लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com
आज़ादी के 70 साल
पवन प्रवाह
सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17
वर्ष 03 अंक 47 लखनऊ। सोमवार 14 से 20 अगस्त-2017
e-mail-pawanprawah@gmail.com
मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-16

प्राणिक ऊर्जा : विशिष्ट उपचार

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

(भाग-13)

पिछले 12 (बारह)-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 मे चक्रों का क्या महत्व है व इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है, उर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शारीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शारीरिक रोगो के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), ऊर्जा कैसे अपने शरीर में बुलाये, उसकी क्या विधि है, ऊर्जा को बुलाने अथवा संग्रह के उपरान्त का अनुभव और शरीर के मुख्य केन्द्रों में ऊर्जा के सात चक्रों को जाग्रित करने के बारे में तथा मौलिक उपचार के लिए स्तर-1 की जानकारी से पूर्णतः अवगत हुये थे । इस अंक में, विशिष्ट उपचार स्तर-II के विषय मे क्रमशः जागरूकता और स्वास्थ्य के बारे मे आगे बताया गया है।

क्रमशः ... प्रतीक और विजुअलाइज़ेशन का शेष भाग

12.2 प्रत्यक्ष ऊर्जा के लिए विजुअलाइज़ेशन का उपयोग

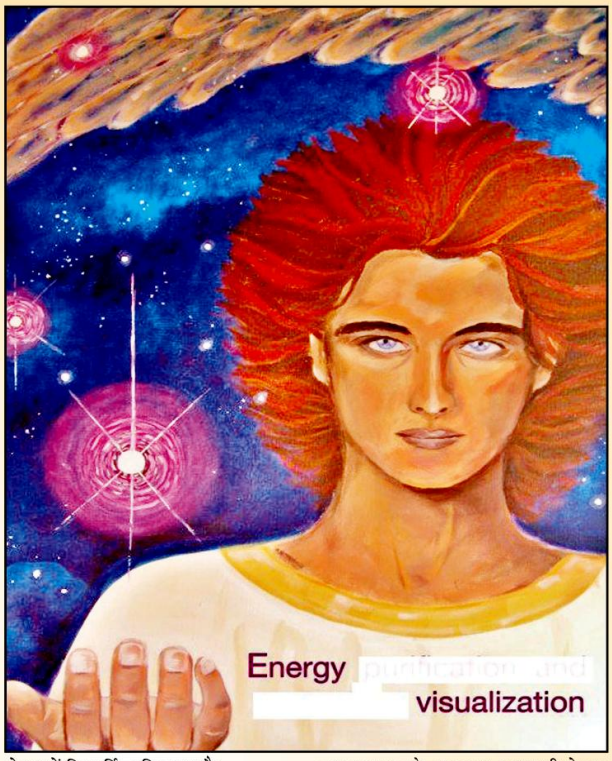
ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली के स्तरः II में प्रत्यक्ष ऊर्जा के इन तीन प्रतीकों की क्षमता उन्हें देखकर सक्रिय होती है, जो विजुअलाइज़ेशन उपचार में एक बहुत ही उपयोगी उपकरण है। क्योंकि यह कई अलग-अलग तरीकों से आपको ऊर्जा को प्रत्यक्ष करने में सक्षम बनाता है। आपको विचार करना होगा कि ऊर्जा का एक आवश्यक मकसद है जिसका 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। विजुअलाइजेशन के यह दोनों उपयोग महत्वपूर्ण हैं और इनका उपयोग ऊर्जा चिकित्सा प्रणाली लेवल II में किया जाएगा।

विजुअलाइजेशन 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 विजुअलाइज़ेशन वांछित ऊर्जा प्रवाह के बारे में सोच या ऊर्जा प्रवाह को देखने के साथ सोच के अनुरूप है या नहीं। 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। विजुअलाइज़ेशन का उचित अभ्यास-एक सरल संवेदनता के साथ प्रतीक के विजुअलाइज़ेशन में, हर उपचार टूल 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 विजुअलाइज़ेशन की प्रक्रिया की समझ अच्छी तरह मिलेगी और आपके ध्यान अभ्यास के माध्यम से इन प्रतीकों की कल्पना के द्वारा निम्नलिखित अभ्यास भी आपको विजुअलाइजेशन की सही पद्धति में कुछ ज्ञान प्रदान करेगी।

●आप अपनी आंखों को बंदकर आराम से बैठे, शांति भाव के साथ अपने दिमाग को भी शांति रखे। अब कल्पना डूबकर आप अपने मन में सर्किल को देखने का केवल विचार करें, लेकिन जब अपने मन मे सर्किल महसूस करे 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 समझे। क्योंकि यहा आप केवल सर्किल के परिपत्र आकार के बारे में जानने के लिए जागरूकता पर अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

●विचारों 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 मे 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 करें जैसा कि आप अपनी आँखों का उपयोग कर रहे थे और बस ऐसे बनें रहे। सर्किल को देखने का ढोंग मत करें, 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 रोकें और एक पल के लिए आराम करते हुये, अपनी आँखों 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।

12.3 प्रतीकों के विजुअलाइज़ेशन 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 विजुअलाइज़ेशन किया जा रहा है और ऊर्जा को रिलीज भी आसानी से किया जा रहा है। इन प्रतीकों का विजुअलाइज़ेशन 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 आप में प्रवाहित हो रही है। सचमुच महसूस करें कि यह ऊर्जा आप में, आपके चारों ओर से आ रही है, आपके शरीर में, आपके कंधों, आपके बाहों के माध्यम से और आपके हाथों से नीचे आ रही है। महसूस करें कि यह आपके हाथों में एकत्रित होना शुरू हो गयी है। इस ऊर्जा को आप में बहते हुए देखें, 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 banaaiye बनिये। आप अपने को सर्किल के रूप में समझें और फिर सर्कल को एक सफेद 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 करें, समझे और ट्राईन बनें। ट्राईन के रूप में अपने आप को समझें और फिर ट्राईन को एक चमकीला और चकाचौंध की चमक महसूस करें, जो मन में लगभग 10 सेकंड के लिए बैठाये और फिर इसे धूमिल होने दें। 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 रूकी 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।

13.0 आभा और चक्रों के सरल ऊर्जा के दोषः 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 करें जो आप अपने रोगियों के आभा और चक्रों में पाएंगे। 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 ।

13.1 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 जिसमे 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 समलित है। अवरोध चक्र ऊर्जा प्रवाह के दोनों पहलुओं, जिसमे चक्र की उर्जा 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।

क्रमशः अगला अंक 14 पढ़े...