प्राणिक ऊर्जा-क्या हैं ऊर्जा संग्रह करने की विधि

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

(भाग-06)

पिछले 5 (पांच)-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 है 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, उर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शारीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शारीरिक रोगों के निदान में प्राणिक उपचार (हीलिंग), को विस्तार से बताने की कोशिश की गयी थी। इस अंक में, ऊर्जा कैसे अपने शरीर मे बुलाये/भरे, उसकी क्या विधि है, को बताया गया है।

6.0 ऊर्जा संग्रह (चैनेलिंग) करने की विधि: पूरे ब्रह्मांड में और आपके चारों ओर जीवन ऊर्जा फैली हुई है। यह केवल हर जीवित चीज के आसपास ऊर्जा क्षेत्र के रूप में मौजूद नहीं है, बल्कि यह हमारे चारों ओर पृथ्वी के माध्यम से, प्रकृति के माध्यम से और आसपास के वातावरण द्वारा 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 चैनलिंग 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 महत्वपूंण 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 अर्न्तमन से देखेंगे, कि यह आपके भीतर बहती है, जिसे अपने शरीर के बीच अपने कंधों 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 है।

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 कंधों को चौड़ा करने के अलावा, अपने पैरों के साथ खड़े होकर अपनी आंखों को बंद कर दें और अपनी जंघों की तरफ अपने हाथ को रखे, लेकिन अपने हाथों को अपने शरीर से छूने न दे। अब आसानी से 'अपने आन्तरिक चक्शु (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, शुरूआत में थोड़ी-थोड़ी आपके शरीर में चारों ओर से आना महसूस करिये, जो ऊर्जा आपके भीतर आती है। फिर अपने कंधों, अपने हाथों से नीचे, और अपने हाथों में चलने वाली ऊर्जा को 'देखें' व 'महसूस' करें 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 कही 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 उर्जा 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।

6.1 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 (चैनेलिंग) रोगी में कर सकेंगे।

(ii) अपने हाथों से मरीज के शरीर पर दृढ़ता से हाथ का दबाव न डाले। 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 पहचाने 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।

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

ऊर्जा चैनलिंग शुरू करने के लिए, निम्नानुसार प्रक्रिया अपनाये:-

●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 उपर बताया गया हैं, तब तक कॉल करें, जब तक आप अपने हाथों में ऊर्जा के झुनझुने महसूस नहीं करते हैं ।

●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।

●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 इसमे 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 करें। ऊर्जा के बारे में जागरूक होना अवश्यक 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।

●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।

●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 करें कि क्या आपको ऊर्जा प्रवाह में कोई फर्क आ रहा हैं।

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।

अगले अंक में, ऊर्जा को बुलाने अथवा संग्रह के उपरांत कैसे अनुभव होता है, बताया जायेगा।

अगले अंक 7 को पढ़े...