भारतीय सकारात्मक मनोविज्ञान में पी.जी. डिप्लोमा

P. G. Diploma in Indian Positive Psychology

पेपर – 5

व्यवहारिक साइको–न्यूरोबिक्स

Practical of Psycho-Neurobics

Prepared by:-
SIGFA Solutions
A-1729 Basement,
Greenfield Colony, Faridabad (Haryana)-121010
Phone No.-+91-129-3298462, 09212278462
www.sigfasolutions.com

विषय सूची

1 यूनिट–1 व्यक्तिगत लक्ष्य

2 यूनिट–2 चार्ट

3 यूनिट–3 प्रेक्टिकल बेसिक साइको– न्यूरोबिक्स

4 यूनिट–4 प्रेक्टिकल एडवांस्ड साइको– न्यूरोबिक्स

5 यूनिट–5 व्यावहारिक अध्ययन क्षेत्र

प्रेक्टिकल न्यूरोबिक्स

परिचय

यूनिट–1 व्यक्तिगत लक्ष्य

1.1 व्यक्तिगत कारण

1.2 व्यक्तिगत चुनौतियां

1.3 व्यक्तिगत जांच

1.4 व्यक्तिगत अनुशंसा

1.5 व्यक्तिगत वचनबद्धता

1.6 व्यक्तिगत प्रगति रिपोर्ट

यूनिट–2 चार्ट

2.1 चक्र चार्ट

2.2 न्यूरोबिक चार्ट

2.3 मैरीडियन चार्ट

2.4 दैनिक अभ्यास चार्ट

2.5 विशेष रोगों में साइको न्यूरोबिक्स

2.6 भावनात्मक प्रबंधन में साइको न्यूरोबिक्स

यूनिट–3 प्रेक्टिकल बेसिक साइको– न्यूरोबिक्स

बेसिक साइको– न्यूरोबिक्स

3.1 शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

3.2 शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स

3.3 सुखदायी न्यूरोबिक्स

3..4 प्रेमदायक न्यूरोबिक्स

3..5 शांतिदायक न्यूरोबिक्स

3.6 ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

3.7 परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स

3.8 न्यूरोबिक स्पा

यूनिट–4 प्रेक्टिकल एडवांस्ड साइको– न्यूरोबिक्स

4.1 डायनैमिक साइको न्यूरोबिक्स

4.2 राजयोग ध्यान

4.3 शरीर से बाहर आत्मा के जगत का अनुभव

4.4 पारलौकिक या आकाशीय शरीर की शुद्धि

4.5 ब्रह्माण्ड के पांचों तत्वों का उपचार

4.6 सुदूर उपचार

4.7 उन्नत साइको न्यूरोबिक अभ्यास

4.8 उन्नत न्यूरोबिक स्पा

4.9 घर व घरेलू संबंधों का उपचार

4.10 कार्यस्थल व व्यावसायिक संबंधों का उपचार

4.11 सभी सात चक्रों की दिव्य शुद्धि

यूनिट–5 व्यावहारिक अध्ययन क्षेत्र

5.1 व्यक्तिगत आरोग्य परियोजना

5.2 आपके अध्ययन के लिए गाइड

5.3 आपके अध्ययन का उद्देश्य

5.4 आपके अध्ययन की पहल

5.5 अध्ययन का नमूना

5.6 आंकड़ों का संग्रह

5.7 विश्लेषण

परिचय

इस संसार की प्रतिस्पर्धी भावना से उबरने व भविष्य का सामना करने के लिए, हमें अपने संपूर्ण व्यक्तित्व में सुधार लाना होगा। एक व्यक्ति को तभी पूरी तरह से स्वस्थ माना जा सकता है, जब वह मानसिक व शारीरिक, दोनों प्रकार से स्वस्थ हो। जब कोई व्यक्ति किसी भौतिक रोग से ग्रस्त होता है तो उसके लिए अनेक प्रकार की दवाएं, इलाज, विटामिन व सर्जरी आदि उपलब्ध हैं किंतु मन के रोगों की चिकित्सा तो दूर रही, निदान तक नहीं हो पाता क्योंकि हमारे पास इस तथ्य की समझ ही नहीं है कि मैं कौन हूं और मैं क्या हूं। न्यूरोबिक्स और राजयोग सभी प्रकार के मानसिक रोगों का बहुत ही प्रभावकारी उपचार है।

कहा जाता है कि हम जिन बातों को पढ़ते या सुनते हैं, उन्हें भूल जाते हैं किंतु अपनी आंखों से देखी गई वस्तुएं याद रहती हैं। यदि हम इससे भी आगे जाना चाहें तो व्यक्तिगत रूप से लिए गए अनुभव को सीख पाते हैं। आपको आमंत्रित किया जाता है कि आप स्वयं इस पुस्तिका की सहायता से अपने जीवन की प्रयोगशाला में न्यूरोबिक्स व राजयोग की शिक्षाओं को परखें। यहां यह याद रखना महत्वपूर्ण होगा कि हमें परिणाम पाने के लिए शांत भाव से प्रयासरत रहना होगा। ये धन की भांति है। यदि हम धन का निवेश नहीं करते तो वह वृद्धि नहीं करता। यदि हम परिणाम चाहते हैं तो हमें आवश्यक ऊर्जा व समय का निवेश करना ही होगा। यह कदम दर कदम चलने की प्रक्रिया है। हो सकता है कि कुछ पहलू पहले आपको समझ न आएं या फिर जानकारी पाए बिना उन्हें स्वीकार न कर सकें, जिस प्रकार आप पिछले पुलों को पार किए बिना इक्कीसवें पुल को पार नहीं कर सकते। यदि आप नए विचारों के साथ अनुभव लेने के लिए आग्रही होते हुए, अपने अस्तित्व के लिए ताज़ा व सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं तो निश्चित रूप से परिणामों की प्राप्ति होगी। यदि पहले–पहल सफलता न भी मिले, तो भी प्रयास जारी रखें।
कहा जाता है– मैंने सुना और मैं भूल गया, मैंने देखा और मुझे याद रहा, मैंने किया और उसे समझ लिया। यह कोर्स आत्म–निर्देशक है इसलिए इसे करना और भी सरल है। केवल आपको अपने लिए एक शांत व एकांत स्थल तथा समय चाहिए। यह ध्यान रखें कि आप जितना अभ्यास करेंगे, उतनी ही शीघ्र परिणाम आपके सामने होंगे। इस प्रकार अपने आपको री–इंजीनियर करने के लिए आपको एक प्रशिक्षण दिनचर्या की आवश्यकता होगी। अच्छा सोचना बुद्धिमानी है, अच्छी योजना बनाना उससे भी अधिक बुद्धिमानी है और अच्छा करना सबसे बड़ी बुद्धिमता है।

पहला–यूनिट– व्यक्तिगत लक्ष्य

1.1 इस कोर्स के अध्ययन के व्यक्तिगत कारणः

किसी एकांत स्थल पर जा कर बैठ जाएं तथा उन कारणों पर विचार करें, जिनकी वजह से आप ये कोर्स करना चाहते हैं। निम्नलिखित प्रश्न आपको अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचने में सहायक हो सकते हैंः

1. आप अपने भीतर क्या विकसित करना चाहेंगे?

____

____

____

____

____

2. आपको क्या लगता है कि यह कोर्स आपके जीवन को किस प्रकार प्रभावित करेगा?

____

____

____

____

____

3. आपका अपने भौतिक स्वास्थ्य के संबंध में कैसा इतिहास रहा है?

____

____

____

____

____

4. आप इस कोर्स से क्या पाने की अपेक्षा रखते हैं?

____

____

____

____

____

5. उन सभी बाधाओं को लिखें, जो आपको यह कोर्स संपूर्ण करने की राह में बाधा दे सकती हैं?

____

____

____

____

____

6. अब उन समाधानों को लिखें, जिनके माध्यम से वे समस्याएं दूर की जा सकती हैं?

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

1.2 व्यक्तिगत चुनौतियां

1. आपकी व्यक्तिगत चुनौतियां क्या हैं?

1.3 व्यक्तिगत जांच

1 क्या आपने अपनी व्यक्तिगत जांच की है?

2 आपकी ऑरा रीडिंग क्या है?

3. आपकी हैप्पीनेस इंडेक्स रीडिंग क्या है?

1.4 व्यक्तिगत अनुशंसा

1 आपको विशेषज्ञ की ओर से क्या परामर्श दिए गए हैं?

1.5 व्यक्तिगत वचनबद्धता

1 क्या आप साइको न्यूरोबिक अभ्यासों के प्रति वचनबद्ध रहे हैं?

2 व्यक्तिगत रूप से किए गए साइको–न्यूरॉबिक अभ्यासों का चार्टः

सुबह के समय प्रतिदिन किए जाने वाले न्यूरोबिक अभ्यासों का रिकॉर्ड

क्रम संख्या	तिथि	शीर्षक	अवधि

1.6 व्यक्तिगत प्रगति रिपोर्ट

1 आपने निम्न क्षेत्रों में क्या–क्या परिवर्तन पाए:

क. भौतिक

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

ख. भावात्मक

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

ग. मानसिक

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

घ. सामाजिक

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

ड. आध्यात्मिक

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

च. ऊर्जा

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

छ. रोग

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

ज. हैप्पीनेस इंडेक्स

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

————————————————————————————————————

1. भूतपूर्व ऑरा रीडिंगः

————————————————————————————————

————————————————————————————————

————————————————————————————————

यूनिटः 2 चार्ट

1.1 चक्र चार्ट

तत्त्व	रंग	चक्र	पंखुड़ी	ग्रंथियां	तंत्र	रोग	गुण	नकारात्मक विशेषता	मुद्राएं	बीज ध्वनि
बुद्धि	बैंगनी	सहस्रार	1000	पीनियल	एंडोक्राइन	हारमोनल अव्यवस्था	परमानंद	आलस्य	ध्यान	हम्म
मन	नीला	आज्ञा	2	पीयूष	स्नायु	स्नायु व नेत्र संबंधी	सच्चा ज्ञान	भय	प्राण	ओ
आकाश	आसमानी	विशुद्धि	16	थायरॉयड	श्वसन	ईएनटी सबंधी	शांति	अहम	वायु/ आकाश शून्य	हांग
वायु	हरा	हृदय	12	थाइमस	परिसंचरण	हृदय व फेफड़े के रोग, दमा, उच्च रक्तचाप	प्रेम	लोभ	अपान/ वायु	यांग
अग्नि	पीला	मणिपुर	10	पैंक्रियास	पाचन	पाचन, कब्ज, जिगर के रोग	प्रसन्नता	क्रोध	अग्नि/ अग्नि	रांग
जल	संतरी	स्वाधिष्ठान	6	एड्रिनल	रोगप्रतिरोधक व प्रजनन	त्वचा व महिलाओं के रोग, गुर्दे के रोग	शुद्धता	मोह	वरूण/ अपान	वांग
पृथ्वी	लाल	मूलाधार	4	सैक्स	कंकाल	हड्डियों व मांसपेशियों के रोग, गठिया	संकल्पशक्ति	वासना	महावीर/ पृथ्वी	लांग

2.2 न्यूरोबिक चार्ट

न्यूरोबिक नाम	गुण	चक्र	रंग मुद्राएं	मंत्र ध्वनि	तंत्र	प्रक्रिया
परमानंदयुक्त	परमानंद	सहस्रार	बैंगनी	ओम	एंडोक्राइन तंत्र	सांस लें और फिर हम्म की तेज ध्वनि के साथ सांस छोड़ें (होंठ बंद)
ज्ञानवर्द्धक	सच्चा ज्ञान	आज्ञा	नील	क्षम/सो	स्नायु तंत्र	ओ ध्वनि
शांतिदायक	शांति	विशुद्धि	आसमानी नीला	हाम/से	श्वसन तंत्र	नीले रंग के मानसिक चित्रण के साथ धीमा गहरा श्वसन
प्रेमदायक	प्रेम	हृदय	हरा	याम/सा/फ	रक्त – परिसंचरण तंत्र	हरे रंग के मानसिक चित्रण के साथ 1:2:1:1
सुखदायी	प्रसन्नता	मणिपुर	पीला	राम/दा	पाचन तंत्र	बलपूर्वक श्वसन/गहन श्वसन
शुद्धिकारक	शुद्धता	स्वाध्ष्ठिान	संतरी	वाम/मा	रोग – प्रतिरोधक तथा प्रजनन तंत्र	चक्रीय श्वसन चक्र 1 बांया चक्र 2 दांया चक्र 3 दोनों ंनथुने
शक्तिवर्द्धक	संकल्पशक्ति	मूलाधार	लाल	लाम/रा	कंकाल तंत्र	गहरी सांस लें (भिंची मुटि्ठयां) धीरे से सांस छोड़ें

2.3 मैरीडियन चार्ट

न्यूरोबिक सीखने के लिए आवश्यक है कि आप हाथों से बनाई जाने वाली कुछ मुद्राएं भी सीखें, जिन्हें हम 'हस्त मुद्राएं' कहते हैं। यदि ये हस्त मुद्राएं सही तरह से की जाएं, तो बहुत प्रभावी होती हैं।

हमारा शरीर पांच तत्वों के मेल से बना है:

1. अग्नि 2. वायु 3. आकाश 4. धरती 5. जल

इन पांच तत्वों के मेल से ही ये ब्रह्माण्ड बना है। शरीर को स्वस्थ रूप से चलाने के लिए ये पांचों निर्धारित कार्य करते हैं। भारतीय मुनियों ने गहन शोध के बाद पाया कि हस्त मुद्राएं पांचों तत्वों के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

पांचों में से प्रत्येक तत्व मानव शरीर की एक अंगुली से संबंध रखता है:

अंगुली	**तत्व**
1. अंगूठा	अग्नि तत्व
2 तर्जनी	वायु तत्व
3 मध्यमा	आकाश तत्व
4 अनामिका	धरती तत्व
5 कनिष्ठा	जल तत्व

हस्त मुद्राएं अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने व रोगों के निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें असीम आरोग्यकारी शक्तियां भरी हैं, यदि इनका अभ्यास उचित रूप में किया जाए तो सभी प्रमुख रोगों में आरोग्यकारी प्रभाव देती हैं। इसके अतिरिक्त, ये प्रसन्नता में वृद्धि करने के साथ–साथ आध्यात्मिक प्रगति में भी सहायक हैं। हस्त मुद्राओं के समुचित दैनिक अभ्यास से आप आजीवन अच्छी सेहत का वरदान पा सकते हैं।

हस्तमुद्राएं करने के लिए: आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और अपनी पीठ व गर्दन सीधी रखें:

1. ज्ञान मुद्रा:

एक साथ लाएं: अग्नि तत्व– अंगूठे का पोर व वायु तत्व–तर्जनी का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें और तत्वों को साथ लाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधि: प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए

प्रमुख लाभ: आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति

अन्य लाभः स्मरण शक्ति व एकाग्रता शक्ति में सुधार, स्नायु तंत्र को ऊर्जान्वित करता है। सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव, उद्वेग, अवसाद व भय आदि में लाभकारी।

2. वायुमुद्राः

वायु तत्व–तर्जनी के पोर को अग्नि तत्व–अंगूठे के निचले पोर से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर होंगीं तथा हाथ मुड़े घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में रहेंगे।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः गैस से जुड़ी परेशानियों, गठिया, शियाटिका, जोड़ों के दर्द, पीठ दर्द व पारकिन्सन रोग के उपचार में सहायक, इस मुद्रा के अभ्यास के दौरान दही, कढ़ी, चावल, उड़द दाल, चना, राजमा, भिंडी, अरबी व नींबू आदि का सेवन न करें।

3. आकाश मुद्राः

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व– अंगूठे का पोर तथा आकाश तत्व– मध्यमा का पोर।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः कान की समस्याएं, उल्टी तथा सिर चकराना

4. शून्य मुद्राः

आकाश तत्व– मध्यमा अंगुली के पोर को– अग्नि तत्व अंगूठे के निचले हिस्से से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः बहरापन, उल्टी आना, सिर चकराना व थायराइड समस्या आदि में लाभकारी।

5. पृथ्वी मुद्राः

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व– अंगूठे का पोर तथा धरती तत्व– अनामिका का पोर और हल्का दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः पाचन तंत्र की समस्याओं में सुधार तथा वजन बढ़ाने में सहायक।

6. अग्नि मुद्राः

धरती तत्व– अनामिका के पोर को– अग्नि तत्व अंगूठे के निचले हिस्से से दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः मधुमेह व लीवर के रोगों में सुधार। कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है तथा शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

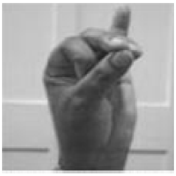
7. वरुण मुद्राः

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व– अंगूठे के पोर तथा जल तत्व–कनिष्ठा के पोर को हल्का सा दबाएं। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः रक्त से जुड़ी समस्याओं, त्वचा व मूत्राशय संबंधी रोगों के उपचार में सहायक।

8. अपान–वायु मुद्राः



एक साथ लाएं–अग्नि तत्व– अंगूठे का पोर, आकाश तत्व– मध्यमा अंगुली का पोर व धरती तत्व अनामिका का पोर और साथ ही वायु तत्व, तर्जनी को अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकाएं व हल्का दबाव दें। मिले हुए पोरों पर हल्का दबाव देते हुए बाकी हाथ आरामदायक मुद्रा में रखें।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः हृदयाघात में तुरंत लाभ, उच्चरक्तचाप को घटाती है, हृदयरोगों में आरा , दमे का उपचार तथा अम्लता घटाने में सहायक।

9 अपान मुद्राः

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व–अंगूठे के पोर तथा आकाश तत्व– मध्यमा के पोर व धरती तत्व अनामिका के पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः गुर्दे की समस्याएं दूर करती है, बवासीर तथा शरीर के विषैले तत्वों के उपचार व छुटकारे में भी सहायक।

10 **प्राण मुद्राः**

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व–अंगूठे का पोर, धरती तत्व–अनामिका का पोर तथा जल तत्व–कनिष्का का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभःनेत्र व स्नायु संबंधी रोगों से छुटकारा, शरीर में भरपूर ऊर्जा तथा शरीर के विटामिनों का संतुलन।

11 व्यान मुद्रा

एक साथ लाएंः अग्नि तत्व–अंगूठे का पोर, आकाश तत्व–मध्यमा अंगुली का पोर तथा वायु तत्व–तर्जनी का पोर। जुड़े हुए पोरों पर हल्का सा दबाव दें। बाकी अंगुलियां सीधी रहेंगीं, हथेलियां ऊपर की ओर हों तथा दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों पर आरामदायक मुद्रा में हों।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः तनाव दूर होता है तथा उच्चरक्तचाप से छुटकारा मिलता है।

12 शिवलिंग मुद्राः

दोनों हाथों की सभी अंगुलियों को एक साथ जकड़ें और दाएं अंगूठे को सीधा खड़ा रखें। अंगुलियों को थोड़ा भींचें और आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।

अवधिः प्रतिदिन 20–30 मिनट तक अभ्यास किया जाना चाहिए।

प्रमुख लाभः यह खांसी दूर करने, दमा, साइनस व निम्न रक्तचाप का उपचार करने में लाभकारी होता है। इस मुद्रा के बाद दूध, रस या जल जैसे तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रा में लेने चाहिए।

दैनिक अभ्यास चार्टः

सुबह के समय प्रतिदिन किए जाने वाले न्यूरोबिक अभ्यासों का रिकॉर्ड

क्रम संख्या	तिथि	शीर्षक	अवधि

2.4 कुछ विशेष रोगों में साइको न्यूरोबिक्स

उदाहरणः निम्नलिखित साइकोन्यूरोबिक्स व्यायाम तीन बार करें और हर बार दस–दस मिनट का समय दें। इनके साथ ही तीन अनिवार्य न्यूरोबिक्स– ज्ञानवर्द्धक, परमानंद व न्यूरोबिक स्पा भी करें।

1. उच्चरक्तचाप– प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
2. मधुमेह– सुखदायी न्यूरोबिक्स
3 हृदय रोग– प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
4. कैंसर–न्यूरोबिक स्पा
5. माइग्रेन– ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
6. खांसी–शांतिदायक न्यूरोबिक्स
7.सर्दी–शांतिदायक न्यूरोबिक्स
8. बुखार– ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
9. न्यूमोनिया–शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
10 लीवर के रोग– सुखदायी न्यूरोबिक्स
11. पक्षाघात–प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
12. मूत्राशय की पथरी–शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
13.गुरदा खराब होना–शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
14. पीठ में दर्द–शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
15. गठिया–शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
16. गर्दन में दर्द–शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
17 हड्डी टूटना–शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

18 तनाव– परमानंद न्यूरोबिक्स
19.अवसाद– परमानंद न्यूरोबिक्स
20 पागलपन– परमानंद न्यूरोबिक्स
21. पागलपन से आई दुर्बलता–शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

2.5 भावात्मक प्रबंधन में साइको न्यूरोबिक्स

1. क्रोध– सुखदायी न्यूरोबिक्स
2. भय– शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
3. चिंता– सुखदायी न्यूरोबिक्स
4. ईर्ष्या– प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
5. तनाव– ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
6. फोबिया– प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
7. लत–शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स

यूनिट तीन– व्यावहारिक बेसिक साइको न्यूरोबिक्स

बेसिक साइको न्यूरोबिक्स

3.1 शक्तिदायक न्यूरोबिक्स
3.2 शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स
3.3 सुखदायी न्यूरोबिक्स
3.4 प्रेमदायक न्यूरोबिक्स
3.5 शांतिदायक न्यूरोबिक्स
3.6 ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
3.7 परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स
3.8 न्यूरोबिक स्पा

3.1 एमपावरिंग न्यूरोबिक्स(शक्तिदायक न्यूरोबिक्स)

उद्‌देश्यः(मूलाधार चक्र को सक्रिय करना)

मूलाधार चक्र हमारी रीढ़ की हड्‌डी के आधार में स्थित होता है। यह सभी प्रमुख चक्रों से कम गति से घूमता है। इसकी धीमी गति एक उजला लाल रंग उत्पन्न करती है। जब यह पूरी तरह से सक्रिय और शुद्ध होता है तो लाल रंग और भी उजला और चमकीला होता है। एक शुद्ध व साफ मूलाधार चक्र ऐसा दिखता है मानो किसी ने तेज प्रकाश के नीचे रुबी को रख दिया हो। जब यह निष्क्रिय और गंदा हो जाता है तो इसका लाल रंग गहरा मटमैला हो जाता है।

मूलाधार चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायामः

शक्तिदायक न्यूरोबिक्सः मूलाधार चक्र को सक्रिय करना

प्रमुख लाभः

थकी हुई मांसपेशियों में एकत्र हो गई कार्बोनिक गैसों को मुक्त करता है। रक्तसंचार सक्रिय होता है। एंडोक्राइन अर्थात अंतःस्रावी ग्रंथियों की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा रक्त के सुचारु प्रवाह के कारण वे बेहतर ढंग से अपना कार्य कर पाती हैं। यह रीढ़ की हड्‌डी के आसपास स्थित स्नायु के जाल 'सर्वाइकल नर्वस' व सिंपेथेटिक नर्वस' में भी आराम पहुंचाता है। हम स्वयं को ऊर्जावान व गतिशील पाते हैं। हड्‌डियों में कैल्शियम व आयरन का उचित अवशोषण होता है व रक्त सक्रिय होता है।

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स के लाभः

1 आपको ऊर्जावान व गतिशील बनाए रखता है।
2. मांसपेशियों से सभी कार्बोनिक गैसें मुक्त हो जाती हैं।
3. रक्त संचार तीव्र होता है।
4. अंतःस्रावी ग्रंथियां बेहतर तरीके से कार्य करती हैं।
5. सर्वाइकल स्नायु भी स्वस्थ दशा में कार्य कर पाते हैं।

अभ्यास

मुद्राः शिवलिंग मुद्रा।

रंग: लाल
ध्वनि: लांग
प्रक्रियाः
पहला चरणः
कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ शिवलिंग मुद्रा में रखें
दूसरा चरणः
अब लाल रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होगी।
तीसरा चरणः
अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए लांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।
श्वसन व्यायाम (चाहें तो)
पहला चरणः
फर्श पर या किसी कुर्सी पर सीधा बैठें या सीधे खड़े रहें। आपकी बाजुएं शरीर के समानांतर होनी चाहिए और कोहनियों से ऊपर की ओर मुड़ी हों। यदि आप खड़ी मुद्रा में हैं तो आपकी बंद मुट्ठियां कंधे की ऊंचाई तक आनी चाहिए।
दूसरा चरणः
अब लाल रंग का विजुलाइजेशन यानी मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होती है।
तीसरा चरणः
सांस को भीतर रोकते हुए, मुट्ठियां भींच कर मांसपेशियां तानें और भीतर से महसूस करें कि आपकी मांसपेशियां भीतर से लाल जगमगाती हुई किरणों की तरह प्रकाशित हो रही हैं। जिस प्रकार भगवान हनुमान 'महावीर मुद्रा' में दिखते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान हड्डियों व रक्त में तुरंत कैल्शियम व आयरन का अवशोषण होता है।
चौथा चरणः
अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हुए तेजी से सांस छोड़ें और साथ ही अपनी मुट्ठियां भी खोल दें। यदि आप खड़े हैं तो अपने हाथ नीचे ले आएं

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षणः
पहला सप्ताहः
____
____
____

दूसरा सप्ताह
____
____

तीसरा सप्ताह

3.2 प्यूरीफाईंग न्यूरोबिक्स (शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स)
(यह हारा चक्र को सक्रिय करता है)

दूसरा प्रमुख चक्र आपकी रीढ़ की हड्डी के आधार व नाभि के मध्य पाया जाता है। यह चक्र लाल मूलाधार चक्र से हल्का सा तेज घूमता है इसलिए यह संतरी रंग में दिखाई देता है। एक संतुलित, सक्रिय व साफ हारा चक्र हल्के, साफ व उजले संतरी रंग में चमकता है। यदि यह गंदा व निष्क्रिय हो तो यह गाढ़े संतरी रंग का हो जाता है।
हारा चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यास
प्यूरीफाईंग न्यूरोबिक्सः हारा चक्र को सक्रिय करना

प्रमुख लाभः यह अभ्यास अनेक वंशानुगत रोगों को मिटाता है। इसके अभ्यास से त्वचा मुलायम और रोगमुक्त होती है। रक्त को शुद्ध बनाता है और रक्तचाप को घटाता है। शरीर के रोगप्रतिरोधक तंत्र में वृद्धि करता है और उसे शक्ति प्रदान करता है।

शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स के लाभः

1 अनेक वंशानुगत रोगों को मिटाता है।
2 त्वचा को कोमल और रोगमुक्त बनाता है।
3 रक्त को शुद्ध करते हुए रक्तचाप के खतरे को घटाता है।
4. रोगप्रतिरोधक तंत्र व शरीर के रक्षा तंत्र को मजबूती देता है।

अभ्यासः

मुद्राः वरुण मुद्रा
रंगः संतरी
ध्वनिःवांग

प्रक्रियाः

पहला चरण

फर्श या कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं। अपने हाथ वरुण मुद्रा में रखें।

दूसरा चरणः

अब अपने मन में संतरी रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शरीर की सभी रक्त कोशिकाओं को शुद्ध करने के लिए निर्देशित करती है।

तीसरा चरणः

अब अपने नाक सांस छोड़ने की बजाए आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय अपने होंठ और दांत खोल कर वांग की ध्वनि निकालनी है। प्रतिदिन कम से कम दस मिनट तक इसका अभ्यास करें।

श्वसन व्यायाम(चाहें तो)

पहला चरणः

सुखासन या वरुण मुद्रा में आराम से बैठ जाएं। दोनों नथुनों से पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। मानसिक चित्रण करें कि सांस भीतर लेते समय चारों तरफ संतरी रंग की गैस फैल रही है जो पूरे शरीर के भीतर सभी रक्त कोशिकाओं को शुद्ध कर रही है। इसी प्रकार सांस को बाहर छोड़ते हुए मानसिक चित्रण करें कि गहरे काले धुंए के रूप में शरीर के विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं।

दूसरा चरणः

दाएं अंगूठे से अपना दांया नथुना बंद करें(बायां हाथ वरुण मुद्रा में हो)। अपने बाएं नथुने से कोई भी ध्वनि निकाले बिना, पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। इसके साथ ही उसी रंग को महसूस करते हुए मानसिक चित्रण करें, जिसके बारे में पहले चरण में बताया गया है।

तीसरा चरणः

अब बाएं अंगूठे से बांया नथुना बंद करें(दांया हाथ वरुण मुद्रा में हो)। अपने दाएं नथुने से कोई भी ध्वनि निकाले बिना, पांच बार गहरी सांस लें व छोड़ें। इसके साथ ही उसी रंग को महसूस करते हुए मानसिक चित्रण करें, जिसके बारे में पहले चरण में बताया गया है।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः

____

____

____

दूसरा सप्ताह

____

____

____

तीसरा सप्ताह

____

____

____

3.3 जॉयफुल न्यूरोबिक्स(सुखदायी न्यूरोबिक्स)
(नाभि चक्र को सक्रिय करने के लिए)

तीसरा प्रमुख चक्र नाभि चक्र या मणिपुर चक्र कहलाता है। यह नाभि के ठीक नीचे स्थित होता है। यह मूलाधार व हारा चक्र की तुलना में तेजी से घूमता है

इसलिए यह चमकीले पीले रंग में दिखाई देता है। एक साफ, सक्रिय और संतुलित मणिपुर चक्र चमकीली पीली रोशनी के साथ सूरज की किरणों की गेंद जैसा दिखता है। यदि यह गंदा व निष्क्रिय हो जाए तो मटमैले पीले रंग का दिखता है, जिसमें काले व भूरे धब्बे दिखाई देते हैं।

मणिपुर चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायाम

सुखदायी न्यूरोबिकः मणिपुर चक्र को सक्रिय करना

प्रमुख लाभः

यह जॉयफुल न्यूरोबिक्स जॉगिंग के ही समान है। बड़ी मांसपेशियों के समूह को थकाए बिना ही हृदयदर बढ़ जाती है। मेटॉबॉलिक व्यर्थ साफ हो जाता है तथा पाचन तंत्र को मजबूती मिलती है। प्रसन्नता के अभाव में हमारा जीवन नीरस हो जाता है और पाचन तंत्र भी प्रभावित होता है।

सुखदायी न्यूरोबिक्स के लाभः

1 शरीर से मेटॉबॉलिक व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालता है।

2 हृदय दर में वृद्धि करता है।

3.पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

4. इसके कारण भूख भी खुल कर लगती है।

अभ्यासः

मुद्राः अग्नि मुद्रा(आग)

रंगः पीला

ध्वनिः रांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अग्नि मुद्रा में रखें

दूसरा चरणः

अब पीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति आंतरिक प्रसन्नता की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए रांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

श्वसन व्यायाम (चाहें तो)

पहला चरणः

पहले दांए नथुनों से सांस लेते हुए तथा बाएं नथुने से सांस छोड़ते हुए स्वयं को कुछ देर गरमा लें। ऐसा करते समय दाएं हाथ के अंगूठे से दायां नथुना बंद करें तथा अनामिका से बायां नथुना बंद करें। इस दौरान बांया हाथ 'अग्नि मुद्रा' में होना चाहिए। सांस भीतर लेते समय मानसिक चित्रण करना चाहिए कि पेट के निचले हिस्से में सुनहरी पीले रंग की गैस फैल रही है। मानसिक चित्रण करें कि बाएं नथुने से गहरे विषाक्त पदार्थ बाहर निकल रहे हैं। आंतरिक प्रसन्नता का अनुभव करें।

दूसरा चरणः
अब धीरे से सांस भीतर लें व साथ ही सुनहरे पीले रंग की गैस का मानसिक चित्रण करें।
तीसरा चरणः
आंतों को कस कर ऐंठते हुए, मुंह से पूरे वेग से सांस बाहर छोड़ें(जिस प्रकार बच्चा पेट से खिलखिला कर हंसता है।)
चौथा चरणः
सांस बाहर छोड़ते समय अनुभव करें कि सारे काले विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं।
पांचवां चरणः
सरल पाचन के लिए इन चरणों को कम से कम इक्कीस बार दोहराएं। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो इस अभ्यास को 51 से 100 बार धीरे–धीरे दोहराएं।
मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः
____
____
____

दूसरा सप्ताह
____
____
____

तीसरा सप्ताह
____
____
____

3.4 लवफुल न्यूरोबिक्स(प्रेमदायक न्यूरोबिक्स)
अभ्यास का उद्‌देश्यः(हृदय चक्र को सक्रिय करना)
चौथा प्रमुख चक्र हृदय क्षेत्र के आगे स्थित होता है। यह अनहद चक्र सभी ऊपरी चक्रों के आरंभ का प्रतिनिधित्व करता है, जो कि आध्यात्मिक मामलों से जुड़े हैं। निचले चक्र शारीरिक व भौतिक मसलों से संबंध रखते हैं। हृदय चक्र मध्यम तेज गति से घूमते समय हरा रंग दर्शाता है। एक साफ, संतुलित व सक्रिय हृदय चक्र चमकीले पन्ने के समान दिखता है। यदि यह गंदा या निष्क्रिय हो तो गाढ़े हरे रंग में दिखने लगता है।
हृदय चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक व्यायामः
प्रेमदायक न्यूरोबिक्सः हृदय चक्र को सक्रिय करना
प्रमुख लाभः प्रेमदायक न्यूरोबिक्स शरीर के तापमान को बनाए रखता है तथा महत्वपूर्ण मेटाबॉलिक क्रियाओं को नियमित रखता है। फेफड़ों व हृदय की

कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा स्नायु तंत्र भी शक्तिशाली होता है। थके हुए व विकृत स्नायु शांत होते हैं। हम नींद से भी कहीं बेहतर आराम महसूस कर पाते हैं क्योंकि यह अभ्यास सजगतापूर्वक किया जाता है। हम बेहतर नींद लेते हैं और पूरे शरीर में मानो एक नवजीवन की धारा प्रवाहित हो जाती है। चेहरे पर बड़ा ही शांत भाव दिखाई देता है, झुर्रियां भी घट जाती हैं। हमारे हृदय को वासना, घृणा या ईर्ष्या की बजाए शुद्ध प्रेम की आवश्यकता होती है।

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स के लाभः

1 रक्तचाप को नियंत्रित रखता है
2 फेफड़ों व हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि
3 थकान का लोप
4 स्नायु शांत होते हैं
5 बेहतर नींद मिलती है
6 तन–मन में नई ताज़गी का एहसास होता है।

अभ्यास

मुद्राः अपानवायु मुद्रा
रंगः हरा
ध्वनिः यांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अपानवायु मुद्रा में रखें

दूसरा चरणः

अब हरे रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शुद्ध व दैवीय प्रेम की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए यांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

श्वसन व्यायाम (चाहें तो)

पहला चरणः

अपान वायु मुद्रा में यह अभ्यास करने के लिए टांगें मोड़ कर बैठें या कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं। सांस भीतर ले जाते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके फेफड़ों व हृदय के आसपास हरे रंग की गैस फैल रही है। उसी समय सभी जीवित प्राणियों के प्रति मन में प्रेमभाव लाएं। सांस छोड़ते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके हृदय से घृणा व जलन के रूप में काला धुंआ बाहर आ रहा है। ऐसा करने से हृदय चक्र खुलता है।

दूसरा चरणः

सांस को दोनों नथुनों से धीरे–धीरे अंदर ले जाएं और अंदर रोक कर रखें ताकि शरीर की सतह पर उसके दबाव को महसूस किया जा सके। इसे हम फेफड़ों के भीतर वायु को रोकना अर्थात 'अंतःकुंभक' कहते हैं। किसी भी

औसत व्यक्ति को 32 सैकेंड से अधिक समय तक वायु को भीतर रोक कर नहीं रखना चाहिए। यदि वह किसी योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अभ्यास करे तो सांस थामने की अवधि बढ़ा सकता है। हृदय और फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को अभ्यास के दौरान यह चरण नहीं करना चाहिए।

तीसरा चरणः

जब व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार सांस भीतर रोकना आ जाए तो सांस को भीतर रोक कर रखे गए समय के अनुसार ही बाहर छोड़ना चाहिए।

चौथा चरणः

सांस छोड़ने के बाद, श्वास को उतने समय तक बाहर रखें, जितने समय तक उसे भीतर रोका व निकाला गया था। फेफड़ों से हवा को बाहर निकाल कर सांस को रोकना 'बाह्यकुंभक' कहलाता है।

पांचवां चरणः

थोड़े से अभ्यास के बाद यह ध्यान दें कि आरंभ में सांस की लयबद्धता सांस अंदर रोकने, निकालने व बाहर रोकने के लिए 1:1 / 2:1:1 के अनुपात में होनी चाहिए। लंबे समय के अभ्यास के बाद ही इस अनुपात को 1:2:1:1 में बदला जा सकता है। आंरभ में यह अभ्यास केवल सात से दस बार ही दोहराया जाना चाहिए।

मेरे साप्ताहिक अुनभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः

____

____

____

दूसरा सप्ताह

____

____

____

तीसरा सप्ताह

____

____

____

3.5 पीसफुल न्यूरोबिक्स(शांतिदायक न्यूरोबिक्स)

विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए

यह पांचवां प्रमुख चक्र गर्दन के समीप स्थित होता है। इसे विशुद्धि चक्र कहते हैं। यह तेज गति से घूमने के कारण नीले रंग में दिखता है। एक साफ व सक्रिय विशुद्धि चक्र चमकीले साफ व निखरे दिन के रूप में दिखता है। यदि यही गंदा व निष्क्रिय हो तो मटमैले और धूसर रंग जैसा दिखता है।

विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यासः
शांतिदायक न्यूरोबिक्सः विशुद्धि चक्र को सक्रिय करने के लिए
प्रमुख लाभः यह न्यूरोबिक्स गला चक्र को खोलता है और ऊपरी श्वसन तंत्र और फेफड़ों को साफ करता है। रक्तसंचार में सुधार होता है। शरीर को ऊष्मा और शांति का अनुभव होता है, अवसाद व तनाव के घटने से हमारा मन स्वस्थ होता है और उस पार बाहरी कारकों का प्रभाव नहीं हो पाता। इस अभ्यास से हमें लगातार चलने वाली थकान से मुक्ति मिलती है। शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को विश्रांति मिलती है।
पीसफुल न्यूरोबिक्स के लाभः

1. यह न्यूरोबिक्स करने से ऊपरी श्वसन नलिका खुल जाती है।
2. रक्तसंचार सुचारु होता है।
3. फेफड़े पूरी तरह से साफ हो जाते हैं। शरीर को ऊष्मा व शांति का अनुभव होता है।
4. हमारा मन स्वस्थ हो कर अवसाद से छुटकारा पा लेता है।
5. क्रॉनिक फैटीग सिंड्रोम से मुक्ति मिलती है।
6. शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को आराम मिल जाता है।
7. तनाव का शमन होता है।

अभ्यासः
मुद्राः वायु मुद्रा
रंगः आसमानी नीला
ध्वनिः हांग
प्रक्रियाः
पहला चरणः
कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ वायु मुद्रा में रखें।
दूसरा चरणः
अब नीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शांति की ओर निर्देशित होगी।
तीसरा चरणः
अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए हांग बोलना है। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।
श्वसन व्यायाम (चाहें तो)
पहला चरणः
एक हाथ से वायु मुद्रा बनाएं और आराम से बैठ जाएं।
दूसरा चरणः
धीरे से गहरी सांस भीतर लें और मानसिक चित्रण करें कि आसमानी नीले रंग की गैस आपके पूरे भीतरी शरीर में फैल रही है।

तीसरा चरणः
अब मानसिक चित्रण करें कि सांस छोड़ते हुए शरीर के सभी विषैले तत्व गहरे काले धुंए के रूप में बाहर आ रहे हैं।
चौथा चरणः
यदि थायराइड की समस्या हो तो यह अभ्यास 'आकाश मुद्रा' में करें और कान की समस्या हो तो इसे 'शून्य मुद्रा' में करें।
मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः
____
____
____

दूसरा सप्ताह
____
____
____

तीसरा सप्ताह
____
____
____

3.6 एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स(ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

उद्देश्यः (तीसरे नेत्र या आज्ञा चक्र को सक्रिय करता है)
छठा प्रमुख चक्र दोनों आंखों के मध्य स्थित होता है। हम इसे आज्ञा चक्र के नाम से जानते हैं। हम इसे तीसरा नेत्र भी कहते हैं। यदि आप आंखें बंद करें व कुछ गहरी सांसें लें और अपना ध्यान दोनों नेत्रों के मध्य रमाएं तो आप वहां एक अंडाकार वस्तु दिखाई देगीं यही आपका तीसरा नेत्र है और ये आपको प्रत्यक्षतः देख रहा है। यही आपकी सच्ची आत्मा का नेत्र है। यह नेत्र भीतर की ओर इसलिए है क्योंकि सब कुछ आपके भीतर ही है। आपके मन और हृदय में जो है, उसके अतिरिक्त कुछ भी तो नहीं है। यह मात्र एक भ्रम है कि भौतिक जगत बाहर एक अस्तित्व रखता है और आपसे विलग है।
जीवन का तीसरा नेत्र आपके पूरे जीवन की फिल्म को दर्ज रखता है, जिसमें आपकी सोच, एहसास और कार्य; सब शामिल हैं। यह उन सभी भावों को भी दर्ज करता है, जो आपसे मिलने वाले महसूस करते हैं। यदि आप अपने भीतर झांक सकें तो इस फिल्म का पुनरावलोकन कर सकते हैं।
तीसरा नेत्र अन्य चक्रों से थोड़ा ही अलग होता है क्योंकि इसके मध्य में नेत्र होता है। नेत्र के आसपास एक ऊर्जा केंद्र है, जिससे गहरे नीले रंग की किरणें निकलती हैं।

आज्ञा चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यास

एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्सः आज्ञा चक्र को सक्रिय करना

इस न्यूरोबिक्स में मस्तिष्क के अंदर स्वरों के माध्यम से शुद्ध कंपन पैदा किया जाता है ताकि मन जाग्रत हो कर सत्य व ज्ञान के प्रकाश से आलोकित हो सके। यही कारण है कि अधिकतर धार्मिक मंत्रों में स्वरों का प्रयोग होता है तथा 'ओ' एक ऐसा स्वर है, जो 'अ' व 'उ' के मेल से बना है। जो कि पहला तथा आखिरी वॉवल है। 'ओ' के उच्चारण के बाद की ध्वनि से आज्ञा चक्र में कंपन उत्पन्न होता है।

प्रमुख लाभः

यह मस्तिष्क की अव्यवस्था, माईग्रेन, स्नायु व नेत्र संबंधी समस्याओं में सुधार लाता है। मन व शरीर को स्थिरता प्रदान करते हुए अंततः आत्मा को सशक्त बनाता है। मंत्रोच्चारण से मन स्थिर व शांत होता है। भावात्मक उत्तेजना प्राप्त होने से मानसिक शक्तियां भी गहन हो उठती हैं। ये एक त्वरित ऊर्जा प्रदान करने का माध्यम भी है।

एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स के लाभ

1. मस्तिष्क की अव्यवस्था को दूर करता है
2. मानसिक शक्ति में वृद्धि करता है
3. नेत्र संबंधी रोगों को दूर करता है
4. माईग्रेन में राहत देता है
5. नर्वस व नेत्र रोगों से राहत देता है
6. नेत्र ज्योति तीव्र करता है
7. स्मरण शक्ति व मन की शक्ति में वृद्धि करता है
8. जीवन में संतुलन लाने के लिए वास्तविक व अवास्तविक में भेद करने की क्षमता प्रदान करता है

यह न्यूरोबिक्स कैसे करें?

मुद्राः प्राण मुद्रा

रंग: नीला(गहरा नीला)

ध्वनि: ओ

पहला चरणः

टांगें मोड़ कर या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठें। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ प्राण मुद्रा में हों।

दूसरा चरणः

कल्पना करें कि आप धीरे–धीरे गहरे नीले रंग की गैस को गहनता से भीतर ले जा रहे हैं।

तीसरा चरणः

अब अपने होठों को गोल करते हुए 'ओ' की अवस्था में लाएं।

चौथा चरणः
अब 'ओ.......' की ध्वनि के साथ ही सांस को पूरी तरह से बाहर निकाल दें। महसूस करें कि सारे काले विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल रहे हैं।

पांचवां चरण
इन चरणों को पांच से दस बार दोहराएं। सभी धर्मों व संस्कृतियों में 'ओम्' या ऊँ का उच्चरण किसी न किसी रूप में प्रचलित है जैसेः तिब्बती मंत्रः ओम मणि पदमे हुम; सिक्ख मंत्रः एक ओंकार सतनाम या इस्लाम में अल्लाह–ओ–अकबर आदि। यह ध्वनियों की मूल त्रिमूर्ति है और जीवन का सारा संगीत इसी से उपजा है।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः
____
____
____

दूसरा सप्ताह
____
____
____

तीसरा सप्ताह
____
____
____

3.7 ब्लिसफुल न्यूरोबिक्स (परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स)

उद्देश्यः सहस्रार चक्र को सक्रिय करना
आठवां प्रमुख चक्र सिर के मुकुट क्षेत्र में पाया जाता है। यह छत पर चल रहे पंखे जैसा दिखता है जिसे बैंगनी रंग से रंग दिया गया हो। सहस्रार चक्र शरीर के सभी चक्रों का सिरमौर है। हमारे पास स्पष्ट ज्ञान का होना अनिवार्य है तभी हम दैवीय मन से विचार, जानकारी व उपाय पा सकते हैं। जो लोग यह क्षमता रखते हैं वे रचनात्मकता और अन्वेषण के नए आयाम पा सकते हैं, जो कि आध्यात्मिक जगत में प्रचुर मात्रा में हैं।

प्रमुख लाभः
यह न्यूरोबिक्स करने से शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं में 2000 हर्टज़ प्रति सैकेंड तक की बारम्बारता वाली तरंगें पैदा होती हैं। जिससे परमांनद की अनुभूति होने के साथ–साथ दर्द का एहसास भी घटता है। इस अभ्यास से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ–साथ मन की शक्ति का भी संपूर्ण विकास होता है।

ब्लिसफुल न्यूरोबिक के लाभ

1 स्मरण शक्ति में वृद्धि
2 मन व आत्म–सशक्तीकरण
3 हारमोनल संतुलन
4 आंनदपूर्ण जीवन

सहस्रार चक्र को सक्रिय करने के लिए न्यूरोबिक अभ्यासः
परमांनदयुक्त न्यूरोबिक्सः सहस्रार चक्र को सक्रिय करना
अभ्यास
मुद्राः ज्ञान मुद्रा
रंग: बैंगनी
ध्वनिः हम्म की ध्वनि
करने की प्रक्रियाः
पहला चरण
टांगें मोड़ कर आराम से बैठ जाएं या कुर्सी पर आराम से बैठें। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ 'ध्यान मुद्रा' में हों।
दूसरा चरणः
अपनी जीभ को मोड़ कर तालू से छुएं और अपना मुंह बंद कर लें।
तीसरा चरणः
मानसिक चित्रण करें कि आप धीरे–धीरे बैंगनी रंग की गैस अंदर ले जा रहे हैं। अब अनुभव करें कि आपके वे किरणें मुकुट चक्र में प्रवेश कर रही हैं और पूरे शरीर में फैल रही हैं ताकि शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को संपूर्ण विश्राम मिल सके।
चौथा चरणः
अब हुम्म... की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें व कल्पना करें कि शरीर के विषैले तत्व काले धुंए के रूप में बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान अपने भीतर परमानंद का अनुभव करें।
पांचवां चरणः
अब इन चरणों को कम से कम 5 से 10 मिनट तक दोहराएं। यह अभ्यास धीरे करें ताकि आप उस अवस्था तक जा सकें, जहां श्वास लेने व छोड़ने का एक चरण एक मिनट में पूरा हो।
मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः
———————————————————————————
———————————————————————————
———————————————————————————

दूसरा सप्ताह
———————————————————————————

तीसरा सप्ताह

3.8 न्यूरोबिक स्पा

न्यूरोबिक स्पा प्रतिदिन किया जाना चाहिए क्योंकि यह पूरे ऊर्जा शरीर की शुद्धि करता है।
जिस प्रकार हम स्नान द्वारा भौतिक शरीर की शुद्धि करते हैं, उसी प्रकार हमें ऊर्जा शरीर को शुद्ध करना होता है ताकि शरीर मे कहीं कोई अवरोध न आए। न्यूरोबिक स्पा आरंभ करने से पहले सदा पांच–पांच मिनट तक ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स और परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स का अभ्यास करना चाहिए ताकि हमारा पूरा स्नायु तंत्र और हारमोनल तंत्र परमपिता ईश्वर से मिलने वाली ऊर्जा ग्रहण करने के लिए मुक्त हो जाए।

अभ्यासः

आरामदायक मुद्रा में बैठें, फर्श पर बैठ कर टांगें मोड़ लें या फिर आप कुर्सी पर इस तरह बैठ सकते हैं कि टांगें जमीन को छुएं। नेत्र बंद करें। पूरे शरीर को शिथिल होने दें। श्वास पर ध्यान दें कि किस प्रकार सांस बाहर व भीतर आ–जा रही है। श्वास लेते व छोड़ते समय अपने मन से कहें कि आपके पूरे शरीर को राहत मिल रही है। अब कल्पना करें कि आप एक श्वेत प्रकाश बिंदु हैं, माथे के मध्य एक चमकता सितारा, आत्मा की चेतना के स्तर तक आएं। देखें कि हमारा पूरा ऊर्जा शरीर आत्मा की ऊर्जा से भरपूर हो गया है। अब हमें कुछ देर के लिए अपनी ऊर्जा को आत्मा में एकाकार करना होगा ताकि हम अपने ऊर्जा केंद्रों को ऊर्जान्वित व सक्रिय कर सकें। अपनी ऊर्जा को पैरों से सिर की ओर लाते हुए हटाएं। अब अपने सिर के ऊपर परम पिता परमात्मा को पुकारें ताकि वे हमें ऊर्जा प्रदान कर सकें। अब देखें कि वे हमारे पास आ रहे हैं।
कल्पना करें कि हम ईश्वर से लाल रंग के रूप में आध्यात्मिक शक्ति ग्रहण कर रहे हैं। देखें कि ईश्वरीय वरदान के रूप में बरस रही लाल रंग की किरणें आध्यात्मिक शक्ति दे रही हैं। अब देखें कि ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है,देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आध्यात्मिक शक्ति से संपन्न हो गया है, अुनभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, सभी मांसपेशियों व हड्डियों में आध्यात्मिक ऊर्जा या शक्ति समा गई है।

इसी प्रकार देखें कि हम संतरी रंग के रूप में शुद्धता की ऊर्जा प्राप्त कर रहे हैं। देखें कि वह ऊर्जा आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आध्यात्मिक शुद्धता से संपन्न हो गया है, अुनभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, सारा रक्त दैवीय शुद्ध ऊर्जा की सहायता से शुद्ध हो गया है ।

अब देखें कि ईश्वर पीले रंग की किरणों के रूप में हम पर प्रसन्नता की वर्षा कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें कि आनंद से भरपूर ऊर्जा आपके शरीर मे प्रवेश कर रही है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से आनंदयुक्त ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अुनभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, पूरा पाचनतंत्र इस ऊर्जा से भर गया है।

आनंदयुक्त ऊर्जा देने के बाद ईश्वर हम पर हरे रंग की किरणों के रूप में प्रेम की वर्षा कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें कि प्रेम से भरपूर ऊर्जा आपके शरीर मे प्रवेश कर रही है, वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से प्रेमयुक्त ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अुनभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी प्रेमदायक ऊर्जा से अनुप्राणित हो गए हैं, आपका पूरा हृदय ईश्वरीय प्रेम से भर गया है और आप सबके प्रति निःस्वार्थ प्रेम से ओतप्रोत हैं। अब आप इस ऊर्जा से पूरी तरह भरपूर हो गए हैं।

अब देखें कि शांतिदायक ऊर्जा के रूप में आसमानी नीले रंग की किरणों की वर्षा हो रही है। अनुभव करें कि इस वर्षा से आपको परम शांति मिल रही है। अब देखें कि वह शांति आपके शरीर में प्रवेश कर रही है, देखें कि आपका चेहरा चमक रहा है। वे किरणें गले, छाती, बाजुओं, पेट व कमर से होते हुए टांगों तक जा पहुंची हैं। देखें कि संपूर्ण पारदर्शी शरीर भीतर से शांतिदायक ऊर्जा से संपन्न हो गया है, अुनभव करें कि आप आरामदेह हैं, सभी उत्तक व कोशिकाएं भी अनुप्राणित हो गए हैं, गहरी सांस लें और सांस छोड़ते समय कल्पना करें कि आप शरीर के सभी विषैले तत्व भी बाहर निकाल रहे हैं। पूर्ण शांति व आनंद का अनुभव करें।

अब देखें कि नीले रंग की किरणों के रूप में आप पर ज्ञान व विवेक की वर्षा हो रही है। देखें कि ईश्वर नील किरणों के रूप में हमें संपूर्ण ज्ञान और बुद्धिमता का वरदान दे रहे हैं। यह हमारे माथे से प्रवेश करते हुए टांगों तक जा रही है। हमारा पूरा शरीर इस ज्ञान की किरणों से भर गया है। हम पूरी तरह से सहज हैं क्योंकि ये रंग स्नायु तंत्र को शिथिलता प्रदान करता है।

अब देखें कि बैंगनी रंग के रूप में ईश्वरीय कृपा बरस रही है। वे इस रूप में हमें परमांनदयुक्त ऊर्जा प्रदान कर रहे हैं। यह ऊर्जा हमें पूर्ण रूप से परमांनद की ओर ले जाती है। देखें कि किस तरह ये ऊर्जा माथे से प्रवेश करते हुए

टांगों तक जा रही है। हमारी प्रत्येक कोशिका और उत्तक इस बैंगनी रंग की ऊर्जा से अनुप्राणित हो गए हैं। परमानंद मन की उच्चतम अवस्था है।
ईश्वर नें हमें हर प्रकार की ऊर्जा से भरपूर कर दिया है, कृपया उन्हें धन्यवाद दें कि वे हमें अपना आशीर्वाद और ऊर्जा प्रदान करने आए।
अब पूरे शरीर में आत्मा की ऊर्जा को सिर से पांव तक फैलने दें और मन की सजग अवस्था में आ जाएं । अंत में दो गहरे श्वास लें, दोनों हाथ मलते हुए चेहरे पर रखें और धीरे से नेत्र खोल दें।

यूनिट– चार प्रेक्टिकल एडवांस्ड प्रेक्टिकल न्यूरोबिक्स

4.1 डायनैमिक साइको न्यूरोबिक्स
4.2 राजयोग ध्यान
4.3 शरीर से बाहर आत्मा के जगत का अनुभव
4.4 पारलौकिक या आकाशीय शरीर की शुद्धि
4.5 ब्रह्माण्ड के पांचों तत्वों का उपचार
4.6 सुदूर उपचार
4.7 उन्नत साइको न्यूरोबिक अभ्यास
4.8 उन्नत न्यूरोबिक स्पा
4.9 घर व घरेलू संबंधों का उपचार
4.10 कार्यस्थल व व्यावसायिक संबंधों का उपचार
4.11 सभी सात चक्रों की दिव्य शुद्धि

4.1 डायनेमिक साइको न्यूरोबिक्स

प्रमुख लाभः
इस न्यूरोबिक का अभ्यास निम्न ऊर्जाओं को उच्चतम बारम्बरताओं तक ले जाते हुए ऊपरी ऊर्जा केंद्रों तक ले आता है। इस रूपांतरण से स्मरण शक्ति में सुधार होता है तथा मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी निखरती है। एक स्नायुविज्ञानी डॉ0 पॉल नोजियर ने 1950 से 1970 के दौरान अपने बीस वर्षों के शोध में यह पाया कि कान गर्भ में पल रहे भ्रूण का स्वर भी सुन सकते हैं। कान के पिण्डकों का दाएं व बाएं मस्तिष्क से गहरा संबंध होता है। यह तथ्य पहले से ही प्राचीन चीनी एक्यूपंचर विज्ञानियों व महान भारतीय ऋषियों की जानकारी में था।
'कान छेदन' के सिद्धांत की खोज का श्रेय हम महान भारतीय ऋषियों को दे सकते हैं, जिन्होंने भारत के स्वर्णयुग व रजतयुग में लोगों की जीवनशैलियों का अध्ययन करते हुए बौद्धिक क्षमता बढ़ाने की तकनीक विकसित की। पुरुष व स्त्रियां दोनों ही सामान्यतः कानों में आभूषण पहनते थे। हालांकि अब ये तकनीक विलुप्त हो गई है तथा विकृत रूप में हमारे सामने है।
मानव शरीर एक जटिल व सूक्ष्म इलैक्ट्रॉनिक उपकरण के समान है। दाएं कान का पिण्डक बाएं मस्तिष्क से संबंध रखता है तथा बाएं कान का पिण्डक दाएं मस्तिष्क से संबंध रखता है।

गतिशील न्यूरोबिक्स के चरण
दिशा संबंधी प्राथमिकता
पूर्व दिशाः यह दिशा बच्चों, किशोरों व वयस्कों के लिए है जिनमें शक्तिशाली यौन केंद्र व मूल ऊर्जा केंद्र होते हैं

पूर्व दिशा से बैंगनी रंग की प्राण ऊर्जा प्रवाहित होती है, जो ऊपरी ऊर्जा केंद्रों को सक्रिय करती है।

उत्तर दिशा

यह वृद्धों के लिए होती है जिनके यौन व मूल ऊर्जा केंद्र दुर्बल होते हैं। उनके ऊपरी ऊर्जा केंद्रों व मस्तिष्क को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। उत्तर दिशा से लाल रंग की प्राण ऊर्जा प्रवाहित होती है, जो निम्न ऊर्जा चक्रों को शक्ति प्रदान करती है।

पहला चरणः बाएं मस्तिष्क को सक्रिय करनाः

दाएं कान के पिण्डक को बाएं अंगूठे व बाईं तर्जनी से धीरे–धीरे दबाएं। इस प्रक्रिया में अंगूठा बाहर की ओर होना चाहिए। इस प्रकार आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न होती है जो बाएं मस्तिष्क व पीयूषिका ग्रंथि को सक्रिय व ऊर्जावान बनाती है।

दूसरा चरणः दाएं मस्तिष्क को सक्रिय करनाः

बांए कान के पिण्डक को दाएं अंगूठे व दाईं तर्जनी से धीरे–धीरे दबाएं। इस प्रक्रिया में अंगूठा बाहर की ओर होना चाहिए। इसे दबाने से आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न होती है, जो दाएं मस्तिष्क व शीर्ष ग्रंथि को ऊर्जावान व सक्रिय बनाती है।

तीसरा चरणः ऊर्जा वाहिकाओं का संपर्क

शरीर को भोजन करना पड़ता है इसलिए सामने वाली ऊर्जा वाहिका का संपर्क मुंह में ही टूट जाता है। आगे व पीछे वाले ऊर्जा केंद्रों में संपर्क को जोड़ने के लिए जीभ की नोक को तालू से जोड़ा जाना चाहिए। इस प्रकार सामने और पीछे की ऊर्जा वाहिकाएं लगभग 5 से 10 मि0मी0 व्यास में फैल जाती हैं।

चौथा चरणः

यह कहीं प्रभावी होगा यदि आप पहले गहरे नीले रंग का मानसिक चित्रण करें और फिर दैवीय शक्ति के साथ अपना संपर्क स्थापित करें। धीरे–धीरे हमारे भीतर सोई शक्तियां जाग्रत होती हैं तथा, जिसमें आंतरिक रसायन विद्या भी शामिल है। नीले रंग की दैवीय किरणें मस्तिष्क तथा स्नायु सूंपर्ण तंत्र को ऊर्जान्वित करती हैं।

पांचवां चरणः

सांस भीतर लेते समय उकड़ूं हो कर बैठें तथा सांस छोड़ते समय खड़े हों।
(वृद्ध व विकलांगों के लिए आधा उकडूं हो कर उठने–बैठने का परामर्श दिया जाता है। य़पि ये पूरी तरह से तो शक्तिशाली नहीं होगा किंतु वे इसका प्रभाव बढ़ाने के लिए 50 से 70 बार प्रति सत्र कर सकते हैं।)

छठा चरणः

अभ्यास को पूरा करने के लिए अपनी अंगुलियों को कर्ण पिण्डकों से हटाएं और विश्राम करें।

अवधिः

प्रति सत्र 14 बार दोहराएं।

बुद्धिमता में सुधार के लिएः
प्रति सत्र 21 बार दोहराएं। योगियों व गहन ध्यान करने वालों को प्रति सत्र 7 बार दोहराने की आवश्यकता होगी।

सावधानियांः

1 **अंगुलियों व अंगूठे की सही अवस्थाः**
अंगूठे को हमेशा बाहरी ओर रखें और तर्जनी को हमेशा अंदर की ओर रखते हुए कर्ण पिण्डक को धीरे से मलें। इस सही मुद्रा में मस्तिष्क की प्राण ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है और प्रभाव कहीं अधिक प्रभावशाली होता है।

2 **बांहों की सही स्थिति**
दाईं बांह बाहर की ओर होनी चाहिए तथा बाईं बांह उसके नीचे आनी चाहिए। ये पुरुष व स्त्री दोनों पर ही लागू होता है। इससे मस्तिष्क को सक्रिय व ऊर्जान्वित करने में मदद मिलती है। मस्तिष्क के प्रकाशवान होने से अतींद्रिय शक्ति प्राप्त होती है।

महत्वपूर्णः
यदि दाईं बांह अंदर की ओर तथा बाईं बांह बाहर की ओर है तो इससे ' शॉर्ट सर्किट' हो सकता है, जिससे मस्तिष्क दुर्बल व क्षीण हो जाता है।

3 महिलाओं को मासिक धर्म से दो दिन पूर्व तथा दो दिन बाद तक इस न्यूरोबिक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इस दौरान यौन ऊर्जा चक्र गंदी ऊर्जा से भरे होते हैं। इस समय अभ्यास करने से वह गंदी ऊर्जा ऊपरी ऊर्जा केंद्रों व मस्तिष्क तक आ सकती है।
4 यदि किसी व्यक्ति के यौन ऊर्जा व मूल ऊर्जा केंद्र अशुद्ध हैं तो उसे परामर्श दिया जाता है कि वह गतिशली न्यूरोबिक का अभ्यास करने से पूर्व प्रकाश न्यूरोबिक्स व राजयोग ध्यान के माध्यम से उन्हें शुद्ध करे।
5 धूम्रपान न करें। धूम्रपान से भौतिक व ऊर्जा शरीर अशुद्ध होते हैं। इससे हृदय रोग व उच्चरक्तचाप आदि समस्याएं भी हो जाती हैं।
6 मदिरा सेवन से बचें क्योंकि ये किसी भी व्यक्ति के भौतिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और साथ ही उसके परिवार के लिए भी हानिकारक है।

चित्र

7 किसी भी प्रकार के नशे की लत से बचना चाहिए क्योंकि वे ऊर्जा शरीर को गंदा करते हुए, भौतिक शरीर को भी हानि पहुंचाते हैं।

8 मांसाहार न करें। ये भी ऊर्जा केंद्रों को अशुद्ध बनाता है।

9 शरीर को साफ–सुथरा रखना बहुत आवश्यक है। यदि आप अनिद्रा, शरीर में तापमान बढ़ना, शरीर का दुर्बल होना, त्वचा में रुखापन, पीड़ा व बेचैनी आदि समस्याओं पर काबू पाने के लिए यह अभ्यास अधिक समय तक न करें।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताहः

____
____
____

दूसरा सप्ताह

____
____
____

तीसरा सप्ताह

____
____
____

4.2 राजयोग ध्यान

अब निम्नलिखित विचारों के साथ ध्यान की छह अवस्थाओं का अभ्यास करें। सहज भाव से बैठ जाएं, निम्न शब्दों को धीरे से पढ़ते हुए उनका मानसिक चित्रण करें:

मैं अपने भौतिक अंगों से सजगता को हटाते हुए शरीर से परे जा रहा हूं। मैं अपनी अनंत आत्मा, एक प्रकाश बिंदु के प्रति सजग हो रहा हूं। विचारों का भार उतरने से हल्कापन महसूस हो रहा है। एक अभौतिक प्रकाश मेरे माथे पर चमक रहा है। मैं एक चालक हूं तथा मेरा शरीर एक वाहन है। विचार एकाग्र होते ही मैं हल्का हो कर तैरने लगता हूं। भीतर से गहन शांति और शक्ति का अनुभव होता है। मैं मन को एक नए आयाम, नए घर, आत्मा के वास, शांति, मौन व सहज प्रकाश की घरती पर ले जाता हूं। मैं फिर से एक बार उस प्रकाश में नहा जाता हूं। मैं पूर्ण शांति व शुद्धता से भर जाता हूं। मेरे घर की कोई सीमा नहीं है। मैं तनावमुक्त हो कर प्रकाश के विस्तार में उड़ने लगता हूं। मेरे इस सच्चे घर मे एक तेजोमय प्रकाश बिंदु है, परमात्मा; जो असीम शक्ति का सागर है। मैं इस प्रकाश के समीप आते ही शांतिप्रिय हो जाता हूं। इस मौन में गहराई तक जाने पर मैं स्थिर हो जाता हूं और इस शांति की गहराई तलाशने लगता हूं।

मेरा प्यारा मित्र ईश्वर मुझे असीमित प्रेम के साम्राज्य में ले जाता है। इस सागर की कोमल प्रकाश तरंगें सुनहरी आभा व प्रेम के रूप में मुझ पर बरस रही हैं। मैं स्थिर हो कर इस सागर की गहराई तक जा पहुंचता हूं। मैं गहन शांति का स्वाद चखता हूं। फिर एक बार शांति मेरी सच्ची प्रकृति बन जाती है। अब मैं धीरे–धीरे शरीर के प्रति सजग होने लगता हूं। मैं अब भी पूरी तरह शांत व सहज हूं। मै नियमित कार्यों के दौरान भी यही भाव बनाए रखूंगा। मैं काम के दौरान भी हल्का व निरासक्त रहूंगा। अब कोई मुझे व्याकुल नहीं कर पाएगा।

4.3 शरीर से बाहर आत्मा के जगत का अनुभव

शरीर से बाहर आने का अनुभव, अपने–आप को जानने का अनुभव है, आत्मचेतना के स्तर पर आने और अपने मूल घर को जानने का अनुभव है, जहां से हम आए हैं। आत्मा का जगत लाल रंग का है और यह वही स्थान है जहां सभी आत्माएं सर्वोच्च आत्मा के साथ रहती हैं।

अभ्यासः

सबसे पहले तो फर्श या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। नेत्र बंद करें। अपने आपको सहज होने दें और मन से कहें कि वह पूरी तरह से शांत हो जाए। एकाग्रता को श्वास पर केंद्रित करें। देखें कि सांस किस प्रकार बाहर–भीतर आ रही है। इस दौरान अपने मन से कहें कि वह पूरी तरह से स्थिर हो रहा है तथा शरीर शिथिल हो रहा है। इस वाक्य को मन में तीन बार दोहराएं। अब आपका मन और शरीर पूरी तरह से शांत और स्थिर हैं। अब मन की सहायता से देखें कि आप एक आत्मा, एक श्वेतप्रकाश बिंदु के रूप में, माथे के मध्य चमक रहे हैं,एक चमकते सितारे के रूप में आपकी ऊर्जा पूरे शरीर पर पड़ रही है ।शरीर इसी ऊर्जा से चलता है। अब आपको कुछ समय के लिए आत्मा की ऊर्जा को पांव के अंगूठे से माथे तक हटाना होगा और अपनी ऊर्जा का पूरी तरह से आत्मा में समावेश करना होगा। अब अपने सहस्रार चक्र को खोलें। देखें कि वह पूरी तरह से खुल गया है। अब ईश्वर की ऊर्जा से बने रक्षाकवच से पूरे शरीर को ढकें। सहस्रार चक्र को खोलने के बाद देखें कि आत्मा अपने स्थान से उठ कर इस चक्र की ओर आ रही है और फिर धीरे–धीरे शरीर से बाहर निकल रही है। अब वह आपके सिर के ऊपर है। अब देखें कि वह आत्मा के जगत की ओर जा रही है। देखें कि वह किस तरह आकाश की ओर जाती है। आत्मा के जगत तक जाने में अपना समय लें। इसके बाद अपनी आत्मा को आत्मा के जगत में देखें जहां चारों ओर शांति है तथा लाल रंग का साम्राज्य है, आप वहां अनेक आत्माओं को देख सकते हैं। वहीं आत्माओं के पिता, हमारे परमपिता भी हैं, उनके पास जाएं, बहुत पास जाएं, उन्हें महसूस करें। आपको यह अनुभव लेना ही होगा। अपने वास्तविक पिता से भेंट करें। वे आपकी प्रतीक्षा में हैं, वे चाहते हैं कि आप धरती पर अपना कार्य समाप्त कर उनके पास लौटें। उनके लिए सारी संतानें अमूल्य हैं। वे आपको देख कर प्रसन्न हैं क्योंकि उनकी कृपा के बल पर ही आप यह

यात्रा कर पाए हैं। अपने मन को इस प्रकार के विचारों के निर्देश देते रहें। आत्मा के जगत को महसूस करें। अपने पिता से मिलें। उनसे मिलने के बाद धन्यवाद दें। उनसे वापिस आने की अनुमति मांगें और लौट आएं। उनसे कह कर आएं कि आप उनसे प्रेम करते हैं और शीघ्र ही उनके पास चले जाएंगे। हे ईश्वर! तेरा आभार, तेरा आभार! अब देखें कि आप आत्मा के जगत से वापिस अपने अस्तित्व में लौट रहे हैं। देखें कि आप एक आत्मा हैं, अपने शरीर को देखें और फिर देखें कि आप सहस्रार से शरीर में प्रवेश करते हुए माथे के मध्य में बैठ जाते हैं। वहां कुछ पल सुस्ताने के बाद पूरे शरीर में ऊर्जा को प्रवाहित होने दें। देखें कि सिर से पैर तक ये प्रवाह हो रहा है। अब आपका शरीर आत्मा की ऊर्जा से भर गया है । देखें कि अब आप सजग अवस्था में आ गए हैं। दो गहरी सांसें लें, अपने हाथ मलें और उन्हें चेहरे पर रखते हुए, धीरे से नेत्र खोल दें।

4.4 पारलौकिक या आकाशीय शरीर की शुद्धि

भौतिक शरीर के बाद आकाशीय शरीर आता है। यह परत भौतिक शरीर के एकदम बाद आती है तथा ऊर्जा से बनी होती है। हमारे चक्र इसी शरीर में वास करते हैं। वे भौतिक रूप से उपस्थित नहीं होते किंतु उनका अस्तित्व होता है। जिस तरह हम हृदय को छू कर उसे महसूस करते हैं और कहते हैं कि उसमे प्यार भरा है उसी तरह इस शरीर को भी केवल महसूस किया जा सकता है, देखा नहीं जा सकता। इस शरीर में अनेक स्नायु होते हैं, ऊर्जा स्नायु हमारे पूरे शरीर में फैले हैं, जिस तरह भौतिक शरीर में रक्तनलिकाएं होती हैं। ये स्नायु आत्मा व सर्वोच्च आत्मा से ऊर्जा पाते हैं। आकाशीय शरीर में ही चक्र भी हैं जो ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की सहायता से सक्रिय व अनुप्राणित होते हैं।

अभ्यासः

आरामदायक मुद्रा में बैठें। नेत्र बंद कर लें। आत्मा की चेतना के स्तर पर आएं। स्वयं को देखें, देखें कि आपकी आत्मा एक श्वेत प्रकाश बिंदु के रूप में,माथे के मध्य में बैठी उस परमपिता का आशीर्वाद पाने की प्रतीक्षा कर रही है। अपने सच्चे दिल से, हृदय से उस परमपिता परमात्मा को पुकारें और देखें कि वे आपको अपना आशीर्वाद देने के लिए आ गए हैं। वे हमें सदा आशीर्वाद देते हुए, सही पथ पर चलने के लिए ऊर्जान्वित रखते हैं। आज वे विशेष रूप से हमारे आकाशीय शरीर को उनकी तरह साफ, निष्कलंक और शुद्ध बनाने आए हैं।

अब पहले तो शरीर से सारी ऊर्जा निकाल कर आत्मा में एकाकार हो जाएं। अब अपने सहस्रार चक्र को खोलें। देखें कि प्रभु हमारे सिर के ऊपर से सुनहरे रंग की ऊर्जा बरसा रहे हैं ताकि इस शरीर की शुद्धि हो सके। देखें कि सुनहरे रंग की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हमारे सहस्रार से प्रवेश करते हुए माथे तक जा रही है, वहां से ये आकाशीय शरीर के सभी स्नायुओं में प्रवेश करती है। यह सारे

अवरोधों और अशुद्धियों को साफ कर रही है। देखें कि यह माथे से होते हुए चेहरे, गर्दन, छाती, बाजू व पेट आदि से होते हुए पूरे शरीर को परमपिता परमात्मा की सुनहरी ऊर्जा से परिपूरित कर रही है। इस सृष्टि में ऊर्जा ही सब कुछ है। इसके माध्यम से हम कुछ भी कर सकते हैं, स्वस्थ रह सकते हैं, उस सर्वोच्च सत्ता से भेंट कर सकते हैं, बुद्धिमान बन सकते हैं आदि। अब देखें कि जिस तरह शरीर की रक्तनलिकाओं से पूरे शरीर में रक्त प्रवाहित होती है। उसी तरह आकाशीय शरीर के स्नायुओं से ऊर्जा का प्रवाह हो रहा है। इसे अनुभव करें। ऊर्जा को अनुभव करें, ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से भरा आपका शरीर पूरी तरह से जीवंत हो उठेगा। अब आप शरीर से हर तरह की बाधा को दूर कर सकते हैं। इसी अवस्था में लंबे समय तक रहें। इस ध्यान का अभ्यास करें ताकि हम भी अपने परमपिता परमात्मा की तरह बन सकें। इस अवस्था में आप मनचाहे समय तक रह सकते हैं। इसके बाद ईश्वर को धन्यवाद दें कि वे हमें ऊर्जा देने आए और शुद्धि में सहायता प्रदान की। हमें जीवन में स्थिरता दी। हे ईश्वर तेरा आभार! तेरा आभार। अब स्वयं को देखें, देखें कि आपकी आत्मा एक श्वेत प्रकाश बिंदु के रूप में,माथे के मध्य में बैठी ईश्वरीय ऊर्जा से भरपूर है। शरीर में इस ऊर्जा को फैला दें और चेतना के स्तर तक लौट आएं। अपने–आप से कहें कि शरीर में फैली इस ऊर्जा के माध्यम से अब आप अपनी चेतना के लिए और भी सजग हो जाएंगे। देखें कि ये ऊर्जा सिर से पांव तक फैल गई है। अब दो गहरी सांसें लें, अपने हाथ मलें और चेहरे को छूते हुए आंखें खोल लें।

4.5 ब्रह्माण्ड के पांचों तत्वों का उपचार

शरीर तथा सारा ब्रह्माण्ड पांच तत्वों के मेल से बना है। वे हैं– धरती, जल, अग्नि, वायु, आकाश।

अभ्यासः

किसी मुद्रा में आराम से बैठ कर आंखें मूंद लें। स्वंय को एक आत्मा के रूप में देखें, एक श्वेत प्रकाश बिंदु, एक चमकता सितारा जो माथे के मध्य बैठा है। आत्मा की ऊर्जा पूरे शरीर में फैली हुई है। इस ऊर्जा को कुछ समय के लिए शरीर से निकाल लें और पूरी तरह से सजग हो जाएं। इसके बाद परमपिता परमात्मा को पुकारें, उनसे मिलें, वे हमें ऊर्जान्वित करने के लिए ही आए हैं। अब अपना सहस्रार चक्र खोलें और परमात्मा की ऊर्जा के माध्यम से अपने शरीर के आसपास एक रक्षाकवच बना लें। अब आप ईश्वर के साथ ब्रह्माण्ड की यात्रा करने के लिए तैयार हैं ताकि इसके पांचों तत्वों का उपचार कर सकें। अब देखें कि आप कुछ समय के लिए इस शरीर को छोड़ कर जा रहे हैं। आप अपने माथे से निकलते हुए, सहस्रार चक्र के रास्ते से शरीर से बाहर आते हैं और उस सर्वोच्च आत्मा के पास जाते हुए,उसमें विलीन हो जाते हैं। अब देखें कि आप प्रभु के साथ यात्रा पर जा रहे हैं। अब उनकी सहायता से हम पांचों तत्वों का उपचार करेंगे। सबसे पहले हम धरती तत्व से आरंभ करते हैं। देखें व अनुभव करें कि हम प्रभु के साथ धरती तत्व की ऊर्जा को प्रसारित

कर रहे हैं और उसका उपचार हो रहा है। धरती तत्व ईश्वर और एक आत्मा से प्राप्त ऊर्जा से आरोग्य पा रहा है। जब तक आपको संतोष न आए, तब स्वयं को इसी स्थिति में रखें। इसी तरह हमने दूसरे तत्वों का भी उपचार करना है। इसके बाद जल तत्व, अग्नि तत्व, वायु तत्व, व आकाश तत्व की बारी आएगी। देखें कि आपने सभी को बारी–बारी से जो ऊर्जा दी है, उससे उनका उपचार हो गया है। हम ईश्वर के आभारी हैं। सर्वोच्च आत्मा और उस ईश्वर को धन्यवाद दें कि उन्होंने हमें यह कार्य करने की क्षमता प्रदान की। हे ईश्वर, आभार है तेरा! तेरा आभार! अब उसी स्थान पर लौट आएं, जहां आपका शरीर पड़ा है। धीरे से शरीर में प्रवेश करते हुए आत्मा की ऊर्जा को उसमें प्रसारित कर दें। इसके बाद आप सजग हो जाएं। स्वयं से कहें कि शरीर में प्रसारित इस ऊर्जा के कारण आप और भी सजग व सचेतन हो जाएंगे। देखें कि ये ऊर्जा सिर से पांव तक फैल गई है। अब दो गहरी सांसें लें, दोनों हाथ मलें व चेहरा छूते हुए धीरे से आंखें खोल दें।

4.6 सुदूर उपचार

सुदूर उपचार का अर्थ है कि हम किसी ऐसे व्यक्ति को आरोग्य देना चाहते हैं जो हमसे बहुत दूर है। उदाहरण के लिए, आप भारत के नई दिल्ली शहर में बैठे हैं और अमेरिका में रहने वाला आपका एक मित्र बीमार है। आप यहीं बैठे–बैठे ईश्वर की मदद से उसे आरोग्य ऊर्जा भेज सकते हैं। ठीक इसी तरह, यह किसी के लिए भी किया जा सकता है, इस धरती के सभी रोगियों व मनुष्यों के लिए किया जा सकता है।

अभ्यासः

अपनी टांगें मोड़ें और किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। नेत्र बंद कर लें। अपनी श्वास पर ध्यान लगाएं। इस एकाग्रता के दौरान आप पाएंगे कि मन स्थिर व शरीर शांत हो रहा है। अब अपने तीसरे नेत्र के माध्यम से देखें कि आत्मा एक चमकते सितारे के रूप में माथे के मध्य में बैठी है, जिसकी ऊर्जा पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। इसी ऊर्जा के कारण शरीर सारा दिन हिलता–डुलता है और अपने कार्य कर पाता है। अब हमें कुछ समय के लिए इस ऊर्जा को शरीर से निकालना है तथा आत्मा की ओर ले जाना है। देखें कि सारी ऊर्जा आत्मा में एकाकार हो गई है। अब आत्मा की इसी सजग अवस्था में कुछ समय तक रहें। फिर उस सर्वोच्च आत्मा से संपर्क साधें, जो सदैव हमारी बात सुनती है। देखें कि हमारा सहस्रार चक्र खुल गया है और हम ऊर्जा के रूप मे ईश्वर को संदेश भेज रहे हैं। हम ईश्वर से कह रहे हैं कि किसी खास व्यक्ति अथवा स्थान पर अपनी ऊर्जा भेजें ताकि वह आरोग्य पा सके। तीसरे नेत्र से देखें कि आप ईश्वर को संदेश दे रहे हैं और वे उस व्यक्ति को अपनी ऊर्जा भेज रहे हैं, पूरी तरह से एकाग्र होते हुए इस दृश्य को तब तक देखें, जब तक आपको स्वयं संतोष न हो जाए। आपको संतोष होना चाहिए कि उस व्यक्ति को पूरी आरोग्य ऊर्जा मिल गई है। इसके बाद ईश्वर को धन्यवाद दें और कुछ दिन तक लगातार यही अभ्यास जारी रखें ताकि वह

व्यक्ति ईश्वर से मिली ऊर्जा के माध्यम से निरोगी हो सके। अब इसके बाद हमें फिर से आत्मा की ऊर्जा को पूरे शरीर में प्रसारित करना है। देखें कि पूरे शरीर में ऊर्जा प्रवाहित हो रही है और हम ध्यान की गहन अवस्था से बाहर आ रहे हैं। अपने–आप से कहें कि शरीर में यह ऊर्जा प्रवाहित होने के बाद आप अधिक सजग होते हुए अपनी चेतना के निकट आ जाएंगे। देखें कि पूरे शरीर में सिर से पैर तक यही ऊर्जा प्रवाहित हो गई है। अब दो गहरी सांसें लें, दोनों हाथ मल कर चेहरे को छुएं और धीरे से अपनी आंखें खोल लें।

4.7 उन्नत साइको न्यूरोबिक अभ्यास

चूंकि हम बुनियादी साइको न्यूरोबिक अभ्यास सीख चुके हैं इसलिए हम इनके उन्नत रूप को भी कर सकते हैं किंतु इन उन्नत अभ्यासों की ओर जाने से पहले कम से कम तीन माह तक बुनियादी अभ्यास कर लेने चाहिए। तभी उन्नत साइको न्यूरोबिक अभ्यासों के माध्यम से अधिक लाभ ले पाएंगे और स्वयं को ऊर्जान्वित करते हुए उस सर्वोच्च आत्मा, हमारे ईश्वर पिता की भांति बन सकेंगे।

अभ्यासः

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स

मुद्राः शिवलिंग मुद्रा।

रंगः लाल

ध्वनिः लांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ शिवलिंग मुद्रा में रखें

दूसरा चरणः

अब लाल रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए लांग बोलना है।

चौथा चरणः

जब भी यह अभ्यास करें तो मानसिक चित्रण करें कि पूरे शरीर मे लाल रंग की ऊर्जा फैल रही है और आपका पूरा कंकाल तंत्र इस ऊर्जा से भर गया है।

पांचवां चरणः

इस अभ्यास को करने के दौरान मूलाधार चक्र को भी देखें और देखें कि लाल रंग की ऊर्जा इस चक्र को भी ऊर्जान्वित कर रही है। इसी छवि पर टिके रहें और देखें कि लाल रंग की ऊर्जा शरीर में निरंतर प्रवाहित हो रही है। इस अभ्यास को प्रतिदिन कम से कम दस मिनट दोहराएं।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

दूसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

तीसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

अभ्यासः

शुद्धिकारक न्यूरोबिक्स

मुद्राः वरुण मुद्रा

रंगः संतरी

ध्वनिःवांग

प्रक्रियाः

पहला चरण

फर्श या कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं। अपने हाथ वरुण मुद्रा में रखें।

दूसरा चरणः

अब अपने मन में संतरी रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शरीर की सभी रक्त कोशिकाओं को शुद्ध करने के लिए निर्देशित करती है।

तीसरा चरणः

अब अपने नाक सांस छोड़ने की बजाए आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय अपने होंठ और दांत खोल कर वांग की ध्वनि निकालनी है।

चौथा चरणः

इस अभ्यास को करते समय मानसिक चित्रण करें कि आपका पूरा शरीर संतरी रंग की ऊर्जा से भर रहा है और पूरा रोगप्रतिरोधक तंत्र इस ऊर्जा से भरने के बाद शुद्ध हो गया है।

पांचवां चरण

यह भी देखें कि आपका हारा चक्र इस संतरी रंग की ऊर्जा से ऊर्जान्वित हो रहा है। इसी छवि को देखते रहें और अनुभव करें कि संतरी रंग की ऊर्जा शरीर में निरंतर प्रवाहित होते हुए इसके प्रत्येक अंग व आत्मा को शुद्ध कर रही है। प्रतिदिन कम से कम दस मिनट तक इसका अभ्यास करें।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

दूसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

तीसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

अभ्यासः

सुखदायी न्यूरोबिक्स

मुद्राः अग्नि मुद्रा(आग)

रंगः पीला

ध्वनिः रांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अग्नि मुद्रा में रखें

दूसरा चरणः

अब पीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति आंतरिक प्रसन्नता की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए रांग बोलना है।

चौथा चरणः

यह अभ्यास करते समय मानसिक चित्रण करें कि आपका पूरा शरीर पीले रंग की ऊर्जा से भरा है और आपके पाचन तंत्र में भी यही ऊर्जा भर गई है।

पांचवां चरण

यह अभ्यास करते हुए मणिपुर चक्र को देखें और देखें कि पीले रंग की ऊर्जा इसे भी ऊर्जान्वित कर रही है। कुछ समय तक यही छवि देखते हुए अनुभव करें कि पीले रंग की ऊर्जा निरंतर पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। आपका पूरा शरीर आनंद से भर गया है। अभ्यास के दौरान इसी अनुभव को बनाए रखें। प्रतिदिन कम से कम दस मिनट तक इसका अभ्यास करें।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

——

——

——

दूसरा सप्ताह

——

——

——

तीसरा सप्ताह

——

——

——

अभ्यास

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स

मुद्राः अपानवायु मुद्रा

रंगः हरा

ध्वनिः यांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ अपानवायु मुद्रा में रखें

दूसरा चरणः

अब हरे रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शुद्ध व दैवीय प्रेम की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए यांग बोलना है।

चौथा चरणः

इस अभ्यास को करते समय मानसिक चित्रण करें कि आपका पूरा शरीर हरे रंग की ऊर्जा से भर गया है और आपके पूरे श्वसन तंत्र में यह ऊर्जा फैल गई है।

पांचवां चरण

इस अभ्यास के दौरान अपने हृदय चक्र को भी देखें। देखें कि वह हरे रंग की ऊर्जा से ऊर्जान्वित हो गया है। इसी छवि को ध्यान से देखें और अनुभव करें कि पूरे शरीर में निरंतर हरे रंग की ऊर्जा प्रवाहित हो रही है। आपका पूरा शरीर प्रेम से भर गया है। आपके पूरे शरीर और हृदय से निःस्वार्थ प्रेम झलक रहा है। इस अभ्यास के दौरान यही भावना बनाए रखें। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

____

____

____

दूसरा सप्ताह

____

____

____

तीसरा सप्ताह

____

____

____

अभ्यास

शांतिदायक न्यूरोबिक्स

मुद्राः वायु मुद्रा

रंगः आसमानी नीला

ध्वनिः हांग

प्रक्रियाः

पहला चरणः

कुर्सी या फर्श पर सीधे हो कर बैठें। अपने हाथ वायु मुद्रा में रखें।

दूसरा चरणः

अब नीले रंग का मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति शांति की ओर निर्देशित होगी।

तीसरा चरणः

अब नाक से सांस छोड़ने की बजाए, आपको मुंह से सांस छोड़ना है और सांस छोड़ते समय होंठ व दांतों को खोलते हुए हांग बोलना है।

चौथा चरणः

इस अभ्यास के दौरान मानसिक चित्रण करें कि आपका शरीर नीले रंग की ऊर्जा से भर गया है और आपका ईएनटी तंत्र इस ऊर्जा से परिपूर्ण हो गया है।

पांचवां चरण

यह भी देखें कि इस अभ्यास के दौरान आपका विशुद्धि चक्र भी नीले रंग की ऊर्जा से ऊर्जान्वित हो गया है। इसी छवि को देखते हुए अनुभव करें कि नीले रंग की ऊर्जा निरंतर आपके पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। आपका पूरा शरीर शांति से भर गया है। अपने आसपास शांति और शांतिपूर्ण ऊर्जा को अनुभव करें। इस अभ्यास के दौरान यही भावना बनाए रखें। इस अभ्यास को प्रतिदिन दस मिनट तक दोहराएं।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण
पहला सप्ताह

____

____

____

दूसरा सप्ताह

____

____

____

तीसरा सप्ताह

____

____

____

अभ्यास
ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स
मुद्राः प्राण मुद्रा
रंगः नीला(गहरा नीला)
ध्वनिः ओ
पहला चरणः
टांगें मोड़ कर या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठें। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ प्राण मुद्रा में हों।
दूसरा चरणः
कल्पना करें कि आप धीरे–धीरे गहरे नीले रंग की गैस को गहनता से भीतर ले जा रहे हैं।
तीसरा चरणः
अब अपने होठों को गोल करते हुए 'ओ' की अवस्था में लाएं।
चौथा चरणः
अब 'ओ' की ध्वनि के साथ ही सांस को पूरी तरह से बाहर निकाल दें।
पांचवां चरण
इस अभ्यास को करते समय मानसिक चित्रण करें कि आपका पूरा शरीर गहरे नील रंग की ऊर्जा से भरपूर हो रहा है और आपका पूरा स्नायु तंत्र इस ऊर्जा से भर गया है ।
छठा चरणः
इस अभ्यास को करने के दौरान आज्ञा चक्र को भी देखें और देखें कि चक्र भी नीले रंग की ऊर्जा से ऊर्जान्वित हो रहा है। इस छवि को ध्यान से देखें और अनुभव करें कि नीले रंग की ऊर्जा पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। आपका पूरा शरीर ईश्वरीय ज्ञान और बुद्धिमता से भर गया है। अभ्यास के दौरान यही भाव मन में रखें। कम से कम दस मिनट तक प्रतिदिन यही अभ्यास करें।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

दूसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

तीसरा सप्ताह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

अभ्यास

परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स
मुद्राः ज्ञान मुद्रा
रंग: बैंगनी
ध्वनिः हम्म की ध्वनि
करने की प्रक्रियाः
पहला चरण
टांगें मोड़ कर आराम से बैठ जाएं या कुर्सी पर आराम से बैठें। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ ' ध्यान मुद्रा' में हों।
दूसरा चरणः
अपनी जीभ को मोड़ कर तालू से छुएं और अपना मुंह बंद कर लें।
तीसरा चरणः
मानसिक चित्रण करें कि आप धीरे–धीरे बैंगनी रंग की गैस अंदर ले जा रहे हैं। अब अनुभव करें कि आपके वे किरणें मुकुट चक्र में प्रवेश कर रही हैं और पूरे शरीर में फैल रही हैं ताकि शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को संपूर्ण विश्राम मिल सके।
चौथा चरणः
अब हुम्म... की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें व कल्पना करें कि शरीर के विषैले तत्व काले धुंए के रूप में बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान अपने भीतर परमानंद का अनुभव करें।
चौथा चरणः
इस अभ्यास को करते समय मानसिक चित्रण करें कि आपका पूरा शरीर बैगनी रंग की ऊर्जा से भरपूर हो रहा है और आपका पूरा हारमोनल तंत्र इस ऊर्जा से भर कर संतुलित हो गया है।

पांचवां चरण

इस अभ्यास को करने के दौरान सहस्रार चक्र को भी देखें और देखें कि चक्र भी बैंगनी रंग की ऊर्जा से ऊर्जान्वित हो रहा है। इस छवि को ध्यान से देखें और अनुभव करें कि बैंगनी रंग की ऊर्जा पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। आपका पूरा शरीर परमांनद से भर गया है। अपने आसपास परमानंदयुक्त ऊर्जा को महसूस करें। अभ्यास के दौरान यही भाव मन में रखें। कम से कम दस मिनट तक प्रतिदिन यही अभ्यास करें।

मेरे साप्ताहिक अनुभव का निरीक्षण

पहला सप्ताह

———————————————————————————

———————————————————————————

———————————————————————————

दूसरा सप्ताह

———————————————————————————

———————————————————————————

———————————————————————————

तीसरा सप्ताह

———————————————————————————

———————————————————————————

———————————————————————————

4.8 उन्नत न्यूरोबिक स्पा

दो माह तक आधारभूत न्यूरोबिक स्पा करने के बाद हम इसके उन्नत रूप की ओर बढ़ेंगे, जहां आप ईश्वरीय वरदान के रूप में चक्र विशेष की विशेषताएं भी अर्जित करेंगे।

अभ्यासः

आरामदायक मुद्रा में बैठें, फर्श पर बैठ कर टांगें मोड़ लें या फिर आप कुर्सी पर इस तरह बैठ सकते हैं कि टांगें जमीन को छुएं। नेत्र बंद करें। पूरे शरीर को शिथिल होने दें। श्वास पर ध्यान दें कि किस प्रकार सांस बाहर व भीतर आ–जा रही है। श्वास लेते व छोड़ते समय अपने मन से कहें कि आपके पूरे शरीर को राहत मिल रही है। अब कल्पना करें कि आप एक श्वेत प्रकाश बिंदु हैं, माथे के मध्य एक चमकता सितारा, आत्मा की चेतना के स्तर तक आएं। देखें कि हमारा पूरा ऊर्जा शरीर आत्मा की ऊर्जा से भरपूर हो गया है । अब हमें कुछ देर के लिए आत्मा की ऊर्जा को हटाना होगा ताकि हम अपने ऊर्जा केंद्रों को ऊर्जान्वित व सक्रिय कर सकें। अपनी ऊर्जा को पैरों से सिर की ओर लाते हुए हटाएं। अब अपने सिर के ऊपर परम पिता परमात्मा को पुकारें ताकि वे हमें ऊर्जा प्रदान कर सकें। अब देखें कि वे हमारे पास आ रहे हैं।

कल्पना करें कि हम ईश्वर से लाल रंग के रूप में आध्यात्मिक शक्ति ग्रहण कर रहे हैं। देखें कि ईश्वरीय वरदान के रूप में बरस रही लाल रंग की किरणें आध्यात्मिक शक्ति दे रही हैं। अब देखें कि लाल रंग की ऊर्जा आध्यात्मिक शक्ति के रूप में आपके सहस्रार चक्र से प्रवेश करते हुए सीधे मूलाधार चक्र तक जा रही है। मूलाधार चक्र से यह ऊर्जा पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है। देखें कि मूलाधार चक्र अपनी चार पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपनी गति में घूम रहा है। यह चक्र लाल रुबी की तरह चमकीला है। पूरा चक्र लाल रंग की ईश्वरीय ऊर्जा से ऊर्जान्वित है और इससे संकल्पशक्ति व आत्मविश्वास में वृद्धि हो रही है। चूंकि ये चक्र संकल्पशक्ति व आत्मविश्वास से ही जुड़ा है इसलिए हम भी इसकी विशेषताओं से परिपूरित हो जाते हैं।

ठीक इसी तरह हम संतरी रंग के रूप में शुद्धता की ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं। देखें कि शुद्धता की ऊर्जा सहस्रार चक्र से प्रवेश करते हुए सीधे हारा चक्र तक जा रही है और वहां से पूरे शरीर और रोगप्रतिरोधक तंत्र में फैल रही है। देखें यह चक्र छः पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपनी गति में गतिमान है। यह पूरे शरीर को ऊर्जा प्रवाहित कर रहा है। इस चक्र को सुंदर संतरी रंग की शुद्ध ऊर्जा के साथ देखें जो कि हमें भी ईश्वर की भांति संपूर्ण शुद्ध आत्मा में बदल देगी। यह चक्र हमारे विचारों को शुद्ध बना देता है। शुद्धता इसकी विशेषता है इसलिए यह ईश्वरीय ऊर्जा से भरपूर होने पर हमें भी अपनी विशेषताओं से परिपूरित कर देता है।

अब ईश्वर हम पर पीले रंग के रूप में आनंद की किरणें बरसा रहे हैं। देखें कि आनंद से भरपूर ऊर्जा सहस्रार चक्र से प्रवेश करते हुए सीधे मणिपुर चक्र तक जा रही है। देखें यह चक्र दस पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपनी गति में गतिमान है। यह पूरे शरीर को ऊर्जा प्रवाहित कर रहा है। इस चक्र को सुंदर पीले रंग की शुद्ध ऊर्जा के साथ देखें जो कि हमें भी आनंद प्रदान करेगी। आनंद व प्रसन्नता इसकी विशेषता है इसलिए यह ईश्वरीय ऊर्जा से भरपूर होने पर हमें भी अपनी विशेषताओं से परिपूरित कर देता। सारे उत्तक व कोशिकाएं भी पूरी तरह से अनुप्राणित हो कर आनंदित हो उठेंगे।

आनंददायक ऊर्जा प्रदान करने के बाद ईश्वर अब हरे रंग के रूप में प्रेम की किरणों की वर्षा कर रहे हैं। मानसिक चित्रण करें कि ईश्वरीय कृपा प्रेमदायक ऊर्जा के रूप में बरस रही है। अब देखें कि निःस्वार्थ प्रेम के रूप में हरे रंग की ऊर्जा आपके सहस्रार से प्रवेश कर रही है और आपके हृदय चक्र तक जा रही है। वहां से यह ऊर्जा पूरे शरीर में फैल रही है। देखें कि हृदय चक्र अपनी बारह पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपनी गति में घूम रहा है। यह चक्र चमकीले हरे रंग में है। पूरा चक्र हरे रंग के ईश्वरीय प्रेम से ऊर्जान्वित है और सभी आत्माओं के प्रति हमारे प्रेम में वृद्धि हो रही है। चूंकि इस चक्र के पास

निःस्वार्थ प्रेम की विशेषता है और यह इस समय ईश्वरीय ऊर्जा से ओतप्रोत है तो हम भी इस चक्र की विशेषता से अनुप्राणित हो जाते हैं।

अब देखें कि शांतिदायक ऊर्जा की किरणें आपके ऊपर नीले रंग में बरस रही हैं। अनुभव करें कि इन किरणों से आप परम शांति पा रहे हैं। अब देखें कि ये शांति आपके शरीर में प्रवेश कर रही है। देखें कि शांति की यह ऊर्जा सहस्रार चक्र से होते हुए सीधे विशुद्धि चक्र तक जा रही है। वहां से ये पूरे शरीर में फैलती है तथा ईएनटी तंत्र तक जाती है। देखें कि यह चक्र अपनी चौदह पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपने स्थान पर घूम रहा है। इससे पूरे शरीर में ऊर्जा प्रवाहित हो रही है। देखें कि यह सुंदर आसमानी रंग की शांतिदायक ऊर्जा से भरपूर है। यह हमें स्वभाव से ही शांतिपूर्ण बना रहा है। संपूर्ण पारदर्शी शरीर को शांति से भरपूर देखें, अनुभव करें कि आपके पूरे शरीर को एक राहत मिल गई है, सभी उत्तक व कोशिकाएं जीवंत हो गए हैं। एक गहरी सांस लें व इस भाव के साथ सांस छोड़ें कि शरीर के सभी विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं। अब संपूर्ण शांति व आनंद को अनुभव करें।

अब देखें कि ईश्वरीय कृपा की किरणें नीले रंग में बरस रही हैं जो विवेक व बुद्धिमता का प्रतीक है। मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा आपके सहस्रार से प्रवेश करते हुए सीधा तीसरे नेत्र मे जा रही है। वहां से यह ऊर्जा पूरे शरीर में प्रसारित हो रही है। देखें कि यह चक्र दो पंखुड़ियों के साथ खुला है और अपनी गति में घूम रहा है। इससे चमकीला नीला रंग निकल रहा है। देखें कि प्रभु नीले रंग की किरणों के रूप में हम पर संपूर्ण ज्ञान, विवेक तथा बुद्धिमता की वर्षा कर रहे हैं। हमारा संपूर्ण शरीर ज्ञान की किरणों से भर गया है। हम पूरी तरह से विश्रांति का अनुभव करते हैं क्योंकि यह रंग हमारे स्नायु तंत्र की सारी उत्तेजना को शांत कर उसे सहज बना देता है।

अब देखें कि ईश्वरीय कृपा बैंगनी रंग की किरणों के रूप में बरस रही है, जिसे परमानंदयुक्त ऊर्जा भी कहते हैं। यह ऊर्जा हमें पूरी तरह से परमानंद की अवस्था में ले जाती है। यह सहस्रार में प्रवेश करती है और चक्र की सभी एक हजार पंखुड़ियां खुल जाती हैं। यह चक्र आपके माथे पर अपनी गति से घूमने लगता है। देखें कि किस प्रकार यह ऊर्जा किस प्रकार आपके शरीर के कोने–कोने तक फैल रही है। प्रत्येक कोशिका व उत्तक बैंगनी रंग की ऊर्जा से अनुप्राणित हो रहे हैं। परमांनद मन की उच्चतम अवस्था है।

ईश्वर ने हमें सभी ऊर्जाओं से भरपूर कर दिया है। कृपया उन्हें धन्यवाद दें कि उन्होंने आ कर हमें अपनी ऊर्जाएं और वरदान दिया। अब अपनी आत्मा की ऊर्जा को पूरे शरीर में प्रसारित होने दें। सिर से पैर तक यह ऊर्जा फैल जाए तो मन की सजग अवस्था में आएं। अंत में दो गहरी सांसें लें, अपने दोनों हाथ मल कर चेहरे पर रखें और धीरे से अपनी आंखें खोल दें।

4.9 घर व घरेलू संबंधों का उपचार

अभ्यास

आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें। अपने–आप को शिथिल हो जाने दें अपने श्वास पर ध्यान दें। इस तरह आपके मन को स्थिर होने में सहायता मिलेगी। अब तीसरे नेत्र की सहायता से स्वयं को एक आत्मा के रूप में देखें। आत्मा की ऊर्जा पूरे शरीर में फैली है और इसी के कारण हमारा पूरा शरीर काम करता है। आपको कुछ समय के लिए इस ऊर्जा को शरीर से निकाल कर आत्मा में एकाकार करना होगा। इसके बाद सहस्रार चक्र को खोल कर अपने परमपिता को पुकारें। उन्हें सिर के ऊपर देखें। उन्हें कहें कि हम आज अपने घर और घरेलू संबंधों का उपचार करना चाहते हैं(आप जिस भी संबंध का उपचार करना चाहें।) देखें कि ईश्वर की सहायता से आप इस ऊर्जा को पूरे घर और संबंध में प्रवाहित कर पा रहे हैं। देखें कि ये ईश्वरीय ऊर्जा आपके घर के प्रत्येक कोने में पहुंच रही है और संबंध तक जा कर उसे और भी सुंदर, शुद्ध , स्नेही और आनंद से भरपूर बना रही है। जब आप इस प्रक्रिया से संतुष्ट हो जाएं तो ईश्वर को आने के लिए धन्यवाद दें। उनके लिए हृदय से आभार प्रकट करें। इसके बाद आपको शरीर की ऊर्जा को फिर से प्रवाहित करना है।देखें कि पूरे शरीर में ऊर्जा प्रवाहित हो रही है और आप ध्यान की गहन अवस्था से बाहर आ रहे हैं। अपने–आप से कहें कि आपने पूरे शरीर में जो ऊर्जा प्रवाहित की है, उसके माध्यम से आप और भी सजग होते हुए अपनी चेतना के निकट हो जाएंगे। देखें कि यह ऊर्जा सिर से पैर तक प्रवाहित हो गई है। अब दो गहरी सांसें लें, अपने हाथ मलें और चेहरे को छूते हुए धीरे से नेत्र खोलें। इस अभ्यास को कम से कम 21 दिन तक और अधिकतम 40 दिन तक करें।

4.10 कार्यस्थल व व्यावसायिक संबंधों का उपचार

अभ्यासः

आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें। अपने–आप को शिथिल हो जाने दें अपने श्वास पर ध्यान दें। इस तरह आपके मन को स्थिर होने में सहायता मिलेगी। अब तीसरे नेत्र की सहायता से स्वयं को एक आत्मा के रूप में देखें। आत्मा की ऊर्जा पूरे शरीर में फैली है और इसी के कारण हमारा पूरा शरीर काम करता है। आपको कुछ समय के लिए इस ऊर्जा को शरीर से निकाल कर आत्मा में एकाकार करना होगा। इसके बाद सहस्रार चक्र को खोल कर अपने परमपिता को पुकारें। उन्हें सिर के ऊपर देखें। ईश्वर को वे सभी बातें बताएं जो कार्य में या कार्यस्थल पर हो रही हैं। उन्हें बताएं कि आप उनमें कैसा बदलाव या सुधार चाहते हैं। उन्हें कहें कि वे अपने तरीके से बदलाव लाएं और उस स्थान को शुद्ध व सकारात्मक बनाने के लिए ऊर्जा प्रदान करें। देखें कि ईश्वरीय सहायता के माध्यम से आप ऊर्जा को कार्यक्षेत्र व व्यावसायिक संबंधों में फैला रहे हैं। देखें कि यह ईश्वरीय ऊर्जा आपके कार्यस्थल के कोने–कोने में फैलने के साथ–साथ संबंधों को भी अनुकूल बना

रही है और सभी ग्राहकों के साथ संबंधों में सुधार हो रहा है। जब आप इस प्रक्रिया से संतुष्ट हो जाएं तो ईश्वर को आने के लिए धन्यवाद दें। उनके लिए हृदय से आभार प्रकट करें। इसके बाद आपको शरीर की ऊर्जा को फिर से प्रवाहित करना है। देखें कि पूरे शरीर में ऊर्जा प्रवाहित हो रही है और आप ध्यान की गहन अवस्था से बाहर आ रहे हैं। अपने–आप से कहें कि आपने पूरे शरीर में जो ऊर्जा प्रवाहित की है, उसके माध्यम से आप और भी सजग होते हुए अपनी चेतना के निकट हो जाएंगे। देखें कि यह ऊर्जा सिर से पैर तक प्रवाहित हो गई है। अब दो गहरी सांसें लें, अपने हाथ मलें और चेहरे को छूते हुए धीरे से नेत्र खोलें। इस अभ्यास को कम से कम 21 दिन तक और अधिकतम 40 दिन तक करें।

4.11 सभी सात चक्रों की दिव्य शुद्धि

अभ्यास

आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं। नेत्र बंद करें। आत्मचेतना की अवस्था में आएं। स्वयं को देखें कि आपकी आत्मा एक सफेद प्रकाश बिंदु के रूप में, माथे पर नेत्रों के बीच बैठी, उस सर्वोच्च आत्मा का आशीर्वाद पाने की प्रतीक्षा कर रही है। अपने सच्चे मन से उस परमपिता परमात्मा को पुकारें। देखें कि वे सुनहरे श्वेत प्रकाश बिंदु के रूप में, हमारे सिर पर अपना आशीर्वाद बरसा रहे हैं। वे सदैव हमें ऊर्जा प्रदान करते हैं ताकि हम उचित मार्ग पर चल सकें। आज वे विशेष रूप से हमारे चक्रों की दैवीय शुद्धि के लिए आए हैं। अब पहले तो शरीर से सारी ऊर्जा निकाल कर आत्मा में एकाकार हो जाएं। अब अपने सहस्रार चक्र को खोलें। देखें कि प्रभु हमारे सिर के ऊपर से सुनहरे रंग की ऊर्जा बरसा रहे हैं ताकि इन चक्रों की शुद्धि हो सके। देखें कि सुनहरे रंग की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हमारे सहस्रार से प्रवेश करते हुए माथे तक जा रही है, वहां से ये सीधा मूलाधार चक्र में प्रवेश करती है। ये चक्र को ऊर्जान्वित करते हुए अपनी दैवीय ऊर्जा से परिपूरित कर देती है। देखें कि चक्र के सभी विषैले तत्व समाप्त हो गए हैं और वह चमकीले लाल रंग में चमकने लगा है।
इसके बाद मूलाधार चक्र से यह ऊर्जा स्वाधिष्ठान चक्र में जाती है। यह उस चक्र को भी दिव्य प्रकाश से भरते हुए अपनी ऊर्जा से ऊर्जान्वित कर देती है। चक्र की सभी अशुद्धियां दूर हो जाती हैं और वह दिव्य ऊर्जा से परिपूरित होने के बाद शुद्धता से ओत–प्रोत हो जाता है और चमकीले संतरी रंग में चमकने लगता है।

इसके बाद यह दिव्य प्रकाश मणिपुर चक्र में जाता है और इस चक्र को शुद्ध करते हुए आनंद और प्रसन्नता भरपूर कर देता है। यह दिव्य ऊर्जा चक्र की सारी नकरात्मकता और विषैले तत्वों को नष्ट करते हुए जीवंतता से भरपूर कर देती है। चक्र पूरी तरह से सक्रिय होने पर चमकीले पीले रंग में चमकने लगता है। मणिपुर चक्र से यह दिव्य ऊर्जा हृदय चक्र में जाती है और उसे निःस्वार्थ प्रेम से भर देती है। इस चक्र को प्रेम से भरपूर करने के बाद हम इस संसार

की प्रत्येक आत्मा को स्नेह से देख सकते हैं। हृदय चक्र को ऊर्जान्वित करते हुए दिव्य प्रेम देने के बाद यह ऊर्जा सभी विषैले तत्वों को निकाल देती है और चक्र चमकीले हरे रंग में चमकने लगता है।

अब विशुद्धि चक्र पर आते हैं। दिव्य ऊर्जा इस चक्र की शुद्धि करते हुए शांति की ऊर्जा से भरपूर कर रही है ताकि हम चारों ओर शांति का प्रसार कर सकें। जब यह चक्र पूरी तरह सक्रिय हो जाता है तो आसमानी नीले रंग में चमकने लगता है।
विशुद्धि चक्र के बाद ईश्वर की यह दिव्य ऊर्जा आज्ञा चक्र में जाती है। ईश्वर उस चक्र को ऊर्जान्वित करते हुए हमें ज्ञान प्रदान करते हैं। जो कि उनके पथ पर चलने व उनके द्वारा दिए गए कार्यों की पूर्ति के लिए आवश्यक है। यह चक्र नीले रंग में होता है।

इसके बाद यह सहस्रार चक्र की ओर जाती है, जो माथे पर स्थित है। यह उसे दिव्य ऊर्जा देते हुए सक्रिय कर देती है तथा हमारे मन को परमांनद की अवस्था में ले जाती है। तब हम जीवन की किसी भी परिस्थिति में परमांनद का अनुभव कर पाते हैं। इसका रंग बैंगनी होता है। इस चक्र में 1000 पंखुड़ियां हैं और जब यह पूरी तरह से सक्रिय होता है तो ऐसा लगता है कि माथे पर सुंदर चमकीले बैंगनी रंग का कमल पुष्प रखा हो।

ईश्वर ने इस दिव्य ऊर्जा से हमारे सभी चक्रों को शुद्ध, सक्रिय व ऊर्जान्वित कर दिया है। अपने तीसरे नेत्र की सहायता से देखें कि चक्र पूरी तरह से संतुलित हैं और एक ही आकार में दिखाई दे रहे हैं। कुछ समय के लिए इसी स्थिति में रहें। इसे पूरी तरह से अनुभव करें।

इसके बाद ईश्वर को धन्यवाद दें कि वे हमें ऊर्जा देने आए और चक्रों की शुद्धि में सहायता प्रदान की। हे ईश्वर तेरा आभार! तेरा आभार। अब स्वयं को देखें, देखें कि आपकी आत्मा एक श्वेत प्रकाश बिंदु के रूप में, माथे के मध्य में बैठी ईश्वरीय ऊर्जा से भरपूर है। शरीर में इस ऊर्जा को फैला दें और चेतना के स्तर तक लौट आएं। अपने–आप से कहें कि शरीर में फैली इस ऊर्जा के माध्यम से अब आप अपनी चेतना के लिए और भी सजग हो जाएंगे। देखें कि ये ऊर्जा सिर से पांव तक फैल गई है। अब दो गहरी सांसें लें, अपने हाथ मलें और चेहरे को छूते हुए धीरे से आंखें खोल लें।

<u>यूनिट–5 व्यावहारिक अध्ययन क्षेत्र</u>

व्यक्तिगत आरोग्य परियोजनाएं
परियोजना का नाम

———————————————————————————————

———————————————————————————————

परिचयः

इस आरोग्य परियोजना का प्रमुख उद्देश्य यही है कि आपने मेमोरी डेवलेपमेंट और साइको न्यूरोबिक्स के स्नातकोत्तर डिप्लोमा में जो भी सीखा, उसे आप अपने स्थानीय समुदाय में व्यावहारिक अनुभव के रूप में लागू कर सकें, जहां मूल्यों का अवमूल्यन निरंतर जारी है। जब आप इस आरोग्य परियोजना पर कार्य करेंगे तो वैश्विक रूप से सोचने व स्थानीय रूप से कार्य करने का महत्व आपको स्वयं ही पता चल जाएगा। जब आप इस परियोजना में दिए गए सुझावों के अनुसार समुदाय के लोगों के साथ कार्य करेंगे तो इस कोर्स के सिद्धांत व्यवहारिक रूप से आपके सामने आएंगे।
यह अपेक्षा की जाती है कि आप इस परियोजना के दौरान जो भी सकारात्मक अनुभव पाएंगे, वह आपको समुदाय में और भी सकारात्मक योगदान के लिए प्रेरित करेगा। आप ये भी पा सकते हैं कि एक छोटा सा कदम भी आपके व आपके आसपास के लोगों के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है, फिर भले ही वह आपका परिवार हो, स्थानीय समुदाय हो या फिर कार्यक्षेत्र। इस परियोजना के दौरान आप कई नए कौशल सीखेंगे जो आपके वर्तमान और भावी जीवन में कई प्रकार से सहायक हो सकते हैं।
यहां कुछ ऐसे तथ्य दिए जा रहे हैं, जो परियोजना पर काम करते समय आपके पास होने चाहिएः

1 रोगी का इतिहास
2 समस्या
3 पिछला उपचार
4 वर्तमान चिकित्सा
5 न्यूरोबिक उपचार
6 न्यूरोबिक उपचार के बाद लाभ
7. रोगी का लिखित अनुभव

5.2 आपके अध्ययन के लिए गाइड

———————————————————————————————

———————————————————————————————

उद्देश्यः
इस मॉड्यूल का अध्ययन करने के बाद आप निम्नलिखित कार्य कर पाएंगेः

1. सामाजिक व दूसरे मुद्दों में वह जानकारी लागू करें, जो आपने कोर्स के दौरान सीखी है।
2. अपने समुदाय के जीवन में सकारात्मक योगदान दें।
3. यह निरीक्षण करें कि एक छोटा सा कदम भी आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकता है।
4. यह दिखाएं कि किस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति सकारात्मक स्वास्थ्य व बदलाव लाने के लिए उत्तरदायित्व ले सकता है।
5. कुछ ऐसे साधन विकसित करें, जो सामाजिक व दूसरे मुद्दों के समाधान तलाशने में सहायक हो सकें।
6. आजीवन शिक्षण की रुचि को प्रोत्साहित करें।

5.3 आपके अध्ययन का उद्देश्य

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

पहलः

यह आरोग्य परियोजना स्वयं ही कार्य पर आधारित शोध परियोजना की ओर ले जाएगी। इस केस में, समस्या के लक्षण पहचाने जाते हैं, उसके उपचार की योजना बनाई जाती है, समाधान को लागू किया जाता है और फिर उसके प्रभावों की जांच होती है। यहां इसकी एक सीमा यह है कि जब आप समुदाय के दूसरे सदस्यों से संभावित समाधान की चर्चा करेंगे तो आपको समस्या में बदलाव के लिए तैयार रहना होगा। हो सकता है कि इस दौरान आपके सामने कोई ऐसी समस्या आ जाए जो और भी प्राथमिकता रखती हो।

पहल के लिए आवश्यक चरणः

1 समस्या को पहचानें

2 तथ्यों की जांच

3 एक योजना बनाएं

4. एक्शन प्लान बनाएं

5. योजना को कार्यरूप दें।

6. परिणाम पाएं।

5.4

आपके अध्यन की पहल

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

———————————————————————————————————

5.5 अध्ययन का नमूना

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

आंकड़ों का संग्रह

जब भी आप आंकड़ों के संग्रह से नोट्स बनाएं तो निम्नलिखित महत्वूपर्ण तथ्यों व क्रम को ध्यान में रखें:

आंकड़ों के संग्रह में निम्नलिखित शामिल होंगे:

1. रोगी का पूर्ण परिचय
2. रोगियों का प्री–मेडीकल इतिहास
3. वर्तमान मेडीकल अवस्था
4. न्यूरोबिक उपचार
5. न्यूरोबिक उपचार के बाद मेडीकल जांच द्वारा रिपोर्ट

.6 रोगी का हस्तलिखित अनुभव

5.6 आंकड़ों का संग्रह

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

5.7 विश्लेषण

———————————————————————————————

———————————————————————————————

———————————————————————————————

रिपोर्ट पर कार्य करना:

आप अपने परिणामों को देख कर मूल्यांकन करें।

आपको निम्नलिखित के बारे में विचार करना होगा:

1 आपके परिणामों का क्या अर्थ है?

2 क्या आपने अपेक्षित परिणाम पाए?

3 क्या उसमें कोई परिवर्तन या आश्चर्यजनक दिखाई दिया?

रोगी का पूरा परिचय:

नाम	
आयु	
लिंग	
संपर्क	
निदान	

2 रोगी के केस का इतिहास

—————————————————————————————————
—————————————————————————————————
—————————————————————————————————

3 पिछला उपचार

चिकित्सक का नाम	लक्षण	चिकित्सकीय नुस्ख़ा

4 **वर्तमान उपचार**

चिकित्सक का नाम	लक्षण	चिकित्सकीय नुस्ख़ा

5 **संलग्न दस्तावेज़**

अ. न्यूरोबिक उपचार
ब. न्यूरोबिक आरोग्य पाने के बाद चिकित्सकीय जांच
स. रोगी का अनुभव
द. रोगी का हैप्पीनैस इंडेक्स

मूल्यों को स्वयं अनुभव करने के लिए– प्रति सप्ताह एक मूल्य चुनें:

1 स्वीकृति (प्रेम, समझ, पसंद / क्रोध, अवसाद, घृणा, अस्वीकृति, कुंठा)
2 विश्वास (उन्नत, निर्भीकता, विश्वास, आस्था, अवसाद, घबराहट, असुरक्षित, संकोच)
3 सहयोग (टीम वर्क, लोच / कट्टरता, समझ में कमी या गलतफहमी, मतभेद, चिड़चिड़ाहट)
4 संतुष्टि (संतोष / लोभ, असंतोष)
5 साहस (निर्भीकता, कड़ापन, सशक्त, नेता / भय, तनाव, दुर्बल, कायर, डरपोक)
6 अनासक्त (लापरवाह / मोह, जकड़न)
7 क्षमा प्रदान करना(दया, करुणा / क्रूरता)
8 गौरवशाली (शाही / आम, उपहास)
9 दृढ़ संकल्प (संकल्प शक्ति, धैर्य / आलस्य, लापरवाही, नियोजन न होना)
10 प्रसन्नता (प्रसन्नचित्त, उत्सुक, ऊब, बोरियत, उदासी, अकेलापन व दुख)
11 नम्रता(आदरणीय, उदार, सौम्य / घमंडी, अहंवादी, रुखा)
12 अंतर्मुखता (आध्यात्मिक / भौतिकवादी, बाह्यमुखी)
13 हल्कापन (शांतचित्त, शांति, मौन, विश्राम / चिंता, रुखा, जटिल, तनाव)
14 धैर्य (सहनशक्ति, आत्मसंयम / अधैर्य, अपने पर नियंत्रण न होना)
15 सकारात्मक (आशावादी / तनाव, नकारात्मक सोच)
16 शुद्धता (गंभीर, शुद्ध, स्पष्ट / बेईमान, बेवफ़ा, गंदा)
17 संसाधनपूर्ण (एकाग्रता, स्मृति में सुधार / व्यर्थ, कोई चर्या न होना)
18 उत्तरदायी (ध्यान रखने वाला / लापरवाह, अविचारी)
19 स्वाभिमान (आत्मप्रशंसा, ईमानदारी, न्याय करना / दोषारोपण, नीचा दिखाना, स्वाभिमान की कमी)
20 स्थिरता (एकाग्रता, संतुलन / अस्थिरता, कलहयुक्त)
21 सच्चाई (ज्ञान, चतुर, परिपक्वता, यथार्थ, बुद्धिमता / झूठ, अज्ञान)

दूसरा परिशिष्ट:

सद्गुणों को यथार्थ में बदलनाः

1. इस सप्ताह में मैं ध्यान करूंगा।(शांत)
2. इस सप्ताह मैं नए प्रश्न पूछूंगा और नए उत्तर पाऊंगा। (रचनात्मक)
3. इस सप्ताह मैं नए विचारों व सुझावों को मुक्त मन से स्वीकारूंगा। (लोच)
4. इस सप्ताह मैं निरीक्षण करूंगा कि कितने विचारों व कर्मो से वास्तव में कोई अंतर पड़ता है। (ईमानदारी)
5. इस सप्ताह मैं अपनी आंतरिक वार्ता में ईश्वर को भी शामिल करूंगा। (ध्यान के विषय में)
6. इस सप्ताह मैं इस तथ्य को ध्यान में रखूंगा कि हम सब लोग अलग–अलग होते हैं।(प्रसन्न)
7. इस सप्ताह मैं सुबह के समय अपनी दिशा तय करूंगा और इसे याद भी रखूंगा। (दृढ़ निश्चय)

शब्दः

8. इस सप्ताह मैं दूसरों की प्रशंसा के लिए शब्द तलाशूंगा। (प्रशंसात्मक)
9. इस सप्ताह मैं वही कहूंगा, जो सचमुच कहना चाहता हूं। (सच्चाई)
10. इस सप्ताह मैं ' हां' या ' न' शब्द का प्रयोग बहुत सोच–समझ कर करूंगा।(शक्तिशाली)
11. इस सप्ताह मैं दूसरों की अच्छाई के लिए ही बोलूंगा। (आत्मविश्वासी)
12. इस सप्ताह मैं नए शब्द सीख कर उनका प्रयोग करूंगा। (हास्य)
13. इस सप्ताह मैं एक पुराने मित्र को फोन करके उससे बात करूंगा। (मिठास)
14. इस सप्ताह मैं अपनी जुबान पर नियंत्रण रखने का निर्णय लेता हूं। (आत्मसंयम)

कार्यः

15. इस सप्ताह मैं हड़बड़ा कर भागने की बजाए यह देखूंगा कि मैं किस बात से इतना उत्तेजित हूं। (धैर्य)
16. इस सप्ताह मैं कुछ कविताएं लिखूंगा। (संसाधनपूर्ण)
17. इस सप्ताह मैं कुछ ऐसा करने की योजना बनाऊंगा, जैसा मैंने पहले कभी नहीं किया।(रोमांच)

18. इस सप्ताह हर कार्य समय पर होगा। (संतोष)
19. इस सप्ताह मैं किसी को उसका काम उसके तरीके से करने दूंगा।(विश्वासी)
20. इस सप्ताह मैं अपने व दूसरों के लिए समय का संतुलन साधूंगा। (बुद्धिमानी)
21. इस सप्ताह मैं जीवन में आई किसी बाधा को दूर करने के लिए कदम उठाऊंगा।(जिम्मेदार)