



श्री ब्रजेश्वर शर्मा
(सेवानिव्रत, उप महानिदेशक दूरसंचार विभाग, भारत सरकार)
मोब: +91-9868218160 (दिल्ली) +91-9471216799 (बिहार)
ई-मेल : brajeshwar.sharma@gmail.com

सर्वोत्तम पाचन और पोषण के नियम

स्व-चिकित्सा

सोल ऑर्डर, सोल टैपिंग के द्वारा

हम सभी ऑर्डर (आज्ञा) से परिचित हैं। सरकार ऑर्डर देती है। कोर्ट ऑर्डर देता है। सदा से राजा राजाज्ञा देते रहे हैं। ऑर्डर का अर्थ है जरूरी आज्ञा, जिसे पालन करना है। यंहा हम सोल ऑर्डर की बात करेंगे। हमारे शरीर में सोल (आत्मा) है, मन है, शरीर है। सोल का अर्थ है आत्मा, जो हमारे शरीर का सार संक्षेप है। आत्मा एक स्वर्णिम (सुनहेरा) प्रकाश की तरह हमारे शरीर में है। यह हमारे शरीर में सात (7) स्थानों पर वास करती है, जिसे चक्र कहते हैं। संसार की सभी चीजों में आत्मा, मन और शरीर है। आत्मा के पास अपार शक्ति है, अपार ज्ञान का भंडार है, अपार अनुभव है। आत्मा में चिकित्सा की शक्ति है। हम मन की शक्ति और शरीर की शक्ति के सम्बंध में जानते हैं। यंहा हम आत्मा की शक्ति का उपयोग उपचार में करेंगे।

सोल ऑर्डर यानि आत्मा की आज्ञा क्या है?

सोल ऑर्डर उसी तरह की आज्ञा है जैसा की राजा या सरकार या अदालत देती है। सोल ऑर्डर एक सोल (आत्मा) द्वारा दी गयी आज्ञा है। अच्छे काम के लिए, कहे शुभ कामों के लिए, जैसे उपचार के लिए, बीमारी ठीक करने के लिये, बीमारियों की रोकथाम के लिए। शरीर के अंगों को स्वस्थ रखने के लिए, रूपान्तरण के लिए, आध्यात्मिक यात्रा में ऊंचाई के लिए, यह विधि आसान है। याद रहे, परमात्मा ने इसे हम सबको उपहार में दिया है। हम सब समान रूप से इसका उपयोग कर सकते हैं। पहले हम इससे अपने उपचार के लिए व्यवहार को समझे। कृपया करके ये देखे, फिर विश्वास करे। दूसरों को भी ज्ञान दे।

सोल ऑर्डर हमारे शरीर की आत्मा के द्वारा दिया जा सकता है। सोल ऑर्डर हमारे शरीर के भीतर के आंतरिक आत्माओं द्वारा दिया जा सकता है, जैसे हमारे शारीरिक तंत्र व्यवस्था की आत्मा, अंगों की आत्मा, हमारी कोशिकाओं की आत्माएँ, हमारे शरीर के डी. एन. ए. और आर. एन. ए. की आत्माओं द्वारा सोल ऑर्डर दिया जा सकता है।

घुटनों का दर्द सोल ऑर्डर से ठीक करना:

मान ले घुटनों में दर्द है। यंहा यह समझे, हमारे सभी अंगों की अपनी आत्मा है, मन है और शरीर है। घुटने की भी आत्मा है। हम घुटने की आत्मा का उपयोग घुटने के दर्द को ठीक करने के लिए करेंगे। घुटने के दर्द को घुटने की आत्मा की आज्ञा (सोल ऑर्डर) से उपचार विधि-

शारीरिक शक्ति:

एक हाथ नाभि के नीचे रखे (बायाँ या दायाँ कोई भी)

दूसरा हाथ घुटने पर (जहाँ दर्द है)

आत्मा की शक्ति का आह्वान:

प्रिय आत्मा मेरे घुटने की,

मैं आपको प्रेम करता हूँ,

आदर करता हूँ, सम्मान करता हूँ,

आपमे शक्ति है, घुटने का दर्द हटाकर स्वस्थ करने की, कृपया घुटने को स्वस्थ होने की आज्ञा दो, अच्छा काम करो।

धन्यवाद।

मन की शक्ति:

भाव करे। घुटने में सुनहरा प्रकाश उपचार कर रहा है। प्रकाश घड़ी की सुई के उल्टी दिशा में घूम रहा है।

मंत्र शक्ति:

आप अब आत्मा की शक्ति को जागृत करे – कहे, मेरे घुटने की आत्मा आज्ञा देती है, मेरे घुटने को स्वस्थ होने के लिए।

जाप:

घुटने की आत्मा आज्ञा देती है, घुटना स्वस्थ होने को!

घुटने की आत्मा आज्ञा देती है, घुटना स्वस्थ होने को।

इस जाप को 3 – 5 मिनट दोराहे। मन से भाव हो घुटना स्वस्थ हो रहा। भाव है घुटना स्वस्थ हो रहा है। जाप जारी रखना है।

लगेगा क्या ऐसे ठीक होगा? हमने अपनी आत्मा की शक्ति का उपयोग नहीं किया, इसलिए लगेगा। उपयोग करे और स्वयं अनुभव करे।

नोट: किसी भी अंग की तकलीफ के लिए भी हम इस विधि के लिए चार शक्तियों का व्यवहार करेंगे। शरीर की शक्ति में – एक हाथ नाभि के नीचे, दूसरा तकलीफ की जगह पर रखेंगे। मन की शक्ति में जहां तकलीफ है वहाँ सुनहरा (स्वर्णिम) प्रकाश के भाव से उपचार करेंगे। ये दोनों सभी तकलीफों में समान होगा। आत्मा की शक्ति में उस अंग की आत्मा को जागृत कर उपचार के लिए जाप करेंगे।

दूसरा उदाहरण

शरीर की शक्ति:

मान ले पीठ पर नीचे के भाग में दर्द है। कितना भी पुराना हो सकता है। यहाँ भी शरीर की शक्ति में, एक हाथ नाभि के नीचे और दूसरा, शरीर के पीछे। अगर हाथ ले जाने में दिक्कत हो तो दूसरा हाथ हृदय पर रखेंगे। जहाँ भी हाथ ले जाने में दिक्कत हो तो दूसरा हाथ हृदय पर रखेंगे। हृदय उपचार का केंद्र है। हृदय में शक्ति है उपचार की।

आत्मा की शक्ति:

प्रिय आत्मा, मन और शरीर मेरे नीचे के पीठ का,
मैं आपको प्रेम करता हूँ, आदर करता हूँ, सम्मान करता हूँ।
आपमें शक्ति है अपना उपचार करने की, अच्छा कम करे। धन्यवाद।

मन की शक्ति:

पीठ के दर्द के स्थान पर सुनहरा प्रकाश का अनुभव करे और भाव रखे, इससे उपचार हो रहा है।

मंत्र की शक्ति:

अब आत्मा की शक्ति जाग्रत करके उपचार करे। मेरी पीठ की आत्मा पीठ के दर्द को ठीक होने का आदेश देती है।

जाप:

पीठ की आत्मा पीठ के दर्द को ठीक होने का आदेश देती है।

पीठ की आत्मा पीठ के दर्द को ठीक होने का आदेश देती है।

पीठ की आत्मा पीठ के दर्द को ठीक होने का आदेश देती है।

समय: कम से कम 3 – 5 जाप करे। भाव हो – स्वस्थ हो रहा है। अंत में 1 -2 मिनट कहे (जाप करे) –

“पीठ बिलकुल स्वस्थ है, पीठ बिलकुल स्वस्थ है, पीठ बिलकुल स्वस्थ है.....”

अंत में बंद करेंगे –

“ हाओ, हाओ, हाओ “ (बहुत अच्छा, बहुत अच्छा, बहुत अच्छा)।

धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद।

“गोंग सोंग, गोंग सोंग, गोंग सोंग” (सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए)

सभी विधियों का समापन ऐसे ही होगा।

नोट: अब हम सारांश में जाप दे रहे हैं। अभी हम सभी अंगों के लिए जाप दे रहे हैं। सारी विधि ऊपर जैसे पेज 2 और 3 पर दिया है, करना है।

i) लीवर के लिए:

लीवर की आत्मा लीवर को स्वस्थ होने का आदेश देती है (सोल ऑफ लीवर ऑर्डर्स माइ लीवर टू हील),

लीवर की आत्मा लीवर को स्वस्थ होने का आदेश देती है

.....

फिर जाप करे,

लीवर स्वस्थ हो जाओ। लीवर स्वस्थ हो जाओ। लीवर स्वस्थ हो जाओ। स्वस्थ लीवर, स्वस्थ लीवर।

यह जाप 3 – 5 मिनट करे।

ii) फेफड़ों के लिए:

फेफड़ों की आत्मा फेफड़ों को स्वस्थ होने का आदेश देती है।

फेफड़ों की आत्मा फेफड़ों को स्वस्थ होने का आदेश देती है।

.....

फिर कहे—

फेफड़े स्वस्थ हो जाओ। फेफड़े स्वस्थ हो जाओ। फेफड़ों स्वस्थ हो जाओ।

स्वस्थ फेफड़ा, स्वस्थ फेफड़ा।

iii) हृदय के लिए:

हृदय की आत्मा हृदय को स्वस्थ होने का आदेश देती है,

हृदय की आत्मा हृदय को स्वस्थ होने का आदेश देती है।

.....

फिर कहे—

हृदय स्वस्थ हो जाओ। हृदय स्वस्थ हो जाओ। हृदय स्वस्थ हो जाओ।

स्वस्थ हृदया, स्वस्थ हृदया।

जैसा पेज 2, 3 और 4 पर दिया है, उस तरह हम किसी भी अंग को ठीक होने का ऑर्डर दे कर स्वस्थ होने को कह सकते हैं।

XXXXXXXXXX

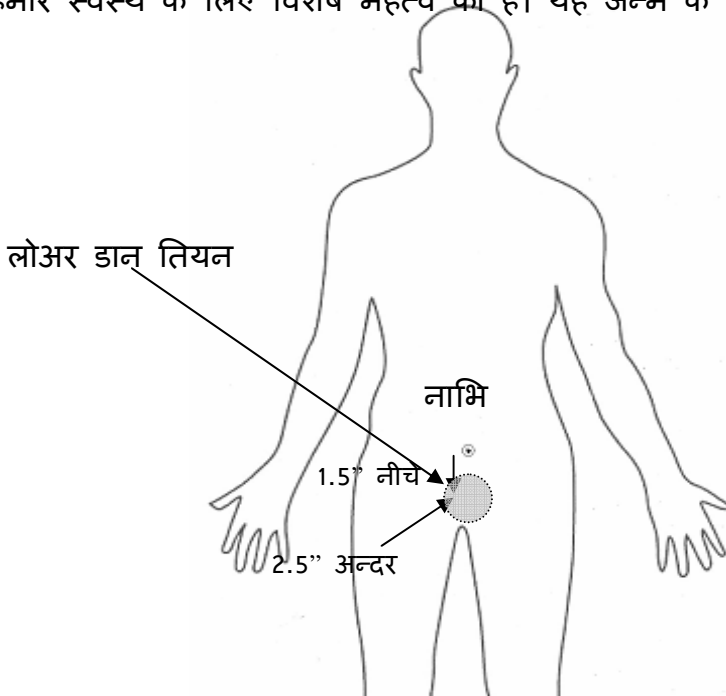
आत्मा की थपकी – सोल टैपिंग

हमने देखा, सभी अंगो की आत्मा है और हम सभी अंगो की आत्मा को ऑर्डर (आज्ञा) दे सकते हैं – स्वस्थ होने के लिए। यहा हम एक सरल विधि और जोड़ते हैं – सोल टैपिंग (आत्मा की थपकी) पहले की विधियों मे हम थोड़ा जोड़ेंगे। सोल टैपिंग – आत्मा को थपकी देंगे। शरीर की स्थिति मे पेज 2, और 3 पर एक हाथ नाभि के नीचे था, दूसरा तकलीफ की जगह पर था। अब हम तकलीफ की जगह पर हल्की थपकी देंगे। इससे जो आत्मा उस अंग विशेष की है, उसमे विशेष जागृति आ जायेगी।

हमारे शरीर के अंगो मे कुछ प्रमुख भाग है जो हमारे स्वस्थ के लिए अहम है। उनको नीचे दे रहे हैं—

१. लोअर डान तियन: - नाभि के नीचे का क्षेत्र

इसको जानने के लिए नाभि से 1.5 इंच नीचे, फिर 2.5 इंच (लगभग) अंदर, मुट्ठी के आकार का एक क्षेत्र है। यह क्षेत्र हमारे शरीर की ऊर्जा की नींव है। यह क्षेत्र पूरी तरह ऊर्जान्वित होना चाहिए। यह क्षेत्र कब्ज का कारण भी है। इसको सबसे पहले जागृत करना है। इसको पूरी तरह जागृत करने के लिए, नीचे विधि दे रहे हैं। यह क्षेत्र हमारी नींव की तरह है। इसको पूरी तरह ऊर्जान्वित रहना हमारे स्वस्थ के लिए विशेष महत्व का है। यह जन्म के बाद का केंद्र है।



शरीर की स्थिति-

खड़े हो जाए। दोनों पैरों की दूरी कंधो के बराबर हो। बैठकर पदमासन या अन्य आसन मे भी कर सकते हैं। लेकिन खड़े खड़े करना ज्यादा उपयुक्त है।

फिर घुटनो को थोड़ा आगे झुका दें।

आत्मा की शक्ति:

प्रिय आत्मा, मन, शरीर लोअर डान तियन का,
मैं आपको प्रेम करता हूँ। आपमे शक्ति है, मेरे शरीर मे शक्ति के श्रोत को जाग्रत करने की,
आप मेरे शक्ति के सागर है। कृपया मुझे शक्ति से भरे। मेरी कब्ज को ठीक करे। धन्यवाद।

मन की शक्ति:

महसूस करे, प्रकाश का सुनहरा (स्वर्णिम) पुंज लोअर डान तियन मे है। वह तेजी से घड़ी की सुई
के उल्टी दिशा मे घूम रहा है। वह उपचार कर रहा है एवं शक्ति बढ़ा रहा है। आपकी शक्ति बढ़ रही
है।

मंत्र जाप:

“हिल और बुस्ट लोअर डान तियन पावर“ - इसका जाप करे। इसको बार बार दुहराना है।

इससे भी प्रभावशाली विधि होगी, अगर बाहरी आत्मा से भी मदद ले। अगर आप विधि को और भी
प्रभावी बनाना चाहते है तो आत्मा की शक्ति मे कुछ और जोड़ेंगे।

विधि:

पहले अपनी, अन्तरिक्ष आत्मा का आह्वान करेंगे-
प्रिय आत्मा, मन, शरीर लोअर डान तियन का,
मैं आपको प्रेम करता हूँ।
आप मे शक्ति है, मेरी शक्ति के भंडार को बढ़ाने की,
कृपया अच्छा काम करे। धन्यवाद।

नोट: अब हम बाहरी आत्माओं का आह्वान करेंगे, ताकि शक्ति और बढ़े। यंहा हम मंत्र ‘जो’ का
आह्वान करेंगे।

शरीर की शक्ति:

यहा ,यीन यान मुद्रा, बनायेंगे। यीन और यान मुद्रा एवं विधि किसी जानकार से सीख ले। बहुत
आसान है और शक्ति बढ़ाता है।

बाहरी आत्मा का आह्वान-

प्रिय आत्मा, मन, शरीर, मेरे हाथो का,
मंत्र ‘जो’ का, एवं प्रकाश (रोशनी) का,
मैं आप सबको प्रेम करता हूँ, आदर करता हूँ,

आप मे शक्ति है, मेरी शक्ति के भंडार को बढ़ाने की, कृपया आशीष दें।
धन्यवाद।

अब आप सोल टैपिंग करेंगे – ‘यीन यान मुद्रा’ में एवं जाप करेंगे (विधि प्रशिक्षण सत्रह मे सीखकर करे) —

‘जो’, ‘जो’, ‘जो’, ‘जो’, ‘जो’, ‘जो’,

इस जाप को 3 – 5 मिनट करेंगे। अगर कब्ज पुराना है तो 10 – 15 मिनट करे। बेहतर है दोनों टाइम करे।

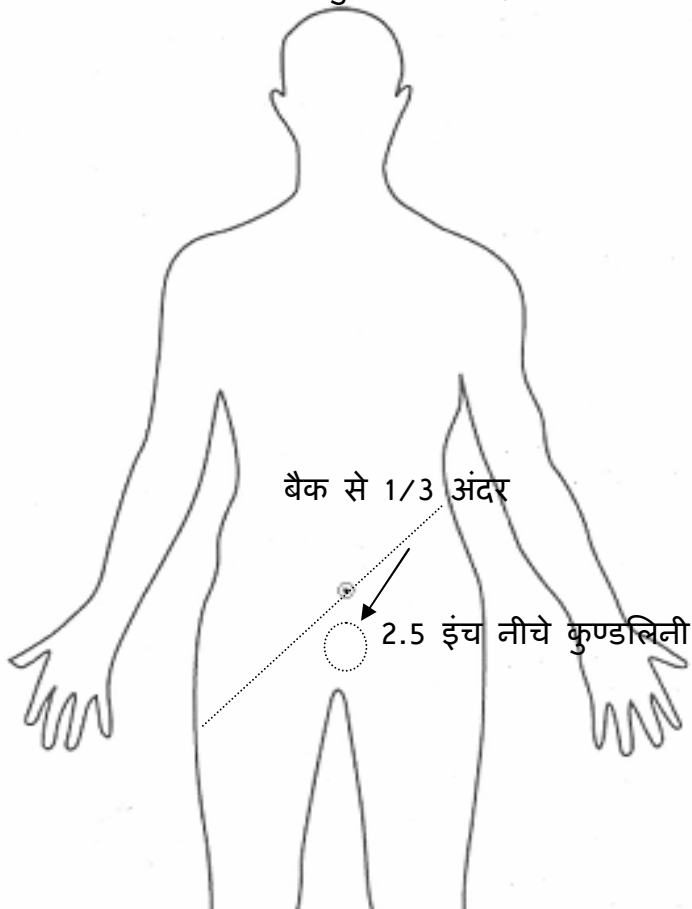
अंत मे बंद करेंगे –

“हाओ, हाओ, हाओ” (बहुत अच्छा, बहुत अच्छा, बहुत अच्छा)

धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद।

“गोंग सोंग, गोंग सोंग, गोंग सोंग” (सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए)

२. हमारी शक्ति का एक ओर महत्वपूर्ण केंद्र है – **कुंडलिनी**, जिसे बुद्ध धर्म वाले बर्फ के पहाड़ का क्षेत्र कहते है। अब हम कुंडलिनी समझे, जिसे हमारे योग मे सर्वाधिक महत्व दिया गया है—



कुंडलिनी जानने के लिए, नाभि से सीधा लकीर पीछे खींचे। पीछे से १/३ पर, 2.5 इंच नीचे का क्षेत्र कुंडलिनी का है। यह हमरी मुट्ठी के आकार का होता है। यह हमारे पूर्वजों से जन्म से ही प्राप्त होता है। इस क्षेत्र का ऊर्जावान होना जरूरी है। यंहा से ऊर्जा गुर्दा (किडनी) को जाता है। फिर गुर्दा (किडनी) से मेरुदंड में, फिर ब्रेन में। पूरे शरीर के स्वस्थ के लिए इस क्षेत्र का ऊर्जावान होना जरूरी है। योगी लोग इसी क्षेत्र को जगाते हैं।

कुंडलिनी ऊर्जा बढ़ाने की विधि-

शरीर की स्थिति:

i) एक हाथ नाभि के नीचे, दूसरा पीछे कुंडलिनी पर,
या

ii) यीन यान मुद्रा मे दोनों हाथ पीछे कुंडलिनी पर

मन की शक्ति:

कुंडलिनी क्षेत्र मे सुनहरा प्रकाश घड़ी की सूई की उलटी दिशा में घूम रहा है – इसका भाव।

आत्मा की शक्ति:

प्रिय आत्मा, मन, शरीर मेरे कुंडलिनी का,

मैं आपको प्रेम करता हूँ।

आपमे शक्ति है, मेरे शरीर मे शक्ति को श्रोत बढ़ाने की,

अच्छा कम करो। धन्यवाद।

बाहरी आत्मा का आह्वान-

प्रिय आत्मा, मन, शरीर, मेरे हाथो का,

मंत्र 'जो' का, एवं प्रकाश का,

मैं आप सबको प्रेम करता हूँ, आदर करता हूँ,

कृपया मेरी शक्ति बढ़ाये। धन्यवाद।

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।

मंत्र जाप करेंगे—

'जो', 'जो', 'जो', 'जो', 'जो', 'जो',

इस जाप को 3 – 5 मिनट करेंगे। या नीचे वाले जाप को करे-

'हिल और बुस्ट कुंडलिनी पावर', 'हिल और बुस्ट कुंडलिनी पावर',

'हिल और बुस्ट कुंडलिनी पावर,

.....

या

‘जो’ और ‘हिल और बुस्ट कुंडलिनी पावर’ का बारी बारी से 5 – 10 मिनट तक जाप करे।

अंत में बंद करेंगे –

“हाओ, हाओ, हाओ” (बहुत अच्छा, बहुत अच्छा, बहुत अच्छा)

धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद।

“गोंग सोंग, गोंग सोंग, गोंग सोंग” (सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए, सभी आदर पूर्वक जाए)

नोट: कृपया विधियों को एक बार किसी जानकार से एक दफा सीख ले। आप मुझ से भी निशुल्क सीखने के लिए संपर्क कर सकते हैं-

ब्रजेश्वर शर्मा (सेवानिव्रत, उप महानिदेशक दूरसंचार विभाग)

मोब: 9868218160 (दिल्ली) 9471216799 (बिहार)

३. अब हम अन्य प्रमुख अंगों का जाप दे रहे। शक्ति के लिए चारों शक्तियों को लगाना ज्यादा प्रभावशाली है।

शरीर की शक्ति में:

सभी विधियों में ३ से १० मिनट तक, एक हाथ नाभि के नीचे थपकी देंगे तथा दूसरे हाथ से अंग को। सबों का जाप हम दे रहे हैं।

मन की शक्ति में:

३ से १० क्रमांक पर दिये गए सभी अंगों में सुनहरा (स्वर्णिम) प्रकाश का भाव हो। सुनहरा प्रकाश उपचार कर रहा है। इसका भाव गहरा हो और प्रकाश घड़ी की सूई की उल्टी दिशा में घूम रहा है।

आत्मा की शक्ति:

इसके लिए जैसे हमने लोअर डान तियन में अंदर की आत्मा का एवं बाहर की आत्मा का आह्वान किया है, उसी तरह का जाप हम सभी अंगों का दे रहे हैं। जाप अति सरल है। यहाँ पहले हम **लीवर** लेंगे। जाप होगा --

‘हिल और बुस्ट लीवर पावर’

इसका जाप करेंगे 3 से 5 मिनट तक। एक हाथ से नाभि के नीचे थपकी देंगे और दूसरे हाथ से लीवर को थपकी देंगे। जाप लगातार 3 से 5 मिनट करेंगे।

‘हिल और बुस्ट लीवर पावर’

४. हृदय (हार्ट) के लिए:

‘हिल और बुस्ट हार्ट पावर’

नोट: जिनको रक्तचाप या हृदय रोग है, वह थपकी बिलकुल हल्का देंगे। इसको बिना विशेषज्ञ की देखरेख के ना करे।

५. एस्पलीन (तिल्ली) के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट एस्पलीन पावर’

६. फेफड़ो (लंग्स) के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट लंग्स पावर’

७. गुर्दे (किडनी) के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट किडनी पावर’

८. मेरुदंड (स्पाइन) के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट स्पाइन पावर’

९. मस्तिस्क (ब्रेन) के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट ब्रेन पावर’

10. छोटी आंत के लिए: जाप करे -

‘हिल और बुस्ट छोटी आंत पावर’

नोट:

1. सोल ऑर्डर और सोल टेपिंग अति सुगम एवं कारगर विधि है।
2. कृपया नित्य 10 अंगो का करे। यह हमारे स्वस्थ के लिए अति कारगर है। आजमा कर देखे।
3. यह विधि किसी भी अंग विशेष के लिए किया जा सकता है।
4. नित्य 15 - 20 मिनट का अभ्यास हमारे स्वस्थ के लिए वरदान साबित होगा।
5. किसी जानकार के सम्मुख एक बार सीख ले, फिर नित्य स्वयं करे। धन्यवाद।

About Dr. & Master Zhi Gang Sha:



Dr. & Gang Sha is a soul leader, a world-renowned master healer, and a divine servant. He is the creator of 'Soul Mind Body Medicine'. He was trained as a conventional medical doctor in China and a doctor of traditional Chinese medicine in Canada & China. Dr. & Master Gang Sha is a soul leader, a world-renowned master healer, and a divine servant. He is the creator of 'Soul Mind Body Medicine'. He was trained as a conventional medical doctor in China and a doctor of traditional Chinese medicine in Canada & China.

He is the founder of the Institute of Soul Healing and Enlightenment and the Love Peace Harmony Movement. Master Sha is a grandmaster of many ancient disciplines including qigong, tai chi, kung fu, feng shui, and the I ching. Master Sha is also an expert in the most advanced cellular healing science now occurring in China.

In the West, he is involved in breakthrough research on the effects of spirit on the human system. Master Sha was named Qigong Master of the Year at the Fifth World Congress on Qigong. In 2006, he was honored with the prestigious Martin Luther King, Jr. Commemorative Commission Award for his humanitarian efforts. His television program, The Power of Soul, debuted on public television in July 2010.

About Sri Brajeshwar Sharma:



Sri. B Sharma, an Engg. Graduate was born on 1st January, 1943 in remote village of Sitamarhi Dist. in Bihar. After serving Dept. of Telecom, GoI for over 33 years, he retired in Dec-2002. He belonged to Indian Telecommunication Service and served on various key posts like Dy Director General (Personnel) & DDG (IR & Trg.)

He gained expertise in Training Development & instructional Technology. About two hundred training modules were developed under his guidance. He fell in love of yoga and philosophy at the tender age of 10 itself. He received several prizes during school days and was awarded Director's medal (1st prize) for Yoga at Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration, Musoorie. He has trained about ten thousand men & women in India & abroad in yoga & allied sciences. He is Osho lover since 1972 and was initiated in Sanyas in early 1983 and given new name, Swami Prem Niranjan. He is still an ardent disciple, lover and admirer of his philosophical insight on all aspects of life. He has acquired good knowledge in the field of Alternative therapy. To name a few, he is Grand Master of Reiki & Teacher in Pranic Healing. He has got good working knowledge of Acu-yoga, Tao yoga, Naturopathy, Acupressure, Su-Jok, Reflexology, Shiatsu and Feng Shui.

With Divine guidance, he came in touch with Soul Healing India. He was chosen for Divine Healing Hands training. He participated in Divine Healing workshop in April-2013 and a new Soul Healing journey started. Now he is undergoing Divine Teacher and Healer Training. He is using Divine Healing Hands for all aspects of life. He is totally and fully focused to the techniques of Master Sha. His all workshops focus on Soul healing techniques as this is easy, versatile and helps in all aspects of life including physical, emotional, relationship, business and finance.

With the background of Yoga, Pranic healing, Reiki, magnified healing, Acupressure, Naturopath etc., he is powerful holistic healer and quality trainer.

For more details about his work, kindly visit the website **www.excellyoga.org** .