળવત્તર હોઈ બાઈ કૉંફમેન્ટનું કાર્ય કુ ના કરતાં વિશેષ સુગમ થઈ પડતું. આથી કરીને શ્રેષ્ઠ અને શ્રદ્ધા જનક પરિણામ બાળકોથી જ ઉદ્‌ભવવાં જોઇએ.

એક બાળા જન્મથી જ પોતાનાં પોપચાં ઉંચાં કરી શક્તિ નહિ તેથી ચક્ષુ હોવા છતાં તેણી સાત વર્ષ સુધી વાસ્તવિક રિતે અંધજ રહી. પછી બાઈ કૉંફમેન્ટની માવજત નીચે તેણીને રાખવામાં આવી. પંદર દિવસને અંતે તેણી આંખ પટપટાવવા શક્તિમાન થઈ અને ધીમે ધીમે મહિના પછી તેણીની દૃષ્ટિ એટલી સુધરી કે તે બાળા ગલ્લી કુચીમાં કોઈના દોર્યા વિના પોતાનો રસ્તો શોધી શકવા લાગી. મને તેણીનો જ્યારે ફરી મેલાપ થયો ત્યારે તેણી દડે રમતી હતી અને વિવિધ પ્રકારના રંગ પારખી શકતી હતી.

માતાની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન, એક બાળકનો પિતા ક્ષયથી મરણ પામ્યો હતો. તથા તેનાં પાંચ ભાઈ, બ્હેનો એક જ વર્ષની ઉમરમાં જ ગુજરી ગયાં હતાં. દરેક વૈદ્યે આ છોકરૂં જીવશે નહિ તેમ અનુમાન્યું હતું, છતાં પણ તે બે વર્ષથી જીવતું હતું. આવી સર્વ પ્રતિકૂલ સ્થિતિમાં બાઈ કૉંફમેન્ટે તેનો કેસ હાથમાં લીધો. ત્રણ મહિના બાદ જ્યારે મ્હેં તેને પાછું જોયું ત્યારે સહેજ તિર્યક (વક્ર) દૃષ્ટિ, તથા ધુંટણના સાંધામાં થોડું જડપણું, આ વિના બીજું દર્દ, બોડ બાપણથી, તે વિમુક્ત થયું હતું. અને આ બાકી રહેલી બામીઓ પણ ઝડપથી ઘસાતી જતી હતી.

બાઈ કૉંફમેન્ટની દેખરેખ નીચે બીજું એક બાળક હતું જેના માતા પિતા પણ ક્ષયના રોગી હતાં. આ બાળકનો એક પગ બીજા પગ કરતાં ૩॥ ઇંચ ટુંકો હતો, પણ થોડા જ માહનાની પરિચર્યાથી એ બોડ મટી

ગઇ, વળી એજ છોકરાને પીઠ ઉપર ક્ષયની જાતનું વ્રણ હતું. આ પણ પાછું મેં જોયું ત્યારે રૂઝાઈ સાવ મટી ગયું હતું.

ઉપરના દરેક દર્દીની બાબતમાં તેઓની એકંદર શારીરિક તંદુરસ્તિમાં ઘણો સુધારો દેખાતો, બાળકમાં ભાર વધતો અને ગરિબની ઝુંપડી હોય કે ઘર હોય તોપણ સાવ સાજાં થતાં. પહેલાના કસોટીના દિવસોમાં, તે છોકરૂં હસમુખું તથા રમતિયાળ રહેતું તથા તેને કથન કરેલાં સૂચનો, પ્રેરણાઓ, તેના ચારિત્ર્ય તથા સ્વભાવમાં યથાર્થ પ્રતિબિંબિત થતાં. બાઇ કૉંફમેન્ટ પ્રત્યેક બાળકને જુદાં જુદાં સૂચનો પ્રેરતિ હોવાથી માતાઓ બાળોપચાર–ગૃહમાં તેમની મરજી મુજબ આવતી જતી. દર અઠવાડીયે અમુક દિવસોએ બાઇ કૉંફમેન્ટ ત્યાં હાજર રહેતી, પણ તેણી આટલું કરીને બેસી રહેતી નહીં. તેણી નાનાં બાળકોને તેમનાંજ સ્થળે જોવા વગેરેમાં પોતાનો ઘણો ખરો વખત વ્યતીત કરતી. આ દયાદેવીની ઉપા-સિકા પોતાના કાર્ય માટે ગંદામાં ગંદી ચાલીઓમાં તથા ગરીબમાં ગરીબ ઝુંપડામાં પણ પ્રવેશ કરતી. હું ઘણીવાર તેણીની સાથે આવી મુલાકાત માં જતો અને મેં જોયું છે કે દરેક જગ્યાએ તેણીને આવકાર ઉપરાંત વિશેષ માન આપવામાં આવતું. લગભગ કુ ના જેવીજ તેણી ચમત્કારિક જાદુગર ગણાતી પણ આ ઉભય રત્નોની બાઇ કૉંફમેન્ટ તથા કુની-ખ્યાતિ આત્મપ્રેરણા કરતાં તેમનાં બેઉંનાં હૃદયની અપાર શ્રેષ્ઠતાને લીધે છે. પોતાની બાનગી મીલકત ઉપરાંત તે બન્ને જણાએ સ્વજીંદગી સંપૂર્ણ પારકાંના સુખ માટે અર્પણ કરી છે. આ બે માંથી કોઇપણ ઉપચાર માટે કોઇ પાસેથી એક પૈ પણ સુધાં લેતું નથી અને ગમેતેવા કફોડે વખતે પણ કોઇને ઉપચાર કરવા કુ એ ના પાડી હોય તેમ મેં જોયું નથી. ફ્રાન્સના દરેક ભાગો ઉપરાંત ઇગ્લિાંડ તથા અમેરીકામાં પણ કુ ના આ " પંથ " ની ખ્યાતિ ફેલાઈ છે. કુ નું કાર્ય એટલું બધું વધી ગયું છે કે રોજ તેને ૧૫–૧૬ કલાક કામ કરવું પડે છે. જો કે હાલ તેને લગભગ ૭૦ વર્ષ થવા આવ્યાં છે, છતાં પણ પોતાની પદ્ધતિના આરોગ્યજનક

બળને અંગે તે સર્વ કામ થાકયા વિના તથા પોતાના હંમેશના આનંદી સ્વભાવમાં ફેર પડયા વિના ધમ ધોકાર ચલાવે જાય છે. વસ્તુતઃ જાગરિત આત્મપ્રેરણાની કાર્ય-ક્ષમતાનું તે એક જીવતું જાગતું સંસ્મરણીય દ્રષ્ટાન્ત છે.

આપણને હવે જણાશે કે આત્મપ્રેરણાની જાગૃતિ કરવાથી પોતાના મન તથા શરીર ઉપર પરભાર્યા અસર કરે છે, મન મનનેજ ફેરવે છે અને યોગ્ય તથા શકય આપણને જોઇતાં શુભ વાંચ્છિત પરિણામ તેથી ઉદ્‌ભવે છે. આગળનું સર્વ વૃત્તાંત જોતાં તેની શક્તિ તથા સફળતા સિદ્ધ થાય છે.

શું શુષુપ્ત આત્મપ્રેરણા જાગૃત કરવાને કોઇ અન્ય પ્રયોજકની આવશ્યકતા છે ? બીજા કોઇ માણસની અસર વિના પોતાથીજ પોતાના સ્થળે એકાંતમાં આ આરોગ્યનો બાદશાહી ઇલાજ તેટલોજ સફળતાથી શું ન યોજી શકાય ? આવા સહુથી અગત્યના સવાલ એકંદર માણસને જુદાજુદા પ્રશ્નોમાંથી ઉપસ્થિત થાય છે. કુનો અંગત અભિપ્રાય આગળ ટાંકવામાં આવી ગયો છે. જાગ્રત આત્મપ્રેરણા કોઇ અંગત વ્યક્તિના અસ્તિત્વ ઉપર કાંઇ અવલમ્બતિ નથી પણ બીજાઓથી ગુપ્ત રીતે આપણે એકલાજ તેનું આચરણ કરી શકીયે અને આ કર્મ માટે ફક્ત રોજ થોડી મિનીટનો જ અભ્યાસ આવશ્યક છે. નીચેના કેટલાક ઉદાહરણો આનું પ્રમાણ ભુત થશે.

L S. ( ) તા. ૧-૧-૨૨ ના પત્રમાં લખે છે કે:— " આજલગી ઘણા વર્ષોથી મારો જમણો ખભો સંધિવાને લીધે ઝલાઇ ગયો હોવાથી મારાથી જમણે પડખે સુવાતું નહોતુ તથા મારા જમણા હાથના ઉપયોગમાં મને રોજ અડચણમાં વધારો થતો. એક ચોળવા વાળી બાઇએ મને કહ્યું કે " હું તમોને કાયમનો ફાયદો નહી કરી

શકું, કારણ કે સાંધામાં કણી બાઝી છે તથા ત્યાં વ્રણ-ધારૂં છે. એકાએક એ દ્રહાડા અગાઉ મને જણાયું કે મારો આ ખભો હેરાન કરતો મટી ગયો છે અને જમણી પડખે સુતો હતો. આ ખભામાં સંધીવાનો અણુમાત્ર અંશ રહ્યો નથી અને તેથી હું ડાબા હાથ જેમ કાંઇ પણ ચસ્કા અગર વેદના વિના મારો જમણો હાથ પાછળ લંબાવી શકું છું. આ માટે કોઇ પણ પ્રકારની દવા મેં લીધી નથી, તેમજ આ પરિણામ કોઇપણ અન્યોપચારને લઇને થયાં નથી. માત્ર કુ ની પદ્ધતિના મારા સેવનને જ આભારી છે.

" L. C. (Pans) " ૧૭-૧૨-૨૧ ના પત્રમાં જણાવે છે કે " મારી એક સખી દશ વર્ષથી માંદી રહ્યા કરતી હતી અને મારા કહેવાથી તેણી " La.....વાંચવા લાગી. મારાથી બનતા પ્રયાસે હું તેણીને પ્રોત્સાહન દેતો ગયો અને એક માસમાં તેનામાં તદ્દન પરિવર્તન થઈ ગયું. લાંબે વખતે પ્રવાસમાંથી પાછા ગૃહે આવતાં તેણીના પતિને ઘણોજ અચંબો લાગ્યો. પોતાની આંખને જુઠી માનવા લાગ્યો, કારણ કે આ બાઇ પ્રથમ મધ્યાન્હ શિવાય પથારીમાંથી ઉભી થતી નહિ અને કોઈ દ્રહાડો સગડી તથા ચુલા વગેરેથી દૂર જતી નહિ. વૈદ્યોએ પણ આ મામલો સુધરશે નહિં એમ ધારૂં હતું, પણ હવે શરદ ઋતુમાં પણ તેણી સવારના દશ વાગે બહાર જાય છે. આ આશ્ચર્યકારક સુધારો જોઇ મારા બીજા મિત્રો પણ તમારો લેખ વાંચવાને આતુરતાથી રાહ જોઇ રહ્યા છે "

૭-૧-૨૨ ના પત્રમાં ઓકલેંડના વૈદ્ય જણાવે છે કે " તમારી રીતિમાં મને ઘણો રસ પડે છે, અને તમારું ભાષણ સાંભળ્યા પછી હું દરરાત્રિ તથા સવારે તમારા મંત્રનું રટણ કરૂં છું. મળાવરોધ મટાડવાને હું દરરોજ રાત્રે એક ગોળી ખાતો પણ હવે તેમ કરવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ કે તે રોગ મટી ગયો છે. મારી પત્નિ પણ દરેક રીતે વધારે સારી થઇ છે. "

Belgaum થી તા. ૨૪-૧-૨૧ ના પત્રમાં C. B. G. જણાવે છે કે:— "તમારી પદ્ધતિ મને રોજને રોજ ફાયદો કરે છે. હવે જે આનંદ તથા સુખ હું અનુભવું છું તે માટે તમારો કયા શબ્દોમાં આભાર માનવો તે મને સમજાતું નથી. તમારો લઘુમંત્ર બોલવાનું હું કદી ચુકીશ નહિં."

G. (S) તા. ૨૩-૧-૨૨ ના પત્રમાં જણાવે છે કે "તમારા સિદ્ધાંત ને હું ત્રણ મહિના સુધી અનુસરતો હતો અને તેથી ભયંકર માનસિક વ્યાધિથી હવે હું છુટો થઇ શકયો છું. આ વ્યાધિમાં મારા ત્રણ ડૉકટરોમાંથી કોઇ ડૉકટર ફાવ્યો નહોતો તે ફક્ત સહેજ વિદિત કરું છું."

"મારી સહચરી મીસ C. ના સંધીવાથી ઝલાઇ ગયેલો ખભો ગોઠણ (ઘુંટણ) ફક્ત થોડાજ વખતમાં મટી ગયાં હતાં અને પછી તેણી પોતાની દ્રષ્ટિ સુધારવા તરફ ધ્યાન દેવા લાગી. ત્રીસ વર્ષથી તે ચસ્મા પહેરતી થઈ હતી અને ડાબી આંખનો નંબર જમણી આંખના કરતાં વધારે ભારે હતો. જ્યારે આત્મપ્રેરણાની રીતિનો અમલ કર્યો ત્યારે ચસ્મા વિના વામ ચક્ષુએ પુસ્તક લગભગ નાકને અડકે તેમ માત્ર વાંચી શકી. છ એક અઠવાડીયાં પછી તેની દ્રષ્ટિ એટલી સુધરી કે પ્રથમ જેટલું તેજ જમણાં નેત્રમાં હતું તે હવે ડાબા નેત્રમાં થયું અને તેટલાજ પ્રમાણમાં જમણી આંખ પણ સુધરી હતી. દર અઠવાડીયે કેટલેક દૂરથી વાંચી શકાય છે તેનું માપ તેણી કાઢતી અને થોડા રોજ પહેલાં જ્યારે તેણી મને મળવા આવી ત્યારે કહેતી હતી કે ત્રણ દિનમાં ડાબી આંખથી ૪ સેન્ટી-મીટર તથા જમણી આંખથી ૬ સેન્ટીમીટર વધુ દુર વાંચી શકાય છે. આ સર્વમાં બીજા કોઇની મદદ નહોતી પણ સર્વ પોતેજ એકલીએ કર્યું હતું" (G. London) s22 " "

UNIVERSITY LIBRARY
H.H. MAHARAJA SAYAJIRAO UNIVERSITY OF BARODA

પ્રકરણ ૪ થું.

આત્મ પ્રેરણાના ગુણ ઇત્યાદી વિચાર એ બળ છે.

આત્મ પ્રેરણા એ "ખ્રિસ્તી વિજ્ઞાન" કે "નૂતન વિચાર" ની જેમ ધર્મશાસ્ત્ર હોવાનો દાવો દાખલ કરતું નથી, પણ માનસ ક્ષેત્રમાં થયેલી અનેક આધુનિક શોધોને અંગિભૂત તે એક વિજ્ઞાન પદ્ધતિ છે. પ્રાચીન માનસ શાસ્ત્રને શિખાઉ શિષ્ય આપણી સૂક્ષ્મ શક્તિનું એક નિરસ અને બિન ઉપયોગી વર્ગીકરણ ગણતા, પણ ગત ૨૫ વર્ષની અંદર આ શાસ્ત્રમાં ઘણો ફેરફાર થયો. આ યુગમાં માનસ શાસ્ત્રનું ક્ષેત્ર વિશાળતર થયું, તેની અંદર મ્હોટી ઉથલ પાથલ થઈ છે, કે જેને પરત્વે આપણા એકંદર જીવનની વિસ્તૃત રેખામાં પણ તેવું જ મહત્ત્વનું પરિવર્ત્તન સંભવે છે. આજ લગીનો તેનો પ્રધાન વિષય જડ—આત્મા હતો, તેને છોડી દઈ, આ શાસ્ત્ર હવે આપણી જાણ બહારની માનસિક શક્તિના બહોળા ક્ષેત્ર વિષે ચર્ચવા લાગ્યું છે. આમ કરવામાં આ શાસ્ત્રે જીવનના આદિ મૂળને આરાધ્યું છે. જીવનની બીજ રૂપી રસને તલસ્પર્શી બન્યું છે. વ્યક્તિગત આત્મા તથા "જીવન રસ" ના ગંભીર સંમીલન સુધી તે ઠેઠ પહોંચ્યું છે. હવે પછી ભવિષ્યમાં આનું શું પરિણામ થશે તે તો માત્ર આપણે ઝાંખું ધારી શકીએ, તે કાંઈ નિર્ણિત નથી. અમેરીકાની મહાન શોધને લઈ આટલાંટિક મહાસાગરને કિનારે પશ્ચિમ તરફ જેમ જુની દુનીયાનું દ્રષ્ટિ બિન્દુ ફેરવાયું તેમ ગુઢ શક્તિના સંશોધનથી માનવ જીવ-નનું દ્રષ્ટિ બિન્દુ કોઈ અનેરી દિશામાં ફેરવાય એમ નિર્માણ થયું હોય તેમ લાગે છે.

ખરૂં જોતાં આવા કઠીન વિષયની ચર્ચા કરવા આ યોગ્ય સ્થળ નથી. ગુઢ આત્મ શક્તિનું સંશોધન પોતાથી જ એક પૃથક્ શાસ્ત્ર છે. જેમાં

વિવિધ મતના સાંપ્રદાયિકો વિરોધી તથા નિરંતર અસ્થાયી વાદોમાંથી સત્ય તારવવા મથ્યા કરે છે. પણ આ બધામાં અનુભવ સિદ્ધ એક સત્ય ઘટના સર્વ શાસ્ત્ર માન્ય જણાય છે અને આત્મ પ્રેરણાના અભ્યાસી તરીકે, આપણને રસરૂપ થાય તેવાં તેનાં થોડાંક લક્ષણો હવે તપાસીશું.

અવ્યકત આત્મા આપણી સ્મરણ શકિતના નિવાસ રૂપ છે કે જ્યાં છેક શૈશવમાંથી તે મરણ પર્યંત જે જે છાપ આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ તે સર્વનું યથાર્થ પ્રતિબિમ્બ ચિરસ્થાયી રહે છે. ગ્રામોફોનની વલ્કેનાઈડ ચુડીયો માફક આપણી આ સ્મૃતિઓ કંઈ જડ કે અવાક્ (મૂક) નથી પણ તેઓ સભળ ચેતનામય છે અને તેમાંની દરેક આપણી " વ્યકિત " ના બંધારણમાં સૂત્રભૂત થાય છે. આવી સર્વ અસરનો એકત્ર સમુહ–સંમીલન એટલે જ " પુરૂષ " એટલે જ જીવ. આપણો આ બાહ્ય–સ્થૂલદેહ તો ફકત કોષવત્ છે અને ગૂઢ શકિતથી આપણો આત્મા વ્યતિરિક્ત છે; આ ઉપરાંત અવ્યકત શકિતઓનો તે પ્રભવ રૂપ છે અને આપણા જીવનમાં ચેતન રસ રેલાવનારી સ્વયંભૂ–ઉર્મિઓનું તે બીજ–સ્થાન છે.

પ્રો. ચેક–હીગળના શબ્દમાં " સહાજીક ઉર્મિઓ દરેક પ્રવૃતિનાં પરિણામ કલ્પે છે, દરેક સંકલ્પ વિકલ્પનો નિશ્ચય કરે છે અને માનસિક વ્યાપારને ઉધ્ધૃત કરવા અર્થે તેમાં સંચારક બળ યોજે છે" વધુમાં આ સૂક્ષ્મ શકિત શારીરિક કાર્યોની ઉપદ્રષ્ટા થઈ રહે છે. પાચનક્રિયા, એકરસક્રિયા, રૂધિરા–ભિસરણ, શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયા, તથા શરીરનાં સર્વ પ્રધાન કાર્યો તે શકિતના જ નિગ્રહમાં છે. ઘડીઆળને એક વાર ચાવી આપ્યાથી પોતાની મેળે જ ચાલતું રહે છે, પણ આપણી શરીર રચના માટે તે પ્રમાણે નથી. દૈનિક સર્વ અતિવિકટ કાર્યોનો મન જ નિયંતા છે, પણ આ કાર્યમાં બુદ્ધિ નહિ પણ કોઈ અગમ્ય શકિત જ પ્રેરક હોય છે. પૃથક્કરણના ગહન વિષયમાં વિશ્વાસણ પામેલા Pascal ની માફક માનવબુદ્ધિ મનુષ્ય દેહના

કાર્ય સંબંધી અદ્યાપિ અજ્ઞાનતાથી દિગમૂઢ જ છે અને બુદ્ધિની દરેક શોધોથી નવાં જ રહસ્ય તરી આવે છે; પરંતુ આપણી ગૂઢ આત્મ શકિતઓ માનવ દેહના સર્વ વ્યાપારથી સર્વ રીતે માહિતગાર છે. વળી તેઓ નિશદિન જાગ્રત જ હોય છે. આપણી જાગ્રત અવસ્થા કરતાં સુષુપ્ત અવસ્થા દરમ્યાન આ શકિતઓ વધુ સાવધાન તથા દક્ષતર હોય છે ¶ ગૂઢ શકિતઓની સત્તા સાથે તુલનામાં સ્થૂલ આત્મ શકિતઓનું બળ તદ્દન તુચ્છ લાગે છે. ગૂઢ શકિતમાંથી વિકાસ દરમ્યાન જન્મેલી આપણી પરિચિત શકિત જાણે તેનો એક ઉપખંડ (Ante–chamber) હોય તેમ જણાય છે કે જ્યાં આ સૂક્ષ્મ આત્માની કાચી અપકવ શકિતઓ જગતના કાર્યાર્થે ચૂંટાય તથા ઘડાય છે. જ્ઞાત–બુદ્ધિને ભૂતકાળમાં આપણે વધારે પડતું મહત્ત્વ આપ્યું છે. સંસ્કૃતિની શોધોનું માન જો આ જ્ઞાત–બુદ્ધિને આપવામાં આવે તો કારણને કર્તા તરીકે ઓળખાવવા જેટલું જ તે અઘટીત છે, તથા નેત્રોને બદલે તેમની આગળ ધરેલાં પારદર્શક કાચમાં દૃષ્ટિ સમારોપણ કરવા બરોબર છે, છતાં જ્ઞાતબુદ્ધિની કીંમત ઓછી પણ અંકાવી ન જોઈએ. કારણ કે તે મોટી ઉપયોગીતાનું એક સાધન છે, તેમજ વિવેક બુદ્ધિનું, ધાર્મિક વૃતિઓનું, આત્મ ચિંતનનું, તથા સૌંદર્યતાના ઉપભોગનું સ્થળ છે, છતાં પણ આ અજ્ઞાત શકિત ફકત યંત્ર જ છે. નથી તે ગતિપ્રેરક સંચો (Engine) કે નથી તે તેનો ડ્રાઈવર. વળી તે બળ કે જીવનની સામગ્રીઓ પુરી પાડતી નથી પણ આ બન્નેનો ઉત્પાદક તો આપણી અંતઃસ્થિત કોઈ મર્મ–શકિત જ છે.

માનસિક પ્રવૃતિનાં આ બે વિભાગોનાં કાર્યો પરસ્પર સદંતર અપેક્ષા રાખે છે; એક બીજાના ઉપર સદંતર અવલંબી રહ્યા છે. દરેક જ્ઞાત વસ્તુનું પ્રાથમિક બીજ જેમ અજ્ઞાત–અગમ્યમાં હોય છે તેમ દરેક સંકલ્પિત તર્ક (અધસ્તર પડમાં)–અંતરમાં ઉતરી દેહનું એક તત્વ બને છે તથા ત્યાં સૂક્ષ્મ શકિતઓના અંશથી માનસિક તથા દૈહિક સ્થિતિ સરજે છે. જો આપણો આ સંકલ્પ ઉચ્ચ હોય તો આપણું જીવન તેટલું ઉચ્ચતર થવાનું,

પણ જો તેજ તર્ફ નિર્બળ હોય તો જીવન તેવું અશક્ત બનવાનું. ટુકામાં **यद्भावंतदभवति.** આપણા વિચારનું આવી રીતે જીવનના પરમાણુ ભૂત થઈ જવું તેજ સ્વયં-સૂચન અને આ પરિવર્તન-એકીકરણ આપણા મનના કાર્યનો પ્રસ્તુત સ્વાભાવિક ધર્મ વ્યાપાર હોઈ તેનાં પ્રમાણ આપણે રોજ વિનાશ્રમે જોઈ શકીશું.

ઘણીવાર ઉદ્વિગ્ન મને રસ્તે જતાં આપણને કોઇ આનંદી વિચિંત મિત્ર મળે છે, તેના મૃદુ હાસ્યની દૃષ્ટિજ આપણામાં બળ ઉત્સાહ પ્રેરે છે. અને તેની સાથેના થોડા વાર્તાલાપને અંતે આપણી ઉદાસીનતા અદૃશ્ય થઈ આનંદ અને શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે. આ એકાએક પરિવર્તનનું કારણ શું ? આપણા મનમાં રમતા વિચાર શિવાય બીજું કોઇજ નહિ. સ્વમિત્રનો હસમુખો ચહેરો નિહાળતાં, તેની સરળ સુંદર વાત શ્રવણ કરતાં, તથા તેના મુખ ઉપર ફરકતું મૃદુ હાસ્ય અવલોકતાં, આપણા મનની અંદર પણ ઉલ્લાસનાં કિરણો ઓતપ્રોત પ્રસરી રહ્યાં. આ ઉભરાનો આપણી આંતરિક ગૂઢ શક્તિમાં લય થયો અને લક્ષણ રૂપે અવતર્યો, તેથી કાંઇપણ કારણ વિના તેવીજ હર્ષની લાગણી આપણામાં પ્રગટી.

ભૂત પિશાચ ડાકણ વિગેરેની વાર્તાઓનાં વાચન કે શ્રવણને લીધે થતી કેટલીક લાગણીઓથી આપણામાંથી કોઇક અજાણ્યું હશે ! ધારોકે આપણા મિત્રને ત્યાં ભૂત વિગેરેની રોમહર્ષજનક વાતો સાંભળવામાં આખી સાંજ ગાળી નાખી. મોડી રાતે ઘર તરફ પાછા ફરતાં આપણને વિવિધ લાગણીઓનો અનુભવ થશે. ભય, વ્હેમ વિગેરેની આપણા મન ઉપર ચોંટી ગયેલી છાપ આપણા સૂક્ષ્મ-આત્મામાં તદ્રુપ થઈ ગઇ છે તેથી ન હોવા છતાં આપણને બ્હીક લાગે છે. અંધારી જગામાં આપણે ધડકતે ધડકતે હૃદયે ચાલીએ છીએ; કબ્રસ્તાન રસ્તે આવતું હોય તો તેની પાસેથી એકદમ ઝડપથી દોડી જઇએ છીએ; અને સ્વગૃહના દીવાનો પ્રકાશ જ્યારે નજરે પડે છે ત્યારે જરા જીવ હેઠો બેસે છે. આપણે

જાણીયે છીએ કે સવારના આજ રસ્તે કંઇ પણ ચિત્તક્ષોભ વિના સ્વસ્થ મનથી આપણે રોજ ઘણીવાર આવીએ જઇએ છીએ, પણ અત્યારે તેજ રસ્તો ઘણો બીહામણો લાગે છે. તે રસ્તે આવતી અતિ સાધારણ વસ્તુ પણ આપણી માનસિક બ્હેમાયેલી સ્થિતિને અંગે મનને ભ્રાંતિમાં નાખે છે.

આત્મ-સૂચન સ્થંભને ભૂત બનાવી દેતું નથી પણ જો આપણે નબળા મગજના હોઇએ તો આત્મ પ્રેરણા આપણી કર્મેન્દ્રિય ધારણાઓમાં એવો વિકાર કરે છે કે સામાન્ય સ્વર, ભાષ્યમાં પણ લોકોત્તર અર્થનો સમાવેશ જોઇયે છીયે અને રોજની ચીજ આપણને તેથી ભીષણ લાગે છે.

પ્રસ્તુત ઉભય દૃષ્ટાન્તોમાંથી જણાશે કે અમુક પ્રકારના હર્ષજન્ય કે ભયાવહ વિચારનું આપણા મનને સુચન કરવામાં આવ્યું હતું. આ વિચાર અવ્યક્ત બળને પહોંચતાંજ પ્રત્યક્ષી ભૂત થયો એટલે કે આપણે ખરેખર થયા-વિચાર, આનંદી કે ભયભીત થયા. જો પરિણામીત સ્થિતિ માનસીકને બદલે શારીરિક હોત તો આ ક્રમ વિચારનું કર્મમાં રૂપાંતર થવું-વધુ સહેલાઇથી પારખી શકાય છે. દુનિયામાં આપણને ઘણાં માણસો પોતાનાં અથવા પોતાના મિત્રોનાં દર્દ વ્યાધિ વગેરે વિષે રગતાં માલુમ પડે છે. દર્દનું આવું વર્ણન જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ તેનો શ્રોતા, નબળા મગજનો હોય તો તેને પણ તેવા પ્રકારની ગમગીની થવા માંડે છે. તે ફીકકો પડી જાય છે, પ્રસ્વેદ દરેક જગ્યાએ નીકળી ઉઠે છે અને તેના પેટમાં કોઈ અરૂચીકર સંવેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

ઘણીવાર જો આ શ્રોતા બાળક હોય તો આ વર્ણનથી તેને ઉલટી અગર (સતાણ) મુર્ચ્છા થાય છે. આ સર્વે ચિન્હો ચોખ્ખાં શારીરિક છે અને આવાં લક્ષણો થવાને શરીરના કર્મેન્દ્રિય વ્યાપારમાં કોઈ વિકાર થયેલો હોવો જોઇએ.

આ છતાં પણ આ સર્વ લક્ષણોનાં કારણ માંદગીના વિચારમાંજ છે કારણકે તે વિચારની છાપ મન ઉપર સુદૃઢ બેસાડવામાં આવી, અને તે

અભ્યકતમાં ફળીભૂત થઈ ઘણીવાર આવી અસર એવી સચોટ થાય છે કે જે વ્યાધિનું વર્ણન વાંચવામાં આવ્યું હોય તેનાં આબેહુબ લક્ષણો તેથી ઉપસ્થિત થાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રના શિષ્યોને કોઇ પ્રકારનાં વ્યાધિનું ઉંડું અધ્યયન કરતાં તેજ વ્યાધિનાં વિશેષ લક્ષણો છપાય છે ¶ વ્યાસ–પીઠ ઉપર આવતાં, થતા વિચિત્ર ક્ષોભથી ભાગ્યેજ કોઇ અજ્ઞાન હશે. એક માણસ મન અને શરીરે તંદુરસ્ત હોય, ખાનગી વ્યવહારમાં તેનો અવાજ મોટો તથા ચોકખો હોય, તેનું મગજ વિવિધ વિચારોથી ભરપુર હોય અને આ વિચારોને બહાર સરળ અને જળપ્રવાહ માફક રેલાવવાને શકત હોય, તે જાણતો હોય કે શ્રોતાજનો કે પ્રેક્ષકો સર્વ તેના મિત્રજન, કે આમમંડળીના છે અને જે વિચારોનું તે કથન કરવા ઇચ્છે છે તે તરફ તેઓ સર્વની સહાનુભૂતિ છે, છતાં પણ તે માણસ પીઠિકા પર રહે છે ત્યારે તે વખતે તરતજ તેના પગ થરથર ધ્રુજવા લાગે છે અને તેનું હૃદય ધડકવા મંડે છે, તેનું મન ત્યારે વેરાન–રણવત્ થઈ જાય છે, તેની જીભ અને ઓષ્ટો તેની બોલવાની ઇચ્છા હોય છતાં કાંઇપણ શબ્દોદ્ગાર કરી શકતાં નથી અને ભાગ્યા તુટયા કેટલાક શબ્દો બોલી હાસ્યપદ થઈ તેને વ્યાસપીઠ પરથી પાછા ફરવું પડે છે. પ્રેક્ષકો સમક્ષ રજુ થતાં પહેલાં આ ક્રમનસીબ માણસના મગજમાં ભમતા વિચારોને પરિણામેજ આવી નાશીપાસ સ્થિતિ થઇ પોતે હાસ્યજનક થશે એવી તેને ધાસ્તિ હતી. કાંઇક સુઝવણ પોતાને થશે; તેમ તેણે ધાર્યું હતું અને ધારેલું ભાષણ પોતે ભુલી જશે અથવા પોતે તે યથાર્થ સમજાવી નહિં શકે એવી બીક તેને બેસી ગઇ હતી. આવા નિરૂત્સાહી વિચારો સૂક્ષ્મ–તત્વમાં પહોંચી તેવાં જ ફળ ઉપસ્થિત કર્યા અને જે પોતે બ્હીતો હતો તેજ સ્થિતિ છેવટે ઉત્પન્ન થઈ.

મોટા શહેરોમાં જે રહેતા હશો તો ઘણા માણસોને રસ્તા એ દરકારથી ઓળંગતાં તથા તેને લઇને વાહન વગેરેની અડફટમાં આવી જતાં તમો ઘણીવાર જોશો; આવા સંજોગોમા તેઓ કોઇ વાર ઘોડા વખત સુધી તે જગ્યાએ પોતાનો પગ ચોંટી ગયો હોય તેમ ઉભો રહે છે. આનું કારણ એ

છે કે આ અકસ્માતનો ભય તે માણસોને એટલો બધો નજીક લાગે છે કે તેઓ ધારે છે કે હવે તેમનાથી તે અકસ્માતમાંથી બચી નહિં શકાય અને જેવો આ વિચાર દૂર થઈ તેનામાં નાશી છુટવાનો વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે કે તુર્ત અનતી ત્વરાએ તેઓ રસ્તેથી દોડી જાય છે. જો પહેલો પ્રથમનો વિચાર જ તેનામાંથી ન ખસત તો તે વિચારને પરત્વે તેમની ના–ઇલાજી સ્થિતિ પણ તેમ જ કાયમ રહત અને જો વાહન વગેરે થંભી જાય અને રસ્તો આતરી જાય તો જ આ માણસો તેમની નીચે ચગદાઈ મરતાં બચે.

"ક્રોમીઆ" નામના વાત–વ્યાધિથી પીડાતાં ઘણા એક માણસો કોઈ વાર મળે છે. આ દર્દને લીધે તેઓની મુખ વિકૃતિ થયા કરે છે. પોતાની ગ્રીવા મચડ્યા કરે છે, અથવા ખભા ઉંચા નિચા કર્યા કરે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આ સર્વ ચિહ્નો તેઓના સ્નાયુની અનૈચ્છિક ક્રિયા છે છતાં આપણને તેમના ઉપર કંટાળો આવે છે. જે મનુષ્યો આવા દર્દીઓના નીકટ સંબંધમાં આવે છે; એક જ ઘરમાં કે એક જ કચેરીમાં કામ કરતા હોય છે; તેઓને પણ આ કુટેવ ચોંટી જવાનો પૂર્ણ સંભવ છે તથા અજાણતાં જ તેઓ દર્દીઓની માફક જ આખા કરતાં શીખે છે. આ સર્વનું કારણ પણ ઉપર્યુકત નિયમ જ છે. આવી કુટવેનો ખ્યાલ વારંવાર તેઓના મન પાસે આવતાં અજ્ઞાન આત્મામાં પેસી કર્મરૂપે સિદ્ધ થાય છે અને આ માણસો પણ તેવા જ હાવભાવ અભિનય કરવા શરૂ કરે છે.

આ મજકુર નિયમનાં ઉદાહરણો દરવખતે આપણને જણાશે. ઘણાં માણસોને લોહીનું દર્શન થતાં જ મૂર્છા આવે છે અને બીજા કેટલાકને ઘણે ઉંચેથી નીચે જોવાનું હોય તો ચક્કર આવે છે. આના વિષે આપણે મનન કરતાં માલમ પડશે કે દરેક દર્દનું મુખ્ય કારણ માત્ર અમુક વિચારનું તેવા જ પરિણામમાં ફળીભૂત થવું તેજ છે.

આ સર્વ દૃષ્ટાંતોમાંથી જણાશે કે જે જે તર્ક વિચાર આપણે કરીએ છીએ તે સર્વનો અજ્ઞાત–આત્મામાં સાક્ષાત્કાર થાય છે; પરંતુ શું આ

નિયમ વિશ્વ વ્યાપક છે ? દરેક યોનિમાં શું તે પ્રસરેલો માલમ પડે છે ? કે તે ફક્ત ઉપનિયમ કે સંજોગાધિન છે. ઘણીવાર અપ્રાસંગિક આનંદથી તો નિમગ્નતા વધુ ધટ્ટ બને છે. માણસોમાં કેટલાક એવા હોય છે કે સુખાન્ત નાટ્ય પ્રયોગ (ફારસ) જોતાં તેમનાં મન ઉલટાં વ્યગ્ર થાય છે

ડાકતર વિગેરે લોકો કાંઇ પણ ક્ષોભવિના દર્દીઓના દર્દનો બારીક હેવાલ સાંભળી શકે છે. આ ઉપર્યુકત સર્વ બીનાઓ પ્રથમ દૃષ્ટિએ આપણે કહેલા નિયમની વિરૂદ્ધ જણાશે પણ ખરૂં જોતાં તે ફક્ત દેખીતાં જ અપવાદ રૂપ છે કે જેથી ઉલટી તે નિયમની પરિક્ષા અને સત્યતા અંકાય છે. શારીરિક કે માનસિક કોઈ સ્થિતિ મનમાં ઘુમતા વિચારોને જ દરેક રીતે મળતી હોય છે, પણ આ વિચાર બાહ્ય પ્રેરીત સુચનની સાથે સર્વ રીતે એક હોવો જોઇએ એવું કાંઇ ચોક્કસ નથી. ઘણી વખતે આપણી વિવેક બુદ્ધિ આડી આવે છે અગર તે વિચાર પોતાને લગત વળી કોઈ અન્ય વિચારને ઉત્પન્ન કરે છે, કે જે પોતાના કરતાં વધુ સમર્થ હોય છે. અને તેથી પોતાને ઉખેડી નાખે છે. એક ઉદાસી માણસ જ્યારે આનંદી ઓળખીતાને મળે છે ત્યારે તે એક બાજુ પોતાનો વ્યાધિ, શિથિલતા, અને બીજી બાજુ પોતાના મિત્રનાં સુખ વગેરે, નિરાશ થવાનાં પોતાનાં કારણો અને તેનાં સંતુષ્ટીના કારણો, આમ એક બીજી બાજુ પર મુકી પોતાના મનમાં જ તે સામા માણસની સાથે પોતાનો મુકાબલો કરે છે. આથી પોતાનાં દુઃખનો વિચાર વધુ બળવાન થાય છે અને જ્યારે તેને સૂક્ષ્મ–તત્વ ગ્રહણ કરે છે ત્યારે પ્રથમ કરતાં વધુ નિરાશા તથા નિરૂત્સાહ તેને જણાય છે.

આજ રીતે વૈદ્ય જ્યારે દર્દીના લક્ષણો સાંભળે છે ત્યારે પોતાના મનમાં તેવા નિર્બળ દુઃખી વિચારો પેસવા દેતો નથી, તેના વિચાર એકદમ ઉપાય શોધવા તરફ વળે છે. દર્દીને શું સલાહ આપશું; તેને કઈ મદદ દેશું, આવા વિચાર તરફ જ તેનું ધ્યાન જાય છે, આથી

કેળવેલા વિચારથી જ નહિં પણ અજ્ઞાનમાં કુળીભુત થયેલી સ્થિતિથી પોતાની વર્તણુક તથા રીતમાં આ ઉત્સાહ જણાય છે. અથવા તેનું મન આ કિસ્સાની વૈદિક ગણત્રી ઉપર પરોવાય છે કે જેથી પોતાના સંશોધનના આદર્શ તરીકે તે આજારીનો એની મેળે જ ઉપચાર કરશે.

દેવળ વગેરેના મિનારાઓ વગેરેનું સમારકામ કરનારાઓ જ્યારે મીનારા ઉપર ચ્હેડે છે ત્યારે તેમને ચક્કર કિંવા ભય થતો નથી. કારણ કે પોતાનું મગજ શાન્ત છે તથા પગ બરોબર ટેકવાયો છે આવું તેને રહેલું જ્ઞાન ભય વિગેરે ના વિચારોનો ઉચ્છેદ કરે છે.

આત્મ–પ્રેરણાના શરિર સુધારક ગુણ બાબતમાં વ્યવહારિક અગત્યની વાત આ બીનાથી આપણા જાણવામાં આવે છે કે **મન આગળ રજુ કરેલો કોઇ પણ વિચાર જો મન તે વિચારને કબુલ ન કરે તો કુળીભુત થતો નથી.** આ વિષયમાં થયેલી ઘણી ખરી ભૂલ આ મૂળ સિદ્ધાંતની અવગણનાને જ આભારી છે. જો કોઈ પણ માણસને દાંતનો અસહ્ય દુઃખાવો થતો હોય તો " તને કાંઇ દર્દ નથી " આમ કહેવાથી લેશ માત્ર પણ અર્થ સરતો નથી તે સર્વ ફોકટ છે. આ વચન, સત્ય હકીકતથી એટલું બધું વેગળું છે કે તે મનને કબુલ થવું જ અસંભાવ્ય છે. તે દર્દી આ સૂચનને તિરસ્કારશે. પોતાને વેદના થાય છે તે કહ્યા જ કરશે અને તેથી તેનું મન તે દર્દ ઉપર જ પરોવાઈ રહેશે અને વેદના વધારે અસહ્ય બનશે.

આટલું જાણ્યા પછી હવે આત્મ પ્રેરણાનો મુળ નિયમ નિચે પ્રમાણે ઘડી શકીશું.

આપણે મનમાં ધારીયે છીએ તે દરેક વિચાર જો આપણા અજ્ઞાત આત્માને કબુલ હોય તો, તે ફળ રૂપે પરીણામે છે અને ત્યારથી જ આપણા જીવનનું એક કાયમનું તત્વ બને છે. આ ક્રિયા તે સાહજીક

આત્મ પ્રેરણા તરીકે ઓળખાય છે. આ જ નિયમને લઇને જ આપણા મન હમેશાં વર્તતાં આવ્યા છે, દરરોજ વરતે છે, ¶ પ્રસ્તુત ઉદાહરણોથી તથા બીજા કેટલાંક મળતા નવીન દૃષ્ટાંતોથી આપણને જણાશે કે કરેલા વિચારથી, આપણી માનસિક સ્થિતિ, આપણા ભાવો અને ઉર્મિઓને એકલાને અસર થતી નથી પણ તેની અસર શરીરના સર્વ સૂક્ષ્મ કર્મો તથા વ્યાપારોને પણ પહોંચે છે. કંપ, ધબકારા, જીભ–અટક, શરમના શેરડા, આ સર્વે લક્ષણો રૂધિરનું વહન, સ્નાયુની ક્રિયા તથા મગજ ઇત્યાદી મર્મ અંગોના કાર્યમાં થતા ફેરફાર તથા વધારા ઘટાડાને લીધે થાય છે. આ ફેરફાર આપણી ઇચ્છાને વશ નથી હોતા, તેમ વળી આપણાથી પરોક્ષ રીતે થાય છે. તે સર્વ ફેરફાર અજ્ઞાન શક્તિને વશ છે અને આશ્ચર્યના ઉદ્‌ગાર સાથે તેની જાણ આપણને થાય છે. એનો સાર સ્પષ્ટ છે કે જો આપણે આરોગ્ય, આનંદ, ભલાઈ, પ્રવિણતા વિગેરેના શુભ વિચારો મનમાં ભરી દઇએ અને જો તે સર્વનો અજ્ઞાત પાસે સ્વીકાર કરાવી શકીએ તો એ બધા તર્ક ફળીભૂત થવાના અને તેથી કરીને આપણે ઉચ્ચતર જીવન ભોગવતા થઈ શકીએ. પણ આ આશાઓ નષ્ટ થવાનું કારણ માત્ર આપણા વિચારોનો અસ્વિકાર જ હોય છે. આ સર્વ આશાઓ ફળીભૂત થવામાં જે મુશ્કેલી નડે છે તેનું કારણ આપણા વિચારનો સ્વીકાર કરાવી ન શકવામાં જ છે. આને વિષે બીજા પ્રકરણમાં ચર્ચા કરશું.

ઉપસંહાર કરતાં, દેખાશે કે આત્મ પ્રેરણાની ક્રિયામાં બે મુખ્ય સ્થિતિ હોય છે (૧) કોઈપણ વિચારનો સ્વિકાર (૨) અને તે વિચારનું અજ્ઞાતમાં ફળીભૂત થવું. ઉભય કર્મ આપણો અજ્ઞાત આત્મા જ કરે છે. અમુક વિચાર માણસે પોતે કરેલો છે કે બીજા અન્ય પ્રયોજકથી પ્રેરાયેલો છે તે વાત કાંઈ મુદ્દાની નથી. તે બન્ને વિષયમાં તે વિચારનો એક જ ક્રમ થાય છે, તેને અજ્ઞાત આગળ રજુ કરવામાં આવે છે. અને પછી તેનો સ્વીકાર કે તિરસ્કાર થાય છે અને તે પ્રમાણે ફળીભૂત કે નષ્ટ થાય છે, આવી રીતે જોતાં આત્મ પ્રેરણા કે અન્ય કોઇથી જાગ્રત પ્રેરણા

વચ્ચેનો તફાવત માત્ર ઉપલક (ઉપર છલ્લો) અને મનસ્વી લાગશે. સર્વ મુખ્ય બાબત ગણીયે તો દરેક પ્રેરણા જ કહી શકાય. તફાવત જે ગણવો જોઇએ તે તો ફક્ત સાહજીક આત્મ પ્રેરણા કે જે આપણી ઇચ્છા કે મન વિના ઉદ્‌ભવે છે અને પ્રેરિત આત્મ પ્રેરણા કે જેમાં આપણે જાણતાં જ અમુક મન પસંદ વિચારને ચૂંટી અજ્ઞાત આત્માની સાથે મેળવી તેનું ફળ ઇચ્છીએ છીએ તે વચ્ચે છે. આ બે વિવિધ આત્મ પ્રેરણા વચ્ચેનો ફેર તેજ ખરો યોગ્ય ફેર કહેવાય.

પ્રકરણ ૫ મું.

વિચાર અને મનોબળ.

અજ્ઞાત શક્તિ પાસે જો કોઈ પણ વિચાર આપણે કબુલાવી શકીએ તો તે વિચારનું પરિણામ એની મેળે જ આવે છે. પ્રેરિત આત્મ પ્રેરણાના યોગમાં જે મહાન એક અડચણ આવે છે તે ફક્ત આ વિચારના સ્વીકાર વિષે જ છે અને એ કુની પદ્ધતિ અગાઉ બીજી કોઇપણ રીતથી આ જબ્બર અડચણ બરાબર બ્હસેડાઈ નથી. મગજમાં પ્રવેશતા પ્રત્યેક તર્કમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અમુક પ્રકારનો આવેશ હોય છે. જે વિચાર વિષે આપણે બેદરકાર હોઇએ તે બાબત જેમ હોય છે તેમ ઘણીવાર આ જુસ્સો અકલ્પીત હોઈ શકે, અથવા આપણી જાતની અંગત બાબતની માફક તે જુસ્સો ઘણો પ્રબળ હોઈ શકે. પ્રેરિત આત્મ પ્રેરણાના વિષય તરીકે દરેક વિચાર જે આપણે મુકરર કરીએ છીએ તે સર્વ બીજા વર્ગના ગણી તે સર્વ વિચાર આરોગ્ય, ઉત્સાહ, વિજય, અથવા તેવી જ મન પસંદ કોઈ ઇચ્છાની સંબંધે હોય છે. અમુક વિચાર સાથે જેટલી ધગસ હોય તેટલી જ આત્મ પ્રેરણા તેનાથી અક્સીર થવાની. આથી એક જ ક્ષણના

મહાન ભયથી જીંદગી પર્યંત ચાલતાં પરિણામ નિપજે છે. આ જુસ્સો વિચારના સ્વીકારની બાબતમાં પણ અગત્યનો પાઠ ભજવે છે.

અમુક વિચાર અજ્ઞાત આત્મા કબુલ રાખશે કે નહિં તેનો આધાર તે વિચારના સંબંધી વાતાવરણ ઉપર રહે છે. જેમ કે અમુક વિચાર જો તે તદ્દગુણ આવેગ વાળા (તેના જેવા જ) વિચારોને જાગ્રત કરશે તો તેનો એકદમ સ્વીકાર થશે. પરંતુ જો વિરોધી સ્વભાવવાળા અને આ વેગ વાળા તર્કો તેથી ઉત્પન્ન થશે તો તેજ વિચારોનો તિરસ્કાર થશે. આ બીજી જાતના વિચારની બાબતમાં મૂળ વિચાર તેના ઉપતર્કોથી નબળો પડી જાય છે. આ વિષે નીચેનું ઉદાહરણ બસ છે.

ધારો કે તમો એક તુફાની દરીઆ ઉપર કુદતી હોડીમા બેઠા છો, તે હોડીના એક ખલાસી પાસે જઈ તેની દયા ખાતા હો તેમ તેને કહો કે " ભાઈ, તું કેમ જરા નરમ જણાય છે. તને " દરીઆઇ બાંદગી " ફેર ઉલટી વિગેરે થશે કે શું ? " તેના સ્વભાવ પ્રમાણે કાંતો તે તમારી વાતને મશ્કરી ગણી હસી કાઢશે અથવા જરા ગુસ્સે થશે પણ તેને તમારા શબ્દની કાંઇ અસર થતી નથી. તે માંદો પડતો નથી કારણ કે તેનામાં જે સ્ફૂરણ થયાં તે તમારા વચન કરતાં વિરોધી ગુણનાં હતાં " દરીયો ચહડવો " એ વિચારની સાથે તેને ખાત્રી હોય છે કે પોતે તેની નબળાઇથી વિમુક્ત છે અને તેથી ભયને બદલે આત્મવિશ્વાસ તેનામાં જન્મે છે. હવે તમારો આજ જરા અમાનુષી (રાક્ષસી) પ્રયોગ તે વહાણ માં બેઠેલા એક વાણીઆ ઉપર અજમાવો. " અરે, સાહેબ, તમો કેટલા માંદા લાગોછો? હું ધારૂંછું કે તમને દરીયો ચ્હડે છે માટે કાંઇ પણ વિચાર વિના મારો હાથ ઝાલી આવો તમને નીચે મુકી આવું."

ઉપરનું વાક્ય સાંભળી તે બીચારો ફીકો થઈ જાય છે. " દરીઓ ચ્હડે છે " આ શબ્દ તેનામાં વસેલા ભય અને ધારણાઓને જાગ્રત કરે છે. તમારો હાથ નીચે પોતાની ઓરડીમાં જવા માટે મદદને સ્વીકારે

છે અને આ સ્વીકારમાં જ જીવલેણ આત્મપ્રેરણા ફળીભૂત થઈ પ્રથમ ખલાસીની બાબતમાં તમારૂં સૂચન નાકબુલ થયું. કારણ કે તેનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળા અન્ય સ્ફૂરણોથી તે સૂચન નાશ પામ્યું પણ બીજા ગાભરૂ ઉતારૂની બાબતમાં તેજ સૂચનનો અંગીકાર થયો. કારણ કે તેને તેવા જ વિચારોથી આન્તરિક સહાનુભૂતિ મળી.

માંદગીના જ વિચારોથી ભરેલા એક માંદા માણસના મન પાસે જ્યારે આપણે આરોગ્યનો વિચાર રજુ કરીએ, ત્યારે તે વિચારને મારણરૂપ તેના મનના નબળા તર્કોનું અસ્તિત્વ આપણે કેમ ભુલી શકીયે ? સમુદ્રની ભરતી અને ઓટની માફક આપણે સૂક્ષ્મ-અંગને ઓળખી શકીયે, નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન તે આપણા સ્થૂળ-તત્વને સાવ ડુબાવી દેછે, પણ જ્યારે તદ્દન જાગૃત હોઇએ છીએ અને આપણું ધ્યાન તથા મન બન્ને પ્રવૃત હોય છે ત્યારે ઓટની જેવી સ્થિતિ હોય છે. આ બેઉ છેડાની વચ્ચે બીજી મધ્યમ સ્થિતિઓ હોય છે. જ્યારે આપણે ઝોકું ખાતા હોઇએ, સ્વપ્નાવસ્થામાં હોઇએ, અથવા કોઇ પણ ગીત, ચિત્ર, કે કાવ્યથી તલ્લીન થઈ ગયા હોઇએ ત્યારે આપણી અજ્ઞાત રૂપી ભરતી બહુ ઉંચે ચ્હોંચે છે. જેમ આપણે વધારે જાગૃત થઇએ તેમ તે વધારે નીચી ઉતરે છે. આપણા મનની આવી લોપ સ્થિતિને " આત્મ નિમજ્જન " કહે છે.

આત્મ નિજ્જનની આપણે કરેલા વિચારને લગતી સૌથી સર્વોત્કૃષ્ટ સ્થિતિ નિદ્રામાં પડતાં પહેલાં તથા જાગૃત થયા પછીના તુરતના જ સમયમાં હોય છે.

જેમ આત્મ-નિમજ્જન વધારે ગાઢ થાય તેમ તેની અંદર કોઈ પણ વિચાર દાખલ કરવા રહેલા થાય છે. અવ્યકત રૂપિ ભરતી જેમ ચ્હડે છે તેમ મનમાં જ્ઞાન તંતુઓ છલકાઈ જાય છે. આ સંસારની સુખ લાલસાઓની સેવામાંથી વિચારનું બંધન તુટી જાય છે અને જેમ ડુબકી ખાનાર સો સમુદ્ર તળી-

એની વિચિત્ર ભૂમિ પર ચાલે છે તેમ આપણો વિચાર સૂક્ષ્મ-તત્વ સંબંધી આદિ ઇચ્છા અને વાંચ્છના તરફ વળે છે. પણ આપણો વિચાર જ્યારે આવી આન્તરિક-સૃષ્ટિમાં પ્રવર્તે છે ત્યારે તેને આ દુનિયાના કાયદા કાનુનો લાગુ પડતા નથી. દ્વેષિ તત્વોથી ઉપસ્થિત થયેલી સ્થિતિ, નિમજ્જન દરમ્યાન એકદમ પ્રભવતી નથી.

દાખલા તરીકે, આપણા વિચારને શિથિલ કરતું તથા તેને પરિણામે તેનો સ્વીકાર અટકાવતું હદ્ત વાતાવરણ હવે સંભવતું નથી. દિન સ્વપ્ન day dream કે જ્યારે આ ભરતી ઘણી ચઢેલી હોય છે તે દરમ્યાન શું થાય છે તે આપણે સર્વેને માલુમ હશે. મન પટ ઉપર ઉજવલ ચિત્રોની સ્વારી હળવેથી સરકે છે. મુળ વિચાર પોતાની મેળ જ ફર્યા કરે છે. કોઈ પણ પ્રતિવાય તેને અટકાવતો જોવામાં આવતો નથી. અને સંશયનો સંભવ કે કોઈ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી. આ જીવન કલહમાંથી મુક્ત થઈ આપણે ઉચ્ચત્તર પ્રદેશમાં વસીએ છીએ કે જ્યાં સર્વ વાત શક્ય છે. આ દિવસે થતા સ્વપ્નોથી ઘણા પ્રબળ આત્મ સૂચન પેદા થાય છે. અને તે સૂચનો સારાં તથા સાત્વિક હોવાં જોઇએ તે વિષે દરેકે સંભાળ રાખવાની છે.

પણ મુખ્ય મુદ્દાની વાત તો એ છે કે જ્ઞાનની સ્થિતિએ, સર્વ સ્ફુરણાઓ સમાનતાથી વહે છે. અને તેની સાથેનો વેગ તેટલાજ પ્રમાણમાં વિશેષ પ્રબળ હોય છે. વિચારના સ્વિકારની બાબતમાં આવી મનોસ્થિતિ ઘણી ઉપયોગી થાય છે. રાત્રીએ સુવા વખતે જો આપણે સ્નાયુ (અવયવને) ઢીલાં મુકી, આંખો મીચી, નીરાંતે પડી રહીએ તો એની મેળે દિવસે થતી સ્વપ્નાવસ્થાની માફક આપણે અર્ધા જાગ્રત રહીશું.

આવે વખતે જો આપણે અમુક વાંચ્છિત ચીજનો ખ્યાલ કરીશું તો તે હમેશની જીંદગીની મલીનતાથી રહીત હશે તથા તેના જેવા જ સહ-

વિચારોને ઉત્પન્ન કરશે. તથા તેવા જ ગુણવાળા ઝનૂન પણ તેની સાથે જન્મશે. સૂક્ષ્મ શક્તિને આવી રીતે તે વિચારનો સ્વીકાર કરવો પડે છે અને તેથી તેનું સ્વયં-સૂચનમાં નિશ્ચય પરિવર્તન થાય છે. જેમ જેમ આપણે આક્રમતું પુનરાવર્તન કરીએ છીએ તેમ તેમ તે વિચારની "સહકારી-શક્તિ" વધતી જાય છે, જુસ્સો-પણ વધારે પ્રમાણમાં ઉદ્ભવે છે તથા તેથી ઉત્પન્ન થતું આત્મ સૂચન પણ વધારે બળવાન થાય છે. આ રીતિથી, આપણા વિચારની સહોર્મિઓ તે વિચાર કરતાં વિરોધી તથા વિપક્ષી હોવા છતાં પણ તે વિચારનો સક્ષમ-અંગ પાસે સ્વિકાર કરાવી શકાય.

અમુક માંદો તથા નબળો મનનો માણસ જો દરરોજ પોતાના મનમાં તન્દુરસ્તી તથા આરોગ્યના ઉમદા વિચારોનું સિંચન કરતો રહે તો ધીમે ધીમે તેનામાં તે વિચારોનું મૂળ ઘાલી શકે. આ બાબતમાં વિચારને આપણું હથીયાર બનાવીએ છીએ તથા સફળતા મેળવવા માટે મુખ્ય સરત તો એ છે કે આપણા મનને વિશ્રાન્તિમાં શાન્ત પાડવું. સ્વયં-સૂચનની રીતી એથી જોઇએ તેવા સંતોષકારક ફળ મેળવવામાં ઘણી ઝરી પહ્હતએ જે નિષ્ફળતા અનુભવી છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓને વિચારના બળમાં શ્રદ્ધા નહોતી પણ મનોબળના પ્રયોગથી સૂક્ષ્મ-તત્વ પાસે અમુક વિચારનો સ્વીકાર કરાવવા તેઓએ કોશીશો કરી હતી. સ્પષ્ટ રીતે, આવા સઘળા પ્રયાસો નિષ્ફળ જવાના જ. મનોબળનો ઉપયોગ કરવામાં આપણે આપણા આત્માને એની મેળેજ જાગ્રત કરીએ છીએ. સમાધિની ચઢતી ભરતીનો વેગ અટકાવીએ છીએ તથા સફળતા માટેની આવશ્યક સ્થિતિનો તેથી લોપ કરીએ છીએ.

આ સઘળું કેવી રીતે થાય છે, તે તપાસવાથી આપણને ઘણું જાણવાનું મળશે.

ધારો કે જેના મગજમાં માંદગીના જ વિચારો ભમ્યા કરે છે એવો એક રોગી પોતાનામાં સારાગુણવાળા સૂચનો પેદા કરવા પ્રયત્ન કરતો બેઠો છે તે પોતાના મન આગળ આરોગ્યનો તર્ક ખડો કરે છે અને સૂક્ષ્મ-તત્વ માં તે તર્કની છાપ બેસાડવા માટે મનોબળ વાપરે છે. આવા પ્રયત્નથી તેની સઘળી શક્તીઓ જાગ્રત થઇ જાય છે અને તેથી તેનું હમેશાંનું સહવાસી વાતાવરણ-રોગયુક્ત સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

પરિણામે ઇચ્છિત કરતાં ઉલટી સ્થિતી ઉપર તે મનન કરતો પોતાને જુએ છે. મનોબળનો પાછો આશય લેછે અને આરોગ્યના વિચા-રને ફરીથી તેના આગળ ધરે છે. પણ હવે તે પ્રથમ કરતાં વિશેષ જાગ્રત થએલો હોવાથી વિરોધી સહોમિંઓ પણ પ્રથમ કરતાં ઝડપથી જન્મે છે તથા બળવત્તર થાય છે. દર્દ સંબંધી વિચાર કરાવે તેના મગજમાં રટણ જેવા થઇ ગયો છે. અને ઇચ્છા શક્તિના ગમે તેટલા પ્રયાસોથી પણ તે ત્યાંથી ખસેડી શકાતો નથી.

ખરેખર જેમ વધારે ને વધારે તે પ્રયત્ન કરશે તેમ તે નબળો વિચાર વધુ મજબુતાઇ પકડશે. આ ઉપરના સંશોધનથી આપણે 'કુ' ને એક સરખો વિજય મેળવવામાં ઉપયોગી થએલી એક શોધની ઝાંખી કરી શક્યા, કે જ્યારે **વિચાર તથા મનોબળ વચ્ચે દ્વંદ્વ થાય છે ત્યારે વિચાર જ કુતેહમંદ નીવડે છે.** આ સિદ્ધાંત એકલા પ્રેરિત આત્મ સૂચન વિષે સત્ય નથી પણ હમેશના સાહજીક પ્રેરણાની બાબતમાં પણ તેની સત્યતા જણાઇ આવે છે. જ્યારે કોઇ પણ અઘરૂં કાર્ય આપણને કરવાનું હોય છે ત્યારે જો કોઇ પણ મનુષ્ય નિરાશા જનક શબ્દો દેવયોગે ઉચ્ચારશે તો તે શબ્દો આપણા મગજમાં ભમ્યા કરશે અને તેથી નિષ્ફ-ળતાના વિચારોનું મુળ મનમાં સેવાશે, જ્યાં આત્મ શ્રદ્ધાના મૂળને તે શબ્દો કોતરશે. આ સત્ય વિષે સર્વ કોઇને જાણ હશે તેને ઉખેડી નાખવા માટે આપણે જેટલા મનોબળ પૂર્વક યત્નો આદરશું તે સર્વ ફોકટ જશે

અને ખરેખર જેટલા વધારે અંશે તેની સાથે લઢીશું તેટલાં જ અંશે આપણું મન તેથી ઘેરાયેલું બનશે. આ ઘટના વિષે રમતગમતમાંથી અનેક સ્પષ્ટ ઉદાહરણો મળી આવશે.

કોઇ એક ટેનીસનો ખેલાડી, એક મહત્વની હરિફાઇમાં ઉતારવાનો છે. તે હરિફાઇમાં જીતવા માટે જો કે તેની સર્વ ઇચ્છા છે; પરંતુ પોતે પરાજય પામશે તેવી બીક પણ તેને રહે છે. હરિફાઇના દિવસની આગ-મજ તેની બીક ફળવા લાગે છે, તે હિંમત હારી જાય છે અને તેને કોઇ પણ રિતે ચેન પડતું નથી. વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો તેની શુદ્ધ આત્મ શક્તિ, તેના મનમાં ઘુમતા પરાજયના વિચારને અનુકૂળ સ્થિતિ પેદા કરે છે. અને જ્યારે રમત શરૂ થાય છે ત્યારે પોતાની આજ લગીની સઘળી આવડત કે હોંશીઆરી તેને એકાએક છોડી ગઇ છે તેમ તે ખેલાડીને લાગે છે. મનોબળથી તે બનતા પ્રયાસો કરે છે. અને પોતાની જુની કળાને પુનઃસજીવન કરવા અથાગ મહેનત કરતો પરાણે સારૂં રમવા પોતાને પ્રેરે છે. આ સઘળા પ્રયત્નથી તો ઉલટું તેનાથી વધુ ખરાબ અને ખરાબ રમાય છે. સારૂં રમવાને માટે જેમ જેમ સખ્ત મહેનત કરે છે તેમ તેમ અજાયબી રીતે તે ભૂલ કરતો જાય છે. મનોબળના યોગથી ઉત્પન્ન કરેલી શક્તિ તેની ઇચ્છાને માનતી નથી પણ તેના મનમાં વસતા વિચા-રને જ અનુવર્તે છે. વિજેતા થવાની ઇચ્છાને નહિં પણ પરાજયના ભમતા વિચારને જ આધીન થાય છે.

ગોલ્ફના ખેલાડીને "ખાડા" તરફ જીવલેણ આકર્ષણ પણ ઉપરના જ કારણને લીધે થાય છે. પોતાના માનસિક ચક્ષુથી તે તેના દડા તે ઘણી ખરાબ જગ્યાપર જતો જુએ છે. ભલે ને તે પોતાને મનગમતી ગોંડી વાપરે, તે જોસથી કે ધીમેથી દડાને અફળાવે, પણ જ્યાં લગી તેના મનમાં "ખાડા" નો જ વિચાર રહે છે ત્યાં લગી તે દડો ખાડામાં જ ચોક્કસ પડવાનો જ, મનોબળની મદદ મેળવવાનો જેટલો પ્રયાસ તે

કરશે તેટલી જ મુશ્કેલી તેને નડવાની. કારણ કે વિજય યત્ન કરે નથી મળતો પણ યોગ્ય વિચારથી જ મળે છે. ટેનીસ અગર ગોલ્ફના શ્રેષ્ઠ મહારથીઓ (રમનારાઓ) કાંઇ ભીમસેન જેવા રાક્ષસી કદના કે અમોઘ મનોબળવાળા નથી હોતા પણ તેમની આખી જીંદગી જે રમતમાં પોતે એક્કા થયા છે તે રમતમાં મળેલી સફળતાના વિચારથી ભમાયેલી હોય છે.

અશીણુ, દારૂ પીનારાઓ, અગર કોઈ પણ જાતના દુર્વ્યસનીઓને થકની નાખતો તથા નિરાશા કરતો જે—અનુભવ થાય છે તે વિષે પણ ઉપરની બીના આપણને કંઇક સમજાવશે. તૃષા છીપાવવાની ઇચ્છાવડે તેનું મન વ્યાપી રહેલું છે તે ઇચ્છાને દબાવવાને મનોબળના સર્વ યત્નોથી તે ઇચ્છા ઉલટી વધુ બળવાન થાય છે. જ્યારે તેને ઉપરા ઉપરી આવી નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે છેવટે તેને એમ થાય છે કે હું મારી ઇચ્છાને નિગ્રહમાં નહિં રાખી શકું અને આ અંતિમ વિચાર જ આત્મપ્રેરણા રૂપે થઇ તેની નિર્બળતામાં વૃદ્ધિ કરે છે. આથી છેવટે નિરાશ થઇ, પોતાની ઇચ્છાને મરજી પ્રમાણે ચાલવા દેછે અને તેની જીંદગી ઘણી બુરી હાલતમાં પુરી થાય છે.

હવે આપણે જોઇ શકીશું કે યત્નની દૃષ્ટએ મનોબળ કોઈ પણ વિચારને હરાવી દુર કરવા અસમર્થ છે, એટલું જ નહિં પણ જેમ જેમ મનોબળ પોતાની મહાન તોપ, તે વિચાર ઉપર મારો ચલાવવા લાવે છે તેમ તેમ વિચાર તે સર્વ તોપને પોતાના કબ્જામાં કરી લઇ મનોબળ ની સામે જ તેનો ઉપયોગ કરે છે. ઉપરના નિયમની કુ ની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે.

" જ્યારે કલ્પના અને મનોબળ સામસામા આવે છે ત્યારે કલ્પના જ સર્વથા વિજયમંદ થાય છે. "

ઉપરના સત્ય વિષે કોઇને પણ હજુ લગી શંકા ઉપસ્થિત થઈ નથી. આ નિયમની અંદર દર્શાવેલા ક્રમની સત્યતા ઉપરનાં ઉદાહરણો તથા આપણા રોજના અનુભવોથી સંપૂર્ણ સિદ્ધ થાય છે. પણ, વીલીયમ આઉન, માનચેસ્ટરનો વડો પાદરી, તથા ચેકટરના પાદરી વગેરે ઘણા ટીકા કરનારાઓએ ઉપરના આ નિયમની કહેણી સામે વાંધો ઉઠાવ્યો છે. આ બાબતમાં શબ્દ રચનાનો પ્રશ્ન એટલો મહત્ત્વનો છે કે આપણાથી તેને એમને એમ તરછોડી ન શકાય. " કલ્પના " આ શબ્દ કદાચ અહીં યોગ્ય વપરાયો નથી.

આપણામાં સ્વયં-સૂચનનો સિધિ રીતે જે વસ્તુ નિર્ણય કરે છે તે વસ્તુ કલ્પના શક્તિ." મનમાં મુર્તિઓ ખડી કરવાની શક્તિ " નથી પણ તે વસ્તુ મુર્તિઓ પોતે જ છે. આ મુર્તિઓ એટલે આપણા વિચારો, આ માટે આ ચોપડીમાં વિચારોને બદલે કલ્પના શક્તિ એ શબ્દનો વપરાશ કર્યો છે. બીજી જે મુશ્કેલી નડે છે તેનો નિકાલ (ઉકેલ) આટલી સહેલા-ઇથી નહિં થાય.

" મનોબળ " આ શબ્દ કમનસીબે દ્વીઅર્થી છે. મનોબળને આપણે " ઇષ્ટધ્યેય તરફ એક રૂપે ધપતું કોઇ પણ તત્ત્વ " ગણી શકીએ. એ તો દેખીતું છે કે જો મનોબળની આમ વ્યાખ્યા આપીએ તો મનોબળ તથા વિચાર વચ્ચે યુદ્ધનો પ્રશ્ન સંભવતો નથી. આ સામાન્ય અર્થમાં, મનોબળ તથા વિચારનું જીવન જુદું નથી. કારણ કે ઉપરની વ્યાખ્યામાં વિચાર કરવાની શક્તિને મનોબળની એક અંગરૂપે કલ્પ્યું છે પણ લોકને મનોબળ વિષેનો ખ્યાલ એટલો બ્હોળો અને ફેરલ છે કે નહિં તે વાત સંદેહ વાળી છે. મનોબળને ઘણે ભાગે આપણા (જનતત્વ) ફક્ત ક્રિયા-કારી તત્ત્વ તરીકે જ ગણવામાં આવે છે. અને આપણી ધારણા એવી હોય છે કે જ્યારે મન તાળામાં નથી હોતું, ત્યારે યોજેલા પ્રયત્નોથી આપણા કોઇ પણ તત્ત્વને તેના વિરોધી તત્ત્વ સામે વિજય અપાવવા માટે

મનોબળને આરાધી શકાય છે. દાખલા તરીકે જો આપણે કોઇ ચીજથી બીધેલા હોઇએ છીએ ત્યારે તે ભડકને કાઢી નાખવા માટે આપણે મનોબળનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. અને જો કોઇ દુષ્કૃત તરફ આપણું મન ખેંચાય છે ત્યારે આ આકર્ષણને દુર કરવા આપણે મનોબળ યોજીએ છીએ. ઉપરના પ્રત્યેક દાખલામાં મનોબળના પ્રયત્નો નિષ્ફળ નીવડે છે. ભય તથા દુર્વાચ્છના તેમના ધ્વંસાર્થે કરેલા પ્રયાસોથી અધિક પ્રબળ થાય છે છતાં પણ સાધારણ જન સમુહ તો મનોબળ એટલે ગતિમાન તત્વ એમજ સમજે છે. " કુ " નો સિદ્ધાંત ફક્ત અમુક વર્ગના માણસો માટે નથી પણ સર્વજન કલ્યાણને અર્થે હોવાથી તે પણ મનોબળનો આ લૌકિક અર્થ લે છે. સુવિચાર અને મનોબળના સંયોગની જે વ્યાખ્યા કુ એ ઘડી છે તેજ વ્યાખ્યા કુ ના ટીકા કારો મનોબળને માટે વાપરે છે. જ્યારે આપણને આ વિષે ભાન થાય છે ત્યારે સમજાય છે. કે કુ નો મત મનોબળને સદંતર વખોડી કાઢતું નથી. પણ મનોબળના દુરૂપયોગના વિષે સખ્ત વિરૂધ્ધ પડે છે. તે આપણને શીખવે છે કે જ્યારે મનોબળ તથા મનમાં વસતો વિચાર સંગાથમાં વર્તે ત્યારે જ મનોબળનો અસરકારક ઉપયોગ થઇ શકે છે અને આ વખતે તે મુખ્ય તત્વને અનુસરે છે. કુ કહે છે કે " જો તેઓ (વિચાર તથા મનોબળ) સારા તાળમાં હોય, જો આપણો આત્મા ' હું ઇચ્છુ છું, તથા હુ શકત છું " એમ કહી શકે તો તે વેળાની વસ્તુ સ્થિતિ સંપૂર્ણ કાયદાકારક છે. "

જ્યારે મનોબળ તથા વિચાર શક્તિ હળી મળીને કાર્યમાં પ્રવર્તતી હોય છે. ત્યારે અંતરમાં વિગ્રહ હોતો નથી. યત્ન કે બળનો સવાલ થતો નથી. પણ ઉલટું, સુખ તથા સફળ થયેલી પ્રગતિનો અનુભવ થાય છે. પણ જો આપણું કોઇ પણ તત્વ કે જે બીજા સર્વ તત્વોની વિરૂદ્ધ છે, તે તત્વને પોષવા માટે જો આપણે મનોબળ સાધીયે તો તેથી તે વિગ્રહને ટેકો આપીએ છીએ, ફોકટ પ્રયત્નોથી આપણી શક્તિને થકવીયે છીએ

તથા જે તત્વને ઉખેડી નાંખવાને આપણે મથતા હતા તે જ તત્વને આથી ઉલટી પુષ્ટિ મળે છે.

મનોબળનો દુરૂપયોગ જે વિષે કુ આપણને ચેતવે છે તે સંસારના વ્યવહારની સફળતામાં અડચણ રૂપે છે. જ્યારે મન ઘણું જ ખળભળેલી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તેનો ઉદ્ભવ થાય છે અને તેથી તે ખળભળાટમાં વૃદ્ધિ કરે છે. આપણી અમુલ્ય શક્તિને ખરાબ કરે છે, અને છેવટે આપણને નાદર્દ તથા અશક્ત કરી મુકે છે.

જો આપણા મનમાં પરાજયની બીકનો વિચાર પેસી જાય છે તો તે વિચારને દબાવવાની સઘળી મહેનતથી તે વિચાર વધારે મજબુત થાય છે. જેમ બકરાંઓ ઇંટની ભીત સામે માથાવતી ફોકટ ટક્કર લેછે તેમ આપણા સઘળા પ્રયાસો તેવા જ વંધ્ય હોય છે. ઉલટું આ પ્રયાસોથી નાનામાં નાની મુશ્કેલીને પણ એટલી બધી વિકટ બનાવી દઇએ છીએ કે તેને દુર કરી શકાતી નથી. આથી રાઇનો પર્વત કરી દઇએ છીએ. મગનો મેરૂ કરી દઇએ છીએ.

વાત વ્યાધિના દર્દીની બાબતમાં ઉપરની બીના બરાબર દેખાય છે. મુશીબતનો ખ્યાલ તેના મનમાં સજ્જડ રહે છે અને તેને દુર કરવા તે જેટલા યત્નો કરે છે તેથી મુશીબતની બાહુલતામાં વધારો થાય છે તે ઠેઠ એટલે સુધી કે તે તે વિચારથી દબાઈ જાય છે અને રસ્તો ઓળંગવા મથતાં ચક્કર ખાઈ ભૂમિ પર પટકાય છે. આપણે સમજવું જોઇએ કે જ્યાં સુધી આપણું મન પરાજયની બીકથી ઘેરાએલું હોય છે ત્યાં લગી સર્વ પ્રયત્નો ફોકટ થવાના, પણ ભયને ઠેકાણે શ્રદ્ધા, ચિંતા, તથા ઉપાધિને બદલે વિજયની આશા, જો આપણે ઉત્પન્ન કરી મૂકીએ તો જ મનોબળનો ફળદાયી ઉપયોગ થઈ શકે. સ્વયં-સૂચનથી આવી સ્થિતિ આપણે કેમ ઉત્પન્ન કરી શકીયે, તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં બતાવાશે.

સ્વયં–સૂચનના પ્રયોગ દરમ્યાન યત્નનો ઉપયોગ હાનિકારક છે. આપણને જોઈતી તથા જરૂરતી સુધારણાઓથી જ્યારે આપણું મન સંપૂર્ણ ભરાયેલું હોય છે ત્યારે જ " સ્વયં–સૂચન " સફળ થાય છે. પણ આન્તરિક ઝગડાનું અસ્તિત્વ જ બતાવી આપે છે કે મન તેવી જાતના વિચારથી ભરપુર નથી. સ્વયં–સૂચન દરમ્યાન આપણે કોઈ યત્ન કરીયે છીયે તો તે જ યત્નથી કોઈ પણ આવરણ કે જેને આપણે ઉડાવી નાખવું જોઇએ તેની હયાતિનો પુરાવો મળે છે. યત્નના અસ્તિત્વ સંબંધમાં વિગ્રહ આવશ્યક વસ્તુ હોઈ, જ્યાં જ્યાં યત્ન છે ત્યાં ત્યાં વિગ્રહ પણ સંભવે છે, તેથી જો આપણે કોઈ સૂચન જે મન પાસે કબુલ કરાવી ગ્રહણ કરવાની ફરજ પાડવા યત્ન કરીયે તો આપણે મનથી બની શકે તેટલા પ્રતિસ્પર્ધી ગુણવાળા સહ–તરી આપોઆપ જાગૃત કરી દઇએ છીયે. અને તેથી આપણો હેતુ પાર પાડી શકતા નથી. આત્મ પ્રેરણાની સાધનાનો મુખ્ય તથા અગત્યનો નિયમ એ છે કે " **પ્રયત્ન રહિત થાવ** "

ઉપરના દૃષ્ટાંતોમાંથી એક બીજી બોધદાયક વાત નીકળી આવે છે, કે પ્રત્યેક બાબતમાં આપણને જણાય છે કે જે વિચાર મનને પોષતો હતો તે અંતિમ સ્થિતિનો હતો એટલે કે તે સિદ્ધ થઈ ચુકયો હતો.

ગોલ્ફનો ખેલાડી ખાડામાં પોતાનો દડો પડશે તે વિષે, ટેનિસનો ખેલાડી પોતાની હાર વિષે, તથા પરિક્ષય તેની નાપાસ થવાની બીક વિષે વિચારતા હતા. પ્રત્યેક દાખલામાં સૂક્ષ્મ–તત્વે પોતાની મેળે વિચારને ફરબ્યો અને વિચારની સિદ્ધિ સરસ રિતે મેળવવા અર્થે ઉપાય પણ લીધા. ગોલ્ફની બાબતમાં, પ્રત્યેક નાજુકમાં નાજુક અંગ મરોડની જરૂરીયાત હતી. બરાબર ઉભા રહેવું, ગેંડીની પકડ, તથા શરીરની ઝુળ, આ સર્વ વસ્તુએ પોતપોતાનો ફાળો ભર્યો હતો. પણ આ સર્વ શારીરિક કાર્યો અજાણતાં જ થયાં હતાં અને મન તે વિષે અજ્ઞાત હતું. આ ઉપરથી જણાશે કે, કયે રસ્તે આપણી ધારણા પાર પાડવાની છે તે માર્ગ સૂચવવાની જરૂર

નથી. જો મનગમતી ધારણાના વિચારોથી મનને ભરી મુકીયે તો જો તે ધારણા શકય હશે, તો સૂક્ષ્મ શક્તિ તે ધારણાની સિદ્ધિ તરફ ઘણી જ સીધી અને સહેલાઈથી આપણને દોરી જશે.

" ભાવિ " ની પછવાડે જે સત્ય અર્થ ઢંકાયેલું છે તેની હવે આપણને કંઈક ઝાંખી નજર થાય છે. આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ ધીરજ ધરી બેસી રહે છે તેને સઘળી વસ્તુઓ આપો આપ મળી આવે છે અને જો મનની બરાબર સ્થિતિ રાખીને ધિરજ ધરે તો ઉપરનું કહેવું અક્ષરશઃ ખરું છે. કેટલાક માણસો વ્યાપારમાં અજબ ભાગ્યશાળી થાય છે. જે જે વસ્તુ હાથ ધરે છે તે સર્વ ચિજ " સુવર્ણમય " થઈ જાય છે. તેમની સફળતાનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ કૃતેમ'દ થવાને શ્રદ્ધાપૂર્વક આશા રાખે છે " નુતન વિચાર " ના મતાનુયાયીના માફક બહુ વધારે અતિશયોક્તિ કરવાની જરૂર નથી. તેમજ મનુષ્યના સ્વભાવથી પર કેટલાક કુદરતી કાનુનોને પણ સ્વયં–સૂચન અસર કરે છે. એમ તેમની માફક પ્રતિતિ કરવાની પણ આવશ્યકતા નથી. સ્પષ્ટ છે કે કૃતેહ મેળવવાને આશા રાખતો કોઈ પણ માણસ, પછી ભલે તે ગમે તે જાતની હોય, તો પણ અજાણતાં જ પોતાના સંજોગ પ્રમાણે યથાર્થ વર્તણુક રાખશે. વહી જતી વેળાને એમની મેળે પકડશે તથા પોતાની આંતરિક લાયકીથી બહારની વસ્તુ સ્થિતિને કેળવશે.

આ. પ્રે—અનુપાલન.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

આત્મ પ્રેરણાના પ્રયોગ વિષે સાધારણ નિયમોઃ—

કોઇ એક વિચારથી કેવી મહાન અસર થાય છે તે વિષે જ્યારે આપણે જાણશું ત્યારે મનની અંદર પ્રવેશતા તર્કો ઉપર બરાબર દેખરેખ

રાખવાની આવશ્યકતા આપણને જણાશે. જેમ મનોબળ માનવજીવનમાં કારોબારી સત્તા ભોગવે છે તેમ આપણી વિચાર શક્તિ ધારા–શાસ્ત્રીની સત્તા અજમાવે છે. રાષ્ટ્રની ધારા–સભામાં કારાગૃહ અગર પાગલ–ખાના વાસીયોને આવવા દેવા તે મુત્સદ્દીગીરીથી વિરૂદ્ધ છે છતાં પણ, જ્યારે આપણે વ્યાધિ અને મલિન વૃત્તિના વિચારોને પોષીએ છીએ ત્યારે આપણી દેહ ઘટના રૂપી સ્વરાજ્યમાં કેદી તથા માંડાઓને સત્તાધારી થવા દઇએ છીએ. ભવિષ્યમાં આથી આપણે આરોગ્ય, આનંદ, વિજય, તથા ભલાઈના ઉમદા વિચારોને પોષતાં શીખશું. શોકતાને કળાના જાદુથી સૌંદર્યતામાં ફેરવ્યા વિના, વાર્તા લાપના નિરસ વિષયો, દૈનિકમાં પ્રગટ થતાં દુઃખ તથા ગુન્હાના હેવાલો (વૃતાંતો) તથા આપણી લાગણીને દુઃખવતાં નવલકથાઓ, નાટયો તથા સીનેમાની ફીલ્મો વિષે આપણે હવે ઘણી સંભાળ રાખશું. આ વિચારથી એમ નથી સમજવાનું કે રોજ આપણે આપણા વિષે બહુ ચિકટ થવું જોઇએ. રોજ આપણે પૂર્ણજ્ઞાનથી ઘાતકી વિચારને ઉગતાં વેંતજ ઉડાડી દેવા તૈયાર થઇ રહેવું જોઇએ. તેમ વળી એમ પણ નથી સમજવાનું કે શાહમૃગ જેમ રેતીના ઢગલામાં પોતાનું મોહું ખોસી દેછે તેમ આંખ આડા કાન કરી આપણે દુનિઆમાં દુઃખને દર્દ વસતાં નથી એમ વર્તવું. પહેલી જાતની વર્તણુકથી માણસ અંહકારી થઈ જાય છે અને બીજીથી તે હૃદય–શૂન્ય પાષણ મય બને છે. રસ કસ વિનાની દુષ્ટ વસ્તુ તરફ પણ ઘણીવાર ફરજ ને અંગે આપણને ધ્યાન દેવું પડે છે. મિત્ર અને સમાજના હકકો વેદવાક્યવત્ત Imperative હોય છે અને દુનીઆની આંખમાં હેઠા પડવાની બ્હીક ન હોય તો જ આ હકકોને આપણે અવગણકારી શકીએ પણ આ વિષયોનું ઉકેલન બે રીતે થાય છે.

સહાનુભૂતિને ઘણીવાર સદ્ય–ક્રિયા ક્રમ ગણવામાં આવે છે કે જેથી બીજા માણસોની ઉદ્વિગતા, નિર્બળતા, દૌર્બલ્ય, તથા માનસિક વ્યાધિની અસર આપણામાં થવા દીએ છીએ.

આ વ્યાખ્યામાં સહાનુભૂતિનો અનર્થ થએલો છે. જો તમારો કોઈ મિત્ર શીળી, અગર તાવથી રીબાતો હોય છે ત્યારે તમો કાંઇ તે જ વ્યાધિ તમારા માથે બ્હોરી લઇ તમારી મિત્ર તરફની દીલસોજી દાખવતા નથી. તમે આવા કૃત્યને સમાજ વિરૂદ્ધ ગુન્હા તરીકે ગણશો આમ છતાં પણ, ઘણા માણસો જાણે કેમ તે પરોપકારનું કૃત્ય હોય તેમ દુર્બળ વિચારથી પોતાને દુઃખી થવા દે છે અને આ કૃત્યને પોતાના પડોશી તરફની ફરજ સમજે છે. આવી જ રીતે મનુષ્યો દુષ્કાળ અથવા રોગ ચાળાની કમકમાટી ઉપજાવનારી હકીકતોથી પોતાનાં મનને દુઃખી થવા દેવામાં, દૂર પડેલાં દુઃખી જનોને તેથી ફાયદો થશે એમ માને છે. આ ધારવું તદ્દન ખોટું છે. આનું પરિણામ એક જ આવે છે કે જે વાંચકને શોક તથા માંદગી નીપજાવી તેના કુટુંબને બોજારૂપ બનાવે છે. આવી આફતો મનુષ્ય માત્ર જાણવી જોઇએ તે નિર્વિવાદ છે. પણ ગત પ્રકરણમાં જે રીત દર્શાવી છે તે મુજબ તે આફતોની બાબતમાં આપણે વર્તવું જોઇએ.

ફક્ત આફતની જ ગણના કરવા કરતાં તેને દુર કરવાના ઉત્તમ સાધનો શોધવાની ગણત્રી રાખવી જોઇએ. આ પછી, આપણે આશાવાદી થઈ શકશું અને મનોબળના પ્રભાવથી તે ઉત્તેજક હેતુને પાર પડાવી શકીશું. સ્વયં–સૂચન હૃદય કઠિનતા ઉપજાવવાને બદલે સાચી સહાનુભૂતિ દર્શાવવાની રીત તથા તેનાં સાધનો પૂરાં પાડે છે.

પ્રત્યેક બાબતમાં દુઃખનો જલ્દીથી નાશ કેમ થાય તે જ આપણો હેતુ હોવો જોઇએ. આ હેતુ સરળ કરવા માટે આપણે કનિષ્ઠ વિચારનો તિરસ્કાર કરી આપણો પોતાનો માનસિક તથા નૈતિક કાંટો સમતોલ રાખવો જોઇએ. જ્યારે જ્યારે ઉદાસી વિચારો, આન્તરિક કે બ્હારથી આપણા મનમાં સ્ફૂરવા લાગે ત્યારે આપણું ધ્યાન આનંદિત કોઈ વસ્તુ તરફ પ્રશાન્તપણે ફેરવી નાખવું. કોઇ વ્યાધિથી અરેરાટ જ્યારે આપણે પીડાતા હોઇએ ત્યારે પણ આપણા વિચારો તે વ્યાધિ વિષે રટણ કરતા

અટકાવવાની આપણાથી બનતી કોશીશ કરવી જોઇએ. આપણા મનને કોઈ માર્મિક દર્દ ઉપર વિચારવા દઇશું તો તેથી તે દર્દ સોગણું વધશે. કારણ કે આમ કરવાથી આપણી શારીરિક સર્વ સામગ્રીઓ તે દર્દની સેવામાં સોંપીએ છીએ. અને પરિણામે આપણા જીવન રસને આપણું નિકંદન કરવામાં ધોજીએ છીએ. પણ ઉલટ બાજુ તપાસતાં, જો તે દર્દને ધ્યાન ન આપવામાં આવે તથા તેની સામે સુધારણાનાં આત્મ સૂચનો વપરાય તો તે દર્દનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું કરી શકીએ. અને છેવટે તેને તદ્દન નિર્મળ પણ કરી શકીએ.

¶ આવી જાતનાં મહાન ભયંકર દર્દોમાં પણ શારીરિક તત્વના કરતાં દુર્મળ વિચારથી પેદા થએલા તત્ત્વનું પ્રમાણ હજાર અંશે વધારે હોય છે. ઘણીકવાર સ્વાભાવિક દુર્ગુણો અથવા આપણા દુઃખની અસહ્યમતા આપણી કલ્પના શક્તિને આપણા કાબુમાંથી હઠાવી શકે છે. આપણી ઇચ્છા ન છતાં, પ્રેરણા એની મેળે જાગે છે તથા અણગમતા વિચારથી મનને મુક્ત કરવા અસમર્થ છીએ તેમ આપણને લાગે છે. આવા સંજોગોમાં, બળવડે કોઇ પણ હઠીલા તર્કને ઉખેડવા કોઇ દહાડો આપણે યત્ન ન કરવો. આપણા યત્નથી " યત્ન વિરોધી–પરિણામ"નો નિયમ અમલમાં મુકાય છે. અને આપણે તે વમળમાં ઉંડા અને ઉંડા નિમજ્જ થતા જાઇએ છીએ. કસોટીની મહાન વિકટ વેળાએ પણ આપણે સ્વનિગ્રહી કેમ થઈ શકીએ તેનું નિદાન કુ ની રિતિ શીખવે છે. આ વિષે આગામી પરિચ્છેદમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવશે.

છાંડવા યોગ્ય હાનિકારક સૂચનોમાં ભય કરતાં કોઈ બીજું વધુ નુકસાનકારક નથી. જ્યારે બીક લાગે છે. ત્યારે કાયર વિચાર વિષે આપણું મન પરોવાય છે, એટલું જ નહિં પણ વિચાર અને આપણા વચ્ચે તે ગાઢ સંબંધ સ્થાપતું હોય છે. વળી તે વિચાર જુસ્સાના ફૂવારાથી વિંટળાયેલા હોય છે જેથી તેની અસર ઘણી જ સચોટ થાય છે. સ્વયં–સૂચન

ને વધુમાં વધુ બળવાન બનાવવાને જે જે તત્વો આવશ્યક હોય છે તે સર્વને ભય એકત્ર કરે છે, પણ આપણા સુભાગ્યે " ભય " પણ સ્વયં–સૂચનની ઇશ્વરી (Controlling) સત્તાને વશ છે. જે માણસ ભય દૂર કરવાના ઇલાજો જાણે છે તેણે પ્રથમ તો પોતાના મનમાંથી ભયનું નામ નાબુદ કરવા યાદ રાખવું જોઇએ. આપણા પોતાના સ્વાર્થ માટે પણ આપણા પાડોશીઓની ખાત્રી, દુર્ગુણો, વિષે આપણે દુર્લક્ષ્ય રહેવું જોઇએ. કોઇ પણ માણસની સ્વાર્થતા, લોભ, મદ, વિગેરે જો રોજ આપણે જાણીએ તો રખેને તેવા જ વિચારો આપણામાં ઉત્પન્ન થાય તેવો મોટો ભય રહે છે. બ્હાની ગપ–સપો, અને ચાહી–ચુગલીઓ કે જે ગામડાંઓમાં સામાન્ય હોય છે, તે જે જે દુર્ગુણોને હસે છે કિંવા નિંદે છે તેને જ ઉત્પન્ન કરે છે. પણ જો પાડોશી પાડોશીના ગુણો ઉપર આપણા મનને વિચરવા દઇએ તો તેથી આપણામાં તેવા જ ગુણો જન્મશે. આપણા હિતને માટે કાયર વિચારોને જો હુંકારી કાઢવા ઘટે છે તો બીજા લોકોના ભલાર્થે તેમ કરવાને વધારે કારણ છે. સુસ્ત અને નિરૂત્સાહી સ્ત્રી પુરૂષો માનસિક રોગનાં મૂળ છે અને જે જે માણસોના સહવાસમાં આવે છે તે સર્વને હાનિકારક છે. જાણે કેમ આ માણસોનો અવ્યકત આત્મા બીજા લોકોના આત્માને પોતાના જેવી નબળી સ્થિતિમાં દબડવા પ્રયત્ન કરતો હોય તેમ ઘણીવાર તેઓ પોતાની ઇચ્છા ઉપરાંત બીજા આનંદી માણસોના ઉલ્લાસને ચુસી લેવા મથતા હોય તેમ દેખાય છે. વળી નિરોગી તથા સારી લાગણીવાળા માણસો પણ પોતે બીજાને કેટલી ઇજા કરે છે તેના ખ્યાલ વિના દુષ્ટ પ્રેરણાઓ પ્રસરાવે છે. જ્યારે જ્યારે આપણે કોઇ ઓળખીતાને " ભાઈ તમે તો માંદા હો તેમ લાગે છે " આમ કહીએ છીએ ત્યારે પ્રત્યેક વેળાએ તેની તંદુરસ્તિને આપણે ખરેખર ધક્કો પહોંચાડીએ છીએ. તેની તાત્કાલિક અસર ઘણી નિર્મળ હોય પણ તેના વારંવાર પ્રયોગથી તે ભયંકર સાધન થાય છે. જો કોઈ માણસ હું માંદોછું એવાં દશ કે વીશ સૂચનો એક દિવસમાં સ્વીકારે તો સાચેસાચ માંદગીના રસ્તે ઘણો ખરો આગળ આવી જાય છે. તેમ જ આપણા મિત્રના તરફ તેના

રોજના કાર્યની મુશીબતો વિષે વગર વિચારે જો દીલસોજી બતાવીએ, અથવા તેનું કાર્ય મેળ વિનાનું અથવા કંટાળો ઉપજાવે તેવું છે એમ તેને કહીએ, તો આપણે આથી તે મિત્રને કાર્ય સિદ્ધિ મેળવવા સામે વધારે મુસ્કેલીઓ ઉભી કરીએ છીએ.

પુખ્ત વયના માણસોની સાથે વાતમાં આપણે જીભ સંભાળવી જ્યારે આવશ્યક છે ત્યારે બાળકોની બાબતમાં અગમ બુદ્ધિ ખાસ વધારે વાપરવી જોઈએ. પુખ્ત વયના મનુષ્યના કરતાં બાળકનું સૂક્ષ્મ-તત્વ વધારે કુમળુ હોય છે. સાર અસાર તારવવાની વિવેક-બુદ્ધિ બાલ મગજમાં પ્રમાણમાં નબળી હોય છે અને પરિણામે તેમાં ઉઠેલી છાપ ઘણીવધારે જોરમાં ફળીભૂત થાય છે. ઉગતું બાલ જીવન એ જ છાપ રૂપી સામગ્રીથી ઘડાય છે. અને જો આપણે ખરાબ માલ આપીએ તો તેથી બનેલું શરીર-બંધારણ નબળું તથા રોગ-પૂર્ણ થશે. આમ છતાં પણ સૌથી વધારે સાવધાન તથા માયાળુ માતાઓ તો પોતાના છોકરાઓનાં મગજમાં નિર્બળતાનાં બીજ રોજ અજાણતાં નાખે છે. તેઓ પોતાના બચ્ચાંને "બાપુ તને ઠંડી લાગશે," "તું માંદો પડીશ હો," "જો જે પડી જતો નહિં" આવાં વચનો રોજ કહે છે. જેમ બાળકની નાજુક સ્થિતિ તેમ વધારે પ્રમાણમાં વિરોધી સુચનોની તેના ઉપર અસર થાય છે. તે બાળકના મગજમાં માંદગીના જ વિચાર ઘોળાયા કરે છે અને દર્દને તો જીંદગીની સાધારણ સ્થિતિ ગણે છે, તથા તેમને મન તંદુરસ્તી તો અલૌકિક લાગે છે. આ ઉપરની સર્વ હકીકત શારીરિક ઉપરાંત બાળકના માનસિક તેમજ નૈતિક વિકાસને પણ લાગુ પડે છે. કેટલી બધી વાર અજ્ઞાન મા તા પિતા પોતાનાં છોકરાંને "તું બહુ તોફાની છે, તું તો કોઇનું માનતો નથી" "તદ્દન મુર્ખ, ગધેડો છે," "આળસુનો પીર તથા આફતની પડીકી છે." આવા અનેક વચનો ઉચ્ચારે છે. જો આવાં સૂચનો ભૂલથી બાલ મગજ સ્વીકારી લે તો તેઓમાં ઉપર્યુક્ત લક્ષણો ખચિત વિકસવાનાં. પણ ઇશ્વરનો પાડ માનો કે

નાનાં બાળકોમાં ઉપરનાં સૂચનો હર વખતે કબુલ થતાં નથી, પણ આપણી કોઈ પણ દ્રષ્ટિ અગર આપણો કોઈ પણ ચાળો, અભિનય, છોકરાંમાં અનિષ્ઠ આત્મ-સ્ફુરણો ઉત્પન્ન કરે છે. જો કોઈ બે અજાણ્યા માણસો એક જ બાળકને મળે તો તરત જ તે બાળક એકની સાથે હળી જશે અને બીજાથી દૂર રહેશે. આનું કારણ શું ? કારણ એ કે પ્રથમ માણસમાં તે બાળક કોઈ વિશ્વાસ જનક વસ્તુ જુએ છે, જ્યારે બીજાને જોતાં જ તેનામાં રીસ અગર ગ્લાનિ ઉઠે છે.

એમર્સન કહે છે કે:— "મનુષ્યો ધારે છે કે ખુલ્લાં કર્મોથી જ ગુણ વા દુર્ગુણ એક બીજાને અસર કરે છે, પણ તેઓને સમજ નથી કે પ્રત્યેક ઘડીએ ગુણ વા દુર્ગુણ પરોક્ષ રીતે પણ અસર ફેલાવે છે."

બાળકોની બાબતમાં એટલું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે:—કાયર વિચારને દર્શાવવો નહિં. એટલું બસ નથી પણ તેઓને આપણામાં સમુળગા પેસવા ન દેવા જોઇએ. આપણું મન હસતું અને મજબુત હશે તો જ આપણે પ્રેરેલી આત્મ-પ્રેરણાઓ કાંઇ પણ અર્થ સારશે. દરેકને લગભગ થવા લાગ્યું છે કે વંશપરંપરા ઉતરતા વ્યાધિનું ઘણું ખરું પ્રમાણ શારીરિક નહિં પણ માનસિક રિતિએ માતાપિતા તરફથી છોકરાંને વારસામાં મળે છે. એટલે કે બાળકના મગજમાં રોજ ઉંધા સૂચનો રેડવાથી આવી જાતની વ્યાધિ થાય છે. દાખલા તરીકે જો મા અગર બાપને ક્ષયનાં લક્ષણો હોય તો તેનું છોકરું ઘણીવાર ક્ષયના વિચારોથી વ્યાપ્ત સૃષ્ટિમાં જ ઉછરે છે. બિચારા નહાના બાળકને તેનાં ફેફસાંનું ધ્યાન રાખવા, છાતી ઉપર ઠંડી ન લાગે તે જોવા, વિગેરે વિગેરે હરવખ્તે કહેવામાં આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનાં પોતાનાં ફેફસાં નબળાં છે. એવો વિચાર તે છોકરાંના કુમળા મગજ પાસે વારંવાર ધરવામાં આવે છે. આથી આવા વિચારની સિદ્ધિ એટલે હૃદયના ક્ષયનું ચોક્કસ દર્દ ઘણે અંશે થઇ જાય છે.

પણ આ બધું સામાન્ય બુદ્ધિની વાત છે. દરેક જાણે છે કે હસતા ચહેરાથી તંદુરસ્ત થાય છે તથા રોતા રહેવાથી દરદને અનુકૂળ સ્થિતિઓ ઉદ્ભવે છે. એક કહેવત-સંગ્રહનો કર્તા કહે છે કે:—" ખુશનુમા દિલથી દવાઇની માફક આરામ રહે છે, પણ ઉદાસી વૃત્તિથી હાડકાં પણ શોષાય છે. " કોઈ પણ વિજ્ઞાનીક રસ્યને અભાવે, આ જ્ઞાનનો બરોબર ફેલાવો થયો નથી. આપણી વૃત્તિઓને આજ લગી આપણે પરિણામ તરીકે બહુ ગણતા આવ્યા છીએ. જ્યારે તેઓ જ મુળ કારણભૂત છે એમ જોઇએ તેટલું ગણ્યું નથી. આપણે સુખી છીએ કારણ કે આપણે સારી સ્થિતિમાં છીએ. ઉલટી દીશામાં પણ આનો આજ કાયદો આટલો જ સાચો ફરશે તે આપણે જોઈ શકતા નથી. આપણે સુખી છીએ એટલે આપણે સારી સ્થિતિમાં થશું એ વાત એકદમ ગળે નથી ઉતરતી. સુખ એ જીંદગીની સ્થિતિઓનું પરિણામ છે એટલું નથી, પણ તેવી સ્થિતિઓનો ઉત્પાદક પણ. સુખ જ છે. સ્વયં-સૂચન આ છેલ્લા મતને ટેકો આપે છે. સુખ પ્રથમ હોવું જોઇએ. મન જ્યારે સુવ્યવસ્થિત હોય છે, જ્યારે તે સમતોલ હોય છે, તથા મીઠી બ્હોજના વિચારથી તે પૂર્ણ પ્રફુલ્લિત હોય છે ત્યારે જ પોતાના સૌથી વધારેમાં વધારે ગુણથી વર્તે છે. જો આપણે સુખી હોવાને ટેવાઇ જઇએ તો આપણી શક્તિઓ તથા બળ પૂર્ણ બ્હારથી ખીલે છે, તથા બહારની વસ્તુની ઘડામણ ઉપર પૂર્ણ અસર થાય તેમ કરવાને શકત થશું.

દુકાનમાંથી સેવ, ગાંઠીયા, મંગાવીએ છીએ તેમ સુખ કાંઇ વેચાતું મંગાવાતું નથી. પ્રેમની માફક સ્વાતંત્ર્ય તેનો ખરો અર્ક છે. આ સત્ય છે, પણ પ્રેમ પ્રમાણે સુખને મનાવીને મેળવી શકાય છે. સુખ એ એવી જાતની સ્થિતિ છે કે દરેક જણ બ્હેલું યા મોડું આ જીંદગીમાં તે ભોગવે છે. મનને તે બહુ પરિચિત વસ્તુ છે. આત્મ-પ્રેરણાના યથાક્રમ અભ્યાસથી તથા પ્રયોગથી આપણા સુખને મનનો વાર-તહેવારીઓ અતિથિ

નહિં પણ તેના કાયમનો રિતસર નિવાસી બનાવી શકીએ છીએ. બ્હિ જીંવન સંગ્રામની બ્યાધિ, ઉપાધિઓ, સુખને આવા નિવાસમાંથી ચલાયમાન કરી નહિં શકે. આંતરિક રીતે ઘડાએલા, તથા આંતરિકમાં રમતા સુખનો વિચાર ઘણો પુરાતનીય છે, અને આત્મ પ્રેરણાના આદરથી આપણા જીવનમાં તે સાધ્ય કરી શકીએ.

પ્રકરણ ૭ મું.

—: વ્યાવહારિક—મન્ત્ર. :—

આપણે જોયું કે ગૉલ્ફનો ખેલાડી જ્યારે તેના મનમાં બ્હીએ છે કે તેનો દડો ખાડામાં જ પડવાનો છે ત્યારે તે વિચારને ખરેખર અમલમાં લાવવા માટે આવશ્યક શારીરિક કેટલાંક કર્મો તે અજાણતાં જ કરે છે. તે વિચારને સિધ્ધ કરવામાં અવ્યકત-શકિત ખરેખર કુશળતા તથા હોશીઆરી બતલાવે છે કે જે તે ખેલાડીની મરજી વિરૂધ્ધ હોવાથી વધારે પ્રશંસા પાત્ર છે. આ તથા બીજા કેટલાંક દ્રષ્ટાંતોમાંથી આપણે સાર કાઢી શકયા કે સિધ્ધ થઈ ચુકેલી કોઈ બાબત ઉપર મન જો હરી રહે છે, તો ગૂઢ-આત્મ શકિતઓ તે જ સ્થિતિ પેદા કરે છે. આપણી સાહજીક આત્મ-સ્ફુરણાઓ વિષે જો આ સત્ય હોઈ શકે તો આત્મ-પ્રેરિત સ્ફુરણાઓ વિષે પણ તે તેટલું જ સત્ય બની શકે છે. આ ઉપરથી એમ થાય છે કે આપણે જો સુખ વિષે વિચારતા જ રહેશું તો આપણે સુખી થશું. આરોગ્યના વિચારથી નિરામય થશું, અને ભલાઇના ઉમદા વિચારો આપણામાં ભલાઈ વધારશે. ગમે તે વિચાર આપણે સદંતર કર્યા જ કરીશું તો, જો તે વિવેક ભર્યો હશે તો તે આપણા જીવનની એક ખરેખર સ્થિતિ થવા લાગે છે. પુરાતન કાળથી સ્થૂળ મનોશકિત ઉપર આપણે ઘણો જ આદર રાખતા આવ્યા છીએ. માણસને જો માથું

દુઃખતું હોય છે તો વૈદ્યની મદદથી તેનું કારણ શોધી કાઢે છે, આંખને લીધે, ન પચવાને અંતે, કે નાડીઓના ગડબડાટને લીધે તે થયું છે કે કેમ તે પણ શોધી દર્દને મટાડવા ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધિનું સેવન કરે છે. જો પોતાને યાદ દાસ્ત કમી હોય તો તેને વધારી સુધારવાને સ્મરણ શક્તિની ખિલવણીના કેટલાક ઉપાયો યોજે છે. જો કોઈ પણ જીવલેણ ટેવનું તેને અંધારણ થઈ ગયું હોય તો મનોબળના અજમાયશથી તેને નાબુદ કરવાને તૈયાર થાય છે. આથી તેનું બળ તદ્દન બ્લાસ થાય છે, તથા સ્વમાનમાં હેઠો પડે છે અને અંધારણ રૂપી કીચડમાં ઉંડોને ઉંડો ઉતરતો જાય છે. તુલના કરતાં, પ્રેરિત આત્મ–પ્રેરણાનો યોગ કેટલો સરળ અને સુલભ લાગે છે ? આ પ્રયોગમાં તો ફક્ત શિરો વેદનાથી મૂક્ત માથું, સારી યાદ–શક્તિ તથા દૂર વ્યસનથી અલગ, સદાચારિત જીંદગી, એટલે દરેક બાબતમાં પરિણામનું જ ધ્યાન ધરવાનું છે. અને ઉપરની પરિણામિત સ્થિતિઓ અવ્યક્ત બળથી એની મેળે તથા આપણી જાણ બહાર બીજમાંથી વૃક્ષ થાય છે તેમ ઉત્પન્ન થાય છે, પણ શિરોવેદના માટે આ, સ્મરણ શક્તિની બાબતમાં પેલી, તથા દુર્વ્યસનની બાબતમાં વળી કોઈ ત્રીજી, એમ જો પ્રત્યેક મુશ્કીબતો માટે નવીન તથા નિરાળી પદ્ધતિયોની જરૂર પડે તો આત્મ–પ્રેરણાના યોગમાં, આપણા જીવનનો ઘણો ખરો વખત વ્યતીત કરવો પડે, પણ સુભાગ્યે, નાન્સી સ્કુલના સંશોધનને લીધે કેટલીક વિશેષ સુગમતા નજરે આવી છે. આવી સુગમતા અમુક સામાન્ય યન્ત્રના વાપરવાથી મળી આવે છે કે જે યન્ત્ર દરેક રીતે શારીરિક, માનસિક, અને નૈતિક નિશદિન વિકાસના વિચારને આપણા મન પાસે લાવે છે તે મંત્રનું ગુજરાતીમાં સંતોષકારક ભાષાંતર નીચે પ્રમાણે છેઃ—

" હરહંમેશ દરેક રીતે હું વધારે વધારે સારો થતો જાઉં છું "

આમ બોલવામાં કંઈ મુશ્કેલી નડતી નથી એક બચ્ચું પણ તે સમજી શકે છે. અને આ મંત્રની ઘોષણામાંથી સંગીતનો ધ્વનિ નીકળે છે કે જેથી મન સમાધિમાં આવી જાય છે. અને સૂક્ષ્મ–તત્વને જાગૃત કરવામાં સહાય

કરે છે. પણ આ મંત્રમાં કોઈ માણસને પોતાને અનુકૂળ ફેરફાર કરવો હોય તો તેમ કરવામાં કાંઈ વાંધો નથી. ભાવિકજનોને જે આ મંત્ર સાથે ઈશ્વરનું નામ જોડવું હોય તો તેઓ આ પ્રમાણે બદલી શકે " ઈશ્વરની કૃપાથી હરહમેશ દરેક રીતે હું સારો થતો જાઉં છું. " આ આપણા વ્યાવહારિક મંત્ર કરતાં બીજા ધાર્મિક અર્થવાળા મંત્રથી ચારિત્ર્યિક તથા આધ્યાત્મિક સુધારણાઓ તરફ શક્તિઓનું લક્ષ્ય વિશેષ થાય તેમ સંભવે છે.

પણ આપણા સાધારણ મંત્રથી ફક્ત સંક્ષિપ્તતા તથા સવડતાની ઉપરાંત બીજા કેટલાક સ્પષ્ટ લાભો શક્ય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ–તત્વ માનસિક તથા શારીરિક વ્યાપાર ઉપર દેખરેખ (Supervision) નું કામ કરે છે ત્યારે તે આપણા દુર્ગુણો તથા બાબાઓ કે જેના ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું ઘટે છે તે વિષે સ્થૂળ–શક્તિ કરતાં ઘણું વધારે જાણે છે. આવું ધ્યાન ઉપર્યુક્ત મંત્રથી જન્મે છે. અને આરામ દેનારી તથા બળ સંયોજનારી કોઈ બીજી શક્તિ આની સાથે ઉત્પન્ન થાય છે. આ મંત્રના યોગથી આ શક્તિનો જ્યાં જ્યાં ખરો ઉપયોગ છે ત્યાં ત્યાં તેનો વપરાશ પણ થાય છે. મનુષ્યત્વ અને સ્ત્રીત્વના ઉચ્ચ ધ્યેય સંબંધી જન–સમુહના વિચારો ઘણા ભિન્ન હોય છે, તેનો સર્વ કોઈને અનુભવ હશે. સુસ્ત જડવાદીને સમૃદ્ધિના પ્રમાણમાં જ સંપૂર્ણતા જણાય છે તથા સુરતની સલુણીઓને રાજ કવિ કલાપીની " કોઈ કન્યા પાતળી તુજ તેજ પર મોહતી " ની માફક આગીયાને કપાળ ઉપર ચોંટાડી શરિર સૌંદર્ય, લાવણ્ય, તથા આકર્ષક ગુણો શિવાય પૃથ્વીમાં કાંઈ વસ્તુ નથી તેમ લાગે છે. લાગણીવાળો માણસ પોતાની શક્તિને ઓછી કિંમતે આંકશે, તથા પોતાનામાં જે શક્તિ નથી તેને મ્હોટું સ્વરૂપ આપશે. આમ બનવું શક્ય છે, પણ તેના કોઈ આત્માનંદી (Self–pleased) પાડોશીને પોતાના ગુણો સિવાય બીજા કોઈના ગુણો સારા લાગતા નથી.

આત્મ–પ્રેરણા કયા પ્રકારની હોવી જોઈએ, તેણે કરેલી ઇચ્છાની મદદથી નિર્ણય કરવા જે કોઈ પણ માણસને છુટ આપવામાં આવે, તો નિંદાપાત્ર અગર પોતાને હાનિ કર્તા કોઈ પણ વિચારને સિદ્ધ કરવા માટે તે આ મહાન આત્મ–પ્રેરણા રૂપી શાસ્ત્રનો ઉપયોગ કરે તે બની શકે તેમ છે. તેની પ્રમાણિકતા પ્રશંસનીય છે એમ આપણે ધારીએ તો પણ તેથી બીજા માણસોને હાનિકારક કેટલાંક લક્ષણોને વધારે પડતાં ઉત્પન્ન થવાની પૂર્ણ શક્યતા રહે છે. સાધારણ મંત્રનો યોગ આપણને આવી સ્થિતિમાં પડતાં બચાવે છે. માણસોનું પોતાની મરજી વિરૂદ્ધ રક્ષણ કરે છે. આપણું મન જે ભૂલ રૂપી ખાડાઓમાં આપણને ઢસડી જાય છે તેમાં પડતાં તે મંત્ર મન કરતાં પણ કોઈ અદ્‌ભૂત શક્તિની આરાધનાથી બચાવે છે, શરિરના ખોરાકોની જેમ આપણે અવ્યક્ત–શક્તિની મરજીને સ્વાધિન કરી દઈએ છીએ તેમ આપણા માનસિક ખોરાકની બાદણી પ્રેરિત સ્ફુરણાઓને બે ફીકર સોંપી શકીએ. ઘણાખરાને એવી બ્હીક હોય છે કે જો આ મંત્રનો સર્વ કોઈ ઉપયોગ કરશે તો જાતે દહાડે " સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા " જેવું થશે, ફકત તે મંત્રનું અર્થ વગરનું ખોળીયું જ રહેશે. પણ આવી ધારણા બીન પાયાદાર છે, કારણ કે અમુક પ્રકારનાં સૂચનોની કહેણ પધ્ધતિથી જ આવાં પરિણામ નીપજવાનો સંભવ રહે છે. પણ આપણો મંત્ર પ્રત્યેક મનુષ્યને પોતાને ફાવે તેવી રીતે મનને વિકાસવા તથા વધવાની પુરતી જગા આપે છે. જન સમૂહના મગજની શાશ્વત વિષમતા આવી રીતે કેળવેલા સ્વતંત્ર બળથી ઘણી વૃદ્ધિ પામે છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે જરા પ્રથમથી તથા જાગ્રત થતાં વેંતજ આપણા મનના વિચારના પ્રમાણમાંજ નિદ્રાવસ્થાની અજ્ઞાત રૂપિ ભરતી સઉથી ઉંચી હોય છે, અને આવે વખતે જે જે સૂચનો કરવામાં આવ્યાં હોય તેનો સ્વિકાર લગભગ થવાનો જ મંત્ર–જાપ વાસ્તે આ ઘડી આપણે મુકરર કરીશું.

પણ સ્પષ્ટ પદ્ધતિ વિષે લખતાં પહેલાં થોડું ચેતાવવાની જરૂર છે. જો કોઈ પણ કાર્યનો બુદ્ધિપૂર્વક નિર્ણય કરવાને આપણે અમસ્તા પણ યત્ન

કરીશું તો તે યત્નથી તે કાર્ય ઘણું ગુંચવાડા ભરેલું તથા કપરું જરૂર લાગશે. તેથી જ અજ્ઞાન રૂપિ ભરતિ તથા વિચારના સ્વિકારનો ક્રમ, તેમને વિષે બહુ મનન કરવાથી, અધરો છે તેમ ગણાયો. દરેક વસ્તુમાં સ્વયં–સૂચન જેવી કોઈ સહેલી વસ્તુ નથી, તેનો મોટો દુશ્મન યત્ન છે. જેટલા પ્રમાણમાં તેનો યોગ સરળ રીતિએ તથા વિના બળે કરવામાં આવે તેટલાજ પ્રમાણમાં તે અસરકારક તથા ગુણવાહી નીવડે છે. આત્મપ્રેરણાનાં અદ્‌ભૂત ફળો બાળકો તથા ફ્રાન્સના સાદા બેકુતોએ મેળવ્યાં છે તેજ ઉપરનાં વાકયની ખરી સાબિતી છે.

આજ બાબતમાં, કુ એ દર્શાવેલી યોગ કરવાની સુચનાઓ બોડવીન ની સુચનાઓ કરતાં ઘણી જુદી પડે છે. યોગની પદ્ધતિ સરળ હોવી જોઇએ તેવો કુનો અભિપ્રાય છે ત્યારે બોડવીન તે જ પદ્ધતિને બહુજ અધરી કરી મુકે છે. બોડવીનના " શિથિલ ક્રિયા, " " વિચારનું ઐક્ય, " " મન–આગ્રહ, " તથા "એકાગ્રતા " ઉપરનાં ચાર પ્રકરણો વાચકના મનમાં ઘણી માઠી અસરવાળાં ઉંધાં સૂચનો પેદા કરે છે. આ પ્રકરણોથી આપણામાં એવી બોટી ધારણા થાય છે કે આત્મ–પ્રેરણા એ દુસાધ્ય છે. એ મોટા મોટા માથાનાને પણ વિમાસણમાં નાખે તેવી ચીજ છે, તથા તેની સફળતા મેળવવાને ઘણી અગમચેતી તથા દેખરેખની જરૂર પડે છે. આના કરતાં શિષ્યવર્ગને ઉંધે રસ્તે ચઢાવનારી કોઈ બીજી વસ્તુ નથી. આપણે જોયું કે સ્વયં–સૂચન એ મનનું સહજ કાર્ય છે કે જે જીંદગી દરમ્યાન દરરોજ આપણે એની મેળે કરીએ છીએ. જેમ જેમ આપણાં પ્રેરિત આત્મ સૂચનો આ સ્વાભાવિક આત્મ–પ્રેરણા જેવાં થશે તેમ તેમ તે વધુ અસર કારક થશે. સ્વયંભૂ–ઉર્મિઓનું કર્તવ્ય બુદ્ધિ પાસેથી કરાવવામાં ઉત્પન્ન થતાં નુકશાનને વિષે બોડવીન આપણને ચેતવણી આપે છે. ખરો છતાં પણ પોતે જેનાથી આપણને ચેતવે છે તે જ કર્મ પોતે કરે છે. બોડવીને કહેલા નિયમોને અનુસરી આત્મ–નિમજ્જન મેળવવા તથા તેની અંદર આત્મ–પ્રેરણાનાં બીજ રોપવાને કોઈ પણ દર્દી યત્ન કરે તો આથી

તે એટલો સાવધાન થઈ જાય છે કે " રસ ઓળતા" એટલે આત્મ-નિમજ્જન લગભગ અક્ષય થઈ જાય છે. કુ ના અભિપ્રાયોમાં આવા કૃત્રિમ ઉપાયો બીન જરૂરી છે એટલું જ નહિં પણ બોજારૂપ છે.જ્યારે ગમ્ય તથા અગમ્ય તત્વો બન્ને કોઈ પણ વિચારનો અંગીકાર કરવાને સહકાર કરે છે ત્યારેજ સ્વયં-સૂચનનો ઉદય થાય છે. કુ ના લાંબા વખતના અભ્યાસથી જણાયું છે કે સૂક્ષ્મ-તત્વને પેદા થા મુખ્ય ભાગીદારની માફક પોતાને ફાવે તેમ સારી હાલત લાવવાને છૂટ મૂકવી જોઇએ. પોતાનાથી પર ક્રેટલાક ક્રમોની રીત દર્શાવવા, માનવ બુદ્ધિ જેટલા ધાંધળીયા યત્ન કરે છે તેટલાથી અંતઃકલહ શિવાય બીજું કાંઇ ઉપસ્થિત થતુ નથી, અને પરિણામે આપણે નિષ્ફળતા મેળવીએ છીએ. કુ ની પદ્ધતિથી થઈ શકે તેવા ફાયદા મેળવવાને નીચે આપેલી વ્યવહાર સૂચનાઓ જો તે ખરા દિલથી પળાય તો સર્વાંગ બરાબર છે.

એક દોરીનો કટકો લ્યો તથા તેમાં વીસ ગાંઠો મારો. આમ ગાંઠો મારવાથી ભક્ત લોકો જેમ માળા લે છે તેમ થોડું જ ધ્યાન આપ્યાથી તમો ગણી શકશો. વીસ જ ગાંઠ જોઇએ એવું કાંઇ ખાસ જરૂરનું નથી, પણ તે આંકડો દરેક રીતે સહેલાઇથી વાપરી શકાય તેમ હોવાથી અહીં આપણે લીધો છે. પથારીમાં પડ્યા પછી આંખો મીચી સ્નાયુને જરા ઢીલાં થવા દો તથા નિરાંતે પડ્યા હો તેમ સુવો, તથા ઢુંકામાં ઉંઘ આવ્યા પહેલાં જે સ્થિતિ હોય છે તે ધારણ કરો. ગાંઠો વડે ગણી હવે તમો વિસવાર " હું વધારે સારો થાઉં છું "

એ મંત્રનો જાપ કરો. મંત્રોચ્ચાર જરા વધારે મોટેથી થવો જોઇએ. એટલે કે તમો પણ તે સાંભળી શકો. આ રીતે હોઠો તથા જીભના હાલવા ચાલવાથી તથા કર્ણદ્વારા મનપર થએલી અસરથી ગમે તે વિચારમાં બળ પૂરાય છે. બાળક જેમ એમને એમ અમસ્તાં નહાનાં જોડી કાઢેલાં ગીત ગાય છે, તેમ આપણે પ્રયત્ન કર્યા વિના એ મંત્ર બોલવો. આમ કરવાથી

આત્મ-નિમજ્જનને ઓછી કરનારી મનની વિચિકિત્સક બુદ્ધિ (Reasoning faculty) ને તમો સંબોધન નહિ કરો. જ્યારે ઉપરના પ્રયોગમાં થોડા ઘણા વાકેફ થાવ અને મંત્ર મહેનત તથા જ્ઞાનવિના બોલી શકો તેમ હો ત્યાર પછી " દરેક રીતે " આ શબ્દો પર તમારો અવાજ ચઢાવ, ઉતર થવાદો. મંત્રનું આ મુખ્ય અંગ છે અને તેથી તેને જરા ભાર દઈ બોલવો ઘટે છે. પણ શરૂઆતમાં ભાર દેવા પ્રયત્ન કરશો નહિં. નકામુ તેથી ગુંચવણ ઉભી થશે. અને બહુ ખાસ ધ્યાન દેવાથી પ્રયત્ન ઉત્પન્ન થશે. તમે જે કહો છો તેનો વિચાર કરવાને પણ યત્ન ન કરતાં ઉલટું મનને ફાવે તે દિશામાં રઝળવા દ્યો. જો મંત્ર ઉપર જ તે ઘોળાયા કરે તો તેટલું સારૂં, પણ જો કોઈ બીજી વસ્તુ પર તે ભટકતું હોય તો તેના ઉપરથી ફેરવવા મથશો નહિં. જ્યાં લગી મંત્ર રટણનું પૂર્ણવિરામ ન આવે ત્યાં સુધી કોઈ વસ્તુ પરથી વિચારને ફેરવવાનો પ્રયત્ન જેટલી ખલેલ કરશે તેટલી ખલેલ તમારા મનના ભમવાથી નહિં થાય.

મંત્રનું રટણ કેમ કરવું તે વિષે બોડવીન કુ થી જુદો પડે છે. તેની શિક્ષા એ છે કે દરેક શબ્દને જુદો ભાર દઈ મંત્રનો ખરી ભક્તિથી જાપ કરવો. બેલાશાક આમ બોલવામાં ઉપરનું કથન કાંઇક કિંમતનું છે. પણ ભક્તિ શબ્દ જેને વિષે વાપરી શકાય તેવી માનસિક સ્થિતિ ક્રમભાગ્યે દરેક માણસને સ્વાભાવિક નથી હોતી. સાધારણ માણસ " ભક્તિમય " થવામાં ફક્ત ડોળઘાલુ બની જાય તેવો સંભવ છે. પણ પુષ્કળમાં પુષ્કળ માણસોના મગજમાં જરા પણ બાલ મગજનો અવશેષ હજુ હોઈ શકે. મંત્રને બાળકની રીતીએ જપવાથી ગમે તે માણસ વિકલ્પની ઉંચામાં ઉંચી કોટીએ કે જ્યાં બાલ-અસર હજી જીવતી છે ત્યાં સુધી પહોંચી શકે છે. આજ પદ્ધતિને આધારે કુ એ મહાન કૃતેહ મેળવી છે અને તેને બીજી પદ્ધતિ દાખલ કરવા માટે બોડવીન કોઈ પણ સચોટ કારણ આપતો નથી.

મનમાં સર્વાંશ વ્યાપી રહેલા વિચારના આપણા ધ્યેયના સારૂ, ઉપરની સુચનાઓ ખરેખર થોડી ઘણી ઓછી પડે છે. પણ શરૂઆત કરવા માટે તેઓ પૂરતી છે. શ્રેષ્ઠ નિયમ તો એ છે કે પ્રયત્ન રહિત થવું. અને જો આ નિયમ પાળવામાં આવે તો તમો એની મેળે જ અનુકૂળ સ્થિતિમાં આવી જશો. શરૂઆત કરતાં પહેલાં, તમારા મનમાં બોલો કે " હું મંત્રોચ્ચાર એવી રીતે કરીશ કે જેથી તે મંત્રની સર્વોત્તમ અસર થાય. " આ સૂચનથી જે અગત્ય સ્થિતિ ઉત્પન થાય છે તે ખાસ કરેલા વિચારના યોગથી જન્મેલ સ્થિતિ કરતાં વધુ અસરકારક હોય છે. પથારીમાંથી જાગીને ઉઠયા પહેલાં બરાબર આજ રીતે મંત્ર લેવો. તંદુરસ્તીના સમયમાં ભવિષ્યમાં ઝુઝુમતી આફતથી આપણો જીવન માર્ગ રહિત કરવા અગાઉથી મોકલેલા એલચીની ઉપમા આ મંત્ર રટણ ને આપી શકાય. કુ ની પદ્ધતિનો પાયો આ મંત્રનુ વારંવાર રટણ છે અને તે રટણ વિષે કોઈ દલીલો બેદરકાર રેહવાનું નથી. આ મંત્ર જાપને આપણે ગુરૂ તરીકે મુખ્ય માનવો જોઇએ તથા આપણા અવ્યકત આત્માને આવતાં તથા આપણા જીવનનો બરો રસ ચુસી જતાં આપણા ઉલટાં—સાહજીક સૂચનોને ઉશ્કેરવાના સાધન રૂપ પણ તે મંત્રજાપ જાણવો.

બરી શ્રદ્ધાથી તેનો જાપ કરો. જ્યારે મંત્ર બોલી રહો છો, ત્યારે તમોએ કરવાના ક્રમનો ભાગ તમો અદા કરી ચુક્યા પછી સૂક્ષ્મ—તત્વને તેનું કામ હરકત કર્યા વિના કરવા દો, તે વિષે જરા પણ આતુર થાવ નહિં. તેમ વળી સુધારણાનાં કોઈ ચિહ્ન જણાય છે કે નહિં તે હરઘડી તપાસો નહિં. પોતે વાવેલા બીજનો ફણગો ફુટે છે કે નહિં, તે હરઘડી જોવાને બેકુત કાંઈ દરરોજ મટોડીનાં પોડાં ઉખેડતો નથી. એક વાર વાવ્યું કે લીલાં પાન દેખાય છે ત્યાં સુધી તેને છંછેડ્યા વિના એમ ને એમ તે રહેવા દે છે. પ્રેરણાની બાબતમાં પણ આમ જ હોવું જોઈએ. તેનું બીજ વાવો અને બાત્રી રાખો કે મનની અગમ્ય શક્તિ તે બી માંથી ફળ

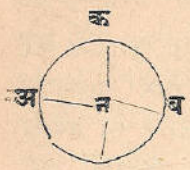
દેવરાવશે અને જો તમારે રથૂળ-તત્વ વચમાં દખલ નહિં કરે તો ફળ વળી જલદીથી મળશે.

પૂર્ણ શ્રદ્ધા વડે તે મંત્ર બોલો. "પ્રેરિત સ્વયં—સૂચનનું બળ તમો એક જ રરતે છીનવી શકો અને તે શક્તિહિન છે" એમ ધારવાથી, તો તમારા વિષે તે બળહીન થશે, એમાં કહેવું શું ? જો તમારી શ્રદ્ધા અતિ ઉંડી હશે, તો તમારાં પરિણામ વધુ જલદીથી તથા મહત્વનાં થશે. રાત્રીએ તથા સવારે આ મંત્ર વીસ વાર બોલવાથી જ ફકત તમારી શ્રદ્ધા હશે તો મંત્રના પરિણામ તમારા પોતામાં તમો ઇચ્છશો. તેવી સાબીતી એકદમ બતાવશે, અને વસ્તુ તથા શ્રદ્ધા એક બીજાના વૃદ્ધિ કરતાં જશે.

શ્રદ્ધા વિવેક બુદ્ધિ પર અવલમ્બે છે, તથા તેને કોઈ પણ ટેકાની જરૂર હોય છે. આત્મ—પ્રેરણાના પ્રેરિત યોગમાં શ્રદ્ધાને કયો આધાર હોઈ શકે ? ઉપર જે દ્રષ્ટાંતો આલેખ્યાં છે તે કદાચ તમારા અનુભવની બહાર હોય અને કદાચ તમો તેને તીરસ્કારવાને લલચાવ પણ ખરા. કોઈ પણ વિચાર કર્મમાં કેમ પરિવર્તે છે તેની સરળ રીત શેઢાળના લોલકના પ્રયોગથી સમજાશે.

એક કોરા કાગળ ઉપર આશરે પાંચ ઇંચની ત્રિજ્યાનું (Diameter) નું કુંડાળું દોરો. તે કુંડાળામાં અ, બ, અને ક, ડ, એમ ન, આગળ કાટખુણો કાપતી 'એ' વ્યાસ (Radius) દોરો. લીટીઓ ઘટ્ટ દોરવાની જોઇએ. હવે હાથમાં એક લાંબી પેન્સીલ લો. તેને એક છેડે આઠ ઇંચનો સુતરનો દોરો બાંધો, સુતરના નીચેના છેડે સોલ્જર લોકોના જાકીટને હોય છે તેવું એક ભારે ધાતુનું બટન લટકાવો. હવે તમારા કાગળને મેજ ઉપર એવી રીતે પાથરો કે જેથી અ, બ, વ્યાસ આડો, તથા ક, ડ, ઉભો દેખાય:—

તમારા હાથમાં પેલી પેન્સીલ દોરી સહિત મજબુત પકડી રાખી અને



પેલા બટનને મધ્યબિન્દુ ન ઉપર બરાબર ગોઠવી મેજ આગળ ટટ્ટાર ઉભા રહો. ફ્રુજતાં ફ્રુજતાં, તમારી કોણી તમારા પડખાંને ભાર ન દે તે સંભાળજો. હવે અ, બ. લીટી તરફ જુઓ, તેને વિષે વિચાર કરો તથા એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી તે લીટી ઉપર તમારી આંખ ફેરવો. થોડા વખતમાંજ તે બટન તમો જે વિષે વિચારતા હશો તે લીટી ઉપર ચાલવા માંડશે. જેમ જેમ આ લીટીના વિચારમાં તમારું મન સ્હેલાઈથી રમશે તેમ તેમ આ બટનનું ચાલવું વધારે ઝડપથી થશે. " પ્રયત્ન-વિરુદ્ધ ફળ " ના નિયમાનુસાર જો તમો આ લોલકને ઉભું રાખવા યત્ન કરશો તો તેથી તેના દોલન Swings વધારે સ્પષ્ટ થશે. હવે તમારું ધ્યાન ક, ડ. લીટી ઉપર ફેરવો. ધીમે ધીમે બટન પોતાની ગતિની દિશા બદલશે અને ક, ડ. ની દિશા ગ્રહણ કરશે. જ્યારે તમોએ થોડીવાર લગી તે દિશામાં લોલકને ઝુલવા દઈલીધું ત્યાર પછી કુંડાળા પ્રતિ તમારું ધ્યાન ધરો અને વર્તુળની પરિધની આંખો વડે પરિક્રમા થોડીવાર સુધી કર્યા કરો. પાછું ફરીથી બટન રૂપી લોલક તમારા મનમાં હશે તે પ્રમાણે, કાંતો ઘડીઆળના કાંટાવત્ અથવા તેથી ઉલટું ચક્કરડું લેશે. થોડી ઘણી ટેવ પછી, ઓછામાં ઓછા ૮ ઇંચની વ્યાસવાળા કુંડાળા પર આ પ્રયોગ કરવો. પણ તમારી સફળતા, તમારા વિચારની એકાગ્રતા તથા પેન્સીલ ને મજબુત સ્થિર પકડી રાખવાના તમારા પ્રયત્નોના પ્રમાણમાં થશે. હવે છેવટે મધ્યબિન્દુનું ધ્યાન ધરો. ધીમે ધીમે ઝુલાની ત્રિજ્યા ઓછી થતી જશે અને અંતે બટન થંભી જશે.

આવી જુદી જુદી ગતિઓ કેમ ઉદ્‌ભવી તે સમજાવવાની શું આવશ્યકતા છે ખરી ? લીટી વિષેનો તમારો વિચાર સૂક્ષ્મ તત્વમાં મળતાં સિદ્ધ થયો, અને તેથી તમારી જાણ વિના તમારો હાથ અદ્રશ્ય રીતે એવો હાલવા ચાલવા લાગ્યો કે બટનને ગતિ મળી. અવ્યક્ત આત્માએ પંજા

તથા હાથનાં નાડી તથા સ્નાયુના મારફત એની મેળે તમારો વિચાર ફળીભૂત કર્યો. પ્રેરિત સ્વયં સૂચન વિના આથી બીજું શું હોઇ શકે ? જ્યારે ઉપરનો પ્રયોગ પહેલ વહેલી વારજ કરવાનો હોય ત્યારે તમો એકલા હો તો વધારે ઉત્તમ થાય.

પ્રકરણ ૮ મું.

—: વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓ. :—

આ પ્રકરણોમાં બતાવેલો વિશેષ પ્રકારના સૂચનોનો ઉપયોગ વ્યવહારીક મંત્ર " હરહમેશ હું દરેક રીતે વધારે ને વધારે સારો થતો જાઉં છું " ના ઉપયોગ કરતા તુલનામાં ઓછા મહત્વનો છે. કુ જેમ જેમ અધ્યયનમાં ઉંડો ઉતરે છે તેમ તેમ તેને પૂર્ણ ખાત્રી થાય છે કે આ મંત્ર કરતાં સર્વ કાંઈ ગૌણ છે. આમ હોવાનું શું કારણ હશે ? તે શોધવાનું હવે બહુ અઘરું નથી. આ વ્યવહારિક મંત્ર થકી વધારે સુધારો મેળવવાના વિચારમાં આપણું મન તદ્દન તલ્લીન થઈ જાય છે. આથી જે વસ્તુ આપણને અટકાવે છે તથા આપણી પ્રગતિમાં વિક્ષેપ નાખેછે તેની ખરાબ અસરમાંથી મન વાળી લેવાય છે અને તેને અમુક ચોકકસ સ્થાનપર લગાવી શકાય છે, પણ વિશેષ પ્રકારના સૂચન ઘડવાથી આપણી ભૂલો, છિદ્રો વીગેરે વિષે આપણે વિચારતા હોઇએ છીએ તથા ખેદકારક વાતાવરણવાળા વિષયો તરફ લગભગ ખેંચાઈ જઇએ છીએ તેથી આપણા વિચારોમાં એક સરખી ઉત્પાદક શ્રદ્ધા સંભવતી નથી; છતાં એ તો અનુભવ સિધ્ધ નિર્ણય છે કે આખી પધ્ધતિનું મૂળ આપણો મંત્રજ છે અને બીજું સર્વ ગૌણ છે. જો કે આ બીજી વસ્તુઓ ઉપયોગની છે પણ આપણા હેતુ માટે તેઓ ખાસ આવશ્યક નથી.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે જ્યારે જ્યારે આપણી માનસિક તથા નૈતિક લગામ ઢિલી મુકીએ છીએ અને મનને ફાવે તેમ વિચારવા દઇએ અથવા સાદા શબ્દોમાં કહીએ કે જ્યારે આપણે " સ્વપ્નાવસ્થા " ભોગવતા હોઇએ ત્યારે ત્યારે સૂક્ષ્મતત્વનું થોડું ઘણું નિમજ્જન થાય છે. ખાસ સુચના કરવા પહેલાં આવું આત્મ–નિમજ્જન ઉત્પન્ન કરવું જોઇએ, પણ પાછું વળી સરળ વાત અઘરી થાય તે સંભાળવું જોઇએ. ઓડવીનની રીત પ્રમાણે જો ચાલીએ તો આપણને કેટલીક જથરજરત તૈયારી કરવી પડે. આ તૈયારી માનસ શાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીને ઘણી ઉપયોગની છે, પણ બીજા શીખાઉનું મન તો તેથી ગભરાટમાં પડેછે અને ક્રમ ઉપર અતિધ્યાન ઠેરવવાથી ઉત્પાદક વિચારનું બળ કમી થાયછે. વળી આ સર્વ તૈયારી માણસને એવા પદ માટે પ્રયત્ન કરવા પ્રેરેછે કે જેનો મૂળ ગુણ મુક્ત પ્રયત્નપણું છે.

વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણા ઘડવા માટે એકાંત ઓરડામાં જાવ, એક આરામ ખુરશી ઉપર બેસો, આંખ મીંચો અને તમારા સ્નાયુને ઢીલા થવા દો, બીજા શબ્દો માં કહું તો બપોરની ઉંઘ લેવા ગયા હો તેમ કરો. આમ કરવાથી અવ્યકત રૂપિ ભરતિને તમે એટલી ઉંચી જવા દો છો કે જેથી તમારાં વિશેષ પ્રકારનાં સુચના ઘણું અસરકારક થશે. હવે વાચાવડે ઇપ્સિત વિચારો મનમાં આવવા દયો. તમો પોતાને કહો કે અમુક અમુક સુધારણા થવાની છે. મન ઉપર આ વિચારો ચોંટાડવાને અગર તેના ઉપર તમારું ધ્યાન લગાડવાને કાંઇપણ પ્રયત્ન વિના ઉપરનો પ્રયોગ કરો. આ પ્રયોગમાં યત્નનો અંશ ન હોવો જોઇએ પણ આરામ તથા નિરાંત હોવી જોઇએ.

પણ આ પ્રેરણા કેવા પ્રકારની હોવી જોઇએ તે વિષે કેટલીક સુચના આ સ્થળે આપની જરૂરની છે. આપણી શ્રધ્ધા ઉપાડી શકે તેના કરતાં વિશેષ બીજે તેના ઉપર કદી લાદવો નહીં " હું બરાબર સ્પષ્ટ સાંભળી

શકું છું " આવું સુચન જો કોઇપણ બ્હેરા માણસને કરવામાં આવે તો નિરર્થક છે. નિમજ્જનની અર્ધદગ્ધ અવસ્થામાં, સહવાસી તત્વોનો સાવ નાશ થતો નથી, અને ઉપર્યુકત વિચાર તેનાથી વિરૂધ્ધ વિચારને ચોકકસ જન્મ આપશે. આથી આપણે પેદા કરવા ઇચ્છતા હતા તે સૂચનથી તદ્દન વિમુખ સુચન જન્માવીએ છીએ. બકરી કાઢતાં ઉંટ પેસાડી દઇએ છીએ. આવી રીતે આપણે આપણી મેળે જે નિરાશાનું આવ્હાન કરીએ છીએ તથા આપણા અસ્ત્રમાં શ્રધ્ધા ખોવાથી તેની શકિત ખુંચવી લઇએ છીએ.

વિશેષમાં જે માટે આપણે સૂચન કરીએ છીએ તે દર્દ તથા મુશીબતનું નામ સુધ્ધાં પણ નલેવામાં આવે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. સારી સ્થિતિ કેળવવા તરફ જેટલું ધ્યાન દેવું જોઇએ તેટલું ધ્યાન ખરાબ સ્થિતિ દૂર કરવા માટે દેવાની જરૂર નથી. જો તમો વાત બ્યાધિના આજારી હશો તો તમારા મનમાં બ્હીકના વિચારો ઘોળાયા કરશે. આનું કારણ એ છે કે બ્હીકથી ઉપસ્થિત થએલી વિકાર તથા જુસ્સા વાળી સ્થિતિમાં તમારો અબ્યકત આત્મા બ્હોજ માણે છે. તમારી બ્હીકને કાઢી નાખવા જો તમો શકિતમાન થશો તો ઘણે ભાગે તમોને કંઇક અસંતોષ જેવું થશે તથા જીંદગી નિરર્થક થઇ ગઇ છે તેમ લાગશે. જેવી રીતે દુખતો દાંત પડાવી નાંખી છીયે, છતાં પણ તે દાંત વિના થોડા દિવસ અઠવું લાગે છે તથા ચેન પડતું નથી. તમારા જુના વિચારો સાથે સાચા વચનોથી નહીં પણ જુસ્સા તથા તનમનાટીનાં વચનોથી તમોને ફ્રેસલાવે છે. પણ જો તમારી પ્રેરણાઓ અમુક ચોકકસ રૂપ ધારણ કરે અને આત્મ–વિશ્વાસ, હિંમત, બાહ–પ્રવૃતિ તથા જીવનની મુખ્ય તથા રસપુર વસ્તુના વિચારો તમો જો તમારા મનમાં ઠસાવી દયો તો તમારા આવા વિકારી વિચારો પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થશે અને તેમને પાછા આવી બેસવાની જગા પણ નહિં મળે.

ગમે તે પ્રકારનો બિગાડ હોય તો પણ તે વિષે આપણે જેમ અને તેમ ઓછું સુચન કરવું જોઇએ અને તેને બદલે આરોગ્યની સ્થિતિ

ઉપર આપણું સઘળું ધ્યાન રોકવું જોઈએ. "હકાર-વિચાર" ઉપર આપણું મન રાખવું જોઈએ. આપણી આશાઓ સફળ થઈ છે તેમ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવું જોઈએ. તથા આપણામાં જોઈતા કેટલાક શ્રેષ્ઠ ગુણો આપણે સંપાદન કર્યા છે તેમ આપણે ધારવું જોઈએ. આવા કારણને લઈને જ શંકા ઉપજાવે તેવા શબ્દો આપણે કદી ન વાપરવા. આપણે ઘણીવાર બોલીએ છીએ કે તેવાં વાક્યો જેવાં કે "તો હું ઘણો રાજી થઈશ" "હું યત્ન કરવા ધારું છું" વીગેરે જે સૂક્ષ્મ-તત્વથી સ્વિકારી જવાય તો જે માટે આપણે મહેનત કરીએ છીએ તે શારીરિક તથા માનસિક સુધારાઓ બદલે વાસ્તવિક તેઓ કોઈ જુદી ઈચ્છા તથા લાલસાની સ્થિતિ ફક્ત ઉત્પન્ન કરી શકે. છેવટમાં, આપણી ઈપ્સિત સુધારણા ભવિષ્યમાં થવાની કોઈ ચીજ છે તેમ સાવ ન ગણવું, ફેરફાર કયારનો એ થવા લાગ્યો છે અને આપણો અર્થ પુરો સરાશે નહિં ત્યાં સુધી તે વધુ ઝડપથી પ્રવર્તશે એમ આપણે કહેવું જોઈએ.

બહેરાપણા માટે:—આંખો બંધ કરી તથા શરીરને, મનને ઢીલાં મુકી, આવું કંઈક મનમાં કહો "આજથી હમેશાં મ્હારી શ્રવણ-શક્તિ ધીમે ધીમે સુધરશે પ્રતિદિન, હું કાલ કરતાં આજ વધારે સ્પષ્ટ સાંભળી શકીશ, ધીમે ધીમે આ સુધારો વધારે ને વધારે ઝડપથી થતો જશે, અને છેવટે પ્રમાણમાં થોડાજ વખતમાં હું તદ્દન ચોકખું સાંભળી શકીશ, અને મારી જીંદગી પર્યંત તેવું જ કાયમ રહેશે."

જો કોઈ માણસ ઓટી બહીક કે બ્હેમથી સપડાયેલો હોય તો તેણે નીચે પ્રમાણે કરવું

"આજથી હમેશને માટે સત-ચિદ્ અને આનંદ જે વસ્તુ છે તેનો હું વધારે ને વધારે અનુભવ લઈશ. જે વિચારો મનમાં ઉઠશે તે બળવાન અને સારા ગુણવાળા હશે, હું દરરોજ વધારે ને વધારે આત્મ-શ્રદ્ધાવાન થઈશ, મારી પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ કરીશ કે જે શક્તિ પોતાની મેળે

હલ્કાર રીતે વધુ બળના રૂપમાં સ્પષ્ટ થશે. મારો જીવન પ્રવાહ આનંદથી, સ્હેલાઈથી, તથા સંતોષથી વહે છે. આ સર્વ ફેરફારો રોજ રોજ વધુ ગાઢ થતા જશે, થોડા અરસામાં નવીન જ જીવન-પ્રદેશમાં હું વિચરતો થઈશ, અને મને હમેશાં હેરાન કરતી જીવન-ઉપાધિમાંથી હું મુક્ત થઈશ.

તથા કોઈવાર હવે તેનાથી વ્યાકુળ નહિં થાઉં."

કમ યાદદાસ્તની પરિચર્યા માટે આ સૂચન ઉપયોગનું થઈ પડશે. "પ્રત્યેક વિષય વિષે આજથી મ્હારી સ્મરણ-શક્તિ સુધરશે, મ્હારા મગજમાં જે છાપ ઉઠશે તે વધુ સ્પષ્ટ અને ચોકકસ પડશે, હું તે સર્વ છાપને એમને એમ તથા વિના યત્ને ગ્રહણ કરી સંધરી રાખીશ અને જ્યારે તે છાપને પુનઃ જાગ્રત કરવાની મ્હારી ઈચ્છા થશે ત્યારે તેઓ તરત જ તેમના યથાર્થ સ્વરૂપમાં સ્ફુરશે, પ્રગટ થશે. આવો સુધારો ઘણી ઝડપથી થશે, અને મ્હારી યાદદાસ્ત કોઈ દિવસ નહિં હોયલી એવી સારી તથા તિક્ષ્ણ બનશે."

આત્મ-પ્રેરણાની અસર ક્રોધ તથા આકરા સ્વભાવ ઉપર ઘણી થાય છે, અને તેનો પ્રયોગ એ છે કે હવેથી હું દરરોજ શાંત તથા હસમુખા સ્વભાવનો થઈશ. સમભાવ તથા ખુશ મિજાજ મારા મનની સાધારણ સ્થિતિ થશે, અને થોડા વખતમાં જીવનના ન્હાના પ્રસંગો પણ આવી ભાવનાથી રંગાશે. મ્હારા સહવાસીઓને હું આનંદ અને સહાય્યનું મધ્યબિન્દુ થઈશ, અને તેઓમાં મારા પોતાના વિનોદી સ્વભાવનો રોપ વાવીશ, અને આ આનંદી સ્વભાવ એટલો બધો મને નૈસર્ગિક થઈ જશે કે તેથી મને છુટો પાડવો મુસ્કેલ થશે.

દમ એ દર્દ એવું છે કે સાધારણ ઉપચારોથી દુઃસાધ્ય ગણાયું છે અને હજી પણ ગણાય છે, છતાં પણ કુ ના પ્રયોગમાં તે દર્દ સ્વયં-સૂચનની

અસરમાં આવે તેવું છે એમ જણાયું છે. તેના માટે ખાસ સૂચનો એ છે કે:—

" હવેથી દરરોજ મ્હારી શ્વાસો શ્વાસ ક્રિયા ઝડપથી વધુ સરળ થશે. મારાં ફેફસાં તથા શ્વાસ નળીઓને સારી થવાને જે કાંઇ આવશ્યક છે તે સર્વ મારૂં દેહ બંધારણ મારા જ્ઞાન કે યત્ન વિના કરશે, કાંઇ પણ અડચણ વિના ગમે તેવો શ્રમ હું ઉઠાવી શકીશ, હું ઘણી જ નિરાંતે ઉંડો તથા સુખકારક શ્વાસ લઇશ, મને જોઇશે તે પ્રમાણમાં બધી સ્વચ્છ અને આરોગ્ય વર્ધક હવા હું પુરીશ, અને આથી મારી સર્વ દેહ ઘટના મજબુત તથા સ્ફૂર્તિવાળી થશે. વળી આ ઉપરાંત હું પ્રશાન્તપણે ઉંઘીશ, અને સૌથી વિશેષ આરામ તથા ઉત્સાહ મેળવીશ, જેથી જ્યારે હું ઉઠીશ ત્યારે મન હલકુ થઇ જશે, તથા નિત્યક્રમ માટે હોંશથી તત્પર થઇશ. આ ક્રમનો આજથી આરંભ થયો છે અને થોડા વખતમાં સંપુર્ણ તથા અવિશ્રાંત આરોગ્ય ભોગવતો થઇશ" એટલું તમો જોશો કે ઉપરની પ્રત્યેક પ્રેરણામાં ત્રણ સ્થિતિ હોય છે (૧) સુધારાની તત્કાળ શરૂઆત (૨) ઝડપથી સુધારો અને (૩) સંપૂર્ણ તથા ચિરસ્થાયિ સારી સ્થિતિ.

જો કે આ યોજના બહુ અગત્યની નથી, છતાં પણ તે સવડવાળી છે અને જ્યાં જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં ત્યાં તે વાપરવી જોઇએ. શરૂઆતના અભ્યાસીને ઉદ્દેશીનેજ આ સર્વ ઉદાહરણો ટાંકવામાં આવ્યાં છે. થોડી ટેવ પડ્યા પછી " આજથી અગર તેનાં જેવાં કોઈ બીજાં વાક્યોને કાઢી નાખી સુધારો થવો શરૂ થયો છે " તેવું વાક્ય તેની જગ્યાએ દાખલ કરવું. જેમ કે દમ વાળે કહેવું કે "મ્હારી શ્વાસો શ્વાસ ક્રિયા સારી થવા શરૂ થઈ ચુકી છે ઇત્યાદી "

વિશેષ પ્રકારનાં સૂચનો જો કે વ્યવહારિક મંત્રથી ઉતરતી પંક્તિનાં છે છતાં પણ કોઈ વાર આપણને બહુ ખપનાં થઈ પડે છે. વ્યવહારિક

મંત્ર આપણા જીવનના આદિ મૂળનુ ધ્યાન રાખે છે અને દ્રષ્ટિ તથા શ્રવણથી અગોચર અન્તરમાં કામ કરે છે. વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓ જીવનની બધી સપાટી ઉપર કામની છે. આવી પ્રેરણાથી જુદી જુદી મુશીબતો આવતી જાય તેમ તેમ તેનો નિકાલ કરી શકીએ છીએ, તેથી ઉભય પદ્ધતિઓ પરસ્પર ન્યુતાનપૂરક (ખોટ–પૂરતી) છે.

દર્દ વિનાશની જડીબુટ્ટી (technique) થી જે જે અસર થાય છે તે સર્વને બળ આપવાને તથા તેમને અબ્બાહત રાખવાને વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓ ઘણી અગત્યની છે. દર્દ ઉપર હુમલો કરવા પહેલાં, આપણે સ્વસ્થ બેસવું, આંખ બંધ કરવી, અને આપણા મનમાં ધીમેથી તથા શ્રદ્ધા પૂર્વક બોલવું કે " આ દર્દને હું દૂર કરવાનો છું," જ્યારે આપણે ધારેલો અર્થ સિદ્ધ થાય ત્યારે આપણે ફરી સૂચન કરવું જોઇએ કે " દર્દ વિનાની તથા આરામવાળી જે સ્થિતિ પુનઃસ્થાપિત થઈ છે તે હવે કાયમ રહેશે.

દુઃખનો ભાગ હવેથી ત્વરાએ સારો થતો જશે. અને તેજ સુખી હાલતમાં તે અવિચળ રહેશે." સાવ દર્દ વિનાશ ન થયું હોય પણ તે જો થોડું ઘણું નરમ પડયું હોય તો નીચેનું સૂચન કરવું " મને ઘણા જ પ્રમાણમાં આરામ થયો છે અને થોડી પળમાં તદ્દન આરામ થશે, તંદુરસ્તીની સાધારણ સ્થિતિની મને પુનઃપ્રાપ્તિ થશે, તથા તેવું જ સુખ હું સતત ભોગવીશ. " આવી રીતે દર્દ ઉપરની આપણી ચઢાઈ શુભ મુહૂર્ત તથા સારા સંજોગમાં કરવામાં આવે છે અને દરેક રીતે જોતાં તેમાં વિજય મળવો જ જોઇએ.

આપણને રોજ રોજ જે મુશીબતો નડે છે તેને ખસેડવાને તથા આપણે જે કાર્ય કરવાનું બીડું ઝડપ્યું છે તેને પૂર્ણ પાર પાડવાને આપણે વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓની મદદ લેવી જોઇએ. સાધારણ પ્રેરણાની

મદદથી આપણામાં ધીમે ધીમે આત્મશ્રદ્ધા વિકસશે અને છેવટે ડહાપણ ભર્યા કોઈ પણ સાહસમાં વિજયની આશા રાખી શકીશું. પણ જ્યાં લગી આ કોટીએ આપણે પહોંચ્યા નથી. જ્યાં લગી આપણા ખાતામાં આત્મ-શ્રદ્ધા, આપણી જરૂરીઆત માટે પૂરતી જમા થઈ નથી ત્યાં લગી આપણા તાત્કાલિક પ્રસંગો માટે વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણા વડે વધારે ઉધાર રકમ (over draft) ઉપાડી (વધારે પ્રમાણમાં આત્મ શ્રદ્ધાને ઉપયોગમાં લેવી) શકીએ.

માનસિક નબળાઈથી પીડાતો કોઈ પણ માણસ જે પોતાના મનમાં એમ ધારે છે કે હું મારી પથારીમાંથી નહિં ઉઠી શકું તે ખરેખર ઉઠી નહિં જ શકે, કારણ કે તે પોતાના મનથી આ ક્રિયાને ઘણીજ મુશ્કેલ બનાવી દે છે. સાધારણ મનુષ્યોમાંના ઘણા ખરા આવીજ પણ ઓછા પ્રમાણમાં ભૂલ કરે છે. તેઓનું સર્વ બળ થોડું સ્વકીય કાર્યમાં વપરાય છે તથા થોડું પોતાના મનમાં થતાં સ્ફુરણોને તાબે કરવામાં જાય છે. "પ્રયત્ન વિરોધી પરિણામ" ના કાયદાનુસાર તેઓનો અભાવ-સુચક વિચાર તેમના પ્રયત્નોનું ઘણીવાર મીંડું વાળે છે અને પોતે જે પ્રયત્નો કરે છે તે સર્વ પ્રયત્નોજ તેમના શ્રમને નિષ્ફળ બનાવે છે.

આજ કારણને લઈને જો કોઈ પણ અઘરું દેખાતું કાર્ય આપણને કરવાનું હોય તો તે માથે લેતાં પહેલાં તે સહેલું છે તેમ આપણે સૂચન કરવું. આપણે આંખો બંધ કરીએ અને ધીમેથી મનમાં બોલીએ કે "બાહરે જે કર્મ કરવાનું છે તે બહુ જ સહેલું છે, અરે તદ્દન સહેલું છે. જ્યારે તે સહેલું છે ત્યારે તે હું કરી શકીશ અને ઘણી જ બાહોશીથી તથા સરળતાથી હું તે પૂર્ણ કરીશ. તે કાર્યમાં મને આનંદ ઉપજશે, હું તેનો ઢસરડો નહિં કરું, મારી સર્વ ઘટના આ કામમાં એક સંપથી વર્તશે તથા જે પરિણામ આવશે તે મારા ધાર્યા કરતાં વિશેષ સારાં હશે." આપણું મન આ વિચારો પર સંધાઈ રહેવું જોઈએ. તથા તે વિચારોનું શાન્તિથી

તથા વિના પ્રયત્ને પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. થોડા વખતમાં જ આપણું મન સ્વસ્થ, આશાવંત, અને શ્રદ્ધામય થશે. પછી કામ કેમ કરવાનું છે તે રીત આપણે શોધી શકીએ તથા આપણો હેતુ પાર પાડવાનાં શ્રેષ્ઠ સાધનો તરફ આપણું મન લગાવી શકીએ. ભય તથા ચિંતાથી ઉપસ્થિત થએલાં સર્વ આવરણો હવે દૂર થવાથી આપણા બધા વિચારો છૂટથી વહી શકશે. મગજની શાંન્તિમાં આપણી યોજનાઓ ઘડાશે તથા ઉત્પાદક શક્તિ વડે તથા એક જ ધ્યેયથી આપણે તે કામ કરવાને તૈયાર હોઈશું.

કોઇ પણ ગુંચવણમાંથી રસ્તો કાઢવાને આપણી મતિ જ્યારે મુંઝાઈ ગઈ હોય, આ કરવું કે તે કરવું તે સુઝવું મુશ્કેલ હોય, ત્યારે તે માથાકુટ જારી રાખવી તે નકામું છે એટલું જ નહિં પણ વધુ ખરાબ છે. પ્રયત્ન વિરુદ્ધ ફળનો કાયદો આપણી માનસિક વૃત્તિને શિથિલ કરે છે. તે માથા કુટ પડતી મુકી આપણા યત્ન રૂપી મોજાંને શાંન્ત પાડવાં અને આપણને સુચન કરો કે અમુક વાતે આનું નિરાકરણ એની મેળે થશે. એક રાત્રિ પસાર કરી શકાતી હોય તો તેમ થવા દો, અને પ્રેરણા કરો કે તે કોયડાનો ખુલાસો સવારે એમને એમ મળી જશે. કારણ કે જે પ્રશ્ન આપણો સુક્ષ્મ શક્તિ આગળ મુકયો છે તે પ્રશ્નનો નિવેડો લાવવાને નિદ્રા દરમ્યાન તે શક્તિને કાંઈ પણ હરકત હોતી નથી.

આવિ ક્રિયા એમને એમ થાય છે જેમ કે કોઈ પણ સવાલનો જવાબ રાત સુધીમાં મળી ન આવતો હોય તો સવારે ઉઠતાં તે આપોઆપ જણાઈ આવે છે. જો કોઈ પણ માણસ મુંઝવણમાં હોય તો તેને માટે આજકાલ પણ એ સોનેરી શીખામણ છે કે "તેની પાછળ એક રાત જવા દો." પણ ઉંઘવા જતાં પ્રથમ તેઓએ સૂચન કરવું જોઈએ કે સવારે અમો ઉઠતાં અમારી મુશીબતોનો નિકાલ થઈ જશે. આ વિષયના અનુસંધાનમાં એ જાણવાનું છે કે અમુક જ વખતે ઉઠવાની બાબતમાં માણસો સ્વયં-સૂચનનો કયારના ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. જો કોઇ માણસ જે વખત

ઉઠવાનું ઇચ્છે તેજ વખતનો વિચાર કરતો સુઇ જાય તો તે બરાબર વખત સર જાગશે. આટલું વધારામાં ધ્યાન રાખવાનું છે કે વિશેષ પ્રકારનાં સૂચનોની સિદ્ધિ માટે જો ઉંઘનો ઉપયોગ કરવો હોય તો વ્યવહારિક મંત્રની કાં તો થોડીવાર પહેલાં અગર તરત જ પછવાડે આ સૂચનો પ્રેરવાં, પણ તે સચનો કદી વ્યવહારિક મંત્રને બદલે વાપરવાં નહિ. વાઇ, આંચકી વિગેરે જેવાં કેટલાંક દર્દોની અંદર હુમલો એટલો બધો એકદમ અને ઓચિંતો થાય છે કે દર્દીને પોતાના રક્ષણ માટે વખત મળે તે પહેલાં તો તે પોતે નીચે પટકાઇ જાય છે. વાઇ વિગેરેનો હુમલો ક્યારે આવશે તે આગળથી જાણવા માટે વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાનો ઉપયોગ પહેલો કરવો જોઇએ. આ માટે આપણે બોલવું કે " હવેથી ભવિષ્યમાં મને વાઇ ક્યારે આવવાની છે તેની મને આગળથી પૂર્ણ ખબર મળશે. આવી સુચનાઓ મને મળવાથી મને ભય કે ચિંતા કાંઇ નહિં હોય, તે હુમલાને હઠાવી શકીશ. તેની મને પૂર્ણ ખાત્રિ હશે. " જ્યારે દર્દીને આવી આગાહી મળે ત્યારે તેણે પોતાનું મન સર્વ વાતથી અળગું કરી નાખવું તથા વાઇ આગળ વધુ વધે નહિં તે માટે અમુક ખાસ પ્રેરણા કરવી જોઇએ. તેણે પ્રથમ શાન્તિ તથા આત્મ–નિગ્રહનું સૂચન કરવું. પછી તેણે યત્ન વિના વારંવાર બોલવું કે " તંદુરસ્તીની સાધારણ સ્થિતિ પાછી થવા લાગી છે, મન મારા નિગ્રહમાં મજબુત આવ્યું છે, અને કોઇ પણ ચીજથી તે ચલાયમાન નહિં થાય. " જ્યારે જ્યારે તાણ એકાએક અને આપણી જાણ બહાર આવે ત્યારે તેનો પણ આજ રીતથી ઉપચાર કરવો કારણ કે કુ ના પ્રયોગોથી તેની અસર સિદ્ધ થઇ ચુકી છે. માનસિક વ્યાધિઓ અને આકુળ વ્યાકુલતા જેવાં કે:—ભય, ક્રોધ, ઘણીવાર શારીરિક કર્મો તરીકે દેખાવ દે છે. કંપ, થડકવું, તથા દાંત કચકચાવવા આ સર્વ ભયથી ઉત્પન થાય છે અને ક્રોધથી મુઠીઓ સખત વળી જાય છે. બોડનીની સલાહ એ છે કે માનસિક કારણ દુર કરવા માટે વિશેષ પ્રકારનાં સૂચનો વાપરવા કરતાં તેનો પ્રયોગ શારીરિક કર્મો સામે કરવો જોઇએ. એટલે કે તેવાં માનસિક કારણથી શારીરિક કર્મો ન થઇ શકે તેવી સ્થિતિ કેળવવી જોઇએ.

આપણે જ્યારે જાણીએ છીએ કે નકાર (Nagative) વાચક સુચનો કરતાં હકારવાચક (Positive) સૂચનો વધુ બળવાન હોય છે તો આપણે કારણ અને પરિણામની સામે વારાફરતી હુમલો કરવો તે વધુ સારું છે. ક્રોધની સામે તમે એવું સૂચન કરો કે " હું સહાનુભુતિ ખુશ મિજાજ, તથા ધીરજ દર્શાવતો થઇશ, અને આને પરિણામે મારું શરીર આરામવાળું તથા વિનિગ્રહ થશે. "

વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાનું જો કોઇ રૂપ પોતાના ખાસ ગુણવાળું હોય તો તે અમુક એક જ શબ્દનું ગુપ્ત રટણ છે. જો તમારું મન ઉકળેલું તથા મુંઝાઇ ગએલું હોય તો બેસીજાવ, આંખ બંધ કરો, અને ધીમે ધીમે તથા ગંભીરતાથી " ઓમ્ શાંન્તિ: " શબ્દ બોલ્યા કરો. આ શબ્દ જરા ભાવથી પૂર્ણ સ્પષ્ટ રીતે તથા દરેક શબ્દની અંતે જરા વાર અટકીને બોલો. ધીમે ધીમે તમારું મન ઠંડું તથા શાન્ત થઇ જશે. અને તમારા મનમા સુખ, સંપ, તથા શાન્તિની લાગણી થશે.

નૈતિક ગુણોના વિકાશ માટે આ રિત ઘણી જ યોજવા લાયક છે કોઇ પણ અસ્થિર વૃતિને તેનાથી ઉલટો જે ગુણ હોય તે ગુણદર્શક શબ્દવડે નરમ પાડી શકાય છે. કોઇ પણ શબ્દનું બળ તેના સૈન્દ્રર્યિક તથા નૈતિક વાતાવરણ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે. માનવ મજબુતું જે ઉત્કૃષ્ટ ધ્યેય હોય છે તે દર્શાવનારા શબ્દો જેવા કે:—આનંદ, બળ, પ્રેમ, પવિત્રતા, ઘણા સામર્થ્યવાળા હોય છે અને જ્યારે તેમને રીત પ્રમાણે વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ તેમનાથી ઉલટા દુર્ગુણવાળી માનસિક સ્થિતિને રદ કરી શકે છે.

વિશેષ પ્રકારના સુચનોના કાર્યનું ક્ષેત્ર વ્યવહારમાં અમર્યાદિત છે. જ્યારે જ્યારે ગમે તેવી સુધારણાની તમને જરૂર જણાય ત્યારે કોઇ પણ ખાસ સૂચન તમને મદદગાર થશે પણ ફરીથી એકવાર કહું છું કે આ

સર્વ વિશેષ પ્રકારની પ્રેરણાઓ ફક્ત મદદગાર અને અનુયાન રૂપે છે અને જો વખત પુરતો ન મળે તો તે આપણે તેને કંઇ પણ બ્હીક વિના નિશંકપણે છોડી દઈ શકીએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

દુઃખાવાની પરિચર્યા.

માનસિક કે શારીરિક વેદના કોઈ નવું જ તત્વ દાખલ કરે છે કે જે માટે હજી લગી આપણે કાંઇ પણ કહ્યું નથી. આ તત્વ ધ્યાનનો ઇન્દ્રીય રાખ્યું હોવાથી મનને તે સાવધ (સાવદક્ષ) રાખે છે. અને તેથી આત્મ–પ્રેરણા સફળતાથી ઉત્પન્ન કરવાને આવશ્યક આત્મ–નિમજ્જનની સ્થિતિ મેળવતાં આપણને અટકાવે છે. તેથી આપણા મનમાં દુઃખાવો થતો નથી તેવો વિચાર જો દાખલ કરીએ તો તે વિચારના સામા પક્ષથી એટલે દુઃખાવાથી તે વિચાર ગુંગળાઇ જાય છે, અને આજની સ્થિતિ કાંઇ નહિ તો વધુ ગંભીર બને છે.

આ મુશ્કેલીને વશ કરવા સારૂ ખાસ નવી રીતિ જરૂરની છે. જો કોઇ વિચારને આપણે વાચા વડે બોલીએ તો જ્યાં લગી તે વિચાર બોલાશે ત્યાં લગી આપણું મન તે વિષે રક્ત રહેશે. જ્યાં લગી તે સંકલ્પનો આપણે વિચાર કર્યો નથી ત્યાં લગી તેને આપણે ઉચ્ચારી નહિ શકીએ. " મને વેદના થતી નથી " એમ વારંવાર બોલવાથી દર્દી તેના મનમાં તે વિચાર અખ્ખલિત જરી રાખે છે. પણ કમ ભાગ્યે, પ્રત્યેક પુનરાવૃત્તિને અંતે વેદનાનો વિચાર ડોકીયાં કરે છે કે જેથી આપણું મન " મને દુઃખ થતું નથી " અને " મને થોડુંક દુઃખ થાય છે " અગર " બહુ દુઃખ થાય છે, " એવા સંશય–હિલોળે ઝોલાં ખાય છે. પણ જો આપણું

વાક્ય આપણે એટલી ઝડપથી બોલ્યે જઈએ કે તેનાથી વિરોધી વિચારને બ્હાર આવવા વખત ન મળે તો આપણા મનને તે વાક્ય ઉપર આપણે એક રાગ કરી શકીએ. આવી રીતે પ્રેરિત આત્મ–નિમજ્જનથી જે ઉદ્દેશ સિદ્ધિ થાય છે તેજ ઉદ્દેશ આ નવી પદ્ધતિથી આપણે મેળવીએ છીએ. એટલે કે આપણે અમુક વિચારને તેનાથી વિરૂદ્ધ વાતાવરણ ઉપસ્થિત કર્યા વિના મનમાં રહેવાની ફરજ પાડીએ છીએ. વિચારના સ્વિકારની મુખ્ય શરત તરીકે આજ વસ્તુ ગણેલી છે તે આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ અને બધું જોતાં આપણે " વેદના થતી નથી " તે વિચાર કરવાની ગૂઢ શક્તિને આજ રસ્તે ફરજ પાડી શકીએ અને તેથી વેદનાનો અંત આણી શકીએ.

પણ " વેદના થતી નથી " તે વાક્ય એકદમ ઝડપથી બોલી શકાય તેવું જ્હાનું અને સરળ નથી. આમાં શારીરિક અડચણ ઘણી જ છે. તે વાક્યનાં પદ બોલતાં જીભ તથા ઓષ્ઠોનો ગોટો વળી જાય છે અને પાછું સર્વ સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે આપણે થોડી વારે બોલતાં બંધ રહેવું પડે છે. દરેક શબ્દો પૂર્ણ ચોકખાઇથી બોલી શકવાની ધારો કે આપણામાં આવડત હોય તો પણ વળી એક નવી જ અડચણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વાક્યનો સૌથી વધુ અગત્યનો ભાગ વેદના છે અને તે શબ્દ ઉપર આપણે અમુક જાતનો ભાર અનૈચ્છિક દેતા હોઇએ છીએ. જેને પરિણામે જે વિચાર નાબુદ કરવા મથીએ છીએ તેજ વિચારને આપણા મનમાં સબળ કરીએ છીએ.

કુ ની પોતાની રિતિ જેમ અને તેમ આભેહુમ નકલ કરવાને આપણે બનતું કરશું. એમીલી કુ " તે નાશ પામે છે " આવા વાક્યને વાપરે છે તેમાં દહંતું જરા પણ નામ નથી આવતું. વળી તે બોલવામાં પણ ઘણું જ સ્હેલું છે. અને તેથી યંત્રના ઝૂક, ઝૂક, ઝૂક, જંતુના કીવી, કીવી, કીવી, ની માફક અવાજનો એક સરખો અખ્ખલિત પ્રવાહ ચાલે છે કે જેથી

મન જાણે હવામાં ઉડતું હોય તેમ થાય છે. એડનીન જે વાક્યની ભલામણ કરે છે તે વાક્યથી આવી સરસ અસર થતી નથી અને તેને જ લીધે બોલવાના સઘળા પ્રયત્નોની આડું આવે છે. " નાશ પામ્યું છે " આજ શબ્દના રટણથી શરૂઆત કરી " નાશ પામ્યું છે " એવા ભારવાળા વાક્ય વડે ઉપચર્યાનો અંત આણવો. " નાશ પામે છે " તે વાક્ય ઝડપથી બોલીશું તો જાણે કેમ કોઈ પણ મજબુત પદાર્થમાંથી રસ્તો કાઢવા યંત્ર વડે વિંધ પાડતા હોઈએ તેવી મનમાં ધારણા થાય છે. તે વાક્ય આપણા મગજમાં કોઈ પણ રૂચિકર વિચારને ઠસવતું હોય તેમ ગણી શકીએ.

તમો દાંત અમર શિરોવેદના જેવા કોઈ દુઃખાવાથી જો પીડાતા હો તો નીચે બેસી આંખ મીચો અને તમોને શાન્તિથી ખાત્રી આપો કે તે દુઃખાવો તમે દુર કરવાના છો. પછી જે ભાગ દુખતો હોય તે ભાગને હળવેથી પંપાળો, અને એક જ તાનમાં તથા બનતી ત્વરાએ બોલવા લાગો કે " તે મટી જાય છે " " મટી જાય છે " " મટી જાય છે "..... મટી ગયું. " આવું રટણ એક મિનિટ લગી ચાલવા દો અને ફક્ત ઉંડો શ્વાસ લેવા માટે જ વચમાં અટકો, મને " મટી ગયું છે " તે વાક્ય ફક્ત આખા ક્રમને છેડે જ બોલો. આ વખત પછી તમારૂં દર્દ સાવ મટી ગયું હશે. જો વેદના બંધ થઈ ગઈ હોય તો પ્રેરણા કરો કે તે હવે પછી નહિં થાય. પણ વેદનામાં જો ઘટાડો થયો હોય તો તે થોડા વખતમાં સાવ મટી જશે તેવું સૂચન કરો. પછીથી, વેદનાનો આરંભ થયો ત્યારે જે કામમાં તમે પ્રવૃત હતા તે જ કામે વળગો. આ ઉપરાંત તમો બીજી વાતોમાં રસ લ્યો થોડા વખતમાં, ધારો કે અર્ધાએક કલાકમાં, જો વેદના પાછી ઉઠે તો તમે પાછા એકાંતમાં જાવ અને પ્રેરણા કરો કે હું તે વેદનાને હઠાવી શકીશ. તથા બીજો સર્વ ક્રમ પાછો શરૂ કરો.

આ રીતથી ગમે તે જાતની વેદના મટાડી શકાય છે. તેમ કહેવું અતિશયોક્તિ નથી જ. તમારે ઘણી વાર આવા હુમલાઓ એક કરતાં વધારે

વખત કરવા પણ પડે અથવા તે પીડા નાશ પામી પાછો પૂનર્જન્મ લે પણ ખરી, તો પણ તમો નિરાશ થાવ નહિં. તે વેદના ઉપર સખત હુમલો કરો, અને તમો સફળ થશો. ભય, ઉપાધિ, ખિન્નતા વિગેરે માનસિક ખરાબા માટે પણ આ ક્રમ તેટલો જ અસરકારક છે. આવા દર્દમાં કપાળ ઉપર હાથ ફેરવવાનો છે.

આ પ્રયોગમાં પણ જોઈએ તે કરતાં વધુ યત્ન કરવો નહિ. વેદના નાશ પામે છે તે દર્શક શબ્દ ફક્ત ઝડપથી બોલો અને આટલું તથા હાથ ફેરવવો કે જેથી અમુક જે તે ભાગ ઉપર મન ફરે છે તે બે શિવાય તમારો પ્રયત્ન કાંઈ હોવો ન જોઈએ. થોડા ઘણા મહાવરાથી, આ તમને સહેલું લાગશે, છોકરાંની રમત જેવું લાગશે એટલે કે તેને અસરકારક બનાવવાને તમારૂં સૂક્ષ્મ-તત્વ કેટલીક સ્થિતિઓ પોતાથી જ ઉપજાવશે. થોડા વખત પછી, ૨૦-૨૫ પળમાં, તમારે આરામ મેળવી શકવો જોઈએ પણ આનો ગુણ આથી પણ વધારે છે. એટલે કે વેદનાના ભયમાંથી તમે મુક્ત થશો. વેદનાના ધણી તમો પોતાને ગણશો. તેથી " ઉપચાર કરીશ " તેવી બિહક ફક્ત દેખાડવાથી તે વેદનાને વધતી અટકાવી શકશો.

ઘણીવાર રસ્તામાં કે કોઈ સાર્વજનિક જગ્યામાં દુઃખાવો ઉપડે છે કે જ્યાં મંત્રનો ઉપચાર કરવાથી નકામું દોરેલું ધ્યાન આપણા તરફ ખેંચાય. આવે વખતે, આંખો બંધ કરી આવું ખાસ સૂચન કરવું જ ઉત્તમ છે. " આ દુઃખ વિષે વિચાર કરી તેમાં હું ઉમેરો નહીં કરૂં, મારા મનમાં બીજી ચીજના વિચાર ભમશે, પણ અવસર આવશે કે તરત તેને હું કાઢી નાખીશ. " પછી જ્યારે તમો આમ કાંઈ અડચણ વિના કરી શકો ત્યારે " તે નાશ પામે છે " તે વાક્યનો ઉપયોગ કરો, જ્યારે આ જાતના ખાસ સૂચનમાં તમો પારંગત થઈ જશો ત્યારે ફક્ત તે વાક્ય મનમાં બોલવાથી તે વેદના નિર્મૂળ કરી શકશો. પણ શિખાઉ માણસે તો થોડો વખત મુખે સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર વડે ઉપચાર કરવો, પણ જો ઉતાવળ કરી તે એકદમ કુદકો મારશે, તો પોતાની મેળે નિરાશાનું બીજ વાવશે.

ઘણીવાર એવું બને છે કે દર્દી વેદના તથા દુઃખને લીધે એટલો બધો અશક્ત થઈ ગયો હોયછે કે તેનાથી" નાશ પામે છે. " આટલા શબ્દો પણ બોલી શકવાની તેનામાં તાકાત નથી હોતી. વેદનાનો વિચાર તેના મનમાં એટલો બધો વ્યાપ્ત થઈ ગયો હોય છે કે નિરામય સ્થિતિનો ખ્યાલ કરવો સુધાં તેને અસંભવ લાગે છે. આવા સંજોગમાં નીચેની યુક્તિ વાપરવી ઠીક છે. એક પથારી, કોચ અગર આરામ ખુરશી ઉપર સુવો અને મન તથા શરીરને ઢીલા મુકો, પ્રયત્નોને તદ્દન છોડી દો, અને વેદનાના વિચારને મરજી માફક વર્તવા દો, થોડા વખતમાં તમારી શક્તિ એકત્ર થશે અને તમારૂ મન પોતાની સત્તા પાછી જમાવશે, હવે સફળતા વિષેનું એક જોરદાર સૂચન કરો અને ઉપર્યુક્ત રિતી અનુસરી કોઈ બીજા માણસની મદદ લ્યો અને તેને તમારી સાથે હાથના ચાળા કરવાનું તથા આપણા વાક્યનું રટણ કરવાનું કહો. આવા ઉપાયથી તમોને ચોક્કસ યશ મળશે.

અનિદ્રાપણા માટે પણ ઉપાય તરીકે બોડવીન આના જેવી જ રીતનું નિદાન કરે છે. તેના મત પ્રમાણે તેવા દર્દીએ " હું સુઈ જવાનો છું " એવું વાક્ય ઝડપથી બોલ્યા કરવું અને શબ્દના પૂરમાં તેના મનને તણાઈ જવા દેવું પણ આમાં ફરી વાંધો આવે છે કે ઉપરનું વાક્ય એવું નથી કે જે ઝડપથી બોલી શકાય. આને બદલે જલ્દીથી બોલી શકાય તેવું બીજું કોઈ વાક્ય જો આપણે વાપરશું તો પણ બહુ થોડા ફિરસ્તા શિવાય બીજામાં તે સફળ થશે કે કેમ તે શંકા છે. મત પ્રકરણમાં દર્શાવેલી રટણની રીત આપણે જો વાપરશું તો સફળતા મળવાનો ઘણો સંભવ છે. ઉંઘ આવવાને સૌથી અનુકૂલ સ્થિતિમાં આપણે પથારીમાં સુવું અને " નિદ્રા " આ શબ્દ ધીમેથી તથા વિચારથી જપવો. તે વિચાર તરફ આપણું જેટલું અસંગતપણું હશે. તેટલી ત્વરાથી તે વિચાર આપણી ઉંઘમાં કૃણીભૂત થશે.

આપણી શારીરિક રચનામાં કાંઈ પણ બિગાડ થયો છે તેવું બતાવવાને વેદના આગગાડીના લાલ વાવટા રૂપે છે. આથી એવો વાંધો ઉઠાવ-

વામાં આવ્યો છે કે વેદના નાબુદ કરવામાં કુ ની પદ્ધતિ, આપણી પાસેથી શરૂ થતી માંદગીની કિમતી ચેતવણી હરી લે છે, અને તેથી બિગાડની અભિવૃદ્ધિ થવા દે છે. વેદનાનો આરંભ થતો જો આ પદ્ધતિ અટકાવતી હોય તો ઉપરનું કથન સત્ય છે. પણ વાસ્તવિક તેમ થતું નથી. પણ તે પદ્ધતિ વેદનાના આરંભ પછી, એટલે કે ચેતવણી મળ્યા પછી વેદનાનો નાશ કરે છે. આ સિદ્ધ મંત્રમાં પરિપૂર્ણ થયા પછી જો કે દુઃખની વૃદ્ધિ તથા તેનો જુસ્સો આપણે અટકાવી શકીએ તો પણ તેના આગમનની આપણને ખબર પડે છે. આ દરેક બાબતમાં બુદ્ધિ વાપરવી જોઈએ. થોડું માથું દુઃખે કે તરત જો કોઈ માણસ વૈદ્ય પાસે દવા લેવા જતો હોય તો તે થોડા વખતમાં માંદો થઈ જશે તેમ પુરતો સંભવ છે. તેમ જ વળી જે માણસ થતાં દર્દનાં ચોકખા લક્ષણો વિષે બેદરકાર રહે છે તે પણ તેટલી જ મુર્ખાઈથી વર્તે છે. જ્યારે દર્દ થાય ત્યારે ગમે તે હોય તો પણ તેને દૂર કરવું જોઈએ. પણ જો બધું જોતાં એમ લાગે કે દર્દ ગંભીર છે તો વૈદ્યની સલાહ લેવી યોગ્ય છે. અને આપણો બ્હેમ સાચો ઠરે તો તે ઉપર વૈદ્યિક ઉપચાર તથા સ્વયં-સૂચન વડે હુમલો કરવો.

ઘણી વાર આમ છતાં વેદનાથી આપણને કાંઈ બ્હબર પડતી નથી. કેટલીક જાતનાં ધારો કે ઉઝરડાના દુઃખાવાથી કાંઈ બ્હાસ સમજણ પડતી નથી. જો કે ઇજા આવવાની સામે તે દુઃખાવો મોટી અડચણ રૂપ હોય છે. ડૉ. હેડફીલ્ડ કહે છે કે " દુઃખાવાના નાશથી ઇજા આવવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે, તેથી જો મન વેદનાને મટાડી દે તો ઈન્દ્રીય સંબંધી સર્વ દર્દો મટાડવામાં તે બ્હરી કિંમતની મદદ કરે છે. " કુ નો આવો જ અનુભવ છે. તેને જણાયું છે કે ઉપર્યુક્ત પ્રયોગ એકલી વેદના ઉપર નહિં પણ તેના કારણ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને જે સ્થિતિમાંથી વેદના ઉત્પન્ન થાય છે તે સ્થિતિને સુધારી વેદનાનો નાશ કરે છે

———

પ્રકરણ ૧૦ દશમું.

આત્મ–પ્રેરણા અને બાળક વર્ગ.

છોકરાંની માવજત કરવામાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે સ્વયં–સૂચન પ્રેરણા આસ કરીને દવા તરીકે નહિં પણ બાળકના શરીર બંધારણ મજબુત કરવાના ઉપાય તરીકે છે. છોકરૂં માંદું પડે ત્યારે જ તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે તેમ નથી, પણ જેમ આપણે છોકરાંને નિયમસર દુધ આપીએ છીએ તેમ તેને રોજ વાપરવાનું છે.

કૈાવતની ખામીને લીધે કાંઈ છોકરાં નબળાં રહેતાં નથી પણ કૈાવતનો ક્ષય તથા દુરૂપયોગને લીધે તેવાં થાય છે. બાળકની હમેશની વૃદ્ધિથી ઉત્પન્ન થએલો આંતરિક વિગ્રહ ઘણી વાર વધારે પડતો જોરવાળો હોય છે. અને છોકરાંની સ્ફુર્તિ ઉપર થોડો ઘણો છાયો મારે છે એટલું જ નહિં, પણ તે સ્ફુર્તિને અવ્યકતમાં ઢાંકી દે છે કે જેથી તે બાળકની ભવિષ્યની જીંદગીમાં પૂરતું સત્વ હોતું નથી. સ્વયં–સૂચનના ડહાપણ ભર્યા ઉપયોગથી આવી આફતો ઓળી શકાય છે, તથા શરીર વૃદ્ધિ નિયમિત તથા સુસ્થિત થાય છે. નિર્માણ કરેલા સર્વ વિગ્રહોમાંથી કાંઇક સારાસાર કઢાશે તથા બીજા ઉપયોગી વિગ્રહને છોલાં માફક ફેંકી દેવામાં આવશે.

છોકરાના પ્રસવ પહેલાં આત્મ–પ્રેરણાની બરાબર શરૂઆત થઈ શકે. તે તો સર્વને માલુમ હશે કે સુવાવડ કે ગર્ભિણિ દશા દરમ્યાન માતાને ભય કે આંચકો ન લાગે તે આસ સંભાળવાનું છે. કારણ કે આવી આવી લાગણીથી વૃદ્ધિંગત–ગર્ભ (Advanced foetus) ને નુકશાન પહોંચે છે અને ઘણા ગંભિર કિસ્સામાં ગર્ભપાત પણ થાય અથવા બાળક ખોડ ખાપણવાળું તથા મનનું નિર્બળ જન્મે. આવી બરાબ અસરનાં ઉદાહરણો ઘણી વાર જોવામાં આવે છે અને કારણ તથા પરિણામ વચ્ચેનો

સંબંધ ઘણી વાર સ્પષ્ટ સમજાય છે. આ કિસ્સાઓ માતાના અવ્યકતમાં જન્મતા સાહજીક આત્મ–સ્ફુરણો સિવાય બીજું કાંઈ નથી તેમ કહેવાની જરૂર જણાતી નથી. કારણ કે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતા પોતાનાં છોકરાંને પોતે જે ખોરાક લે છે તેથી પોષે છે, એટલુંજ નહિ પણ કરેલા વિચારથી પણ તે બાળકનું શરીર–બંધારણ ઘડાય છે. આ અવસ્થાને લગતો સૌથી ઉત્કૃષ્ટ બુસ્સો એમ બતાવે છે કે અત્યારે આત્મનિમજ્જનનું વલણ ઘણું વૃદ્ધિ પામેલું છે. આથી કરીને આ સમયનાં સાહજીક આત્મ–સૂચનો દરરોજનાં સૂચનો કરતાં વધારે જોમવાળાં (power ful) હોય છે. પણ સારે નશિબે, પ્રેરિત–આત્મ–પ્રેરણાને પણ આ સ્થિતિથીજ મદદ મળે છે. કારણ કે જે માતા પોતાની શકિત તથા ફરજને વિષે તદ્દન અજ્ઞાન છે. તે તેથી જેટલું નુકશાન કરશે તેટલુંજ સારૂં. બીજી માતા જે આ વિષે જાણે છે તેનાથી થશે.

જે છોકરાંનો પ્રસવ થવાનો છે, તે કઈ જાતિનું જન્મશે તે અગાઉથી જાણવાની શક્યતા છે કે નહિં તેવા વિવાદ જનક પ્રશ્નોને ચર્ચ્યા વિના, આત્મ સૂચનના પ્રયોગથી બાળકના ઉગતા છોડને મદદ કરવાના તથા પોષવાના ઘણા સારા રસ્તાઓ જાણી શકાય છે. વાચન કે વાર્તાલાપમાં આવતા વિષયો જેની કોઈ પણ બરાબ રૂપમાં અસર થાય છે તે સર્વથી માતા એ સાધારણ સંભાળ વાપરી અલગ રહેવું. અને જે મનને હર્ષની ઉંચી કોટીએ પહોંચાડે છે તથા તેમાં આનંદ અને સૌંદર્ય ના વિચારો પ્રેરે છે તેવી વસ્તુ તેણીએ શોધવી. માતાએ એવું સૂચન પોતાને કરવું જોઈએ કે " મારૂં બંધારણ ઉગતા બાળકને જે જોઈએ છીએ તે સર્વ પુરૂં પાડેછે અને મારૂં છોકરૂં મનમાં, શરીરમાં અને આરોગ્યમાં મજબુત તથા તન્દુરસ્ત થશે. " જે વસ્તુ સારી છે એમ ચોકકસ કરેલું છે. તેને લગતા સાધારણ શબ્દમાં આવાં સુચનો કરવાં જોઈએ. કારણ કે જે વસ્તુ આપણાથી સ્વતંત્ર છે એટલે કે ગર્ભ, તેને વિષે આપણે બહુ સંકુચિત નિર્ણય ન કરવો જોઈએ. આવાં સુચનોમાં ફક્ત થોડાંજ

વાક્યો હોવાં જોઈએ, તથા તે વ્યાવહારિક મંત્રના જપની પહેલાં અગર પછવાડે અહર્નિશ કરવાં. આ ઉપરાંત, દિવસ દરમ્યાન માતાના વિચાર જો તેણીનાં છોકરાં વિષે ભમે તો પોતે પસંદ કરેલી પ્રેરણાનો આખો અથવા થોડો ભાગ બોલવાને તે વેળાનો લાભ લઈ શકે.

નીચેની કેટલીક શિખામણો બસ છે. છોકરા વિષેના વિચાર ઉપર ભમતું મનનું કોઈ પણ વધારે વલણ, ભલે તે સારી પ્રેરણાના રૂપમાં હોય તો પણ તેને ઉત્પાદિત ન કરવું. સાધારણ માનસિક જીવન એકલું જ, માતા તથા બાળક બેઉના કલ્યાણ માટે શ્રેષ્ઠ છે, છતાં પણ પોતાના સુખ માટે માતા પોતાને પ્રસવ પીડા વિના થયો એમ બેલાશક સૂચન કરી શકે.

પ્રસવ થયા પછી થોડા મહિના સુધી પંપાળવું એજ બાળકને માટે આત્મ–પ્રેરણાનો સરસ ઉપયોગ છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે માતા તથા આયાની માનસિક સ્થિતિઓ તે નાના બાળકના મગજ ઉપર તેમની છાપ પાડે છે, અને તેને વધારે સારું કે ખરાબ બનાવે છે. જો કોઈ અસાધારણ દર્દ થાય તો માતાએ બાઈ કૉફનોન્ટની પદ્ધતિ અનુસરવી. છોકરાંને બોળે બેસાડી તેના દુઃખતા ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં તેણીએ પૂર્ણ આરામની પુનઃસ્થાપનાના વિચાર કરવા. આ વિચારને વાચા વડે ઉચ્ચારવાથી ઘણે ભાગે સારું પરિણામ થાય છે. બે કે ત્રણ મહિનાના છોકરાંને શબ્દના શું અર્થ છે તે સમજાય નહિં એ વાત ખરી પણ તે શબ્દો માતાના વિચારને સાચી કેદીમાં રાખશે અને આ વિચાર તેણીના અવાજના સૂર વડે તથા તેણીના હાથના સ્પર્શથી, બાળકમાં સોંસરવા પેસી જશે. આ ક્રિયામાં **"માનસિક તારવિદ્યા"** (telepathy) નો કાંઈ હિસ્સો છે કે નહિં તે જોવાની આપણને કાંઈ જરૂર નથી, પણ બાળક માનસિક તથા શારીરિક બંધનોથી પોતાની માની જોડે એવું બંધાયેલું હોય છે કે માતાની માનસિક સ્થિતિ એવા રસ્તેથી તેનામાં પેસે

છે કે જે રસ્તા પૂખ્ત વયના માણસો માટે બીન અસરકારી છે. પ્રેમ પોતે જ પ્રેરણાનું સર્વથી શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

બાળક પોતે બોલી શકતું ન હોય તો પણ તેને જ્યારે આપણને જણાય ત્યારે નીચેની રિતિ અનુસરવીઃ ——— રાત્રે જ્યારે બચ્ચું સુઇ ગયું છે ત્યારે જાગી ન ઉઠે તેમ માતા તેના ઓરડામાં જાય અને પારણાથી એક વાર દૂર ઉભે. પછી સમયાનુસાર સૂચનો ધીમેથી બોલવા માંડે. જો બાળકને તાવ આવતો હોય છે તો " તું સુવરતું જાય છે " આમ વિસ વાર તેણી બોલે. પણ જો બાળક તદ્દન સાજું હોય તો આપણો મંત્ર બસ છે. છોકરાંની તંદુરસ્તિ, ચારિત્ર્ય તથા બુદ્ધિ વિકાસ માટે પણ ખાસ પ્રેરણા યોજવી.

વિશેષ પ્રકારનાં સૂચનો વિષે આગળના પ્રકરણમાં જે નિયમો દર્શાવવામાં આવ્યા છે તેને અનુસાર આ પ્રેરણાઓ હોવી જોઈએ. જ્યારે માતા તે ઓરડામાંથી બહાર નીકળે ત્યારે છોકરું જાગી ન જાય તે ફરી સાચવવાનું છે. જો જાગ્રત થવાનાં ચિન્હો જણાય તો " સુઈ જા " આવા આજ્ઞાર્થ શબ્દ પણ ઘણી વાર ઉપરા ઉપરી બોલવાથી તે પાછું સુઈ જશે. બોડવીન નીચેની ભલામણ કરે છે કે આવા સૂચનો દરમ્યાન માતાએ પોતાનો હાથ તે છોકરાંના કપાળ ઉપર મુકવો જોઈએ. પણ કુને ઉપરની રીત વધારે પસંદ છે.

બાલ–મગજમાં સ્વયં–સૂચનના બીજ નાખવા ઉપર્યુક્ત રાત્રિ–પ્રયોગ ઘણો જ અસરકારક છે. આ પ્રયોગને આપણી એક ટેવ જેવી રીતસર કરી નાખવો જોઈએ, કે જેમાં કોઈ ચીજથી વિક્ષેપ ન આવે. ગમે તે કારણથી જો માતા આ પ્રયોગ કરવાને અશક્ત હોય તો તેને બદલે પિતા, આયા, અગર કોઈ બીજું સગું કામ કરી શકે પણ દેખીતા કારણને લીધે, આ ફરજ માતાનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. અને જ્યારે થોડા અઠવાડીયાના પ્રયોગથી શુભ પરિણામ નજરે પડે છે, ત્યારે

વાક્યો હોવાં જોઈએ, તથા તે વ્યાવહારિક મંત્રના જપની પહેલાં અગર પછવાડે અહર્નિશ કરવાં. આ ઉપરાંત, દિવસ દરમ્યાન માતાના વિચાર જો તેણીનાં છોકરાં વિષે ભમે તો પોતે પસંદ કરેલી પ્રેરણાનો આખો અથવા થોડો ભાગ બોલવાને તે વેળાનો લાભ લઈ શકે.

નીચેની કેટલીક શિખામણો બસ છે. છોકરા વિષેના વિચાર ઉપર ભમતું મનનું કોઈ પણ વધારે વલણ, ભલે તે સારી પ્રેરણાના રૂપમાં હોય તો પણ તેને ઉત્પાદિત ન કરવું. સાધારણ માનસિક જીવન એકલું જ, માતા તથા બાળક બેઉના કલ્યાણ માટે શ્રેષ્ઠ છે, છતાં પણ પોતાના સુખ માટે માતા પોતાને પ્રસવ પીડા વિના થશે એમ બેલાશક સૂચન કરી શકે.

પ્રસવ થયા પછી થોડા મહિના સુધી પંપાળવું એજ બાળકને માટે આત્મ-પ્રેરણાનો સરસ ઉપયોગ છે. આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે માતા તથા આયાની માનસિક સ્થિતિઓ તે નાના બાળકના મગજ ઉપર તેમની છાપ પાડે છે, અને તેને વધારે સારું કે ખરાબ બનાવે છે. જો કોઈ અસાધારણ દર્દ થાય તો માતાએ બાઈ કૉંફનેન્ટની પદ્ધતિ અનુસરવી. છોકરાંને બોળે બેસાડી તેના દુઃખતા ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં તેણીએ પૂર્ણ આરામની પુનઃસ્થાપનાના વિચાર કરવા. આ વિચારને વાચા વડે ઉચ્ચારવાથી ઘણે ભાગે સારું પરિણામ થાય છે. બે કે ત્રણ મહિનાના છોકરાંને શબ્દના શું અર્થ છે તે સમજાય નહિં એ વાત ખરી પણ તે શબ્દો માતાના વિચારને સાચી કેડીમાં રાખશે અને આ વિચાર તેણીના અવાજના સૂર વડે તથા તેણીના હાથના સ્પર્શથી, બાળકમાં સંસરવા પેસી જશે. આ ક્રિયામાં "**માનસિક તારવિદ્યા**" (telepathy) નો કાંઈ હિસ્સો છે કે નહિં તે જોવાની આપણને કાંઈ જરૂર નથી, પણ બાળક માનસિક તથા શારીરિક બંધનોથી પોતાની માની જોડે એવું બંધાયેલું હોય છે કે માતાની માનસિક સ્થિતિ એવા રસ્તેથી તેનામાં પેસે

છે કે જે રસ્તા પૂર્વોક્ત વયના માણસો માટે બીન અસરકારી છે. પ્રેમ પોતે જ પ્રેરણાનું સર્વથી શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

બાળક પોતે બોલી શકતું ન હોય તો પણ તેને જ્યારે આપણને જણાય ત્યારે નીચેની રિતિ અનુસરવીઃ ——— રાત્રે જ્યારે બચ્ચું સુઇ ગયું છે ત્યારે જાગી ન ઉઠે તેમ માતા તેના ઓરડામાં જાય અને બારણાથી એક વાર દૂર ઉભે. પછી સમયાનુસાર સૂચનો ધીમેથી બોલવા માંડે. જો બાળકને તાવ આવતો હોય છે તો " તું સુધરતું જાય છે " આમ વિસ વાર તેણી બોલે. પણ જો બાળક તદ્દન સાજું હોય તો આપણો મંત્ર બસ છે. છોકરાંની તંદુરસ્તિ, ચારિત્ર્ય તથા બુદ્ધિ વિકાસ માટે પણ ખાસ પ્રેરણા યોજવી.

વિશેષ પ્રકારનાં સૂચનો વિષે આગળના પ્રકરણમાં જે નિયમો દર્શાવવામાં આવ્યા છે તેને અનુસાર આ પ્રેરણાઓ હોવી જોઈએ. જ્યારે માતા તે ઓરડામાંથી બહાર નીકળે ત્યારે છોકરું જાગી ન જાય તે ફરી સાચવવાનું છે. જો જાગ્રત થવાનાં ચિન્હો જણાય તો " સુઈ જા " આવા આજ્ઞાર્થ શબ્દ પણ ઘણી વાર ઉપરા ઉપરી બોલવાથી તે પાછું સુઈ જશે. બોડવીન નીચેની ભલામણ કરે છે કે આવા સૂચનો દરમ્યાન માતાએ પોતાનો હાથ તે છોકરાંના કપાળ ઉપર મુકવો જોઈએ. પણ કુ ને ઉપરની રીત વધારે પસંદ છે.

બાલ-મગજમાં સ્વયં-સૂચનના બીજ નાખવા ઉપર્યુક્ત રાત્રિ-પ્રયોગ ઘણો જ અસરકારક છે. આ પ્રયોગને આપણી એક ટેવ જેવી રીતસર કરી નાખવો જોઈએ, કે જેમાં કોઈ ચીજથી વિક્ષેપ ન આવે. ગમે તે કારણથી જો માતા આ પ્રયોગ કરવાને અશક્ત હોય તો તેને બદલે પિતા, આયા, અગર કોઈ બીજું સગું કામ કરી શકે પણ દેખીતા કારણને લીધે, આ ફરજ માતાનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. અને જ્યારે થોડા અઠવાડીયાના પ્રયોગથી શુભ પરિણામ નજરે પડે છે, ત્યારે

કોઈ ક જ માતા પોતાથી ઓછી યોગ્યતાવાળા બીજા માણસને આ ક્રિયા કરવાનું સોંપવા રાજી હશે.

ઉપર નિર્દિષ્ટ કરેલો પ્રયોગ બાળક બોલતાં શીખ્યું ન હોય તે પહેલાં પણ શરૂ કરી શકાય. કારણ કે તેનું સૂક્ષ્મ–તત્વ જે શબ્દો બોલાય છે તેનો સામાન્ય અર્થ ગ્રહણ કરવાને ચુકશે નહિં. કેટલા દિવસ સુધી આ પ્રયોગ જારી રાખવો તે નિર્ણિત કરવું આટલું સહેલું નથી. વૃદ્ધિને જો નિરોગી કરવી હોય તો તેની સાથે સ્વાતંત્ર્ય તથા આત્મ–સંતોષની ધીમે ધીમે થતી બદલી હોવી જોઈએ. રાત્રીએ સૂચન કરવાનો પ્રયોગ જો લાંબા વખત સુધી જારી રાખવામાં આવે તો મા બાપ ઉપર છોકરાંની આધારભૂત સ્થિતિને કારણ વિના લંબાવાનો જરા ભય રહે છે. પણ આ મુદ્દા ઉપર ભરોસાદાર ચેતવણી બાળક તરફથી જ મળી આવે છે. પોતાના દરરોજના કામો પોતાની મેળે કરવાને બાળક જ્યારે શક્તિમાન થાય છે, એટલે કે પોતાની દરેક નાની નાની મુશ્કેલીઓ માટે સલાહ કે મદદ લેવા માબાપ પાસે દોડી જવાનું જ્યારે બંધ કરે છે, ત્યારે તરત જ માબાપે સૂચન પ્રેરવાનું બંધ કરવાનો વખત આવી પહોંચ્યો હોય છે તેમ જાણવું.

બાળક બોલી શકે તે ઉમરે પહોંચે કે તરત જ તેને પણ વ્યાવહારિક મંત્ર મોટા માણસની માફક રાત્રી દિવસ જપવાનું શિખવવું. આથી માબાપ પોતાના સૂચનો પ્રેરવાં બંધ કરે છે. તે વખતથી, તે સૂચનોની અસર બાળકે પોતે કરેલી પ્રેરણાથી ચાલુ રખાશે. એક બીજી વધારાની વાત કહેવાની છે. છોકરાંની બાબતમાં જ્યારે તે ૭–૮ નો હોય છે ત્યારે માની જગ્યાએ જો બાપ પ્રેરક થાય અને માતા પોતાની છોકરીઓના સંબંધે તેની ફરજ અદા કરે તો ઘણું સારૂં. યૌવનના વખત સાથે વધારે પડતી અડચણો કે આફતો આવવાનાં લક્ષણો જો જણાય તો તેવી અડચણોને લગતી ખાસ પ્રેરણાઓના રવરૂપમાં રાત્રિનો પ્રયોગ ફરીથી શરૂ કરવો. આમ છતાં પણ એટલું ધ્યાન રાખવું કે બાળકોનો નીતી સંબંધી

(Sexual) પ્રશ્ન પુખ્ત વયના કરતાં નિરાળો હોવાથી તેને માટે સૂચનો ઘણાજ સામાન્ય પ્રકારનાં હોવાં જોઈએ. બીજી બાબતની માફક આ બાબતમાં પણ પરિણામ વિષેજ સુચન કરવું અને તે પરિણામ લાવવા માટે સાધનોની પસંદગી સૂક્ષ્મ–તત્વની મરજી ઉપર ઉપર છોડી દેવી.

બાળકને બોલતાં આવડયું કે તેને દુઃખ ભોગવવા દેવું ન જોઈએ. આ માટે સર્વોત્તમ રીત એ છે કે કુ પોતાની સારવાર દરમ્યાન જેમ વર્તે છે તેનું આપણે અનુકરણ કરવું. બાળકની આંખ બંધ કરાવો અને માબાપ સાથે " તે મટી જાય છે મટી જાય છે, મટી ગયું. " એમ બોલાવો. આ ક્રિયા દરમ્યાન માબાપે તેમનો હાથ દુખતા ભાગ ઉપર ફેરવવો. નહાની નહાની મુશીબતો પોતે બમેડી શકે તે વાત જેમ અને તેમ છોકરાંને શિખવવું. છતાં પણ જો માબાપની મદદ શિવાય ચાલી શકે તેમ ન હોય તો જુદી વાત. જાત મહેનતના વિકાસ માટે તથા મુશીબતો માટે પોતે વધારે મજબુત છે. તેવી વૃત્તિ જાગ્રત કરવાને આ મહાન સાધન છે. આ બે ગુણો તે છોકરાંને ભવિષ્યમાં અમુલ્ય થઈ પડે છે.

છોકરાંને ઉપરનો પ્રયોગ એકદમ ફાવી જાય છે તે કુ ઉપર આવેલા કાગળમાંથી નીચે લીધેલા ઉતારા ઉપરથી જોઈ શકાય છે.

" મ્હારો નાનો ' કેવીડ ' તમારો સૌથી નહાનામાં નહાનો શીષ્ય છે. તે બિચારાને આજે જરા અકસ્માત થયો હતો. પોતાના બાપ સાથે તે ' લીફટ ' માં ઉપર ચ્હડતો હતો તે વખતે ચાર ફુટ ઉપરથી તે લીફટમાંથી ઉંધે માથે ગબડી પડયો અને નીચેની પત્થરની જમીન ઉપર પટકાયો. આથી તેને ઘણા ઉઝરડા થયા હતા અને જરા ધક્કો પણ લાગ્યો હતો. જ્યારે પથારી પર સુવાડવામાં આવ્યો ત્યારે શાંત પડી રહ્યો અને " મટી જાય છે " એમ બોલવા મંડી પડયો. પછી તેણે

અમારી સામું જોયું અને કહ્યું કે, નહિં, વેદના મટી નથી ગઈ" આજ રાત્રિએ તે ફરીથી " મટી જાય છે " બોલવા લાગ્યો અને ફરીથી કહ્યું કે લગભગ મટી ગયું છે તેથી હવે જરા તેને ઠીક છે "

બીજી એક સ્ત્રી લખેછે કે:—અમારા રસોયાની ૨૩ મહીનાની છોકરી કે જેના બોરીયા ઝમોએ મટાડ્યા હતા તેને ગઈ કાલે પડી જવાથી માથા ઉપર સખ્ત ઘા પડ્યા છે. તે રડી નહિં પણ હસવા મંડી અને માથા પર હાથ મુકી મધુરતાથી બોલવા લાગી કે " તે મટી જાય છે. " શું તમને આ ઉપરથી નથી લાગતું કે તેણીને સારી કેળવણી આપવામાં આવે છે?. "

આ બધી રીતો ઘણીજ સરળ છે અને તેમાં નાણાનો જરાએ નહિં અને વખતનો થોડો વ્યય થાય છે. દરરોજ તેની સફળતા તથા ગુણો નાન્સીમાં સાબીત થયાં છે અને જે કોઈ માતામાં સાધારણ બુદ્ધિ અને સાચી નિષ્ટા હોય તો તેવાંજ સારાં પરિણામો શા માટે ન આવે તે સમજાતું નથી. સ્વાભાવિક રીતે પહેલા પ્રયત્નો જરા કંઢંગા થશે પણ આજ કારણથી નિરાશ થવાને કશું પ્રયોજન નથી. પણ ધારો કે ભૂલથી થોડો ઘણો પ્રયત્ન થઈ ગયો અને તેથી સફળતા જરા થોડી દુર પડી ગઈ તો પણ આથી આપણે નકામી બીક રાખવાનું કંઈ કારણ નથી. કારણ કે સાચું આત્મ-સૂચન પ્રયત્નથી થએલા નુકશાનને નબળું પાડી નાખે છે અને તેની જગ્યાએ સારૂં સ્થાપશે, પણ ગમે તે માતાએ જો પોતા ઉપર આત્મ-પ્રેરણાનો પ્રયોગ કરેલો હશે તો પોતાના બચ્ચા ઉપર તેની અજમાયશ બરાબર કરી શકશે.

પ્રથમ દ્રષ્ટિએ આ ક્રમ નવો પ્રચાર દાખલ કરવા જેવો દેખાશે, પણ થોડા વખત વિચાર કર્યાથી જણાશે કે તે ક્રમ હિમાલય જેટલો જ પુરાણો બળનો છે. મનુષ્યના કાળથી માતાઓ પોતાની મેળે જે જે કરતાં આવ્યાં

છે તેની વિજ્ઞાનીક પદ્ધતિ પર કરેલી આ રચના છે. "હાલરડાંની બે લીટી" (Here use two lines of it)આ બાસ પ્રેરણા નથી તો બીજું શું છે ? છોકરૂં જ્યારે પડી પોતાના હાથ ઉપર ફુંક મારે છે ત્યારે સમજી માતા શું કરે છે ? તેણી આવું કાંઈક બોલે છે " મને લાવ, હું ફુંકી દઉં પછી તે મટી જશે. " તેણી ફુંક મારે છે અને જ્યારે એમ કહે છે કે દુખતું મટી ગયું કે તરત બાળક રમવા હસતું કુદતું જાય છે. પંપાળની આ એક બીજી રમણીય રીત છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું

ઉપસંહાર

ડૉકટરની દવાને બદલે પ્રેરિત સ્વયં-સૂચન વપરાતું નથી. આનાથી કાંઈ અમર થવાતું નથી. તેમ વળી જીંદગીના દુઃખોમાંથી પણ સાવ છુટાતું નથી. જ્યારે આત્મ-પ્રેરણાની સર્વ ગુચવણો ઉકેલાઈ ગઈ હશે, તેનાં મૂળ શોધાઈ ગયાં હશે, ત્યારે ભવિષ્યમાં તે શું શું કરી શકશે તે હાલમાં આપણે ન કહી શકીએ. પણ હાલની માંદી તથા નબળી પ્રજા અને આત્મ-પ્રેરણાના સિધ્ધાંતના સિંચનથી ઉછરેલી પ્રજા વચ્ચે આસમાન જમીનનો ફેર હશે તે વાત તો નિર્વિવાદ છે. પણ વર્તમાન કાળનું શું તે વાત અત્યારે બાસ અગત્યની છે.

કેક બાલ્યાવસ્થાથી ભેગાં થયેલાં વિપરીત સૂચનોના સમૂહથી લાવેલી સ્મૃતિ આજના યુવકમાં તેની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ સાથે વહેતી હોય છે. પ્રેરિત આત્મ-સૂચનની શોધથી, પહેલી ફરજ આ માનસિક કચરાને ઉસેડી નાખવાની છે. જ્યાં લગી આ કર્તવ્ય થયું નથી ત્યાં લગી માણસ પોતાના

સત્ય સ્વરૂપમાં નહિં પ્રકાશી શકે અને આત્મ પ્રેરણાની ઉત્પાદક શક્તિ પણ દૃષ્ટિગોચર થઈ નહિં શકે.

ભવિષ્યનું જીવન કે જેમાં દુઃખ એક ક્ષીયમાન તત્ત્વ થશે તેને વિષે, આપણામાંને દરેક આ રીતના ઉપયોગથી આશા રાખી શકતો હોવો જોઇએ. જે સ્થિતિમાં આપણે શરૂ કર્યું તે સ્થિતિ ઉપર તથા આપણા પ્રયોગની નિયમિતતા તથા તેના યથાર્થ પાલન ઉપર, આ જીવનમાં આત્મ-પ્રેરણા કેટલે દરજ્જે કામ કરશે તે આધાર રાખે છે. જો કોઈ પણ વ્યાધિ આપણને લાગુ પડે તો તે છેદવાને આપણી અંદર એક મહાન સુદર્શન ચક્ર છે. પણ આથી કરીને તે માંદગી મટાડવા સારૂ બાહ્ય-ઉપચાર રદ થાય છે તેમ નથી. આત્મ-પ્રેરણા તથા ડૉકટરની રોજની દવાનો ઉપયોગ એક સાથે ચાલુ રાખવો જોઈએ. આમાં ડૉકટરની દવા તથા આત્મ-સૂચન એક બીજાની પૂરવણી કરે છે. જો તમો માંદા હો તો હમેશની માફક વૈદ્યને જોવા બોલાવો પણ તેની દવામાં બળ પૂરવા તથા તેને વધુ અસરકારક કરવા પ્રેરિત આત્મ-સૂચનની મદદ લ્યો.

આના અનુસંધાનમાં સ્પષ્ટ જણાવવું જોઈએ કે ગંભીર કે નજીવાં પરિણામ હોય કે ન હોય તો પણ ગમે તેવી જાતના દર્દ ઉપર આત્મ-પ્રેરણાનો ઉપયોગ કરવો. પ્રત્યેક વ્યાધિ મનના કારણથી કાં તો જોર પકડે છે અથવા કાં તો નરમ પડે છે. પણ મધ્યસ્થપણું આપણાથી ધારણ ન થઈ શકે. વ્યાધિ ઉપર આપણા મનને ચોંટી રહેવા દેવું અને તેથી આપણો વિનાશ કરવાને તેને કાં તો આપણે મદદ કરવી જોઈએ, અથવા તો તે વ્યાધિ સામા આપણે ઉપાય લેવા અને સારા બળવાળા વિચારના પ્રહારવડે તેનો નાશ કરી નાખવો જોઈએ. ઘણી જ વાર પ્રથમ દર્શાવેલો એટલે આપણો વિનાશકારક માર્ગ આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ.

અવયવોના કર્મ સંબંધી તથા મજ્જાતંતુની નિર્બળતા સંબંધી દર્દો, એકલાં જ આત્મ-પ્રેરણાના ઉપચારની અસરમાં આવી શકે છે તેવો

જે સામાન્ય મત લોકોને છે તે સત્યતાથી ઘણો વેગળો છે. ત્રીસ વર્ષના પાકા અનુભવ દરમ્યાન હજારો જુદા જુદા કેસોનું ઓસડ કર્યા પછી કુ ને જણાયું છે કે માર્મિક દર્દોને કર્મ સંબંધી દર્દોના જેટલી જ સહેલાઈથી મટાડી શકાય છે. અને શારીરિક બિગાડ સુધારવો તે માનસિક કે જ્ઞાનતંતુના સુધારવા કરતાં સહેલો છે. આવાં પૃથક્કરણો (division) તે કરતો નથી તેને મન માનસિક, શારીરિક કે જ્ઞાનતંતુની માંદગી એટલે માંદગી જ બીજું કાંઈ નહિં. અને આ સૂત્રને અનુસરી કુ તેની સામે પગલાં લેવાં શરૂ કરે છે. અને ૯૮ અઢાણું ટકામાં ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં અમુક ચોક્કસ પરિણામ મેળવે છે.

કાયમનો દિવાનો જેમાં આત્મ-પ્રેરણાની યોજના પોતે જ ઉંધી વળી ગયેલી છે તેની વાત જો અળગી મૂકીએ તો દર્દીના ફકત બેજ વર્ગની બાબતમાં પ્રેરિત આત્મ-સૂચનની રીત નિષ્ફળ નીવડેલી જણાય છે. આમાંના એક વર્ગમાં એવા દર્દીઓનો સમાવેશ થાય છે કે જેમને સૂચના વિગેરે આપ્યાં હોય તો પણ સમજી શકવાને પુરતિ બુદ્ધિ હોતી નથી. અને જે માણસોમાં મરજીયાત ધ્યાનની શક્તિ ખૂટે છે અને જે કોઈ પણ વિચાર ઉપર પોતાના મનને સામટી થોડી પળ લગી પણ ટેકવી શકતા નથી તેવા માણસો બીજા વર્ગમાં આવે છે. જો કે આ બેઉ વર્ગો આંકડાના હિસાબે તુચ્છ છે. તેઓ બેઉ મળીને વસ્તીના ૨ ટકાથી પણ વધારે થતા નથી.

વાદકાપની ક્રિયામાં પણ આત્મ-પ્રેરણા તેટલું જ અમૂલ્ય સાધન છે.

નાસ્તિક માણસને જ્યારે પૂછીયે ત્યારે તે કહેશે "ભલે, માણસનું હાડકું ભાંગેલું છે તેને આત્મ-સૂચનથી સાંધી દો તો હું તમોને ખરા માનું." આવું ભાંગેલું હાડકું અલબત્ત આત્મ-પ્રેરણા એકલાથી સાંધી ન શકાય. તેને સમું બેસાડવા વિગેરે માટે હાડ વૈદ્યને બોલાવવો જ જોઇએ. પણ ગાત્ર બરાબર બેસી ગયું હોય તથા દવાદારૂ વિગેરે કરવામાં આવી ગયા હોય તો આત્મ-સૂચન આરોગ્ય માટે સૌથી સારી સ્થિતિ પેદા કરશે. લંગડાપણું,

જડપણું જેને ઉલટી થાય તેવી કદરૂપતા, તથા ભાંગેલા ગાત્રને લીધે થતી બીજી સર્વ ખોડ ખાંપણો આત્મ-પ્રેરણાથી થતી અટકે છે. અને મંદવાડમાંથી ઝબરતી હાલતનો એકંદર ગાળો, આત્મ-સૂચન ઘણો જ ઓછો કરી

ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે આત્મ-સૂચનથી થયેલાં પરિણામ બહુ વાર ટકતાં નથી. આ વાંધો ફક્ત કૃત્રિમ છે, અને તેનું મૂળ આત્મ-પ્રેરણાના ખરા સ્વભાવ વિષેની આપણી બેદરકારીમાં છે. આત્મ-સૂચનને ફક્ત એસડ તરીકે ગણીએ તો જ ઉપરનો વાંધો ઉપસ્થિત થાય છે. કોઇ પણ દર્દને શમાવવાને માટે જ્યારે આપણે આત્મ-પ્રેરણા વાપરીએ છીએ ત્યારે આપણો હેતુ એ હોય કે સાત્વિક વિચારોથી સૂક્ષ્મ-તત્વને એટલું બધું ભરપૂર કરી દઈએ કે તે મજકુર દર્દ નાશ પામે; એટલું જ નહિં પણ તેની સંગાથે બીજાનો પણ ઉચ્છેદ થાય. આત્મ-પ્રેરણાએ અમુક જાતના વ્યાધિને દૂર કરી અટકવાનું નથી, પણ કોઈ પણ વ્યાધિના સંભવને તેણે ઉખેડી નાંખવો જોઇએ.

અમુક રોગ નષ્ટ કરવામાં ફાવી ગયા પછી જો આપણે આપણા મનને ખરાબ વિચાર ઉપર ફરીથી જવા દેશું તો બીજા સારા વિચારો જે રીતે ફળે છે તે રીતે આ ખરાબ વિચારો પણ સિદ્ધ થવા લાગશે. અને આપણે પાછા સાંદા પડી જઈશું, તથા આપણી માંદગી, પહેલાંનું સ્વરૂપ પકડે યા ન પણ પકડે, આનો નિર્ણય આપણા વિચારના વલણ ઉપર આધાર રાખે છે. પણ વ્યાવહારિક મંત્રના રોજ નિયમસર પાઠથી આવી પુનર્લાંછના થતી અટકાવી શકાયે. ખરાબ વિચાર તરફ વળવાને બદલે આપણને જેણે તંદુરસ્તિ બક્ષી છે તે સાત્વિક તથા ઉત્પાદક વિચારને કેળવશું કે જેથી દીવસે દીવસે આપણી ટક્કર (ઝીક) વધુ ને વધુ દુર્જેય બનાવી શકશું. આથી આપણે આપણા જુના દરદનો ઉથલો અટકાવી શકાયે છીએ, એટલું જ નહિં પણ ભવિષ્યમાં આપણા માટે રાહ જોતી બેઠેલી સર્વ વ્યાધિનો સમુળગો નાશ કરી શકાયે છીએ.

આપણે આગળ જોઈ ગયા છઈએ કે નાન્સિના ચિકિત્સાલયમાં જે દર્દ-સુધારા થયા તે સર્વ તાત્કાલિક હતા. આમ છતાં પણ આપણે જો સ્વયં-સૂચનનો પ્રયોગ એવી માન્યતાથી શરૂ કરીએ કે થોડા દિવસમાં અમોને અદ્‌ભૂત રીતે આરામ થવાનો છે તો તે આપણી ભૂલ છે. જો પૂરતો વિશ્વાસ રાખશું તો આવું પરિણામ બેલાશક આવશે. આથી પણ વધુ અમારી પાસે એવા દાખલા છે કે જેમાં બીજા માણસની પ્રેરક તરીકે જરા પણ જરૂર પડતી નહોતી. બોર્ડોમાં આમમર્ટ-પી. નામનો મ્હારો એક મિત્ર હતો તેને દશ વર્ષથી મોઢાના પક્ષઘાતનું ખરાબ દર્દ હતું. જ્યારે તેણે કુ વિષે સર્વ હકીકત સાંભળી ત્યારે તેણે કાગળ લખી તેની સલાહ મંગાવી અને તેના જવાબમાં આવ્યું કે:—

"વ્યાવહારિક મંત્ર રોજ જપો."

તેણે આ પ્રમાણે કર્યું. અને બીજે જ દહાડે ન્યુરેલેજીયા નાશ પામ્યો અને તે દહાડેથી તે આજ સુધી તે પાછો થયો નથી. પણ આવી શ્રદ્ધા દરેકને હોતી નથી. તાત્કાલિક ફાયદો તો અપવાદ જ હોય છે. અને ધીમી ધીમી તથા વંચતી જતી સુધારણાની આશા રાખવી તે આપણને લાભ-કારક છે. આ રીતે, નિરાશા સામે આપણે પાળ બાંધીયે છીએ. આટલું વધારે કહેવું જોઈએ કે કુ ધીમે ધીમે થતો સુધારો વધારે પસંદ કરે છે. કારણ કે તેની એમ ધારણા છે કે આવો સુધારો વધારે સ્થાયી રહે છે. તથા વિપરિત સ્થિતિથી તેને ધક્કો લાગવાનો ઘણીર ઓછો સંભવ છે.

કોઈ પણ વિજ્ઞાનની શોધનો જેવી સારી તથા યોગ્ય રીતે આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે આત્મ-પ્રેરણાનું અધ્યયન થવું જોઈએ. આત્મ-સૂચનના વિષે કાંઈ પણ જાદુ નથી. તેમ વળી જે જે સિદ્ધાંતોનો અહિં ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે તે એવા નથી કે અનુભવથી સિદ્ધ થઈ ન શકે (Hoeus poeus) ધર્મની માફક આત્મ-પ્રેરણા પણ આચરણ કરવા યોગ્ય વસ્તુ છે. હિંદુ ધર્મના દરેકે

દરેક મતથી એક માણસ વાકેફ હોય તો પણ તેનામાં કાંઈ સંસ્કૃતિ ન પણ હોય. વળી ઈશ્વર તથા માનવબંધુ ઉપર પ્રિતિ રાખતા કોઈ સાદા માણસને દેવજ્ઞાનનું જરાયે ભાન ન હોય તો પણ તેનામાં હિંદુ ધર્મના ઉચ્ચ આદર્શ જણાય. આત્મ-પ્રેરણા માટે પણ આવું જ માલુમ પડે છે.

શારીરિક દર્દો ઉપર આત્મ-પ્રેરણા જેટલી અસરકારક છે તેટલી જ નૈતિક ખામિયો ઉપર પણ છે. નિશો, કેફ, ચોરી કરવા થતું મન, કોઈ પણ જાતનું બંધાણ, દુષ્પૂર તથા દુષ્ટકામવૃત્તિ, તથા ચારિત્ર્યના નાના મોટા દુર્ગુણો આ સર્વ આત્મ-સૂચનની અસરના ક્ષેત્રમાં આવેલાં છે. જ્હાની વસ્તુમાં જેટલી આત્મ-પ્રેરણા બળવાન છે તેટલી જ બળવાન મોટી વસ્તુમાં પણ છે. આપણા સ્વાદમાં ફેરફાર કરવો હોય તો ખાસ સૂચનોથી કરી શકાય છે. જેના તરફ આપણે મૂળથી તુચ્છાટ થતો હોય તેવી બાવાની વાતોઓ તરફ આપણે રસ લેતા થઈ શકીએ. વળી કડવાં ઓસડ પણ સ્વાદિષ્ટ કરી શકીએ. નૈતિક ક્ષેત્રમાં આત્મ-પ્રેરણાનો પ્રયોગ એટલો બધો સફળ થયો છે કે ફ્રાન્સના બાલકેદી ગૃહમાં પણ કુ સલાહ દેવા વિગેરે માટે છૂટ મેળવવા યત્ન કરે છે. આજ લગી નવા સુધારા તરફનો અમલદાર વર્ગનો અણગમો કુ ને અડચણ રૂપ હતો. પણ થોડા વર્ષમાં આત્મ-પ્રેરણાનો ઉપયોગ મોટા કેદીઓને પણ લાગુ પાડવામાં આવશે, તેમ ધારવાને સારાં કારણો છે.

ઘણા લોકો કહેશે કે પ્રેરિત આત્મ-પ્રેરણા કરતાં હિપ્નૉટીક સૂચન કરીએ તો શું ? પણ આ વાંધાના જવાબમાં જણાવવું જોઈશે કે કુ ની રીતી હિપ્નોટીક સૂચનની રીતી કરતાં ઉતરતી નથી. કુ એ જ્યારે શરૂઆત કરી ત્યારે તે હિપ્નૉટીક તરીકે જ, પણ તેનાં પરીણામથી અસંતુષ્ટ થઈ કોઈ બીજી વધુ સરળ અને સર્વ ગ્રાહ્ય પદ્ધતિની શોધમાં તે પડ્યો. જાણી બુઝીને જે આત્મ-સૂચન આપણે કરીએ છીએ તેમાં કેટલીક સવડ રહેલી છે પણ આના ઉપરાંત, તેનાથી એક મોટો ફાયદો છે જે તેનો પ્રતિ-

સ્પર્ધિ નહિ બતાવી શકે. હિપ્નૉટીક સૂચનથી જે અસર થાય છે તે અસર પ્રયોગ પછી થોડા કલાકમાં ઘણી વાર વિસરી જવાય છે. પણ વ્યાવહારિક મંત્રના ઉપયોગથી પ્રેરિત આત્મ-પ્રેરણાનાં પરિણામ દરરોજ વધે જાય છે.

અહીં પાછો પ્રયોજકનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. આપણે જોઇ ગયા છીયે કે પ્રયોજક કાંઇ ખાસ જરૂરનો નથી. અને કોઇ પણ માણસ પોતાની મેળેજ આત્મ-સૂચનનો પ્રયોગ કરે તો તેને પણ આત્મ-સૂચનનાં સર્વ શુભ ફળ મળે છે. પણ કેટલાકને ઉપરની દલીલ બરાબર ગ્રાહ્ય થતી નથી. તેઓને લાગે છે કે હજુ કાંઇક પણ વસ્તુની જરૂર છે. તેમનામાં જુના બરાબ સુચનોનો એટલો બધો હિમાલય જેટલો ડુંગર થઇ ગયો હોય છે કે તેમનાથી તે દૂર થઇ નહિં શકે તેમ તેઓ ધારે છે. આવા માણસોને માટે પ્રેરકની તો ચોક્કસ જરૂર છે. તેવા માણસોએ ફક્ત સાવધાન સૂઈ રહેવાનું છે અને પ્રેરક જે વિચાર યોજે તેને ગ્રહણ કરવાના છે. આમ છતાં પણ જો તેઓ વ્યાવહારિક મંત્રનો જાપ નહિં કરે તો તેમને કાંઇ પણ ફાયદો નહિં થવાનો.

પણ જ્યાં લગી આપણે આત્મ-પ્રેરણાને ફક્ત ઓસડ તરીકે જ ગણશું ત્યાં લગી તેની ખરી કિંમત આપણને નહિં જણાય. મુખ્યત્વે કરીને આત્મ-સૂચન આપણી આત્મ-સંસ્કૃતિનું સાધન છે. અને આપણા દરેક સાધનો કરતાં તે ઘણુંજ બળવાન છે. આપણામાં ખુટતા માનસિક ગુણોને ખિલવવામાં આપણને તે મદદ આપે છે. માનસિક ગુણોમાં નિપુણતા, વિવેક બુદ્ધિ, ઉત્પાદક કલ્પના શક્તિ, તથા આપણી જીવન નૌકાને સાંગોપાંગ પાર ઉતારવામાં સહાય પૂરતી વિગેરે સઘળી ચીજનો સમાવેશ થાય છે. આપણામાંના ઘણામાં બુદ્ધિ મર્યાદિત થયેલી હોય છે, શક્તિનો વિકાસ પણ પૂર્ણ થયો હોતો નથી તથા ઉર્મિઓ ઉગતાં વેંતજ કાબુમાં રખાયેલી હોય છે. આ સર્વનું અસ્તિત્વ આપણા અવ્યક્તમાં પણ હોય

છે. સ્વયં-સૂચનથી તેઓને ઉગવામાં મદદ કરી શકીયે તથા આપણી જીંદગીમાં તેનાં ફળ પણ ચાખી શકીયે. આપણે ગમે તેટલા વૃદ્ધ, અશક્ત, સ્વાર્થી, નિર્બળ, કે દુષ્ટ હશું તોપણ આત્મ-સૂચનથી આપણને કાંઇ પણ ફાયદો થવાનો જ. તે આપણામાં સંસ્કૃતિ તથા ભદ્રતાના (etiquette) સાધનો પૂરાં પાડે છે, કે જેથી અપકૃત્ય વાચા તથા અયોક્કસ હેતુમાંથી બળ દોહી શકાય તથા દુષ્ટ ઉર્મિઓનો મૂળમાંથી ઉચ્છેદ થઈ શકે. ખાસ કરીને આત્મ-પ્રેરણા જુદી જુદી વ્યક્તિનુંજ કર્મ છે. સંકુચિત દૃષ્ટિ એજ આત્મ-સૂચનના કેટલાક વર્ગો પડી શકે જેમાં આત્મ-પ્રેરણા આ ને કે પેલાને લાયુ પડશે, તેનો વિવાદ દર્શાવેલો હોય. અખિલ મનુષ્ય તરીકે જ આત્મ-પ્રેરણા આપણને ઉદેશે છે. કોષ, સંજ્ઞા, આચરણ, મત, તથા વિચિત્ર તરંગોથી વિંટલાયેલા આપણા ક્ષુદ્ર ખાંચલીયા, અહંકારી જીવનની પાછળ શક્તિ રૂપી એક મહાન સાગર છે અને સમુદ્રની આન્દોલિત સપાટીથી ઉંડે ભીતરમાં જેટલી શાંતિ, છવાઈ રહેલી હોય છે તેટલીજ શાંન્તિ આપણા આ શક્તિ સાગરમાં પ્રસરેલ હોય છે. જે જે વસ્તુ તમારી છે તે સર્વ ત્યાંથી (આ સાગરમાંથી) એમને એમ મળી આવે છે. ભલે પછી તે તમારા અતિ ડહાપણ રૂપી હિરાકાચથી દોષિત થઈ હોય.

આપણી જીંદગીની જરૂરીયાત માટે, આપણી મૂળ તથા ગુહ્ય-શક્તિને જાગૃત કરવા સારૂ આત્મ-સૂચન એક સાધન છે.

આત્મ-પ્રેરણાથી ભવિષ્યમાં આપણને કયા કયા લાભ થવાના છે ? આત્મ-સૂચન આપણને શિખવે છે કે આપણા જીવનની ઉપાધિઓ ઘણે ખરે ભાગે આપણા પોતાથી જ ઉપસ્થિત કરીયે છીએ. આપણા મનમાં કરેલા વિચારોને, આપણામાં તથા આપણા સર્વ સંજોગોમાં ઉતારીયે છીએ. આથી વધુ પણ ક્રિયા થાય છે. આપણા વિચારો જ્યારે દુષ્ટ હોય છે ત્યારે તેને બદલવા માટે તથા જ્યારે તેઓ સારા હોય છે ત્યારે તેમને ગ્રહણ કરવા માટે આત્મ-પ્રેરણા એક સાધન પુરું પાડે છે જેથી

આપણી પોતાની જીંદગીમાં તેવોજ સુધારો થઈ શકે. પણ આ ક્રમ કોઈ એકાદ મનુષ્યને ઉદ્દેશી અટકી રહેતો નથી પણ સમાજના વિચારો સામાજીક સ્થિતિઓમાં, તથા અખિલ સૃષ્ટિના વિચારો જગતની સ્થિતિમાં ફળીભૂત થાય છે. આત્મ-પ્રેરણાના જ્ઞાન અને આચરણથી છેક શૈશવમાંથી પોષાયેલી આપણી ભવિષ્યની પ્રજાનું, સામાજીક તથા આંતર રાષ્ટ્રિય પક્ષો વિષે કેવું વલણ હશે ? જો દરેકની જીંદગીમાંથી ભય તથા દર્દનો સમૂળગો નાશ થયો હોય તો શું તેઓ (ભય તથા દર્દો) એક રાષ્ટ્રની જીંદગીમાં સંભવી શકે ખરા કે ? જો પ્રત્યેક જન પોતાનામાંજ સુખ નિહાળતો હોય તો માલ મિલકત માટેની માથિક તૃષ્ણા શું નભી શકે ? સ્વયં-સૂચનના અંગિકારથી જીવનમાં કોઈ અનેરોજ (Singular) પલટો થાય છે. પશ્ચિમ ભણી મુખ રાખીને જો આપણે ઉભા રહેશું તો વાદળાં તથા અંધકાર શિવાય બીજું કાંઈ દૃષ્ટિએ નહિં પડે, છતાં પણ ફક્ત જરા માથું ફેરવ્યું કે સૂર્યોદયનો આલ્હાદક મનોરંજનીય દેખાવ દૃષ્ટિ સામો ખડો થાય છે.

કુના સંશોધનોથી આપણી શિક્ષણ કેળવણી પદ્ધતિઓમાં મહાન અસર થાય તે તો નિશ્ચય વાત છે. અત્યાર લગી આપણે ફક્ત વ્યકત મનોબુદ્ધિને ઉદેશી તેનામાં જુદા જુદાં જ્ઞાન ભરતા હતા તથા કામ લાગે તેવી કેટલીક કળા આરોપતા હતા. ચારિત્ર્યના વિકાસ માટે જે કાંઈ થયું છે તે સર્વ આકસ્મિક તથા ગૌણ હતું. જ્યાં લગી સૂક્ષ્મ-તત્ત્વ, માનવ-જ્ઞાનથી અજ્ઞાનમાં ઢંકાયેલું હતું ત્યા લગી ઉપરનું સર્વ વિના છુટકે થતું હતું પણ હવે અંતરમાં અંતર સુધી પહોંચવા સારૂ આપણા પાસે ચાવીઓ છે. તથા છોકરાંને ફક્ત વાચન કે ગણિતનું એકલું જ્ઞાન નહિં પણ આરોગ્ય, ચારિત્ર્ય તથા વિશિષ્ટત્વ આપવાને આપણી પાસે હથિયાર છે.

પણ કેદીઓ તરફની આપણી વર્તણુંકમા જ આપણે કદાચ મોટી ઉથલ પાથલ ધારી શકીયે. જે કૃત્યો માટે તેને કારાગૃહમાં પુરવામાં આવ્યો

હોય છે તે કૃત્યો ફક્ત તેના સૂક્ષ્મ-તત્વમાં તેની વિચાર શ્રેણિના અટપટા ગુચવાડામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. મોટા મોટા માણસોનો આ અભિપ્રાય છે. પણ આત્મ-સૂચન વળી એક વધારે ડગલું આગળ જાય છે. ચારિત્ર્યના આવા અટપટા તત્વોનું કેમ મંથન કરી શકાય તે આત્મ-સૂચન દર્શાવે છે. કુ એક ખુની-વૃત્તિવાળા યુવાનને નૈતિક રસ્તે ચઢાવવામાં જ્યારે કૃત્તેહમંદ થયો છે, ત્યારે આપણા કેદખાનામાં સડતા ઘણા કમનસીબ કેદીઓની બાબતમાં તેજ પદ્ધતિ શા માટે સફળ થવી ન જોઈએ ? છેવટે કાંઈ નહિં તો તેમાંના નહાની વયના ગુન્હેગારને આની અસર થવી જ જોઈએ. આ પદ્ધતિમાં સમાયેલા વિચારમાંથી આપણી ફોજદારી કામકાજની રીતમાં મોટો ફેરફાર નીકળી આવે છે. એટલે કે ટુંકામાં:—ગુન્હો એ એક દર્દ છે; અને દર્દ તરીકે તેના તરફ વર્તવું જોઈએ. દંડના સિદ્ધાંતને સ્થાને સુધારણાના સિધ્ધાંતનું સ્થાપન થવું જોઈએ; અને ક્રોધને બદલે દયા દર્શાવવી જોઈએ. આવા ફેરફારથી આપણે ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટનાં આદર્શો લગ-ભગ આપ્રી જોઈયે છીયે, અને ભલાઈ ફેળવવાના બળ તરીકે આત્મ-સૂચન ખરેખર ધર્મના ક્ષેત્રમાં ગણાવવું જ જોઈએ.

અનાદિ કાળથી ઋષિ મુનિઓએ ઉપદેશ કરેલા અંતર-જીવનના સિદ્ધાંત નિષે સ્વયં-સૂચન શિક્ષા આપે છે.

સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, તથા હિમતના પ્રભવ આપણી અંદર જ છે તે તથા જે કોઈ માણસે પોતાના અંતર-જીવન ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તેને ગમે તેવી આફતોથી ડરવાનું જ નથી, તેનું સ્વયં-સૂચન પ્રતિપાદન કરે છે. મહાન નરવીરોનાં જીવન ચરિત્રોમાં ઉપરનું સત્ય સ્પષ્ટ દેખાય છે. સત્યને ખાતર દેહ ત્યજનારાઓને જ્યારે વધ-સ્થાન ઉપર લાવવામાં આવતા ત્યારે પણ તેઓ ભજન કરતા હતા; કારણ કે તેમના અંતરમાં પ્રસરેલી અમર કિર્તિનાં જલવંત દૃશ્ય તરફ તેઓનાં ચક્ષુ જોતાં હતાં. જગતમાં જે મહાન કાર્ય થયાં છે, તે એવા માણસોથી થયાં છે કે જેઓએ બાહ્ય વિવિધ પ્રકારની

શિખામણો તિરસ્કારી ફક્ત પોતાના અંતર-આત્માના નિર્દેશને અનુસર-વામાં ધૈર્ય ધારણ કર્યું હતું.

સાન્ત્વન દેવાની અદ્‌ભૂત જાદુઈ કળા જે ક્રાઈસ્ટે પોતાના શિષ્યોને આપી તે ફક્ત થોડી માનીતિ વ્યક્તિઓનો નહિં પણ જગત માત્રનો વારસો હતો. અને વળી ક્રાઈસ્ટ જેનું અનુબોધન કરે છે તે આપણી અંદર વસતું "સ્વર્ગ" આપણા જીવનને સુધારવાને, તથા તેને ઉન્નત કરવાને, અને જેની તંદુરસ્તી તથા પ્રફુલિત મન મેળવવાને ફક્ત ઘણા જ સરળ પ્રયાસથી મેળવી શકાય છે. આવું ધારો કે આપણને જણાય, તો પછી કુ ના મંત્રની અંદર સમાયેલું સત્ય શું એક જાતની પ્રાર્થના નથી ? આપણા ક્ષુદ્ર જીવ-નથી પર કોઈકિ વસ્તુને, આપણાથી અગોચર, અગાધ, શક્તિને શું તે નથી અનુબોધતું ?

આત્મ-સૂચન ધર્મનું સ્થાન આ જગમાં લઈ ન જ છીનવી શકે; પણ ધર્મની શસ્ત્ર-શાળામાં આ એક નવી જાતના અસ્ત્રનો ઉમેરો થયો છે. ફક્ત વિજ્ઞાનિક વસ્તુ તરીકે જ્યારે આત્મ-સૂચન આવાં સારાં ફળ દેખાડી શકે છે ત્યારે ધર્મ જેનું માન કરે છે તેની પૂર્ણતાની ઉચ્ચ ઉમેદોના પ્રતિ-નિધિ તરીકે તે શું ન કરી શકે ?

શ્રી સયાજી સાહિત્યમાળા.

[કૌંસમાં આપેલા આંકડા પુસ્તકની પહેલી કે પછીની આવૃત્તિના સાલ દર્શાવે છે.]

(સ્થાપના ઇ. સ. ૧૯૧૭)

૧ સંસ્કૃત વાઙ્મયનો ઇતિહાસ. (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. સીતારામ વાસુદેવ પંડ્યે, બી. એ., એમ. સી. પી., એફ. આર. સી. આઇ. Macdonel's History of Sanskrit Literature નામક પુસ્તક ઉપરથી મરાઠી અનુવાદ. વેદકાળ, વેદોની કવિતા, તત્ત્વવિચાર, સામાજિક સ્થિતિ, બ્રાહ્મણગ્રંથ, ધર્મ, પુરાણ, કાવ્ય, નાટક, તત્ત્વજ્ઞાન, ઇત્યાદિ વિષયોનો ઇતિહાસ આપવામાં આવ્યો છે. (૧૯૧૫) ૨–૮–૦

૨ ભૂપૃષ્ઠવિચાર. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ દેસાઇ. બી. એ. Herbertson's Physiography નો ગુજરાતી અનુવાદ. દુનિયાનું જ્ઞાન આપવાનું પહેલું પગથિયું. એમાં પૃથ્વી, દિવસ, રાત, ઋતુ, વરસાદ, નદીઓ, પર્વતો, વનસ્પતિ, પ્રાણી, કટિબંધ, મનુષ્ય જીવનપદ્ધતિ, શહેર, હવાપાણી, વગેરેનું યોગ્ય વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૧૭; ૧૯૨૪ ૦–૧૨–૦

૩ અંગ્રેજ—બાલજીવન અથવા આપણા લઘુબંધુ અંગ્રેજ. (વાર્તા—ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરુષોત્તમરાય દેસાઇપુરા, એમ. એ. Our Little English Cousins નામક ગ્રંથનો ગુજરાતી અનુવાદ. અંગ્રેજ પ્રજાનું ગૃહજીવન, અને તે સાથે ઇંગ્લાંડને લગતી કેટલીક જાણવા જેવા યોગ્ય બાબતો અને ત્યાંનાં સ્થળોનું વર્ણન. (૧૯૧૭; ૧૯૨૨) ૦–૧૫–૦

અલકાનો અદ્‌ભુત પ્રવાસ. (વાર્તા—ગુચ્છ). (સચિત્ર . બીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરુષોત્તમરાય મોણપુરા, એમ. એ. Alice's Adventures in Wonderland નામક ગ્રંથનો ગુજરાતી અનુવાદ. અલકા નામની છોકરીએ પોતાના પ્રવાસમાં જે કાંઇ અદ્‌ભુત પરાક્રમો જોએલાં અને કરેલાં તેની રમુજી વાર્તા. (૧૯૧૭; ૧૯૨૨) ૧-૬-૦

માબાપને બે બોલ. (નીતિ—ગુચ્છ). (ત્રીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, બી. ટી. સી. " આઈ બાપાસ ચાર શબ્દ " નામક મરાઠી ગ્રંથનું ગુજરાતી ભાષાંતર. બાળકોને ઉછેરતાં માબાપોએ જે જે બાબતો વિચારવી જોઇએ તેનો ઉલ્લેખ આ પુસ્તકમાં કરેલો છે. (૧૯૧૭; ૧૯૧૯) ૦-૬-૦

હિંદુસ્તાનના દેવો. (ધર્મ—ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક રા. બ. કમળાશંકર પ્રાણશંકર ત્રિવેદી. બી. એ. E. O. Martin કૃત " Gods of India " નામક પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ. વેદમાં વર્ણવેલા કુદરતના દેવો, પુરાણના દેવો, અર્વાચીન હિંદુધર્મના દેવો; ઉતરતી પંક્તિના દેવો અને નાના દેવો, વગેરેનું વર્ણન આ ગ્રંથમાં આપેલું છે. (૧૯૧૭) ૪-૦-૦

નીતિશાસ્ત્ર. (નીતિ—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. અતિસુખશંકર કમળાશંકર ત્રિવેદી, એમ. એ., એલએલ. બી. Reshdall's " Ethics" નામક ગ્રંથનું ગુજરાતી ભાષાંતર. યોગ્ય વસ્તુ, શ્રેય વસ્તુ અને પ્રેય વસ્તુનો ભેદ, નૈતિક ચેતન, નીતિની કસોટી, નીતિ અને ધર્મ વિષે ચર્ચા—વગેરેનો સમાવેશ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવેલો છે. (૧૯૧૮) ૦-૧૪-૦

પ્રેમ ઘેલો. (ચરિત્ર—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. સ્વતંત્ર ગુજરાતી ગ્રંથ. ગુર્જર મહાકવિ પ્રેમાનંદના જીવન અને કવન સંબંધી વિવેચન આ ગ્રંથમાં કરેલું છે. (૧૯૧૮) ૧-૦-૦

જગતનો બાલાવબોધ ઇતિહાસ. ગ્રંથ પહેલો (ઇતિહાસ—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ગોકળદાસ મથુરાદાસ શાહ, બી. એ. એલએલ. બી. M. B. Synge કૃત " Story of the World " નો ગુજરાતી અનુવાદ. સમુદ્રકિનારે વસતિની શરૂઆત, નવીન દેશોની શોધ અને યુરોપની જાગૃતિ, એ મુખ્ય મથાળા હેઠે જગતના દેશવિદેશની નાની મોટી ૧૫૭ વાતો આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૧૮; ૧૯૨૬) ૩-૮-૦

બાલોદ્યાનપદ્ધતીચેં ગૃહશિક્ષણ (શિક્ષણ—ગુચ્છ). (સચિત્ર) લેખક રા. રા. વાસુદેવ ગોવિંદ આપટે, બી.એ. Kindergarten Teaching At Home નો મરાઠી અનુવાદ. પાઠ ક્રમ આપવો. શિક્ષણ ના સાધનની દૃષ્ટિએ રમતનો વિચાર. વાચનનું અને લેખનનું શિક્ષણ, પ્રાથમિક ગણિત, હાથકામ, શાળાના અન્ય વિષયોમાંના પ્રાથમિક પાઠ, એક અઠવાડિયાનો અભ્યાસક્રમ, એ વિષયો આ ગ્રંથમાં ચર્ચેલા છે અને તેથી ઘેર બેઠાં બાળકોને શરૂઆતનું શિક્ષણ આપી શકાય તેમ છે. (૧૯૧૮) ૦-૧૦-૦

દેહધર્મ વિદ્યાનાં તત્ત્વો (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ, બી. એસ સી, એલએલ. બી. Principles of Physiology ગુજરાતી ભાષાંતર. આમાં આખા શરીરવિજ્ઞાન નો વિચાર કરવામાં આવેલો છે. વ્યક્તિની ઉત્પત્તિ અને તેનો વિકાસ, સજીવ શરીરનું દ્રવ્ય અને શક્તિ, ખોરાકના પદાર્થોનું પોષણ, લોહી, નિરુપયોગી પદાર્થોનો બહિષ્કાર, પુષ્ટિનાં ગુપ્ત કાર્યો અને અંતિમ દશ્યો, મજ્જાતંત્ર, આંતર સૃષ્ટિ અને બાહ્ય સૃષ્ટિનો સંબંધ, કંઠધ્વનિ, મરણ વગેરેનો સમાવેશ આ ગ્રંથમાં કરેલો છે. (૧૯૧૮) ૧-૦-૦

વિજ્ઞાનપ્રવેશિકા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). લેખક પ્રો. છોટાલાલ બાળકૃષ્ણ પુરાણી, એમ. એ. The Foundations of Science નો ગુજરાતી અનુવાદ. ભૌતિકવિદ્યાના, જીવવિદ્યાના અને મનોધર્મ-વિદ્યાના અગત્યના સિદ્ધાંતોનું વિવેચન આમાં કરેલું છે. (૧૯૧૮) ૦-૧૧-૦

૧૩ જીંદગીનો વીમો. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. ભોગીલાલ જયશંકર ઓઝા. Robertson કૃત "Insurance as Investment and other works" ઉપરથી ગુજરાતી અનુવાદ. જીંદગીના વીમા વિષે હકીકત. તેના લાભાલાભ, તેના દરની ગણત્રી, નફો, વહેંચણી, વગેરે, જુદા જુદા પ્રકારના વીમા ઉતરાવવાની રીત, કેવી રીતે, કયારે અને કયાં વીમો ઉતરાવવો, વીમા ખતની શરતો અને હક્ક, વીમાના દાવા, જીંદગીના વીમાનાં નાણાં રોકવા બાબત. (૧૯૧૮) ૦–૧૧–૦

૧૪ દયારામ. (ચરિત્ર—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. જગજીવનદાસ દયાળજી મોદી સ્વતંત્ર ગુજરાતી ગ્રંથ. હોઇના પ્રખ્યાત કવિ દયારામનું જીવન અને કવન. (૧૯૧૮) ૦–૧૧–૦

૧૫ સુધારણા અને પ્રગતિ (પ્રકીર્ણ—ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. દાજી નાગેશ આપટે, બી. એ; એલએલ. બી. Crosier કૃત Civilization and Progress નો અનુવાદ. પ્રમાણચિકિત્સા, સાધ્યમીમાંસા, વિષયવિવેચન. અને ઉપસંહાર, એ ચાર પરિચ્છેદોમાં ઇતિહાસ, સુધારણાનો માર્ગ, પરિસ્થિતિનું સમીકરણ, સમાજરચના, જનતાધર્મ, ધર્મસાધન, રાજકીય અનુશાસન, વગેરે વગેરે વિષયોની ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૧૮; ૧૯૨૧) ૩–૦–૦

૧૬. વીર પુરુષો. (વાર્તા—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. Charles Kingsley કૃત The Heroes ઉપરથી Many Macgregor એમણે લખેલા અંગ્રેજી લઘુ ગ્રંથનું ગુજરાતી ભાષાંતર. પર્સિયસ, આર્ગોનૉટસ અને થીસિયસ એ વીર પુરુષોનાં પરાક્રમની વાતો. (૧૯૧૮) ૦–૧૨–૦

૧૭. વનસ્પતિવિદ્યાનું રેખાદર્શન. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ), (સચિત્ર) લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ; બી.એસસી; એલએલ. બી. Stope કૃત 'Botany—the modern study of plants' નો ગુજરાતી અનુવાદ. તેમાં વનસ્પતિના સંબંધમાં આકાર વ્યવચ્છેદ, કોષ, દેહધર્મ, નિવાસ, જીવશેષ, ઉદ્ભેદ, દોષનિદાન, વર્ગીકરણ, વગેરેની વિગતવાર સમજ આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૧૮) ૧–૦–૦

૧૮. કરોળિયા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા, Warburton કૃત The Spiders નો ગુજરાતી અનુવાદ. વગડાનું અવલોકન, કરોળિયાની ચકજાળ, તેની માનસિક શક્તિ, ગુફાવાસી કરોળિયા, જળ—કરોળિયા વગેરે વગેરે જુદા જુદા પ્રકારના કરોળિયાની રસભરી કથા આમાં આપવામાં આવી છે. (૧૯૧૯) ૦–૧૪–૦

૧૯. બ્રિટિશ રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ—(ઇતિહાસ—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. હરિલાલ માધવજી ભટ્ટ, એમ, એ. Buckland કૃત "Our National Institutions" નો ગુજરાતી અનુવાદ. અંગ્રેજી રાજ્ય-બંધારણ, પાર્લામેંટની મહાસભા, અમીરોની સભા, આમની સભા, પ્રીવી કાઉન્સિલ અને પ્રધાનમંડળ, રાષ્ટ્રીય અંદાજપત્ર, લશ્કર અને નૌકામંડળ, ન્યાય, ધર્મસ્થાનો, રાષ્ટ્રીય કેળવણી, સ્થાનિક વ્યવસ્થા વગેરે માહિતીપૂર્વક રાજ્યબંધારણનું યોગ્ય વર્ણન આમાં કરેલું છે.(૧૯૧૯) ૦–૧૩–૦

૨૦. મીરાંબાઇ—(ચરિત્ર—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. જાણીતી ગુર્જર કવયિત્રી મીરાંબાઇનું જીવન અને કવન. (૧૯૧૮) ૦–૧૨–૦

૨૧. શિક્ષણ (પ્રકીર્ણ—ગુચ્છ) લેખક કર્નલ નાનાસાહેબ જ. શિંદે અને મેજર ટે. એન. સાવંત. સ્વતંત્ર મરાઠી લેખ. લશ્કરી દૃષ્ટિએ શિક્ષણ, ગૃહશિક્ષણ, શાળાશિક્ષણ, ખેલ, વ્યવહાર વગેરેમાં શિક્ષણની ઉપયોગિતા, નીતિવિષયક, ધાર્મિક અને ઐતિહાસિક રીતિએ શિક્ષણનો વિચાર, એ વિષયો એમાં ચર્ચ્યા છે. (૧૯૧૮) ૧–૦–૦

૨૨. પ્રાણીવિદ્યાનું રેખાદર્શન—(વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. Macbride કૃત " Zoology " નો ગુજરાતી અનુવાદ, એમાં પ્રાણીવિદ્યાનું ક્ષેત્ર, તેની વ્યાવહારિક ઉપયોગિતા, સજીવ પદાર્થ, કોષોની વિવિધ જાતો, પ્રાણીઓનું વર્ગીકરણ, ડાર્વિનના સિદ્ધાંતનું પરિણામ, મનુષ્યનું મૂળ અને જાતિનું ભાવિ વગેરે વિષયોને લગતું સરળ વિવેચન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૮) ૧–૦–૦

૨૪. દીઘનિકાય. ભા. ૧ લો. (ધર્મ—ગુચ્છ) લેખક સ્વ. ચિંતામણ વૈજનાથ રાજવાડે, એમ, એ., બી. એસસી. એ જ નામના પાલિભાષાના

ગ્રંથનું મરાઠી ભાષાંતર. બૌદ્ધ પંથના મૂળ ગ્રંથ 'તિપિટક' ના ત્રણ પૈકીના 'સુત્તપિટક' માં બુદ્ધ ભગવાને જુદા જુદા વખતે કરેલા ઉપદેશનો સંગ્રહ કરેલો છે તેના પાંચ ભાગ પૈકી આ નામના, મોટાં સૂત્રોના સંગ્રહનું આ મરાઠી ભાષાંતર છે. (૧૯૧૮) ૧-૮-૦

૨૪. **પૅલેસ્ટાઇનની સંસ્કૃતિ**–(ઇતિહાસ ગુચ્છ) લેખક રા. રા. સુરેંદ્રનાથ રંગનાથ ધારેખાન, બી. એ. એલ એલ. બી. Macalister કૃત "History of Civilisation in Palestine" નું ગુજરાતી ભાષાંતર. પૅલેસ્ટાઇન અને તેના વતનીઓ, પૂર્વપશ્ચિમનો પ્રથમ કલહ, હીબ્રૂ, શાહેનશાહત, યુડરાયલમાં ધાર્મિક ચૈતન્યની વૃદ્ધિ, અને પૂર્વ-પશ્ચિમનો છેલ્લો કલહ, વગેરે વિષયો આ ગ્રંથમાં ચર્ચવામાં આવ્યા છે. (૧૯૧૮) ૦-૧૨-૦

૨૫. **મનુષ્યવિદ્યાનાં તત્ત્વો**–(વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. મણિકુમાર શિવરાય દેસાઇ, એમ. એ., એસ. ટી. સી. ડી. Marret કૃત 'Anthropology' નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં મનુષ્યની ઓલાદ, મનુષ્યનો પુરાતન કાળ, તેમની પરિસ્થિતિ અને ભાષા, સમાજ-વ્યવસ્થા કાયદો, ધર્મ અને નીતિ, મનુષ્યવ્યક્તિ, પરદેશી દૃષ્ટિએ ચર્ચવામાં આવ્યાં છે. (૧૯૧૮) ૧-૦-૦

૨૬. **જગતનો વાર્તારૂપ ઇતિહાસ, ગ્રંથ બીજો**–(ઇતિહાસ–ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ) રા. રા. ગોકળદાસ મથુરાંદાસ શાહ, બી. એ., એલએલ. બી. M. B. Synge કૃત "The Story of the World" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં સમુદ્ર ઉપરની સત્તા માટે સ્પર્ધા. બ્રિટિશ મહારાજ્યનો વિકાસ એ વિષયના સંબંધમાં સારી વાર્તાઓ સાદી ભાષામાં આપી, ઐતિહાસિક વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૯–૧૯૨૬) ૧-૦-૦

૨૭. **નીતિવિવેચન**–(નીતિ–ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ) લેખકો મેસર્સ એ. જી. વિજરી, અતિસુખશંકર ક. ત્રિવેદી અને મણિલાલ મો. ઝાલા. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં નીતિશાસ્ત્રનું સામાન્ય સ્વરૂપ, પાશ્ચાત્ય અને હિંદુ નીતિશાસ્ત્ર, નૈતિક જીવન, આજ્ઞાંકિતતા, સત્યપ્રકટૂત્વ, માયાળુ-

પણું, ઉદ્યમ, મૈત્રિ, કર્તવ્યનિષ્ઠતા, પવિત્રતા, પ્રામાણિકતા, ન્યાય, ધૈર્ય, દાનવૃત્તિ, આનંદીપણું, સહિષ્ણુતા, આત્મભોગ, વિરક્તતા, ક્ષમા, ચારિત્ર્ય અને સદ્‌ગુણોનું સાહચર્ય વગેરે નીતિવિષયો ચર્ચવામાં આવેલા છે. (૧૯૧૮–૧૯૨૬) ૧-૨-૦

૨૮. **બોલોદ્યાનપદ્ધતિનું ગૃહશિક્ષણ**–(શિક્ષણ ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી., ઇ. અનુક્રમ અંક ૧૦ વાળા મરાઠી ગ્રંથનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. એમાં ૐકાર અને "મૂળાક્ષર" નું પ્રકરણ સ્વતંત્ર રીને ઉમેર્યું છે. (૧૯૧૮) ૦-૧૪-૦

૨૯. **કૉબેટનો ઉપદેશ**–(નીતિ–ગુચ્છ). રા. રા. છગનલાલ હરિલાલ પંડ્યા, બી. એ. Cobbett's Advice to the Young men નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં વ્યસનાદિકનો નિષેધ, રમતનું સ્વરૂપ, બહાર ફરવા જવાનો લાભ, વાચન, લેખન, દ્રવ્યનો સદુપયોગ, ચારિત્ર્યની કસોટી, ખોટા ડોળથી અર્થ અને હાનિ, સટ્ટો, અવકાશના વખતનો ઉપયોગ, શુદ્ધ પ્રેમ, વિશુદ્ધ ચારિત્ર્યના સદ્‌ગુણો, પતિ-પત્નીના ધર્મ, બાળઉછેર, મંદવાડમાં માવજત, બાળકો પ્રતિ માબાપના ધર્મ અને માબાપ પ્રત્યે બાળકોના ધર્મ, સ્નાન, કેળવણી, આનંદમય જીવન, પુસ્તકોનું વાચન, વગેરે પ્રસંગો વિષે સારી અને સાદી ભાષામાં ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. (૧૯૧૯–૧૯૨૪) ૦-૧૫-૦

૩૦. **ગિરધર**–(ચરિત્ર–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. જગજીવનદાસ દયાળજી મોદી. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં ગુર્જર કવિ ગિરધરનું જીવનચરિત્ર, તેના ગ્રંથો, કવિમંડળમાં તેનું સ્થાન, વગેરે બાબતોનો ઊહાપોહ કરવામાં આવેલો છે. (૧૯૧૯) ૦-૧૪-૦

૩૧. **પાર્લામેંટ**–(ઇતિહાસ ગુચ્છ) લેખક રા. રા. હરિરાય ભગવંતરાય બુચ. Ilbert કૃત "Parliament" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં સભાની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિ, તેનું બંધારણ, ધારાઘટના, મહેસુલ અને રાજ્યવહિવટ, અધિવેશન અને કાર્યપદ્ધતિ, રાજસભાની કાર્યવ્યવસ્થા, સભાસદ અને મતદારસંઘ, સભાનું દફ્તર, છાપખાનું અને લોકસંબંધ, ઉમરાવોની સભા, અને લોકસત્તાક રાજસભાઓની તુલ

નાત્મક સમીક્ષા, વગેરે વિષયો ચર્ચી બ્રીટિશ રાજસભાનો વિગતવાર ચિતાર આપવામાં આવેલો છે. (૧૯૧૯) ૧-૪-૦

૬૨. તુલનાત્મક ધર્મવિચાર:-(ધર્મ ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ળશંકર માણેકલાલ યાજ્ઞિક બી. એ. Jevons કૃત " Comparative Religion " નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં યજ્ઞ, જાદુ, પિતૃપજા ભાવિ જીવન, દ્વંદ્વવાદ, એકેશ્વરવાદ, વગેરે વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે. (૧૯૧૯) ૦-૧૩-૦

૩૩. ભાલણ (ચરિત્ર ગુચ્છ) (સચિત્ર)-લેખક રા. રા. રામલાલ ચુનીલાલ મોદી. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ એમાં ગુર્જર કવિ ભાલણનું જીવન આપવામાં આવ્યું છે તથા તેનાં કાવ્યોનું વિવેચન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૯) ૧-૦-૦

૩૪. ઇતિહાસનું પ્રભાત-(ઇતિહાસ ગુચ્છ). લેખક રા. રા. વેણીશંકર જીવણજી અવાસીયા એમ. એ., એલ એલ. બી. Myers કૃત " Dawn of History " નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં ઇતિહાસ વિનાના લોકો, ઇતિહાસનું નાટ્ય, તેની રંગભૂમિ તથા પાત્રો, મીસર, બાબીલોનિયા, પૂર્વરૂપ પ્રદેશ, પૂર્વાદા ભૂમધ્ય સમુદ્ર ઉપરના પ્રદેશ, ઇટાલી, મધ્ય અને ઉત્તર યુરોપ દેશમાંનું ઇતિહાસનું પ્રભાત વર્ણવવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૯) ૧-૪-૦

૩૫. જીવવિદ્યા-(વિજ્ઞાન ગુચ્છ). લેખક રા. રા. છોટાલાલ બાળકૃષ્ણ પુરાણી એમ. એ. Henderson કૃત " Biology " નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં જીવની ઉત્પત્તિ, શરીર ઘટના, જીવનાં લક્ષણ, કાર્ય વિભાગ અને અંગરચના, વનસ્પતિ તથા પ્રાણીઓની સંવેદના, પ્રોત્સાહન, ગતિ તથા ચલન, ખોરાક, પ્રજનન, વ્યક્તિકથા, જીવન પ્રયાસ, ભૂતકાળનો ઇતિહાસ, અન્વય, વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણ વગેરે વિષયો ઉપર સારી સમજુતી આપવામાં આવેલી છે.(૧૯૨૦) ૧-૦-૦

૩૬. ધર્મનાં મૂળતત્ત્વો-(ધર્મ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. રામપ્રસાદ કાશીપ્રસાદ દેસાઇ બી. એ., Stanley Cooks કૃત " Foundations of Religion " નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં ધર્મ અને જીવન,

વિચાર અને તેની પ્રગતિ, મનુષ્ય અને તેનો વિકાસ, મનુષ્ય અને વિશ્વ, મનુષ્ય અને અમાનુષત્વ, માનવજાતિમાં ચાલી રહેલી પ્રક્રિયા, માનવ જાતિનો આધ્યાત્મિક વિકાસ વગેરે વિષયોની રસિક ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. (૧૯૧૯) ૦-૧૦-૦

૩૭. નૈતિક જીવન તથા નૈતિક ઉત્કર્ષ, (નીતિ ગુચ્છ)- લેખક રા. રા. કાંતિલાલ કેશવરાય નાણાવટી, એમ. એ. સાર્લીકૃત The Moral life and Moral worth નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં નૈતિક જીવન, સંયમ, પૌરૂષ, નિર્ભયતા, વિવેક, કેટલાકએક બીજા વ્યક્તિનિર્દિષ્ટ ગુણો, પરોપકારવૃત્તિ,, ધર્મજીવન, વગેરેનું યોગ્ય વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૯) ૦-૧૫-૦

૩૮. તુલનાત્મક ભાષાશાસ્ત્ર. (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. પ્રીતમલાલ નરસિંહલાલ કચ્છી બી. એ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં ભાષાની ઉત્પત્તિ તથા તેનો વિકાસ, સંસ્કૃત, ગ્રીક અને લેટીન ભાષાનાં તુલનાત્મક રૂપો, પ્રાકૃતના નિયમો, અપભ્રંશના નિયમો, ગુજરાતી, મરાઠી, હિંદી, બંગાલી અને પંજાબી આદિ આધુનિક ભાષાઓનું તુલનાત્મક અધ્યયન, ગુજરાતી ભાષાના વ્યાકરણબંધારણની પરીક્ષા, વગેરે વિષયો આવે છે. (૧૯૨૦) ૧-૪-૦

૩૯. हिंदुस्तानचा लश्करी इतिहास व दोस्तराष्ट्रांच्या फौजा (પ્રકીર્ણ ગુચ્છ). લેખક કર્નલ નાનાસાહેબ શિંદે. સ્વતંત્ર મરાઠી લેખ. એમાં વેદકાળથી આરંભીને હાલના સમય સુધીનો લશ્કરી ઇતિહાસ રજુ કર્યો છે. દેશી સંસ્થાનો, અંગ્રેજ, ફ્રેંચ, રશિયન, ઇટાલિયન, જર્મન વગેરે ફોજોની વિગતવાર હકીકત પણ અપાઇ છે. પુસ્તક ઘણું સારૂં અને મહત્ત્વનું છે. (૧૯૨૧) ૨-૮-૦

૪૦. તુકારામ. (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા ઓ. ટી. સી. ઇ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. સુપ્રસિદ્ધ મહારાષ્ટ્ર કવિ તુકારામનું જીવન તથા કવન આમાં આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૨) ૧-૦-૦

૪૧. महाराजा शिवाजी (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. સીતારામ વાસુદેવ પેંડસે. બી. એ. એફ, આર. સી. આઇ. એમ. સી. પી. સ્વતંત્ર

મરાઠી લેખ. એમાં મહારાષ્ટ્રવીર શિવાજીનું જીવનચરિત્ર આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૧૯) ૧-૬-૦

૪૨. વિવિધ ધર્મોનું રેખાદર્શન (ધર્મ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. રામપ્રસાદ કાશીપ્રસાદ દેસાઇ. બી. એ. મેક્યુલોક કૃત Religion નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં ધર્મની ઉત્પત્તિ, આરંભમાં મનુષ્યની માનસિક સ્થિતિ, પ્રકૃતિ, પશુ અને દૂતપૂજા, આત્મા અને પુનર્જન્મ, બાબીલોન, મીસર, ચીન, ગ્રીસ, રોમ, સ્કેંડિનેવિયા, ઇરાન દેશોના ધર્મ, હિંદુ ધર્મ, બૌદ્ધ ધર્મ, ઇસ્લામ ધર્મ વગેરે વિષયો બહુ સારી રીતે ચર્ચેલા છે. (૧૯૨૦) ૦-૧૨-૦

૪૩. નવીન જાપાનની ઉત્ક્રાંતિ (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ચંપકલાલ લાલભાઇ મહેતા, બી. એ., એલ એલ. બી. લોંગફર્ડ કૃત Evolution of New Japan નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં ઐતિહાસિક નોંધ, રાજસત્તાની પુનઃસ્થાપના, રાજનીતિમાં સુધારો, સામાજિક સુધારા, રાજ્યબંધારણ, રાજકીય સ્વતંત્રતા, વેપાર અને હુન્નરકળા, પર રાજ્યો સાથે વ્યવહાર, શહેનશાહ મીજી વગેરે વિષયો બાબતમાં જાપાન દેશે ટુંક મુદતમાં કરેલી પ્રગતિનો ઇતિહાસ આપવામાં આવેલો છે. (૧૯૨૧) ૧-૦-૯

૪૪. ઉત્તર યુરોપની પુરાણકથા (ધર્મ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોરધનદાસ નૌતમરામ કાજી, બી. એ., હોફમેન કૃત Northern Mythology નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં પ્યુટન લોકોના મૂર્તિપજા ધર્મની પડતી, કલ્યાણકારી અને અકલ્યાણકારી દેવોની પૂજા, દેવોની સંખ્યા, વોડેન, થુનોર, ટીવ, ઉતરતી પંક્તિના નોર્સ દેવો, વાનીર, દેવીઓ આદિનું વર્ણન બહુ સારી રીતે કરેલું જણાય છે. એટલે તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ વાંચનારને તે બહુ ઉપયોગી નીવડશે. (૧૯૨૦) ૦-૧૪-૦

૪૫. વિષ્ણુદાસ (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં ગુર્જર કવિ વિષ્ણુદાસનું જીવન અને કવન આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૦) ૧-૦-૦

૪૬. રાજનીતિનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કેશવપ્રસાદ છોટાલાલ દેસાઇ, બી. એ., એલ એલ. બી. જેંક્સ કૃત History of Politics નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં સમાજના પ્રકાર, જંગલી સમાજનું બંધારણ, કૌટુંબિક સમાજ, અર્વાચીન (રાજકીય) સમાજ વગેરે વિષયો ચર્ચવામાં આવેલા છે. (૧૯૨૦) ૧-૪-૦

૪૭. સમાજશાસ્ત્ર પ્રવેશિકા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી, બી. એ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં સમાજનો એકાંક, સમાજ ઉપર સ્થાનિક પ્રકૃતિની અસર, સામાજિક પ્રવૃત્તિનાં કારણો અને માર્ગ અને પ્રગતિ, શ્રેષ્ઠતાનું સામ્રાજ્ય, સમાજશાસ્ત્રના વિચારો દર્શાવનારા કેટલાક ટુંકા નિબંધો વગેરે બાબતોની ચર્ચા રસિક શૈલીમાં કરેલી છે. (૧૯૨૦) ૦-૧૪-૦

૪૮. બાળઉછેર (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. છોટાલાલ બાળકૃષ્ણ પુરાણી. એમ. એ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં ગર્ભિણી અને તેણે પાળવાના નિયમ, બાળકની માવજત, તેનું પોષણ શી રીતે કરવું, દૂધ પાવાની શીશી, ધાવણ છોડાવવાનો વિધિ, બાળકનાં વસ્ત્ર, બાળકની પથારી, કસરત, ખાસ અંગોની સંભાળ, બાળકોની માનસિક અને નૈતિક કેળવણી વગેરે વિષયો ચર્ચેલા છે. (૧૯૨૧) ૧-૮-૦

૪૯. વીર શિવાજી (ચરિત્ર-ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક સ્વ. મુકુંદરામ નિત્યારામ મહેતા, બી. એ. Rawlinson કૃત "Shivaji, the Maratha" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં દક્ષિણ દેશનો પૂર્ણ ઇતિહાસ, શિવાજીનું બાળપણ, તેનાં પરાક્રમો અને ચરિત્રનું વર્ણન છે. (૧૯૨૦) ૧-૦-૦

૫૦. બાળસ્વભાવ અને બાળઉછેર (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. હિંમતલાલ ગણેશજી અંજારિયા, એમ. એ., એલએલ. બી. "The Child: its Nature and Nurture" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં બાળ-અધ્યયન, તેની પરિસ્થિતિ, સંભાળ, બાળકોનું વધવું, ઇંદ્રિયો, સ્નાયુઓ, લાગણીઓ, બુદ્ધિ, ઇચ્છાશક્તિ, ટેવ, ફ્રૉબેલ અને બાળોદ્યાન વગેરેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૦) ૧-૮-૦

૫૧. **શરીરયંત્રનું રેખાદર્શન** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., બી. એસસી., એલએલ. બી. ટ્રોન કૃત Life's Mechanism નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં સજીવ યંત્રનું બંધારણ એ મુખ્ય વિષય ઉપર જીવવિજ્ઞાનવિષયક ઉપોદ્ઘાત સાથે મનુષ્યશરીરનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૧) ૧-૪-૦

૫૨. **શાળા અને શિક્ષણપદ્ધતિ** (શિક્ષણ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ચુનીલાલ મગનલાલ દેસાઈ બી. એ. Fraser કૃત Method and Manners in the Classr-oom નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં શિક્ષક તરીકેની યોગ્યતા, અર્વાચીન આદર્શો, પોશાક, ઘાંટો અને તેની મીઠાશ, ઉચ્ચાર, વાક્શૈલી, યોગ્ય શબ્દનો ઉપયોગ, આકૃતિનું વર્ણન, શિક્ષક અને શિક્ષણનો વિષય, શિક્ષકશિષ્યનો પરસ્પર સંબંધ, પ્રશ્નોત્તર, કાળું પાટિયું અને તેનો ઉપયોગ, લેખન, રીતભાત, પરીક્ષા, શિક્ષા, સંગ્રહસ્થાન, ગાયન, સ્વચ્છતા વગેરેના સંબંધમાં ઘણી સારી વ્યવહાર ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૨૦) ૦-૧૫-૦

૫૩ **મણિશંકર કીકાણી** (ચરિત્ર-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરુષોત્તમરાય ઝોપીપુરા, એમ. એ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. એમાં કાઠિયાવાડના સુપ્રસિદ્ધ લેખક અને અગ્રેસર સ્વ. મણિશંકર કીકાણીનું જીવન, એમના લેખો, એમની વિવિધ કેળવણી વગેરે, એમના સુધારા, જ્ઞાતિસેવા, સ્વદેશપ્રીતિ, ધાર્મિક લેખો વગેરેનો અહેવાલ આપવામાં આવેલો છે. (૧૯૨૦) ૧-૬-૦

૫૪ **સંસ્કૃતિ અને પ્રગતિ** (પ્રકીર્ણ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. અનુક્રમ અંક ૧૫ વાળા મરાઠી પુસ્તકનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. (૧૯૨૧) ૨-૦-૦

૫૫ **ચીનની સંસ્કૃતિ** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોકળદાસ મથુરદાસ શાહ, બી. એ., એલએલ. બી. Giles કૃત Civilization in China નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં પ્રાચીન સમય, કાયદા અને રાજ્યવ્યવસ્થા, ધર્મ અને વહેમ, સ્ત્રીઓ અને બાળકો, સાહિત્ય અને

વિજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને શિકાર, મોગલ વગેરે રાજાઓ, ચીનાઓ અને પરદેશીઓ વગેરે વિષયોપૂર્વક ચીન દેશનો એક હજાર વર્ષનો સમય વર્ણવેલો છે. (૧૯૨૦) ૧-૬-૦

૫૬ **નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, ભાગ પહેલો** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોકળદાસ મથુરદાસ શાહ, બી. એ., એલ એલ. બી., Abbott કૃત Napoleon Bonaparte નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં મહાન નેપોલિયનના જન્મથી માંડીને મૃત્યુ સુધીનું જીવનચરિત્ર આલેખવામાં આવ્યું છે. તેમ જ તેનાં વિવિધ પરાક્રમોનું વિગતવાર વર્ણન અને સાથે સાથે ફ્રાંસ દેશનો ઇતિહાસ પણ આપવામાં આવેલો છે. અંગ્રેજી ભાષાના સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તકનો રસિક શૈલિમાં ગ્રથેલો આ અનુવાદ વાર્તાની માફક સૌને વાંચવો ગમે તેવો છે. (૧૯૨૪) ૨-૧૨-૦

લયન બોનાપાર્ટ, ભાગ બીજો. ઉપર પ્રમાણે. (૧૯૨૪) ૨-૧૦-૦

૫૮ **નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, ભાગ ત્રીજો.** ઉપર પ્રમાણે. (૧૯૨૬) ૨-૧૨-૦

૫૯ **નેપોલિયન બોનાપાર્ટ, ભાગ ચોથો.** ઉપર પ્રમાણે. (૧૯૨૬) ૩-૦-૦

૬૦ **ઉન્નતિવિચાર (પૂર્વાર્ધ)** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરુષોત્તમરાય ઝોપીપુરા, એમ. એ. Bagehot કૃત Physics and Politics નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં પૂર્વયુગ અને સંઘર્ષનું ફળ, એ બે મોટાં પ્રકરણોમાં સમાજશાસ્ત્રના વિવિધ વિષયોની તથા રાજનીતિ સંબંધી ઉદાહરણાર્થ કેટલીક વ્યક્તિઓ, જાતિઓ અને પ્રજાઓ તેમ જ રાજ્યોના ઉલ્લેખપૂર્વક તાર્કિક ઝોટિથી ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૪) ૧-૧૦-૦

૬૧ **પ્રાચીન હિંદુસ્તાનમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્ય** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ચંપકલાલ લાલભાઈ મહેતા, બી. એ., એલએલ. બી Dr. Mukerjee કૃત Local Self Government in Ancient India નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં પ્રાથમિક વિવેચન, સાહિત્યમાં સંઘનું સ્થાન, સંઘનું બંધારણ, વહિવટને લગતા અધિકાર અને ગોઠવણ, મુખરાઇને લગતા અધિકાર, બંધારણ, કેટલીક અગત્યની મંડળીઓ,

જાહેર સંસ્થાઓ, અંધારણની કાર્યસાધકતા વગેરે વિષયો ઉપર પ્રાચીન હિંદુસ્તાનમાંના સ્થાનિક સ્વરાજ્યને લગતી ઉપયોગી માહિતી આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૪) ૧-૧-૦

૬૨ દલપતરામ (ચરિત્ર-ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. કાશીશંકર મૂળશંકર દવે. સ્વતંત્ર ગુજરાતી લેખ. ગુર્જર કવીશ્વર દલપતરામનું જીવન અને કવન, કવિતા, કવિવાના પ્રકારો, પિંગળ, ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી વગેરે સંબંધી ઉપયોગી અહેવાલ આપવામાં આવેલો છે. (૧૯૨૧-૧૯૨૫) ૧-૨-૦

૬૩ વિદ્યુત્ (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક સ્વર્ગસ્થ હસમનરામ કર્પૂરરામ મહેતા, એમ, એ., બી. એસસી. સ્વતંત્ર ગુજરાતી પાંચ ભાષણો. એમાં વિદ્યુત્, તેનાં મૂળતત્ત્વો, યુંબકત્વ અને વિદ્યુત્-પ્રવાહ, વિદ્યુત્નો વ્યાવહારિક ઉપયોગ, વિદ્યુલ્લહરી અને તાર વગર સંદેશો મોકલવાની પદ્ધતિ, એ વિષયો ઉપર ભાષણો આપવામાં આવેલાં છે. (૧૯૨૩) ૧-૪-૦

૬૪ સુપ્રજનશાસ્ત્ર (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. નર્મદાશંકર દેવશંકર મહેતા બી. એ. એ સ્વતંત્ર ગુજરાતી પુસ્તક છે. એમાં દેહની ઉત્પત્તિ સંબંધમાં પાશ્ચાત્ય વિચારો, મનુષ્ય પ્રજનો બીજા પ્રાણીવર્ગ સાથે સંબંધ, સુપ્રજનશાસ્ત્રનો પાશ્ચાત્યભૂમિમાં વિકાસ, ગુણદોષોની અનુવૃત્તિ, સુપ્રજનશાસ્ત્રના વિભાગો, હિંદુસમાજની પ્રાચીન ભાવના, ભારતવર્ષમાં સુપ્રજનશાસ્ત્રનાં પ્રવાહો, ભારતવર્ષમાં માતૃભક્તિ, આચારભૂમિકા અને વ્યાવહારિક ઉપાયો વગેરે વિષયોને લગતું ઘણું સારું વર્ણન છે. (૧૯૨૩) ૦-૧૩-૦

૬૫ હિંદુસ્તાનનો અર્વાચીન ઇતિહાસ-મરાઠી રિસાયત (મધ્યવિભાગ) (૧૭૦૭-૧૭૪૦) (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). (બીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. ગોવિંદ સખારામ સરદેસાઇ બી. એ. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. જુદા જુદા ઇતિહાસોનું દોહન કરી છત્રપતિ શાહુ, બાળાજી વિશ્વનાથના ઉદયથી આરંભી બાજીરાવની દિલ્લી ઉપર ચઢાઇ સુધી અને બાજીરાવની યોગ્યતા અને ટૂંક ચરિત્ર પૂર્વક રસિક શૈલીમાં વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૦) ૨-૧૨-૦

૬૬ સદર (મધ્યવિભાગ ભાગ ૨) (૧૭૪૦-૧૭૬૧) (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોવિંદ સખારામ સરદેસાઇ બી. એ. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ

નવીન પેશ્વાના ઉપક્રમથી આરંભી અંગ્રેજલોક અને પશ્ચિમ કિનારો અને નાગપુરકર ભોંસલેના વૃત્તાંત સુધીની હકીકતનું વર્ણન એમાં આપેલું છે. (૧૯૨૧) ૩-૦-૦

૬૭ પ્રાણીસૃષ્ટિ (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. F. W. Gamble's Animal World એ નામક અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ છે. એમાં શરીરની રચના, પ્રવૃત્તિ, વિસ્તાર અને વસતિ, ખોરાકની ખોળ, પ્રાણીઓ ! શ્વસનક્રિયા, રંગ, ઇંદ્રિયો, સમાજ, સંગતિ, બચ્ચાંની સંભાળ, પ્રાણીઓનું જીવનવૃત્ત વગેરે વિષયો ઉપર સાદી શૈલીમાં યથાર્થ માહિતી આપેલી છે. (૧૯૨૧) ૧-૮-૦

૬૮ હિંદુસ્તાનનો અર્વાચીન ઇતિહાસ-મરાઠી રિસાયત(મધ્યવિભાગ) (૧૭૬૧) પાનિપત પ્રકરણ (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોવિંદ સખારામ સરદેસાઇ, બી. એ. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. રઘુનાથરાવની પહેલી સ્વારીથી પાણિપતના ભયંકર રણસંગ્રામની સંપૂર્ણ માહિતી સાથે હકીકત એમાં આપેલી છે. (૧૯૨૨) ૨-૪-૦

૬૯ હિંદુસ્તાનની સંસ્કૃતિ—(ઇતિહાસ ગુચ્છ). લેખક રા. રા. મનસુખલાલ મોહનલાલ પોટા, બી. એ. R. C Dutt's Civilization of India નામક પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ. આ ગ્રંથમાં વૈદિકયુગ, વીરયુગ, સ્મૃતિકારો અને દર્શનોનો યુગ, બૌદ્ધમતનો યુગ, પૌરાણિક યુગ, રાજપૂત સામ્રાજ્યનો યુગ, અફઘાનયુગ, મુગલયુગ, મરાઠાયુગ, બ્રિટિશયુગ, અને બ્રિટિશયુગમાં સમસ્ત ભારત વર્ષની સ્થિતિ-આ વિષયોનું સચોટ વૃત્તાંત આપેલું છે. (૧૯૨૨) ૧-૧૪-૦

૭૦ રસાયનપ્રવેશિકા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). (સચિત્ર). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., બી. એસસી. એલએલ. બી. સ્વતંત્ર ગુજરાતી પુસ્તક. અનેક પુસ્તકોના દોહનરૂપ આ ગ્રંથ છે. એમાં પાણી, હવા, જ્વલન, આર્દ્રવાયુ, અંગાર, હરિત, આર્દ્ર હરિતિલ, ગંધકામ્લ, નત્રકામ્લ, ક્ષાર, અમ્લ, લવણ, પ્રસ્ફુરક, શૈલક, ચૌષક, ક્ષારીય, ભસ્મીય, સૌધેય અને સુવંગ, લોહ, તામ્ર, જસત,

કલઇ, સોનું, રૂપું, પારસે, રાસાયનિક કાર્ય, વગેરેનું વર્ણન ઉત્તમ રીતે કરેલું છે. (૧૯૨૧) ૧–૩–૦

૭૧ **ઉદાસીપંથનાં નીતિવચનો** (નીતિ–ગુચ્છ). **સંપાદક આલ્બન જી.** વીજરી, એમ. એ. ભાષાંતરકાર રા. રા. મગનલાલ અમૃતલાલ ભુચ, એમ. એ. ઉક્ત ગ્રંથમાં માણસના ઐહિક જીવનની ક્ષણભંગુરતા, તેનું વિશ્વમાં સ્થાન, અને તેનો ઇશ્વર સાથે સંબંધ, તેનો અધિકાર, માણસનું ખરું સુખ ક્યાં છે ? ચારિત્ર્ય, વ્યક્તિ, સમાજ, સ્વતંત્રતા, સુખી જીવન, મૈત્રી, ક્રોધ, દયા, દિલાસો, મનની શાંતિ, મૃત્યુ વગેરે બાબતો ઉપર ઘણું સારું લખાણ કરવામાં આવેલું છે.(૧૯૨૩) ૦–૧૦–૦

૭૨ **સમુદ્રગુપ્ત** (ચરિત્ર–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી જીવનચરિત્ર. ઉક્ત ગ્રંથમાં પ્રાચીન પિતૃદેશ, પ્રાચીન ઇતિહાસનાં સાધનો, શકઆતના વંશો, ગુપ્તવંશ, સમુદ્રગુપ્ત તથા તેની ચઢાઇ, બરદેશી પ્રજાઓ, અશ્વમેધ અને છેવટ, એ વિષયો ઉપર સરસ રીતે વર્ણન કરેલું છે. વળી કેટલાક શિલાલેખ અને મુદ્રાના ઉતારા પણ પ્રસિદ્ધ કરેલા છે. (૧૯૨૧) ૦–૧૩–૦

૭૩ **જબાબદાર રાજ્યપદ્ધતિ** (પ્રકીર્ણ ગુચ્છ) લેખક સ્વર્ગસ્થ મહાદેવ રામચંદ્ર ભાંડે, એમ. એ. સહરહુ સ્વતંત્ર મરાઠી પુસ્તકમાં લોકો અને તેમના મત, પ્રેતિનિધિ અને પ્રતિનિધિઓની સભા, કાયદા ઘડનારી મંડળી, હુકમોની બજવણી, રાજ્યબંધારણ, હિંદુસ્તાન, વગેરે વિષયો ઉપર સચોટ માહિતી આપેલી છે. (૧૯૨૧) ૦–૧૪–૦

૭૪ **મીરાંબાઈ** (ચરિત્ર–ગુચ્છ) ભાષાંતરકાર રા. રા. દાજી નાગેશ આપટે, બી. એ., એલએલ. બી. " મીરાંબાઇ " નામક ગુજરાતી ભાષામાં પ્રસિદ્ધ થએલા પુસ્તકનું આ મરાઠી ભાષાંતર છે. તેમાં મીરાબાઇનું જીવન અને કવન આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૧૫–૦

૭૫ **વડોદરાનું અર્થશાસ્ત્ર** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). મૂળ અંગ્રેજી લેખક રા. રા. રામચંદ્ર રાવજી પવાર બી. એ., એલએલ. બી., એમ. એ., એએમ., એમના અંગ્રેજી લેખ ઉપરથી ગુજરાતીમાં તરજુમો કરનાર રા. રા.

ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા. ઓ. ટી. સી. ઇ. આ પુસ્તકમાં વડોદરાનો અર્થશાસ્ત્રનો વિસ્તાર, અંગ્રેજી આર્થિક સિદ્ધાંતો અને હિંદુસ્તાનની પરિસ્થિતિ સાથેનો સંબંધ, પુરાણા અંગ્રેજી અર્થશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો અને તેમાંથી લેવાનો બોધ, ઉત્પન્નનાં સાધનો, રાજ્યની ભૂસ્તરવિદ્યા. જમીનના પટેદારી, મજુરી, લોકોની ખાસિયતો, થાપણની વ્યવસ્થા, રાજ્યની આર્થિક પ્રગતિ, અને નાણાંપ્રકરણ વગેરે વિષયો ઉપર ભાષણો આપેલાં તેનો અહેવાલ છે. (૧૯૨૧) ૦–૧૨–૦

૭૬. **નીતિવિવેચન** (નીતિ ગુચ્છ). ભાષાંતર ૨ રા. રા. કાંતિલાલ કેશવરાય નાણાવટી, એમ. એ એ જ નામના ગુજરાતી ગ્રંથ (અનુક્રમાંક ૨૭)-નું આ હિંદી ભાષાંતર છે. (૧૯૨૩) ૧–૭–૦

૭૭ **ચક્રવર્તી અશોક** (ચરિત્ર—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. હરિરાય ભગવંતરાય ભુચ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી પુસ્તક. એમાં અશોકના જન્મથી અંત સુધીનું જીવન અને તેના રાજકારભારની વિવિધ હકીકત આપેલી છે, તથા છેવટે તેના શિલાલેખો વગેરેનાં ભાષાંતર આપેલાં છે. (૧૯૨૩) ૦ ૧૪–૦

૭૮ **સમુદ્રગુપ્ત** (ચરિત્ર—ગુચ્છ) ભાષાંતરકાર રા. રા. રવિશંકર અંબારામ છાયા, બી. એ., એલએલ. બી. એ નામના ગુજરાતી પુસ્તક (અનુક્રમાંક ૭૨)-નું આ હિંદી ભાષાંતર છે. (૧૯૨૨) ૦–૧૧–૦

૭૯. **ઇંગ્રેજી શિષ્ટાચાર** (પ્રકીર્ણ—ગુચ્છ) લેખક. રા. રા. ચિંતામણ વિનાયક જોશી, એમ. એ. Webb કૃત અંગ્રેજી પુસ્તકનો મરાઠી અનુવાદ. એમાં વાતચીત સંબંધી સામાન્ય નિયમ, મુલાકાત, વિઝીટિંગ કાર્ડ, ઉપવનસંમેલન, ભોજનસમારંભ, રસ્તામાં મળવા વખતના શિષ્ટાચાર, દરબાર, વિવાહસમારંભ, પ્રવાસ હોટલ, સાર્વજનિક ઠેકાણાં, ગૃહશોભા, નોકરચાકરના શિષ્ટાચાર, કામ વગેરેનો સમાવેશ કરેલો છે. (૧૯૨૩) ૦–૧૪–૦

૮૦. **તુલનાત્મક ધર્મવિચાર** (ધર્મ—ગુચ્છ) લેખક રાજરત્ન પંડિત આત્મારામ રાધાકૃષ્ણ. એ નામના ગુજરાતી ગ્રંથ (અનુક્રમાંક ૩૨) નો આ હિંદી અનુવાદ છે. (૧૯૨૧) ૧–૦–૦

૮૧. સત્યની મીમાંસા (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. હીરાલાલ રણછોડદાસ શ્રોફ, બી. એ. Wildon Carr કૃત The Problem of Truth (સત્યના અર્થવિષયક વાદ) નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં ભૌતિકશાસ્ત્ર અને આધ્યાત્મિક શાસ્ત્ર, દૃશ્ય અને દૃશ્યાતીત અથવા આભાસ અને વસ્તુતત્ત્વ, તર્કવાક્ય વા તર્કપ્રક્રિયાઓ, પારમાર્થિક વા સમષ્ટિસત્તાવાદ વા સમસ્તવિજ્ઞાનવાદ, વ્યાવહારિકસત્તાવાદ વા વ્યાવહારદૃષ્ટિવાદ, ઉપયુક્તતા વા હિતાહિતવાદ, આભાસવાદ, મિથ્યાજ્ઞાન વા અસત્યવાદ વગેરે વિષયોને લગતું વિવેચન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૩) ૧–૧–૦

૮૨. રોમનો ઇતિહાસ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, એ. ટી. સી. ઇ. Mendel Creighton કૃત "History of Rome" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં રોમ દેશનો આદિથી અંત સુધીનો વિગતવાર ઇતિહાસ આપવામાં આવેલો છે. (૧૯૨૩) ૧–૦–૦

૮૩. પાર્લમેંટ. (ઇતિહાસ—ગુચ્છ). ભાષાંતરકાર રા. રા. દાજી નાગેશ આપટે, બી. એ., એલએલ. બી. Sir Courtney P. Ilbert કૃત "Parliament" નો મરાઠી અનુવાદ. જુઓ અનુક્રમાંક ૩૧. (૧૯૨૪) ૧–૮–૦

૮૪. સનઈવાદન પાઠમાલા—પુસ્તક તીસરું (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ગણપતરાવ પીરાજી વસઇકર. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં વિવિધ રાગોનાં નામ અને તેમની લેખનપદ્ધતિ (નોટેશન) અને તેમનો સમય તથા સરણાઇમાં તે રાગ કેવી રીતે વગાડવા તે બતાવવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૨) ૧–૨–૦

૮૫. સદર—પુસ્તક ચવથ. ઉપર પ્રમાણે. (૧૯૨૨) ૧–૧૨–૦

ટીપઃ–સદરનું પુસ્તક પહેલું તથા પુસ્તક બીજું તથા "શ્રી સયાજી વૈજ્ઞાનિક શબ્દ સંગ્રહ" અને "સગુણોપાસના અથવા મૂર્તિપૂજા" નામક પુસ્તકો પહેલાં છપાયલાં તે વિદ્યાધિકારી કચેરી ભાષાંતર શાખામાંથી મળી શકે છે. કિંમત અનુક્રમે ૦–૧૨–૦, ૦–૮–૦, ૦–૧૨–૦ અને ૧–૮–૦. (૧૯૨૨)

૮૬. અવતારરહસ્ય (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. શાંતિપ્રિય આત્મારામ પંડિત. "યુરોપીય તથા ભારતીય પુરાણકથાઓની તુલનાત્મક સમીક્ષા" નામક ગુજરાતી લેખનો આ હિંદી અનુવાદ છે. એમાં વિશ્વોત્પત્તિ, ક્રાપ્પિતર, વરુણ ઇંદ્ર, આદિ દેવો, હિંદુઓનાં પુરાણ, પુરાણોક્ત વિશ્વોત્પત્તિ, દેવતાઓની ઉત્પત્તિ, મત્સ્યાદિ અવતાર, રામાયણ તથા ધ્રુલિયડ, ચંદ્ર, ઉષા, યમ, ઋ, અશ્વિન, વગેરે વિષયોને લગતી હકીકત આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૨) ૦–૧૪–૦

૮૭. નાગરિકાચીં કર્તવ્યે (પ્રકીર્ણ ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કૃષ્ણાજી ગંગાધર ગોગટે, બી. એ. "નાગરિકના ધર્મ" નામક શ્રી. નન્દનાથ દીક્ષિત કૃત સ્વતંત્ર ગુજરાતી ગ્રંથનો આ મરાઠી અનુવાદ છે. એમાં કુટુંબ, પોતાનાં કર્તવ્યો, શાળા, સમાજ, રાજ્ય, બ્રિટિશ રાજ્ય, વડોદરા રાજ્યમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્ય, ગ્રામપંચાયત, તાલુકા પંચાયત, પ્રાંત પંચાયત, વગેરે વિષયો સંબંધે નાગરિકના ધર્મનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૧૪–૦

૮૮. સજીવ સૃષ્ટીચીં ઉત્ક્રાંતિ (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). (સાચિત્ર) લેખક રા. સ. સદાશિવ નારાયણ ઘાતાર, એમ. એ., બી. એસસી. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં ઉત્ક્રાંતિ બદલ ઐતિહાસિક વિવેચન, કુદરતી પસંદગી, વિષય સંબંધી પસંદગી, માનવજાતિની ઉત્ક્રાંતિ, મનુષ્યના જેવા વાંદરા, મનુષ્યો વાંદરામાંથી ઉત્પન્ન થયા છે? પશુઓનું મન અને તેમની બુદ્ધિ, મનુષ્યોની માનસિક ઉત્ક્રાંતિ, ઉત્ક્રાંતિ વિષે કાંઇક સામાન્ય ગેરસમજ, વગેરે વિષયો ચર્ચવામાં આવેલા છે. (૧૯૨૪) ૨–૧૧–૦

૮૯. પ્રાચીન હિંદમાંની કેળવણી (શિક્ષણ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, એ. ટી. સી. ઇ. રા. સ. નાગેંદ્રનાથ મજમુદાર કૃત "History of Education in Ancient India" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં કેળવણીનાં અંગ, વિવિધ યુગો અને તેમનાં સામાન્ય લક્ષણ, વર્ણપદ્ધતિ અને શિક્ષણશાસ્ત્રવિષયક મહત્ત્વ, બૌદ્ધના ધર્મની ઉત્ક્રાંતિ અને તેનું શિક્ષણશાસ્ત્રવિષયક નિરીક્ષણ

કેળવણીના પ્રકાર, હિંદુ કેળવણી, પ્રાચીન અને મધ્ય યુગના હિંદની શારદાપીઠો, વગેરે વિષયો ચર્ચવામાં આવેલા છે. (૧૯૨૩) ૦-૧૩-૦

૯૦ मराठ्यांच्या प्रसिद्ध लढाया (ઇતિહાસ—ગુચ્છ) (સચિત્ર) લેખક કર્નલ નાનાસાહેબ ગણપતરાવ શિંદે. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં મરાઠાઓની મોટી મોટી મુખ્ય લડાઇઓનું વિગતવાર વર્ણન આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૨) ૩-૦-૦

૯૧ धार्मिक प्रदीप (સચિત્ર) (પ્રથમ ભાગ) (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. સખારામ વિનાયક આપટે, એમ. એ., બી. એસ સી. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં યંત્રશાસ્ત્રને લગતા વિવિધ વિષયોની સવિસ્તર હકીકત આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૪) ૨-૬-૦

૯૨ સહકાર્ય અને રાષ્ટ્રીય જીવન (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. અંબાઇદાસ કાળીદાસ પટેલ, બી. એ., એલએલ. બી. " Cooperation and Nationality " નામક અંગ્રેજી ગ્રંથનો ગજરાતી અનુવાદ. એમાં ગ્રામજીવનનો પ્રશ્ન, પ્રાચીન અને અર્વાચીન પરિસ્થિતિ, ખેતીવાડીમાં મોટા ફેરફારોની જરૂર, ખેતીને લગતા સહકાર્યની ઉત્પત્તિ, નવીન સમાજની વ્યવસ્થાના રચના, શહેરો અને જનપદ વ્યવસ્થિત વર્ગો અને રાજકીય જીવન, ખેડુતની સ્ત્રીઓ કામ કરનાર સ્ત્રીપુરૂષોનું અકય નવીન ગ્રામસમાજની ભાવનાઓ, જીવન સમસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. એ વગેરે વિષયોના સંબંધમાં રસિક વિવેચન કરેલું છે ૧૯૨૪) ૦-૧૩-૦

૯૩ હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. મણિલાલ છોટાલાલ પરીખ, બી. એ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી ગ્રંથ. એમાં હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગનો પ્રચાર, ક્ષયરોગ થવાનાં ખાસ કારણો, તેને અટકાવવાના ઉપાયો, ક્ષયરોગની સામાન્ય માવજત, વગેરે વિષયોનું સવિસ્તર વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૪) ૧-૦-૦

૯૪. वडोद्याचें मराठी साहित्य (પ્રકીર્ણ—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ગણેશ રંગનાથ દંડવતે. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં વડોદરા રાજ્ય તરફથી

અત્યાર સુધીમાં પ્રસિદ્ધ થએલાં મરાઠી પુસ્તકોની વિગતવાર હકીકત આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૫) ૦-૧૧-૦

૯૫ મલ્લવિદ્યા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (સચિત્ર), લેખક, રા. રા. ભગીરથ હરખાજી જેષ્ઠી. સ્વતંત્ર ગુજરાતી ગ્રંથ. એમાં શરીર સંપત્તિ, મલ્લવિદ્યાની ઉત્પત્તિ, દંડ, બેઠક, મલખમ, વગેરે કસરતના વિષયો અને વિવિધ પ્રકારો, રંગભૂમિમાં કેવી રીતે લડવું તે, પૌષ્ટિક પદાર્થો તથા તેના ગુણો ભોજનના પ્રકાર, છોકરાઓને તથા મોટી ઉમ્મરના માણસોને કસરત કરાવવાના નિયમો તથા તેથી થતા ફાયદા, પ્રખ્યાત મલ્લ, અને મલ્લોએ પાળવાના નિયમો વગેરે માહિતી સાથે દરેક દાવનાં કુલ ૫૮ ચિત્રો માહિતી સાથે આપવામાં આવેલાં છે. (૧૯૨૫) ૧-૦-૦

૯૬ નૃકુળવિદ્યા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. મધુકુમાર શિવરાય દેસાઇ, એમ. એ., એસ. ટી. સી. ડી. Dr. M. Haberlandt કૃત " Ethnology " નામક અંગ્રેજી ગ્રંથનો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં નૃકુળવિદ્યાનો અર્થ અને ઇતિહાસ, રાષ્ટ્રજીવનને ખીલવનાર બળ પ્રગતિનાં આંતરિક સાધનો, મનુષ્યપ્રગતિમાં સમાજનો હિસ્સો, દેશનું શિક્ષણ, માનસિક કેળવણી, મનુષ્યની વિવિધ જાતિ, અમેરિકાની પ્રજા, ઑસ્ટ્રેલિયાની પ્રજા, પાસિફિક કિનારા ઉપર વસતી મનુષ્યજાતિ, એશિયા ખંડની પ્રજા, આફ્રિકાની પ્રજા, ભૂમધ્યસમુદ્રના દેશો, વગેરેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૫) ૦-૧૫-૦

૯૭ મનોધર્મવિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વો (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) લેખક રા રા. હિંમતલાલ કલ્યાણરાય બક્ષી. બી. એ. W. McDougall કૃત " Psychology " નામક અંગ્રેજી ગ્રંથનો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં જ્ઞાનતંતુઓથી ઉદ્ભવતા અનુભવોનાં મૂળતત્ત્વો, અનુભવોના પ્રકાર, જ્ઞાનેંદ્રિયોનો પરસ્પર સંબંધ, અનુભવનાં દર્શનના પ્રકારો, યાદદાસ્ત, લાગણી, ક્રિયા, વગેરે વિષયોને લગતું વિવેચન કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૫) ૦-૧૧-૦

૯૮ अप्रसिद्ध ऐतिहासिक चरित्रें (ઇતિહાસ—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. વિનાયક સદાશિવ વાકસકર. સ્વતંત્ર મરાઠી ગ્રંથ. એમાં મરાઠી ઇતિહાસની જે

ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓ આજ સુધી અપ્રસિદ્ધ રહી છે તેમનું જીવનવૃ-
ત્તાંત આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૫) ૧-૦-૦

૯૯ **સૃષ્ટિની બાલ્યાવસ્થા** (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા. કલ્યાણ રાય નથુભાઇ ત્રેશી. બી. એ. Edward Clodd કૃત "Childhood of the World" નો ગુજરાતી અનુવાદ. એમાં માણસ અને વાંદરા, માણસોનો મહાન યુગ, પ્રાચીન કાળના મનુષ્યોનું ભ્રમણ, મનુષ્યોની પ્રાથમિક હાજતો, શસ્ત્રઘાતમાં માણસોએ વાપરેલાં હથિયારો, ધાતુ-ઓની શોધ, મનુષ્યની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ, ભાષા કેળવણી, અક્ષર અથવા લિપિ, ગણત્રી અને માપણી, રમતગમત અને નાચગાન, બધી બાબ-તમાં મનુષ્યે કરેલી પ્રગતિ, રાષ્ટ્રોની પહતી, મનુષ્યોની મનનવૃત્તિ, મનુષ્યની પ્રાથમિક શંકા, મનુષ્યની અકારણ ભયવૃત્તિ, પૃથ્વી અને મનુષ્યો, સૂર્ય અને ચંદ્ર, ગ્રહણ તારા વગેરે સંબંધી લોકકથા, પ્રકૃતિ-પૂજા અને સૃષ્ટિપૂજા, ભૂતપિશાચ અને જાદુ, જડપૂજા અને મૂર્તિ પૂજા, હોમહવન અને ધ્યાન, અધ્યાત્મવિદ્યા અને પુનર્જન્મ, અનેકેશ્વરવાદ, દ્વીશ્વરવાદ, એકેશ્વરવાદ, અબ્રાહામની ત્રણ બાર્તા, મહાન દ્રષ્ટાઓ, પવિત્ર પુસ્તકો, માણસની શોધકવૃત્તિ, અર્વાચીન વિજ્ઞાન, વગેરે વિષ-યોના સંબંધમાં સાદી ભાષામાં ઘણી ઉપયોગી માહિતી આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૫) ૧-૨-૦

૧૦૦ **આયુર્વેદનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ** (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. ગોંડળનરેશ કૃત અંગ્રેજી ગ્રંથનો ગુજ-રાતી અનુવાદ. એમાં હિંદુઓની પ્રાચીન સંસ્કૃતિ, આયુર્વેદ વિષેના પ્રાચીન ગ્રંથકર્તાઓ, સૃષ્ટિનાં ઉત્પત્તિ સંબંધી હિંદુઓનો સિદ્ધાંત, ઋતુપ્રાપ્તિ દરમ્યાન હિંદુઓની રૂઢિ, હિંદુઓનું આરોગ્યવિજ્ઞાન, વૈદ્યકના ગુણ તથા તેના શુભાશુભ શુકન, હિંદુઓની શસ્ત્રવિદ્યા, હિંદુસ્તાનની વૈદ્યકવિદ્યા તથા શસ્ત્રવિદ્યા, ચઢતીપડતી વગેરે વિષયો ઉપર સવિસ્તર વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૫) ૧-૦-૦

૧૦૧ **અશોકના શિલાલેખો** (ઇતિહાસ—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, બી. ઈ. સી. ઇ. સ્વતંત્ર ગુજરાતી પુસ્તક. એમાં

સામાન્ય ઇતિહાસ, શિલા વગેરેનું વર્ણન, શિલાલેખો વગેરેનું ભાષાં-તર કર્યું છે, અને મૂળ શિલાલેખો, સ્તંભલેખો અને ગુહાલેખો—મુખ્ય અને ગૌણ પણ સાથે આપવામાં આવેલા છે. (૧૯૨૬) ૧-૬-૦

૧૦૨ **સામર્થ્યનું વિજ્ઞાન** (અથવા સંસ્કૃતિની ચાવી) (વિજ્ઞાનગુચ્છ). લેખક રા. રા. મણિલાલ છોટાલાલ પરીખ, બી. એ. Benjamin Kidd કૃત 'Science of Power" નામક અંગ્રેજી પુસ્તકનું ભાષાંતર. એમાં યુગપરિવર્તન, મહાન પ્રતીપગમનનું માનસિક મધ્ય-બિન્દુ, પશ્ચિમના અસંસ્કૃત નીતિશાસ્ત્રની પરાકાષ્ઠા, સંસ્કૃતિનું સામર્થ્ય બુદ્ધિમાં નહિ પણ સામુદાયિક ભાવનામાં, આદર્શનો ભાવ, પશ્ચિમની વિસ્મયોત્પાદક સ્થિતિ, સામર્થ્યના વિજ્ઞાનના નિયમો, સ્ત્રી એ સામર્થ્યનું આધ્યાત્મિક મધ્યબિંદુ, સ્ત્રીનું ચિત્ત, સામાજિક વારસો, એ વિષયો ઉપર સારું વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૬) ૧ ૪-૦

૧૦૩ **હિંદુસ્તાનના લોકો અને પ્રશ્નો** (ઇતિહાસ—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. પ્રહ્લાદ ચંદ્રશેખર દીવાનજી, એમ. એ. એલએલ. એમ. Sir T. W. Holderness કૃત "Peoples and Problems of India" નામક અંગ્રેજી ગ્રંથનો ગુજરાતી અનુવાદ, એમાં દેશ, ઇતિહાસ, લોક, જ્ઞાતિબંધારણ, ધર્મ, આર્થિક જીવન, બ્રિટિશ હિંદુસ્તાનનો રાજ્ય-વહિવટ, દેશી રાજ્યો, રાજ્યવહિવટને લગતા પ્રશ્નો, રાજકીય અને સામાજિક હીલચાલો વગેરે વિષયો સંબંધી સારી હકીકત આપેલી છે. (૧૯૨૬) ૧-૦-૦

૧૦૪ **શેક્સપિયર** (ચરિત્ર—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ચંદુલાલ ભગનલાલ ડૉક્ટર, બી.એ. એલ. એલબી. C. H. Herford's "Shakespeare"—નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. જીવનવૃત્તાંત, પૂર્વકાલીન નાટકો, ભાવાત્મક-કાવ્યોના સમયનાં નાટકો, ઇ. સ. ૧૫૯૪-૯૫ નાં નાટકો, ફોલ્સ્ટાફ અને તેનું મંડળ, સૌથી સારાં સુખપરિણામક નાટકો, કરુણ-રસોત્પાદક સમયનાં સુખપરિણામક નાટકો, દુઃખપરિણામક નાટકો, અંતિમ નાટકો અને નાટકીય કાવ્યો, એ રીતે આ ગ્રંથ સર્વાંગસુંદર બનેલો છે. (૧૯૨૬) ૦-૧૧-૦

૧૦૫ **જાતિસ્વભાવશતક** (પૂર્વાર્ધ) } (વાર્તા–ગુચ્છ) લેખક રા. રા.
૧૦૬ **સદર** (ઉત્તરાર્ધ) } કવિ શિવલાલ લલ્લુભાઇ ખારોટ.

જાતિસ્વભાવ કોઇ કાળે જતો નથી તે બતાવી આપવાને આ બે ગ્રંથોમાં મળીને કુલ એકસો નાની વાર્તાઓ ગૂંથવામાં આવેલી છે. ગ્રંથ અતિ બોધક છે. વાર્તાદ્વારા બોધ ઠીક દીપી ઉઠે છે. (૧૯૨૬) (પૂર્વાર્ધ) ૦–૧૨–૦

(ઉત્તરાર્ધ) ૦–૧૩–૦

૧૦૭ **અકબર** (ચરિત્ર–ગુચ્છ)(બીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. બાપુભાઇ જદવરાય વૈષ્ણવ. બી.એ. પરાપૂર્વ ન દેશકાલના સંયોગો; અકબરનો જન્મ અને તેની બાલાવસ્થા; રાજ્યનો વિસ્તાર, બાદશાહીની જમાવટ; અકબરનું મંડળ; અફઘાનીસ્તાન, કાશ્મીર અને દક્ષિણનાં રાજ્યો; અકબરનું લક્ષ્ય; અકબરનું અમરત્વ રાજનીતિ અને ધર્મનીતિ વગેરે વિષયો પરત્વે સંપૂર્ણ માહિતી આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવી હોઇ ગ્રંથ પ્રમાણરૂપ ગણાય છે. ૧૯૨૬ ની મૅટ્રિક્યુલેશનની પરીક્ષા માટે મુંબાઇ યુનિવર્સિટીએ આ ગ્રંથ પાઠય પુસ્તક તરીકે મંજુર કર્યો હતો (૧૯૨૬–૧૯૨૭) ૦–૧૨–૦

૧૦૮ **સ્થાનિક સ્વરાજ્યની સંસ્થાઓ.** (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. રામચંદ્ર રાવજી પવાર, બી. એ. એલએલ. બી., એમ. એ, ઑ. એમ. સ્થાનિક સ્વરાજ્યનાં મૂળતત્ત્વો, તેનો ટૂંકો ઇતિહાસ, ગામ, મહાલ અને પ્રાંત પંચાયત, વિશિષ્ટ પંચાયત અને સુધરાઇઓ, બ્રિટિશ હિંદમાંની સંસ્થાઓ, ઇગ્લાંડ, અમેરિકા, જર્મની વગેરે પરદેશી સંસ્થાઓનું તુલનાત્મક વિવેચન એ વિષે બંધારણ, કર્તવ્ય, અધિકાર, ઉત્પન્ન અને ખર્ચ, કામ કરવાની રીત અને તપાસણી તથા દેખરેખ પરત્વે જે વિગતવાર માહિતી આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવી છે તેથી ગ્રંથ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંબંધી અભ્યાસ માટે નમૂનારૂપ બન્યો છે. (૧૯૨૭) ૦–૯–૦

૧૦૯ **વડોદરા રાજ્યનો ઇતિહાસ** (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ચુનીલાલ મગનલાલ દેસાઇ, બી. એ. રા. બ. ગોવિંદભાઇ અને સ્વ. એ બી. ક્લાર્ક એમણે ગ્રથેલા " Baroda Gazetteer " ના ઇતિહાસ સંબંધી પ્રકરણોનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે અને વડોદરા રાજ્યના ઇતિહાસ સંબંધી તે છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણભૂત ગ્રંથ ગણાતો

હોઇ રાજ્યની મુલ્કી પરીક્ષા માટે તે પાઠયપુસ્તક તરીકે વપરાય છે. (૧૯૨૭)

૧૧૦ **લંડનનિવાસીની કેળવણી** (પ્રકીર્ણ–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. નરહરિ-શંકર શિવશંકર શાસ્ત્રી, બી. એ. London County Council ના " Londoner's Education " નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે લંડન શહેર પરત્વે પ્રાથમિક શાળાઓ, મધ્યવર્તી શાળાઓ, બાળહિત, ખાસ શાળાઓ, હુન્નરકલાવિષયક કેળવણી, રાત્રિ-શાળાઓ. હુશિયાર વિદ્યાર્થી માટે શિષ્યવૃત્તિઓ, માધ્યમિક શાળાઓ, વિદ્યાપીઠની કેળવણી અને શિક્ષણપદ્ધતિ પાઠશાળાઓ વિષે આ ગ્રંથમાં સંપૂર્ણ માહિતી આપવામાં આવી હોઇ તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ આ ગ્રંથના વાંચનથી ઘણો લાભ થાય તેમ છે. (૧૯૨૬) ૦–૬–૦

૧૧૧ **ઇટાલીનું જીવનપ્રભાત** (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., બી. એસ સી, એલ.એલ. બી. ઇટલીનો પ્રાચીન ઇતિહાસ, કાર્બોનેરી મંડળનું કામ, તુરંગ અને ફાંસી, મેઝેની અને યુવાન ઇટાલી, પરિવર્તનનો પ્રારંભ, પરિવર્તન પૂર્ણ, ગેરીબૉલ્ડી અને મેનીન, વિકટર ઇમેન્યુઅલ અને કેવ્હુર, સ્વદેશપ્રેમનો જુસ્સો, ક્રાન્સ અને સાર્ડિનીઆની સલાહ, લૉમ્બાર્ડી સારૂ લડાઇ અને ઇટાલીનું ઐક્ય, ઇટાલીની સ્વતંત્રતા, વિકટર ઇમેન્યુઅલ ત્રીજો અને દુનિયાનો મહાન વિગ્રહ વગેરે વિષયો આ ગ્રંથમાં ચર્ચ્યા હોઇ ઇ. સ. ૧૭૬૬થી છેક ઇ. સ ૧૯૧૯ સુધીનો ઇટાલીનો પ્રમાણરૂપ ઇતિહાસ આ ગ્રંથમાં આપેલો છે. ગ્રંથ સુવાચ્ય અને મનનીય છે. (૧૯૨૭) ૧–૨–૦

૧૧૨ **તત્ત્વજ્ઞાનાંતલિ કુટ પ્રશ્ન** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. દાજી નાગેશ આપટે, બી. એ., એલએલ. બી. Bertrand Russell કૃત " Problems of Philosophy " નો આ મરાઠી અનુવાદ છે; અને તેમાં બોધ પ્રકરણોમાં તત્ત્વજ્ઞાન સંબંધી કોયડા જેવા જણાતા પ્રશ્નો વિષે ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૨ -) ૧–૦–૦

૧૩ સુબોધકથામાલા (વાર્તા–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ઘણ્ણ ગોવિંદ ચિપળુણકર. આ મરાઠી ગ્રંથમાં બાળકોને તથા કુમારોને પણ બોધદાયક થઇ પડે તેવી સાદ નાની વાતો આપેલી છે. (૧૯૨૭) ૦–૧૫–૦

૧૪ સુપ્રજાજનનશાસ્ત્ર (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ગજાનન નારાયણ મોડક. આ મરાઠી ગ્રંથ 'સુપ્રજનશાસ્ત્ર' નામક ગુજરાતી ગ્રંથનો અનુવાદ છે. જુઓ અનુક્રમાંક ૬૪. (૧૯૨૭) ૦–૧૨–૦

૧૫ ઇંગ્લાંડ અને હિંદુસ્તાન (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) અનુવાદક સ્વ સત્યેંદ્રરાવ ભીમરાવ ઢીવેટિયા, બી. એ. R. C. Dutt કૃત "England and India" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. પીટ, વેલિંગ્ટન, કૅનીંગ, ગ્રે, પીલ–પામર્સ્ટન, ડિઝરાએલી અને ગ્લેડસ્ટન, એઓનો સન ૧૭૮૪થી સન ૧૮૮૫ સુધીના સૈકાનો ઇતિહાસ આ ગ્રંથમાં બહુ આકર્ષક રીતે ગૂંથેલો છે. 'ઉપસંહાર'માં સ્વ. દત્ત સાહેબે સુંદર નિવેદન કરેલું છે. આ ગ્રંથ રાજકીય ઇતિહાસના અભ્યાસીને અતિ ઉપયોગી થઇ પડે તેવો છે. (૧૯૨૭) ૦–૧૫–૦

૧૧૬ સરોવરના જીવો. (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. E. C. Ash કૃત "Pond Life" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. ઘટપટી, જળલૂતા, અનુલૂતા, પાણીની છારી ઉપરના રહીશો, જળચર કૃમિ, હાઇડ્રા, ગોકળગાય, દેડકા વગેરે નાનાં તળાવોના જીવો સંબંધી રસિક શાસ્ત્રીય માહિતી આ ગ્રંથમાં આપેલી છે. (૧૯૨૭) ૦–૧૩–૦

૧૧૭ સૂર્ય. (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. બળવંતરાય હરિરાય વારા, બી. એસ. સી., જુદાં જુદાં આઠ પ્રકરણોમાં આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં સૂર્ય સંબંધી જાણવા જેવી ઘણી ઉપયોગી અને નવી માહિતી આપવામાં આવેલી છે, અને તેના વાંચનથી સૂર્ય સંબંધી સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય માહિતી મળી શકે છે. (૧૯૨૭) ૦–૧૨–૦

૧૧૮ સિદ્ધાંતદર્શન (ધર્મ–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. છોટાલાલ નરભેરામ ભટ્ટ.

આ અમૂલ્ય ગુજરાતી ગ્રંથ મૂળ સંસ્કૃત ભાષાના ગ્રંથ ઉપરથી નિરંજન ભાષ્યના ગુજરાતી અનુવાદ સાથે પ્રસિદ્ધ થયો છે. એમાં મુખ્ય અદ્વૈતસિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કર્યું છે. મૂળ સંસ્કૃત પાઠ પછી પદાર્થ, પછી સૂત્રાર્થ અને પછી ભાષ્યાર્થ, એ ક્રમ રાખેલો હોવાથી તથા શંકા અને તેનું સમાધાન પણ કરેલું હોવાથી આ ગ્રંથ ગુજરાતી સાહિત્યમાં ઉપકારક અને નવીન ભાત પાડનારો નીવડેલો છે. (૧૯૨૭) ૧–૧૧–૦

૧૨૦ [illegible]ક્યા મુલાંચें गृहशिक्षण (શિક્ષણ–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. પાંડુરંગ રામચંદ્ર નંદુરબારકર J. D. Wright કૃત "What the Mother of a Deaf Child Ought to Know" નો આ મરાઠી અનુવાદ છે. બહેરાં મૂગાં બાળકોનાં માબાપે પોતાનાં તેવાં બાળકોના શિક્ષણને માટે શી શી બાબતો જાણવી જોઇએ તે આ લઘુ ગ્રંથમાં જણાવેલું છે. ૧૯૨૭) ૦–૧૪–૦

૧૨૧ કાદંબરીચી गोष्ट (પ્રકીર્ણ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ગણેશ રંગનાથ દંડવતે. આ મરાઠી ગ્રંથમાં મરાઠી નવલકથા–સાહિત્યનું વિહંગાવલોકન આકર્ષક અને બોધક રીતે કરવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૭) ૧–૧–૦

૧૨૧ હિંદુસ્તાનના લોકો (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ચંદ્રશંકર અંબારામ છાયા, બી. એ. એલએલ. બી. J D. Anderson કૃત "Peoples of India" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. "જ્ઞાતિ અને વર્ણ", "હિંદુસ્તાનની ભાષાઓ" અને "હિંદુસ્તાનના ધર્મો" એ ત્રણ પ્રકરણોમાં લેખકે ઘણી ઉપયોગી નવી અને બોધદાયક માહિતી આપેલી છે. પરદેશી લેખકો આપણા સંબંધી શું ધારે છે તે આવા ગ્રંથ ઉપરથી બહુ સારી રીતે સમજાઇ આવે છે. ૦–૧૧–૦

૧૨૨ પરિવર્તનવાદ (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. દયાશંકર જેશંકર ધોળકિયા, બી. એ. Henry Bergson કૃત "Philosophy of Change" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. તત્ત્વદર્શન અને જીવન, બુદ્ધિ અને જડ પદાર્થ, સ્વાભાવિક પ્રેરણા અને બુદ્ધિ, અંતર્જ્ઞાન, સ્વતંત્રતા, મન અને શરીર, ઉત્પાદક વિકાસક્રમ, એ સાત

પ્રકરણોમાં પરિવર્તન સંબંધી બોધક વિચારો આ લઘુ ગ્રંથમાં આપેલા છે. (૧૯૨૮) ૦–૧૦–૦

૧૨૩ હિંદુસ્તાનચ્યા इतिहासांतील गोष्टी (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. મહાદેવ મુકુંદ જોશી બી. એ. એલએલ. બી. P. T. Shrinivas Iyengar કૃત " Tales from the Story of India " નો આ મરાઠી અનુવાદ છે. તેમાં આપણા દેશના ઇતિહાસમાંની કેટલીક હકીકત વાતો રૂપે ગ્રથિત કરવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૮) ૦–૧૩–૦

૧૨૪ નૌકાબળ (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). અનુવાદક રા રા. મહેશ નટવરલાલ મહેતા, બી. એસસી. Archibald Hurd કૃત " Sea Power " નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. દરિયાઇ સત્તા, બ્રિટિશ નૌકાબળની નિષ્ફળતા, નૌકાબળમાં સામાન્ય ફેરફાર, સ્પેનના રાજ્યના નૌકાસૈન્યની નિષ્ફળતા, હોલાંડ સાથે યુદ્ધ, ઇગ્લાંડની સ્વતંત્રતાનો ઉદ્ધાર, ફ્રાંસ સાથે હરીફાઇ, મહાન યુદ્ધ અને બીજાં યુદ્ધો, એ વિષયો બહુ આકર્ષક રીતે આ ગ્રંથમાં ચર્ચાઈ હોઇ દરિયાઇ સત્તા વિષે આ ગ્રંથ આધારભૂત બન્યો છે. (૧૯૨૮) ૦–૧૧–૦

૧૨૫ અર્વાચીન આર્યભાષાઓની તુલના (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. પ્રીતમલાલ નૃસિંહલાલ કચ્છી, બી. એ. આપણા દેશની હિંદી, મરાઠી, ગુજરાતી, બંગાળી અને પંજાબી એ પાંચ મુખ્ય મોટી ભાષાઓનો તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ અભ્યાસ આ ગ્રંથમાં કરેલો છે. પ્રાકૃત, શૌરસેની પ્રાકૃત, માગધી પ્રાકૃત અને અપભ્રંશના વ્યાકરણ સંબંધી નિયમો, વગેરે અનેક ઉપયુક્ત માહિતી આ ગ્રંથમાં આપેલી છે. ભાષાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અભ્યાસ કરનારને આ ગ્રંથ ઉપકારક થઇ પડ્યા વગર રહેશે નહિ. (૧૯૨૮) ૧–૩–૦

૧૨૬ મરાઠી રિયાસત, મધ્યવિભાગ, ભાગ પહેલો (ઇ. સ. ૧૭૦૭–૧૭૪૦) (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. રા. રા. ગો. સ. સરદેસાઇ કૃત મરાઠી ગ્રંથનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. જુઓ અનુક્રમાંક ૬૫. (૧૯૨૮) ૨–૧–૦

૧૨૭ પં. જગન્નાથરાય ચરિત્ર વ સંગીત ગંગાલહરી (ચરિત્ર–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. રામરાવ માર્તંડ ભાંબુરકર. સુપ્રસિદ્ધ કવિ જગન્નાથપંડિતનું સાધાર વિસ્તૃત જીવનચરિત્ર અને તેમના " ગંગાલહરી " કાવ્યનું પદ્યાત્મક ભાષાંતર મરાઠી ભાષામાં આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૮) ૧–૦–૦

૧૨૮ ચીન દેશનાંતીલ સુધારણા (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. રાજારામ નારાયણ પાઠકર, બી. એ. Giles કૃત " Civilization in China " નો આ મરાઠી અનુવાદ છે જુઓ અનુક્રમાંક ૪૫.(૧૯૨૮) ૧–૪–૦

૧૨૯ વૃદ્ધાવસ્થાની ચાવી (પ્રકીર્ણ–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ચુનીલાલ ભગતલાલ દેસાઇ, બી. એ. Sanford Bennett કૃત " Old Age: its Causes and Prevention " નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. વૃદ્ધાવસ્થા, તેનાં કારણો અને તે અટકાવવાના ઉપાય, પથારીમાં સૂતાં સૂતાં કરવાની ત્રીસ કસરતોનું વિગતવાર વર્ણન; ઉપવાસોપચાર; ઉંડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો; આયુષ્યમર્યાદા; ફાંદ, કેટલાક અવયવો માટે ખાસ કસરતો; બ્રહ્મચર્ય, યોગનાં કેટલાંક આસનો વગેરે બાબતો સાદી અને સચોટ ભાષામાં આ ગ્રંથમાં ચર્ચેલી હોઇ સામાન્ય વાચકને ગ્રંથ અત્યંત થઇ પડે તેવો છે. (૧૯૨૮) ૧–૮–૦

૧૩૦ આપણું પ્રાચીન રાજ્યતંત્ર (અથવા રાજપ્રજાના ધર્મો) (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ઓશંકર માણેકલાલ યાજ્ઞિક, બી. એ., રા. રા. લક્ષ્મીનાથ ભટ્ટનાથ શાસ્ત્રી, બી એ. અને રા. રા. શ્રીધર લક્ષ્મણ પટ્ટે શાસ્ત્રી. પ્રાચીન કાળમાં રાજપ્રજાનો સંબંધ કેવા પ્રકારનો હતો અને તેમના ધર્મ કેવા હતા તે આ ગ્રંથમાં બતાવેલું છે. વેદ, રામાયણ, સ્મૃતિઓ તથા મહાભારતના સમયનો નિર્ણય, વૈદિક સમયનું રાજકીય બંધારણ; રામાયણનું રાજ્યતંત્ર તથા રાજ પ્રજાના ધર્મો; સ્મૃતિઓના સમયમાં રાજ્યતંત્રમાં થએલો ફેરફાર; મહાભારતના સમયમાં પ્રજાના ધર્મો; કૌટિલ્યનું અર્થશાસ્ત્ર અને પ્રાચીન રાજ્યતંત્રનું પુનઃ સ્થાપન; ભારતવર્ષના સામ્રાજ્યની સમાપ્તિ; વંશોનો અન્વય; વંશવૃક્ષો; શતપથનો રાજ્યાભિષેક વગેરે વિવિધ બાબતો આ ગ્રંથમાં એવી રસિક

રીતે પ્રમાણો સાથે ચર્ચી છે કે ગુજરાતી સાહિત્યમાં આ ગ્રંથ આ વિષય પરત્વે અજોડ નીવડેલો છે. (૧૯૨૮) ૧-૪-૦

૧૩૧ ધનવિદ્યા (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. મધુસૂદન મગનલાલ પરીખ, બી. એ., એલએલ. બી. આધારભૂત પુસ્તકોના આધારે તૈયાર થએલા આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં 'ધન' શબ્દનો અર્થ, મજુરીનો ધન સાથે સંબંધ; ધંધો, વેપાર રોજગાર, ઉદ્યોગપદ્ધતિ; વેપારમાં નીતિ; કિંમત અને વધારો; પગાર; નફો; ઉપાડ અને આવક વગેરે અર્થશાસ્ત્રીય વિષયો સહેલી ભાષામાં ચર્ચેલા છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૧-૦

૧૩૨ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા (શ્રી શંકરાનંદી ટીકા સહિત) ભાગ પહેલો (ધર્મ–ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. મોતીલાલ રવિશંકર ધોડા, બી. એ. એલએલ. બી. આ પહેલા ભાગમાં ગીતાજીના પહેલા છ અધ્યાય આપેલા છે. મૂળ શ્લોક, તેનો અન્વય, પછી અર્થ, પછી વિવરણ પછી શંકા અને તેનું સમાધાન એ ક્રમ દરેક શ્લોક પરત્વે રાખેલો હોવાથી ગીતાજીના અભ્યાસીને આ શંકરાનંદી ટીકાવાળી સૌથી પ્રથમ બહાર પડેલી ચોપડી અત્યંત ઉપકારક થઇ પડે તેવી નીવડી છે. બાકીના બે ભાગ છપાય છે. (૧૯૨૮) ૩-૪-૦

૧૩૩ વલ્લભ (પ્રેમાનંદસુત). (ચરિત્ર–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગજેંદ્રશંકર લાલશંકર પંડ્યા, એમ. એ. પ્રેમાનંદસુત " ફાંકડા " વલ્લભ કવિનું ત્રેવીસ પ્રકરણોરૂપે ગ્રથિત કરેલું આ ગુજરાતી જીવનચરિત્ર પુસ્તકાકારે સૌથી પહેલું પ્રસિદ્ધ થએલું છે. તેમાં તેના જન્મસમય તથા જીવન સંબંધે ચર્ચા કરી તેનાં નવરસકાવ્યો, પ્રેમાનંદ સામળના ઝઘડાનું અને વલ્લભ સામળના ઝઘડાનું વિવેચન કરેલું છે અને વલ્લભનાં નાટકો, તેની બીજી કૃતિઓ તથા કવિ તરીકે વલ્લભનું સ્થાન વગેરે વિષયો બહુ આકર્ષક રીતે ચર્ચ્યા હોઇ ગ્રંથ આ વિષયમાં આધારરૂપ બનેલો છે. (૧૯૨૮) ૧-૦-૦

૧૩૪ સમાજશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). અનુવાદક કુમારી સવિતા ત્રિવેદી, જી. એ. પ્રોફેસર જી. સી. ભાટે કૃત મરાઠી પુસ્તકનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. સમાજશાસ્ત્રનો અભ્યાસ અને તેનું મહત્વ,

સમાજશાસ્ત્રમાંનાં કેટલાંક પ્રમેયો, અર્વાચીન સમાજશાસ્ત્રજ્ઞોના મત; હિંદુ સમાજવ્યવસ્થાની મૂળભૂત કલ્પના; આપણો વિવાહવિધિ અને સ્ત્રીઓનો સામાજિક દરજ્જો, તથા જાતિભેદ અને વર્ણભેદ—એ વિષે આ ગ્રંથમાં બહુ રસિક ચર્ચારૂપે બોધક માહિતી આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૨-૦

૧૩૫ રુદ્રી અષ્ટાધ્યાયી. (અથવા વેદમાધુર્ય) (ધર્મ—ગુચ્છ) અનુવાદક. રા. રા. પુરુષોત્તમ જેગીલાલ ભટ્ટ, બી. એ, એલએલ. બી. આ ગ્રંથ ગુજરાતી ભાષામાં અજોડ છે. મૂળ સંસ્કૃત શ્લોક, તેના પછી છંદોબદ્ધ ગુજરાતી ભાષાંતર, પછી અન્વય, પછી ગુજરાતી ગદ્યભાષાંતર—એ ક્રમ રાખ્યો છે. શરૂઆતમાં અનુવાદકની બહુ વિસ્તૃત પ્રસ્તાવના છે તે મનનીય છે. આખો ગ્રંથ અભ્યાસ માટે અદ્વિતીય હોઈ બહુ ઉપકારક નીવડે તેવો છે. (૧૯૨૮) ૧-૮-૦

૧૩૬ ગર્ભવિદ્યા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. પ્રાણલાલ પ્રભાશંકર બક્ષી, બી. એસસી. Gerald Leyton કૃત "Embryology" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. પ્રજનસંબંધી પ્રશ્નો, ફલન અને ગર્ભના વિકાસની શરૂઆત, ગર્ભ અને તેનાં અંગોની રચના; ગર્ભને મળતું પોષણ, આયુર્વેદમાં ગર્ભવિદ્યાનું રહસ્ય, ઉત્ક્રાંતિક્રમની ઝૂપી બાજુ, વગેરે ગર્ભવિદ્યાને લગતા વિષયો આ લઘુ ગ્રંથમાં બહુ રસિક રીતે વર્ણવેલા છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૨-૦

૧૩૭ જર્મન સામ્રાજ્યની પુનઃ સ્થાપના. (ઇતિહાસ—ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. વિનાયક ગણેશ આપટે, બી. એ. Col. Malleson કૃત " Refonnding of the German Empire " નો આ મરાઠી અનુવાદ છે. સન ૧૮૭૧ માં પુનઃ સ્થપાએલા જર્મન સામ્રાજ્યની તપસીલવાર હકીકત આ પ્રમાણભૂત ગ્રંથમાં આપેલી છે અને છેક ઇ. સ. ૧૯૧૯ સુધીની માહિતી ઉમેરેલી છે. (૧૯૨૮) ૨-૧૪-૦

૧૩૮ મુંબઇ ઈલાખ્યાંતીલ જાતી (પ્રકીર્ણ—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ગોવિંદ મંગેશ કાલેલકર. Enthoven કૃત " Castes and Tribes in the

Bombay Presidency " નો આ મરાઠી અનુવાદ છે. આ પ્રાંત ઉપલાકામાં વસતી આશરે નવસો ઉપરાંત જાતિઓનું કક્કાવારી પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં રસિક રીતે વર્ણન આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૮) ૨-૦-૦

૧૩૯ **ચંદ્રગુપ્ત મૌર્ય** (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરુષોત્તમરાય લેપીપુરા, એમ. એ. સુપ્રસિદ્ધ મૌર્ય સમ્રાટ ચંદ્રગુપ્તની હકીકત આ લઘુ ગુજરાતી ગ્રંથમાં આપેલી છે ચંદ્રગુપ્તનો ભાગ્યોદય અને આદર્શ, સેલ્યુકસની ચઢાઇ અને તેનો પરાજય, ચંદ્રગુપ્તનું મહારાજ્ય, લોકજીવન, શાસનતંત્ર, વિવિધ ખાતાંઓ, ચાણક્યનું ચારિત્ર્ય વગેરે વિષયો શોધખોળની નવીન દ્રષ્ટિએ આ ગ્રંથમાં આકર્ષક રીતે ચર્ચેલા છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૦-૦

૧૪૦ **કેટલાક રોગો, ભાગ પહેલો** (વિજ્ઞાન—ગચ્છ). લેખક ડૉ. ચંદુલાલ સેવકલાલ દ્વિવેદી, એમ. બી; બી એસ. આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં પ્લેગ, ક્ષય, કોલેરા, વિષમજ્વર, પથરી, પત, મરડો, તાવ, મધુપ્રમેહ, ઉલટી, ઝાડા, ઉધરસ, સર્પદંશ, કરમ, અશ્મરી, ચાળો વગેરે વગેરે મોટા મોટા રોગો સંબંધી સાદી, સહેલી ભાષામાં લોકોપયોગી માહિતી આપેલી હોઇ, સામાન્ય વાંચકને જરૂર આ ગ્રંથ ઉપકારક થઇ પડે તેવો નીવડયો છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૨-૦

૧૪૧ **નેલ્સનનું જીવનચરિત.** (ચરિત્ર ગુચ્છ). અનુવાદક સ્વ. હીરાલાલ હરજીવન ગણાત્રા, બી. એ; એલ એલ. બી સોલીસીટર. Robert Southey કૃત 'Life of Nelson" નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. જન્મ, બાલ્યકાળ, લગ્ન, ફ્રેંચ ઉત્ક્રાંતિનો સમય; ભૂમધ્ય સમુદ્રનાં પરાક્રમો; નેપોલિયન બોનાપાર્ટની સામે કેડીઝનો ઘેરો; ઇજીપ્તની સફર—નાઇલ નદીનો સંગ્રામ, ફ્રેંચોનો પરાજય; કોપનહેગનનું યુદ્ધ. ઍમિયન્સની સંધિ, ભૂમધ્ય સમુદ્રના કાફલાની સરદારી; ટ્રફાલ્ગરનું યુદ્ધ, વિજય અને મૃત્યુ—એ રીતે નેલ્સનના સંબંધમાં તમામ જાણવાલાયક હકીકત આ લઘુ ગ્રંથમાં ગૂંથેલી છે. (૧૯૨૮) ૧-૦-૦

૧૪૨ **નાણું** (વિજ્ઞાન—ગ્રચ્છ). અનુવાદક સ્વ. રતિપતિરામ ઉદ્યમરામ પંડ્યા, બી; એ D. E. Barker કૃત " Theory of Money; " નો

આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. ચલણ—લેવડદેવડનું સાધન; ચલણનો વિસ્તાર; કાગળનું નાણું અને અનામત થાપણ; લેવડદેવડની સમાનતા; ચલણી નાણાની ગતિ; પ્રમાણ વિ. ઉત્પન્નનું ખર્ચ; કિંમતના ધોરણનાં રૂપાંતરો વગેરે અર્થશાસ્ત્રવિષયક પરંતુ લોકોપયોગી બાબતો આ લઘુ ગ્રંથમાં દાખલા દલીલ સાથે ચર્ચેલી છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૨-૦

૧૪૩ **મધુમક્ષિકા અને ભ્રમર** (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). અનુવાદક સ્વ. દુદુવદન દલસુખરાય દેસાઇ, બી. એજી. O. H. Latter કૃત " Bees and Wasps " નું આ ગુજરાતી ભાષાંતર છે. મધમાખ અને ભમરી આપણા રોજના વ્યવહારની બાબતો છે; પણ તેમના જીવન સંબંધે આપણે કાંઇ પણ જાણતા હોતા નથી. આ ગ્રંથમાં બનક-ભ્રમર, દ્વિપક્ષી ભ્રમર, પુષ્પપ્રેમી મધુમક્ષિકા, બે જીભી મધમાખ, ટૂંકી અણિયાળી જીભવાળી મધમાખ, દંશ અને જીભ, સંગ્રહ અને સંરક્ષણ-એ વિષયો ચર્ચેલા છે. આમાંથી આપણને ઘણી નવી માહિતી મળે છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૧-૦

૧૪૪ **ચીનની સંસ્કૃતિ** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. શાંતિપ્રિય આત્મારામ પંડિત. H. A. Giles કૃત " Civilization in China " નો આ હિંદી અનુવાદ છે. વિગત માટે જુઓ અનુક્રમાંક ૫૫. (૧૯૨૮) ૧-૬-૦

૧૪૫ **ઉત્તરહિંદુસ્તાની સંગીતનો ઇતિહાસ** (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. વિભુકુમાર શિવરાય દેસાઇ, બા. એ. આ ગ્રંથમાં ઇ.સ. પૂર્વેથી છેક હમણાં સુધીનો સંગીતનો ઇતિહાસ સૈકાવાર આપેલો છે. ઉત્તરહિંદુસ્તાના સંગીતપદ્ધતિના સંગીતાચાર્યોનું ઓળખાણ આમાં સુંદર રીતે કરાવેલું છે. ગુજરાતી સાહિત્યમાં આ અપ્રતિમ ગ્રંથથી સંગીત ઉમેરો થયો છે, અને તે વાંચવાથી ઘણી નવી માહિતી વાચકને મળે છે. (૧૯૨૮) ૦-૧૪-૦

[૨]

શ્રી સયાજી બાલજ્ઞાનમાળા.

૧ ગિરનારનું ગૌરવ (વર્ણન-ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) (સચિત્ર), લેખક રા. રા. જયસુખરાય પુરૂષોત્તમરાય જોષીપુરા, એમ. એ. કાઠિયાવાડમાં આવેલા ગિરનાર સંબંધી વર્ણન, ઘણી સાદી અને રસભરી શૈલીએ આપવામાં આવ્યું છે. આ સ્થાન ઘણું જ જોવાલાયક છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૨ ઋતુના રંગ (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. કુદરતી નિયમોથી જકડાએલી આ પૃથ્વી પોતાને ખોળે પડેલાં પોતાનાં બાળકોને વિવિધ લાવા-રંગો લેવડાવત રહે છે. એ લાવા અને એ રંગો તે આપણી ઋતુઓ છે. પૃથ્વી પરાધીન ન હોત તો ઋતુઓ પણ ન હોત અને ઋતુઓ ન હોત તો આપણું જીવન પણ અરસિક બની રહ્યું હોત. આમાંથી વાચકને કાંઇક અંશે ખગોળવિદ્યાનો તો કંઇક અંશે સમાજજીવનના સ્વરૂપનો બોધ મળશે. (૧૯૧૯-૧૯૨૧) ૦-૬-૦

૩ શરીરના સાંધા. (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. ચ. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી બી, એ. આ પુસ્તકમાં વાચનમાળામાં શરીરને લગતા પાઠો હોય છે તેમનો સાર મનુષ્ય સળંગ રીતે સમજી શકે તેટલી માહિતી તથા થે કરતાં કંઇક વિશેષ હકીકત આપવામાં આવી છે ૧૯૧૯-૧૯૨૧ ૦-૬-૦

૪ મહારાણા પ્રતાપ. (ચરિત્ર-- ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઇ, એમ. એ. મહારાણા પ્રતાપનું જીવન અને તેનાં પરાક્રમનું વર્ણન વાર્તારૂપે કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૫ ક્રોધની કથા (વિજ્ઞાન--ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. ' જીવવિદ્યા ' વિષયક જ્ઞાન માટે કથા રૂપે આ પુસ્તક પહેલું પગથિયું છે. ' ક્રોધ ' શબ્દનો અર્થ પિંઢ અથવા અંગ્રેજીમાં cell કહે છે તે થાય છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૧-૦

૭ પાટણસિદ્ધપુરનો પ્રવાસ (વર્ણન--ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. રામલાલ ચુનીલાલ મોદી. આ પુસ્તકમાં ગુજરાતના રાજાઓની રાજધાનીનાં શહેરો પાટણ અને સિદ્ધપુર તરફનો પ્રવાસ અને તેમનું વર્ણન સાદી અને સરળ શૈલીમાં કરવામાં આવ્યું છે. બાળકોને પ્રવાસ ઉપર અભિરૂચિ અને ઇતિહાસમાં રસ ઉત્પન્ન થાય એ દૃષ્ટિએ લખાણ કરેલું છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૮ પાવાગઢ (ઇતિહાસ—ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઇ, એમ. એ. પાવાગઢ અને ચાંપાનેર સંબંધી હકીકત ઐતિહાસિક છૂટાછવાયા પ્રસંગોપૂર્વક આલેખવામાં આવી છે. (૧૯૨૦-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૯ ઔરંગઝેબ (ચરિત્ર--ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. ચ. મનસુખરામ મોહનલાલ પોટા બી. એ; આ મહાન મુગલ બાદશાહ સંબંધે તેના જીવનનાં મુખ્ય અંગોનું ચૂંકાણમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૬ મધપૂડો (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. આમાં મધપુડો અને તે બનાવનારી માખીઓ, તેમની વિવિધ જાતો અને તેમનો જીવન-ઇતિહાસ અને મધના ગુણદોષ વગેરે બાબતો રસિક શૈલીમાં વર્ણવેલી છે. (૧૯૧૯-૧૯૨૨) ૦-૬-૦

૧૦ રણજીતસિંહ (ચરિત્ર ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, એ. ટી. સી ઇ. પંજાબના સિંહ રણજીત-

સિંહનાં પરાક્રમનું વર્ણન, શીખ લોકો, યોદ્ધા તરીકે તેનું સ્વરૂપ અને જુસ્સો વગેરેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૦–૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૧૧ **સુખી શરીર** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) લેખક (બીજી આવૃત્તિ) ડૉક્ટર કેશવરાવ બાબારાવ દીવેટીઆ. આ પુસ્તકમાં " પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં " એ કહેવતનો ભાવ ઘરગથ્થુ ભાષામાં બાળવર્ગને સમજાય તે હેતુથી આરોગ્યના વ્યવહારૂ નિયમો જણાવેલા છે. તંદુરસ્તીની કિંમત, સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, સારો ખોરાક, અજવાળું, યોગ્ય પોશાક, કસરત, ઊંઘ, ઘર, શહેરગામડાં અને સંરક્ષણ, મંડવાડ વગેરેના ઉપર વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૦–૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૧૨ **શ્રી હર્ષ** (ચરિત્ર–ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા. આ પુસ્તકમાં શ્રી હર્ષનું જીવન અને તેનાં પરાક્રમનું વર્ણન કરી સાથે સાથે હિન્દુસ્તાનના પ્રાચીન ઇતિહાસનું કાંઇક વર્ણન પણ આપવામાં આવેલું છે. (૧૯૨૦–૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૧૩ **સૂર્યકિરણ** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., બી. એસસી., એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં સૂર્યનું અંતર, કદ, પ્રકાશ, ગરમી, કિરણ, પ્રકાશના કિરણની ઘટના તથા દિશા, કિરણ શું શું કામ કરે છે ? વગેરેનું વર્ણન ઘણી સારી શૈલીથી કરેલું છે. (૧૯૨૧–૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૧૪ **વાતાવરણ** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., બી. એસસી., એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં જ્વલન અને શ્વાસોચ્છ્વાસ, હવાની ઘટના તથા તેનું સ્વરૂપ, હવાનું દબાણ અને તેનું વજન, હવાની કેટલીક મજાઓ વગેરેની હકીકત આપેલી છે. (૧૯૨૦–૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૧૫ **ગ્રહણ** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. આ લેખમાં બાળવર્ગને રસ પડે એવી શૈલીએ ગ્રહણ સંબંધી વિચારો દર્શાવ્યા છે. હિંદુ-

સ્તાનમાં ગ્રહણ સંબંધે જે વહેમો છે તેવા અન્ય દેશોમાં પણ છે તે પણ દર્શાવ્યું છે. (૧૯૨૧–૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૧૬ **બાલનેપોલિયન** (ચરિત્ર–ગુચ્છ) (બીજી આવૃત્તિ). લેખક રા. રા. દિનકરરાય પુરુષોત્તમરાય જોષીપુરા. આ લેખમાં મહાન પુરુષ નેપોલિયનનું જીવનચરિત્ર અને તેના કામકાજનો હેવાલ ટૂંકાણમાં સારી રીતે સમજાવ્યો છે. (૧૯૧૯–૧૯૨૫) ૦–૬–૦

૧૭ **કોષકી કથા** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (ચરિત્ર). હિંદી અનુવાદલેખક રા. રા. શાન્તિપ્રિય આત્મારામજી. આ માટે બાળજ્ઞાનમાળાનો અંક ૫ જુઓ. (૧૯૨૧) ૦–૮–૦

૧૮ **લોહીની લીલા** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. આ લેખમાં ગર્ભમાંથી થતી હૃદયની વૃદ્ધિ, હૃદયોની સરખામણી, શરીર ઉપરની હૃદયરેખાઓ, હૃદયરચના, રક્તાભિસરણ, હૃદયના ધબકારા, લોહીની ગરમી, નાડીસ્પંદન, અકસ્માતના ઉપાયો વગેરે વિષયોની માહિતી આપવામાં આવી છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૧૯ **શ્રીહર્ષ** (ચરિત્ર–ગુચ્છ) હિંદી. લેખક રા. રા. આનંદપ્રિય આત્મારામજી બી. એ., એલએલ. બી., આ માટે બાળજ્ઞાનમાળાનો અંક ૧૨ જુઓ. (૧૯૨૧) ૦–૮–૦

૨૦ **સિકંદરની સ્વારી** (ઇતિહાસ—ગુચ્છ) (સચિત્ર). લેખક રા. રા. શંભુપ્રસાદ શિવપ્રસાદ મહેતા બી. એ. આ પુસ્તકમાં સિકંદર રાજાની ટૂંકી હકીકત આપીને હિંદુસ્તાન ઉપર ચઢાઇ કરી તેની હકીકત આપી છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૧ **સુરત** (વર્ણન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. સુરત એ ગુજરાતનું જૂનું અને ઇતિહાસમાં જાણીતું પ્રસિદ્ધ શહેર છે તેનું વર્ણન કરેલું છે. અજાણ માણસને મુસાફરી વખતે ઉપયોગી છે. (૧૯૧૨) ૦–૬–૦

૨૨ એશિયાની ઓળખાણ ભાગ ૧ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કલ્યાણરાવ નથુભાઇ જોશી, બી. એ. આ પુસ્તકમાં એશિયાનું ગૌરવ, જપાનની જહોજલાલી, પ્રાચીન કીર્તિવાળું ચીન, ઢલાઇ લામાનું લ્હાસા, ચીનના તાબાના બીજા પ્રદેશ, મોંગોલિયા, મન્ચુરિયા, પૃથ્વી ઉપર લાંબામાં લાંબી આગગાડીની સડક, બંગાળાના અખાતની આસપાસ, સોનાની લંકા વગેરે વિષયો ઉપર ઠીક વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૩ જૂસ્તરની કથા (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ. એલએલ. બી., બી. એસસી. આ પુસ્તકમાં બાહ્ય અને આંતરિક ઉથલપાથલ, ખડકો અને તેની ગોઠવણી, રૂપાંતરી ખડકો, જીવશેષ અને તેમનું મહત્ત્વ, ભુસ્તરવિદ્યા યુગ, વગેરે વિષયો ઉપર ઠીક ચર્ચા કરી છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૪. લૉર્ડ વિલયમ બેન્ટિક (ચરિત્ર ગુચ્છ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા હીરાલાલ હરજીવન ગણુત્રા બી. એ., એલએલ. બી. સોલીસીટર. આ પુસ્તકમાં લૉર્ડ બેન્ટિકના બાલજીવનથી આરંભી મદ્રાસના ગવર્નર અને હિંદના ગવર્નર જનરલ તરીકેની ઓળખાણ આપી છે. તેણે કરેલા સુધારા પૈકી સતી થવાનો રિવાજ બંધ કર્યાનો, હિંદના આંતરિક કારભારનો અને કેળવણી અને પરદેશો સાથેના સંબંધનો અહેવાલ આપેલો છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૫. નાના ફડનવીસ (ચરિત્ર–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઇ, એમ. એ. આમાં નાનાફડનવીસનું આશ્ચર્યકારક જીવનવૃત્તાંત અને પરાક્રમ દર્શાવેલું છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૬. ચંદ્ર (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. સુરેંદ્રનાથ રંગનાથ ઘારેખાન, બી. એ., એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં દુરબીનની સહાયથી ચંદ્રનું અવલોકન, દેખાવ, ભૌતિક સ્થિતિ માટે અનુમાનો, ભરતીઓટ અને હવાના ફેરફારો સાથેનો ચંદ્રનો સંબંધ, ચંદ્રની વનસ્પતિ ઉપર, સેન્દ્રિય જીવો ઉપર મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ઉપર અસર વગેરે બાબતોનો સંગ્રહ કરેલો છે. (૧૯૨૨) ૦–૬–૦

૨૭. વડોદરાનો વૈભવ (પ્રકીર્ણ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. જગજીવનદાસ દયાળજી મોદી. આ પુસ્તકમાં વડોદરા શહેરનો પરિચય કરાવવા સારૂ નાના બાલકને પણ વાંચવું ગમે એવી શૈલીથી વડોદરાનું વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૨૮. મહાદજી સિંધિયા (ચરિત્ર–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. વલ્લભરાય લાભશંકર છાયા, બી. એ. મહાદજી સિંધિયાનું ઉત્પત્તિસ્થાન, બાળપણમાં અને મોટપણમાં કરેલાં સાહસિક કામોની હકીકત આપી, જીવનવૃત્તાંત ઘણી સારી રીતે લખેલું છે. (૧૯૨૧) ૦–૬–૦

૨૯. ઘરઘોણી (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. આ પુસ્તકમાં ઘરમાં ઓછે ખર્ચે સુતરાઉ, રેશમી અને ઊનનાં કપડાં કેવી રીતે ધોઇ રાકાય છે તે બાબતની હકીકત જ છે. એમાં મેલ, અને મેલ કાઢવાની રીત, ડાઘા કાઢવાની રીત, સાબુ, ખેલ અને ગળી, રંગિત કપડાં, ઉનનાં તથા રેશમી કપડાં વગેરે વિષયોનો સમાવેશ કર્યો છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૦. ચાંચડ (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક સ્વર્ગસ્થ ઈંદુવદન હલસુખરાય દેસાઇ બી. એજી. ચાંચડ જીવડું છે અને તે માણસને કેવું હેરાન કરે છે તેનો ચિતાર આપી તેનો નાશ કરવાના શા માર્ગ છે તે બતાવવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૧. પાચનક્રિયા અને દૂધ (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે, બી. એ., એલએલ. બી, બી. એસસી. આ પુસ્તકમાં અન્નનળી, ખોરાક અને પાચન, અન્નનળીને લગતા રોગો, દૂધ અને તેની વાનીઓ, ઢોર અને તેમનું સંરક્ષણ વગેરે બાબતો ઉપર વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૨. એશિયાની ઓળખાણ ભાગ ૨ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી બી. એ. આ પુસ્તકમાં યુરોપમાંથી એશિયાનું બારણું, અફઘાનના અમીરનો પ્રદેશ, બલુચિસ્તાન, બુખારા,

એશિયાઇ રૂશિયા, ઇરાન, મેસોપોટેમિયા, એશિયામેનોર, અરબસ્તાન મક્કાની યાત્રા વગેરેનું વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૩. ગર્ભની કથા (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. ક્રોથની કથા વાંચ્યા પછી આ પુસ્તક વાંચવા જેવું છે. જીવ-વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવામાં આ પુસ્તક એક પગથિયા રૂપ છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૪. બાલ બાબર (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. મનસુખલાલ મોહનલાલ પોટા, બી. એ. એક ઐતિહાસિક વ્યક્તિરૂપ મુગલ વંશના સ્થાપક બાબરનો જીવનવૃત્તાંત આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવ્યો છે.(૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૫. નાડીતંત્ર (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે બી. એ, એલએલ. બી, બી. એસસી. આ પુસ્તકમાં નાડીતંત્રના ભાગો, ઇંદ્રિયો અને અંતસ્થ અવયવો, સ્વાયત્ત ક્રિયા અને અવરોધન, સ્વાયત્ત કાર્યોનો સહકાર અને ટૅવ પ્રોત્સાહનો અને તેમનું સ્વરૂપ, ઊંઘ અને થાક વગેરે બાબતો ઊપર ઉહાપોહ કર્યો છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૬ બૌદ્ધ ગુફાઓ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. છોટાલાલ બાળકૃષ્ણ પુરાણી, એમ. એ., આ પુસ્તકમાં કાન્હેરી ગુફા એલીફન્ટાની ગુફા, કાર્લાનું ગુફામંદિર, ભાજાની ગુફા, ગુફાઓનું શિલ્પકામ વગેરે ઉપર વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૭. મહાબળેશ્વર (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. શ્રીકાંત મુકુંદરામ મહેતા બી. એ., એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં મહાબળેશ્વરના સ્થળ વિષે ઉપયુક્ત માહિતી દર્શાવવામાં આવી છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૩૮. હિંદુસ્તાનનું વહાણવટું (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. મધુસૂદન મગનલાલ પરીખ, બી. એ., એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં હિંદુસ્તાનની પ્રાચીન નૌ—વિદ્યા અને તેના વ્યાપારઉદ્યોગ સંબંધી હકીકત, દ્રશનું શિલ્પશાસ્ત્ર, અને ચિત્રકર્મના હકીકત. મૌર્યવંશ પહેલાંની સ્થિતિ, જલમાં સંસ્થાનની સ્થાપના, મુગલાઇ અહેવાલ, અકબરથી ઔરંગઝેબ સુધીનો સમય વગેરેનું આલેખન કરેલું છે. (૧૯૨૩) ૦–૬–૦

૩૯. જાતિ અને જ્ઞાતિ ભાગ ૧ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. બાલકૃષ્ણ ચુનીલાલ ભેશી. આ લેખમાં જાતિ વિષે હકીકત આપવામાં આવી છે. હિંદુસ્તાનમાં પ્રથમ ક્યા ક્યા લોકો ક્યાં ક્યાં રહેતા હતા અને તેમના ધંધા વગેરે કેવી રીતે ચાલતા હતા તેનું વર્ણન છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૪૦ જાતિ અને જ્ઞાતિ ભાગ ૨ (ઇતિહાસ–ગુચ્છ) લેખક રા. રા. બાલકૃષ્ણ ચુનાલાલ ભેશી. આ લેખમાં જ્ઞાતિ વિષે હકીકતનું અનુસંધાન છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૪૧ વિલિયમ યુવર્ટ ગ્લૅડસ્ટન. (ચરિત્ર—ગુચ્છ) લેખક રા. રા. હીરાલાલ હરજીવન ગણાત્રા, બી. એ., એલએલ. બી., સોલીસીટર મહાન પુરુષ ગ્લેડસ્ટનનું જીવનચરિત્ર તથા તેણે કરેલાં કાર્યોનું વર્ણન જાણવા યોગ્ય છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૪૨ શૂરવીર રિવાજી. (ચરિત્ર–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા. ઓ. ટી. સી. ઇ. આ ઐતિહાસિક પ્રસિદ્ધ નરેશરત્નના નામ અને કામથી ભાગ્યે જ કોઇ અજાણ્યું હશે. તેમના જીવન અને પરાક્રમની ટૂંકી પણ જાણવા યોગ્ય હકીકત આપવામાં આવી છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૪૩ આરોગ્યતા. (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). હિંદી લેખક રા. રા. શાંતિપ્રિય આત્મારામજી આ પુસ્તકમાં આરોગ્યતાનું મૂલ્ય, અરવસ્થતાનું કારણ, વાયુ અને તેના વિભાગો, શ્વાસોચ્છવાસ, શુદ્ધાશુદ્ધ વાયુ શુદ્ધ જલ, તેની આવશ્યકતા, અને તેના વિધિ, ઉત્તમ ભોજન, પ્રકાશ, વસ્ત્ર, વ્યાયામ, નિદ્રા, ગૃહ, બિમારી, અને સારવાર વગેરે બાબતનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. (૧૯૨૪) ૦–૮–૦

૪૪ દરિયાકાંઠો. (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ) (સચિત્ર) લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. આ પુસ્તકમાં દરિયાકાંઠાની વનસ્પતિ, સીપ અને સીપવાસી, કાળુ માછલી, છત્રક અને છીપવાળાં બીજાં જંતુઓ, આંગડાંકોડાં, કરચલા, જિંગા, ચિંગટ, અને ઇચાડ, શૈવલ જીવ, વાદળી વગેરે બાબત ઉપર વર્ણન કરેલું છે. (૧૯૨૪) ૦–૬–૦

૪૫ **બરફ અને પાણી.** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે. બી. એ., એસસી., એલએલ. બી. સદરહુ પુસ્તકમાં વરાળ અને વાદળ, હિમ અને બરફ, પાણીની મુસાફરી અને તેનું શુદ્ધ સ્વરૂપ, શું પાણી અને બરફ સલાટ નથી ? નદીઓનું કોતરકામ, નવી જમીન અને દોઆબ, હિમ અને દરિયાનું સલાટકામ-આ વિષયોનો સમાવેશ થયો છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૪૬ **અર્થશાસ્ત્રની ઓળખાણ.** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. આ પુસ્તકમાં માણસની જરૂરિયાતો, મજુરી, જમીન અને ઉત્પન્ન, થાપણ, વેપાર અને બજારભાવ, નાણું, ધીરધાર અને હુંડિયામણ, રોજી, વ્યાજ અને નફો, બચત અને રોકાણ, ગરીબ અને તવંગર વગેરે વિષયો ઉપર સરળ વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૪૭ **છત્રપતિ શંભાજી મહારાજ.** (ચરિત્ર—ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કેશવ મંગેશ રાંગણેકર બી. એ., આ મરાઠી લેખમાં સુવિખ્યાત રાજકર્તાનું જીવનચરિત્ર અને તેનાં કાર્યોનું વર્ણન છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૪૮ **મહારાણા પ્રતાપ.** (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. પરશુરામ ગોવિંદ કાટદરે બી. એ., આ મરાઠી લેખમાં જગપ્રસિદ્ધ મહારાણા પ્રતાપનું જીવન અને તેના શૌર્યનું આલેખન છે. આ માળાના અંક ૪ નું ભાષાંતર છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૪૯ **કોયલાની કથા.** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે. બી. એ., બી. એસસી, એલએલ. બી. આ પુસ્તકમાં કોયલાની ખાણ, કોયલાનો બાંધો, કોયલામાંથી ઉત્પન્ન થતી ઉપયોગી વસ્તુઓ, કોયલાની ખાણોને કેવી રીતે ઉઘાડવામાં આવે છે ? પૃથ્વીમાં કેટલો કોયલો છે ? વગેરે વિષયો ઉપર સારી માહિતી આપેલી છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૫૦ **જઠરની કથા.** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. જીવવિદ્યાના ચોથા પગથિયા તરીકે આ કથા લખવામાં આવી છે.

પાચનક્રિયાના અવયવોની ગભમાં થતી વૃદ્ધિ, શરીરની અંદરના અવયવોનું બહારથી રેખાદર્શન, પાચનક્રિયાના અવયવોની રચના, તેમના રસ અને તેમનાં કર્તવ્ય. ખોરાકના પ્રકાર. રોગો અને ઉપાયો, વગેરે બાબતો ઉપર હકીકત છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૫૧ **હ્યુક ઓફ વેલિંગ્ટન.** (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. હીરાલાલ હરજીવન ગણાત્રા બી. એ. એલએલ. બી. સોલિસિટર. આ નામના સદ્ગૃહસ્થનું જીવન અને તેણે જીવનસમયમાં કરેલાં કામોની હકીકત આ લેખમાં આપેલી છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૫૨ **માકણ અને જૂ** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ), લેખક સ્વ૦ ઇંદુવદન દલસુખરાય દેસાઇ બી. એજી. આ ત્રાસદાયક જંતુઓની ઉત્પત્તિ અને નાશના પ્રકારનું વર્ણન આ લઘુ લેખમાં કરવામાં આવ્યું છે. (૧૯૨૪) ૦-૬-૦

૫૩ **પાણીનાં પરાક્રમ ભાગ ૧** (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ). લેખક રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી બી. એ. Work of Rain and Rivers નામક પુસ્તક ઉપરથી ગુજરાતીમાં આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે, એમાં હિંદુસ્તાનનો ઘાટ, અર્વાચીન યુગમાં પાણીએ કરેલી કામગીરી, નદીઓના જીવનની કેટલીક કથા, કાંપ અને કાદવની જમાવટ તથા ફેલાવો, કેટલાક કુદરતી કોયડા વગેરે બાબતો ઉપર વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૫૪ **પાણીનાં પરાક્રમ, ભાગ ૨** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી બી. એ. ઉપર મુજબ. એમાં વરસાદના અને સમુદ્રના પાણીનાં પરાક્રમ, ગુજરાતની નદીઓ, નર્મદા નદીનાં પાણીએ કરેલો ઉત્પાત, વગેરે બાબતો ઉપર વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૫૫ **રસાયનપ્રવેશ.** (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. લલિતાપ્રસાદ શ્રીપ્રસાદ દવે બી. એ. બી. એસસી, એલએલ. બી. એમાં રસાયનવિદ્યા સંબંધી પ્રાથમિક જ્ઞાનનો સમાવેશ કરેલો છે. પ્રયોગ મંદિર કેવી રીતે બનાવવું ? પ્રયોગનાં સાધનો, મુખ્ય તત્ત્વો, આર્દ્રવાયુ અને તેના પ્રયોગો, હરિતવાયુ, અપાનવાયુ અને તેના પ્રયોગો, જવલન-અંગારવાયુ,

પ્રાણવાયુ-પાણીનું વિઘટન, ધાતુઓમાં લવણ, સ્ફટિક, ગંધક, નત્રવાયુ અને પ્રસ્ફુરક, શુદ્ધ પાણી વગેરે વિષયો ઉપર સમજુત કરેલી છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૫૬ બાલપૃથ્વી. (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. મધુસૂદન મગનલાલ પરીખ બી. એ. એલ.એલ. બી. Childhood of the World ના પુસ્તક ઉપરથી તૈયાર કરેલું છે. એમાં મનુષ્યની પહેલી ખોટ, તેનાં પ્રથમ હથિયારો, અગ્નિ, નિવાસસ્થાન, ભરવાડ, ખેડુત અને વેપારી તરીકે મનુષ્ય, ભાષા, લેખનપદ્ધતિ, ગણિતપદ્ધતિ, પુરાણ, સૂર્ય અને ચંદ્ર, ગ્રહણ, મૂર્તિપૂજા, કુદરતપૂજા, પ્રાર્થના, યજ્ઞ, બલિદાન ધર્મપુસ્તકો વગેરે વિષયો ઉપર ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૨૫) ૦-૧૦-૦

૫૭ હવા અને પાણી (વિજ્ઞાન—ગુચ્છ), લેખક રા. રા. મૂળવંતરાય પ્રેમશંકર બક્ષી, બી. એ., એલએલ, બી. ઇંદ્રિયો એટલે શું ? હવા, ૬ ટીપાં નાખવાની નળી. ૨ સાદી પીચકારી ૩ બાસતેલ પંપ, ૪ સાઈકન અથવા બકનળી. ૫ કોટસનલાઇટ, ગંધક, પાણી, તરવા કુદવાની ક્રિયાનો આધારભૂત સિદ્ધાંત, વગેરે બાબતો ઉપર પ્રયોગદ્વારા વિવેચન કરેલું છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૫૮ ક્રોયલાની ખાણ (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. નતિલાલ ઇચ્છારામ દેસાઇ, બી. એ. આ પુસ્તકમાં ક્રોયલાનું મહારાજ્ય, પરિવર્તન, ક્રોયલાનાં ક્ષેત્રો, ક્રોયલાની શોધખોળ, કુવો મુક્વા વિષે, બાણની માંહે, રક્ષકદીપ, ખાણીઓ, ક્રોયલાની માપણી અને ઘોવામણી, ક્રોયલા લેવાનાં મથકો, વાયુનું કારખાનું, ઇમરતની ઉપયોગિતા વગેરે વિષયો ઉપર ચર્ચા છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૫૯ ઉત્સર્ગતંત્ર (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક ડૉક્ટર ચંદુલાલ સેવકલાલ દવે એમ. બી. બી. એસ. આ પુસ્તકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગવિધિ વર્ણવ્યો છે. હજમ નહિ થએલા ખોરાકનું આંતરડાં વાટે બહાર નીકળી પડવું તેને ઉત્સર્ગ કહે છે. વળી એમાં બાહ્ય વ્યવચ્છેદવિદ્યા, લોહીની નસોની રચના, નલિકાની ક્રિયા, ગુજ્ઝાંની ક્રિયા, પિત્તાશય યકૃ ઝમવાની ક્રિયા, મૂત્રાશયમાં પેશાબનું વહન, પિત્તાશયમાં આવેલા મુખ્ય પદાર્થો,

પરસેવો, પરસેવામાં રહેલા પદાર્થો અને તેમનું પ્રમાણ, અન્નનળ, પાણી, ક્ષાર, માંસદ, ખેળ, ચરબી, પ્રમેહ, રક્તમૂત્રરોગ, વગેરે વિષયો ઉપર ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૬૦ કોષાચ્ચ વર્ણન (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. રઘુનાથ બળવંત ફલણીકર બી. એ. અંક ૫ ના ગુજરાતી પુસ્તકને આધારે મરાઠીમાં ભાષાંતર કરેલું છે. (૧૯૨૫) ૦-૬-૦

૬૧ રાષ્ટ્રીય કેળવણી (શિક્ષણ-ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ભરતરામ ભાનુસુખરામ મહેતા, ઓ. ટી. સી. ઇ. શ્રી. અરવિંદ ઘોષના લેખોનો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. કેળવણીનો પાયો; મનની શક્તિઓ; નીતિવિષયક પ્રકૃતિ; એક સાથે અને ક્રમવાર શિક્ષણ; અભ્યાસથી ઇંદ્રિયસુધારો; અને માનસિક શક્તિઓની કેળવણી—એ છ પ્રકરણોમાં રાષ્ટ્રીય કેળવણીના પાયાની સુંદર ચર્ચા કરેલી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૨ કેફસાંની કથા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. આપણા શરીરની અંદર જે ફેફસાં છે તેના સંબંધમાં સંપૂર્ણ વિગતવાર માહિતી આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૩ ઇંગ્લાંડનું વહાણવટું (વિજ્ઞાન-ગ્રચ્છ) અનુવાદક રા. રા. કલ્યાણરાય નથુભાઇ જોશી, બી.એ. આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં પુરાણા ઇંગ્લાંડનો ગાઢમય કિલ્લો; પહેલવહેલી બંધાએલી આગબોટો; પહેલવહેલાં બંધાએલાં લોખંડી વહાણો; વહાણની બાંધણી; માછીઓના વહાણની સફેલ; સફરી આગબોટ ઉપર; સૂની દીવાદાંડી-એ સાત પ્રકરણોમાં ઇંગ્લાંડના વહાણવટા સંબંધી સાદી આકર્ષક ભાષામાં સુંદર બ્યાલ આપવામાં આવ્યો છે (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૪ ઔરંગજેબ (ચરિત્ર-ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. આનંદપ્રિય આત્મારામ પંડિત બી, એ; એલએલ. બી. આ હિંદી ગ્રંથ અનુક્રમાંક ૮ વાળા ગુજરાતી ગ્રંથનો અનુવાદ છે. (૧૯૨૬) ૦-૮-૦

૬૫ કરકસર (નીતિ-ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. ચીમનલાલ ભોગીલાલ ગાંધી. M. Q. Conch કૃત " A Little Book on Thrift "-

નો આ ગુજરાતી અનુવાદ છે. કરકસરનો અર્થ; અચત પેટીઓ; કપડાંની ખરીદીમાં અને તેની સંભાળમાં કરકસર; બજારમાંથી વસ્તુઓ ખરીદવાની રીત; રસોઇમાં કરકસર; ઘરમાં નજીવી વસ્તુઓની કાળજી; આરોગ્ય; ગલીચ ઘર; વિશ્રાંતિ અને ગમ્મત; દેવાનો ભાર; રોકડેથી વ્યવહાર; ઘરથી નુકશાન; ઉડાઉ માણસોની વિટંબણા વગેરે અનેક રોજના વ્યવહારની બાબતો આ લઘુ ગ્રંથમાં આપી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૬ ચક્રવર્તી અશોક (ચરિત્ર-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. હરિરાય ભગવંતરાય બુચ. શૌર્યસમ્રાટ અશોક સંબંધે માહિતી આ લઘુ ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૭ બાલ વાવટા (ચરિત્ર-ગુચ્છ) અનુવાદક રા. રા. વિષ્ણુ પાંડુરંગ નેને. બી. એ. અનુક્રમાંક ૩૪ વાળા ગુજરાતી ગ્રંથનો આ મરાઠી અનુવાદ છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૮ ખડકની કથા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) અનુવાદક સ્વ. રુદ્રજી સુંદરજી રાણા, એલ. સી. ઇ., બી. એજી. આ લઘુ ગુજરાતી ગ્રંથમાં સંવાદરૂપે ખડકની કથા કહેલી છે. પૃથ્વી-ત્રણ દૈત્યોનો પરિચય; વરસાદ અને તેનું પરાક્રમ; વાતાવરણના દૈત્યો; પવન નામનો દૈત્ય; તેના વડે રેતી અને પાષાણનું કાર્ય; હિમ નાયક દૈત્ય અને તેની અસર; કુદરત પાસે રંગની પેટી; સંગ્રહસ્થાનની મુલાકાતે; જીવવાળી રજ અને અશ્મદ્રિયો પથ્થર-એ પ્રકરણોમાં ખડક સંબંધી સર્વ નવીનવી માહિતી આપેલી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૬૯ પાણી (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ગોવિંદજી નારાયણજી પટેલ, બી. એસ. સી. એજી. પાણીની ઉત્પત્તિ, તેના ગુણ-સ્વભાવ અને વિસ્તાર. તેનું કાર્ય તેનો ઉપયોગ અને તેનું ભાવિ-એ સર્વ દૃષ્ટિએ પાણી સંબંધી સર્વ જાણવાજેવી માહિતી આ લઘુ ગુજરાતી ગ્રંથમાં આપવામાં આવેલી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૭૦ ઉષ્મા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. સુરેંદ્રનાથ રંગનાથ ધારેખાન. બી. એ., એલએલ. બી. ગરમી સંબંધી સર્વ માહિતી આ લઘુ ગુજરાતી

૧૪૪૨૩

ગ્રંથમાં આપી છે. ઉષ્માનાં ઉદ્ભવસ્થાન, ઉષ્માન બદલાય છે; ઉષ્માથી પદાર્થોના અણુઓના અંતર્બળમાં ફેરફાર થાય છે; ઉષ્માથી પદાર્થની સ્થિતિમાં થતો ફેરફાર; ઉષ્માની વૈદ્યુત અને રાસાયનિક અસરો; ઉષ્માવહન; ઉષ્માનું ઉદ્વહન અને ઉષ્માગમન-એ બાબતો આ લઘુ ગ્રંથમાં રસિક રીતે ચર્ચી છે. (૧૯૨૬) ૦-૬-૦

૭૧ વિલયમ એવર્ટ ગ્લૅડસ્ટન (ચરિત્ર-ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. વિષ્ણુ પાંડુરંગ નેને, બી. એ. અનુક્રમાંક ૪૧ વાળા ગુજરાતી ગ્રંથનો આ મરાઠી અનુવાદ છે. (૧૯૨૭) ૦-૬-૦

૭૨ સંપત્તિ આણિ માંડવળ વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ભારકર ત્र્યંબક કાળે. બી. એ. ધન અને મુડી સંબંધી અર્થશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ ચર્ચા આ ગ્રંથમાં કરી છે. (૧૯૨૭) ૦-૬-૦

૭૩ કરોળીયાનાં કાવતરાં (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ) લેખક રા. રા. ભાનુસુખરામ નિર્ગુણરામ મહેતા. કરોળિયા આપણા રોજના વ્યવહારમાં આવે છે; પણ તેના જીવન સંબંધી આપણે કશું જ જાણતા હોતા નથી. આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં કોને કરોળિયો કહેવો; જાત જાતના કરોળિયા; કરોળિયાનો વ્યવહાર વગેરે, કરોળિયા સંબંધી જાણવાજોગ માહિતી રસિક ભાષામાં આપેલી છે. (૧૯૨૭) ૦-૬-૦

૭૪ આર્યોનું આદિનિવાસસ્થાન (ઇતિહાસ-ગુચ્છ). અનુવાદક રા. રા. સુરેંદ્રનાથ રંગનાથ ધારેખાન, બી. એ., એમ. એલ. બી. આર્યોના આદિનિવાસ સ્થાનનો વિષય ચર્ચાત્મક થઇ પડયો છે. આ ગુજરાતી ગ્રંથમાં તે સંબંધી ત્રણ વિદેશીય વાતો કહી, આર્યોનું આદિસ્થાન આર્યાવર્ત જ છે, એમ શ્રુતિ, સ્મૃતિ તથા અવસ્તાના આધારે સાબીત કર્યું છે. વળી આર્યોના દેવો વિષે ભાખી, જ્યોતસવિદ્યાનાં અનુમાનોથી મળતી પુષ્ટિ જણાવી સરસ્વતી નદીનું અતિ મહત્વ જણાવ્યું છે. આર્યોનાં સંસ્થાનો, તેમનું પંચાંગ વગેરે આનુષંગિક વિષયો પણ ચર્ચ્યા છે. એકંદરે આ ગ્રંથ અતિ ઉપકારક છે. (૧૯૨૭) ૦-૬-૦

૭૫ યકૃતની કથા (વિજ્ઞાન-ગુચ્છ). લેખક રા. રા. ઘનશ્યામ નટવરરાય મહેતા. આપણા શરીરમાં જે 'લિવર' અથવા 'કલેજું' કહેવાય

છે તેને ' યકૃત ' તરીકે ઓળખાવ્યું છે અને તેની રચના વગેરે સંબંધી સંપૂર્ણ વિગતવાર શાસ્ત્રીય માહિતી આ લઘુ ગુજરાતી ગ્રંથમાં આપેલી છે. (૧૯૨૭) ૦–૬–૦

૭૬ **મંગળ** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. સુરેંદ્રનાથ રંગનાથ ધારેખાન બી. એ., એલએલ. બી. આકાશની અંદર સૂર્યમાળામાં જે 'મંગળ' નો ગૃહ છે. તેના સંબંધમાં જાણવાજોગ ઘણી નવી માહિતી સાદી ભાષામાં આ લઘુ ગુજરાતી ગ્રંથમાં આપેલી છે. (૧૯૨૭) ૦–૬–૦

૭૭. **જીવનરસાયનવિદ્યા** (વિજ્ઞાન–ગુચ્છ). લેખક રા. રા. જગન્નાથ પ્રભાશંકર પંડિત. જેને અંગ્રેજીમાં ' બાયો–કેમીસ્ટ્રી ' કહે છે તે જીવનસાયનવિદ્યા છે. ' વ્યાધિ હન્દર પણ ઔષધ બાર ' એ સૂત્રમાં જે બાર દેશી દવાઓ જણાવી છે તે લેવાની વિગતો વગેરે આ લઘુ ગ્રંથમાં આપેલી છે.(૧૯૨૭) ૦–૬–૦

૭૮. **બાલભાગવત** (વાર્તા–ગુચ્છ) લેખિકા શ્રીમતી મંજુદેવી પંડ્યા. ભાગવતમાંની જુદી જુદી ૪૨ વાતો આ લઘુગ્રંથમાં બાળકોને રસ પડે તેવી સાદી ભાષામાં ઉતારેલી છે, એટલે બાળકોને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન અને બોધ થાય તેમ છે. (૧૯૨૮) ૦–૮–૦

પ્રકાશકો.

૧. શ્રી પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ, લિ૦ વડોદરા.
૨. શ્રી લુહાણામિત્ર સ્ટીમ પ્રિંટિંગ પ્રેસ, વડોદરા.
૩. એમ. સી. કોઠારી, રાવપુરા રોડ વડોદરા.
} (ગુજરાતી પુસ્તકો માટે)

૪. વ્યવસ્થાપક, જાગૃતિ છાપખાનું, વડોદરા (મરાઠી પુસ્તકો માટે)
૫. વ્યવસ્થાપક, જયદેવ પ્રેસ, વડોદરા (હિંદી પુસ્તકો માટે)

14423

7BF
685
.C4

NOT TO BE ISSUED

14423

SHML
14423

ENTERED

NOT TO BE ISSUED

S.T. PIANSA MEHTA LIBRARY, BARODA
RARE BOOK
COLLECTION
UNIVERSITY LIBRARY

NOT TO BE ISSUED