

# चक्करदार घुमाव

चक्करदार घुमाव का यह व्यायाम साधारण सा परंतु EMF Balancing Technique® ( ईएमएफ संतुलन तकनीक ) तंत्र में निहित सूचनाओं के हिसाब से महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इस व्यायाम से हमें मदद मिलती है कि हम शारीरिक ऊर्जा के उच्च स्तर हेतु स्वयं को तैयार रख सकें जिसे हम रोज़ाना की दिनचर्या में उपयोग करने हेतु सक्षम हैं। जैसा कि हममें से कई यह अनुभव करते हैं कि जिस पवित्र वृत्तांत की हम खोज कर रहे थे, वह यहीं हमारे समक्ष इस जीवन में है। इस व्यायाम को यदि आप चुनते हैं तो प्रारंभ में इसे धीरे धीरे पढ़ा जाना चाहिये व आगे अभ्यास हो जाने पर आप इसे अपनी सुविधानुसार गति से कर सकते हैं। आप स्पष्ट रूप से ऊर्जा के प्रवाह को अनुभूत कर सकते हैं जब आप एक से बारह तक गिनती कर रहे होंगे।

## 1 - स्वर्णिम कंकाल

अनुभूत करें, महसूस करें, कल्पना करें अथवा सोचें उस स्वर्णिम ऊर्जा को लेकर जो आपके पैरों के इर्द गिर्द बाँए से दाँए की दिशा में घूर्णन कर रही है। इस ऊर्जा को आपके पैरों के अंतस्थ में समा जाने दें। आपकी हड्डियों की खनिज संरचना आपके कंकाल को इस ऊर्जा का सुचालक बना देती है।

अब आपकी प्रत्येक हड्डी के द्वारा इस ऊर्जा को निर्देशित कीजिये। इस ऊर्जा को आपकी ऐड़ी, पंजे की हड्डियों, टखना, घुटना, घुटने की कटोरियाँ व जाँघों तक निर्देशित कीजिये। इस ऊर्जा को आपके कूल्हे की हड्डियों, रीढ़ की हड्डी की आखरी तिकोनी हड्डी, कमर की हड्डी से ले जाते हुए रीढ़ की हड्डी तक निर्देशित कीजिये। इस स्वर्णिम ऊर्जा से संपूर्ण केन्द्रीय भाग को शुभ स्नान संपन्न करवाईये। अब इस ऊर्जा के प्रवाह को आपके कंधे, कंधों की हड्डियों, वक्षीय हड्डियों व पसलियों तक निर्देशित कीजिये। इसके पश्चात इस प्रवाह को आपकी कोहनी, भुजा, हाथों के जोड़ों तथा उँगलियों के सभी जोड़ों तक निर्देशित करें। अब अपना ध्यान केन्द्रित करें व इस ऊर्जा के प्रवाह को अपनी गर्दन, गले की हड्डियाँ, दाँत व संपूर्ण खोपड़ी में निर्देशित करें।

आपने अभी अभी इस स्वर्णिम ऊर्जा से अपने कंकाल स्नान कराया है। इस अनुभूति, स्पर्श अथवा कल्पना को बना रहने दें जिससे यह स्वर्णिम प्रवाह आपके संपूर्ण कंकाल तंत्र को आभा प्रदान करे।

लंबी गहरी साँस लेकर शांतिपूर्वक शिथिल हो जाएँ।

## 2 - स्वर्णिम मस्तिष्क

अपना ध्यान स्वयं के पवित्र मस्तिष्क पर रखें व उसे इस ऊर्जा को शोषित करने हेतु निर्देशित करें। शुरूआत करें कोरटेक्स से जो कि मस्तिष्क का मटमैले रंग का भाग होता है। इस मटमैले भाग के अंदर एक श्वेत भाग होता है जो मस्तिष्क का सबसे बड़ा अंश माना जाता है। अब इस श्वेत भाग को किसी स्पंज की बाँति इस स्वर्णिम ऊर्जा को अवशोषित करने दें। आपको अनुभूत होगा कि किस प्रकार से यह स्वर्णिम ऊर्जा आपके मस्तिष्क के दोनो भागों में समान रूप से उपस्थित है। इस श्वेत भाग के मुख्य कार्यों में से एक है पराभूतिक अनुभवों के अनुभव में सहाय्य करना।

अपनी दोनो भौंहों के मध्य ध्यान केन्द्रित करें, थोड़ा सा ऊपर और आपके मस्तिष्क पर एकदम सटीक। यहाँ आप पाएँगे एक नन्ही, नाशपाती के आकार की ग्रंथि पिट्यूटरी। स्वर्णिम ऊर्जा को इस ग्रंथि के आस पास वर्तुलाकार में उपस्थिति हेतु निर्देशित करें व इस ऊर्जा को पूर्णतः अवशोषित होने हेतु निर्देश दें। अब आपने ऊर्जा को इस ग्रंथि के द्वारा शाखाकृत किया है तब इसे ऐसे लक्ष्य की ओर मोड़ें जिससे यह हार्मोनल बदलावों के ज़रिये प्रबन्धित करते हुए आपके शरीर को अगले क्रांतिकारी कदम को लेकर सही परिणाम दे सके। पिट्यूटरी ग्रंथि, प्रथम ऊर्जा केन्द्र है जो पिनियल ग्रंथि से जुड़ी हुई है।

अब अपना ध्यान मस्तिष्क के मध्यभाग पर केन्द्रित करें। इस भाग को कई बार पवित्र स्थान भी कहा जाता है। यहाँ पर पिनियल ग्रंथि स्थित होती है। यह एक छोटी सी, सेम के बीज के आकार की ग्रंथि होती है। स्वर्णिम ऊर्जा को इस ग्रंथि के आस पास वर्तुलाकार में उपस्थिति हेतु निर्देशित करें व इस ऊर्जा को पूर्णतः अवशोषित होने हेतु निर्देश दें।

आपके मस्तिष्क के इस भाग में आपको हाइपोथैलेमस व थैलेमस (मस्तिष्क का वह भाग जहाँ नेत्र की नसें होती हैं) प्रतीत होंगे। आपका थैलेमस नामक अंग एक पंखे के आकार का होता है जिसे मस्तिष्क का मटमैला भाग व श्वेत भाग संगमरमरी मिलान के साथ बनाते हैं। थैलेमस के दो विभाग आपके मस्तिष्क के दो भागों में बने होते हैं।

यह थैलेमस नाम अंग आपके कल्पनाशील विचारों के लिए ज़िम्मेदार होता है जिसे आप अभी कर रहे हैं। कल्पना कीजिए किसी सुनहरी तितली को लेकर व आपका थैलेमस स्वर्णिम आभा से दमक उठेगा। इस प्रकार अपनी आंतरिक शक्ति व कल्पनाशीलता की दृढ़ता के द्वारा अपने पवित्र स्वभाव को बढ़ावा दीजिये।

अब अपना ध्यान सिर के पिछले भाग की ओर केन्द्रित करें। अपनी दृष्टि मस्तिष्क के केन्द्र की ओर स्थिर करें। यहाँ पर आप एक अण्डाकार आकृति का अंग पाएँगे जिसे मस्तिष्क सेतु कहा जाता है। कल्पना कीजिये कि यह अण्डाकार मस्तिष्क सेतु पूर्णतः स्वर्णिम हो गया है। अंतिम रूप से आप दृढ़ता के साथ इस स्वर्णिम ऊर्जा को अपनी रीढ़ की हड्डी की ओर निर्देशित कर दें। आपने अभी अपने मस्तिष्क को नवीन ऊर्जा से संचारित किया है।

लंबी गहरी साँस लेकर शांतिपूर्वक शिथिल हो जाएँ।

### 3 - एन्डोकाइन तंत्र

अपना ध्यान पुनः केन्द्रित करें व अब आप इस स्वर्णिम ऊर्जा को नीचे की ओर अर्थात् आपके इन्डोकाइन तंत्र की ओर निर्देशित करेंगे।

सर्वप्रथम इस स्वर्णिम ऊर्जा को, आपके कंठ के नीचे स्थित पैराथाईरॉइड व थाईरॉइड ग्रंथियों पर केन्द्रित करें। इस स्वर्णिम ऊर्जा को इन ग्रंथियों द्वारा अवशोषित कर लिए जाने हेतु निर्देशित करें।

आपके हृदय केन्द्र के ऊपर, वक्ष की हड्डियों के मध्य थायमस नामक ग्रंथि होती है। इस ग्रंथि के साथ का जो ऊर्जा केन्द्र स्थित होता है उसे उच्च हृदय केन्द्र कहा जाता है। यह ग्रंथि व इस क्षेत्र की ऊर्जा, आपके भौतिक शरीर में इस स्वर्णिम ऊर्जा के जन्म व फैलाव का मुख्य माध्यम है। उच्च हृदय केन्द्र से इस प्रकार की ऊर्जा का विकास व फैलाव आपके वैद्युतिक आध्यात्मिक व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति का मुख्य साधन है। जब हम इस वैद्युतिक ऊर्जा की अधिकाधिक अभिव्यक्ति का अभ्यास करते हैं, ऐसे में असंतुलित होने की दशा में शरीर का स्वास्थ्य लाभ व सुधार आसान हो जाता है। इस क्षेत्र का विकास करना हमारे सर्वोच्च व्यक्तिगत हितों में से है। स्वर्णिम ऊर्जा को निर्देशित करें कि थायमस ग्रंथि द्वारा उसे पूर्णतः अवशोषित किया जा सके। यह एक संपूर्णता के बिंदु पर पहुँच जाएगा व संपूर्ण हृदय क्षेत्र की कोशिकाओं में इस ऊर्जा का संचार करेगा। खल्पना करें कि आपका हृदय क्षेत्र संपूर्ण स्वर्ण आभा से दमक रहा है!

अब अपना ध्यान हृदय की पेशियों पर रखें। आपका हृदय हालाँकि इन्डोकाइन तंत्र का हिस्सा नहीं है परंतु संभव है कि पैरीकाडियम नामक थैली जो कि हृदय क्षेत्र के इर्द गिर्द होती है, उसमें इस हार्मोन द्रव की कुछ दुर्लभ बूँदें उपस्थित हों। यह द्रव आपके हृदय की आभा के विकास में महत्ता योगदान देगा। अपने हृदय को निर्देशित करें कि वह इस सुनहरी कांति से भरे, प्रेम व विकास की ऊर्जा को अवशोषित करे।

आपके नाभिक्षेत्र के बाँई ओर पेन्क्रियाज़ स्थित होता है और जैसे ही हम इस अम्मा को इस ऊर्जा को अवशोषित करने हेतु निर्देशित करते हैं, यहाँ से शुरूआत होती है उन ऊर्जागत बदलावों को समझने व संतुलित करने की जो इस समय आपके शरीर में घटित हो रहे हैं।

अब अपना ध्यान ठीक एडरनल ग्रंथि पर केन्द्रित करें। यह ग्रंथि किडनी के ठीक ऊपर स्थित होती है। दृढ़ता के साथ निर्देशित करते हुए स्वर्णिम प्रकाश को एडरनल ग्रंथि को पुनः ऊर्जावान करने हेतु प्रेरित करें।

अब आगे चलते हुए आप अपने यौनांगों पर (स्त्री अथवा पुरुष यौनांग) केन्द्रित करें व इस स्वर्णिम ऊर्जा को इस भाग में बना रहने दें। यह जानकारी की प्रक्रिया आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका हेतु है।

अब इस ऊर्जा को नीचे की ओर ले जाते हुए आपके कूल्हे, जाँघ, पिंडलियाँ पंजा आदि में से होते हुए अनुभूत करें। अब आपके भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार हो चुका है।

लंबी गहरी साँस लेकर शांतिपूर्वक शिथिल हो जाएँ।

## 4 - पंजों के आस पास की ऊर्जा

अब यह ऊर्जा आपके पंजों के इर्द गिर्द घूमते हुए एक शक्तिशाली प्रभाव उत्पन्न कर रही है। इस ऊर्जा स्तर को समझते हुए इस दृढ़ता के साथ स्वीकार करें कि धरा की ऊर्जा के साथ गहरा रिश्ता होना कितना महत्वपूर्ण है। ये पवित्र धरा ऊर्जा दायक हमारी अधिकाधिक ऊर्जा धारण क्षमता में सहायता हेतु उपलब्ध है।

ऊर्जा के तरंगगत संचारों में बदलाव आते हैं व यह ऊर्जात्मक क्षेत्र से एक केन्द्रित, संपूर्ण प्रकाश किरण के रूप में प्रकट होती है। इस ऊर्जा व प्रकाश की किरण को हम ग्रंथियों से संबंधित पूर्ण विभागों में संचरण हेतु निर्देशित करेंगे।

ऊर्जा क्षेत्रों में बदलावों का असर कई बार तापमान में वृद्धि अथवा एक प्रकार की सनसनाहट की अनुभूति के साथ होता है जो कि आपके द्वारा ऊर्जा की निर्देशित दिशा पर निर्भर करता है जैसे कि आपके पैरों से लगाकर रीढ़ की हड्डी तक।

## 5 - महत्वपूर्ण केन्द्र

अपने रीढ़ की हड्डी की जड़ में अपना ध्यान केन्द्रित करते हुए अनुभूत करें, सोचें व कल्पना करें एक लाल रंग के ऊर्जापूर्ण गोलाकार की। जैसे ही सुनहरी प्रकाश किरण इस लाल गोलकार में प्रवेश करती है वैसे ही तारामंडलीय घटना के समान लालिमायुक्त सुनहरा प्रकाश चहुँओर फैल जाता है। इसे लक्ष्य दीजिये आशीर्वाद का, आपके रीढ़ के केन्द्र को मजबूत करने का। जैसे ही आप यह करते हैं, आप अपने भीतर एक प्रकार की दिव्य नींव रखते हैं जो कि आपके समर्पित स्वभाव की ओर बढ़ने व उसे बनाए रखने का प्रथम सोपान है।

यह सुनहरी प्रकाश किरण अगले सृजनात्मक केन्द्र अर्थात् यौन केन्द्र की ओर प्रस्थान करती है।

## 6 - सृजनात्मक / यौन केन्द्र

जैसे ही सुनहरे प्रकाश की किरण आगे बढ़ती हुई सृजनात्मक / यौन केन्द्र की ओर जाती है अब आपको इसमें एक नारंगी रंग के गोलाकार की कल्पना करनी है। यह सुनहरे प्रकाश की किरण पुनः इस नारंगी गोलाकार में से जाते हुए तारामंडलीय घटना का सा आभास देती है। इस लक्ष्य को इस बात के लिए तैयार रखें कि आप अपनी यौन अभिव्यक्ति किस प्रकार से करते हैं। आपकी यौन ऊर्जा आपकी महत्वपूर्ण शक्ति का भाग है व इसे आपके विकास हेतु निर्देशित किया जा सकता है। यह स्थान आपके सृजन का केन्द्रबिंदु भी है। अतः इस ऊर्जा प्रवाह को आपकी सृजनात्मक गतिविधियों के विकास हेतु भी निर्देशित करें। लक्ष्य को इस केन्द्र हेतु आशीष, शक्ति व संतुलन देने हेतु निर्देशित करें।

श्वासोच्छवास करें।

## 7 - सोलर प्लेक्सस

अब यह सुनहरी प्रकाश रेखा ऊपर की ओर बढ़ रही है। अब इसे सुनहरे गोलाकार के रूप में सोलर प्लेक्सस की ओर जाने हेतु निर्देशित करें। चूँकि यहाँ स्वर्णिम ऊर्जा का फैलाव होता है, यह संभावना है कि आप एक सूर्यमुखी के आकार का प्रतिबिंब अथवा आकार देखें।

याद रखें कि सोलर प्लेक्सस को ओकी अंतरात्मा का वास स्थान भी कहा जाता है व जितने भी चेहरे इस सूर्यमुखी के हैं वे आपका प्रतिनिधित्व करते हैं।

गहरा श्वास लें व स्वयं को स्वत्व की आज्ञा दें।

## 8 - हृदय क्षेत्र व उच्च हृदय क्षेत्र

अब इस सुनहरे प्रकाश की रेखा को ऊपर की दिशा में निर्देशित करते हुए, पन्ने की तरह खुबसूरत हरित हृदय क्षेत्र की ओर ले चलिये।

अनुभूत कीजिये उस सौंदर्यपूर्ण अभिव्यक्ति को जो सुनहरे व हरित रंगों के मिश्रण से बनी है। हममें से प्रत्येक में एक असली कर्ता का अम्स छुपा होता है, जिसके साथ मिलकर हम स्वयं की रचना करते हैं।

अब अपना ध्यान हृदय के ऊपर स्थित थायमस की ओर केन्द्रित करें। इस क्षेत्र को हम उच्च हृदय क्षेत्र कहते हैं। यहाँ पर आप सुनहरे प्रकाश का केन्द्रीकरण पाएँगे। लक्ष्य को इस सुनहरे प्रकाश को प्राप्त करने हेतु निर्देशित करें। जैसे ही आपके हृदय की सुनरी ऊर्जा अपने पर खोलेगी, आप आपके हृदय में एक प्रकार की गरिमा व संपूर्णता का अनुभव करेंगे। जब आप अपने हृदय की अनुभूति व संतुलन को जानेंगे, तब इस प्रेम को सर्वप्रथम स्वयं आत्मसात करने का प्रयत्न करें पश्चात इसे सभी ओर फैलाएँ।

## 9 - कण्ठ केन्द्र

जिस प्रकार से यह प्रेम प्रतीकात्मक ऊर्जा ऊपर की दिशा में जा रही है अब कल्पना करें इसकी उपस्थिती कण्ठ में स्थित एक नीलवर्ण गोलाकार के रूप में है। यह केन्द्र एक विशिष्ट आगमन द्वार है : यह स्थान है जहाँ पर “ऊपरी वर्णित व अधोभाग कथित” ऊर्जा का मिलाप होता है व वह उपयोगार्थ शक्ति में परिणीत होती है। यह स्थान आपके शांतिभावों की सत्यता की अभिव्यक्ति का केन्द्र है। शब्द शक्ति की महिमा का ध्यान धरें!

प्रयत्न करें कि सत्यात्मक शब्दों का ही उच्चारण किया जाए चाहे छोटी से छोटी बातें ही क्यों न हो। इस ऊर्जा के द्वारा निखरकर आप अपने आप को विश्व के समक्ष ले जाएँ। आप अपने सिर को मंद गति में हिला सकते हैं जब भी आप कण्ठ केन्द्र पर कार्य कर रहे हो। आप इस अभ्यास को लगभग समाप्त कर चुके हैं।

एक लंबी गहरी साँस ले व अपने ध्यान को पुनः केन्द्रित करें।

## 10 - तृतीय नेत्र

अब सुनहरे प्रकाश की किरन को केन्द्रित व निर्देशित करें अपने मस्तिष्क के बीचोबीच। पिनियल से होते हुए मस्तिष्क के केन्द्र तक व ललाट के बीचोबीच पिट्यूटरी तक जिस स्थान को हम तृतीय नेत्र कहते हैं। यहाँ पर ऊर्जा गहरे नील अथवा जामुनी रंग की है। जब प्रकाश की सुनहरी किरण इस सुंदर जामुनी रंग के गोलाकार को भेदती है तब प्रकाश के विभिन्न आयाम किसी विविधरंगी रत्नका सा दृश्य उत्पन्न करते हैं। लक्ष्य को निर्देशित करें कि वह आपको अपने अमृतस्थ की गहराई में ले जाए व आपकी समझ को और परिपक्व करे। आप इस समय पर वह विशिष्ट अवस्था अनुभव कर पाएँगे जिसके विषय में अक्सर कहा जाता है कि “अपने हृदय से सोचिये व अपने मस्तिष्क से अनुभूत कीजिये”। यह स्थान टेलीपैथी अथवा षष्ठेन्द्रिय के नाम से जाना जाता है जिसकी समझ को हम वृद्धिगत कर रहे हैं।

## 11 - शिखर केन्द्र

अब जब आप शिखर केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करेंगे तब अपनी ध्यान शक्ति व सुनहरे प्रकाश के निर्देशन को पुनः व्यवस्थित करें। जैसे ही यह सुनहरा प्रकाश आपके मस्तक के शिखर पर मंद गति के साथ घूर्णन करता रहेगा, एक नवीन प्रकार का प्रकाश व ज्योतिर्मण्डल विधान तैयार होगा। यह एकात्म ऊर्जा प्रकार है। आपके मानवीय स्वभाव की सुनहरी ऊर्जा आपके पवित्र स्वभाव की शुद्धता के साथ सम्मिश्रित हो जाती है।

## 12 - धारण करें व छोड़े

अब अपनी नासिका से साँस ले व व उसे थोड़ी समयावधि के लिए रोककर रखें, ऊर्जा को आकार लेने दें। दृढ़तापूर्ण लक्ष्य के साथ अपने मुख से साँस छोड़ें व यह कल्पना करें कि इस वायु के साथ एक रंगविन्यास की ऊर्जा से परिपूर्ण फव्वारा आपके मस्तिष्क के ऊपरी भाग में विद्यमान है व इसका वर्षाव आप पर, आपके मस्तिष्क पर व संपूर्ण अस्तित्व पर हो रहा है। यह क्षण आपकी आंतरिक शक्ति को दृढ़ कर रहे हैं व धरा रूपी ऊर्जा के साथ आपके संबंध को और गहन करते जा रहे हैं। इस आनंद के साथ कुछ क्षण बिताएँ। संभवतः आपको आपके गृह जैसी आनंद अनुभूति भी प्राप्त हो।

प्रणाम प्रिय मित्र !

यह अभ्यास यहाँ संपन्न होता है।