प्राणशक्ति प्रणालीमें अवरोधोंके कारण उत्पन्न विकारोंके उपचार

भूमिका

उपचार-पद्धतिका मर्म

'प्राणमय कोश और कुण्डलिनीचक्र मिलकर प्राणशक्ति (चेतना) प्रणाली बनती है । पंचप्राण, पंच-उपप्राण और पंचकर्मेन्द्रिय मिलकर प्राणमय कोश बनता है । यह कोश रजोगुणप्रधान तथा वायुरूप होता है । मानवके स्थूल शरीरमें रक्त-परिसंचरण, श्वसन, पाचन, तन्त्रिका आदि विविध तन्त्र कार्यरत रहते हैं । इन्हें तथा मनको कार्य करनेके लिए आवश्यक ऊर्जा प्राणशक्ति प्रणाली प्रदान करती है । इस प्रणालीमें कहीं भी अवरोध उत्पन्न होनेपर सम्बन्धित इन्द्रियकी कार्यक्षमता घट जाती है, जिससे उसमें विकार उत्पन्न होते हैं । ऐसी स्थितिमें उस इन्द्रियका कार्य सुधारनेके लिए आयुर्वेदिक, 'एलोपैथिक' आदि औषधियोंका कोई विशेष लाभ नहीं होता । इसका एकमात्र उपचार है प्राणशक्ति प्रणालीमें उत्पन्न अवरोध दूर करना । हमारे हाथकी उंगलियोंसे निरन्तर प्राणशक्ति प्रक्षेपित होती रहती है । उसका उपयोग कर रोग दूर करना, यह प्राणशक्ति उपचार-पद्धतिका मर्म है ।

उपचार करनेसे पूर्व प्राणशक्ति प्रणालीके अवरोध ध्यानमें आना आवश्यक होता है । प्राणशक्ति प्रणालीमें अवरोध कहां है और अवरोधके स्थानपर उपचार करनेके लिए आवश्यक हाथकी मुद्रा, न्यास और नामजप कैसे ढूंढना है, इस विषयका विवेचन 'विकार-निर्मूलन हेतु प्राणशक्ति प्रणालीमें उत्पन्न अवरोध कैसे खोजें ?' इस ग्रन्थमें किया है । जहां अवरोध है उस स्थानपर वास्तवमें उपचार कैसे करें, इसका विवेचन इस ग्रन्थमें किया है ।

सीखनेमें वास्तविक आनन्द !

सर्वसाधारणतः छोटोंसे बडोंतक सभी कुछ-न-कुछ नया सीखना चाहते हैं; क्योंकि सीखनेमें एक निराला आनन्द है । 'अध्यात्म'में मूलतः ज्ञानका अनन्त विस्तार तथा गहरी मिठास है । इसलिए अध्यात्मसम्बन्धी कोई नई बात सीखनेका आनन्द नित्यकी तुलनामें विशेष होता है । प्राणशक्ति प्रणाली उपचार-पद्धति सीखना भी इसी प्रकारकी आनन्ददायी प्रक्रिया है ।

साधकोंके प्रेरणादायी अनुभव

सनातनके साधकोंने प्राणशक्ति प्रणाली उपचार-पद्धति सीखकर स्वयंपर उपचार किए, जिससे उनके कष्ट घट गए । इनमेंसे कुछ लोगोंके अनुभव और अनुभूतियां भी इस ग्रन्थमें दी गई हैं । ये अनुभव और अनुभूतियां मार्गदर्शक तो होंगी ही, साथ ही ये पाठकोंको उपचार-पद्धति सीखनेके लिए प्रेरित भी करेंगी ।

दूर बैठे रोगीपर उपचार करने हेतु भी उपयुक्त !

आजकलकी बिन्दुदाब, रिफ्लेक्सोलॉजी आदि पद्धतियोंसे दूर बैठे रोगी का उपचार नहीं किया जा सकता; परन्तु प्राणशक्ति प्रणाली उपचार-पद्धति में यदि उपचार करनेवाले व्यक्तिका आध्यात्मिक स्तर रोगीके आध्यात्मिक स्तरसे अधिक हो, तब उपचारकर्ता दूर बैठे रोगीपर भी उपचार कर सकता है । रोगी दूर हो अर्थात भले ही दूसरे देशमें भी हो, तब भी सन्त अथवा समष्टि भावयुक्त व्यक्ति, जब अपने शरीरपर उपचार करते हैं, तब उस रोगीपर भी उपचार हो सकते हैं ।

प्रयोगसे स्वयं उपचार न खोज पानेपर किए जानेवाले उपचारोंका भी समावेश !

स्वयं प्रयोग कर प्राणशक्ति प्रणालीमें आए अवरोधका स्थान (न्यासस्थान) और उसे दूर करनेका उपचार (मुद्रा और नामजप) न खोज पानेपर, कष्टके लक्षणोंके अनुसार शरीरके किस स्थानपर न्यास करना है, उसके लिए आवश्यक मुद्रा कौन-सी है तथा कौन-सा नामजप करना है, इसकी जानकारी भी इस ग्रन्थमें दी है । अपने प्रयोगोंसे उपचार खोजनेका अभ्यास होनेतक यह जानकारी पाठकोंके लिए अत्यन्त उपयोगी रहेगी ।

'यह उपचार-पद्धति सीखकर रोगनिवारणके सन्दर्भमें सभी आत्मनिर्भर और सक्षम बनें', यह श्रीगुरुचरणोंमें प्रार्थना है !'

– संकलनकर्ता, डॉ. जयंत आठवले (२४.९.२०१५)

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] '*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

१. प्राणशक्तिके प्रवाहमें उत्पन्न अवरोधोंपर उपचार करना १०

* उपचारोंके सन्दर्भमें प्राथमिक सूचना १०

* न्यास कैसे करें ? १३

* उपचार करनेकी पद्धति १३

* अवरोध खोजकर उनपर उपचार करनेके सन्दर्भमें सूचना १८

* उपचार करनेके सन्दर्भमें अन्य सूचनाएं १९

* उपचार करनेपर कष्ट दूर होनेके सन्दर्भमें सनातनके सन्त और साधकोंको हुए अनुभव और अनुभूति ३१

२. न्यासस्थान, मुद्रा व नामजप न खोज पानेपर करनेयोग्य उपचार ४२

३. किसी भी उपचारसे लाभ न होनेपर करनेयोग्य उपचार ६४

४. उपचार न करनेका तथा करनेका प्रभाव ६५

५. प्राणशक्ति प्रणालीके उपचार प्रतिदिन कितने समय करें ? ६६

६. प्राणशक्ति प्रणालीके उपचार कितने दिन करें ? ६७

७. प्राणशक्ति प्रणालीके उपचारोंके साथ ही आगे दिए हुए उपचार भी करें ! ६९

* प्राणशक्ति प्रणाली उपचारोंके साथ ही आयुर्वेदीय उपचार, योगासन, बिन्दुदाबन आदि उपचार भी करते रहें ! ६९

८. दूसरोंपर उपचार होना ७३

९. प्राणायामके कुछ प्रकारोंसे प्राणशक्ति प्रणालीमें उत्पन्न अवरोध दूर करना ७९