

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सत्य प्रवाह

डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

6

लखनऊ। सा. सोमवार 03 से 09 जुलाई-2017

विविध प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पवन प्रवाह

प्राणिक ऊर्जा-कथा हैं ऊर्जा प्रवाह का अनुभव



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ लैंग्वेज एंड साइंस के महाविदेशीय
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

छले छः अंकों में हमने भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार व उससे उत्पन्न ऊर्जा (आभा), जो भौतिक शरीर के कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है तथा प्राण के स्रोत, रंग प्राण व उसमें मुख्यतः प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं व क्या लाभ हैं, भौतिक शरीर के प्रमुख स्थानों पर चक्रों का क्या महत्व है व इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है, ऊर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शारीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शारीरिक रोगों के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), ऊर्जा कैसे अपने शरीर में बुलाये, उसकी क्या विधि है, की जानकारी प्राप्त की गयी। इस अंक में, ऊर्जा को बुलाने अथवा संग्रह के उपरान्त कैसे अनुभव होता है, को बताया गया है।

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 संग्रह कर 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 ने, 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 सही रूप 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 के भीतर पहले से ही अंतर्निहित है। बस आप को इतना करना चाहिए कि जो उतेजनाओं 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।

(भाग-07)



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 शुरूआत में ऊर्जा आपके हाथों में कैसे पैदा होती है, को समझने में सहायता प्रदान करेगी।

7.1 फिंगरटिप स्वीप व्यायाम विधि: पिछले अंक 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, बल्कि इसको यह समझना चाहिये कि आपके हाथ अधिक संवेदनशील हो गए हैं ताकि वे ऊर्जा महसूस कर सकें।

अपने हाथों को अपने सामने रखें, दोनों के बीच एक फुट से कम की दूरी हो तथा दोनों हथेलियां 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 उठायें ताकि उस हाथ की हथेली का विपरीत हिस्सा आपके और इंगित करें 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 दूरी हाथ उंगलियां बाये हाथ की हथेली से दूर हों। एक उंगली या कुछ अधिक उंगलियों की इस प्रक्रिया को दोहराने का प्रयास करें। आप देखेंगे कि:

● आपके बाएं हाथ की हथेली में दाहिने हाथ की उंगलियां घुमाने से आपको क्या संसर्जन/ अनुभव होता है-आप इस पर सोचें, ऐसा क्यों हो रहा है? परंतु आप क्या महसूस कर रहे हैं, के बारे में सोचने की कोशिश मत करें, लेकिन बस यह क्रिया होने दें और जो भी झुनझुनाहट आती है उसे होने दें।

● अब अपनी उंगलियों को अलग-अलग दिशाओं में घुमाने का प्रयास करें (जैसे ऊपर और नीचे तथा बाएं और दाएं)। क्या आप अपनी बायीं हथेली में कुछ भी महसूस करते हैं, जब आपके दाहिने हाथ की उंगलियां उस पर चलती हैं? आपकी अपनी उंगलियों से निकलती ऊर्जा क्षेत्र में झुनझुनाहट सूक्ष्म होगी को समझ समझ सकते हैं क्योंकि यह विपरीत हाथ की हथेली में घुसती है।

● अब अपने दाएं हथेली में अपने बाएं हाथ की उंगलियों को पहले की तरह से स्विच-स्वीप करें, 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 जायें। इस अभ्यास में कुछ समय लग सकता है।

7.2 हैड्स 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 हैड्स नामक एक तकनीक का उपयोग करके ऐसा करेंगे। इस तकनीक में, आपके हाथ धीरे-धीरे आपके रोगी की शरीर की सतह पर हथेली का नीचे का हिस्सा गुजरता है जो रोगी के त्वचा स्तर से लगभग चार से पांच इंच ऊपर (नीचे चित्र देखें)। आपके रोगी के शरीर के आस-पास ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जावान दोष मौजूद हो सकते हैं, आपके हाथों के

हथेलियों में सूक्ष्म संवेदना के रूप में महसूस होंगे। अक्सर, ये संवेदना 'टक्कर' या 'डुबकी,' या गर्मी या शीतलता जैसी सूक्ष्म भावना का अनुभव करती 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 ऊर्जा क्षेत्र की स्थिति की जानकारी भी मिलेगी।

7.3 रोगी के इलाज की विधि: रोगी को, इलाज के लिये मेज पर सपाट रखें, उनके हाथों को दोनों तरफ रखें। अब ऊर्जा को कॉल करें, जैसा पूर्व में 'ऊर्जा चैनलिंग' पाठ में ऊर्जा अभ्यास में बुलाए जाने के चरण 1 से 3 में करना सीखा गया है। यह प्रक्रिया तब तक दोहराये जब तक कि आप अपने हाथों में ऊर्जा की झुनझुनाहट महसूस नहीं करते। इस झुनझुनी का मतलब है कि आपके हाथ संवेदी 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 (सबसे अधिक लोगों में ऊर्जा को समझने में दाहिने हाथ अधिक प्रभावी है)। फिर के हिस्से से शुरू करें 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 स्कैन करते हैं, धीरे-धीरे अपनी खुली हथेली को धीरे-धीरे दो से तीन इंच प्रति सेकंड की गति से ले जाएँ 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 करें कि आप के ऐसा करने से आपके हाथ किसी भी झुनझुनी के लिए खुले हैं, जो आती हुई महसूस हो रही है। अनुभव करें-क्या आप चेहरे या गले के क्षेत्र में व सिर के ऊपर या कानों के आसपास कुछ महसूस करते हैं? क्या आप सिर चक्रों में से किसी भी महसूस कर सकते हैं? पेट के नीचे, नीचे ले जाएँ 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 मोर्चे 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 इंग्रेशन प्राप्त करते हैं, जैसा कि आप अपने हाथों को चक्रों से पार करते हैं, या अन्य क्षेत्रों में जहां आप अपने हथेलियों में उतेजना महसूस करते हैं? उन क्षेत्रों का ध्यान रखें जिन पर आप अपने हथेलियों में उतेजना महसूस कर रहे थे, क्या इन क्षेत्रों में आपके हाथ में आने वाले सहज इंग्रेशन 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 उतेजना 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 इंग्रेशन को महसूस करें 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 संवेदनाओं को आने की अनुमति देने की जरूरत है। अगले अंक में हम जानने की कोशिश करेंगे रोगी के चक्रों को जाग्रत करने के क्या तरीके हैं तथा प्राणिक ऊर्जा के उपचार के मूल उपाय और क्या है?

अगला अंक- 8 अवश्य पढ़ें।