

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
सुशील कुमार मित्तल
प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
सुशील कुमार मित्तल

प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार

एक पारम्परिक चिकित्सा पद्धति



वैदिक विज्ञान केंद्र , लखनऊ

प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार - एक पारम्परिक चिकित्सा पद्धति

प्रकाशित : मई 2022

संस्करण : प्रथम

ISBN: 978-1-4357-7504-6

विवरण :

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आजतक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी - बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है | क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है | इसी क्रम में, इस अंक में भौतिक शरीर में उर्जा का सन्चार व उससे उत्पन्न उर्जा (आभा) जो शरीर से अलग कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है के क्या लाभ है, प्राणिक ऊर्जा किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है ।

लेखक: डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक व प्रभारी

वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज,

(अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

19वीं कि.मी., लखनऊ-सुल्तांपुर मार्ग कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ-226501, भारत।

Website: www.smslucknow.com **E-mail:** brsingh@smslucknow.com

निर्धारित मूल्य व लाइसेंस:

भारतीय ₹1100 लगभग (अमेरिकन-डालर \$14.50)

Standard Copyright © 2022 Bharat Raj Singh. All Rights Reserved.

This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review or scholarly journal.

Publisher:

 **Lulu Press Inc.**

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com; Copyright © 2022 Lulu.com

समर्पित



परम श्रद्धेय स्वर्गीय श्री एस. पी. सिंघल जी, जो सी. वी. रमन अनुसंधान व नवाचार केंद्र, के हिमायती व प्रचारक थे, अब देव-शक्ति में विलीन हैं, को समर्पित ।

यह उनकी प्रेरणा व सम्बल ही है, जिससे मुझमें “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” पुस्तक लिखने का साहस हुआ और इस विषय पर गहन अध्ययनोपरान्त, उसके प्रयोगिक व व्यवहारिक परिणामों के आधार पर पुस्तक को जन-मानस के लाभार्थ उपलब्ध कराने में अपना सपना पूर्ण कर सका ।



संदेश

आनंदीबेन पटेल
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



राज भवन
लखनऊ - 226 027

13 मई, 2022

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ द्वारा पुस्तक "प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार" का प्रकाशन किया जा रहा है।

पौराणिक चिकित्सा पद्धति भारत की प्राचीन विधा तथा हमारी ऋषि परम्परा की एक धरोहर है। विश्व-समुदाय ने कोरोना-19 महामारी के दौरान इसको गहराई से समझा है। मुझे विश्वास है कि पुस्तक के माध्यम से पाठकों को "प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार" के संबंध में उपयोगी जानकारी मिल सकेगी।

पुस्तक के सफल प्रकाशन के लिये मैं अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

आनंदीबेन
(आनंदीबेन पटेल)

प्रस्तावना

हमें पौराणिक ग्रंथों से यह जानकारी हो मिलती है कि प्राण (जीवन शक्ति) के मुख्यतः तीन श्रोत हैं : सूर्य, हवा व पृथ्वी । सौर शक्ति का जितना महत्व है उतना ही हवा का जो स्वास क्रिया (प्राणायाम) से प्राप्त होती है, इसके माध्यम से प्राण ऊर्जा हमारे शरीर को सजीव व जागृत करती है। महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान व (viii) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का चतुर्थ अंग “प्राणायाम” अर्थात् स्वास क्रिया है, जिसे प्राण ऊर्जा उत्पन्न होती है, जो प्रमुख रोगों को दूर करने में लाभदायक है।

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आजतक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी-बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है । क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है । चूंकि किसी भी रोग के उपचार के लिए ‘दवा व दुवा’ दोनों को अपनाने की चर्चा हमारे ग्रंथों व इतिहास के पन्नों में मिलती है, जिसका अध्ययन गहराई से किये जाने की नितांत आवश्यकता प्रतीत होती है ।

इसी क्रम में, इस पुस्तक “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” में भौतिक शरीर में उर्जा का सन्चार व उससे उत्पन्न उर्जा (आभा) जो शरीर से अलग

कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है के क्या लाभ है, प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है ।

आप जब किसी भी संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाते हैं तो आपमें डरके कारण व्याकुलता उत्पन्न हो जाती है । मेरा मानना है कि इस पुस्तक में दी गयी पौराणिक चिकित्सा पद्धति को अपनाकर रोगों से, अपने आपको छुटकारा दिला सकते हैं और आपमें अपने जीवन को सार्थक बनाने व जन-मानस की सेवा भाव करने की सोच व प्रवृत्ति पैदा भी हो सकेगी।

वर्तमान में, कोरोनावायरस जानलेवा महामारी ने, जहां लोगों को कई प्रकार से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया है, वही लोगों में “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” पद्धति को अपनाने में जिज्ञासा बढी है । अगर बात की जाए ओमिक्रोन (वैरिएंट) कोरोना वायरस के तीव्रता से फैलने व तीसरी लहर से स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की तथा उन सभी पीड़ित लोगों को प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार से बीमारी से निजात दिलाने की, तो इससे कैंसर जैसे असाध्य रोगों व ओमिक्रोन वायरस आदि के लक्षण पाये जाने वाले को आस-पास अथवा सुदूर स्थित अस्वस्थ को काफी मदद मिलेगी।

इस पुस्तक में, हमने योग के विषय में सरल विधि का उल्लेख किया है और इसे 3-खण्डों व 17-अध्यायों में बाटा गया है । इसमें मुख्यत -

खण्ड - 1: प्राणिक ऊर्जा -परिभाषा, आभा, चक्र आदि

1. विषय परिचय,
2. प्राण ऊर्जा व श्रोत,
3. मानव शरीर के प्रमुख चक्र,
4. मानव शरीर की आभा शक्ति
5. प्राणिक ऊर्जा से चिकित्सा उपचार,

6. ऊर्जा संग्रह (चैनेलिंग) विधि
7. ऊर्जा क्षेत्र का अनुभव (sense) करना
8. ऊर्जा चक्र की प्रणाली

खण्ड - 2: प्राणिक ऊर्जा -विशिष्ट उपचार स्तर-I व स्तर-II

9. विशिष्ट उपचार स्तर-I - एक रूप रेखा
10. प्राणिक ऊर्जा - विशिष्ट उपचार स्तर-II
11. प्रतीक और विजुलाइज़ेशन
12. आभा और चक्रों के सरल ऊर्जा दोष

खण्ड - 3: प्राणिक ऊर्जा -विशिष्ट उपचार स्तर-I व स्तर-II

13. प्राणिक ऊर्जा - सहज ज्ञानयुक्त तकनीक
14. आकस्मिक उपचार की आवश्यकताये
15. ऊर्जा सीलिंग में छिद्र और रिसाव
16. रोगों के लिए कुछ महत्वपूर्ण विधि व सावधानी
17. योगिक अभ्यास व लाभ

इस पुस्तक “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” को उपरोक्त 3-खण्डों व 17-अध्यायों में बाटा गया है, जिसमें क्रमवद्धरूप में, असाध्य रोगों को दूर करने के लिये शरीर की आभा, चक्रों, प्राणिक ऊर्जा के विषय में तथा प्राणिक ऊर्जा ग्रहण करने और चैनेलिंग की सरल व सक्रिय विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। आशा है पाठकगण इसको पढकर लाभ उठायेगे और अपने-अपने सुझाव भी भेजेगे।

अंत में, कुछ लोगों से जो नियमित योग करने वाले हैं, के साथ हुयी परिचर्चा का उल्लेख किया गया है, जिससे पाठकों को भी योग दर्शन, सुपरब्रेन योग व ध्यान को अपनाकर लाभ मिल सके। आशा है कि पाठकगण, इस पुस्तक को पढने उपरान्त प्राप्त हुये अपने अनुभवों को

हमसे अवश्य ही साझा करेगे, जिससे अधिक से अधिक लोगो में उसे प्रसारित कर उन्हें भी लाभ पहुंचाया जा सके। आपके किसी भी सुझाव का हम हमेशा स्वागत करते हैं, जोकि इस पुस्तक की सार्थकता में उपयोगी हो।

डा. भरत राज सिंह

सतीश कुमार सिंह

डा. सुशील कुमार मित्तल



आभार

वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से, अपने पौराणिक ग्रंथों का अध्ययन कर समाज के लिये अप्रैल 2015 से अभी तक लगभग 500 से अधिक लेखों का प्रकाशन दैनिक समाचार पत्रों / पत्रिकाओं में किया जा चुका है। इसी क्रम में, जनता की माँग व वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्यों तथा मित्रों की सुझाव पर “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” शीर्षक पर पुस्तक लिखने अवसर मिला है। मैंने पौराणिक ग्रंथों, अध्यात्मिक चिंतकों, विदेशी कुछ संस्थाओं के प्रयोगिक अनुभवों व अध्यात्मिक चिंतन के साथ-साथ, इसके क्रियावयन की सरल विधियों व उसका लाभ जन-मानस में कैसे पहुंचे क्रमवद्ध रूप में उल्लिखित किया है; जिसको 3-खण्डों व 17-अध्यायों में बाटा गया है, जिसमें मुख्यतः असाध्य रोगों को दूर करने के लिये शरीर की आभा, चक्रों, प्राणिक ऊर्जा के विषय में तथा प्राणिक ऊर्जा ग्रहण करने और चैनेलिंग की सरल व सक्रिय विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। आशा है पाठकगण इसको पढ़कर लाभ उठायेगे और अपने-अपने सुझाव भी भेजेगे।

सर्वप्रथम मैं उत्तर-प्रदेश की श्री राज्यपाल महोदया, श्रीमती आनन्दीबेन पटेल जी, जो देश के एक सबसे बड़े प्रदेश; उत्तर-प्रदेश की प्रथम महिला हैं, को अपनी तरफ से, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सदस्यगणों, कालेज प्रशासन तथा कुलपति, अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय की तरफ से आभार व्यक्त करता हूँ। यह केंद्र उनका हमेशा ऋणी रहेगा, जिनके आशीर्वचनों से पौराणिक चिकित्सा पद्धति - प्राणिक ऊर्जा हीलिंग को पुनर्स्थापित करने हेतु प्रेरणा मिलती रहेगी। आशा है कि इस पुस्तक “प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार” में, उल्लिखित प्राणिक ऊर्जा संचयन, चैनेलिंग व हाथ व उंगलियों के पासिंग माध्यम से आस-पास अथवा सुदूर स्थित साधारण व असाध्य रोगियों को इस पद्धति से ठीक करने में लाभ होगा।

मैं श्री सतीश कुमार सिंह, जो स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के संस्थापक व अध्यक्ष व अध्यात्मिक क्षेत्र के पुरोधा हैं और डा. सुशील कुमार

मित्तल, जो स्परिचुअल हीलिंग व अल्टरनेटिव मेडिसिन में पी.एचडी है, को इस पुस्तक के सह-लेखको रूप में उनके द्वारा दिये गये महत्वपूर्ण सुझावों से पुस्तक को जीवंत बनाने के लिये, उनका आभार व्यक्त करता हूँ।

यहाँ पर लेखक, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सम्मानित सदस्यों को धन्यवाद देना चाहते हैं, जिन्होंने समय-समय पर अपने सुझाव दिया जिससे शिक्षकगणों व विद्यार्थियों को भारतवर्ष की इस पौराणिकविदा को संस्कार के रूप में प्रचारित कराया जा रहा है। इसी क्रम में, उन सभी लोगों को, विशेष रूप से; स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के निदेशक, डा. मनोज कुमार मेहरोत्रा; डीन, डा. धर्मेन्द्र सिंह; विभागाध्यक्ष, डा. पी.के. सिंह, आदि, जो इस पुस्तक को रूप देने में हमेशा मददगार रहे हैं तथा प्रकाशक, लुलू प्रेस इंकलू., अमेरिका व अन्य जो इस पुस्तक में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दिया है, को अपने हृदय की गहराईयों से धन्यवाद और सराहना व्यक्त करते हैं।

लेखक अपनी पत्नी श्रीमती मालती सिंह, बच्चे - निधि व राहुल सिंह, सौरभ व दीपिका सिंह, गौरव सिंह और भव्य बच्चे - नवादित्य, नंदिका, जयनी तथा जैत्र आदि के समर्थन का उल्लेख करना नहीं भूल सकता, जो हमेशा जनता के लाभों के लिए इस "प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार" पुस्तक को आकार देने के लिए प्रेरित करते रहे हैं।

अंत में, लेखक श्री शरद सिंह सचिव व कार्यकारी अधिकारी, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ, को उनके द्वारा समय-समय पर दिये गये प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद व्यक्त करना चाहता हूँ।

डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक,
स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज व
अध्यक्ष, वैदिक विज्ञान केंद्र,
लखनऊ।

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ठ सं०
-	संदेश	vii
-	प्रस्तावना	ix
-	आभार	xiii
-	सारांश	xxi
<hr/>		
खण्ड - 1:	प्राणिक ऊर्जा -परिभाषा, आभा, चक्र आदि	1-52
अध्याय-1	विषय परिचय	3-8
	1.1 आभा क्या है	4
	1.2 सफाई क्यों आवश्यक है?	6
	1.3 प्राणिक हीलिंग के क्या लाभ हैं?	6
	1.4 क्या आप प्राणिक हीलिंग / मरहम लगाने वाले बन सकते हैं?	7
	1.5 प्राणिक हीलिंग सीखने के क्या फायदे हैं?	7
अध्याय-2	प्राण ऊर्जा व श्रोत	9-14
	2.1 प्राण ऊर्जा के श्रोत	9
	2.2 रंग प्राण	11
	2.3 रंग प्राण के प्रकार	11
	2.4 अस्तित्व की जीवन शक्ति	13
	2.5 क्या प्राण हमारे चारों ओर है ?	13
अध्याय-3	मानव शरीर के प्रमुख चक्र	15-20

	3.1 प्रमुख चक्र	16
	3.2 चक्रों का महत्व	19
अध्याय-4	मानव शरीर की आभा शक्ति	21-28
	4.1 मानव शरीर में ऊर्जा कवच	23
	4.2 मानव ऊर्जा के सात कवचों का महत्व	24
अध्याय-5	प्राणिक ऊर्जा से चिकित्सा उपचार	29-34
	5.1 जीवन शक्ति और उच्च क्षमता	30
	5.2 ऊर्जात्मक दोषों के कारण	30
	5.3 ऊर्जा उपचार के उपाय	31
	5.4 ऊर्जा संग्रह करने की विधि	33
अध्याय-6	ऊर्जा संग्रह (चैनलिंग) विधि	35-40
	6.1 ऊर्जा को बुलाना	36
	6.2 ऊर्जा चैनलिंग हेतु महत्वपूर्ण दिशा निर्देश	38
	6.3 रोगी के शरीर में ऊर्जा डालने (चैनलिंग करने) की विधि	38
अध्याय-7	ऊर्जा क्षेत्र का अनुभव (sense) करना	41-46
	7.1 फिंगरटिप स्वीप व्यायाम विधि	42
	7.2 हैड्स स्वीप व्यायाम विधि	44
	7.3 रोगी के इलाज की विधि	44
अध्याय-8	ऊर्जा चक्र की प्रणाली	47-52
	8.1 मानव शरीर से जुड़े प्रमुख चक्र	47
	8.2 चक्रों में सही रंगों को समझना व देखना	49

खण्ड - 2:	प्राणिक ऊर्जा -विशिष्ट उपचार स्तर-I व स्तर-II	53-104
------------------	------------------------------------------------------	---------------

अध्याय-9	विशिष्ट उपचार स्तर-I - एक रूप रेखा	55-68
-----------------	-------------------------------------------	--------------

	9.1 ऊर्जा में कॉलिंग	56
	9.2 हाथ पास करना	57
	9.3 उपचार हाथ की स्थिति का सामान्य अनुक्रम	58
	9.4 हाथ की ओवरलैपिंग (चौथा, तीसरा और दूसरा चक्र)	61
	9.5 रोग के लिए प्रक्रियाएं (उपचार स्तर-I)	65
अध्याय-10	प्राणिक ऊर्जा - विशिष्ट उपचार स्तर-II	69-76
	10.1 विषय परिचय	69
	10.2 समग्ररूप में जागरूकता और स्वास्थ्य कार्यवाही का महत्व	70
अध्याय-11	प्रतीक और विजुलाइज़ेशन	77-88
	11.1 प्रतीकों से अतिरिक्त ऊर्जा कॉल करना	77
	11.2 प्रत्यक्ष ऊर्जा के लिए विजुलाइज़ेशन का उपयोग	82
	11.3 प्रतीकों के विजुलाइज़ेशन से ऊर्जा कॉल करना	85
अध्याय-12	आभा और चक्रों के सरल ऊर्जा दोष	89-104
	12.1 अवरुद्ध चक्र	89
	12.2 रिसाव और छेद होना	91
	12.3 औरिक ऊर्जा की अशुद्धिया	94
	12.3.1 ऊर्जा में कमी	97
	12.3.2 ऊर्जा प्रवाह में गड़बड़ी	98
	12.4 आभा और चक्रों का गूढ़ ज्ञान	99

12.4.1 सहज ज्ञान युक्त (मानसिक) सोच और मार्गदर्शन	99
12.4.2 सहज ज्ञानयुक्त तकनीक का उपयोग	102

खण्ड - 3: प्राणिक ऊर्जा - सहज ज्ञानयुक्त तकनीक	105-194
-------------------------------------------------------	----------------

अध्याय-13 सहज ज्ञानयुक्त तकनीक	106-120
13.1 आभा और चक्रों को पढ़ना	107
13.2 आभा को देखने की युक्ति सीखना	110
अध्याय-14 आकस्मिक उपचार की आवश्यकताये	121-136
14.1 रोगी के ऊर्जा क्षेत्र पर हाथों को चलाने (पासिंग ऑफ हैंड) के अभ्यास को परिशोधित करना	122
14.2 उपचार आवश्यकताओं की व्याख्या को एकीकृत करना	127
अध्याय-15 ऊर्जा सीलिंग मे छिद्र और रिसाव	137-166
15.1 औरिक ऊर्जा क्षेत्र मे उनकी परतों में शक्ति और अखंडता	137
15.1.1 सीलिंग मे छिद्र और रिसाव का अनुभव	138
15.1.2 पारदर्शिता बनाए रखना	141
15.2 आभा समाशोधन	141
15.3 चक्र प्रणाली की रूकावट दूर करना	145
15.3.1 पहला चक्र साफ करने का तरीका	147
15.3.2 अन्य चक्र साफ करने के तरीके	147

15.4	आभा बढ़ाना (और चार्जिंग)	148
15.4.1	गम्भीर रोगी के आभा को चार्ज करना	149
15.4.2	स्थानांतरित आभा चार्ज	150
15.5	ऊर्जा फ्लो का सुधार	151
15.5.1	रोगी में ऊर्जा प्रवाह सुधार का सही तरीका	152
15.5.2	ऊर्जा प्रवाह के स्थानीय सुधार	153
15.6	अतिरिक्त तकनीकों का उपयोग	154
15.6.1	शारीरिक ऊर्जा पर विशेष ध्यान: हथेलियों को ऊपर ले जाने के दौरान	154
15.6.2	कंधे की स्थिति	155
15.6.3	सातवे (7वें) चक्र पर स्टार का प्रयोग करना	156
15.6.4	ग्राउंडिंग	156
15.6.5	स्पाइन सफाई	157
15.6.6	अंतिम उपचार	158
15.7	चक्रों के रंगों को देखने की विधि	158
15.8	चिकित्सा में प्रकाश का उपयोग करना	161
अध्याय-16	रोगों के लिए कुछ महत्वपूर्ण विधि व सावधानी	167-180
16.1	उन्नत तकनीकी का उपयोग	167
16.2	चक्रों के उपचार के बाद कुछ आवश्यक सलाह	170
16.2.1	कैंसर रोगियों की सहायता	170
16.2.2	अन्य विभिन्न रोगों का उपचार	171

16.3 सुखमय जीवन जीने के कुछ आवश्यक तथ्य	178
अध्याय-17 योगिक अभ्यास व लाभ	181-194
17.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)	181
17.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक	185
17.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण	188
17.4 अंतरराष्ट्रीय योग-दिवस, दिनांक 21 जून 2016	188
17.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतरराष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून से 11 अगस्त 2018)	189
17.6 कुछ प्रवृद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव	191
- संदर्भ	195-196
- शब्दकोष	197-202



सारांश

प्राणिक ऊर्जा व उपचार (हीलिंग) से आप तनाव को दूर करने के लिए सूक्ष्म ऊर्जा का उपयोग करते हैं और अपनी जीवन शक्ति को बढ़ा सकते हैं । प्राणिक ऊर्जा उपचार इस मूलभूत सिद्धांत पर आधारित है कि शरीर एक स्व-मरम्मत करने वाली जीवित इकाई है जिसमें स्वयं को ठीक करने की जन्मजात क्षमता होती है, इससे आप सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में तेजी ला सकते हैं !

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आजतक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी-बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है | क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है | चूंकि किसी भी रोग के उपचार के लिए 'दवा व दुवा' दोनों को अपनाने की चर्चा हमारे ग्रंथो व इतिहास के पन्नों में मिलती है, अतः इसका अध्ययन गहराई से किये जाने की नितांत आवश्यकता प्रतीत होती है | इसी क्रम में, इस पुस्तक में भौतिक शरीर में ऊर्जा का सन्चार व उससे उत्पन्न उर्जा (आभा) जो शरीर से अलग कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है के क्या लाभ है, प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है ।

हम जानते हैं कि योग - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है, जिसकी उत्पत्ति महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी है एवं सही तरह से जीवन-जीने का विज्ञान है । महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग

योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान व (viii) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। उक्त क्रम में, जब हम अपनी दृश्यमान भौतिक शरीर और शारीरिक ऊर्जा एवं आभा, पर विचार करते हैं तो वह चूंकि एक दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं अतः यदि एक प्रभावित हो जाता है तो उससे दूसरा भी प्रभावित हो सकता है। इस प्रकार विज्ञान के दृष्टिकोण से प्राणिक ऊर्जा (हीलिंग) की अवधारणा, मानव की शारीरिक ऊर्जा तथा उसके आभा पर आधारित है जिसे हम कोई एक स्पर्श चिकित्सा अथवा प्राणिक ऊर्जा थेरेपी की संज्ञा दे सकते हैं।

प्राणिक ऊर्जा (हीलिंग)- दो बुनियादी सिद्धान्तों पर कार्य करती है:-

अ. शारीरिक ऊर्जा अथवा आभा को बढ़ाना।

ब. अस्वस्थ आभा की सफाई।

अतः हम किसी के अस्वस्थ शरीर के प्रभावी क्षेत्र से अवरूढ़ एवं खराब ऊर्जा को प्राण व जीवन ऊर्जा के माध्यम अथवा क्रियाशील साधन के माध्यम से उसकी सफाई कर सकते हैं अब हमें समझने की आवश्यकता है कि भौतिक शरीर के चारों तरफ आभा उत्पन्न रहती है इसका क्षेत्र प्रत्येक व्यक्ति के प्राण ऊर्जा के अनुसार अलग-अलग होता है।

इस पुस्तक को तीन (3) खण्डों व 17-अध्यायों में विभाजित किया गया है जिसमें स्वस्थ रहने के लिये शरीर के आभा, चक्रों, प्राणिक ऊर्जा के विषय में बताया गया है। प्राणिक ऊर्जा ग्रहण करने और चैनेलिंग की सरल व सक्रिय विधि (चित्रों के साथ) व उससे पौराणिक उपचार विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। इसके प्रयोग से कौन-कौन सी विभिन्न बीमारियों में विशेष लाभ होता है, का भी विवरण दिया गया है।

खण्ड-1

प्राणिक ऊर्जा
परिभाषा, आभा,
चक्र आदि

1.0

प्राणिक ऊर्जा

परिचय

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आजतक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी-बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है | क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है | चूंकि किसी भी रोग के उपचार के लिए 'दवा व दुवा' दोनों को अपनाने की चर्चा हमारे ग्रंथो व इतिहास के पन्नों में मिलती है, अतः इसका अध्ययन गहराई से किये जाने की नितांत आवश्यकता प्रतीत होती है | इसी क्रम में, इस अंक में भौतिक शरीर में ऊर्जा का सन्चार व उससे उत्पन्न ऊर्जा (आभा) जो शरीर से अलग कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है के क्या लाभ है, प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है ।

1.0 प्राणिक ऊर्जा व आभा

हमारी दृश्यमान भौतिक शरीर और शारीरिक ऊर्जा एवं आभा, चूंकि एक दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं अतः यदि एक प्रभावित हो जाता है तो उससे दूसरा भी प्रभावित हो सकता है | इस प्रकार विज्ञान के दृष्टिकोण से प्राणिक

ऊर्जा (हीलिंग) की अवधारणा, मानव की शारीरिक ऊर्जा तथा उसके आभा पर आधारित है जिसे हम कोई एक स्पर्श चिकित्सा अथवा प्राणिक ऊर्जा थेरेपी की संज्ञा दे सकते हैं ।

प्राणिक ऊर्जा (हीलिंग)- दो बुनियादी सिद्धान्तों पर कार्य करती है:-

अ. शारीरिक ऊर्जा अथवा आभा को बढ़ाना।

ब. अस्वस्थ आभा की सफाई।

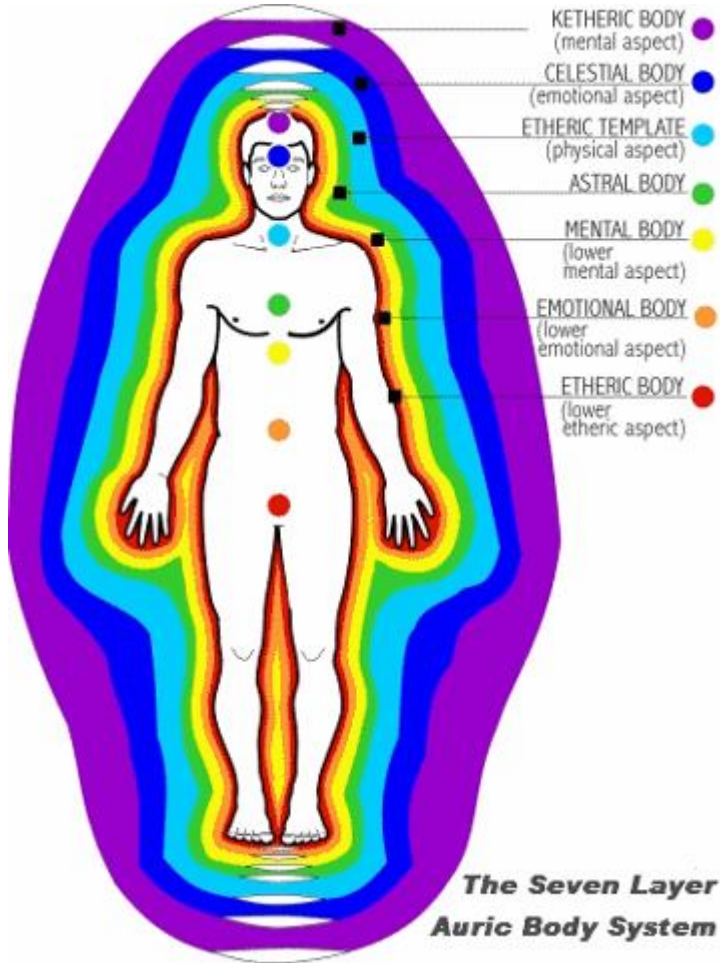
अतः हम किसी के अस्वस्थ शरीर के प्रभावी क्षेत्र से अवरूद्ध एवं खराब ऊर्जा को प्राण व जीवन ऊर्जा के माध्यम अथवा क्रियाशील साधन के माध्यम से उसकी सफाई कर सकते हैं अब हमें समझने की आवश्यकता है कि भौतिक शरीर के चारों तरफ आभा उत्पन्न रहती है इसका क्षेत्र प्रत्येक व्यक्ति के प्राण ऊर्जा के अनुसार अलग-अलग होता है। अब आभा क्या है इसे जानने की आवश्यकता है।

1.1 आभा क्या है

भौतिक शरीर के आसपास मौजूद प्रत्येक सूक्ष्म शरीर की अपनी अन्धूठी आवृत्ति होती है। वे एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक दूसरे और व्यक्ति की भावनाओं, सोच, व्यवहार और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। आभा सात स्तरों / परतों से मिलकर आती है | इसलिए आभा परतों में से किसी एक में असंतुलन की स्थिति दूसरों की असंतुलन को जन्म देती है।

इसको इस प्रकार से समझा जा सकता है कि आभा एक चमकीली ऊर्जा है, जो शरीर के चारों ओर से घेरे के रूप में भौतिक शरीर और इसके पार लगभग चार से पांच इंच तक दृश्यमान होती है जिसकी सात परतें होती हैं। इसको इस रूप में समझाया जा सकता है कि किसी भी रोग या बीमारी के पहले इसका असर आभा में पहुँचता है और उसके बाद वह भौतिक शरीर में

फैल जाता है। मास्टर चाओ काक सुई जिनकी प्राणिक विज्ञान पर कई लिखित पुस्तके हैं, में समझाया गया है कि प्राणिक ऊर्जा व आभा से किसी भी प्रदूषित ऊर्जा का अध्ययन कर, उसे भौतिक शरीर में फैलने तथा उससे उत्पन्न होनेवाली बीमारी को रोकना सम्भव है।



चित्र-1: शरीर के विभिन्न आभा मण्डल

अब इसे विज्ञान के माध्यम से समझने के लिए, हम चुम्बक व उसके चुम्बकीय क्षेत्र का उदाहरण ले रहे हैं। हम जानते हैं कि कोई स्थायी चुम्बक अपने भौतिक आकार के अलावा भी अपने चारों तरफ एक चुम्बकीय क्षेत्र तैयार करता है तथा इस क्षेत्र में दूसरे समान प्रकार के चुम्बकीय क्षेत्र को दूर भगाने एवं अवरोधित करने की क्षमता होती है। परन्तु बाहरी चुम्बकीय क्षेत्र यदि अधिक प्रभावी होता है तो पहले चुम्बकीय क्षेत्र में प्रवेश कर इसकी शक्ति को क्षीण कर देता है यही स्थिति भौतिक शरीर व आभा की होती है जब वह दूसरी प्रदूषित आभा के प्रभाव से क्षीण होकर शरीर में रोग पैदा कर देती है।

1.2 सफाई क्यों आवश्यक है?

सफाई एक बहुत महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो प्रदूषित / रोगग्रस्त ऊर्जा व ऊर्जा चैनलों में रुकावटों को दूर करने और प्रभावित हिस्से या पूरे शरीर से निकालने की भूमिका निभाता है। प्राणिक ऊर्जा से शरीर में नए प्राण या जीवन ऊर्जा तैयार कर सफाई की जाती है। यदि यह सफाई अथवा मरहम ठीक से नहीं किया है, तो उसके बाद उर्जित शरीर में बेचैनी का स्तर बढ़ सकता है।

1.3 प्राणिक हीलिंग के क्या लाभ हैं?

प्राणिक हीलिंग का उपयोग मामूली से मामूली उपचार में तथा प्रमुख अथवा असाध्य रोगों को ठीक करने के लिए भी किया जाता है। इस क्रिया से कुछ ही सत्रों में मामूली रोगों को ठीक किया जा सकता है। परन्तु प्रमुख अथवा असाध्य रोगों को ठीक करने में, नियमित उपचार कई सत्रों में करने से, कुछ महीने भी लग सकते हैं। प्राणिक हीलिंग दवाओं और डॉक्टरों के लिए एक पूरक है। इसको हमेशा रोगी के चिकित्सासत्र व अपने चिकित्सक से निर्धारित दवाओं के साथ साथ जारी रखने की सलाह दी जाती है। चूंकि हमारे शरीर को पहले से ही स्व-ऊर्जा से क्रमादेशित किया जाना रहता है, अतः प्राणिक हीलिंग चिकित्सा तीन से चार बार अथवा सामान्यतः इसकी अधिक दूरी भी बढ़ाई जा सकती है।

यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि एक प्राणिक हीलिंग / मरहम लगाने वाले को अपनी स्वयं की ऊर्जा, चिकित्सा उद्देश्य के लिए उपयोग नहीं करना चाहिए | यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है जिसका उल्लेख करना आवश्यक था | इसके बजाय वह प्राण ऊर्जा का उपयोग, ब्रह्माण्ड के स्रोतों से अथवा आसपास के पर्यावरण से करना चाहिये | इसलिए, एक प्राणिक हीलिंग / मरहम लगाने वाले को एक पम्प के रूप में इस कार्य को ब्रह्माण्ड के स्रोतों से करना चाहिए, बजाय वह अपनी शारीरिक ऊर्जा से करे | ऊर्जा और प्राण को कभी भी एक सुराही के पानी की तरह खाली नहीं किया जाना चाहिये |

1.4 क्या आप प्राणिक हीलिंग/ मरहम लगाने वाले बन सकते हैं?

प्राणिक हीलिंग सीखने व उसको उपयोग करना एक सरल पद्धति है जिसमें कुछ बुनियादी तकनीकों और सिद्धांतों को सीखने की आवश्यकता होती है तथा इसे कुछ सत्रों में सीखा जा सकता है | किसी को भी प्राणिक हीलिंग जानने के लिए एक औसत बुद्धि, एक औसतन ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और हठ, एक विवेकी और खुले दिमाग की जरूरत है | अगले अंको में स्कैनिंग के सरल निर्देशों व प्रक्रियाओं के संबंध में जिसमें उर्जा प्राप्त करना, सफाई करना और स्थिरता पैदा करना, बताया जायेगा | उन सरल निर्देशों का पालन कर हम प्राणिक उर्जा से लोगों को लाभ पहुंचाने का नेतृत्व कर सकते हैं |

1.5 प्राणिक हीलिंग सीखने के क्या फायदे हैं?

प्राणिक हीलिंग सीखने के उपरांत आप एक आत्म चिकित्सक और दूसरों की बीमारियों को भी ठीक कर सकते हैं अथवा राहत दे सकते हैं | इसमें से कुछ उपचार बहुत ही आसान हैं जैसे- बच्चों के बुखार, मामूली घाव अथवा उसके आसपास के दर्द को समाप्त करना, सिर-दर्द को ठीक करना सम्मिलित है | इसके अलावा गैस दर्द, दांत दर्द और मांसपेशियों के दर्द में भी तुरंत लाभ पहुंचाया जा सकता है |

भारतीय पौराणिक पद्धति में, अभी भी गाँवों व देहातों में यह देखने को मिलता है कि छोटे बच्चों को उनके दस्त, पेट दर्द, उल्टी आना, बेचैनी पैदा होना अथवा नजर दूर करने आदि में मंत्रों के उच्चारण के उपरांत मुँह से रोगी के ऊपर हवा फेकर उपचार बहुत कारगर पाया जाता है। इसके साथ-साथ सर्पदंश अथवा विच्छेददंश के लिए भी झाड़-फूक की प्रक्रिया से कुछ हदतक लाभ पहुंचाया जाता है। इसी प्रकार गंभीर रोगों से प्रभावित लोगों को दवा के साथ-साथ दुवा की सलाह भी ग्रंथों व इतिहास के पन्नों में मिलती है। इससे यह स्पष्ट है कि भारतवर्ष में इस सूक्ष्म पद्धति, जिसे आज हम “प्राणिक उर्जा हीलिंग” कह रहे हैं, पहले से ही ऋषियों / संतों द्वारा वैज्ञानिक शोध के उपरान्त जानकारी प्राप्तकर साधारण जनमानस में क्रिया के रूप में प्रचारित / लागू की गयी थी।



2.0

प्राण ऊर्जा व स्रोत

प्राण (जीवन ऊर्जा) क्या है?

'प्राण' हमारे जीवन शक्ति के अस्तित्व के अधिकार के रूप में जाना जाता है। विज्ञान के दृष्टिकोण से किसी भी भौतिक वस्तु में, जिस उर्जा से उसमें कुछ हलचल, भले ही वह दृश्य या अदृश्य अवस्था में हो रही हो, उत्पन्न होती है तो उसे प्राण कहते हैं। यह अवस्था किसी भी पशु-पक्षी, कीड़े-मकोड़े, पेड़-पौधों अथवा जीव-जन्तुओं में भी पायी जाती है। प्राण अथवा जीवन ऊर्जा ही भौतिक शरीर को मजबूत और जीवन्त रखता है। पौराणिक ग्रंथों में उल्लेख किया गया है कि "प्राण" शब्द संस्कृत से शब्दकोष से उत्पन्न है और यह लगभग विश्व की सभी संस्कृतियों द्वारा मान्यता प्राप्त है। यह जापानी में की (ki) कहा जाता है, चीनी में ची, एब्रो में नेफच(Nepesch), कातालान में एस्मा, ग्रीक में न्युमा(pneuma), पोलेसियन में मन, और हिब्रू में रुह(ruah), से जाना जाता है, जिसका अर्थ है 'जीवन की सांस'।

2.1 जीवन ऊर्जा या प्राण के स्रोत

जीवन ऊर्जा के तीन मुख्य स्रोत हैं **सूर्य, हवा और पृथ्वी (जमीन)**।

अ).सौर प्राण- सौर ऊर्जा धूप से प्राप्त होती है। यह अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है और पूरे शरीर को शक्तिमान (energize) बनाने में विशेष प्रभाव डालती है। सौर प्राण ऊर्जा या सौर ऊर्जा के विषय में दुनिया में सूर्य स्नान (sunbathing) भी कहते हैं। इस तरह से सूर्य के प्रकाश का निवेश

शरीर में 5 से 10 मिनट ही करना चाहिए क्योंकि यह बहुत अधिक प्रभावशाली होता है। शरीर में उपलब्ध पानी, जो खाने-पीने से मौजूद रहता है, सूर्य के प्रकाश के शरीर पर पड़ने से पसीने के रूप में शरीर के त्वचा के छिद्र से बाहर आ जाता है तथा त्वचा में नमी आने से एक तरफ रूखापन समाप्त हो जाता है और दूसरी तरफ शरीर स्फूर्तिवान बन जाता है। परन्तु सूर्य के प्रकाश का बहुत अधिक निवेश करने से सौर प्राण ऊर्जा शरीर के लिए हानिकारक हो सकती है, जिसका मुख्य कारण निरजलीकरण (dehydration) होता है।



चित्र-2: प्राणिक ऊर्जा व उपचार

ब).वायु प्राण- हवा में प्राणिक ऊर्जा मौजूद होती है, जब हम हवा में साँस लेते हैं तो प्राण वायु हमारे फेफड़ों द्वारा अवशोषित हो जाती है। साँस लेने का यह चक्र निरन्तर चलता रहता है और प्राण वायु ऊर्जा सीधे फेफड़ों के माध्यम से शरीर में अवशोषित होती रहती है। धीमी गति व लयबद्धरूप में हलकी साँस लेने थोड़ी और गहरी साँस लेने से अधिक वायु प्राण प्राप्त करना संभव है।

स). जमीन (पृथ्वी) प्राण- जमीन में मौजूद जीवन ऊर्जा हमारे पैरों के तलवों द्वारा अवशोषित हो जाती है | जमीन पर नंगे पांव चलने से शरीर में प्राण अवशोषित होती रहती है | यही क्रिया जब हम जमीन पर उपलब्ध पदार्थों को धकेलने या कोई इसी प्रकार का व्यायाम करने में लगाते हैं, तो हमारे लिए चैतन्य व होशपूर्वक रहकर यह जानना संभव हो जाता है कि जमीन प्राण शरीर में आकर्षित हो रही है और यह भी स्पष्ट रूप से महसूस होने लगता है कि जमीन प्राण ऊर्जा, अधिक काम करने की हमारी क्षमता बढ़ा रही है |

2.2 रंग प्राण

प्राण की कल्पना इस प्रकार की जा सकती है की यह सफेद सूक्ष्म बूदियों (अणु) की इकाइयों का संग्रह है जो गोली (globules) के प्रकार का है तथा इसके चक्र या ऊर्जा केंद्र से विभिन्न घटकों के टूटने से यह भौतिक शरीर में अवशोषित होता रहता है | जब सफेद प्राण शरीर में समा जाता है तो पाचन शक्ति मजबूत होती है | यद्यपि यह रंग प्राण - लाल के अतिरिक्त छह प्रकार के अन्य घटकों जैसे: ऑरेंज, पीला, ग्रीन, नीला, नील और बैंगनी का संग्रह है | ये सभी घटक विशेषरूप से सफेद प्राण से अधिक शक्तिशाली होते हैं |

2.3 रंग प्राण के प्रकार

- अ). लाल प्राण** -यह गर्म ताशिर का है, जो सुदृढ़ीकरण, विशालता, विस्फारित, वितरण, रचनात्मक, उत्तेजना को सक्रिय करने और भौतिक शरीर को भी सम्हालने में उपयोगी होता है |
- ब). नारंगी प्राण** -यह विकृतियों को खदेड़ने, नष्ट करने, decongesting, सफाई करने, बंटवारे, विस्फोट और विनाशकारी स्थिति पैदा करने का गुण रखता है |

- स). **हरित प्राण** -इस रंग प्राण decongesting है, सफाई, detoxifying के, जिसमें संक्रमण और भंग के प्रभाव होता है |
- द). **पीला प्राण** -इसे जोड़नेवाला प्राण कहते हैं | इसमें आत्मसात और शुरुआत करने के गुण होते हैं |
- य). **नीले प्राण** -इसे शुद्ध करने वाला प्राण कहते हैं | इसमें बाधा मुक्त, सुखदेने वाला, शांति फैलाने वाला और लचीलापन रखने के गुण होते हैं |
- र). **वायलेट प्राण** - इसमें ऊपर के सभी रंगों के गुण शामिल हैं | इसपर हल्के जामुनी का प्रभाव (regenerating) पड़ता है |
- ल). **इलेक्ट्रिक बैंगनी प्राणिक ऊर्जा** -इलेक्ट्रिक बैंगनी प्राण या उच्च से उच्चतर आत्मा स्वयं प्राप्त किया जाता है और यह परिधि पर हल्के जामुनी के साथ शानदार सफेद के रूप में प्रकट होता है | यह दैवी शक्ति या आध्यात्मिक ऊर्जा के रूप में भी जाना जाता है | यह सामान्य वायलेट प्राण से कहीं ज्यादा शक्तिशाली है और इसमें अन्य रंग के सभी गुण हैं | इलेक्ट्रिक बैंगनी प्राणिक ऊर्जा इसमें अपनी खुद की एक चेतना है |
- व). **गोल्डन प्राणिक ऊर्जा** - जब इलेक्ट्रिक बैंगनी ऊर्जा, अदृश्य बाह्य (etheric) शरीर के साथ संपर्क में आता है तो गोल्डन प्राण बनता है और यह स्वर्ण प्राण, प्रकाश में लाल हो जाता है और शरीर द्वारा अवशोषित हो जाती है | पता यह भी चला है कि गोल्डन प्राण के गुण इलेक्ट्रिक बैंगनी ऊर्जा के लिए लगभग समान होते हैं, परंतु यह मामूली और कम द्रवीय (fluidic) है | यह ऊर्जा ताओवादी (Taoist) योग में, स्वर्ग के रूप में जाना जाता है | "स्तंभ प्रकाश की" व्यवहारिक सीमा है जो ईसाई धर्म में 'वंश की पवित्र आत्मा' और भारत में अंतःकरण (conscience) के आध्यात्मिक पुल के रूप में जाना जाता है |

2.4 अस्तित्व की जीवन शक्ति

मनुष्य के रूप में, हम दोनों आंतरिक और बाह्य प्राण का आत्मसात करते हैं | एक तरफ आंतरिक प्राण, जब हम खाना खाते हैं और हवा में सांस लेते हैं तो यह प्रक्रिया हमारी पाचन और श्वसन प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है और वही दूसरी ओर बाह्य प्राण, हमारे चक्रों और हमारे भीतरी आभा को भी बढ़ाने में सहायता करता है |

यहाँ पर विभिन्न आध्यात्मिक विषयों का अध्ययन किया गया है और प्राण (globules) में गूढ़ शोध की वर्तमान जानकारी प्राप्त की गयी है | इस अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि जीवन शक्ति-प्राण (globules) के साथ संचार करती हैं और वह हमारे भौतिक शरीर में सूक्ष्म ऊर्जा शरीर (आभा) के माध्यम से ऊर्जा प्रदान करती है |

यह प्राणिक ऊर्जा का सिद्धांत एक ऐसी दिलचस्प अवधारणा है जिससे हमारे शरीर की कार्यात्मक इकाइयों या कक्षों को समन्वित और उनके अणुओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है | इसके साथ ही यह एक निर्दिष्ट और परिभाषित शरीर में आए कई परिवर्तनों के बावजूद भी एक निश्चित पैटर्न को बनाए रखने में मदद करता है |

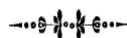
2.5 क्या प्राण हमारे चारों ओर है ?

प्राण हर जगह उपलब्ध है तथा यह हमारी जागरूकता या क्षमता को बिना प्रभावित किए, हमारे चारों तरफ उपयोग हेतु उपलब्ध है | मास्टर चाओ काक सुई ने, भारतीय मौलिक प्रथाओं का गहन अध्ययन कर, जीवन ऊर्जा या प्राण ऊर्जा के साथ प्राणिक हीलिंग और सूक्ष्म योग (subtleYog) के अत्यधिक तरीकों को विवरणित किया है | उन्होंने यह भी स्पष्ट किया है कि आप को हमारे कुछ स्वस्थ प्रथाओं के बारे में याद दिलाने से केवल

प्राण की शक्तिशाली ऊर्जा के बारे में उसकी गहराईयो की ही जानकारी नहीं होती है, बल्कि इससे हमारे जीवन की गुणवत्ता में भी काफी सुधार आता है। यह हम सभी जानते हैं कि हममें सबकुछ है और हमारे चारों ओर प्राण भी है, मात्र यह याद कराने की जरूरत है कि हमारे सक्रिय या निष्क्रिय होने के बीच में ही प्राण होता है | इसका सही लाभ उठाने और क्षमता वृद्धि के लिए; सही आहार, सही श्वास, उचित शारीरिक व्यायाम, अच्छे संबंध आदि को संयमित करना नितांत आवश्यक है |

इस प्रकार हमें अपने भौतिक शरीर और अदृश्य बाह्य (etheric) शरीर - आभा को साफ और संतुलित रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है और सशक्त अस्तित्व की जागरूकता ही इसके लिए एक कुंजी है | हमें अपनी एकाग्रता को बढ़ाने और आंतरिक रूप से जागरूक होने के लिए, कम से कम हर दिन 5-10 मिनट श्वास को नियंत्रित करने का अभ्यास ही एक अच्छा तरीका है | यदि आप जागृत होकर साँस पर केन्द्रित होते हैं अथवा इसे महसूस करते हैं तो आपको यह भी पता लग जायेगा कि आपके शरीर की हर कोशिकाओं में अधिक प्राण अवशोषित हो रहा है |

समुद्री नमक के पानी से स्नान करने पर भौतिक शरीर के साथ-साथ अदृश्य बाह्य (etheric) शरीर भी शुद्ध हो जाती है यह एक उपयुक्त सफाई सिस्टम के रूप में कार्य करता है | प्रभावी आभा सफाई के माध्यम से, आप अपने आप को और अधिक संवेदनशील बनाते हैं और आपकी प्राण ऊर्जा अत्यधिक प्रभावी हो जाती है | प्राणिक हीलिंग या ऊर्जा हीलिंगमें विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए रंगप्राण का इस्तेमाल किया जाता है | यह एक ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिससे चिकित्सा ऊर्जा या प्राणिक ऊर्जा के माध्यम से प्रभावित अंगों की प्रदूषित अथवा गंदी ऊर्जा को शुद्धकर अथवा हटाकर, हमारे स्वास्थ्य और खुशी को पुनर्स्थापित करने में अधिक मदद मिलती है |



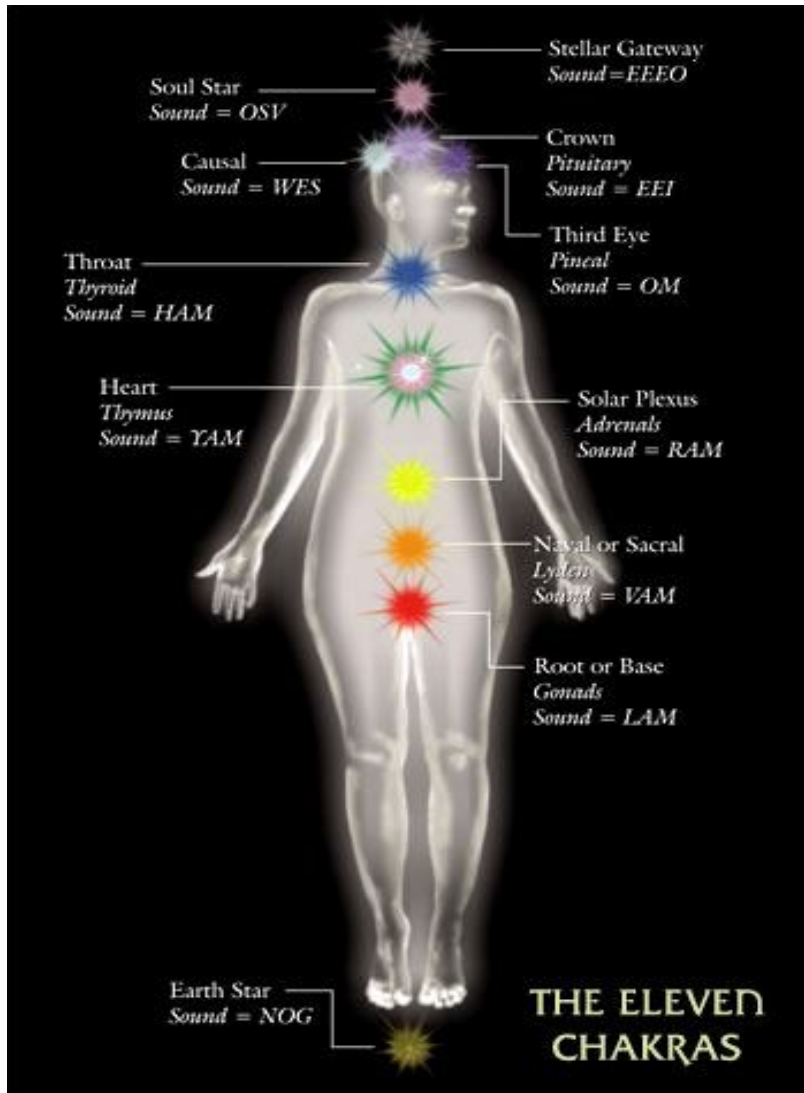
3.0

मानव शरीर के प्रमुख चक्र

हमें यह जानकारी हो चुकी है कि प्राण (जीवन शक्ति) के मुख्यतः तीन श्रोत हैं : सूर्य, हवा व पृथ्वी। सौर शक्ति का जितना महत्व है उतना ही हवा का जो स्वास क्रिया (प्राणायाम) से प्राप्त होती है, इसके माध्यम से प्राण ऊर्जा हमारे शरीर को सजीव व जाग्रित करती है। पौराणिक ग्रंथों से यह जानकारी मिलती है कि भौतिक शरीर में यद्यपि 114 चक्र हैं, परन्तु उनमें से शरीर के प्रमुख 7 (सात) और कहीं-कहीं 11 (ग्यारह) - स्थलों में चक्र जागृत होने का जिक्र मिलता है। यद्यपि चक्र संकृत शब्द है जिसे हम कोई पतली चक्रिका (thin disc) के सामान मान सकते हैं। इसका उदहारण, हवा में चलनेवाली फिरनी से समझाया जा सकता है क्योंकि जब फिरनी हवा के वेग से अपनी धुरी पर तेजी से घूमने लगती है तब उसमें एक गतिज ऊर्जा (kinetic energy) पैदा होती है। इसी प्रकार हमारे शरीर में भी प्रमुख ग्यारह - ऊर्जा केंद्र हैं जो अपने केन्द्रों की धुरी पर चक्कर काटते हुए शरीर के उन केन्द्रों पर गतिज ऊर्जा (kinetic energy) पैदा करती है। जब हम शरीर के इन गतिमान चक्रों को योग व आसनों से अतिरिक्त जीवन ऊर्जा प्रदान करते हैं तो यह मूलाधार चक्र अपनी धुरी पर घूमते हुए दूसरे चक्र केंद्र की तरफ अग्रसर होता है। इससे मानव शरीर के विभिन्न प्रमुख चक्रों के केन्द्रों पर जीवन ऊर्जा प्रवेश करती है और शरीर के ग्रंथियों को सीधी (align) कर प्राण को संचालित करती है। इससे पैरो से लेकर सिर तक जीवन ऊर्जा का सही सन्चार होने लगता है। शरीर स्वस्थ होकर सुसंगत

विचारो के तरह बढ़ने लगता है। आइये अब आगे इन 11 - प्रमुख चक्रों के बारे में उनके शारीरिक स्थान व प्रभाव से अवगत हो।

- i) **क्राउन या सहस्रार चक्र:** क्राउन चक्र या सहस्रार चक्र सिर के मुकुट पर स्थित होता है। यह सहस्रार चक्र, शरीर के प्रमुख प्रवेश बिंदुओं में से एक है जो प्राणिक उर्जा को नियंत्रित करता है।



चित्र-3: शरीर में चक्रों के स्थान व नाम

इससे मस्तिष्क उर्जित (energize) होता है और पीनियल ग्रंथि तथा मस्तिष्क के विकार जो चीटी के रूप में चलते हुए कष्ट देता है को नियंत्रित करता है।

- ii) **मस्तक अथवा माथा चक्र:** माथा चक्र - माथे और उनके नियंत्रणों के केंद्र में स्थित है और मस्तक को उर्जित (energize) करती है। मस्तक चक्र से चीटीदार ग्रंथि और तंत्रिका तंत्र प्रभावित होती है। माथा चक्र उर्जित न होने से मिर्गी के रूप में, पक्षाघात और स्मृति की हानि के परिणाम स्वरूप पूर्ण शरीर शक्ति (प्राण) निष्क्रिय हो सकती है।
- iii). **अजना चक्र:** अजना चक्र भौंहों के बीच में स्थित होता है और एक निश्चित सीमा तक मस्तिष्क, पिट्यूटरी ग्रंथि, और अंतःस्रावी ग्रंथियों के क्षेत्रों को नियंत्रित करता है। अजना चक्र द्वारा आंखे और नाक भी प्रभावित होते हैं। मधुमेह का रोग पैदा करने के मुख्य कारणों में एक अजना चक्र भी है। अजना चक्र अन्य चक्रों को भी तेजी से उर्जित (energizing) करने व श्वसन प्रणाली को आंशिक रूप से प्रभावित करने हेतु जिम्मेदार माना जाता है।
- iv). **विशुद्धि या गला चक्र:** गला चक्र या विशुद्धि चक्र गले के केंद्र में स्थित है और इससे गले की ऊर्जा नियंत्रित होती है। विशुद्धि चक्र के उर्जित (energize) होने पर थायरॉयड ग्रंथि, पैरा थायरॉयड ग्रंथि और लसिका प्रणाली में हुई खराबी को विशुद्धि करने में सहायता मिलती है। विशुद्धिचक्र से गले में, खराश, आवाज और अस्थमा से हानि तथा स्वाधिष्ठान चक्र या सेक्स चक्र को भी प्रभावित करते हुए बाझपन के लिए भी जिम्मेदार माना जाता है।
- v). **हृदय चक्र:** अनाहत चक्र या हृदय चक्र-छाती के केन्द्र पर स्थित है तथा थाइमस (thymus) ग्रंथि और संचार प्रणाली को नियंत्रित करता है। हृदय चक्र का मणिपुर चक्र के सामने एक मजबूत प्रभाव होता है। हृदय चक्र-

हृदय के पीछे स्थित है और एक निश्चित सीमा तक दिल व थाइमस (thymus) ग्रन्थि की खराबी को दूर करने में सहायक होता है। क्षय रोग, अस्थमा और शारीरिक अन्य बीमारियों को सक्रियता भी अनाहत चक्र के माध्यम से होती है।

- vi). **मणिपुर चक्र:** मणिपुर चक्र दो-पसलियों के सामने व पीछे के खाली क्षेत्र में स्थित है और अग्न्याशय व जिगर, डायफ्राम व पेट को शक्ति (energize) देता है। यह चक्र आंतों को स्वस्थ और रक्त की गुणवत्ता को भी निश्चित सीमा तक ठीक करने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। इससे फेफड़े, दिल में गरमाहट, गैस्ट्रोइन्टेस्ट्रल सिस्टम नाभि चक्र के शीतलन प्रणाली भी प्रभावित होती है।
- vii). **तिल्ली चक्र या प्राण चक्र:** तिल्ली चक्र दोनों तिल्लियों के बीच स्थित होता है, यह रक्त कोशिकाओं को शुद्ध करने तथा खराब रक्त को कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए जिम्मेदार है। इसे प्राण का प्रवेश बिन्दु भी कहा जाता है।
- viii). **मूलाधार चक्र:** मूलाधार चक्र को 'रूट चक्र' के रूप में भी जाना जाता है और यह एक पेड़ की जड़ की तरह है। जब जड़ मजबूत हो, तो पेड़, भी मजबूत और स्वस्थ हो जाएगा। इस प्रकार, यदि किसी व्यक्ति के मूलाधार चक्र अत्यधिक सक्रिय है, व्यक्ति मजबूत और स्वस्थ हो जाएगा। मूलाधार चक्र जो रीढ़ की हड्डी और शारीरिक नियंत्रण के आधार पर स्थित है और पूरे शरीर को शक्ति प्रदान करता है। मूलाधार चक्र जो पेशीतन्त्र, कंकाल, प्रणाली, रीढ़ की हड्डी, रक्त की गुणवत्ता, अधिवृक्क ग्रंथियों और आंतरिक अंगों से सम्बन्धित है और इनको नियंत्रित कर मजबूती प्रदान करता है।
- ix). **मैंग चक्र:** मैंग चक्र एक पम्पिंग स्टेशन के रूप में प्राणिक ऊर्जा का प्रवाह रीढ़ की हड्डी तक करता है और इसका प्रभाव मूलाधार चक्र तक

के रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इसका प्रभावी नियंत्रण गुर्दे, एड्रेनालाइन ग्रन्थियों तथा अन्य प्रमुख चक्रों पर आधे से एक तिहाई तक रहता है। इस चक्र में मूत्र प्रणाली के प्रभाव के इलाज को अनुभवी चिकित्सको द्वारा कराया जाना आवश्यक है।

- x). **नाभि चक्र:** नाभि चक्र छोटी आँत को शक्ति देने के लिए जिम्मेदार है। इसके द्वारा बड़ी आँत, परिशिष्ट बीमारियों और विकारों जैसे कब्ज का जन्म देना, पथरी और आँतों में समस्या आदि में व्यक्ति के जीवन शक्ति को सक्रिय कर देता है।
- xi). **स्वाधिष्ठान चक्र:** स्वाधिष्ठान चक्र, जघन क्षेत्र पर स्थित है। यौन अंगों और मूत्राशय सब इससे नियंत्रित और सक्रिय होती है। मस्तिष्क चक्र से अजना चक्र तथा विशुद्धि चक्र से मूलाधार चक्र तथा स्वाधिष्ठान चक्र तक सेक्स सम्बन्धित समस्याओं के रूप में यह प्रभावी रहता है।

3.2 चक्रों का महत्व

पौराणिक ग्रन्थों के आधार पर मानव शरीर में 114 चक्र होते हैं, परन्तु प्रमुख 11-चक्र ही अत्यन्त प्रभावी होते हैं, जिससे जीवन शक्ति में बढ़ोत्तरी/घटोत्तरी इन चक्रों के जागृत अथवा कम जागृत होने से होती है और शरीर में तरह-तरह की ब्याधियाँ उत्पन्न हो जाती है। हम सभी 'चक्रों' को 'ध्यान व योग' के माध्यम से सक्रिय व उनके प्रभाव को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे शरीर शक्ति (प्राण) ब्याधि मुक्त, स्वस्थ, सुविचार और जीवन-दर्शन से परिपूर्ण हो जाता है।

हम यह भी जानते हैं कि यदि दूध की मथनी को पकाये गये दूध में चलाते हैं तो यह चक्रानुसार अपने चारों तरफ दूध को चलाती है। परन्तु सबसे किनारे वाहय सतह की तरफ मट्टा, उसके बीच में छाछ तथा मथनी जो उसके चक्र का आधार होती है, उस पर मक्खन एकत्रित हो जाता है। यही

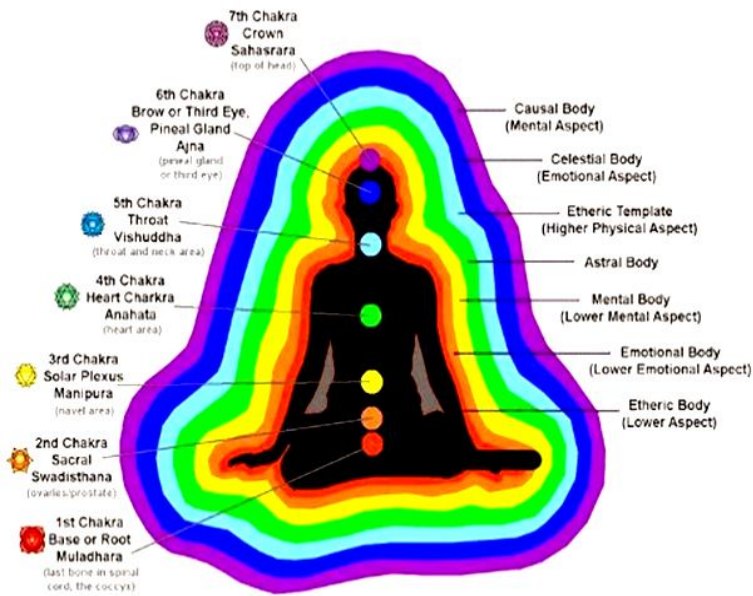
प्रक्रिया सभी चक्रों के प्रभावी होने से उनके केन्द्र पर प्राण शक्ति एकत्रित हो जाती है। और जब चक्र मथनी की तरह मूलाधार चक्र से क्राउन चक्र तक बढ़ती है तो शारीरिक शक्ति (प्राण) को अत्यन्त प्रभावी कर देती है।



मानव शरीर की आभा शक्ति

संपूर्ण ब्रह्माण्ड में एक अद्भुत और अलौकिक शक्ति विद्यमान है जो कि सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ पर समान रूप से अपना प्रभाव डालती है। अलौकिक चमत्कारी शक्तियां संसार के प्रत्येक मनुष्य में अदृश्य रूप में विद्यमान रहती है जो कि आत्मविश्वास का दूसरा रूप है। संसार की प्रत्येक जड़-चेतन, सजीवर्थ में सर्वव्याप्त उस अज्ञान शक्ति का प्रभाव दूसरी निर्जीव पदा-अन्य वस्तुओं पर अवश्य ही परिलक्षित होता है। जिस प्रकार चुम्बक लोहे को अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। सृष्टि के समस्त पदार्थ उस सर्वव्यापक और अलौकिक चेतना की शक्ति (औरा)- आभामण्डल के करिश्में से एक रस्पर प्रभावित करते हैं। वैज्ञानिक इसदूसरे को पब्रह्माण्डीय ऊर्जा को आभामण्डल का नाम देते हैं। संसार के समस्त प्राणियों और ब्रह्माण्ड के समस्त ग्रह-नक्षत्र, समुद्र, सितारों में व्याप्त विद्युत चुंबकीय आभामण्डल की आकर्षण शक्ति के मध्य किसी न किसी प्रकार का घनिष्ठ संबंध अवश्य है। मूल रूप से अंत में यह निष्कर्ष निकलता है कि सर्वव्यापक अतींद्रिय शक्तियां आभामण्डल मनुष्य के मन को प्रभावित करती है। निर्विकार, वासनारहित, कामनारहित, दृढसंकल्पी और सतोगुणी मनुष्य ही अपने औरा आभामण्डल पूर्णतः विकास करके अलौकिक शक्तियों को प्राप्त कर सकता है। अवचेतन मन ही समस्त आभामण्डल की अद्भुत शक्तियों का केंद्र और कोषागार है। संपूर्ण ब्रह्माण्ड में अलौकिक शक्तियों आभामण्डल का अस्तित्व विद्यमान है और मानव के लिए उन समस्त शक्तियों पर पूर्णतः

नियंत्रण स्थापित कर लेना कोई असंभव कार्य नहीं है। प्रत्येक मनुष्य में अन्तःशक्ति होती है और इन्हीं अन्तःशक्तियों को विकसित करके वह अखिल ब्रह्माण्ड में बह रही अलौकिक चमत्कारी शक्ति आभामण्डल की धारा से संपर्क स्थापित कर व उससे अंश प्राप्त कर अलौकिक शक्तियों का स्वामी बन सकता है। वैज्ञानिकों ने गहन अनुसंधान के पश्चात यह सिद्ध किया है कि मनुष्य का मात्र एक शरीर ही नहीं होता है अपितु इस भौतिक शरीर के अतिरिक्त प्रकाशमय और ऊर्जावान एक शरीर और है जो आभाओं से घिरी हुयी है(चित्र 4.1) |



चित्र 4.1 : औरिक (आभा) शरीर व 7- चक्रों का स्थान

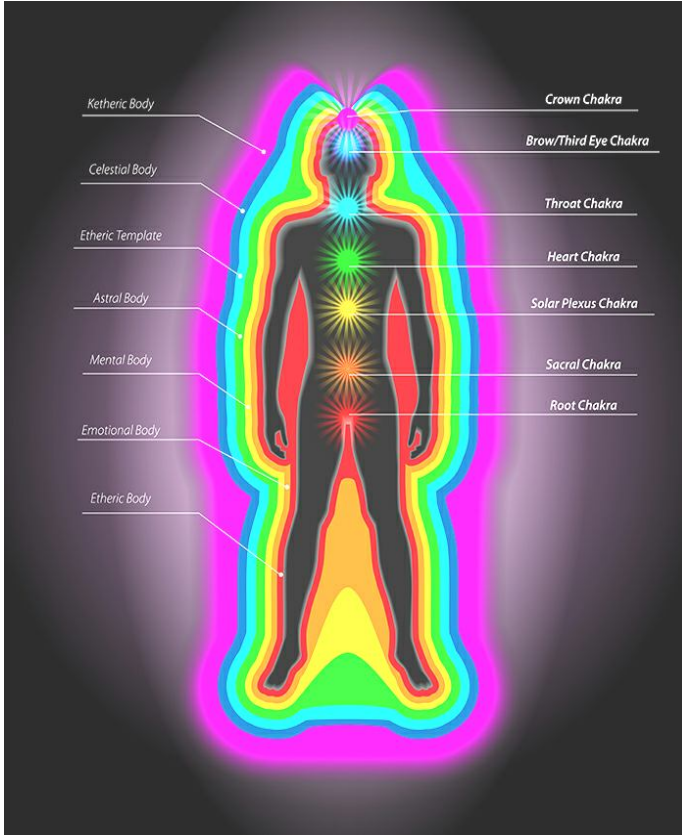
हम पहले जान चुके हैं कि भौतिक शरीर जिसे आप स्पर्श कर सकते हैं और दर्पण में दिखाई देती है, के आसपास मौजूद प्रत्येक सूक्ष्म शरीर की अपनी अनूठी आवृत्ति होती है। वे एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक दूसरे और व्यक्ति की भावनाओं, सोच, व्यवहार और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

भौतिक शरीर से उत्पन्न ऊर्जा की आवृत्त को आभा कहते हैं। आभा-भौतिक शरीर के चारों ओर कई स्तरों / परतों (Cells) से मिलकर आती है। इसलिए इन आभा परतों में से किसी एक में असंतुलन की स्थिति दूसरों की असंतुलन को जन्म देती है।

4.1 मानव शरीर में ऊर्जा के कवच (परतें)

मानव शरीर में ऊर्जा की सात परतें होती हैं। पहली परत आपकी भौतिक शरीर स्वयं है अर्थात् शरीर जिसे आप स्पर्श कर सकते हैं और दर्पण में देख सकते हैं। ऊर्जा की बाहरी 6 (छः) - परतें, जो इस पहली परत को घेरती हैं, सामान्यतः आपके चमक के रूप में सामूहिक रूप से जानी जाती हैं। साथ में, ये सात - परतें या ऊर्जा आवरण / निकाय- मानव ऊर्जा क्षेत्र हैं और एक ऊर्जा चिकित्सक - मानव ऊर्जा क्षेत्र के भौतिक परत के साथ - साथ सभी परतों का मूल्यांकन और व्यवहार का पता कर सकता है, उसको आवश्यक चिकित्सकीय लाभ पहुंचा सकता है।

कोई भी व्यक्ति अपने शारीरिक ऊर्जा (आभा) के भेदन शक्ति के अनुसार दूसरे, तीसरे, चौथे, पांचवें, छठे और सातवें परतों को देख सकता है। इसके अलावा, वे सभी परतें एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के लिए अलग-अलग दिख सकते हैं और उन सभी परतों को भी अलग-अलग तरीकों से देख सकते हैं, जिनमें तीसरी आंखों (third eye) के दृश्य को शामिल नहीं किया गया है। उदाहरण के लिए : उनकी ऊर्जा- स्पर्श, सुगंध, या ध्वनि के माध्यम से महसूस होती है। ये सभी जीवित ऊर्जा हैं, जिसमें एक नाड़ी है, जिससे उन्हें महसूस कर मापा जा सकता है।



चित्र 4.2 : औरिक (आभा) शरीर व 7 - चक्रों का स्थान

4.2 मानव ऊर्जा क्षेत्र के सात (7) - कवचों (परतों) का महत्व

आभा सात स्तरों / परतों से मिलकर आती है | भौतिक शरीर के आसपास मौजूद प्रत्येक सूक्ष्म शरीर की अपनी अनूठी आवृत्ति होती है। वे एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक दूसरे और व्यक्ति की भावनाओं, सोच, व्यवहार और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसलिए आभा परतों में से किसी एक में असंतुलन की स्थिति दूसरों की असंतुलन को जन्म देती है।

- i) **भौतिक ऊर्जा शरीर** - यह वह परत है जिसे हम आम तौर पर हमारे भौतिक स्वयं के रूप में सोचते हैं। यद्यपि हम शरीर, हड्डी, अंगों और रक्त से मिलकर पैकेज के रूप में हमारे शरीर के

बारे में सोचते हैं, हमारे भौतिक शरीर भी ऊर्जा हैं, शरीर के अन्य परतों के समान, जो कि अधिकांश लोग भौतिक स्तर पर नहीं देख सकते हैं या समझ सकते हैं। भौतिक शरीर आभा मुख्यतः शारीरिक उत्तेजना सरल शारीरिक आराम, सुख, स्वास्थ्य का सूचक है।

- ii) **ईथरिक आभा शरीर (Ethereic Energy Body)** - हमारी ऊर्जा निकाय की दूसरी ईथरिक परत भौतिक शरीर से लगभग एक चौथाई या आधा इंच (एक इंच से अधिक नहीं) स्थित है। ऊर्जा चिकित्सक, जो कि मानसिक रूप से इस परत को संवेदन करने में माहिर हैं, ने इसे "वेबबी" महसूस कर दिया है। एक मकड़ी की तरह बहुत सारे वेब, यह चिपचिपा, या खिंचाव लगता है। यह रंग में भूरे या भूरे रंग के नीले भी होते हैं। ईथर ऊर्जा शरीर को भौतिक शरीर के खाका या होलोग्राफ के रूप में भी संदर्भित किया गया है। ईथर आभा शरीर मुख्यतः स्वयं के संबंध में भावनाएं आत्म-स्वीकृति और आत्म प्रेम को दर्शाता है।
- iii) **महत्वपूर्ण आभा शरीर** - हमारे ऊर्जा शरीर का यह तीसरी परत है। इस ऊर्जा परत के माध्यम से तर्कसंगत मन को समझने के लिए एक स्पष्ट, रैखिक, तर्कसंगत तरीके से स्थिति को खींचना संभव होता है।
- iv) **भावनात्मक ऊर्जा शरीर** - हमारे ऊर्जा शरीर की भावनात्मक परत चौथी परत है सात परतों के बीच स्थित इस शरीर में हमारी भावनाओं का रक्षक है। यह यहां है जहां हमारे दोनों भय और उत्साह रहते हैं। जब हम चरम उच्च और निम्न भावनाएं अनुभव कर रहे हैं तो यह परत काफी अस्थिर हो सकती है। भावनात्मक आभा शरीर एक दूसरों के साथ अच्छे संबंध रखने और दोस्तों और परिवार के साथ प्रेमपूर्ण बातचीत करने का प्रेरक है।
- v) **कम मानसिक आभा शरीर** - यह ऊर्जा शरीर की दैवीय शक्ति कवच पांचवी परत है। इससे मानसिक आभा शरीर से दैवीय शक्ति भीतर समाहित होती है और भीतर की इच्छा को संयमित

/ संरेखित कर मनुष्य को बोलने और सच्चाई का पालन करने के लिए उसमें एक प्रतिबद्धता बनाती है ।

vi) **उच्च मानसिक ऊर्जा शरीर** - यह मानसिक परत है जहां से हमारे विचार वसंत हैं। हमारे विश्वास प्रणाली यहां भी संग्रहीत हैं यह वह जगह है जहां हमारे विचार आत्मसात और हल किए जाते हैं। इस परत में, हमारे व्यक्तिगत सत्य, या बल्कि, हमारे अनुभवों के आधार पर हमारी धारणाएं रखी जाती हैं। उच्च मानसिक आभा शरीर से ईश्वरीय प्रेम और आध्यात्मिक परमानन्द की अनुभूति होती है ।

vii) **आध्यात्मिक ऊर्जा शरीर** - मानव ऊर्जा क्षेत्र की आध्यात्मिक परत अंतिम परत है। ऐसा कहा जाता है कि जहां हमारी "चेतना" या "उच्च जागरूकता" रहता है। इस आध्यात्मिक आभा शरीर से दिव्य मन, शांति दिव्य मन से जुड़े होने और अधिक सार्वभौमिक पैटर्न को समझने में सामर्थ्य प्रदान करता है ।

अभी तक हमने यह जानकारी ग्रहण की थी कि मानव ऊर्जा क्षेत्र वास्तव में, कई अलग-अलग रंगीन बैंडों से बना था, जो चक्रों से संबंधित थे । इस पर वैज्ञानिकों ने फरवरी, 1981 के अध्ययन से यह परिणाम निकाला था कि शारीरिक चक्रों (हर्ट्ज प्रति सेकंड) और रंग आवृत्ति में सह-संबंध है, जिसे नीचे दिखाया गया है -

Violet	Spirituality	+ ब्लू 250-275 हर्ट्ज प्लस 1,200 हर्ट्ज
Indigo	Infinity	+ ग्रीन 250-475 हर्ट्ज
Blue	Divinity	+ पीला 500-700 हर्ट्ज
Green	Nature	+ ऑरेंज 950-1050 हर्ट्ज
Yellow	Wisdom	+ लाल 1000-1,200 हर्ट्ज
Orange	Creativity	
Red	Vibrancy	

+ वायलेट 1,000-2,000, प्लस 300-400; 600-800 हर्ट्ज

+ सफेद 1,100-2,000 हर्ट्ज

उपरोक्त से यह स्पष्ट है कि शारीरिक चक्रों व रंगों के बैंडो / परतों में गहरा सम्बन्ध है और इसका सीधा सम्बन्ध मानसिक स्थिति, अच्छे विचार और स्वास्थ्य पर पड़ता है |



5.0

प्राणिक ऊर्जा से उपचार

प्राणिक ऊर्जा से चिकित्सा उपचार के इस अद्ध्यन के पूर्व, हम यह जान चुके हैं कि हर जीवित चीज जो मौजूद है वह सार्वभौमिक ऊर्जा है, जो सभी जीवन को जोड़ती है और पोषण करती है। इस ऊर्जा को कई अलग-अलग नामों से बुलाया गया है, जैसे प्राण, मन और चित इस ऊर्जा से बना एक "अदृश्य" ऊर्जा क्षेत्र हर इंसान के आसपास है। यह प्रत्येक व्यक्ति के चारों ओर ऊर्जा क्षेत्र है जो अपने सभी पहलुओं में जीवन प्रक्रिया का पूर्ण रूप से समर्थन करता है- भौतिक शरीर के संचालन, भावनात्मक तथा दिमागी कार्यो और यहां तक कि आध्यात्मिक जीवन के सन्चालन के कार्यो को भी- जिसे हम आभा कहते हैं। इस ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा बेजान या निष्क्रिय नहीं है - यह सक्रिय और जागरूक ऊर्जा है, जो सार्वभौमिक चेतना की ही एक कड़ी है जो हमारे प्रत्येक शरीर, समस्त जीवो और पूरे ब्रह्मांड का स्रोत है। शुद्ध चेतना के इस क्षेत्र में अनंत ज्ञान और शक्ति, अनंत प्रेम (एक सार्वभौमिक रचनात्मक शक्ति के रूप में) और असीमित स्वास्थ्य व कल्याण के भीतर विद्यमान है। इसमें आपके उच्च विचारो वाले (या सच्चे आत्म), आपके रोगी और सभी शामिल हैं। हमारे में प्रत्येक व्यक्ति की चेतना होती है- हम उन में से प्रत्येक इस सार्वभौमिक चेतना का एक अलग भाग है -परंतु हम सभी जुड़े हुए हैं और अंततः सभी एक हैं। इस उच्च आध्यात्मिक सत्य से आपका संबंध आपके भीतर है;

अपने परम प्रकृति में आप शुद्ध चेतना हैं, जिसमें अनंत ज्ञान और उसमें अंतर्निहित शक्ति है।

ऊर्जा क्षेत्र (आभा) - जो सात परतों में मौजूद है और चक्र प्रणाली-जिसमें सात प्रमुख चक्र शामिल हैं, से बना है। यह एक दूसरे को जोड़ने के लिए पुल के रूप में कार्य करता है, एक शुद्ध-चेतना के क्षेत्र और इस दुनिया में जीवन के बीच सात कदम वाला एक जुड़ाव है।

5.1 जीवन शक्ति और उच्च क्षमता

जीवन शक्ति और उच्च क्षमताएं जो शुद्ध चेतना के क्षेत्र में मौजूद हैं, व्यक्ति के सांसारिक जीवन में व्यक्त की जाती हैं। अगर यह ऊर्जा क्षेत्र स्पष्ट, स्वस्थ और दोषों से मुक्त है, तो जीवित व्यक्ति प्रत्येक स्तर पर - आध्यात्मिक पहलुओं से, मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्तरों तक अच्छे स्वास्थ्य का प्रदर्शन करेगा। शरीर और मन की मानसिक स्वास्थ्य और सामंजस्य, आध्यात्मिक जागरूकता और उच्च मानवीय क्षमताएं, शुद्ध चेतना के क्षेत्र से सभी गुणों का प्रवाह करती हैं तथा व्यक्ति और उसके जीवन में सभी प्रकट होगी। कई बार, हालांकि ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जावान होते हुए दोष मौजूद होते हैं। जब इस ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा का प्रवाह कमजोर, अशुद्ध, असंतुलित या अवरुद्ध हो जाता है, तो ये ऊर्जावान दोष शुद्ध संबंध को शुद्ध आध्यात्मिक सत्य से शुद्ध चेतना के क्षेत्र और व्यक्ति के सच्चे आत्म को रोकते हैं। यह पूरे व्यक्ति की जीवित क्षमता की पूर्ण और स्वस्थ अभिव्यक्ति को भी रोकता है।

5.2 ऊर्जात्मक दोषों के कारण

इन ऊर्जात्मक दोषों के अंतिम कारण अक्सर शारीरिक और / या मनोवैज्ञानिक आघात हैं जो अक्सर पिछले जीवन में हुए कष्टकारी अनुभवों हानिकारक जीवन परिस्थितियों या निष्क्रिय समस्याओं का एक (या एक श्रृंखला) के रूप में विद्यमान रहते हैं और इस तरह से ऊर्जावान आक्रमण का विरोध करते हुए मजबूत स्वस्थ ऊर्जा से समझौता किया जाता है। और

हां, ये तीन प्रभाव-व्यक्तित्व आघात (दमनग्रस्त यादों सहित), आभा और चक्र प्रणाली में मौलिक ऊर्जावान दोष (जिसमें नकारात्मक विचारों और भावनाओं के अनुरूप उन तक सीमित नहीं है) और अस्वास्थ्यकर अशुभ ऊर्जा (या तो आत्म-उत्पन्न या दूसरों के द्वारा लगाए गए) - एक साथ मौजूद हैं और निकट से संबंधित हैं। वे ऊर्जा क्षेत्र में अस्वास्थ्यकर ऊर्जावान स्थिति पैदा करते हैं, और भावनाओं, मन और आत्मा के कठोर और अस्वास्थ्यवादी पैटर्न उत्पन्न करते हैं जो व्यक्ति के सच्चे आत्म की पूर्ण और स्वस्थ अभिव्यक्ति को रोकते हैं और जो अंततः सांसारिक जीवन की समस्याओं को जन्म देगा। शारीरिक, भावनात्मक या मानसिक प्रकृति के रोग या बीमारियों को अक्सर अंततः प्रकट हो जाते हैं।



चित्र 5: प्राणिक ऊर्जा से उपचार

5.3 ऊर्जा उपचार के उपाय

ऊर्जा के क्षेत्र में उर्जावान दोषों को समझने और सुधारने के लिए ऊर्जा उपचार एक कला अथवा विज्ञान है। ऊर्जा रोगी के रूप में, आप अपने मरीज की ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति को अपने मजबूत, प्राकृतिक और स्वस्थ

रूप में बहाल करने और उन दोषों को ठीक करने की कोशिश करेंगे, जो आपके रोगी के शरीर, भावनाओं, मन और आत्मा को स्वास्थ्य को बहाल करने और बनाए रखने में मदद करें। अतः आपका उपचार कार्य-भविष्य में बीमारी को रोकने के लिए, आपके रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में दोषपूर्ण ऊर्जावान स्थिति का इलाज कर सकता है, जो अन्यथा भविष्य में बीमारी का कारण बन सकता है। आप अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति के बारे में सहज जानकारी प्राप्त करने के उद्देश्य के लिए अपनी जागरूकता व अनुभव का विस्तार भी करेंगे, ताकि विभिन्न प्रकार के ऊर्जावान दोषों (और संभवतः उनके कारण भी) को समझ सकें। यह चिकित्सा ज्ञान आपके सोच मन के उत्पाद नहीं है, लेकिन शुद्ध चेतना के क्षेत्र में निहित असीमित ज्ञान से आपके माध्यम से आता है। तब आप ऊर्जावान दोषों को ठीक करेंगे जो कि विभिन्न विशेष ऊर्जा उपचार तकनीकों का उपयोग करके मौजूद हैं। आप हीलिंग पावर उत्पन्न नहीं करते हैं जो चिकित्सा तकनीकों को काम करते हैं, लेकिन तकनीकों का उचित उपयोग आपको शुद्ध करने की शक्ति के लिए एक चैनल बनने में सक्षम बनाता है जो शुद्ध चेतना के क्षेत्र से आता है। अपने मरीज की ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जावान दोषों को भरकर आप अपने रोगी को अपने सच्चे आत्म और शुद्ध चेतना के क्षेत्र में निहित असीमित स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ने का अवसर प्रदान करते हैं। व्यक्तित्व का एकीकरण, नकारात्मक विचारों, भावनाओं और आत्म-सीमित विश्वासों से परे स्वयं का एक नया दृष्टिकोण और ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जावान दोषों का उपचार से संभावित लाभ प्राप्त होता है।

उपचार कार्य में आप वाद्य यंत्र, शुद्ध चेतना में अंतर्निहित ज्ञान और शक्ति के लिए एक शुद्ध चैनल के रूप में कार्य करने की क्षमता होनी आवश्यक है। आपके पास पहले से ही, अपने आप में, यह क्षमता मौजूद है-आपको केवल इसकी खोज और उसका उपयोग करने की आवश्यकता है। शरीर, दिमाग और आत्मा की बीमारीएं चेतना के व्यापक क्षेत्र में पूरी तरह से शुरू होती हैं-पूरी तरह से-तो आप उस स्तर से ठीक करते हैं जागरूकता के इस व्यापक क्षेत्र में, शुद्ध चेतना की स्थिति में आप

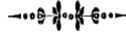
एक शुद्ध रास्ता बनना चाहते हैं, एक समानता भी है: आप, आपके रोगी, आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली चिकित्सा तकनीक, और ऊर्जा-सभी एक हैं।

5.4 ऊर्जा संग्रह करने की विधि

ऊर्जा चिकित्सक बनने के लिए, ऊर्जा संग्रह करने की विधि जिसे उर्जा चैनलिंग कहते हैं, सीखना आवश्यक है। ऊर्जा चैनलिंग अपने आप में अतिरिक्त ऊर्जा लाने की विधि है, जिससे वह आपके शरीर के माध्यम से और आपके हाथों में प्रवाह कर सकती है, और उसके बाद इसे आपके रोगी में ले जा सकता है। आपके भीतर पहले से ही इस ऊर्जा को चलाने की क्षमता है - जो एक प्राकृतिक मानव क्षमता है- ऐसा करने के लिए आपको केवल ऊर्जा के लिए खुद को तैयार करने की आवश्यकता है। जैसे-जैसे आप अपने रोगी में ऊर्जा को चैनल के माध्यम से देना शुरू करते हैं, आपके मरीज की ऊर्जा क्षेत्र - उस सकारात्मक ऊर्जा का उपयोग करेंगे, जिसकी आवश्यकता आप सबसे अधिक उस समय समझते हैं तथा आप अपने उपचार क्षमताओं में बदोत्तरी के साथ ऊर्जा को समझने में और अधिक सक्षम होंगे और अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्रों में, ऊर्जावान दोषों को बन्द करने में अधिक जागरूक हो सकेंगे।

विभिन्न दोषों की जानकारी का अद्ध्यन करने के उपरांत आपको उन दोषों को ठीक करने के लिए ऊर्जा का उपयोग करने में एक सक्षम तकनीक अपनानी होगी तभी आप अपनी जागरूकता और क्षमताओं में वृद्धि के साथ, उपचार में एक उत्तरदायी रूप से अधिक सचेत प्रतिभागी बनेंगे और ऊर्जा उपचार के अपने अध्ययन को जारी रखकर, कुछ अत्यंत शक्तिशाली और रोमांचक विधि सीखकर प्रभावी ढंग से मानव ऊर्जा चिकित्सक बन सकेंगे।

यद्यपि, ग्रैंड मास्टर चाओ कोक सुई ने 1970 के दशक में उर्जा चिकित्सा का तरीका इजाद किया, परंतु भारतवर्ष में इस विधि का चलन पौराणिक काल से किसी न किसी रूप में अपनाया जा रही है और गावों में प्रचलन अभी भी मौजूद है ।



ऊर्जा संग्रह (चैनेलिंग) विधि

पूरे ब्रह्मांड में और आपके चारों ओर जीवन ऊर्जा फैली हुयी है। यह केवल हर जीवित चीज़ के आसपास ऊर्जा क्षेत्र के रूप में मौजूद नहीं है, बल्कि यह हमारे चारों ओर पृथ्वी प्रकृति और आसपास के वातावरण के माध्यम से मौजूद है। इस ऊर्जा का प्रवाह हर चीज़ के साथ जुड़ा हुआ है और हम-आप अथवा प्रत्येक जीव इस जीवन ऊर्जा को हर समय ग्रहण कर रहे हैं। आप हमेशा अपनी ऊर्जा क्षेत्र में इस जीवन ऊर्जा को आकर्षित कर रहे हैं, और यह ऐसी ऊर्जा है जो आपके जीवन को समर्थवान बनाती है, साथ ही साथ आप जिसकी निगटिव ऊर्जा भी ठीक करना चाहते हैं, उसका भी जीवन सुधार देते हैं। ऊर्जा चैनेलिंग का अभ्यास करने के लिए इस ऊर्जा का अधिक से अधिक अपने रोगी को चिकित्सा उपचार के प्रयोजनों के लिए उपयोग करें। अतः आपको पहले अपनी ऊर्जा-क्षेत्र में ऊर्जा का अधिक से अधिक संग्रह करना सीखना होगा। इस तकनीक को जिसे आप ऐसा करने के लिए उपयोग करेंगे उसे ऊर्जा में कॉलिंग कहा जाता है।

ऊर्जा क्षेत्र में, परिदृष्टि गड़ाकर अथवा विजुअलाइजेशन कर, उस “शक्ति का उपयोग करने हेतु आप ऊर्जा को बुलाते हैं। विजुअलाइजेशन सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया में से एक है जो ऊर्जा रोगी को ठीक करने के लिये, आपके सहज प्रयास से उक्त ऊर्जा को निर्देशित करने की अनुमति आपको प्राप्त हो जाती है। विजुअलाइजेशन की मदद से ऊर्जा को काल करने के लिये आप अपनी ‘आन्तरिक आंख’ या ‘मानसिक दृष्टि’ से देखेंगे-यह ऊर्जा आप के चारों ओर से अधिक से अधिक मात्रा में प्राप्त होना शुरू होती है। आप यह ऊर्जा अन्तमन से देखेंगे, कि यह आपके भीतर बहती है, जिसे अपने “शरीर के

बीच अपने कंधो की तरफ खींचे तथा अपनी बाहों के नीचे और अपने हाथों में जमा करें, ताकि आप इसे अपने रोगी में भेज सके। इस अंतरदृष्टि के उपयोग से ऊर्जा में काल करना तथा इस तरीके से बहने वाली ऊर्जा को उपचार हेतु आप रोगी में भेज सकते हैं।

6.1 ऊर्जा को बुलाना

निम्न अभ्यास आपको ऊर्जा को काल करने और उपचार करने में मदद करेगी -

प्रत्येक दिन इसे दिन में कई बार (तीन या अधिक समय के लिये), ऊर्जा को बुलाने हेतु कंधो को चैड़ा करने के अलावा, अपने पैरों के साथ खड़े होकर अपनी आंखों को बंद कर दें और अपनी जंघो तरफ अपने हाथ को रखे, लेकिन अपने हाथों को अपने शरीर से छूने न दें।



चित्र 6: प्राणिक ऊर्जा को बुलाना व रोगी के शरीर में उपचार

अब आसानी से अपने “आन्तरिक चक्षु (आंखों)” में देखे कि आपके शरीर में आने वाली ऊर्जा आसमान से, पृथ्वी से और आपके आस-पास के वायुमंडल से आप में आ रही है। वास्तव में, देखिये और महसूस करिये कि आपके भीतर जाने वाली ऊर्जा, शुरुआत में थोड़ी-थोड़ी आपके शरीर में चारों ओर से आना महसूस करिये, जो ऊर्जा आपके भीतर आती है। फिर अपने कंधो, अपने हाथों से नीचे, और अपने हाथों में चलने वाली ऊर्जा को “देखें” व ‘महसूस’ करे कि आप अपने तरफ इसे अपने हाथ से पकड़ते हैं और वह वास्तव में आपको दिखायी देती है अथवा इसे महसूस करते हैं। क्योंकि जब यह ऊर्जा आपके हाथों में बहती है और इकट्ठा होती है, आपको झुनझुनाहट या गर्मी की उत्तेजना हाथों में महसूस होगी ।

आप पूरे दिन इस प्रकार से विभिन्न समयों में ऊर्जा को कभी भी व कहीं भी बुला सकते हैं, परंतु आपको इस प्रकार का अभ्यास केवल एक या दो मिनट ही करना चाहिये।

आपके पास बुलायी गयी ऊर्जा का थोड़ा अभ्यास करने के बाद जब इसे अपने हाथों में महसूस करना शुरू कर दे तो आप ऊर्जा को "लाइव" रोगी में चैनल के रूप में आगे बढ़ा सकते हैं। इस प्रकार अपने हाथों से एक या अधिक अपने रोगी के चक्रों में चैनल करें। ऊर्जा क्षेत्र के भीतर प्राथमिक ऊर्जा केंद्र या ऊर्जा जंक्शन हैं- प्राथमिक बिंदु जहां ऊर्जा शरीर में प्रवेश करती है, साथ ही साथ ऊर्जा क्षेत्र के भीतर ऐसे बिंदु होते हैं जहां महत्वपूर्ण जीवन-सहयोगी; ऊर्जावान कार्यों की जगह होती है। एक ऊर्जा हीलर के रूप में आप अक्सर अपने रोगी के चक्रों के साथ काम करेंगे, इसलिए यह शुरू करने के लिए आपको एक अच्छी जगह का चयन करना है। उस चक्र में ऊर्जा प्रवाह की अनुमति दें, आपके पास यह करने की सहज क्षमता है, इसलिए इसमें शक नहीं करना चाहिये | हाथों से चलने वाली यह ऊर्जा हाथों की विधि-चिकित्सा भी कही जाती है | आप देख सकते हैं कि इस ऊर्जा को स्थानांतरित करने में हाथ कितने उपयोगी हैं; वे अपने मरीज के शरीर पर

कहीं भी ले जा सकते हैं ताकि ऊर्जा प्रत्येक चक्रों या किसी अन्य आवश्यक स्थान पर स्थानांतरित हो सकें।

6.2 ऊर्जा चैनलिंग हेतु महत्वपूर्ण दिशा निर्देश

जैसा कि आप अपने रोगी में ऊर्जा को चैनलिंग करने की प्रक्रिया शुरू करते हैं, निम्नलिखित महत्वपूर्ण दिशानिर्देश का पालन करना सबसे अच्छा होगा:-

- i) उपचार शुरू होने से पहले अपने हाथों से सभी अंगूठियां, घड़ियां और गहने निकालें। शिष्टाचार के रूप में, अपने हाथों को धोये। विश्वास, उम्मीद रखे कि जो ऊर्जा मौजूद है वह बह रही है यदि आप इसे अनुमति देंगे तो आप इसका प्रवाह (चैनलिंग) रोगी में कर सकेंगे।
- ii) अपने हाथों से मरीज के शरीर पर दृढ़ता से हाथ का दबाव न डालें। ऊर्जा प्रवाह को अधिकतम करने के लिए-हाथों से शून्य दबाव का उपयोग करें। आपके हाथों को सिर्फ अपने मरीज के शरीर को मुश्किल से छूना चाहिए।
- iii) ऊर्जा प्रवाह के लिए ऊर्जा-चैनलिंग, बुद्धि का अभ्यास नहीं है बल्कि यह ऊर्जा पहचानने और जारी करने का एक अभ्यास है। बस आपके हाथों से बहने वाली ऊर्जा की कल्पना करें, और खुलेपन की भावना से ऊर्जा के प्रवाह को महसूस करें और आप पाएंगे कि यह ऊर्जा आसानी से आती है। ऊर्जा के आने और ऊर्जा का संचालन करने के लिए अकेले प्रयास केवल पर्याप्त है।

6.3 रोगी के शरीर में ऊर्जा डालने (चैनलिंग करने) की विधि

ऊर्जा चैनलिंग शुरू करने के लिए निम्नानुसार प्रक्रिया अपनाये:-

- i) अपने रोगी को अपने इलाज की मेज पर सपाट रखें | अब आप ऊपर बताये गये अभ्यास में ऊर्जा कॉलिंग के चरण i) से iii) में, जैसा कि ऊर्जा में कॉल करने हेतु ऊपर बताया गया है, तब तक कॉल करें, जब तक आप अपने हाथों में ऊर्जा के झुनझुने महसूस नहीं करते हैं ।

- ii) फिर अपने दाहिनी हथेली को अपने मरीज के हृदय चक्र (स्तनों के बीच) पर सीधे रखें और फिर अपने दाहिने हाथ के साथ, अपने बाएं हाथ को डालें और उसके ऊपर अपने मरीज के शरीर पर ताकि आपके हाथ धीरे से ओवरलैप हो जाएं। इसे "अतिव्यापी हाथ" कहा जाता है, जिसे आप अक्सर अपने मरीज के चक्रों में ऊर्जा चैनल के लिए उपयोग करते हैं। यदि आप एक महिला के इलाज के लिए एक पुरुष चिकित्सा कर रहे हैं, तो आपको शिष्टाचार को दिखाने के लिए कुछ विशेष रूप से हाथ की स्थिति में बदलाव करना पड़ सकता है, लेकिन आपको अपने सही हथेली को चक्र पर केंद्रित रखने की कोशिश करनी चाहिए।
- iii) अब बस आपके द्वारा मरीज के हृदय चक्र में ऊर्जा प्रवाह की अनुमति दें जब आप ऐसा करते हैं, स्वयं को सचेत न करने का प्रयास करें या यदि आप "सही ढंग से कर रहे हैं" तो बिचार करे कि इसे "स्वयं करना" होगा अतः चिंता मत करे। ऊर्जा बुद्धिमान व जागरूक है और आपके पास आने की इसमें क्षमता है | अपने हाथों का संचालन करने के लिए, अपने रोगी को जिस तरह से जरूरी है, उर्जा का प्रवाह करें | यह ऊर्जा, चेतना की अभिव्यक्ति के रूप में, पहले से ही जानती है कि कैसे जाना और कहाँ जाना है, अपने मस्तिष्क में ऊर्जा के प्रवाह को महसूस करने और संवेदनशील होने के लिए अपने आप को फोकस करे | ऊर्जा के बारे में जागरूक होना आवश्यक है क्योंकि यह आपके और आपके रोगी के शरीर में फैलती है। ऊर्जा को आपके माध्यम से और अपने मरीज के हृदय चक्र में कई मिनटों तक जाने की अनुमति दें।
- iv) आप समझ सकते हैं कि कितनी ऊर्जा बह रही है: यदि आप महसूस करते हैं, तो आपको यह भी अनुभव होगा कि ऊर्जा का "निर्माण" होता है | जब कि आप इस प्रवह को मरीज पर शुरू करते हैं, तो कुछ मिनट बाद ही यह कम हो जायगी क्योंकि मरीज के चक्र, सभी ऊर्जा को स्वीकार कर लेता है। कुछ क्षणों के बाद या जब आपको

लगे कि ऊर्जा प्रवाह कम हो रहा है तो आप अपने हाथ को वहा से हटा दें ।

- v) यदि आप चाहें, तो आप अपने दूसरे रोगी के चक्रों में ऊर्जा को चैनल कर सकते हैं उदाहरण के लिए नाभि के ऊपर 2-3 इंच ऊपर, सौर जाल चक्र में । जब आप ऊर्जा को इस नए चक्र में चैनल करते हैं, तो महसूस करे कि क्या आपको ऊर्जा प्रवाह में कोई फर्क आ रहा है ।

जब आप ऊर्जा चैनलिंग के इस नए कौशल को सीखते हैं, तो आप अपने मे उत्तेजनाएं महसूस कर सकते हैं या नहीं भी महसूस कर सकते हैं, यह आपके द्वारा प्रदत्त उपचार की प्रभावशीलता से संबंधित होता है । जब आपको ऊर्जा चैनलिंग में बहुत अच्छा ज्ञान व अनुभव प्राप्त होगा तो आप **पारदर्शी** बन जाएंगे । अभी आप ऊर्जा हीलिंग कार्य की शुरुआत से अपने बारे में चिंता न करें, इसके बजाय ऊर्जा के काल करने व प्रवाह करने के बारे में जागरूक होना शुरू करें और अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्र के बारे में भी जानने की कोशिश करे । **ऊर्जा उपचार में, अपने आप को भूल न जाएं, इसके बजाय अपने रोगी और ऊर्जा के साथ अपने को जोड़े ।**

उपरोक्त उक्तियों से, अब आप ऊर्जा को बुलाने हेतु अपने प्रथम अनुभवों को प्राप्त कर चुके हैं और अपने रोगी के चक्रों में से एक (या कुछ) में चैनलिंग करते हुए "उपचार की रूपरेखा" पर आगे बढ़ें। आपका ऊर्जा-चैनलिंग कौशल पूरी तरह से चिकित्सा उपचार हेतु विकसित हो जायेगा और यह प्रक्रिया आपको कदम-दर-चरण मार्गदर्शन भी देगी ।



7.0

ऊर्जा क्षेत्र का अनुभव (Sense)

करना

ऊर्जा को बुलाने (कॉल करने) की विधि जानने के बाद, अपने हाथों से इस ऊर्जा को अपने मरीज में चैनल करने से आप ऊर्जा को समझ सकते हैं अथवा अपने हाथों में ऊर्जा संग्रहकर व मरीज में उसे प्रवाहित करना महसूस कर सकते हैं। यह ज्ञान अथवा कौशल बहुत ही उपयोगी है। आप यह भी समझने की क्षमता रखते हैं कि मरीज के किस ऊर्जा क्षेत्र में, कैसे ऊर्जावान दोष अर्जित किए हैं, उन्हें कैसे ठीक कर सकते हैं और उनमें कैसे नए सिरे से ऊर्जावान स्वास्थ्य ला सकते हैं। इस प्रकार आप उन क्षेत्रों पर विशेष ध्यान देने में सक्षम होंगे, जहां विशेष रूप से उपचार की जरूरत है और आप इन स्थानों पर चिकित्सा ऊर्जा का अधिक से अधिक उपयोग करेंगे और वहां मौजूद सभी समस्याएं ठीक करने के लिए सहीरूप में काम करना शुरू कर देंगे।

ऊर्जा चैनलिंग के साथ ही साथ, ऊर्जा को अपने हाथों से समझना मानव की एक प्राकृतिक क्षमता है जो किसी भी व्यक्ति भीतर पहले से ही अंतर्निहित है। बस आप को इतना करना चाहिए कि जो उत्तेजनाओं की ऊर्जा पैदा होती है, आपके अपने हाथ जब आपके मरीज के ऊर्जा क्षेत्र में खुलते हैं तब यह क्रिया आपको ऊर्जा को समझने में बहुत उपयोगी होती है और उन्हें ऊर्जावान दोष क्षेत्र में विभिन्न क्षेत्रों के माध्यम से स्थानांतरित किया जा सकता है ताकि आप यह समझ सकें कि किस तरह के क्षेत्रों में उपचार की कितनी आवश्यकता है।

यह भी सही है कि अपने हाथों से ऊर्जा प्रवाहित करना और इसको समझने में थोड़ा समय लगता है, क्योंकि यह संवेदना अक्सर सूक्ष्म होती है, लेकिन फिंगरटिप स्वीप व्यायाम आपको शुरुआत में ऊर्जा आपके हाथों में कैसे पैदा होती है, को समझने में सहायता प्रदान करेगी ।

7.1 फिंगरटिप स्वीप व्यायाम विधि

पूर्व में "ऊर्जा चैनलिंग" के विषय में, ऊर्जा बुलाए जाने के अभ्यास को चरण 1 से 3 में करना सीख लिया है और यह प्रयास तब तक किया जाना चाहिये, जब तक कि आप अपने हाथों में ऊर्जा की झुनझुने महसूस नहीं करते। यह झुनझुनी, जिसका अर्थ है कि आपने अपने हाथों में अतिरिक्त ऊर्जा लाई है । इसका मतलब केवल इतना ही नहीं है कि आपके हाथ आपके मरीज में ऊर्जा को चैनल करने के लिए तैयार हैं, वल्कि इसको यह समझना चाहिये कि आपके हाथ अधिक संवेदनशील हो गए हैं ताकि वे ऊर्जा महसूस कर सकें।

अपने हाथों को अपने सामने रखे, दोनों के बीच एक फुट से कम की दूरी हो तथा दोनों हथेलियों एक साथ फ्लैट हो तथा एक दूसरे के आमने - सामने करना और उंगलियों को भी एक दूसरे के सामने रहे। अब अपने दाहिने हाथ की कलाई को उठाये ताकि उस हाथ की हथेली का विपरीत हिस्सा आपके ओर इंगित करे और उस हाथ की उंगलियां अपने बाएं हाथ की खुली हथेली की ओर इंगित करें । धीरे-धीरे अपनी खुली बाएं हथेली में अपने दाहिने हाथ की उंगलियों को धीरे-धीरे "स्वीप" करें, जिसमें कम से कम तीन या चार इंच दाये हाथ उंगलिया बाये हाथ की हथेली से दूर हों । एक उंगली या कुछ अधिक उंगलियो इस प्रक्रिया को दोहराने का प्रयास करें । आप देखेंगे कि:

- i) आपके बाएं हाथ की हथेली में दाहिने हाथ की उंगलिया घुमाने से आपको क्या सेंसशन / अनुभव होता है - आप इस पर सोचे, ऐसा क्यों हो रहा है? परंतु आप क्या महसूस कर रहे हैं, के बारे सोचने

की कोशिश मत करो, लेकिन बस यह क्रिया होने दे और जो भी झुन-झुनाहट आती है, उसे होने दे ।

- ii) अब अपनी उंगलियों को अलग-अलग दिशाओं में, जैसे ऊपर और नीचे तथा बाये और दाये, घुमाने का प्रयास करे । क्या आप अपनी बायीं हथेली में कुछ भी महसूस करते हैं, जब आपके दाहिने हाथ की उंगलिया उस पर चलती हैं? आपकी अपनी उंगलियों से निकलती ऊर्जा क्षेत्र में झुन-झुनाहट सूक्ष्म होगी, को समझ सकते हैं क्योंकि यह विपरीत हाथ की हथेली में घुसती है ।
- iii) अब अपने दाएं हथेली में अपने बाएं हाथ की उंगलियों को पहले की तरह से स्विच अथवा स्वीप करे, क्या आपको कुछ भी महसूस होता है? क्या आपके हथेलियों में से एक दूसरे की तुलना में अधिक संवेदनशील है? इस अभ्यास को दिन में कई बार दोहराएं ताकि अपने हाथों से ऊर्जा को संवेदन करने के आदी हो जाये। इस अभ्यास में कुछ समय लग सकता है ।



चित्र 7: प्राणिक ऊर्जा को दाहिने हाथ से स्वीप कर उपचार

7.2 हैंड्स स्वीप व्यायाम विधि

उक्त अभ्यास के माध्यम से आप अपनी उंगलियों से निकलने वाली ऊर्जा को समझने के पश्चात, अब एक जीवंत रोगी के ऊर्जा क्षेत्र को संवेदन करने के प्रयास का समय है। आप पासिंग ऑफ हैंड्स नामक एक तकनीक का उपयोग करके ऐसा करेंगे। इस तकनीक में, आपके हाथ आपके रोगी की शरीर की सतह पर हथेली का नीचे का हिस्सा, जो रोगी के त्वचा स्तर से लगभग चार से पांच इंच ऊपर नीचे धीरे-धीरे गुजरता है, आपके रोगी के शरीर के आस-पास ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जावान दोष मौजूद हो सकते हैं जो आपके हाथों के हथेलियों में सूक्ष्म संवेदना के रूप में महसूस होंगे। अक्सर, ये संवेदना डुबकी या टक्कर अथवा गर्मी या शीतलता जैसी सूक्ष्म भावना का अनुभव कराती है। आपको अन्य सूक्ष्म संवेदनाएं भी मिल सकती हैं, जब आपके हथेलियों में इस तकनीक को अपनाने से ये संवेदनाएं आने लगती हैं। साथ ही मरीज के शरीर के क्षेत्र में जो कुछ भी आपके हाथों से स्कैनिंग कर रहे हैं, आपको प्राप्त होने वाले सहज ज्ञान युक्त से ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति की जानकारी भी मिलेगी।

7.3 रोगी के इलाज की विधि

अपने रोगी को, इलाज के लिये मेज पर सपाट रखें, उनके हाथों को दोनों तरफ रखें। अब ऊर्जा को कॉल करें, जैसा पूर्व में "चैनलिंग ऊर्जा" पाठ में ऊर्जा अभ्यास में बुलाए जाने के चरण 3 से 1 में करना सिखाया गया है। यह प्रक्रिया तब तक दोहराये जब तक कि आप अपने हाथों में ऊर्जा की झुनझुनाहट महसूस नहीं करते। इस झुनझुनी कामतलब है कि आपके हाथ संवेदनशील हो गए हैं, ताकि वे ऊर्जा महसूस कर सकें।

अब, एक बार में एक हाथ की हथेली का उपयोग करके, अपने रोगी के शरीर को स्कैन करना शुरू करें। अपने दाहिने हाथ से शुरू करें, चाहे आप दाहिनी ओर या बाएं हाथ वाले हों, लोगो में ऊर्जा को समझने में दाहिने हाथ के स्तर अधिक प्रभावी है। सिर के हिस्से से शुरू करो तथा अपने हाथ के स्तर को ऐसा ऊपर चलाओ कि उंगलियों के साथ थोड़ा फैलाव हो,

जैसे कि आराम करती हो । आपके हाथ रोगी के शरीर की सतह से चार या पांच इंच ऊपर होना चाहिए। जैसे-जैसे आप धीरे-धीरे स्कैन करते हैं, अपनी खुली हथेली को धीरे-धीरे दो से तीन इंच प्रति सेकण्ड की गति से ले जाये, यह एक आदर्श गति है । जब आप ऐसा करते हैं, "अपने आप को भूल जाओ", और इसके बजाय आप किसी भी अनुभूति के लिए अपने आप को महसूस करे कि आप के ऐसा करने से आपके हाथ किसी भी झुन-झुनी के लिए खुले है, जो आती हुयी महसूस हो रही है। अनुभव करे -क्या आप चेहरे या गले के क्षेत्र में व सिर के ऊपर या किनारों के आसपास कुछ महसूस करते हैं? क्या आप सिर चक्रों में से किसी भी महसूस कर सकते हैं?

पेट के नीचे, नीचे ले जाएं पूरे पेट को स्कैन करें क्या आप कंधों के आसपास कुछ भी महसूस करते हैं, बाहों के नीचे या छाती या पेट के केंद्र पर? क्या आप पेट के किसी भी चक्र को महसूस कर सकते हैं? अपने हाथों को बहुत जल्दी ले जाने की आवश्यकता नहीं है, याद रखें आपके रोगी के शरीर के किन क्षेत्रों में आपको कुछ महसूस होता है कि आपके हाथों में सूक्ष्म सनसनी हो रही है?

शरीर के पूरे प्रभावी क्षेत्रों को इस तरह से स्कैन करना जारी रखें, जिसमें कूल्हों, ऊपरी पैरों और निचले पैर शामिल हैं। क्या आप इन निचले क्षेत्रों में से किसी में कुछ महसूस करते हैं?

क्या आप सहज ज्ञान युक्त इंप्रेसन प्राप्त करते हैं, जैसा कि आप अपने हाथों को चक्रों से पार करते हैं, या अन्य क्षेत्रों में जहां आप अपने हथेलियों में उत्तेजना महसूस करते हैं? उन क्षेत्रों का ध्यान रखें जिन पर आप अपने हथेलियों में उत्तेजना महसूस कर रहे थे, क्या इन क्षेत्रों में आपके हाथ में आने वाले सहज इंप्रेसन आ रहे हैं ?

आप इन चरणों को दोहरा सकते हैं, अपने दूसरे हाथ से स्कैन कर रहे हैं। एक समय में एक हाथ से काम करना सबसे आसान है। आपके दाहिने हाथ

से ऊर्जा क्षेत्र को समझने के बाद, अपने बाएं हाथ से इस तकनीक का प्रयास करें क्या एक हाथ दूसरे से ज्यादा संवेदनशील है? क्या आपके हाथ एक ही चीजों पर, एक ही क्षेत्र में, या थोड़ा अलग उत्तेजना महसूस करते हैं? हालांकि एक समय में केवल एक हाथ का उपयोग करना याद रखें ।

ऊर्जा को प्रभावी ढंग से समझने के लिए आपको विश्वास होना चाहिए और ऊर्जा में विश्वास करना चाहिए और अपनी उम्मीदों को जारी करना चाहिए। तब आप ऊर्जा को महसूस कर सकेंगे, और अपने मरीज की ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति पर स्पष्ट जानकारी प्राप्त करेंगे। सिर्फ अपने हाथ पर ध्यान केंद्रित करने से दूर रहें और आप इस पद्धति को सही ढंग से निष्पादित करने की चिंता रखते हैं तो आराम करो तथा संवेदनाएं और इंप्रेसन को महसूस करे जैसा कि आप अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्र के स्कैन के समय करते हैं। आपके पास पहले से ही इस जानकारी का अनुभव और इसको हासिल करने की क्षमता है । आपको केवल अपनी प्रभावहीन सोच की प्रक्रिया को निलंबित रखना है और ऊर्जा सम्वेदनाओं को आने की अनुमति देने की ज़रूरत है ।



8.0

ऊर्जा की चक्र प्रणाली

ऊर्जा उपचार के रूप में जब आप काम करते हैं, तो आपको समझना है कि आपके मरीज का चक्र आपके उपचार का केंद्रबिन्दु है, क्योंकि शरीर में यह चक्र बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह भी स्पष्ट है कि जब आप उन पर ऊर्जा प्रवाह का कार्य शुरू करते हैं तब अपने हाथों को, उन चक्रों पर गुजारते हुए अपनी स्थिति को समझना शुरू कर देते हैं कि यह क्रिया कंहा-कंहा उपचार के लिए लाभप्रद है।

8.1 मानव शरीर से जुड़े प्रमुख चक्र

मानव शरीर से जुड़े हुए प्रमुख सात चक्र हैं और इसके अतिरिक्त बहुत से छोटे-छोटे चक्र हैं जो बहुत कम महत्वपूर्ण हैं। गेंड मास्टर चाओ काक सुई ने भी केवल प्रमुख सात चक्रों पर मूलतः ध्यान देने को बताया है। ये प्रमुख चक्र वास्तव में "ऑब्जेक्ट्स" के रूप में मौजूद नहीं हैं परन्तु ऊर्जा पैटर्न हैं और शरीर के कुछ विशिष्ट स्थानों पर मौजूद हैं जिनमें पांच-रीढ़ की हड्डी के साथ और दो-सिर पर उपलब्ध होते हैं। ऊर्जा के प्रत्येक चक्र-एक फ़नल के आकार या भंवर की तरह का होता है। उनके चक्रवाती विन्दु (vortices) शरीर के अंदर, रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ, जो एक केंद्रीय ऊर्जा चैनल की तरह काम करती है, सिर तक स्थित होती है। सात चक्रों में से, प्रत्येक में एक सामने (आमतौर पर प्रमुख) घटक और एक पीछे (आमतौर पर कम प्रभावशाली) घटक होते हैं, जो एक-दूसरे से अच्छी तरह से सम्बन्ध

रखते हैं। हालांकि 1 और 7 चक्र, आमतौर पर प्रमुख घटक का प्रतिनिधित्व करते हैं और उनमें से केवल एक को प्रभावी होने के बारे में विचार किया जाता है, क्योंकि इन दो चक्रों में कमजोर घटक की तुलना में पहला अधिक महत्वपूर्ण माना गया है क्योंकि दूसरा पहले से बहुत दूर होता है। सातवा चक्र सिर के ऊपर खड़े रूप में फैला हुआ होता है। पहला चक्र रीढ़ की हड्डी के नीचे से और नीचे की ओर 30 से 45 डिग्री के कोण पर आगे बढ़ता है, यद्यपि इसकी वास्तविक स्थिति प्रत्येक व्यक्ति के लिए भिन्न होती है और प्रायः पैरों की ओर नीचे की तरफ बढ़ने लगता है। दूसरे पांच चक्र जो 1 और 7 के बीच स्थित हैं वे अपने उपयुक्त स्थानों पर शरीर के सामने को विस्तार करने वाला एक सामने का घटक और शरीर के पीछे को विस्तार करने वाला एक पीछे के घटक को दर्शाता है (चित्र में देखें)।



चित्र 8: रोगी के लेटे हुये ऊर्जा चक्र प्रणाली से उपचार

इन सात प्रमुख चक्रों या प्राथमिक ऊर्जा केंद्रों में से प्रत्येक का अपना स्वयं का चरित्र है और हमारे अस्तित्व का एक अनूठा पहलू है -जिसमें से पहले चक्र से जीवन शक्ति या अस्तित्व और सातवा चक्र से अस्तित्व का समग्रता या आध्यात्मिक पूर्णता की पहचान होती है जिसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता है बल्कि इसका अनुभव ही किया जा सकता है। आप स्वयं

चक्रों की सच्ची आध्यात्मिक प्रकृति को यद्यपि बाद में सीखेंगे । प्रत्येक चक्रों में इसके साथ दृश्यमान प्रकाश के स्पेक्ट्र का एक निश्चित सही रंग जुड़ा होता है, जो लाल पहले चक्र से वायलेट सातवे तक भी । आप अब इसके बाद चक्रों में सही रंगों को समझने व देखने को सीखेंगे ।

8.2 चक्रों में सही रंगों को समझना व देखना

चक्र- ऊर्जा के प्रसंस्करण केंद्र, ऊर्जा प्रवाह के बिंदु और ऊर्जा क्षेत्र में प्रमुख ऊर्जा जंक्शनों के रूप में कार्य करते हैं। उनके भीतर ऊर्जावान शक्ति का प्रवाह है जो हमारे शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक जीवन के हर पहलू को संभव बनाते हैं।

तालिका

संख्या	नाम / स्थान	वर्ण	सही रंग
7	सिर के ऊपर ताज	आध्यात्मिक पूर्णता	पूर्णतः बैंगनी
6	माथे तीसरा) (आँख	विज्ञान-अलाइजेशन-मानसिक दृष्टि	नील
5	गला - कम्युनिकेशन की पिट	रचनात्मक अभिव्यक्ति	नीला
4	हार्ट	यूनिवर्सल लव - करुणा व सहानुभूति	हरा
3	सौर जाल	स्वयं का निर्माण, स्वयं की धारणा और प्रक्षेपण	पीला
2	सेक्यूलर (जघन)	इच्छा, जिसमें यौन ऊर्जा शामिल है	नारंगी
1	स्पाइन	शारीरिक जीवन शक्ति का आधार-जीवन रक्षा	लाल

प्रत्येक चक्र हमेशा अपने भीतर ऊर्जा प्राप्त कर रहा है, और यह वह ऊर्जा है जो हमें हमारे चारों ओर के वातावरण से मिलती है और प्रत्येक व्यक्ति की संपूर्ण जीवन प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में काम करती है। ऊर्जा का प्रवेश ऊर्जा के क्षेत्रों में, इनके प्रत्येक सात प्रमुख चक्रों के माध्यम से होता है। पृथ्वी से ऊर्जा का प्रवाह ऊपर की तरफ होते हुए पहले चक्र, दूसरे चक्र आदि के साथ, अन्ततः उपरी सातवे चक्र तक पहुँचती है।

प्रत्येक चक्र में ऊर्जा उस चक्र की अनूठी प्रकृति के अनुसार संसाधित होती है। निचले चक्र सरल तरीके से क्रियाशील रहते हैं, परंतु जैसे जैसे ऊर्जा ऊपर की ओर बढ़ती है वहाँ से अधिक से अधिक, अधिक आध्यात्मिक कार्यशीलता, जीवन के गहन अनुभवों और व्यक्तिगत स्थितियों से गुजरती है।

किसी भी चक्र के माध्यम से ऊर्जा के प्रवाह में कोई दोष, न केवल शारीरिक रूप से शरीर के कुछ हिस्सों को प्रदान की जाने वाली ऊर्जा के नतीजे से होगा बल्कि उस चक्र से जुड़े हुए कुछ विशेष तरीकों के भावनाओं, मन और आत्मा को भी प्रभावित करेगा जो उस विशेष चक्र के प्रकृति और चरित्र से जुड़े, एक निश्चित चक्र में ऊर्जा क्षेत्र के कई अन्य हिस्सों को भी प्रभावित करेगा और इस प्रकार वे उस पूरे ऊर्जा क्षेत्र की ऊर्जा प्रक्रिया की क्षमता को भी कम कर देंगे। यह इसलिए है कि ऊर्जा क्षेत्र क्योंकि एक समग्र इकाई है जिससे प्रत्येक भाग हर दूसरे भाग को प्रभावित करता है।

चक्र प्रणाली में आप जिस तरीके से अपने में अतिरिक्त ऊर्जा लाते हैं, उसी तरह आप इसे अपने रोगी में भेज सकते हैं। जब आप ऊर्जा में कॉल करते हैं, तो यह आपके अपने चक्र प्रणाली के माध्यम से प्रवेश करती है आपको पहली बार अपने पहले और अतिरिक्त चक्रों के माध्यम से पहली बार 7 ऊर्जा प्राप्त होती है, लेकिन बाद में अभ्यास के साथ आप अपने सभी चक्रों से समान रूप से ऊर्जा खींचेंगे।

जब आप ऊर्जा उपचार की क्रिया सीखते हैं तो आपके लिए इन सात -प्रमुख चक्रों के केंद्रीय महत्व का जनाना आवश्यक होगा । फिर भी यहा यह दोहराना महत्वपूर्ण है कि आपके लिए इन चक्र प्रणाली की बौद्धिक समझ, आपके चिकित्सा कार्य में उपयोगी नहीं होगी । सच तो यह है कि ऊर्जा हीलर यह क्रिया अपने जागरूकता विस्तार और प्रत्येक चक्र के अनुभव को प्राप्त करने के लिए सीखता है । प्रत्येक चक्र अपनी प्रकृति और चेतना के साथ उन क्षेत्र में मौजूद है। जब आप ऊर्जा प्रवाह को ऊर्जा चक्र में प्रवाहित करना शुरू करते हैं और उन पर हाथों से गुजरने का अभ्यास करते हैं तब आप अपनी अनूठी प्रकृति की भावना व जागरूकता से प्रत्येक चक्र ऊर्जा देना शुरू करते हैं। यह एक सोच की प्रक्रिया ही नहीं है, बल्कि इसके द्वारा आप केवल अपने खुद को सीखने के लिये प्रेरित करते हैं और अपने पूरे अस्तित्व को बढ़ाने में सामर्थ्यवान होने की अनुमति देते हैं । साथ ही साथ, आप अपने रोगियों में भी प्रत्येक चक्र की स्थिति में कुछ अंतर्दृष्टि हासिल करना शुरू करते रहते हैं ।



खण्ड-2

प्राणिक ऊर्जा
विशिष्ट उपचार
स्तर-I व स्तर-II

9.0

विशिष्ट उपचार स्तर-I

- एक रूप-रेखा

इस समय जब आप ऊर्जा के बारे में समझ चुके हैं और ऊर्जा चैनल को भी सीख चुके हैं तो अब समय आ गया है की हम पूरी तरह से ऊर्जा उपचार करने के लिए अपना कार्य शुरू कर दे । अब हमें प्रारंभ से ही, एक ऐसे वातावरण में प्रत्येक उपचार देना सीखना चाहिए जो रोगी के लिए वास्तव में फायदेमंद हो तथा इसके लिए हमें उचित तरीके से और उचित उपचार हेतु प्रत्येक उपचार का संचालन सुनिश्चित करना होगा । यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हीलिंग उपचार एक शांत और मदद देने वाले वातावरण में, शांतिपूर्ण या आरामदायक स्थिति में ही दिया जाना उपयोगी होता है । रोगी आपके मरीज की मेज आपके पास उचित ऊंचाई की पर होनी चाहिए और उसे हलके गर्म वातावरण और आरामदायक स्थिति में लेटा होना चाहिए।

कुछ रोगियों को पार्श्व में मधुर संगीत सुनने में आनन्द आता है, इस प्रकार की वस्तुस्थिति इस चिकित्सा के लिये अत्यन्त आवश्यक है । परन्तु यह कुछ रोगियों को सुनिश्चित करना होगा कि यह आपको प्रभावी उपचार देने में अवरोध न उत्पन्न करे। उपचार के दौरान आपको शांत और आत्मविश्वास का माहौल बनाए रखना चाहिए और जिस व्यक्ति का आप उपचार कर रहे हैं, उसको इसे ग्रहण करने में सबसे अधिक रुचि होनी चाहिए। हम जानते हैं कि हीलिंग पोषित किया जाना एक ऐसा कार्य है, जो किसी अन्य इंसान की सहायता करने के लिए किया जाता है। अतः आम तौर पर, उपचार के दौरान रोगी से अथवा किसी से भी वार्तालाप में व्यस्त

रहना अच्छा नहीं होता है, परन्तु आपको यदि यह लगता है कि इलाज के दौरान उस रोगी व्यक्ति से बात करना फायदेमन्द है, तो उससे कुछ शब्द साझा करना स्वीकार्य किया जा सकता है।

यह अक्सर अनुभव किया जाता है कि इलाज के दौरान कोई भी मरीज या तो विल्कुल शांत अथवा शांतिपूर्ण और आरामदायक स्थिति में प्रवेश करेगा और यह एक सम्भवतः आपके अनुभव व जागरूकता का ही प्रतिफल होगा। परन्तु यह भी सम्भव है कि इस अवसर पर, आपके रोगी को ऊर्जा उपचार के पिछले अनुभव या उनके दुखो की यादे अथवा सतही भावना का प्रकट होना, शारीरिक लक्षण या अन्य कोई चीजों का ख्याल उसको अप्रिय लगे जो कभी - कभी व्यक्तिगत उपचार प्रक्रिया के अंतर्गत देखा गया हो । परन्तु आपके रोगी के शरीर या दिमांग में ऐसी स्थिति या गडबडी चल रही है, इसकी भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है और आपको उसे नियंत्रितकर आगे की कार्यवाही करना पड सकता है । यह आपकी जिम्मेदारी होगी कि रोगी के साथ अच्छे उदार समर्थक बने और जो कुछ भी हो रहा है, उसके लिये समर्पितभाव से काम करे । रोगी के उपचार के दौरान अपने मरीज को स्वीकारात्मक और प्रोत्साहित करते हुये उपचार में आवश्यक खुलेपन और स्पष्टता को बनाये रखे । आपको जो भी विचार, भावनाए या उत्तेजनाये दिखाई दे, आप अपने रोगी के लिये उच्च अथवा असाधारण अनुभवों के साथ एक सहायक की भूमिका के रूप में काम करे ।

9.1 ऊर्जा में कॉलिंग

ऊर्जा उपचार शुरू करने के लिए, आपको सबसे पहले ऊर्जा को बुलाना है और यह अनुरोध करें अथवा अनुभव करे कि यह प्रवाह शुरू हो । एक पल के लिए आप अपने से खड़े होकर अपनी आँखें बंद करें और अपने चारों ओर से आपके शरीर में बहने वाली ऊर्जा को देखने और महसूस करना शुरू करें, अपने शरीर में भरने वाली ऊर्जा को देखें और फिर अपने कंधो और अपने कंधों से बाहों के नीचे, अपने हाथों में नीचे और उन्ही हाथो में पूरी ऊर्जा

पानी की तरह भरति हुयी अनुभव करे । वास्तव में अनुभव करे कि आप के शरीर में जो ऊर्जा आ रही है उसे बहने दे और अपने हाथों में उसे एकत्रित होते देखें | ऊर्जा को आने में चिंता या दबाव डालने की कोशिश न करें, बस इस तरीके से आसानी से ऊर्जा एकत्रित होते देखें | यह प्रक्रिया आप आपने अभ्यास करते अवश्य किया है अतः ऊर्जा आने के लिए अपने आप को सहजभाव में निदालूप में रखे, देखे की कुछ समय में आप के हाथ ऊर्जा से भर जायेगा |

9.2 हाथ पास करना

कुछ संक्षिप्त क्षणों के लिए, हाथों की पासिंग से पहले, अपने रोगी के शरीर में, अपने ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति के प्रभाव की कुछ जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने हाथों को रोगी के शरीर के ऊपर गुजारें। अपने हाथों को धीरे-धीरे, रोगी के सिर के ऊपरी हिस्से से पैरों तक अपने खुले हथेलियों की 4 या 5 इंच दूरी बनाते हुए ले जाएं ध्यान रहे एक समय में एक ही हाथ का उपयोग करें। इसके बाद अपने हाथों को आराम करने के लिए छोड़ दे जैसे कि आप अभ्यास के समय करते हैं और उन में ऊर्जा भरने की झुनझुनाहट का अनुभव करे । आपको क्या लगता है-क्या कुछ ऐसे चक्र हैं जिनमे आपको उपचार के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा देने की ज़रूरत हैं? क्या कुछ ऐसे अन्य क्षेत्र हैं जिनमें आपको किसी प्रकार की ऊर्जा परेशानी महसूस होती है-कही उभार अथवा गहराई, कंही गर्म या ठंड महसूस होता है? क्या आपके हाथ कुछ ऐसे क्षेत्रों में आये हैं, या क्या उनके कुछ निश्चित क्षेत्र हैं जिन्हें आपने कुछ महसूस किया है और उन्हें चिन्हित करना आवश्यक है कि उन्हें विशेष उपचार की आवश्यकता है? अगर आपको लगता है कि यह आवश्यक है तो आप ऐसे सभी क्षेत्रों को चिन्हितकर ध्यान रखना हैं, जिससे बाद में उन्हें अतिरिक्त ऊर्जा संचालित करके उपचार के दौरान उन पर विशेष ध्यान दे सके । आपको इन सभी क्षेत्रों के बारे में छोटी से छोटी भी सहज प्राणिक ऊर्जा व चिकित्सीय उपचार- लेखक- डा. भरत राज सिंह 57

जानकारी के बारे में पता होना चाहिए, जब आप उन पर हाथ पास करते हैं तो मरीज को आपके हाथों का यहा से गुजरना भी काफी सुखदायक प्रतीत होता है।

9.3 उपचार हाथ की स्थिति का सामान्य अनुक्रम

हाथों की पासिंग का अभ्यास करने के बाद, ऊर्जा उपचार- नीचे दिखाए गए तथा हाथ की स्थिति के अनुक्रम में, चक्रों में से प्रत्येक के लिए ऊर्जा चैनल शुरू करें। हम इसी अनुक्रम को, ऊर्जा उपचार के लिए हाथों की पासिंग के सामान्य अनुक्रम के रूप में पालन करेंगे और आप अक्सर अपने उपचार में इसका अवश्य पालन करेंगे। अब आप इस ऊर्जा चैनलिंग को शुरू करें, जैसा कि आपको ऊपर अभ्यास में सीख चुके हैं, प्रत्येक चक्र पर उचित हाथ की स्थिति का उपयोग करना महत्वपूर्ण है दिखाए गए सभी स्थानों (पदों) में, हाथों को एक साथ लेकिन आराम से अपने हाथों को अपेक्षाकृत खुले और सपाट रखें और शून्य दबाव का उपयोग करना न भूले । प्रत्येक उपचार के हाथ की पासिंग में, ऊर्जा प्रवाह के बारे में 'खुला और जागरूक होना'- क्या आप महसूस करते हैं - जब प्रत्येक चक्र में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है और फिर घटता है? प्रत्येक चक्र में कितना ऊर्जा निकलती है- क्या दूसरों चक्र की तुलना में कुछ "अधिक" चाहते हैं?

यदि ऐसा है तो आप हाथ पासिंग आराम से करे और खुद में महसूस कर अपने हाथों से ऊर्जा प्रवाह करने की अनुमति दें क्योंकि आप प्रत्येक चक्र का इलाज करते हैं, जब तक आपको लगता है कि ऊर्जा प्रवाह कम नहीं हो जाता है या जब तक आप पूर्णता की भावना प्राप्त नहीं करते। यह आपको सूचित करेगा कि अगले चक्र की स्थिति में जाने का समय कब आता है। आप अक्सर प्रत्येक चक्र पर, तीन से पांच मिनट के लिए इलाज कर पाएंगे, लेकिन ये समय अलग-अलग होंगे, क्योंकि कुछ चक्रों को दूसरों की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होगी। जब आप हीलिंग का काम करते हैं, आप

को यह समझने की जरूरत है कि कितनी ऊर्जा आपके और आपके रोगी के माध्यम से बहती है। उसी के अनुसार आप अपने मरीज के ऊर्जा क्षेत्र को "ट्यून इन" करना शुरू करें। आप अपने रोगी के बारे में क्या सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं? अपनी तर्कसंगत सोच प्रक्रिया को छोड़कर केवल महसूस या अनुभव करे और सोच (इंप्रेशन) को आने दें। खुलेपन और समग्र जागरूकता की स्थिति में, ऊर्जा हीलिंग सबसे अच्छा किया जा सकता है इस स्थिति का उपयोग करने के लिए आपको सभी विचारों से स्वयं को मुक्त करना होगा और अपने आप को ऊर्जा और उपचार के लिए तत्परता से लगाना चाहिए।

आप देखेंगे कि इस प्रारम्भिक मानक उपचार में पहले (1वे) चक्र का इलाज नहीं किया जाता है। इसका कारण यह है कि ऐसा करने के लिए हाथों को सीधे जननांग क्षेत्र पर रखने की आवश्यकता होगी। परंतु ऊर्जा उपचार में हाथों को जननांग क्षेत्र पर या उसके पास कभी नहीं रखा जाता है क्योंकि यह आपके रोगी को परेशान, उत्तेजित या उसमें मनोवैज्ञानिक असुविधा पैदा कर सकता है। चाओ काक लुइ के स्तर-1 उपचार में, आप सामान्य ऊर्जावान दोषों को ठीक करने के लिए तकनीक बाद में सीखेंगे जो पहले (1वे) चक्र में हो सकते हैं।

सातवे चक्र: इस क्रिया में आपको उपचार की मेज के सिरहाने पर खड़ेकर अपने हाथों को रोगी के सिर के ऊपर नहीं रखना है, बल्कि हाथों को सिर के दोनों किनारों पर, अपनी उंगलियों के नीचे की ओर झुकाते हुए रखना है। यह क्रिया अधिकतम उत्तेजना प्रदान करती है, परंतु हाथों को बहुत दूर नहीं होना चाहिए, बल्कि छोटी उंगलियों के बीच 2 से 3 इंच का ही अंतराल आवश्यक होगा। इस चक्र में ऊर्जा को आसानी से और बिना किसी मेहनत से प्रवाहित करना चाहिये।



चित्र 9.1: 7वें चक्र (वाए) और 6वें चक्र (दाएं)

छठवे चक्र: उपचार के लिये रोगी की मेज को एक तरफ ले जाएँ (लगभग सभी चिकित्सक रोगी के दाहिने तरफ उपचार के लिए सबसे अच्छे स्थान को महसूस करते हैं)। अपने दाहिने हाथ को भौंहों के ऊपर और इसके ठीक बीच में रखें । इसी समय, बाईं हथेली को सिर के नीचे रखें और इसे सीधे केंद्रित करें, न कि सीधे नीचे । लेकिन इसको सिर और गर्दन के पीछे लेते हुये सिर के पीछे के चक्र के ठीक नीचे रखें । अब इस चक्र में ऊर्जा का संचालन करें, इस प्रकार आप एक ही समय में अलग-अलग हाथों से दोनों घटकों (स्थानों) का इलाज करते हैं । इसके लिए आपको रोगी की दाहिने तरफ खड़े होने की आवश्यकता होगी, आम तौर पर इसके लिए सही स्थिति निम्नलिखित चक्र पदों के लिये भी होगी।

पाचवे चक्र: इस चक्र को ऊर्जा देने के लिये, दाहिनी हथेली को गले में गड्ढे के ऊपर या सिर्फ गले में और अपने बाएं हथेली को गर्दन के नीचे ऊपर की तरफ केन्द्रित करें, और फिर रोगी के नीचे और सीधे सामने की हथेली से वापस लाये पुनः पहले की तरह ऊर्जा का संचालन करें ।



चित्र 9.2: 5वें चक्र (बाएं) और तीसरे चक्र (दाएं)

9.4 हाथ की ओवरलैपिंग (चौथा, तीसरा और दूसरा चक्र)

चौथे चक्र (सामने वाला घटक): अपने दाहिने हथेली को सीधे स्तनों के बीच केंद्र में रखें और फिर अपने अपने बाएं हाथ को दाहिने हाथ के साथ रखें और रोगी के शरीर के बस ऊपर, ताकि वे एक दूसरे से ओवरलैप हो (अंगूठा - अंगूठे से और तर्जनी उंगलियां एक दूसरे से ओवरलैप करें)। यदि आप एक महिला का उपचार करने वाले पुरुष चिकित्सक हैं, तो आपको उपचार के समय विशेष ध्यान देना होगा और शिष्टाचार भी दिखाने की आवश्यकता कुछ हद तक करना होगा, लेकिन दाहिने हथेली को चक्र पर केंद्रित करने का प्रयास करें तथा ऊर्जा का संचालन करें। आप पहले इस चक्र के सामने वाले घटक का इलाज करेंगे और इसके बाद, आप पीछे के घटक को उपचार करेंगे।

तीसरे चक्र (सामने वाला घटक): छाती की हड्डियों के निचले स्थान व नाभि के ऊपर बीच में अपने दाहिनी हथेली के केंद्र विन्दु को उस पर रखे और यह नाभि के कई इंच ऊपर होना चाहिए। इसके तत्काल बाद अपने बाएं हाथ को दाए हाथ के ऊपर ओवर लैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें।

दूसरे चक्र (सामने वाला घटक): नाभि और जघन हड्डी, जो जन्नांग क्षेत्र के ऊपर स्थित है, के सामने वाले हिस्से के बीच अपनी दाहिने हथेली को केन्द्रित करें तथा अपने बाएं हाथ दाए हाथ के ऊपर ओवर लैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें |



चित्र 9.3: हाथ की ओवरलैपिंग (चौथा, तीसरा और दूसरा चक्र हेतु)

हाथ और पैर: पहली बार सीखते हुए यह प्रक्रिया छोड़ सकते हैं - परन्तु चक्रों के इलाज में इसका भी महत्वपूर्ण स्थान है। कुछ अनुभव प्राप्त करने के पश्चात, जब आप ऐसा करना चाहेंगे या महसूस करेंगे तो इस प्रक्रिया से आपके रोगी के बाँहों और पैरों के उपचार हेतु यह फायदेमंद होगा। इसे दाहिने बाँहों से शुरू करें और अपने दाहिनी हथेली को रोगी के कोहनी के अंदर पर रखकर और बायीं हथेली को बाहर की तरफ रखते हुए उपचार हेतु चारों ओर गुमाते हुए आगे बढ़ाएँ। इस क्रिया को कोहनी से घुटनों के जोड़ों

तक किसी भी दिशा में गुमाते हुए ऊर्जा का संचालन करें। परन्तु ध्यान रहे कि अपने दाहिनी हथेली का उपयोग अंदर भाग पर और बाएं हथेली बाहरी तरफ बनी रहे ।

पूरक क्षेत्रों: पहली बार सीखते हुए यह प्रक्रिया छोड़ सकते हैं - परन्तु थोड़े अनुभव के बाद, आपके रोगी को किसी विशेष क्षेत्र के उपचार में इससे लाभ मिलेगा, जो आपको उपचार की शुरुआत में हाथों से गुजरने वाले आभा द्वारा महसूस हुआ था । अपने दाहिने हथेली के केंद्र को रोगी के उन क्षेत्रों पर, जैसाकि चक्र को जागृत करते समय किया था, अपने दाएं हाथ के ऊपर धीरे-धीरे बाये हाथ से ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करे । अब आप अपने अंतर्ज्ञान से, उपचार के दौरान, अतिरिक्त क्षेत्रों को भी समझ सकते हैं जहां रोगी उपचार से लाभान्वित हो सकता है । ऐसे सभी क्षेत्रों पर तदनुसार ऊर्जा संचालन करें तथा ऐसी सभी स्थितियों में, अपने आप को ऊर्जा के प्रवाह को समझने के लिए खुले रहने दें की यह ऊर्जा कहा जा रही है और उस क्षेत्र में रोगी की स्थिति क्या हो सकती है, इसकी जानकारी ग्रहण करने अथवा अनुभव करने का प्रयास करे ।

इसके अलावा, आप मरीज के शरीर में किसी भी क्षेत्र का इलाज करना चाहते हैं, जहां चोट, बीमारी या रोग मौजूद हैं, अपने हाथों को उन पर सीधे या उसके आस-पास प्रभावित क्षेत्र पर रखें । कुछ विशेष परिस्थितियों और सावधानियां हेतु कुछ सुझाव, जब आप मरीज के इलाज दौरान गुजर सकते हैं, दिए गए हैं उसे अवश्य देखे ।

दूसरा चक्र (रियर घटक): अपने रोगी को मुड़ने के लिए कहें, ताकि वह अपने पेट के बल लेट जाय । अब आप अपने दाहिनी हथेली को केन्द्रित करते हुए अपने बाएं हाथ को दाएं हाथ से ऊपर ओवरलैप करे जो चौथे या पांचवीं बरटेब्रा (हिप के हड्डियों के जॉइंट से 1 या 2 बरटेब्रा से ऊपर) पर हो, ऊर्जा का संचालन करें ।

तीसरा चक्र (पीछे वाला घटक): कल्पना कीजिए, सबसे पहले, जहां चौथे चक्र का पीछे वाला स्थान है, जो सीधे सामने के स्थान से पीछे होता है, फिर इस बिंदु के बीच अपनी दाहिनी हथेली केन्द्रित करें और उस बिंदु के बीच जहां आपने दूसरे चक्र के पीछे के स्थान का इलाज किया हो और फिर अपने दाएं हाथ के ऊपर अपने बाएं हाथ को ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें ।

चौथा चक्र (रियर घटक): अपने दाएं हाथ को शरीर के पिछले हिस्से जो सामने से सीधे स्थान पर है, लें जाये और अपने बाएं हाथ को ऊपर ओवरलैप करते हुए ऊर्जा का संचालन करें ।

उपचार की समाप्ति: अब आप खड़े होकर शांतभाव से उपचार को समाप्त करें और अनुरोध करें कि ऊर्जा का बहाव रुक जाय । अब शांतभाव से अनुभव करें कि आपके शरीर में ऊर्जा प्रवाह रुक गया तथा आपके हाथों में भी ऊर्जा प्रवाह रुक गया । अब आप अपने में उपचार हेतु पूर्णता की भावना महसूस करें और अपने दिल से उक्त उपचार क्रिया के लिए धन्यवाद दें ।

ऊपर दिए गए चक्र स्थानों और उनपर की गयी क्रियाये, सीखने के लिए एक सामान्य दिशानिर्देश हैं। जैसे-जैसे आप उपचार की प्रक्रिया से गुजरते हुए अधिक कुशल होते जाते हैं आप वास्तव में अपने मरीज के चक्रों की सही स्थिति "महसूस" करने की योग्यता प्राप्त करेंगे और उस जानकारी का उपयोग करने के लिए एक आदर्श बनेंगे क्योंकि प्रत्येक चक्र में आपके हाथों को अधिक सटीक ढंग से केन्द्रित कर मानवीय शरीर पर चक्र से संबंधित स्थानों पर, जो अलग-अलग हो सकते हैं, की सूक्ष्म जानकारी प्राप्त कर सकेंगे । इस प्रकार रोगी के सही उपचार हेतु, अपने हाथों को उन सूक्ष्म

स्थानो को महसूस कर अधिकतम ऊर्जा प्रवाहित करेंगे, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अपने मे अद्वितीय होता है।

बड़े पैमाने पर चिकित्सकों को ऊपर वर्णित तरीको से चक्रो पर दाहिने हाथ को आराम से केंद्रित कर सकते हैं क्योंकि दाहिना हाथ आमतौर पर थोड़ा अधिक सक्रिय और अधिक ऊर्जा प्रवाह के लिए अभ्यस्त होता है। यह लगभग सभी चिकित्सकों के लिए सच है-चाहे दाहिने या बाएं हाथ के लिये अभ्यस्थ हैं-और चक्र के स्थानो के ऊपर आपकी दाहिने हथेली को रखने से अधिकतम उत्तेजना का अनुभव प्राप्त होता है । यदि आप उक्त व्यवस्था का उपयोग करने मे अपने आप को लगातार असहज महसूस करते हैं, तो ऊपर दिए गए हाथों की स्थिति को संशोधित कर प्रत्येक चक्र पर अपनी बाईं हथेली को केंद्रित करने का प्रयास करें। आपका दाहिना हाथ या तो आपके मरीज के शरीर के नीचे होगा (6वें और 5वें चक्रों के लिए) या सामान्य तौर पर अपने बाएं हाथ को (दूसरे चक्र के स्थानो के लिए) ओवरलैपिंग करेगे ।

9.5 रोग के लिए प्रक्रियाएं (उपचार स्तर-I)

ऊर्जा उपचार में कुछ स्थितियां ऐसी आती हैं जिसमे आपको अपने उपचार की सुरक्षा और प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए कुछ सावधानियों या विशेष उपायों को अपनाने की आवश्यकता होती है। यह अक्सर तब होता है जब रोगी में रोग मौजूद होता है। इलाज से पहले, हर रोगी से पूछना बुद्धिमानी होगी, अगर कोई शारीरिक स्थिति या विशिष्ट रोग उसमे मौजूद है, जिसे आपको पता होना चाहिए कि वह किसी विशेष परिस्थिति के लिए डॉक्टर की देखभाल के अधीन हैं । जब उचित हो, निम्न सावधानियों या विशेष कार्यविधियों को हमेशा अपनाये:

हार्ट डिसीज: जब किसी व्यक्ति को हल्के हृदय रोग का इलाज करना हो, तो हमेशा साधारण उच्चार अपनाये । यदि कोई व्यक्ति दिल की बीमारी के लिए दवा करा रहा है, तो हृदय का इलाज अंतिम चक्र पर करें । अगर किसी व्यक्ति को एक अग्रिम चरण में हृदय रोग के इलाज पर होता है, तो हृदय का इलाज अंतिम चक्र पर करे और अवधि -कुछ मामलों में आधे घंटे तक के लिए- बढ़ा दे ।

मधुमेह: मधुमेह रोगियों का इलाज हमेशा नीचे के चक्रों से करते हैं (शरीर के सामने का उपचार करते समय दूसरे चक्र में अथवा सबसे निचले चक्र से शुरू करते हैं और सामान्यतः शरीर के पीछे के इलाज में ऊपर की तरफ बढ़ते हैं)।

न्यूरोलॉजिकल रोग: मधुमेह रोगियों के साथ निचले चक्रों से ऊपर की ओर बढ़ते हुये इलाज करें।

बर्न्स (जलने वाले): जब हाथों को शरीर के जले हुए क्षेत्रों पर नहीं रखा जा सकता है, तब हाथों को जला हुये क्षेत्र से कुछ इंच (3 से 5 इंच तक) ऊपर रखा जा सकता है और रोगी में ऊर्जा तब भी अच्छा मात्रा हस्तांतरित करेगी, परन्तु यह अधिक प्रभावी नहीं होगी।

आंतरिक अंगों के रोग: इनका इलाज सामान्य रूप से करें, परंतु प्रभावित अंगों के निकटतम चक्र (ओं) पर अतिरिक्त समय व्यतीत करें।

मानसिक विकार: इसके उपचार के प्रभाव का अंदाजा लगाना असंभव है और रोगी के इलाज में आपको सावधानी के साथ आगे बढ़ना होगा। ऐसे व्यक्ति के उपचार को थोड़े समय के लिए करे, अर्थात सामान्य उपचार के समय का

आधा या एक-तिहाई और उनके प्रभाव को भी नोट करें। इस क्रिया में ध्यान से आगे बढ़ें ।

कैंसर :कोई विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन रोगी क्षेत्र पर, एक अतिरिक्त अवधि के लिए (आधे घंटे तक), अपने दाहिने हाथ को रखें अथवा आप जितना नजदीक हो सकते हो, रखें । उपचार के दौरान यह लाभकारी होगा, जब आप अपने हाथों को एक स्थिर स्थिति में रखने के बजाय, प्रभावित क्षेत्र के आसपास के हाथों घुमाते रहे ।

गर्भावस्था :गर्भवती महिलाओं को हमेशा उपचार के लिए उनको एक साइड लेटा होना चाहिए, जिससे आप अपने हाथों की स्थिति को इस तरह से बदल सके कि जब आप चाहें एक समय में चौथे, तीसरे और दूसरे चक्रों के हिस्सों का इलाज कर सके । यदि आप ऐसा करते हैं, तो सामने के स्थान पर अपनी दाहिनी हथेली केंद्रित करें और पीछे के हिस्से पर अपनी बाईं हथेली को।

सर्दी और फ्लू: सर्दी से पीड़ित लोगों अथवा वायरल बीमारियों से गुजरने वाले व्यक्तियों के लिए, आप लगातार जल्दी-जल्दी उपचार कर सकते हैं, लेकिन कम अवधि के लिये होना चाहिये । प्रत्येक चक्र के स्थानों पर सामान्य समय से आधा या एक-तिहाई हो सकता है। ये लघु उपचार पीड़ित व्यक्ति के लिए एक टॉनिक का काम करता है, लेकिन लंबे समय तक का उपचार, शरीर में थकान पैदा करता है।

एड्स :इस रोगी के लिये किसी विशेष विचार की आवश्यक नहीं है, लेकिन ऊर्जा हस्तांतरण के साथ काफी अनुभव प्राप्त करने की आवश्यकता है । आप निम्नलिखित उन्नत अभ्यास की कोशिश कर सकते हैं :ऊर्जा को

अधिक बल देने के बजाय, अपने हाथों की ऊर्जा में स्थिरता प्रदान करें। अपने आप में स्थिरता महसूस करते हुये अपने हाथों के माध्यम से ऊर्जा रोगी में दें।

टूटी हुई हड्डी, मोच या परेशानी वाले क्षेत्रों: सामान्य उपचार के अलावा पीड़ित क्षेत्र पर अपने दाहिने हाथ को रखें।

बच्चे: प्रत्येक चक्र की स्थिति में, बच्चों को सामान्य अवधि का आधा से एक तिहाई समय के उपचार को दे । ध्यान रहे, बच्चों को हर 8 या 9 दिनों में एक से अधिक उपचार नहीं देना चाहिए ।



10.0

प्राणिक ऊर्जा

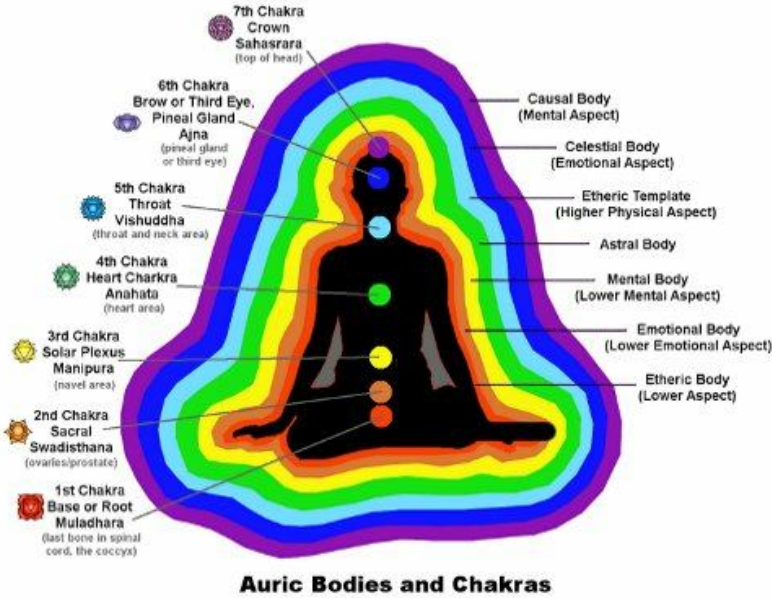
विशिष्ट उपचार स्तर-II

10.1 परिचय

प्राणिक ऊर्जा उपचार के मौलिक स्तर-प्रथम के विषय में अभी तक हमने जानकारी प्राप्त की। विशिष्ट उपचार स्तर-II में ग्रैंड मास्टर चाओ काक सुयी द्वारा प्रदर्शित व प्रसारित विधियों से हिलींग पावर और तकनीकों को जानने में काफी मदद मिलेगा। इसमें आप अपने मरीज के आभा और चक्रों में कई सरल ऊर्जावान दोषों को समझने के लिए अपने रोगी में चिकित्सा की मात्रा में अधिक मात्रा में चैनल करना सीखेंगे और आप उन ऊर्जावान दोषों को ठीक करने के लिए कई नए उपचार तकनीक भी सीखेंगे।

जब आप इस स्तर के अध्ययन को शुरू करते हैं तब आप दूसरे स्तर की गहरायी या समस्वरता ग्रहण करने का अनुभव प्राप्त करते हैं जैसा कि पहले यह बिल्कुल जरूरी नहीं था कि आप इस समस्वरता को ग्रहण करें। परंतु आपको इस स्तर की तकनीकों सीखने और अभ्यास करने से इसकी गहरायी (एफ़्यूमेणमेंट) अधिक मात्रा में चिकित्सा ऊर्जा को चलाने में सहायता करेगा और प्रभावी रूप से कार्य करने की आपकी क्षमता में वृद्धि करेगा। कई नई चिकित्सा तकनीक जो इस द्वितीय स्तर में आप सीखेंगे

पहले की तुलना में अधिक शक्तिशाली व प्रभावी है। यदि अतः एक बार फिर से सावधानीपूर्वक मौलिक स्तर - एक के कदमों को ध्यान में रखना सुनिश्चित करें ताकि आप इसका पूर्ण लाभ प्राप्त कर सकें।



चित्र 10.1: आभा शरीर व चक्रों के स्थान की स्थिति

10.2 समग्ररूप में जागरूकता और स्वास्थ्य कार्यवाही का महत्व

मौलिक उपचार के अध्ययन में, प्राणिक ऊर्जा के साथ - साथ ऊर्जा को चैनल करना और अपने हाथों से मानव ऊर्जा क्षेत्र को समझ लिया। जैसा कि आपने सीखा है, ऊर्जा के क्षेत्रों का अनुभव प्राप्त किया। हमने यह भी अध्ययन किया कि ऊर्जा क्षेत्र आभा और चक्रों से बना है और यह उनके भीतर ऊर्जावान दोष हैं जो शरीर, मन और आत्मा के बीमारियों और बीमारियों में परिणाम देता है। इस अध्ययन में ऊर्जा क्षेत्र के बारे में थोड़ा

और अधिक, इनमें से कुछ दोष जो उसमें हो सकते हैं को, जानने की कोशिश करेंगे।

आभा सात परतों या "उच्च निकायों" में मौजूद है और आभा की प्रत्येक परत हमारे अलग-अलग पहलू से मेल खाती है- हर आभा परत, जैसे प्रत्येक चक्र, होने और चेतना का दायरा है। प्रथम- परत या ईथरियल बॉडी, एक ऊर्जा निकाय है जो भौतिक शरीर की रूपरेखाओं के निकट रूप से अनुसरण करती है और इसमें ऊर्जावान तत्व होते हैं, जो इसके भीतर जैविक और रासायनिक प्रक्रियाओं का सन्चालन करते हैं। हाथों को पासिंग के अभ्यास से, हम इस ईथर शरीर की ऊर्जा को समझ चुके हैं। प्राणिक ऊर्जा स्तर- द्वितीय में आप आभा की यह पहली परत देखना अनुभव करेंगे। भावनात्मक शरीर या आभा की दूसरी परत और मानसिक शरीर या आभा की तीसरी परत-एथरिक शरीर के ऊपर की अगली दो परत- क्रमशः भावनात्मक जीवन और मानसिक जीवन से जुड़े हैं। बाकी परतें, सातवें के माध्यम से चौथे, उत्तरोत्तर अधिक आध्यात्मिक कार्यशील होती हैं। आभा के इन सात परतों में अंतर (भौतिक शरीर के भीतर और आस-पास के क्षेत्रफल पर कब्जा), लेकिन प्रत्येक परत (लगभग चार से पांच इंच की वृद्धि पर) पहले परत की तुलना में शरीर की सतह से थोड़ा आगे फैली हुई है। परतें ऊर्जावान "कंपन" के क्रमिक उच्च स्तर पर मौजूद हैं और यह समझना महत्वपूर्ण है कि इन परतों को उनके क्रमिक उच्च कंपन के स्तर से जाना जाय न कि उनके भौतिक स्थान से। ऊर्जावान दोष आमतौर पर किसी भी या सभी सात परतों में पाए जा सकते हैं, और प्राणिक ऊर्जा स्तर द्वितीय के अभ्यास के दौरान आप आभा में चार साधारण सरल ऊर्जावान दोषों को समझ सकते हैं और उन्हें सुधार सकते हैं। प्राणिक ऊर्जा स्तर-III में आप आभा के सभी सात परतों के सभी ऊर्जावान दोषों को समझ और ठीक करने की प्रक्रिया को सीखेंगे।

हमें यह भी जानकारी हो चुकी है कि चक्र प्रणाली में सात प्रमुख चक्र होते हैं, जिनमें से प्रत्येक चक्र हमारे जीवित शरीर के अस्तित्व के एक अलग पहलू से मेल खाती हैं। प्रत्येक चक्र की आभा की इसी परत के साथ परत-प्रथम से सातवे तक एक महत्वपूर्ण संबंध है। उदाहरण के लिए, प्रथम-चक्र, शारीरिक जीवन शक्ति और शारीरिक जीवन से जुड़ा हुआ है और आभा की पहली परत (एथेरिक शरीर), जो भौतिक शरीर से घनिष्ठ सम्बन्ध रखता है के संचालन के लिये एक ऊर्जावान पैटर्न है। दूसरा चक्र भावनाओं से जुड़ा होता है, विशेषरूप से इच्छा व कामुकता, और आभा की दूसरी परत से घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। तीसरा चक्र (भावनात्मक शरीर) मन से जुड़ा है, विशेष रूप से स्वयं की धारणा और प्रक्षेपण से सम्बंधित अवधारणाओं, और आभा की तीसरी परत के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध रखता है। मानसिक शरीर सातवे चक्रों के माध्यम से चौथवा, क्रमिक रूप से अधिक जटिल और कार्यशील कार्यप्रणाली को दर्शाता है, जैसा कि उनकी आभा की इसी परतें भी उतनी ही प्रगति करती हैं जितनी अधिक परिष्कृत और आध्यात्मिक संचालन स्तर पर। सात आभा परतों और सात चक्रों द्वारा भौतिक शरीर के चारों ओर एक ऊर्जा क्षेत्र बनता है, जो हमारे सांसारिक जीवन के सभी विभिन्न पहलुओं को जोड़ता है और यह हमारे शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक स्थिति का सूचक भी है। चक्रों के ऊर्जावान दोष सामान्य होते हैं, और प्रथम से सातवे परत तक प्राणिक ऊर्जा स्तर-द्वितीय के अपने अभ्यास के दौरान आप चक्रों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण ऊर्जावान रुग्ण स्थिति को समझने और उसके इलाज करने की विधि को सीखेंगे तथा प्राणिक ऊर्जा स्तर-त्रितीय में, आप अवरुद्ध चक्र पर कई अतिरिक्त शक्तिशाली तकनीकों का उपयोग करके चक्रों में उत्पन्न सभी ऊर्जावान दोषों को समझ सकते हैं और उन्हें ठीक करना भी सीख सकते हैं।

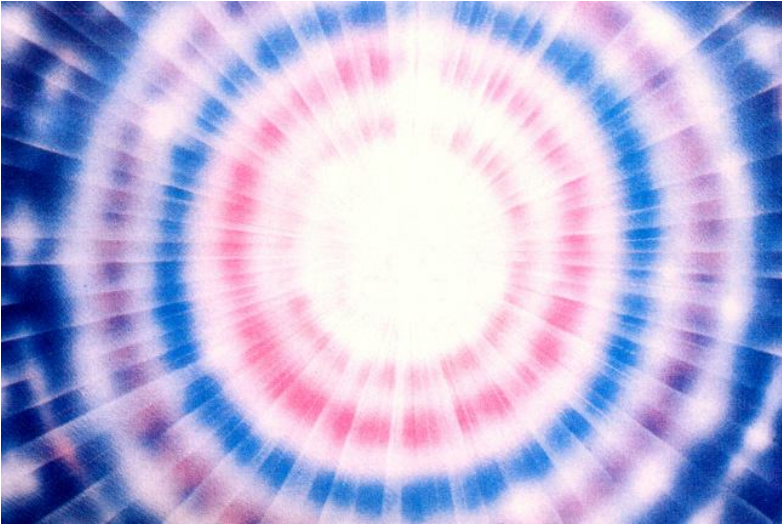
आप प्राणिक ऊर्जा स्तर-द्वितीय और त्रितीय में जो कई रोमांचक उपचार तकनीक हैं, को सीखेंगे। लेकिन शुरुआत से ही यह समझना महत्वपूर्ण होगा कि यह अकेले एक ऐसी तकनीक नहीं है, जो कि प्रभावी ऊर्जा चिकित्सा को मुमकिन बनाती है बल्कि आप सभी को पूरी तरह से जागरूकता और क्रियान्वन के अनुभव से बनाती हैं। मानव ऊर्जा क्षेत्र एक समग्र इकाई है जिसमें प्रत्येक भाग हर दूसरे भाग को प्रभावित करता है। आपको ऊर्जा क्षेत्र के विभिन्न भागों-चक्रों और आभा की परतों और उनके भीतर की घटनाओं की अलग-अलग स्थितियों के बारे में कभी नहीं सोचना चाहिए, परंतु एक साथ काम करने वाले अधिक से अधिक भागों को समझना चाहिये। प्रत्येक चक्र और आभा की परतें अन्य सभी को प्रभावित करती हैं जो एक साथ उस व्यक्ति की स्वास्थ्य और अवस्था में शामिल होते हैं। आभा की परतें, उदाहरण के लिए, पूरी तरह से अलग संस्थाएं नहीं हैं न केवल वे अंतरिक्ष में अंतर करते हैं, वे एक दूसरे को अच्छी तरह प्रभावित करते हैं। यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि आभा की एक परत में ऊर्जावान दोष अक्सर कई अन्य परतों के माध्यम से फ़िल्टर होते हैं और प्रभावित करते हैं। चक्र पूरी तरह से अलग संस्थाएं नहीं हैं, वल्कि चक्र प्रणाली एक पूरी प्रणाली है जो सन्युक्त रूप में काम करती है और एक चक्र में उत्पन्न दोष अक्सर अन्य चक्रों और पूरे सिस्टम को प्रभावित करता है जिसमें आभा की परत भी समलित है। इससे आप अपनी जागरूकता को सीमित नहीं कर सकते हैं, क्योंकि आप आभा और चक्रों में स्थितियों को समझने के लिए चिकित्सा तकनीकों को नियोजित करते हैं, लेकिन ऊर्जा क्षेत्र के किसी विशेष भाग पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय अपने रोगी को पूरे ऊर्जा क्षेत्र के लिए खुला रखना चाहिए, जिसपर आप काम कर रहे हैं उसमें कोई विशेष ऊर्जावान घटना अथवा विशिष्ट तकनीक का उपयोग कर रहे हैं।

उदाहरण के तौर पर - आप उस मरीज़ का इलाज कर सकते हैं, जो अपने या उसकी पहली परत की आभा में ऊर्जावान दोष है, जिसे आप महसूस कर चुके हैं जो एक शारीरिक रोग से संबंधित हैं और मौजूद भी है। ईथरिक परत में ये दोष वास्तव में द्वितीय और त्रितीय - परतों पर दोषों से "नीचे फ़िल्टर्ड" हो सकते हैं, जो दोष खुद पाचवीं, सातवें या अन्य उच्चतर परतों से संबंधित हो सकते हैं। बेशक, एक या अधिक चक्रों में परिस्थितियां अक्सर अच्छी तरह से शामिल होती हैं और यह एक सम्मिलित पैटर्न हो सकती है।

यह एक बहुत ही आम स्थिति है यदि पहली परत में स्थिति का इलाज करने में, आप अपनी जागरूकता को जब एक अलग (पृथक) ऊर्जावान स्थिति तक सीमित कर देते हैं, जिसका आप इलाज कर रहे हैं, या आप जिस विशिष्ट तकनीक का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको उसके सूक्ष्म व सहज ज्ञान युक्त जानकारी से अवगत होना अनिवार्य है । इस स्थिति की जानकारी आप रोगी की चमक, रोगी के चक्रों में संबंधित स्थितियों की उच्च परतों से संबंधित कई स्थितियों और रोगी के मनोविज्ञान और जीवन के अनुभवों व परिस्थितियों के संबंध में आपके विशिष्ट जागरूकता पर आती है । अतः यदि आप अपने मे खुलेपन की जागरूकता रखते हैं, तो सहज ज्ञान युक्त इंप्रेशन को काम करने की अनुमति देकर रोगी के आभा, चक्र, मनोविज्ञान और जीवन में सभी संबंधित, जुड़े स्थितियों के बारे में जानने की अधिक संभावना से जुड़ जाते हैं। । इस समग्र जानकारी को बनाए रखने के लिए आपको इस हीलिंग ज्ञान के लिए एक स्पष्ट चैनल की अनुमति शुद्ध चेतना के क्षेत्र से देना पड़ता है जो ऊर्जा रोगी के ठीक होने में अधिक महत्वपूर्ण योगदान दे सकेगी।

उक्त संपूर्ण कार्यवाही चूँकि सभी विभिन्न उपचार तकनीकों में काम करती हैं, अतः इसे सीखकर और उपयोगकर इसके ज्ञान को बनाये रखना महत्वपूर्ण

हैं । क्योकि यह तकनीक अपने आप से अलग नहीं हैं और नही अलग उपकरण हैं जो आपके उपयोग के लिये अलग मौजूद रहेगी । यदि आप ऊर्जा क्षेत्र के एक विशिष्ट हिस्से पर एक विशिष्ट उपचार तकनीक का उपयोग करने में, अपने जागरूकता को इस छोटे से, काम के विशेष क्षेत्र में पहुचाने की अनुमति देते हैं, तो आप अपने रोगी को सम्पूर्णरूप से ठीक नहीं कर सकेगे । क्योकि चिकित्सा शक्ति के लिए शुद्ध चेतना व खुलेपन से स्पष्टरूप से चैनल करना होता है, जो आपके माध्यम से बहती है और आपके रोगी को वास्तविक आध्यात्मिक उपचार करने की क्षमता प्रदान करती है।



चित्र 10.2: ऊर्जा चिकित्सा में तकनीक व खुलेपन की स्थिति

अतः आप खुलेपन के माध्यम से समग्र जागरूकता और क्रिया को विकसित कर इसको विस्तारित करे जिससे प्रभावी ढंग से रोगी को ठीक करने के लिए सभी गुणों में पास हो सके । खुलापन सबसे महत्वपूर्ण है जो आप को हीलिंग ज्ञान और शक्ति के माध्यम से आना चाहिए। यदि आपकी जागरूकता और क्रियाएं ऊर्जा क्षेत्र के एक भाग तक सीमित हैं,

तो आप अपने रोगी के साथ एकता की स्थिति में नहीं रहेंगे और न ही आपको उपलब्ध शुद्ध चेतना के क्षेत्र में पूरा ज्ञान और शक्ति प्राप्त कर सकेंगे । इस उच्च आध्यात्मिक वास्तविकता द्वारा एक प्रभावी उपचार निर्देशित है जो रोगी की स्थिति के बारे में पूरी समझ और जागरूकता आपमें उभरती है जिससे आप स्वाभाविक रूप से किस तकनीक व खुलेपन की स्थिति का इस्तेमाल कर उन्हें अधिकतम प्रभावी बना सकें ।

शुद्ध चेतना से पूर्ण ज्ञान और शक्ति उपलब्ध होती है और आप एक विस्तृत व शुद्ध चैनल से उच्च आध्यात्मिक वास्तविकता के सभी उपचार को नियंत्रित करते हैं । इससे आप हमेशा उच्च दायरे के ज्ञान और शक्ति के मार्गदर्शक बन जाते हैं जिसमें किसी विशिष्ट दिशा-निर्देश या तकनीक की आवश्यकता नहीं होती है, मात्र अनुभव ही अत्यधिक प्रभावशाली होता है । ऊर्जा चिकित्सा कई तकनीकों का योग है तथा शुद्ध चेतना के उच्च दायरे में यह एक समग्र अभिव्यक्ति है जो आपके भीतर पाया जाता है तथा इसे सूचीबद्ध या पुस्तक के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है।



11.0

प्रतीक और विजुलाइज़ेशन

11.1 प्रतीकों से अतिरिक्त ऊर्जा कॉल करना

अधिक शक्तिशाली और प्रभावी उपचार को सीखने में एक पहला और अच्छा कदम है जिससे आप अपने में अधिक मात्रा में उपचार करने वाली ऊर्जा को बुला सकते हैं। वास्तव में, प्राणिक ऊर्जा लेवल-II को सीखने हेतु, आपको अधिकांश उपचार उपकरणों का प्रभावी उपयोग करने की आवश्यकता होती है जिससे आपके पास रोगी के उपचार में उपयोग के लिए अधिक ऊर्जा की मात्रा कॉल करने की क्षमता मौजूद हो सके।

प्राणिक ऊर्जा लेवल-I में, आपने अपने दिमाग की आंखों में करके "देख" ऊर्जा कैसे कॉल किया जाता है, जो ऊर्जा आपके हाथों में चारों ओर से बहकर एकत्रित हो रही है और आपके हाथों से बहकर रोगी में चल रही है, का अध्ययन किया था। इस स्तर में, आप चिकित्सा प्रतीकों का भी उपयोग करेंगे, जो ऊर्जा के फोकस के लिए उपकरण वाहन हैं। आपके उपचार के प्रतीको का पहला महत्वपूर्ण उपयोग उनको अपने ऊर्जा के बारे में बहुत ज्यादा जोड़ने और अपने रोगी को चैनल में शामिल करने के लिये नियोजित किया जाना है।

ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली के स्तर- II में तीन- प्रतीकों का इस्तेमाल किया गया है- सर्किल, ट्राइंगन, और स्टार है, जो सरल और प्राथमिक हैं। यह सच है

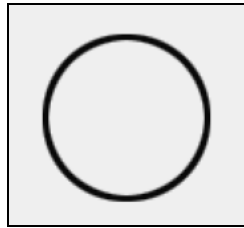
और सभी जानते हैं कि मानवता की भौतिक दुनिया में चलने वाली शक्तियों के सहज ज्ञान से शक्तियों का सार व अस्तित्व को जानना संभव है। जो शक्तियां निर्माण होती हैं और उनका आकार भी होता है, इन शक्तियों के आकार को यह सहज ज्ञान पहचानती है और मन की आंखों में, ये प्रतीक शुद्ध चेतना के क्षेत्र की रचनात्मक शक्ति, सबसे मौलिक और महत्वपूर्ण पहलुओं के प्रतिनिधि के रूप में आकार लेती हैं।

प्रतीकों का केवल शारीरिक आकार नहीं है; वह सार्वभौमिक प्रतीक हैं जो ऊर्जा और जागरूकता के सार्वभौमिक पैटर्न के अनुरूप पाये जाते हैं। प्रत्येक प्रतीक में, आकार से जुड़ा एक सार है जो अपने सार में, हमारे व्यक्ति किए हुए विश्व में ऊर्जा और जागरूकता के प्रवाह के तरीकों का प्रतिनिधित्व करते हैं और इसलिए चिकित्सा के काम में उपयोगी होते हैं। अतीत में कई बार, मानवता हमारे आधुनिक तकनीकी सभ्यता में आज की तुलना में सरल प्रतीकों की ताकत और उपयोगों के बारे में अधिक जानकारी देती है। इन तीन-प्रतीकों को पृथ्वी पर लगभग हर संस्कृति में और जादुई परंपरा में भी ज्ञान और शक्ति के प्रतीक के रूप में उपयोग किया जाता है, जबकि अन्य प्रतीकों का उपयोग चिकित्सा के काम में किया गया है, ये विशेष प्रतीक किसी भी की तुलना में अधिक शक्तिशाली हैं।

इन प्रतीकों का उपयोग करते समय किसी भी अर्थ के बारे में नहीं सोचना चाहिए, परंतु प्रतीक के बारे में पता होना आवश्यक है कि कौन-कौन से सही अर्थ और शक्ति प्रत्येक प्रतीक में निहित है।

वृत्त सर्किल, जो एक चक्र की रूपरेखा है (भरा नहीं), पूर्णता का प्रतीक है निरंतर जीवन शक्ति और सृष्टि की एकता-सभी चीजों की शुरुआत और अंत है। यह सभी के साथ attunes यह पूरा हो गया है, और एक साथ

खींचता है और सभी को शामिल करता है। यह सर्कल के आकार में निहित ऊर्जा और जागरूकता का पैटर्न है (चित्र 11.1) ।



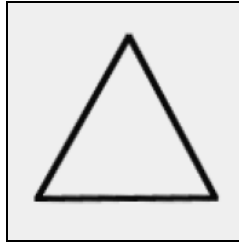
चित्र 11.1: वृत्त

चिकित्सा में, एक बार अलगऊर्जा (ध्रुवीय) अलग- व ऊर्जा के साथ पूरी तरह से जुड़ा हुआ या सामंजस्यपूर्ण काम नहीं करता है। सर्किल न केवल ध्रुवीय ऊर्जा कहलाता है; यह उन्हें एक साथ खींचती है और उन्हें हल करता है उपचार की शुरुआत में, शीघ्र ही आप सर्किल)ट्राइन के साथ संयोजन में ऊर्जा का अधिक से अधिक मात्रा में (कॉल करने के लिए उपयोग करना सीखना उपयोगी होगा । इन दो-प्रतीकों का उपयोग करते हुए ऊर्जा में बुलाते समय, सर्किल पहले इस्तेमाल किया जाता है, पृथ्वी से जीवन शक्ति को आकर्षित करने के लिए, और शरीर के जीवन शक्ति का उपयोग करके सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा प्राप्त करने के लिए, दो ऊर्जा बैठकें यह उस ऊर्जा का उपयोग करता है जो पहले से ही शरीर में मौजूद ऊर्जा को प्राप्त करता है जो चारों ओर मौजूद है । सर्कल आत्मा का एक उद्घाटन करती है, आत्मा और पृथ्वी के बीच एक संतुलित समानता बनाती है ।

ट्राइन: ट्राइन, जो एक समभुज त्रिभुज की रूपरेखा है (भरी हुई नहीं), अस्तित्व के उच्च स्तरों में प्रवेश का प्रतीक है। यह ऊर्जा के कंपन की जानकारी और आपके जागरूकता के कंपन स्तर को बढ़ाता है, और मन को उच्च स्तरों तक जागृत करता है। यह ऊपर की ओर इंगित करता है और

इस दुनिया को उच्च संसारों से जोड़ता है। यह ऊर्जा और जागरूकता का पैटर्न है जो ट्राइन के आकार में निहित है (चित्र 11.2) ।

इसकी तीन तरफ आध्यात्मिक प्रणालियों में कई त्रिकोण के अनुरूप हैं, लेकिन विशेष रूप से पारित होने का प्रतीक, एक से दूसरे तक, अवतार और निर्वासित जीवन (ट्राइन के आधार बिंदु) के बीच, आध्यात्मिक विकास के लक्ष्य और ऊपर बढ़ते हुए आत्मप्राप्ति और आध्यात्मिक मुक्ति की स्थिति की ओर दुनिया इस उदगम के प्रतीक के रूप में व्यापक जागरूकता का प्रतिनिधित्व करता है ।



चित्र 11.2: ट्राइन

जब ट्राइन को उपचार के शुरुआत में इस्तेमाल किया जाता है, तो सर्किल द्वारा लाया गया सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा ले जाती है, और इसे उच्च कंपेनियस स्तरों की तरफ बढ़ जाती है - यह ऊर्जा को कंपनी की ऊंची दर पर उठाती है। यह चिकित्सा, ऊर्जा को अधिक शक्तिशाली और शुद्ध करने वाला प्रभाव देता है, और ऊर्जा आपकी संवेदनशीलता को भी बढ़ाता है । ट्राइन विकास की दिशा में आत्मा की ओर जाता है; यह व्यक्तिगत भावना का उन्नयन है क्योंकि यह इस अस्तित्व से संबंधित है, जो पृथ्वी से बढ़ रहा है।

सितारा: द स्टार, एक नियमित रूप से पांच अंक वाला एक ठोस आकार में भरे सितारे, हमारी भौतिक दुनिया और शुद्ध चेतना के क्षेत्र में ऊर्जा के लिए

एक चैनल है, जो सभी सृष्टि का आध्यात्मिक स्रोत और सार है। यह ट्राइन से अलग है, लेकिन इस धरती के साथ ट्राइन प्रतीक केंद्रित और संयुक्त रूप से विचार किया जा सकता है (ट्राइन आकार- एक परिपत्र रूपरेखा के आस-पास)। स्टार में पांच बिंदुओं की ओर इशारा करते हैं, और पांच बाहर इंगित करते हुए, इस विश्व के बीच ऊर्जा के लिए एक चैनल और उच्च आध्यात्मिक वास्तविकता के रूप में इस उपयोग का संकेत मिलता है। यह स्टार के आकार में निहित ऊर्जा और जागरूकता का पैटर्न है (चित्र 11.3)।



चित्र 11.3: सितारा (द स्टार)

प्राणिक ऊर्जा लेवल- II में, स्टार का उपयोग करने के लिए एक तरह से ऊंचा स्तर से ऊर्जा को इस भौतिक दुनिया में खींचना और ध्यान देना है शुद्ध चेतना में निहित चिकित्सा शक्ति को टैप करने के लिए और इसे ऊर्जा के प्रवाह में प्रमुख विकृतियों को दूर करने के लिए भौतिक शरीर में इसे चैनल करते हैं। सही होने में बहुत मुश्किल हो तो 7वीं चक्र का इलाज करने के लिए इस्तेमाल होने पर स्टार बहुत प्रभावी होता है। स्टार (हमारे सांसारिक जीवन और शुद्ध चेतना के दायरे के बीच एक चैनल के रूप में) 7वें चक्र की प्रकृति (हमारे आध्यात्मिक पूर्णता-हमारे आत्मा की दुनिया और हमारे भौतिक अस्तित्व के बीच का कुल संबंध) के साथ एक करीबी जुड़ाव है। स्टार में निहित ऊर्जावान पैटर्न 7वें चक्र की आध्यात्मिक प्रकृति के अनुरूप हैं, और इसलिए 7वें चक्र को शक्तिशाली रूप से साफ करने के लिये स्टार के उपयोग का माध्यम अधिक सक्रिय हो सकता है।

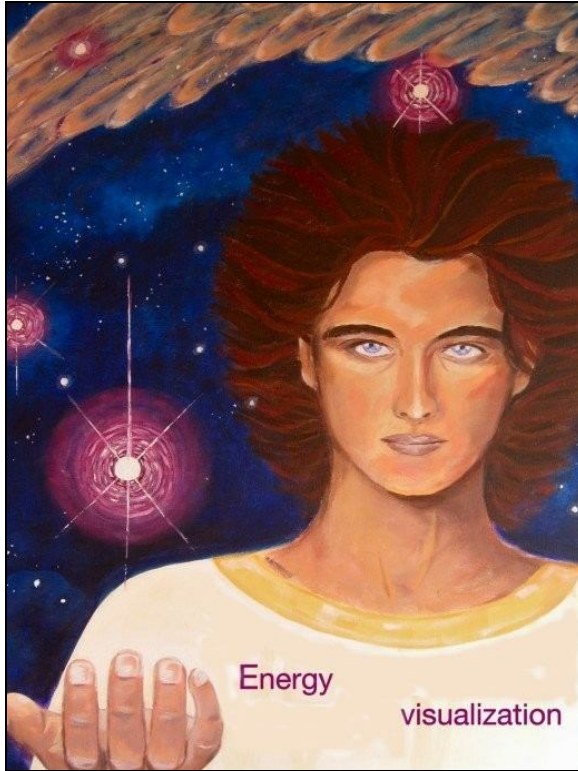
स्टार पृथ्वी से परे है-ऐसा है जहां कोई शुरुआत और अंत नहीं है, व्यापकता के लिए, अस्तित्व से परे अस्तित्व भी नहीं होता है। जैसा कि हम जानते हैं कि हम सभी इस पृथ्वी पर मौजूद हैं और हम ऊपर भी मौजूद हैं, आप तट पर खड़े हो सकते हैं और सागर पर तरंगों को देख सकते हैं, भीतर एक उत्तेजकता महसूस करते हुए स्टार आगे से और हर समय बाहर निकलते महसूस कर सकते हैं। स्टार हमारा उच्च स्व है, हमारे अस्तित्व की संपूर्णता, समय और स्थान से परे एक क्षेत्र का एक चैनल है। स्टार हमारे ऊपर प्रकाश है तथा हमारे अंदर है और अनंत काल की समझ की ओर ले जाता है।

11.2 प्रत्यक्ष ऊर्जा के लिए विजुलाइज़ेशन का उपयोग

ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली के स्तर- II में प्रत्यक्ष ऊर्जा के इन तीन प्रतीकों की क्षमता उन्हें देखकर सक्रिय होती है, जो विजुलाइज़ेशन उपचार में एक बहुत ही उपयोगी उपकरण है। क्योंकि यह कई अलग-अलग तरीकों से आपको ऊर्जा को प्रत्यक्ष करने में सक्षम बनाता है। आपको विचार करना होगा कि ऊर्जा का एक आवश्यक मकसद है जिसका प्रवाह आपके मन की आंखों में ऊर्जा के उचित दृश्य से जिस तरह से चाहें आप निर्देशित करने के लिए सक्षम व पर्याप्त है। तथा इस ऊर्जा के प्रवाह को इच्छित पैटर्न में या अन्य तरीकों के माध्यम से देखकर ही किया जा सकता है- जो प्रतीकों के उपयोग और ऊर्जा प्रवाह के पैटर्न का एक महत्वपूर्ण उदाहरण है। जब आप ऊर्जा प्रवाह के एक पैटर्न की कल्पना करते हैं, तो आपके मन की आंखों में, इस तरह से प्रवाह को ऊर्जा सक्रिय होती है और आपके अपने मन की आंखों में एक प्रतीक की कल्पना करते ही उस प्रतीक के सार में निहित ऊर्जा प्रवाह की प्रकृति सक्रिय हो जाती है और उस प्रकृति के अनुसार ऊर्जा प्रवाहित होने

लगती है। विजुलाइजेशन के यह दोनों उपयोग महत्वपूर्ण हैं और इनका उपयोग ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली लेवल II में किया जाएगा।

विजुलाइजेशन के माध्यम से ऊर्जा को प्रत्यक्ष करने की इस क्षमता का प्रभावी उपयोग करने के लिए, आपको उचित तरीके से कल्पना करना चाहिए। उदाहरण के लिए, जब आप एक ऊर्जा प्रवाह की कल्पना करते हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि विजुलाइजेशन वांछित ऊर्जा प्रवाह के बारे में सोच या ऊर्जा प्रवाह को देखने के साथ सोच के अनुरूप है या नहीं (चित्र 11.4)।



चित्र 11.4: प्रत्यक्ष ऊर्जा विजुलाइजेशन

क्योंकि यह सेंसिंग और बनने की प्रक्रिया है ऊर्जा का प्रवाह आपके मन की आंखों में उचित तरीके से दृश्यमान, वांछित ऊर्जा प्रवाह बनने से, आपको शुद्ध चेतना की चिकित्सा शक्ति के लिए शुद्ध चैनल बनने की अनुमति मिलती है, जो कि वास्तव में ऊर्जा की दृष्टि से प्रत्यक्ष रूप से निर्देशित करता है और इसे ऊर्जा क्षेत्र को ठीक करने का कारण बनता है । आप रोगी को आवश्यक तरीके से जब आप एक प्रतीक की कल्पना करते हैं, तो यह आवश्यक है कि आप प्रतीक के साथ एक हो जाये और केवल "सोचने के बारे में" या "देखने का बहाना नहीं" बने । विजुलाइज़ेशन का उचित अभ्यास - एक सरल संवेदनता के साथ प्रतीक के विजुलाइज़ेशन में, हर उपचार दूर ऊर्जा का प्रवाह का माध्यम हैं, को सीखे जो आपके भीतर स्थित शुद्ध चेतना के कनेक्शन से आती है।

पहले आप ध्यान के अभ्यास की प्रक्रिया को सीखना शुरू करें तो आपको विजुलाइज़ेशन की प्रक्रिया की समझ अच्छी तरह मिलेगी और आपके ध्यान अभ्यास के माध्यम से इन प्रतीकों की कल्पना के द्वारा निम्नलिखित अभ्यास भी आपको विजुलाइज़ेशन की सही पद्धति में कुछ ज्ञान प्रदान करेगी:

- आप अपनी आंखों को बंदकर आराम से बैठें, शांति भाव के साथ अपने दिमाग को भी शांति रखें । अब कल्पना डूबकर आप अपने मन में सर्किल को देखने का केवल विचार करें । लेकिन जब अपने मन में सर्किल महसूस करें तो उसके आकार को देखना शुरू करें। अपने आप से पूछें, यह आकार कैसे महसूस होता है? लगता है कि यह सर्किल हैं और इसके साथ अन्य भावनाओं या विचारों को आते ही, बस उन्हें छोड़ दें-उन्हें महत्वहीन समझें । क्योंकि यहाँ आप

केवल सर्किल के परिपत्र आकार के बारे में जानने के लिए जागरूकता पर अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

- बिचारो को सर्किल के साथ विलय करने की कोशिश करें, अपने पूरे संवेदना को महसूस करें और आगे बढ़कर सर्किल के साथ एक बनें। यदि आप खुद को सर्किल के बारे में सोचते हैं, सोचना बंद कर उसी में रम जाये । यदि आप सर्कल को देखने का नाटक करते हैं, तो अपने जागरूकता के इस दृश्य भाग को छोड़ दें । ऐसा सर्किल "दिखता है" बिचार करे जैसा कि आप अपनी आँखों का उपयोग कर रहे थे और बस ऐसे बनें रहे। सर्किल को देखने का ढोंग मत करे, इसके बारे में आसानी से समझें कि सर्किल दिख रहा है।
- अपने आप को एक पल के लिए सर्कल के रूप में समझना जारी रखें, फिर सर्कल की अपनी संवेदना को रोके और एक पल के लिए आराम करते हुये अपनी आँखो को बंद कर व्यायाम को आसानी से समाप्त करें ।
- इस अभ्यास को अन्य दो प्रतीकों के साथ भी दोहराएं ताकि उन्हें समझ सके। ट्राइन को अपने रूपरेखा के आकार में महसूस करते हैं, लेकिन स्टार को इसके अंक के साथ एक ठोस (भरा हुआ) वस्तु के रूप में और अधिक महसूस किया जाता है ।

11.3 प्रतीकों के विजुलाइज़ेशन से ऊर्जा कॉल करना

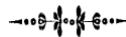
अब आप सर्कल और ट्राइन के उपयोग से ऊर्जा में कॉल करने के लिए तैयार हैं। आपको देखना है कि ऊर्जा प्रवाह में वृद्धि कैसे होती है और इन प्रवाहों को बढ़ाने और परिशोधित करने के लिए ये प्रतीकों को देखने में, यह याद रखना सुनिश्चित करना होगा कि आप द्वारा विजुलाइज़ेशन किया जा रहा है और ऊर्जा को रिलीज भी आसानी से किया जा रहा है। इन प्रतीकों

का विजुलाइज़ेशन करके ऊर्जा को कॉल करने के लिए, निम्नलिखित प्रक्रिया का पालन करें:

- एक पल के लिए आप खड़े हो, आंखें बंद करे और कल्पना करें कि ऊर्जा आपमें प्रवाहित हो रही है । सचमुच महसूस करें कि यह ऊर्जा आपमें, आपके चारों ओर से आ रहा है, आपके शरीर में, आपके कंधों, आपके बाहो के माध्यम से और आपके हाथों से नीचे आ रही है । महसूस करे कि यह आपके हाथों में एकत्रित होना शुरू हो गयी है । इस ऊर्जा को आप में बहते हुए देखे, न सोचकर या देखने का नाटक करके, परन्तु अब आसानी से इस ऊर्जा प्रवाह अपने मन की आंखों में देखें।
- अब आप अपने में कल्पना कीजिये, समझिये और सर्कल बनिये । आप अपने को सर्किल के रूप में समझें और फिर सर्कल को एक सफ़ेद रोशनी से बनाते हुए महसूस करे कि प्रकाश में चकाचौंध और चमकीलापन है और इसे अंतरमन में लगभग 10 सेकंड के लिए बैठाये और फिर इसे धूमिल होने दे । इसी प्रकार दो-बार अतिरिक्त समय के लिए, सर्कल में चमक लाएं। इस प्रक्रिया को कुल तीन बार करे और फिर इसे धुंधला होने दे।
- पुनः कल्पना करे, समझें और ट्राईन बनें । ट्राईन के रूप में अपने आप को समझें और फिर ट्राईन को एक चमकीला और चकाचौंध की चमक महसूस करे, जो मन में लगभग 10 सेकंड के लिए बैठाये और फिर इसे धूमिल होने दे । इसी प्रकार दो-बार अतिरिक्त समय के लिए ट्राईन को चमक में लाये । इस प्रक्रिया को तीन बार कुल मिलाकर करे और फिर इसे धुंधला हो जाने दे ।
- अब कल्पना करें, समझें और फिर से सर्कल बनें। एक अंतिम बार-अकेले, शांत चमक व ओछली चमक और चकाचौंध चमक जो

आपके दिमाग में 10 सेकंड के लिए रुकी रहे, फिर फूलना प्रारम्भ हो जाये और आप पूरे शरीर में गर्म प्रकाश के रूप में भरती महसूस हो ।

- आप अपने शरीर और हाथों में एक अधिक ऊर्जा की उत्तेजना महसूस करेंगे। ऊर्जा का शरीर में बहाव या भरना एक सनसनी प्रदान करता है, जो आपकी मजबूत भावनाओं के द्वारा महसूस होता और अनुभव भी कराता है - आपको एक निश्चित रूप में झुनझुनी और कुछ हद तक गर्मी महसूस करता है । अब आप अधिक मात्रा में अपने हाथों में ऊर्जा कॉल करना और इसके कंपन की दर को बढ़ाना सीख गए हैं । यह जनाना आवश्यक होगा कि स्टार का इस्तेमाल कभी भी ऊर्जा उपचार के प्रारम्भ में नहीं किया जाता है।
- अब आपने अपने रोगी में ऊर्जा की बहुत बड़ी मात्रा में चैनल करने के लिए खुद को तैयार कर लिया है और ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली लेवल II में कई उपचार उपकरणों को हासिल करने में अधिक शक्ति का अनुभव करेंगे। इस प्रकार आप ऊपर दिए गए चरणों का उपयोग करके, प्रतीकों के विजुअलाइज़ेशन के उपयोग से ऊर्जा को बुलाकर अपने उपचार को प्रारम्भ करने में सक्षम हैं ।



12.0

आभा और चक्रों के सरल ऊर्जा दोष

उपचार में उपयोग करने के लिए अपने आप में अधिक मात्रा में ऊर्जा कैसे बुलाएं, यह जानने के बाद, आपको अगला कदम प्रारम्भ करना है कि उसके बाद कुछ सामान्य ऊर्जात्मक दोषों का इलाज कैसे समझे और करे जो आप अपने रोगियों के आभा और चक्रों में पायेंगे। इन ऊर्जावान दोषों की प्रकृति के बारे में पहले जानकारी दी जाएगी, फिर आप उन्हें पता लगाने के लिए कई नई तकनीकें सीखेंगे और अंत में, ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली लेवल II के शेष जानकारी के दौरान, आप उनके सुधार के लिए विभिन्न विशिष्ट तकनीकों को सीखेंगे।

इस आभा के चार संभावित ऊर्जावान दोष हैं जो आप इस स्तर पर इलाज करना सीखेंगे। वे हैं: आभा में अशुद्धियां, आभा परतों में लीक और आँसू, आभा में ऊर्जा की कमी और शरीर की ऊर्जा में ऊर्जा प्रवाह की गड़बड़ी। पांचवां स्थिति आप अवरुद्ध चक्र में इलाज को सीखना होगा।

12.1 अवरुद्ध चक्र:

अवरुद्ध चक्र - चक्रों में वह होते हैं, जिसमें ऊर्जा का ऊपरी प्रवाह होता है तथा सामान्यतः पूरे चक्र प्रणाली के माध्यम से केंद्रीय ऊर्जा चैनल में चढ़ता है और जिसमें एक या एक से अधिक विशेष चक्र पर रुकावट या बंद होना

पाया जाता है। अवरुद्ध चक्र केवल ऊर्जा के इस ऊपरी प्रवाह को सीमित नहीं करते हैं, लेकिन उस चक्र के माध्यम से ऊर्जा के पूरे प्रवाह को सीमित अथवा रोक देते हैं। प्रत्येक चक्र केवल ऊर्जा को ऊपर, केंद्रीय ऊर्जा चैनल के माध्यम से अगले चक्र तक नहीं पहुंचता है बल्कि इसके चारों तरफ से ऊर्जा भी लेता है । इसे स्वयं के माध्यम से चलाता है और फिर इसे पूरे ऊर्जा क्षेत्र में भेजता है, जिसमें शारीरिक काया भी सम्मिलित है । अवरोध चक्र ऊर्जा प्रवाह के दोनों पहलुओं, जिसमें चक्र की ऊर्जा भी है, को प्रभावित करता है और इसलिए अवरुद्ध चक्र का आपके रोगी के पूरे ऊर्जा क्षेत्र पर एक बहुत हानिकारक प्रभाव पड़ता है। आम तौर पर एक मरीज में कम से कम एक और अक्सर अधिक अवरुद्ध चक्र प्रदर्शित होता है ।

अवरुद्ध चक्र आमतौर पर कुछ मनोवैज्ञानिक प्रमुख मुद्दों के साथ और कुछ अस्तित्वगत पूर्वाग्रहों के साथ मेल खाते हैं, जो आपके रोगी ने वास्तविकता से अपने रिश्ते में अपनाया है । ये अस्तित्वपूर्ण पूर्वाग्रह - आत्म-जागरूकता की व्यापक सीमा और रोगी के लिए उपलब्ध कार्रवाई को अभिव्यक्ति की सीमा तक रुकावट पैदा कर देते हैं। अक्सर उनके भावनाओं से बंधे होने के कारण मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को हमेशा से शामिल किया जाता है क्योंकि अक्सर वे अन्य व्यक्तियों के साथ भी संबंध रखते हैं । इससे रोगी की संपूर्ण जीवन प्रक्रिया प्रतिबंधित हो जाती है । यहाँ यहाँ भी जनाना आवश्यक है कि स्वस्थ कार्य करने के लिए चक्रों का संचालन बहुत महत्वपूर्ण है इसलिए उनमें से किसी भी दोषपूर्ण स्थिति के बारे में जागरूक होना और उसे सही करना आवश्यक है।

मरीजों का चौथे, पांचवीं और 6वें चक्रों का अवरुद्ध होना एक बहुत आम बात है। वही दूसरे, तीसरे और सातवें चक्रों का अवरुद्ध होना भी काफी सामान्य हैं, जबकि पहले चक्र का अवरुद्ध होना कुछ हद तक सामान्य हैं। कुछ मरीजों

में केवल एक अवरुद्ध चक्र होता है और कई अन्य रोगियों में दो या अधिक अवरुद्ध चक्र होते हैं- उदाहरण के लिए: एक और एक उच्च चक्र बहुत कम अवरुद्ध होते हैं। जब आपके रोगी में दो या अधिक अवरुद्ध चक्र मौजूद होते हैं, तो यह आमतौर पर विभिन्न चक्रों में उपचार कार्य करते समय एक से अधिक कारणों का संकेत मिलता है- हालांकि उनमें एक दूसरे के साथ कुछ संबंध भी हो सकते हैं। कभी-कभी मरीज़ में एक चक्र को ही देखा जाता है जो लंबे समय से अवरुद्ध होते हैं। साथ ही रोगी के व्यक्तिगत जीवन में परिवर्तन के साथ एक अन्य चक्र या चक्र जो कभी-कभी अवरुद्ध होते हैं, पाया जाता है। अन्य तकनीकों के साथ संगीत कार्यक्रम अक्सर आपके रोगी के लिए चक्र को अनवरुद्ध करने में, बहुत अधिक भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक समाशोधन प्रदान करता है और शारीरिक रोग को भी रोकता है।

12.2 रिसाव और छेद होना

हम पहले ही जान चुके हैं कि आभा सात अलग-अलग अंतर-संरचनात्मक परतों से बना है। आभा के रिसाव और छेद ऐसे क्षेत्र हैं जहां एक या अधिक आभा परतों का "आवरण" क्षतिग्रस्त हो गया है। इलाज के लिये रिसाव और छेद एक ही तकनीक का उपयोग किया जाता है लेकिन उनमें महत्वपूर्ण अंतर होता है।

रिसाव आमतौर पर आभा की पहली परत होती है जो भौतिक शरीर के निकटतम परत पर होती है। वे ऐसे क्षेत्र होते हैं जहां ऊर्जा क्षेत्र की ऊर्जा धीरे-धीरे समाप्त हो रही है- इसको सामान्य स्वरूप में बनाए रखने के बजाय इसे दूर करना उपयुक्त होगा। रिसाव को आभा परत को "पतले से पतले" की तुलना में किया जा सकता है जैसे पतले कपड़े पहनने से कपड़े की परिधान की सुरक्षा और कमजोर होने की वजह से शरीर की गर्मी का

नुकसान हो सकता है। अतः आभा की रिसाव- कमजोर और आभा परत की अखंडता को दर्शाती है, जिसके परिणामस्वरूप ऊर्जा का नुकसान होता है। रिसाव से होने वाली ऊर्जा की यह हानि आपके रोगी के लिए हानिकारक है, क्योंकि यह प्राण ऊर्जा की ताकत को कम करती है जिस पर स्वास्थ्य के हर पहलू का आधार टिका होता है।

रिसाव आमतौर पर भौतिक शरीर के कुछ हिस्सों में पाए जाते हैं जो कि किसी प्रकार के पहनावे, तनाव या शारीरिक आघात के कारण होता है और अक्सर जोड़ों पर पाया जाता है। आमतौर पर वे शरीर के सामने पाए जाते हैं: घुटने, कंधे और कूल्हे के जोड़ बहुत आम जगह हैं। वे कभी-कभी गर्दन, टखने और कोहनी के पास भी पाए जाते हैं।

छेद (लीक के विपरीत) आमतौर पर आभा की उच्च परतों में होते हैं। पहली परत के ऊपर जिसका अक्सर कई परतों के माध्यम से विस्तारित होना पाया जाता है। छेद, लीक के समान हैं, इसमें वे क्षेत्र आते हैं जहां आभा की परत क्षतिग्रस्त हो गयी है, जिसके परिणामस्वरूप ऊर्जा का नुकसान होता है। हालांकि, छेद - क्षति का अधिक गंभीर स्वरूप है और वे क्षेत्र - वास्तविक "छेद" की तुलना कर सकते हैं उदाहरण स्वरूप: कपड़े में एक छेद पूरी तरह से कवर को नष्ट करने की क्षमता रखता है। आभा में छेद पूरी तरह से खुले होते हैं जो सम्पूर्ण क्षेत्र की पूर्णता के लिये नुकसान के क्षेत्र और आपके रोगी के लिए अधिक हानिकारक होते हैं। जबकि पूर्ण ऊर्जा का एक छोटा और अधिक क्रमिक नुकसान होता है। आम तौर पर छेद, ऊर्जा की अधिक गंभीर हानि होती है। छेद अपने रोगी के बाहर और अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में अस्वास्थ्यकर ऊर्जा के आक्रमण की अनुमति दे सकता है। इसलिए आपके रोगियों के लिए छेद एक डबल खतरा हैं: वे ऊर्जा का नुकसान (आपके रोगी के क्षेत्र से बाहर निकल रहे हैं और बाहर निकलते हैं)

और संरक्षण की हानि (अवांछनीय ऊर्जा से आपके रोगी के क्षेत्र से बाहर आते हैं और आ रहे हैं) पहुँचाते हैं।

छेद आभा की किसी भी परत पर मौजूद हैं, लेकिन अक्सर बीच की परतों में पाए जाते हैं। वे पहली परत पर शुरू कर सकते हैं, लेकिन यह सामान्य स्थिति नहीं है। आम तौर पर वे दूसरी, तीसरी या चौथे परत (या अधिक उच्च परतों) पर शुरू करते हैं, और अक्सर ऊपर दो, तीन या अधिक परतों के माध्यम से विस्तार करते हैं। छेदों की सातवीं परत सभी तरह का विस्तार करने के लिए असामान्य नहीं है। प्रत्येक मरीज अपने में बेजोड है, हालांकि छेद किसी भी परत पर शुरू हो सकते हैं और परतों के किसी भी संख्या के माध्यम से विस्तार कर सकते हैं। छेद, जैसे रिसाव, अक्सर किसी तरह के तनाव से संबंधित होते हैं। लेकिन छेद क्षति का अधिक गंभीर स्वरूप है जो अक्सर भावनात्मक, मानसिक या आध्यात्मिक तनाव या पिछले दर्दनाक अनुभवों से संबंधित होते हैं। कुछ आघातों में काफी अधिक तीव्रता से दो, तीन या अधिक उच्च आभा परतों में छेद पैदा हो सकता है- जो अधिकांश परतों और सातवीं परत तक सीमित होता है। आभा के कई परतों पर बड़े छेद न केवल गंभीर ऊर्जा नुकसान पैदा करेंगे, बल्कि मानसिक भेद्यता में भी असर होगा। ये छेद अक्सर अतीत और / अथवा वर्तमान में बेकार संबंधों से विभिन्न प्रकार के और / अथवा समस्याओं के मामलों से संबंधित हैं।

छेद आमतौर पर शरीर के सामने ही पाए जाते हैं, और बड़े या छोटे हो सकते हैं। बड़े व आपत्तिजनक छेद जो कई परतों के माध्यम से फैलते हैं, आमतौर पर धड़ के विभिन्न भागों - पेट या छाती क्षेत्र पर पाए जाते हैं, हालांकि कभी-कभी वे कहीं और भी हो सकते हैं। इनसे क्षेत्रीय परतों के

क्षतिग्रस्त क्षेत्रों को ठीक करने के लिए रोगी को बहुत लाभ होता है। यह गंभीर ऊर्जा हानि और मानसिक भेद्यता दोनों को रोकता है (चित्र 12.1)।



चित्र 12.1: छेद आमतौर से शरीर के सामने - पेट या छाती पर

12.3 औरिक ऊर्जा की अशुद्धिया

औरिक ऊर्जा का दोष प्रायः अस्वस्थ, स्थिर व काली / अंधेरी ऊर्जा हैं जो कुछ क्षेत्रों में इकट्ठी होती हैं तथा यह ऊर्जा सामान्यरूप में स्वस्थ व ऊर्जावान कार्यों के लिए आवश्यक नहीं हैं। यह स्वस्थ ऊर्जा के नियमों और सामान्य प्रवाह के अनुसार कार्य नहीं करती हैं, लेकिन इसके बजाय उज्ज्वल, स्पष्ट स्वस्थ ऊर्जा को रोकती है या सामान्य प्रवाह में रुकावट पैदा करने का कार्य करती हैं। औरिक ऊर्जा की अशुद्धता का क्षेत्र आभा की सात परतों में किसी पर मौजूद हो सकता है। यह अस्वास्थ्यकर ऊर्जा की अशुद्धता आपके रोगी की भावनात्मक, मानसिक या आध्यात्मिक जीवन में शारीरिक बीमारी या समस्याओं में योगदान दे सकती है।

प्राणिक ऊर्जा स्तर - II में आप अपने रोगी की शरीर की सतह के पास कई स्थानों पर जमा हुई आभा ऊर्जा की अशुद्धताओं को निकालने की क्रिया करेंगे । यह अशुद्धिया शरीर की सतह से अधिकतम एक से डेढ़ फुट के ऊपर आम तौर पर मौजूद होती है । यह आभा ऊर्जा दोष अक्सर आभा की 1, 2, 3 और 4वीं परतों के साथ जुड़े होते हैं, लेकिन इनका किसी भी परत के साथ जुड़ा हुआ इन क्षेत्रों में अक्सर देखा / पाया जा सकता है और अक्सर अंधेरे ऊर्जा के सघन बादल के साथ जुड़े होने की तुलना की जाती है । आभा ऊर्जा की अशुद्धता के ऐसे बादलों में अक्सर आभा ऊर्जा की कई परतों पर शामिल होती है- एक परत पर ऊर्जा आसन्न परत पर ऊर्जा से जुड़ी होती हैं जो एक ही क्षेत्र या बादल में मौजूद हैं । इन क्षेत्रों या बादलों में आभा ऊर्जा की अशुद्धियों, निश्चित स्थानों के ऊर्जा क्षेत्र में घर्षण विद्युत के रूप में फंसी होती हैं, क्योंकि आभा परत भी भौतिक शरीर के कब्जे वाले आंतरिक क्षेत्र के भीतर मौजूद हैं और ऊर्जा अशुद्धियों के साथ ही साथ इन क्षेत्रों में आंशिक रूप से शरीर के भीतर हो सकती है ।

औरिक ऊर्जा की अशुद्धता, आभा परतों पर, आपके रोगी के शरीर, भावनाओं, मन और आत्मा में बीमार परिस्थितियों से संबंधित होती है। 1 परत पर, वे भौतिक आघात या शरीर के अंदर बीमार स्वास्थ्य की बचे हुयी ऊर्जावान स्थितियों के हो सकते हैं। दूसरी या तीसरी परतों पर वे अस्वस्थ नकारात्मक भावनाओं या नकारात्मक विचार-स्वरूपों के पैटर्न होते हैं जो आपके रोगी द्वारा एकत्रित किए जा रहे हैं । यह आपके मरीज के आघात या मनोवैज्ञानिक मुद्दों और नकारात्मक भावनाओं और विश्वासों की अन्यथा बचे हुए जिंदगी में एकत्रित हुये हैं । उच्च परतों पर ये दोष आपके रोगी की आध्यात्मिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। अक्सर, एक परत पर मौजूद अशुद्धियों को अन्य परतों पर अभी तक एक ही सामान्य क्षेत्र पर आक्षेपित होने के साथ निकटता से जोड़ा जाएगा । उदाहरण के लिए- प्रेम की

अभिव्यक्ति में हस्तक्षेप करने वाली चौथवीं परत पर मौजूद दोष, तीसरी परत पर नकारात्मक से संबंधित नकारात्मक स्वयं और अन्य के बारे में विचार, कोर नकारात्मक भावनाओं के अनुरूप दूसरी परत पर दोष और पहली परत पर अस्वास्थ्यकर ऊर्जा जो शारीरिक बीमारी या बीमारी का कारण है। कभी-कभी अस्वास्थ्यकर ऊर्जा जो आपके रोगी के ऊर्जा क्षेत्र पर बाहर अन्य लोगों से आक्रमण करते हैं, वे आपके रोगी ने अपने ऊर्जा क्षेत्र में उत्पन्न होने वाली इन औरिक ऊर्जा दोषों में योगदान कर उन्मूलन कर सकते हैं।



चित्र 12.2: औरिक ऊर्जा दोष सिर, चेहरे, गर्दन, कंधों, छाती, कूल्हों

औरिक ऊर्जा दोष आमतौर पर जो रोगियों पर पाए जाते हैं, वे आम तौर पर शरीर के सामने - सिर, चेहरे, गर्दन, कंधों, छाती, निचले पेट या कूल्हों के आसपास दिखाई देते हैं। वे कभी-कभी एक या अधिक चक्रों पर पाए जाते हैं - अक्सर चौथे, सातवें या दूसरी यह पता लगाने में सक्षम होने के लिए बहुत ही वांछनीय है और फिर रोगी की आभा से इन अस्वास्थ्यकर और

हानिकारक ऊर्जा को हटा देने में सहायक होते हैं और इन दोषपूर्ण ऊर्जा को हटाने, चक्रों के अवरोध के साथ संयोजन में, आपके रोगी के लिए बहुत अधिक भावनात्मक और मानसिक समाशोधन प्रदान करता है (चित्र 12.2)।

12.3.1 ऊर्जा में कमी : ऊर्जा क्षेत्र की समग्र ऊर्जा (वैश्विक ऊर्जा) में ऊर्जा की कमी एक कमजोरी है, जो ऊर्जा क्षेत्र को जीवंत स्वास्थ्य देने और पर्याप्त रूप से आपके रोगी की जीवन प्रक्रिया को सभी स्तरों पर समर्थन देने के लिए पर्याप्त ऊर्जा की कमी दर्शाता है। यह आमतौर पर आभा के सभी परतों पर पूरे आभा पर कमी या कम ऊर्जा की स्थिति के रूप में प्रकट होता है। कुछ कमजोर चक्र भी मौजूद हो सकते हैं जिनका अलग से अद्भयन किया जायेगा और इसे आप प्राणिक ऊर्जा स्तर III में सीखेंगे।

जब आपके रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में जीवन शक्ति की ताकत में बहुत कमी हो जाती है, शरीर, भावनाएं और दिमाग, उनका चलाने में कम जुड़ाव रखते हैं और आपके रोगी को अकेले इस कमजोर ऊर्जा से बीमारियों और विभिन्न प्रकार के दुःखों की अधिक संभावना होती है। कमजोर प्राकृतिक ऊर्जा की यह स्थिति भी, ऊर्जा के बाहर अस्वास्थ्यकर ऊर्जा के क्षेत्र पर, जो भी कमजोर हैं, आक्रमण करने के लिए बहुत आसान बनाता है अस्वस्थ बाहरी ऊर्जा अक्सर आभा परतों में खुद को जोड़ती है और उनके माध्यम से फ़िल्टर करती है और अंततः इनमें से कुछ चक्रों को भी प्रभावित करती है। स्वस्थ व सुरक्षात्मक कार्य आम तौर पर एक मजबूत आभा में खो जाता है। यह न केवल व्यक्तिगत रूप में कम स्वास्थ्य की स्थिति को दर्शाता है, बल्कि शारीरिक, भावनात्मक या मानसिक रूप से गंभीर बीमारी के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारण हो सकता है। यहां तक कि जब गंभीर बीमारी अभी तक मौजूद नहीं है, ऊर्जा कम करने से, अगर इलाज भी नहीं छोड़ा जाता है, तो भी अंत में गंभीर बीमारी पैदा होने की इससे काफी अधिक संभावना

होगी। ऊर्जा घटने की यह स्थिति न केवल पूरे ऊर्जा क्षेत्र में हो सकती है बल्कि कभी कभी कुछ शारीरिक क्षेत्रों पर-स्थानीय भागों में भी हो सकती है। इस स्थिति की कमी, कभी कभी पैरों या-भुजाओ पर पायी जा सकती है । इसे अधिक सामान्य और अधिक गंभीर से अलग करने के लिए समग्र या वैश्विक ऊर्जा की कमी को स्थानीय ऊर्जा की कमी कहा जाता है। यह स्थानीय ऊर्जा कमजोरियों को आमतौर पर निचले पैर में पाया जाता है, हालांकि यह कभी कभी निचला-भुजाओ में भी होता है। जब यह पाया जाता है तो ऊर्जा की कमी की स्थिति को सही करना बहुत ही वांछनीय है और ऐसा करना आपके रोगी के लिए एक बड़ा योगदान होगा, खासकर यदि वह गंभीर बीमारियों जूझ रहा है या उससे पीड़ित है ।

12.3.2 ऊर्जा प्रवाह में गड़बड़ी : ऊर्जा प्रवाह में गड़बड़ी को भौतिक शरीर के भीतर और जीवन ऊर्जा के प्रवाह के पैटर्न में अनियमितता या व्यवधान की स्थिति से जोड़ा जाता है। यह कोई आवश्यक नहीं है कि शरीर के ऊपर आभा की परतों में मौजूद है अथवा शरीर ऊर्जा प्रणाली में है। आपके रोगी के शरीर में ऊर्जा त्वचा के ऊपर वास्तव में एक स्तर तक एक इंच के ऊपर एक सामान्य स्वस्थ पैटर्न में बहती है, जो ऊर्जावान और ऊर्जा चैनलो के एक पैटर्न में शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती है । इस पैटर्न को एक्यूपन्चर और मेरिडियन आधारित ऊर्जा उपचारों में रीढ़ की हड्डी के साथ वर्णित किया गया है । केंद्रीय ऊर्जा चैनल इन चैनलो का सबसे बड़ा और सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है । लेकिन छोटे चैनलों की एक प्रणाली होती है जो शरीर के सभी अंगों और ऊतकों को ऊर्जा देती है । कभी कभी शरीर में कई या अधिक चैनलो में ऊर्जा प्रवाह का पैटर्न अनियमित और असमान होता है, जो आपके रोगी की विभिन्न गड़बड़ियों से अथवा अपने सामान्य, स्वस्थ पथों से पूरी तरह से बाधित हो जाने से होता है। प्रवाह में यह परेशानी,

अंततः शारीरिक रोगों और आपके रोगी के लिए अन्य अस्वास्थ्यकर नतीजों का परिणाम है। इस स्थिति में इलाज नहीं किया जाना चाहिए। यह ऊर्जा प्रवाह में एक वैश्विक बाधा है, जो शरीर के अधिकतर या सभी भागों में ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करता है और किसी भी विशेष स्थान से जुड़ा नहीं है। ऊर्जा के प्रवाह की गड़बड़ी भी विशिष्ट क्षेत्रों में भी हो सकती है। ऊर्जा कुछ विशेष रास्ते से बाधित हो सकती है और इसे हटा सकती है। कुछ विशेष क्षेत्रों में ऊर्जा प्रवाह की इस अशांति स्थिति को ऊर्जा प्रवाह में स्थानीय रूप से अशांति कहा जाता है, जिससे यह जीवन ऊर्जा के प्रवाह में कुछ और अधिक सामान्य वैश्विक (या समग्र) अशांति ऊर्जा से भिन्न पाई जाती है।

प्राणिक ऊर्जा प्रवाह में इन दोनों प्रकार की परेशानियों का एक ही तकनीक का उपयोग किया जाता है। अशांति का इलाज विश्व स्तर पर किया जाता है- पूरे शरीर में या अधिक विशेष रूप से, मार्गों के अनुसार जो बाधित हो गए हैं। जब ऊर्जा प्रवाह की गड़बड़ी महसूस होती है तो उन्हें ठीक किया जा सकता है और ऐसा करना आपके रोगी के ऊर्जावान स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर के अंगों और ऊतकों में संभावित बीमारियों और बीमारियों को रोकने के लिए कार्य करता है।

12.4 आभा और चक्रों का गूढ़ ज्ञान

12.4.1 सहज ज्ञान युक्त (मानसिक) सोच और मार्गदर्शन

पहले वर्णित किया गया है कि आप प्रतिकों (चिन्हों) का उपयोग करके ऊर्जा को बुलाकर प्रत्येक ऊर्जा उपचार आप शुरू कर सकते हैं। इसके बाद आपको पहला कार्य अपने रोगी की स्थिति का आकलन करने की प्रक्रिया शुरू करनी होती है। प्रत्येक रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में विशिष्ट ऊर्जावान दोषों और विशिष्ट उपचार की जरूरतों के साथ आपको खुद को जोड़ना होगा। इसके लिए आपको प्रत्येक मरीज को एक अनूठे व अलग ढंग से इलाज करने की

आवश्यकता होगी और उपचार से पहले मरीज की स्थिति के विषय में समझने व जानने का प्रयास करना होगा (चित्र 12.3)।



चित्र 12.3: आभा और चक्रों का गूढ़ ज्ञान

यद्यपि आपको ध्यान देना होगा कि रोगी की स्थिति के विषय में सक्रिय रूप से यह प्रक्रिया सभी उपचारों के उपरान्त भी जारी रहती है जिससे आप अपने काम में अपने औधारणात्मक प्रक्रिया/विचारों का उपयोग कर मरीज में निरन्तर सुधार हेतु आपका अनुभव कारगर होता रहे।

प्राथमिक ऊर्जा द्वितीय स्तर में आप अपने मरीज की स्थिति के बारे में, अपने आपको अधिक जोड़ने हेतु तीन मुख्य संकल्पनात्मक विधि का प्रयोग करेंगे-

- 1) आपको अपने मस्तिष्क के आभा और चक्रों की स्थिति के बारे में प्राप्त मानसिक और मार्गदर्शन जो कि आपके अर्न्तचक्ष द्वारा सहज ज्ञान प्राप्त होता है।
- 2) आपकी विवेचना शक्ति-जैसा कि आप अपनी आँखों का उपयोग कर रोगी के आभा और चक्रों के विषय में जानकारी गृहण करते हैं।
- 3) आप के हाथों में उत्तेजनार्ये-खासकर जब आप रोगी के ऊर्जा क्षेत्र पर हाथों के द्वारा ऊर्जा प्रवाहित करने का अभ्यास करते हैं।

आप इन श्रोतों से प्राप्त जानकारी से एक साथ जोड़कर आपको उपचार हेतु प्रयास करना होगा। आप इन अवधारणात्मक विधियों का उपयोग आभा क्षेत्र (औरिक फील्ड), औरिक ऊर्जा की शुद्धता, ऊर्जा में कमी और गड़बड़ी में अवरूद्ध चक्रों, रिसाव व छेद से ऊर्जा प्रवाह में अपने प्राप्त ज्ञान का उपयोग कर सकते हैं। आप इस स्तर का अध्ययन करते हुए सरल ऊर्जावान दोषों के समझना भी सीख सकते हैं। इन दोषों को समझने के लिए आपको, पहले अवधारणात्मक विधियों का गूढ़ अध्ययन करना होगा, यह सहज ज्ञानयुक्त (मानसिक) सोच और मार्गदर्शन की शुरुआत है तथा ऊर्जा उपचार (हीलिंग) के लिए मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन प्राप्त करने की क्षमता हेतु एक प्राथमिक महत्वपूर्ण विधि है। हमारी रोज-मर्रा की जागरूकता (सूक्ष्म) अनुभव के स्तर से परे - हमारे व्यस्त सोचमन के साथ, जो वास्तविकता की सतह से स्तर खुद को प्राप्त होती है। सूक्ष्म अनुभव प्रत्येक व्यक्ति में मौजूद है इसमें वो सारी जानकारी शामिल है जिसे हमें कभी-कभी जानना चाहते हैं, मरीज की आभा और चक्रों के ज्ञान सहित, मनोवैज्ञानिक और रोगी के जीवन के कारणों के ज्ञान के लिए अनुभवों का योगदान चिकित्सा उपचार के लिए सबसे अधिक फायदेमन्द तरीका है। जिसे उचित तकनीक का उपयोग करके व अभ्यास के माध्यम से इसका विकास सहज भाव से अपनी क्षमताओं से कर सकते हैं। इसलिए फीलिंग उपचार हेतु इस उपयोगी जानकारी को प्राप्त कर रोगी की स्थिति के बारे में, अधिक सचेष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए इसका उपयोग कर सकते हैं और इससे योजनाबद्ध रूप में अधिक प्रभावी और लाभकारी उपचार भी दे सकते हैं। उच्च जागरूकता (अत्यन्त सूक्ष्म अनुभव) के इस स्तर के ज्ञान तक पहुँचने के लिए प्राणिक ऊर्जा (हीलिंग) उपचार वाले को स्वयं का ज्ञान और अनुभव बढ़ाकर उच्च जागरूकता का मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए ऊर्जा चैनलिंग हेतु सक्षम बनाता है। अक्सर रोगी के उपचार हेतु तभी मदद मिल सकती है जब किसी ऐसे क्षेत्र के अनुभवों से सहायता प्राप्त हो सकती हो जो उच्च स्तर की जागरूकता पर मौजूद है।

यह भी अनुभव किया गया है कि इस प्रकार की उपचारी शक्ति का प्रयोग करने के लिए प्राणिक हीलिंग वाले को एक श्रोत प्रदान कर सकती है, जो शुद्ध होने के क्षेत्र में रहती है। चाहे एक प्राणिक हीलिंग वाला अकेला ही संचालित करता है यह किसी अनुभवी की सहायता से करता है, क्योंकि यह जागरूकता के उच्च स्तर है जो रोगी के उपचार के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है। इस जानकारी के प्राप्त करने के लिए सहज ज्ञानयुक्त क्षमता का विकास आवश्यक है। अन्तरज्ञान को विकसित करने के लिए सम्यक रूप में समग्र प्रक्रिया को सीखना होगा जिसके बारे में चैतन्य होकर और सही तरीके से मार्गदर्शन प्राप्त करना होगा।

12.4.2 सहज ज्ञानयुक्त तकनीक का उपयोग

एक सहज ज्ञानयुक्त अनुभव के लिए मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन प्राप्त करने की प्रक्रिया सीखना प्रारम्भ करना होगा। मन की यह जानकारी प्राप्त करने के लिए यह कैसे काम करता है, और फिर इसे प्राप्त करने के लिए मन एक सटीक और शुद्ध तरीके से उपयोग करके, इस क्षमता को बढ़ाकर उपचार में अधिक सहायता मिलती है।

मानव मस्तिष्क को अक्सर दो भिन्न कार्यों से समझा जाता है: बुद्धिमत्ता या तर्कसंगत मन- जो विचारों के विशिष्ट रास्ते और सहज ज्ञानयुक्त मन (या अन्तरज्ञान) के साथ सोचता है तथा जो सहज ज्ञानयुक्त के बड़े क्षेत्र से जानकारी प्राप्त करने में सक्षम व जागरूक होता है। इन दोनों कार्यों में आमतौर पर (लेकिन पूरी तरह से) दोनों-सेरेब्रलगोलार्द्ध के अनुरूप नहीं है और प्रत्येक के पास अपनी अनूठी क्षमताओं के आधार पर हमारे जीवन में उपयोग का हिस्सा है। तर्कसंगत दिमाग : बांये गोलार्द्ध के अनुसार-इस दुनिया में निगेटिव, सक्रिय, ध्यान केन्द्रित और सहायता करता है यह विशेष पर ध्यान केन्द्रित करने में उत्कृष्टता देता है। जैसे-तैयार करने में, विश्लेषण करने में, चीजों की व्याख्या, और विशिष्ट कार्यवाही करने में।

दाहिने गोलार्द्ध के अनुसार- सहज ज्ञानयुक्त मनोविज्ञानी, निष्क्रिय, ग्रहणशील और समय और स्थान से परे एक आन्तरिक जागरूकता है। यह इम्प्रेशन

प्राप्त करने और चीजों की सहज समझ में आने पर उत्कृष्टता प्राप्त करता है। और जागरूकता की वृहद क्षेत्र से जानकारी प्राप्त करने में सक्षम है। मन के यह कार्य - सक्रिय सिद्धान्त (तर्कसंगत दिमाग) और ग्रहणशील सिद्धान्त (सहज मन) कहा जाता है और मानसिक जानकारी प्राप्त करने के लिए एक निश्चित तरीके से इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। सक्रिय सिद्धान्त उसे कहते हैं जिस पर ध्यान केन्द्रित करने व तैयार करने की क्षमता होती है, पूछताछ के विषय पर जागरूकता को ध्यान देने हेतु वांछित जानकारी प्राप्त करने के लिए उपयोग किया जाता है। सक्रिय सिद्धान्त तब हटा दिया या पीछे छोड़ दिया जाता है जब ग्रहणशील सिद्धान्त को वांछित जानकारी प्राप्त हो सके। जानकारी आने से पहले, तर्कसंगत मन (सक्रिय सिद्धान्त) ध्यान और इरादे पर केन्द्रित है और फिर नियंत्रण को त्याग दिया जाता है, ताकि सहज ज्ञानयुक्त मन (ग्रहणशील सिद्धान्त) आसानी से आवश्यक जानकारी प्राप्त कर सके। यह एक निश्चित तरीके से उपयोग किया जाता है और जानकारी मांगने और प्राप्त करने की इस पद्धति का विस्तृत विवरण प्रस्तुत है।

उपचार शुरू करने के पहले आप खड़े होकर और ध्यान केन्द्रित करें। अपने अर्न्तचक्षु (मस्तिष्क की आंखों) में अपने मरीज की आकृति की कल्पना करें- मात्र एक शरीर की रूपरेखा। अकेले शरीर की रिक्त रूपरेखा पर अपने जागरूपता पर ध्यान केन्द्रित करें, अन्य सभी विचारों और भावनाओं को महत्वविहीन अथवा हटाने की कोशिश करें। इस आकार को अपने दिमाग में जितना केन्द्रित करेंगे उतने ही शीघ्र रोगी की ऊर्जा क्षेत्रों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। शरीर की रूपरेखा हेतु यह एकाग्रता शायद कम से कम प्रयास, कम से कम सीखने की आवश्यकता होगी क्योंकि थोड़े समय के लिए अकेले इस आकार पर ध्यान देना और ध्यान देते रहने से आपको अनुभव की प्राप्ति होने लगेगी।



खण्ड-3

प्राणिक ऊर्जा

सहज ज्ञानयुक्त

तकनीक

13.0

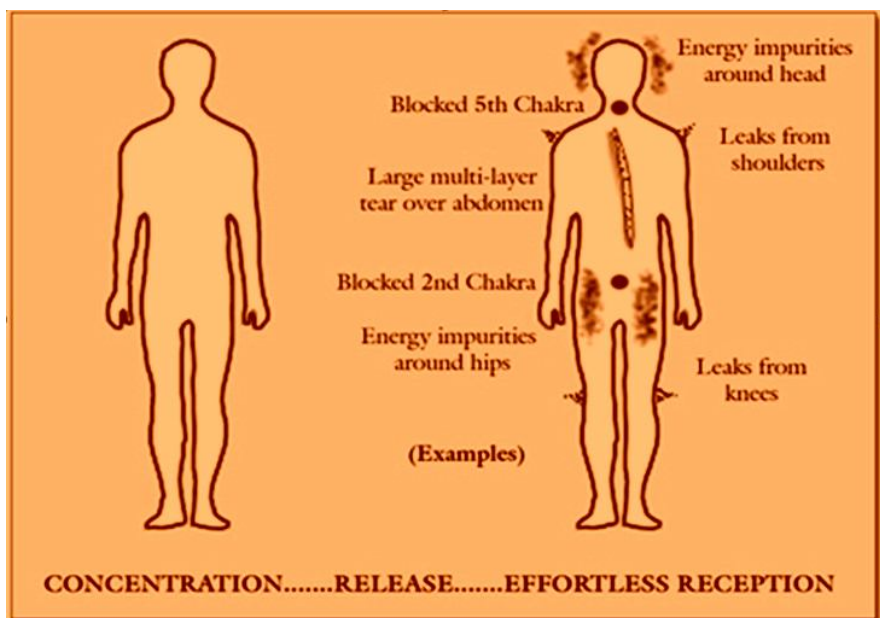
सहज ज्ञानयुक्त तकनीक

13.1 आभा और चक्रों को पढ़ना

जब तक सहज जानकारी प्राप्त हो रही है, सभी प्रयासों को जारी रखें और किसी भी प्रकार के नियंत्रण महसूस हो रहा हो उसको छोड़ दें और इसका आप स्वागत करें। अपने दिमाग में आ रहे सभी विचारों का बहाव आने दें और पूर्वाग्रहों को छोड़ते हुये अपनी सोच को स्थगित रखें, कुछ भी देखने का प्रयास न करें, इसके उपरांत भी आप शरीर की रूपरेखा देख / महसूस कर सकते हैं। हालांकि इस प्रयास से शरीर की अन्य जानकारी, फजी क्षेत्रों या आभा, रंगों या अन्य कई तरीकों से इस प्रकार के अन्य आकृतियों या पैटर्न पर धब्बों के रूप में पैटर्न बनती दिखाई देगी। जो कुछ भी आता है, उस पर किसी भी फैसले या "सोच" पूर्वाग्रह के बिना, आओ देखो जो सहजता से आ रहा है, वह विजुअलाइजेशन के समान है जैसा आपने पहले अभ्यास किया है। यह देखने का नाटक नहीं है, बल्कि यह तीसरा आंख चक्र-सूचना के साथ सहजता से देखने की जानकारी है, जो भौतिक आंखों के साथ देखने के रूप में, अस्तित्व को महसूस करना होता है।

आपको यह बताना सम्भव नहीं है कि आप क्या देखेंगे, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अलग तरीके से अनुभव करता है, जिसे आपको अनुभव करना चाहिए और अपने लिए व्याख्या / आकलन करना चाहिए। आपकी खुद की अनूठी धारणाएं शायद आप चक्र स्थान पर एक मलिन किरण या कलंक देख पाएंगे और एक ही समय में पता चलेगा कि यह एक अवरुद्ध चक्र है। शायद इस क्षेत्र में आप रिसाव या ऊर्जा छेद को समझेंगे, क्षतिग्रस्त क्षेत्रों में ऊर्जा लीक हो जाएगी शायद आप सिर के चारों ओर कुरूपता भी देखेंगे

जिसे आप औरिक ऊर्जा की अशुद्धता के बारे में जानते हैं, और उसी समय ऊर्जा को महसूस करने के लिए एक चिकना या मैला महसूस होता है। शायद आप पूरे क्षेत्र में ऊर्जा प्रवाह की एक पूरी तरह से परेशानी महसूस करेंगे। शायद आप क्षेत्र में ऊर्जा कमजोरी, ऊर्जा की कमजोरी महसूस करेंगे आप उस व्यक्ति की अनूठी हालत के आधार पर, विभिन्न संयोजनों में, अपने रोगी में इन सभी या सभी शर्तों को महसूस करेंगे।



चित्र 13.1: ऊर्जा प्रवाह की अशुद्धता का अनुभव

आप इन क्षेत्रों के लिए उचित उपचार के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। आप अपने पठन में "मानसिक दृष्टि से" सीमित नहीं होंगे, क्योंकि सूचना "अपने" शरीर में भी "आवाज" या "भावनाओं" के माध्यम से आ सकती है। समझने के लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि आप देखने की प्रक्रिया नहीं करेंगे जो आप आमतौर पर अपनी आँखों से करते हैं। यह एक दूर की स्मृति याद करना या एक सपने जैसा होगा जिसे आप सपने में लिया फैसला मानेंगे, बिना यह जाने कि उसका क्या परिणाम होगा। यह

आपके द्वारा "सोचने वाली जानकारी" नहीं होगी, लेकिन जो जानकारी आती है, वह स्वचालित रूप से है (चित्र 13.1)।

यदि आप जानकारी प्राप्त करते समय, अपने विचारों से अपने को विचलित पाते हैं, तो उन्हें छोड़ दें। जब आप स्पष्ट मानसिक जानकारी प्राप्त कर रहे हैं तो आप विचारों और भावनाओं से मुक्त हैं तथा सोच मन की अत्यधिक गतिविधि से मुक्त हैं और केवल अपने आप से परे, आने वाली जानकारी को उभरने की अनुमति दे रहे हैं। यदि आप सांसारिक विचारों, या संदेह से विचलित हो जाते हैं, तो उन पर प्रतिक्रिया न करें, बस उन्हें छोड़ दें और जानकारी को आसानी से प्राप्त करना जारी रखें। यह जानकारी व्यापक जागरूकता के दायरे से आ रही है, संभवतः एक गाइड से, एक अलग "स्वाद," एक अलग लग रहा है, कि आपके मन से विचार आपको यह जानने की आवश्यकता है कि यह अंतर कैसे महसूस करता है।

इस व्यायाम में सिर्फ एक या दो मिनट लेगा और दूसरी या तीसरी बार दोहराया जा सकता है, अगर आपको लगता है कि इससे लाभ होगा। यद्यपि यह एक बार अक्सर पर्याप्त होता है, खासकर जब आप इस मूल तकनीक में कुछ अनुभव प्राप्त करते हैं। इस तकनीक का एक बार या कई बार उपयोग कर सकते हैं, यदि आप अपने रोगी की स्थिति की संपूर्ण जानकारी को एकीकृत करने के साथ-साथ आभा और चक्रों के विभिन्न ऊर्जावान दोषों के बारे में जानने के लिए सभी सूचनाओं को एकत्रित करने की अनुमति देते हैं।

यह तकनीक एक बहुत ही उपयोगी प्रशिक्षण उपकरण है और जब आप ऊर्जा क्षेत्रों को सीखने और अपनी क्षमता को पूरा करने के दौरान भौतिकरूप में पढ़ने के लिये इस्तेमाल किया जाना होता है। जब आप अंतर्ज्ञान तकनीक में बहुत उन्नत हो जाते हैं, तो आपको अब इन चरणों का सावधानी से पालन करना होगा। आप अपनी जागरूकता को जैसे बढ़ायेगे, यह जानकारी स्वतः ही आएगी। इस मूल तकनीक को कई अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है।

आपको देखने जानकारी के अलावा, कई बार आवाज, भावनाएं, आंतरिक ज्ञान या अन्य मार्गदर्शन प्राप्त हो सकते हैं। आप किसी भी रंग के लिए बात कर सकते हैं- चाहे चक्रों के रंग हो या आभा की निचली परतों के रंग हो। आप अपने सभी जागरूकता में उभरने के लिए अपने रोगी की स्थिति को समझने के लिए, यह सारी जानकारी और अपने हाथों की संवेदना का उपयोग करेंगे। मात्र अपने रोगी की स्थिति का "विश्लेषण" न करें, बल्कि आप अपने अंतर्ज्ञान का उपयोग प्राप्त की जा रही जानकारी को एकीकृत और आकलन करने के लिए कर सकते हैं। इस जानकारी को उभरने दें, अपने पहले आकलन पर भरोसा करें और अपने सोच मन को प्रोत्साहित न करें या जो उभरता है उसे संशोधित करें। आप अपने द्वारा प्राप्त की जाने वाली जानकारी पर भरोसा करें और अपने सहज ज्ञान पर भरोसा करना सीखें- यह आपके तर्कसंगत दिमाग के रूप में एक वैध उपकरण है।

13.2 आभा को देखने की युक्ति सीखना

ऊर्जा उपचार के दौरान, आप अक्सर पहले मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन को अपनाने के साथ रोगी के आभा और चक्रों की स्थिति को महसूस करेंगे। ऐसा करने के बाद, हालांकि आभा देखकर भी अभ्यास करना अच्छा है। मानव आभा को देखने के लिए सबसे पहले यह मुश्किल है, क्योंकि आंख इसे देखने की आदी नहीं है। लेकिन चिंता न करें, यदि आप पहले कभी चमक नहीं देखी है। वास्तव में हर कोई जो भी आभा को देखने के अभ्यास करने में लगा रहता है, उसमें वह सफल हो सकता है, परंतु इसमें थोड़ा समय लग सकता है। दरअसल, आभा सभी के लिए दृश्यमान है, हालांकि हम इसे खुद को पहचानने के लिए नहीं सीखते हैं, इससे देखने की हमारी क्षमता विकसित करते हैं या उसकी मौजूदगी को समझते हैं। यह बहुत संभव है कि आपके अनुभवों में आपको कुछ जागरूकता के कुछ स्तर पर आभा का कुछ हिस्सा दिखाई दे रहा है, परन्तु आपके चेतन मन ने इन्हे उन्हे पहचान नहीं लेता है। कई बार ऐसे समय होते हैं जब आपको अन्य व्यक्तियों की भावनात्मक या मानसिक स्थिति से

अवगत कराया जाता है, उदाहरण के लिए-उनके आभा की अज्ञानता से एक गहरे स्तर पर जानकारी ।

आभा को देखने का प्रयास एक वातावरण में किया जाता है जो इसे देखने के लिए अनुकूल होता है, ऐसा माहौल जिसमें उज्ज्वल या कठोर प्रकाश नहीं होता है और न ही रोशनी जो बहुत मंद है। सामान्य प्रकाश, जो एक कमरे में न तो बहुत उज्ज्वल है और न ही अंधेरा, आदर्श माना जाता है। पृष्ठभूमि का रंग जिसके विरुद्ध आप आभा को देखने का अभ्यास करेंगे, न तो बहुत ही गहरा, न ही बहुत हल्का और न ही एक मजबूत रंग होना चाहिए। एक हल्के से मध्यम तटस्थ रंग सर्वश्रेष्ठ व भूरा रंग आदर्श होगा। यदि आप उपचार के दौरान अभ्यास करने का निर्णय लेते हैं, तो आप अपने इलाज की मेज को उपयुक्त रंग से कवर कर सकते हैं, अगर यह पहले से नहीं किया गया है। अभ्यास के लिए किसी मानव विषय का उपयोग करना सबसे अच्छा है और जानने के लिए बाहरी उपकरणों, जैसे विशेष चश्मा, का प्रयोग करना आवश्यक नहीं है ।

आभा को देखने के लिए उचित दृष्टिकोण रखना अति महत्वपूर्ण है। मानव आभा को देखने का प्रयास कुछ "काम" करने या ध्यान केंद्रित करने के लिए नहीं है, वास्तव में, खुद की टकटकी दृष्टि नरम होना चाहिए और थोड़ा ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जैसे कि आप "ऑफ-सेंटर "या आँखों के साथ थोड़ा ध्यान से अलग, ग्रहणशील सिद्धांत के अनुसार, आंखों का उपयोग करने वाले क्षेत्र को देख रहा है - अब आंखों को आराम दे और जो भी सूचनाएं आती हैं, उसे नोटिस करने के लिए आंखों में चमक देखना सीखें । यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे आप काम करते अनुभव कर सकते हैं, परंतु आपको कुछ आराम करते हुये अपने दिमाग में शांति कर और अपेक्षा रहित होकर प्रयास करना चाहिए ।

सभी पूर्वाग्रहों को छोड़कर आभा देखने के लिए, अपने शुद्ध विचारों के साथ जागरूक होकर, यह क्या दिखेगा या क्या महसूस होगा, एक सूक्ष्म अनुभव करे । विश्वास है कि आपको क्षेत्र की सहजता को पढ़ने में अंतर्ज्ञान तकनीक का अभ्यास करते हुये, पहले सहज ज्ञान युक्त प्रभाव पर भरोसा करना होगा तथा आभा को देखने के लिए अपने प्रयासों में अब इंप्रेशन पर भरोसा होने लगेगा ।

एक ऐसी तकनीक है जो आपको आभा देखने के लिए सीखने में सहायता करेगी। इसे देखने के लिए सीखने में आप ऐसी बुनियादी अवधारणाओं का उपयोग करेंगे जो आपको सहज ज्ञान युक्त तकनीक में नियोजित किया है। आप (ग्रहणशील सिद्धांत में) आभा के इंप्रेशन को अपने अंतरचक्षु में पहले बनने दे और फिर अपनी शारीरिक आंखों के साथ इस सहज धारणा की पुष्टि करने का प्रयास करे । इस तरह से प्रभामंडल को देखना सीखना आसान है, क्योंकि आभा मन की आंखों के साथ पहले देखा जाता है और फिर भौतिक आंखों के साथ । इस प्रकार आभा को देखने के लिए आपकी धारणा इसे आसान बनाता है और क्षमता को पूर्ण करने के लिए कार्य करता है और आप आभा को देखने में अधिक से अधिक सक्षम होते हैं । इस प्रकार आप इसे भौतिक आंखों संयोजन के साथ दिमाग की आंखों से देखेंगे।

आभा का पहला भाग जो आभा की पहली परत या ईथर शरीर है, आप शायद देखने में सक्षम होंगे । यह आपको एक हल्के भूरे, हल्के नीले या रंगहीन "धुंध" के रूप में शरीर की सतह के आसपास दिखाई देगा, जो एक आधा इंच से एक इंच या त्वचा की सतह के ऊपर होता है। यह धुंध एक अतिरिंजित प्रकाश है, एक बहुत अच्छा धारणा है, और एक शारीरिक प्रकाश के रूप में ऐसा दिखाई नहीं दे सकता है । यदि आप उचित तरीके से

आभा को देखने के लिए अपना दृष्टिकोण बनाते हैं, तो आपको जात होना चाहिए कि इस पहली परत देखने का प्रयास करना बहुत मुश्किल नहीं है।

कभी-कभी शरीर की विशिष्ट भागों के आसपास इसे देखने का प्रयास करके आभा की यह पहली परत देखना सबसे आसान है और ईथरिक परत को समझने में इसकी अच्छी शुरुआत है और आप अपने हाथों के आसपास आभा की इस पहली परत को देखने का अनुभव कर सकते हैं।

अपने हाथों को अपने सामने से पकड़े और आराम से उंगलियों को धीरे-धीरे फैलाये। अब एक पल के लिए, आप अपने हाथों में से एक के आस-पास के क्षेत्र में हथेलियों पर ध्यान रखें। हाथ के आकार और इसके आस-पास का क्षेत्र पर अपने सक्रिय दिमाग के साथ, अब ग्रहणशील चरण में आराम करें। ध्यान रखें कि आपकी मन की आंखों में आपकी शारीरिक आंखों से स्वतंत्र रूप से कुछ छाप छोड़ सकता है। अब आप अपने मन की आंखों में क्या प्रभाव लेते हैं? क्या आप अपने हाथों के चारों ओर कुछ भी "देखते हैं" जैसे कि एक धुंधला, धुंध या आपके हाथों से प्रकाश की एक परत? अब, अपने टकटकी को डी-केंद्रित करते हुये और आराम से ढील दे, अपनी शारीरिक आंखों से अपने हाथ पर वापस देखो और अपनी शारीरिक आंखों के साथ अपने हाथों के आभा को देखने का प्रयास करें। अपने मन में अपनी शारीरिक आंखों की पुष्टि करने के लिए प्रयास करें तथा इस चक्र को कई बार दोहराएं। अब आप अपने दिमाग में एक मजबूत प्रभाव बनाने की कोशिश करें और सम्भवतः अपने हाथ के आस-पास आभा को आसानी से देख सकेगे।

इस तरह से अपने हाथों के आभा को देखने के प्रयास के बाद, प्रतीकों का प्रयोग करते हुये ऊर्जा को कॉल करें, जैसा कि शुरुआती उपचार में वर्णित

है । ऊर्जा निर्माण को अपने हाथों में लाने के लिए प्रयास करे । फिर से प्रतीको के चमकदार तकनीक को दोहराएं । अब उसी तकनीक का उपयोग करके अपने हाथों में से एक के आस-पास आभा देखने का प्रयास करें (चित्र 13.2)। इसे कई बार दुहराते हुये आप अपनी सोच बढ़ाये कि क्या देखते हैं? क्या आपके हाथों के आभा के स्पष्ट आकार या उसके तीव्रता के बीच कोई अंतर है? क्या आपके हाथों में ऊर्जा लाने में आभा को देखना आसान है? ऊर्जा को लाकर, आप अपने हाथों के आस-पास ऑरिंक फ़िल्ड को बढ़ा रहे हैं और इससे आपके हाथों के आसपास आभा की चमक आसानी से दृश्यमान हो रही हैं। अपने दोनों हाथों के आस-पास आभा को देखे- क्या आप उनके आसपास की रोशनी देख रहे हैं?



चित्र 13.2: आभा की चमक आसानी से दृश्यमान

दूसरों के शरीर के विशिष्ट हिस्सों के आसपास आभा को देखने का अभ्यास करना भी संभव है, विशेषकर उसके सिर, जिसका ईथरिक परत कभी-कभी आसानी से दिखाई देती है। इस बुनियादी दर्शन तकनीक का अभ्यास, पूरे

दिन में कई बार करने से, आभा की पहली परत को देखने की क्षमता बढ़ाने में अक्सर सहायता मिलती है। इस प्रयास में कुछ सफलता मिलने के बाद व उपचार के पहले, आभा की पूरी पहली परत को देखने का प्रयास करना आवश्यक है ।

अपने मरीज शरीर के आकार के आस-पास के क्षेत्र में, अपने "सक्रिय मन" से उपचार के मेज पर, पूरे शरीर का आभा देखने का प्रयास करे - खुले स्थान के पास की जगह, जहां शरीर की सतह के आस-पास आभा होना चाहिये - एक संक्षिप्त क्षण के लिए फिर अपनी आँखों को बंदकर ग्रहणशील अवस्था में छोड़ दें और अपने मन की आंखों को जागरूक होने दें। आप अपने मन की आंखों में क्या देखते हैं? आप अपने मस्तिष्क की आंखों में अब भी अपने मरीज के शरीर के आकार को देख सकते हैं, लेकिन क्या उसके आस-पास कुछ - एक खोल, एक धुंध या शरीर की सतह के पास मंद प्रकाश की एक परत है? इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं, प्रत्येक बार आपके दिमाग में एक आकृति बनेगी । यह उसी प्रकार से होगा कि आप कमरे के अंदर जल्दी से देखे और फिर उससे दूर हटा ले - इस प्रक्रिया की कुछ तेज गति देने पर नज़रों के सामने आपको कमरे में इस तरह की एक आकृति लगने लगती है जो आपके दिमाग में आती है। इसी तरह, आपको अपने मरीज की आंखों में, अपने मरीज की आभा की कुछ आकृति भी मिलने लगेगी ।

अपने दिमाग की आंखों में कुछ आकृति पाने के बाद, अपनी शारीरिक आँखों के साथ अपने रोगी पर वापस देखे- अपनी आँखों की टकटकी हटाये और ग्रहणशील अवस्था में आये। इस समय कुछ भी देखने का प्रयास न करे- बस आराम अवस्था में अपनी आँखों को फोकस करें, जो कुछ विजुअल इंप्रेशन बना रहा है, उसे अनुभव करे । क्या आपके मन की आंखों

में बनी कोई भी आकृति आपकी शारीरिक आंखों में भी दिखाई देता है? फिर से इस तकनीक को दोहराएं, पहले मन की आंखों में बनी आकृत और फिर भौतिक आंखों के साथ, यह देखने के लिए कि क्या आप अपनी आंखों को देख सकते हैं, जो आप अपने दिमाग में देख रहे हैं। यह संभव है कि आप अपने रोगी के आभा की ऊर्जावान घटनाओं के बारे में कुछ समझना शुरू कर दे, इसका आप अभ्यास करते रहे ।

इस सक्रिय और ग्रहणशील सिद्धांतों का उपयोग के लिये इसे बार-बार दोहराना होता है और तब आपके मन की आंखों में एक धारणा बन जाएगी और इसे सामान्य प्रभाव से अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता होगी और विशेष रूप से तब, जब आपकी शारीरिक आंखों में आभा के दिखाई देना शुरू हो जाती हैं ।

आपको अपने रोगी के ईथर शरीर को देखने में सफल होने के बाद, यह भी संभव है कि समय के साथ, आप भावनात्मक शरीर के रंग, आभा की दूसरी परत देखना शुरू कर दे । आभा को देखने के अपने इन प्रयासों के दौरान, आप नजर तकनीक के अभ्यास के दौरान सामान्य स्थिति में, शरीर के कुछ हिस्से में एक निश्चित रंग की आकृत छोड़ सकते हैं । आप नहीं सोच सकते कि आपकी आंखें कुछ भी दिखाई देती हैं, लेकिन आपके मन की आंखों में आप "पीले" रंग सोच सकते हैं । इस धारणा को हटने मत दो, क्योंकि यह आभा में रंगों के बारे में जानने की शुरुआत है और यदि आप आसानी से इस धारणा को महसूस करना बनाए रखते हैं, तो आप कुछ समय में आप अपनी आंखों से आभा के रंग देख सकते हैं । यह एक बहुत अच्छा अनुभव होगा, लेकिन यह वास्तविक होगा रंग के आपके छापीं पर भरोसा करें, और आप पाएंगे कि आपने जानबूझकर एहसास किया है। इससे पहले कि आप वापस नज़र आ सकें और अपने मरीज के

आसपास आभा के रंगों के कुछ नज़रिये को प्राप्त करने में कुछ समय और अधिक अभ्यास करें।

जैसा कि आप अभ्यास करते हैं, बस रंग आने दो। अपना अभ्यास जारी रखें, और आप अंततः शरीर की सतह के चारों ओर विभिन्न रंगों को देख सकते हैं, और विशिष्ट विवरण भी। सबसे पहले, आपके मन की आंखों में, और फिर, अधिक अभ्यास के साथ, शायद आपकी शारीरिक आंखों के साथ भी। क्या विशिष्ट अंधेरे या रंगीन क्षेत्र दिखाई देते हैं? पैटर्न? आप आभा की दूसरी परत के रंग, भावनात्मक शरीर को देखना शुरू कर सकते हैं। आप पैटर्न या रंगों में भी आंदोलन देख सकते हैं

याद रखें कि आभा कुछ ऐसा नहीं है जो अकेले आँखों से देखा जाता है। उदाहरण के लिए, आप हाथों को देख सकते हैं, और एक आकृति, रूप और आंदोलन वाले पैटर्न देख सकते हैं, लेकिन आप उन्हें उसी तरह नहीं देख सकते हैं कि आप एक टेबल या कुर्सी देखेंगे, क्योंकि रंग और पैटर्न केवल देखा नहीं जा सकते हैं आँखों के साथ यदि जागरूकता के लिए उन्हें देखने की आवश्यकता थी, तो अकेले भौतिक आंखों का एक उत्पाद था, हर कोई हमेशा आराओं को देखता था। आपको अपनी आंखों के साथ अपनी आंखों से देखने से पहले आभा और उसकी घटना को अपने दिमाग की आंखों से देखना शुरू करना चाहिए। जैसा कि आप आभा को सहजता से देखना शुरू करते हैं, आप अपनी आंखों के साथ जो कुछ भी सोचते हैं वह सब का पता लगाएगा, और इन दोनों प्रकार के देखने में अंततः कोई अंतर नहीं है। जैसा कि आप आभा को देखने के लिए सीखते हैं, आप जो अन्य जानकारी और मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं, उसके साथ आप जो भी देखते हैं उसे एकीकृत करेंगे। आप सहज ज्ञान युक्त पढ़ने, आभा देखने, और अन्य तरीकों से आपको जानकारी प्राप्त करनी चाहिए, अलग तकनीकों के रूप में

नहीं, बल्कि आपके रोगी के स्वास्थ्य को समझने की एक सतत प्रक्रिया के भाग के रूप में देखें। जैसा कि आप सीखना शुरू करते हैं, आप बस शरीर की रूपरेखा का उपयोग करके सहज ज्ञान युक्त पढ़ने के साथ शुरू करना चाह सकते हैं। इससे आपको शुरुआत में, आपके लिए आवश्यक जानकारी हासिल करना आसान हो सकता है। इसके बाद आप ऊपर दी गई चमकदार तकनीक का उपयोग करके आभा को देखने का प्रयास भी कर सकते हैं। दो तकनीकों को जोड़ना भी संभव है, शायद आभा को देखने में कुछ सफलता मिलने के बाद, ताकि आप मरीज के शरीर पर अपनी आँखें खोलकर ध्यान केंद्रित कर सकें, और फिर छुटकारा दें, सहज जानकारी को आपके मन की आंखों में आने की अनुमति दें आपने अपने खुद के देखने के साथ प्राप्त की गई जानकारी को पुष्टि और पुष्टि करने का प्रयास किया है। आप अपने दिमाग की आंखों में मनोविज्ञानी जानकारी का इस्तेमाल कर उपचार की योजना बना सकते हैं और अपना खुद का दृश्य देखने को इसमें शामिल कर सकते हैं।

ये सभी चरण, ऐसे चरण हैं जो आपके मरीज की आभा के स्वास्थ्य को देखने और उनका आकलन करने के लिए सीखने की एक प्रक्रिया में हैं। आपके लिए आभा पढ़ने सीख सबसे अच्छा हो सकती हैं, जब आप अपनी क्षमताओं को देखते हुए आप किसी भी प्रकार से व्यक्ति की आभा उसके विशेष समय पर अनुभव करते हैं (चित्र 13.3)।



चित्र 13.3: दिमाग की आंखों में मनोविज्ञानी जानकारी

आप अपनी आभा को देखने के साथ अपने सहज ज्ञान युक्त (मन की आंखों) जानकारी की पुष्टि करने का प्रयास कर रहे हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि, पहली बार में, दो जानकारी स्रोतों समान जानकारी देने के नहीं हो सकता है महत्वपूर्ण है। इसका कारण यह है कि आप एरिक घटनाओं पर सहज जानकारी प्राप्त कर सकते हैं जो अभी तक आपके भौतिक आंखों के लिए दिखाई नहीं दे रहा है। सहज ज्ञान युक्त तरीकों का प्रारंभिक बिंदु और प्रविष्टि, आभा सीधे-सीधे देखने में होती है- अंततः क्षेत्र को आंखों से प्रत्यक्ष रूप से देखने की क्षमता प्राप्त करना अच्छा होता है ।

यह सब उपचार के दौरान अपने सहज और आभा को देखने क्षमताओं का उपयोग करने के लिए आप आदर्श बन सकते हैं, अपने प्रारंभिक रीडिंग लेने और इलाज के लिए शुरू करने के बाद, उन्हें रोजगार के रूप में उपयोग कर सकते हैं । साथ ही, आप अनुभव कर सकते हैं कि ये दो तकनीकों वास्तव में समान हैं, और यह कि मन की आंखों और भौतिक आंखों के साथ देखने में वास्तव में कोई अंतर नहीं है और वे एक ही हैं। यह भी बताना आवश्यक है कि आभा को प्रत्यक्ष देखने में कम से कम पहली बार में, इसे पूरी तरह से इसे अपने उपचार में शामिल करना आवश्यक नहीं है, लेकिन यह एक उन्नत तकनीक है जो कोशिश करने के प्रयास से सम्भव हो सकता है। यहाँ वही महत्वपूर्ण है, जो आप करते हैं और जो आपके समझ व सीखने के लिए सबसे आसान बनाता है ।



14.0

आकस्मिक उपचार की आवश्यकताये

मानसिक स्थिति व निदान की जानकारी प्राप्त करने और अपने आप आभा देखने का प्रयास करने के बाद, आप अपने से तीसरे मुख्य "सूचना स्रोत" के रूप में हाथों के चलाने का उपयोग करेंगे, जैसे-जैसे आप अपने मरीज की उपचार आवश्यकताओं के बारे में अनुभवी होने की प्रक्रिया में आगे बढ़ते हैं।

ऊर्जा स्तर-I में, आप मानव ऊर्जा क्षेत्र को समझने और हाथों के हाथों का अभ्यास करने का अनुभव प्राप्त कर चुके हैं। इस स्तर-II में, आप इस तकनीक में अतिरिक्त अभ्यास से लाभान्वित होंगे, ताकि आप इसमें पारंगत हो सकें और इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकें। अब जब आप दूसरी स्तर की अभ्यास या समस्वरता प्राप्त कर चुके हैं, तो आपके हाथ चलाने में अधिक संवेदनशील होंगे, जो आपके लिए ऊर्जा को समझना आसान बनाएगा। हाथ को ऊपर से गुजारने वाले शरीर का परीक्षण करने के बाद, आप अपने मरीज की स्थिति के बारे में जानकारी के सभी तीन स्रोतों के परिणाम को ले लेंगे और उन्हें अपने रोगी की जरूरतों की व्याख्या में जोड़ेंगे। आप इसको केवल "तर्कसंगत" तरीके से ही नहीं देखेंगे, बल्कि एक तरह से, प्रत्येक सूचना स्रोतों को एकत्रित कर व उन सभी की आवश्यकता अपने रोगी की स्थिति के बारे में जागरूकता देने के लिए एक साथ काम करेंगे जिससे आपको संपूर्णता का अनुभव होता रहे।

14.1 रोगी के ऊर्जा क्षेत्र पर हाथों को चलाने (पासिंग ऑफ हैंड) के अभ्यास को परिशोधित करना

रोगी के ऊर्जा क्षेत्र के बारे में सटीक जानकारी प्राप्त करने के लिए, उचित तरीके से हाथों को उसके ऊर्जा क्षेत्रों पर चलाने का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। शरीर के सामने ही अपने हाथ को चलाये (पास करें), जिसमें सम्पूर्ण शरीर- हाथ-पैर सहित व सिर के आसपास का क्षेत्र भी सामिल हो । अब आप हथेली नीचे की तरफ ले जाये, साथ ही उंगलियों को थोड़ा-बहुत फैला दे । अब हाथ को वही पर रोककर आराम करने दे, जिससे आपमें ऊर्जा की अनुभूति के प्रति ग्रहणशीलता बढ़ जाय। ध्यान दें कि यह "ग्रहणशील चरण" के कैसे पूर्व के अनुभव के समान है जो आप पहले सीख चुके हैं। आपका हाथ पास करना अपने रोगी की शरीर की सतह से 4 से 5 इंच ऊपर रहना चाहिए और ऊर्जा की संवेदनक्षमता के दौरान हाथ धीरे-धीरे व धीरे-धीरे आगे बढ़ाते जाना चाहिए, जिसकी गति लगभग 2 इंच प्रति सेकंड से अधिक नहीं होनी चाहिये ।

आप एक ही क्षेत्र में एक साथ दोनों हाथ एक के ऊपर रखने का विकल्प चुन सकते हैं (परंतु इसमें कोई विशेष लाभ नहीं है), उन्हें एक ही समय में अलग-अलग क्षेत्रों पर ले जाएं अथवा अकेले एक हाथ का उपयोग करें। अक्सर एक समय में एक हाथ से काम करना सबसे आसान और सबसे अच्छा होता है और आपको उसे अनुभव करने या समझने में आसान बनाता है । आम तौर पर शुरुआती दौर में, दाहिने हाथ थोड़े अधिक संवेदनशील होते हैं, हालांकि कुछ अनुभव के बाद, दोनों हाथ शायद समान संवेदनशील में हो जाएंगे। दिन-प्रति-दिन दोनों हाथों में आपकी संवेदनशीलता भी परिवर्तित होती है और साथ ही मे अपने आप में बदलाव की अनुभूति भी।

पहले चरण में आपको जो उंगलियों के चलाने का अभ्यास कराया गया था, वे आपको ऊर्जा के सूक्ष्म संवेदनाओं से अवगत कराती थी और आप इसे अपने हाथों से अनुभव करते थे । अब आप अपने ऊर्जा उपचार के रूप में, अपने रोगी के एक हिस्से में ऊर्जा क्षेत्र को भी समझने लगे हैं तथा अन्य

अभ्यास जिसे आप अब आगे सीखेंगे वह आपकी संवेदनशीलता को ट्यूनिंग में आपको मदद करेगी:

चिन्हों (प्रतीकों) का उपयोग करके, ऊर्जा को बुलाए जाने के बाद, अपने दोनों हाथों को आराम से, सामने व हथेलियों के साथ खोलें और उंगलियां थोड़ी सी फैलाकर रखें। अब, हथेली सतह 4 से 5 इंच के दूरी बनाकर एक दूसरे के ऊपर अपने हथेलियों को पास करें। आपको सनसनी के लिए ध्यान देकर और अपने पूरी जिज्ञासा के साथ कुछ अनुभव हो सकता है, जब आप अपने हाथों को एक-दूसरे के ऊपर उन्हें गुजारें और केवल "समझने" की कोशिश न करें। इस अभ्यास को एक दिन में कई बार करें - जब आप इस अभ्यास करते रहेगे तो आपकी अपनी संवेदनशीलता को ट्यूनिंग होती रहेगी। आप एक गहरे स्तर पर पहुँचकर, नाजुक संवेदनाओं के ऊर्जा का अनुभव करेगे जो आपके प्रत्येक हथेलियों में ऊर्जा पैदा होती है और अपने हाथों की अलग-अलग उत्तेजना की तुलनात्मक, रेफाइनिंग और एकीकृत कर रही होती हैं।

इसका अपने रोगियों के ऊर्जा क्षेत्र का परीक्षण करते समय, आप अपने संवेदनशीलता को भी ट्यूनिंग करने के लिए भी काम कर सकते हैं। हाथों के पासिंग का अभ्यास करते समय, पहले एक हाथ पास करके, रोगी के दिए गए क्षेत्र में, जहा सनसनी का पता लगता है, उसी पर हाथ को पास करना फायदेमंद होता है। यह भी अनुभव किया गया है कि जहा एक हाथ सनसनी महसूस कर सकता है, वही दूसरा हाथ उससे थोड़ा अलग अनुभव कर सकता है। यह अनुभव, ऊर्जा को अधिक समझने के परिप्रेक्ष्य में एक विस्तार होता है। मानसिक संवेदनाओं को समझने की कोशिश नहीं करनी है; बस शरीर की ऊर्जा के बारे में आपको और अधिक संपूर्ण सहज ज्ञान देने के अनुभव की प्राप्ति होगी। जब आप अपनी संवेदनशीलता को "ट्यूनिंग" करते हैं, तब आप अपनी संवेदनशीलता और ऊर्जा को समझने में वृद्धि कर रहे होते हैं, लेकिन इस समय आप अपने दिमाग के साथ ही संवेदनाओं की व्याख्या नहीं करते हैं।



चित्र 14.1: हैंड पासिंग

जब आप अपने मरीज के शरीर पर कुछ क्षेत्रों में, अपने हाथ पास करते हैं, आप नाजुक संवेदनाओं को महसूस कर सकते हैं, जैसे: गर्म, ठंड, आकर्षण या दूर हटने ("टक्कर") के रूप में प्रकट हो सकते हैं या किसी अन्य तरीके से। हाथों में संवेदना- जो हाथ से महसूस की जा रही है, जरूरी नहीं औरीक क्षेत्र से ही जुडी है, परंतु मन में भावनाओं और उनमे चमक की घटनाओं पर जानकारी देते हैं। हालांकि, हाथों से गुजरने के दौरान, हाथों से या अंतर्ज्ञान के साथ, आप जो कुछ भी समझ सकते हैं, उसके बारे में किसी भी पूर्वधारणा से मुक्त रहने के लिए यह महत्वपूर्ण है। आप पाएंगे कि इस तकनीक का समय के साथ अभ्यास करने से आपकी ऊर्जा में अधिक से अधिक और अधिक संवेदनशीलता प्राप्त कराने में क्षमता दिखायी देगी (चित्र 14.1)।

रोगी के क्षेत्र में और रोगी की ऊर्जा के प्रति अपनी संवेदनशीलताएं का अनुभव बढ़ाये तथा इसे जानने के लिए प्रयास करें । शरीर में ऊर्जा प्रवाह की भावनात्मक स्थिति को प्राप्त करें और उन क्षेत्रों को पहचानें जहां प्रवाह अवरोधित है। आप संवेदना और ऊर्जा प्रवाह बनने के साथ, इसे एक में मिलाने की कोशिश भी कर सकते हैं, क्योंकि इससे ऊर्जा और ऊर्जा क्षेत्र को आपकी संवेदनशीलता के अनुभव में मदद मिलेगी। इसलिए आपके पास ऊर्जा की अधिक समग्र रहने की धारणा बनेगी और यह आपके रोगी के क्षेत्र में जो भी ऊर्जावान दोष है, के अधिक सहज ज्ञान को जानने का अनुभव देगी । यह वह संवेदनाओं का स्रोत हो सकता है, जैसा कि आप रोगी को हाथों के पास से जांचते हैं। यह आपके रोगी की स्थिति के बारे में अधिक से अधिक जागरूकता को आपके अस्तित्व में उभारने की कोशिश करेगा। अपने रोगी के क्षेत्र में जितनी अधिक आपकी संवेदनशीलता और अपनी स्थिति को समझना प्रारम्भ करेंगे, ऊर्जा उपचार के रूप में अधिक से अधिक आपकी अनुभव शक्ति बढ़ेगी।

अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए, आपके सहज ज्ञान युक्त पठन और / या आभा देखने वाले क्षेत्रों में जो कुछ भी समस्या हो सकती है, उसमें हाथों को पारित करना विशेष रूप से उपयोगी तकनीक है। इसकी पुष्टि करने के लिए हाथों का उपयोग करें और अपने सहज ज्ञान युक्त पढ़ने और आभा को देखने से अपने को जोड़ें तथा इस जानकारी को सभी तीन स्रोतों से प्राप्त होने वाली भावनाओं की तुलना करें । क्या आपके हाथ पासिंग से आपको वह जानकारी प्राप्त होती है, जो आपके अंतर्ज्ञान या आंखों से पुष्टि नहीं की जाती है । यह कोई छूट नहीं है; परंतु हाथ पासिंग औरिक ऊर्जा के सटीक संकेतक होते हैं और ये कभी-कभी आपकी "दृष्टि" से स्पष्ट नहीं होती हैं। इसके अलावा, आप शरीर पर हाथों को पारित करते समय किसी दृश्य या अन्य रूप में अंतर्दृष्टि से प्राप्त कर सकते हैं; उदाहरण के लिए-आपके दिमाग में भावनाएं उत्पन्न होती है, जब आप एक निश्चित चक्र पर अपने हाथ पास करते हैं । उन क्षेत्रों में जहां आप ऊर्जावान दोषों को

समझते हैं, उनको इन शर्तों के साथ ठीक करने के लिए डिज़ाइन की गई उपचार की विशेष तकनीकों को उपयोग करने के लिए आवश्यकता होगी।



चित्र 14.2: हाथों को पारित कर अंतर्दृष्टि से ऊर्जावान दोषों की जानकारी

हालांकि, जब आप अपने उपचार में अलग-अलग तरीको से हाथों का अभ्यास को सीखते हैं, तो मानसिक जानकारी प्राप्त करने और आभा को देखने के बाद, ऐसा कोई कारण नहीं है कि यह एक ही समय में नहीं किया जा सकता। इस जानकारी को तलाशने और पुष्टि करने के लिए एक सूचना स्रोत से दूसरे के लिए वैकल्पिक - सहज ज्ञान युक्त पठन करने के लिए पूरी तरह से स्वीकार्य है, जबकि एक ही समय में मानसिक जानकारी की पुष्टि करने का प्रयास को आप आभा के अपने स्वयं के अवलोकन (चमकती तकनीक का उपयोग करके) के साथ प्राप्त कर रहे हैं तथा हाथों को पास करते हुए अन्य स्रोत से भी जानकारी के प्राप्त करेंगे। हमें यह भी समझ लेना चाहिये कि सहज ज्ञान युक्त जानकारी के सभी तीन स्रोतों को एक साथ उपयोग करने से किया जाता है तथा एक दूसरे के साथ तुलना भी की जाती है, ताकि रोगी की हालत की संपूर्ण और समग्र ज्ञान प्राप्त किया

जा सके। मरीज की उपचार की जरूरतों का यह एकीकरण, सूचनाओं के प्रत्येक स्रोत की तरह, जो इसके लिए योगदान करते हैं व एक गहरे स्तर छाप छोड़ते हैं जो हीलर के संपूर्ण जागरूकता के लिए कार्य करता है और सभी विभिन्न रूपों से प्राप्त करने वाले को गहन जानकारी को एकीकृत करता है।

14.2 उपचार आवश्यकताओं की व्याख्या को एकीकृत करना

यह प्रायः देखा गया है कि आप अभ्यास और अनुभव हासिल करते समय, सामान्य शरीर की स्थिति और अस्वास्थ्यकर लोगों के शरीर के बीच भेदभाव करना शुरू कर देंगे हैं। उदाहरण के लिए - आपको लगता है कि स्वस्थ चक्रों पर जब उनपर हाथ पासिंग होगी तो उन लोगों से जुड़े स्वास्थ्य और ऊर्जा की एक सनसनी की अनुभूति आपको होगी, जबकि अवरुद्ध चक्रों के साथ आप "अस्वस्थता" को महसूस करेंगे और यह भी महसूस करेंगे कि ऊर्जा अचानक समाप्त होती जा रही है (चित्र 14.2)। यह ऊर्जा प्रवाह में एक रुकावट होती है, जो चक्र के माध्यम से ऊपर से और बाहर से बहती है। कुछ अभ्यासों को जानने के बाद, अस्वस्थता का यह अर्थ आसान होगा जब आप इसे स्पष्ट और खुलेपन से जानने कि कोशिश करेंगे। अवरुद्ध या बीमारीग्रस्त चक्रों में उनके साथ आने वाले काले, खराब, गड़बड़ी या विचलित उपस्थिति भी हो सकते हैं, और अक्सर आप मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन प्राप्त करते समय अपने दिमाग की आंखों में इस तरह अनुभव करेंगे। हालांकि अवरुद्ध चक्रों की आभा को देखने का माध्यम से आसानी से पता नहीं चलता है, यह संभव है कि आपमें बाद में, इसकी क्षमता को बड़ाने से प्राप्त हो सके।

अवरुद्ध 4, 5 और 6 चक्र बहुत आम हैं, जबकि सातवीं, दूसरे, तीसरे और प्रथम चक्रों का अवरुद्ध होना उत्तरोत्तर कम पाया जाता है। आप देखेंगे कि कुछ चक्रों को कुछ मरीजों पर लंबे समय से अवरुद्ध किया जाएगा, जबकि अन्य चक्रों को अलग-अलग मरीज के जीवन परिस्थितियों के साथ कभी-कभी अवरुद्ध किया जाएगा तथा अनब्लॉकिंग चक्र नामक एक तकनीक का उपयोग करके उन्हें सही किया जाता है।

ऊर्जा लीक करने वाला एक क्षेत्र का क्षतिग्रस्त भाग उसके रिसाव या टूटने से दिखाई दे सकता है और ऊर्जा के प्रवाह को एक असंभव (अक्सर बाह्य) दिशा में जाता हुआ महसूस किया जा सकता है। ऊर्जा के सामंजस्यपूर्ण प्रवाह में एक विघटन या टूटने की भावना मिलेगी-उसके प्रवाह में एक रुकावट महसूस होती है जो लीक और टूटना के समान होती है और उनका इलाज भी उसी तरह विशेषरूप से किया जाता है (चित्र 14.3)।



चित्र 14.3: अनब्लॉकिंग चक्र तकनीक का उपयोग

आमतौर पर घुटनों, कंधे, गर्दन, कोहनी या टखनों के पास, शरीर से बहने वाली ऊर्जा- यह ऊर्जा लीक "जेट" के रूप में प्रकट हो सकती है टूटे क्षेत्र की परत या परतों में एक चीरा के रूप में देखा जा सकता है या उक्त क्षेत्र को खुलेपन से महसूस किया जा सकता है। औरिक (आभा) क्षेत्र में ये "छिद्र" चक्रों पर पाए जाते हैं, यह चेहरे पर और कभी-कभी बड़े चीरे आभा के कई परतों के माध्यम से फैलते नजर आते हैं तथा धड़ के कुछ हिस्सों में अक्सर पाए जाते हैं। सीलिंग लीक और टियर्स नामक एक तकनीक का उपयोग करके इस प्रकार के रिसाव और चीरे ठीक किए जाते हैं।

औरिक ऊर्जा की अशुद्धता में उस जगह पर भारीपन, उलझन या अशुद्धता - अधिक ऊर्जा सामग्री का प्रकट होना महसूस करते हैं, जहां उसे होना चाहिए। वे अक्सर सामग्री, फजी क्षेत्रों या शरीर के चारों ओर अंधेरी ऊर्जा से उत्पन्न क्षेत्रों के झुंड के रूप में दिखाई देते हैं। वे अवांछनीय स्थिर ऊर्जा संचय के क्षेत्र हैं और ऊर्जा के क्षेत्र में स्पष्ट ऊर्जा के प्रवाह को रोकते हुए विभिन्न प्रकार के ऊर्जा की रुकावट पैदा करते हैं। इन अशुद्धियों के रंग या उपस्थिति अस्वास्थ्यकर और अवांछनीय होती है, क्योंकि यह एक स्पष्ट चमकीले स्वस्थ व जीवंत स्वरूप के विपरीत; वहा पर स्थिर, मोटी और फीकापन ऊर्जा महसूस करेंगे।

ये दोष आम तौर पर सिर, चेहरे, कंधे, धड़, कूल्हों और अन्य क्षेत्रों के आसपास पाए जाते हैं तथा चक्रों पर भी होते हैं। अवरुद्ध चक्रों और लीक और चीरे की तरह, आपके हाथों को पासिंग करते समय आभा की अशुद्धियों में "अस्वास्थ्यकर" महसूस हो सकता है। वे अक्सर शरीर के भीतर अस्वास्थ्यकर ऊर्जावान परिस्थितियों द्वारा उत्पादित होते हैं और कभी-कभी अवांछनीय भावनाओं या विचारों से संबंधित भी हो सकती हैं। अक्रियावान-अशुद्धियों के समाशोधन, चक्रों को अवरुद्ध करने के साथ-साथ अक्सर बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य में होता है और रोगी के लिए भावनात्मक और मानसिक समाशोधन भी होता है। औरा-क्लियरिंग नामक एक प्रक्रिया का उपयोग करके औरिक अशुद्धियों को हटाया जा सकता है।

ऊर्जा की कमी की स्थिति- ऊर्जा की अनुपस्थिति के रूप में महसूस होती है तथा ऊर्जा क्षेत्र की समग्र भावना या उपस्थिति में मजबूती की कमी आ जाती है। मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन के दौरान, आप अपने रोगी में इस स्थिति का पता लगा सकते हैं अथवा आपने यह भी गौर किया अथवा देखा होगा कि ऊर्जा पहली परत में कम दिखती है और उच्च परतों में मंद दिखती हैं। ऐसी स्थिति में अपने सभी स्तरों पर आभा की कमजोरी और मंदता का अनुभव होता है।

आप बाद में इस स्थिति को भी समझ सकते हैं, जब आप अपने मरीज को लिटाने के साथ हाथों की पासिंग करते हैं। हाथों की इस क्रिया के दौरान, आप शरीर की ऊर्जा में जीवन शक्ति की कमी महसूस करते हैं और इस प्रकार से आप इस धारणा की पुष्टि भी करा सकते हैं।

औरा-चार्लिंग के समय, इस तकनीक के माध्यम से ऊर्जा में कमी आना महसूस होने लगती है। आभा की अपनी ऊर्जावान जीवन शक्ति को पुनः स्थापित कर, उपचार प्रक्रिया को बीमारी में रुकावट हेतु विशेष रूप से सहायता प्रदान करती है और आगे की बीमारी की संभावना कम करने में कार्य करती है। कभी-कभी ऊर्जा की कमी, आमतौर पर हाथ-पैर में, अर्थात् केवल आभा के कुछ हिस्सों में ही होती है। यह समय ऊर्जा में कमी केवल निचले पैर या टखनों में महसूस किया जाता है। फिर भी आभा की चार्लिंग, स्थानीय आभा चार्लिंग से भिन्नता बनाये रहती है और इन स्थानों पर ऊर्जा क्षेत्र को फिर से महत्वपूर्ण बनाने के लिए नियोजित किया जाता है।

ऊर्जा प्रवाह की गड़बड़ी का ऊर्जा क्षेत्र - इस ऊर्जा में समग्र रूप से असंतुष्टता के रूप में महसूस किया जा सकता है। ऐसे क्षेत्र किसी भी चक्र या अन्य विशिष्ट स्थान से बंधे नहीं होते और यह संपूर्ण शरीर के ऊर्जा प्रवाह में, एक असंबद्ध, उभरे हुये या असंतुलित महसूस या उपस्थिति होना दर्शाता है। आप इसे अपनी दृष्टि से समझ नहीं सकते हैं, लेकिन आपके अस्तित्व में, एक निश्चित स्तर पर, एक अप्रिय या असुविधाजनक सनसनी महसूस हो सकती है, कुछ ऐसी झुरझुराहट जो आपको ब्लैकबोर्ड पर हवा देने से सुनने की भावना को प्रस्तुत करता है। आमतौर पर मानसिक दृष्टि या आंखों के साथ कोई दृश्य संकेत नहीं देता है, लेकिन रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में एक बेचैनी के रूप में, उपचार के दौरान एक सूक्ष्म स्तर पर महसूस किया जाता है- यह असहनीयता खुद का शरीर पर ऊर्जा उपचार के दौरान अपने में महसूस कर सकते हैं।

इस स्थिति को ऊर्जा प्रवाह सुधार के रूप में जाने-जानी वाली एक प्रक्रिया के माध्यम से ठीक किया जाता है। जब यह आभा के केवल एक विशेष क्षेत्र में यह पायी जाती है और कभी-कभी धड़ के कुछ हिस्सों पर, यह ऊर्जा प्रवाह के स्थानीय सुधार द्वारा ठीक किया जाता है, हालांकि यह कुछ हद तक सामान्यतः कम पायी गयी हालत है।

आप इस अभ्यास के दौरान, इन विभिन्न परिस्थितियों के बीच अंतर की जानकारी प्राप्त करने में सक्षम होंगे और यह भी पता कर पायेंगे कि कौन सा उपचार उपयुक्त है जिसके लिये मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन की प्रक्रिया से आपको - प्राप्त हुई सभी सूचनाओं का उपयोग करना, आभा को देखने, हाथों से गुजरना और किसी अन्य भावना को समझना, उचित उपचार के ज्ञान को एकीकृत करना और योजना करना आवश्यक होगा। इन सबसे ऊपर, ध्यान रखें कि इस स्थिति की समझने और रोगी के उचित उपचार के लिये आँखों, मन और हाथों में भावनाओं के रूप में उपयोग करना होगा। यह विचार आपको अपने पूरे अस्तित्व के द्वारा महसूस किए जाने का तरीका है।

अपने रोगी की स्थिति को अच्छी तरह समझ पाने के बाद, आप उपचार के साथ आगे प्रक्रिया करेंगे। आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली विभिन्न तकनीकें और उनके अभ्यास की उचित पद्धति, आगे के शेष हिस्सों में विस्तार से बतायी गई है। आप अपने उपचार के दौरान उचित तकनीकों का उपयोग कर और अनुशंसित आदेश जिसमें आपको ऐसा करना चाहिए, अंत में आने वाली उपचार की रूपरेखा में दिया गया है।

हाथों को संवेदनशील बनाने की विधि- प्राण चिकित्सा की पूरी प्रक्रिया में हाथों की संवेदनशीलता का अत्यधिक महत्व है, क्योंकि इसमें उपचारक हाथों के माध्यम से ही रोग का निदान, शरीर का मार्जन एवं ऊर्जा का प्रक्षेपण करता है। इसलिये उपचारक के हाथों का संवेदनशीलता होना अत्यावश्यक है। इसकी संवेदनशील बनाने की विधि आगे बतायी गयी है-

1. सर्वप्रथम उपचारक को जीभ को तालू पर लगाना चाहिये।
2. इसके उपरान्त अंगूठों द्वारा हथेलियों के मध्यभाग को दबाना चाहिये। ऐसा करने से हथेलियों के मध्यभाग के चक्र क्रियाशील होने लगते हैं और मध्यभाग में एकाग्रता बनाना आसान हो जाता है।
3. अब तनावमुक्त रहते हुये अपने दोनों हाथों को परस्पर सामने लगभग 3 इंच की दूरी पर रखना चाहिये।
4. इसके बाद लगभग 5-10 मिनट तक अपना ध्यान हथेलियों के मध्यभाग पर केंद्रित करना चाहिये। लयबद्ध दीर्घ श्वास-प्रश्वास करना चाहिये। ऐसा करने पर हथेलियों के बीच वाले भाग में गर्मी, एक प्रकार की झुनझुनी, कंपन या दबाव महसूस होने लगता है। यह हाथों के संवेदनशील होने का संकेत है।
5. हाथों की संवेदनशीलता के लिये लगभग एक महीने की अवधि तक इस प्रकार का अभ्यास करना चाहिये।

ऐसा भी संभव है कि पहले अभ्यास में किसी को अपने हाथ में कुछ भी महसूस न हों, किन्तु इससे निराश नहीं होना चाहिये और अपना अभ्यास लगातार जारी रखना चाहिये। लम्बे समय तक निरन्तर अभ्यास करने पर निश्चित रूप से हाथ संवेदनशील होने लगते हैं। हाथों के संवेदनशील होने के बाद ही जाँचने का कार्य प्रारंभ करना चाहिये।

जाँच प्रक्रिया-

हाथों को संवेदनशील बनाने के बाद जाँचने की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। रोग के ठीक निदान के लिये आन्तरिक आभा के साथ-साथ बाहरी आभा एवं स्वास्थ्य आभा की जाँच करना अत्यन्त सहायक होता है, किन्तु ऐसा करना आनिवार्य नहीं होता है। रोग का पता लगाने के लिये मुख्य रूप से आन्तरिक आभा की ही जाँच की जाती है, क्योंकि बाहरी एवं स्वास्थ्य आभा, आन्तरिक आभा की तुलना में अधिक सूक्ष्म होती है। इसलिये जब हाथ

बहुत ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं तभी इनकी जाँच करना संभव हो पाता है। हाथ में आभा की जाँच करने पर हमेशा अपना ध्यान हथेलियों के बीच में ही केन्द्रित करना चाहिये, क्योंकि ऐसा करने से हथेलियों के बीच में पाये जाने वाले चक्रों को उत्प्रेजित किया जा सकता है या उन्हें रोका भी जा सकता है। यहाँ तीनों प्रकार की आभा को जाँचने की विधि दी जा रही है जो है-

बाहरी आभा को जाँचने की विधि-

1. उपचारक को सर्वप्रथम अपने हाथों को अपने शरीर से कुछ दूरी पर रखकर अपनी हथेलियों को रोगी की तरफ करके रोगी से लगभग चार मीटर की दूरी पर खड़े होना चाहिये।
2. अब उपचारक को अपने हथेलियों के मध्यभाग में ध्यान केन्द्रित करते हुये धीरे-धीरे रोगी की ओर बढ़ना चाहिये और रोगी की बाहरी आभा को महसूस करना चाहिये।
3. ऐसा करने पर जब हाथ में गर्मी, दबाव या कंपन जैसा महसूस होने पर रूक जाना चाहिये, क्योंकि इस समय यह बाहरी आभा को अनुभव करने का संकेत है। अब बाहरी आभा के आकार-प्रकार को जाँचने का प्रयास करना चाहिये। सिर से लेकर कमर तक और कमर से पैर तक। आगे से पीछे तक उसकी चौड़ाई कितनी है इत्यादि। अधिकांशतया बाहरी आभा का आकार एक उल्टे अंडे के सामन प्रतीत होता है अर्थात ऊपरी भाग चौड़ा और निचला भाग अपेक्षाकृत कम चौड़ा।
4. सामान्य तौर पर बाहरी आभा का व्यास लगभग एक मीटर तक का होता है किन्तु कुछ लोगों में यह 2 मीटर से भी अधिक चौड़ा पाया जाता है। कुछ बच्चे जो अत्यधिक सक्रिय होते हैं, उनकी बाहरी आभा 3 मीटर तक होती है।

स्वास्थ्य आभा को जाँचने की विधि-

भौतिक शरीर की सतह से जीवद्रव्य किरणें सीधी और खड़े रूप में बाहर निकलती हैं, जिन्हें स्वास्थ्य किरणें कहा जाता है। ये स्वास्थ्य किरणें आन्तरिक आभा को पारकर बाहर निकलती हैं तथा सामान्य तौर पर दो मीटर चौड़ी होती हैं। स्वास्थ्य किरणें भी भौतिक शरीर के आकार में ही होती हैं। व्यक्ति के रोगग्रस्त होने पर स्वास्थ्य किरणें भी कमजोर होकर नीचे की ओर लटक जाती हैं और उलझ जाती हैं। इसके साथ ही इसका आकार भी छोटा हो जाता है। कभी-कभी रोगावस्था में स्वास्थ्य आभा का आकार 12 इंच या उससे भी कम हो जाता है। अत्यधिक स्वस्थ एवं प्राणवान व्यक्ति की स्वास्थ्य आभा एक मीटर अथवा उससे भी अधिक बड़ी होती है। स्वास्थ्य आभा का आकार भी उल्टे अंडे के समान होता है अर्थात् ऊपर की ओर चौड़ा और नीचे की ओर अपेक्षाकृत कम चौड़ा।

स्वास्थ्य आभा की जाँच प्रक्रिया है-

1. स्वास्थ्य आभा को जाँचने के लिये पहले वाली स्थिति में ही रहते हुये धीरे-धीरे थोड़ा आगे की ओर बढ़ना चाहिये।
2. अब जब हथेलियों में पुनः संवेदना महसूस होने पर रुक जाना चाहिये। ये संवेदन पहले की अपेक्षा थोड़े तीव्र हो सकते हैं। ये स्वास्थ्य आभा की निशानी हैं।
3. अब धीरे-धीरे एकाग्रतापूर्वक बाहरी आभा के समान ही स्वास्थ्य आभा के आकार-प्रकार को महसूस करना चाहिये।

आन्तरिक आभा को जाँचने की विधि-

1. आन्तरिक आभा सामान्यतः 4-5 इंच तक फैली होती है। इसकी जाँच करने के लिये अपनी हथेलियों को धीरे-धीरे थोड़ा और आगे तक एवं पीछे लाना चाहिये तथा अपना ध्यान हथेली के मध्यभाग पर केन्द्रित रखना चाहिये।

2. उपचारक को रोगी की सिर से लेकर पैर तक अर्थात् ऊपर से नीचे तक और आगे से पीछे तक जाँच करनी चाहिये। इस संबंध में यह ध्यान रखना चाहिये कि शरीर के दायें और बायें भाग की आन्तरिक आभा समान होनी चाहिये। यदि शरीर का एक हिस्सा अर्थात् दाँयाँ या बाँयाँ भाग दूसरे की अपेक्षा यदि छोटा है, तो उसमें जरूर कोई विकृति है। उदाहरण के तौर पर जब एक रोगी के कानों की आन्तरिक आभा की स्कैनिंग या जाँच की गई तो उसके बाँये कान की आभा 5 इंच से भी अधिक थी और दायें कान की आभा मात्र दो इंच थी। इसके बाद पता चला कि रोगी का दाँयाँ कान करीब 17 वर्षों से आंशिक रूप से बहरेपन से ग्रस्त था।
3. जाँच के दौरान बड़े चक्रों, प्रमुख अंगों एवं रीढ़ की हड्डी की आभा पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिये। कभी-कभी ऐसा होता है कि पीठ में दर्द की शिकायत नहीं होती किन्तु फिर भी रीढ़ की हड्डी में उर्जा या तो घनी हो जाती है या कम हो जाती है।
4. गले की आन्तरिक आभा की जाँच करते समय रोगी को ठुड्डी को थोड़ा उठाकर रखने के लिये कहना चाहिये, क्योंकि ठुड्डी की आन्तरिक आभा के कारण गले की वास्तविक स्थिति पता नहीं चलती है।
5. चक्रों में सौर जालिका चक्र की जाँच विशेष रूप से करना चाहिये, क्योंकि भावनात्मक रूप से उत्पन्न होने वाली विकृतियों का प्रभाव इस चक्र पर विशेष रूप से पड़ता है।
6. फेफड़ों को जाँचने के लिये पूरी हथेली का प्रयोग न करके केवल दो अंगुलियों का प्रयोग करना चाहिये और ज्यादा अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिये फेफड़ों की जाँच सामने की तरफ से न करके पीछे और बगल से करना चाहिये।

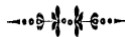
आन्तरिक आभा की जाँच से प्राप्त परिणामों की व्याख्या-

आन्तरिक आभा की जाँच करने के बाद अब यह कैसे पता चले कि शरीर के किस भाग में या अंग में उर्जा कम है और कहाँ उर्जा का घनापन है? इसे ज्ञात करने का तरीका है-

1. रोगी की आन्तरिक आभा की जाँच के दौरान जिन अंगों की आभा में खोखलापन प्रतीत हो तो वहाँ उर्जा कम होती है। यह प्राणशक्ति के कम होने का संकेत है।
2. इसी प्रकार जहाँ प्राणशक्ति का घनापन होता है, वहाँ उस अंग की आन्तरिक आभा में उभार पाया जाता है।

प्राण चिकित्सा की सावधानियाँ

1. प्राण चिकित्सा में सभी रोगों का मूल कारण एक ही माना जाता है और वह है-प्राणउर्जा का असंतुलित होना
2. रोगी की आन्तरिक आभा की जाँच के दौरान जिन अंगों की आभा में खोखलापन प्रतीत हो तो वहाँ उर्जा कम होती है। यह प्राणशक्ति के कम होने का संकेत है।
3. स्वास्थ्य आभा को जाँचने के लिये पहले वाली स्थिति में ही रहते हुये धीरे-धीरे थोड़ा आगे की ओर बढ़ना चाहिये।
4. अब उपचारक को अपने हथेलियों के मध्यभाग में ध्यान केन्द्रित करते हुये धीरे-धीरे रोगी की ओर बढ़ना चाहिये और रोगी की बाहरी आभा को महसूस करना चाहिये।
5. हाथों की संवेदनशीलता के लिये लगभग एक महीने की अवधि तक इस प्रकार का अभ्यास करना चाहिये।
6. सर्वप्रथम उपचारक को जीभ को तालू पर लगाना चाहिये।



15.0

ऊर्जा सीलिंग मे छिद्र और रिसाव

अपने मरीज की उपचार की जरूरतों का मूल्यांकन करने और उन रोगियों की उपचार की जरूरतों का आकलन करने के बाद, रोगी के क्षेत्र में ऊर्जावान दोषों का इलाज करने के लिए आप जिस तकनीक को काम करना चाहते हैं, वह है जो आप ऊर्जा उपचार के उपरांत भी सीलिंग मे छिद्र और रिसाव पाया जाना और उसको ठीक या मरम्मत करना।

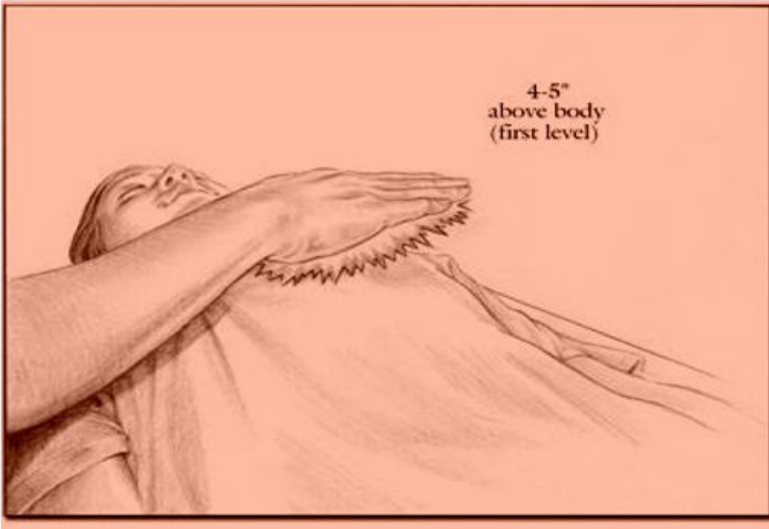
15.1 औरिक ऊर्जा क्षेत्र मे उनकी परतों में शक्ति और अखंडता

औरिक ऊर्जा क्षेत्र मे परतों में शक्ति और अखंडता रोगी के ऊर्जावान स्वास्थ्य की आवश्यकता है और किसी भी प्रकार की चिकित्सा पद्धति के लिए एक आधार के रूप में है। ऊर्जा उपचार द्वारा सील क्षेत्र मे छिद्र और रिसाव को पुनः ठीक कर उसकी अखंडता को स्थापित करना है और उस ऊर्जा के क्षेत्र में ऊर्जा की हानि और भेद्यता को रोकता है, जो अन्यथा नहीं होगा।

छिद्र और रिसाव की सीलिंग आपके हाथों में से एक को उस क्षेत्र पर ले जाकर किया जाता है जहां से आप रिसाव या टीअर का पता लगाते हैं, जिस तरह से हाथों के पासिंग के समय अनुभव होता है । आपके द्वारा रोगी में किसी छिद्र और रिसाव को पता लगाए गए क्षेत्र को सील करने के लिए निम्न तरीको का उपयोग करना आवश्यक है :

पहले छिद्र या रिसाव पर अपने हाथों को से उसे खोजे या पकड़े, जिसे आप सील करना चाहते हैं । हाथों के पासिंग के समय शरीर के ऊपर 4 से 5 इंच ऊपर हथेलियाँ को एक ही सामान्य स्थिति में रखकर, जिसमे हथेलियां

खुली और खिचाव (बजाय आराम से) फ्लैट हो और उंगलियों को एक साथ मिलाकर धीरे से आगे बढ़ाये ।



चित्र 15.1: छिद्र व रिसाव की सीलिंग

अब उस क्षेत्र पर धीरे-धीरे आगे, पीछे अथवा गोलाई में बढ़ाये, जहा पर आपको हाथों के पासिंग से रिसाव या टिअर का पता चला है । आपको अपने अनुभव से अक्सर आपको यह पता लगा जायेगा कि किस स्थान पर रिसाव या टिअर है उसे ठीक किया जाना है । आपके हाथ लगभग 2 इंच प्रति सेकेंड की रफ्तार से आगे चलना चाहिए- अगर यह बहुत धीमी या ज्यादा तेज हो जाता है तो यह तकनीक प्रभावी नहीं होगी ।

15.1.1 सीलिंग में छिद्र और रिसाव का अनुभव : जब आप खुले संवेदनाओं का अनुभव करते हैं तब जैसे-जैसे-हाथों के पासिंग के दौरान आपके अपने हाथ आगे चले गए तो आपको रिसाव सील करते हुए बजाय एक अधिक सक्रिय भूमिका निभाते हुये, आप अपने हाथों को रिसाव पर वापस ले जाये और आपको रिसाव पर मोशन करते समय कल्पना करनी चाहिए कि आप द्वारा इसकी मरम्मत की जा रही है। उदाहरण के लिए- जैसे आप एक रिसाव को सील करने में अपने हाथों को ले जाते हैं, आपको यह करना

और समझना चाहिए कि पहले औरिक फ़िल्ड परत के क्षेत्र जिस पर रिसाव होता है, उसे बंद किया जा रहा है - उस समय ऊर्जा क्षेत्र जहा कमजोर या पतली परत है, उसे पूर्ण सामर्थ्य के साथ मरम्मत करने के लिये आप अपने हाथ को वहा ले जाय। आपको एरीक ऊर्जा परत की यह सीलिंग और मरम्मत करना चाहिए - आप ऊर्जा को अनुभव करे जैसे कि आपके हाथ से नीचे की परत में, इस तरह से रिसाव या टिअर की मरम्मत कर रहा हो । आपके हाथ में ऐसी ऊर्जा है, जो आपको विजुअलाइजिंग क्षमता के साथ मिलती है तथा इस तकनीक की प्रभावशीलता को प्रदान करती है और आपके दिमागी अन्तर्चक्षु उस बिंदु पर मौजूद फ़िल्ड परत को सील करने के लिए आपके हाथ से बहने वाली ऊर्जा को निर्देश देती है।

जब आप एक रिसाव को सील करते हैं, तो आपको इस तरह औरिक क्षेत्र में उपलब्ध अन्य रिसाव के छिद्रो को बंद किया जाता है, ताकि खुली गंदगी या रिसाव होने के बजाय इसे सील कर दी जाए। आपके दिमाग की आंखों में, दृश्य के साथ संयोजन में, इसी तरह क्षतिग्रस्त क्षेत्र के मरम्मत के लिए हाथ में उपलब्ध ऊर्जा ही काम करती है। जब आप उन्हें इस तरह से अपने हाथ को ऊपर रखकर मरम्मत करते हैं, तब उन लीक या रिसाव को सील कर देते हैं, उन्हें चिकना कर देते हैं और उन्हें मिला देते हैं । आप अपने सचेत जागरूकता के साथ उन्हें बंद करे ताकि क्षेत्र की मरम्मत एक अभिन्न हो और ऊर्जा रिसाव अब बच न सके। इस तरह से एक रिसाव या टिअर को सील करने के लिए, आम तौर पर केवल एक या दो मिनट लगते हैं।

लीक या छिद्र आम तौर पर आभा की पहली परत पर होती है, सामान्यतः जोड़ों के निकट होती है और रिसाव भी अक्सर आभा की निम्नतम परत में ही मौजूद होते हैं । इन मामलों में, ऊपर वर्णित प्रक्रिया पर्याप्त होगी । ऐसे भी उदाहरण हो सकते हैं- जहां औरिक क्षेत्र में रिसाव आगे स्थित हो (आभा के उच्च स्तर में) - जो पहली परत पर शुरू होता है, लेकिन फिर दूसरी, तीसरी या अधिक ऊंची परतों तक भी फैलता है। इन मामलों में, आपको ये प्रत्येक परत पर रिसाव या टिअर को सील करना होगा:

पहली परत को सील करने के बाद, अपने हाथों को शरीर से धीरे-धीरे बाहर ले जाने के बाद, प्रत्येक परत पर जब रिसाव होता है तो ऊपर दी गई उचित तकनीक का उपयोग करके उस परत को सील कर देता है। उदाहरण के लिए- शरीर के 4 से 5 इंच ऊपर हथेली के द्वारा पहली परत को सील करने के बाद, आपको हाथ को एक अतिरिक्त 4 से 5 इंच ऊपर ले जाने की आवश्यकता हो सकती है और अगले स्तर पर रिसाव बंद करने की मुहर लगा सकते हैं। आपको तीसरे स्तर तक 4 से 5 इंच और आगे बढ़ाना पड़ सकता है, तब इस पर भी रिसाव बंद हो सकता है। आपको अपने अंतर्ज्ञान और अनुभव से यह पता चल जाएगा क्या ऐसे रिसाव ऊपरी परत पर मौजूद हैं और कितने उच्च परत पर उन्हें सील होना चाहिए। आँख के अंतर्ज्ञान और अनुभव से किसी भी स्तर तक विस्तार कर इस तरह के रिसाव को बंद करना संभव है जो आमतौर पर पाए जाते हैं। आपको अपने सहज ज्ञान युक्त मार्गदर्शन के लिए अन्तर्चक्षु खुले होने चाहिए, यह तब होता है जब आप आवश्यकतानुसार उच्च स्तर की परतों को सील करना चाहते हैं।

लीक और टिअर को सील करने के लिये आम तौर पर एक समय में केवल एक हाथ का उपयोग किया जाता है। यद्यपि आप दाहिने हाथ का उपयोग करना चुन सकते हैं, पहले, यहां तक कि थोड़ा अभ्यास के साथ दोनों हाथ भी इस तकनीक पर समान रूप से प्रभावी हो सकते हैं। लीक और टिअर की सील अन्तर्चक्षु खुले होने के साथ किया जाता है। इस तकनीक का उपयोग करते हुए, अपने रोगी के ऊर्जा क्षेत्र में आपके सभी छिद्र और रिसाव को सील करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं।

चक्रों पर छोटे रिसाव कभी-कभी होते हैं यह चक्र नहीं है, यह एक दुर्लभ घटना है, जो इस क्षेत्र की परत या चक्र से ऊपर की परतों में पायी जाती है। यह भावनात्मक या मानसिक तनाव का एक और परिणाम है जब इस का सामना करना पड़ता है, तो मरहम की तरह रिसाव को हमेशा सील करना चाहिए।

15.1,2 पारदर्शिता बनाए रखना : जैसा कि औरिक ऊर्जा उपचार में, हाथ पासिंग तकनीकों के साथ जब छिद्र और रिसाव को सील करते हैं, तब यह ऊर्जा स्वभाविक रूप में उसकी प्रकृति के साथ-साथ हर समय खुले तौर से प्रवाहित करती रहती है और आप जिस काम के साथ जुड़े होते हैं, उससे खुद को दूर नहीं कर पाते हैं। हालांकि ऊर्जा प्रवाह के लिये, हाथ आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाला उपकरण हैं। अतः यह ध्यान रखें कि हाथों के पासिंग, छिद्र या रिसाव, आभा समाशोधन, चक्रों को अनवरोधित करना, ऊर्जा प्रवाह में सुधार और यहां तक कि हाथों के फैलाने के साथ आप अपने पूर्ण शक्ति लगा देते हैं। वास्तव में अपने पूरे अस्तित्व का उपयोग करते हुये हाथों से आपको पूरी ऊर्जा पाने के लिये खुलेपन से अभिनय करना चाहिए। इसके लिये आप जो ऊर्जा के पूरे क्षेत्र में प्रवाहित कर रहे हैं, उस पर न केवल यह विचार करें कि यह अकेले हाथ चैनलिंग है अथवा कुछ ऊर्जा क्षेत्र के साथ काम करने के लिये, हाथ की आत्म-चेतना को अलग करना आवश्यक है, जिसके लिये आपको अपने सांसारिक स्वयं के किसी विशेष पहलू को और उपचार तकनीक का अभ्यास करते हुए या अपने रोगी को पढ़ते समय एक स्पष्ट चैनल के रूप में काम करना चाहते हैं। आप जिन तकनीकों का अभ्यास कर रहे हैं या इसके लिये अपनी आँखों, हाथों आदि का उपयोग करते हुए अपने मरीज के आभा को पढ़ने या देखने का प्रयास करते हए, उसे ही पारदर्शिता कहा जाता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह चिकित्सा और इसकी सभी चिकित्सा तकनीकों को अंततः रोगी के पूरे अस्तित्व पर ऊर्जा मरहम लगाने की पूरी प्रक्रिया के साथ किया जाता है। इस स्तर पर दिए गए विशेष तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने के लिए, इस गुणवत्ता को अपने आप में विकसित करें।

15.2 आभा समाशोधन

रोगी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है कि ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा का प्रवाह में रुकावट (हस्तक्षेप) या गलत तरीके से स्थिर, अस्वास्थ्यकर और अशुद्ध ऊर्जा, जो अपने सामान्य प्रवाह को रोक सकते हैं, से मुक्त किया जा सकता है।

यदि आप अपने रोगी की आभा में ऐसी ऊर्जा की अशुद्धियों का पता लगाते हैं, तो उन्हें औरा क्लीयरिंग के रूप में जाना जाता है और ऊर्जा उपचार प्रक्रिया का उपयोग करके, अपने रोगी के क्षेत्र से बाहर निकाल दिया जा सकता है। इस तकनीक को शरीर के विभिन्न क्षेत्रों में जहां सामान्यतः ये ऊर्जा दोष होते हैं, उपयोग किया जाता है साथ ही साथ चक्रों पर भी जहाँ इनका संकेत मिलता है। आभा समाशोधन हाथों का उपयोग करते हैं, विशेष रूप से उंगलियों द्वारा, ताकि ऊर्जा क्षेत्र की निचली परतों से अवांछनीय ऊर्जा को हटाया जा सके।

आभा समाशोधन करते समय, हाथों की विशेष रूप से हथेलियों को नीचे की तरफ किया जाता है- उन्हे रोगी के शरीर से दूर खींचते हैं, इसको ऐसा इसलिये करते हैं जिससे औरिक ऊर्जा की अशुद्धताओं को उन क्षेत्र से निकाल दिया जाय। यह प्रक्रिया जानबूझकर धीमी तरीके से किया जाता है तथा आभा समाशोधन के दौरान आपको इस अधिनियम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। आपके अपने रोगी के क्षेत्र में जहाँ औरिक ऊर्जा की अशुद्धियों को दूर करने के लिए पता लगाया है, उनपर निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाते हैं:

पहले हाथ के हथेलियों को नीचे कर उन क्षेत्र पर ले जाये, साथ ही उंगलियों को मध्यम रूप से फैलाये, परंतु हाथ के गुजरने के समय इसके अलावा अधिक होना चाहिए। उंगलियाँ सीधे बाहर परंतु हाथ के सीधान पर अथवा शायद उस स्तर से थोड़ा ऊपर खींचा होना चाहिए। हाथ को शरीर की सतह से आगे बढ़ाने की गति की शुरुआत में (जब पहली परत समाशोधन करते समय) लगभग 1 इंच ऊपर होता है और गति के अंत में सम्भवतः शरीर के 15 इंच ऊपर, परंतु यह प्रक्रिया संपूर्ण गति में लगभग 5 सेकंड लेती है। हाथ को फिर थोड़ा आराम दे सकते हैं, ताकि उंगलियों को थोड़ा नीचे की ओर झुकाया जा सके और जिससे हाथ फिर से शरीर के 1 इंच ऊपर एक बार पुनः वापस की स्थिति में आ जाय।



चित्र 15.2: आभा समाशोधन

हाथों को ऊपरी गति देते समय, यह कल्पना करना, इरादा करना और समझना है कि औरिक क्षेत्र की अशुद्धताओं को हटाया जा रहा है। आपके हाथ और उसकी खुली उंगलियों का अपना औरिक क्षेत्र है, जो भी एक आकर्षक उपकरण के रूप में या एक आकर्षक औरिक जाल के रूप में कार्य करता है, जो रोगी के क्षेत्र से हानिकारक ऊर्जा जो उसकी शरीर की सतह के पास रहते हैं, को अलग करता है। वे आपके हाथ में चिपक जाते हैं (मुख्यतः हथेली और अंगुलियों के नीचे), और हाथ को गति ऊपर की ओर देते समय, वे रोगी के क्षेत्र से अलग हो जाते हैं। शरीर के अलावा, वे अपनी शक्ति (चार्ज) और मरीज के क्षेत्र में चिपकने की क्षमता को खो देते हैं। अशुद्धियाँ समाप्त हो जाती हैं, मृत के रूप में बन जाते हैं और इससे रोगी पर कोई और असर भी नहीं पड़ता (चित्र 15.2)। जैसा कि आप ऊपर दिए गए प्रक्रिया में देख चुके हैं, अपने हाथों और उंगलियों में ऊर्जा को अपने उंगलियों के आसपास के क्षेत्र में बढ़ते हुए और मजबूत होते महसूस करते हैं, और जब आप अपने हाथ को बाहर की तरफ ले जाते हैं- कल्पना करें, इसे आकर्षित करें, खींचें जैसे कि आप रोगी की अवांछनीय ऊर्जा को हटा दें रहे हैं। अपनी उक्त प्रक्रिया में हाथ को आगे गति देते समय अपनी विजुअलाइज़ेशन क्षमता को भी साथ जोड़ें और रोगी के क्षेत्र से अशुद्ध ऊर्जा

को अलग करें और निकालें। आप आपकी अपनी अंतर्चक्षु या भौतिक आंखों से देखेंगे कि अपने हाथ को गति देतेहुये व हाथ की अंगुलियों को फैलाते हुये मरीज के क्षेत्र की अवांछनीय ऊर्जा के पकड़ लेते है और उन्हें निकाल सकते हैं।

इस गति को कई बार आवश्यक रूप से दोहराएं जिससे कि औरीक क्षेत्र की अशुद्धता जो किसी भी एक क्षेत्र में मौजूद होती हैं को दूर किया जा सके - यह आम तौर पर इसे, दो से दस बार की गतियों देने और एक से तीन मिनट के बीच, जो ऊर्जा की अशुद्धियों की मात्रा के ऊपर निर्भर करता है, हटाया जा सकता है। कुछ चिकित्सक अपनी अगले प्रकिया (हाथ को गति देने से पहले), प्रत्येक स्थान पर, हाथ को पूरी तरह से शरीर से बाहर ले जाने के उपरांत अशुद्धियों को "शेक" करना चाहते हैं ।

आभा समाशोधन के लिये एक समय में केवल एक हाथ का उपयोग किया जाता है। शुरुआत में, यदि वांछित हो, तो यह दाहिने हाथ से किया जा सकता है, क्योंकि यह आमतौर पर पहले से कुछ ज्यादा प्रभावी है, लेकिन अनुभव के साथ, दोनों हाथ आम तौर पर अशुद्धियों को हटाने में समान रूप से प्रभावी हो जाते हैं। यह खुली आँखों के साथ किया जाता है । इस तकनीक को औरीक ऊर्जा की अशुद्धताओं के सभी क्षेत्रों को, जिन्हें आपने एक बार में एक क्षेत्र या विस्तृत क्षेत्र का पता लगाया है दूर करने के लिए उपयोग कर सकते है ।

यह उपचार पूरे शरीर में विभिन्न बिंदुओं पर आवश्यक होगा। जो ऊर्जा आप साफ़ करेगे, वह ऊर्जाएं है जो विभिन्न क्षेत्रों मे रुक गई हैं और वह ऊर्जा की गड़बड़ी, मोटी या विना रंगीन रूप में प्रकट हो सकती हैं, जो शुद्ध ऊर्जा के खुले प्रवाह को अवरुद्ध करती है । ये ऊर्जा शरीर की सतह के निकट स्थिर ऊर्जा संचय के क्षेत्र या विस्तृत क्षेत्रों के रूप में मौजूद होती हैंवे शरीर से जुड़ी होती हैं-फिर भी शरीर में थोड़ी दूरी तक विस्तार कर सकती हैं और संभवतः ऑरिफ़ील्ड में भी थोड़ी दूरी पर। ऊपर दिए गए हाथ को आगे बढ़ाने की प्रक्रिया को करते समय, हालांकि हाथ की शुरुआत मे शरीर की

सतह से लगभग एक इंच ऊपर से ले जाने के साथ, ऐसे अवरोधो को हटा दिया जाएगा, जो अवरुद्ध ऊर्जा के क्षेत्र या विस्तृत क्षेत्र के भाग में तथा शरीर के नीचे या ऊपर हैं, पूरी तरह से क्षेत्र से जुड़ी हुई हैं- यह एक ब्लॉक है- जो पूरे ब्लॉक को हटा दिये जाने के पश्चात स्वतः हट जाएगा । अन्य मामलों में, ऊर्जा की अशुद्धता शरीर से कुछ दूरी बाहर हो सकती है फिर भी शरीर की सतह के निकट ऊर्जा अशुद्धियों के क्षेत्रों से सम्बंधित है और जुड़ी हुई है। उदाहरण तौर पर - इन बाहरी ऊर्जा की अशुद्धियों को भी शरीर की सतह के पास के ब्लॉक हटाए जाते ही, हट जाती हैं - सामान्य रूप में ऊर्जा को गति का प्रदान करती हैं।

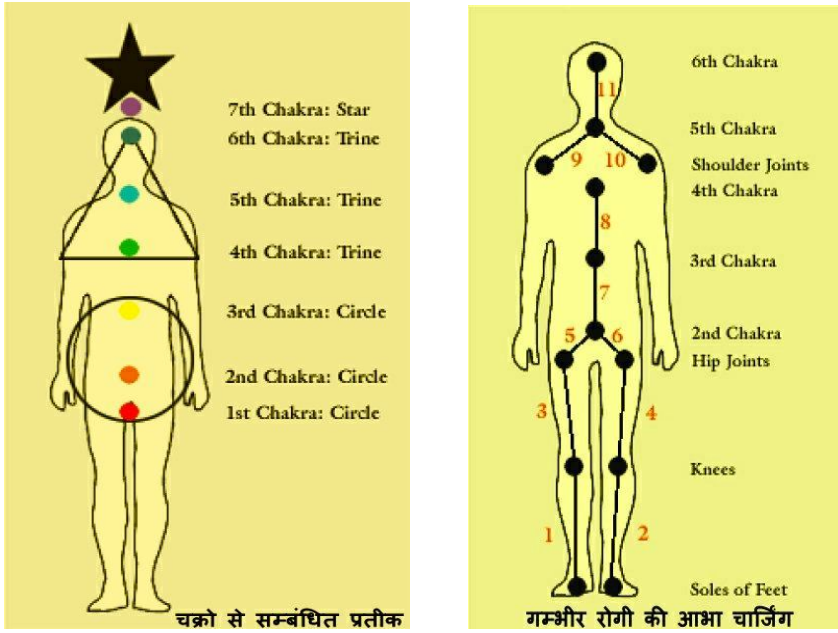
आपको यह अनुभव होगा कि आभा समाशोधन के लिए विशिष्ट चक्रों पर स्थिरता या विचलित (विना रंगीन) ऊर्जा को दूर करने के लिए बहुत अधिक समय की आवश्यकता होती है । सातवीं, चौथा और दूसरा चक्र विशेष रूप से स्थिर ऊर्जा के इन प्रकारों के लिए अतिसंवेदनशील होते हैं। जब चक्रों पर आभा समाशोधन करते हैं, तो जानकारी होनी चाहिये कि आप चक्र में ऊर्जा प्रवाह को निखार सकते हैं, साथ ही अशुद्धियों को हटा सकते हैं। कुछ चक्रों के साथ आप जान सकते हैं कि विषाक्तता क्या है और आप इसे अशुद्धियों को बाहर निकालने और एक ही समय में प्रवाह को निखाकर ठीक कर सकते हैं। हाथों को चक्र से ऊपर ले जाने अथवा खींचने से आप प्रवाह को साफ और निखार सकते हैं जैसे कि ऊर्जा को "फ़नल" करते हैं ।

15.3 चक्र प्रणाली की रुकावट दूर करना

यह रोगी के ऊर्जावान स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है कि चक्र प्रणाली के माध्यम से ऊर्जा के ऊपरी प्रवाह और हर चक्र में और ऊर्जा के प्रवाह को बनाए रखा जाए। अगर आपको पता चल गया है कि चक्र अवरुद्ध है- ऊर्जा उस चक्र पर अपना सामान्य प्रवाह बंद कर देती है तो स्वस्थ और ऊंचा ऊर्जा प्रवाह बहाल करना संभव है।

चक्रों को अनवरोधित करते हुए सामान्य स्थिति के दौरान हाथों की स्थिति के साथ- उसी स्थिति में चक्र पर हाथ रखकर और साथ ही नियमित रूप

से हाथ को घुमाते हुये किया जाता है। जब आप किसी निश्चित स्थान पर अवरुद्ध चक्र का पता लगाते हैं, तो उसे निम्नलिखित तरीके से साफ़ करें:



चित्र 15.3: गम्भीर रोगी की आभा चार्जिंग

सामान्य चक्र के उपचार के दौरान जब आप उस चक्र बिंदु पर हाथ लगाते हैं, तो उचित चक्र (रेखांकित सितारेवाले चित्र को देखें) को उचित तरीके से कल्पना करें, जब आप उस चक्र को पूरा समय के दौरान और उसी समय-कल्पना करें, इरादा करें और समझें कि ऊर्जा के ऊपरी प्रवाह में रुकावट हटाया जा रहा है- उस चक्र को ऊपर से बहने वाली ऊर्जा, उस चक्र बिंदु पर चक्र से बहते हुए चक्र में अवरुद्ध होने के कारण इसमें ऐसा कर रही है, हटाया जा रहा है। उस ऊर्जा को भी विजुअलाइज़ करें जो चक्र से गुजरते हुए चारों तरफ आसानी से गुजरती हैं इस प्रकार से ऐसा करते हुये उस प्रवाह की किसी भी रुकावट से हटाया जा रहा है। जैसा कि आप पूर्व में सीख चुके हैं, जिसमें आप अपनी आंखों के साथ प्रतीक और चक्र की समाशोधन की कल्पनाकर इसे आसानी से पा सकते हैं। थोड़े से अभ्यास के

साथ तथा अपनी आँखों के खुलेपन के साथ उचित तरीके से कल्पना करने में सक्षम होंगे। आप इस तकनीक का अभ्यास करते हुये वांछित लाभ पा सकेंगे (चित्र 15.3)।

प्रत्येक प्रतीक एक विशिष्ट ऊर्जा प्रवाह से संबंधित हैं और प्रतीकों का यह ऊर्जावान प्रकृति इस तरह से चक्रों से संबंधित है। उदाहरण के लिए, 1, 2 और 3 चक्र, अपने ऊर्जावान कार्यों में सर्किल के साथ एक रिश्ता रखते हैं। 4, 5 वें और 6 वें चक्रों में त्रिकोण (ट्राइंगल) के ऊर्जावान प्रकृति के साथ एक रिश्ता होता है। 7 वें चक्र में सितारा (स्टार) के साथ एक करीबी ऊर्जावान रिश्ता है। चक्र के समाशोधन के दृष्टिकोण से, इन प्रतीकों और इसलिए उनके चक्र की ऊर्जावान प्रकृति का उपयोग करके तथा चक्र की समाशोधन के साथ मिलकर, इस तकनीक की प्रभावशीलता प्रदान करता है जिससे उन चक्र के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को सफाई मिल जाती है और अवरोध भी हटा दिया जाता है। यदि आप महसूस करते हैं कि पहले चक्र की एक रुकावट अभी भी मौजूद है, तो उसे थोड़ा अलग तरीके से इलाज किया जाना चाहिए, क्योंकि शरीर के संबंधित क्षेत्र (जननांग क्षेत्र) पर हाथ रखकर ऐसा नहीं किया जाता है। किसी भी व्यक्ति के हाथ, हालांकि, शरीर ऊर्जा के लिए ग्रहणशील चैनल हैं और रोगी के हाथ इस चक्र के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

15.3.1 पहला चक्र साफ करने का तरीका: अपने हाथों को रोगी के हाथों पर रखें, अपने हथेलियों के साथ अपने मरीज की हथेली पर रखें जैसा कि आप ऊर्जा में भेजते हैं, वृत्त (सर्किल) की कल्पना करें और ऐसी कल्पना जिसमें पक्का इरादा और समझ हो कि पहला चक्र साफ हो रहा है। ऐसा नहीं होगा जैसा कि एक समाशोधन पर ध्यान केंद्रित किया गया है, जिसे प्रत्यक्ष हाथ प्लेसमेंट से प्रदान किया जाता है बल्कि इसमें और अधिक मदद भी मिलेगी।

15.3.2 अन्य चक्र साफ करने के तरीके: चित्र को देखें, प्रतीक (सिम्बल) शरीर के क्षेत्रों के साथ भी जुड़े हुए हैं। वृत्त (सर्किल) डायाफ्राम नीचे पेट के साथ जुड़ा हुआ है त्रिकोण (ट्राइंगल) तीसरा आंख तक डायाफ्राम से ऊपर के

क्षेत्र और सिर के मुकुट के साथ सितारा (स्टार) । पूरक क्षेत्रों पर हाथ को लेजाने के दौरान उपयुक्त प्रतीकों का दिमांग में चित्रण (विजुअलाइज़ेशन) भी किया जा सकता है। उदाहरण के लिए- निचले पेट में समस्याओं का इलाज करते समय, यदि आप महसूस कर सकते हैं कि यह उपयुक्त है, तो सामान्य चक्र स्थानों (पोजीसंस) के बाद पूरक स्थानों में हाथ ले जाते समय वृत्त (सर्किल) के दृश्य का उपयोग करें। अवरुद्ध चक्रों के अलावा स्थानों (पोजीसंस) के उपचार के दौरान प्रतीकों का उपयोग ज्यादातर रोगियों पर आवश्यक नहीं होगा, लेकिन अगर आपको लगता है कि यह आपके सामने आए किसी विशेष स्थिति का लाभ उठाएगा, तो इसका इस्तेमाल करें। आप यह जानकर दिलचस्पी ले सकते हैं कि इनमें से प्रत्येक क्षेत्र में एक प्रतीक प्रबल होता है, जबकि अन्य प्रतीकों के तत्व भी मौजूद होते हैं।

15.4 आभा बढ़ाना (और चार्जिंग)

ऊर्जा की कमी, यद्यपि अधिकांश रोगियों में ऐसा नहीं होता है, एक गंभीर स्थिति है जो रोगी की पूरी जिंदगी की प्रक्रिया को रोकती है और रोगी को और बीमारियों के लिए अधिक संवेदी बनाता है तथा जो कुछ भी हीलिंग का कार्य किया जा रहा है, उसकी प्रभावशीलता को भी बाधित कर सकता है।

ऊर्जा चिकित्सा में, इस स्थिति को आभा चार्जिंग के रूप में जानी जाने वाली एक प्रक्रिया के माध्यम से ठीक किया जा सकता है, जिसके कारण कम ऊर्जा क्षेत्र को "चार्ज किया जाता है" या ऊर्जा से भरा होता है । जबकि चक्रों में ऊर्जा के सामान्य प्रवाहकत्व (कंडक्सन) के बारे में, आपने हाथों को ले जाने (हाथों की पासिंग) की स्थिति के दौरान, आभा को ऊर्जा से जोड़ती है । जब ऊर्जा कम हो जाती है आभा चार्जिंग- ऊर्जा क्षेत्र की ऊर्जा में एक पूरक के रूप में अधिक प्रत्यक्ष और विशिष्ट तरीके से काम करती है ।

हालांकि आभा चार्जिंग सभी रोगियों पर जरूरी नहीं है, परंतु बहुत से रोगियों विशेषकर उन शर्तों के साथ जो जीवन ऊर्जा (जैसे अवसाद, कैंसर, एड्स, हृदय रोग और कई अन्य गंभीर स्थितियों) को खतरा पैदा करते हैं, को लाभ होगा । आप पाएंगे कि यह सामान्यतः गंभीर बीमारियों के लिए जरूरी होता है

और इन व्यक्तियों के उपचार के लिए पुनः ऊर्जाकरण और अच्छी भावना प्रदान करनी होगी। यह उन लोगों के लिए भी उपयोगी है जो बीमारियों से दुखी हो चुके हैं उन्हें इससे रोक सकते हैं और इन रोगियों में अच्छी भावना उत्पन्न कर सकते हैं ।

15.4.1 गम्भीर रोगी के आभा को चार्ज करना: पैरों से शुरुआत करके चित्र में दिखाए गए शरीर के विभिन्न अग्रेतर संवेदनशील क्षेत्रों पर अपने हाथ को रखें। प्रत्येक स्थिति में, क्षेत्रों के निचले छोर पर दाहिनी हथेली का आयोजन किया जाता है, उच्चतर क्षेत्रों पर बाएँ हथेली का आयोजन किया जाता है । उदाहरण के लिए- स्थिति 1 में, रोगी के दाहिने पैर के निचले हिस्से पर, आपको दाहिने हथेली रखनी है और रोगी के दाहिने घुटने के शीर्ष पर आपकी बाईं हथेली । दिखाये गये तरीके से, अपने हाथों के द्वारा पहले स्थान से शुरू कर रोगी को ऊर्जा प्रदान करना है, लेकिन इस ऊर्जा को सामान्य से थोड़ा हटकर अलग तरीके से स्थानांतरित करना है । ऊर्जा को स्थानांतरण अधिक गहन तरीके से करना चाहिये, जैसे कि आप रोगी और ऊर्जा के क्षेत्र में ऊर्जा के प्रति विकिरण कर रहे हैं, ताकि दोनों के बीच एक बंधन पैदा हो सके। आप अपने दोनों हाथों से रोगी और उनकी ऊर्जा क्षेत्र में समान रूप से ऊर्जा विकिरण करें तथा अपने आप को रोगी के रूप में और रोगी के क्षेत्र के रूप में समझें, क्योंकि यह ऊर्जा से भर जाता है । इस क्षेत्र में रोगी और रोगी के क्षेत्र के बीच के बंधन को अनुभव करें तथा इस क्षेत्र में ऊर्जा से फ़ील्ड को भरने व उसके विस्तार होने की कल्पना करें ।

मरीज में ऊर्जा को इस तरह, एक से दो मिनट तक स्थानांतरित करें या जब तक की आपको पूर्णता की भावना और / या ऊर्जा प्रवाह में कमी नहीं होने का अनुभव होता है । अब मरीज के बाएं पैर के निचले हिस्से पर अपने दाहिनी हथेली और रोगी के बायीं घुटने पर अपनी बाईं हथेली की जगह 2-स्थान की स्थिति में ले जाएं। ऊर्जा को भरने और विस्तार करने की दृष्टि से, जैसा कि पहले किया गया था, ऊर्जा प्रवाह (ट्रांसमिशन) जारी रखें, मरीज और उनके ऊर्जा क्षेत्र के बीच एक बंधन बनायें, जब तक आप पूर्णता की भावना और / या ऊर्जा प्रवाह में कमी नहीं हो जाती, तब तक यह दूसरी

स्थिति का इलाज जारी रखें, फिर भी यह भी सुनिश्चित करें कि आप रोगी के क्षेत्र के इस तरफ और उस दूसरी तरफ के बीच एक संतुलन को समझते हैं जिसे आपने अभी इलाज किया है।

इस स्थिति का इलाज पूरा करने के बाद, मरीज को ऊपर दिए गए संख्यात्मक क्रम में दिखाए गए स्थलो / क्षेत्रों (पदों) में लगातार जारी रखें, प्रत्येक स्थिति में, ऊर्जा को सही तरीके से ट्रांसमिट करें, जब तक आपको लगता है कि यह स्थिति पूरी नहीं है- प्रत्येक स्थिति को 1 से 2 मिनट के उपचार की आवश्यकता होनी चाहिए, हालाँकि कुछ स्थितियों में, आपके रोगी की विशेष जरूरतों के आधार पर थोड़ा अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है। जब आप एक तरफ से दूसरी तरफ इलाज हेतु आप ऊपर की ओर बढ़ते हुये, तब तक का इलाज करते हैं जब तक दोनों तरफ के बीच ऊर्जा में संतुलन स्थापित नहीं हो जाता है- जानबूझकर ऊर्जा को शरीर के ऊपरी हिस्से की ओर ले जाते हैं और इस रूप में ऊर्जा दोनों तरफ पर संतुलित होती है। इस प्रक्रिया में, हाथ की सटीक स्थिति अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिए- कुछ चिकित्सक हाथ के बाहो को उपयोग करना पसंद कर सकते हैं, लेकिन यह आम तौर पर आवश्यक नहीं है।

जब आप इस तकनीक का उपयोग करते हुए रोगी के शरीर में ऊपर की ओर बढ़ते हैं, आप मरीज की आभा चार्जिंग को अनुभव करेंगे और यह ऊर्जा को भरने के उपरांत विकिरण करते महसूस कर सकते हैं। आप अपने अंतर्दृष्टि में या अपनी आंखों में आभा का भरना, चमकना और विस्तार करना अनुभव कर सकते हैं। इस तरह से मरीज में ऊर्जा तीव्र प्रवाहित होती है, जिससे रोगी और उनके क्षेत्र के बीच के बंधन तथा भरने और विस्तार करने का अनुभव होता है, जो इस प्रकार से आभा को भरने और चार्ज करने का निर्देश देती है।

15.4.2 स्थानांतरित आभा चार्ज: कभी-कभी यह पाया जाता है कि शरीर के कुछ निश्चित क्षेत्रों में ऊर्जा की कमी है यह एक विशेष रूप से सामान्य स्थिति नहीं है। लेकिन कभी जिगर के चरम भाग- बाहो के निचले हिस्से

व हाथ या / और पैर के निचले हिस्से या पैर- मे ऊर्जा की कमी की स्थिति अनुभव की जाती है, यद्यपि क्षेत्र की समग्र ऊर्जा विशेषरूप से कम नहीं होती है । इस स्थिति को उस क्षेत्र की आभा चार्जिंग के साथ ही ठीक किया जा सकता है।

अगर आपको लगता है कि ऊर्जा की कमी के लिए, यह आवश्यक है तो पैर से घुटने तक - पैर के निचले हिस्से के साथ ही घुटने से हिप तक संयुक्त रूप से, चार्ज के लिये (ऊपर दी गयी 1 और 2 की प्रक्रिया) को अपनाये । निचले बाहो में ऊर्जा की कमी के लिये - प्रत्येक बाहो को हाथ से कोहनी तक चार्ज करने के लिये, मरीज के हथेली पर अपने दाहिने हाथ की हथेली को और दूसरी हथेली को कोहनी के अंदर संयुक्त रूप से रखकर ईलाज करे । बाहो से कंधे तक यदि आवश्यक हो तो प्रत्येक बाहो पर चार्ज करे । यह आमतौर पर आवश्यक नहीं है फिर भी पूरी आभा चार्जिंग का उपचार बाहो मे किया जाना आवश्यक है तो यह भी शामिल किया जा सकता है ।

15.5 ऊर्जा फ्लो का सुधार

आपको मानसिक जानकारी और मार्गदर्शन के अनुभव के दौरान, आपने अपने मरीज के समग्र ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा की गड़बड़ी का पता लग सका होगा । ऊर्जा प्रवाह में एक वैश्विक अशांति भी आती है, जहां एक रोगी का पूरा ऊर्जा क्षेत्र - बाधित हो रहा है और जिसमें आभा में समग्र ऊर्जा प्रवाह अनिश्चित और असमान है। यह स्थिति अक्सर एक क्षणिक प्रकृति की होती है, लेकिन यह रोगी के ऊर्जावान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और सातवे (7वे) चक्र पर एक विशिष्ट तरीके से स्टार का उपयोग किया जा सकता है।

15.5.1 रोगी में ऊर्जा प्रवाह सुधार का सही तरीका: अपने रोगी के सिर की तरफ बैठकर या घुटने का टेक लें ताकि आपके कंधे लगभग मरीज के सिर के ऊचाई के स्तर पर हो। इस तरह से अपने मरीज के सिर के उच्चतम भाग (क्राउन) का सामना करते हुए अपने हाथों को अपने सामने हाथ को खुला रखे जैसे कि आपकी उंगलियां थोड़ी सी घुमावदार हैं लेकिन हथेलियों खुली हो और आपके हाथों से मरीज के सिर और शरीर का दूर का सामना करना पड़ रहा है। रोगी के सिर के क्राउन पर अपनी उंगलियों को रखें, आपके अंगूठे नीचे की ओर इशारा करते हुए हथेलिया मरीज के शरीर और) की तरफ (आप से दूर का सामना करती नजर आ रही हो, लेकिन हथेलियां मरीज के सिर की सतह को न छू रही हो । एक हाथ की उंगलियों और दूसरे की उंगलियों के बीच का अंतर दो इंच का होना चाहिए। रोगी के पूरे शरीर की तरफ ऊर्जा भेजते समय अब स्टार को कल्पना करे। ऊर्जा आपके हथेलियों के साथ-साथ अपनी उंगलियों से भी प्रवाहित होगी, परंतु हथेलियां का रोगी के शरीर की सतह से संपर्क नहीं होना चाहिये। जब आप स्टार को देख रहे हैं और ऊर्जा भेजते हैं, एक ही समय में कल्पना करें, पूरे ऊर्जा क्षेत्र को एक सामंजस्यपूर्ण प्रवाह को हारमोनाइस करने का इरादा रखते हैं और उसको समझते भी हैं।

रोगी के क्षेत्र में ऊर्जा के प्रवाह को मर्ज करने और उसमे भागीदार बनने का प्रयास करें, जब आप इस स्थिति का अभ्यास करते हैं और इस तकनीक आप अपने अन्तरचक्षु में "देखिए, तो एक सामंजस्यपूर्ण बनाता है - यहां तक कि पूरे क्षेत्र में पैटर्न को सुधारने वाली लगातार व स्मूथ ऊर्जा का प्रवाह बन जाती है | इस प्रकार से 1 से 2 मिनट तक आप स्टार के दृश्य को ध्यान में रखते हुए लगातार व स्मूथ ऊर्जा प्रवाह को भेजते रहे । अपनी आंखों को बंद कर, स्टार के दृश्य का अनुभव करते हुए इस तकनीक के

अभ्यास करने में आसानी हो जाती है, उसके बाद आप अपनी आंखों को खोलकर भी इस तकनीक के उपयोग करने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं ।



ऊर्जा प्रवाह के सुधार की विधि

चित्र 15.4: आभा प्रवाह के सुधार की विधि

इस दुनिया में, स्टार में एक उच्च दायरे ऊर्जा को - एक चैनल के रूप में कार्य करने व खींचने की क्षमता है । रोगी के क्षेत्र में - स्टार को ध्यान में रखकर व ऊर्जा प्रवाह को दृष्टगत रखकर चिकनी व सामंजस्यपूर्ण ऊर्जा मिश्रित कर, 7वीं चक्र के माध्यम से, एक उच्च स्तर की ऊर्जा को रोगी के ऊर्जा क्षेत्र (जो इस उच्च क्षेत्र से मेल खाती है), में केंद्रित करने के लिए कार्य करती है और पूरे क्षेत्र में, बहुत अधिक मात्रा व शक्तिशाली ऊर्जा प्रवाह में सुधार प्रदान करती हैं।

15.5.2 ऊर्जा प्रवाह के स्थानीय सुधार: यह संभव है कि उर्जा में हो रहे परिवर्तन (अशांति) को शरीर के सभी हिस्सों के बजाय, शरीर के किसी निश्चित क्षेत्र में स्थानीकरण किया जाय। अक्सर, लेकिन हमेशा नहीं, यह धड़ (कंधों व कूल्हों के बीच) केन्द्रित की जा सकती है (चित्र 15.4) | यह आप अपने अन्तरचक्षु व विचारों से सहजता से पता लगा सकते हैं | इस

परिस्थिति में, आपको अपने हाथ की स्थिति को ऊपर ले जाते हुए, स्टार को अन्तरचक्षु में देखने के दौरान, अपने इरादे और समझ को बल देते हुए, यह अनुभव करे कि उस क्षेत्र में ऊर्जा लगातार व अंत तक बह रही है। आप अपने इस ऊर्जा प्रवाह के साथ कल्पना करें कि ऊर्जा जो गलत दिशा में या अनगिनित रूप से चलती है, उसे आपके इस प्रवाह से उचित तरीके से आगे बढ़ने व उसमें विलय होने में मदद कर रही है। यह प्रक्रिया पूरे शरीर पर करें, जब आप इस विजुअलाइज़ेशन के द्वारा रोगी के शरीर में, विशेष रूप से अशांत क्षेत्र पर ध्यान देते हुए अपने हथेलियों से ऊर्जा को भेजते हैं।

15.6 अतिरिक्त तकनीकों का उपयोग

ऊर्जा उपचार में कुछ अतिरिक्त तकनीकें हैं जो आप अपने इलाज के प्रदर्शनों में भी जोड़ सकते हैं:

15.6.1 शारीरिक ऊर्जा पर विशेष ध्यान: हथेलियों को ऊपर ले जाने के दौरान : जब आप अपने मरीज को हाथ पासिंग के दौरान, विभिन्न स्थानों को चिन्हित करते हुए इलाज करते हैं, उस समय आपको मरीज के शरीर की ऊर्जा स्थिति के बारे में अधिक जानकारी होना अच्छा होता है। अब जब आप प्राणिक ऊर्जा के द्वितीय-स्तर पर हैं, तो आपके हाथ स्वतः ऊर्जा प्रवाह के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। आप पाएंगे कि यह न केवल हाथों के पासिंग के दौरान, बल्कि आपके हाथों में भी अनुभव हो सकता है, जब आप अपने रोगी में ऊर्जा का संचालन विभिन्न हाथों की स्थिति के दौरान करते हैं।

ऐसी स्थिति में, जब आप ऊर्जा का संचालन करते हैं, आप अपने हाथों में नाजुक संवेदनाओं के बारे में जागरूक हो जाते हैं और आप उस समय जो

भी अनुभव कर रहे होते हैं- वह विस्तार से अपने विचारों के माध्यम से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार की अनियमितताओं, जो आपके मरीज की ऊर्जा क्षेत्र में रहती है, आपको अपनी ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति के द्वारा अधिक जानकारी दे सकती है। यह, अन्य तकनीकों की तरह है, जैसे कि आप अपने रोगी की स्थिति के बारे में जानकारी, आपको मरीज के शरीर की ऊर्जा सीखने और महसूस करने में सहायता प्रदान कराती हैं और उस काम में मार्गदर्शन देती हैं। नियमित रूप से हाथ की पासिंग के दौरान, आपके रोगी की शरीर की ऊर्जा को इस तरह से समझने के लिए अच्छा है और साथ ही पूरक हाथ की पासिंग के दौरान भी नीचे दिए गए तरीकों में भी ज्ञान अर्जित करेंगे। यह आपको न केवल प्रत्येक व्यक्ति के रोगी की स्थिति सीखने में सहायता करेगा, बल्कि मानव शरीर में मौजूद ऊर्जा के समग्र-ज्ञान को विकसित करने में भी मदद करेगा।

15.6.2 कंधे की स्थिति: यह प्रक्रिया उपचार के शुरुआत में, अपने रोगी के सिर की तरफ खड़े होकर शुरू की जाती है:-

अपने हाथों को रोगी के कंधे पर रखें ताकि वे गर्दन और कंधे के बाहरी छोर के बीच हो। कई मिनटों तक ऊर्जा का संचालन करें, ऊर्जा को स्थानांतरित करने की इजाजत दें और अपने आप को आराम करने और अपने मरीज की शरीर की ऊर्जा को जोड़ने और समझने की अनुमति देती हैं। यह स्थिति इलाज के शुरुआत में की जाती है, यदि आपको लगता है कि इससे मरीज को आराम मिलेगा और आपके प्रति विश्वास भी जागृत होगा, और आप अच्छे तरीके से मरीज में उपचार कर सकेंगे। यह उपचार के लिए एक आवश्यक स्थान नहीं निर्धारित करता है, लेकिन इस तरीके से सहायता करता है। यह एक अच्छी शुरुआत की स्थिति है, खासकर यदि आपको लगता है कि आपके मरीज को कुछ घबराहट है अथवा आप शुरुआत में,

मरीज में जुड़ाव हेतु थोड़ा सी परेशानी महसूस करते हैं और आपको रोगी के ऊर्जा क्षेत्र को समझने में भी दिक्कत होती है |

15.6.3 सातवे (7वे) चक्र पर स्टार का प्रयोग करना: यदि आप चाहें, तो हाथ की पासिंग के दौरान, सातवे चक्र के इलाज करते समय स्टार का सामान्य रूप से उपयोग कर सकते हैं |

हाथों की पासिंग के नियमित रूप से उपयोग के दौरान, सातवें चक्र का इलाज करते समय स्टार की कल्पना करे कि यह हमारे पूर्ण स्वस्थ करने के अनुरूप है और इस तरह स्टार का उपयोग करके शक्तिशाली रूप से रोग साफ हो गया है।

स्टार हमारे निचले और उच्चतर विश्व के बीच एक चैनल का प्रतिनिधित्व करता है (निचला व उच्च स्वयं के लिये, लेकिन सीमित नहीं है)। इस प्रकार 7वे चक्र का इलाज करने के लिये स्टार को चैनल के रूप में उपयोग कर, रोगी के पूरे आध्यात्मिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया को साफ करने के लिए कार्य करता है। स्टार का ऊर्जावान प्रकृति, 7वे चक्र की प्रकृति से सम्बंधित है और इस चक्र का प्रभावशाली उपचार करने और रोगी को अपने आध्यात्मिक सार से जोड़ता है। इस तरह से समाशोधन पूरे उपचार की प्रक्रिया के लिए ठीक उदाहरण है । यह चिकित्सा उपचार के लिए एक प्रभावी अतिरिक्त प्रक्रिया है।

15.6.4 ग्राउंडिंग : इस स्थिति का उपयोग आभा में ऊर्जा जोड़ने के लिए किया जाता है और रोगी को ग्राउंडिंग में किया जाता है। यह रोगी को ताजगी और संतुलन प्रदान करता है और एक अर्थ में आभा चार्जिंग का एक सरल संस्करण के रूप में सोचा जा सकता है, इस प्रकार आभा में ऊर्जा

जुड़ती है और आभा संतुलित होती है । हालांकि, कुछ रोगियों पर आभा चार्ज करने की आवश्यकता होती है, परंतु यह स्थिति सभी के लिए फायदेमंद होती है, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें आप समझते हैं कि पूरी तरह से जमीन से जुड़े (ग्राउंड) नहीं है। ग्राउंडिंग की प्रक्रिया निम्नानुसार किया जाता है:

आप को अपने रोगी के पैरों की तरफ खड़े हो, क्योंकि रोगी उपचार की मेज पर लेटा है। अपने हाथों को इस प्रकार रखें ताकि आपके हथेलियों के बीच चक्र केंद्रित हो जाएं जो अपने रोगी के पैरों के तलवों के बीच में छोटे चक्र के ऊपर हो । अब रोगी में ऊर्जा को उसके पैरों के माध्यम प्रवाहित करें, अनुभव करें कि ऊर्जा पृथ्वी से आ रही है, आपके हाथ में भर रही है और आपके हाथ से रोगी के पैर में जा रही है और रोगी के पूरे शरीर में प्रवाहित होकर भरती जा रही है । यह अनुभव करें कि जब आप यह कर रहे हैं तो आपके रोगी और पृथ्वी के बीच में ऊर्जा का एक जुड़ाव पैदा हो रहा है ।

यह एक उपयोगी स्थिति है क्योंकि यह आभा में अतिरिक्त ऊर्जा आती है, आभा के दोनों पक्षों (तरफ) को संतुलित करती है और रोगी और पृथ्वी के बीच एक स्वस्थ लिंक बनाती है । यह विशेष रूप से उन रोगियों पर इस स्थिति को नियोजित करने के लिए उपयोगी है, जो पृथ्वी से ग्राउंड नहीं है और यह प्रक्रिया क्रियामरीज को भौतिक दुनिया से जोड़ने का आधार प्रदान करती है ।

15.6.5 स्पाइन सफाई: एक केंद्रीय ऊर्जा चैनल है जो रीढ़ के साथ चलती है-यह ऊर्जा चक्र प्रणाली के माध्यम से आगे बढ़ती है ।

इसलिए यह ऊर्जा चैनल शरीर ऊर्जा प्रणाली का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है। इस ऊर्जा चैनल को साफ करने और शुद्ध करने से मरीज को लाभ पहुंचता है और इसे रीढ़ की सफाई के रूप में जाना जाता है । स्पाइन

सफाई आम तौर पर उपचार के अंतिम दौर में किया जाता है जिसमें मरीज़ का चेहरा नीचे की ओर झुका रखा जाता है | इसकी विधि नीचे दी गयी है -

अपने दाहिने हथेली को दूसरे(2रे) चक्र के पीछे के हिस्से पर और बाए हथेली को 5वे चक्र के पीछे के हिस्से पर रखे और दोनों हाथों से रोगी में ऊर्जा भेजे | जब आप ऊर्जा भेज रहे हैं, कल्पना करें और देखें कि रीढ़ की हड्डी में दोनों दिशाओं से ऊर्जा प्रवाहित होकर ऊपर और नीचे से इसे साफ कर रही है | प्रत्येक हाथ की ऊर्जा उस हाथ की स्थिति से ऊपर और नीचे होते हुए दोनों तरफ चलती है और जहां यह ऊर्जा मिलती है वह समाप्त नहीं होती है, लेकिन केंद्रीय ऊर्जा चैनल को धोने और सफाई करने में दोनों दिशाओं में जारी रहती है।

स्पाइन सफाई बहुत ही महत्वपूर्ण केंद्रीय ऊर्जा चैनल की एक विकिरण की सफाई है और एक उत्कृष्ट अंतिम इलाज की स्थिति है।

15.6.6 अंतिम उपचार: ऊर्जा के अंतिम उपचार में कुछ देर खड़े होकर और अनुभव करें कि ऊर्जा का प्रवाह बंद हो रहा है | अनुभव कीजिये कि ऊर्जा प्रवाह बंद हो गया तथा शांत हो गया | अब सर्किल का अनुभव कीजिये कि ऊर्जा का प्रवाह शांत हो गया है | यह उपचार के पूर्ण होने की भावना प्रदर्शित करता है और प्रारम्भिक बिन्दु पर वापस लौटने की स्थिति तथा सर्किल को सार्वभौमिक ऊर्जा के प्रवाह में जुड़ने की श्रद्धांजलि देता है।

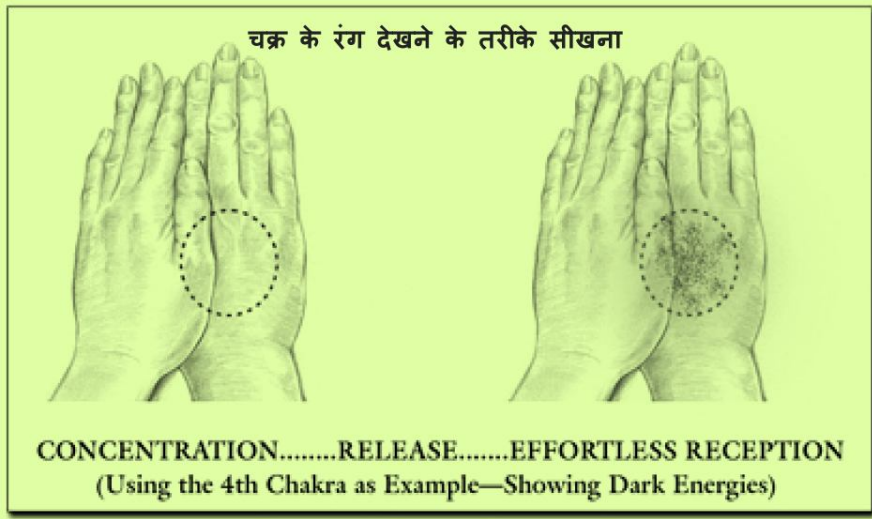
15.7 चक्रों के रंगों को देखने की विधि

एक सूक्ष्म अभ्यास के रूप में, यदि हम चाहें, तो अपने रोगी की स्थिति की जानकारी देने के लिए चक्रों के रंगों को देखने की कोशिश कर सकते हैं। यह अभी तक किये गये अभ्यास अथवा अनुभव का एक वैकल्पिक कदम है।

इस प्रक्रिया में उपचार को प्रभावी करने के लिए चक्र रंगों को देखने का प्रयास करना आवश्यक नहीं है, फिर भी आपके कोशिश करने पर एक दिलचस्प तकनीक मिल सकती है। जैसा कि आप जानते हैं, सात प्रमुख चक्रों में से प्रत्येक का एक सही रंग है, जो कि चक्र के पहलवे(1वे) लाल से सातवे (7वे) वैगनी तक है । सातो चक्र जब स्वस्थ होते हैं तो उनके विभिन्न रंग गहरे व चमकीले दिखते हैं । हालांकि, रोगग्रस्त चक्रों में कोई-कोई चक्र रन्गहीन, फीका पडा हुआ, पानी की बूंदों से धुधला या streaked होने की स्थिति दर्शाता है ।

इस तरह से दोषपूर्ण दिखाई देने वाला चक्र में ऊर्जावान कार्यों हेतु कमी होने से अतिरिक्त उपचार की आवश्यकता होती है। रोगग्रस्त चक्रों में, इस तरह के अंधेरे क्षेत्रों का दिखाई देना एक आम बात है, जिसमें रंग या उसकी छाया, रोगी का उपचार करने वाले को अपील नहीं करता है । इस तरह से आभा के साथ, स्वस्थ और आकर्षक दिखने वाले रंगों में स्वस्थ स्थितियों का संकेत मिलता है, और अदृश्य और अस्वास्थ्यकर दिखने वाले रंग अशुद्धियों और अवांछनीय परिस्थितियों का संकेत देते हैं। निम्न तकनीक से चक्रों के रंग देखने की प्रक्रिया सीखना बताया गया है:

शरीर के अग्रभाग पर हाथ की स्थिति सामान्य रूप में करते हुए पहले अपने मन की आंखों में, अपने स्वयं के हाथ की ऊपरी त्वचा पर चक्र के सूक्ष्म रंग को देखें जैसा कि आप प्रत्येक चक्र का इलाज के समय करते हैं । इस प्रकार से देख कर चक्रों का रंग जांचें जाहिर तौर पर आपकी त्वचा में दिखाई देने वाला रंग, रोगी के अपने चक्र क्षेत्र से होगा और आपकी सूक्ष्म दृष्टि से आपकी अपनी त्वचा को उजागर करेगा।



चित्र 15.5: चक्र के रंग देखने के तरीका

यह सहज ज्ञान युक्त अध्ययन के द्वारा देखा जा सकता है कि जब आप सूक्ष्म दृष्टि से अपने दाहिने हाथ की हथेली के पीछे की त्वचा पर (जो चक्र में केंद्रित होता है) ध्यान देते हैं और फिर ध्यान हटा लेते हैं, जैसा कि चक्र के रंग को देखने की क्रिया में हाथ को आगे ले जाना व हटा लेना करते हैं, तो आपको दिमाग की आंखों से रंग की छाप उभरती नजर आती है। यह रंग या तो गहरा और काफी शुद्ध अथवा कमजोर, काली या अशुद्धियों के साथ फीका होगा (चित्र 15.5)।

आपको दाहिने हाथ के ऊपरी सतह पर पुनः रंग देखने के प्रयास व पुष्टि करने के अभ्यास के दौरान महसूस होने लगेगा, जैसा कि आप आभा को देखने के दौरान करते आये हैं। चक्र रंग की सामान्य स्थिति, कोई भी दोष या discolorations, पहले आप के मन की आंखों में एक सूक्ष्म अभी तक पहचाना हुए रंग के रूप में दिखाई देंगे और आपके शारीरिक आँखों से भी स्पष्ट रंग दिखेगा। हालांकि, आपको चक्र का स्पष्ट रंग पहले नहीं दिखाई दे सकता है जिसके लिये प्रयाप्त अभ्यास की आवश्यकता होगी। अभ्यास के

पश्चात् आप चक्र के रंग को, बिना दूर देखे, प्रत्यक्ष रूप से देख सकेंगे, क्योंकि चक्र का रंग आसानी से आपकी मानसिक दृष्टि से दिखाई देता है। चक्र के मूल रंग के अलावा अन्य रंग भी दिखाई देते हैं। आपको चक्रों के रंगों और उनके उनके प्रभाव के बारे में अति सूक्ष्म उपचार विधि-स्तर III (तीन) में सीख सकेंगे।

यदि आप चाहें, तो उपचार में शामिल करने के लिए यह एक अच्छी तकनीक है। संक्षेप में, प्रत्येक चक्र के रंग का आकलन करें, जैसा कि आप सामान्य क्रम में करते हैं। आपको चक्रों के रंगों के स्थिति का अनुभव होगा, शायद जब आप अपने हाथों को, अशुद्ध रंग के संकेतों के साथ, चक्र के विभिन्न स्तरों (पदों) पर ले जाते हैं। उन चक्रों जो एक हल्के रंग का परछाई दिखाते हैं, उनके रंग को बहाल करने के लिए, हाथ में प्लेसमेंट के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा के साथ इलाज किया जाना चाहिए। आप रंग में बदलाव को देखने में सक्षम हो सकते हैं, और इसे पुनर्स्थापित करने के लिए काम कर सकते हैं।

जब आपको चक्र के रंगों के बारे में और अधिक अनुभवी हो जाते हैं, तब प्रारंभिक मूल्यांकन के दौरान, रोगी के मानसिक स्थिति और सुझाव व उसाके क्षेत्र पर पडती छाया से, इस तरह की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। आप अपने को चक्र रंगों के अनुभव के लिए खुला रखे और आपको विभिन्न बिंदुओं पर उपचार के दौरान यह जानकारी प्राप्त होती रहेगी। इस प्रकार आप अपने सभी आकलनों को, चक्रों की स्थिति के साथ, पूर्णतः जोड़े और तदनुसार इलाज करें।

15.8 चिकित्सा में प्रकाश का उपयोग करना

यदि आप चाहें, तो आप अपने ऊर्जा उपचार में, प्रकाश के उपयोग को शामिल करना शुरू कर सकते हैं। यह एक अतिरिक्त वैकल्पिक व्यवस्था

उनके लिये है जो चिकित्सक प्रकाश का उपयोग नहीं करते हैं, फिर भी बहुत लाभकारी उपचार देते हैं। यद्यपि यह संभव है, जब आपके पास पहले से ही प्रकाश का उपयोग करने की इच्छा है तथा जब ऊर्जा संचारित करते समय प्रकाश को भी देखना शुरू कर दिया हो। यदि आपको लगता है कि यह आपके लिए स्वाभाविक उपयोग करने के लिए है - आपको इसके लिये लगाव महसूस हो रहा है - तो आपके लिये इसका उपयोग उपचार में फायदेमंद होगा।

जब आप सामान्य चक्रों के पदों पर कार्यवाही प्रारम्भ करते हैं, तब आप अपने हाथों में प्रकाश रूपी बादल का अनुभव करें। प्रकाश आपके दिमाग की आंखों में या तो एक पीले सफेद, पीला रोशनी या पीले-नीले रोशनी का हो सकता है। इनमें से जो भी आप के लिए प्राकृतिक लगता है, का प्रयोग करें। प्रकाश हाथ से नहीं आते हैं, बल्कि अपने हाथों के चारों ओर प्रकाश की एक परत के रूप में और अपने हथेलियों के नीचे प्रकाश के बादल के रूप में देखें, इसे धीरे से अपने रोगी के शरीर में डालें। इस तरह अपनी दिमाग की आंखों में, पीले प्रकाश को हाथों के आस-पास व हाथों के नीचे अनुभव करते हुये ऊर्जा को रोगी में प्रवाहित करें। इस तरह से प्रकाश की कल्पना करने से अपनी शक्ति और ऊर्जा को एक लाभकारी तरीके से स्थानांतरित करने की क्षमता में वृद्धि होती है। ऊर्जा के संचालन के समय मस्तिस्क को खुला रखना सुनिश्चित करें, जब आप प्रकाश की कल्पना करते हैं- दोनों कार्यों को एक साथ करें।

यदि आप सहज महसूस करते हैं, तो आप अन्य चीजों के लिए भी प्रकाश का उपयोग कर सकते हैं, साथ ही- ऐसा करने में प्रत्येक सामान्य चक्र की स्थिति पर प्रकाश देखने के बजाय, आप आभा और चक्रों में कुछ ऊर्जावान

दोषों को ठीक करते हुए, प्रकाश का उपयोग करना शुरू कर सकते हैं। ऐसा करने से, आप जिन तकनीकों को लागू करेंगे, वह अधिक प्रभाव डालेंगी ।

प्रकाश का उपयोग करके आभा के छिद्र और रिसाव को सील करने के लिए, उदाहरण के तौर पर, अपने खुले हथेली के ठीक नीचे प्रकाश की एक प्रचुर परत की कल्पनाकर, सामान्य रूप में इस तकनीक का प्रयोग करें। जब आप क्षतिग्रस्त क्षेत्र पर अपने हाथ को उपचार हेतु ले जाते हैं, तो आप के हथेली की प्रकाश ज्योति, बन्द (फ्यूज) व टूटी हुई आभा को बंद (सील) करती है जैसे एक सर्जन लेजर के प्रयोग से उपचार करता है ।

रोशनी का उपयोग करके अवरुद्ध चक्रों का इलाज करने के लिये, हमेशा की तरह अनब्लॉकिंग तकनीक का, अपने हथेलियों के नीचे प्रकाश के घने बादल की कल्पना करते हुये प्रयोग करें और साथ ही प्रकाश से संबंधित उचित प्रतीक की कल्पना करें। प्रकाश को देखें, जैसे कि चक्र के द्वारा ऊर्जा में प्रवाह होता है व बढ़ता है जैसे वह अवरोध मुक्त हो जाता है। यह भी प्रकाश देखते अनुभव करें कि ऊर्जा अनावरोधित (क्लियर) चक्र से प्रवाहित हो रही है । इस प्रकार से प्रकाश का उपयोग करते हुए चक्र को अनावरोधित करने की सोच से, आपके उपचार की प्रभावशीलता में वृद्धि होगी।

प्रकाश का उपयोग करके प्रवाह में गड़बड़ी दूर करने के लिये कल्पना करें कि सितारो (स्टार) से आने वाली की रोशनी पूरे शरीर में आसानी से बह रही है और ऊर्जा अनियमितताओं को हटा रही है । शरीर में प्रकाश द्वारा ऊर्जा प्रवाह को आसानी से और सामंजस्यपूर्ण बहते हुए देखें । क्या ऊर्जा प्रवाह में गड़बड़ी किसी एक स्थानीय क्षेत्र में है, अनुभव करें और विशेष रूप से उसी क्षेत्र में प्रकाश की अपनी दृश्यता को केंद्रित करें और प्रकाश को देखते हुए ध्यान दें कि उस क्षेत्र की ऊर्जा प्रवाह को उचित व आसानी में बहाल किया जा रहा है ।



चित्र 15.6: प्राणिक उपचार (हीलिंग थेरापी)

आप अपनी आंखों को बंद करके, प्रकाश की कल्पना करते हुए इसको सीखने में आसानी पा सकते हैं, जैसा कि आप इन तरीकों से पहले हाथों के पासिंग में पाते हैं और विभिन्न तकनीकों को उपचार में अपनाते हैं। लेकिन थोड़ा अभ्यास के बाद, आपको अपनी आँखें खुली रखकर रोशनी से उपचार में सक्षम हो जायेंगे। ध्यान दें कि आभा चार्जिंग के दौरान या औरिक ऊर्जा की अशुद्धियों को हटाने के दौरान प्रकाश का उपयोग आवश्यक नहीं है (चित्र 15.6)।

आप अपने विवेक से प्रकाश के विजुअलाइजेशन का उपयोग अपने नियमित उपचार में कर सकते हैं। आप इसे प्रत्येक चक्र के स्थानों या रोगी के संकटग्रस्त क्षेत्रों में ऊर्जावान दोषों के सुधार के दौरान उपयोग हेतु बचा सकते हैं। उदाहरण के लिए- रीढ़ की सफाई के दौरान आप कुछ स्थानों पर जहाँ नियमित रूप से इसे उपयोग करना चाहते हैं, वहाँ आप प्रकाश के विजुअलाइजेशन के माध्यम से रीढ़ की हड्डी के रोगों को दूर कर सकते हैं। प्रकाश का उपयोग - रोगग्रस्त क्षेत्रों और प्रभावित चक्रों पर करने से, यह उपचार विशेष रूप से फायदेमंद और महत्वपूर्ण है जैसा कि इनका वर्णन व सुझाव बीमारी उपचार वाले भाग में पूर्व में दिया गया है।

प्रकाश के उपयोग से ऊर्जा उपचार में आपकी प्रभावशीलता और ऊर्जावान दोषों के सुधारने की ख्याती को बढ़ाता है । यह इसलिए है क्योंकि प्रकाश को ऊर्जा के द्वारा उपचार अधिक सूक्ष्म रूप में माना जा सकता है। जब आप प्रकाश की कल्पना करते हैं, ऊर्जा को अकेले ही देखने की तुलना में ऊर्जा का निर्देशन करने का उसका प्रभाव अधिक होता है।

जब आप प्रकाश देखकर आभा क्षेत्र के रिसाव को बंद करते हैं, तो उदाहरण के तौर पर- ऊर्जा इस तरह से अधिक प्रभावी ढंग से टूटे हुए क्षेत्र को ठीक करने में निर्देशित होती है । प्रकाश और ऊर्जा को अलग-अलग मत माने उन्हें उसी के रूप में माने कि ऊर्जा और प्रकाश अंततः एक हैं ।



16.0

रोगो के लिए कुछ महत्वपूर्ण विधि व सावधानी

निम्नलिखित बीमारियों या अन्य महत्वपूर्ण परिस्थितियों वाले रोगियों के उपचार के लिए सावधानी और प्रक्रियाओं का सुझाव दिया गया है ये सभी एक पूर्ण मूलभूत ऊर्जा उपचार उपचार प्रक्रिया के अतिरिक्त किया जाता है जिसमें उन विशेष स्थानों पर उपचार में शामिल किया जाता है, जब भी रोगी को विशेष स्थिति के साथ इलाज करते हैं। यदि आप प्रकाश का उपयोग कर आराम पहुंचा रहे हैं तो आप इन प्रक्रियाओं में इसका उपयोग करके अपने रोगी को लाभान्वित करेंगे, क्योंकि इससे बीमारी या बीमारी से पीड़ित रोगियों के साथ काम करने के लिए चिकित्सा के लिए अतिरिक्त शक्ति और प्रभावशीलाता जुड़ जाती है।

16.1 उन्नत तकनीकी का उपयोग

इनमें से कुछ प्रक्रियाएँ उन्नत तकनीकी में शामिल शामिल हैं जिसमें से निम्नलिखित तकनीकों को अभ्यास द्वारा और सूक्ष्म उपचार हेतु अपनाया जा सकता है। उपचार के शुरू में हीलिंग को अपनाने की सलाह दी जाती है। रोगी से पूछ-ताछ के उपरांत चिकित्सा व बीमारी की स्थिति के अनुसार दवाइयों सहित एक सम्पूर्ण चिकित्सा उपचार हेतु उचित प्रक्रिया ही अपनाए।

दिल की बीमारी: दिल की बीमारी अक्सर एक हृदय चक्र से प्रभावित मानई जाती है जो अवरुद्ध होने को इंगित करती है। यह रोगी के अस्वस्थ होने के साथ-साथ फीके रंग का अनुभव देती है। जब आप एक व्यक्ति का हल्के हृदय रोग का इलाज करते हैं, तो सामान्य प्रक्रिया की तरह आगे बढ़ें। यदि

एक व्यक्ति जो दिल की अग्रिम बीमारी के लिए दवा पर है, तो हृदय चक्र (चौथे चक्र) का अंतिम इलाज करे। यदि व्यक्ति को गम्भीर हृदय रोग से ग्रसित है तो हृदय चक्र (चौथे चक्र) का अंतिम इलाज और 15 मिनट अवधि भी बढ़ाए। आभा चार्जिंग लगभग सभी गम्भीर हृदय रोग का संकेतक होता है। हृदय चक्र से अशुद्धियों व उसके अवरोधन को हटाने हेतु हाथ की पासिंग में ऊर्जा की अतिरिक्त आवश्यकता होती है।

गम्भीर हृदय रोग के लिये विशेषकर कोरोनरी धमनी रोग के लिए, आप अब निम्नलिखित उन्नत अभ्यास की कोशिश कर सकते हैं:

अपने हाथ की दसों (10) उंगलियों को दिल के पास शरीर की सतह पर हलके से रखे। अब अंगुलियों को धीरे से घुमावकर लेकिन हथेली शरीर की सतह के तरफ न रख कर रही हो, रोगी के शरीर की पूरी उर्जा हृदय पर संचारित होने की कल्पना करे और अनुभव करे की यह उस तरफ आकर्षित हो रही है। पूरे शरीर से विद्युत् प्रवाह के रूप में वहां ऊर्जा खींचें और इकट्ठा करें, जिसका उद्देश्य हृदय क्षेत्र और हृदय चक्र को विद्युत् प्रवाह के रूप में शुद्ध और मजबूत करने के लिए चार्ज करना है। इस प्रक्रिया को 2-3 मिनट के लिए बनाए रखें और फिर अपनी उंगलियों को ऊपर खींचें तथा दिल के ऊपर हाथ और शरीर से बाहर की ओर से दूर ले जाए। यह प्रक्रिया जैसे कि उंगलियों को एक फ़नल की लाइनों का पता लगाया जा रहा है और ऊर्जा इस तरह से आगे आ रही है। शरीर व दिल की सफाई हेतु, इस तरह कम से कम 3-4 बार हाथ को सामान्य गति से बाहर निकालना चाहिये। गंभीर हृदय रोग वाले लोगों के लिए, इस उपचार का एक कोर्स आवश्यक है, और रोगी को हर दिनो इसका इलाज करना चाहिए।

उच्च रक्तचाप: सामान्य रूप में उच्च रक्तचाप से पीड़ित मरीज के ऊर्जा प्रवाह में सुधार और दोनों बाहों का उपचार, एक समय में एक का इलाज करे, लेकिन हमेशा कोहनी के अंदर अपनी दाहिनी हथेली को रखते हुये। बाहों के उपचार के पश्चात हाथों का उपचार एक समय में एक का करे, जिसमें एक हाथ को लेते हुये हथेली के बीच सैंडविच करे करे और ऊर्जा को

कुछ पल के लिये प्रवाहित करे । यदि संभव हो तो उच्च रक्तचाप वाले रोगियों को प्रति सप्ताह दो बार इलाज किया जाना चाहिए।

आघात: स्ट्रोक से क्षतिग्रस्त ऊतक के लिए कोई पुनर्जनन नहीं है, लेकिन स्ट्रोक की रोकथाम या आगे स्ट्रोक न आने देना और शरीर के प्रभावित हिस्सों के उपयोग को पुनः स्थापित करने हेतु स्ट्रोक पीड़ितों की सहायता करना भी संभव है।

मूल उपचार स्थितियों के बाद स्ट्रोक का इलाज या उसे रोकने के लिए-मरीज को बैठने के लिए कहें । अब अपने हाथों को कंधे पर - गर्दन के निचले हिस्से पर रखिये,, जहां गर्दन और कंधे मिलते हैं और 5-10 मिनट तक ऊर्जा का संचालन करते रहे । दोनो बाहो व हाथो का उपचार करे, जैसा कि उच्च रक्तचाप के इलाज मे विस्तृत विवरण अक्सर मौजूद होता है । आभा चार्जिंग उन सभी रोगियों पर लागू किया जाता है जिन्होंने एक स्ट्रोक का सामना किया है। सिर और गर्दन के पास औरिक अशुद्धियों को हटाने की आवश्यकता हो सकती है और नियमित उपचार भी आवश्यक हैं।

कैंसर: अपने इस इलाज में, रुकावट को दूर करने और चक्र से संबंधित अतिरिक्त ऊर्जा को प्रवाहित करें जो रोग को दूर करने से संबंधित हो । ये चक्र एक अस्वास्थ्यकर महसूस करते हैं, अवरुद्ध हो सकते हैं, खराब रंग को दिखा सकते हैं या हाथ की पासिंग के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा को आकर्षित कर सकते हैं। कुछ कैंसर अक्सर रोगग्रस्त चक्रों के अनुरूप होते हैं और इनको अतिरिक्त उपचार की आवश्यकता होगी। कुछ कैंसर के लिए, एक से अधिक चक्रों को अतिरिक्त उपचार दिया जाता है, जैसा कि की नीचे बताया गया है:

- मस्तिष्क ट्यूमर: सातवे (7वे) चक्र
- फेफड़े के कैंसर: पाचवे (5वे) और चौथे चक्र
- थायरॉयड, गला, घेघा के कैंसर: पाचवे (5वे) चक्र
- स्तन कैंसर : चौथे (4वे) चक्र
- पेट के कैंसर, यकृत, आंतों, अग्न्याशय: तीसरे (3वे) चक्र

- गर्भाशय ग्रीवा, अंडाशय, गर्भाशय, बृहदान्त्रय, मलासय के कैंसर: कैंसर: दूसरा (2वे) चक्र
- प्रोस्टेट कैंसर: दूसरा और और पहला (1ला) चक्र

16.2 चक्रों के उपचार के बाद कुछ आवश्यक सलाह

16.2.1 कैंसर रोगियों की सहायता

कैंसर रोगियों के लिए प्रभावित क्षेत्रों के आस-पास हाथों की दौरान अपने हाथों को सीधे रोगग्रस्त क्षेत्र पर लगभग 15 मिनट की अवधि तक ले जाये और इस अवधि के दौरान हाथ की पासिंग 3 से 4 बार प्रभावित क्षेत्र के जितना करीब हो सके, कर सकते हैं | इस प्रक्रिया में हाथों को करीब रख कर स्थिर रखने के सापेक्ष, जितना घुमाते रहेंगे उपचार उतना ही प्रभावी होगा | कुछ क्षेत्रों जैसे-प्रोस्टेट, बृहदान्त्र और स्तन के उपचार में, यह आवश्यक हो सकता है कि रोगी के आराम और नम्रता को ध्यान में रखते हुए, हाथों को सीधे क्षेत्र पर न लाकर उपचार किया जाए। इन मामलों में, क्षेत्र के विपरीत दिशा में हाथों को आरामदायक के रूप में रखें और उपरोक्त वर्णित विधि के अनुसार हाथों को घुमाए | स्तन कैंसर के में, उदाहरण के लिए- रोगी के स्तन के क्षेत्र के विपरीत दिशा में हाथ को ले जाए और घुमाये | बृहदान्त्र या प्रोस्टेट कैंसर के लिए, एक हाथ को पेट निचले हिस्से जो दूसरा चक्र के नीचे स्थित है और दूसरे हाथ को पैर के ऊपरी हिस्से पर जननांग क्षेत्र के पास एक आरामदायक स्थिति के रूप में ले जाये | प्रभावित क्षेत्र के पास कुछ मरीजों पर, औरिक दोष को हटाने की आवश्यकता हो सकती है। आभा चार्जिंग की प्रक्रिया लगभग सर्वत्र गंभीर मामलों में ही दी जाती है | परंतु प्रभावित क्षेत्र में रिसाव (लीकेज) और अन्य क्षतिग्रस्त क्षेत्रों को बंद (सील) करना अक्सर आवश्यक होता है, खासकर उन रोगियों के लिए जिन्होंने विकिरण चिकित्सा (रेडिएशन थेरापी)

प्राप्त कर रहे हैं । प्राणिक ऊर्जा के उपचार करने वाले के लिये सकारात्मक दृष्टिकोण भी बहुत महत्वपूर्ण है।

उन मरीजों के लिये कैंसर के फैलने के अधिक आसार हो, उनके शरीर के उन क्षेत्रों की विशेष जानकारी हेतु, अपने सहज विचारों (इन्ट्यूटिव) से अधिक जानकारी का अध्ययन करें और मरीज से भी पूछें जिससे शरीर में बीमारी फैलने के अतिसम्बेदनशील क्षेत्रों की जानकारी हो सके और उन क्षेत्रों का प्राथमिक रूप से इलाज किया जा सके । इस तरह प्रभावित क्षेत्रों के उपचार के अलावा, बीमारी के अन्य क्षेत्रों को भी शामिल करने की कोशिश करें । यदि आप विजुअलाइजेशन के साथ किसी और क्षेत्र को रोग में ग्रसित देखते हैं, तो आप उनपर ऊर्जा का संचालन करते रहे जिससे सभी ट्यूमर सिकुड़ जाये । लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आप ऐसा करते समय अपनी पारदर्शिता और सहजता बनाए रखेंगे। कैंसर के उपचार का अंत तभी करें, जब 7वे (सातवे) चक्र का इलाज करें और अंत में ग्राउंडिंग की प्रक्रिया करें। कैंसर के मरीजों को अधिक फायदा तभी होगा जब नियमित इलाज चलता रहे और गम्भीर रोगी के लिये प्रति-दिन इलाज देना आवश्यक है ।

16.2.2 अन्य विभिन्न रोगों का उपचार

मधुमेह: मधुमेह रोगियों का इलाज हमेशा निम्न चक्रों से ऊपर की ओर करें, आमतौर पर दूसरे चक्र से , जब आप सामने का इलाज करते हैं हैं और ऊपर की ओर बढ़ें जैसा कि आप आमतौर पर पीछे की तरफ करते हैं । अग्नाशय का उपचार हाथों को सैंडविच की तरह इस्तेमाल कर एक हाथ की हथेली को अग्नाशय के सामने रखते हुए और दूसरे हाथ की हथेली को शरीर की पीठ के तरफ रखते हुए ऊर्जा को चारों ओर आते हुए अनुभव करें और अग्नाशय को सक्रियकर इलाज करें। इलाज को आगे बढ़ाते हुए दूसरे व तीसरे चक्रों का इलाज करें । मधुमेह का इलाज सामान्यतः सप्ताह में दो-बार करें।

तंत्रिका संबंधी रोग :मधुमेह की तरह इसका भी इलाज, निचले चक्र से ऊपर की ओर बढ़ाये और अवधि को बढ़ाते हुए स्टार का उपयोग कर सातवे चक्र तक इलाज करे । गर्दन के आस-पास, औरिक ऊर्जा की अशुद्धता या क्षतिग्रस्त क्षेत्रों का इलाज सप्ताह में 1 या 2 बार अवश्य करे ।

फेफड़ों के रोग: चक्र के विभिन्न स्थानों के इलाज के उपरांत फेफड़ों के रोगों या उनकी कमजोरियों का इलाज सीने के पसलियों के बीच हाथ को ले जाये, जब रोगी को एक विशिष्ट स्थिति में बैठाकर रखे और निम्नानुसार इलाज करे-

“कंधे से 2-3 इंच नीचे और बाए निप्पल के ऊपर, रोगी के छाती के सामने ऊपरी हिस्से पर दाहिना हाथ को रखे । अपने बाए हथेली को अपनी दाहिने हथेली के सामने व मरीज की पीठ की स्थिति पर पीछे रखें । इस स्थिति को बनाए रखें, बाएं फेफड़े के क्षेत्र में और सीने की बीच की गहराई में ऊर्जा भेजे । एक बार यह समाप्त हो जाने के बाद, छाती के दाहिनी ओर का इलाज करें, दाएं फेफड़े, इसी तरह, सामने की ओर अपनी दाहिनी हथेली और रियर पर आपके बायीं हथेली रखें। दाहिने तरफ के उपचार के बाद, फिर से हृदय चक्र का इलाज, दाहिने हाथ को सामने और बाएं हाथ को चक्र के पीछे के रखकर, कई क्षणों के लिए ऊर्जा में भेजकर किया जाता है। कुछ गंभीर रूप से बीमार रोगी जो बैठने में सक्षम नहीं होते हैं, उनके फेफड़े का इलाज रोगी को लिटाकर किया जाता है। दाहिने हाथ को उपरोक्त वर्णित रूप में रखकर और बाए हाथ को दाएं हाथ के नीचे रखकर किया जा सकता है और इसी तरह बाईं व दाईं तरफ का इलाज कर सकते हैं । अंत में, सामने के तरफ हृदय चक्र पर, दोनों हाथों को शीघ्रता से ओवरलैप करते हुये रखे ।”



चित्र 16.1: प्राणिक ऊर्जा हीलिंग

संक्रामक रोग या संक्रमण: उपचार हमेशा परंपरागत चिकित्सा उपचार के अलावा एंटीबायोटिक दवाओं का उपयोग करते हुए होना चाहिए। रोगी अक्सर, इन सूक्ष्मजीवों में से एक के भी घेराबंदी के दौरान कमजोर हो जाएगा, इसलिये सभी रोगियों मजबूत करने हेतु, आभा चार्जिंग सहित हीलिंग की आवश्यकता होगी। बुखार से ग्रस्त होने पर, इस बात की आवश्यकता होती है कि इलाज में कम अवधि हो, परंतु प्रत्येक स्थिति में सामान्य समय से आधे से अधिक की आवश्यकता होती है (चित्र 16.1)।

कुछ एक चक्र अस्वास्थ्यकर महसूस करते हैं, अवरुद्ध हो सकते हैं, खरब रंग में प्रदर्शित होते हैं और हाथों के प्लैस्मेंट के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा आकर्षित करते हैं और उनमें कार्य हेतु अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, ऐसे कुछ बीमारियों को निम्नानुसार सूचीबद्ध किया गया है

- **पोलियोमाइलाइटिस:** 5वा चक्र
- **हरपीज:** चक्र के निकतम प्रभावित क्षेत्र
- **मोनोन्यूक्लिओसिस:** चौथा चक्र व भुजाए
- **कैंडिडा:** चौथा चक्र, तीसरा चक्र और दूसरा चक्र
- **सिफलिस या गोनोरिया:** दूसरा चक्र
- **तपेदिक:** फेफड़े के रोग के रूप में उपचार
- **निमोनिया:** फेफड़े के रोग के रूप में उपचार

आंतरिक अंगों के रोग: गुर्दे, यकृत, पेट, अग्न्याशय, पित्त मूत्राशय, आंतों आदि की बीमारियों के लिए, सामान्य रूप से उपचार करते हैं, लेकिन प्रभावित अंग के पास के चक्र पर अतिरिक्त समय व्यतीत करते हैं। यह संबंधित चक्र अक्सर, एक अस्वास्थ्यकर स्थिति महसूस कराता है, खराब रंग दिखाता है, अवरुद्ध हो जाता है, या हाथ पासिंग के दौरान अतिरिक्त ऊर्जा खींचता है। यह अक्सर तीसरा चक्र होता है , लेकिन यह संभवना रहती कि दूसरे चक्र में भी ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है (उदाहरण के तौर पर- निचली आंत के साथ) । यदि सम्भव हो तो रोगी को बैठकर रोगी के अंग को सीधे इलाज करे और शरीर के सामने अंग पर दाहिने हथेली को और उसके सीधे पीछे शरीर की पीठ पर बाए हथेली को रखकर उर्जा उपचार करे।

रोगी के प्रभावित अंग को अपने हथेलियों के बीच सैंडविच किये हुये ऊर्जा को विस्तारित अवधि के लिए भेजें और अपने सैंडविच हाथों के बीच में देखें व अनुभव करे कि ऊर्जा शरीर के प्रभावित अंग में घुस रही है । रोग की गम्भीरता को देखते हुये इलाज 1-2 बार प्रति सप्ताह करे ।

मानसिक विकार: मानसिक विकार से ग्रस्त रोगी के लिये कौन सा उपचार प्रभावी होगा, भविष्यवाणी करना असम्भव है । इस लिये रोगी के उपचार में आपको सावधानी के साथ आगे बढ़ना होगा । रोगी को उपचार थोड़े समय, जो सामान्य उपचार का आधा या एक तिहाई समय होना चाहिये, देना होगा और इससे हुये किसी भी प्रभाव को नोट करे तथा ध्यान से आगे बढे । क्या यह उपचार सुरक्षित है, आप पायेंगे कि मानक उपचार इन लोगों के लिये लाभप्रद है ।

क्या किसी भी चक्र को अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता है या अपने कामकाज में अस्वास्थ्यकर महसूस या उसमें खराब रंग प्रदर्शित होता दिखता है, ऐसे में एक विस्तारित अवधि के लिये ऊर्जा को प्रवाहित करना चाहिए।

कान और आंखों की विकार: आंखों के बीमारियों या उनमें तकलीफों के लिये, रोगी के आंखों पर दोनों हाथों को रखे, प्रत्येक नेत्र पर एक हाथ इस तरह रखे कि हथेलियों का केंद्र नेत्र गोलक पर हो । इस स्थिति में ऊर्जा आंखों में भेजे। कानों के रोगों या विकारों के लिये, रोगी के सिर के दोनों तरफ किनारों पर प्रत्येक तरफ अपने एक हाथ की हथेली को रखे । रोगी को सुनने में हो रही कठिनाई या इससे सम्बंधित रोग की समस्याओं में इलाज की अवधि को बढ़ाते हुये 7वे (सातवे) चक्र का भी इलाज करे ।

सर्जरी से रिकवरी : अतिरिक्त ऊर्जा से अधिक समय के लिये प्रभावित क्षेत्र पर और प्रभावित क्षेत्र के आस-पास चक्रों का इलाज करे । प्रभावित क्षेत्र के पास औरिक दोष या अशुद्धियों को हटाने की आवश्यकता हो सकती है। यह विधि, सामान्य उपचार प्रक्रिया के रूप में, रोगमुक्त करने और रोगी को अत्यधिक लाभ पहुंचाने में उपयोगी है।

मरने की स्थिति में देखभाल: जो मरीज़ मरने की स्थिति से गुजर रहे हैं, उनके लिए भी यह ऊर्जा उपचार एक तरह से बहुत उपयोगी है। क्योंकि ऊर्जा का प्रवाह एक आरामदायक उपाय है। मरीज को आराम और सहूलियत प्रदान करने की तलाश करें। चक्र प्रणाली में किसी भी चक्र को अस्वास्थ्यकर महसूस होता है, अस्वास्थ्यकर रंग दिखाता है, या अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है, एक विस्तारित अवधि के लिए ऐसे सभी चक्रों का इलाज करना चाहिए। मरीज को किसी भी तरह से इलाज करें, जिसके करने में आपको आसानी महसूस होती है, फायदेमंद दिखते हैं या ऐसा करने के लिए उत्साहित महसूस करते हैं। ऐसे मरीजों को सप्ताह में दो-बार उपचार करने से वे लाभ पा सकते हैं।

गर्भावस्था: गर्भवती महिलाओं को हमेशा उपचार के लिए इलाज देने वाले के तरफ लेटा होना चाहिए। जिससे उसके वह सामान्य हाथ की स्थिति को इस तरह से बदल सके कि यदि आप चाहें, एक ही समय में चौथे, तीसरे और दूसरे चक्रों के दोनों तरफ (बोथ-साइड्स) का इलाज कर सके। यदि आप ऐसा करते हैं, तो सामने वाले हिस्से (घटक) पर अपनी दाहिनी हथेली केंद्र को रखें और पीछे के हिस्से पर अपनी बाएं हाथ हथेली रखें। एक माँ जो बच्चे का जन्म दिया है, उसे गर्भ जनन की प्रक्रिया के बाद जल्दी सुधार के लिये, पेट के निचले हिस्से के क्षेत्रों पर अतिरिक्त ध्यान देने के साथ, दूसरे चक्र का उपचार करने से लाभ होगा। लेकिन नवजात शिशु के इलाज की कोई भी आवश्यक नहीं है।

शीत और फ्लू: सर्दी से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए, वायरल बीमारियों आदि से गुजरने वालों को आप जल्दी-जल्दी उपचार दे सकते हैं, लेकिन प्रत्येक चक्र के क्षेत्रों पर कम अवधि अर्थात् सामान्य समय का आधा या एक तिहाई

समय तक दिया जा सकता है। पीड़ित व्यक्ति के लिए, ये लघु उपचार, एक टॉनिक की तरह हैं, लेकिन एक लंबे समय का इलाज, रोगी के शरीर को थका (टायर) देता है।

एड्स: आदर्श उपचार के दौरान, ऊर्जा प्रवाह में स्थिरता की गुणवत्ता प्रदान करना, अपने आप में स्थिरता महसूस करना और ऊर्जा को ऊर्जा के रूप में, बजाय इसे ऊर्जा-शक्ति के रूप में देना, एक महत्व प्रक्रिया होती है । रोगी को मजबूत करने की कोशिश करें । आम तौर पर शरीर के पूरे हिस्से और सभी चक्रों पर, एरिक क्षेत्र में रिसाव (लीक) और टूटने (टियर) से ऊर्जा की हानि होती है, अतः इन्हें बिल्कुल ही बंद किया जाना चाहिए। ऊर्जा की भरपाई करने के लिए, लगभग हमेशा आभा चार्ज करना आवश्यक होगा । कुछ चक्र भी एक अनियमित या बीमारीग्रस्त ऊर्जा निकालते हैं, खराब रंग में दिखते हैं, इसलिए उन चक्रों पर लंबी अवधि के लिए अतिरिक्त ऊर्जा उपचार की आवश्यकता होती है ।

अक्सर रोगी, फेफड़े और छाती की कमजोरी गुजरता है, अतः ऐसे फेफड़ों के रोगी का इलाज, फेफड़े के रोगों के तहत दिये गये विस्तृत उपचार विधि के अनुसार हमेशा शामिल किया जाना चाहिए। जटिलताएं सामान्य होती हैं और यदि वे स्थानीयकृत की जाती है तो उनका इलाज प्रभावित क्षेत्रों पर हाथ रखकर किया जाना चाहिए। एड्स रोगी को प्रति सप्ताह 2 से 3 बार इलाज किया जाना चाहिए और यदि रोग अधिक बार-बार और गंभीर जटिलताओं में बढ़ता है और मरीज को कमजोर होता है, तो उसकी और भी अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है ।

बर्न्स (जले हुए क्षेत्रों पर): जब हाथों को शरीर के जले हुए क्षेत्रों के पर नहीं रखा जा सकता है, तो हाथों को इलाज हेतु जले हुए क्षेत्र से 3 से 5 इंच

ऊपर तक रखा जा सकता है और रोगी में ऊर्जा की अच्छी मात्रा को स्थानांतरित करना होगा, क्योंकि यह उपचार प्रक्रिया, हाथ को शरीर की सतह पर सीधे रखने के स्थान पर अधिक प्रभावी नहीं होगी ।

टूटी हड्डियों या मोचे: सामान्य उपचार के अलावा पीड़ित स्थानों पर सीधे हाथ को रखना चाहिए ।

बच्चे: बच्चों के उपचार हेतु प्रत्येक चक्रों पर एक तिहाई से आधा समय सीमा तक ही सामान्य इलाज दिया जाना चाहिये । यह इलाज 8 से 9 दिन के अंतराल पर किया जाना चाहिये, इससे अधिक नहीं ।

16.3 सुखमय जीवन जीने के कुछ आवश्यक तथ्य

जब आप नकारात्मकता के आस-पास होते हैं तथा सकारात्मक होने की कोई संभावना नहीं होती है, तो नकारात्मकता का एक ज्वादा हिस्सा आपके आस-पास होने से एक बड़ी समस्या उत्पन्न होती है । इसी प्रकार, जब नकारात्मकता इतनी ताकतवर हो जाती है कि यह किसी भी अच्छे या सकारात्मकता को देखने की आपकी क्षमता को अक्षम कर देता है। तो ऐसा होने पर क्या करना है? यहाँ कुछ चीजें हैं, जिसे नकारात्मकता के आस-पास होने पर आप कर सकते हैं :

- 1) **उन लोगों के साथ समय व्यतीत करें जो आपको हंसाते हैं:** वास्तव में, सकारात्मकता-सकारात्मकता को आकर्षित करती है । अगर कोई दिन आता है, जहां आप सकारात्मकता कम महसूस कर रहे हैं, जहां आप किसी भी प्रकाश को देखने में सक्षम नहीं हैं या दिन के साथ आने की कोई प्रेरणा नहीं है, तो आप सकारात्मक बोलने वाले व्यक्ति से बात करें। हां, हम ऐसे कई लोगों से घिरे हुए हैं जो इस अस्पष्ट प्रकाश का उत्सर्जन करते हैं, जो सभी पहलुओं में अंदर से बाहर तक सकारात्मक हैं, ऐसे लोगों को आसानी से उनकी

आँखों में एक शाश्वत चमक के साथ देखा जा सकता है और यदि आपके पास ऐसे किसी भी तरह के लोग हैं, जिनके चेहरे पर एक गर्म मुस्कान है, तो उनके पास जाएं, जब आपको लगता है कि आपके शांति की भावना पर उदासी बल दे रही है। वे लोग चीजों को अपनी सकारात्मकता के साथ बदल सकते हैं

- 2) **अपने आपको कष्ट मत दो** :अगर कुछ आपको परेशान कर रहा है, तो कुछ समय के लिए शांतिस्थान में बैठकर, अपने मन की शांति की छीनने के बजाय इसके हल करने के तरीकों के बारे में सोचना चाहिए । वहां पर जो हालात, स्थान और लोग होंगे, वो आपको परेशान करेंगे । लेकिन ऐसे में सिर्फ बैठकर और परेशान होने से आपको कुछ अच्छा नहीं लगेगा। ऐसे में बस संभव समाधान के बारे में सोचें, इसके बारे में सोचने और कुछ नहीं करने के बजाय चीजों को सुलझाने का प्रयास करें ।
- 3) **एहसास है कि यह स्थायी नहीं है** :आपकी चिंताओं की तरह, कुछ भी स्थायी नहीं है। पता है कि यह एक बुरी ज़िंदगी नहीं है, यह सिर्फ एक बुरा दिन है और आप इसके माध्यम से अच्छी चीजे प्राप्त करेंगे। अधिकांश समस्याएं उत्पन्न होती हैं, जब हम हमारी समस्याओं से भस्म हो जाते हैं, हम यह महसूस करने में सक्षम नहीं हैं कि ये समस्याएं लंबे समय तक नहीं रहेंगी। जीवन उतार-चढ़ाव से भरा हुआ है और यह सिर्फ एक मोटा पैच है, जो पारित होगा और सूरज फिर से चमक जाएगी।
- 4) **खुद को खोना नहीं है** :जब आप उदास हो जाते हैं या जब आप कमजोरी महसूस करते हैं, तो आप इसे किसी आक्रामक तरीके से बाहर निकलने के लिए एक अवसर या एक कारण के रूप में नहीं सोचें। अगर आप कुछ चीजों के बारे में उदास या नाराज हैं, तो आप निश्चित रूप से अपना दिमाग खो देंगे । लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आप दूसरों पर फट पड़े या गुस्सा करें । जब

आप उदास या नाराज हो, तो आपकी चतुराई शांत रहने में है ।
ऐसे में आपको कभी नहीं महसूस नहीं होगा कि आप कब अपनी
शांत भंगकर किसी और को अपने अनावश्यक और कठोर शब्दों से
घाव देंगे, जबतक आपका क्रोध शांत नहीं होगा लेकिन आपकी
उत्तेजना हमेशा के लिए खत्म हो जाएगी।



17.0

योगिक अभ्यास व लाभ

17.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)

अक्षय-तृतीया वैशाख शुक्लपक्ष दिन मंगलवार विक्रम सम्वत् 2072 दिनांक 21 अप्रैल 2015 को वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना श्री सतीश कुमार सिंह, एस.एम.एस. ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष के द्वारा किया गया। इसका मुख्य-उद्देश्य भारत के पौराणिक ग्रंथों में छुपे हुये वैज्ञानिक अनुसंधानों का अध्ययन करना और वर्तमान परिवेश में उसे जन-मानस तक पहुंचाने हेतु शोधकर उसका स्वरूप देना। जीवन के रहस्य को जानने हेतु अध्यात्मिक ग्रंथों का अध्ययन करना तथा योग के रहस्य की वैज्ञानिक पद्धति को उकेरकर शरीर को स्वस्थ रखने व नये-नये शोध से छात्र-छात्राओं में भारतीय पद्धति को विश्व में इस धरा के “वशुधैव कुटुम्बकम्” के मंत्र को समाज में फैलाना आदि-आदि रखा गया है।

सौजन्य से
(स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज, लखनऊ)



वैदिक विज्ञान केंद्र
(स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज, लखनऊ के तत्वाधान में संचालित)
का
शुभारम्भ दिनांक: 21 अप्रैल, 2015
अक्षय तृतीया, वैशाख, शुक्लपक्ष 2072 (विक्रम सम्वत्)

**19 किमी० स्टेन, कासिमपुर बिरुआ,
सुल्तानपुर रोड, गोसाईगंज, लखनऊ**



विकास की इस अन्धाधुन्ध दौड़ में हमने अपनी संस्कृति की पहचान भारतवर्ष में जहाँ युवा वर्ग से कोसों दूर कर दिया है वहीं 'संस्कृत भाषा' का ज्ञान भी चन्द विद्यालयों / विश्वविद्यालयों व संस्थानों तक ही सीमित रखा गया है। आज इस बात की जरूरत महसूस हो रही है कि क्या औद्योगिक विकास में अपना 'वैदिक ग्रन्थ महत्वपूर्ण हैं या नहीं। यदि यह ग्रन्थ वर्तमान में, विकास की सीमाओं के परे भी है और इसका कुछ अंश अंकन के रूप में महसूस किया जा रहा है तो अवश्य ही 'वैदिक काल' में तकनीकी विकास' आज से कही अधिक था।

वर्तमान में मिले कुछ तथ्य, हम भारत वासियों के अर्न्तमन को पुनः सोचने के लिए बाध्य कर देते हैं कि हमारे पूर्वज जिनको हमने धर्म से जोड़ दिया है, वह उस काल में हमसे कही अधिक विद्वान और तकनीक के जानकार थे, जिसे हम अभी भी समझ नहीं पाये हैं और उसकी खोज आवश्यक है ताकि दूसरे देश हमें यह न बताये कि आपके ग्रन्थ में लिखा संदर्भ तत्थात्मक है।

यहाँ हम, कुछ उदाहरणों को उद्धरित करते हैं-

प्रथम उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी ने 'हनुमान चालीसा' की पंक्ति में लिखा है-

“जुग सहस्र जोजन पर भानु। लील्यो ताहि मधुर फल जानु।”

आज जब NASA ने अपने शोध से, इस पर सहमति दी तो उसे हम सच मान रहे हैं।

जुग - कलयुग, द्वापर, त्रेता, सतयुग (क्रमशः: 1200 वर्ष, 2400 वर्ष, 3600 वर्ष, 4800 वर्ष; कुल 12000 वर्ष)

सहस्र - 1000

1 जोजन - 8 मील

1 मील - 1.6 कि०मी०

इस प्रकार पृथ्वी से सूर्य की दूरी $12000 \times 1000 \times 8 \times 1.6 = 15,36,00,000$ कि०मी० (15 करोड़ 36 लाख कि०मी०)

गोस्वामी तुलसीदास के इस लेख से यह तो सावित हो रहा है कि आज की भाषा में वह ज्योतिषशास्त्र (Astronomy) के बहुत बड़े विद्वान थे या यह उस समय सभी लोगों की जानकारी में था।

द्वितीय उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित 'रामचरितमानस' के अनुसार, श्री राम चन्द्र जी की पूर्ण सेना को भारतवर्ष से श्रीलंका पहुँचाने हेतु नल व नील, वर्तमान भाषा अनुसार सिविल इंजीनियरिंग विशेषज्ञ, के देखरेख में राम सेतु का निर्माण किया गया। NASA द्वारा जानकारी दी गयी है कि यह पुल लकड़ी (wood) की पाइलिंग के ऊपर पत्थर बिछाकर बनाया गया है तथा पत्थर भी जो उपयोग में लाये गये हैं उनका घनत्व कम था और पानी में तैर सकने की क्षमता थी। नल-नील द्वारा इस सिद्धान्त के अनुप्रयोग की पुष्टि रामायण में भी होती है। यह पुल वर्तमान में लगभग 7 फीट पानी के अन्दर है, जो 6,000 वर्ष के कालान्तर में समुद्र के पानी बढ़ने से सम्भव है।

NASA ने 'श्री रामेश्वरम पुल' को वैदिक काल के Marvelous Civil Engineering की संज्ञा दी है।

तृतीय उदाहरण- हमारे वैदिक काल के अभिलेख (वेद व पुराण आदि) में सूर्य में 'ओम' की ध्वनि का उल्लेख है, जो अनन्त काल से ओंकार शब्द के शंखनाद को बताता है। आज भी कुण्डलिनी के जाग्रित होने का जिक्र किया जाता है वह आत्मा को परामात्मा से जोड़ने हेतु ध्यान के माध्यम से एवं निरन्तर अभ्यास से प्राप्ति का रास्ता बताया गया है।

उद्देश्य (Vision)

भारत के वैदिक ज्ञान, जो कि विश्व में सबसे आगे था, को सभी विद्वत्गण विशेषकर तकनीकी क्षेत्र में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं में अधिक से अधिक संचारित करने के साथ-साथ विज्ञान व तकनीक के उन पन्नों को खोलना है जिसकी वर्तमान में पुष्टि नहीं हो पायी है और केवल काल्पनिक होने के स्वरूप में स्वीकृति आज तक प्रदत्त है।

कार्यक्षेत्र (Mission)

- वैदिक विज्ञान का गहन अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- संस्कृत भाषा का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- वैदिक-गणित का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- योग की सरल प्रक्रिया व उसके लाभ।
- ध्यान (Meditation) विधि व उसके लाभ।
- 'ओम' के सही रूप उद्घोष व उससे प्राप्त शक्ति संचय की जानकारी।
- कुण्डलिनी का ज्ञान व उसके जागृत करने की विधि व लाभ।
- सुदूर एक दूसरे से अध्यात्म द्वारा संचार।

- अर्न्तमुखी होकर व आँख बन्दकर सुदूर स्थित लोगो की क्रिया-कलाप का ज्ञान व उसे आगे बढ़ाना।
- गर्भावस्था में पल रहे भ्रूण में ज्ञान व विज्ञान का संचार।
- विमानन विज्ञान व सभी ऊर्जाओं के विज्ञान एवं तकनीकी का ज्ञान।
- 'युग' काल व कालचक्र के विषय में जानकारी।
- भारतीय कैलेंडर एवं ज्योतिष ज्ञान की जानकारी आदि।
- अध्यात्म से सम्बन्धित अमूल्य ग्रन्थों के संकलन का अभियान।
- विश्व के जनमानस में कल्याणकारी कार्य को वैदिक ज्ञान व विज्ञान से आगे बढ़ाना।
- समय-समय पर अदृश्य ज्ञान को आगे बढ़ाना।

17.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक

लगभग एक वर्ष के कालांतर दिनांक 05.03.2016 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक आहूत हुई जिसमें प्रबुद्ध वर्ग व चिन्तकगण श्री जीएन. सिन्हा (से.नि.आई.पी.एस.), श्री राम शब्द मिश्रा, श्री एस.बी.एल. मल्होत्रा, श्री जगदीश चन्द साह, श्री ए.सी. मल्होत्रा तथा एस.एम.एस. इन्स्टीट्यूट के सचिव व कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह, निदेशक प्रो. भरत राज सिंह, डॉ. जगदीश सिंह, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह आदि लोगों ने भाग लिया एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र की गतिविधियों पर विचार-विमर्श किया गया। संयोजक प्रो. भरत राज सिंह ने उपस्थित सभी विद्वत्गणों को अवगत कराया कि भारत के प्राचीन ग्रन्थों में अद्भुत बातें छिपी हैं और यह जानकर आश्चर्य भी नहीं होना चाहिए कि 5000 वर्ष पूर्व में, जिस विमान का उल्लेख महाभारत के ग्रन्थ में शकुनि मामा के द्वारा उपयोग में लाया गया था, वह आज भी उपलब्ध है। यदि इस बात की पुष्टि आज होती है तो सभी भारतीयों का

सीना गर्व से ओत-प्रोत हो जायेगा और हमारे ग्रन्थों की सत्यता की पुष्टि भी हो जायेगी।

प्रो० सिंह ने यह भी बताया कि भारत के ग्रन्थों में छिपे रहस्यों को जानने व तत्समय उपलब्ध तकनीकी ज्ञान को वर्तमान में प्रयोग में लाये जाने हेतु, स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज ने विगत वर्ष 21 अप्रैल 2015 को 'वैदिक विज्ञान केन्द्र' की स्थापना की। इस केन्द्र का उद्देश्य वेद, पुराण, महाभारत व रामायण आदि जैसे ग्रन्थों में उपलब्ध ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रदेश, देश व विदेश के प्रबुद्ध वर्ग द्वारा आंकलित कर उनमें उद्धरित तथ्यों को जन-समूह के सम्मुख प्रस्तुत करना है और अपने शोध को गति देना है। प्रो. सिंह द्वारा विगत एक वर्ष की रिपोर्ट तैयार की गयी है तथा उनके द्वारा बताया गया कि वैदिक केन्द्र में हुए बहुमूल्य शोध को विद्यार्थियों व अध्यापकगणों में प्रसारित कर, उन्हें आत्मसात कराया जा रहा है, जो कि निम्नवत् है

1. मनुष्य के शरीर की संरचना में उसके जीवन को आगे बढ़ाने के लिए हृदय की धड़कन से रक्त का संचार कोशिकाओं द्वारा शरीर के हर अंगों में पहुँचता है। लखनऊ व आसपास के प्रबुद्ध वर्ग के साथ सामयिक बैठक करते हुए यह निष्कर्ष निकला कि रक्त में लौह की मात्रा है तथा धमनियों के द्वारा लौहयुक्त रक्त का संचार निरंतर हो रहा है। यदि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से कोई मैग्नेटिक शक्ति को ऊपर नीचे किया जाय तो धमनियों में दौड़ते हुए लौहयुक्त रक्त में विद्युतीय शक्ति का प्रवाह होने लगेगा। और शरीर में एक ऊर्जा का अनुभव होगा जिससे वाह्य पदार्थ (भोजन) के सेवन से जिस शक्ति का संचार होता है, वह बिना किसी भोजन पदार्थ अथवा कम भोजन के सेवन से पैदा हो सकती है। इस तथ्य का अनुभव वेद-मंत्रों आदि के उच्चारण से भी महसूस किया जाता रहा है। इसी क्रम में, छात्र-छात्राओं व अध्यापकगणों द्वारा प्रतिदिन प्रार्थना शुरू की गयी है और सभी लोगों में एक अलग ऊर्जा का संचार हो रहा है तथा उनके पठन-पाठन में भी एकाग्रता बढ़ी है।

2. वैदिक विज्ञान केन्द्र की न्यूनतम त्रैमासिक बैठक का भी आयोजन किया गया है जिसमें समृद्धि प्रबुद्ध वर्ग के अनुभवों का आपस में आदान-प्रदान करते हुए यह भी निर्णय लिया गया है कि साप्ताहिक में एक घंटे योग का कार्यक्रम भी चलाया जाय, जिससे छात्र छात्राओं व अध्यापकगणों में मानसिक व शारीरिक विकास को गति दी जा सके। यह कार्यक्रम भी पिछले 'विश्व-योग दिवस' (21 जून 2015) से कुछ अध्यापकगणों द्वारा प्रारम्भ किया गया है। उनके अनुभव के अनुसार यह निष्कर्ष निकला है कि श्वासों के स्पन्दन से जो भस्तिका, कपालभाती और अनुलोम-विलोम से पैदा होती है, धमनियों की शक्ति में वृद्धि होती है, और धमनियों में अवरुद्ध-रक्त के थक्के भी दूर हो जाते हैं।
3. पुराने ग्रन्थों (वेद-पुराण, महाभारत एवं रामायण आदि) में विमान अथवा उड़न-खटोले का भी जिक्र आता है। इसके लिए भी यह केन्द्र भारत के ग्रन्थों की खोज में लगा हुआ है तथा महर्षि भरद्वाज द्वारा वैमानिक शास्त्र की पाण्डुलिपि के, जो अवशेष अंश भारतवर्ष में प्राप्त हुए थे उसका हस्तलिपि पंडित सुबराय शास्त्री द्वारा 1916 में तैयार किया गया था। जिसमें मात्र छः अध्याय ही प्राप्त हुए थे। वर्ष 1973 में इसका अंग्रेजी में अनुवाद, जियाद जोशेयर ने किया था। इस केन्द्र द्वारा इसका भी समय-समय पर गहन अध्ययन किया जा रहा है और बच्चों में भी पौराणिक-विज्ञान के क्षेत्र में हुए विकास की जानकारी दी जा रहा है।
4. इस केन्द्र के द्वारा वर्ष 2015 के जून माह में यह भी संकलित किया गया था कि पाँच हजार वर्ष पूर्व महाभारत में उपयोग किया गया विमान, अफगानिस्तान के पहाड़ियों की एक गुफा में मिला है, जिसे आठ - अमेरिकी सैनिक कमांडो द्वारा उक्त विमान को निकालने की कोशिश की गयी तथा उसमें असीमित ऊर्जा होने के कारण आठों कमांडो अदृश्य हो गये और आज तक उनका पता नहीं चल सका। यही नहीं उक्त विमान का स्थल निरीक्षण अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा ने अपनी अफगानिस्तान की गुप्त यात्रा द्वारा किया तथा उन्होंने तीन महाराष्ट्राध्यक्षों को भी जनवरी 2013 में देखने हेतु आमंत्रित किया था,

जिसमें फ्रांस, जर्मनी, ब्रिटेन के राष्ट्राध्यक्ष गये थे। पता चला है कि यह विमान बाद में अमेरिका के नासा द्वारा डगलास केन्द्र पर शोध हेतु उठा ले जाया गया है। यह सूचना अमेरिकी सैनिकों के रहस्योद्घाटन से अमेरिकी वेबसाइट Ancient Alien Disclose.tv पर डाली गयी थी, जिसका वीडियो बाद में हटा दिया गया है, परन्तु उनके सैनिकों के बात-चीत का आडियो अभी भी मौजूद है। उक्त विवरण का विस्तृत वीडियो फरवरी 2016 में आइ.बी.एन.7 द्वारा प्रसारित किया गया है।

वैठक के अन्त में, अध्यक्ष श्री जी.एन. सिन्हा को धन्यवाद पारित करते हुए यह अनुरोध किया गया है कि प्रदेश व भारत के सभी प्रबुद्धवर्ग, शिक्षाविद् व वैज्ञानिक जो इस केन्द्र से जुड़े हैं, वह भारतवर्ष के पौराणिक ग्रन्थों में छिपे वैज्ञानिक तथ्यों को दुनिया के सामने लाने व भारतवर्ष की इस धरा से जुड़े असीमित ज्ञान की धरोहर को पुनर्जीवित कर व विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये-नये शोध कर, देश को अग्रणी बनाने में सहयोग दें।

17.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण

वर्ष 2017 में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ का नैक (NAAC) द्वारा निरीक्षण किया गया और टीम के सदस्यों द्वारा इस शिक्षण संस्थान में दैनिक प्रार्थना व योग के अभ्यास को पाठ्यक्रम की समय-सारिणी में जोड़ने और उससे छात्र-छात्राओं के वार्षिक परिणाम में 20-30% की अभूत-पूर्व वृद्धि हेतु सराहना की गयी और इसका उल्लेख उनकी रिपोर्ट में भी किया गया ।

17.4 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, दिनांक 21जून 2016

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, पर कालेज परिसर में योग शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दे रहे हैं और शिक्षको, कर्मचारियो व छात्र / छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता फैलाने के साथ-साथ योग दिवस की शुभकामनाएं भी दी।



स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज द्वारा स्थापित वैदिक विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों को डॉ. भरत राज सिंह, आरएस मिश्रा और जीएन सिन्हा ने योग कराया।

जनकल्याण समिति के तत्वाधान में नवनिर्मित विरामखण्ड-5 योगकेंद्र में बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। योग की शक्ति के बारे में पर्यावरण वैज्ञानिक प्रो. भरत राज सिंह, कोआपरेटिव बैंक के सेवानिवृत्त जनरल मैनेजर आरएस मिश्रा व सेवानिवृत्त डीजीपी जीएन सिन्हा ने विस्तार से जानकारी दी। उधर, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिक्षकों, कर्मचारियों और कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

17.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतरराष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून-11 अगस्त 2018)

आज दुनिया की अधिकांश मानवता यह स्वीकार कर चुकी है कि योग से मन की शांति, सकारात्मक सोच तथा शरीर में स्वस्थता के साथ साथ प्रचुर ऊर्जा भी भरती है। पूरे विश्व के आंकड़ों से यह भी पाया कि जिन देशों में योग को अपनाया जा रहा है, उनके मेडिकल बिल में लगभग 40-60% की कटौती हो रही है। योग हमारे भारतवर्ष की एक विरासत है, जिसे ऋषियों व मुनियों ने 5000 वर्ष पूर्व ही अपने ग्रंथों (पतंजलि योग) के माध्यम से उपलब्ध कराया था।

भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के एक अनोखी पहल से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का विचार किया गया और उनके 27 सितम्बर 2014 को यूएनजीए में दिए गए भाषण में, यह जिक्र किया गया कि "योग भारत की प्राचीन परम्परा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है। योग द्वारा इंसान की सोच, काम करने का तरीका, संयम बरतना, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव पैदा करना सिखाता है।" तत्पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि अशोक मुखर्जी ने इसका एक प्रस्ताव तैयार कर पेश किया था। इस मसौदे पर 177 देशों ने अपनी सहमति जताई और 21 जून 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का शुभारंभ हुआ।

इसी क्रम में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिडनी (आस्ट्रेलिया) के आर्बर्न

पार्क में एक माह से योग-शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दिया और दिनांक 21 जून 2018 को विश्व योग दिवस पर लोगों में योग के प्रति जागरूकता फैलाने की पहल की और लोगों को योग दिवस पर शुभकामनाएं भी दी। अपने सन्देश में लोगों को कहा कि 'करो योग रहो नीरोग' अर्थात् योग के निरंतर करने से शरीर स्वस्थ और मन में शान्ति मिलती है। कई गंभीर बीमारिया भी जड़ से खत्म हो जाती हैं।



17.6 कुछ प्रवृद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव

अ). गोरख प्रसाद निषाद



मैं 76 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ । मुझे चलने में कठिनाई और दर्द हुआ करता था । यह अवस्था मुझे लगभग 70 वर्ष के उम्र से हो गई क्योंकि मेरा ब्लड-प्रेसर (खून का दाब) एकाएक बढ़ गया था और बाये तरफ के शरीर में हलका पैरेलिसिस हो गया था । मेरे घर के समीप वाले वासंती-पार्क में डा. भरत राज सिंह व श्री राम शब्द मिश्रा द्वारा नियमित योगकेंद्र चलाया जा रहा था जिसमें योगिक अभ्यास / प्रशिक्षण 2012 से मुफ्त नियमित चलाया जा रहा है । इसमें 2015 से नियमित आना शुरू किया और भस्तिका, कपाल-भाति व अनुलोम-विलोम के साथ-साथ बाह्य प्राणायाम, भ्रामरी व उदगीथ आदि कर रहा हूँ । मुझे अब प्रोस्ट्रेट व पैरो के जोइंट्स के दर्द से मुक्ति मिल चुकी है ।

मैं सभी को सलाह देता हूँ कि आप नियमित रूप से साधारण योगिक क्रियाओं को अवश्य करें और अपने जीवन को सुखमय बनायें ।

---- गोरख प्रसाद निषाद, पूर्व मंत्री, पशु-धन
विराम-खंड-5, गोमतीनगर, लखनऊ ।

ब). मुकेश कुमार सिंह

मेरी उम्र लगभग 47 वर्ष है । मैं डा. भरत राज सिंह द्वारा पत्र-पत्रिकाओं में योग व विज्ञान से सम्बंधित लेखों का नियमित पठन-पाठन किया करता था और योगाभ्यास प्रारम्भ करने का संकल्प लिया । मेरा वजन वर्ष 2016 में 110 किलोग्राम था । नियमित योगाभ्यास लखनऊ के जनेश्वर पार्क प्रारम्भ किया और 10-12 माह के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम आ गया और शरीर में नई स्फूर्ति पैदा हो गई ।

वर्ष 2016 से 2017 तक वजन में 25 किलोग्राम की कमी होने से मैंने कई राष्ट्रीय दौड़ में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में द्वितीय - स्थान प्राप्त किया ।



इसी क्रम में, मैंने उच्च योग-शिक्षा ग्रहण किया और पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन योग का प्रमाण पत्र प्राप्त किया । अब योग प्रशिक्षक के रूप में नियमित योग करा रहे हैं और जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति चेतना फैलाने का भी कार्य कर रहे हैं ।

---- मुकेश कुमार सिंह , योग प्रशिक्षक
दूरदर्शन लेखा-विभाग, लखनऊ ।

स). डा. भरत राज सिंह

मैं 74 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ । मुझे वर्ष 2009 से पेशाब करने में अवरोध (यूरिन रेटेंसन) की शिकायत महसूस होने लगी थी । डाक्टरों की सलाह पर विभिन्न अस्पतालों में टेस्ट कराए और यूरिक-एसिड बढ़ने की स्थिति से जानकारी मिली । पी.जी.आई. लखनऊ में टेस्ट कराने से मालूम

हुआ कि इसका असर किडनी पर पड़ सकता है तथा अलीगंज के एक डाक्टर ने सलाह दी कि पोस्ट्रेट बढ़ा हुआ है इसका लेजर से आपरेशन करवाना पड़ेगा, नहीं तो आगे दिक्कत बढ़ सकती है । टेस्ट में मेरा यूरिन-रिटेंसन 35 ग्राम से अधिक था । अतः डाक्टरों की सलाह के उपरांत मैंने तत्कालिक उपचार हेतु यूरीमैक्स (Urimax-30) कैपसूल प्रतिदिन लेना शुरू किया, परंतु कुछ दिन बाद दवा के साइड इफेक्ट से पेट आदि खराब रहने लगा जिससे दवा को बन्द करना पड़ा । चूँकि मैं नियमित योग कर रहा था, इसलिये कपालभाति को मैंने 20 से 30 मिनट करना प्रारंभ कर दिया और बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्रणायाम नियमित करने से मेरी पोस्ट्रेट की शिकायत 10-11 वर्षों से नगण्य हो चुकी है और मैं बिना किसी उपचार के सामान्य जीवन जी रहा हूँ ।

मैं अपने अनुभव के आधार पर जनता को सुझाव देता हूँ कि जीवन को सुखमय बनाने के लिये आप नियमित रूप से योग-साधना अवश्य करे और चित्त व मन की एकाग्रता को बढ़ाकर राष्ट्र के विकास में सहयोग करे ।

--- डा. भरत राज सिंह, पर्यावरणविद व
महानिदेशक एस.एम.एस., लखनऊ ।

द). श्री राजीव भाटिया



मेरी उम्र लगभग 54 वर्ष है और लम्बी अवधि के लिए बैंक आफ इंडिया, मुम्बई में तैनात होने पर भी नियमित रूप से योग कर रहा हूँ। बैंक आफ इंडिया क्षेत्रीय कार्यालय, विभूति खंड, लखनऊ में कार्यभार ग्रहण करने के पश्चात, जनवरी 2020 से मैं प्रो. भरत राज सिंह के संपर्क में आया । चूँकि मैं प्रोस्टेट की समस्या से पीड़ित था, एक दिन मैंने अपनी समस्या डॉ. सिंह से साझा किया । उन्होंने मुझे कपाल भाति प्राणायाम, तितली आसन और मंडूक-आसन के संयोजन के साथ नियमित रूप से 20 से 30 मिनट करने की

सलाह दी और मुझे दो-सप्ताह के बाद प्रगति की आख्या देने को कहा । मुझे एक चमत्कार सा महसूस हुआ, क्योंकि जो रात में पेशाब की आवृत्ति 3-4 बार होती थी वह घटकर 1-2 हो गई और मेरी युरी-मैक्स दवा भी बंद हो गई ।

मैं अब पूरी तरह से ठीक हो गया हूँ और बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ । योग और वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी डॉ. भरत राज सिंह को धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने मुझे नियमित योगाभ्यास के माध्यम से कई तरह के रोगों के उपचार के बारे में नई रोशनी दी ।

.....राजीव भाटिया,
शाखा प्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय,
विभूति खंड, गोमती नगर, लखनऊ ।

य).श्री उमेश चन्द तिवारी,



मेरी उम्र लगभग 67 वर्ष है। मैं सेवा-निवृत्त आई.ए.एस. हूँ, जो विराम खण्ड-5 में रह रहा हूँ। मेरी आदत लगातार सिगरेट पीने की थी । मेरी मुलाकात जब लोक निर्माण विभाग में था, तभी से डा. भरत राज सिंह से थी; परंतु 2016 से योग केंद्र, वासंती पार्क में प्रातः होती रहती है । इन्होंने सुझाव दिया कि मैं पार्क में लगे पीपल के पेड़ के नीचे आधे घण्टे अवश्य बैठकर ओक्सीजन लू तथा पेड़ों को पानी दू । इससे मेरी आदत सिगरेट पीने की समाप्त हो गयी और अब अच्छा महसूस करता हूँ । आज मैं लोगों को नियमित योग में सरीख होने की हिदायत देता हूँ ।

.....उमेश चन्द तिवारी,
सेवा-निवृत्त आई.ए.एस., गोमती नगर, लखनऊ।



1. प्राणिक हीलिंग - मास्टर चाओ काक सुई
2. ध्यान से आत्मा की अनुभूति - मास्टर चाओ काक सुई
3. मनुष्य का आध्यात्मिक सार - मास्टर चाओ काक सुई
4. ऋग्वेद-योगिक क्रियाये
5. पतंजलि योग
6. हठ प्रदीपिका
7. घेरन्ड सन्हिता
8. विज्ञान भैरव तंत्र
9. प्रदीपिका ग्रंथ
10. स्वामी राम देव - योग संकलन
11. श्री श्री रवि शंकर - योग दर्शन
12. राज योग प्रवचन माला
13. सच्चा योगी जीवन
14. घर गृहस्थ जीवन में राज योग
15. सच्ची मन की शांति
16. ज्ञान योग पथ प्रदर्शनी
17. योग की विधि व सिद्धि
18. सात्विक योगयुक्त जीवन
19. योग दर्शन - डा. भरत राज सिंह
20. सुपरब्रैन योग व ध्यान - डा. भरत राज सिंह

शब्दकोष

अं

अंतर्राष्ट्रीय - 189

अंतिम उपचार - 159

अ

अनुभव-159, 161, 162, 163,
164, 168, 172, 175, 187, 191,
194,

अभ्यास - 14, 35-38, 42-44, 50,
51, 57-58, 67, 69, 71-72, 84,
85, 100-101, 107, 110-112,
115-117, 121-123, 125-127,
131, 135, 141-142, 147, 153,
159, 161, 164, 168, 181, 184,
189, 192,

अस्वस्थता- 127,

असाध्य - 6

अस्तित्व- 48, 51, 107, 125,
130, 131, 134, 135, 141,

अवधारणा - 4,

आभा-3-4, 6, 25-26, 30-31, 99-
101, 107, 109-111, 119, 121,
125-135, 140-143, 145, 147-
149, 151, 153, 163-165, 168-
169,

आभा शक्ति - 21

आवश्यक-6, 7, 32, 38, 51, 55,
56, 102-103,

आवश्यक तथ्य - 178

आस्ट्रेलिया -189, 190,

इ

इलाज की विधि - 44,

उ

उच्च क्षमता - 30,

उन्नत तकनीकी - 167, 168,

उपचार - 6, 7, 31-32, 35-36, 38,
40-41, 43, 51, 53, 55-56, 99-
103, 108, 110, 119, 121, 123,
125-127, 130-131, 134-135,
137-138, 141-142, 145, 147-
150, 154, 163-165, 167-170,
172,

उपयोग - 6, 7, 32-33, 35-36,

38-39, 41, 44, 46, 99-103,

109-110, 119, 121-123, 125-

135, 137, 140, 141, 142, 144,

147, 148, 150, 154, 163, 164,

165, 167, 169, 187,

उपाय - 31,

ऊ

ऊर्जा - 1, 3-4, 6-7, 9, 24-26,

30-32, 35-44, 46, 48-51, 53,

55-56, 62, 69, 99-101, 103,

107-110, 121-125, 127-130,

132-134, 137, 139-150, 154,

163-165, 167-169, 171, 173,
186-187, 189,
ऊर्जा उपचार -31-32, 40, 51, 55,
56, 99, 101, 110, 122, 125,
130, 134, 137, 141-142, 154,
165, 167
ऊर्जा को बुलाना - 36,
ऊर्जा क्षेत्र - 26, 30-32, 35, 37,
40-41, 43-44, 46, 49-50, 99,
100, 121-123, 125, 129-130,
133-134, 137, 139-142, 148-
149,
ऊर्जा संग्रह - 41
ऊर्जात्मक - 30,

क

केंद्र - 185, 187, 188
केन्द्र की स्थापना - 181,
कैंसर रोगियों - 170

ग

जी.एन. सिन्हा -185, 188
ग्राउंडिंग 157, 171
गोरख प्रसाद निषाद -191, 192

च

चक्रों - 37-40, 45, 48, 50, 99-
101, 107, 109, 110, 127-129,
131-133, 140-142, 145, 147-
148, 164, 169, 171
चक्रों के उपचार - 170

चक्रों के रंग - 110, 159
चारों ओर - 13, 35, 37, 107,
128, 132,
चुम्बकीय - 06
चिकित्सा उपचार - 35, 40, 101,
167,
चैनलिंग करने - 38,

ज

जगदीश चन्द साह - 185
जीने - 178
जीवन - 4, 6, 30-31, 35, 48-50,
101-102, 127, 129, 131, 133,
148, 178, 179, 181, 186, 193,
195,
जीवन शक्ति - 30, 48-49, 129,
133,

द

दुवा - 3, 8
दृष्टकोण - 3,
दृश्यमान - 3, 49, 110,
दिशा निर्देश - 38,
देखने की विधि - 158
दोषों के कारण - 30,

न

नियमित -6, 145, 164, 169,
193, 16
नियमित योग-191, 193, 194
निरीक्षण -187, 188,
नैक (NAAC) - 188

नैक (NAAC) टीम -188

प

पौराणिक - 181, 188,
प्रदूषित - 06
प्रमुख चक्र - 30,
प्रवृद्धवर्ग - 191
प्राण - 4, 6-7, 9, 13,
प्राण ऊर्जा - 4, 9
प्राणिक ऊर्जा - 1, 3-4, 6, 31, 37,
44, 55, 102, 106, 175,
प्राणिक हीलिंग - 6, 7, 102, 198,

फ

फायदे - 7,
फिंगरटिप स्वीप - 42,

भ

भरत राज सिंह - 195, 197,
भौतिक शरीर - 3, 6, 25

म

मरहम - 7, 141, 142
महत्व - 51,
महत्वपूर्ण - 6, 7, 25, 37, 38, 51,
55, 101, 102, 108-120, 122,
124, 130, 134, 141-142, 145,
165, 167,
महत्वपूर्ण विधि - 167, 101,
मानव शरीर - 15, 19, 21, 23,
47, 155

य

योग के अनुभव - 191
योग-दिवस - 187-189
योग-शिविर - 189-190
योगिक - 196,
योगिक अभ्यास - 181, 191

र

रंग प्राण - 11-12
राजीव भाटिया - 193-194
राम शब्द मिश्रा-186, 192
रोगग्रस्त - 6, 165, 169,
रोगी - 6, 31-33, 35-40, 44-46,
50, 55-56, 99-103, 108-110,
121-123, 125, 127, 129-131,
133-135, 137, 140-150, 164,
167, 168,
रोगो का उपचार - 171
रोगो के लिए - 167,

ल

लाभ - 6, 7, 32, 109, 122, 147,
148, 149,

व

विज्ञान - 3, 6, 31, 181, 186,
187, 188, 196
विज्ञान केन्द्र - 186, 187,
विभिन्न - 32, 37, 41, 108, 109,
127-128, 130-131, 133, 135,
142, 144, 149, 164,
विभिन्न रोगो - 171

वैदिक - 181-187, 194
वैदिक विज्ञान - 181, 184-187,
194,
वैदिक विज्ञान केंद्र - 181, 194
वैज्ञानिक - 3, 8, 21, 181, 186,
188
व्यायाम विधि - 42, 44

श

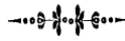
शरीर - 3-6, 9-19, 21-26, 29-
30, 32-33, 35-39, 44-45, 47,
48, 50, 56, 57, 61, 63-67, 71-
73, 80, 82, 87-88, 90, 92-93,
94-100, 104, 108-109, 113,
114, 116-118, 121-125, 127-
130, 132-134, 136, 139, 141-
144, 146, 148-149, 151-154,
156, 158, 161-162, 166-167,
169, 172, 175-176, 179, 184,
187-189
श्रुत - 15, 102

स

संदर्भ - 180, 193
सफाई - 4, 6, 7, 11, 12, 14,
146, 156-157, 163, 166
समीक्षा बैठक -183
सातवे चक्र - 50, 59, 155, 170
सावधानी - 66-67, 70, 109,
165, 173
सिडनी - 189
सुखमय - 176, 189, 191
सुखमय जीवन -178
स्टार का प्रयोग - 156
स्थापना - 181
स्पर्श चिकित्सा - 4
स्पाइन सफाई - 157, 158
स्व-ऊर्जा - 6

ह

हीलिंग - 164, 167, 173, 195
हैंड्स स्वीप - 44



Publisher:

 **lulu Lulu Press Inc.**

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com