लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17
वर्ष 03 अंक 36 लखनऊ। सोमवार 29 से 04 जून-2017
e-mail-pawanprawah@gmail.com
मूल्य : तीन रूपये पृष्ठ-16

प्राणिक ऊर्जा-क्या हैं इसके स्रोत

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

(भाग-02)

पिछले अंक-01 में हमने भौतिक शरीर में उर्जा का संचार व उससे उत्पन्न उर्जा (आभा), जो शरीर से अलग कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है, को विस्तार से जानने की कोशिश की है। उसमें मुख्यतः प्राणिक उर्जा क्या है, प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में भी जानकारी प्राप्त की । इस अंक में, प्राण क्या है, प्राण के स्रोत, रंग प्राण व उसके प्रकार, चक्र, भौतिक शरीर के आभा का प्रभाव प्राणिक उर्जा पर कैसे पड़ता है, की जानकारी प्राप्त करेंगे।

2.0 प्राण (जीवन उर्जा) 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 है। 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 नेफ्च(Nephesch), 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 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 क्योकि 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 उर्जा शरीर के लिए हानिकारक हो सकती है, जिसका मुख्य कारण निरजलीकरण (dehydration) होता है।

ब).वायु प्राण- हवा में प्राणिक ऊर्जा मौजूद होती है, जब हम हवा में सांस 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 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 या जीवन ऊर्जा

प्राण की कल्पना इस प्रकार की जा सकती है की यह सफेद सूक्ष्म बूंदियों (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 हैं। 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 जैसेः ऑरेंज, पीला, ग्रीन, नीला 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 स्तिथि पैदा करने का गुण रखता है।

स). हरित प्राण-इस रंग प्राण decongesting है, सफाई, deto&ifying के, जिसमें संक्रमण और भंग के प्रभाव होता है।

द). पीला प्राणः इसे जोड़ने वाला प्राण कहते है। इसमे आत्मसात और शुरुआत करने के गुण होते हैं।

य). नीले प्राण- इसे शुद्ध करने वाला प्राण कहते है। इसमे बाधा मुक्त, सुखदेने वाला, शांति फैलाने वाला और लचीलापन रखने के गुण होते हैं।

र). वायलेट प्राणः इसमे ऊपर के सभी रंगों के गुण शामिल हैं। इस पर हल्के जामुनी का regenerating प्रभाव 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 ज़्यादा शक्तिशाली है और इसमें अन्य रंग के सभी गुण है। इलेक्ट्रिक बैंगनी प्राणिक ऊर्जा इसमें अपनी खुद की एक चेतना है।

व). गोल्डन प्राणिक ऊर्जा- जब इलेक्ट्रिक बैंगनी ऊर्जा, 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 fluidic है। यह ऊर्जा 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 (antahkarana) 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 है और हवा में सांस लेते है 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 उर्जा के साथ प्राणिक हीलिंग और सूक्ष्म योग (Arhatic Yog) के अत्यधिक तरीको 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 गहराईयों 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 हैं। 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 है अथवा इसे महसूस करते है 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 जाता 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 है और आपकी प्राण उर्जा अत्यधिक प्रभावी हो जाती है। प्राणिक हीलिंग या ऊर्जा हीलिंग में विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए रंगप्राण का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिससे चिकित्सा ऊर्जा या प्राणिक उर्जा के माध्यम से प्रभावित अंगों की प्रदूषित अथवा गंदी ऊर्जा को शुद्धकर अथवा हटाकर, हमारे स्वास्थ्य और खुशी को पुर्नस्थापित करने में अधिक मदद मिलती है। अगले अंक में हम प्राणिक उर्जा हीलिंग में भौतिक शरीर के चक्र, अदृश्य बाह्य शरीर के आभा के सात परतों की महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त करेंगे।

क्रमशः अगले अंक-3 को पढ़े...