

# जीवन

# के

# रहस्य

(विगत जीवन प्रतिगमन)





# जीवन के रहस्य

## Mysteries of Life

लेखक: डॉ पीयूष सक्सेना

हिन्दी भावानुवादक

डॉ यशपाल गुप्ता

पी एल आर & क्लीजिंग थेरेपिस्ट



Shanta Publishing House

Navi Mumbai

Cover Page Saurabh

eBook 5<sup>th</sup> December 2021

Phones 9819418648, 9768078628, 9038085892

Email [drmanishjohari@gmail.com](mailto:drmanishjohari@gmail.com)

Website [www.drpiyushsaxena.com](http://www.drpiyushsaxena.com)

[www.thetempleofhealing.org](http://www.thetempleofhealing.org)

Address 5/1202 NRI Complex Nerul, Navi Mumbai 400706

All disputes are subject to Navi Mumbai jurisdiction only

ब्रह्मांड  
जीवन के रहस्यों  
को जानने का समर्थन करता है।  
एक बार कोशिश करें।

जहां विज्ञान समाप्त होता है,  
वहीं से दर्शन की शुरुआत होती है।  
स्टीफन हॉकिंग पूरी तरह से प्राचीन दार्शनिकों के अनुरूप थे,  
जब उन्होंने स्वीकार किया था कि भौतिकी,  
तत्व मीमांसा के गहरे प्रश्नों की ओर इशारा करती हैं।  
वास्तव में जब प्रश्न वैज्ञानिक होना बंद हो जाते हैं  
तो वे दार्शनिक होने लगते हैं।

## भूमिका

वर्ष 2008 में, मेरी एक करीबी मित्र ने मेरी पुस्तक "Cure Yourself" (पहला संस्करण) का अध्ययन किया और इसकी सामग्री की सराहना की। जब हम विभिन्न विषयों पर चर्चा कर रहे थे तो विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression) का विषय सामने आया। उसने कहा कि उसने कई वैकल्पिक उपचारों के साथ विगत जीवन प्रतिगमन (PLR) पर प्रयोग किए हैं और बताया कि इससे उसे आश्चर्यजनक परिणाम मिले हैं। उसने मुझे सुझाव दिया कि क्यों न मैं एक PLR का एक उपचार सेशन ले लूं। मैं वास्तव में उसके स्पष्टीकरण से आश्वस्त नहीं था और मैंने उस पर कोई विचार नहीं किया। जब हम अगले सप्ताह फिर मिले और उसे पता चला कि मैं वास्तव में PLR के बारे में आश्वस्त नहीं हूं, तो उसने इस विधा की पेचीदगियों और सीमा के बारे में समझाया और तब मैं इसे आजमाने के लिए इच्छुक हुआ।

फिर मैंने PLR पर कुछ साहित्य पढ़ा और इसका अनुभव करने के लिए एक सेशन में जाने का फैसला किया। तत्पश्चात, मैंने अपने पहले PLR सेशन के लिए श्रीमती प्रेम सिंधु (एक PLR थेरेपिस्ट) से संपर्क किया। उस सत्र में, मैंने जो अनुभव किया उस पर मुझे विश्वास नहीं हो रहा था। मैं फिर एक दूसरे विशेष सेशन के लिए गया, लेकिन मेरे पास अभी भी कुछ अनुत्तरित प्रश्न थे। मेरी जिज्ञासा बढ़ गई और मैंने फिर एक अन्य थेरेपिस्ट, सुश्री तृप्ति जयिन से संपर्क किया। सुश्री जयिन के साथ अनुभव कल्पना से परे था। तभी मेरे दिमाग में एक विचार आया कि क्यों न मैं खुद इस विज्ञान को सीख लूं।

सुश्री जयिन के साथ अपना दूसरा सेशन पूरा करने के बाद, मैंने पूछा कि क्या वह मुझे यह साइंस पढ़ाएगी। वह मान गई और पांच दिनों की अवधि में मैंने पांच अन्य उत्साही छात्रों के साथ उनसे PLR का संचालन करना सीखा। मैंने सुश्री जयिन से जो कुछ भी सीखा, उससे मेरे मन में उठे कई अनुत्तरित प्रश्नों का समाधान हुआ। मैंने जीवन में कई विषयों का अध्ययन किया है जैसे भौतिकी, गणित, इतिहास, कानून, प्राकृतिक चिकित्सा, जादू आदि, लेकिन अब मैं विश्वास के साथ कह सकता हूं कि यदि कोई एक विषय अध्ययन के लायक है, तो वह है पास्ट लाइफ रिग्रेशन (सम्मोहन के माध्यम से)। इसके तुरंत बाद मैंने अपने दोस्तों को इसके बारे में बताया और उन पर PLR का अभ्यास करना शुरू कर दिया। मुझे लोगों को सम्मोहित (Hypnotism) करने और उन्हें उनके विगत जीवन (प्रतिगमन)/भविष्य के जीवन (प्रगति) में ले जाने के साथ-साथ जीवन के बीच जीवन से गुजरने का अवसर मिला।

यह सब धीमी गति से जारी रहा और जनवरी 2020 में, 4 हीलरों ने इस विषय पर औपचारिक प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहा। कार्यक्षेत्र तय किया गया और 19 मार्च से 23 मार्च, 2020 तक 5 दिनों के लिए 24 प्रतिभागी लोनावला में मिले। सभी ने इस विधा को बहुत तेजी से समझा

और इस सेमिनार के बाद, हमने इस विषय पर एक पुस्तक प्रकाशित करने का फैसला किया। यहाँ इरादा आम आदमी को, जो न तो डॉक्टर है, न मनोवैज्ञानिक है और न ही मनोचिकित्सक है, को प्रोत्साहित करना था कि PLR का विज्ञान बहुत सरल है और कोई भी इसे सीख सकता है क्योंकि इसमें कोई जटिल और / या लंबा पाठ्यक्रम सीखने की आवश्यकता नहीं है।

यह पुस्तक पाठक को निम्न विषयों पर एक अंतर्दृष्टि प्रदान करेगी:

1. जीवन का मानसिक या भावनात्मक आघात
2. अपने डरों को स्वीकारना
3. पैटर्न का स्टोरेज
4. सम्मोहन
5. PLR थैरेपी का इतिहास
6. PLR के लिए प्रक्रिया और तैयारी
7. दीक्षा
8. मुख्य समस्याओं की पहचान
9. दिलचस्प तकनीक और मूल्यांकन
10. नमूना टेक्नीक
11. तकनीकों पर विचार विमर्श
12. गहरा करने की तकनीक
13. आत्मा का संसार और उसका क्रम
14. गाइड और स्वर्ग की ओर वाले मार्ग और दरवाजा
15. जीवन के बीच जीवन

जीवन का रहस्य एक विशाल विषय है लेकिन मैं खुद को PLR और संबंधित विषयों तक ही सीमित रखूंगा केवल इस हद तक कि यह दर्द, भय और रिश्ते के समस्याओं को कम करने की पुष्टि करता है।

इस पुस्तक में, मैं अन्य ग्रहों पर जीवन के बारे में भी बात करूंगा।

### **PLR के बारे में कुछ विचार**

PLR का आधार अवचेतन मन है। जीवन से पहले, माँ के गर्भ में बच्चे का अवचेतन मन बहुत सक्रिय होता है। यह अवचेतन मन उसके सभी पूर्व जन्मों की जानकारी का भण्डार है। यह एक पुस्तकालय है जहाँ यादें संग्रहीत हैं। PLR का अर्थ है इस पुस्तकालय में खोजना। पुनर्जन्म प्रतिगमन (PLR) का प्रयोग एक ऐसे व्यक्ति के अनुभव का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो सम्मोहन के तहत विगत जीवन की घटनाओं को देखने और उनको इकट्ठा करने के लिए होता है।

वर्तमान समय के पुनर्जन्म सिद्धांत में एक सिद्धांत है जो मानता है कि जीवन लेने से पहले, हम अपने माता-पिता, परिवेश और बाधाओं को चुनते हैं जिनका हम इस जीवन में सामना करेंगे। ये बाधाएँ और चुनौतियाँ हमें हमारी आत्मा की यात्रा को पूरा करने में मदद करती हैं। ये जितनी कठिन और दर्दनाक होंगी उतना ही आसान मोक्ष के लिए किसी का मार्ग होगा। वास्तव में, अंगों के बिना भी एक आदमी अपने मुक्ति का मार्ग पर बहुत तेजी से आगे बढ़ सकता है।

आम धारणा के विपरीत, मैं फिर से पुष्टि करता हूँ कि किसी को भी उसकी इच्छा या सहमति के विरुद्ध सम्मोहित नहीं किया जा सकता है। क्लाइंट कभी भी सम्मोहन से बाहर आ सकता है। कोई विचार जबरदस्ती नहीं थोपा जा सकता। इस प्रक्रिया से गुजरते हुए हम अपने आप को उन प्रश्नों की विस्तृत सूची तक सीमित रखते हैं जिन्हें क्लाइंट द्वारा तैयार और उसकी सहमति से बनाया गया है। प्रत्येक क्लाइंट के लिए निश्चित रूप से पूरी गोपनीयता बनाए रखी जाती है। कभी-कभी क्लाइंट हमें मानवता के हित में अपनी पहचान के साथ या उसके बिना भी अपनी कहानी को प्रकाशित करने की अनुमति देता है। तभी हम PLR के सीमित प्रासंगिक भाग को प्रकाशित करते हैं। क्लाइंट के मित्र और रिश्तेदार इस प्रक्रिया को देख सकते हैं और साथ ही उसे रिकॉर्ड भी कर सकते हैं। हालाँकि, यहां गोपनीयता के मुद्दे होते हैं और मैंने पाया है कि मेरे अधिकांश क्लाइंट अपने PLR के दौरान किसी को भी उपस्थित होने की अनुमति नहीं देते।

पिछले सभी पुनर्जन्म सत्रों में, जो मैंने आयोजित किए हैं, जीवन की बहुत ही जटिल घटनाएं सामने आई हैं जिनकी मुझे न तो उम्मीद थी और न ही कल्पना की थी। वजह साफ है। जब मैं आपसे किसी समस्या को हल करने के लिए कहता हूँ, तो आप अपने जीवन की सबसे जटिल समस्या का चयन करते हैं। इस समस्या की जड़ विगत जीवन में जटिल घटनाओं के अपने सेट के साथ है जिसे आपका अवचेतन मन सुलझाता है।

मेरे सम्मोहित करने वाले किसी भी मित्र को अब तक यह पता नहीं चल पाया है कि उसके किसी क्लाइंट ने अपने पूर्व जन्मों में पशु जीवन जिया था। अधिकांश क्लाइंट अधिकतम 5000 वर्षों तक पीछे जाने में सक्षम हुए हैं। मुझे विश्वास हो गया है कि उस दौर से पहले, लोगों को स्वामित्व के बारे में पता नहीं था। घर होते हुए भी, ताले नहीं थे। उन्हें घरेलू प्रभावों से बहुत कम लगाव था। पलायन बहुत अधिक नहीं थे। महत्वाकांक्षा, अहंकार, उपलब्धि और स्वामित्व की भावनाओं की बहुत कम भूमिका थी, क्योंकि अधिकांश भाग के लिए व्यक्तिगत संपत्ति बहुत कम थी। उनकी दिनचर्या के अंतर्गत उस दिन की आवश्यकता के लिए शिकार करना/भोजन इकट्ठा करना था, अन्य कामों के लिए बहुत कम समय बचता था। इसलिए, दिन में दो वक्त के भोजन की चिंता करने के अलावा जीवन को मुश्किल से ही किसी अन्य समस्या का सामना

करना पड़ता था। यही आधार कीड़ों और जानवरों के बारे में भी सच है जिनके पास कुछ भी नहीं है।

मुझे नहीं पता कि विगत जीवन प्रतिगमन (PLR) कैसे काम करता है लेकिन यह सच है कि यह करता है और वह भी अद्भुत सटीकता के साथ करता है। PLR हमेशा सही होता है और बिना किसी भी वैज्ञानिक व्याख्या से परे होता है। मैंने PLR की केवल कुछ बुनियादी तकनीकों का उल्लेख किया है जिन्हें मैंने सफलतापूर्वक अपनाया है। वास्तव में, प्रश्नों का निर्धारण बहुत महत्वपूर्ण है। जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ता है, इसे तत्काल मौके पर ही किया जाना चाहिए। 2 घंटे से अधिक सम्मोहन एक अस्थायी सिरदर्द का कारण बन सकता है लेकिन सत्र पूरा होने के कुछ समय बाद यह अपने आप दूर हो जाता है। मेरी किताब, 'Know Your Past Life' जो शीघ्र ही प्रकाशित होने वाली है, मैं इन सभी समस्याओं को इस उद्देश्य के साथ विस्तार से समझाऊंगा कि पाठक अपने सर्कल में इच्छुक व्यक्तियों पर आसानी से PLR संचालित करने में कैसे सक्षम हो।

मैं हाल ही में 'Between the Life' और 'Mind Reading' के कुछ सेशन करने में कामयाब हुआ हूं। पहला 'मृत्यु के बाद' की स्थितियों से संबंधित है और बाद वाला सम्मोहन के दौरान किसी अन्य व्यक्ति के अवचेतन मन को पढ़ने के लिए किया गया।

मैंने अब तक 800 से अधिक व्यक्तियों का PLR किया है। उनमें से हर एक अपने अनुभव के बारे में बात करने के लिए तैयार है। इस संबंध में रुचि रखने वाले किसी भी पाठक का उनमें से किसी से भी संपर्क करने के लिए स्वागत है। उन सत्रों के बारे में अधिक जानकारी के लिए अनुरोध पर उनके संपर्क विवरण मेरे द्वारा शेयर किए जाएंगे। उनमें से अधिकांश अपने-अपने क्षेत्रों में बहुत सफल हैं, यद्यपि वे पूर्व जन्मों का कोई बड़ा बोझ ढो रहे थे। एक बार इससे मुक्त होने के बाद, वे सभी अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में और भी बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं।

मैं PLR सेशन और थेरेपी के लिए कोई शुल्क नहीं लेता; यह बिल्कुल निशुल्क आयोजित किया जाता है। इसका इरादा लोगों को उन बोझों से मुक्त करने का है जो वे जीवन दर जीवन अनजाने में अपने साथ ढो रहे हैं। PLR का प्रत्येक सत्र सामान्य रूप से दो घंटे का होता है। PLR के लिए पूर्व अनुमति ज़रूरी है।

जिन साइटों ने मुझे अन्य ग्रहों पर जीवन के बारे में और जानने में मदद की वे हैं

<https://www.thiaouba.com/faq.htm>

[https://www.youtube.com/watch?v=HEm8Dvs7vaQ&list=PLEzkY\\_9k8NLfOX6\\_YsbbTE\\_e1lwD1wi-kK&index=2&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=HEm8Dvs7vaQ&list=PLEzkY_9k8NLfOX6_YsbbTE_e1lwD1wi-kK&index=2&t=0s)

[https://www.youtube.com/watch?v=X8V3cS\\_12oc&list=PLEzkY\\_9k8NLfOX6\\_YsbbT](https://www.youtube.com/watch?v=X8V3cS_12oc&list=PLEzkY_9k8NLfOX6_YsbbT)

[Ee 1lwD1wi-kK&index=2](http://www.galactic.no/RUNE/thaoeng3.html)

<http://www.galactic.no/RUNE/thaoeng3.html>

कभी-कभी लोग पूछते हैं, “क्या आत्मा में द्रव्यमान होता है? क्या बिजली में द्रव्यमान होता है?” हां, यह है, लेकिन यह नगण्य है। यह आत्मा के लिए भी सच है।

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZAc9DUFJcU>

[Thiaoouba Prophecy 1 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=6ZAc9DUFJcU)

<https://www.youtube.com/watch?v=N9d4aIKcNFo>

ब्रह्मांड, प्रकृति और जीवन का उद्देश्य | थियाओउबा- मिशेल डेस्माक्वाट

[https://www.youtube.com/watch?v=HPk\\_tk7Ldvl](https://www.youtube.com/watch?v=HPk_tk7Ldvl)

[The Creation of the Universe, Nature and Life | Thiaoouba](https://www.youtube.com/watch?v=HPk_tk7Ldvl)

मुझे आशा है कि पाठको को पुस्तक और विगत जीवन का विज्ञान रिगेशन / फ्यूचर लाइफ प्रोग्रेसन, आदि अच्छा लगेगा उतनी ही रोचक लगेगा जैसा कि मैंने इसे प्रस्तुत करने में महसूस किया है। तब मैं महसूस करूंगा कि जिस मिशन को मैंने पूरा करने के लिए निर्धारित किया था वह वास्तव में सफल रहा है

मैं डॉ श्रुति सहरावत का उनके बहुमूल्य सुझावों के लिए, सुश्री चैतली परब, सेमिनार टीम को अपने मामलों और अनुभवों को पाठकों को साझा करने के लिए और सुश्री फरीदा झाइवर को संपूर्ण ईबुक को संपादित करने के लिए आभारी हूं। इस टीम के बहुमूल्य सहयोग और समर्थन के बिना, यह ईबुक संभव नहीं होता।

डॉ पीयूष सक्सेना

05.12.2021

## प्रस्तावना

**भगवद्गीता कहती हैं, 'हम मरते नहीं, पुनर्जन्म लेते हैं'**

भगवद्गीता कहती है, "जैसे कोई व्यक्ति पुराने वस्त्रों को त्याग कर नया वस्त्र धारण करता है, उसी प्रकार आत्मा पुराने और अनुपयोगी शरीरों को त्याग कर नए भौतिक शरीरों को स्वीकार करती है।" इसका मतलब है कि मरने के बाद हम एक अलग शरीर में पुनर्जन्म लेते हैं।

यह एक ऐसा विचार है जिसे न केवल गीता या हिंदू धर्म में रखा गया है, बल्कि यह प्राचीन काल से विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों में मौजूद है। बौद्ध, जैन और सिख धर्म जैसे अन्य भारतीय धर्म भी इसे सत्य मानते हैं।

दुनिया के अन्य हिस्सों में प्राचीन संस्कृतियां भी पुनर्जन्म के विचार में सच्चाई पाती हैं। उनमें से कुछ नॉर्स माइथोलॉजी, शैमनिज्म, नेटिव अमेरिकन ट्राइब्स और इ्यूडिज्म हैं।

पुनर्जन्म का विचार कोई पौराणिक, काल्पनिक विचार नहीं बल्कि एक वास्तविकता है। पुनर्जन्म के मामलों के बारे में अखबारों और किताबों में कई उदाहरण सामने आए हैं, जहां बच्चों को अपने विगत जीवन की याद आई और जब जांच की गई, तो उनके दावे सही पाए गए। उन्होंने विगत जीवन में अपने परिवारों की पहचान की और इन विगत जीवन के परिवारों ने भी अपने दावों में सच्चाई की पुष्टि की है।

5 अगस्त, 2007 को हिंदुस्तान टाइम्स में प्रकाशित एक लेख में, डॉ सतवंत के.पसरीचा, क्लिनिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर (निमहंस) और पुनर्जन्म पर एक प्रमुख राष्ट्रीय प्राधिकरण ने दावा किया कि अधिकांश पुनर्जन्म के दावे सही हैं। तीन साल की अवधि में उनके शोध में, "पुनर्जन्म" के 80 मामले सामने आए, जिनमें से ज्यादातर भारत में बच्चों के थे। लेख में, डॉ पसरीचा ने कहा, "मैंने भारत में लगभग 500 पुनर्जन्म के दावों की जांच की है। उनमें से 77% प्रामाणिक थे। जो बच्चे विगत जीवन के बारे में बात करते हैं वे आमतौर पर 2 और 5 साल की उम्र के बीच ऐसा करते हैं और 5 और 8 के बीच अपने विगत जीवन के बारे में बात करना बंद कर देते हैं; शायद ही कभी वे 10 साल की उम्र से आगे बढ़ते हैं। वे संगत व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जो उनकी वर्तमान परिस्थितियों के लिए असामान्य है, लेकिन मृत व्यक्ति के व्यवहार के लिए उपयुक्त है, जिसके जीवन के बारे में वे दावा करते हैं कि उन्हें याद था। कुछ बच्चों के चेहरे की विशेषताएं, चाल या व्यवहार उनके दावा किए गए पिछले व्यक्तित्वों के अनुरूप होते हैं; कुछ के पास विगत जीवन के लिए जीवन के निशान या जीवन दोष भी होते हैं।"

संयुक्त राज्य अमेरिका में पुनर्जन्म पर एक अन्य प्रमुख प्राधिकरण, वर्जीनिया विश्वविद्यालय, यूएसए के प्रोफेसर इयान स्टीवेन्सन के निष्कर्ष भी इसी तरह के हैं। उन्होंने दो किताबें लिखी हैं - Twenty Cases Suggestive of Reincarnation और Ten Cases Suggestive of Reincarnation. चालीस वर्षों की अवधि में, डॉ इयान स्टीवेन्सन ने दुनिया भर के लगभग 3,000 बच्चों के विगत जीवन की यादों के मामलों की

जांच की और उनका दस्तावेजीकरण किया जिन्होंने पिछले जीवन की याद करने का दावा किया। स्टीवेन्सन ने पुनर्जन्म पर सैकड़ों पत्र और 14 पुस्तकें प्रकाशित कीं। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि जीवन चिह्न के रूप में यादें, भावनाएं और यहां तक कि शारीरिक चोटें भी एक जीवन से दूसरे जीवन में स्थानांतरित की जा सकती हैं।

इंटरनेट को देखें तो यह 1930 के दशक में शांति देवी के दावों से भरा हुआ है, जिन्होंने घोषणा की कि उन्होंने इस जीवन से पहले एक जीवन जिया था। उसके विगत जीवन का विवरण इतना विस्तृत था कि यह उस समय के विगत जीवन के सबसे अधिक प्रलेखित मामलों में से एक बन गया और दुनिया भर में ध्यान आकर्षित किया। विवरण इतने आश्चर्यजनक थे कि महात्मा गांधी ने उनसे मिलने में रुचि दिखाई और मिलने पर तुरंत इस मामले की जांच के लिए एक आयोग गठित करने का आदेश दिया। जांच दल शांति देवी के घर, परिवार और उनके पिछले जीवन से संबंधों का पता लगाने में सक्षम हुआ और बताया कि शांति देवी वास्तव में लुगड़ी देवी (पिछले जीवन में उनका नाम) का पुनर्जन्म था।

विगत जीवन और पुनर्जन्म में रुचि का एक विशेष महत्व है क्योंकि हम में से कई अनजाने में अपने विगत जीवन की यादें ले जाते हैं। हो सकता है कि हम उन यादों को होशपूर्वक याद न करें, लेकिन ये यादें कुछ शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बन सकती हैं। इन समस्याओं का उपचार के सामान्य साधनों से कोई समाधान नहीं हो सकता है क्योंकि इसका कारण बहुत गहरा होता है और हर किसी की समझ से परे है। ऐसी समस्याओं के समाधान के लिए 1950 के दशक में विगत जीवन PLR चिकित्सा (PLR THERAPY) अस्तित्व में आई।

## **विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression)**

विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression) सम्मोहन की एक तकनीक है, जिसका उपयोग विगत जीवन की यादों को पुनर्प्राप्त करने के लिए किया जाता है। PLR थेरेपिस्ट रोगियों को विगत जीवन पर वापस ले जाते हैं (PLR) और उनके दर्दनाक अनुभवों को हल कर उन्हें फिर से जीने में मदद करते हैं। उनके अनुभवों से पता चला है कि बहुत से लोग PLR के बाद चमत्कारी परिणाम का अनुभव करते हैं। बहुत से लोगों को अस्पष्ट पीड़ा, भय, फोबिया और मानसिक और शारीरिक बीमारियों से मुक्ति मिली है। यह PLR न केवल विगत जीवन के लिए होता है, बल्कि उनके बचपन की अवधि, उनके विकास की अवधि तक, जब वे अपनी मां के गर्भ में थे, या उनके वर्तमान शरीर के साथ पैदा होने से पहले की अवधि या एक और शरीर जो उनकी आत्मा में शामिल हो सकता है, यानी पिछला जन्म।

PLR हिप्नोथैरेपी का एक सौम्य रूप है जो एक व्यक्ति को अपने विगत जीवन या पुनर्जन्मों में वापस ले जाता है, जो उनके अवचेतन मन में गहराई से अंतर्निहित यादों और अनुभवों तक पहुंचकर होता है। वे वहां मौजूद हैं किंतु चेतन अवस्था में उपलब्ध न रहते हुए, व्यक्ति के वर्तमान जीवन को प्रभावित और निर्धारित कर सकते हैं। अपने अवचेतन से संपर्क खो देने और अपने दैनिक जीवन में विचलित और तल्लीन होने

के कारण, हम अपने दैनिक विचारों की गतिविधि और कटुता के नीचे छिपी इन यादों तक पहुँचने में असमर्थ हैं। एक PLR सेशन एक व्यक्ति को एक गहरी शांत और शांतिपूर्ण स्थिति में ले जाता है जहाँ अवचेतन मन में रखी यादों का पता लगाना संभव होता है।

PLR थैरेपी आज एक बहुत ही महत्वपूर्ण चिकित्सा बन सकता है क्योंकि यह निम्न स्थितियों में मदद कर सकता है:

- परेशान करने वाले व्यक्तिगत संबंधों को एक नई दिशा में प्रदान कर सकती है।
- अस्पष्ट शारीरिक बीमारियों की पहचान कर पूर्व जन्म के अनुभवों में उनकी उत्पत्ति के स्रोत का पता लगा सकती है।
- अस्पष्ट भय और फोबिया का अन्वेषण कर सकती है जो पूर्व जन्म की अनसुलझी भावनाओं का परिणाम हो सकते हैं।
- यह समझने में सहायता कर सकती है कि एक व्यक्ति कुछ स्थानों और लोगों के साथ गहरा लगाव और कुछ अन्य स्थलों और लोगों के प्रति गहरी नापसंदगी क्यों महसूस करता है।
- पूर्व जन्म के दुखों से जुड़े भय और चिंताओं से छुटकारा दिला सकती है।
- शारीरिक समस्याओं की जड़ में पूर्व जन्म के दुखों से निपट सकती है।
- पूर्व जन्म और वर्तमान जीवन साथी के अनुभवों का अन्वेषण कर सकती है।
- विगत जीवन के माध्यम से सीखे गए प्रमुख पाठों को स्वीकार कर और उन्हें अपनाकर।
- अतीत की प्रतिभा और क्षमताओं को सक्रिय करके
- मृत्यु और उससे आगे की संक्रमणकालीन अवस्थाओं का अनुभव करके
- जीवन के उद्देश्य को समझ कर और संरेखित करके

## प्रेक्टिस में PLR थैरेपी के बारे में कुछ तथ्य:

PLR थैरेपी एक प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा संचालित किया जाता है। PLR थैरेपी से गुजरने वाले व्यक्ति को थैरेपी के दौरान सब कुछ याद रहता है। वास्तव में, वह पूरी तरह से जागरूक रहता है और PLR थैरेपिस्ट के साथ प्रक्रिया में सभी जागरूक अवस्था में भाग लेता है।

PLR थैरेपी के दौरान, लोग विगत जीवन में फिर से जा सकते हैं और ऐसे लोगों से मिल सकते हैं जिनके साथ उनका बहुत भावनात्मक जुड़ाव था। ये लोग अपने वर्तमान जीवन में भी विभिन्न भूमिकाओं में मौजूद हो सकते हैं। वे अन्य देशों या स्थानों की यात्रा कर सकते हैं जहाँ वे आराम और अपनेपन की गहरी भावना महसूस करते हैं। प्रत्येक PLR सेशन एक नया और आश्चर्यजनक अनुभव प्रदान करता है।

अवचेतन मन तय करता है कि व्यक्ति किस पिछले जीवन में जाए। बहुत से लोग कई PLR सेशन करते हैं और अपने जीवन के बारे में बहुत सारी जानकारी प्राप्त करते हैं और अपने व्यवहार संबंधी पूर्वाग्रहों और

उसी के स्रोत के बारे में भी जानकारी प्राप्त करते हैं। PLR सेशन की प्रक्रिया बहुत सरल और बिल्कुल सुरक्षित है। जो लोग एक बार इसका अनुभव करते हैं वे इसकी सादगी और उपयोगिता से चकित हो जाते हैं। हालांकि, इसके काम करने के लिए, PLR सेशन से गुजरने वाले व्यक्ति को प्रक्रिया, थेरेपिस्ट पर भरोसा करना चाहिए और उसी के सामने आत्मसमर्पण भी करना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति विगत जीवन के विचार में विश्वास नहीं करता है और सक्रिय रूप से उसका खंडन करता है, तो यह एक ऐसा अवरोध पैदा कर सकता है जो समर्पण की प्रक्रिया को बाधित करता है। इस मामले में, सत्र सफल नहीं हो सकता है।

एक बार शुरू होने वाली प्रक्रिया पूरी तरह से अवचेतन मन के नियंत्रण में होती है, इस अर्थ में कि न तो व्यक्ति और न ही थेरेपिस्ट यह तय कर सकते हैं कि किस पिछले जीवन में जाना है। जीवन या जीवन के चरण जो व्यक्ति के लिए सबसे अधिक प्रासंगिक हैं, अवचेतन द्वारा अनुभव के लिए चुने गए प्रतीत होते हैं।

इसलिए, पिछला PLR एक बहुत ही खुलासा करने वाली प्रक्रिया हो सकती है और इसमें कई समस्याओं से निपटने में हमारी मदद करने की क्षमता मिलती है जिसका नियमित चिकित्सीय प्रक्रियाओं के माध्यम से कोई समाधान नहीं मिलता है। दूसरी ओर इसके चमत्कारी परिणाम हो सकते हैं जिन पर विश्वास करने के लिए अनुभव करना पड़ता है क्योंकि उनमें किसी व्यक्ति के जीवन को पूरी तरह से बदलने की क्षमता होती है।

## डॉ श्रुति सहरावत

मनोवैज्ञानिक

\*उपरोक्त संदर्भ इंटरनेट साइटों से लिए गए हैं

डॉ श्रुति सहरावत, इंद्रप्रस्थ कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में मनोविज्ञान की एसोसिएट प्रोफेसर हैं।

## विषयसूची

1. भूमिका	...	...	...	...	...	05
2. प्रस्तावना	...	...	...	...	...	10
3. विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression) तकनीक ...	...	...	...	...	...	15
4. PLR तथ्य	...	...	...	...	...	34
5. लेखक द्वारा किया गया PLR	...	...	...	...	...	46
6. जीवन के बीच जीवन	...	...	...	...	...	67
7. जीवन के बीच जीवन के लिए नमूना प्रश्नावली...	...	...	...	...	...	77
8. एलियंस के साथ मिलना	...	...	...	...	...	83
9. विगत जीवन प्रतिगमन (PLR) केस स्टडीस	...	...	...	...	...	101
10. भावी जीवन प्रगति	...	...	...	...	...	155
11. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	...	...	...	...	...	157
12. जीवन के रहस्यों से जुड़े विभिन्न विषय	...	...	...	...	...	164
13. आविष्कार: कल्पनाएँ जो सच हुईं	...	...	...	...	...	190
14. आप कैसे पैदा होते हैं यह तय करता है कि आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं ...	...	...	...	...	...	196
15. लेखक के बारे में	...	...	...	...	...	214

## विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression) तकनीक

विगत जीवन प्रतिगमन (Past Life Regression) एक ऐसी तकनीक है, जो सम्मोहन की मदद से पिछले जीवन या पुनर्जन्मों की यादों को पुनः प्राप्त करती है। PLR आमतौर पर या तो आध्यात्मिक अनुभव की खोज में, या एक मनोचिकित्सा के लिए किया जाता है। अधिकांश लोग पुनर्जन्म के बारे में पुरानी मान्यताओं व परंपराओं की हिमायत करते हैं, हालांकि धार्मिक परंपराएं जो पुनर्जन्म का समर्थन करती हैं, आम तौर पर विगत जीवन की दबी हुई यादों के विचार को शामिल नहीं करती हैं।

PLR के दौरान उपयोग की जाने वाली तकनीक में क्लाइंट को सम्मोहन के प्रभाव में, अपने विगत जीवन की पहचान और घटनाओं को प्रकट करने के लिए प्रश्नों की एक श्रृंखला का उत्तर देने के लिए निर्देशित किया जाता है। सम्मोहन और विचारोत्तेजक प्रश्नों के उपयोग से क्लाइंट को अपनी पिछली यादों को फिर से याद करने में मदद मिल सकती है। यादों का स्रोत अधिकतर अनुभवों का कॉम्बिनेशन, ज्ञान, कल्पना और सुझाव या हिप्नोटिस्ट या PLR थेरेपिस्ट के गाइडेंस से होता है।

एक बार पुनर्प्राप्त की गई यादें क्लाइंट के जीवन के दौरान हुई घटनाओं के आधार पर उत्पन्न यादों से अलग नहीं होती हैं। PLR के दौर से गुजर रहे क्लाइंट के साथ प्रयोग से संकेत मिलता है कि यादों की सामग्री के बारे में दो सबसे महत्वपूर्ण तथ्य पुनर्जन्म में एक दृढ़ विश्वास और हिप्नोटिस्ट द्वारा दिए गए सुझावों की रिपोर्ट होती हैं।

दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व में, ऋषि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों में, इस विचार पर चर्चा की है कि आत्मा, पूर्व जन्मों में किए गए कर्मों के इकट्ठे होने के बोझ से दबी होती है। पतंजलि ने PLR की प्रक्रिया को "प्रति-प्रसव" या "रिवर्स बर्थिंग" कहा और इसे विगत जीवन की यादों के माध्यम से वर्तमान समस्याओं को दूर करने के रूप में देखा।

जैन धर्म में PLR पाया जाता है। जैन धर्म के सात सत्य, आत्मा और कर्म और मोक्ष के प्रति उसके लगाव से संबंधित हैं। यह हमें बताता है कि पुनर्जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त होने के लिए व्यक्ति के कर्म को आत्मा से अलग करना चाहिए। यह पता लगाने के लिए कि आपकी आत्मा से कौन सा कर्म जुड़ा हुआ है; आप "जति-स्मरण" में भाग ले सकते हैं। जतिस्मरण और कुछ नहीं बल्कि विगत जीवन को स्मरण करना है।

PLR थेरेपी की प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है। ग्रीक ड्रीम इनक्यूबेशन सेंटर्स, ग्रीक और मिस्र के मिस्ट्री स्कूल में प्रमाण पाए जाते हैं, भारत में भी इसका संदर्भ वैदिक साहित्य में प्रति-प्रसव में मिलता है, जति-स्मरण, जैन शास्त्रों में विगत जीवन को याद करने के लिए दिया गया नाम है, बौद्ध शास्त्रों में भी इसका संदर्भ मौजूद है, आदि।

सिगमंड फ्रायड ने रिग्रेशन को एक रक्षा तंत्र के रूप में प्रस्तावित किया जिसे साइकिक कहा जाता था।

उन्हें वर्तमान समय के रिग्रेशन कार्य का दादा माना जा सकता है। वह इस विचार के साथ आए कि अचेतन को सचेत बनाकर, कोई भी विकल्प बहाल कर सकता है और उपचार कर सकता है। उन्होंने पिछले ट्रॉमा और वर्तमान लक्षणों के बीच की कड़ी की खोज की और इसे मानसिक नियतत्ववाद कहा।

1920 और 30 के दशक की अवधि में, एडगर कैस ने लोगों के विगत जीवन की जानकारी को चैनलाइज़ करके विगत जीवन के बारे में जागरूकता बढ़ाई। जीवन की यादों पर ध्यान केंद्रित करने वाला पहला रैंक था और 1950 के दशक में, स्टानिस्लाव ग्रोफ ने फिर से इस अवधारणा को पेश किया। 1960 के दशक में, विगत जीवन के बारे में जागरूकता पुस्तक प्रकाशन के बाद बहुत अधिक स्तर पर पहुंच गई। ब्राइडी मर्फी की खोज ने सनसनी मचा दी। इस पुस्तक में एक कोलाराडो गृहिणी के विगत जीवन का एक विस्तृत विवरण है, जिसका नाम ब्रिडी मर्फी नाम की आयरिश महिला है।

1960 के दशक के अंत और 70 के दशक की शुरुआत में, आयु प्रतिगमन (बचपन की यादों को टैप करने के लिए समय में पीछे की ओर बढ़ना) ने व्यापक स्वीकृति प्राप्त की। वर्ष 1978, PLR थैरेपी के कार्य में एक उच्च स्तर पर था, जिसमें एक ही वर्ष में चार नवीन पुस्तकें प्रकाशित हुईं, वे थीं, हेलेन वाम्बाच द्वारा लिखित 'Relieving Past Life', एडिथ फियोर द्वारा 'You have been here before', मॉरिस नीथर्टन द्वारा 'Past Life Therapy' और थोरवालड डेथेल्लफसेन द्वारा 'Voices from other lives'

विगत जीवन चिकित्सा के क्षेत्र में असंख्य योगदान हैं। डॉ ब्रायन वीस के अपार योगदान का विशेष उल्लेख किया जाना चाहिए। उनकी पुस्तक, "Many Lives Many Masters", PLR थैरेपी के विषय में एक आधुनिक समय की देन बन गए हैं। इस विषय पर उनकी अन्य पुस्तकें, "Only Love is Real", "Through Time in to Healing", "Messages from masters", और "Same Souls, Many Bodies" भी उत्कृष्ट कृति हैं। यद्यपि यहां केवल कुछ पुस्तकों और लेखकों का उल्लेख किया गया है, किन्तु ऐसे कई अन्य दिग्गज हैं जिन्होंने इस क्षेत्र में बहुत योगदान दिया है।

## **चेतन और अवचेतन मन**

चेतन मन, मन का वह हिस्सा है जिसका उपयोग हम तर्क के लिए करते हैं और जिसके बारे में हम सामान्य रूप से जानते हैं अवचेतन मन चेतना का सबसे गहरा स्तर माना जाता है जिसके बारे में हम सीधे तौर पर नहीं जानते हैं, लेकिन जो हमारा सचेत व्यवहार है। अवचेतन मन अत्यंत शक्तिशाली होता है जो सामान्य रूप से अपनी शक्ति से अवगत नहीं होता है

अवचेतन मन हमारे पिछले अनुभवों का कुल योग है, जो छोटे-छोटे अनुभवों के रूप हैं। इन प्रभावों की जटिल अंतःक्रियाएं प्रवृत्तियों को जीवन देती हैं। हम एक विशेष तरीके से प्रतिक्रिया करने के लिए प्रवृत्त होते हैं या उत्तेजना हमारे अवचेतन में प्रवृत्तियों के आधार पर इन प्रवृत्तियों के परिणामस्वरूप हमारे चरित्र को निर्धारित करती है।

अधिकांश समय, हम उन असंख्य यादों की छापों से अवगत नहीं होते हैं जो हमारा अवचेतन मन वहन करता है। नकारात्मक यादों की छाप हमें नकारात्मक तरीके से प्रभावित करती हैं और हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

अचेतन मन को सचेत बनाकर, हम चुनाव को बहाल कर सकते हैं और PLR थैरेपी को करना ऐसा करने का एक ठीक तरीका है। PLR थैरेपी क्लाइंट में विश्राम के गहरे स्तरों में जहां वे ट्रांस (ट्रांस) की स्थिति में प्रवेश करते हैं। ट्रांस की अवस्था में, व्यक्ति अवचेतन मन तक पहुंच सकता है जहां हमारे विगत जीवन के सूचनात्मक अनुभव संग्रहीत होते हैं। हमारी पिछली कंडीशनिंग हमारे विगत जीवन का एक परिणाम है जो हमारे अवचेतन में संग्रहीत जानकारी को हमारे जागरूकता में लाकर हमारे विश्वासों को बदलने की दिशा में काम करने की प्रक्रिया में पहला कदम है।

अवचेतन मन, सार्वभौमिक चेतना के लिए हमारी कड़ी है और यह अवचेतन मन के द्वारा जोकि अतिरिक्त संवेदी धारणा यानि हमारे छठी इंद्रिय को संचालित करता है। अवचेतन मन में इस जीवन के उद्देश्य का खाका समाहित है। इसमें हमारे आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक सभी जानकारी उपलब्ध है।

## PLR थैरेपी-यह कैसे काम करती है

PLR थैरेपी निम्नलिखित सार्वभौमिक तथ्यों पर आधारित है:

- हम सभी जीवन के उन सभी अनुभवों का परिणाम हैं जो अभी हमारे पास हैं
- जो कुछ भी हम अनुभव करते हैं उसमें भावनात्मक सामग्री होती है जो सकारात्मक और/या नकारात्मक भावनाओं, प्रेम और भय को सह सकती है
- हमारे सभी अनुभव हमारे दिमाग में ठीक वैसे ही दर्ज होते हैं जैसे यह अनुभव था
- प्रत्येक कारण का एक समान प्रभाव होता है। हमारा अतीत हमारे वर्तमान को प्रभावित करता है
- हमारा मन चेतना के विभिन्न आयामों में एक साथ स्वतंत्र रूप से संचालित होता है। हमारा चेतन मन वही है जो हम करते हैं। हमारे अवचेतन को मालूम है कि हम क्या हैं। हमारा सुपर चेतन मन आत्मा या ईश्वर का स्रोत है

"जब हम मूल कारण में जाकर नकारात्मक भावनाओं को दूर करते हैं, तो शरीर में सुधार होता है और संबंधित बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इसी तरह, भावनात्मक / मानसिक संबंधों के मुद्दों, भय के समस्याओं आदि को ठीक किया जा सकता है।"

PLR थैरेपी में नकारात्मक भावनाओं की पहचान करने की और उनको सकारात्मक भावनाओं के साथ बदलने की प्रक्रिया शामिल है। PLR प्रक्रिया में शामिल हैं:

- बीमारी और उससे जुड़ी नकारात्मक भावनाओं की पहचान करना जो कि रोग का कारण है।
- सोर्स के अनुभव का निर्धारण करना जिसने व्यक्ति के मस्तक में छाप छोड़ी है
- व्यक्ति को अनुभव को फिर से जीवंत करना
- व्यक्ति को यह समझने में मदद करना कि अंकित भावनाएं विगत जीवन की हैं और वर्तमान जीवन में प्रासंगिक नहीं हैं
- नकारात्मक भावनाओं को सकारात्मक भावनाओं से बदलने में मदद करना

कभी-कभी, यह देखा गया है कि व्यक्ति अपनी भावनाओं से मुक्त होने के बावजूद उन भावनाओं को नहीं बदल सकता है। यह वह स्थिति है जब व्यक्ति फिर से परिवर्तन की वजह से, अपनी तरफ ध्यान चाहने की वजह से, परिवर्तन के भय से, जानबूझकर पीड़ा लेने आदि के परिणामस्वरूप बनाता है।

## PLR थैरेपी के लिए संकेत और विपरीत संकेत

वे तथ्य जो संकेत दे सकते हैं कि PLR थैरेपी उपयुक्त है:

- क्लाइंट की समस्याओं ने अन्य पारंपरिक थैरेपियों का रेस्पॉन्ड नहीं दिया है
- क्लाइंट के पास विगत जीवन की कुछ स्पष्ट यादें हैं
- थैरेपिस्ट का अंतर्ज्ञान कि यह काम करेगा
- क्लाइंट के मृत्युभय को कम करने के लिए
- विगत जीवन के सकारात्मक पहलुओं को याद रखना और जीवन के चरणों या संकट के लिए सकारात्मक मॉडल बनाना
- क्लाइंट के असामान्य सपने जो विगत जीवन सामग्री के आने का संकेत देते प्रतीत होते हैं
- फोबिया, चिंता या अवसाद के प्रकार
- माइग्रेन, पुरानी चिकित्सा समस्याएं, कोल्ड यौन समस्याएं या नपुंसक मनोदैहिक बीमारियां
- रिश्ते के मुद्दे

## विपरीत संकेत:

- क्लाइंट अत्यधिक उत्तेजित है या मानसिक रूप से परेशान है
- क्लाइंट को बॉर्डरलाइन पर्सनैलिटी डिसऑर्डर है
- क्लाइंट एक जीवन संकट के बीच में है जिसके समाधान की आवश्यकता है
- क्लाइंट को नशीली दवाओं या शराब की लत
- क्लाइंट चिकित्सा के लिए आने का विरोध करता है या उपचार के लिए मजबूर करना पड़ता है
- क्लाइंट सही होने का दावा करता है
- क्लाइंट वर्तमान जीवन की समस्याओं से बचता हुआ प्रतीत होता है

- क्लाइंट को अपने लक्षणों से अन्य लाभ मिल रहा है
- क्लाइंट अवास्तविक उम्मीदों को हल करने के लिए PLR चाहता है
- क्लाइंट अनुवर्ती कार्रवाई और/या समर्थन प्रणाली के लिए उपलब्ध नहीं है
- क्लाइंट हाल ही में अपने थेरेपिस्ट के खिलाफ मुकदमे में शामिल रहा है

## विगत जीवन चिकित्सा में धारणाएं

### दार्शनिक धारणाएँ:

1. हमारे पास चेतना के कई स्तर हैं जिनमें जागरूकता, अहंकार के स्तर और विगत जीवन के परिदृश्य शामिल हैं जो किसी भी समय सक्रिय होते हैं
2. शारीरिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तर जो अक्सर एक दूसरे के अनुरूप नहीं होते हैं जो असंतुलन या बीमारियों के निर्माण की ओर ले जाते हैं
3. हमारे पास संपूर्ण संतुलन की ओर एक प्राकृतिक ड्राइव या वृत्ति है
4. दर्द और असामंजस्य हमें अपना ध्यान अपने मन पर केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है। यह अंततः हमें शारीरिक रूप से एक संतुलन बनाने के लिए मजबूर करता है। आध्यात्मिक स्तर पर कर्म की ओर गति होती है
5. विगत जीवन चिकित्सा, थेरेपिस्ट को क्लाइंट को उसके मानस (दिमाग) के गहरे हिस्सों का पता लगाने में सक्षम बनाती है। है

### चिकित्सीय धारणाएँ:

1. जीवन में समस्याएँ, परिस्थितियाँ और लक्षण वैसे नहीं होते जैसे वे प्रतीत होते हैं
2. जरूरी नहीं कि अंतर्दृष्टि ही बदलाव लाए
3. विगत जीवन के पैटर्न का उपयोग अचेतन कारकों को समझने और पुनः प्राप्त करने के लिए किया जाता है।
4. किसी भी प्रतिरोध में महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए प्रतिक्रियाशील पैटर्न होते हैं जिन्हें उपचार प्रक्रिया में खोजा और जांचा जाना आवश्यक है
5. व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक बनावट के भीतर एक उत्कृष्ट या सर्वोच्च कार्य है जो समस्याओं की उत्पत्ति और उसके अनुरूप संकल्पों को जानता है
6. किसी समस्या के अपसामान्य/अलौकिक पहलू हो सकते हैं

## PLR थेरपी प्रक्रिया की रूपरेखा

थेरेपिस्ट खुद को और साथ ही क्लाइंट को तैयार करता है और यह पता लगाता है कि क्या PLR थेरपी क्लाइंट के जीवन में समस्याओं का समाधान करेगी। इसके लिए थेरेपिस्ट निम्नलिखित कदम उठाता है:

1. थेरेपिस्ट एक प्रारूप तैयार करता है जिसे क्लाइंट प्रारंभिक साक्षात्कार के दौरान भरता है। यह एक प्रश्नावली है जो क्लाइंट का विवरण प्रदान करती है। थेरेपिस्ट को ऐसी जानकारी लेनी चाहिए जो उसे एक सफल PLR सत्र आयोजित करने में मदद करे।

2. प्रारंभिक साक्षात्कार:

इस समय थेरेपिस्ट उन समस्याओं को जानने की कोशिश करता है जिन्हें क्लाइंट हल करना चाहता है। इसके लिए वह थेरेपी सेशन के लक्ष्य निर्धारित करते हैं। वह क्लाइंट के इतिहास, शुरुआती यादों, संभावित आघात, युवावस्था के आसपास क्लाइंट की आत्म-छवि, समाजीकरण अवधि आदि का पता लगाने की कोशिश करता है। वह परिवार की संरचना के बारे में पता लगाने की कोशिश करता है, क्लाइंट कैसे लाया गया था, आदि। साथ ही, क्लाइंट पारस्परिक संबंधों में कैसे व्यवहार करता है, जीवन में सफल होने के लिए उसका दृष्टिकोण, जीवन में स्थितियों से निपटने के लिए उसकी रक्षा रणनीतियाँ क्या हैं। वह सेक्स, शक्ति, शरीर की छवि, धन, जीवन, आदि के प्रति क्लाइंट के विचारों और दृष्टिकोणों को प्राप्त करने का प्रयास करता है। वर्तमान स्वास्थ्य प्रोफाइल की तलाश की जाती है और पता लगाया जाता है कि क्या कोई बड़ी स्वास्थ्य समस्या है और क्या पीएलटी इन समस्याओं में कोई जोखिम पैदा करेगा। . थेरेपिस्ट यह पता लगाता है कि क्या क्लाइंट ने पहले कोई विगत जीवन PLR सत्र किया है, उन्होंने कैसे मदद की है या अन्यथा और जिस तरीके से उनका संचालन किया गया था।

3. PLR के लिए मुख्य मुद्दे या विषय की पहचान करना:

जैसा कि क्लाइंट समस्या का वर्णन कर रहा है, थेरेपिस्ट देखता है और नोट्स बनाता है:

- अतार्किक और संदर्भ से बाहर के शब्द
- ऐसे शब्द जो भावनाओं या शरीर की भाषा में बदलाव लाते हैं
- दोहराए गए वाक्यांश जो भावनात्मक आवेश धारण करते हैं

थेरेपिस्ट तब सत्र के दौरान उपयोग किए जाने वाले ट्रिगर वाक्यांश या वाक्य स्थापित करता है। उदाहरण के लिए यदि क्रोध वह मुद्दा है जिसे सत्र में हल करने की आवश्यकता है, तो थेरेपिस्ट क्रोध को कम करता है कि क्या यह है:

- सत्ता पर गुस्सा
- क्लाइंट के बेबस होने पर गुस्सा करना
- जब क्लाइंट को वह नहीं मिलता है जो वह चाहता है, आदि।

इन समस्याओं को ठीक से संबोधित और हल किया जाना है, अन्यथा क्लाइंट विभिन्न

प्रकार के क्रोध के साथ हर समय ट्रैक पर जाएगा, कभी भी उस स्थिति से निपटने के लिए नहीं जो समस्या में विशिष्ट क्रोध को हल करने की आवश्यकता है।

4. क्लाइंट को इंडक्शन तकनीकों से अवगत कराना होगा जिनका उपयोग किया जाएगा और मौखिक निर्देश कैसे दिए जाएंगे जिनका पालन आवश्यक जीवनकाल में जाने के लिए किया जाना है।

एक बार थेरेपिस्ट के पास सारी जानकारी हो जाने के बाद, वह तय करता है कि क्लाइंट के जीवन में समस्याओं को विगत जीवन PLR द्वारा हल किया जा सकता है या नहीं। थेरेपिस्ट फिर क्लाइंट के साथ चर्चा करता है कि PLR सत्र के बारे में कैसे जाना है। वह तय करता है कि वह किस विश्राम तकनीक का उपयोग करेगा और क्लाइंट को PLR की पूरी प्रक्रिया के बारे में सूचित करेगा।

कुछ गहरीकरण तकनीकों और अन्य प्रासंगिक और उपयोगी सामग्री के बारे में संबंधित जानकारी जो एक थेरेपिस्ट के लिए सहायक हो सकती है, नीचे दी गई है:

## विगत जीवन चिकित्सा में उपचार प्रक्रिया

### भाग I: सम्मोहन को और गहरा करने और सहायक तकनीकें:

एक बार जब रोगी PLR की पहली स्थिति में प्रवेश करता है, तो थेरेपिस्ट का उद्देश्य रोगी को उस व्यक्ति के साथ पूरी तरह से पहचानने में मदद करना है जिसकी वह इमेजिंग कर रहा है।

थेरेपिस्ट को क्लाइंट जो कुछ भी प्रकट कर रहा है उसका सम्मान करना चाहिए और इसका अर्थ निकालने का प्रयास करना चाहिए। कभी-कभी, क्लाइंट झिझकता है और अनिश्चित होता है कि वह क्या उत्पादन कर रहा है। थेरेपिस्ट की एक संशोधित, धीर-धीरे, देखभाल करने वाली आवाज की गुणवत्ता क्लाइंट के लिए बहुत आश्वस्त करने वाली होती है। क्लाइंट को यह याद दिलाकर तनाव से बचा जा सकता है कि विगत जीवन का अनुभव किया जा रहा है और केवल दूरी हासिल करना और इसे एक पर्यवेक्षक के रूप में देखना संभव है। यह तनाव को दूर करने में मदद करता है लेकिन क्लाइंट को बदली हुई स्थिति से नहीं हटाता है या सामग्री के प्रवाह को बाधित नहीं करता है। अधिकांश थेरेपिस्ट महसूस करते हैं कि शरीर में गहरा आघात दर्ज किया गया है और रिहा होने के लिए उन्हें राहत देने की आवश्यकता है, इन शारीरिक भावनाओं को ठीक करने के लिए क्लाइंट की मदद करने के लिए प्रभावी चिकित्सीय सहायता और धैर्य आवश्यक है। एक बार जब क्लाइंट उनका सामना करने के लिए तैयार हो जाए तो ग्राहकों को उनके पास वापस जाकर अधिक संकटपूर्ण स्थितियों में वापस ले जाया जा सकता है। क्लाइंट को जल्दबाजी न करना, सामग्री को देखने के लिए पर्याप्त समय देना और तैयार होने पर उसमें अच्छी तरह से प्रवेश करना, इसकी जांच के लिए एक इष्टतम सेटिंग प्रदान करता है। सभी जीवनकालों को कई सत्रों में देखने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन क्लाइंट के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह जल्दबाजी न करे और तैयार होने पर दर्दनाक पुनः अनुभव में प्रवेश करने की अनुमति न दे।

सामग्री प्राप्त करने और PLR को आगे बढ़ाने के लिए एक प्रभावी सामान्य दृष्टिकोण वर्तमान में सब कुछ का वर्णन करना है। यह PLR को सुचारु रूप से और धाराप्रवाह प्रवाहित करता रहता है।

जब भी थेरेपिस्ट को लगता है कि क्लाइंट को आगे बढ़ने के बारे में नुकसान हुआ है, तो उसे पहली बात कहने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। क्लाइंट के लिए एक वैध मेमोरी को फेंकने के लिए अवचेतन पर भरोसा करना आवश्यक है।

विशिष्ट प्रश्न शीघ्र सामग्री आसानी से। उस व्यक्ति से पूछें कि उसके पैरों में क्या है। पैर देखने में अपेक्षाकृत आसान होते हैं, वहां से पूछने के लिए आगे बढ़ें कि उसने कौन से कपड़े पहने हैं, लिंग, उम्र इत्यादि। वहां से व्यक्ति को अपने घर जाने के लिए कहें और परिवार के सदस्यों, भोजन, रीति-रिवाजों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। फिर क्लाइंट को उस दिन की शुरुआत में पीछे की ओर ले जाएं जब वह पहली बार जागता है, परिवेश, व्यवहार, भोजन की आदतों आदि का अवलोकन करता है। ये विवरण अक्सर उस अवधि को निर्धारित करते हैं जिसमें जीवनकाल होता है और अन्य पात्रों का परिचय देता है और उस जीवनकाल की क्रिया को सामान्य रूप से आगे बढ़ाता है।

किसी व्यक्ति की मृत्यु जैसी सामान्य या अपरिहार्य घटनाओं को गिनकर या क्लाइंट को उस समय तक आगे बढ़ने के लिए कहकर पुनर्प्राप्त किया जा सकता है। कभी-कभी वास्तविक घटना से एक घंटे पहले जाकर और सेटिंग और वहां मौजूद लोगों को उठाकर मौत के अनुभव को और आसानी से स्थानांतरित किया जा सकता है। मृत्यु को स्कैन किया जा सकता है और मृत्यु के बाद की स्थिति से देखा जा सकता है। मौत अक्सर दर्दनाक होती है लेकिन जरूरी नहीं कि ऐसा हो।

एक क्लाइंट के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह अपने कार्यों या स्थितियों के परिणामों के लिए आगे बढ़े, या तो जीवन भर जीने के दौरान या मृत्यु के अनुभव में। मृत्यु के अनुभव और इस अत्यधिक आवेशित घटना के दौरान निर्धारित इरादों के लिए आगे बढ़ना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। अक्सर एक क्लाइंट ने जीवन के परिणामों के बारे में निर्णय लिया है, जो गलत है और अपराध की एक श्रृंखला को बंद कर देता है। इसे बदलने के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह परिणाम क्या है। मृत्यु से ठीक पहले का विवरण प्राप्त किया जा सकता है और क्लाइंट शांति की भावना होने पर मृत्यु के बाद के अनुभव में जा सकता है, जिसके बाद वह स्वयं मृत्यु के अनुभव से गुजर सकता है।

प्रश्नों के उत्तर, 'कैसे?' 'कब' या 'क्या' उत्कृष्ट परिणाम देते हैं। जब ऐसा प्रतीत होता है कि सामग्री समाप्त हो गई है, तो 'अगली महत्वपूर्ण घटना' की ओर बढ़ना सहायक होता है, शायद 3 या 5 की गिनती में, इस सुझाव के साथ कि अंतिम गणना पर क्लाइंट उस घटना में होगा और जान सकता है कि क्या हो रहा है। एक घटना से दूसरी घटना में जाने की तकनीक अक्सर उस जीवनकाल की एक महत्वपूर्ण स्मृति का पता लगाती है।

## भाग II: चिकित्सीय तकनीकें:

विगत जीवन के PLR कार्य के दूसरे चरण में ही उपचार होता है; जहां शुरुआती परेशान करने वाली यादों की वसूली से क्लाइंट की अपने जीवन की धारणा में संशोधन करना संभव हो जाता है।

PLR थेरेपिस्ट महसूस करते हैं कि धारणा का विस्तार किसी के जीवन के घर की खिड़कियां और दरवाजे खोलने जैसा है, एक विस्तारित परिदृश्य की अनुमति देता है जो उपचार और परिवर्तन को संभव बनाता है। एक से अधिक जीवनकाल की समीक्षा करने में, पैटर्न स्पष्ट हो जाते हैं जो कि वर्तमान जीवनकाल तक सामग्री सीमित होने पर प्राप्त करना अधिक कठिन होता है।

पैटर्न में आपदा, अपराधबोध, असफलता, भय, साहस, देने और भूमिका निभाने जैसे कई विषय होते हैं। इन पर अवचेतन में मुहर लग जाती है और जब क्लाइंट वर्तमान जीवन में प्रवेश करता है तो ये पहले से ही क्लाइंट के जीवन में क्रमादेशित हो जाते हैं। यदि क्लाइंट को उनके प्रभाव से मुक्त होना है, तो उसके मन के क्षेत्र में इन प्रतिमानों को बदलने की आवश्यकता है। उन्हें याद रखना उनके ऊर्जा पैटर्न को बदलने के लिए पर्याप्त हो सकता है और जब घटना पहली बार घटित हुई है, तो PLR चिकित्सा के परिणामस्वरूप पुनर्प्राप्त किया जाता है, एलर्जी और भय वर्तमान जीवन से गायब हो जाते हैं।

सुधारात्मक पुनर्गठन होने के लिए, अवचेतन मन में अपराध या किसी भी नकारात्मक पैटर्न की रिहाई होनी चाहिए। कभी-कभी, यह रिलीज स्वचालित रूप से होती है, हालांकि अक्सर, उनकी रिहाई के लिए और तकनीकों की आवश्यकता होती है। यदि यह वांछित है कि क्लाइंट अपने अपराध या नकारात्मक पैटर्न को प्रत्येक नए जीवन में नहीं लाना है और इसके द्वारा विकलांग और बोझ है, तो उसे इसे छोड़ना होगा जिसका अर्थ है कि व्यक्ति को स्वयं को क्षमा करना होगा। अपराधबोध स्वयं पर या दूसरों पर क्रोध का एक निहितार्थ रखता है, जो एक व्यक्ति को एक अलग भूमिका में डाले जाने पर एक जीवन से अगले जीवन तक ले जाता है।

क्रोध के साथ काम करने के कई तरीके हैं। सामान्य तौर पर, क्रोध स्वयं या दूसरों की अपेक्षाओं में विफलता से जुड़ा होता है, जिसके परिणामस्वरूप अपराध बोध होता है। कोई भी तकनीक जो किसी की उम्मीदों को सुधारने में मदद करती है, क्रोध को बदल देती है। क्रोध को दूसरी भावना में बदलना होगा क्योंकि यह ऊर्जा का एक रूप है और इसे भंग नहीं किया जा सकता है। इस तरह के परिवर्तन की एक दिशा प्रेम में है, जो पहली बार में असंभव लगता है, लेकिन करना संभव है। संक्षेप में, कोई भी तकनीक जो उस व्यक्ति के लिए सहानुभूति बढ़ाएगी जो हमारी अपेक्षाओं को विफल कर चुका है, उन्हें मुक्त करने में सहायक है।

## भाग III: परिवर्तनकारी तकनीकें:

PLR कार्य का तीसरा चरण परिवर्तन का है। अब्राहम हेरोल्ड मास्लो, एक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक ने मास्लो की ज़रूरतों के पदानुक्रम का निर्माण किया। यह मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का एक सिद्धांत है जो सहज मानवीय ज़रूरतों को प्राथमिकता में पूरा करने पर आधारित है, आत्म-बोध में परिणत होता है। हर व्यक्ति

इस स्तर पर काम करने के लिए तैयार या इच्छुक नहीं होता है। सतही स्तर पर वे क्लाइंट होते हैं जो केवल अपने लक्षणों को कम करना या कम करना चाहते हैं। ऐसे क्लाइंट PLR कार्य के प्रति सबसे कम प्रतिक्रियाशील होते हैं। दूसरे स्तर पर वे हैं, जो अपने दृष्टिकोण और संबंधों के पैटर्न में बदलाव के लिए लगातार काम कर रहे हैं। एक छोटा अल्पसंख्यक वास्तव में अपने विगत जीवन में जाना चाहता है और एक उच्च परिप्रेक्ष्य हासिल करने के लिए काम करना चाहता है, जिसे मास्लो पीक एक्सपीरियंस कहेगा। यह सभी चीजों की एकता की भावना होगी, सकारात्मक दुनिया में बुराई और नकारात्मकता के स्थान की समझ, प्रेम, करुणा और सहानुभूति का गहरा होना, लगाव का कम होना। इस स्तर पर काम करने वाले थेरेपिस्ट प्रकाश का व्यापक उपयोग करते हैं - एक प्रेरण के रूप में, उच्च स्व को गहरा करने के रूप में और एक ऐसी स्थिति जहां कुल परिप्रेक्ष्य संभव है। प्यार को ऊर्जा और फोकस के रूप में माना जाता है।

थेरेपिस्ट को क्लाइंट के साथ उस स्तर पर काम करने के लिए लचीला होना चाहिए जहां वह सबसे प्रभावी ढंग से उपचार की तलाश कर सके। एक परिपक्व थेरेपिस्ट इस तथ्य को स्वीकार करता है कि सभी क्लाइंट उस स्थान तक पहुँचने में सक्षम या इच्छुक नहीं हैं जहाँ वह पहुँचा है। विगत जीवन में लौटने से कई अतिरिक्त विवरण और बड़ी हुई अंतर्दृष्टि मिलती है और धीरे-धीरे वर्तमान जीवन के साथ अन्य जन्मों के संबंध प्रकट होते हैं। यह ऐसा है जैसे अवचेतन जीवन भर में संक्षेपित अंतर्दृष्टि के खजाने के विवरण को फेंकने के लिए तैयार है, क्योंकि कोई अधिक ध्यान से देखने के लिए लौटता है।

### **प्रेरण तकनीकों का उचित उपयोग**

एक कृत्रिम निद्रावस्था का प्रेरण केवल एक सुझाव या सुझावों और / या अपेक्षाओं की एक श्रृंखला है जिसका उद्देश्य क्लाइंट को अपने चेतन मन को बायपास करने और आगे के सुझाव के लिए उनकी ग्रहणशीलता को बढ़ाने की अनुमति देना है, जो एक लंबे और शामिल निर्देशित अनुभव के लिए एक एकल सुझाव हो सकता है। वास्तव में, कोई भी तकनीक का उपयोग कर सकता है यदि अनुभव यह सुनिश्चित करने के लिए है कि एक ट्रान्स होता है। थेरेपिस्ट द्वारा उपयोग की जाने वाली कुछ प्रेरण तकनीकें नीचे सूचीबद्ध हैं:

#### **'हां' सेट (अग्रणी/पेसिंग):**

'हां' सेट सुझाव देने का एक लोकप्रिय तरीका है। इसमें क्लाइंट को कई कथन या प्रश्न देना शामिल है जिसमें उत्तर स्पष्ट रूप से है - हाँ। पेसिंग स्टेटमेंट के सेट के साथ लीडिंग स्टेटमेंट का उपयोग किया जाता है, जहां 3 पेसिंग स्टेटमेंट के बाद 1 लीडिंग स्टेटमेंट होता है। यह एक से अधिक बार किया जा सकता है। उदाहरण के लिए

'आप आसानी से अपने आप को विश्राम में गहराई तक जाने की अनुमति दे सकते हैं'

'आप अपने आप को अपने प्राकृतिक तरीके से, विश्राम और वैराग्य में गहराई तक जाने की अनुमति दे सकते हैं'

'आप महसूस करते हैं कि आप विश्राम में गहरे और गहरे बहते जा रहे हैं'

## **उपयोग:**

इस तकनीक में थेरेपिस्ट प्रेरण प्रक्रिया में क्लाइंट के वातावरण में सब कुछ का उपयोग करता है, जिसमें वह किसी भी दोहराव वाले आंदोलन को शामिल कर सकता है। उदाहरण के लिए 'अपनी सांस पर ध्यान दें क्योंकि यह आसानी से और स्वाभाविक रूप से आपके फेफड़ों में प्रवेश करती है और छोड़ती है। अपने आप को अपने भीतर विश्राम और वैराग्य के उस प्राकृतिक स्थान में गहराई तक जाते हुए खोजें....

## **आइडियोमोटर प्रक्रिया:**

आइडियोमोटर क्वेश्चन अवचेतन मन से सीधे संवाद करने के तरीकों और तकनीकों का एक समूह है। सम्मोहन चिकित्सा में, आप ऐसे ग्राहकों से मिल सकते हैं जो किसी मुद्दे के बारे में मौखिक रूप से खुद को व्यक्त नहीं कर सकते हैं या नहीं कर सकते हैं। क्लाइंट के लिए चर्चा करने के लिए समस्या बहुत दर्दनाक या शर्मनाक हो सकती है। इडियोमोटर फिंगर रिस्पॉन्स क्लाइंट को किसी समस्या को प्रोसेस करने में मदद करने का एक शानदार तरीका है।

आंतरिक मन हमारी अनैच्छिक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है और विचारधारात्मक पूछताछ का उपयोग करके हम अवचेतन मन से इन प्रतिक्रियाओं को शारीरिक प्रतिक्रिया में बदलने के लिए कहते हैं। फिर हम इन प्रतिक्रियाओं या प्रतिक्रियाओं को उस बिंदु तक बढ़ा देते हैं जहां हम आसानी से देख सकते हैं और उनके साथ काम कर सकते हैं।

## **फिंगर रिस्पांस विधि:**

इंडक्शन शुरू करें और जब क्लाइंट एक ट्रान्स में हो, तो उसे एक उंगली हिलाने के लिए कहें जो 'हां' प्रतिक्रिया का संकेत दे और यह देखने के लिए प्रतीक्षा करें कि कौन सी उंगली चलती है। किसी विशेष उंगली का सुझाव न दें, सही उंगली के चयन का काम अवचेतन मन करेगा। जब आप उंगली को हिलते हुए देखते हैं, तो आप पहले स्पर्श करने की अनुमति मांगकर उस उंगली को छू सकते हैं और कह सकते हैं, "यह सही है, यह 'हां' के उत्तर के लिए उंगली है"। प्रत्येक प्रतिक्रिया को एंकर करने के लिए 'नहीं' प्रतिक्रिया के लिए और 'मुझे समझ में नहीं आता' के लिए एक ही प्रक्रिया दोहराएं। अब आप सीधे क्लाइंट के अवचेतन मन से सवाल पूछ सकते हैं। सवालों के जवाब 'हां' या 'नहीं' में दिए जाने चाहिए और उन्हें यथासंभव संक्षिप्त रूप में तैयार किया जाना चाहिए।

## **गहरीकरण तकनीक**

### **मौन की अवधि:**

उदाहरण: 'मैं आपको कुछ पल का मौन देने जा रहा हूँ। मौन के इन क्षणों के दौरान, आप विश्राम में और गहरे जाते जाएंगे'

### **साँस छोड़ना:**

उदाहरण: 'आपके द्वारा ली गई प्रत्येक सांस के साथ, आप विश्राम में गहरे और गहरे जाते जाएंगे। प्रत्येक

साँस छोड़ना आपको विश्राम में और गहराई तक ले जाएगा। जैसे-जैसे आप आराम करेंगे, आपको मेरी आवाज साफ सुनाई देती रहेगी। आपके आस-पास की सामान्य आवाज़ें आपको परेशान नहीं करेंगी।

### **गिनती:**

10-1 से उलटी गिनती करना बेहतर है क्योंकि इससे गहरे डूबने का अहसास होता है।

उदाहरण: कुछ ही क्षणों में, मैं 10 से 1 तक पीछे की ओर गिनुंगा। प्रत्येक संख्या के साथ, आप विश्राम में और गहरे और गहरे जाते जाएंगे।

### **मतिभ्रम:**

उदाहरण: मैं चाहता हूँ कि आप अपने आप को एक सुंदर सीढ़ी के शीर्ष पर कल्पना करें। इसके दस चरण हैं। अपने हर कदम के साथ, अपने आप को और गहरा और अधिक तनावमुक्त होने दें ताकि जब तक आप सीढ़ी के अंतिम चरण तक पहुंचें, तब तक आप पूरी तरह से तनावमुक्त हो जाएं।

### **प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन**

प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन एक प्रच्छन्न प्रेरण तकनीक है। यह बेहद प्रभावी है और एक वह है जिसे सभी क्लाइंट सहज महसूस करते हैं, चाहे उन्हें सम्मोहित होने के बारे में कोई भी डर हो।

थेरपिस्ट द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रगतिशील छूट की विधि द्वारा प्रेरण के लिए सुझाई गई स्क्रिप्ट निम्नलिखित है:

यदि आप सहज और सुरक्षित महसूस कर रहे हैं, तो अपनी आंखें बंद कर लें और उन्हें तब तक बंद रखें जब तक कि मैं आपको उन्हें फिर से खोलने के लिए न कहूं। अपने शरीर को आराम करने दो। अब एक गहरी सांस लें और इसे रोककर रखें... बहुत धीरे-धीरे छोड़ें, बहुत अच्छा। एक और गहरी सांस लें और बहुत धीरे-धीरे सांस छोड़ें। एक आखिरी बार, फिर से एक गहरी सांस लें, इसे रोककर रखें और बहुत धीरे-धीरे बाहर निकालें। आप अपने शरीर को पहले से ही आराम महसूस कर सकते हैं।

अब गर्म विश्राम की उस अद्भुत अनुभूति को धीरे-धीरे अपने पैरों तक नीचे जाने दें। महसूस करें कि आपके पैर ढीले, शिथिल और लंगड़े हो रहे हैं। गर्म आराम को ऊपर की ओर अपनी एड़ी तक और फिर अपनी टखनों तक बहने दें। अपनी एड़ी और टखनों को ढीला और शिथिल होने दें।

अपनी टखनों से, आराम से आराम को अपने पैरों की सभी मांसपेशियों, बड़ी और छोटी मांसपेशियों.....सभी मांसपेशियों तक बहने दें। आराम अब आपके घुटनों तक जाता है...। उन्हें आराम दें और धीरे-धीरे जाँघों की ओर बढ़ें... अपनी जाँघों को आराम दें... अधिक से अधिक, विश्राम अब आपके कूल्हों को ऊपर ले जाता है, उन्हें आराम महसूस करें और अपने पेट में चले जाएं।

प्रत्येक साँस के साथ आप साँस छोड़ते हैं, बस अपने शरीर को विश्राम की ओर और गहरा होने दें। विश्राम

की इस गर्म और अद्भुत अनुभूति को अपनी पीठ की मांसपेशियों में प्रवाहित होने दें। अब आप अपनी पीठ को आराम देते हुए महसूस कर सकते हैं... आपकी पीठ की सभी मांसपेशियां और कशेरुकाएं धीरे-धीरे शिथिल हो रही हैं... अपनी पीठ की सभी मांसपेशियों को लंगड़ा और ढीला छोड़ दें, बिल्कुल चीर गुड़िया की तरह...।

इस विश्राम को अपने कंधों में, अपने कंधों के ऊपर और अपनी छाती में बहने दें। जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, अपनी छाती और उसकी सभी मांसपेशियों को आराम करते हुए महसूस करें... गहराई से।

अब आराम की गर्म भावना को अपनी बाहों में बहने दें और धीरे-धीरे अपनी कोहनियों में जाएँ... अपनी कोहनी से अपनी कलाई तक और अपनी कलाई से अपनी हथेलियों और उंगलियों में...। ठीक अपनी उंगलियों तक। गहराई से आराम महसूस करें, बस अपने शरीर के सभी तनावों को जाने दें।

आराम की भावना को अपनी गर्दन की मांसपेशियों को बहने दें, अपनी गर्दन को आराम दें। आपकी गर्दन बहुत सहज और आराम महसूस करती है... अब आराम धीरे-धीरे आपके सिर में जा रहा है... आपके सिर के ऊपर, नीचे आपकी भौहें तक... अपनी भौहें में मांसपेशियों को आराम देना और अपनी भौहें आराम से महसूस करना। अब आपकी आंखों की सभी मांसपेशियां आराम कर रही हैं... .. अपनी आंखों, अपने गालों के आसपास की मांसपेशियों को महसूस करें... आराम करें... अपनी ठुड़ी की मांसपेशियों... आराम करें। विश्राम को और गहरा और गहरा करते हुए महसूस करें।

यदि आपके दांत बंद हैं, तो अपने दांतों को साफ करें और अपने जबड़े को आराम दें, इसे शिथिल होने दें, जैसे-जैसे आप गहरे और गहरे तनावमुक्त होते जाते हैं।

आपका पूरा शरीर अब पूरी तरह से शिथिल हो गया है। आपके पूरे शरीर में विश्राम की एक गर्म चमक है। आप बहुत सहज महसूस कर रहे हैं।

मेरी आवाज के अलावा आप जो भी शोर सुनते हैं, वह आपको परेशान नहीं करेगा। आप अपने आस-पास के बारे में जागरूक होंगे लेकिन आपके द्वारा सुनी जाने वाली कोई भी आवाज आपको परेशान नहीं करेगी। मेरी आवाज पर ध्यान दें, जिससे आपको और आराम करने में मदद मिलेगी।

## **सीढ़ी तकनीक**

क्लाइंट को क्लाइंट की इच्छा के अनुसार लेटने या बैठने के लिए बनाया जाता है और आराम से बनाया जाता है। विश्राम प्रक्रिया द्वारा, क्लाइंट को एक ट्रान्स में ले जाया जाता है और सीढ़ी तकनीक पेश की जाती है।

क्लाइंट को कल्पना करने के लिए बनाया जाता है और प्रमुख प्रश्न पूछे जाते हैं:

कल्पना कीजिए कि आप एक सीढ़ी के शीर्ष पर हैं। मैं 10 से 1 तक गिनने जा रहा हूँ। जैसे ही मैं 10 से 1 तक गिनता हूँ, आप पृथ्वी के केंद्र तक पहुँचने तक प्रत्येक सीढ़ी से नीचे उतरेंगे। पृथ्वी के केंद्र में पहुँचते ही आप कई बंद दरवाजों से घिर जाएंगे। प्रत्येक द्वार आपके विगत जीवन में से एक का प्रतिनिधित्व करता है।

एक खास दरवाजा आपका ध्यान खींचेगा। वह द्वार उस जीवन से जुड़ा है जहां आपकी समस्या का मूल कारण है। दरवाजे में प्रवेश करने की अनुमति मांगें और अब दरवाजे को अपनी ओर खींचकर दरवाजा खोलकर प्रवेश करें। अब आप एक अलग जीवनकाल में, एक अलग समय अवधि में, एक अलग शरीर में हैं।

अपने पैरों को देखो और देखो कि तुम क्या पहन रहे हो? जूते, चप्पल, या आप नंगे पांव हैं? उस जीवन में अपने शरीर पर ध्यान लगाओ, अपने बारे में पूरी तरह जागरूक हो जाओ।

आप महिला हैं या पुरुष? आपकी उम्र क्या है?

आप कहाँ हैं? आप कहीं जा रहे हैं? या किसी से मिलने का इंतजार कर रहे हैं? क्या आप अकेले हैं या कोई आपके साथ है?

फिर जैसे-जैसे कोई आगे बढ़ता है वैसे-वैसे प्रश्न बनते जा सकते हैं...क्या आप काम कर रहे हैं? आप विवाहित हैं या अविवाहित? क्या आपके बच्चे हैं? आपका वैवाहिक जीवन कैसा है?

अब अपने घर जाओ। आपके घर में आपके साथ कौन रहता है? और इस प्रकार आगे भी। अंत में उस जीवनकाल के अंतिम दिन तक प्रगति करें। तुम कैसे मर गए?

उस जीवन के अनुभव से आपको सबसे महत्वपूर्ण सबक क्या मिला?

क्या आप इस जीवन में किसी को पहचान सकते हैं या उस पिछले जीवन से जोड़ सकते हैं?

आप अपने वर्तमान जीवन में कौन सा पाठ या कार्य पूरा करने का प्रयास कर रहे हैं?

यदि आवश्यक हो, तो अपने क्लाइंट को उस घटना पर ले जाएं, जिस पर उस जीवनकाल के नकारात्मक प्रभावों को दूर करने के लिए काम करना आवश्यक है। क्लाइंट को सभी आघात, दर्द, चोट आदि को फिर से जीवित करें ताकि अवचेतन मन को पिछले अनुभवों से मुक्त किया जा सके और उपचार शुरू किया जा सके।

## सुरंग तकनीक

विश्राम प्रक्रिया को पूरा करें और टनल तकनीक द्वारा क्लाइंट का मार्गदर्शन करें:

एक समय सुरंग की कल्पना करें। अब मैं 10 से 1 तक गिनने जा रहा हूँ। इस दौरान आप टाइम टनल से बहुत आसानी और सहजता से यात्रा करेंगे। जब आप सुरंग के दूसरे छोर पर पहुंचेंगे, तो आपको एक शानदार सफेद रोशनी दिखाई देगी। क्या आप इसे देख सकते हैं? अब शानदार सफेद रोशनी में कूदें। पूरी प्रक्रिया पर भरोसा करें।

जैसे ही आप चमकदार सफेद रोशनी में उतरते हैं, आप अपने आप को अपने विगत जीवन में से एक में पाएंगे। उतरते समय, अपने आप को जमीन पर रखें और अपने परिवेश को देखें।

आप कहाँ हैं?

प्रश्नों के साथ जारी रखें और क्लाइंट को उसके विगत जीवन में आगे मार्गदर्शन करें।

## रिग्रेशन के लिए गहरी यादें

क्लाइंट को रिग्रेट करते समय याद को गहरा करने के लिए निम्नलिखित तरीके लागू किए जाते हैं:

1. निर्दिष्ट करें: क्लाइंट से स्थिति या भावना को निर्दिष्ट करने के लिए कहें, उदाहरण के लिए "वे मुझ पर हंस रहे थे" पूछें - आप पर कौन हंस रहा था?
2. वर्तमान काल में स्विच करें: उदाहरण के लिए, "मैं अकेला था जब यह व्यक्ति मुझसे संपर्क करता था" कहो-, तो जब वह आपके पास आता है तो आप अकेले होते हैं। आगे क्या होता है?
3. "आप" का उपयोग करके "I" के उपयोग को प्रोत्साहित करें: उदाहरण के लिए। जब कोई केवल आठ वर्ष का होता है, तो वह वयस्कों से नहीं लड़ सकता। कहो - ठीक है, मैं समझता हूँ, तुम आठ साल के थे और तुम वयस्कों से नहीं लड़ सकते। आप यह करना चाहेंगे?
4. जब बाहरी घटनाओं का वर्णन किया जाता है, तो आंतरिक घटनाओं/भावनाओं के बारे में पूछें: जैसे विचार, भावनाएं, शरीर की भावनाएं, आदि। उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करें जिनसे क्लाइंट बचना चाहता है, जो अक्सर भावनाएं होती हैं और कभी-कभी शरीर की जागरूकता होती है।
5. जब आंतरिक घटनाओं का वर्णन किया जाता है, तो बाहरी धारणाओं के लिए पूछें: "मैं सोलह वर्ष का हूँ, मैं दुनिया से अकेला और क्रोधित महसूस करता हूँ। मैं खुद को मारने की सोच के साथ खेलता हूँ।" पूछो - तुम कहाँ हो जब यह सोच रहे हो?
6. कहानी को आगे बढ़ने दें: प्रमुख प्रश्न पूछें, जैसे - आगे क्या हो रहा है? या अब आप क्या करते हैं? या आप/वे कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?
7. कहानी पूरी करें: उदा. "मुझे गुस्सा आ रहा है" पूछो - किस पर? क्यों? उसने क्या कहा?

8. फोकस: "पेरिस में मेरा समय एक बड़ी निराशा थी।" पूछो - सबसे निराशाजनक क्या था? जब क्लाइंट बहुत कठिन परिस्थिति का वर्णन कर रहा हो, तो सबसे खराब क्षण/घटना आदि का वर्णन करने के लिए कहकर ध्यान केंद्रित करें।
9. सबसे भावनात्मक, भारी शब्द या अभिव्यक्ति में शामिल हों या वापस आएं: जैसे "मैं थकान महसूस कर रही हूँ। मैं इसके साथ आगे नहीं बढ़ना चाहता!" सुझाव - महसूस करें कि आप कितने थके हुए हैं।
10. दर्दनाक मौत के अनुभवों का कैथर्टिक राहत: जबकि क्लाइंट अपने मौत के अनुभव से गुजर रहा है-कहानी को समझें:
  - a. मुख्य धारणाओं, भावनाओं और विचारों का पता लगाएं।
  - b. आखिरी चीजों पर ध्यान केंद्रित किया, महसूस किया और सोच ।
  - c. कोशिश करें और शरीर छोड़ने के बाद पहली छापों का पता लगाएं, उदाहरण के लिए। क्या शरीर अभी भी माना जाता है? क्या क्लाइंट पूरी स्थिति को पीछे मुड़कर देखता है? क्या वह किसी से मिलता है? क्या वह कहीं जा रहा है?
  - d. जटिलता का समाधान: शेष बन्धन का - शरीर से बंधा हुआ, स्थान से बंधा हुआ, पृथ्वी से बंधा हुआ, लोग बंधा हुआ, आदि या मृत्यु या विभाजित चेतना से अनजान
11. जब मृत्यु पर किसी का ध्यान नहीं गया या मृत्यु के बाद रिहाई अधूरी है, तो क्या वर्तमान व्यक्तित्व ने पिछले जीवन के व्यक्तित्व को प्राप्त किया है
12. यदि आवश्यक हो, तो उन प्रियजनों के साथ फिर से संपर्क स्थापित करें जिनकी मृत्यु पहले हो चुकी है।

संक्षेप में, थेरपिस्ट को यह पता लगाना होता है कि क्लाइंट जो कहानी सुना रहा है उसमें तल्लीन रहने के लिए क्या आवश्यक है। थेरपिस्ट को ठोस परिस्थितियों में ठोस लोगों को चित्रित करना होता है। थेरपिस्ट को चीजों को करने वाले लोगों, चीजों को चाहने वाले, उनकी भावनाओं, चीजों को करने की कोशिश करने आदि के बारे में पता लगाने में सक्षम होना चाहिए, यह पता लगाने में सक्षम होना चाहिए कि किसने, कहां और कब, कैसे और क्यों किया। यह सब किस ओर ले गया? इन सवालों के जवाब पाने में सक्षम होने से एक सफल PLR होता है।

## आयु प्रतिगमन

आयु प्रतिगमन वह जगह है जहां थेरपिस्ट क्लाइंट को विभिन्न चरणों में अपने जीवन के एक महत्वपूर्ण क्षण में जाने के लिए कहता है, उदाहरण के लिए। स्कूल या कॉलेज में पढ़ते समय और उन पलों को फिर से जीएं। पसंदीदा विषय, पसंदीदा खेल याद रखें और उस पल को फिर से जीएं।

क्लाइंट को चारों ओर देखने के लिए कहा जाता है, हर चेहरे, रंग, गंध, यदि कोई हो, पर ध्यान दें। याद रखें कि उसने उस समय क्या पहना था। क्लाइंट को सुखद क्षणों को फिर से जीने के लिए कहा जाता

है, जबकि केवल एक पर्यवेक्षक बनें, यदि स्मृति दर्दनाक या अप्रिय है। नकारात्मक भावनाओं को सकारात्मक भावनाओं में बदला जा सकता है।

धीरे-धीरे क्लाइंट को वापस माँ के गर्भ में जाने के लिए कहा जाता है और पूछा जाता है कि वह कैसा महसूस कर रहा है:

- क्या आप सुविधापूर्ण है?
- क्या यह गर्म या ठंडा है?
- क्या कोई प्रकाश है या अंधेरा है?
- इस अवस्था में, आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपने माता-पिता की भावनाओं को समझ सकते हैं? वे आपके बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं?

क्लाइंट को जीवन देने की प्रक्रिया के माध्यम से लिया जाता है और माँ के गर्भ से बाहर आने के क्षणों के पुनः अनुभव को फिर से अनुभव करने के लिए बनाया जाता है, पृथ्वी पर पहला दिन:

- जीवन लेने पर आपकी क्या भावनाएँ हैं?
- क्या यह गर्म या ठंडा है?
- आपको सबसे पहले किसने प्राप्त किया?
- आपका पहला प्रभाव क्या था?

धीरे-धीरे, क्लाइंट को 1 से 3 की गिनती के लिए वर्तमान में वापस निर्देशित किया जा सकता है।

### समापन और एकीकरण:

- a. क्लाइंट को विगत जीवन के उन पहलुओं को देखने में मदद करें जो वर्तमान जीवन के बराबर हैं (आप इस जीवन को पार करने में क्या कर रहे हैं?)
- b. विगत जीवन के अनुभवों को वर्तमान समय से जोड़ना सीखें। (नकारात्मकता को दूर करने के लिए आपको क्या देखने की आवश्यकता है?)
- c. शरीर के भीतर भावनात्मक आवेश और भावनाओं की स्थिति का मूल्यांकन करने में क्लाइंट की मदद करें। (क्या कोई ऐसी चीज है जिसे आपने लाया है वह महत्वपूर्ण है? क्या आप अपना गुस्सा छोड़ सकते हैं? इसके बारे में कोई संदेह है?)
- d. एक परिवर्तनकारी तकनीक के साथ स्मृति को चंगा करें, क्षमा और एक उपचार परिदृश्य के लिए मंच तैयार करें।
- e. जांचें कि क्या बंद हो गया है या कुछ भावनाएं बनी रहती हैं या नहीं। यदि आवश्यक हो, तो समस्याओं को सारांशित करें और अनसुलझे समस्याओं को स्वीकार करें जिन्हें आगे की खोज की आवश्यकता है
- f. पुष्टि के साथ बंद करें। (अपने शरीर को फिर से सक्रिय करें, सभी असुविधाओं को दूर करें, अपने

दिमाग को साफ करें, उन घटनाओं को याद करें जो आपके उपचार में मदद करेंगी)

### **मृत्यु के बाद की स्थिति**

क्लाइंट से पूछें कि आपकी मृत्यु के बाद क्या हुआ? मृत्यु के बाद की अवस्थाओं में आपका मार्गदर्शन कौन कर रहा है? आत्मा की दुनिया में चले जाओ। अपने स्पिरिट गाइड से संदेश या मार्गदर्शन प्राप्त करें।

### **गाइड या मास्टर से मिलना**

अपने आप को एक सुंदर बगीचे में देखें, उसके चारों ओर हरियाली का निरीक्षण करें। अपने आप का आनंद लें और प्रकृति की सभी ऊर्जाओं को अपने अस्तित्व में समाहित करें। विश्राम की इस अद्भुत स्थिति में, आप अपने सिर के ऊपर से दिव्य उपचार ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। दिव्य उपचार ऊर्जा आपके शरीर में प्रकाश के रूप में, प्रकाश के रंग में आपके शरीर की आवश्यकता के रूप में प्रवेश कर रही होगी। आप उस प्रकाश को अपने शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

दिव्य ब्रह्मांडीय उपचार प्रकाश आपके ऊर्जा चैनलों के सभी अवरोधों को साफ करने वाला है, आपको शुद्ध और शुद्ध करने वाला है।

अब चलो बगीचे में टहलें। आपका उच्च स्व आपको एक ऐसे मार्ग पर ले जाएगा जो आपको एक उपचार गुफा में ले जाएगा।

में 10 से 1 तक गिनती करने जा रहा हूं। इस दौरान आप गुफा में पहुंचेंगे। 1 की गिनती पर आप अपने गुरु या मार्गदर्शक की उपस्थिति में होंगे जो कई जन्मों से आपका मार्गदर्शन कर रहे हैं।

आपका मार्गदर्शक हर युग में आपके साथ रहने के लिए, अपनी बुद्धि और प्रेम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए सामने आया है। उनके पास जाएं, उनका अभिवादन करें और उनका आशीर्वाद लें। उससे / उसका नाम पूछें। अपने गाइड/मास्टर से बात करने में कुछ समय बिताएं। पूछें कि क्या आपके लिए कोई विशेष संदेश है।

आप अपने मन में कोई भी सवाल पूछ सकते हैं। अपने जीवन के उद्देश्य आदि के बारे में पूछें। आपके गुरु आपके विगत जीवन के अन्वेषणों में आपकी सहायता करेंगे। आप अपने गुरु से अनुरोध कर सकते हैं कि जब भी आपको उनके मार्गदर्शन की आवश्यकता हो, अपने जीवन के हर क्षण में आपका मार्गदर्शन करें।

थैंक यू मास्टर

अब वापस अपनी सामान्य जाग्रत चेतना में लौट आएं। अपना समय लें और धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें।

### **भविष्य प्रतिगमन**

रिलैक्सेशन प्रक्रिया को पूरा करें और क्लाइंट को भविष्य में आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन करें:

कल्पना कीजिए कि आप एक सीढ़ी के नीचे खड़े हैं। जैसे ही आप ऊपर चढ़ते हैं, आप देखते हैं कि सीढ़ियाँ संकरी हैं और आपको एक सुनहरे दरवाजे की ओर ले जाती हैं। मैं 1 से 10 तक गिनने जा रहा हूँ, जैसा कि मैं गिनता हूँ, आप बहुत आसानी से सीढ़ियाँ चढ़ रहे हैं। 10 की गिनती में, आप स्वर्ण द्वार खोलेंगे और आकाश अभिलेख या पुस्तकालय के हॉल में प्रवेश करेंगे। आप एक बड़े व्यक्ति से मिलेंगे, जो पुस्तकालय का संरक्षक है। उसे समझाएं कि आप अपने भविष्य के रिकॉर्ड देखने के लिए यहां हैं।

गार्जियन का पालन करें, वह अंततः आपको एक विशेष पुस्तक की ओर इशारा करेगा। पुस्तक को अपने हाथ में लें, आप पाएंगे कि आपका नाम उस पर सुनहरे अक्षरों में अंकित है।

अब किताब को खोलो, जैसे ही आप इसे देखते हैं, आपको दर्शन दिखाई देने लगेंगे, कि आप भविष्य के जीवन में कौन हैं। आप महिला हैं या पुरुष?

देखें कि क्या आप इस जीवन के किसी व्यक्ति, अपने वर्तमान जीवन के परिचितों आदि को पहचान सकते हैं। अपने भविष्य के जीवन के महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण क्षणों को स्कैन करें। आप जो भी दृश्य देख रहे हैं उसे बदलने के लिए आप स्वतंत्र हैं। देखें कि क्या आपके वर्तमान जीवन में कुछ ऐसा है जो आप भविष्य की संभावना को टालने के लिए कर सकते हैं। आप इस प्रक्रिया में आपका मार्गदर्शन करने के लिए अपने गुरु से अनुरोध कर सकते हैं।

आप जानते हैं कि आपने जो कुछ भी देखा है वह आपकी सर्वोच्च भलाई के लिए है और आप अपने वर्तमान जीवन में अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहे हैं और एक अद्भुत, ज्ञानवर्धक भविष्य बनाने के लिए आवश्यक परिवर्तन कर रहे हैं।

अब वापस अपनी सामान्य जाग्रत चेतना में लौट आएं। अपना समय लें और धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें और तरोताजा, तनावमुक्त और तरोताजा महसूस करें।

## **PLR के दौरान उपयोग की जाने वाली तकनीक**

PLR थैरेपिस्ट उपयोग करते हैं:

- विगत जीवन के इतिहास और पहचान के बारे में बयानों और यादों को उजागर करने के लिए डिज़ाइन किए गए प्रश्नों की एक श्रृंखला का उपयोग करके अपने ग्राहकों में स्मरण को बढ़ावा देने के लिए सम्मोहन और सुझाव।
- जागरूक जागरूकता के लिए "विगत जीवन की कहानियों" को लाने के लिए एक क्लाइंट की वर्तमान जीवन की समस्या से पाटने की तकनीक। चिकित्सकों का मानना है कि विगत जीवन के अनसुलझे मुद्दे उनके ग्राहकों की समस्याओं का कारण हो सकते हैं।
- विगत जीवन के PLR को कम से कम 15 मिनट में प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन मृत्यु के एक बिंदु को याद करने के लिए, और "आत्मा की यादों" में, ट्रान्स इंडक्शन के 45 मिनट से अधिक समय लगता है। किडनी और लीवर की सफाई करने से सत्र के प्रदर्शन में सुधार होता है।

## PLR - तथ्य

PLR सत्र से पहले निम्नलिखित को ध्यान में रखना होगा। आपके जीवन में जितनी अधिक उथल-पुथल होगी, आपका पिछला जीवन उतना ही अधिक उद्घाटित होगा। यदि आप बिना किसी बड़ी उथल-पुथल के एक दिन में दो वक्त का भोजन करने का एक असमान जीवन व्यतीत करते हैं, तो आपका पिछला जीवन भी समान होने की संभावना है।

एक सफल सत्र के लिए, आपको PLR में विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है, हालांकि आपको निम्नलिखित का मूल विचार होना चाहिए:

1. आत्मा की यात्रा
2. एक आत्मा की आयु, अर्थात्। एक शिशु आत्मा, एक युवा आत्मा और एक बूढ़ी आत्मा
3. मन की संरचना
4. शरीर के अंग
5. किसी के जीवन के प्रकार
6. जीवन आघात
7. अंतर्ज्ञान
8. सम्मोहन
9. विकास चक्र
10. आर्किटेप्स
11. PLR - यह कैसे काम करता है?
12. 'लाइफ बिटवीन लाइव्स' (एलबीएल) की सुपर कॉन्शियस अवस्था, जो एक अत्यधिक विकासात्मक चरण है जहां हम गाइड/मास्टर्स से मिलते हैं और मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं। एलबीएल के दौरान हम 'आकाशीय पुस्तकालय' में जा सकते हैं जहां हमारे सभी विगत जीवन के सभी रिकॉर्ड सुपर डिजिटल रूप में रखे जाते हैं। इसका एक दिलचस्प पहलू यह भी है, जहां हम हॉल ऑफ रिकॉर्ड्स में जाकर अपने अतीत को देख सकते हैं। इसी तरह हम अपना भविष्य भी देख सकते हैं। इसे फ्यूचर लाइफ प्रोग्रेशन (FLP) कहा जाता है।

## PLR - उपयोग:

कुछ ऐसे मुद्दे हैं जिन्हें PLR के माध्यम से हल किया जा सकता है, जैसे:

1. रिश्ते की समस्याएं
2. पुरानी बीमारियां
3. विभिन्न पुराने भय
4. जीवन का उद्देश्य: हम यहाँ क्यों हैं?
5. एलियन जीवन: कुछ लोग अपने विगत जीवन के दौरान दूसरे ग्रहों पर रहते थे।
- 6.

PLR उन पदों को भी हटा देता है जिन्होंने अतीत को छायांकित किया है जहां किसी के वर्तमान जीवन में निम्नलिखित में से किसी एक या अधिक समस्याओं (हमारे विगत जीवन के दौरान आने वाली बाधाओं और चुनौतियों) का मूल कारण पता लगाया जा सकता है:

**मनोवैज्ञानिक विकार (Psychological disorders) :** मनोदशा विकार, चिंता विकार, मनोविकृति, अभिघातज के बाद का तनाव विकार, व्यक्तित्व विकार

**भय और आघात अरकोनोफोबिया (Fear and Trauma Arachnophobia)** मकड़ियों का डर महिलाओं को चार गुना अधिक (48% महिलाएं और 12% पुरुष) प्रभावित करता है।

**ओफिडियोफोबिया (Ophidiophobia):** सांपों का डर। फ़ोबिक कुछ शहरों से बचते हैं क्योंकि उनके पास अधिक सांप होते हैं।

**एक्रोफोबिया (Acrophobia):** ऊंचाई का डर है। सामान्य जनसंख्या का पांच प्रतिशत इस फोबिया से ग्रस्त है।

**एगोरफोबिया (Agoraphobia):** भीड़ से डरना खुले या भीड़भाड़ वाले स्थानों का डर है। इस डर वाले लोग अक्सर घर से नहीं निकलते

**सिनोफोबिया (Cynophobia):** कुत्तों का डर। इसमें छोटे पूडल से लेकर बड़े ग्रेट डेन तक सब शामिल है।

**एस्ट्राफोबिया (Astraphobia):** गड़गड़ाहट / बिजली का डर एकेए ब्रॉटोफोबिया, टोनिट्रोफोबिया, सेरानोफोबिया।

**क्लौस्ट्रोफोबिया (Claustrophobia):** छोटे स्थानों जैसे लिफ्ट, छोटे कमरे और अन्य संलग्न स्थानों का डर है।

**मिसोफोबिया (Mysophobia):** कीटाणुओं का डर। इसे ठीक ही जर्मोफोबिया या बैक्टेरोफोबिया भी कहा जाता है।

**एरोफोबिया (Aerophobia):** उड़ने का डर। 25 मिलियन अमेरिकी उड़ने का डर साझा करते हैं।

**ट्रिपोफोबिया (Aerophobia):** छेद का डर एक असामान्य लेकिन काफी सामान्य फोबिया है।

**कार्सिनोफोबिया (Carcinophobia):** कैंसर का डर। इसके साथ लोग अत्यधिक आहार विकसित करते हैं।

**थानाटोफोबिया (Carcinophobia):** मौत का डर। मौत के बारे में बात करना भी मुश्किल हो सकता है।

**ग्लोसोफोबिया (Glossophobia):** सार्वजनिक बोलने का डर। भाषण नहीं दे पा रहे हैं।

**मोनोफोबिया (Monophobia):** अकेले होने का डर। खाने और/या सोते समय भी

**एटिचिफोबिया (Atychiphobia):** असफलता का डर है। यह सफलता की सबसे बड़ी बाधा है।

**ऑर्निथोफोबिया (Ornithophobia):** पक्षियों का डर। इससे पीड़ित व्यक्ति केवल कुछ प्रजातियों से ही डर सकता है।

**आलेक्टोरोफोबिया (Alektorophobia):** मुर्गियों का डर। अगर मुर्गियां आपको डराती हैं तो आपको यह फोबिया हो सकता है।

**एनोक्लोफोबिया (Enochlophobia):** भीड़ के डर का ओक्लोफोबिया (Ochlophobia) और डेमोफोबिया (Demophobia) से गहरा संबंध है।

**अफेनफोसमफोबिया (Aphenphosmophobia):** अंतरंगता का डर। छूने और प्यार करने का डर।

**ट्रिपैनोफोबिया (Trypanophobia):** सुइयों का डर। (और मौत)।

**एंथ्रोपोफोबिया (Anthropophobia):** लोगों का डर। हर स्थिति में लोगों से डरना

**एक्वाफोबिया (Aquaphobia):** पानी का डर। पानी से डरना या पानी के पास होना

**ऑटोफोबिया (Autophobia):** किसी के द्वारा छोड़े जाने और छोड़े जाने का डर है।

**हीमोफोबिया (Autophobia):** खून का डर। यहां तक कि खून देखने पर भी बेहोशी हो सकती है।

**गैमोफोबिया (Gamophobia):** प्रतिबद्धता या किसी के साथ अंत तक चिपके रहने का डर है।

**Hippopotomonstrosesquipedalio फोबिया:** लंबे शब्दों का डर। मानो या न मानो, यह सच है।

**ज़ेनोफोबिया (Xenophobia):** अज्ञात का डर। किसी भी चीज़ या किसी से डरना जो अजीब या विदेशी है

**वेहोफोबिया (Xenophobia):** ड्राइविंग का डर। यह फोबिया पर्सनल और वर्क लाइफ को प्रभावित करता है।

**बेसिफोबिया (Basiphobia):** गिरने का डर। कुछ लोग चलने या खड़े होने से भी मना कर सकते हैं।

**अचीवमेफोबिया (Achievemephobia):** सफलता का डर असफलता के डर के विपरीत है।

**थियोफोबिया (Theophobia):** ईश्वर का भय ईश्वर / धर्म के लिए एक तर्कहीन भय का कारण बनता है।

**ऐलुरोफोबिया (Ailurophobia):** बिल्लियों का डर। इस फोबिया को गैटोफोबिया के नाम से भी जाना जाता है।

**मेटाथेसियोफोबिया (Ailurophobia):** परिवर्तन का डर। कभी-कभी बदलाव अच्छी बात होती है।

**ग्लोबोफोबिया (Globophobia):** गुब्बारों का डर। वे मज़ेदार हैं, लेकिन फ़ोबिक्स के लिए नहीं।

**निकटोफोबिया (Nyctophobia):** अंधेरे का डर। अँधेरे या रात से डरना बच्चों के लिए आम बात है।

**एंद्रोफोबिया (Androphobia):** पुरुषों का डर। आमतौर पर कम उम्र की महिलाओं में देखा जाता है, लेकिन यह वयस्कों को भी प्रभावित कर सकता है।

**फोबोफोबिया (Phobophobia):** डर का डर। वस्तुओं/स्थितियों से डरने का विचार।

**फिलोफोबिया (Philophobia):** प्यार का डर। प्यार या भावनाओं में पड़ने से डरना।

**त्रिसकैडेक फोबिया (Triskaidekaphobia):** 13 नंबर का डर या 13 नंबर से जुड़ी बदकिस्मती।

**इमेटोफोबिया (Emetophobia):** उल्टी का डर और किसी के आत्म नियंत्रण के नुकसान का डर।

**गेफिरोफोबिया (Gephyrophobia):** पुलों का डर और सबसे छोटे पुल को भी पार करना।

**एंटोमोफोबिया (Entomophobia):** कीड़े और कीड़ों का डर, एक्रोफोबिया से भी संबंधित है।

**लेपिडोप्टरोफोबिया (Lepidopterophobia):** तितलियों और अक्सर अन्य पंखों वाले कीड़ों का डर।

**पैनोफोबिया (Panophobia):** हर चीज का डर या भयानक चीजें होने का डर

**पोडोफोबिया (Podophobia):** पैरों का डर। कुछ लोग अपने पैरों को छूने या देखने से डरते हैं, यहां तक कि अपने भी।

**पारसकेविदेकत्रीय फोबिया (Paraskevidektriaphobia):** शुक्रवार 13 तारीख का डर। लगभग 8%

अमेरिकियों को यह फोबिया है।

**सोमनिफोबिया (Somniphobia)** नींद का डर। आपके सो जाने के ठीक बाद क्या हो सकता है, इससे भयभीत होना।

**गाइनोफोबिया (Gynophobia)** महिलाओं का डर। हो सकता है यदि आपके पास अनसुलझे माँ मुद्दे हैं

**एपिफोबिया (Apiphobia)** मधुमक्खियों का डर। बहुत से लोग गुस्से में मधुमक्खियों द्वारा काटे जाने से डरते हैं

**Koumpounophobia** बटन का डर। बटन वाले कपड़ों से परहेज करें।

**एनाटिडेफोबिया (Anatidaephobia)** बत्खों का डर। कहीं एक बत्ख आपको देख रही है।

**पायरोफोबिया (Pyrophobia)** आग का डर। एक प्राकृतिक/प्राथमिक भय जो दुर्बल करने वाला हो सकता है।

**रैनिडाफोबिया (Ranidaphobia)** मेंढकों का डर। अक्सर बचपन से एपिसोड के कारण होता है।

**गेलियोफोबिया (Galeophobia)** समुद्र में या स्विमिंग पूल में भी शार्क का डर है।

**अथाज़ागोराफोबिया (Athazagoraphobia)** चीजों को भूलने या याद न रखने का डर।

**कैट्सरिडाफोबिया Katsaridaphobia** कॉकरोच का डर। यह आसानी से अत्यधिक सफाई विकार का कारण बन सकता है।

**लैट्रोफोबिया latrophobia** डॉक्टरों का डर। क्या आप अपने डॉक्टर के पास जाना बंद कर देते हैं? आपके पास यह हो सकता है।

**पीडियोफोबिया Pediophobia** गुड़िया का डर। यह फोबिया चकी से प्रेरित भी हो सकता है।

**इचिथियोफोबिया Ichthyophobia** मछली का डर। इसमें छोटी, बड़ी, मृत और जीवित मछलियां शामिल हैं।

**अचॉड्रोप्लासियाफोबिया Achondroplasiaphobia** बौनों का डर। क्योंकि वे अलग दिखते हैं।

**मोटेफोबिया Mottephobia** पतंगे का डर। ये कीड़े केवल कुछ के लिए ही सुंदर होते हैं।

**ज़ोफोबिया Zoophobia** जानवरों का डर। दोनों नीच और हानिरहित जानवरों पर लागू होता है।

बनानाफोबिया **Bananaphobia** केले का डर। अगर आपको यह फोबिया है तो केले डरावने हैं।

सिडोंग्लोबोफोबिया **Sidonglobophobia** कपास की गेंदों या प्लास्टिक फोम का डर है। ओह वो आवाज!

स्केलेरोफोबिया **Scelerophobia** अपराध के डर में सामान्य रूप से चोरों, हमलावरों या अपराध से डरना शामिल है।

सिबोफोबिया **Cibophobia** भोजन का डर। फोबिया खाने के दौरान खराब स्थिति से आ सकता है, जैसे कि दम घुटना

फास्मोफोबिया **Phasmophobia** भूतों का डर। उर्फ स्पेक्ट्रोफोबिया। आप मदद के लिए किसे बुलाएंगे? भूत दर्द!

इक्विनोफोबिया **Equinophobia** घोड़ों का डर। एनिमल फोबिया काफी आम है, खासकर महिलाओं में

मुसोफोबिया **Musophobia** चूहों का डर। कुछ लोगों को चूहे प्यारे लगते हैं, लेकिन फ़ोबिक्स को नहीं।

कैटोप्ट्रोफोबिया **Catoptrophobia** दर्पण का डर। आप जो देख सकते हैं उससे डरते हैं।

एग्लियोफोबिया **Agliophobia** दर्द का डर। डरने से कुछ दर्दनाक होगा।

टोकोफोबिया **Tokophobia** गर्भावस्था के डर में जीवन देना या बच्चे पैदा करना शामिल है।

टेलीफोनोफोबिया **Telephonophobia** फोन पर बातचीत का डर। फ़ोबिक्स टेक्स्टिंग पसंद करते हैं।

पोगोनोफोबिया **Pogonophobia** दाढ़ी का डर या दाढ़ी वाले पुरुषों के आसपास होने का डर होना।

ओम्फालोफोबिया **Omphalophobia** बेली बटन का डर। नाभि को छूना और देखना।

स्यूडोडिस्पैगिया **Pseudodysphagia** खाने के खराब अनुभव के बाद अक्सर दम घुटने का डर।

बाथोफोबिया **Bathophobia** गहराई का डर गहराई (झीलों, सुरंगों, गुफाओं) से जुड़ी कोई भी चीज हो सकती है।

कैकमोर्फोबिया **Cacomorpha** मोटे लोगों का डर। मीडिया से प्रेरित। कुछ एनोरेक्सिकस/बुलिमिकस को प्रभावित करता है।

गेरास्कोफोबिया **Gerascophobia** पुराने होने का डर। बुढ़ापा सबसे स्वाभाविक चीज है, फिर भी हममें से कई लोग इससे डरते हैं।

**चेटोफोबिया Chaetophobia** बालों का डर। फ़ोबिक अन्य लोगों के बालों से डरते हैं।

**नोसोकोमेफोबिया Nosocomephobia** अस्पतालों का डर। आइए इसका सामना करते हैं, किसी को भी अस्पताल पसंद नहीं हैं।

**लिगायरोफोबिया Ligyrophobia** तेज आवाज का डर। सहज शोर डर से ज्यादा।

**डिडास्केलिनोफोबिया Didaskaleinophobia** स्कूल का डर। यह फोबिया ज्यादातर बच्चों को प्रभावित करता है।

**टेकनोफोबिया Technophobia** तकनीक का डर अक्सर संस्कृति/धर्म से प्रेरित होता है।

**क्रोनोफोबिया Chronophobia** भविष्य का डर। जो आने वाला है उसका लगातार डर।

**स्पेक्सोफोबिया Spheksophobia** ततैया का डर। एक व्यक्ति घबरा जाता है और उसके द्वारा डंक मारने का डर होता है।

**एर्गोफोबिया Ergophobia** काम का डर। अक्सर सामाजिक या प्रदर्शन की चिंता के कारण।

**कूलोफोबिया Coulrophobia** जोकरों का डर। कुछ लोगों को जोकर मजाकिया लगते हैं, कूलोफोबिक्स निश्चित रूप से नहीं करते हैं।

**एलोडॉक्सोफोबिया Allodoxaphobia** राय का डर। दूसरे आपके बारे में क्या सोच रहे हैं, यह सुनने से डरना।

**समहैनोफोबिया Samhainophobia** हैलोवीन का डर बच्चों/अंधविश्वासी लोगों को प्रभावित करता है।

**फोटोफोबिया Photophobia** किसी चिकित्सा या दर्दनाक मुद्दे के कारण प्रकाश का डर है।

**डिस्पोजोफोबिया Disposophobia** सामान से छुटकारा पाने का डर अत्यधिक जमाखोरी को ट्रिगर करता है।

**न्यूमेरोफोबिया Numerophobia** संख्याओं का डर और गणनाओं का मात्र विचार।

**ओम्ब्रोफोबिया Ombrophobia** बारिश का डर। तूफानी मौसम के कारण कई लोगों को बारिश की आशंका

**कोस्टरफोबिया Coasterphobia** रोलर कोस्टर का डर। कभी फाइनल डेस्टिनेशन 3 देखा है?

**थैलासोफोबिया Thalassophobia** समुद्र का डर। पानी, लहरें और अज्ञात स्थान।

**स्कोलेसिफोबिया Scoleciphobia** कीड़े का डर। अक्सर अस्वच्छ परिस्थितियों के कारण।

**किनेमोर्टोफोबिया Kinemortophobia** लाश का डर। इस डर से कि जॉम्बीज हमला कर दें और आपको उनमें बदल दें।

**मिरमेकोफोबिया Myrmecophobia** चींटियों का डर। अरक्नोफोबिया जितना सामान्य नहीं है, लेकिन उतना ही तीव्र महसूस हो सकता है।

**टैफोफोबिया Taphophobia** गलती से जिंदा दफन होने और भूमिगत ताबूत में जागने का डर।

**अनसुलझी रिश्ते की समस्याएं** पत्नी, पति, बेटे, बेटी, माता-पिता के बीच मुद्दे; विवाहेतर संबंध, विवाह, तलाक, बच्चों का व्यवहार, बहू और सास के रिश्ते की समस्याएं

**विवाह, दीर्घकालिक रिश्ते के मुद्दे** आहत, क्रोधित, उदास, ठगा हुआ, निराश, निराश, निराश, अप्रसन्न, अब प्रशंसा नहीं, अप्राप्त, ऊब और रिश्ते की स्थिति के बारे में भ्रमित महसूस करना।

**चिकित्सा मुद्दे** स्वास्थ्य, अस्पताल में भर्ती, सर्जरी, बड़ी बीमारियाँ और मनोदैहिक रोग

नोट: ये दुनिया के शीर्ष 100 फोबिया हैं, जिनमें सबसे आम सूची में सबसे ऊपर हैं।

## PLR - तैयारी

मैं सुबह सत्र आयोजित करना पसंद करता हूँ। अधिकांश क्लाइंट **PLR** सत्र के दौरान लेटना पसंद करते हैं, जबकि कुछ बैठना पसंद करते हैं, हालांकि यह दुर्लभ है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस स्थिति को पसंद करते हैं; महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको पूरे सत्र के दौरान सहज रहना चाहिए। कमरे में तापमान आरामदायक होना चाहिए। यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि बाहरी शोर कम से कम हो ताकि क्लाइंट परेशान न हो। हम ग्राहकों को सलाह देते हैं कि वे शाम को हल्का भोजन करें क्योंकि इससे पेट को आराम मिलता है। पिछली रात के दौरान अच्छी नींद लेने से परिणामों में सुधार होता है। सत्र के दौरान, क्लाइंट दर्द, चिंता, भय, रोना आदि का अनुभव कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि भावनात्मक बोझ मुक्त हो रहा है। दबी हुई भावनाओं को दूर करने की प्रक्रिया में लगभग **2-5** मिनट लगते हैं। क्लाइंट ऐसी भावनाओं को छोड़ने से भयभीत हो सकता है, तथापि हम उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि उन्हें चिंता करने की आवश्यकता नहीं है; वास्तव में इस तरह की मुक्ति प्राप्त करना बेहतर है क्योंकि क्लाइंट अपने विगत जीवन के इस बोझ को मुक्त करने के बाद निश्चित रूप से काफी हल्का महसूस करेगा। रोने के बाद साफ करने के लिए जरूरत पड़ने पर हम टिशू को संभाल कर रखते हैं। क्लाइंट अपने **PLR** सत्र को टेप या वीडियो रिकॉर्ड करने के लिए स्वतंत्र है।

क्लाइंट का चेतन मन सतर्क रहता है और पूरे सत्र में कार्य करता रहता है। क्लाइंट के बारे में सवाल का दायरा क्लाइंट द्वारा परिभाषित के अनुसार सख्ती से सीमित है। कोई सम्मोहन थेरेपिस्ट क्लाइंट

द्वारा परिभाषित दायरे से परे कोई भी प्रश्न नहीं पूछ सकता है और न ही पूछेगा। यदि थेरपिस्ट इस सीमा को पार करने की कोशिश करता है, तो क्लाइंट का चेतन मन प्रतिरोध करता है और नियंत्रण कर लेता है और क्लाइंट ट्रान्स से बाहर आ जाता है।

हम क्लाइंट को सलाह देते हैं:

- सत्र के दौरान ढीले, हल्के रंग के कपड़े पहनने को प्राथमिकता दें।
- सत्र के दौरान खुद को ढकने के लिए चादर का उपयोग करें।
- सत्र से पहले, खींचने, कूदने और गहरी सांस लेने जैसे व्यायाम मदद करते हैं। पैरों, पीठ, बाहों और गर्दन की जोरदार मालिश करने से मांसपेशियों में रक्त संचार बेहतर होता है। यह मन से गहरे अंतर्निहित विचारों को बाहर निकालने की प्रक्रिया में मदद करता है।
- मन मस्तिष्क में नहीं है। यदि एक दर्पण को कई टुकड़ों में तोड़ दिया जाए, तो प्रत्येक टुकड़ा एक पूरी छवि बनाने में सक्षम होता है। इसी प्रकार मन प्रत्येक अंग के प्रत्येक भाग में सन्निहित है। इसलिए, हम एक सत्र से पहले कूदने, कूदने, खींचने, मालिश करने और गहरी सांस लेने की सलाह देते हैं। सत्र के बाद यह शरीर को वर्तमान जीवन की यात्रा में मदद करता है।
- सम्मोहन (ट्रान्स) में होने पर, आपके शरीर के विभिन्न अंग हिलने-डुलने की स्थिति में नहीं होंगे। यदि क्लाइंट ट्रान्स के दौरान शरीर के किसी हिस्से को खरोंचने की इच्छा महसूस करता है, तो क्लाइंट को सलाह दी जाती है कि वह इसे सहन करे या इसके बारे में **PLR** थेरेपिस्ट को सूचित करे। यदि क्लाइंट को प्यास लगती है, तो थेरेपिस्ट को सूचित किया जाना चाहिए जो क्लाइंट को कुछ चम्मच पानी पिलाएगा। यदि क्लाइंट शौचालय का उपयोग करना चाहता/चाहती है, तो उसे ट्रान्स से बाहर आना होगा। इसके बाद क्लाइंट को फिर से सम्मोहित किया जा सकता है।
- विगत जीवन सत्रों के दौरान, क्लाइंट अक्सर अपने पैरों/पैरों को सबसे पहले नोटिस करता है। थेरेपिस्ट क्लाइंट से अपने पैरों के नीचे की जमीन का निरीक्षण करने के लिए कहेगा, उदाहरण के लिए, क्या यह सड़क, कीचड़, घास, चट्टानें या कोई अन्य सतह है? **LBL** के दौरान, आमतौर पर किसी के शरीर के ऊपरी आधे हिस्से पर ध्यान दिया जाता है। हो सकता है कि क्लाइंट शुरू में अपना चेहरा न पहचान पाए लेकिन बाद में क्लाइंट ऐसा करने में सक्षम हो सकता है। यह पहचान आँखों से नहीं मन से बनती है और इसमें समय लगता है।
- सत्र शुरू करने से पहले, क्लाइंट की प्राथमिकताओं को जानने के लिए एक रिग्रेशनिस्ट की आवश्यकता होती है। कुछ लोग गायक होते हैं, कुछ सपने देखने वाले। कुछ लोग कुछ खास गंधों के प्रति पक्षपाती होते हैं, जैसे गुलाब, चमेली आदि। लोगों को गीतों, सपनों या अपनी पसंद की सुगंधों के माध्यम से सम्मोहित करना पड़ता है। मेरे एक क्लाइंट ने एक बार मुझे अपनी मातृभाषा में अपने पसंदीदा गाने के बारे में बताया था। सत्र के दौरान गाना बजाने से उन्हें एक गहरी ट्रान्स प्राप्त करने में मदद मिली। मैं अपने द्वारा संचालित सत्रों का कोई रिकॉर्ड नहीं रखता। इसलिए, यदि कोई क्लाइंट पिछले सत्र के बारे में चर्चा करना चाहता है, यदि उस सत्र के बारे में कुछ विवरण दिया जाता है, तो वे विवरण याद रखने में मेरी मदद करेंगे।

## PLR - प्रक्रिया

एक विगत जीवन PLR थेरपिस्ट सत्र के लिए निम्नलिखित सुनिश्चित करेगा:

1. शीतल, शांत और निर्मल वातावरण
2. अकेले क्लाइंट या परिवार के किसी सदस्य/मित्र के साथ
3. क्लाइंट की सहमति से सत्र की रिकॉर्डिंग
4. व्यायाम, मालिश, नींद, हल्का भोजन, किडनी, लीवर की सफाई आदि की पुष्टि।
5. मामला इतिहास प्रश्नावली विधिवत दर्ज की गई

एक PLR सत्र से पहले, मैं प्रमुख इंद्रियों को टैप करता हूँ और कृत्रिम निद्रावस्था की प्रक्रिया में भाग लेने के लिए क्लाइंट की क्षमता और इच्छा का मूल्यांकन करने पर काम करता हूँ। मैं क्लाइंट की कल्पना का उपयोग करते समय उस विशेष विषय पर उपलब्ध प्रमुख इंद्रियों का आकलन करने का भी प्रयास करता/करती हूँ। इसके बाद हम निम्नलिखित अनुभवों में से किसी एक या अधिक को देखने के लिए अपने सुझावों को अनुकूलित कर सकते हैं, उदाहरण के लिए

- 1) दृश्य - जैसे कि बोर्ड पर लिखी संख्याएँ, एक रंगीन वृत्त, एक रंगीन त्रिकोण, रंगीन वर्ग, वर्धमान चाँद, एक तारा आदि।
- 2) स्पर्शनीय - जैसे हाथ मिलाना, किसी पालतू जानवर को सहलाना, बर्फ में अपना हाथ रखना, लकड़ी के टुकड़े को सहलाना, बहते पानी के नीचे अपना हाथ रखना, मुलायम ऊन में अपनी उँगलियाँ चलाना।
- 3) श्रव्य - जैसे घंटा, आपके नाम को पुकारने वाली आवाज, बच्चों के खेलने की आवाज, ट्रैफिक, ट्रेन, जहाज का हॉर्न, चर्च की घंटी।
- 4) स्वाद - जैसे कि आपका पसंदीदा व्यंजन, एक संतरा, व्हीप्ड क्रीम, आइसक्रीम, एक गर्म पेय, एक खजूर या अंजीर, व्हिस्की या कोई अन्य स्पिरिट।
- 5) काइनेस्टेटिक मूवमेंट - जैसे चलना, तैरना, लकड़ी काटना, दौड़ना, गाड़ी चलाना, नाचना।
- 6) गंध - जैसे इत्र, गैसोलीन, टार, पुदीना, ताजा बेकड ब्रेड, एक गुलाब, लकड़ी।

सत्र शुरू करने के लिए, क्लाइंट को निम्नानुसार करने के लिए निर्देशित किया जाएगा:

1. गहरी सांस लेना
2. पकड़ना, फिर पूरी तरह से छोड़ना और छोड़ना
3. चरण 1 और 2 को तीन बार दोहराना
4. सामान्य श्वास को फिर से शुरू करने के लिए
5. अपने दाहिने पैर के अंगूठे को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना
6. कल्पना करना कि दाहिने पैर की 4 अंगुलियाँ हल्की और हल्की होती जा रही हैं
7. अपने दाहिने टखने को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना

8. अपने बछड़े की मांसपेशियों को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना
9. अपने दाहिने घुटने को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना
10. अपनी दाहिनी जांघ को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना
11. इसके बाद, अपने बाएं पैर के अंगूठे को हल्का और हल्का होने की कल्पना करना

और इसी तरह ...

श्रोणि भाग (पेल्विक पोर्शन), पेट, किडनी, लिवर, हृदय, फेफड़े, छाती, गर्दन, कंधे और वहाँ से अपने दाहिने हाथ, बाएँ हाथ, गले, जबड़े, जीभ, मुँह, नाक, सिर, मस्तिष्क, आँखों आदि तक जाना। ...

इस प्रक्रिया के अंत में, अधिकांश लोग सम्मोहित हो जाते हैं और वास्तविक प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

### परिकल्पना और कल्पना कीजिए

क्लाइंट को यह देखने और कल्पना करने के लिए निर्देशित किया जाता है कि वह अपनी पसंद के कई पौधों, पेड़ों, पक्षियों और जानवरों के हरे-भरे बगीचे में है। आप बगीचे में बहते पानी की आवाज सुन सकते हैं। पक्षियों की चहचहाहट सुनें। हवा का आनंद लें और इसे महसूस करें। फिर दूसरे द्वार से होकर बगीचे से बाहर आ जाओ। दरवाजे के साथ एक अलग कमरे की तलाश करें। जब आप दरवाजे पर पहुंचें, तो उसे खोलने और अंदर आने का अनुरोध करें। आपको एक मैरून कालीन, संगमरमर की रेलिंग और सुनहरे कटघरा के साथ एक सीढ़ी मिलेगी जो नीचे जाती है। सीढ़ी में 10 सीढ़ियाँ हैं। धीरे-धीरे नीचे चलें, एक समय में एक कदम, जैसा कि थेरपिस्ट 1-10 से गिनता है, 1 की गिनती से शुरू होता है। 10 पर, आप पृथ्वी के केंद्र पर पहुंच गए हैं। चारों तरफ अँधेरा है, लेकिन थोड़ी सी रौशनी दिख सकती है। आपको अपने सामने दरवाजे मिलेंगे (कल्पना कीजिए)। इन दरवाजों के दूसरी तरफ तुम्हारे पिछले जीवन हैं। आपको उस विशेष द्वार का चयन करना है जो आपको उस विगत जीवन की ओर ले जाएगा जहां आपकी वर्तमान समस्या का मुख्य कारण है (एक सत्र के लिए केवल एक बहुत ही विशिष्ट समस्या होनी चाहिए)। उस दरवाजे का चयन करें और उसके सामने खड़े हो जाएं। इसे खोलने की अनुमति के लिए दरवाजे का अनुरोध करें। अब, सम्मान के साथ दरवाजा खोलो और प्रवेश करो।

एक बार अंदर, आप अपने विगत जीवन के साथ आमने-सामने आते हैं। आप एक विशेष समय पर एक विशेष स्थान पर हैं। इस अवस्था में आपकी कल्पना की भूमिका समाप्त हो जाती है। आपके वर्तमान जीवन की सबसे जटिल घटनाओं के उत्तर खोजने के लिए सम्मोहन थेरपिस्ट अब शेष सत्र के दौरान आपको नेविगेट करने जा रहा है। कभी-कभी थेरपिस्ट को आपके सिर से आपके हृदय तक कुछ ऊर्जा पहुंचाने की आवश्यकता हो सकती है। यह ट्रान्स को बढ़ाएगा। शायद ही कभी, यह देखा गया है कि बहुत गहरी ट्रान्स से हल्का सिरदर्द हो सकता है, जो 10-15 मिनट में चला जाता है। कभी-कभी, आप राक्षसों या अपनी मृत्यु, सजा या बलात्कार के दृश्यों को देख सकते हैं और आपका शरीर तनावग्रस्त हो जाता है। दर्द का अनुभव करें और अपने विगत जीवन की घटना को फिर से जीएं, ताकि उस जीवन का बोझा निकल

जाए, जिसे आप कई जन्मों से ढो रहे हैं। अनुभव आपको रुला सकता है। अपने आँसुओं को बहने दें और एक कैथर्टिक प्रभाव डालें। निश्चिंत रहें कि सत्र के बाद का जीवन तनाव से काफी हद तक मुक्त होने वाला है और बहुत अधिक आनंददायक होगा।

मेरे एक सहपाठी, कैंसर से पीड़ित हैं। वह कैंसर का मूल कारण जानना चाहते थे। मैंने जोर देकर कहा कि वह चिकित्सा के बारे में पढ़ें और **PLR** सत्र के नियमों का पालन करें। जब मैंने **PLR** किया, तो पता चला कि पिछले जीवन में वह टीपू सुल्तान के 1000 सैनिकों की सेना का नेतृत्व करने वाला एक सैन्य नेता था। इकट्ठी हुई भीड़ के सामने उसे जंजीरों से बांधकर सड़क पर घसीटा गया। ऐसा उनकी शक्तियों को छीनने के लिए किया गया था। वह सचमुच फंस गया था। मैं चाहता था कि वह राजा द्वारा जारी किए गए दंड आदेश के सूक्ष्म अक्षरों को पढ़ें। उसने न केवल ऐसा किया बल्कि वह अपने शत्रुओं के बंद दरवाजों के पीछे हुई एक निजी बातचीत को भी सुनने में सक्षम था। संयोग से, प्रतिद्वंद्वियों का वही समूह इस जीवन में भी उसे घेर रहा है। एक बार जब वह उन्हें विगत जीवन सत्र के माध्यम से पहचान सकता था, तो उसका जीवन बहुत बेहतर और अधिक आराम से हो गया। इस बात का ध्यान रखें कि कई बार हो सकता है कि चेहरे स्पष्ट न हों। हालाँकि, घटनाओं के सेट को देखते हुए आप एक उचित मूल्यांकन कर सकते हैं और उन लोगों की पहचान कर सकते हैं जिन्हें आप देखते हैं।

आत्माएं कभी-कभी सपनों को अपने संचार के साधन के रूप में उपयोग करती हैं। बहुत से लोग सपने देखते हैं। ऐसे कई सपने अधूरे रह जाते हैं या उनकी सामग्री को भुला दिया जाता है। अवचेतन मन से ऐसी सभी स्मृतियों को पुनर्जीवित करना और संदेश की व्याख्या करना संभव है।

**PLR** के बाद खराब चीजें क्यों नहीं हो सकतीं? ऐसा इसलिए है क्योंकि आप इस जीवन की अपनी सबसे जटिल समस्याओं के उत्तर खोज रहे हैं।

मैं आपके साथ **PLR** सत्र करने का इच्छुक हूँ। यदि दूरी और कार्य अनुसूची बैठक की अनुमति नहीं देती है, तो मैं आपका **PLR** सत्र फोन पर कर सकता हूँ। ऐसे में आपको अपने फोन को अपने कान के पास स्थिर स्थिति में रखना चाहिए या ईयरफोन का इस्तेमाल करना चाहिए। यदि सत्र के दौरान लाइन कट जाती है और आप पहले से ही ट्रान्स में हैं, तो मैं आपको वापस नहीं ला सकता क्योंकि संपर्क टूट गया है। ऐसे में आप 15-20 मिनट में तंद्रा से बाहर आ जाएंगे। इसके बाद, आप मुझे कॉल कर सकते हैं और हम फिर से शुरू कर सकते हैं।

मेरे द्वारा सुझाई गई तकनीकें एक थेरेपिस्ट को पास्ट लाइफ रिग्रेशन शुरू करने के काम में लाने के लिए हैं। कोई भी अपने स्वयं के तरीकों के साथ प्रयोग कर सकता है और अपने सत्रों में अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए जो कुछ भी उपयुक्त हो उसका पालन कर सकता है।

## लेखक द्वारा किया गया PLR

(सभी ग्राहकों की पहचान और उनके नाम वास्तविक और वास्तविक हैं। उनके संपर्क विवरण उन लोगों के अनुरोध पर प्रदान किए जा सकते हैं जो तथ्यों का पता लगाने और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए उनसे संपर्क करना चाहते हैं)

**केस ।**

**क्लाइंट : ममता**

### रेप और डूबने का डर

ममता मेरी पहली क्लाइंट थीं। मैंने क्लाइंट सूचना फॉर्म को पढ़ा, उसके इतिहास का अध्ययन किया और प्रासंगिक प्रश्न तैयार किए जो मामले में मेरी मदद करने के लिए आवश्यक थे। उसने उस चिंता का वर्णन किया जिसे वह हल करना चाहती थी। मैंने उसे समझाया कि वह PLR थेरेपी से किस हद तक हासिल करने की उम्मीद कर सकती है।

ममता जानती थीं कि हिप्नोथेरेपी कैसे काम करती है। इससे मेरा काम आसान हो गया। नहीं तो मुझे उसे इस थेरेपी की कार्यप्रणाली समझानी पड़ती। उसे पहले सम्मोहित किया गया था, हालाँकि, अनुभव औसत से कम रहा था। वह बहुत कुछ देख नहीं पा रही थी, हालाँकि वह एक ट्रान्स में चली गई थी।

उसने कहा कि वह और उसका थेरेपिस्ट दोनों थके हुए थे जब उन्होंने शाम को सिर्फ एक लार्क के लिए PLR सत्र का प्रयास किया। मेरा मानना है कि PLR एक बहुत ही शुद्ध अभ्यास है और इसे शांत और शांत वातावरण में कम ध्वनि स्तरों के साथ, सुखदायक माहौल में और न्यूनतम बाहरी अशांति के साथ हल्के संगीत में सम्मान के साथ करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

मैंने उससे पूछा कि क्या वह कुर्सी पर बैठना पसंद करती है या बिस्तर पर लेटती है। वह लेटना पसंद करती थी। मैंने उनके पति को सत्र को देखने और ऑडियो या वीडियो के रूप में रिकॉर्ड करने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने सहमति व्यक्त की कि वे नहीं बोलेंगे और सत्र के दौरान सुझाव, यदि कोई हो, के लिए वे मुझे लिखित पर्ची दे सकते हैं।

### सत्र की शुरुआत

पीयूष: ममता, आज मैं PLR सत्र आयोजित करने का अपना पहला प्रयास कर रहा हूँ। मुझे संभालने के लिए एक आसान विषय/समस्या बताएं।

ममता: मुझे पानी में डूबने का डर है। मुझे भी हमेशा रेप का डर सताता है।

पीयूष: मुझे इस जीवन की कोई घटना बताओ जहां इस डर की शुरुआत हुई थी।

ममता: जब मैं 9 साल की थी तो मेरे 14 साल के भाई ने मुझे स्विमिंग पूल में फेंक दिया था।

मैंने सोचा था कि मुझे 10 मिनट में जवाब मिल जाएगा और मुझे नहीं पता था कि मैं उसके बाद क्या करूंगा। हालांकि, मैंने शुरू करने का फैसला किया और मैंने सत्र शुरू किया।

पीयूष: ममता, मैं सत्र शुरू कर रहा हूँ।

ममता: ठीक है।

पीयूष: सबसे पहले मैं यह करूंगा कि आपकी सुझावशीलता को परख लूँ

ममता: ठीक है।

पीयूष: अभी मुझे देखो। इस क्षण से, मुझसे बिल्कुल भी बात मत करो। अपना सिर हिलाएं (हां के लिए) या अपना सिर हिलाएं (नहीं के लिए), लेकिन बात न करें। क्या ये ठीक है?

ममता: हाँ।

पीयूष: मैं अब आपकी सहमति से आपको सम्मोहित करने जा रहा हूँ। हम किसी को भी सम्मोहित नहीं करते जो सम्मोहित नहीं होना चाहता।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: जब आपकी आंखें बंद होती हैं, तो क्या आप कल्पना कर पाते हैं?

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: अपने बाएँ हाथ को नीचे देखें, अपनी आँखें बंद करें और अपने बाएँ हाथ की कल्पना करें। सिर हिलाएँ (सकारात्मक में) जब आपके पास इसकी एक छवि हो।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: अपनी आंखों को आराम से बंद करके हाथ की छवि के साथ अपना ध्यान अपनी सांस पर केंद्रित करें, अपनी सांस को अंदर और बाहर जाते हुए महसूस करें। 30 सेकंड तक प्रतीक्षा करें और उस पर ध्यान केंद्रित करें। आपको शारीरिक परिवर्तनों की एक श्रृंखला महसूस होने लगेगी क्योंकि हमारे शरीर को स्वचालित रूप से बहुत अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

जब आप इन परिवर्तनों को महसूस करें तो सिर हिलाएँ। आपकी श्वास गहरी और अधिक लयबद्ध

हो जाती है। यदि ऐसा है, तो फिर से सिर हिलाएँ।

ममता ने सिर हिलाया



पीयूष: अपनी आँखें आराम से बंद करके, आप अपनी आँखों की पलकों के नीचे हल्की हलचल महसूस करेंगे। जब आप आँखों की गति महसूस करें - सिर हिलाएँ।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: आपका मुँह सूख सकता है और आपको निगलने की जरूरत हो सकती है। अगर आपको ऐसा लगता है, तो आगे बढ़ें और इसे करें।

ममता वह चुप रहती है

पीयूष: अगले कुछ पलों तक तुम मेरी आवाज नहीं सुनाई देगी। पृष्ठभूमि में अन्य ध्वनियों के साथ मिलकर मेरी आवाज़ की अनुपस्थिति आपको गहराई और गहराई तक जाने में मदद करेगी।

ममता वह चुप रहती है

पीयूष: अब आप पूरी तरह से रिलेक्स हैं।

ममता चुप रहती है

पीयूष: मैं अब आपके उत्तरोत्तर विश्राम के साथ आगे बढ़ रहा हूँ।  
आप महसूस करेंगी कि आपका दाहिना पैर हल्का और हल्का हो रहा है।

ममता वह चुप रहती है

पीयूष: अब आपके दाहिने पैर की उंगलियां हल्की और हल्की होती जा रही हैं, फिर टखना, फिर पिंडली की मांसपेशियां, फिर घुटने, फिर जांघ, फिर बाएं पैर का अंगूठा, फिर बाएं पैर की उंगलियां, फिर बाएं टखने, फिर बाएं पिंडली की मांसपेशियां, फिर बायाँ घुटना, फिर बायाँ जाँघ हल्का और हल्का होता जा रहा है।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: आपका श्रोणि भाग हल्का हो रहा है, अब पेट, पेट, लीवर, किडनी, अग्न्याशय और पेट के अंदर अन्य सभी अंग, दाहिनी छाती, दाहिना कंधा, दाहिना हाथ, दाहिनी कोहनी, दाहिना हाथ, दाहिनी कलाई, दाहिनी हथेली, दाएँ हाथ की उँगलियाँ दाहिने हाथ का हाथ और अंगूठा हल्का हो रहा है (मैं शरीर के प्रत्येक भाग के लिए निर्देश देता हूँ, इस प्रक्रिया में लगभग 10 मिनट लगते हैं)।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: इसी तरह बायीं छाती, बायें कंधे, बायें हाथ, बायीं कोहनी, बायें हाथ, बायें हाथ की कलाई, बायें हथेली, बायें हाथ की अंगुलियाँ और बायें हाथ का अंगूठा हल्का हो रहा है।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: अब आपकी गर्दन हल्की हो रही है, आपकी ठुड्डी, होंठ, जीभ, गाल, नाक, आंख, कान, दिमाग, माथा, बाल हल्के हो रहे हैं।

ममता ने सिर हिलाया

पीयूष: अब आपका पूरा शरीर हल्का हो गया है। आप ट्रान्स में हैं। मैं आपकी तीसरी आंख को अपनी उंगली से छूऊंगा और कहूंगा "गहरी नींद"। आपका भौतिक शरीर शिथिल हो जाएगा और आपका मन शांत हो जाएगा। हर सांस के साथ अब तुम और गहरे जाओगे।

ममता अब सम्मोहित हो गई थी। मैंने PLR शुरू किया।

पीयूष: अब आप मौखिक रूप से मेरे प्रश्नों का उत्तर दें।

इस जीवन में एक ऐसे समय बताएं, जब आपने पहली बार पानी के आघात का सामना किया था।

ममता: मेरी उम्र 9 साल है। मैं अकेले स्विमिंग पूल के पास खड़ी हूँ और लोगों को तैरते और पैडलिंग करते हुए देख रही हूँ। अचानक, मेरे 14 साल के भाई ने मुझे गहरे पानी में धकेल दिया। मैं तैरना नहीं जानती। मैं डूबने लगी। मुझे पैरों से पकड़ कर खींच लिया गया है। मेरा गला घुट रहा है और मुझे सांस लेने में मुश्किल हो रही है। हालाँकि, मैं बच गई हूँ।

मुझे लगा कि मुझे कारण मिल गया है लेकिन मैंने पुष्टि करने का फैसला किया।

पीयूष: उस समय में जाएं जब आप इस जीवन में पहले स्विमिंग पूल या नदी में गए थे।

ममता: मैं चार महीने पहले इसी स्विमिंग पूल में हूँ।

पीयूष: वहां खड़े होकर पानी के उस डर को देखें और इसकी तुलना उस से करें जब आपके भाई ने आपको धक्का दिया था।

ममता: मुझे उसी तरह का डर लग रहा है।

मुझे अंतर का भरोसा था, लेकिन उसने तुलना की और कहा कि उसका डर वही था। इसने पिछले जीवन के कुछ बोझ का संकेत दिया। मैंने उसे एक बार फिर से प्रतिगमन किया जब वह लगभग 5 वर्ष की थी। उसने उसी स्तर के डर की पुष्टि की। निष्पादित निष्कर्ष यह था कि पानी में डूबने का उसका डर पिछले जीवन से था न कि इस जीवन से। मैंने उसके ट्रान्स को बढ़ाया। वह गहराई से सम्मोहित थी। मैंने उसे पिछले जीवन में आमंत्रित किया जहां वर्तमान जीवन में उसके पानी के डर का मूल कारण जुड़ा हुआ था।

पीयूष: एक सीढ़ी पर जाएं और 10 से 1 की प्रत्येक गिनती पर नीचे उतरें।

ममता चुप रहती है

वह पृथ्वी के केंद्र तक पहुँचने वाली सीढ़ियाँ उतर गई। वह बहुत अच्छी प्रतिक्रिया दे रही थी। उसे एक प्रासंगिक दरवाजे पर जाना था और उसे खोलना था।

पीयूष: सीढ़ी के स्तर 1 पर कई दरवाजों की परिकल्पना करते हैं जो पिछले कई जन्मों के दृश्यों की ओर ले जाते हैं।

ममता चुप है

पीयूष: इनमें से एक दरवाजा आपको आपके पिछले जीवन की ओर ले जाएगा जो पानी के आपके वर्तमान डर से संबंधित है। क्या आप इन दरवाजों को देखते हैं?

ममता: हाँ।

पीयूष: एक दरवाजा चुनें, उसे अपनी ओर खींचें और अंदर जाएं।

ममता: यहाँ पूरी तरह से अंधेरा है।

पीयूष: थोड़ा आगे चलिए ...

ममता: अँधेरा...

पीयूष: आपकी पोशाक के बारे में क्या?

ममता: मैं अपने जूते महसूस कर सकता हूँ।

पीयूष: क्या आपको कोई हलचल की आवाज सुनाई दे रही है?

ममता हाँ, मेरे पैरों के नीचे सूखे पत्ते हैं...

मुझे जवाब मिल गया। जंगल में रात हो गई थी, लेकिन उसे कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा था। वह एक वर्ष, महीने या समय की कल्पना नहीं कर सकती थी। हम अक्सर साल को किसी लटके हुए कैलेंडर के माध्यम से देखते हैं और हम महीने का आकलन मौसम और फूलों से करते हैं। हम सूर्य की स्थिति से समय का अनुमान लगा सकते हैं। अंधेरा था इसलिए रात ही पक्की हो सकती थी।

पीयूष: आगे बढ़ो और आसपास के किसी भी व्यक्ति की तलाश करो।

ममता: कोई नहीं है।

वह कुछ नहीं देख सकती थी। अंधेरा था और अंधेरा हो रहा था।

पीयूष: एक मिनट रुकिए, मुझे बताइए कि आप क्या महसूस कर रही है?

ममता: डर...

पीयूष: किससे डर?

ममता: 3 लोग मेरा पीछा कर रहे हैं।

पीयूष: कहाँ जा रही हो?

ममता: इन लोगों से दूर।

पीयूष: यहाँ रुको, पीछे देखो! क्या आप इनमें से किसी को उस जीवन से या अपने वर्तमान जीवन में पहचानती हैं?

ममता: नहीं...

पीयूष: एक बार फिर कोशिश करो!

ममता: नहीं...

पीयूष: क्या आप किसी की प्रतीक्षा कर रहीं हैं?

ममता: हां...

पीयूष: कौन?

ममता: मेरी सगाई हो चुकी है। मेरी मंगेतर यहां होनी चाहिए। मैं जल्द ही उससे शादी करने जा रही हूँ।

पीयूष: आ रहा है?

ममता: नहीं...

पीयूष: क्यों?

ममता शांत है

पीयूष: क्या आपने बाद में उससे शादी की?

ममता: नहीं...

पीयूष: क्यों?

ममता: मैं डूब कर मर गई।

पीयूष: आपकी शादी अरेंज मैरिज है या लव मैरिज?

ममता: यह एक प्रेम विवाह था, मैंने उससे प्यार किया।

पीयूष क्या वह भी तुमसे प्यार करता है?

ममता: हां...

पीयूष: क्या उसके माता-पिता इस प्रस्ताव के लिए सहमत थे?

ममता चुप है

पीयूष: क्या उसके माता-पिता इस प्रस्ताव के लिए सहमत हैं?

ममता: नहीं...

पीयूष: क्यों?

ममता चुप है

पीयूष: माता-पिता इस प्रस्ताव से सहमत क्यों नहीं हैं?

ममता: मैं दूसरी जाति से हूँ। उन्होंने उसकी शादी अपनी जाति में तय कर दी है।

पीयूष: जब उन्होंने आपके प्रेम विवाह के प्रस्ताव के बारे में सुना तो उनकी क्या प्रतिक्रिया थी?

ममता: मैं नहीं जानती

पीयूष: शरीर छोड़ो। उस क्षण पर जाएं जब आपके मंगेतर के माता-पिता निजी तौर पर बात कर रहे हों और उनकी बातचीत सुनें।

अवचेतन मन में समय और आयाम के प्रतिबंधों के बिना चारों ओर घूमने की शक्ति होती है। यदि निर्देशित किया जाए, तो सम्मोहन के तहत मन सभी उचित प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर सकता है। व्यक्ति कोई भी बातचीत सुन सकता है।

ममता: मेरे मंगेतर के माता-पिता ने किसी भी तरह मुझसे छुटकारा पाने का फैसला किया है। इसलिए, मुझे खत्म करने के लिए उन्होंने 3 आदमियों को शामिल किया, जो मेरा पीछा कर रहे हैं। ये 3 गुंडे मेरा रेप कर मुझे मारना चाहते थे।

पीयूष: यात्रा के अंत में जाते हैं जब अंधेरे में 3 लोग आपका बलात्कार करने और मारने के इरादे से आपका पीछा कर रहे होते हैं।

ममता: मैं एक चट्टान पर पहुँच गई हूँ।

पीयूष: गुंडे कितनी दूर हैं?

ममता: मैं उन्हें नहीं देख सकता। लेकिन वे आएंगे जरूर।

पीयूष: क्या कोई जगह है जहाँ तुम भाग सकती हो या शरण ले सकती हो?

ममता: नहीं...

पीयूष: अब क्या करोगी?

ममता: मैं चट्टान के नीचे बहती नदी में कूद गई हूँ और इसी तरह मेरी मृत्यु हो जाती है।

पीयूष: क्या तुम तैरना जानते हो?

ममता: नहीं...

पीयूष: नदी में कूदने से ठीक पहले एक मिनट के लिए आ जाओ।

ममता: हां...

पीयूष: क्या सोच रही हो?



ममता: या तो मैं अपना सम्मान खो दूँ या मैं अपना जीवन खो दूँ या मैं दोनों खो दूँ।

पीयूष: आप क्या तय करती हैं?

ममता: अपनी जान देती हूँ।

पीयूष: आप पानी के बारे में क्या सोचती हैं?

ममता: मैं जानती हूँ कि मैं नहीं बचूँगी और कूदने के कुछ ही मिनटों में मर जाऊँगी।

पीयूष: ठीक है, अब पानी में कूदो और अपनी मौत को पुनः प्राप्त करो।

ममता: मैं कूद गई हूँ। कूदने के बाद मुझे लगता है कि मुझे कूदना नहीं चाहिए था। मैं पानी में कांपती हूँ। मैं तैरना नहीं जानती। मैं पानी घूटने लगता हूँ। मैं जल्द ही मर गया हूँ।

पीयूष: अपने शरीर से बाहर आओ। अपने शरीर को बाहर से देखें।

ममता: मैं मर चुका हूँ।

पीयूष: कहाँ हैं वो 3 लोग?

ममता: वे आ गए हैं। वे मुझे या मेरे शरीर को नहीं देख सकते। वे मानते हैं कि मैं मर चुकी हूँ और वे चले जाते हैं।

कारण पता चल गया था। अब इलाज शुरू होता है।

मैंने उसे नदी में कूदने से पहले एक बिंदु पर आने का सुझाव दिया।

पीयूष: ठीक है... आप क्या महसूस कर रहे हैं?

ममता: डर

पीयूष: किस बात का डर?

ममता को रेप और पानी का डर।

पीयूष: उस डर को महसूस करें...

ममता .....

पीयूष: “डर के दर्द को महसूस करो”

ममता .....

पीयूष: कहाँ दर्द है?

ममता: गले में...

पीयूष: इसे पूरी तरह से महसूस करें

वह रो पड़ी। मैंने उसे रोने दिया। मैंने उसकी टिश्यू से मदद की।

पीयूष: आप गहरे ट्रान्स में हैं। अब आप अपने वर्तमान जीवन के डर का कारण जानते हैं। इन डरों को आपके पिछले जीवन से आगे बढ़ाया जा रहा है। आपने दर्द महसूस किया है। अब इस दर्द को एक ब्लैक बॉक्स में डाल दें। इसे लॉक करें और दर्द को ब्लैक बॉक्स के साथ पृथ्वी के केंद्र में भेजें।

ममता: ठीक है...

पीयूष: क्या तुम कर सकती हो?

ममता: हां...

पीयूष: अब कैसा महसूस कर रहे हैं?

ममता: काफी बेहतर, राहत मिली और सिर हल्का हो गया

मैं उससे हाल ही में फिर मिला। वह बहुत खुश थी। उनके पति ने उन्हें स्विमिंग सिखाना शुरू कर दिया है। बलात्कार की उसकी आशंका बहुत कम हो गई है।

केस ॥

क्लाइंट: आकाश

## दूसरे ग्रह से एक आत्मा

मैंने एक किशोर आकाश, जो 18 साल का था, को पिछले जीवन में वापस ले लिया, जहाँ उसने अपने पुराने और असाध्य पेट दर्द की उत्पत्ति की तलाश की।

मैंने उसे एक सम्मोहक ट्रान्स में डाल दिया। वह महसूस करने लगा कि उसका शरीर हल्का और हल्का होता जा रहा है। मैंने सुझाव दिया कि वह अपना बायां हाथ उठाएँ और उन्होंने उठाना शुरू कर दिया। मैंने उसे एक ऐसे जीवन में जाने का सुझाव दिया, जहाँ से उसकी पेट की समस्या शुरू हुई। वह एक सुरंग के पास पहुंचा।

पीयूष            चलते रहो।

आकाश           यह एक सुरंग है।

पीयूष            चलते रहो।

आकाश           मैं चल नहीं सकता।

पीयूष            तुम्हें अँधेरा दिखता है या उजाला?

आकाश           सुरंग के अंत में प्रकाश है लेकिन मैं सुरंग को पार नहीं कर सकता।

पीयूष            क्यों?



आकाश           सुरंग के अंत में एक झिल्ली है। मैं इसे पार नहीं कर सकता।

पीयूष            इसे पार करने का प्रयास करें।

आकाश           बिल्कुल नहीं...

पीयूष            झिल्ली के पार कोई है क्या?

आकाश           मुझे नहीं पता। क्या मुझे किसी और दरवाजे या किसी और तरीके से कोशिश करनी चाहिए? यहां रुकना बेकार है।

पीयूष            नहीं! मुझे लगता है। अगर आपका अवचेतन मन आपको यहां लेकर आया है तो कोई मकसद होना चाहिए। (मुझे उन्हें सुझाव देने के लिए कुछ समय चाहिए था)

आकाश           ठीक है...

पीयूष            झिल्लियों में जायें। इस तरफ खड़े हो जाओ। अपना शरीर छोड़ दो। आत्मा को झिल्ली के पार जाने दो और देखो कि झिल्ली के पार क्या है।

आकाश           मैंने पार कर लिया है। यहां करीब 15-20 लोग हैं, जो बिल्कुल अलग दिख रहे हैं।

पीयूष            उनसे उनके पास आने की अनुमति मांगो।

आकाश           ठीक है, मैंने उनसे अनुरोध किया है और उन्होंने मना कर दिया है।

पीयूष            वापस आ जाओ।

आकाश           "...."

पीयूष            जाओ और फिर से निवेदन करो!

आकाश           वाह! उन्होंने मुझे अनुमति दी है। मैं उनके देश में हूं। यह एक अलग दुनिया है।

पीयूष            कौन सा वर्ष है?

आकाश           मैं नहीं कह सकता ...

पीयूष            कोई अखबार, कैलेंडर, गपशप आदि ढूंढो।

आकाश           कोई नहीं...

पीयूष            यह कौन सा देश है?

आकाश      शायद यूएसए?

पीयूष      क्यों शायद?

आकाश      यह एक विकसित देश है। दोस्त एक मोटल में हैं। लेकिन उनके चेहरे पृथ्वी पर इंसानों के चेहरे के समान नहीं हैं।

पीयूष      उनके करीब जाओ। वे क्या बात कर रहे हैं?

आकाश      मैं उनकी भाषा नहीं समझ सकता, लेकिन वे मिलनसार हैं। वास्तव में, बहुत मिलनसार। मैं उनमें से किसी को नहीं पहचानता। लेकिन चेहरे एलियंस जैसे हैं जो हम विज्ञान पत्रिकाओं में देखते हैं।

पीयूष      क्या खा रहे हैं?

आकाश      मैं नहीं बता सकता।

पीयूष      अब वापस आ जाओ।

मुझे संदेह हुआ क्योंकि मैंने किसी ऐसे व्यक्ति के सुझावों के बारे में नहीं पढ़ा था जिसका पिछला जीवन हमारे सौर मंडल से परे रहा हो। जल्द ही मैं उस पर दूसरा सेशन करने जा रहा हूँ। मुझे लगता है कि वह दूसरे ग्रह के खाने की आदतों को याद करता है और इससे उसका पाचन प्रभावित हुआ है

### केस III

#### क्लाइंट मनोज पाण्डेय

#### लसीका कैंसर के कारण

54 साल के मनोज पांडे को लिम्फ कैंसर है। इससे पूरा शरीर प्रभावित होता है। हम, PLR थेरेपिस्ट पेट दर्द के लिए छुरा घोंपने की चोट की तलाश करते हैं, और इसी तरह अस्थिमा के लिए हम गला घोटने की तलाश करते हैं। मुझे नहीं पता था कि मनोज के मामले में क्या देखना है। इसलिए, मैंने उसे सम्मोहित किया और प्रश्नों को आगे बढ़ाया।

पीयूष मनोज, PLR अपने अवचेतन मन से पिछले जीवन की घटनाओं के पुस्तकालय को देखने जैसा है। जल्द ही आपको एक बड़ी जगमगाती लाइब्रेरी दिखाई देगी जिसमें कई खंड और अलमारियां हैं। उनके पास किताबें, सीडी, डीवीडी, डायरी आदि होंगी। उनके पास पन्ने तो होंगे लेकिन नियमित पन्ने नहीं होंगे। उनके पास एक भाषा होगी जिसे आप समझ सकेंगे। किसी सेक्शन/शेल्फ में जाएं और एक किताब या सीडी उठाएं जहां आपके पिछले जीवन के विवरण का उल्लेख हो। हां, आसपास एक सीडी प्लेयर/डीवीडी प्लेयर है और आप इसे वहां चला सकते हैं।

मनोज मुझे मिल गया।

पीयूष तुम क्या देखते हो?

वह एक बंजर भूमि पर पहुंच गया। वह बिल्कुल अकेला है।

पीयूष किसी की तलाश करो।

मनोज यहाँ कोई नहीं है।

पीयूष कोई दोस्त या रिश्तेदार।

मनोज कोई नहीं।

पीयूष कोई जानवर या पेड़।

मनोज नहीं।

पीयूष क्या कर रहे हो?

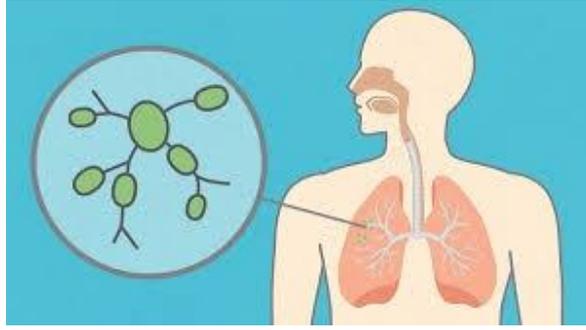
मनोज ऐसे ही चल रहा है?

पीयूष क्या आप कुछ सामान ले जा रहे हैं?

मनोज ना.

पीयूष

उस जगह जाओ जहाँ तुम रात को सोते हो।



मनोज

यह एक छोटी सी झोपड़ी है। मैं अकेला रहता हूँ। मैं अपने लिए खाना बनाता हूँ। मेरे साथ मेरा कोई दोस्त या रिश्तेदार नहीं है।

पीयूष

क्या आप शादीशुदा हैं?

मनोज

हाँ।

पीयूष

तुम्हारी पत्नी कहाँ है?

मनोज

पता नहीं।

पीयूष

उस समय मैं जाओ जब तुम्हारी शादी खुशी से हुई थी।

मनोज

मैं एक छोटे शहर में हूँ। मैं शादीशुदा और खुश हूँ। मेरी कांच काटने की दुकान है। मैं पूरे दिन काम करता हूँ।

पीयूष

उस पल मैं जाओ जब तुम्हारी पत्नी तुमसे आखिरी बार मिली थी।

मनोज

उसकी हत्या हुई है।

पीयूष

उसकी हत्या किसने की?

मनोज

मुझे नहीं पता। मैं सो रहा था। जब मैं उठा तो मैंने उसे खून से लथपथ देखा।

पीयूष

कैसा लग रहा है?

मनोज

उदास महसूस कर रहा है

पीयूष

उस समय मैं आओ जब उसकी हत्या हुई थी। पूरी घटना बताएं।

मनोज

भोर से ठीक पहले 2 लोग मेरे घर आए। उन्होंने दरवाजा खटखटाया, मेरी पत्नी ने खोला। उनमें से एक उसे प्यार करने के लिए बाहर ले जाना चाहता था। उसने मना कर दिया। वहाँ दोनों ने उसकी बेरहमी से हत्या कर दी। उसे असामयिक मृत्यु का सामना करना पड़ा। मैं उसके आखिरी पलों में उसके साथ नहीं हो सका।

मनोज रौने लगा। मैंने उसे रौने दिया। मैंने उसे उस क्षण शरीर से बाहर आने के लिए आमंत्रित किया जब उसकी पत्नी अभी-अभी मरी है।

पीयूष अब अपनी पत्नी से बात करो। वह मर गई। आपकी आत्मा अब उसकी आत्मा से बात करेगी। आपका अधूरा संवाद अब पूरा हो जाएगा।

मनोज महिला ने कहा कि “मेरे (पति के) साथ उनका जीवन बहुत अच्छा रहा। दुर्भाग्य से, सब कुछ खत्म हो गया है। वह इसकी मदद नहीं कर सकती। वह बहुत दुखी है।

(मेरे सुझाव पर मनोज उससे कहता है) “जो कुछ हो गया सो हो गया। भौतिक शरीर एक अस्थायी आश्रय है। आपकी आत्मा शुद्ध और स्वच्छ है। इसे कोई छू नहीं सकता। यह हम दोनों के लिए इतना नियत था।

पत्नी बोली। “आपकी ये बातें सुनकर मुझे राहत मिली है। ये हत्यारे अच्छे लोग नहीं हैं। तुम यहाँ से चले जाओ और कहीं और चले जाओ।”

आदमी ने जल्द ही अपनी संपत्ति का निपटान किया। वह बंजर भूमि को चला गया। उसने वहाँ एक झोपड़ी बना ली। उन्होंने कभी पुनर्विवाह नहीं किया। 28 साल बाद उनका निधन हो गया। स्थानीय ग्रामीण उन्हें साधुजी कहते थे। मैंने उन्हें उनकी मृत्यु के ठीक बाद उनके शरीर को देखने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने पुष्टि की कि उनका ठीक से अंतिम संस्कार किया गया था। मैंने उसे उस जीवन की अपनी पत्नी को उसके वर्तमान जीवन के एक व्यक्ति के साथ पहचानने के लिए आमंत्रित किया। कुछ समय बाद उसने पुष्टि की कि उसकी माँ, उसके वर्तमान जीवन में, उस पिछले जीवन में उसकी पत्नी थी। वह वर्ष की पहचान 1723 के रूप में कर सका।

एक सप्ताह के प्रतिगमन (PLR) के बाद मैंने उनसे बात की। सभी अन्य लोगों की तरह जिनका PLR किया था, उन्होंने पुष्टि की कि उन्हें उच्च रेसोल्यूशन में PLR के प्रत्येक दृश्य की याद है। वह सभी समस्याओं से स्पष्ट है और बहुत आराम महसूस कर रहा है जैसे कि कंधों से कोई भारी बोझ उतर गया हो। मैं भी मानता हूँ कि PLR के बाद ऐसा ही होता है।

## केस IV

थेरपिस्ट : प्रियदर्शन

क्लाइंट : संध्या

### सास और बहू

मेरी साथी प्रिया (प्रियदर्शन) एक क्लाइंट को पिछले जीवन में ले गई, जहां वह अपराधी थी। (अपराधी वह है जो गलत काम करने वाला है और अपराध का अनुभव करता है)। 32 साल की एक महिला संध्या ने अपनी सास के साथ मतभेदों को दूर करने के लिए प्रिया से संपर्क किया। प्रिया ने उसे बताया कि यह कोई सामान्य बात नहीं है क्योंकि सभी बहुओं का अपनी सास के साथ मतभेद होता है। संध्या ने दो-तीन बार जोरदार तरीके से यह साबित कर दिया कि उसकी सास गीता दुनिया की सबसे खराब सास है। प्रिया ने सत्र को आगे बढ़ाने पर सहमति जताई।

प्रिया संध्या, मैं आपको सम्मोहित कर रही हूं।

संध्या ठीक है...

प्रिया उस जीवन में जाएं जहां आपने पहली बार अपनी सास के साथ मतभेद पैदा किए।

संध्या मैं एक गांव में हूं। मैं एक किसान हूं, मेरी उम्र 28 साल है। मैं दोनों सिरों को पूरा करने के लिए बहुत मेहनत करता हूं।

प्रिया तुम अकेली हो?

संध्या मेरी शादी नहीं हुई है। मैं एक पुरुष हूं और अपने माता-पिता और अन्य भाई-बहनों की देखभाल के लिए कड़ी मेहनत करता हूं इसलिए मैं शादी के बारे में नहीं सोच सकता।

प्रिया तुम्हारे साथ और कौन रहता है?

संध्या मेरी एक बड़ी बहन है जिसकी शादी हो चुकी है और 2 छोटे भाई हैं। एक दिन, मेरे सबसे छोटे भाई का हमारे पड़ोसी से झगड़ा हो रहा था। अपने भाई को पड़ोसी से पिटता देखकर मैंने एक बड़ा पत्थर लिया और उसके सिर पर ठोंक दिया

प्रिया फिर क्या हुआ?

संध्या मैंने पड़ोसी को मार डाला। उनकी एक पत्नी और एक बेटी है जो 8 साल की है।

प्रिया अपने पति की मृत्यु के बाद उसकी पत्नी कैसी है?

संध्या उसकी हालत बहुत खराब है।

प्रिया क्या तुम जेल जाती हो?

संध्या नहीं। ग्राम पंचायत मुझे दोषी ठहराती है और मुझे पछतावा करने को कहती है।  
 प्रिया कैसे ?  
 संध्या वे मुझे मारे गए आदमी की विधवा से शादी करने के लिए मजबूर करते हैं।  
 प्रिया क्या वह तैयार है?



संध्या नहीं  
 प्रिया फिर?  
 संध्या ग्रामीणों ने इस बात पर जोर दिया कि उन दिनों विधवाओं का दयनीय जीवन व्यतीत होता था। इसलिए, विधवापन के नरक से बचने के लिए पुनर्विवाह एक उपलब्ध विकल्प था।  
 प्रिया फिर?  
 संध्या वह सहमत हैं।  
 प्रिया हो गई शादी?  
 संध्या कोई धूमधाम और शो नहीं। बस 4 लोग जाते हैं और उसे हमारे घर ले आते हैं।  
 प्रिया क्या वह आपको पति के रूप में स्वीकार करती है?  
 संध्या मैं प्रार्थना करती हूं, इच्छा करती हूं और सभी प्रयास करती हूं कि वह मुझे अपने पति के रूप में स्वीकार करे। लेकिन वह हर समय अपनी बेटी के साथ रहती है, मुझे अधिक से अधिक अपमानित करती है। न तो वह और न ही उसकी बेटी मुझसे बात करती है। हालांकि हम शादीशुदा हैं, लेकिन सही मायने में हमारे बीच पति-पत्नी का कोई संबंध नहीं है।  
 प्रिया उसका नाम क्या है?  
 संध्या .....

प्रिया उसका नाम क्या है?  
 संध्या सुनीता...  
 प्रिया और उनकी बेटी का नाम?

संध्या           रोली...

प्रिया            आप इस शादी के बारे में कैसा महसूस कर रही हैं?

संध्या           सुनीता ने मुझे स्वीकार नहीं किया है। रोली भी मुझसे नफरत करती है। मेरी कोई ज़िंदगी नहीं है। मैं इससे छुटकारा पाना चाहता हूँ। मैं कानून से बच गया हूँ, हालांकि मेरी अंतरात्मा नहीं।

प्रिया            सुनीता के साथ आपकी शादी के एक साल बाद क्या होता है?

संध्या            उसकी शारीरिक, भावनात्मक और वित्तीय निर्भरता ने हमें करीब ला दिया है। फिर भी रोली मुझे पसंद नहीं करती।

प्रिया            कुछ और?

संध्या            सुनीता ने मेरे बेटे को जीवन दिया है। रोली अलग-थलग है और मैं खुश हूँ।

प्रिया            क्या आप अपने बेटे से प्यार करती हैं?

संध्या            हाँ, बहुत ज्यादा। मैं अपने बच्चे का पिता हूँ।

प्रिया            आपका बच्चा कैसा दिखता है?

संध्या            वह सुंदर है। मैं उसके साथ खेलता हूँ। वह बड़ा हो रहा है। मैं और अधिक कमाने और सभी को खुश रखने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा हूँ।

प्रिया            बहुत बढ़िया।

संध्या            .....

प्रिया            क्या यह बहुत प्यारी जिंदगी नहीं है?

संध्या            .....

प्रिया            आगे बताओ। क्या हुआ?

संध्या            मेरा बुरा दौर अभी खत्म नहीं हुआ है। खेत में आग लग गई। मेरी पूरी फसल खत्म हो गई। मेरे पास कुछ नहीं बचा।

प्रिया            क्या आपके पास कोई बचत या बीमा है?

संध्या            बीमा की कोई अवधारणा नहीं है। चूंकि मेरी कमाई मेरे बड़े परिवार को खिलाने के लिए पर्याप्त नहीं है, मेरे पास कोई बचत नहीं है।

प्रिया            आप इससे कैसे निपटती हैं?

संध्या            मैं बहुत परेशान हूँ क्योंकि मैं अकेला कमाने वाला सदस्य हूँ।

प्रिया            आप क्या महसूस कर रही हैं?

संध्या            मुझे अपना और अपने परिवार के सभी आश्रित सदस्यों का जीवन समाप्त कर देना

चाहिए।

प्रिया क्या तुम ऐसा करती हो?

संध्या .....

प्रिया क्या तुम आत्महत्या करती हो?

संध्या .....

प्रिया क्या तुम अपने परिवार वालों को मारती हो?

संध्या एक 44 साल का विधुर मेरे पास आता है। वह रोली से शादी करना चाहता है। मैं 15 साल के बच्ची की शादी बड़े उम्र के आदमी से कैसे करूँ ? मैंने मना कर दिया।

प्रिया ठीक है। अच्छा।

संध्या लेकिन वह रोली के बदले में बहुत सारा पैसा लेकर वापस आता है।

प्रिया फिर तुमने क्या किया?

संध्या मुझे सोचा कि क्या यह सभी के हित में नहीं है यदि एक व्यक्ति की बलि दी जाती है (शादी में) जो अन्य सभी को बचाएगा।

प्रिया क्या आप रोली को बूढ़े आदमी से शादी करने के लिए मनाती हैं?

संध्या मैंने सुनीता के सामने तरह-तरह के तर्क रखे। शुरू में वह मना कर देती है लेकिन बाद में वह रोली से बात करने के लिए राजी हो जाती है।

प्रिया क्या रोली सहमत है?

संध्या उसकी राय प्रभावी नहीं है।

प्रिया फिर आपने क्या किया?

संध्या रोली उस बूढ़े आदमी से शादी कर लेती है। हमें पैसा मिलता है। मैं अपने परिवार के अन्य सदस्यों की जान बचाता हूँ।

प्रिया आपको कैसा लग रहा है?

संध्या मैं अपने अपराध बोध से ग्रस्त हूँ और मैं अपने दिमाग से युवा रोली की छवि नहीं निकाल सकता। मैं एक बच्चे के साथ इतना क्रूर कैसे हो सकता हूँ? यह याद मुझे हमेशा के लिए परेशान करती है।

प्रिया क्या आप उस पिछले जीवन के किसी भी सदस्य को अपने इस वर्तमान जीवन के सदस्य के रूप में पहचानती हैं?

संध्या .....

प्रिया ने सवाल दोहराया

संध्या नहीं... रुको... एक मिनट रुको। इस जीवन में रोली मेरी सास है।

प्रिया पक्का?

संध्या मैं स्पष्ट हूँ। मेरे वर्तमान जीवन में रोली मेरी सास है।

प्रिया क्या आप किसी और रिश्ते को पहचानती हैं?

संध्या सुनीता मेरी पड़ोसन है जो अनजाने में मेरी सास का साथ देती है।

प्रिया क्या आप इस रिश्ते को सुधारना चाहती हैं?

संध्या हाँ। मैं अच्छा इंसान हूँ। मैं हमेशा अच्छे और स्नेही संबंधों चाहता हूँ। लेकिन मेरी सास हमारे रिश्ते को सुधारने को तैयार नहीं हैं। मैं इस मामले में क्या करूँ?

प्रिया तुम बहुत कुछ कर सकती हो क्योंकि तुम PLR सत्र के लिए आई हो।

संध्या मैं वह सब कुछ करूँगी जो तुम कहोगे।

प्रिया आप अपने पिछले जीवन में रोली से उसकी मर्जी के खिलाफ शादी करने का बोझ ढो रही हैं। रोली भी बोझ उठा रही है।

संध्या आई एम सॉरी।

प्रिया रोली से कहो।

संध्या आई एम सॉरी।

प्रिया नहीं। अपने पिछले जीवन में जाओ। एक ऐसे पल में जाएं जब आपने उस बूढ़े व्यक्ति से रोली ने मैरिज कर ली हो। उस क्षण रुको। रोली से अनुरोध करो कि वह आपकी बात सुने। फिर उसे सॉरी बोलें।

संध्या मैं रोली से अपना खेद प्रकट कर रही हूँ, उसने मुझे क्षमा कर दिया है। अब मुझे राहत है। रोली भी अच्छी लगती है।

प्रिया क्या आप रोली के साथ अपने रिश्ते के बारे में सोच कर हल्का महसूस करती हैं?

संध्या हाँ। मैं बेहतर महसूस कर रही हूँ।

प्रिया PLR थैरेपी पर विश्वास करने और आजमाने के लिए बधाई और धन्यवाद।

संध्या आपका भी धन्यवाद। लेकिन मैं कुछ भी करूँ, मेरी सास अपना व्यवहार नहीं बदलेंगी।

प्रिया बहरहाल, ऑल द बेस्ट।

एक शाम संध्या प्रिया के पास आई और उसे बताया कि सभी को आश्चर्य हुआ कि उसकी सास अब उससे बहुत प्यार करती है और उसकी छोटी-छोटी इच्छाओं का भी ख्याल रखती है। यह परिवार में सभी के लिए एक चमत्कार था। हालाँकि, संध्या ने अपने PLR सत्र के बारे में किसी को नहीं बताया और अपने पिछले जीवन के अपने गलत कर्मों के बारे में पछतावा किया।

केस V

थेरेपिस्ट: प्रियदर्शन पाटेनकर

क्लाइंट: डॉ पीयूष सक्सेना

## जीवन के बीच जीवन

मेरी प्रशिक्षक डॉ तृप्ति जयिन के मेरे PLR प्रशिक्षण के दौरान, प्रियदर्शन पाटेनकर ने मुझ पर "जीवन के बीच जीवन" सत्र किया। आप सभी की तरह शुरू में मुझे भी संदेह था। उन्होंने मुझे सम्मोहित किया और मेरे PLR के साथ आगे बढ़े।

प्रिया पीयूष, पुल पर आओ।

पीयूष ठीक है...

प्रिया आपको वहां धुंध मिलेगी।

पीयूष हां...

प्रिया धुंध गायब हो जाएगी।

पीयूष हाँ, गायब हो रहा है।

प्रिया आगे बढ़ो!

पीयूष ठीक है...

प्रिया पुल पार करो!

पीयूष मैं पुल के अंत में हूँ। यह लटका है।

प्रिया आगे बढ़ो!

पीयूष मैं गिर जाऊंगा।

प्रिया आगे बढ़ो तुम जीवन के बीच एक जीवन के लिए जा रहे हैं। तुम नहीं गिरोगे।

मेरा पुल से गिरना निश्चित था। पुल का एक सिरा धरती पर था। पुल का दूसरा सिरा ब्रह्मांड की ओर लटका हुआ था। मैं दूसरे छोर पर खड़ा था। मेरा सम्मोहक प्रियदर्शन चाहता था कि मैं ब्रह्मांड की ओर अपना अगला कदम बढ़ाऊँ।

पीयूष ठीक है, मैं अपना अगला कदम उठा रहा हूँ। वाह! मैं नहीं गिरा।

मैं बिना आधार के खड़ा था। मैं बहुत तेज चल सकता था। समय वहाँ एक आयाम नहीं है। मैं बहुत दूर तक चला।

प्रिया तुम कहाँ हो?

पीयूष ब्रह्मांड में...

प्रिया तुम क्या कर रहे हो?

पीयूष इधर-उधर जा रहा हूँ ... .. लंबी दूरी, देखने के लिए कुछ भी नहीं है, ताजमहल, एफिल टॉवर, स्टैच्यू ऑफ लिबर्टी या भगवान जैसी कोई दिलचस्प जगह नहीं है।

प्रिया अपने जीवनसाथी और अन्य मित्रों को खोजें।

पीयूष उन्हें कहाँ ढूँढ़ें?

प्रिया उन्हें ढूँढ़ो और तुम उन्हें पाओगे।

पीयूष हाँ! वे वहाँ मेरा स्वागत कर रहे हैं। यह बिना आधार के तैरने वाली एक अंडाकार मेज है। हम दोस्ताना तरीके से चैटिंग कर रहे हैं।

प्रिया आप किस बारे में बात कर रहे हो? वे आपको इस जगह के बारे में बताएंगे।

पीयूष मेरे पिछले जीवन की कुछ बातें। लेकिन कोई स्वास्थ्य या संपत्ति के मुद्दे नहीं हैं। सारे रिश्ते अच्छे हैं।

प्रिया

अब अपने जीवनसाथी से अनुमति लें और अपने गाइड के पास जाएं।



पीयूष

कहाँ है

प्रिया

तुम उसे पाओगे।

पीयूष

हाँ! मैं गाइड के सामने हूँ। वह मुझे मेरे पाप - पुण्यों के हिसाब के मिलान में मदद कर रहा है। मैं अपनी आत्म-दोस्त के पास आ रहा हूँ। कोई तूफान आ रहा है।

प्रिया

तूफान किस रंग का है?

पीयूष

नारंगी और पीला, यह बहुत मजबूत होता है। यह केवल ऊर्जा है और यह बहुत तेज गति से आ रही है। हो सकता है मैं झेल न पाऊं।

प्रिया

ठीक है...

पीयूष

आ गया। मैं इसे बर्दाश्त नहीं कर सकता।

प्रिया

क्या हुआ?

पीयूष

कुछ नहीं। चला गया। मैं सुरक्षित हूँ (मेरे शिक्षक ने मुझे बाद में बताया कि मैंने एक ब्रह्मांडीय तूफान देखा था)

प्रिया

वापस आओ!

सत्र समाप्त हो गया था। मुझे जीवन के बीच जीवन का कुछ अंदाजा था।

## किन्नरों के साथ PLR सत्र

क्या पिछले जीवन के कर्म या 'कर्म', जैसा कि हिंदू कहते हैं, एक आत्मा को एक नपुंसक के रूप में जीवन लेने का कारण बनता है? अधिक गहराई से ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा के साथ, मैंने कुछ किन्नरों पर आध्यात्मिक अर्थों में कारणों का पता लगाने के लिए, उनके हिजड़े के रूप में जीवन लेने के कारणों का पता लगाने के लिए PLR किया है। इस जीवन में हिजड़ों के रूप में उनके जीवन और उनके पिछले जन्मों के बीच PLR के सिद्धांतों के आधार पर एक मजबूत कड़ी पाई गई। दो किन्नरों के साथ PLR सत्रों के परिणाम नीचे वर्णित हैं जो मेरी पुस्तक 'Life of a Eunuch' से लिए गए हैं। इच्छुक पाठक उक्त पुस्तक को पढ़ सकते हैं।

### सौंदर्या की गवाही

सौंदर्या अपने नाम के अनुरूप ही सौंदर्य की मूर्ति हैं। उसे दैवीय सुंदरता, आकर्षक चेहरे के साथ एक सुंदर चेहरा, तेज विशेषताएं प्रदान की गई हैं जो ज्यादातर महिलाओं को ईर्ष्या करती हैं। एक प्रशिक्षित नर्तकी, वह आंध्र प्रदेश की राजधानी हैदराबाद के अमीर परिवारों की लड़कियों को नृत्य की शिक्षा देती है। सौंदर्या की अमीरों और मशहूर लोगों से दोस्ती है। हालांकि, सौंदर्या कोई सामान्य महिला नहीं हैं।

उसकी सुंदरता एक भयानक रहस्य छुपाती है - लिंग की अनुपस्थिति। वह अपने माता-पिता के साथ रहती है और बहुत सारे पुरुषों का उस पर क्रश है क्योंकि वे उसके वास्तविक लिंग के बारे में नहीं जानते हैं। उनके लिए वह एक सुंदर राजकुमारी है, क्योंकि उसके माता-पिता ने उसके वास्तविक लिंग या उसकी कमी के बारे में गुप्त रहस्य प्रकट नहीं किया है। यह जानबूझकर और चतुराई से किया गया था ताकि उनकी सामाजिक स्थिति अछूती और अक्षुण्ण बनी रहे। एक तरह से उसके लिए जिंदगी खूबसूरत है। हालांकि, यह रमणीय अस्तित्व एक मृगतृष्णा है, क्योंकि वह एक महिला के रूप में वास्तव में पूर्ण जीवन नहीं जी सकती है।

सौंदर्या के लिंग अभाव और पायरोफोबिया ने उसे बहुत उदास कर दिया और उसने अपनी स्थिति के बारे में जवाब तलाशने का फैसला किया। समाज या चिकित्सा के स्वीकृत मानदंडों में से कोई नहीं पाकर, उसने अपनी समस्याओं के अपरंपरागत, फिर भी प्रभावी समाधान तलाशने का फैसला किया। अपनी खोज में, सौंदर्या ने PLR का एक सत्र आयोजित करने का फैसला किया, जो अंत में एक किन्नर के रूप में उसके पुनर्जन्म के पीछे की दुखद कहानी को उजागर करने में सफल रहा।

PLR सत्र के दौरान, सौंदर्या अपने पिछले जीवन में गई और अपनी कहानी पंडित चंद्रमोहन के रूप में बताना शुरू किया। उसने अपनी पहचान मानी और अपने अतीत की घटनाओं को सुनाया

जीवन जिसमें वह चंद्रमोहन के रूप में पैदा हुई थी। उसकी आवाज़ ने एक अलग स्वर ग्रहण किया और उसकी भूमिका में उसकी भावनाओं को दर्शाने के लिए उसकी अभिव्यक्ति बदल गई। सौंदर्या द्वारा सत्र के दौरान बताए गए स्थानों के अनुसार, चंद्रमोहन का जीवन , पालन-पोषण और मध्य प्रदेश के जबलपुर से लगभग 100 किमी दूर कान्हा में हुआ था। वह एक पुजारी का बेटा था और उसे अपने पिता से गाँव के मंदिर का पुजारी विरासत में मिला था। चंद्रमोहन ने कहा, “उन बंजर गांवों में अगर कुछ अधिक था, तो वे साँप थे। इन साँपों की संख्या उन गांवों में रहने वाले इंसानों से ज्यादा थी। आए दिन सर्पदंश से किसी न किसी की मौत हो जाती है।

मेरे पिता, पंडित सूर्यमोहन ने ग्रामीणों की मदद से गाँव में एक 'नागा' मंदिर बनवाया और उनसे कहा कि वे साँपों के राजा नाग देवता की पूजा करें और उनकी रक्षा करें। उस समय से, हालांकि साँप अभी भी बहुतायत में थे, गांव से कोई भी साँप के काटने से नहीं मरा। इसने ब्रह्मांड की दुष्ट आत्माओं को परेशान किया लेकिन चूंकि मेरे पिता एक महान आत्मा थे, वे उन्हें नुकसान नहीं पहुंचा पा रहे थे। मेरे पिता की मृत्यु के बाद, उनकी विरासत को मैंने आगे बढ़ाया। प्रारंभ में, मैंने भी अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन किया। जैसा कि ठीक ही कहा गया है, एक युवा मन को भ्रष्ट, दूषित और दूषित करना बहुत आसान है। मैं एक ऐसी उम्र में था जब कर्तव्य से विचलित होने से एक युवा व्यक्ति के दिमाग को आसानी से आध्यात्मिक खोज से हटा दिया जा सकता था और दुष्ट आत्माओं ने मेरे पिता द्वारा किए गए अच्छे कामों को पूर्ववत् करने का एक परिपक्व समय पाया।

उन्होंने एक जवान और खूबसूरत महिला के भेष में एक दुष्ट आत्मा को मेरे पास भेजा। वह सबसे खूबसूरत लड़की थी जिसे मैंने कभी देखा था। मैं तुरंत उसके द्वारा लुभाया गया। मेरी जगह कोई और होता तो उसके आकर्षण और छल-कपट का शिकार हो जाता। मोह इतना प्रबल था कि मैं उस लड़की से निकाह करके अपना बनाना चाहता था, भले तरीके से या बेईमानी से। मैंने उसे आगे बढ़ाना शुरू कर दिया और उसने भी जवाब दिया क्योंकि वह दुष्ट आत्माओं द्वारा निर्देशित थी।

हम रोज मिलने लगे और रात में भी। इस महिला की लालसा में, मैंने गाँव के मंदिर में अपने सभी कर्तव्यों का पालन करना और नाग देवता की पूजा करना बंद कर दिया और नैतिकता की बहुत ही निम्न गहराई में डूब गया। बुरी ताकतें अपने मंसूबों में कामयाब हो रही थीं। एक रात, नाग देवता ने मुझे सपने में दर्शन दिए और मुझे मेरे अनैतिक कार्यों के परिणामों के बारे में चेतावनी दी और मुझे अपने कर्तव्यों का ठीक से पालन नहीं करने के बारे में याद दिलाया। हालाँकि, मैं इस लड़की की चाहत में इतना डूबा हुआ था कि मैंने इस चेतावनी पर कोई ध्यान नहीं दिया। समय के साथ, गाँव वालों को मेरे अवैध संबंधों के बारे में पता चल गया और मेरे अफेयर की अफवाहें कानों-कान फुसफुसाने लगीं। प्यार अंधा ही नहीं बहरा भी होता है। मैंने गाँव के लोगों की अस्वीकृति की इन फुसफुसाहटों की परवाह नहीं की और उस ओर से आँखें मूंद लीं।

अंत में उम्मीद के मुताबिक, सबसे बुरा हुआ। एक रात, गांव एक हिंसक तूफान की चपेट में आ गया। रात भर वज्रपात और बिजली कड़कती रही और ग्रामीणों को जान का खतरा बना रहा। इन सब बातों से अनभिज्ञ मैं पास की झोपड़ी में अपने प्रेमी के साथ अपनी कामवासना में लगा हुआ था।

अगली सुबह, उन्होंने मंदिर को खंडहर में पड़ा हुआ पाया और नाग देवता की पूजनीय मूर्ति गायब हो गई। ग्रामीण तबाह हो गए थे और भविष्य से भयभीत थे। अब एक बार फिर उन्हें सांप के कहर का शिकार होना पड़ेगा। मेरी झोंपड़ी की ओर इशारा करते हुए कोई चिल्लाया, 'देखो एक धर्मात्मा के इस दुष्ट पुत्र को! उसने अपने नेक पिता का नाम खराब किया है। चलो हम उसे मार डालते हैं।'

गाँव वालों ने मुझे श्राप दिया कि अगले जीवन में मैं सेक्स करने की क्षमता से वंचित रह जाऊँगी, जो मेरे व्यक्तिगत और गाँव वालों के पतन का कारण था। इससे पहले कि मैं और मेरी प्यारी अपनी रक्षा के लिए कुछ कर पाते, गाँव वालों ने हमारी झोपड़ी को जला दिया और हम दोनों की आग की चपेट में आने से मौत हो गई।

मैंने जो गलतियाँ की थीं, उनके लिए मैं अब भी पछता रही हूँ, लेकिन मुझे नहीं पता कि उन्हें कैसे सुधारा जाए।' यह स्पष्ट था कि वह अपने पिछले जीवन के श्राप से पीड़ित थी। सौंदर्या को अब अपने लिंग अभाव और पायरोफोबिया का कारण पता चला।

सत्र ने उन्हें एहसास कराया कि उन्होंने अपने वर्तमान जीवन में एक किन्नर के रूप में जीवन लेकर अपने पापों का प्रायश्चित्त किया है और अगले जीवन में उन्हें अपनी समस्याओं से छुटकारा मिलेगा। उसे अब अपनी स्थिति का कारण पता चल गया और वह अपनी स्थिति के बारे में समझ गई। PLR सत्र से उसे मदद मिली और सौंदर्या ने अपनी स्थिति के साथ तालमेल बिठा लिया और अब काफी बेहतर महसूस कर रही है।

## पिंकी की गवाही

पिंकी उम्र 30 साल पुणे के पौड़ रोड की रहने वाली है। वह एक हिजड़ा है जो आनंद लेने के साथ-साथ पैसा कमाने के लिए पुरुष ग्राहकों की याचना करती है। हालाँकि, पिंकी को एक सामान्य महिला की तरह परिवार न बना पाने का पछतावा होता है और वह अक्सर सोचती है कि उसे भगवान द्वारा इतनी भयानक सजा के लिए क्यों चुना गया है। पिंकी एक PLR सत्र के लिए सहमत हो गई, जिसमें उसके पिछले जीवन की घटनाओं के कुछ चौंकाने वाले विवरण सामने आए और एक नपुंसक के रूप में उसका जीवन हुआ।

पिंकी का वर्णन संक्षेप में इस प्रकार है:

"मैं इंद्रायणी हूँ, आधुनिक उत्तर प्रदेश में प्रतापगढ़ के एक छोटे से राज्य की राजकुमारी। मैं अभी 18 साल का हुआ हूँ और अपनी कामुकता के बारे में जागरूक होना शुरू कर दिया है। मेरी उम्र की अन्य लड़कियों की तरह, मैं एक राजकुमार के सपने देखती हूँ, जो मेरे जीवन में आता है और मुझसे प्यार करता है। मैं खुद को एक घने जंगल में देखता हूँ, सुबह-सुबह जब ओस की बूंदें फूलों पर हीरे की तरह ताजा होती हैं। मैं जंगल में वासना से भटक रहा हूँ जब अचानक, मैं एक युवा लड़के को देखता हूँ, लगभग 20 साल का, जो उस राजकुमार की तरह दिखता है जिसका मैं हमेशा सपना देखता हूँ! वह बहुत हृष्ट-पुष्ट है और उसमें दैवीय विशेषताएँ हैं। वह राणा है, सेना में एक युवा सैनिक। उसका पिता मेरे पिता, राजा का सारथी है। वह मेरे पास आता है और मेरा हाथ पकड़ता है। मैं उनके आकर्षण से इतना मंत्रमुग्ध हूँ कि बिना किसी झिझक के उनके साथ चला जाता हूँ।

हम घने जंगल में एक पेड़ के नीचे बैठते हैं। वह धीरे-धीरे मुझे आकर्षित करता है। वह मुझे चूमता है और गले लगाता है। मैं खुश हूँ और मैं उसकी उन्नति का आनंद लेता हूँ। मुझे लगता है कि मेरे सपने सच हो रहे हैं। अचानक हम पास की झाड़ियों से आने वाली एक अजीब सी आवाज से बाधित हो जाते हैं। हम किसी के आने की आवाज़ सुन सकते हैं और राहगीरों के जाने तक कुछ देर प्रतीक्षा कर सकते हैं। वह मुझे फिर से अपनी बाहों में लेता है और हम भावुक प्यार करते हैं। यह मेरा पहला यौन अनुभव है और मैंने इसका भरपूर आनंद लिया। मुझे कोई पछतावा नहीं है। हम अलग हो जाते हैं और मैं अपना घर बना लेता हूँ। रास्ते में, मैं एक तालाब पर आता हूँ। मेरे चारों ओर कबूतर, मोर और पक्षियों की अन्य प्रजातियाँ हैं। वे पानी में छटपटा रहे हैं और चारों ओर पानी की बूंदों का छिड़काव कर रहे हैं। मैं भी आज एक आजाद पंछी की तरह महसूस करता हूँ। मैं उनके साथ खेलता हूँ, तालाब में नहाता हूँ और अपने बाल सुखाता हूँ।

इस समय कहानी काफी कमजोर लग रही थी। जैसा कि उसकी यौन अभिविन्यास काफी स्पष्ट था, यह ऐसा था जैसे सत्र के दौरान उसकी दमित भावनाएँ बाहर आ रही थीं और वह अपनी कल्पनाओं को जी रही थी।

यह महसूस किया गया कि PLR सत्र अधिक प्रकाश नहीं डालेगा। जैसे ही उसे अपनी ट्रान्स से बाहर लाया जा रहा था, उसने महल में अपने जीवन का वर्णन करना शुरू कर दिया।

"मैं हरे लॉन से घिरे एक विशाल महल में रहता हूँ। राजमहल के मैदान में कोई औपचारिक समारोह चल रहा है। बहुत से लोग रात का खाना खा रहे हैं और दरबारी महल के प्रांगण में नृत्य कर रही हैं। मुझे डांस में कोई दिलचस्पी नहीं है और मैं भटक जाता हूँ। यह ऐसा है जैसे मैं किसी का इंतजार कर रहा हूँ। जब अचानक अचानक, मैं उसे अपनी ओर आते देखता हूँ! यह वही नवयुवक राणा है, मेरे सपनों का राजकुमार, जिससे मैं वन में मिला था और प्रेम किया था। मुझे उसे देखकर खुशी होती है लेकिन जंगल में हमारी भावुक मुलाकात के विपरीत, मेरे पास उसके पास जाने या उसका अभिवादन करने का साहस नहीं है।

जैसे-जैसे समय बीतता है, राणा के प्रति मेरा आकर्षण बढ़ता जाता है और हम अक्सर मिलते रहते हैं। औरों से अनजान खामोशी पर महल के अंदर भी उससे मिलने लगा हूँ। हालाँकि राणा के लिए मेरा प्यार ज्यादा दिनों तक छिपा नहीं है। राजमहल में रहने वाले लोगों ने एक राजकुमारी और एक सैनिक के बीच इस जाति से बाहर के प्रेम संबंध के बारे में कानाफूसी शुरू कर दी है; जो स्वीकृति प्राप्त नहीं करता है लेकिन एक और सभी को मोहित करता है।

बहुत जल्द, ये फुसफुसाहट महल से बाहर निकल जाती है और पूरे राज्य में फैल जाती है। यह शहर की बात बन जाता है। लोग मुझे बदनाम करने लगे हैं। मेरे पिता, राजा, जो अच्छे स्वास्थ्य में नहीं हैं, इस बारे में सुनते हैं और तुरंत पड़ोसी राज्य रामपुर के राजकुमार नरेंद्र देव के साथ मेरी शादी की योजना बनाते हैं। मुझे वह पसंद नहीं है। वो राणा ही हैं जो हमेशा मेरे दिमाग में हैं और जिनके साथ मैं शादी करना चाहती हूँ। बहुत जल्द राजकुमार नरेंद्र देव को भी मेरे और राणा के बारे में पता चल जाता है। नरेंद्र देव, एक अच्छा घुड़सवार, मेरे बीमार पिता की मदद से एक योजना बनाता है। मेरे पिता राणा और नरेंद्र देव को आमंत्रित करते हैं और पास की पहाड़ी से एक काले रंग का गुलाब लाने के लिए उनके बीच एक प्रतियोगिता आयोजित करते हैं। जो पहले काला गुलाब लाएगा, वही मेरी शादी में हाथ बंटाएगा। मुझे पता है कि यह राणा के लिए एक जाल है लेकिन मुझे यह भी भरोसा है कि वह हमारे प्यार के लिए कुछ भी करेगा। वह पहले फूल लाकर मुझे देता है।

मेरे पिता की साजिश विफल हो गई है। हालाँकि, यह नरेंद्र देव को अपने नापाक इरादों को अंजाम देने से नहीं रोकता है। वह मुझे जबरदस्ती ले जाना चाहता है। हालाँकि, राणा अपने वफादार दोस्तों के साथ पहले से ही वहाँ है और उसका सामना करने के लिए तैयार है। आधी रात को एक अप्रत्याशित लड़ाई शुरू होती है। चोंक गया, मैं केवल रो सकता हूँ और खुद से पूछ सकता हूँ, 'प्यार में पड़ने में क्या गलत है?'

दोनों पक्ष अंत तक लड़ाई लड़ने के लिए तैयार हैं। लगभग 500 लोगों की जान चली गई है और इतनी ही संख्या में लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। नरेंद्र देव अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को पार करते हुए राणा की ओर दौड़ते हैं। राणा उसे देखता है और उसे चाकू मार देता है। नरेंद्र देव से खून फव्वारे की तरह निकलता है, जो जल्द ही मर जाता है। बदला लेने के लिए, उसके सैनिक राणा पर हमला करते हैं और भाले से उसकी छाती को छेद देते हैं। कोई मुझे भी मारता है और मैं होश खो देता हूँ। थोड़ी देर बाद, मैं होश में आता हूँ और राणा की ओर बढ़ता हूँ, जो गंभीर रूप से घायल है। हाथ पकड़कर हम पास के एक कुएँ पर जाते हैं। हमारे दुश्मन हमारे पास आ रहे हैं, इसलिए हम कुएँ में कूद जाते हैं, अभी भी हाथ कसकर पकड़े हुए हैं। देशद्रोही मेरे पूरे परिवार को मार डालते हैं। राज्य में अराजकता है। जो कभी सुखी साम्राज्य हुआ करता था, वह अब अराजकता में बदल गया है। मुझे खुशी है कि मैंने अपने प्यार का सम्मान किया। 'प्यार में पड़ने

में क्या बुराई है', मैं खुद से पूछता रहता हूँ। समाधान की एक झलक तो दिख ही गई लेकिन पिंकी उर्फ इंद्रायणी को अब भी उत्तर नहीं मिला।

उसे उसकी मौत के दृश्य का दौरा करने के लिए कहा गया था। उसने अपनी कहानी जारी रखी, "लोग रो रहे हैं। जहां मेरा अंतिम संस्कार किया जा रहा है वहां कई पक्षी और जानवर आते हैं क्योंकि मैं जानवरों से प्यार करता था और बदले में उन्हें भी प्यार मिला। इंद्रायणी को अब भी इशारा नहीं सूझ रहा था। उसके प्रेम के कारण एक राज्य उजड़ गया था। कई लोगों की जान चली गई और कई परिवार बर्बाद हो गए। अपनी ट्रान्स में, उसे उन शोक संतप्त परिवारों से मिलने के लिए निर्देशित किया गया जो उसे शाप दे रहे थे।

इंद्रायणी को आखिरकार संकेत मिल ही गया। वह अपने एक परिचित परिवार के घर पहुंची। "मैं एक सैनिक और राणा के एक करीबी दोस्त के घर पर हूँ जो इस लड़ाई में मारा गया है। उसकी मां रो रही है, 'भाड़ में जाओ, भगवान तुम पर दया नहीं करेगा। मैंने अपना इकलौता बेटा खोया है, जैसा कि औरों ने खोया है। क्या आपको कभी बच्चा नहीं हो सकता। यह एक बूढ़ी विधवा का अभिशाप है - जिसने आपके अवैध प्रेम की वेदी पर अपना एकमात्र सहारा खो दिया है। 'मैं अब अपने कार्यों का परिणाम देख सकती हूँ।' इंद्रायणी के लिए चीजें स्पष्ट होती जा रही थीं। एक नवविवाहित युवती ने अपने पति को खो दिया था। उसने इंद्रायणी को श्राप दिया कि उसे न तो पति मिलेगा और न ही वह अपने अगले जीवन में प्रेम कर पाएगी। घूमते-घूमते उसने कई ऐसे शोक संतप्त परिवारों को देखा जो उसे कोस रहे थे।

आखिरकार पिंकी उर्फ इंद्रायणी के बारे में पता चला। उसने मुझसे फिर पूछा, "प्यार में पड़ने में क्या बुराई है?" लेकिन इस बार उसे अपना जवाब मिल गया था।

मैंने उसे उत्तर समझाया, "पिंकी, प्यार करने में कोई बुराई नहीं है। लेकिन हम जीवन में कुछ जिम्मेदारियां निभाते हैं। तुम राजकुमारी थीं। आप या तो अपने प्रेम का त्याग कर सकते थे या अपना राज्य छोड़ सकते थे। तुम दोनों को नहीं रख सकते थे, जैसा तुम चाहते थे। वह गलत था। तो समय के साथ, आप दोनों को खो दिया। यदि आपने अपने प्रेम को आगे बढ़ाने के लिए अपना राज्य त्याग दिया होता, तो कोई समस्या नहीं होती। अब उन लोगों के पास जाओ जिन्हें तुम्हारे स्वार्थ के कारण भारी कष्ट हुआ है और उनसे क्षमा मांगो।

पिंकी मान गई। बाद में PLR सत्र के दौरान, वह उन लोगों से माफी माँगने गई, जिन्हें भारी नुकसान हुआ था। मारे गए व्यक्ति की मां और नवविवाहित युवक की विधवा ने अपने दरवाजे उसके मुंह पर पटक दिए और उससे बात करने से इनकार कर दिया। इंद्रायणी घर-घर गई लेकिन हर बार मुंह फेर ली गई। वह निराश महसूस कर रही थी और उसे अपनी गलती की गंभीरता का एहसास हो रहा था। उसे समझाया गया कि लोगों ने उसे माफ नहीं किया क्योंकि उसके पापों ने कहर

बरपाया था और उसे आसानी से माफ नहीं किया जा सकता था। पिंकी को अब अपनी गलती का अहसास हो गया है और वह इसके लिए पछता रही है। वह अब अधिक तनावमुक्त है और अपने वर्तमान जीवन में काफी बेहतर महसूस करती है।

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, सौंदर्या और पिंकी दोनों ने अपने वर्तमान जीवन में जिस दुख और अभाव का सामना किया है, उसे उनकी आत्माओं द्वारा उनके पिछले जन्मों के 'कुकृत्यों' का प्रायश्चित्त करने और उनके उद्धार के मार्ग पर प्रगति के लिए किए गए विकल्प के रूप में देखा जा सकता है।

## जीवन के बीच जीवन के लिए नमूना प्रश्नावली

कुछ लोगों के जीवन में PLR के लायक कोई बड़ी समस्या नहीं होती है। वे मामूली समस्याओं के बारे में पूछताछ कर सकते हैं या जीवन के बीच जीवन (LBL) सत्र में जा सकते हैं। अनुभव अद्भुत हैं।

जब मैं एक क्लाइंट को जीवन के बीच जीवन में ले जाता हूँ, तो मैं एक नमूना प्रश्नावली का सुझाव देता हूँ जैसा कि नीचे दिया गया है। सम्मोहन के दौरान, क्लाइंट निम्नलिखित पंक्तियों पर मेरे प्रश्नों का उत्तर देता है। प्रतिक्रियाएँ प्रदान नहीं की गई हैं क्योंकि प्रत्येक क्लाइंट के उत्तर अलग-अलग हैं।

हिप्नोटिज्म के बाद क्लाइंट ट्रान्स में चला जाता है। मैं उससे बात करना शुरू करता हूँ। (यह काल्पनिक मामला है, मैं अपनी क्लाइंट माधुरी को बुलाऊंगी)

पीयूष: क्या लगता है कि आपको शरीर के आसपास रहने की जरूरत है?

माधुरी: वह तनावग्रस्त और हैरान दिखती है

पीयूष: ज्यादा इंतजार मत करो। मैं 3,2,1 गिनूंगा और आप आगे बढ़ने के लिए तैयार होंगी।

माधुरी: वह अभी भी तनावग्रस्त और हैरान दिखती है

पीयूष: अब आप अपने आप को भौतिक शरीर के बिना कैसे देखते हैं? आप कैसे दिखाई देते हैं?

माधुरी: वह तनावग्रस्त और हैरान दिखती है

पीयूष: क्या तुम अकेले हो? या आपके आसपास कोई है? या कोई और प्राणी जो आप जैसा दिखता है?

माधुरी : .....

पीयूष: वे आपसे कितनी दूर या पास हैं?

माधुरी : .....

पीयूष: क्या आप उस समूह से जुड़ना चाहेंगे?

माधुरी : .....

पीयूष: कहाँ जाने की जरूरत महसूस होती है?

माधुरी : .....

पीयूष: तुम्हारा रंग और स्वरूप कैसा है? आप किस रंग में घूम रहे हैं? क्या इस आयाम का कोई रंग है?

माधुरी : .....

पीयूष: तुम तेज चल रहे हो या धीमे?

माधुरी : .....

पीयूष: आपको भारी या हल्का महसूस हो रहा है?

माधुरी : .....

पीयूष: क्या समय का कोई बोध है? आप पृथ्वी से कितनी दूर हैं?

माधुरी: मुझे समय का बिल्कुल भी एहसास नहीं होता।

पीयूष: आप अपनी मंजिल पर कितने समय पहले पहुँचे?

माधुरी : .....

पीयूष: 3 की गिनती में आप गेटवे पर पहुंचेंगे, जो आपको आगे ले जाएगा और आपको एक खिंचाव/झनझनाहट महसूस होगी। पहचान की भावना होगी और आप अपनेपन की एक लहर महसूस करेंगे और आपको पता चल जाएगा कि आप कहां जा रहे हैं (में सुरक्षा बनाता हूँ) माधुरी के डर और आशंकाओं के गायब होने के लिए ।

माधुरी : .....

पीयूष: अब आप एक सुगम मार्ग या कॉरिडोर या लौकिक सुरंग में प्रवेश कर रहे हैं जो घर (सुरक्षित) की ओर जाने वाली है। ऐसा लगता है कि अब आप जल्दी में हैं और आपकी गतिविधियां मजबूत और सर्पिल होती जा रही हैं। आप शक्तिशाली कंपन महसूस कर सकते हैं। जैसे-जैसे आप

दूरी पर बढ़ते और बढ़ते हैं, आप घंटियों की खनखनाहट, गुनगुनाहट, संगीत की गूँजती आवाज़ें सुन सकेंगे जो आपको पूरी तरह से सुकून देती हैं, घर के पास की दूरी पर एक हवा की झंकार। एक सुगंध या सुगंध है जो आपको अपने घर को पहचानने में मदद करेगी। ताज़े कटे हुए नींबू की महक को चखें और सूँघें। अब आप उस आयाम की ओर बढ़ रहे हैं जहां आप ऊपर की ओर उठ रहे हैं, आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं, शरीर रहित अवस्था से उस स्थान पर जा रहे हैं जहां आप हैं। चारों ओर देखें और देखें कि यह कैसा दिखता है और आप कैसा महसूस करते हैं। यह कैसा दिखता है? क्या इसका कोई रंग है (चक्र का रंग VIBGYOR बैंगनी, इंडिगो, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल)? क्या कोई आपका इंतजार कर रहा है?

माधुरी : .....

पीयूष: क्या आप अपने गाइड से मिलना चाहेंगे?

माधुरी: हाँ।

पीयूष: आपको अपने गाइड के साथ-साथ अपने करीबी रिश्तेदार और दोस्त भी मिलेंगे। आप जाने-पहचाने चेहरों को आपका स्वागत करते हुए देखेंगे। यह आपके परिवार, मित्रों और मार्गदर्शकों की स्वागत योग्य पार्टी है।

माधुरी : .....

पीयूष: अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

माधुरी : अद्भुत, अविश्वसनीय, इतना प्यार, कोई दुश्मनी नहीं, कोई बुराई नहीं।

पीयूष : यहाँ से कब जाओगे ?

माधुरी: मैं यहां इतनी सारी जानी-मानी हस्तियों के साथ खुश हूँ।

पीयूष: पहले कौन जाता है?

माधुरी: मेरे दादा जी जा चुके हैं।

पीयूष: आपको कौन ले जा रहा है? क्या आप किसी व्यक्ति विशेष की आत्मा के साथ चलना चाहेंगे? आप कहाँ जाते हैं? क्या आपका गाइड पूरे रास्ते

आपका साथ देता है? (शिशु आत्माओं को एक मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है)

माधुरी: मुझे नहीं पता कि कहाँ जाना है। मुझे जाने के लिए मदद चाहिए।

पीयूष: आगे कहाँ जाना है?

माधुरी: मैं यहीं इंतजार करूंगी।

पीयूष: और कितना इंतज़ार करना पड़ेगा?

माधुरी: मुझे नहीं पता।

पीयूष: आपने जो जीवन अभी-अभी जिया है, उसका आकलन करने के लिए आप प्रतीक्षा क्यों नहीं करते? आप उपचार के कक्ष में जाने के लिए धीमे हो रहे हैं। जैसा कि मैं 5 से 1 (5...., 4...., 3...., 2...., 1) तक गिनता हूँ, आप मंत्रिपरिषद से मिलेंगे। जल्द ही आप एक बड़े क्रिस्टल गुंबद की ओर तैरेंगे, एक हजार सितारों से जगमगाते हुए, गलियारे में प्रवेश करते हुए उज्ज्वल प्रकाश, कक्ष के अंदर घूमते हुए। अब आप उस जानकारी के टेलीपैथिक आदान-प्रदान का अनुभव करेंगे जो आपको अभी-अभी छोड़े गए जीवन के बारे में जानने की जरूरत है।

माधुरी: यहां शानदार है।

पीयूष: आपने जो बाधाएँ चुनीं, उनके बारे में आप क्या महसूस करते हैं? अंदर मंत्रिपरिषद आपको कारण बताएगी कि आपने इन बाधाओं को क्यों चुना।

माधुरी: मैं समझने की कोशिश कर रही हूँ।

पीयूष: क्या आप इनमें से किसी भी बाधा को एकीकृत करना चाहते हैं? (एकीकृत, संकल्प और आत्मसात) और आप मुक्त हो जाते हैं।

माधुरी : हां...

पीयूष: अब आप इस जगह पर एक कमरे में 3 की गिनती पर जा रहे हैं। आप आकाशिक पुस्तकालय में होंगे। आप उस पुस्तकालय में प्रवेश करेंगे जिसमें आपके द्वारा जीए गए कई जन्मों के पिछले सभी रिकॉर्ड हैं।

माधुरी : .....

पीयूष: आपका वर्तमान जीवन वास्तव में कैसा दिखता है?

माधुरी : .....

पीयूष: आपको कहां जाने की जरूरत महसूस होती है?

माधुरी: मैं एक शेल्फ में चली जाती हूं जो मेरे रिकॉर्ड रखता है।

पीयूष: वहीं सामने की शेल्फ पर आपको अपने रिकॉर्ड मिल जाएंगे।

माधुरी : .....

पीयूष: आप उस किताब की तलाश करने जा रहे हैं जिसमें आपके द्वारा अभी-अभी छोड़े गए जीवन काल या किसी अन्य जीवन काल का रिकॉर्ड है जहां समस्या हुई थी।

माधुरी : .....

पीयूष : किताब उठाओ और खोलो। इस किताब के हर पन्ने पर उस जिंदगी की चाल है। जैसा कि आप जीवन काल में पृष्ठ खोलते हैं जो आपको आपके वर्तमान जीवन के संपर्क में लाता है।

माधुरी: यह एक सीडी/डीवीडी है।

पीयूष: एक डीवीडी मूवी उठाओ और चलाओ। जब फिल्म चलाई जा रही है तो आप दर्दनाक अनसुलझे दृश्य देखेंगे। दर्ज करें और त्रुटियों को ठीक करें।

माधुरी : .....

पीयूष : अपने चैंबर से बाहर निकलो। जाओ और अपने गाइड से मिलो। आप यहां प्रतीक्षा करने जा रहे हैं और उस व्यक्ति को अनुमति देने जा रहे हैं जिसे संबंधों की पसंद के बारे में जानने की आवश्यकता है। व्यक्ति पहुंचेगा। वह आपको टेलीपैथिक रूप से बताएगा। देखो कौन आता है?

पिता, माता, भाई, बहन, पति, पत्नी या कोई करीबी रिश्तेदार, जो इस जीवन के लिए मर चुका है।

पीयूष : देखो आदमी!

माधुरी: वह यहाँ है।

पीयूष: टेलीपैथिक रूप से वह व्यक्ति आपको बताएगा कि उसने आपको क्यों चुना

माधुरी: अब मैं समझ गया।

पीयूष: क्या वह व्यक्ति चला गया है?

माधुरी: हाँ

पीयूष: गाइड आपको बताएगा कि चुनाव के बारे में कुछ बचा है या नहीं।

माधुरी : .....

पीयूष: अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

माधुरी: बढ़िया।

पीयूष: आपको क्या लगता है कि आपने क्या हल कर लिया है?

माधुरी : .....

पीयूष: कब तक इंतज़ार करते हो?

माधुरी : .....

पीयूष: क्या आप शारीरिक बीमारी के उद्देश्य को समझने के बाद वापस आने के लिए तैयार हैं?

माधुरी : हां...

पीयूष: हम बाहर निकले और चेतना के सभी क्षेत्रों से गुजरे, अपने भौतिक शरीर को देखें और अपने शरीर में प्रवेश करें। चक्र के माध्यम से प्रवेश करें जिसमें आपको समस्या हो।

## एलियंस के साथ बैठक

मैंने वर्ष 2009 में पास्ट लाइफ रिगेशन करना सीखा। फिर, मैंने अपने दोस्तों को संदेश पोस्ट किए, उन्हें अपने नए ज्ञान के बारे में बताया और उन्हें ऐसे सत्रों के लिए निःशुल्क आमंत्रित किया। मेरे ज्यादातर दोस्त खुश थे और जल्द ही मैंने सत्र आयोजित किए जिसमें विभिन्न मुद्दे शामिल थे। मैं हमेशा उत्सुक रहता था और यह बहुत दिलचस्प था क्योंकि कोई भी मामला समान नहीं था। मेरे एक मित्र, मुनीश चावला ने सुश्री यवटे पैनक्रास से रेकी में एक कोर्स किया था। वहां उनकी मुलाकात श्रीमती हरप्रीत ए डी सिंह\* से हुई।

मुनीश और हरप्रीत ने PLR पर चर्चा की और उन्होंने हरप्रीत को बताया कि मैं PLR सत्र आयोजित कर रहा हूँ। वह इस विषय के बारे में और जानने के लिए इतनी उत्साही और उत्सुक हो गई कि वह तुरंत अपनी बूढ़ी माँ, श्रीमती अहलूवालिया और अपनी किशोरी बेटी जैस्मीन के साथ मेरे निवास पर आ गई। मैंने उन्हें पूरी प्रक्रिया समझाई और यह भी बताया कि इसमें सम्मोहन और अवचेतन मन की सक्रियता शामिल है।



हरप्रीत ए डे सिंह, कार्यकारी निदेशक और उड़ान सुरक्षा प्रमुख - एयर इंडिया हैं। वह 99s विश्व संगठन से संबद्ध भारतीय महिला पायलट संघ (IWPA) की अध्यक्ष हैं। वह एईएसआई के मुख्यालय में 'एरोनॉटिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया', मुंबई शाखा और परिषद सदस्य की उपाध्यक्ष भी हैं और उन्होंने विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में कई पत्र प्रस्तुत किए हैं।

हरप्रीत सवाल पूछ रही थी, जबकि वे तीनों जल्द से जल्द सत्र के लिए उत्सुक थे।

हमने अगले हफ्ते एक तारीख तय की जब मैं पहले हरप्रीत की मां के लिए एक सत्र करूंगा, फिर अगले दिन हरप्रीत के साथ क्योंकि वह काम कर रही थी और उसी दिन खाली नहीं थी, उसके बाद उनकी बेटी जैस्मीन के लिए एक सत्र था।

अगले सप्ताह निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार, मैंने श्रीमती अहलूवालिया के साथ सत्र की शुरुआत की। ये सिख समुदाय से ताल्लुक रखते हैं। वह एक सरदारनी हैं, एक बहुत ही धार्मिक महिला

है और गुरुद्वारे में नियमित रूप से आती है। उसने कुछ साल पहले अपने पति श्री काली को खो दिया था। वह अपने मृत पति से बात करना चाहती थी। यह मेरा पहला प्रयास था। मेरे बताए अनुसार उसने अपना गृह कार्य कर लिया था। वह जल्दी से ट्रान्स में चली गई। यह काफी तेजी से हुआ। मैं भी दंग रह गया। उसने गुरुगोबिंदजी और अन्य देवताओं से बात की। वह अपने पति से मिलीं और उन्होंने विस्तार से बात की। मेरे लिए यह बहुत ही संतोषजनक अनुभव था।

जब मां PLR में थीं, तो उन्होंने आसानी से अपने पिछले जीवन में प्रवेश किया और खुद को स्कॉटलैंड में देखा। वह उस पिछले जन्म में अपने वर्तमान जीवन परिवार के सदस्यों की पहचान कर सकती थी जब मैंने हरप्रीत को उसके पिछले जीवन में लौटाया, तो उसके पहले ही सत्र में, पिछले जीवन में जाने के बजाय, वह अंतरिक्ष में चली गई और अपने पिता से मिली, जिनका 2007 में निधन हो गया था। यह एक बहुत ही भावनात्मक मुलाकात थी। दूसरा सबसे आश्चर्यजनक पहलू यह था कि वह अपने पहले PLR सत्र में गुरु गोबिंद सिंह जी (सिखों के 10वें गुरु) से मिलीं। वह एक बहुत ही आध्यात्मिक व्यक्ति होने के नाते न केवल अपने पिता के साथ बल्कि अपने गुरु संत के साथ भी बातचीत कर रही थी।

हरप्रीत की माँ, श्रीमती इंदरजीत अहलूवालिया पर एक अन्य PLR सत्र में, मैंने उनसे अपने छोटे भाई सौरभ को आमंत्रित करने का अनुरोध किया, जिनका 2002 में निधन हो गया था। यह मेरी पहली मुलाकात एक ऐसे व्यक्ति के साथ थी, जो अब इस दुनिया में नहीं है। सौरभ ने सुझाव दिया कि मैं उससे सीधे बात करता हूँ। उनकी आवाज और भाषा बिल्कुल साफ थी। सौरभ ने महसूस किया कि मुझे उसकी मौजूदगी पर भरोसा नहीं हो रहा था। उसने कुछ ऐसे शब्द बोले जो केवल हम दोनों ही जानते थे। मैंने उनसे तारीख मांगी और हमने 13 जून 2009 तय कर दी।

उसके बाद, मैंने सौरभ से बात करने के लिए विशेष रूप से दो सत्र किए और मुझे उनके छोटे जीवन, उनके पृथ्वी पर आने और जिस उद्देश्य के लिए उन्होंने जन्म लिया था, उसके बारे में बहुत ही रोचक तार्किक और ठोस जवाब मिले और यह वास्तव में एक आंख खोलने वाला था। उसने मुझे दूसरी दुनिया के बारे में कुछ मूल्यवान प्रामाणिक जानकारी भी दी। मैं सचमुच उत्तेजित हो रहा था। यकीन मानिए, मुझे ऐसे कई जवाब मिले, जिन्हें मैं कभी सोच भी नहीं सकता था।

मैंने हरप्रीत के साथ लगभग 50 सत्र आयोजित किए और हम जीवन के कई रहस्यों के आश्चर्यजनक उत्तर लेकर आए। हमारे शुरुआती सत्रों में वह एक सफेद पोशाक में एक सफेद घोड़े पर थी और उसके हाथ में तलवार थी। वह हमेशा अपने वर्तमान जीवन के लिए गुरु

गोबिंदजी, ईसा मसीह और भगवान शिव से उनका आशीर्वाद और मार्गदर्शन लेने के लिए बात करने के लिए उत्सुक रहती थी। सत्र इन देवताओं की भक्ति पर केंद्रित थे।

उस दौर में कहीं न कहीं मैंने दूसरे ग्रहों पर जाने के बारे में सोचा। मैंने अपने रेकी शिक्षक से इसे मुझ पर आजमाने का अनुरोध किया। उसे पास्ट लाइफ रिग्रेशन का कोई औपचारिक प्रशिक्षण नहीं था। हरप्रीत को भी इस तरह की कोई ट्रेनिंग नहीं थी। मैंने उन्हें प्रक्रिया बताई और उन्होंने मेरे साथ शुरुआत की। यवटे प्लैनेट थियाउबा और थाउ के बारे में बात कर रही थी। वह चाहती थी कि मैं थाउ के साथ एक सेशन करूं। साल 2010 में वो मुझ पर एक सेशन कर रही थीं। मैं उस खिंचाव को कभी नहीं भूलूंगा जिसके साथ मैं आकाश की ओर खींचा गया था और अद्भुत अनुभवों के साथ बहुत ऊपर। उसने मुझसे मेरी मनचाही मंजिल पूछी। पिछले सत्रों के दौरान मुझे कुछ ग्रहों की यात्रा करने का अवसर मिला था, लेकिन उस दिन मैंने प्यार के ग्रह, युद्ध के ग्रह और थियाउबा का दौरा करने का अनुरोध किया। मैं बाद में विभिन्न ग्रहों के बारे में वर्णन करूंगा लेकिन फिर सबसे आश्चर्यजनक हिस्सा यह है कि मैंने जो कुछ भी देखा और जो तार्किक जानकारी मैं इकट्ठा कर सका, वह पहले से ही अन्य व्यक्तियों द्वारा इंटरनेट पर दिखाई दे रही था जिन्हें मैंने पहले कभी नहीं देखा या मिला नहीं था

मैंने अपने आप से एक सवाल किया कि क्या गहरे समुद्र में रहने वाली मछलियाँ उस मानव सभ्यता के बारे में कुछ जानती हैं जो उस पानी की सतह पर मौजूद है जिसमें वे रहती हैं। हरप्रीत ट्रान्स में चली गई। हममें से कोई भी नहीं जानता था कि इसके बारे में कैसे जाना जाए। मैंने हरप्रीत को गहरे पानी में जाने और मछलियों के राजा की तलाश करने का सुझाव दिया। गहरे समुद्र में, उसे कोई नहीं मिला। मैंने उसे अपने प्रयासों को जारी रखने के लिए राजी किया। कुछ ही सेकंड में उसे कोई मिल गया जो मेरे प्रयासों का घोर विरोध कर रहा था। उसे सीधे वापस जाने और मछली भगवान के क्षेत्र में घुसपैठ करने के बारे में फिर कभी नहीं सोचने के लिए कहा गया था। मैंने हरप्रीत को अपने देवताओं से अनुरोध करने और हमारे अकादमिक स्पष्टीकरण के लिए इस खोज के बारे में मदद और मार्गदर्शन लेने के लिए राजी किया। उसने फिर से मत्स्यदेव से विनती की और निहारना, उसने हरप्रीत को पूरे सम्मान के साथ राज्य के अंदर जाने की अनुमति दी। हरप्रीत और मछली भगवान की मुलाकात और चर्चा दो मिनट तक चलती रही लेकिन सार यह था कि महासागरों और नीचे रहने वाली मछलियों की अपनी एक दुनिया होती है और उन्हें इस बात का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं होता है कि समुद्र में पानी की सतह के ऊपर क्या हो रहा है। मैंने उनसे पूछा कि जब उन्होंने जलपोतों को देखा तो उन्हें कैसा लगा। भगवान ने उत्तर दिया कि वे सभी यूएफओ हैं। उनकी नीचे की दुनिया अलग है, उनका जीवन अलग है भौतिक दुनिया में, बहुत जल्द यात्रियों/पर्यटकों को मारियाना ट्रेंच में चैलेंजर डीप तक ले जाने के लिए यात्राओं का आयोजन किया जाएगा, जो पृथ्वी पर सबसे गहरा बिंदु है।

आठ दिवसीय यात्रा, जिसमें दीप में तीन गोते शामिल हैं, प्रति व्यक्ति \$ 750,000 खर्च होंगे।

एक सत्र में मैंने पूछा कि यदि ब्रह्मांड का अंत होता भी है तो यह कैसे होगा। हमने पाया कि कई आत्माएं विकास की प्रक्रिया में हैं। वे चुनौतियों का सामना करने और अपनी उन्नति के अवसरों का आनंद लेने के लिए जन्म लेते हैं। यह प्रक्रिया जीवन के बाद भी जारी रहती है जब तक कि सभी आत्माएं उस विशेष स्तर को प्राप्त नहीं कर लेतीं जो परमात्मा में उनके आत्मसात होने के लिए आवश्यक है। उसके बाद हरप्रीत और मैंने देखा कि एक कीप है और कैसे सभी स्रोत बाढ़ के रूप में एक साथ आते हैं और परमात्मा में समा जाते हैं।

सतनाम नाम के तोते का एक और मामला था, जो हरप्रीत की मां श्रीमती अहलूवालिया के साथ एक लंबा जीवन जीने के बाद मर गया। तोते के जीवन से पहले और बाद के जीवन से जुड़ी बातें बड़ी दिलचस्प हैं।

उन्होंने 1988 में IGRUA से कमर्शियल पायलट का लाइसेंस प्राप्त किया और उन्हें एयर इंडिया की पहली महिला पायलट के रूप में चुना गया। वह एक योग्य प्रशिक्षक हैं, जो सभी प्रकार के एयर इंडिया के विमान जो A310, B747- हैं, पर CAT-II/III, RVSM, ETOPS, MNPS, FMS, आदि पर सभी पायलटों, फ़्लाइट इंजीनियरों, फ़्लाइट डिस्पैचर्स के लिए DGCA द्वारा अनुमोदित तकनीकी प्रशिक्षण प्रदान करती हैं। 400, बी747-200/300, बी737-800 और बी777

उनके पति श्री पुष्पिंदर सिंह भी एयर इंडिया के लिए काम करते हैं और उनके सबसे वरिष्ठ पायलट हैं।

## अजीब चाँद के लिए अतिरिक्त ग्रहों की यात्रा

थेरेपिस्ट: डॉ. पीयूष सकसेना और विधि सूद

क्लाइंट: गोपाल

मैं पीयूष को स्कूल के दिनों से जानता हूँ। हमने कक्षा 10 से सहपाठियों के रूप में एक साथ अध्ययन किया है जो वर्ष 1972 के बाद से था। पीयूष ने सुझाव दिया कि मैं थियाउबा भविष्यवाणी को पढ़ूँ जो मुझे लगा कि एक विज्ञान कथा है। उन्होंने पेशकश की कि मैंने जो कुछ पढ़ा है उसके संबंध में मैं एक सत्र कर सकता हूँ। यह व्यवस्था की गई थी कि विधि मेरे साथ सत्र में शामिल होगी।

पीयूष ने मुझे सम्मोहित कर लिया और मैं ट्रान्स में चला गया। मैंने विधि के साथ यात्रा की, जो थाओ के मार्गदर्शन में मुझे अजीब निवासियों के साथ एक दूर के ग्रह पर ले गई।

मैं जबरदस्त गति से सितारों और नक्षत्रों के माध्यम से आगे बढ़ रहा था। मेरे साथ मेरा गाइड भी था, जिसे मैं देख नहीं पाया लेकिन मैंने पूरी यात्रा के दौरान उसकी उपस्थिति को अपने साथ महसूस किया। किसी तरह, मैं सभी ग्रहों, सितारों, क्षुद्रग्रहों और तारकीय वस्तुओं से बचकर एक ग्रह की ओर चल पड़ा। इसके वातावरण को पार करते हुए, मैंने महसूस किया कि उच्च तापमान के जल वाष्प से भरे गर्म बादलों से घिरे महान ऊर्जा और प्रकाश की उपस्थिति थी, जिसका अर्थ था कि उस पर कोई जीवन रूप मौजूद नहीं था।

मैं इस ग्रह के एक चंद्रमा पर उतरा जो इससे सटा हुआ था। मैं देख सकता था कि मैं एक रेलवे ट्रैक के साथ उतरा था। पटरियाँ अजीब थीं, केवल 20 सेंटीमीटर की दूरी पर क्लिप के साथ जो हवा में उड़ सकती थी और रेल के ऊपर तैरती रहती थी।

मैंने पटरियों/रेलवे लाइन का अनुसरण किया और उस स्टेशन पर पहुंचा, जो सुनसान था सिवाय काम करने वाले एक व्यक्ति को छोड़कर, जिसकी अजीब विशेषताएं थीं। वह मध्यम ऊंचाई का था, लगभग 150 सेंटीमीटर। बनावट में मांसल लेकिन एक छप्पर की तरह दिखने वाले चेहरे के साथ, आकार में पिरामिड जैसा।

उसने मुझे स्टेशन के बाहर एक सड़क पर जाने के लिए निर्देशित किया। चारों ओर अंधेरा पसरा हुआ था। मैंने अनुमान लगाया कि इस चाँद पर रात थी। सड़क पक्की थी, जैसा कि पृथ्वी पर आम है, लगभग 8' चौड़ी। कोई वाहन या लैंप पोस्ट नजर नहीं आया।

लगभग 100 मीटर की दूरी पर कुछ झोपड़ियाँ थीं। दूर। मैं पहली झोपड़ी पर पहुँचा जो एक मिठाई की दुकान थी। मैं रेलवे स्टेशन पर जिस आदमी से मिला था, दुकानदार उससे पतला था, लेकिन उसके भी चेहरे के भाव वैसे ही थे, जिसने मुझे हैरान कर दिया।

मैंने अपना परिचय दिया और कहा कि मैं पृथ्वी ग्रह से आया हूँ और मुझे अजीब लगने वाली इस जगह और इसके लोगों के बारे में और जानना चाहता हूँ। उसने उत्तर दिया कि मुझे भोर तक उसके साथ रहना होगा जब वह दुकान पर अपने कर्तव्य से मुक्त हो जाएगा। फिर वह मुझे पास के स्थानीय गाँव में ले जाएगा और मुझे आसपास की जगह दिखाएगा।

हमने बात की; ऐसा लग रहा था जैसे भाषा कोई बाधा नहीं थी। बिना किसी बात को बोले विचारों का प्रसारण तुरंत होता था।

मैं उनके रूप-रंग, उनकी जीवनशैली आदि के बारे में जानने के लिए बहुत उत्सुक था और इसलिए मैंने उनसे कई सवाल पूछे।

उसने मुझे बताया कि इस अजीब चाँद पर हर कोई एक जैसा दिखता था सिवाय उनकी शारीरिक बनावट के जो अलग-अलग थे। उसने मुझे बताया कि वे वैज्ञानिक रूप से उन्नत थे, कंप्यूटर और विज्ञान के बारे में सब कुछ जानते थे लेकिन मुद्रा का उपयोग नहीं करते थे। बदले में पैसे की इच्छा के बिना, हर कोई उस व्यवसाय का उत्पादन या उसमें लगा हुआ था, जिसके लिए वह सबसे उपयुक्त था - हर कोई अपनी उपज का उत्पादन करता था और एक सुविधाजनक स्थान पर रखता था ताकि जिसे इसकी आवश्यकता हो, वह अपनी आवश्यकता के अनुसार ले सके। यह किसानों, उद्योगपतियों, कारखाने के श्रमिकों और अन्य सभी वर्गों पर लागू होता है।

चूँकि उन सभी के चेहरे समान थे, इसलिए उनकी पहचान उनकी उपज या उत्पादन क्षमता थी।

उनके लोभ का पूर्ण अभाव और अपनी आवश्यकताओं से अधिक सांसारिक संपत्ति के स्वामित्व को स्वतंत्र रूप से छोड़ना मुझे चकित कर गया। मैंने उन्हें बताया कि कैसे पृथ्वीवासी हमारे ग्रह पर काम करते हैं और उनके उपग्रह पर जीवन के उद्देश्य की सराहना की - यानी सर्वोत्तम उत्पादक क्षमता की प्राप्ति। मैंने उससे कहा कि मुझे इस अजीब जगह पर जीवन की अवधारणा पसंद आई। उन्होंने मुस्कुराते हुए टिप्पणी की "आप यहाँ हमेशा के लिए क्यों नहीं रहते?"

मैंने उसे पृथ्वी पर अपने भौतिक अस्तित्व के कारण ऐसा करने में असमर्थता के बारे में बताया। हालाँकि, मैंने उन्हें इस प्रस्ताव के लिए दरियादिली से धन्यवाद दिया।

मैंने यह देखने के लिए चारों ओर देखा कि क्या मैं इस अजीब ग्रह के चंद्रमा और उसके अस्तित्व पर जीवन की समय-सीमा को समझ सकता हूँ। दुकान में लगे एक कैलेंडर को देखने से पता चलता है कि यह 2030 A.D.

भोर में, हम उसके घर चले गए। मैंने उनसे पूछा कि क्या वे वाहनों का इस्तेमाल करते हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वर्तमान में, वे सड़कों पर वाहनों का उपयोग नहीं कर रहे थे, हालाँकि अतीत में उन्होंने उनका उपयोग किया था।

मुझे बताया गया कि वे कम ऊंचाई पर स्थानीय यात्रा के लिए गुरुत्वाकर्षण ऊर्जा का इस्तेमाल करते हैं। ऐसी यात्रा के लिए सुविधाजनक स्थानों पर हाई राइज स्टेशन बनाए गए और रोपवे ने उन्हें गंतव्यों से जोड़ा।

वाहनों के स्थान पर, उन्होंने रोपवे पर हुक के साथ चरखी से जुड़ी बेंत या प्लास्टिक से बनी हल्की कुर्सियों और ट्रॉलियों का इस्तेमाल किया। पुली को हैंडब्रेक के साथ लगाया गया था।

हम उनके घर पहुंचे और उनके परिवार से मिले, जिसमें उनकी पत्नी और दो बच्चे - एक बेटी और एक बेटा, दोनों लगभग 10 साल के थे। उन्होंने जो कपड़े पहने थे, वे वही थे जो हम उत्तर भारत में पहनते हैं।

उनका घर तीन मंजिला था। कवर एरिया बहुत कम था। मैं आसपास के क्षेत्र में समान आकार और ऊंचाई वाले समान घरों को देख सकता था। पूछताछ पर उसने मुझे बताया कि उनके घर स्थानीय यात्राओं के लिए ऊंचे स्टेशनों के रूप में काम करते थे और यही उन्हें इतनी ऊंचाई तक बनाने का कारण था।

मैंने उन्हें धन्यवाद दिया और उनसे अपना घर छोड़ने और अपने उपग्रह के चारों ओर देखने की अनुमति मांगी।

उन्हें विदा कर मैं बस्ती से दूर चला गया। मैं एक जंगल में पहुंचा। पृथ्वी पर पाए जाने वाले पेड़ों के समान पेड़ थे लेकिन उनके तने लगभग शंक्वाकार थे जबकि पृथ्वी पर पेड़ के तने आकार में बेलनाकार होते हैं। एक धारा में पानी बहुत धीरे-धीरे बहता था। मैंने पानी पिया और उसका स्वाद डिस्टिल वाटर जैसा था, वह बेस्वाद था।

हालाँकि यह दिन का समय था, हर जगह प्रकाश बहुत कम तीव्रता का था और कहीं भी

सूर्य का कोई संकेत नहीं था। हमारा सूर्य पृथ्वी को जो उज्ज्वल प्रकाश प्रदान करता है, उसके विपरीत केवल विसरित प्रकाश था। मेरा वापस लौटने का मन नहीं कर रहा था लेकिन घड़ी की टिक-टिक चल रही थी। इसलिए हमने वापस आने का फैसला किया।

मैं फिजिक्स का स्टूडेंट रहा हूँ। सत्र से पहले मेरा मानना था कि हमारे खगोलीय अनुसंधान से परे कुछ भी नहीं है। अब मैं विश्वास के साथ कहता हूँ कि ट्रान्स में अन्य ग्रहों की यात्रा करना संभव है। ब्रह्मांड के अन्य ग्रहों और उपग्रहों पर जीवन के संबंध में मेरे अवलोकन चौंकाने वाले और आश्चर्यजनक थे।

विधि ने मुझे इतनी सटीकता के साथ निर्देशित किया कि अब मुझे यकीन हो गया है कि वह दूसरे ग्रह से है जो उसका स्थायी घर होता है। अपने वर्तमान जीवन में, वह पृथ्वी पर एक आगंतुक है।

## ऑरेंज स्टार के लिए अतिरिक्त ग्रहों की यात्रा

थेरपिस्ट: गुलाम

क्लाइंट: दिवेश

डॉ पीयूष ने अन्य स्थानीय जगहों पर व्याख्यान दिया था और बताया था कि उनका दौरा कैसे संभव है, हालांकि हर किसी को वह अनुभव नहीं हो सकता है। इसलिए एक शाम, नाश्ते और चाय के बाद, दिवेश ने गुलाम से अनुरोध किया कि वह उसके साथ PLR सत्र ले जाए क्योंकि उसे उसकी ऊर्जा और उत्साह पसंद है। सत्र सूर्यास्त के बाद बगीचे में एक तंबू में हुआ।

उन्होंने पृथ्वी से परे के आयाम या ऐसे किसी भी विमान पर जाने और अनुभव करने की इच्छा का पोषण किया और अपने पिछले जीवन की यात्रा नहीं की थी। गुलाम सटीक निर्देश देने में बहुत अच्छा है जैसा कि हमें सिखाया गया था और उसने पाठ्य पुस्तक तकनीक से शुरुआत की और धीमी और गहरी विश्राम तकनीक से शुरुआत की। इसके बाद सत्र निम्नानुसार चला:

दिवेश ने खुद को देर शाम को धुंधलके की खूबसूरत सेटिंग में पाया, जहां कुछ रोशनी अभी भी उपलब्ध है। हवा में चुभन होती है लेकिन उसे ठंड नहीं लगती। वह खुद को झील के बीच में फूलों वाली एक खूबसूरत झील के बीच में पाता है। झील चारों तरफ से

बर्फ से ढके पहाड़ों से घिरी हुई है, और ऐसा लगता है जैसे यह हिमालय में कहीं है या शांत वातावरण वाला कोई बहुत ही आध्यात्मिक स्थान है। वह एक पेड़ के नीचे एक ध्यानमग्न साधु के एक सिल्हूट को देखता है और मानता है कि वह उस जीवन का साधु है। जैसे ही गुलाम उसे एक अलग सेटिंग में ले जाता है, वह उसी हरियाली में लेकिन हरी-भरी घास में चलता है। आगे चलने पर उसे एक घर मिलता है जो तरह-तरह की रोशनी से जगमगाता है। ऐसा प्रतीत नहीं होता है कि इसका कोई मूर्त द्वार है, लेकिन ऐसा लगता है कि यह प्रकाश स्पेक्ट्रम और कंपन से बना है। वह दरवाजे से प्रार्थना करता है और प्रवेश करने की अनुमति मांगता है। वह घर में प्रवेश करता है और यह तेज रोशनी से भरा होता है, जैसे कि यह किसी अलग दायरे में हो। वह एक सीढ़ी की ओर देखता है, लेकिन कोई सीढ़ी दिखाई नहीं देती है और इसके बजाय एक और दरवाजा है जो बाहर की ओर खुलता है। वह फिर से प्रार्थना करता है और प्रवेश करने की अनुमति मांगता है। वह दरवाजा खोलता है और आगे जो चीजें होती हैं वह काफी आकर्षक होती हैं।

दरवाजा खुलता है, और ऐसा लगता है जैसे चारों ओर अनंत अंधकार है। हालाँकि, एक अर्थ में, वह अभी भी उज्ज्वल आकाश और दूर की आकाशगंगाओं को उज्ज्वल प्रकाश बिखेरते हुए देख सकता है। दरवाजे के बाहर एक पुल है जो अंतहीन लगता है और उसे चलने का निर्देश दिया जाता है। जैसे ही वह पुल पर चलना शुरू करता है, उसे लगता है कि यह किसी प्रकार की लकड़ी या किसी बहुत ही अलग आकाशीय पदार्थ से बना है। जैसे ही वह चलना शुरू करता है, वह कुछ अजीब आवाजें सुन सकता है जैसे कुछ निश्चित अंतराल पर विभिन्न आवृत्तियों की तेज आवाजें, जैसे कि वे तारों से आ रही हों। कुल मिलाकर, यह शांतिपूर्ण है और पृष्ठभूमि ध्वनि बहुत सुखदायक है जैसे एक अच्छी विंड-चाइम लगातार झंकार करती है। यह किसी प्रकार की हीलिंग साउंड लगती है जो किसी की आत्मा को भी तरोंताजा कर देती है। वह इस अंतहीन पुल पर चलना जारी रखता है और फिर वह ब्रह्मांड से पूछने के लिए प्रेरित महसूस करता है कि वह कौन है और उसके यहां आने का उद्देश्य क्या है। इसलिए आकाशीय पुल पर खड़े दिवेश ने जोर से तीन बार पूछा "मैं कौन हूँ? और मैं यहाँ क्यों हूँ?", और ऐसा प्रतीत होता है कि इसका ब्रह्मांड पर बड़ा प्रभाव पड़ा। उनकी आवाज लहरों की लहरों की तरह पूरे ब्रह्मांड में गूंजने और फैलने लगती है, और फिर इसे सभी दिशाओं से कई बार सुना जाता था। यह अनुभव अपने आप में लीन होने जैसा था और उन्होंने अपनी आंखें बंद कर लीं।

उसने बाद में अपनी आँखें खोलीं क्योंकि उज्ज्वल विकीर्ण प्रकाश उसके पास आ रहा था और विशाल और अनंत अंधकार को घेर रहा था। उसने देखा कि उसके क्षितिज के ऊपर एक विशाल लाल नारंगी रंग का तारा चमक रहा था और ऐसा लग रहा था जैसे वह



सिद्धि मिलेगी?", और स्टार ने उत्तर दिया कि यह सभी को जानने के लिए उनकी मानसिक शक्तियों को सक्रिय करेगा।

इसलिए, सार्वभौमिक मार्गदर्शन पर भरोसा करते हुए, उन्होंने एक ही कक्षा में तारे के चारों ओर परिक्रमा करने का इरादा बनाया और एक झटके के साथ वे बहुत तेज़ गति से यात्रा करने लगे। उसे यकीन नहीं है कि वह प्रकाश की गति से आगे बढ़ रहा था, लेकिन उसने कुछ घंटों में विशालकाय तारे की परिक्रमा की, या कम से कम यह उसकी धारणा थी कि इसमें कुछ घंटे लगे। एक उपग्रह की तरह तारे की परिक्रमा करते समय, वह सतह पर अलग-अलग इलाकों, घाटियों और पहाड़ों को देख सकता था, लाल और नारंगी के विभिन्न रंगों में, दूर की दूरी पर तारों की चमक और सौर तूफान, और कभी-कभी उसके पास से गुजरते हुए भी। दिवेश ने जो एक और महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण बात देखी, वह यह थी कि, जब वह बहुत तेज गति से यात्रा कर रहा था, तो ऐसा लगता है कि तारा एक विशाल नेत्र था, और वह खुल गया और वह भगवान रुद्र की उज्ज्वल छवि देख सकता था, जो शिव का क्रोधित रूप था। लगातार प्रक्षेपित किया जा रहा है। यह एक त्रिशूल के साथ, अग्नि से बनी, नारंगी रंग की और लगातार तारे के केंद्र में दिखाई देने वाली रुद्र की एक एनिमेटेड सिल्हूट वाली छवि थी। दिवेश को इस बात का अंदाजा था कि यह नारंगी रंग का तारा क्या है, और तारे के हृदय में भगवान रुद्र को देखकर उसे इस बात की पुष्टि हो गई कि वह कहाँ है। अपनी पूरी यात्रा के दौरान, तारे की ध्वनि अधिक तीव्र थी और वह इसे अधिक से अधिक अवशोषित कर रहा था जैसे कि वह एक दिव्य अनुष्ठान का पालन कर रहा हो और दीक्षा ले रहा हो। कुछ घंटों के बाद, उसकी परिक्रमा समाप्त हो गई, और उसने खुद को उसी स्थान पर पाया, जहाँ से उसने शुरुआत की थी। अब, जैसे ही वह उस स्थान पर पहुँचा, उसने विस्तार करना शुरू किया, और ऐसा महसूस हुआ कि वह बड़ा होता जा रहा है, और कुछ ही समय में वह तारे जितना बड़ा हो गया। तब रुद्र ने फिर से उन्हें आशीर्वाद दिया और उन्हें शक्ति के रूप में ध्वनि प्रदान की। फिर वह फिर से अपने सामान्य आकार में आ गया, लेकिन अभी भी उस पारभासी शरीर में था। तारे ने संदेश भेजा कि आपकी इस यात्रा का उद्देश्य अब पूरा हो गया है और वापस जाने का समय आ गया है।

जैसे ही दिवेश को इस बात का अहसास हुआ, तारे की आंख कैमरे के शटर की तरह बंद हो गई, और लगभग तुरंत ही उसे आकाशीय पुल पर उसी स्थान पर ले जाया गया, जहाँ से उसने ऊपर चढ़ने के लिए रस्सी की सीढ़ी ली थी। तारे दिखाई नहीं दे रहे थे और हवा की झंकार की एक ही ध्वनि के साथ अंधेरे अंतरिक्ष में अन्य सितारों की टिमटिमाती रंगीन रोशनी थी। तारे की आवाज भी अब सुनाई नहीं दे रही थी, और ऐसा लगता है कि उसे वापस ले जाया गया था, इस बार बिना रस्सियों की मदद के। उन्होंने यह भी महसूस

किया कि उनके पास इस जीवन का अपना सूक्ष्म शरीर है। इसलिए, जैसे-जैसे सत्र समाप्त होने की ओर बढ़ रहा था, वह वापस लौटना शुरू कर दिया, फिर भी वह पुल पर तब तक चलता रहा जब तक कि वह दरवाजे तक नहीं पहुंच गया। फिर वह घूमा और दरवाजा खोला और खुद को हिमालय में झील पर उसी स्थान पर पाया जहां से उसने मूल रूप से शुरुआत की थी। धीरे-धीरे, वह ट्रान्स से बाहर आता है और गहन अनुभव को अवशोषित करने के लिए 10-15 मिनट के लिए चुपचाप बैठता है।

इस अनुभव पर वापस आते हुए, एक ज्योतिषी होने के नाते दिवेश ने महसूस किया कि जिस नारंगी तारे का उन्होंने दौरा किया, वह बेटेलगेस स्टार था, जिसे भारतीय ज्योतिष में आर्द्रा नक्षत्र के रूप में जाना जाता है। यह प्राचीन सितारों में से एक है, जो अपने अंत के करीब है और लाल विशाल चरण में पहुंच गया है। आर्द्रा नक्षत्र रुद्र से जुड़ा है जो इस तारे के देवता हैं। एक और दिलचस्प तथ्य यह है कि, 'क्रिम' ध्वनि जो उस क्षेत्र के भीतर जुड़ी हुई थी जहाँ यह तारा स्थित है। दिवेश को इस बीज मंत्र की जानकारी नहीं थी, क्योंकि प्रत्येक नक्षत्र में 4 ध्वनियाँ होती हैं, और इस विशेष क्षेत्र में सटीक ध्वनि होती है। यह निर्विवाद पुष्टि थी कि वह उसी स्थान पर था जहाँ उसने सोचा था कि वह था। हम इसे 'अर्धलोक' कह सकते हैं

## लाल ग्रह की अतिरिक्त ग्रहीय यात्रा

थेरेपिस्ट : सुमन

क्लाइंट : लक्ष्मी

मैं लक्ष्मी हूँ। मैं अपने आप को एक मरहम लगाने वाला मानता हूँ इसलिए नहीं कि मैं ज्ञान और ज्ञान से भरा हूँ, बल्कि इसलिए कि मैं ब्रह्मांड की शक्ति में विश्वास करता हूँ और फैसला किया है कि मेरा जीवन ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण है। मैंने जीवन में कुछ कठिन सबक सीखे हैं और वर्षों में कुछ कड़वे मीठे अनुभवों का सामना किया है, जिससे मुझे आत्म-प्रेम, आत्म-मूल्य, आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान के वास्तविक महत्व का एहसास हुआ है। मैंने पहले ही एक थेरेपिस्ट के माध्यम से PLR का अनुभव किया था और इन सत्रों के बाद, मैंने पिछले छह महीनों में अपने ध्यान के माध्यम से पिछले कई जन्मों को देखा। मेरे ध्यान ने मुझे अतीत में कई अनसुलझे समस्याओं का समाधान खोजने में मदद की है और अपने मास्टर्स से भी आशीर्वाद और मार्गदर्शन प्राप्त किया

है। अब मैं परम संतुष्ट व्यक्ति हूँ। हालांकि, चूंकि मैं अपने दिल के बहुत करीब विषय पर इस विशेष कार्यशाला में भाग ले रहा था, इसलिए मैं किसी विशेष मुद्दे के समाधान की मांग किए बिना खुद पर PLR का अनुभव करना चाहता था। मेरे गुरु और गुरु, डॉ पीयूष सक्सेना ने सुझाव दिया कि मैं ब्रह्मांड में किसी अन्य ग्रह पर पहले के संभावित जीवन का पता लगाऊँ। मैं तुरंत इस शानदार अवसर पर कूद पड़ा। सुमन ने स्वेच्छा से मुझ पर सत्र संचालित करने की इच्छा व्यक्त की और मैं इस इच्छा को प्रकट करने के लिए तैयार हो गया। इस सत्र को देखने के लिए कार्यशाला के कुछ प्रतिभागी उपस्थित थे।

सत्र शुरू हुआ। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय हो गया। मुझे आराम करने के लिए बनाया गया था और निर्देशित विश्राम के माध्यम से ले जाया गया था। मैं एक क्रमिक ट्रान्स में फिसल गया। मुझे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया। आगे बढ़ते हुए, मुझे हवा में लटकी एक चांदी की सीढ़ी को देखने के लिए कहा गया। इस सीढ़ी की सीढ़ियाँ आसमान में गायब हो गईं। मुझे इस सीढ़ी पर चढ़ना था और ब्रह्मांड में प्रवेश करना था। मुझे वहां ले जाया जाना था जो मैंने देखा कि चमकदार लाल रंग में एक शानदार दिखने वाला ग्रह था। यह ग्रह निश्चित रूप से हमसे एक हजार प्रकाश वर्ष दूर था। इस ग्रह की खासियत यह थी कि इसमें शनि के समान छल्ले हैं लेकिन यह बहुत छोटा ग्रह था।

मैं इस ग्रह के निवासियों में से एक था। ऐसा प्रतीत हुआ कि मैं लगभग 5000 पृथ्वी वर्ष पहले इस ग्रह पर था। यह शायद मेरा पहला विकसित रूप था जो अल्प जीवों से उच्च जीवन रूप में आया था। इस ग्रह के निवासी लिंग से रहित थे, अत्यंत बुद्धिमान प्राणी थे, एक दुबले शरीर का ढांचा और तुलनात्मक रूप से बड़ा सिर था। पुनरुत्पादन अभिव्यक्ति शक्तियों द्वारा होता था। कोई यौन अंतरंगता या आग्रह नहीं देखा गया। बड़ा सिर उनकी बुद्धिमत्ता का परिचायक था। उनके शरीर से स्वर्णिम आभा निकल रही थी। उस प्रणाली में मूल तारे से ग्रह को एक चमकदार नीली छाया प्राप्त हुई। कोई भवन, घर या कारखाने नहीं थे। कोई पौधे का जीवन भी नहीं। मिट्टी एक मोटे लाल रंग की थी जिसमें एक धात्विक ग्रे तरल था जो पूरे ग्रह पर प्रचुर मात्रा में पाया जाता था। यहां के प्राणियों को पोषण मूल तारे और ग्रह में पाए जाने वाले तरल से प्राप्त हुआ। तरल (हमारे ग्रह पर पानी के समान लेकिन धातु के रंग के समान) जमीन पर खड़े होने पर पीछे हट जाएगा और उनके शरीर को नहीं छूएगा। संचार टेलीपैथी के माध्यम से होता था। उनकी तकनीक बेहद उन्नत थी और प्राणियों को आम तौर पर भौतिकी और क्वांटम भौतिकी के शोधों में शामिल होने के रूप में देखा जाता था। सभी प्राणियों द्वारा आध्यात्मिकता का अत्यधिक अभ्यास किया जाता था। हर जगह पूर्ण शांति, सद्भाव,

प्रेम, कल्याण, स्वास्थ्य, प्रचुरता और समृद्धि थी। प्राणियों का एक दूसरे के कार्यों के लिए पूरा सम्मान और मूल्य था और कोई हस्तक्षेप नहीं था। यात्रा पूरी तरह से सूक्ष्म और टेलीपोर्टेशन के माध्यम से थी। इन प्राणियों को आराम या नींद की आवश्यकता नहीं थी, केवल समय-समय पर प्राकृतिक मूल तारे के प्रकाश से चार्ज करना। सामान्य लेमिनेशन एक चमकीला चमकीला नीला रंग था जो ग्रह को एक सकारात्मक आभा से भर देता था। पाए गए रंग धात्विक थे, चमक के साथ और यहाँ तक कि शरीर भी धात्विक चमक उत्सर्जित करते थे। मैं यहां आकर बहुत खुश था। मैं पूरी संतुष्टि और शांति के साथ उस जगह की खोज कर रहा था। मैंने शांति, प्रेम, देखभाल, अहस्तक्षेप और ज्ञान के गुण सीखे। मैं और आगे रुकना चाहता था लेकिन अचानक एक धक्का लगा और मैंने महसूस किया कि मेरा शरीर कंपकंपी और कांप रहा है जैसे कि मेरा जीवन पुनरुत्थान से उबर रहा हो। मुझे तुरंत एहसास हुआ कि उस ग्रह की मेरी यात्रा समाप्त हो गई थी और मैं उस स्थान पर लौट आया था जहाँ मैं वर्तमान में था।

यह सबसे गहन और पूर्ण अनुभवों में से एक था जिसे मैं आने वाले लंबे, लंबे समय तक संजो कर रखूंगा। ऐसा प्यार, शांति और शांति पहले कभी महसूस नहीं हुई थी और जब तक मैं वहां था तब तक मैं निरंतर आनंद की स्थिति में था। मुझे भरोसा है कि शांति की यह भावना वर्तमान भौतिक रूप में भी कायम है और मेरे जीवन को भी बदल रही है क्योंकि मुझे लगता है कि उस ग्रह की मेरी यात्रा के दौरान मेरे अनुभवों का एक उच्च उद्देश्य था। दिव्य अनुभव के लिए ब्रह्मांड का और मेरे पिछले जीवन के इस अद्भुत सत्र के लिए डॉ. पीयूष का हार्दिक आभार। यह वास्तव में अपनी तरह का अनूठा और हमेशा के लिए याद रखने वाला PLR सत्र था।

## बैंगनी ग्रह के लिए अतिरिक्त ग्रहों की यात्रा

थेरेपिस्ट : लक्ष्मी

क्लाइंट : दिवेश

यह एक और सत्र है जिसमें दिवेश ने दूसरे ग्रह पर जीवन का अनुभव किया। वह चाहते थे कि एक सत्र लक्ष्मी द्वारा संचालित किया जाए, और उन्होंने ऐसा करने का अनुरोध किया। दोपहर हो चुकी थी और वे बगीचे में उसी तंबू में चले गए, जहाँ गुलाम के साथ उसका पिछला सत्र था।

यहां, यह उल्लेख करना है कि लक्ष्मी जो टैरो रीडर के साथ-साथ काउंसलर भी हैं, एक बहुत अच्छी थेरेपिस्ट साबित हुईं और क्लाइंट और थेरेपिस्ट के बीच पूर्व-सत्र की चर्चा आसानी से पूरी हो गई। दिवेश खुद एक ज्योतिषी और एक जीवन कोच होने के नाते इस तरह की पूर्व-वार्ता के मूल्य को जानते हैं, और समझते हैं कि किसी भी कोचिंग या उपचार सत्र में या परामर्श प्रक्रिया के दौरान यह कितना आवश्यक है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि लक्ष्मी एक अनुभवी काउंसलर होने के नाते क्लाइंट के अनुसार सत्र को आकार देना जानती है, इसलिए उसकी अपनी शैली है और पाठ्यपुस्तक की प्रक्रिया का पालन नहीं कर सकती है जो सिखाया गया था।

चर्चा में दिवेश ने मुद्दा आधारित पिछले जीवन प्रतिगमन के बजाय एक और अतिरिक्त ग्रह यात्रा या जीवन सत्रों के बीच किसी प्रकार का जीवन बिताने की इच्छा व्यक्त की थी। उसने सत्र शुरू किया और विश्राम आदेश दिया, और कुछ ही समय में, वह एक गहरी ट्रान्स में प्रवेश कर गया ताकि उसे सीधे एक ग्रह प्रणाली में पहुँचाया जा सके। ट्रान्स को प्रेरित करते हुए सत्र की शुरुआत उनके अपने शब्दों में निम्नानुसार दी गई है:

"कल्पना कीजिए कि आप एक सुंदर "जीवन के बगीचे" में प्रवेश कर रहे हैं। यह अब तक की सबसे अच्छी जगह है। हरे-भरे घास के मैदान, ओस की बूंदों से लदी ताज़ी घास से भरे, पीछे की बूंद के रूप में एक सुंदर पहाड़ और पहाड़ों के पीछे से सुबह का सूरज उगता हुआ। जैसे ही आप प्रवेश करते हैं, आप ताज़ी सुबह की हवा का झोंका महसूस करते हैं और एक नई ऊर्जा आपको घेर लेती है। आगे बढ़ते हुए, आप छोटे-छोटे पौधों और झाड़ियों वाले एक छोटे से बगीचे में प्रवेश करते हैं। यह विभिन्न रंगों और पैटर्न में विभिन्न प्रकार के फूलों से भरा फूलों का बगीचा है। यह आपके माध्यम से शांति की भावना को पार करता है। तरह-तरह के रंगों में नन्ही-नन्ही तितलियाँ चारों ओर फड़फड़ा रही हैं। सुंदर फूल अपने पीछे एक समृद्ध सुगंध छोड़ जाते हैं जो हवा को आनंदित सुगंध से भर देते हैं। एक गहरी सांस लें और बगीचे की खुशबू में डूब जाएं। फूलों के

बगीचे, तितलियों से शुद्ध, बिना शर्त प्यार स्वीकार करें और उतनी ही तीव्रता और ईमानदारी के साथ प्यार वापस दें। आगे बढ़ो और अब तुम रसदार फलों से लदे पेड़ों के साथ एक विशाल फलों के बाग में प्रवेश करोगे...”

जल्द ही, दिवेश ने खुद को एक बगीचे में, एक घाटी के ऊपर एक पहाड़ पर पाया। घास थी, हमारे लॉन की तरह, लेकिन तेज ब्लेड और चमकदार चमक के साथ आकार में बड़ी। उस ग्रह की खासियत यह थी कि उसका रंग बैंगनी था, यानी। उस ग्रह पर प्रकाश एक बैंगनी रंग के साथ था, इसलिए दिखाई देने वाली हर चीज को ऐसा लगता है जैसे हम इसे बैंगनी फिल्टर के साथ देख रहे हैं। बगीचे में, कुछ बड़े फूलों के साथ झाड़ियाँ या छोटे पौधे थे जो शायद छह से दस इंच आकार के थे, वे शंक्वाकार या फ़नल-जैसे आकार में गुड़हल की तरह थे। वे सुनहरे रंग के साथ सफेद और बैंगनी रंग के थे। इधर दिवेश बेहद हल्का महसूस कर रहा था, जैसे शरीर का कोई वजन ही नहीं था। यह ग्रह पर प्रारंभिक अनुभव था, आइए हम इसे प्लैनेट पर्पल कहते हैं।

लक्ष्मी ने दिवेश को आगे बढ़ने और किसी खेत या बगीचे या गांव में जाने को कहा, जहां उसे लोग मिलें। उसने आगे बढ़कर मध्यम आकार के वृक्षों से बना एक रास्ता देखा, जो खजूर के समान लग रहा था, लेकिन उसमें बड़े-बड़े सुनहरे फल लटके हुए थे, जो कटहल के समान थे। प्रत्येक वृक्ष में रस या अमृत से भरे इतने विशाल लटके हुए फल थे। कुछ पक्षी थे लेकिन वे कई रंगों के थे, जिनमें से कई हम पृथ्वी पर नहीं पाते हैं, इसलिए इसका वर्णन करना मुश्किल था, लेकिन रंग स्पेक्ट्रम में बहुत चमक और रंग था। इसके बाद, उसने महसूस किया कि उसके पैर नहीं थे और वह चल नहीं रहा था, बल्कि ग्लाइडिंग कर रहा था या जमीन के ऊपर तैर रहा था। उसने देखा कि एक घाटी है और उस घाटी के ऊपर उसकी तरह बहुत से जीव तैर रहे हैं। फिर उसने देखा कि वह भी बिल्कुल उनके जैसा ही है। ये जैव जीवन थे या सूक्ष्म जीवन रूप, दिवेश निश्चित नहीं हैं लेकिन वे बहुत अजीब लग रहे थे। वे घंटी के आकार के चमकदार सफेद रंग के थे। उनके हाथ-पैर नहीं थे और हम इंसानों की तरह कोई चेहरा नहीं था। उनके पास एक आगे और एक पीठ थी, लेकिन दोनों पक्ष लगभग समान थे और कागज़ की तरह पतले थे जैसे कि एक ही परत से बने हों और वे जितना चाहें मोड़, मोड़ या मोड़ सकते थे। वे लगभग तीन से चार फुट लंबे थे और उन्होंने कोई कपड़े नहीं पहने थे। वे ऊपर से नीचे तक बिना मुंह, आंख या कान के सभी समान, समान और निर्बाध दिखाई देते थे। 15-20 ऐसे जीव थे, लगभग सभी एक ही आकार के थे जो घाटी के ऊपर तैर रहे थे, और वे टेलीपैथिक रूप से संचार कर रहे थे।

उस ग्रह पर और उन प्राणियों के बीच का सामान्य वातावरण बहुत ही शांतिपूर्ण और

सौहार्दपूर्ण था। कोई तनाव या तनाव नहीं था और वे भोजन या धन की चिंता से रहित थे। यह कमोबेश एक आध्यात्मिक क्षेत्र की तरह था जहां भौतिकवादी चीजें काफी हद तक अनुपस्थित थीं। जीवों का यह समूह इस ग्रह पर एक जल निकाय के आसपास दूसरे दृश्य में जाता है। पहाड़ों से घिरी एक विशाल झील है। पानी नीला था और रंग बिखेर रहा था। ऐसा लग रहा था जैसे वे सब यहां अपनी सफाई करने आए हों। वे पानी में डुबकी लगाते हैं, जो ठंडा है लेकिन सुखद है; यह एक बहुत ही ताज़ा एहसास है। हालांकि हम सभी झील में प्रवेश कर चुके थे, हम गीले नहीं थे, जैसे कि हम किसी हाइड्रोफोबिक सामग्री से बने हों। आगे उसने देखा, कि वे सब फिर से झील के ऊपर तैर रहे थे, लेकिन इस बार ऐसा लग रहा था जैसे वे खुद को सुखा रहे हों। दिवेश ने देखा कि उनकी पीठ सीधे तारों का प्रकाश प्राप्त कर रही थी जैसे कि वे प्रकाश के नीचे चार्ज हो रहे हों। तब उन्होंने महसूस किया कि उन्हें भोजन या पानी निगलने की आवश्यकता नहीं है, कोई व्यक्ति झील में स्नान करके अपनी नकारात्मकता से छुटकारा पा सकता है और खुद को रोशनी के नीचे रिचार्ज कर सकता है।

दिवेश ने दूसरों के साथ कुछ और समय बिताया और महसूस किया कि लिंग या उम्र की कोई अवधारणा नहीं थी, यह शायद यात्रा के लिए एक ग्रह या इन संस्थाओं के लिए किसी प्रकार की ग्रह पिकनिक है। ग्रह पृथ्वी से छोटा था, और रात होने पर आकाश थोड़ा काला हो जाता था, लेकिन फिर भी बैंगनी चमक बनी रहती थी और यह उतना अंधरा नहीं था जितना पृथ्वी पर रात के दौरान होता है। वातावरण गहरी आंतरिक शांति, करुणा का था और वहां होने पर भी शांति की एक बड़ी भावना थी। वहां काफी समय बिताने के बाद (सोचा कि समय का कोई आभास नहीं है, लेकिन जब तक वह चला गया तब तक शाम हो चुकी थी), जाने का समय हो गया था और उसने अपने साथियों से जाने की अनुमति मांगी। फिर एक तरह की उदासी छाई, जैसे उन्हें कोई कमी महसूस हो रही हो और वे सभी दिवेश को विदा कर रहे थे, लेकिन उनका अंदाज बड़ा निराला था। वह खुद नहीं जाना चाहता था, लेकिन जाना पड़ा क्योंकि उसका समय समाप्त हो गया था, उसने उस दिव्य अनुभव को अपनी इच्छा के अनुसार अनुभव किया था। अपनी गहरी भावनाओं को व्यक्त करने का एक तरीका कुछ विशिष्ट पैटर्न में चारों ओर चक्कर लगाना था। इधर वे सब वर्टिकल सर्किल बनाते हुए एक पैटर्न में उड़ने लगे, दिवेश जो अभी तक नहीं गया था, उसने भी वही सर्कल बनाना शुरू किया। वे सभी एक दूसरे को लंबवत घेरे में घेरने लगे, दिवेश ने एक वृत्त बनाया, और अन्य सभी ने अन्य वृत्त बनाए, उसके विपरीत और समानांतर, फिर धीरे-धीरे उन्होंने वृत्त को बड़ा और बड़ा किया, जब तक कि वे सभी दिवेश से बहुत दूरी पर नहीं थे और वे दूर जाने लगे।

अगले दृश्य में, दिवेश ने महसूस किया कि वह बैंगनी ग्रह पर नहीं था, और भले ही वह

अपने शरीर में वापस आ गया था, फिर भी वह अर्ध ट्रान्स में था। ध्यान देने वाली बात यह है कि दिवेश इस समय गहरी ट्रान्स में था और इन सभी घटनाओं का वर्णन इस तरह कर रहा था जैसे कि वह पूरी तरह से सभी घटनाओं का हिस्सा हो। सत्र समाप्त होने के बाद, उन्हें होश में आने में कुछ समय लगा। यह उनके लिए एक गहरा अनुभव था और वे पूर्ण शून्यता की भावना के कारण कुछ और समय के लिए उस अवस्था में रहना चाहते थे।

दिवेश और लक्ष्मी के बीच इस पर चर्चा हुई, और उसने लाल ग्रह पर इसी तरह की शांति और शांति का वर्णन किया, जिस पर वह गई थी। ये पिछले जीवन की नियमित यादें नहीं हैं, बल्कि गहरे स्तर पर अनुभव हैं। उन्हें जीवन चरणों के बीच जीवन कहा जा सकता है, और एक गैर-भौतिक या आध्यात्मिक स्तर पर अनुभव के रूप में कहा जा सकता है। एक भारी जीवन काल के बाद, ये आवश्यक या आवश्यक विश्राम और सफाई की अवधि हो सकती हैं, ताकि हम उन नकारात्मक भावनाओं और अनुभवों से मुक्त हो सकें जिन्हें हम पिछले मानव या भौतिक जीवन में भुगतते हैं और वे हमें भावनात्मक या आध्यात्मिक स्तर पर तैयार करते हैं।

## विगत जीवन प्रतिगमन (PLR) केस स्टडीस

मार्च 2020 में लोनावला के पावना झील के सुरम्य तट पर एक रिसॉर्ट में पास्ट लाइफ रिविजेशन पर एक सेमिनार शुरू किया गया था, जहाँ प्रतिभागियों ने PLR सत्र आयोजित करना सीखा। इस अध्याय में इन सत्रों के संचालन के दौरान प्राप्त अनुभवों का वर्णन किया गया है। विभिन्न समस्याओं पर विभिन्न मामले थे। कुछ उदाहरणों में, घटनाओं के वर्णन में दृश्यों और घटनाओं के प्रकट होने के दौरान बहुत स्पष्टता थी, जिसे क्लाइंट ने एक ट्रान्स में सुनाया था। यह आश्चर्यजनक है कि हमारे अतीत और वर्तमान जीवन कैसे जुड़े हुए हैं और हमारे कर्मों और हमारे द्वारा किए गए विकल्पों पर निर्भर हैं।

### PLR सेमिनार की पृष्ठभूमि

यहां संक्षिप्त पृष्ठभूमि अप्रासंगिक नहीं होगी। इसमें बताए गए मामले, लोनावला सेमिनार में मेरी टीम और मेरे द्वारा आयोजित PLR सत्रों का एक संग्रह है। इस अद्भुत चिकित्सा पर शोध करने में बहुत प्रयास और मेहनत लगी।

वर्ष 2009 में PLR सीखने के बाद, मैंने कई सत्रों का संचालन किया और साथ ही कई साधकों का मार्गदर्शन किया, जो इसे जल्दी और आसानी से सीखने और अभ्यास करने में सक्षम थे। अब तक, मैंने 600 से अधिक PLR सत्रों का सफलतापूर्वक संचालन किया है। समय के साथ, मैंने सीखा कि जैसे-जैसे हम अनुभव प्राप्त करते हैं, हम कई कठिन और चुनौतीपूर्ण मामलों और विविधताओं का सामना करते हैं, जो हमें चिकित्सा पर आगे काम करने के लिए प्रेरित करती हैं। गहरे स्तर पर यह कैसे काम करता है, इसे समझने के लिए मुझे एक विस्तृत 5 दिवसीय कार्यशाला आयोजित करने की आवश्यकता महसूस हुई। चूंकि यह बुनियादी बातों से संबंधित एक परिचयात्मक पुस्तक है, इसलिए मैं उन विविधताओं और उन्नत अवधारणाओं में नहीं जाऊंगा जो हमें गहरे स्तर पर मिलीं। (मैंने उनमें से कुछ को सिद्धांत अनुभाग में पेश किया है)। आप जानते होंगे कि मैं क्लीजिंग थेरेपी में सक्रिय रूप से लगा हुआ हूँ और क्लीजिंग पर कई कार्यशालाएं आयोजित की हैं। हालाँकि इस बार, मेरी तीव्र इच्छा थी कि मैं PLR के विज्ञान को उन लोगों तक पहुंचाऊँ जो इसे सीखना चाहते हैं। अधिकांश मामले हमारे द्वारा संचालित PLR कार्यशाला से संबंधित हैं, हालाँकि मैंने कुछ और मामले भी शामिल किए हैं जो पाठकों के लिए रुचिकर हो सकते हैं।

### लोनावला में

पांच दिवसीय सेमिनार 19-23 मार्च, 2020 तक था। भागीदारी केवल आमंत्रण द्वारा थी। प्रतिभागियों के लिए एक इंटरैक्टिव व्हाट्सएप ग्रुप बनाया गया था। प्रतिभागियों को अपने समस्याओं और मामलों पर खुलकर चर्चा करने के लिए आपस में सहमति देना अनिवार्य था। इसमें गोपनीयता का आश्वासन दिया गया था और प्रतिभागियों ने तत्परता और स्वतंत्र रूप से अपनी सहमति दी थी।

अंत में, "जीवन के रहस्य" (MOL) को जानने के लिए सेमिनार की तारीख आ गई और हम सभी इसके लिए पूरी तरह से तैयार हो गए। जैसे-जैसे बातचीत बढ़ी, हम एक-दूसरे को जानने लगे और जब कार्यशाला शुरू हुई, तब तक हम अजनबी नहीं, बल्कि दोस्तों का एक समूह था, जो आखिरकार एक दूसरे के आमने-सामने था। हम दृढ़ विश्वास के साथ मानते थे कि यदि हमारे इरादे शुद्ध और भलाई के लिए हैं, तो ब्रह्मांड हमें समर्थन और मदद करता है।

कोविड 19 अभी भारत में अपनी उपस्थिति दर्ज ही करा रहा था लेकिन अधिकांश प्रतिभागी समय पर पहुंच गए। फ्रेश होने के बाद हमने प्रैक्टिकल सेशन शुरू किया। कार्यशाला का आयोजन एक गाँव में एक दूरस्थ फार्महाउस में किया गया था। मौसम आदर्श था। यह वसंत का समय था, इसलिए न तो बहुत अधिक गर्मी थी और न ही बहुत ठंडा। चूंकि यह झील पर एक शिविर स्थल था, रात के समय टेंट भी उपलब्ध थे। एक दूरस्थ स्थान होने के कारण, बिना किसी ठोस जंगल के और साफ आसमान के साथ, यह स्टार गेजिंग के लिए भी एक आदर्श स्थान था। यदि कोई रात के आकाश का शौकीन है, तो यह वह अनुभव था जिसके लिए वह लालायित रहता है। PLR सीखने और अनुभव करने के अलावा, प्राकृतिक परिवेश में एक झील के अलावा रहने और अन्य मनोरंजक गतिविधियों जैसे आकर्षण भी उपलब्ध थे। इसलिए, हम में से अधिकांश के लिए, यह जीवन बदलने वाला अनुभव था। जबकि लोग अज्ञात कोरोना वायरस के डर से जकड़े हुए थे, हम आराम कर रहे थे और कुछ गहरे सीखने के अनुभवों का आनंद ले रहे थे। सेमीनार के समापन पर, सामान समेटने और प्रस्थान के दौरान, हममें से कुछ को कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन हमने अच्छी तरह से समन्वय किया और सभी सुरक्षित और सकुशल अपने घरों में पहुंच गए। इसे संक्षेप में कहें तो, हम इकट्ठे हुए, हमने सीखा और हम चले गए ... ब्रह्मांड की महान इच्छा से।

### लोनावाला में हमारी टीम के सदस्य

डॉ. पीयूष सक्सेना	में सेमीनार के दौरान हुई सभी चूकों की जिम्मेदारी लेता हूँ।
फातिमा:	मुख्य कार्यशाला समन्वयक
गुलाम:	फातिमा के पति। उन्होंने कार्यशाला के आयोजन में फातिमा की मदद की।
संतोष:	कार्यशाला आयोजक।
चैताली:	कोषाध्यक्ष, टैंपल ऑफ हीलिंग
ज्योतिका	डॉक्यूमेंटेशन को-आर्डिनेटर
दिवेश	एक इंजीनियर, ज्योतिषी और आधुनिकतावादी विचारों वाले अध्यात्मवादी हैं। कार्यशाला के अनुभवों के बारे में एक किताब लिखने और उस पर काम करने का विचार उनका था। हम उन्हें उनके काम के लिए धन्यवाद देते हैं, उन्होंने अपना काम बहुत अच्छी तरह से किया।
लक्ष्मी	एक उद्यमी और अध्यात्मवादी। वह टैरो के क्षेत्र में हैं और अब अपनी खुद की किताब पर काम कर रही हैं।
रमाकांत	बेंगलोर में स्थित एक पारंपरिक योग शिक्षक हैं, जिन्हें परंपराओं और शास्त्रों का गहरा ज्ञान है।
बृंदा	रमाकांत की पत्नी, दो बच्चों की ऊर्जावान माँ।

प्रत्येक थेरेपिस्ट की अपने जीवन से सीखे हुए अनुभवों के आधार पर अपनी अलग-अलग क्षमताएं होती हैं। भाग्य और अंतर्ज्ञान भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कभी-कभी, प्रथम बार का थेरेपिस्ट अद्भुत परिणाम प्राप्त कर सकता है जबकि एक दक्ष अनुभवी विफल हो सकता है।



### लोनावाला सेमीनार की टीम सदस्य

मेरा विनम्र अनुरोध है कि व्यक्ति को थेरेपिस्ट पर पूरा भरोसा करना चाहिए, क्योंकि वह आपके साथ एक सफल सत्र प्राप्त करने के लिए गंभीर प्रयास कर रहा होगा। सर्वोत्तम परिणाम प्राप्ति हेतु थेरेपिस्ट को खुली छूट दें।

सेमीनार में, हमने सुझाव दिया कि प्रतिभागी अपने सत्रों के लिए समूह बनाएं; जहां एक थेरेपिस्ट होगा, दूसरा क्लाइंट होगा और समूह के शेष सदस्य बस निरीक्षण कर सकते हैं। समूह हर कुछ घंटों में बदल रहे थे और जैसे-जैसे सत्र खुले थे; सभी को एक क्लाइंट, एक थेरेपिस्ट के रूप में सीखने और पर्यवेक्षक बनने का अवसर मिला।

हमने जो पांच दिन साथ बिताए, उसमें 61 सत्र आयोजित किए गए। 55 सफल हुए जबकि 6 सफल नहीं हुए। हम यहां उन कुछ मामलों को प्रस्तुत कर रहे हैं जहां हम निष्कर्ष निकालने और समस्याओं को हल करने में सक्षम थे। यह निर्णय लिया गया कि सभी प्रतिभागी दिए गए प्रारूप में आवश्यक विवरण भरकर अपने सत्रों के बारे में अपने अनुभव लिखेंगे और दिवेश सभी मामलों को प्राप्त करने और उन्हें व्यवस्थित करने के लिए सहमत हुए।

सेमीनार कुल मिलाकर एक ऐसी कार्यशाला थी जिसमें सिद्धांत पर मेरे द्वारा केवल एक व्याख्यान दिया गया था। बार-बार प्रश्नोत्तर सत्र होते थे ताकि मौके पर ही प्रतिगमन की समस्याओं का समाधान हो सके। आगे वर्णित केसों में, मेरे द्वारा संचालित सत्रों से कुछ और केसों को जोड़ा है जिनको विभिन्न जीवन क्षेत्रों के अनुभवों के आधार पर अरेंज किया है। अंततः मैं प्रतिभागियों की प्रगति से संतुष्ट हूँ कि उन्होंने मेरी उम्मीदों से अधिक प्रदर्शन किया है।

## आत्मविश्वास के समस्याओं और अज्ञात भय के लिए PLR

थेरेपिस्ट : डॉ. पीयूष सक्सेना

क्लाइंट : दिवेश

घटनाओं की गहराई और स्पष्टता के कारण यह पास्ट लाइफ रिकॉल के सबसे दिलचस्प और गहरे अनुभवों में से एक था और यह इसलिए भी कि डॉ. पीयूष स्वयं दिवेश पर सत्र का संचालन कर रहे थे। उन्होंने बाधक समस्याओं पर चर्चा की और दिवेश ने अपने कम आत्मविश्वास और अपराधबोध की अस्पष्ट भावना के बारे में बात की। सुबह के समय आयोजित एक सत्र था, दिवेश एक सोफे पर लेटा हुआ था।

डॉ पीयूष ने प्रक्रिया शुरू की और जल्द ही दिवेश गहरी ट्रान्स में था। वह एक नदी के किनारे था, और उस पर एक पुल था। डॉ पीयूष ने उसे पुल पर चलने और दूसरी तरफ जाने के लिए कहा, जहां वह उन जीवन और घटनाओं को खोजेगा जिनसे ये मुद्दे संबंधित थे। जैसे ही वह पुल पर चला, एक धुंध या घने कोहरे ने परिदृश्य को ढक लिया। जैसे ही वह कोहरे से बाहर निकला, उसने अपने आप को एक बीते युग के ग्रामीण परिवेश में पाया। दिवेश आगे बढ़ता है और अपने शहर को देखकर थोड़ा चकित हो जाता है। यह पुराने घरों, सड़कों और सड़कों के साथ यूरोपीय वास्तुकला की सज्जा वाला एक सुंदर शहर है। वह उस वक्त काफी खुश थे और टहलने का आनंद उठा रहे थे। वह जल्द ही टाउन सेंटर पहुंच जाता है, जो आम तौर पर यूरोपीय शैली का है। एक मुख्य गोथिक चर्च है। ऐसा लगता है जैसे यह क्षेत्र का एक प्रमुख गिरजाघर है। दुकानें और घर पुराने लग रहे थे। गिरजाघर की घंटी बजी और 11 बार बजी, यह दर्शाता है कि सुबह के ग्यारह बज रहे थे। फिर उसने लोगों को देखा। वे खुश नजर आ रहे थे और माहौल खुशी का था। पंछी चहचहा रहे थे और स्त्रियाँ सफेद और स्लेटी रंग के घाघरा पहने नाच रही थीं, मानो कोई उत्सव चल रहा हो। पुरुष भी रंगीन टोपी और टोपी के साथ अपने पारंपरिक चमड़े के परिधान में थे, और मुफ्त बीयर की दुकानों/स्टॉल के आसपास खड़े होकर बीयर पी रहे थे। उस समय आसपास ज्यादा लोग नहीं थे, लेकिन वे कुछ जर्मन बोली से मिलती-जुलती भाषा में जोर-जोर से बात कर रहे थे। दिवेश ने खुद को एक औसत दिखने वाले यूरोपीय कपड़े में देखा जो उस समय के आम लोग पहनते थे। उसने फटे जूते पहने हुए थे और ऐसा लग रहा था कि वह औसत दर्जे के वित्तीय संसाधनों वाला व्यक्ति है। समय अवधि एक जर्मन भाषी क्षेत्र में कुछ मध्यकालीन युग की तरह लग रही थी।

इसके बाद, डॉ पीयूष ने दिवेश को चार घंटे बाद अगले दृश्य पर जाने और यह देखने के लिए कहा कि कोई घटना हो रही है या नहीं। वह दोपहर के 3 बजे के समय से आगे बढ़ा और उसने पाया कि चौक पर लोगों की भीड़भाड़ जमा हो गयी है और वे केंद्र में मुख्य क्षेत्र को घेर रहे हैं। बड़ी-बड़ी मूंछों वाले सैनिक थे, जो ज्यादातर तलवारों और खंजरों से लैस थे। अधिकारियों और सिपाहियों की आसान आवाजाही के लिए कुछ जगह लोगों से दूर रखी गई थी। लोग अभी भी पार्टी कर रहे थे और बीयर के ठिकानों के आसपास पुरुष शराब पी रहे थे और जोर-जोर से बातें कर रहे थे। केंद्रीय चौराहे पर कई पादरी थे और वे कुछ कह रहे थे। जब यह सब हो रहा था, एक इमारत से सैनिकों का एक दल आया,

जो किसी कार्यालय या जेल की तरह लग रहा था। वे एक बैल द्वारा खींची गई गाड़ी पर एक लकड़ी का पिंजरा लेकर आए। उन्होंने पिंजरा खोला और उसमें से एक अपराधी निकला।



वह एक जर्जर सा दिखने वाला गंदा आदमी था, जिसके लंबे, खुरदुरे बाल और बिना शेव की हुई दाढ़ी थी। वह बहुत कमजोर और बीमार लग रहा था, जैसे उसे प्रताड़ित किया गया हो या उसे कोई मानसिक क्षति हुई हो।

वह अपने आधे फटे कपड़ों में अर्धनग्न था और अपनी ही परछाई की तरह लग रहा था, मानो वह अपने जीवन के सबसे निचले पायदान पर हो।

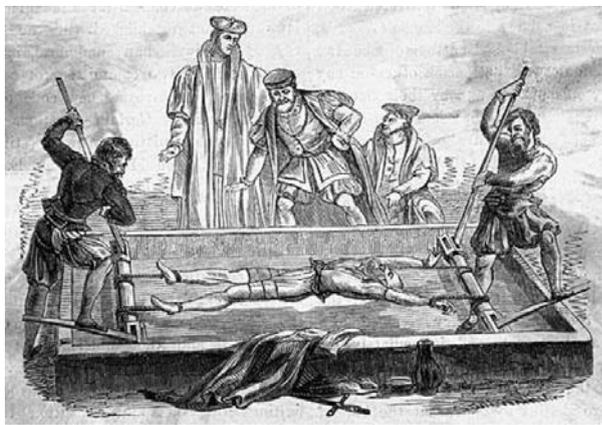
हालाँकि, जिस तरह से उसने खुद को संभाला और उसके चेहरे के भाव ने स्पष्ट रूप से संकेत दिया कि उसे किसी चीज़ का पछतावा नहीं है। वास्तव में, एक अजीब मुस्कान थी जैसे कि वह सभी दर्द और घृणा को सम्मान के बैज की तरह खेल रहा हो। जैसे ही वह बाहर निकला, कोई देख सकता था कि वह जंजीर से बंधा हुआ था और उसमें हिलने-डुलने की ताकत ही नहीं थी और दो सैनिकों द्वारा उसे भाले से पीटते हुए लगभग घसीटा जा रहा था। लोगों ने उसे घेर लिया और अधमरे आदमी का अपमान करने में भी पीछे नहीं रहे। नशे में धुत भीड़ ने उसका मजाक उड़ाया और उसे गालियां दीं जैसे कि उन्होंने उन्हें कोई व्यक्तिगत नुकसान पहुंचाया हो। वे उस पर थूक रहे थे और बचा हुआ खाना फेंक रहे थे और कुछ उसे ऐसे मार रहे थे जैसे वह कोई राज्य अपराधी हो। यह देखने के लिए एक बहुत ही दुखद दृश्य था, और दिवेश का दिल इस बेसहारा व्यक्ति के लिए दुख और करुणा से भर गया।

डॉ पीयूष भी उत्सुक थे और जानना चाहते थे कि उसके साथ क्या हुआ था या उन्होंने क्या किया था, इसलिए उन्होंने दिवेश से आगे पूछताछ करने के लिए कहा। चूंकि कैदी से पूछना संभव नहीं था, उसने दिवेश को आरोपी के जीवन में इस दृश्य से लगभग 15 दिन पहले समय पर वापस जाने के लिए कहा। अचानक, दिवेश ने उस आदमी को एक अंधरी कोठरी में पाया-जैसे कि कठोर अपराधियों के लिए एक जेल। उसने उस व्यक्ति को यातना कक्ष में पाया और स्वीकारोक्ति पर हस्ताक्षर करने के लिए उसे प्रताड़ित किया जा रहा था। वह नुकीले पत्थरों से बने एक प्रकार के बिस्तर से बंधा हुआ था, और उसकी भुजाएँ किसी तंत्र से बंधी हुई थीं जहाँ उन्हें घुमाया जा रहा था। उसे लंबे समय से कैद में रखा गया था और उसे भूखा-प्यासा रखा गया था। उसे ईशनिंदा के एक कबूलनामे पर हस्ताक्षर करने के लिए मजबूर किया गया था, ताकि उन्हें धार्मिक अदालत में जल्दी से दोषी ठहराया जा सके और एक उदाहरण स्थापित करने के लिए सार्वजनिक रूप से निष्पादित किया जा सके। चूंकि वह हिलता नहीं था या कोई भी विवरण

प्रकट नहीं करता था जो प्राधिकरण चाहता था, उसे ईशनिंदा के आरोप में झूठे तरीके से फंसाया गया था।

डॉ. पीयूष घटनाओं की जड़ तक जाना चाहते थे। वह जानना चाहता था कि यह आदमी कौन था और उसने ऐसा क्या किया था जिसके कारण उसे इतनी बुरी तरह प्रताड़ित किया गया। उन्होंने दिवेश को उस समय में वापस जाने के लिए कहा जब ये घटनाएँ शुरू हुई थीं। दिवेश समय से लगभग 2 महीने पहले गए, और इस आदमी को एक युवा और स्वस्थ आदमी के रूप में देखा, जो तीस साल का था। वह या तो अविवाहित था या विधुर, यह स्पष्ट नहीं था लेकिन उसका कोई परिवार नहीं था और वह उसी प्रांत में अपने गाँव में अकेला रहता था जहाँ कार्यवाही हो रही थी। वह एक साधारण किसान था, उसके विचार उस समय के लिए बहुत प्रगतिशील थे। वह कई तरह से अन्य ग्रामीणों का मार्गदर्शन करता था। हालांकि वह एक गरीब किसान था, लेकिन वह आत्मविश्वासी और एक नेता जैसा प्रतीत होता था। वह अपने खेत में ताजा कटी हुई फसल को बोरियों में पैक कर रहा था जब कुछ सैनिक उसे लेने आए। उन्होंने त्योहार के लिए एक अतिरिक्त बोरी अनाज की मांग की जिसे उसने यह कहते हुए देने से इनकार कर दिया कि उनके पास अपने लिए पर्याप्त अनाज नहीं है। एक लंबी बहस हुई और फिर सैनिकों ने उसे गंभीर परिणाम भुगतने की धमकी दी। हालांकि, वह अपने रुख से पीछे नहीं हटा और उन्हें अपना सबसे खराब प्रदर्शन करने की चुनौती दी। स्थानीय अधिकारी भी उसके प्रगतिशील विचारों के कारण उससे खुश नहीं थे जो उन्हें लगता था कि वह भोले-भाले ग्रामीणों के मन को भरमा रहा है। कुछ दिनों बाद सैनिक फिर आए लेकिन इस बार उनके साथ सैनिकों और पुरोहितों का एक विशेष दल भी था। वे जिज्ञासु थे और उन पर धार्मिक कृत्यों और शैतान के लिए काम करने का आरोप लगाया था।

कुछ हफ्तों के कारावास और यातना के बाद, जब वे उसे कबूल नहीं करवा सके कि वे क्या चाहते थे, तो उन्होंने उस पर विधर्म का आरोप लगाया जिसके लिए किसी ठोस सबूत की आवश्यकता नहीं थी।



उस पर किताब (बाइबिल) से गलत संदेश फैलाने और लोगों को भगवान से दूर करने और उन्हें शैतान के रास्ते पर गुमराह करने का आरोप लगाया गया था। और पाखंड के लिए दोषसिद्धि के भाग के रूप में, उसे अगले महान त्योहार पर दांव पर जलाए जाने की सजा दी गई थी। क्षेत्रीय बिशप और मुख्य जिज्ञासु द्वारा हस्ताक्षरित एक आदेश था। इसलिए उस दिन जो अपराधी पिंजरे की गाड़ी पर लाया गया था, वह यही आदमी था और उसे फाँसी दी जानी थी।

इसके बाद, डॉ. पीयूष ने दिवेश को फिर से उत्सव के उस दिन जाने के लिए कहा जब आदमी लाया गया था। उन्हें

सार्वजनिक रूप से अमानवीय परिस्थितियों में लाया गया और सभी ने उनकी निंदा की। डॉ. पीयूष ने दिवेश से पूछा कि उसे इस दृश्य पर क्यों लाया गया है और क्या वह इस व्यक्ति को इस जीवन से जानता है या नहीं? दिवेश भीड़ में था, खुद को निंदित व्यक्ति से छिपा रहा था। दिवेश जानता था कि वह कौन है। वे दोनों एक ही अंडरग्राउंड संगठन द आर्डर के थे, जो चर्च के खिलाफ था। वे एक गुप्त संप्रदाय के थे और उनका मिशन जनता के बीच सच्ची जागृति लाना था। वे दोनों द आर्डर के भाई थे और अपनी समूह बैठकों में पहले मिल चुके थे। उस आदमी को संदेह के आधार पर पकड़ा गया था और प्राधिकरण निंदा करने वाले व्यक्ति के माध्यम से आदेश तक पहुंचना चाहता था, लेकिन गोपनीयता की शपथ के कारण वह अपना मुंह नहीं खोल सका। उन्होंने आर्डर के बारे में कोई जानकारी प्रकट करने के बजाय निंदा, अत्याचार, सार्वजनिक रूप से अपमानित और जिंदा जला दिया जाना पसंद किया। वह वास्तव में एक बहादुर आदमी थे। दिवेश ने भीड़ में से उसे देखा, वह अपना चेहरा छिपा रहा था, कांप रहा था और डर रहा था कि वह आदमी उस पर उंगली उठाएगा और वह भी बेनकाब हो जाएगा। वह सीधे उस आदमी की आंखों में नहीं देख सकता था, लेकिन कैदी ने उसे देखा और वे दोनों एक पल के लिए एक-दूसरे को देखते रहे। उसी क्षण दिवेश डर के मारे कांप उठा और उस आदमी ने एक अजीब व्यंग्यात्मक मुस्कान दी, जैसे कि वह समझ गया हो कि दिवेश उतना मजबूत नहीं था जितना कि वह था और वह उन सभी यातनाओं का सामना नहीं कर पाएगा जो उसके अधीन थीं और टूट गया होगा। उस क्षण, दिवेश बहुत बेचैन हो गया और काँपने लगा। इसके बाद, उसने देखा कि आदमी को केंद्र में खूंटे से बांधा गया था, वहां कई निंदा किए गए पुरुष और महिलाएं थीं, सभी अलग-अलग दांव पर थे



सामूहिक प्रार्थना हुई और फिर उन सभी में आग लगा दी गई। चिताओं से गाढ़ा और काला धुंआ उठते ही मांस के जलने की गंध हवा में भर गई। जब वे जल रहे थे, तब बहुत से लोग पीड़ा से चिल्ला रहे थे, परन्तु वह मनुष्य नहीं।

दिवेश को गहरा अपराधबोध महसूस हो रहा था कि उसके द आर्डर के भाई को बेरहमी से प्रताड़ित किया गया और मार डाला गया और वह उसे बचाने के लिए कुछ नहीं कर सका। उसे बहुत शर्मिंदगी महसूस हुई कि इस अपराधबोध और डर ने उसे अपने दोस्त की आँखों में देखने की भी अनुमति नहीं दी। जैसे-जैसे लोग जल रहे थे, दिवेश को अपने शरीर में जलन महसूस होने लगी, जैसे वह उसी दर्द से गुजर रहा हो। एक ट्रान्स में, वह कांपने लगा और हिंसक रूप से कंपन करने लगा और उसे पसीना आने लगा जैसे उसके साथ कुछ गहरा हो रहा हो। चूंकि वे अत्यधिक शारीरिक परेशानी से गुजर रहे थे, डॉ पीयूष समझ गए थे कि सत्र अपने चरम पर पहुंच गया है जहां उपचार किया जा सकता है। उन्होंने सत्र को और आगे ले जाने के निर्देश और आदेश देना शुरू कर दिया। दिवेश को निर्देश दिया गया कि वह दर्द को महसूस करे, हाथ, पैर, पैर आदि जैसे विभिन्न अंगों से इसे इकट्ठा करे, इसे अपनी छाती से 6-8 इंच ऊपर ले आए, इसे अपनी छाती के ऊपर एक काल्पनिक ब्लैक बॉक्स में पैक करें और फिर इस ब्लैक बॉक्स को समुद्र की

गहराई में फेंक दें। इसमें लगभग 8-10 मिनट लगे और फिर धीरे-धीरे दिवेश को आराम मिला और वह सामान्य हो गया। फिर उसे ट्रान्स से बाहर लाया गया।

यदि हम विश्लेषण करें तो समझ सकते हैं कि दिवेश के वर्तमान जीवन भावों की उत्पत्ति कहाँ से हुई। उनके पिछले जीवन की घटनाएं बायर्न (बावेरिया) में 16वीं सदी की थीं। वर्तमान समय का दक्षिण जर्मनी। इस घटना के बाद, दिवेश भूमिगत हो गए और सामाजिक कारणों के लिए काम करते हुए एकाकी जीवन व्यतीत करने लगे।

संक्षेप में, अब हमारे पास स्पष्टता है कि क्यों दिवेश अपराधबोध या पश्चाताप की एक अजीब भावना का अनुभव कर रहा था और भीड़ और विशाल समारोहों में कुछ हद तक सहज नहीं था। उन्हें तलाशे जाने या उजागर होने की निरंतर भावना थी। हम समझते हैं कि ये वर्तमान जीवन से नहीं हो सकते हैं, लेकिन उनके अवचेतन में अवशेष के रूप में रह सकते हैं और पिछले कई जन्मों से इस जीवन में बार-बार उभर रहे हैं। हम आशा करते हैं कि सत्र उसे ठीक करने और अधिक आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान के साथ जीवन में आगे बढ़ने में मदद करेगा।

केस- 2

## सामान्य असुरक्षा और स्वास्थ्य के समस्याओं के लिए PLR

क्लाइंट अंतर्मुखी था, काफी डरा हुआ दिखाई देता था और उसे कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं थीं। क्लाइंट अनिद्रा से पीड़ित था और समस्याओं को साझा करने या चर्चा करने के बारे में असुरक्षित था। खुलने और आंतरिक भावनाओं को व्यक्त करने के लिए उसके साथ एक आकस्मिक बातचीत। क्लाइंट विश्वासघात और परिवार के सदस्यों द्वारा उसे अस्वीकार किए जाने से डरा हुआ था। गहरे दर्द को समझने के बाद, यह परस्पर निर्णय लिया गया कि हम अनिद्रा के लिए PLR सत्र शुरू कर सकते हैं जो अंततः अन्य संबंधित समस्याओं को कम करने में मदद करेगा।

सत्र प्रारंभ हुआ। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय हो गया। क्लाइंट को आराम करने के लिए कहा गया था और गाइडिड रेलेक्सेशन के माध्यम से ट्रान्स में ले जाया गया था। उमस भरे मौसम और अत्यधिक गर्मी के बावजूद वह बेसुध हो गया। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर झोपड़ी में, पृथ्वी के केंद्र में, सीढ़ियों से नीचे और फिर पृथ्वी के केंद्र में विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा गया। क्लाइंट ने उपयुक्त द्वार चुना और प्रवेश किया।

उसने अपने आप को जंगल में देखा, अंधेरी रात थी। जब वह चल रहा था, सूखी पतियाँ उसके पैरों के नीचे से उखड़ रही थीं, जिससे ऐसा आभास हो रहा था कि वह जंगल में है या शायद ही कभी घास के मैदान में गया हो। क्लाइंट ने खुद को लगभग नौ या दस साल की एक छोटी यूरोपीय लड़की के रूप में देखा। वह व्याकुलता से अपने माता-पिता को खोज रही थी जिनसे वह अनजाने में अलग हो गई थी जब वे एक स्थान से दूसरे स्थान की यात्रा कर रहे थे। उस जीवन में उसके माता-पिता बहुत देखभाल करने वाले और प्यार करने वाले थे। वह निकटतम कस्बे या गाँव तक

जाने का रास्ता खोजने के लिए संघर्ष करती रही। अगले दिन भोर में, वह एक विचित्र गाँव के लिए अपना रास्ता खोजने में सफल हो जाती है। गाँव में लोग वास्तव में इस जगह में उसकी उपस्थिति के बारे में चिंतित नहीं थे। वह अकेली थी और खो गई थी। उसे याद है कि उसके माता-पिता उसके साथ नहीं हैं और वह लोगों द्वारा उपेक्षित महसूस करती है। जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, वह अपने भोजन और गौशाला, घोड़ों के अस्तबल या पिछवाड़े में शरण पाने के लिए अजीबोगरीब काम करने के लिए मजबूर हो जाती है।

वह उसी जीवन में आगे बढ़ती है और डर, असुरक्षा, नींद न आना, परित्याग, और जीवित रहने के लिए कड़ी मेहनत करने और अपने दैनिक जीवन को बनाए रखने के लिए आने वाली कठिनाइयों का सामना करने का अनुभव करती है।



क्लाइंट रोता है और आंसू बहाता है। दर्द को कम करने के लिए थेरेपी दी जाती है और उन्हें एक बॉक्स में लपेटकर समुद्र तल (एक बिंदु वापस नहीं लौटने) में फेंक दिया जाता है। क्लाइंट को वापस होश में लाया जाता है। सत्र समाप्त होता है और उसी रात से क्लाइंट बेहतर नींद की गुणवत्ता और अधिक आत्मविश्वास का अनुभव करता है।

### केस-3

## लगातार नकारात्मक विचारों के लिए PLR

थेरेपिस्ट : फातिमा (महिला)

क्लाइंट : तृप्ति (टी)

डी: डॉ. पीयूष सकसेना

मेरी क्लाइंट तृप्ति PLR सत्र में अपने लगातार नकारात्मक विचारों और अपने जीवन में सामना करने वाले अपराधबोध के लिए जवाब मांग रही थी। उनकी भगवान गणेश में आस्था है। मैं उसे ट्रान्स में ले जाऊंगा।

एफ: अब आप क्या देखते हैं?

टी: मुझे एक प्रकाश दिखाई देता है, और मैंने इस ग्रह को छोड़ दिया है और सीधे आगे जा रहा हूँ।

एफ: आप और क्या देख सकते हैं?

टी: मैं अपने चारों ओर केवल प्रकाश देख सकता हूँ।

(अचानक वह खुद को बहुत सारे काले धुएं और अंधेरे प्रकाश से घिरा हुआ पाती है)

एफ : तृप्ति, यह नकारात्मक ऊर्जा का एक रूप है, इससे बाहर निकलने की कोशिश करें।

तृप्ति अपनी पूरी कोशिश करती है और ऐसा करते हुए उसकी पीठ में दर्द होता है

एफ : तृप्ति, दर्द को अपनी पीठ से छाती की तरफ लाने की कोशिश करें। इसे अपने सीने से 6 इंच ऊपर लें। इसे एक काली गेंद के रूप में पकड़ें और इसे एक ब्लैक बॉक्स के अंदर बंद कर दें और इसे गहरे समुद्र में फेंक दें।

तृप्ति अपनी पूरी कोशिश करती है लेकिन वह आधे रास्ते में ही थक जाती है और अपने दिल की धड़कन को तेजी से महसूस कर सकती है।

एफ: तृप्ति, डॉ. पीयूष से मदद माँगिए।

डी : तृप्ति, भगवान गणेश से आपकी मदद करने के लिए कहें।

टी: मैं कोशिश कर रहा हूँ लेकिन मुझे थकान महसूस हो रही है।

डी : तृप्ति, अपनी पूरी कोशिश करो, तुम यह कर सकती हो। यह नकारात्मक ऊर्जा आपके जीवन को पूरी तरह से छोड़ने वाली है।

टी: हाँ, मैं इसे कम होते हुए देख सकता हूँ।

डी: अब समय आ गया है कि इस बुरी ऊर्जा को आपसे अलग किया जाए।

टी: हाँ।

डी : अब एक काल्पनिक तलवार से अपने और काली शक्ति के बीच एक रेखा इस प्रकार बनाएं कि काली शक्ति आपके द्वारा खींची गई रेखा के एक ओर हो और आप दूसरी ओर हों। यह ऊर्जा कभी भी आपके जीवन में वापस नहीं आएगी।

तृप्ति अपनी ट्रान्स से वापस आई और कहा कि वह बेहतर महसूस कर रही है। उस रात, वह शांति से सोई और अगले दिन भी अविश्वसनीय रूप से सकारात्मक और खुश महसूस किया।

## ब्रह्मांड से सामान्य जागरूकता और संदेश के लिए PLR

थेरेपिस्ट : बृदा

क्लाइंट : मंजू

बृदा मंजू को बताती है कि PLR सत्र आयोजित करने का यह उसका पहला प्रयास है। मंजू उसे बताती है कि वे दोनों सत्र को सफल बनाने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेंगे।

बृदा : आप इस PLR सत्र से क्या हासिल करना चाहते हैं? आप क्या देखना चाहते हैं? आपके अतीत का कोई व्यक्ति, स्थान या अध्याय?

मंजू : कुछ खास नहीं। मैं जैसा हूँ ठीक हूँ। भगवान ने मुझे जो कुछ भी दिया है, मैं उससे खुश हूँ। हालांकि, मैं चाहता हूँ कि आप PLR का अनुभव करने के लिए एक सत्र करें और हमें परिणाम देखने दें।

बृदा : ठीक है मंजू हम सत्र शुरू कर रहे हैं, तुम मेरे निर्देशों का पालन करो।

मंजू सहमत हैं।

बृदा : एक गहरी सांस लें और कल्पना करें कि भगवान आपके लिए अपने आशीर्वाद और सकारात्मकता का उज्ज्वल प्रकाश भेज रहे हैं। यह प्रकाश आपके पास आ रहा है और धीरे-धीरे आपका पूरा अस्तित्व इस चमक और पवित्रता से भर गया है। यह पवित्रता और आशीर्वाद आपके सिर से शुरू होकर आपके शरीर को भर रही है और धीरे-धीरे यह आपके पूरे शरीर को ढक लेती है। जैसा कि यह चमक आपको ढक रही है और आपके अस्तित्व को भर रही है, जिसमें आपका सारा दर्द और नकारात्मकता है वह काली शक्ति के रूप में आपके शरीर से बाहर आ रहा है... इस सारी काली ऊर्जा को ब्लैक बॉक्स में डाल दें, बॉक्स को बंद कर दें और गहरे समुद्र में फेंक दें... अब आप आशीर्वाद और चमक से भरे हुए हैं... धीरे-धीरे आप दूर जा रहे हैं यह प्रकाश... आपकी श्वास बहुत आराम से है आप अपने दिल की धड़कन सुन सकते हैं। अब हम आपके शरीर को पैर के अंगूठे से सिर तक आराम करने जा रहे हैं (एक-एक करके हमने उसके शरीर के सभी अंगों को आराम दिया) अब आप ट्रान्स में हैं... कल्पना करें कि आप बहुत सुंदर बगीचे में हैं, आप प्रकृति से घिरे हुए हैं, वहां खूबसूरत पौधे हैं, फूल हैं, पास में एक नदी बह रही है। क्या आप यह सब सोच सकते हैं? क्या आप अपने आस-पास कोई जानवर या पक्षी देख सकते हैं? आप कहां हैं?

मंजू : मैं अपने कुछ दोस्तों के साथ हिमालय पर हूँ। मैं एक टेंट के अंदर हूँ और दूर से सब कुछ देख रहा हूँ। थोड़े घोंड़े हैं और फूलों का बगीचा है।

बृदा : कैसा लग रहा है?

मंजू: मुझे अच्छा लग रहा है।

बृदा: क्या तुम यहां कुछ और समय बिताना चाहती हो।

मंजू: हां।

बृदा: अब पहाड़ की तरफ चलना शुरू करो। तुम्हे कैसा लग रहा है? अब आप क्या देख सकते हैं?

मंजू: यहाँ सब कुछ बहुत सुंदर और ताज़ा है।

बृदा: अच्छा, अब दोस्तों को छोड़ो और चलना शुरू करो। क्या आप देख सकते हैं कि पहाड़ के दूसरी तरफ क्या है?

मंजू: मुझे एक झील दिखाई दे रही है

बृदा: झील जलमग्न है या बर्फ से ढकी है।

मंजू: हिलते हुए हिमखंडों से ढकी हुई।

बृदा: क्या आप इसे छूना चाहते हैं?

मंजू: हां।

बृदा: ठीक है जाओ और छू लो। (उसे बर्फ के ठंडे पानी में हाथ हिलाने में मज़ा आया)।

बृदा: चलना शुरू करो और मुझे बताओ कि तुमने क्या देखा।

मंजू: मुझे अगले पर्वत पर ऋषि भृगु का मंदिर दिखाई देता है।

बृदा: मंदिर के पास जाओ। क्या आपको मंदिर के रास्ते में कोई मिलता है?



मंजू: मुझे कोई दिखाई नहीं दे रहा है।

बृदा: अच्छा, अब मंदिर में प्रवेश करो।

मंजू: मैं मंदिर के अंदर हूँ।

बृदा: क्या कोई तुम्हारे साथ मंदिर में है? कोई पुजारी या कोई और?

मंजू: नहीं, मैं बिल्कुल अकेली हूँ।

बृदा: "ऋषि भृगु" को अपना सम्मान दें और जो चाहें कहें। बैठो और प्रार्थना करो, अपना समय ले लो। (अपने वर्तमान जीवन में, वह 2-3 साल पहले इस मंदिर में आई थी)

बृदा: अब, अपने हाथ जोड़कर फिर से ऋषि भृगु को प्रणाम करो और मंदिर से बाहर आओ और चलना शुरू करो...। अब आप एक बड़े खुले मैदान में आ रहे हैं।

मंजू: हां।

बृदा: तुम्हें खुले मैदान में एक छोटा सा घर मिल जाएगा।

मंजू: हां, मुझे एक छोटा सा घर दिख रहा है।

बृदा: घर के दरवाजे पर जाकर अंदर जाने की इजाजत ले लो

मंजू: हां।

बृदा: दरवाजा खोलो और अंदर जाओ। क्या देखती हैं?

मंजू ने जैसे ही अंदर चलना शुरू किया, वह अपने दादाजी और दादीजी से मिलीं (वे बहुत पहले ही गुजर गए थे)। वह एक-एक करके दोनों से बात करती हैं और वे उसे आशीर्वाद देते हैं। (वह अपने वर्तमान जन्म में लगभग 13-15 वर्ष की हैं)

बृदा: अपने आसपास कुछ और चीजें देखने की कोशिश करो। कुछ छूने की कोशिश करो।

मंजू: मेरा बेटा भी यहीं है।

बृदा: ठीक है अपने बेटे से बात करो, उसे अपना प्यार दो।

मंजू: .....

बृदा: तुम्हें देखकर उसे कैसा लगता है?

मंजू: हम दोनों बहुत खुश हैं।

बृदा: अच्छा अब अपने बेटे को अपना प्यार और आशीर्वाद दो और उसे अलविदा कहो।

बृदा: अब यहां से निकलने का कोई उपाय देखो। आप एक दरवाजा या एक रास्ता देख सकते हैं।

मंजू: हाँ, मुझे एक दरवाजा दिखाई देता है

बृदा : दरवाज़े से इजाज़त लो और खोलो।

मंजू : हाँ, दरवाज़ा खोल रही हूँ।

बृदा : तुम अभी कहां हो?

मंजू : मैं अपनी नानी के घर पहुँच गई हूँ। मैं एक बच्ची हूँ, ये मेरे स्कूल के दिन हैं और मैं स्कूल जाने के लिए तैयार हूँ (वर्तमान जीवन में, वह लगभग 5-6 साल की है)।

बृदा : बहुत अच्छा। अपनी दादी से बात करें और उनका आशीर्वाद लें।

बृदा : अपनी दादी को विदा करो। अब कोशिश करें और देखें कि आप समय से 10 साल आगे कहां हैं।

मंजू : मैं "हवेली" में हूँ। मेरी उम्र करीब 14-15 साल है।

बृदा : तुमने किस तरह के कपड़े पहने हैं?

मंजू : मैं एक राजकुमारी हूँ, लहंगा-चोली पहनकर हवेली की पहली मंजिल पर खिड़की की चौखट पर बैठी हूँ।

बृदा : अपने आसपास कुछ चीजों की पहचान करने की कोशिश करें। आप क्या देख सकते हैं?

मंजू : मुझे कुछ भी साफ दिखाई नहीं दे रहा है।

बृदा : अच्छा, तुम्हारे माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्य कहां हैं?

मंजू : मुझे यहां दो केयर टेकर काम करते हुए दिखाई देते हैं।

बृदा : उनसे बात करो, उनसे पूछो कि तुम कौन हो और इस जगह को क्या कहा जाता है।

मंजू : वे मुझे जवाब नहीं दे रहे हैं।

बृदा : कोई बात नहीं, हवेली से बाहर जाने की कोशिश करो।

मंजू : मैं अपने कमरे की खिड़की के पास हूँ।

बृदा : अब समय में एक महीना पीछे जाने की कोशिश करो। आप कहां हैं?

मंजू : मैं वृक्षों से आच्छादित एक पहाड़ी पर हूँ। यहां सुरंग है।

बृदा : सुरंग में प्रवेश करो। आपके आसपास क्या है? आप यहाँ क्या देखते हैं?

मंजू: मैं अंदर चल रही हूँ। यह पूरी तरह से अंधेरा है और दूसरे छोर से प्रकाश का एक छोटा सा बिंदु आता है

बृदा: आगे बढ़ो और अपने पास की दीवार को छुओ। क्या आपको कुछ मिला?

मंजू: मैं चल रही हूँ .....।

बृदा: तुम अभी कहां हो?

मंजू: मैं सुरंग के दूसरे छोर पर हूँ।

बृदा: अभी तुम क्या देख रहे हो?

मंजू: "ज्योति स्वरूप हनुमानजी"। (काफी साल पहले, हनुमानजी उसके परदादा के सपने में आए थे। उस विशेष स्थान पर खुदाई करने पर, उन्हें हनुमान की एक मूर्ति मिली)

बृदा: हनुमानजी को प्रणाम करो और उनका आशीर्वाद लो।

मंजू: श्री हनुमानजी मुझे पर कृपा कर रहे हैं। उसने मेरे सिर पर हाथ रखा है।

बृदा: बहुत अच्छा। वह क्या कह रहा है?

मंजू: वह मुझे आगे नहीं जाने के लिए कह रहे हैं।

बृदा: अच्छा, अब पीछे मुड़ो। कृपया श्री हनुमान से आशीर्वाद लें और उन्हें धन्यवाद दें। साथ ही हवेली में मिले सभी लोगों, आपके दादा, दादी, आपके बेटे, घोड़ों, ऋषि भृगु, हिमालय, दोस्तों और सभी दरवाजों को भी धन्यवाद दें। अब, जैसे ही हम छोटे से घर से बाहर आते हैं, सीढ़ियाँ चढ़ें। आप लोनावाला में हैं, अपने शरीर को आराम दें और धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें। धन्यवाद मंजू।

मंजू श्री हनुमान की कृपा पाकर स्वयं को तरोताजा और शिथिल अनुभव कर रही थी। बेटे से मिलकर वह बहुत खुश हुई।

मैं बहुत आश्वस्त नहीं था क्योंकि यह मेरा पहला सत्र था। हालाँकि, जैसे ही मैंने शुरुआत की, सब कुछ सुचारु रूप से चलता रहा और मैं मंजू को सुझाव देता रहा।

सत्र के बाद मंजू ने मुझे बताया कि श्री हनुमानजी उससे कह रहे थे कि वह अपने अतीत में न जाए।

"हाँ, ब्रह्मांड के पास हर किसी के लिए और हर स्थिति के लिए एक योजना है"

## केस- 5

### ड्राइविंग के डर पर काबू पाने के लिए PLR

थेरेपिस्ट : चैताली परब

क्लाइंट : एमटीएच

बहुत ही शांत स्वभाव और शांत स्वभाव के सज्जन एमटीएच को यह आशंका थी कि वह कल्पना नहीं कर पाएगा। मैंने इसकी व्याख्या इस तरह से की कि कभी-कभी, अन्य इंद्रियां पिछले जन्मों का अनुभव करने में मदद करने के लिए दृश्य इंद्रियों से बेहतर काम करती हैं। मनुष्य को 5 इंद्रियाँ (दृष्टि, ध्वनि, गंध, स्वाद और स्पर्श) प्रदान की जाती हैं और इनमें से कोई भी तब काम कर सकती है जब पिछले जीवन के अनुभव की बात आती है। उन्होंने ड्राइविंग के अपने डर को दूर करने की इच्छा व्यक्त की जिसे वह दशकों से अनुभव कर रहे हैं। हमने PLR सत्र के माध्यम से इस डर का पता लगाने का फैसला किया

सत्र शुरू हुआ। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय होता है। एमटीएच को रिलैक्स करने के लिए बनाया गया था और गाइडेड रिलैक्सेशन के माध्यम से लिया गया था। वह धीरे-धीरे समाधि में चला गया। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर झोपड़ी में, पृथ्वी के केंद्र में, सीढ़ियों से नीचे और फिर पृथ्वी के केंद्र में पाए जाने वाले विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा गया। उसने उपयुक्त द्वार चुना और प्रवेश किया।



उन्होंने खुद को बीस साल की एक युवा महिला के रूप में पाया। वह एक अंधेरी गली में थी। वह डरी नहीं और आगे बढ़ने की कोशिश करने लगी। अचानक उसे अनुभव हुआ कि वह बहुत गहरे पानी में डूब रही है। उसे लगा जैसे किसी ने उसे गहरे पानी में धकेलने की कोशिश की हो ताकि वह डूब जाए। मैंने उसे घटना से पहले एक दृश्य के लिए निर्देशित किया ताकि यह जांचा जा सके कि कोई दुश्मन तो नहीं है। उसे कोई नहीं मिला। रात में हुई घटना से पहले मैं फिर से उसी दृश्य में उसे ले गया। तब उसे अहसास हुआ कि वह एक कार चला रही थी और एक संकरी गली में चली गई थी। जल्द ही, रात हो गई। उसे अपने नीचे गहरे पानी वाली एक घाटी मिली। जैसे ही वह संकरी पटरी पर गाड़ी चला रही

थी, कार ने अपना संतुलन खो दिया और स्किड हो गई और वह कार के साथ पानी में डूब गई और मर गई।

वह पीछे कोई निशान नहीं छोड़ते हुए मर गई। पीड़ा अल्पकालिक थी और दर्द कम हो गया था। मैंने आत्मा को डर और इस घटना की यादों को लपेटने के लिए निर्देशित किया, उन्हें एक ब्लैक बॉक्स में डालकर समुद्र तल में गहरे फेंक दिया। एक बार डर कम हो जाने के बाद, मैंने एमटीएच को वापस वर्तमान में लौटने के लिए निर्देशित किया।

## केस- 6

### PLR - हनुमान का एक संदेश

थेरेपिस्ट: गुलाम (जी)

क्लाइंट: मंजू (एम)

सत्र से पहले, मंजू से PLR सत्र करने की इच्छा का कारण पूछा गया। उसने कहा कि उसे कोई डर या सवाल नहीं है और वह सिर्फ एक बार इसका अनुभव करना चाहती है। इससे वह ट्रान्स में गई।

जी: आप क्या देख सकते हैं?

एम: मुझे एक घर दिखाई देता है

जी : घर की ओर जाओ और दरवाजे से अंदर जाने की अनुमति मांगो।

एम: हाँ, अब दरवाजा खुला है।

जी: अब आप क्या देखते हैं?

एम: छत पर जाने वाली सीढ़ी।

जी: धीरे-धीरे, उन सीढ़ियों पर चढ़ो और मुझे बताओ कि वे तुम्हें कहाँ ले जाती हैं।

एम: मैं घर की छत पर हूँ।

जी: अब आप क्या देखते हैं?

एम: गिरे हुए पेड़ की एक शाखा।

जी: और कुछ?

एम: नहीं।

जी : थोड़ा और चारों ओर देखें।

एम : मुझे एक झूला दिखाई देता है।

- जी: जाओ उस पर बैठो और झूलने का आनंद लो।
- एम: हाँ, यह बहुत अच्छा लग रहा है
- जी: क्या आपको प्यास या थकान महसूस होती है?
- एम: नहीं, मैं बहुत तरोताजा महसूस कर रहा हूँ।
- जी: ठीक है, अब अपने चारों ओर ध्यान केंद्रित करो और मुझे बताओ कि तुम क्या देखते हो?
- एम: मैं उन सभी देवताओं को देखता हूँ जिनमें मैं विश्वास करता हूँ।
- जी: आप किस पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं?
- म: मैं शंकरजी को देखता हूँ और कई अन्य लोगों को भी देखता हूँ।
- जी : कृपया प्रत्येक देवता को व्यक्तिगत रूप से नमस्कार करें।
- एम: मैं हनुमानजी को भी देख सकता हूँ।
- जी: उन्हें भी नमस्कार करें। आप और क्या देखते हैं?
- एम : मुझे हनुमानजी से प्रकाश की एक किरण निकलती दिखाई दे रही है और वे मुझे आशीर्वाद दे रहे हैं।
- जी: उनका आशीर्वाद प्राप्त करें और सभी को धन्यवाद दें। मैं अब आपको ट्रान्स से बाहर मार्गदर्शन करूँगा।



एक हफ्ते बाद, मंजू ने मुझे बताया कि उसके दादाजी को एक बार सपना आया था जिसमें भगवान हनुमान ने उन्हें खुदाई करने और अपने घर के पास कहीं अपनी मूर्ति खोजने के लिए कहा था। जब उन्होंने निर्देशानुसार खुदाई की, तो उन्हें मूर्ति मिली और नियमित रूप से उनकी पूजा की। मंजू ने कहा कि वह जहां भी काम के लिए या किसी अन्य कारण से बाहर जाती हैं, उन्हें पास में भगवान हनुमान का कोई न कोई स्रोत दिखाई देता है। यह सब इस बात का संकेत हो सकता है कि भगवान हनुमान मंजू के साथ हैं, उनके फैसलों का समर्थन कर रहे हैं और हो सकता है कि वह सही रास्ते पर हों।

## केस- 7

### घर में अपसामान्य घटनाओं के लिए PLR

थेरेपिस्ट : फातिमा (एफ)

क्लाइंट : मधु (एम) (बदला हुआ नाम)

23 मार्च, 2020 दूसरा दिन था जब महाराष्ट्र में कोविड 19 महामारी के कारण लॉकडाउन था। चूंकि मैं क्लाइंट को व्यक्तिगत रूप से जानता था, इसलिए हमने इस सत्र को कॉल पर आयोजित करने का निर्णय लिया। केस का इतिहास थोड़ा भ्रमित करने वाला था। मेरी क्लाइंट मधु हर रात अपने फ्रिज में आटा (आटा) रखती थी जो सुबह होते ही गायब हो जाता था। शुरू में उसने यह सोचकर इसे नजरअंदाज कर दिया कि उसने इसे नहीं रखा होगा। लेकिन जब 15-20 दिनों तक ऐसा ही होता रहा तो उसने अपने पति से सलाह ली, जिन्होंने भी बात को दरकिनार कर दिया। उसे अपने पति पर थोड़ा शक हुआ और जब यह अभी भी जारी रहा तो उसने घर के कैमरों पर लगे सीसीटीवी फुटेज की जाँच की जिसमें वह फ्रिज में आटा रखते हुए दिखाई दे रही थी और सुबह किसी के भी रेफ्रिजरेटर को न छूने के बावजूद वह गायब हो गया।

मैं, फातिमा ने, भगवान शनि से प्रार्थना की और अपने क्लाइंट को आराम करने के लिए कहा और उसे ट्रान्स में ले गई।

एफ: तुम कहाँ हो? क्या देखती हो मधु?

एम: मुझे हर जगह अंधेरे के अलावा कुछ नहीं दिखता।

एफ: और कुछ? क्या आप अपने पैरों के नीचे कुछ महसूस कर सकते हैं?

एम: कुछ गीला और ठंडा, शायद पानी। हाँ, यह पानी है।

एफ: क्या आप आगे चलने की कोशिश कर सकते हैं?

एम: मैं चिंतित हूँ क्योंकि ऐसा लगता है कि पानी आगे गहरा है।

एफ: चिंता मत करो, तुम्हें कुछ नहीं होगा। बहादुर बनो और आगे बढ़ो।

एम: ठीक है, मैं गहरे अंत की ओर चल रहा हूँ। पानी मेरी गर्दन तक है।

एफ: अच्छा। चलते रहो, तुम्हें कुछ नहीं होगा।

एम: मैं आखिरकार पानी के अंदर हूँ।

एफ: क्या आपको सांस लेने में कोई कठिनाई हो रही है?

एम: नहीं, अब मैं अपने चारों तरफ नीला प्रकाश देख सकता हूँ।

एफ: ठीक है आगे चलो और मुझे बताओ कि तुम अब क्या देख रहे हो।

एम: मुझे एक घर दिखाई दे रहा है।

एफ : घर की ओर जाओ। प्रवेश करने की अनुमति के लिए दरवाजे से पूछें।

एम: हाँ, दरवाज़ा खुल गया।

एफ: अच्छा, अब अंदर जाओ और चारों ओर देखो। मुझे बताओ आपने क्या देखा।

एम: मुझे एक तस्वीर दिखाई दे रही है जिसके चारों ओर एक माला है।

एफ: यह किसका फोटो है?

एम: वह मेरे पति के मौसरे भाई हैं। कुछ महीने पहले उनकी मृत्यु हो गई।

एफ: क्या वह आपसे बात करने की कोशिश कर रहा है?

एम: नहीं।

एफ: चारों ओर देखो, क्या तुम किसी और को देखते हो?

एम: हाँ, मैं बहुत से लोगों को देखता हूँ। मुझे लगता है कि यह उनके निधन का 13वां दिन है।



एफ: क्या आप उस दिन यहां मौजूद हैं? आप कहां हैं?

एम: मैं आसपास नहीं हूँ।

एफ: क्यों?

एम: मैं नहीं गया। 13वें दिन के समारोह में सिर्फ मेरे पति गए थे।

एफ: क्या वहां कोई और आपसे बात करने की कोशिश कर रहा है?

एम: नहीं, लेकिन अब मुझे डर लग रहा है।

एफ: ठीक है, क्या आप वापस आना चाहेंगे?

एम: हाँ।

एफ: मृतक की तस्वीर की ओर जाएं और अपनी संवेदनाएं व्यक्त करें और आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करें।

एम: हाँ, मैंने ऐसा किया।

एफ: ठीक है, अब धीरे-धीरे ट्रान्स से बाहर आओ।

अगले दिन मधु को उसकी सास का फोन आता है और वह बात करते-करते कहती है कि जो आटा गूंधा हुआ है उसे फ्रिज में नहीं रखा जा सकता क्योंकि यह मृतक का भोजन माना जाता है। यह पता चलने पर मधु ने तुरंत मृतक की पत्नी को फोन किया और उससे माफी मांगी। तब से, आटा गायब होना बंद हो गया।

## केस-8

### एक रिश्तेदार के साथ रिश्ते के लिए PLR

थेरेपिस्ट: संतोष चेशायर

क्लाइंट : एमटीडब्ल्यू (सुमन)

एमटीडब्ल्यू (सुमन) एक और विचित्र अनुरोध के साथ मेरे पास वापस आती हैं। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, जीवन में उसकी सभी प्रमुख ज़रूरतें, इच्छाएँ और कामनाएं पूरी हो जाती हैं और वह किसी विशेष चीज़ की तलाश नहीं कर रही होती है। उसका एक प्यारा परिवार है और परिवार में लगभग सभी के साथ उसके सौहार्दपूर्ण संबंध हैं। भले ही जाहिरा तौर पर, सब कुछ सामान्य प्रतीत हो रहा है लेकिन वह अपनी भाभी के साथ ठंडे वाइब्स का अनुभव कर रही है जिससे वह उसे दूर कर देती है। इस वजह से, वे एक करीबी बंधन साझा नहीं करते हैं और सुमन को यह

परेशान करने वाला लगता है। वह अपनी भाभी के साथ बेहतर संबंध बनाना चाहती है। इसलिए, हम PLR सत्र के माध्यम से इस मुद्दे का पता लगाने का निर्णय लेते हैं।

सत्र शुरू होता है। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय होता है। सुमन को रिलैक्स किया गया और गाइडेड रिलैक्सेशन में ले जाया गया। वह धीरे-धीरे समाधि में चली गई। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर नदी पर एक पुल पर ले जाया गया, जो पृथ्वी के केंद्र की ओर जाता है और फिर वहाँ पाए जाने वाले विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा गया। वह उपयुक्त द्वार ढूँढती है, उसे चुनती है और प्रवेश करती है।

सुमन खुद को एक भव्य होटल के कमरे में अकेला पाती है। वह अपने तीसवें दशक में एक महिला है। मैं उससे किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करने का आग्रह करता हूँ जो उसे जानता हो लेकिन वह किसी को ढूँढ नहीं पाती है और इसलिए वह कमरे से बाहर चली जाती है। वह पूल क्षेत्र में जाती है और वहाँ कुछ लोगों को पाती है। फिर से, वह इस जीवन से कोई नहीं जानती। अचानक, वह खुद को अपनी ओर खींचती हुई पाती है

होटल का छत क्षेत्र जहाँ से वह कूदने का प्रयास कर रही है (या कुछ ढूँढ रही है)। वह किसी निराशाजनक स्थिति या जीवन में किसी अप्रिय मोड़ से नहीं गुजर रही है लेकिन वह निश्चित रूप से किसी चीज को लेकर उत्सुक है, उत्साहित है। वह सिर्फ मनोरंजन के लिए छत से कूदना चाहती है। बहुत चिंतन के बाद, वह अंत में कूद नहीं पाती है और नीचे जाते समय, वह इस वर्तमान जीवन से अपनी भाभी (आत्मा रूप में) का सामना करती है। वह अपनी भाभी से पूछती है कि वह अनुचित व्यवहार क्यों कर रही है और यदि उसे कुछ विशिष्ट चाहिए, वह जो कुछ भी चाहती है उसे लेने के लिए स्वतंत्र हाथ देने पर, उसकी भाभी इस प्रस्ताव को अस्वीकार कर देती है। मैं सुमन से आग्रह करता हूँ कि वह अपनी भाभी से उनकी कमियों या किसी भी गलत कामों के लिए आत्मा से आत्मा की क्षमा मांगे। सुमन आत्मा के स्तर पर ऐसा ही करती है, क्षमा मांगती है, फिर भी उसकी भाभी बहुत खुश नहीं लगती है और उसकी माफी स्वीकार नहीं करती है। सुमन एक बार फिर सच्ची क्षमायाचना करती है। ऐसा करने के बाद, मैं उसे इस वर्तमान जीवन में उसके शरीर में वापस लौटने में मदद करता हूँ।

पुनश्च: कहीं न कहीं यह सत्र अधूरा सा लगा। दिवेश द्वारा सुमन के लिए उसी मुद्दे के लिए एक और सत्र किया गया था और PLR सत्र को और अधिक स्पष्टता के साथ पूरा किया गया था और चिकित्सा की पेशकश की गई थी।



## केस- 9

### पेशे में पुरुष ग्राहकों के साथ असुरक्षा के लिए PLR

थेरेपिस्ट: फातिमा (एफ)

क्लाइंट : आशा (ए)

मेरी क्लाइंट आशा के इस PLR सत्र में उन्हें अपने प्रश्न का उत्तर खोजने में शामिल किया गया था कि पुरुष ग्राहकों के साथ काम करते समय वे असुरक्षित क्यों महसूस करती हैं। वह चिंतित है कि यदि वह कभी किसी पुरुष क्लाइंट के साथ कोई संपर्क करती है तो वह उसकी प्रतिष्ठा को धूमिल कर सकती है। मैं उसे ट्रान्स की स्थिति में ले जाता हूँ।

एफ: आप अपने सामने क्या देखती हैं?

ए : मैं अपने आप को एक बड़े रेगिस्तान में दौड़ता हुआ देखती हूँ, एक औरत मेरा पीछा कर रही है।

एफ: महिला क्या कह रही है? उससे बात करने की कोशिश करें।

(आशा गुजराती में बात करना शुरू करती हैं)

ए : वह बहुत ही अश्लील और गंदी बातें कह रही है, यह ऐसी चीज है जिसे मैं वास्तव में जोर से नहीं बोल सकता।

आशा लगातार दौड़ती है और अंत में अपने पैरों में जलन महसूस करती है और वह कांपने लगती है। इस पर, मैं उसे कुछ समय के लिए ब्रेक लेने और फिर जारी रखने की अनुमति देता हूँ।

एफ: अब आप क्या देखती हैं?

ए: मैं खुद को एक कमरे में देखती हूँ।

एफ: क्या कमरे में कोई और है?

उत्तर : हां, मेरे उम्र वर्ग की कुछ लड़कियां।

एफ: वे कैसे दिखती हैं?

ए : वे सभी डरे हुए हैं। मुझे भी डर लग रहा है।

एफ: आप और क्या देखती हैं।

ए : मैं उसी स्त्री को देखती हूँ जो कुछ पुरुषों से बात कर रही है और मेरी ओर देख रही है। मुझे लगता है कि वह मुझे बेचने की कोशिश कर रही है।

एफ: क्या तुम वहाँ से भागने की कोशिश कर सकते हो?

(आशा कमरे से भागने में सफल हो जाती है और उसे पता चलता है कि महिला उसका पीछा कर रही है। यह वह दृश्य है जब हमने सेशन का अनुसरण करने वाली महिला के साथ सत्र शुरू किया था)

एफ: क्या कोई और है?

ए : एक आदमियों का समूह है जो उस स्त्री के साथ है; वे मेरा पीछा कर रहे हैं।

एफ: तलवार उठाओ अपने और उस समूह के बीच एक तीखी रेखा इस तरह से खींचो कि आप पंक्ति के एक ओर हैं और वे दूसरी ओर हैं। अब वे आपके पीछे कभी नहीं आएंगे।

(आशा ऐसा करती है और ट्रान्स से बाहर आती है)।

## केस 10

### जन्म कुंडली में दोष के लिए PLR

थेरेपिस्ट : फातिमा

क्लाइंट : एमटीएच

एमटीएच अपने पिछले सत्र से संतुष्ट था और नए आत्मविश्वास के साथ मेरे पास आया। वह अपने "काल सर्प दोष" (कुंडली में देखी जाने वाली एक प्रकार की असामान्यता जो व्यक्तिगत जीवन की प्रगति में असंतुलन का कारण बनती है) का समाधान खोजना चाहते थे। इसके बाद उन्होंने इससे बाहर निकलने का रास्ता निकालने की इच्छा जताई। वह ठीक-ठीक जानना चाहता था कि इससे उसे क्या नुकसान हुआ है। हमने PLR सत्र के माध्यम से इस स्थिति का पता लगाने का निर्णय लिया।

सत्र शुरू हुआ। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय हो गया। एमटीएच को रिलैक्स करने के लिए बनाया गया था और गाइडेड रिलैक्सेशन के माध्यम से लिया गया था। वह धीरे-धीरे ट्रान्स में चला गया। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर नदी के पुल पर प्रकाश की ओर, पृथ्वी के केंद्र में, पृथ्वी के केंद्र में पाए जाने वाले विभिन्न दरवाजों में से एक दरवाजा चुनने के लिए कहा गया। उसने उपयुक्त द्वार चुना और प्रवेश किया।

उसने एक अलग जीवन में प्रवेश किया था। वह अपने 40 के दशक के अंत का एक पुरुष था। उसने अपने आप को घने जंगल की ओर जाने वाले रास्ते पर पाया। वह वहाँ एक मिशन के साथ था। वह एक सांप का पीछा कर रहा था। उसने सांप का पीछा किया और ऐसा लग रहा था कि वह किसी मकसद से ऐसा कर रहा है। डर का कोई निशान नहीं

था। वह सावधानी से, फिर भी आत्मविश्वास से आगे बढ़ा। अंत में, उसने विशाल, विषैले सांप का उसके भूमिगत बिल तक पीछा किया। उनके इस जंगल में आने का असली मकसद सामने आ गया। सांप एक बहुत ही कीमती दुर्लभ "नागमणि" की रखवाली कर रहा था (कई वर्षों में संचित और गठित बहुत सारे सापो के जहर के कैल्सीफिकेशन से बनी एक दुर्लभ मणि)। दोनों के बीच संघर्ष हो गया। वह "नागमणि" पाने के अपने प्रयास में असफल रहा, लेकिन बिल में रखे 3 अंडों को नष्ट कर दिया। यह अनजाने में हुआ था लेकिन नुकसान हो गया था। मैंने उसे सांप और उसकी पत्नी के पास जाने के लिए कहा। मैंने उनसे ईमानदारी से माफी मांगने और दिल की गहराई से उनके द्वारा की गई गंभीर गलती के लिए माफी मांगने को कहा। उसने ऐसा ही किया और साँप की आत्मा अंत में उसे अप्रत्याशित रूप से और अनजाने में किए गए पाप के लिए क्षमा करने लगी। एक बार यह हो जाने के बाद, ऐसा लगता है कि उसके दिमाग से एक बड़ा बोझ उतर गया है और पिछले जीवन की घटनाओं को धन्यवाद देने के बाद, मैंने उसे इस जीवन काल में अपने वर्तमान शरीर में वापस निर्देशित किया। एक रोंगटे खड़े कर देने वाली घटना घटी और एमटीएच को हल्का और दोषमुक्त महसूस हुआ। वह ठीक-ठीक जानता था कि वह कैसे और क्यों प्रभावित हुआ था

## केस 11

### आत्मविश्वास में कमी के लिए PLR

थेरेपिस्ट : दिवेश (डी)

क्लाइंट : बृंदा (बी)

मौजूदा सत्र दिवेश द्वारा बृंदा पर किया गया था। वह पहले अन्य प्रतिभागियों द्वारा कुछ सत्रों से गुज़री थी, लेकिन उसकी मुख्य समस्या यह थी कि वह एक ट्रान्स में बहुत गहराई तक नहीं जा पा रही थी या यह नहीं जानती थी कि क्या यह वास्तव में उसका पिछला जीवन था जिसे उसने देखा था या सिर्फ उसकी ज्वलंत कल्पना थी। दिवेश ने उसे ऐसी बातों के बारे में नहीं सोचने और उसके निर्देशों का पालन करने के लिए कहा। उसने उससे उसके मुख्य मुद्दे और PLR के कारण के बारे में पूछा, जिस पर उसने उत्तर दिया कि उसके अंदर आत्मविश्वास की कमी है और वह अक्सर महसूस करती है कि लोग उसे हल्के में लेते हैं। वह सत्र के माध्यम से अधिक आत्मविश्वास और अधिकार हासिल करना चाहती है। सत्र का वर्णन बृंदा के शब्दों में किया गया है।

डी: हम आपका PLR शुरू कर रहे हैं। वहां आपको कुछ अजीबोगरीब चीजें देखने को मिल सकती हैं। क्या आप इसके लिए तैयार हैं?

बी: हाँ

डी: अपनी आँखें बंद करो और आराम करो और मेरे निर्देशों का पालन करो।

बी: ठीक है।

- डी: एक गहरी सांस लें... धीरे-धीरे सांस छोड़ें... एक और गहरी सांस लें... धीरे-धीरे सांस छोड़ें... गहरी सांस लें और महसूस करें कि आपका शरीर शिथिल और हल्का है। आप हल्का और हल्का महसूस कर रहे हैं। एक और गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- डी: आपकी सांस बहुत हल्की है और अब आप अपने दिल की धड़कन को भी महसूस कर सकते हैं। अब कल्पना करें कि ब्रह्मांड से चमक आ रही है और आपके शरीर के क्राउन चक्र में प्रवेश कर रही है। यह उज्ज्वल प्रकाश आपके शरीर को धो रहा है और इस उपचार प्रक्रिया में हस्तक्षेप करने वाली सभी नकारात्मक ऊर्जाओं को दूर कर रहा है। आप बहुत हल्का महसूस कर रहे हैं (उन्होंने मेरे शरीर को पैर के अंगूठे से सिर तक आराम करने के निर्देश दिए थे)। अब आप यात्रा पर हैं।
- बी: .....
- डी: कल्पना कीजिए कि आप एक ऐसे स्थान पर हैं जहाँ आप कुछ पौधे या पेड़ या पहाड़ियाँ, एक नदी, पक्षी या जानवर देख सकते हैं।
- ब: हाँ, मुझे कुछ पौधों और फूलों वाला बगीचा दिखाई देता है।
- डी: आप एक बड़े मैदान में चल रहे हैं और आपको एक छोटा सा घर दिखाई देगा।
- बी: हाँ, यह मुझसे थोड़ा दूर है।
- डी: घर की ओर जाओ, क्या आप रास्ते में किसी से मिलते हैं?
- बी: हाँ 2-3 लोग वहाँ आसपास हैं।
- डी: क्या आप उन्हें जानते हैं?
- बी: नहीं, वे अजनबी हैं। मैं उन्हें नहीं जानता।
- डी: ठीक है, अब घर जाओ और दरवाजे के सामने खड़े हो जाओ
- बी: हाँ, मैं दरवाजे के सामने हूँ।
- डी: प्रवेश करने और अंदर जाने की अनुमति लें।
- बी: ठीक है। मैंने दरवाजा खोल दिया है। मुझे एक दूसरे के बगल में 2 छोटे कमरे हैं। यह बिना किसी फर्नीचर के एक खाली कमरा है लेकिन यह बहुत साफ है और फर्श पर फर गलीचे रखे हुए हैं। यहाँ कोई नहीं है।
- डी: देखें कि क्या आपको दीवार पर कोई फोटो, घड़ी या कोई कैलेंडर मिल सकता है।

- बी: नहीं, मुझे कुछ नहीं मिला, दीवार पर कुछ खाली अलमारियां हैं।
- डी: ठीक है अपने हाथ से छूने की कोशिश करो। क्या आपको कुछ मिला?
- बी: यह एक दीवार है। यहां कुछ नहीं है।
- डी: ठीक है बाहर आओ और दरवाजे को धन्यवाद कहो। अब चलना शुरू करो और मुझे बताओ कि तुम क्या देख सकते हो?
- बी: मैं अपने सामने एक बड़ा खाली मैदान और खाली खेत देखता हूं और दूर कुछ पहाड़ियां देखता हूं।
- डी: ठीक है चलना शुरू करो। अब आपको एक छोटा सा घर मिलेगा।
- बी: हाँ।
- डी: दरवाजा खोलो और अंदर जाओ।
- बी: हाँ
- डी: आपको एक लाल कालीन और कुछ सीढ़ियाँ एक सुनहरे कटघरे के साथ नीचे जाती हुई दिखाई देंगी।
- बी: हाँ
- डी: कालीन पर चलना शुरू करें और सीढ़ियों से नीचे जाएं क्योंकि मैं 10 से 1 तक गिनता हूं। अब, चारों ओर देखो और मुझे बताओ कि तुम क्या पाते हो?
- बी: यह बहुत ऊंची छत वाला एक खाली हॉल है। एक "हवेली" के एक खाली गोदाम की तरह। मैं पारंपरिक रूप से लहंगा-चोली पहनती हूं।
- डी: क्या आप अपने पैरों के नीचे कुछ महसूस कर सकते हैं?
- बी: यह साफ सतह है।
- डी: थोड़ा और चलें और अपने आस-पास की चीजों को पहचानने की कोशिश करें।
- बी: मैं चल रहा हूं लेकिन यह एक खाली और डरावनी जगह है।
- डी: थोड़ा और चलें जब तक आपको अपने चारों ओर कुछ दरवाजे न मिलें। कोई एक दरवाजा आपको आकर्षित करेगा। उस द्वार की ओर जाओ।
- बी: हां मैंने एक दरवाजा चुना है

- डी: इसे खोलने और प्रवेश करने के लिए दरवाजे से अनुमति लें।
- बी: हाँ मैंने दरवाजा खोल दिया है और प्रवेश किया है
- डी: अंदर क्या है? यह कौन सी जगह है? आप क्या देख सकते हैं?
- बी: यह मेरे मूल स्थान में मेरा घर है। मैं एक कमरे में हूँ।
- डी: आपको वहां और क्या चीजें मिलती हैं
- बी: मैं तीन टूटे हुए लकड़ी के बिजली के बोर्ड और टूटे तारों के साथ एक सोफे पर बैठा हूँ।
- डी: आप और क्या देख सकते हैं?
- बी: मेरे ऊपर एक छत है लेकिन कमरे का फर्श बीच में एक बड़ा छेद के साथ टूटा हुआ है। मेरा सोफा इस छेद के चारों ओर एक घेरे में घूम रहा है। यह कमरे में दिन का समय है, लेकिन कई सितारों के साथ छेद के अंदर रात, जैसे कि यह बाहरी अंतरिक्ष में एक आकाशगंगा है।
- डी: ठीक है, क्या आप कमरे में कुछ और देख सकते हैं? क्या आसपास कोई व्यक्ति या फर्नीचर है?
- बृंदा : कुछ चीजें हैं, लेकिन मैं उन सभी को नहीं देख सकती। मुझे विद्युत बोर्ड का केवल एक कोना दिखाई देता है।
- डी: ठीक है, अब इस कमरे से बाहर आओ और दरवाजे को धन्यवाद दो।
- बी: ठीक है
- डी: अब हम अपने वर्तमान जीवन में लौट रहे हैं। हम उन सभी व्यक्तियों और स्थानों को धन्यवाद देंगे जिनसे आप इस यात्रा में मिले और लोनावाला में वर्तमान में वापस आएंगे। आप कुछ समय ले सकते हैं और फिर धीरे-धीरे अपनी आंखें खोल सकते हैं।
- बी: धन्यवाद सर। यह बहुत ही शानदार यात्रा थी, मुझे अच्छा लग रहा है।
- ऐसा लग रहा था कि सत्र पूरा नहीं हुआ था और इस सत्र में कुछ और चीजें शामिल थीं जो बृंदा को याद नहीं हैं। इस मामले में बृंदा पिछले जन्म से कहीं ज्यादा अपने बचपन में किसी ऐसी घटना में वापस चली गईं जहां यह घटना घटी और इसने एक गहरा प्रभाव छोड़ा था। जब हम भविष्य में उसे वापस पा लेंगे, तो हम इस मुद्दे को और गहराई से हल करेंगे।
- जब हम उसे भविष्य में वापस लाते हैं।

## गर्भधारण में समस्याओं के लिए PLR

थेरेपिस्ट : फातिमा (महिला)

क्लाइंट : कल्पना (के)

लॉकडाउन के चलते फोन पर इस मामले को अंजाम दिया गया। मेरी क्लाइंट कल्पना पिछले 6 महीने से गर्भ धारण करने की कोशिश कर रही है, उसने क्लीजिंग थेरेपी भी की है लेकिन अभी तक गर्भ धारण नहीं कर पा रही है। हमने सत्र के दौरान उसके पति को भी क्लाइंट के आसपास रहने के लिए कहा। मैंने उसे ट्रान्स की स्थिति में ले जाया।

एफ: कल्पना, अब आप स्वयं को प्रकृति से जुड़ते हुए पाएंगी। आपके आस-पास, आपको झरने, झील, या नदी, बगीचे, जंगल मिल सकते हैं...। तुम अपने आप को कहाँ पाते हो?

के: मैं एक खूबसूरत झरने के सामने हूँ और पानी बिल्कुल साफ है। मैं हर जगह फूलों को अद्भुत सुगंध और ढेर सारी तितलियों के साथ देख सकता हूँ।

एफ: बहुत अच्छा। जब तक आप चाहें वहाँ रहें और झरने और फूलों की सुगंध का आनंद लें और तितलियों से बात करें। अब आपको कैसा महसूस हो रहा है?

के: मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। तितलियाँ मुझे गुदगुदी कर रही हैं और मैं खूब हँस रहा हूँ।

एफ: थोड़ी देर और आनंद लें, जब वे उड़ जाएं, तो मुझे बताएं।

के: हाँ, वे चले गए हैं।

एफ: अब तब तक चलें जब तक आप किसी बड़े मैदान में न पहुँच जाएँ।

के: हाँ, मैं चल रहा हूँ।

एफ: आपके पैरों के नीचे क्या है?

के: मैं बहुत सहज महसूस करता हूँ। मुझे अपने सामने एक महल दिखाई देता है।

एफ: ठीक है, अब महल के द्वार पर जाओ और प्रवेश करने की अनुमति मांगो।

के: हाँ, गेट खुल गया है।

एफ: अंदर जाओ और मुझे बताओ कि तुम क्या देखते हो।

के: यह एक बहुत बड़ा महल है।

एफ: क्या आसपास कोई है?

के : हाँ, बहुत सारे नौकर-चाकर।

एफ: वे क्या कर रहे हैं?

के: वे मुझे तैयार कर रहे हैं।

एफ: वे आपको क्यों तैयार कर रहे हैं? तुम कौन हो?

के: मैं रानी हूँ। मैं अविश्वसनीय रूप से सुंदर हूँ। मैं अपने दरबार की ओर जा रहा हूँ।

एफ: ठीक है, क्या राजा आसपास है?

के: हाँ, और कोई और भी है।

एफ: कौन?

के: राजा के दाहिनी ओर, मैं खुद को और उसकी बाईं ओर, एक और रानी और बच्चे हैं जो मुझे लगता है कि उसके बच्चे हैं।

एफ: आपके बच्चे कहां हैं?

के: मेरे पास नहीं है।

(इसका मतलब है कि अपने पिछले जन्म में भी उसने गर्भधारण नहीं किया था)

एफ: राजा से बात करो। आप उनकी पहली रानी हैं या दूसरी?

के: मैं उनकी पहली रानी हूँ।

एफ: तो फिर उसने किसी और से शादी क्यों की? क्या तुम सुंदर नहीं हो?

के: मैं बहुत सुंदर हूँ। राजा मुझे बहुत प्यार करता है लेकिन मैं उसे कोई वारिस नहीं दे पा रहा था इसलिए उसने दूसरी औरत से शादी कर ली।

एफ: आप उन्हें उनका कोई वारिस क्यों नहीं दे सके?

के: मुझे लगा कि बच्चा पैदा करने से मेरा सौंदर्य नष्ट हो जाएगा। मेरा शरीर अपना आकार खो देगा और इसने मुझे डरा दिया।



Infertility is a curse  
that woman can  
remove with one  
small step

एफ: नहीं। ऐसा नहीं होने वाला है। सोचिए, एक छोटा सा मासूम बच्चा आपको अपनी माँ कह रहा है। आपको कैसा लगता है?

के: मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। बच्चा मेरी गोद में है और मैं पहले से भी ज्यादा खूबसूरत लग रही हूँ।

एफ: बिल्कुल सही। मातृत्व की पूर्णता आपके चेहरे पर झलक रही है।

मैंने इस बिंदु पर उसका सत्र समाप्त कर दिया। ऐसा प्रतीत होता है कि, कल्पना के अवचेतन मन में एक डर घर कर गया था कि माँ बनने के बाद उसकी सुंदरता फीकी पड़ जाएगी। इस सत्र के माध्यम से उनके दिमाग में एक विचार डाला गया कि गर्भावस्था के बाद वह और भी खूबसूरत और कांतिवान हो जाएंगी। अब हम केवल एक सकारात्मक और अच्छे परिणाम की आशा कर सकते हैं।

हम और गहराई में जाकर इस मुद्दे का समाधान निकालेंगे

## केस 13

### स्वयं को समझने के लिए PLR

थेरेपिस्ट : बृंदा (बी)

क्लाइंट : एमटीडब्ल्यू

एमटीडब्ल्यू: इस सत्र को शुरू करने से पहले, मैं आपके साथ साझा करना चाहता हूँ कि मैंने कोशिश की लेकिन मेरे पिछले PLR में कुछ खास नहीं मिला।

बी : आप इस PLR में क्या हासिल करना चाहते हैं? क्या कोई ऐसी चीज है जिसे आप PLR सत्र द्वारा स्पष्ट करना चाहते हैं?

एमटीडब्ल्यू: वास्तव में, सब कुछ बहुत अच्छा है। मेरे जीवन में कोई बड़ा मुद्दा नहीं है। सब कुछ तय हो गया है। मुझे अपने परिवार या बच्चों से कोई समस्या नहीं है। हालाँकि, चूंकि मेरे पास यह अवसर है, मैं इसका लाभ उठाना चाहता हूँ और देखना चाहता हूँ कि मुझे क्या पता चल सकता है।

बी: ठीक है। मैं अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करूँगा और निश्चित रूप से हम कुछ दिलचस्प देखेंगे।

एमटीडब्ल्यू: ठीक है

बी: मुझे इस PLR के लिए आपकी अनुमति और समर्थन की आवश्यकता है। मैं तुम्हें कुछ निर्देश दूँगा, क्या तुम मेरा अनुसरण करोगे?

एमटीडब्ल्यू: हाँ

बी: अपनी आंखें बंद करें और आराम करें... गहरी सांस लें... धीरे-धीरे अपनी सांस छोड़ें..... एक और गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सांस छोड़ें..... एक गहरी सांस लें और कल्पना करें कि आपका “सुगॉड” अपना आशीर्वाद अंदर भेज रहा है श्वेत प्रकाश का रूप... जैसे-जैसे आप अपनी सांस ले रहे हैं, यह श्वेत प्रकाश आपके सौर चक्र से आपके शरीर में प्रवेश कर रहा है... धीरे-धीरे, यह तेज आपके पूरे शरीर को ढक रहा है और आप बहुत खुश और हल्का महसूस कर रहे हैं। आपके पैर की उंगलियों से काले और ग्रे कणों के रूप में सारी नकारात्मकता निकल रही है... सभी काले और ग्रे कणों को इकट्ठा करें और उन्हें एक ब्लैक बॉक्स में डालें, इस बॉक्स को लॉक करें और इसे दूर, गहरे समुद्र के अंदर फेंक दें। अब आप पूरी तरह आनंद, खुशी और सकारात्मकता से भरे हुए हैं। यह चमक अब गायब हो गई है और आपका शरीर बहुत हल्का और पूरी तरह से शिथिल हो गया है।

बी: आप बहुत हल्का और बहुत आराम महसूस कर रहे हैं। अब आप अपने दिल की धड़कन सुन सकते हैं। कल्पना कीजिए कि आप प्राकृतिक सुंदरता का एक स्थान देख सकते हैं। क्या आप कुछ पेड़, या एक बगीचा, पहाड़ियाँ, जानवर, पक्षी या फूल आदि देख सकते हैं। आप क्या देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: नहीं, मैं कुछ भी नहीं देख सकता।

बी: तो फिर आपके सामने क्या है।

एमटीडब्ल्यू: मैं केवल चमक और प्रकाश देख सकता हूँ।

बी: बहुत अच्छा, यह आपके सुगोड का आशीर्वाद है। ब्रह्मांड की इस शुद्ध ऊर्जा से प्रार्थना करें कि वह आपको पिछले जीवन को देखने में मदद करे।

एमटीडब्ल्यू: हां

बी : चारों ओर देखो और कुछ देखने की कोशिश करो।

एम टी डब्ल्यू : मैं एक बगीचे में हूँ, मुझे कुछ पेड़ दिखाई दे रहे हैं।

बी: आप अपने पैरों के नीचे क्या महसूस कर रहे हैं? क्या आप जूते पहन रहे हैं?

एमटीडब्ल्यू: मैं ज़मीन पर सूखे पत्तों को महसूस कर सकता हूँ।

बी : आगे बढ़ो और जगह की पहचान करने की कोशिश करो। क्या आप यहां किसी और को ढूंढ सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू:: मैं अकेला हूँ, यहाँ कोई नहीं है।

बी: ठीक है, अब तब तक चलें जब तक आप किसी खाली मैदान में न पहुंच जाएं।

एमटीडब्ल्यू: हां

बी: आप यहां क्या देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू:: यह एक बड़ा खाली मैदान है।

बी: थोड़ा और आगे चलो। अब, क्या आप किसी को देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू:: हाँ, कुछ लड़के यहाँ क्रिकेट खेल रहे हैं।

बी: क्या आप उन्हें पहचान सकते हैं? क्या आप जानते हैं कि वे कौन हैं?

एमटीडब्ल्यू: नहीं

बी: उनके पास जाओ और उनसे पूछो कि क्या वे आपको जानते हैं।

एमटीडब्ल्यू: मैं पूछ रहा हूँ।

बी: वे क्या कह रहे हैं?

एमटीडब्ल्यू: वे कुछ कह रहे हैं, लेकिन मैं समझ नहीं पा रहा हूँ।

बी: ठीक है, तब तक चलो जब तक तुम्हें एक छोटा सा घर न मिल जाए।

एमटीडब्ल्यू: मैं चल रहा हूँ.....।

बी: क्या आप जमीन पर एक छोटा सा घर ढूँढ सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ

बी: क्या आप जानते हैं कि यह किसका घर है?

एमटीडब्ल्यू: नहीं

बी: ठीक है दरवाजे पर जाओ। क्या यह खुला है?

एमटीडब्ल्यू: नहीं, दरवाजा बंद है।

बी: ठीक है इसे खोलने के लिए दरवाजे से अनुमति लें।

एमटीडब्ल्यू: हाँ

बी: अंदर जाओ। आप यहां क्या देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: यहां अंधेरा है।

बी : अपने आस-पास की चीजों को स्पर्श करें और पहचानें।

एमटीडब्ल्यू: मैं कुछ भी छूने में सक्षम नहीं हूँ।

बी: आपका मार्गदर्शन करने के लिए सार्वभौमिक ऊर्जा से प्रार्थना करें।

एमटीडब्ल्यू: मुझे यहां एक मंच मिला है।

बी: बहुत अच्छा, यह किस प्रकार का मंच है और आप और क्या देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: मैं मंच के पीछे हूँ

बी: तुम वहाँ क्यों हो?

एमटीडब्ल्यू: मैं यहां प्रदर्शन के लिए हूँ।

बी: प्रदर्शन क्या है?

एमटीडब्ल्यू:: यह एक नृत्य कार्यक्रम है।

बी: क्या आप इस जगह को जानते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ यह एक सभागार है।

बी: यह कहाँ है?

एमटीडब्ल्यू:: यह मुंबई में है। यह एक बहुत बड़ा सभागार है। सभागार लोगों से खचाखच भरा हुआ है।

बी: तुम कौन हो? क्या आप अपना नाम याद रख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ

बी: अब आप क्या कर रहे हैं?

एमटीडब्ल्यू: मैं नाच रहा हूँ।

बी: बढ़िया। आप किस प्रकार का नृत्य प्रदर्शन कर रहे हैं? क्या यह एकल या समूह नृत्य है?

एमटीडब्ल्यू : मैं एक एकल "कथक नृत्य" कर रहा हूँ।

बी: आपने कौन सी पोशाक पहनी है?

एमटीडब्ल्यू: मैंने पारंपरिक कथक पोशाक पहनी है।

बी: अपने नृत्य का आनंद लें और खुश और मुक्त महसूस करें।

एमटीडब्ल्यू: दर्शकों को मेरा डांस पसंद आ रहा है। वे ताली बजा रहे हैं।

बी: क्या आप अब और नृत्य करना चाहते हैं?

एमटीडब्ल्यू: नहीं

बी: ठीक है, दर्शकों को धन्यवाद दें और देखें कि क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति की पहचान कर सकते हैं जिसे आप

दर्शकों में जानते हैं।

एमटीडब्ल्यू: मैं किसी की पहचान नहीं कर सकता

बी: अब आप क्या करना चाहते हैं?

एमटीडब्ल्यू: मैं ग्रीन रूम में हूँ और मैं कपड़े बदल रहा हूँ। मेरा सहायक मेरी सहायता के लिए यहां है।

बी : ठीक है। क्या आप उसे जानते हो?

एमटीडब्ल्यू: नहीं, मैं उसे नहीं जानता

बी: आप इस कमरे में और क्या देख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: यह एक वैनिटी वैन है और मेरे आयोजक (कार्यक्रम के फाइनेंसर) मेरा इंतजार कर रहे हैं।

बी: वह तुम्हारा इंतजार क्यों कर रहा है?

एमटीडब्ल्यू: मैं उसे जानता हूँ। वह मेरे साथ शारीरिक संबंध बनाना चाहता है।

बी: क्या आप उसके साथ जाना चाहते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ, मैं करता हूँ।

बी: ठीक है, अपनी पोशाक बदलो और उसके साथ जाओ .....।

.....

बी: मुझे बताएं कि आप कब फ्री हैं।

.....

बी: क्या आप फ्री हैं? क्या हम आगे बढ़ सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ।

बी: अपने साथी को धन्यवाद कहो। क्या आप ठीक हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ।

बी : वैन से बाहर आओ।

एमटीडब्ल्यू: हाँ।

बी: आपके सामने क्या है?

एमटीडब्ल्यू: मुझे एक सड़क दिखाई देती है।

बी : सड़क पर चलना शुरू करो।

एमटीडब्ल्यू: ठीक है।

बी: तब तक चलें जब तक आपको कुछ न मिल जाए।

एमटीडब्ल्यू : मैं अपने घर पहुंच गया हूँ।

बी: ठीक है, अंदर जाओ

एमटीडब्ल्यू:: मेरा पुराना नौकर यहाँ है और उसने मेरे लिए दरवाज़ा खोल दिया है।

बी: अब आप क्या कर रहे हैं?

एमटीडब्ल्यू:: मैं सोना चाहता हूँ, मैं थक गया हूँ।

बी: अपने कमरे में जाओ और सो जाओ।

एमटीडब्ल्यू: ठीक है।

बी: आप कैसे हैं?

एमटीडब्ल्यू : मुझे ठंड लग रही है

बी: आपको ठंड क्यों लग रही है?

एमटीडब्ल्यू: एयर कंडीशनर चालू है। यहाँ बहुत ठंड है।

बी : (वह ठंड से कांप रही है। मैंने उसे एक कम्बल पहनाया है फिर भी उसे ठंड लग रही है)

बी : तुम ठीक हो अब मैंने तुम्हें कम्बल ओढ़ा दिया है।

एम टी डब्ल्यू : यह बहुत ठंडा है।

....

(अब वह आराम से दिख रही है)

बी: ठीक है, क्या अब हम जारी रख सकते हैं?

एमटीडब्ल्यू: हाँ

बी : आइए हम उन सभी जगहों से लौटें जहां हम गए हैं।

अपने नौकर को, अपने घर को, अपने साथी को, दर्शकों को, अपने सहायक को धन्यवाद दें और मंच को भी धन्यवाद दें।

उन सभी दरवाजों को भी धन्यवाद दें जिन्हें हमने पार किया। "सुगोड़" को अपना सम्मान दें जिन्होंने आपको इस अद्भुत यात्रा में आशीर्वाद दिया है

एमटीडब्ल्यू .....

बी : अब धीरे-धीरे अपने शरीर को (पैर के अंगूठे से सिर की ओर) शिथिल करें। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे आंखें खोलें।

धन्यवाद एमटीडब्ल्यू

## केस 14

### सामान्य शरीर चेतना के लिए PLR

थेरेपिस्ट : ज्योतिका रामबिया

क्लाइंट : एमटीडब्ल्यू

एमटीडब्ल्यू एक खुशमिजाज, खुश मिजाज और प्यारा क्लाइंट है। जीवन में उसकी सभी प्रमुख ज़रूरतें, इच्छाएँ और कामनाएं पूरी हो जाती हैं और वह किसी विशेष चीज़ की तलाश नहीं कर रही होती है। उसकी प्रमुख लेकिन जिज्ञासु चिंता उसके शरीर की चर्बी है। उसके पास एक करुण चेहरा है और वह अपने तीसवें दशक की एक महिला से बड़ी नहीं दिखती है, हालांकि वह पचास के करीब है। वह XL आकार के कपड़े पहनती है, उसकी एकमात्र इच्छा M आकार की पोशाक पहनना है। वह कहती है कि वह गंभीर प्रयासों, आहार और व्यायाम के साथ शरीर की चर्बी कम करने में सक्षम है। फिर भी एक बार जब उसका वजन कम हो जाता है, तो वह जंक फूड और मिठाइयों में लिप्त होने की इच्छा को रोक नहीं पाती है और फिर से वजन बढ़ा लेती है। इसलिए हमने PLR सत्र के माध्यम से उसके मुद्दे का पता लगाने का फैसला किया।

सत्र शुरू होता है। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय होता है। एमटीडब्ल्यू को रिलैक्स करने के लिए तैयार किया गया और इसे आवश्यक निर्देशों के माध्यम से सुगम किया गया। वह धीरे-धीरे ट्रान्स में चली गई। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर झोपड़ी में, पृथ्वी के केंद्र में, सीढ़ियों से नीचे और फिर पृथ्वी के केंद्र में विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा गया। एमटीडब्ल्यू ने उपयुक्त दरवाजा चुना और प्रवेश किया।

एमटीडब्ल्यू ने खुद को किसी यूरोपीय देश के एक विशाल शाही महल में पाया। वह अपने पैरों के नीचे एक लाल कालीन और उसके चारों ओर मखमली पर्दे महसूस कर सकती थी। महल शानदार है और वह शाही रानी और उस देश की शासक हैं। वह शक्तिशाली, बेहद अच्छी दिखने वाली और कुशल है। उसका रूप निर्दोष है और उसकी आकृति रेतघड़ी की तरह आकर्षक है। वह महल की सेनापति और प्रभारी है। उनकी सेवा में कई कमांडो और नौकर हैं। वह एक कुशल शासक भी है। वह महल के चारों ओर घूमती है और उसे कोई नहीं जानता है। अंत में, मैं उसे शाही रसोइयों के लिए मार्गदर्शन करता हूँ। वह शाही रसोई का दौरा करती है और विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को भव्य शैली में पकाया जाता है। वह सिर्फ सुगंध में सांस लेती है और निकल जाती है। मैं उसे उसके भोजन के समय के लिए मार्गदर्शन करता हूँ। वह खुद को ढेर सारे मनोरम विकल्पों के बीच पाती है। हालाँकि, वह जो चुनती है वह कच्चा, महीन, कम वसा वाला, हल्का भोजन है और शाही खाने की मेज पर रखे आकर्षक भोजन को खाने के लिए अपने आग्रह और प्रलोभन को नियंत्रित करती है क्योंकि वह अपनी सुंदरता खोने से डरती है। यह उसका मुख्य भय है। मैं उसे अच्छे और ललचाने वाले भोजन का विरोध करने के आग्रह को त्यागने और स्वादिष्ट भोजन से वंचित करने के लिए उस शाही आत्मा की क्षमा माँगने के लिए मार्गदर्शन करता हूँ। बाद में, मैं उसे वर्तमान जीवन में वापस मार्गदर्शन करता हूँ।

## केस 15

### असुरक्षा और दूसरों के साथ संबंध के लिए PLR

थेरेपिस्ट : फातिमा (महिला)

क्लाइंट : बृंदा (बी)

यह पहली बार था जब मैं एक क्लाइंट के रूप में PLR सत्र में था और मेरी थेरेपिस्ट फातिमा है। हमने अपने डर और प्रश्नों पर चर्चा की, जो मुझे जीवन में परेशान कर रहा था, कोई दुर्घटना जो अतीत में हुई हो और मैं अपने पिछले जीवन से क्या जानना चाहता था।

मैंने उससे कहा कि मैं यह नहीं खोज रहा था कि मैं अपने पिछले जन्म में कौन था या मैंने वहाँ क्या किया। मुद्दा यह है कि मैं अपनी वर्तमान यात्रा से संतुष्ट नहीं हूँ। मैं खुश नहीं हूँ और बिना किसी अपवाद के हर स्थिति में संतुष्ट रहना चाहता हूँ। मैंने उससे कहा कि मैं हमेशा दूसरों के साथ अपने रिश्ते को लेकर चिंतित रहता हूँ, मुझे डर है कि वे मेरे

काम पर कैसी प्रतिक्रिया देंगे, और वे मेरे बारे में क्या कहते हैं। मैं बिना किसी चीज की परवाह किए बस अपना 'कर्म' करना चाहता हूँ, जैसा मैं चाहता हूँ। मैं खुश रहना चाहता हूँ लेकिन मैं चाहता हूँ कि हर कोई खुश रहे क्योंकि मैं केवल अपने कर्तव्यों का पालन कर रहा हूँ।

फातिमा ने रिलेक्सेशन के निर्देश शुरू किए। वह मेरे दाहिने बड़े पैर के अंगूठे से शुरू हुई और दाहिने पैर को पूरा करने के लिए चली गई, फिर बायां पैर, दाएं और बाएं हाथ, मेरी पीठ की हड्डी, आंतरिक अंग - यकृत, प्लीहा, आंतें, गुर्दे, फेफड़े मेरे कंधे और मेरा दिल। उसने मेरी गर्दन, चेहरे, होंठ, दांत, जीभ, कान और आंखों, मेरे सिर, मस्तिष्क और बालों को आराम दिया। मैं उसकी आवाज से बहने लगा और कल्पना करते हुए यात्रा करने लगा।

एफ: बृंदा, पौधों, पेड़ों, फूलों, एक बहती धारा, पक्षियों और जानवरों के साथ प्राकृतिक सुंदरता से भरे एक बहुत ही खूबसूरत जगह में खुद की कल्पना करें। क्या आप इसकी कल्पना कर सकते हैं? आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

बी : मैं बेंगलोर में एक झील के पास एक बगीचे में हूँ। मुझे कुछ छोटे रंग-बिरंगे फूल दिखाई दे रहे हैं। मैं अपने पति के साथ बगीचे में टहल रही हूँ।

एफ: क्या आप कुछ और देखते हैं? क्या कोई नाव है? पानी कैसे बह रहा है?

बी: हाँ, मैं एक नाव में बैठे एक आदमी को देख रहा हूँ। वह क्लाइंट का इंतजार कर रहा है।

एफ: वह तुम्हारे लिए इंतजार कर रहा है?

बी: नहीं, वह आम तौर पर किसी क्लाइंट की प्रतीक्षा कर रहा है, विशेष रूप से मेरे लिए नहीं।

एफ: क्या वह आपको बुला रहा है?

बी: वह मुझे देख रहा है।

एफ: क्या आप नाव में सवारी के लिए जाना चाहते हैं...।

बी: हाँ।

एफ: कृपया आगे बढ़ो। क्या आप नाव पर पहुँच गए हैं?

बी: हाँ

एफ: उस आदमी से पूछें कि क्या वह आपको जानता है?

बी: नहीं, वह मुझे नहीं जानता। वह एक गरीब आदमी है। मैंने उससे पूछा लेकिन वह जवाब नहीं दे रहा है।

एफ: ठीक है, जाओ और नाव में बैठो।

बी: ठीक है, हम नाव में हैं और यह चलने लगी है।

एफ: अब आप कहाँ हैं?

बी: हम झील के बीच में हैं, नाव धीरे-धीरे चल रही है।

एफ: क्या आप यहां कुछ और समय बिताना चाहते हैं?

बी: नहीं, मैं झील से बाहर आना चाहता हूँ

एफ: ठीक है, उस व्यक्ति से अनुरोध करें कि वह आपको लैंडिंग स्थान पर ले जाए, नाव से उतरें और नाव वाले को धन्यवाद दें।

बी: हाँ, हम उतरे हैं। मैं नाव से बाहर आ गया हूँ और मैंने उसे धन्यवाद दिया है।

एफ: अब, तुम क्या कर रहे हो?

बी: बगीचे से परे एक सड़क है। मैं उस रास्ते की ओर चल रहा हूँ।

एफ: जब आप चलते हैं तो आप क्या देखते हैं?

बी: मैं अपने पति के साथ चल रही हूँ। झील हमारे बाईं ओर है और सड़क और कुछ बड़ी इमारतें मेरे दाईं ओर हैं। हम चुपचाप चल रहे हैं

एफ: क्या आप किसी से मिले हैं? क्या कोई सड़क पर चल रहा है?

बी: विपरीत दिशा से एक ऑटो रिक्शा मेरी ओर आ रहा है; एक बूढ़ी औरत अंदर बैठी है। हम एक दूसरे को जानते हैं। वह मुझे बुला रही है।

एफ: क्या आप उससे मिलना चाहते हैं?

बी: हाँ।

एफ: उससे मिलें और सुनें कि उसे क्या कहना है और उससे पूछें कि वह आपको कैसे जानती है।

बी: वह मुझे अपने घर आमंत्रित कर रही है। वह मुझे रश्मि कह रही है जो कि मेरा निक नेम है

एफ: क्या तुम उसके साथ जाना चाहते हो?

बी: हाँ, मैं उसके साथ जाना चाहता हूँ

एफ: ठीक है तो, तुम अकेले उसके साथ शामिल हों।

बी: हम रिक्शा में हैं, उसके घर की ओर जा रहे हैं।

एफ: क्या आप उसके घर पहुँच गए हैं?

बी: हाँ हम उसके घर पहुँचे। दोमंजिला घर है....वो दरवाजा खोल रही है, अब हम उसके घर के अंदर हैं।

एफ: आप यहाँ क्या देखते हैं?

बी: यह एक छोटा सा कमरा है जिसमें एक छोटी सी रसोई है। कोने में एक टेबल है और दीवार पर कुछ पेंटिंग है।

एफ: क्या दीवार पर कोई घड़ी या कैलेंडर है?

बी: एक दीवार लटकी हुई है, कोई घड़ी या कैलेंडर नहीं है।

एफ: क्या आसपास कोई और है?

बी: हाँ, मेरी सास भी यहाँ हैं। उन्होंने मुझे पानी और बैठने के लिए एक चटाई दी। हम सब बातें कर रहे हैं और मुस्करा रहे हैं।

एफ: बातचीत किस बारे में है?

बी: कुछ खास नहीं, बस कुछ सामान्य गपशप।

एफ: क्या आप यहां अधिक समय बिताना चाहते हैं या छोड़ना चाहते हैं?

बी: मैं जाना चाहता हूँ।

एफ: ठीक है, अलविदा कहो और जाओ

बी: हां, मैंने उन्हें अलविदा कह दिया है और घर से बाहर हूँ।

एफ: अब, झील पर वापस जाएँ।

बी: हाँ, मैं झील के पास सड़क पर हूँ।

एफ: ठीक है, आगे बढ़ो जब तक तुम कुछ नहीं देखते।

बी: मैं सड़क पर चल रहा हूँ, यह एक शहरी क्षेत्र है।

एफ: जब तक आप मैदान तक नहीं पहुंच जाते तब तक चलते रहें।

बी: हाँ, मैं एक बड़े मैदान के करीब हूँ।

एफ: क्या कोई है...।

बी: यह खाली है क्योंकि यह दिन का समय है।

एफ: क्या आपको कहीं घर दिखाई देता है?

बी: हाँ, थोड़ी दूर, मुझे एक घर दिखाई देता है।

एफ: घर की ओर जाओ। क्या आप जानते हैं कि यह किसका घर है?

बी: यह मेरी मां का घर है।

एफ: बहुत अच्छा। दरवाजा खटखटाओ और पुकारो।

बी: हां, मेरी मां ने दरवाजा खोला है और वह मुझे देखकर बहुत खुश हैं। अब रो रही है।

एफ: उससे पूछो कि वह क्यों रो रही है?

बी: हम बहुत लंबे समय के बाद मिल रहे हैं, उसने मुझे याद किया है। वह जानना चाहती है कि मैं पहले क्यों नहीं आया।

एफ: अपनी माँ को गले लगाओ और उसे बताओ कि तुम इतने लंबे समय से उससे मिलने क्यों नहीं आए। मन हो तो रो लो। क्या तुम्हारी माँ ठीक है?

बी: हाँ, वह ठीक है।

एफ: वह क्या कह रही है?

बी: बस मेरे बारे में सामान्य तौर पर बात कर रही है।

एफ: क्या आप और अधिक समय तक रहना चाहते हैं, या क्या हम आगे बढ़ सकते हैं?

बी: हाँ हम आगे बढ़ सकते हैं।

एफ: ठीक है, अपनी माँ को अलविदा कहो और घर छोड़ दो।

बी: हाँ

एफ: क्या आप एक बड़े मैदान पर चल रहे हैं? क्या आप कुछ देख सकते हैं?

बी: हाँ, यह मैदान मेरे घर के पीछे है। दूर एक परिचित व्यक्ति (जिसका निधन हो गया है) खड़ा है। एक तरफ हमारा आम का बगीचा है। मैं आम के पेड़ों को खिलते हुए देख सकता हूँ।

एफ: क्या वह आदमी आपसे बात कर रहा है? क्या आप उससे बात करना चाहते हैं?

बी: नहीं, मैं आगे बढ़ना चाहता हूँ।

एफ: ठीक है आगे बढ़ो। क्या आप कोई नदी या मैदान देख सकते हैं?

बी: मैं चल नहीं रहा हूँ, मैं हवा में चल रहा हूँ और मेरे नीचे मैं एक छोटी सी नदी और एक खेल का मैदान देख सकता हूँ जहाँ हम बचपन में खेला करते थे।

एफ: ठीक है आगे बढ़ो। क्या आप किसी को देखते हैं? क्या आप किसी से मिलने जा रहे हैं?

बी: मैं अपने पिता से मिल रहा हूँ। (उनका 16 साल पहले निधन हो गया है)। वह मुस्कुरा रहे हैं और मुझे देखकर बहुत खुश हैं।

एफ: अब तुम कहाँ हो? वह क्या कह रहा है?

बी: मैं आकाश में हूँ, वह मुझे आशीर्वाद दे रहे हैं और मुझसे पूछ रहे हैं कि मैं अपनी मां से क्यों नहीं मिल रहा हूँ, क्या मुझे उनकी परवाह नहीं है?

एफ: वह और क्या कह रहे हैं? क्या आप उसके साथ अधिक समय बिताना चाहते हैं?

बी: नहीं, मैं आगे बढ़ना चाहता हूँ।

एफ: अपने पिता का आशीर्वाद लें और खेल के मैदान पर आएं।

बी: ठीक है।

एफ: अब आप खेल के मैदान पर चल रहे हैं?

बी: हाँ।

एफ: अब आप क्या देखते हैं?

बी: यह एक बड़ा और खाली मैदान है।

एफ: ठीक है तब तक चलो जब तक तुम एक छोटा सा घर नहीं देखोगे।

बी: हाँ, मैं देखता हूँ।

एफ: घर जाओ। देखो कि दरवाजा खुला है या बंद है?

बी: यह एक पंक्ति घर है और दरवाजा बंद है।

एफ: घर में प्रवेश करने के लिए दरवाजे से अनुमति लें।

बी: ठीक है।

एफ: अब दरवाजा खोलो और अंदर जाओ। आपको सीढ़ियों पर रेड कार्पेट वाली सीढ़ियाँ दिखेंगी।

बी: हाँ।

एफ: कालीन पर चलना शुरू करें। और सीढ़ियों से नीचे जाओ। 10 सीढ़ियाँ हैं। मैं गिनूंगा और आप 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 नीचे चलना शुरू करेंगे। अब आप यहाँ क्या देखते हैं?

बी: शाम हो रही है और मुझे एक महल में एक बड़ा हॉल दिखाई देता है। मैदान के बाहर, मुझे एक बड़ा तंबू दिखाई देता है। ऐसा लगता है जैसे चंद घंटे पहले यहां कोई समारोह हुआ हो, लेकिन अब यहां कोई नहीं है।

एफ: महल के अंदर जाओ और देखो कि क्या तुम किसी को जानते हो जिसे तुम जानते हो।

बी: यहां कोई नहीं है।

एफ: ठीक है आगे बढ़ो जब तक तुम किसी को या कुछ पा न लो।

बी: हाँ, मुझे कुछ सीढ़ियाँ दिखाई देती हैं।

एफ: बहुत अच्छा, सीढ़ियाँ चढ़ो।

बी: हाँ यह महल की ऊपरी मंजिल की ओर जाता है। मेरे भाई यहां हैं और मेरी पोशाक पर हंस रहे हैं। वे कह रहे हैं, 'अरे रश्मि तुमने कैसी ड्रेस पहनी है? (मैं लहंगा-चोली में हूँ)।

एफ: क्या आप उनसे बात करना चाहते हैं?

बी: नहीं, वे मुझ पर हंस रहे हैं।

एफ: ठीक है महल से बाहर आओ और चलो।

बी: मैं लोहे के तार की बाड़ के साथ एक बड़ी जमीन पर हूँ।

एफ: ठीक है तार की बाड़ को अपने हाथ से तोड़ो और बाहर निकलो

बी: इससे मुझे चोट लग रही है। यह बहुत पीड़ादायक है।

एफ: कोई बात नहीं, आप बाड़ तोड़ सकते हैं।

बी: हाँ मैंने बाड़ तोड़ दी है।

एफ: अब यहाँ से चले जाओ। अब आप क्या देख सकते हैं?

बी: मैं बेंगलोर में अपने फार्म हाउस के पास हूँ

एफ: ठीक है अब हम वर्तमान में लौटेंगे। आप सभी का धन्यवाद कि आप यहां मिले हैं, सभी लोगों और स्थानों का धन्यवाद। हम जैसे आए थे वैसे ही लौट जाएंगे।

अब सीढ़ियां 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 चढ़ें। दरवाजे और अपने माता-पिता दोनों को धन्यवाद। अब आप धीरे-धीरे ट्रान्स से बाहर आ रहे हैं। लोनावाला में वर्तमान पर लौटें।

अंत में, फातिमा ने निष्कर्ष निकाला कि बृंदा अपने परिवार और रिश्तेदारों के बारे में बहुत कुछ सोच रही थी और यही उनकी परेशानी का कारण था।

बृंदा ने फातिमा को धन्यवाद दिया और कहा कि वह अपने सभी प्रियजनों से मिलने के बाद सुकून और शांति महसूस कर रही है। वह बहुत हल्का महसूस कर रही थी, जैसे उसके सीने से कोई बड़ा बोझ उतर गया हो। वह शांत थी, आमतौर पर वह हमेशा व्यस्त रहती थी, उसका दिमाग कभी शांत नहीं रहता था। बृंदा को सब कुछ याद था जैसे कि वह एक फिल्म हो।

## केस 16

### बचपन के दुःस्वप्न के लिए PLR

थेरेपिस्ट : सुमन

क्लाइंट : दिवेश

सत्र से पहले, सुमन ने उन समस्याओं पर चर्चा की जिन्हें दिवेश PLR के माध्यम से हल करना चाहते थे, ताकि इसे एक सार्थक सत्र बनाया जा सके। इस पर दिवेश ने एक बुरे सपने के बारे में बात की, जिसने बचपन में उन्हें सताया था। उन्होंने उल्लेख किया कि एक विशेष सपना उस समय से 12-15 बार दोहराया गया था जब वह लगभग 3 साल का था जब तक कि वह लगभग 8 साल का नहीं हो गया था। वह देखता था कि वह एक बहती नदी के ऊपर

एक रेलवे पुल से बंधा हुआ है, और फिर एक ट्रेन आती है। जैसे ही ट्रेन गुजरती, वह मौत के मुंह में समा जाता और डर के मारे कांप उठता। उसने इस सपने के बारे में कई लोगों से चर्चा की थी, लेकिन कोई संतोषजनक उत्तर नहीं मिला। उन्होंने सोचा कि शायद यह PLR सत्र द्वारा हल किया जा सकता है और उन्हें कुछ स्पष्टता मिल सकती है। सुमन उत्साहित और थोड़ी नर्वस दोनों थी क्योंकि यह उसका पहला मामला था, यह दिलचस्प और जटिल दोनों लग रहा था।

दिवेश को एक सोफे पर लिटा दिया गया। यह सुबह का समय था, दोपहर के भोजन से पहले का समय था और वह न तो बहुत ऊर्जावान थे और न ही बहुत थके हुए थे, जो एक अच्छे सत्र के लिए आदर्श हो सकता था। उसने विश्राम तकनीक से शुरुआत की और कुछ ही समय में, एक ट्रान्स स्थापित हो गया। उसने गहराई में ले जाने के लिए व्याख्यान में पढ़ाए गए पाठ का उपयोग किया, और पाठ्यपुस्तक के दृष्टिकोण का पालन किया। जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ा, घटनाएँ और दृश्य उसकी आँखों के सामने आने लगे। प्रारंभ में, भ्रम था कि क्या ये दूसरे जीवन की वास्तविक यादें हैं या उनके चेतन मन की कल्पना, लेकिन जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ा, दृश्य उनकी आँखों के सामने तैरने लगे जैसे कि वह 360 डिग्री के साथ ऊपर से कुछ देख रहे हों। नियंत्रण दृश्य, ल्यूसिड ड्रीमिंग की तरह एक घटना। अगले दृश्यों का वर्णन नीचे किया गया है। चूंकि दिवेश पिछले जन्म में अपना नाम नहीं खोज पाया, इसलिए हम उसे दिवेश कहकर संबोधित करेंगे:

वह अपने आप को एक खेत में पाता है, यह पतझड़ का मौसम है, पीले फूल और लाल पत्ते खेतों पर कालीन बिछाते हैं। जलवायु शुष्क और ठंडी है, लेकिन आसमान साफ है। वह फीकी सफेद कमीज वाला आकर्षक युवक है। वह अपनी साइकिल पर घर जा रहा है और सरहद पर खेतों को पार कर रहा है।

सुमन दिवेश को आसपास के लोगों को तलाशने का सुझाव देती है, लेकिन आसपास कोई नहीं है। फिर वह सुझाव देती है कि वह अपने पूर्वजों की तलाश करें जो उनका मार्गदर्शन कर सकें। यह थोड़ा मुश्किल था लेकिन फिर वह कुछ या किसी को देखता है जो बहुत अलग लगता है। साइकिल चलाते समय वह देखता है कि कोई उसकी ओर आ रहा है। उसने गहरे नीले रंग का लहंगा पहना हुआ है, जो सिर से पैर तक ढका हुआ है, गहरे नीले रंग की शंक्वाकार टोपी पहने हुए है। उसके पास एक दरांती है जो एक हथियार की तरह दिखती है। वह चुप है, कुछ नहीं बोल रहा है, वह बस दिवेश को देखता है। पास जाने पर उसे पता चलता है कि वह कोई इंसान नहीं, बल्कि कोई और जीव या आत्मा है जो वहां कोई संदेश लेकर आई थी। ऐसे प्राणियों को देखकर कोई भी बहुत डर जाएगा। दिवेश यह समझने में असमर्थ है कि वह क्या है और वह कौन है और वह इकाई अचानक गायब हो जाती है।

इसके बाद, दिवेश खुद को उस शहर के केंद्र में प्रवेश करता हुआ पाता है जहाँ वह रहता है। यह सुबह का समय है, दोपहर से ठीक पहले, और चारों ओर एक बहुत ही अजीब उदास सन्नाटा है, जहाँ लगभग सब कुछ बंद है और कोई दिखाई नहीं देता। साइन बोर्ड की भाषा अंग्रेजी नहीं है और दिवेश इसे पढ़ नहीं सकता... वह समझ नहीं पा रहा है कि क्या हो रहा है और सब कुछ बंद क्यों है। क्या यह किसी तरह का कफर्यू है? जो भी हो, हवा में एक अजीब सी उदासी है जैसे कुछ बहुत विनाशकारी होने वाला है।

सुमन उसे किसी भी इमारत का दरवाजा खोलने का निर्देश देती है जो उसे आकर्षित करती है और अधिक उत्तर पाने के लिए इस जीवन को और तलाशती है।

वह अपनी साइकिल खड़ी करता है, और एक इमारत के पास जाता है जो मुख्य चौक के कोने वाली गलियों में से एक में उसका निवास लगता है। यह दिखने में बहुत अच्छा नहीं है और यह बहुत पुरानी संरचना है, खराब रखरखाव वाली इमारत है। वह अपनी जेब में चाबियां निकालता है, और भवन का मुख्य द्वार खोलता है। जैसे ही वह पुराने दरवाजे को खोलता है, मार्ग में अंधेरा उसका स्वागत करता है लेकिन वह अपना रास्ता जानता है, इसलिए वह पुरानी लकड़ी की सीढ़ी पर आगे बढ़ता है। पहली मंजिल पर, वह एक दरवाजे पर दस्तक देता है और इसे एक खूबसूरत महिला द्वारा खोला जाता है, जो एक फूल प्रिंट गाउन पहनती है, जो उसकी उम्र के बराबर है और उसके जैसी विनम्र स्वभाव की है। वह उससे कुछ कहना चाहता है, शायद बहुत दिनों से... लेकिन फिर बोल नहीं पा रहा है। वे एक-दूसरे को घूरते हैं, क्योंकि वह भी जानती है कि वह क्या कहना चाहता है। दिवेश उसे इस जीवन में भी अपने एक दोस्त के रूप में पहचानता है। फिर वह दूर हो जाता है और वह दरवाजा बंद कर देती है। वह ऊपर की मंजिल पर जाता है, एक जंग लगा लकड़ी का दरवाजा खोलता है जो खुल जाता है। यह अटारी कमरा है, और वह अंदर जाता है। अंदर, यह अपर्याप्त धूप वाला अंधेरा कमरा है जिसमें केवल एक छोटी सी खिड़की है।

छत से बाहर की दुनिया देखी जा सकती है। कमरा एक छोटी सी लकड़ी की मेज और कुछ अन्य चीजों से सुसज्जित है। वह अकेला रहता है क्योंकि वह परिवार के किसी अन्य सदस्य को नहीं देख सकता है और न ही उसके जीवन में किसी की यादें हैं।

अचानक, वह नीचे के शोर से चौंक गया। वह खिड़की खोलता है, दोपहर हो चुकी है और शहर के केंद्र में लोग इकट्ठे हो गए हैं, जैसे कि कोई सभा या महत्वपूर्ण चर्चा चल रही हो। चर्चा की घंटी बज रही है जैसे कोई आपात स्थिति हो। लोग उसे नीचे बुलाते हैं, और एक अच्छा नागरिक होने के नाते वह नीचे चला जाता है। डर और दहशत का माहौल है, कोई चिल्ला रहा है तो कोई रो रहा है। हालाँकि वह सटीक भाषा (जो पूर्वी यूरोपीय की तरह लगती है) को नहीं समझता है, फिर भी वह समझ गया कि वे क्या कह रहे थे। एक आक्रमण हो रहा था और हर सक्षम व्यक्ति को शहर की रक्षा करने के लिए अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता के लिए कहा गया था। उनके पास कुछ स्थानीय हथियार जैसे पुरानी राइफलें और तलवारें थीं ताकि कम से कम वे महिलाओं और बच्चों की रक्षा कर सकें। दिवेश आक्रमण के विचार और आगामी खतरे से डर गया और अपने ठंडे पैर फैला लिए। कैसे मनोबल बढ़ाना है और कैसे मुकाबला करना है, इस पर एक रक्षा रणनीति की योजना बनाई जा रही थी और यह देर रात तक चलती है।

अगले दृश्य में, दिवेश एक विस्फोट की आवाज से जाग जाता है और वह देखता है कि चारों ओर बम के गोले गिर रहे हैं। फिर से डर ने उसे जकड़ लिया और हर कोई रो रहा है और चिल्ला रहा है कि नाजियों ने विस्तुला पर उनके शहर पर आक्रमण कर दिया है। वह नीचे जाता है, और देखता है कि बमों से बहुत विनाश हो रहा है। शहर का चौक लोगों से भरा हुआ है और सेना के ट्रक लोगों से भरे जा रहे हैं। तभी तीन नाजी सैनिक उसकी ओर आते हैं। वे उसकी रायफल को देखकर हँसते हैं, और उसपर लात-घुंसे बरसाते हैं। फिर उसे उठाकर एक ट्रक में फेंक देते हैं, जहां कुछ नाजी सैनिकों के साथ अन्य लोग भी हैं और वे पहले से डरे हुए लोगों को गाली दे रहे हैं और धमका रहे हैं। फिर ट्रक चिल्लाते

हुए लोगों को लेकर चला जाता है।

अगले दृश्य में, ट्रक को उतारा जा रहा है, और ऐसा प्रतीत होता है कि केवल पुरुषों को ही गिरफ्तार किया गया है। वे नदी के किनारे पर हैं, और यह लोकप्रिय विस्तुला नदी है। नदी के ऊपर प्रसिद्ध रेलवे पुल दिखाई देता है, और फिर एक भयानक दृश्य होता है। बहुत से लोग पहले से ही नदी के पास बंधे हुए हैं, और जर्मन सैनिक लोगों के नए जत्थे को पुल पर बांध रहे हैं। वे हँस रहे हैं और संकटग्रस्त लोगों पर थूक रहे हैं।

इसके बाद, दिवेश ने देखा कि वह अन्य सभी लोगों के साथ पुल पर बंधा हुआ था। दोपहर हो चुकी है और सूरज सिर के ऊपर है। नदी पुल के नीचे बह रही है और वह आसपास के लाल/पीले पेड़ों को देख सकता है। तभी वह एक आने वाली ट्रेन का हॉर्न सुनता है, क्योंकि यह लोगों को अपने रास्ते से हटने के लिए सचेत करती है। यह ऐसा था मानो बंधे हुए लोगों का मजाक उड़ा रहा हो। यह ठीक वही दृश्य है जो वह अपने बचपन के बुरे सपने में देखा करता था। धीरे-धीरे काला धुंआ बिखेरती हुई भारी ट्रेन आती है और वह चिल्लाते हुए लोगों के शरीर के अंगों को देखता है क्योंकि वे नीचे नदी में गिर जाते हैं और नदी के पानी को खून से लाल कर देते हैं। वीभत्स दृश्य था। अंत में, दिवेश के पास ट्रेन उसे कुचल देती है और वह मर जाता है। एक झटके में वह अपने अंगों को टूटकर पानी में गिरते हुए देख सकता है और यही उसका अंत था।

जैसा कि यह दृश्य देखा जा रहा था, दिवेश के दोनों अंगों में, मुख्य रूप से जोड़ों में तीव्र दर्द हुआ। हालांकि समग्र अनुभव में, कुछ दर्द था लेकिन यह दर्द का सबसे तीव्र चरण था और उसके पूरे शरीर में झटके और कंपकंपी थी।

सुमन ने दर्द से मुक्ति और उपचार तकनीक के माध्यम से उनका मार्गदर्शन किया लेकिन उस आघात से उबरने में काफी समय लगा। आखिरकार, वह ट्रान्स से बाहर आ गया, लेकिन बहुत देर तक चुप रहा। इस सत्र में करीब डेढ़ घंटे का समय लगा।

आगे की खोज करने पर, दिवेश ने पाया कि यह द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान हुआ था। यह शायद एक वास्तविक घटना है क्योंकि पोलैंड में प्रसिद्ध विस्तुला नदी है और इसमें वह पुल था जिसे दिवेश बचपन से देख रहे थे। नाजी जर्मनी और कम्युनिस्ट रूस ने पोलैंड पर आक्रमण किया और द्वितीय विश्व युद्ध सितंबर 1939 में शुरू हुआ। पोलिश सेना ने जर्मनों को पार करने से रोकने के लिए पुल को उड़ा दिया था। हालांकि लोगों के ऊपर चलती ट्रेन से उनकी मौत की यह घटना इंटरनेट पर उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसे सैन्य अभिलेखागार में दर्ज किया जा सकता था। विस्तुला पुल के विस्फोट से पहले जर्मनों ने ऐसा किया होगा या हो सकता है कि उन्होंने दहशत और भय फैलाने के लिए शहर पर धावा बोल दिया हो और इस घटना को सार्वजनिक नहीं किया गया हो। दिवेश चाहता है कि भविष्य के कुछ सत्रों में इस घटना पर फिर से विचार किया जाए ताकि इस पर पूरी स्पष्टता हो और वास्तविक सच्चाई पता चल सके। हो सकता है कि अगले सत्रों में उसे वह नाम पता चल जाए जिससे वह तब जाना जाता था, या उस शहर का नाम और उस जीवन से जुड़ी अन्य विशिष्ट घटनाएं।

## पानी के फोबिया (एक्वा फोबिया) के लिए PLR

थेरेपिस्ट: सुधा (एस)

क्लाइंट : अनन्या (ए)

यह PLR सत्र अनन्या के साथ है जो एक नवोदित फेशन डिजाइनर है। वह चार साल से दुबई में थी और तब से वह दुबई में एक बुटीक स्थापित करने की इच्छा रखती है। सूरज ढलने के बाद वह पानी से डरती है और उसका कारण जानने के लिए उत्सुक थी। उसे सुधा द्वारा ट्रान्स की स्थिति में ले जाया जाएगा।

एस: आपके सामने क्या दिखाई दे रहा है?

ए : मैं अपने आप को एक जंगल में सूर्य की दिशा में चलते हुए देखता हूँ जो अस्त होने वाला है।

एस: सूर्य की ओर चलो। किसी ऐसे व्यक्ति को देखें जो आपसे परिचित हो।

ए : मैं चल रहा हूँ और आगे बढ़ रहा हूँ। अब मेरे सामने समुद्र दिखाई दे रहा है। एक बहुत बड़ा जहाज है जो किनारे पर है। मैं जहाज पर चंद्रमा का प्रतीक देखता हूँ और महिलाएं बुर्के में घूम रही हैं।

एस: जगह की पहचान करने की कोशिश करें। किसी लैंडमार्क या पते के लिए देखें।

ए: मुझे बोर्ड दिखाई देते हैं, लेकिन मैं भाषा नहीं समझ सकता। मैंने किसी को मसदर कहते सुना।

(अनन्या अचानक किसी को मदद के लिए चिल्लाते हुए सुनती है। वह पागलों की तरह मदद मांगने वाले व्यक्ति की तलाश करने लगती है। जैसे ही वह किनारे के पास पहुंचती है, वह एक व्यक्ति को डूबता हुआ पाती है।)

एस: क्या आप उस व्यक्ति को पहचानते हैं?

ए: नहीं। मैं इस व्यक्ति को अपने वर्तमान जीवन से नहीं पहचानता। वह अपने मध्य 20 के दशक का लड़का है।

(अनन्या लोगों को इकट्ठा करने की कोशिश करती है लेकिन कोई भी मदद के लिए तैयार नहीं होता है। अंत में वह कूद पड़ती है।)

एस: क्या आप उस व्यक्ति को बचाने में सक्षम हैं?

ए : मैं उसे बचाने की कोशिश कर रहा हूँ लेकिन नहीं कर पा रहा हूँ। अब बड़ी-बड़ी लहरें दौड़ रही हैं, मुझे तैरना नहीं आता।

S: क्या मदद के लिए चिल्ला सकती हो।

ए: मैं ऐसा करने में असमर्थ हूँ। बड़ी तेज़ लहरें हैं। मैं सागर में डूब रही हूँ। मैं देख सकता हूँ कि दूसरा व्यक्ति भी डूब रहा है और मैं मदद करने में सक्षम नहीं हूँ।



(अनन्या सांस नहीं ले पा रही थी। उसके सीने में गहरा दर्द हो रहा था)

एस: डर और दर्द को एक ब्लैक बॉक्स में भरकर समुद्र की गहराइयों में फेंक दें।

(अनन्या ऐसा करती है और ट्रान्स से बाहर आती है)।

दुबई में एक बुटीक स्थापित करने के उसके सपने का कारण हम समझ गए, हालांकि उसका वहां से कोई संबंध नहीं है।

लॉकडाउन के कारण, वह यह जाँचने में असमर्थ है कि PLR सत्र के बाद सूर्यास्त के बाद भी वह जल या जलाशय से डरती है या नहीं।

## केस 18

### वित्तीय संकट के समाधान के लिए PLR - सत्र 1

थेरेपिस्ट : डॉ. पीयूष सक्सेना

क्लाइंट : ज्योतिका

ज्योतिका अपने पचास के दशक के अंतिम छोर पर पहुंची एक बुजुर्ग महिला हैं। वह अत्यधिक ऊर्जावान और जीवन से भरी हुई प्रतीत होती हैं। एक संक्षिप्त पृष्ठभूमि और चैट से पता चला कि वह एक पार्श्व गायिका थी। वह जीवन में बहुत उतार-चढ़ाव से गुजरी है और कुछ बहुत पीड़ादायक क्षणों से गुजर चुकी है।

वह अंदर से एक मजबूत महिला हैं, और जीवन की कठिनाइयों का पूरे साहस और बहादुरी से सामना कर रही थीं।

वह बहुत लंबे समय से गंभीर वित्तीय समस्याओं से जूझ रही है। इससे उनके निजी जीवन में भी असंतुलन पैदा होता दिख रहा है। हमने PLR के जरिए इस स्थिति का पता लगाने का फैसला किया।

सत्र शुरू होता है। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय होता है। ज्योतिका को रिलैक्स करने के लिए कहा गया है और गाइडिड रिलैक्ससेसन के माध्यम से वह धीरे-धीरे ट्रान्स में चली गई। उसे जीवन के बगीचे के माध्यम से ले जाया गया, फिर एक झोपड़ी में, पृथ्वी के केंद्र में लाल कालीन और सुनहरी रेलिंग के साथ सीढ़ियाँ उतरनीं। उसके बाद उसे पृथ्वी के केंद्र में पाए जाने वाले विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा जाता है। ज्योतिका उपयुक्त द्वार चुनती है और प्रवेश करती है।

वह खुद को एक अंधेरी बंद जगह में पाती है। वह बीस साल की एक युवा महिला है। वह एक गुप्त विकास स्थान की तरह बंद दरवाजों के पीछे एक सुरंग में फंसी हुई लगती है। हालाँकि, सुरंग अवरुद्ध प्रतीत होती है और कोई रास्ता नहीं दिखता है।



वह डरी हुई है और चाहकर भी आगे नहीं बढ़ पा रही है। उसे डर है कि दरवाजे के पीछे इंतजार कर रहे लोगों से उसे नुकसान हो सकता है। वह वापस आने से डरती है। मैं कितनी भी कोशिश कर लूं, मैं उसे सुरंग से बाहर नहीं निकाल पा रहा हूं। अचानक, उसका दम घुटने लगता है और मौत के करीब का अनुभव होता है। बंद दरवाजों के पीछे सुरंग में प्रवेश करने से ठीक पहले मैंने उसे एक बार वापस निर्देशित किया। वह खुद को सिसकती हुई, भूखी और कमजोर पाती है, बिना भोजन या आराम के एक मंद रोशनी वाले कमरे के कोने में लेटी हुई। वह बेचैन होने लगती है क्योंकि वह अपने विचारों की और जांच करने में असमर्थ होती है। इसलिए, मैं उसे उसके वर्तमान शरीर में वापस लौटने के लिए मार्गदर्शन करता हूं। उसका PLR सत्र अधूरा रहता है।

## वित्तीय संकट के समाधान के लिए PLR: सत्र 2

थेरेपिस्ट: सुमन तुलस्यान

क्लाइंट : ज्योतिका

ज्योतिका अपने वित्तीय संकट का समाधान खोजने के लिए PLR के माध्यम से कई प्रयास करती है। ऐसा लगता है कि वह कहीं नहीं पहुंच रही है और कोई बड़ी प्रगति नहीं कर रही है। ऐसा लगा कि उसने मृत्यु का सबसे निकट का अनुभव किया था, जिसका सामना उसने मेरे साथ अपने पिछले सत्र में किया था। उसका आर्थिक संकट उसे बहुत बुरी तरह प्रभावित करता दिख रहा है। हमने PLR के माध्यम से इस स्थिति का पता लगाने का एक और प्रयास करने का निर्णय लिया।

सत्र शुरू होता है। तीसरा नेत्र चक्र सक्रिय होता है। ज्योतिका को रिलैक्स करने के लिए कहा गया है और गाइडिड रिलैक्ससेसन के माध्यम से वह धीरे-धीरे ट्रान्स में चली गई। उसे जीवन के बगीचे में ले जाया जाता है, फिर नदी पर एक पुल पर, जो पृथ्वी के केंद्र तक जाता है और फिर वहाँ पाए जाने वाले विभिन्न दरवाजों में से चुनने के लिए कहा जाता है। उसे कोई द्वार नहीं मिलता, केवल आकाश और खुला आकाश ही मिलता है।

पुल पार करने से पहले ही वह खुद को हवा में तैरता हुआ पक्षी पाती है। वह उड़ने का अनुभव कर रही है। वह गहरी ट्रान्स में है। वह काफी खुश और संतुष्ट नजर आ रही हैं। वह बादलों के बीच आसमान में उड़ती है। एक उज्ज्वल, सुनहरी रोशनी है जो उसे बुला रही है और वह इस उज्ज्वल दिव्य प्रकाश तक पहुँचने के लिए तरस रही है। सफेद रोशनी उसकी इंद्रियों को सुकून देती दिख रही है। वह ऊंची और ऊंची उड़ान भर रही है और बादलों के साथ अपनी मुठभेड़ का आनंद ले रही है। लगता है कोई डर या बोझ नहीं है। बस जाने देने और तनाव से रहित हल्का और हल्का महसूस करने की भावना। मैं उसे थोड़ी देर के लिए आकाश में एक स्वतंत्र पक्षी के रूप में उसकी स्वतंत्रता का आनंद लेने देता हूँ और फिर उसे एक ऐसे दरवाजे पर ले जाता हूँ जहाँ वह संभवतः अपने वित्तीय बोझ का हल ढूँढ सके। वह आसमान में तैरती एक झोपड़ी का दरवाजा ढूँढती है और इस सुंदर और विचित्र छोटी झोपड़ी के दरवाजे तक पहुंचने की खाहिश रखती है। जैसे ही वह दरवाजे के पास पहुंचती है, वह पूर्ण अंधकार पाती है और प्रवेश करने में झिझकती है। वह दरवाजे से दूर चली जाती है और इस झोपड़ी के अंधेरे दायरे के डर से दूर सफेद रोशनी की ओर वापस लौट आती है। उसकी ट्रान्स अचानक टूट जाती है और वह इस वर्तमान जीवन में वापस अपने शरीर में लौट आती है। यह सत्र भी अधूरा रहता है और हमें अभी तक ज्योतिका के लिए उसके वित्तीय संकट के समाधान के लिए पिछले जन्म में प्रवेश करने का कोई साधन नहीं मिला है।

## केस 20

### शारीरिक वजन घटाने के लिए PLR

थेरेपिस्ट : डॉ. पीयूष सकसेना

क्लाइंट : गुलाम

क्या PLR के माध्यम से वजन घटाना या मोटापा कम करना भी संभव है? यह सवाल डॉ पीयूष को काफी समय से परेशान कर रहा था और उन्होंने इस पहलू पर काम करने के बारे में सोचा। कोई नहीं जानता था, PLR मोटापे के लिए एक संभावित इलाज बन सकता है क्योंकि यह जीवन के कई अन्य अस्पष्ट आघातों के लिए साबित हुआ है। इसलिए इस प्रायोगिक PLR के लिए एक दृश्यमान मुद्दे को ठीक करने के लिए उन्हें एक स्वयंसेवक की आवश्यकता थी। इसके लिए पहली आवश्यकता यह थी कि स्वयंसेवक मोटा होना चाहिए और वजन कम करने या अपने मोटापे के मूल कारण को जानने के लिए तैयार होना चाहिए। चूंकि, मोटापा कम करने से संबंधित किसी भी उपचार के लिए फेट टिशू को जलाने की आवश्यकता होती है, डॉ पीयूष ने कहा कि वह एक ऐसे स्वयंसेवक को चाहते थे जो मानसिक रूप से बहुत मजबूत हो और शारीरिक स्तर पर कुछ दर्द सहन कर सके। डॉ पीयूष ने अनुमान लगाया था कि इस तरह के सत्र से अत्यधिक पसीना और जलन हो सकती है जैसा कि मोटापे के उपचार में होता है। एक अन्य शर्त यह थी कि चूंकि यह एक प्रायोगिक सत्र था, इसलिए इसे सभी सेमिनार प्रतिभागियों की उपस्थिति में किया जाएगा और सत्र की वीडियो रिकॉर्डिंग की जाएगी। इन सभी शर्तों के लिए गुलाम तैयार थे और डॉ पीयूष उनके साथ एक सत्र करने के लिए तैयार हो गए। गुलाम का बहुत तगड़ा शरीर और मजबूत व्यक्तित्व है, वह 6 फीट से अधिक लंबा है और उसका वजन 120 किलोग्राम है, और एक सक्रिय जीवन जीने के बावजूद, मोटापा उसके दैनिक जीवन में बाधा बन रहा था।

शाम को चाय के बाद एक खुले बरामदे में सत्र शुरू हुआ। गुलाम लेटे हुए थे और डॉक्टर पीयूष कुर्सी पर बैठकर हिदायत दे रहे थे। बरामदे में अन्य सभी लोग उन्हें घेर कर सत्र को गहरी दिलचस्पी से देख रहे थे।

डॉ पीयूष ने निर्देश देना शुरू किया और गुलाम जल्दी से गहरी ट्रान्स में चला गया। गुलाम ने खुद को एक बड़ी हवेली में पाया जहां निर्माण कार्य चल रहा था, मुख्य रूप से फर्नीचर बनाने का काम चल रहा था। उसने देखा कि तीन बढ़ड़ियों के अलावा आसपास कोई नहीं था जो लगातार और बिना थके काम कर रहे थे। हालांकि ये तीनों कारपेंटर बेहद रहस्यमयी लग रहे थे। वे बहुत अलग थे। गुलाम ने फर्नीचर का वर्णन किया कि उन्होंने हाल ही में एक सोफा, कुर्सियाँ और मेजें बनाई थीं। जब डॉ पीयूष ने पूछा कि वे कौन हैं या वे कैसे दिखते हैं, तो गुलाम ने कहा कि वे सामान्य लोगों की तरह दिखते थे, लेकिन वे भारतीय मूल के नहीं थे और मध्य पूर्व के लोगों की तरह लंबे और मजबूत थे। वे दाढ़ी रखते थे और आपस में बात करते थे, लेकिन गुलाम को समझ नहीं आ रहा था कि वे क्या कह रहे हैं। उनमें से एक लगभग 28 वर्ष का था, दूसरा 35 वर्ष का था और अंतिम उनमें से सबसे पुराना था और उनके नेता की तरह लग रहा था, वह 40 वर्ष का था। डॉ पीयूष ने उनसे यह पता लगाने के लिए कहा कि यहां कौन रहता है, और डॉ पीयूष चकित रह गए जब गुलाम ने उन्हें बताया कि यहां कभी कोई नहीं रहता था और यह जगह 500 साल पुरानी है।

इस पर डॉ. पीयूष और उत्सुक हो गए और उन्हें रसोई या घर के किसी अन्य कमरे में जाकर देखने को कहा कि वे कब और कैसे आते हैं, क्या खाते हैं और उनके बीच क्या बात करते हैं। गुलाम ने खोजबीन की लेकिन उन्हें न तो कुछ खाने को मिला और न ही कुछ खाते हुए। वे सुबह घर के सामने आ जाते थे, दिन भर अथक परिश्रम करते थे और शाम को सूर्यास्त से पहले ही घर से निकल जाते थे और गायब हो जाते थे। उनके बारे में और कुछ नहीं मिला, जैसे वे कौन थे या उन्हें यहां काम करने के लिए कौन भेजता था। हालाँकि, एक दिलचस्प बात यह थी कि इन बढड़ियों के पास बहुत ही फिट और सुडौल शरीर था, जैसा कि गुलाम खुद चाहते थे। इसके अलावा, उन्होंने उसे बताया कि वे इस जगह का निर्माण केवल उसके लिए कर रहे हैं, ताकि वह अपने परिवार के साथ आराम से रह सके। उन्हें दीवारों में से एक में किसी पेड़ की जड़ भी मिली, जिसका मतलब था कि यह जगह वास्तव में बहुत पुरानी थी। गुलाम अपनी पत्नी और बच्चों को हवेली ले गया और वे सब वहाँ रहकर बहुत खुश हुए।

इसके बाद, डॉ. पीयूष ने गुलाम को बहुत रिलेक्स करने और अधिक बड़े कूल्हे के ऊतकों को जलाने के लिए कहा ताकि वह अतिरिक्त वजन कम कर सके। उसने जलाने की कोशिश की, लेकिन यह प्रभावी नहीं था या यँ कहें कि वह प्रक्रिया शुरू करने में असमर्थ था। तब डॉ. पीयूष ने फिर से उस जगह जाने और उन तीन आदमियों से मिलने, उनकी अनुमति लेने और फिर से कोशिश करने के लिए कहा। गुलाम ने जैसा कहा गया था वैसा ही किया, और जल्द ही उसे अपने दाहिने कंधे में तेज दर्द महसूस हुआ। उसे भी बहुत पसीना आने लगा था। डॉ. पीयूष ने फातिमा और रमाकांत से उसके कंधों की मालिश करने को कहा, ताकि उसे आराम मिले। देखते ही देखते यह दर्द और जलन उनके पूरे शरीर, हाथ, पैर, छाती और पेट में फैल गई। डॉ. पीयूष ने उन्हें सभी नकारात्मक ऊर्जाओं को काले और भूरे रंग के वसायुक्त द्रव के रूप में खींचकर समुद्र में फेंकने के लिए कहा। वह सारी नकारात्मक ऊर्जा को तब तक दूर करता रहा जब तक कि वह सहज और सहज अनुभव करने लगा

उसकी जलन गायब हो गई। तब डॉ. पीयूष ने गुलाम से कहा कि इस सत्र में शामिल सभी प्राणियों को धन्यवाद दें, चाहे वह तीन आदमी हों, जड़ वाला पेड़, घर और यहां तक कि बढड़गीरी के औजार भी। उन्होंने निर्देश के अनुसार किया और धीरे-धीरे उनका ट्रान्स कम हो गया और उन्हें सम्मोहन से बाहर लाया गया।

उल्लेखनीय है कि गुलाम के साथ सेशन के बाद बहुत ही कम समय में उनका 10 किलो वजन कम हो गया है और वह बहुत खुश हैं।

## भावी जीवन प्रगति (Future life progression)

मैं 2009 में आरबीआई में श्रीमती फरीदा ड्राइवर से मिला था जब मैं 'क्योर योरसेल्फ नेचुरली एंड क्लीजिंग थेरेपीज' पर एक व्याख्यान दे रहा था। उस समय, वे आरबीआई के मानव संसाधन प्रबंधन विभाग में सहायक प्रबंधक के रूप में काम कर रही थीं और भारतीय रिज़र्व बैंक की इन-हाउस पत्रिका, 'विदाउट रिज़र्व' की संपादकीय टीम में भी एक प्रमुख सदस्य थीं। वह मुंबई में स्थित एक पारसी मूल की हैं। वह नॉलेज शेयरिंग लेक्चर आयोजित करती थीं जिसमें जाने-माने व्यक्तित्वों को आरबीआई स्टाफ सदस्यों के साथ अपने जीवन और सफलता की कहानियों को साझा करने के लिए आमंत्रित किया जाता था।

उसने PLR में रुचि दिखाई। 1955 में जन्मी, 1975 में उनकी शादी हुई, उनके दो बेटे हैं। उनके पति का निधन वर्ष 2000 में हो गया था। फरीदा का वैवाहिक जीवन कठिन था। उसका अपने चचेरे भाई के साथ एक अरेंज्ड मैरिज हुआ था, लेकिन उसके पति ने उसके साथ मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से बुरा व्यवहार किया। उसके पास मन की शांति नहीं थी और एक दर्दनाक विवाहित जीवन का सामना करना पड़ा।

वह अपने पिछले जन्मों से पता लगाना चाहती थी कि उसका वर्तमान जीवन समस्याओं से भरा इतना कठिन क्यों है। वह एक मददगार प्रवृत्ति की है, अपने दोस्तों द्वारा पसंद की जाती है, भरोसेमंद है और आरबीआई में अपने वरिष्ठों द्वारा उच्च सम्मान पाती है। जैसे, वह यह पता लगाना चाहती थी कि क्या उसके पिछले जन्मों में उसके पिछले कर्म उसके कठिन वर्तमान जीवन के लिए जिम्मेदार थे। मैंने विभिन्न PLR सत्रों के दौरान उसके पिछले चार जन्मों में कारण की खोज की। पिछले दो जन्मों में, वह अपने वर्तमान जीवन के पति की पहचान कर सकती थी। उनमें से एक जीवन में, उसने उसके साथ बलात्कार किया और उसकी हत्या कर दी। पिछले जन्म में उसने उसके साथ बलात्कार किया था और उसने आत्महत्या कर ली थी। मैंने PLR थेरेपी प्रदान की और मैंने यह सुनिश्चित किया कि उसका पति उसके किसी भी भावी जन्म का हिस्सा नहीं होगा। पिछले दो जन्मों में यह बात सामने आई कि वह अपनी परेशानी और दुख की कीमत पर भी दूसरों को मदद और खुशी प्रदान करने के लिए जन्म लेती है। उसे मृत्यु के समय वापस ले जाते समय जब वह अपने मृत शरीर को अंतिम संस्कार के लिए जमीन पर पड़ा हुआ देख पा रही थी, तो मैंने उससे पूछा कि क्या उसे उस जीवन के बारे में कोई संदेह है और उसके साथ दुर्व्यवहार करने वालों के प्रति कोई शिकायत है या उसका फायदा उठाया, उसने नकारात्मक में उत्तर दिया। वह नहीं चाहती थी कि उस जीवन में कुछ भी बदले। वह एक ऐसा जीवन जीने में खुश थी जो दूसरों के लिए मददगार पलों से भरा था और उसकी मुश्किलें उसके लिए कोई मायने नहीं रखती थीं। मैंने निष्कर्ष निकाला कि वह दूसरों की मदद करने और जब भी संभव हो खुशियां फैलाने के लिए जन्म लेती है, भले ही वह इस प्रक्रिया में एक दुखी जीवन जीती हो।

बाद के एक सत्र में मैंने उसके अवचेतन मन को उसके भविष्य के जीवन में जाने का सुझाव दिया और हमने यह पता लगाने की कोशिश की कि क्या वह भावी जीवन में खुश है।

जब वह भावी जीवन प्रगति से गुजरी तो उसने अपने भविष्य के जीवन को निम्न प्रकार वर्णित किया:

“वर्ष 2187 है। वह एक आरामदायक बड़े घर में रह रही है। उस जीवन में उसका पति, इस जीवन में उसका मित्र है और वह अस्पताल में गंभीर रूप से बीमार है। वह एक प्यार करने वाला और देखभाल करने वाला पति रहा है और उसने उसे सब अच्छी तरह से उपलब्ध किया है। वे बहुत अनुकूल हैं और अब भी एक दूसरे के साथ रहकर खुश हैं। वह फिर अपने पति से विदा लेती है और घर चली जाती है। रास्ते में वह अपने घर के लिए पीले फूलों का एक गुच्छा खरीदती है। उनके दो बेटे हैं, जो इस जन्म में भी उनके बेटे हैं। जगह से ऐसा लग रहा है कि वह यूएसए में है। उसका घर सुंदर और हवादार है, जिसमें एक लॉन है जिसे खूबसूरती से बनाए रखा गया है। सभी टीवी देख रहे हैं। रात करीब 8 बजे डिनर का समय होता है। टीवी लपेटा गया है (मुझे बाद में पता चला कि इस तरह के टीवी का निर्माण प्रक्रिया में है और यह कुछ वर्षों में वास्तविकता बन जाएगा)। खाने की मेज रखी है। वे खुशी-खुशी रात का खाना साझा करते हैं कि कैसे उनका दिन एक दूसरे के साथ गुजरा।

फरीदा उस सत्र के बाद बेहतर महसूस करने लगीं। फिर मैंने उसे PLR सत्र आयोजित करने की तकनीक सिखाई और वह इसका सफलतापूर्वक अभ्यास कर रही है। वह टैरो रीडर और टीचर भी हैं और एक ग्राफोलॉजिस्ट।

जब उन्हें पता चला कि मैं PLR पर एक किताब लाने की योजना बना रहा हूं, तो उसने स्वेच्छा से और उत्साहपूर्वक इस पुस्तक को संपादित करने की पेशकश की। जिसके फलस्वरूप अब आप ई बूक पढ़ रहे हैं।



उनके योगदान के बिना इस पुस्तक को प्रकाशित करना संभव नहीं होता।

वह 09892514540 पर उपलब्ध है।

## अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे PLR कोर्स पूरा किए हुए लगभग कुछ ही महीने हुए थे और बहुत कम समय में मैंने 586 से अधिक PLR आयोजित किए थे। यह मेरा अवलोकन है कि करीबी दोस्त और रिश्तेदार भी PLR सत्र को आजमाने के लिए खुले नहीं हैं और आशंकित हैं। स्वयं एक सत्र को आजमाने से पहले, मेरी भी यही चिंताएँ और शंकाएँ थीं, लेकिन स्वयं इसका अनुभव करने के बाद मैंने पाया कि इसने मेरे लिए एक पूरी तरह से अलग दुनिया खोल दी।

इस विषय पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर नीचे दिए गए हैं:

**प्रश्न:** PLR की प्रक्रिया में शामिल जोखिम क्या है?

उत्तर: PLR सत्र में बिल्कुल कोई जोखिम शामिल नहीं है

**प्रश्न :** मान लीजिए कि कोई सम्मोहित अवस्था से बाहर नहीं आ सका?

उत्तर: क्लाइंट सम्मोहित है, हालाँकि, उसका चेतन मन भी सक्रिय है। जब भी किसी को लगता है कि वह सहज नहीं है, वह स्वयं ट्रान्स से बाहर आ सकता है।

**प्रश्न:** जब क्लाइंट ट्रान्स से बाहर आता है तो इसमें क्या जोखिम शामिल होता है?

उत्तर: क्लाइंट को हल्का सिरदर्द हो सकता है जो 5 मिनट तक रह सकता है।

**प्रश्न:** क्या ऐसा संभव है कि क्लाइंट को सिरदर्द न हो?

उत्तर: थेरेपिस्ट क्लाइंट को सम्मोहित अवस्था से इस तरह वापस वर्तमान में लाता है कि क्लाइंट को कोई सिरदर्द नहीं होता है।

**प्रश्न:** क्या सेशन के बाद क्लाइंट थका हुआ महसूस करता है?

उत्तर: क्लाइंट थका हुआ महसूस कर सकता है या वैकल्पिक रूप से तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कर सकता है।

**प्रश्न:** सत्र की अवधि क्या होती है?

उत्तर: PLR सत्र के लिए औसतन डेढ़ से दो घंटे लगते हैं।

**प्रश्न:** कितने सत्रों की आवश्यकता होती है?

उत्तर: पहला सत्र अधिकांश समस्याओं को हल करता है। हालाँकि, समस्याओं के आधार पर, दूसरा और तीसरा सत्र आवश्यक हो सकता है।

**प्रश्न:** क्या क्लाइंट को रहस्य भी प्रकट करने होंगे?

उत्तर: थेरेपिस्ट क्लाइंट के साथ तय करता है कि मोटे तौर पर कौन से प्रश्न पूछे जा सकते हैं। थेरेपिस्ट उनके बीच तय की गई सीमाओं को पार नहीं करता है। हालांकि, क्लाइंट का चेतन मन सत्र के दौरान सक्रिय रहता है और जब भी क्लाइंट को लगता है कि थेरेपिस्ट निर्धारित दायरे से बाहर जा रहा है, वह ट्रान्स से बाहर आ सकता है। एक सत्र के दौरान, क्लाइंट सत्र को रिकॉर्ड करने के लिए स्वतंत्र है। एक दोस्त और/या रिश्तेदार सत्र में भाग लेने के लिए स्वतंत्र हैं।

**प्रश्न:** गोपनीयता कैसे बनाए रखी जाती है?

उत्तर: थेरेपिस्ट क्लाइंट के साथ मिलकर तय करता है कि किन समस्याओं को सुलझाना है और किन सवालों को इन समस्याओं का समाधान खोजने के लिए कहा जाएगा। थेरेपिस्ट जो तय करता है उससे परे नहीं जाता है। क्लाइंट आम तौर पर संतुष्ट होते हैं और उनकी गोपनीयता पूरी तरह से बनी रहती है।

**प्रश्न:** यदि किसी क्लाइंट का अपने जीवनसाथी या किसी मित्र के साथ गंभीर मतभेद है, तो क्या उस व्यक्ति से किसी पिछले जन्म में संपर्क किया जा सकता है या देखा जा सकता है?

उत्तर: क्लाइंट से अनुरोध है कि वह अध्याय संख्या 2 को पढ़े, जिसमें संबंधित मामलों से पता चलेगा कि क्लाइंट को उस जीवन में नेविगेट करना संभव है जहां उन दोनों के बीच मतभेद उत्पन्न हुए। उस जीवन में प्रासंगिक घटना के लिए आगे बढ़ना संभव है। यह संभावना है कि क्लाइंट उस जीवन में संबंधित व्यक्ति से मिल सकता है।

**प्रश्न:** क्या क्लाइंट के पति/पत्नी को सम्मोहित किया जा सकता है?

उत्तर: हां, लेकिन केवल तभी जब वे सत्र पूरा करने के लिए सहमत हों।

**प्रश्न:** क्या किसी को उसकी इच्छा के विरुद्ध सम्मोहित किया जा सकता है?

उत्तर: वास्तविक जीवन में ऐसा नहीं किया जा सकता है। इसका कारण सिर्फ इतना है कि थेरेपिस्ट क्लाइंट को उसके पूरे शरीर को शिथिल करने का सुझाव देता है। जब क्लाइंट सम्मोहित होने के लिए तैयार नहीं होता है, तब दिए गए आदेशों का पालन नहीं किया जाएगा। यहां तक कि अगर आदेशों का आंशिक रूप से पालन किया जाता है, तो क्लाइंट को सम्मोहित नहीं किया जा सकता है। इसलिए, क्लाइंट को प्रतिगमन की पूरी अवधि के दौरान पूरी तरह से तैयार और सम्मोहित होने के लिए तैयार रहना होगा। सम्मोहित होने की पूर्ण इच्छा के अभाव में, एक उचित ट्रान्स स्थापित नहीं किया जा सकता है और क्लाइंट प्रतिगमन की ओर बढ़ने में सक्षम नहीं होगा और समस्याओं का समाधान नहीं होगा। सत्र बर्बाद हो जाएगा।

**प्रश्न :** एक ट्रान्स में सबसे बुरा क्या हो सकता है?

उत्तर: यह लगभग 2 घंटे की बर्बादी होगी।

**प्रश्न :** क्या लोगों को सम्मोहित करने के लिए किसी विशेष योग्यता की आवश्यकता होती है? क्या मैं इसे अपने छोटे भाई पर आजमा सकता हूँ जो अनिद्रा से पीड़ित है?

उत्तर: सम्मोहन और PLR के सिद्धांतों के सामान्य ज्ञान और कुछ बुनियादी ज्ञान की आवश्यकता है। एक सम्मोहनकर्ता को उच्च योग्यता या शिक्षा की आवश्यकता नहीं होती है। उसे मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक होने की जरूरत नहीं है। आप किसी थेरेपिस्ट से अपने लिए कुछ सत्र ले सकते हैं। उनके स्टाइल पर गौर करें। पुस्तक में वर्णित मामलों को पढ़ें। अपने भाई पर सत्र आयोजित करने का प्रयास करें। अनिद्रा किसी भी अन्य बीमारी की तरह है जो पास्ट लाइफ रिग्रेशन के माध्यम से ठीक हो सकती है।

**प्रश्न:** मुझे डर, रिश्ते या बीमारी की कोई समस्या नहीं है। क्या मैं सत्र सीखने और देखने के लिए PLR आजमा सकता हूँ?

उत्तर: मैं PLR के विज्ञान को उच्च सम्मान में रखता हूँ। मैं इसे कई पुराने अनसुलझे समस्याओं के समाधान के रूप में देखता हूँ। मैं आपका PLR आपके वर्तमान जन्म के सुखी जीवन की उत्पत्ति के लिए आपको नेविगेट कर सकता हूँ। लेकिन मैं अपने प्रयासों को समस्याओं को सुलझाने में निवेश करना पसंद करता हूँ।

**प्रश्न:** मेरे मामले में सबसे अच्छा हिप्नोटिस्ट कौन होगा?

उत्तर: आपके निवास स्थान या कार्यस्थल के पास रहने वाला कोई भी व्यक्ति।

**प्रश्न:** क्या होगा यदि सम्मोहक इतना अच्छा नहीं है और मुझे वांछित परिणाम नहीं मिलते हैं?

उत्तर: कौशल सही मार्गदर्शन में निहित है। यदि आपका थेरेपिस्ट अनुभवी है, तो वह आपको वांछित परिणाम देने में सक्षम होगा।

**प्रश्न:** मुझे लगता है कि मेरा मामला अलग है। मुझे यकीन है कि हिप्नोटिस्ट/थेरेपिस्ट ने मेरे जैसे केस को हैंडल नहीं किया होगा।

उत्तर: कोई भी दो जीवन समान नहीं हैं क्योंकि कोई भी दो मामले समान नहीं हैं। मामलों में असीमित विविधता होती है। यह बहुत संभव है कि उसने आपके प्रकार का मामला किया है या अध्ययन किया है और वह मदद करने में सक्षम है।

**प्रश्न:** जब मैं किसी थेरेपिस्ट के पास जाता हूँ और उसके साथ अपनी व्यक्तिगत जानकारी साझा करता हूँ। क्या होगा अगर वह मुझे बाद में ब्लैकमेल करता है?

उत्तर: आम तौर पर, गोपनीयता बनाए रखी जाती है और ब्लैकमेल की संभावना उत्पन्न नहीं होती है। आप एक थेरेपिस्ट पर भरोसा कर सकते हैं।

**प्रश्न:** यदि आवश्यक हो, तो मैं आपसे कैसे संपर्क कर सकता हूँ या आपसे मिल सकता हूँ?

उत्तर: यदि आपको लगता है कि आपकी समस्या गंभीर और गंभीर प्रकृति की है, तो मेरा सुझाव है कि आप पूरी ईमानदारी से PLR का प्रयास करें। आप मुझे मेरे मोबाइल पर कॉल या मैसेज (एसएमएस) कर सकते हैं और हम समन्वय करेंगे।

**प्रश्न:** क्या आप अन्य ग्रहों पर जीवन में विश्वास करते हैं?

उत्तर: नीचे दिए गए लिंक को देखें: भारत में 55,000 लोग हैं जो अपने पिछले जन्मों में दूसरे ग्रह पर थे। उन्हें इंडिगो/क्रिस्टल बच्चे/वयस्क कहा जाता है। उनकी निम्नलिखित सामान्य विशेषताएं हैं। मैंने अटलांटिस जैसे अधिक लोकप्रिय कुछ ग्रह खोजे हैं।

<http://www.starchild.co.za/what.html>

अपने पिछले जीवन प्रतिगमन के दौरान, वे उन ग्रहों पर जाते हैं और अनूठी विशेषताओं का वर्णन करते हैं। एक क्लाइंट ने मुझे एक ऐसे ग्रह के बारे में बताया जहां लोग केवल सफेद कपड़े पहनते हैं, हवा बहुत शांत होती है, लोग एक-दूसरे से प्यार करते हैं, लड़ाई-झगड़े की बात नहीं होती, वे खाना नहीं खाते, घरों में नहीं रहते। उनके पास कार नहीं है। चारों तरफ हरियाली है। उस ग्रह से महिला को यहां के लोगों की मदद के लिए धरती पर भेजा गया था। लेकिन उसका जीवन बहुत कठिन है। सत्र के बाद, उसने महसूस किया कि उसके जीवन का उद्देश्य पृथ्वी को रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाना है। और इस प्रक्रिया में - उसका जीवन कष्टमय होगा। वह स्पष्टीकरण से खुश है और अब वह नए सिरे से आंतरिक शक्ति के साथ संबंधों की समस्याओं का सामना कर रही है।

**प्रश्न:** क्या होगा यदि आप मुझे सम्मोहित करने में असमर्थ हैं?

उत्तर: यह तभी हो सकता है जब आप इसके बारे में संशय में हों। अगर तुम कल्पना करना शुरू कर दो और मेरे निर्देशों का पालन करो, तो बहुत जल्द तुम सम्मोहित हो जाओगे। एक बार जब आप सम्मोहित हो जाते हैं, तो आप सत्र का आनंद लेंगे। जीवन कल्पना में बहुत सुंदर है। यदि आप जीवन के सत्रों के बीच जीवन में हैं तो आप हल्का महसूस करेंगे। जब आप भावी जीवन की प्रगति की ओर बढ़ेंगे तो आपको इस जीवन में अर्जित धन, नाम और प्रसिद्धि की व्यर्थता का एहसास होगा। ये सभी तथ्य किसी के दिमाग में बहुत स्पष्टता लाते हैं।

**प्रश्न:** क्या आप मुझे सम्मोहन सिखाएंगे और PLR सत्र कैसे संचालित करें?

उत्तर: निश्चित रूप से, हालांकि उससे पहले, यह आवश्यक है कि आप किसी भी थेरेपिस्ट द्वारा कम से कम 2 - 4 सत्रों से गुजरें (जरूरी नहीं कि मेरे द्वारा)।

**प्रश्न:** यदि आप PLR सत्र आयोजित करने के लिए कोई शुल्क नहीं लेते हैं तो आप कैसे कमाते हैं?

उत्तर: मेरे पास मेरे जीवित रहने के लिए आय के अन्य स्रोत हैं। उम्मीद है कि PLR मेरे लिए आय का स्रोत नहीं

होगा।

**प्रश्न:** इस चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में आपकी क्या रुचि है?

उत्तर : किसी का भी दर्द दूर करने से करने वाले को बहुत आराम मिलता है और यह बहुत ही सुखद अनुभूति होती है। यदि आप लोगों की मदद करने में विश्वास रखते हैं तो आप भी एक मरहम लगाने वाले हैं।

**प्रश्न:** मैं आपके तर्कों से आश्वस्त हूँ। हालांकि, मुझे लगता है कि मेरे पति मुझे सत्र के लिए जाने की अनुमति नहीं देंगे।

उत्तर: उसे / उसे समझाने की कोशिश करें, आप अकेले एक सत्र के लिए जाएं और परिणाम देखें। जब आप खुद इसका अनुभव करेंगे तो मामला अलग होगा।

**प्रश्न:** जब आप लोगों को सम्मोहित करते हैं तो क्या आप जोर से चिल्लाते या बोलते हैं?

उत्तर: बिलकुल नहीं! मेरी आवाज की पिच मेरे क्लाइंट द्वारा सुनने के लिए पर्याप्त है। मैं अपने स्वर को संशोधित कर सकता हूँ ताकि एक सत्र के दौरान यह सुखदायक हो।

**प्रश्न:** क्या आप फोन पर सम्मोहित/सत्र आयोजित कर सकते हैं?



उत्तर: सैद्धांतिक रूप से नहीं। व्यावहारिक रूप से हां। लेकिन केवल यदि :

- (1) मैं आपसे पहले मिल चुका हूँ,
- (2) आपकी समस्या इतनी गंभीर है कि आप अपने आप पर और PLR करने के लिए बेताब हैं।
- (3) आप अपने फोन को अपने कान के पास रख सकते हैं या पूरे एक घंटे के सत्र में इस तरह से ईयरफोन का उपयोग कर सकते हैं कि शरीर हिले या हिले नहीं क्योंकि अगर आप फोन को पकड़ने के लिए अपना हाथ हिलाते हैं तो आपकी ट्रान्स भंग हो जाएगी।

**प्रश्न:** क्या आप सत्र के दौरान किसी व्यक्ति के शरीर को छूते हैं?

उत्तर: नहीं, पूरी कवायद मौखिक आदेशों से होती है। कभी-कभी पूर्व सहमति से मैं ट्रान्स को बढ़ाने के लिए अपनी तर्जनी से तीसरी आँख को स्पर्श करता हूँ।

**प्रश्न:** PLR सत्र के लिए सबसे अच्छा समय क्या है?

उत्तर: आपसी सुविधा के आधार पर कोई भी समय अच्छा है। मैं प्रातः लगभग 10:00 बजे बेहतर प्रदर्शन करता हूँ।

**प्रश्न:** क्या PLR सत्र से पहले भोजन पर कोई प्रतिबंध है?

उत्तर: पिछली रात सादा, कम मसालेदार भोजन और सुबह फलों/सब्जियों का रस/चाय/काँफी बेहतर परिणाम देता है।

**प्रश्न:** आप अपने क्लाइंट को PLR सत्र के लिए कौन से कपड़े पहनने का सुझाव देते हैं?

उत्तर: मैं बिना डिजाइन के हल्के रंग के ढीले सादे कपड़े पहनने की सलाह देता हूँ। कोई कृत्रिम श्रृंगार पसंद नहीं किया जाता है। आप अपने PLR में आत्माओं से बात करेंगे। उनके पास भौतिक शरीर नहीं है। जीवन के कृत्रिम पहलुओं से उन्हें क्यों विचलित करें।

**प्रश्न:** क्या मैं एक सत्र के दौरान सोऊंगा?

उत्तर: मैं दृढ़ता से अनुशंसा करता हूँ कि सर्वोत्तम परिणामों के लिए पिछली रात की अच्छी नींद लें।

**प्रश्न:** PLR के लिए सप्ताह का कौन सा दिन अच्छा है?

उत्तर: सभी दिन एक जैसे होते हैं। हालाँकि, मैंने चंद्रमा के चक्रों के आधार पर अपने प्रदर्शन में कुछ वृद्धि देखी है।

**प्रश्न:** क्षमा करें, लेकिन मैं जिद्दी हूँ, मैं इन सब बातों पर विश्वास नहीं करता। आपने जो कुछ भी कहा है वह आपकी कल्पना है। मुझे आप पर विश्वास क्यों करना चाहिए? आप जो अभ्यास करते हैं उसके लिए आपके पास कोई वैज्ञानिक आधार या समर्थन नहीं है?

उत्तर: मुझे कोई समस्या नहीं है अगर आप मुझ पर या पिछले जीवन के आधार पर विश्वास नहीं करते हैं। आप क्या हैं, आपके विचार और विश्वास आपकी विचार प्रक्रियाओं पर आधारित हैं। मैं जो कुछ भी कहता हूँ वह 586 से अधिक लोगों (मामलों) के साथ मेरे व्यावहारिक अनुभव पर आधारित है जो जीवन के कई मापदंडों में बहुत सफल हैं। मुझ पर विश्वास करने या न करने का निर्णय पूरी तरह आपका है।

**प्रश्न:** PLR सत्र करते समय मेरी स्थिति क्या होगी? क्या मैं बैठा रहूंगा या लेटा रहूंगा?

उत्तर: पसंद पूरी तरह से तुम्हारा है। मैं आपसे लगभग एक फुट की दूरी पर एक कुर्सी पर बैठा रहूंगा। आप एक सोफे या कुर्सी पर बैठना पसंद कर सकते हैं या आरामदायक बिस्तर पर लेट सकते हैं। वातावरण शांत और मौन होना चाहिए, शांत और मंद रोशनी के साथ आरामदायक होना चाहिए।

प्रश्न. क्या आप एक समय में एक से अधिक व्यक्तियों पर PLR कर सकते हैं?

उत्तर: हां, लेकिन परिणाम कमजोर होंगे।

प्रश्न. आत्मा कहाँ रहती है?

उत्तर: ब्रह्मांड की तकनीक अत्यंत उन्नत है। हमारे ग्रह पृथ्वी पर, हम अभी शुरुआत कर रहे हैं। आपके पास एक मोबाइल है। एक तस्वीर लें और इसे अपने प्रिय को भेजें जिसका मोबाइल स्विच ऑफ है। आप इस तस्वीर को भेजने के बाद अपने मोबाइल से हटा दें। अब तस्वीर कहाँ है? आपके मोबाइल में नहीं क्योंकि आपने उसे डिलीट कर दिया है। अपने प्रिय के मोबाइल में नहीं क्योंकि वह अभी भी स्विच ऑफ है। यह मोबाइल ऑपरेटर के कैश सर्वर सॉफ्टवेयर में है। क्या आप सहमत हैं? इसे कौन पुनः प्राप्त कर सकता है? सर्वर रखरखाव टीम के इंजीनियर निश्चित रूप से इसे पुनः प्राप्त कर सकते हैं। अब याद रखें कि आपने माना है कि यह नरम रूप में है। यदि नियमित इंजीनियरों को हटा दिया जाए, तो क्या विशेषज्ञों की कोई टीम बाद वाले मोबाइल को चालू किए बिना तस्वीर को पुनः प्राप्त कर सकती है? जवाब बड़ा नहीं है। अब मुझ पर भरोसा करें कि ब्रह्मांड का सॉफ्टवेयर और कामकाज हमारे छोटे आदिम ग्रह से कहीं अधिक उन्नत है।

उसी तर्क को लागू करें। आत्मा शरीर छोड़ती है। यह ब्रह्मांड में है लेकिन हम इसे तब तक एक्सेस नहीं कर सकते जब तक ऑपरेटर हमें ऐसा करने की अनुमति नहीं देता, उदाहरण के लिए। आत्मा नए शरीर में प्रवेश करती है।

## जीवन के रहस्यों से जुड़े विभिन्न विषय

परमात्मा क्या है? यह ब्रह्मांड क्या है? क्या ब्रह्मांड में इस दुनिया के अलावा और भी दुनिया हैं जहां एलियंस रहते हैं? क्या कोई ऐसी तकनीक है जिसकी मदद से हम दूसरी दुनिया में पहुंच सकते हैं और अपने भूत, वर्तमान और भविष्य को जान सकते हैं?

जब से मनुष्य इस संसार में आया है तब से उसके मन में ऐसे प्रश्न उठते रहे हैं और भविष्य में भी उठते रहेंगे। क्योंकि मनुष्य जन्म से ही जिज्ञासु होता है। इसी कारण मनुष्य ने तरह-तरह की विधियों और तकनीकों का आविष्कार किया और इन सबके आधार पर उसे अपने प्रश्नों के उत्तर काफी हद तक मिलने लगे। मानव जीवन और ब्रह्मांड के कुछ ऐसे ही रहस्यों और उनसे जुड़ी विधाओं पर एक नजर।

विगत जीवन प्रतिगमन Past Life Regression (PLR)	विगत जीवन प्रतिगमन Past Life Regression (PLR) एक थेरेपी है जो आपके और आपके पिछले जीवन के बारे में अधिक जानने के लिए सम्मोहन का उपयोग करता है। इस थेरेपी का उपयोग पिछले जन्मों की यादों को ठीक करने के लिए किया जाता है। अतीत मरा नहीं है और यह लगातार हमारे वर्तमान को प्रभावित करता है और वर्तमान में ही भविष्य का निर्माण होता है। PLR थेरेपी आपको वर्तमान जीवन की समस्याओं को ठीक करने के लिए अनुभव देती है। जानकारी आपको ठीक नहीं कर सकती लेकिन अनुभव कर सकता है।
फ्यूचर लाइफ प्रोग्रेशन - Future Life Progression (FLP):	FLP आपको टाइम लाइन पर वापस ले जा रहा है, पुरानी नकारात्मक यादों को दूर किया जा सकता है, समय के साथ आगे जाकर एक ऐसे स्थान पर जा सकते हैं जहां आप उन संभावनाओं का पता लगा सकते हैं जो आपकी खुद की रचना और आपके द्वारा चुने गए रास्तों से आगे बढ़ती हैं। जांचें, आप अपने भविष्य के स्वयं के साथ संपर्क बनाने में सक्षम होंगे और ज्ञान के उपहार के साथ आपको अपना सर्वश्रेष्ठ भविष्य बनाने की आवश्यकता होगी। पसंद और रचनात्मक कल्पना के आधार पर, भविष्य निर्धारित होता है।

<p>एक स्थलीय ग्रह - A terrestrial Planet :</p>	<p>एक स्थलीय ग्रह, टेल्यूरिक ग्रह या चट्टानी ग्रह एक ऐसा ग्रह है जो मुख्य रूप से सिलिकेट चट्टानों या धातुओं से बना है। सौर मंडल के भीतर, पार्थिव ग्रह सूर्य के निकटतम आंतरिक ग्रह हैं, अर्थात् बुध, शुक्र, पृथ्वी और मंगल। ये ग्रह पृथ्वी के समान हैं। संरचना। ये ग्रह सूर्य और क्षुद्रग्रह बेल्ट के बीच स्थित हैं।</p>
<p>एलियंस:</p>	<p>एलियंस या अतिरिक्त स्थलीय जीवन एक काल्पनिक जीवन है जो पृथ्वी के बाहर हो सकता है और जो पृथ्वी पर उत्पन्न नहीं हुआ था। पानी जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है जैसा कि हम जानते हैं। तरल रूप में पानी, यह पता चला है, हमारे सौर मंडल में काफी सामान्य है। उदाहरण के लिए, सबूत बढ़ रहे हैं कि तरल पानी मंगल की सतह के नीचे बह सकता है, साथ ही बृहस्पति के चंद्रमा यूरोपा पर भी। वे सभी एक तरल सागर प्रतीत होते हैं। शनि के चंद्रमा टाइटन और एन्सेलाडस जलमय हो सकते हैं। यहां तक कि शुक्र के वायुमंडल में भी थोड़ा तरल पानी हो सकता है। तो जीवन अन्य ग्रहों में भी मौजूद था और अन्य सौर मंडल, मिल्की वे और आकाशगंगाओं में भी मौजूद हो सकता है।</p>
<p>एलियंस मौजूद हैं:</p>	<p><a href="https://nymag.com/intelligencer/2018/03/13-reasons-to-trust-aliens-are-real.html">https://nymag.com/intelligencer/2018/03/13-reasons-to-trust-aliens-are-real.html</a></p> <p>एलियंस के अस्तित्व के 13 कारण</p>
<p>ग्रहों का निर्माण और विनाश Creation &amp; Destruction of Planets</p>	<p>ब्रह्मांड उस पर जीवन विकसित करने के लिए निर्जन ग्रहों का चयन करता है। इसी तरह, यह ब्रह्मांड है जो यह तय करता है कि किसी भी ग्रह पर जीवन का अंत कब करना है। इसमें कई वर्ष लग जाते हैं लेकिन ग्रहों के बीच एक वर्ष की अवधि व्यापक रूप से भिन्न होती है।</p>

<p>अन्य ग्रहों पर जीवन Life on other planets:</p>	<p>हमारे सौर मंडल के बाहर अन्य ग्रहों पर जीवन मौजूद है। हमारे द्वारा आयोजित किए गए कई सत्रों में, अन्य ग्रहों पर जीवन के मामले सामने आए हैं। पाठक हमारे मामले के अध्ययन में अन्य ग्रहों पर जीवन के विभिन्न रूपों को पा सकते हैं।</p>
<p>ब्रह्मांडीय तूफान Cosmic Storms:</p>	<p>ब्रह्मांडीय तूफान के दौरान आकाशगंगा (GALAXY) कांपती हुई पाई जाती है।  उस समय तापमान माइनस 273 डिग्री सेल्सियस या शून्य केल्विन के करीब होता है। हवा न होते हुए भी तूफान बहुत शक्तिशाली होते हैं।  जब भी ऐसी घटनाएं होती हैं, तो यह पाया गया है कि मानव चेतना में भी अभूतपूर्व परिवर्तन होते हैं।</p>
<p>पूर्ण जीवंत रंग स्पेक्ट्रम, सामान्य रूप से कथित VIBGYOR (विबग्योर) के अतिरिक्त, जो हमारे सौर मंडल में मौजूद नहीं है:</p>	<p>VIBGYOR (विबग्योर) यानि बैंगनी, नील, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल हमारे सूर्य के सौर स्पेक्ट्रम के सात रंग हैं। रेंज 4000 A° से 8000 A° है। दिलचस्प बात यह है कि इन रंगों की तरंग लंबाई निरंतर नहीं होती है, जैसा कि हमारी आंखों द्वारा गलत तरीके से समझा जाता है, जो प्रति सेकंड 30 फ्रेम से अधिक नहीं देख सकता है। आधुनिक स्पेक्ट्रोमीटर की कम से कम एक सेकंड की गिनती होती है। इसलिए, वेवलेंथ को 6वें दशमलव स्थान के लिए सेंटीमीटर में मापा जा सकता है। हमारे सत्रों के दौरान हमने कई बेहद लुभावने और शानदार रंग पाए हैं जो पृथ्वी पर गायब हैं। दृश्य प्रकाश में, एक स्पेक्ट्रोमीटर सफेद प्रकाश को अलग कर सकता है और रंग के अलग-अलग संकीर्ण बैंड को माप सकता है, जिसे स्पेक्ट्रम कहा जाता है।</p>

<p>विकास चक्र Development Cycle</p>	<p>एक बड़ा चक्र एक बड़ा "लूप" है जो एक चिंगारी के साथ शुरू होता है। यह किसी विशेष ग्रह (या उन ग्रहों के समूह जिनके बीच अंतरिक्ष यात्रा होती है) के भौतिक तल पर संवेदना करने में सक्षम एक विशेष जीवन रूप में जन्मों की एक श्रृंखला होने और उस ग्रह के उच्च विमानों को पूरा करने के माध्यम से जारी है। मोक्ष मृत्यु और पुनर्जन्म चक्र का अंत है और इसे चौथे और अंतिम अर्थ (लक्ष्य) के रूप में वर्गीकृत किया गया है।</p>
<p>आत्मा Soul:</p>	<p>आत्मा हमारी अंतर्निहित शक्ति है, हमारा सच्चा स्व है, और हमारा एक हिस्सा है जो मृत्यु के बाद जीवित रहता है। आत्मा वास्तव में जितना सोचा जा सकता है उससे कहीं अधिक बड़ी और शक्तिशाली है। हम में से प्रत्येक के पास एक आत्मा है जो सूक्ष्म जगत में निवास करती है। इसका मतलब यह है कि जब हम यहां पृथ्वी पर जीवन जी रहे होते हैं, तब भी हमारी आत्मा का अधिकांश हिस्सा सूक्ष्म जगत में रहता है। हमारी पहली सांस से मृत्यु के क्षण तक, हम इसके साथ अपना संबंध कभी नहीं खोते - और हमारी चेतना की गुणवत्ता उस आत्मा का प्रत्यक्ष प्रतिबिंब है। हालाँकि, यदि आप इसके बारे में तार्किक रूप से सोचते हैं, तो यह बताता है कि क्यों कई आध्यात्मिक परंपराएँ एक उच्च आत्म या आत्मा पर विश्वास करती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम यहां पृथ्वी पर व्यक्तित्व के रूप में अपनी आत्मा का एक टुकड़ा भर हैं, जो फिर से सूक्ष्म दुनिया में रहती है।</p>
<p>आत्मा- जन्म Soul-Birth:</p>	<p>सूक्ष्म जगत से एक बहुत शक्तिशाली ऊर्जा या प्रकाश नई आत्माओं का निर्माण करता है। प्रत्येक आत्मा अद्वितीय होने के लिए बनाई गई है। जब आप विचार करते हैं कि प्रत्येक आत्मा को जीवन के अनुभवों का एक पूरी तरह से अनूठा सेट मिलता है, और दर्जनों, सैकड़ों और हजारों जीवन जीते हैं, तो आप देख सकते हैं कि एक आत्मा से दूसरी आत्मा में कितना बड़ा अंतर हो सकता है।</p>

<p>आत्मा की यात्रा Soul Journey:</p>	<p>एक नव निर्मित आत्मा की यात्रा के पहले चरणों के दौरान, अनुभव प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। ये आत्माएं अक्सर थोड़े विचार या योजना के साथ अवतारों में कूद जाती हैं। तो मूल रूप से, सूक्ष्म दुनिया में आत्मा खुद का एक टुकड़ा तोड़ती है, जो वास्तव में इसकी गुणवत्ता है, और इसे पृथ्वी जैसी जगह पर भेजती है। आत्मा का वह टुकड़ा एक भौतिक शरीर में प्रवेश करेगा और पूर्ण विसर्जन में एक संपूर्ण अवतार में रहेगा। इसका मतलब यह पूरी तरह से भूल गया है कि वह कौन है और कहां से आया है।</p>
<p>आत्मिक आयु Soul Age:</p>	<p>जीवन वास्तव में एक सीखने वाला खेल है। आत्मिक आयु से तात्पर्य है कि कैसे एक व्यक्ति ग्रह पर अनुभव से विकसित हुआ है, न कि केवल कितने जन्मों तक वह जीवित रहा है।</p>
<p>शिशु आत्मा आयु Infant Soul</p>	<p>शिशु आत्मा आयु, आत्मा के लिए वही है जो एक व्यक्ति के लिए जीवन का पहला दशक है। शिशु आत्माएं दुनिया के लिए नई होती हैं, और परिणामस्वरूप, वे इस बारे में बहुत ज्यादा नहीं जानते कि क्या हो रहा है। शिशु आत्मा का उथलापन गहराई के अभाव में प्रकट होता है जो उनकी आँखों में देखा जा सकता है। शिशु आत्माएँ समझने में कमजोर होती हैं, और उन्हें अक्सर मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। ग्रह पृथ्वी उस समय के करीब है जब अंतिम शिशु आत्मा अवतरित होगी।</p>
<p>बाल आत्मा Baby Soul:</p>	<p>बाल आत्माओं में शिशु आत्माओं की तुलना में अधिक उन्नत धारणाएँ होती हैं, लेकिन युवा आत्माओं की तुलना में कम समझ होती है। बालक की आत्माएं किशोरों की तरह होती हैं; यहाँ या वहाँ जाने के लिए उत्सुक, यह करो या वह करो। वे अब केवल बच्चों की तरह नहीं हैं, लेकिन उनमें अभी भी समझ की कमी है और उनके पास एक अपरिपक्व दृष्टिकोण है।</p>

<p>युवा आत्मा Young Soul:</p>	<p>युवा आत्मा वह है जो एक युवा व्यक्ति, मध्य आयु से पहले एक वयस्क के बारे में कहा जाएगा। अपने भीतर निहित दो पूर्व आत्मा युगों की समझ होने के कारण, वे बड़े पैमाने पर दुनिया को वश में करना चाहते हैं। युवा आत्मा "मैं" और "तुम" को देखती है, और "तुम" को "मैं" में बदलना चाहती है। युवा आत्मा लोगों को एक समाज, एक सभ्यता या एक कंपनी में संगठित करना चाहती है। युवा आत्माएं युगों की आत्मा की प्रकृति से सबसे अधिक प्रतिस्पर्धी हैं।</p>
<p>परिपक्व आत्मा Mature Soul:</p>	<p>युवा आत्माओं में मौजूद अनुभव की गहराई तक उनके पास अवचेतन पहुंच नहीं है। उनमें आत्मनिरीक्षण करने की प्रबल प्रवृत्ति होती है। परिपक्व आत्माएं सब कुछ समझने की कोशिश करती हैं। परिपक्व आत्माएं अपने पूरे जीवन में एक खोज मोड में रहती हैं। परिपक्व आत्मा का युग युगों में सबसे चुनौतीपूर्ण होता है। परिपक्व आत्माएं उत्तेजित, संवेदनशील और संवेदनशील होती हैं।</p>
<p>पुरानी आत्मा Old Soul:</p>	<p>एक पुरानी आत्मा पुनर्जन्म यात्रा में अंतिम चरण का प्रतिनिधित्व करती है जिसमें कुल पाँच आत्मा युग होते हैं: शिशु, बाल, युवा, परिपक्व और वृद्ध। पुरानी आत्मा अक्सर जो हासिल किया गया है उसे वापस देखने और पूरे जीवन को गले लगाने की भावना व्यक्त करती है। पुरानी आत्मा ने अपनी आत्म-जागरूकता को एक ऐसे स्तर तक विस्तारित कर लिया है जहाँ दुनिया में नाटक और भौतिकवादी खोज अब उनकी रुचि नहीं हो सकती है।</p>
<p>आत्मा मिशन Soul Mission:</p>	<p>हम अपने मूल उद्देश्य को पूरी तरह से भूल चुके हैं। सूक्ष्म जगत में हमने अवतार और उसके लक्ष्यों की योजना बनाई है। विकास करना और उच्च स्तर हासिल करना, सभी आत्माओं का मिशन है।</p>

जुड़वां लौ (या जुड़वां लपटें) Twin Flame	संक्षेप में जुड़वां लौ (या जुड़वां लपटें) एक आत्मा है जिसे हम अपने आप को वापस प्रतिबिंबित करने के लिए एक पूरे भव्य चक्र के लिए टीम बनाते हैं; यह हमारे बीच का सबसे प्रगाढ़ संबंध है। यह जुड़वां लौ और जुड़वां आत्मा का पर्याय है, लेकिन जरूरी नहीं कि आत्मा साथी के साथ हो।
आकाशीय अभिलेख:	मानव मन में दर्ज की गई प्रत्येक स्मृति ब्रह्मांड की चेतना पर आधारित डेटा है, जिसे 'आकाशीय अभिलेख' के रूप में जाना जाता है।
इनर चाइल्ड आर्कटाइप्स Inner Child Archetypes:	हम में से प्रत्येक के पास एक आंतरिक बच्चा है। यह हमारे व्यक्तित्व का वह हिस्सा है जो हल्का दिल और मासूम होने के लिए तरसता है। यह कभी बूढ़ा नहीं होता बल्कि यह लगातार बढ़ता रहता है। कार्ल जंग ने कहा कि मानव मानस का यह टुकड़ा हम में से प्रत्येक में मौजूद है और यह नियमित रूप से हमारे जीवन विकल्पों और व्यवहारों में हस्तक्षेप करता है या बढ़ाता है। उन्होंने इसे बाल आदर्श कहा।
चुनाव की स्वतंत्रता, गर्भाधान और गर्भ में एक आत्मा का प्रवेश:	She & I - The Freedom of Choice is Sacred: शी एंड आई - द फ्रीडम ऑफ चॉइस इज सेक्रेड: एक सच्ची कहानी पर आधारित, एक महिला अपने अजन्मे बच्चे के साथ संघर्ष में मिशेल डेमाक्वेट द्वारा
जन्म:	जन्म एक बच्चे का उसकी माँ के शरीर से बाहर निकलना है; शारीरिक रूप से अलग होने के रूप में जीवन की शुरुआत। ज्योतिषीय रूप से, इसे उस समय के रूप में परिभाषित किया गया है जब गर्भनाल टूट जाती है और एक अलग नया शरीर अस्तित्व में आता है।
मृत्यु:	मृत्यु व्यक्ति के भौतिक जीवन का स्थायी अंत है। [आत्मा वही रहती है (अक्षुण्ण)]

<p>पुनर्जन्म / अवतार Reincarnation:</p>	<p>पुनर्जन्म दार्शनिक या धार्मिक अवधारणा है कि कैसे एक जीवित प्राणी का एक पहलू प्रत्येक जैविक मृत्यु के बाद एक अलग भौतिक शरीर या रूप में एक नया जीवन शुरू करता है। यह चक्रीय अस्तित्व के संसार सिद्धांत का एक हिस्सा है। इसे पुनर्जन्म या स्थानांतरण भी कहते हैं।]</p>
<p>प्रकाश की गति:</p>	<p>प्रकाश की गति वह दूरी है जो प्रकाश किसी दिए गए पदार्थ के माध्यम से समय की एक इकाई में यात्रा कर सकता है। प्रकाश निर्वात में लगभग 186,000 मील या 300,000 किलोमीटर प्रति सेकंड की गति से यात्रा करता है। मुसलमानों का मानना है कि देवदूत कम घनत्व वाले प्राणी हैं, और यह कि ईश्वर ने उन्हें मूल रूप से प्रकाश से बनाया है। वे शून्य से प्रकाश की गति तक किसी भी गति से चलते हैं।</p>
<p>टैकियोन्स Tachyons:</p>	<p>रॉबिन एरियनरहोड द्वारा प्रस्तावित एक नए सिद्धांत के अनुसार, प्रकाश से तेज़ कण जिन्हें टैकियोन्स कहा जाता है, ब्रह्मांड के बारे में बहुत सारे सवालों का जवाब दे सकते हैं। टैकियोन्स काल्पनिक कण हैं जो प्रकाश से तेज गति से यात्रा करते हैं। आइंस्टीन के सापेक्षता के विशेष सिद्धांत के अनुसार - और अब तक किए गए प्रयोगों के अनुसार - हमारी 'वास्तविक' दुनिया में कण कभी भी प्रकाश से तेज गति से यात्रा नहीं कर सकते हैं।</p>
<p>जन्म के प्रकार, आघात और उनके नतीजे:</p>	<p>अलग अध्याय देखें</p>
<p>पशु और पौधे का जीवन:</p>	<p>जानवर जीवित रहने के लिए भोजन खोजते और खाते हैं जबकि पौधे प्रकाश संश्लेषण के माध्यम से अपना भोजन स्वयं बनाते हैं। पादप कोशिकाओं में क्लोरोप्लास्ट नामक पाई जाने वाली संरचना होती है जो पशु कोशिकाओं में नहीं होती। क्लोरोप्लास्ट, क्लोरोफिल से भरी होती है और जिससे कोशिका में प्रकाश संश्लेषण होता है।</p>

जीवनों के बीच जीवन Life between Lives:	PLR सत्र के दौरान, व्यक्ति जीवनों के बीच जीवन का अनुभव कर सकता है। यह आपको आपकी आत्मा, आपके मार्गदर्शक प्राणियों के साथ फिर से जोड़ने के लिए डिज़ाइन किया गया है और इस तरह आपकी अमर पहचान की समझ जगाता है
कुंडलिनी:	कुंडलिनी शक्ति है, वह सर्वोच्च है, इस पूरे ब्रह्मांड में उसके आगे कुछ भी नहीं है। वह आपके बारे में सब कुछ जानती है। वह आपके भूत, वर्तमान और भविष्य को जानती है। वह जानती है कि आप कहां से आए हैं और वह आपकी अंतिम मंजिल (द ब्लिस) को जानती है। कुण्डलिनी, प्रत्येक प्राणी में मौजूद है, अनंत ऊर्जा शक्ति (ब्रह्मांडीय ऊर्जा या सर्वोच्च विवादास्पदता या दिव्य कहा जाता है) का एक पूर्ण प्रतिबिंब है जो पूरे ब्रह्मांड को क्रम में रखता है। कुंडलिनी मौलिक ऊर्जा है, जो मनुष्य के 'सूक्ष्म शरीर' के प्राथमिक घटकों में से एक है, जिसमें 72,000 नाड़ियां (सूक्ष्म ऊर्जा चैनल), चक्र (मानसिक केंद्र), प्राण (सूक्ष्म ऊर्जा), और बिंदू (सार की बूंदें) शामिल हैं।
नाड़ी:	नाड़ियां जीवन ऊर्जाओं के मार्ग हैं। मानव शरीर में 72,000 नाड़ियाँ होती हैं। उनमें से तीन नाड़ियाँ महत्वपूर्ण हैं। वे इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। सुषुम्ना सबसे महत्वपूर्ण नाड़ी है क्योंकि कुण्डलिनी इसी नाड़ी से होकर गुजरती है।
चक्र:	चक्र हमारे शरीर में जीवन ऊर्जाओं के शुद्धिकरण और वितरण केंद्र हैं। एक मानव शरीर में 114 चक्र होते हैं जिनमें 7 प्रमुख चक्र, 21 लघु चक्र और 86 सूक्ष्म चक्र होते हैं। 114 चक्रों में से 112 चक्र शरीर के भीतर रहते हैं और अन्य दो शरीर के बाहर होते हैं।
3 प्रकार के शरीर	मनुष्य के तीन शरीर होते हैं जहाँ उसके कोष निवास करते हैं। <b>स्थूल शरीर (Gross Body), लिंग शरीर (Astral Body) और कारण शरीर (Causal Body)</b>

	<b>आत्मा इन तीनों शरीरों से भिन्न है।</b>
<b>स्थूल शरीर (Gross Body):</b>	स्थूल शरीर भौतिक शरीर है जो पंचमहाभूतों (पंचतत्व) यानी आकाश (वैक्यूम), वायु (वायु), अग्नि (अग्नि), जल (जल) और पृथ्वी (पृथ्वी) से बना है और और छह गुना परिवर्तन के अधीन है: जन्म, निर्वाह, विकास, परिपक्वता, क्षय और मृत्यु। यह सघन भौतिक शरीर है। भौतिक अवतार के दौरान स्थूल शरीर केवल अन्य सभी सिद्धांतों (शरीरों) का वाहन है। अन्नमय और प्राणमय कोष का अंश स्थूल शरीर में निवास करता है। स्थूल शरीर को अन्नमय और प्राणमय कोष से प्राप्त होने वाले स्थूल भोजन, पेय और वायु की आवश्यकता होती है। मृत्यु होने पर, भौतिक शरीर नष्ट हो जाता है जो पंचमहाभूतों (पंचतत्व) में विलीन हो जाता है।
<b>लिंग शरीर (Astral Body)</b>	सूक्ष्म शरीर (लिंग शरीर) वह जगह है जहां मन और बुद्धि रहती है। सूक्ष्म शरीर में मनोमय और ज्ञानमय कोष तथा प्राणमय कोष का अंश निवास करता है। लिंग शरीर, ऊर्जा की आभा के रूप में स्थूल शरीर को घेरता है। यह भौतिक शरीर से पहले अस्तित्व में आता है।
<b>कारण शरीर (Causal Body)</b>	आनंदमय कोष कारण शरीर (कारण शरीर) में रहता है। कारण शरीर को आनंद या शांति की आवश्यकता होती है जो उसे आनंदमय कोष से मिलती है। कारण शरीर उच्च चेतना का द्वार है। यह स्वप्नहीन नींद और ट्रान्स की स्थिति से जुड़ा है।

<p>5 कोष (अस्तित्व की परतें)</p> <p>5 Koshas</p> <p>(Layers of Existence):</p>	<p>कोष को "म्यान" कहा जाता है, आत्मा का आवरण। कोष प्रणाली उन विभिन्न पहलुओं को व्यक्तिपरक अनुभव की परतों के रूप में संदर्भित करती है। परतें घने भौतिक शरीर से लेकर भावनाओं, मन और आत्मा के अधिक सूक्ष्म स्तरों तक होती हैं।</p> <p>आत्मा (Soul) पाँच परतों के अंदर लिपटी हुई है। आत्मा सात कोशों में बंद है। मनुष्य के पूर्ण आध्यात्मिक विकास के लिए सातों कोशों का पूर्ण विकास आवश्यक है</p> <p>क्रमागत उन्नति।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. अन्नमय कोष - पंचकोशों का सबसे बाहरी भाग</li> <li>2. प्राणमय कोष (महत्वपूर्ण वायु कोष या जीवन शक्ति)</li> <li>3. मनोमय कोष (मन स्पष्ट रूप से बुद्धि से अलग है - म्यान)</li> <li>4. विज्ञानमय कोष (बुद्धिमय कोष)</li> <li>5. आनंदमय कोष (आनंदमय कोष - या निरंतर आनंद जो शरीर या मन से जुड़ा नहीं है) - पंच कोशों का अंतरतम</li> <li>6. चित्त कोष (आध्यात्मिक ज्ञान)</li> <li>7. सत कोष (अनंत के साथ विलय की अंतिम स्थिति)</li> </ol>
<p>अरिशद्वर्ग :</p>	<p>अरिशद्वर्ग मनुष्य के 6 आंतरिक शत्रु माने जाते हैं। वे मन के छह जुनून (विकार), काम (वासना या इच्छा), क्रोध (क्रोध, क्रोध या घृणा), लोभ (लालच), मोह (भ्रमपूर्ण भावनात्मक लगाव), मद या अहंकार (अहंकार या गर्व) और मात्सर्य हैं ( ईर्ष्या, ईर्ष्या)।</p>

दूरदृष्टि और दूरदर्शिता:	आंतरिक सूक्ष्म शरीर में बाहर के अंगों के प्रतिरूप होते हैं। उन्हें सूक्ष्म इंद्रियां कहा जाता है। योगी सूक्ष्म कानों से सुनता है और सूक्ष्म नेत्रों से देखता है। इस प्रकार वह दूर देशों की आवाजें सुन सकता है और वह दूरस्थ स्थानों की वस्तुओं को देख सकता है। इसे दूरदृष्टि और दूरदर्शिता कहते हैं।
आभा:	आपकी आभा एक चमकदार शरीर है जो आपके भौतिक शरीर को घेरे हुए है। प्रत्येक परत और उनमें कोई भी समस्या आपके शरीर को ऊर्जा के जाल में घेर लेती है।
सूक्ष्म यात्रा:	हमारा सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर को छोड़ देता है, यात्रा करता है और फिर से स्थूल शरीर में वापस आ जाता है। सूक्ष्म यात्रा के दौरान आप कहीं भी, किसी भी स्थान पर, किसी भी विमान से जा सकते हैं।
टेलीपैथी:	व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के विचारों को पढ़/समझ सकता है, उनके साथ मानसिक रूप से संवाद कर सकता है या उनके मन/विचारों को प्रभावित कर सकता है। टेलीपैथी की दो सामान्य क्षमताएं या श्रेणियां हैं। टेलीपैथिक कम्युनिकेशन, जो एक दिमाग से दूसरे दिमाग में सूचना प्रसारित करने की क्षमता है और टेलीपैथिक धारणा, जो एक प्रतिद्वंद्वी की चाल और हमलों को जानकर दूसरे दिमाग से जानकारी प्राप्त करने की क्षमता है।
शमन (जादू-टोना जानने वाला)	शमन (जादू-टोना जानने वाला) वह व्यक्ति होता है जिसके पास आत्माओं और उनके प्रभावों को समझने और उनसे संपर्क करने और हेरफेर करने की क्षमता और प्रशिक्षण/ज्ञान दोनों होते हैं।

जीवन के बाद स्मृति का स्थानांतरण:	जब लोग मर जाते हैं, शरीर का अंतिम संस्कार या दफन कर दिया जाता है। स्मृतियाँ मन में संचित रहती हैं। अगले जन्म में इन्हीं यादों को आगे बढ़ाया जाता है। नए शरीर में मन के पास यह सब है। आज हमारे पास इसे सबूत के साथ पढ़ने की तकनीक नहीं है। कल हमारे पास हो सकता है। उस समय तक हमें प्रतिगमन तकनीकों पर निर्भर रहना होगा जो सबसे भरोसेमंद साबित हो रही हैं। वैकल्पिक रूप से, हम आकाशिक पुस्तकालय से सभी सूचनाओं को दिमाग से निकालने का अनुमान लगाते हैं।
मृत रिश्तेदारों, दोस्तों और अन्य लोगों की आत्माओं से बात करना:	यह संभव है, बशर्ते मृतक की आत्मा इच्छुक और सक्षम हो। इस बातचीत का अनुभव करने के लिए क्लाइंट और आत्मा दोनों के पास ब्रह्मांड की अनुमति होनी चाहिए।
पहली नजर में आकर्षण, विवाह और तलाकः:	ये पिछले जीवन या जन्मों की घटनाओं से संबंधित होते हैं।
ससुराल वालों के साथ रिश्ते के मुद्दे, रुग्ण भय, पुरानी बीमारियाँ आदि:	ये पिछले जीवन या जन्मों की घटनाओं से संबंधित हैं।
जैविक संबंध के बिना दत्तक ग्रहण:	कृपया केस स्टडी के माध्यम से ब्राउज़ करें
बच्चों द्वारा माता-पिता का परित्याग और इसके विपरीत:	यह PLR सत्र में हल किया जाता है।

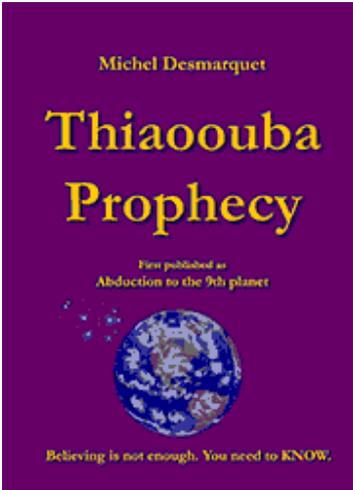
बांझपन:	बांझपन को एक पुरुष के लिए प्रजनन के लिए शुक्राणुओं का उत्पादन करने में सक्षम नहीं होने और एक महिला के लिए कम से कम एक वर्ष तक लगातार, असुरक्षित यौन संबंध बनाने के बावजूद गर्भधारण करने में सक्षम नहीं होने के रूप में परिभाषित किया गया है।
प्रसव पूर्व मृत्यु	जब मृत्यु गर्भधारण के 20वें से 28वें सप्ताह के बीच होती है और जन्म के 1 से 4 सप्ताह बाद समाप्त होती है, तो इसे प्रसव पूर्व मृत्यु कहा जाता है।
गर्भपात (Miscarriage, abortion) :	गर्भपात (abortion) एक भ्रूण या भ्रूण को गर्भाशय के बाहर जीवित रहने से पहले हटाने या निष्कासन से गर्भावस्था का अंत है। गर्भपात जो हस्तक्षेप के बिना होता है गर्भपात (miscarriage) के रूप में जाना जाता है। जब गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए जानबूझकर कदम उठाए जाते हैं, तो इसे प्रेरित गर्भपात (Induced abortion) कहा जाता है।
आकस्मिक मृत्यु Accidental Death:	आकस्मिक मृत्यु एक अप्राकृतिक मृत्यु है जो किसी दुर्घटना के कारण होती है जैसे कि फिसलना और गिरना, यातायात टक्कर, या आकस्मिक जहरीलापन, आदि।
प्राकृतिक कारणों से मौत Death By Natural Causes:	एक व्यक्ति को प्राकृतिक कारणों से मरना माना जाता है जब कोरोनर ने इस संभावना से इनकार किया है कि किसी बाहरी ताकत के कारण मौत हुई है। इसलिए, यदि किसी व्यक्ति को हृदय रोग, कैंसर, MRSA, तपेदिक या कोई अन्य बीमारी है और वह उसकी मृत्यु का कारण रहा है, तो उस व्यक्ति की मृत्यु प्राकृतिक कारणों से मानी जाती है।
इरादतन मानव वध Intentional Homicide:	इरादतन मानव वध का अर्थ है किसी मनुष्य की जानबूझकर और अवैध तरीके से हत्या करना।

<p>आत्महत्या:</p>	<p>आत्महत्या जानबूझकर अपनी मौत का कारण बनने का कार्य है, अवसाद, द्विध्रुवी विकार, सिज़ोफ्रेनिया, व्यक्तित्व विकार, चिंता विकार, और मादक द्रव्यों के सेवन सहित शराब और बेंजोडायजेपाइन के उपयोग सहित मानसिक विकार- जोखिम कारक हैं।</p>
<p>भय और दर्दनाक जीवन के अनुभवों को स्वीकार करना:</p>	<p>इसका समाधान PLR सत्र में किया जाता है</p>
<p>मन-संरचना और टेलीपैथिक संदेश:</p>	<p>यह एक ऐसा अनुभव है जिसमें आत्माएं संवाद करती हैं</p>
<p>अंतर्ज्ञान Intuition:</p>	<p>अंतर्ज्ञान सचेत तर्क के बिना ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता है। विभिन्न लेखकों ने 'अंतर्ज्ञान' को अचेतन ज्ञान तक सीधी पहुंच, अचेतन अनुभूति, आंतरिक संवेदन, अचेतन पैटर्न-मान्यता के लिए आंतरिक अंतर्दृष्टि और सचेत तर्क की आवश्यकता के बिना सहज रूप से कुछ समझने की क्षमता के रूप में अर्थ की एक विशाल विविधता के रूप में दर्शाया है।</p>
<p>भाग्य :</p>	<p>भाग्य घटना और विश्वास है जो विशेष रूप से सकारात्मक, नकारात्मक या असंभव घटनाओं के अनुभव को परिभाषित करता है। प्रकृतिवादी व्याख्या यह है कि मानव जीवन में हर समय सकारात्मक और नकारात्मक घटनाएं होती हैं, यादृच्छिक और गैर-यादृच्छिक दोनों प्राकृतिक और कृत्रिम प्रक्रियाओं के कारण, और यहां तक कि असंभव घटनाएं भी यादृच्छिक मौके से हो सकती हैं। इस आधार पर, 'भाग्यशाली' या 'अशुभ' होना केवल एक वर्णनात्मक लेबल है जो किसी घटना की सकारात्मकता, नकारात्मकता या असंभवता को इंगित करता है।</p>

<p>मनोगत शक्तियाँ Occult Powers:</p>	<p>मनोगत छिपी हुई, रहस्यमयी और अपसामान्य का अध्ययन है। इसमें जीवन के कई तत्व शामिल हैं, आत्मा एक है, ब्रह्मांड दूसरा है और चेतना एक और महान उदाहरण है। इन सभी के अस्तित्व के सिद्धांत हैं, विज्ञान में भी, फिर भी हम उनके बारे में क्या जानते हैं।</p>
<p>तंत्र:</p>	<p>तंत्र गूढ़ परंपराओं को दर्शाता है हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म का जो भारत में पहली सहस्राब्दी सीई के मध्य से विकसित हुआ। इसका अर्थ व्यापक रूप से लागू किसी भी व्यवस्थित "पाठ, सिद्धांत, प्रणाली, विधि, उपकरण, तकनीक या अभ्यास" से भी है।</p>
<p>प्लैंचेट Planchette:</p>	<p>कास्टर्स पर समर्थित एक छोटा बोर्ड, आमतौर पर दिल के आकार का और एक लंबवत पेंसिल के साथ लगाया जाता है, जिसका उपयोग स्वचालित लेखन और अभ्यास के लिए किया जाता है:</p>

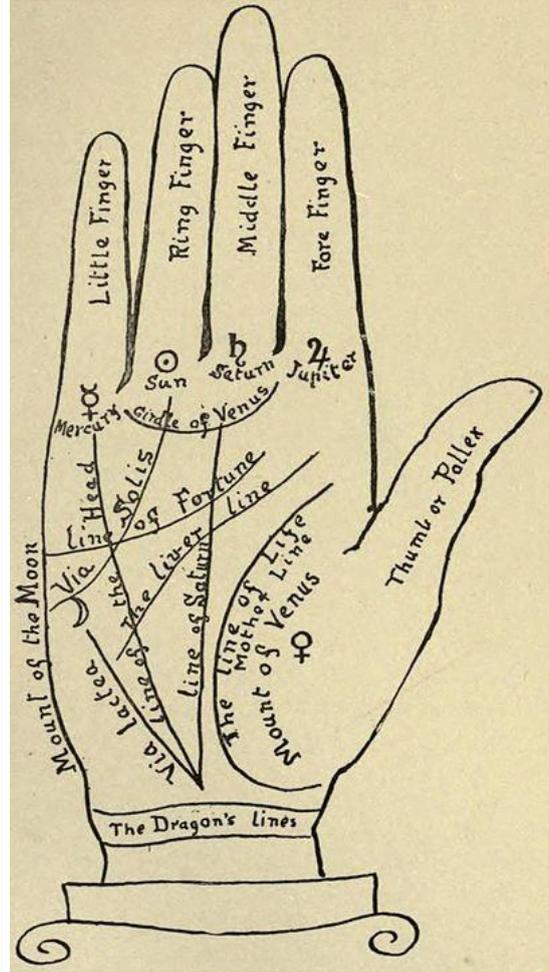
<p>ऑइजा बोर्ड या टॉकिंग बोर्ड Ouija Board:</p>	<div data-bbox="539 1245 874 1469" data-label="Image"> </div> <p>ऑइजा बोर्ड या टॉकिंग बोर्ड, एक सपाट बोर्ड है जिस पर वर्णमाला के अक्षरों, संख्या 0-9, शब्द 'हां', 'नहीं', 'हैलो' (कभी-कभी), और 'अलविदा' के साथ-साथ विभिन्न प्रतीकों और ग्राफिक्स के साथ चिह्नित किया गया है। यह एक प्लैंचेट (लकड़ी या प्लास्टिक के छोटे दिल के आकार का टुकड़ा) का उपयोग एक गतिमान संकेतक के रूप में करता है ताकि एक साधना के दौरान संदेशों का उच्चारण किया जा सके।</p>
--	--

	<p>प्रतिभागियों ने अपनी उंगलियों को प्लेंचेट पर रखा और शब्दों को लिखने के लिए इसे बोर्ड के चारों ओर ले जाया गया। 'ओइजा' हैस्ब्रो का ट्रेडमार्क है, लेकिन अक्सर किसी भी तरह के टॉकिंग बोर्ड को संदर्भित करने के लिए सामान्य रूप से उपयोग किया जाता है।</p> <p>अध्यात्मवादियों का मानना था कि मृत जीवित लोगों से संपर्क करने में सक्षम थे और कथित तौर पर 1886 में ओहियो में अपने शिविरों में एक आधुनिक Ouija बोर्ड के समान एक टॉकिंग बोर्ड का इस्तेमाल करते थे ताकि स्पष्ट रूप से आत्माओं के साथ तेजी से संचार को सक्षम किया जा सके।</p>
नर्क:	 <p>धर्म और लोककथाओं में, नर्क जीवन के बाद का एक ऐसा स्थान है जिसमें दुष्ट सोलस दंडात्मक पीड़ा के अधीन होते हैं, अक्सर मृत्यु के बाद अनन्त दंड के रूप में यातना दी जाती है। अन्य आफ्टर लाइफ डेस्टिनेशन में हेवन, पैराडाइज, पेर्गेटरी, लिम्बो और अंडरवर्ल्ड शामिल हैं।</p>
स्वर्ग:	

	<p>स्वर्ग एक सामान्य धार्मिक, ब्रह्माण्ड संबंधी, या पारलौकिक स्थान है जहाँ देवताओं, स्वर्गदूतों, आत्माओं, संतों, या आदरणीय पूर्वजों जैसे प्राणियों की उत्पत्ति, विराजमान या निवास करने के लिए कहा जाता है। कुछ धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, स्वर्गीय प्राणी पृथ्वी पर उतर सकते हैं या अवतार ले सकते हैं, और सांसारिक प्राणी स्वर्ग में आरोहण कर सकते हैं, या असाधारण मामलों में जीवित स्वर्ग में प्रवेश कर सकते हैं।</p>
<p>थियाउबा भविष्यवाणी:</p>	
<p>ईश्वर का अस्तित्व और परमात्मा का अनुभव:</p>	<p>ईश्वर का पहला नाम : याहवेह। यहोवा, इस्राएलियों का परमेश्वर, जिसका नाम मूसा को चार इब्रानी व्यंजन (YHWH) के रूप में प्रकट किया गया था, जिसे टेट्राग्रामेटन कहा जाता है। हमारी पुस्तक में थियाउबा के साथ इसके समानता की तुलना करें।</p>
<p>मुक्ति, मोक्ष और सर्वोच्च एकता आदि:</p>	<p>कानूनी, सामाजिक, या राजनीतिक प्रतिबंधों से मुक्त होने का तथ्य या प्रक्रिया; मुक्ति। उदाहरण के लिए महिलाओं की सामाजिक और राजनीतिक मुक्ति</p>
<p>डोसइंग Dowsing:</p>	<p>पॉइंटर (पारंपरिक रूप से एक फोर्कड स्टिक, पेयर बैट वायर) की गति या एक पेंडुलम की दिशा में परिवर्तन, कथित रूप से अनदेखे प्रभावों के जवाब में, प्रश्नों के उत्तर (हां या नहीं प्रारूप में) मांगने की एक तकनीक।</p>

<p>दुष्ट और अच्छी आत्माएं, भूत, प्रेत, पिशाच, भूत-प्रेत, छाया :</p>	<p>प्रेत ऐसा कुछ है जो स्पष्ट रूप से देखा, सुना या महसूस किया जाता है, लेकिन कोई भौतिक वास्तविकता नहीं है; एक भूत या प्रेत; कुछ मायावी या मायावी, जबकि एक भूत (दुर्लभ) आत्मा है; एक मरे हुए आदमी की आत्मा। जब तक सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर को ग्रहण नहीं कर लेता, तब तक संसार में उसकी स्थिति और उपस्थिति भूत के रूप में जानी जाती है।</p> <p>'एक प्रेत जो सूनी सड़कों पर घूमता है'</p>
<p>भविष्यवाणी:</p>	<p>एक भविष्यवाणी एक बयान है जहां कोई दृढ़ता से भविष्यवाणी करता है कि कुछ घटना घटित होगी।</p>
<p>सम्मोहन:</p>	<p>एक प्रक्रिया जिसके दौरान एक थेरेपिस्ट क्लाइंट को सुझाव देता है और क्लाइंट अनुभव को धारणाओं, विचारों या व्यवहार में परिवर्तन करता है।</p>

हस्तरेखा विज्ञान, या काइरोमैन्सी (वर्तनी कीरोमैन्सी; ग्रीक खीर से (χείρ, ός; "हाथ") और मंटिया (μαντεία, ας; "भविष्यवाणी"), हथेली के अध्ययन के माध्यम से लक्षण वर्णन और भविष्य की भविष्यवाणी करने का दावा है, चिरोलोजी के रूप में जाना जाता है, या लोकप्रिय संस्कृति में हस्तरेखा पढ़ने के रूप में जाना जाता है।



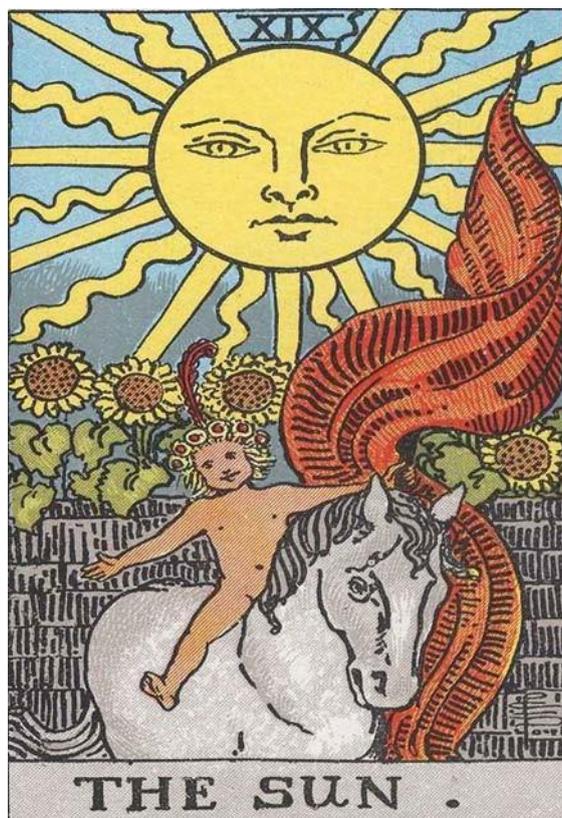
नाड़ी ज्योतिष तमिलनाडु, केरल आदि में प्रचलित धर्म ज्योतिष का एक रूप है। यह इस विश्वास पर आधारित है कि सभी मनुष्यों के अतीत, वर्तमान और भविष्य के जीवन को प्राचीन काल में धर्म संतों द्वारा देखा गया था।



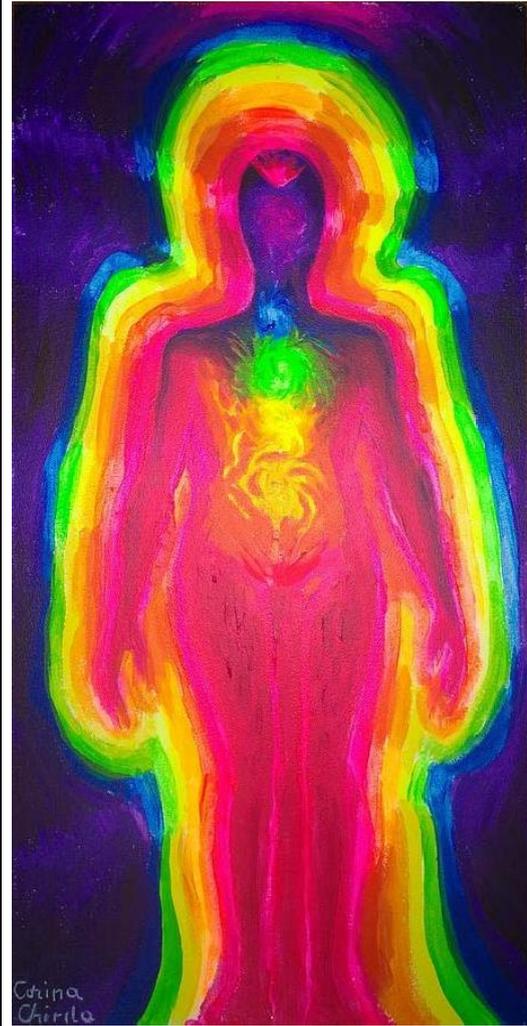
संख्या विज्ञान एक संख्या या संख्याओं और एक या अधिक संयोग वाली घटनाओं के बीच दैवीय या रहस्यमय संबंध में विश्वास है। यह शब्दों, नामों और विचारों में अक्षरों के संख्यात्मक मान का अध्ययन भी है।

<b>RED</b>	<b>1</b>	A J S
<b>ORANGE</b>	<b>2</b>	B K T
<b>YELLOW</b>	<b>3</b>	C L U
<b>GREEN</b>	<b>4</b>	D M V
<b>BLUE</b>	<b>5</b>	E N W
<b>INDIGO</b>	<b>6</b>	F O X
<b>VIOLET</b>	<b>7</b>	G P Y
<b>ROSE</b>	<b>8</b>	H Q Z
<b>GOLD</b>	<b>9</b>	I R

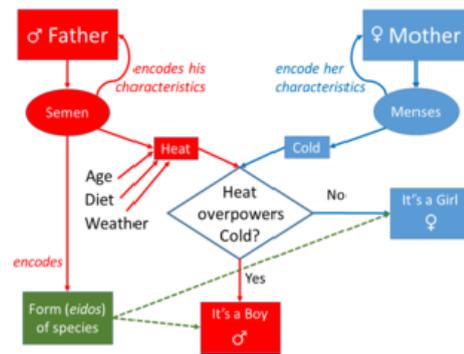
टैरो ताश के पत्तों का एक पैकेट है, जो ताश खेलने के समान है, जिसका उपयोग यूरोप के विभिन्न हिस्सों में 15वीं शताब्दी के मध्य से किया जाता है। कुछ टैरो डेक का उपयोग टैरो कार्ड रीडिंग के माध्यम से अनुमान लगाने के लिए किया जाने लगा, जिससे ऐसे तांत्रिक उद्देश्यों के लिए कस्टम-मेड डेक विकसित किए जा रहे थे।



आभा (Aura) एक रंगीन उत्सर्जन है जो एक मानव शरीर को ढंकने के लिए कहा जाता है। मनोवैज्ञानिक और समग्र थेरेपिस्ट अक्सर दावा करते हैं कि उनके पास आभा के आकार, रंग और टाइप एफ कंपन को देखने की क्षमता है।



वंशानुक्रम (Heredity) एक परिवार के लक्षणों, आदतों, बीमारियों आदि को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में स्थानांतरण है



## ब्रह्मांड द्वारा जन्म की योजना

<p style="text-align: center;">ज्योतिष</p> <p>खगोलीय पिंडों की गतियों और सापेक्षिक स्थितियों के अध्ययन की व्याख्या मानवीय मामलों और प्राकृतिक दुनिया पर प्रभाव के रूप में की गई है।</p>	
---	--

मैं ज्योतिष, हस्तरेखा, नाड़ी शास्त्र, अंक ज्योतिष, टैरो कार्ड, आभा पढ़ने की आनुवंशिकता और फेंगशुई, प्राचीन वास्तुशास्त्र आदि में भी विश्वास करता हूँ।

मैंने स्वतंत्र रूप से और अलग-अलग उनमें से प्रत्येक से अलौकिक और अविश्वसनीय भविष्यवाणियों का आनंद लिया है। मुझे तार्किक रूप से कहने दें, ज्योतिष एक वैकल्पिक विज्ञान के रूप में परिपूर्ण है लेकिन एक ज्योतिषी नहीं हो सकता है। इसी तरह, हस्तरेखा विज्ञान एक वैकल्पिक विज्ञान के रूप में परिपूर्ण है, लेकिन एक हस्तरेखाविद् पूर्ण नहीं हो सकता है। इत्यादि इत्यादि.....

भारतीय पौराणिक कथाओं के प्रमुख ज्योतिषी रावण और युधिष्ठिर हैं।

एक जन्म चार्ट आने वाले 120 वर्षों के लिए पूरा विवरण देता है और पिता, माता, पति या पत्नी जैसे करीबी रिश्तेदारों के साथ-साथ संतानों के बारे में भी कुछ विवरण प्रदान करता है।

ब्रह्मांड एक बच्चे को जन्म देने का फैसला करता है और ये सभी विज्ञान हमारे ग्रह, पृथ्वी को आबाद करने वाले सभी 800 करोड़ लोगों के लिए अद्भुत सटीकता के साथ काम कर रहे हैं।

किसी को विशालता संख्या विज्ञान की कल्पना करनी होगी एक संख्या या रसीदें और एक या अधिक संयोग वाली घटनाओं के बीच दैवीय या रहस्यमय संबंधों में विश्वास है।

इसे कौन संचालित करता है?

## परिभाषाएँ:

1. **पहले सात वर्ष:** गर्भावस्था के दौरान, माँ का भौतिक शरीर बच्चे के भौतिक शरीर को घेर लेता है। जन्म के बाद बच्चा अन्य प्राणियों से प्रभावित होने लगता है। हालांकि, ईथरिक और सूक्ष्म शरीर अभी भी 7 और 9 साल की बाहरी उम्र तक नहीं खुले हैं। तब तक, बच्चे को लगता है कि वह अभी भी अपनी माँ का हिस्सा है। विकास के चरण को 3 चरणों में विभाजित किया जा सकता है:

0-2 साल: शिशु स्वयं

2-5 साल: बच्चा स्वयं

5-7 साल: प्री-स्कूल स्व

2. **द्वितीय सात वर्ष :** यह काल 7-14 वर्ष की आयु के बीच का होता है। ईथरिक शरीर मुक्ति के माध्यम से जाता है जैसे भौतिक शरीर को जन्म के समय उसके पर्यावरण के लिए खोल दिया जाता है। यह समय उसके चरित्र को ढालने और बच्चे को उसकी विशिष्टता से अवगत कराने और कलात्मक खोज को जगाने के लिए एक दृढ़ आधार बनाने का है।

3. **तृतीय सात वर्ष :** यह अवधि 14-21 वर्ष की आयु के बीच होती है। सूक्ष्म शरीर अब मुक्त हो गया है और व्यक्तित्व और व्यक्तिगत निर्णय भी मुक्त हो गया है। निर्णय और आलोचना की शक्ति और अन्य मनुष्यों के साथ सीधे संबंध स्थापित करने की क्षमता सूक्ष्म शरीर की मुक्ति पर निर्भर है।

4. **इनर चाइल्ड आर्कटाइप्स:** आर्किटेपल ऊर्जाएँ चेतना की सबसे गहरी परतों से उत्पन्न होती हैं। भावनाएँ दो प्रकार की होती हैं- प्रेम आधारित और भय आधारित। प्रेम आधारित भावनाएँ हमें सकारात्मक अनुभवों की ओर ले जाएँगी जबकि भय आधारित भावनाएँ हमें नकारात्मक अनुभवों की ओर ले जाएँगी। भय सभी भावनात्मक अवरोधों का कारण है। वे उभरती हैं और अगर समझ में नहीं आती हैं, हल हो जाती हैं और एकीकृत हो जाती हैं, तो वे हमारे जीवन में जो कुछ भी सीखती हैं, उस पर परत चढ़ाती रहेंगी। भीतर के बच्चे की तीन परतें होती हैं:

अ) बाहरी परत सुरक्षा की परत है। यह हमारे वयस्क जीवन का प्राकृतिक घर है।

आ) दूसरी परत भावनाओं और भेद्यता की है। यह हमारे कमजोर बच्चे का प्राकृतिक घर है।

इ) तीसरी परत हमारे आवश्यक होने के मूल का केंद्र है और हमारे उच्च स्व का प्राकृतिक घर है। यहां, हमारी प्राकृतिक सहज ऊर्जा प्रवाहित होती है और हमें अपने जीवन में होने वाली सभी घटनाओं को देखने की अनुमति देती है- आंतरिक रूप से और बाहरी रूप से भी। अपनी सबसे विकसित अवस्था में, यह एकता के साथ एक अस्तित्व है। हमारा पूरा उद्देश्य इस आंतरिक कोर पर लौटना है।

5. **डर की जड़ें:** भीतर के बच्चे में डर के विभिन्न कारण होते हैं। देखभाल करने वाले द्वारा कठोर और बिना सोचे-समझे बोले गए शब्द बच्चे के मानस को स्थायी नुकसान पहुंचा सकते हैं। माता-पिता और बड़ों द्वारा बच्चे के लिए चुनाव किए जाते हैं जो उनकी तर्क क्षमता की प्राकृतिक प्रक्रिया में बाधा डालते हैं; कभी-कभी, ये गलत विकल्प बच्चे में शर्म पैदा करते हैं, क्रोध, खुशी, कामुकता या भय की वैध भावनाओं को दबाकर बच्चे को गाली देते हैं, ये सभी बच्चे की ऊर्जा को कम करते हैं।
6. **परित्याग - एक मौलिक भय:** आंतरिक भ्रूण अस्तित्व में भय बढ़ता है। इस अवस्था में हम मानते हैं कि हम अप्रभावित और उपेक्षित हैं। परित्याग घाव छोटी खुराक में उजागर हो जाता है। परित्याग के डर के प्रति हमारी प्रतिक्रियाएँ हमारे द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका को दर्शाती हैं और तय करती हैं, उदाहरण के लिए। हम आदेश देते हैं, डांटते हैं, सलाह देते हैं, दोषारोपण करते हैं, उपहास करते हैं, हम राजी करते हैं, आलोचना करते हैं, हंसी उड़ाते हैं, आदि।
7. **भय/शर्म/अपराध के माध्यम से काम करना:** मानव व्यक्तित्व एक पूर्ण और अविभाज्य इकाई नहीं है। यह वास्तव में कई छोटे भागों या उप-व्यक्तित्वों से युक्त है। इन उप-व्यक्तित्वों के माध्यम से, हम अपनी बहुलता को महसूस कर सकते हैं कि कितनी बार हम लोगों, जीवन या स्वयं के प्रति अपने दृष्टिकोण को संशोधित करते हैं। हमारे उप-व्यक्तित्व हमारे बचपन के विश्वासों से उत्पन्न होते हैं, जो पिछले जन्मों से आते हैं। वे पर्याय जो समाधान की प्रक्रिया में हैं वे अदृश्य हो सकते हैं लेकिन उनमें से कुछ पारदर्शी हो सकते हैं और यह महसूस हो सकता है कि उप-व्यक्तित्व के माध्यम से आप अपने पिछले जीवन की स्मृति और वहां बनी मान्यताओं में झाँक रहे हैं।
8. **अपने अस्वीकृत स्व की खोज:** किसी के प्राथमिक और द्वितीयक स्व को समझने के लिए किसी के अस्वीकृत स्व की खोज करनी चाहिए। यदि आपने उस गुण को खोज लिया है जिससे आप घृणा करते हैं, न्याय करते हैं और किसी अन्य व्यक्ति के सामने खड़े नहीं हो सकते हैं, तो आपके पास अपने स्वयं के परित्याग का अनिवार्य घटक है। जब वे बाहर आते हैं तो खुद को पूरी तरह से आतंकित कर लेते हैं। वे केवल स्वीकृत, सम्मानित और सुने जाने चाहते हैं। वे गंभीरता से लिया जाना चाहते हैं। वे जितनी लंबी और गहरी कैद में रहते हैं, वे उतने ही दीवाने हो जाते हैं और जब वे अंत में सामने आते हैं तो यह अक्सर एक आदिम रूप में होता है। प्राथमिक स्वयं के पास कठिन समय होता है। एक परित्यक्त स्वयं को गले लगाने और सम्मान देने का मतलब यह नहीं है कि आपको वह स्वयं बनना है। इसका सीधा सा मतलब है कि प्राथमिक स्व-प्रणाली से अलग होना और दूसरी तरफ से इसका सम्मान करना सीखना।
9. **शमनिक उपचार:** संभवतः 100,000 साल पहले, हमारे पूर्वजों ने यह खोज की थी कि उपचार और समस्याओं को हल करने के लिए मानव क्षमताओं को अधिकतम कैसे किया जाए। यह मानव जाति

के लिए ज्ञात सबसे प्रारंभिक साधना है। उस ज्ञान को आज 'श्रमवाद' के नाम से जाना जाता है। 'शमन' साइबेरिया के तुंग जनजाति से आता है जिसका अर्थ है 'थेरेपिस्ट' या 'वह जो अंधेरे में देखता है'। शैतानी प्रथाएँ कुछ निश्चित ज्ञान और विश्वासों पर आधारित होती हैं जिन्हें नीचे बताया गया है:

अ) जीववादी विश्वास कि सभी चीजों में एक आत्मा, एक ब्लू प्रिंट या रचनात्मक शक्ति होती है, जो उन्हें और उनकी अपनी चेतना को अनुप्राणित करती है, जिसके साथ संचार किया जा सकता है;

आ) हर चीज में ऊर्जा होती है जिसे स्थानांतरित या रूपांतरित किया जा सकता है

इ) जीवन के जाल में सभी चीजें आपस में जुड़ी हुई हैं और एक दूसरे को प्रभावित करती हैं और उनका सम्मान किया जाना चाहिए

ई) सभी रोगों की उत्पत्ति आध्यात्मिक होती है, इसलिए समस्या की पहचान करना और ऊर्जा का सही प्रवाह करना उपचार की सुविधा प्रदान कर सकता है।

## आविष्कार: कल्पनाएँ जो सच हुईं

मोटर कार, हवाई जहाज, रेडियो, टीवी, सिनेमा, टेलीफोन, कंप्यूटर, मोबाइल... हमारे पूर्वज कभी सोच भी नहीं सकते थे कि समय के साथ इतने आविष्कार हो जाएंगे, जो मानव जीवन में क्रांति ला देंगे। इसलिए कोई बात नहीं है कि जो वस्तु आज हमारे सामने नहीं है या केवल एक हवाई कल्पना है, वह इस ब्रह्मांड में मौजूद नहीं है। यहां हम ऐसे ही कुछ बेहतरीन आविष्कारों के बारे में बता रहे हैं...

आविष्कारों ने हमारे जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में बहुत बड़ी भूमिका निभाई है। इसलिए यह उचित है कि मानव इतिहास में क्रांति लाने वाले इन आविष्कारों पर फिर से विचार किया जाए।

### 1. द व्हील (3500 ई.पू.) - लेट्स गेट थिंग्स रोलिंग

जब हम इतिहास में पीछे मुड़कर देखते हैं, तो मानव जाति के भविष्य को बदलने वाला पहला आविष्कार पहिये का आविष्कार था। यात्रा हो या माल की ढुलाई, पहियों के आविष्कार ने जीवन को पहले से कहीं अधिक आसान बना दिया।

### 2. द कम्पास (206 ईसा पूर्व) - द पाथफाइंडर

पूरे इतिहास में, अज्ञात की खोज के लिए मनुष्यों की एक न बुझने वाली प्यास रही है। हालाँकि, भौगोलिक स्थानों की पहचान करने में मदद करने वाले संदर्भ बिंदुओं को जाने बिना यह संभव नहीं होता।

### 3. द वाटरव्हील (50 ई.पू.) - अनदेखा आविष्कार

इतिहास को बदलने वाले सबसे उल्लेखनीय आविष्कारों की सूची से पानी के पहियों को अक्सर छोड़ दिया जाता है। हालाँकि, इस आविष्कार ने मानव जाति को मनुष्यों और जानवरों के अलावा अन्य स्रोतों से बिजली उत्पन्न करने के तरीके खोजने में अपना दायरा बढ़ाने में मदद की।

### 4. कैलेंडर (45 ईसा पूर्व) - समय को सहेजना

ग्रेगोरियन कैलेंडर या आज हम जिस आधुनिक कैलेंडर का उपयोग करते हैं, उसे 1582 में पोप ग्रेगरी XIII द्वारा पेश किया गया था।

### 5. पॉज़ोलाना (27 ईसा पूर्व) - प्राचीन कंक्रीट

कंक्रीट का आविष्कार प्राचीन रोम में हुआ था। रोमनों ने तत्वों के एक अलग संयोजन का उपयोग अपने आधुनिक समकक्ष से अलग बाध्यकारी मिश्रण बनाने के लिए किया।

## 6. घड़ी (725 ई.)- पहली यांत्रिक घड़ी

पहली यांत्रिक घड़ी चीन के यी जिंग ने 725 ईस्वी में बनाई थी।

## 7. द प्रिंटिंग प्रेस (1450) - द गुटेनबर्ग इफेक्ट

इस मशीन ने समाचार पत्रों और सूचनात्मक सामग्रियों के अन्य रूपों को बड़े पैमाने पर तैयार करने में मदद की। इसका मतलब यह भी था कि मुद्रित कागज की लागत कम हो गई और यह जनता के लिए सस्ती और सुलभ थी।

## 8. द स्टीम इंजन (1712) - आविष्कार जिसने एक क्रांति शुरू की

औद्योगिक क्रांति की शुरुआत भाप के इंजन के आविष्कार से हुई, जो उद्योगों और लोकोमोटिव को समान रूप से संचालित करता था और औद्योगिक क्रांति के पीछे प्रेरक शक्ति था।

## 9. टीके (1796) - मानव जाति के लिए सबसे महत्वपूर्ण आविष्कारों में से एक

टीकों ने समय-समय पर मानव जाति को प्रभावित करने वाली जानलेवा महामारियों को रोकने में मदद की है।

## 10. इलेक्ट्रिक बैटरी (1800) - वोल्टा का उल्लेखनीय करतब

एलेसैंड्रो वोल्टा ने एक बेलनाकार ढेर के रूप में वैकल्पिक रूप से रखे जस्ता और चांदी के डिस्क का उपयोग करके पहली बार बैटरी का आविष्कार किया। बैटरी बार-बार चिंगारी पैदा करने में सक्षम थी और कई उपकरणों को संचालित करने में मदद करती थी।

## 11. भाप से चलने वाली ट्रेन (1814) - औद्योगिक क्रांति के साथ चलती हुई

पहला सफल स्टीम इंजन लोकोमोटिव 1814 में जॉर्ज स्टीफेंसन द्वारा बनाया गया था।

## 12. कंप्यूटर (1822) - बैबेज द्वारा पहला मैकेनिकल कंप्यूटर

कंप्यूटर निस्संदेह मानवता के महानतम आविष्कारों और उपलब्धियों में से एक है। मुख्य रूप से जटिल गणितीय गणनाओं को हल करने में आसानी के लिए निर्मित, अतीत के कंप्यूटर मशीनों में विकसित हुए हैं जिनका उपयोग अंतरिक्ष में सितारों और पदार्थों की गति का पूर्वानुमान और चार्ट करने के लिए किया जा सकता है।

## 13. कैमरा (1826)

दुनिया की पहली तस्वीर कैमरे में जोसेफ निसेफोर नीपेस ने ली थी

#### 14. रेफ्रिजरेटर (1834) - गर्मी को मात देना

पहला वाष्प-संपीड़न प्रशीतन चक्र जैकब पर्किन्स द्वारा प्रस्तुत किया गया था, जिन्हें प्रशीतन के जनक के रूप में भी जाना जाता है।

#### 15. टेलीग्राफ (1830-1840) - मोर्स कोड का परिचय देने वाला संचार उपकरण

एंटोनियो मेउची द्वारा टेलीफोन के आविष्कार से पहले टेलीग्राफ संचार में अग्रदूत था।

#### 16. स्टील (1850) - पिस से ब्रुकलिन ब्रिज तक

स्टील के वजन और ताकत के अनुपात ने इसे अन्य सामग्रियों की तुलना में बिल्डरों के लिए सामग्री का पसंदीदा विकल्प बना दिया।

#### 17. इलेक्ट्रिक बल्ब (1880) - दुनिया को रोशन करना

थॉमस अल्वा एडिसन ने बिजली के बल्ब का आविष्कार किया था। आधुनिक समय के फिलामेंट्स के पेटेंट 1879-1880 के दौरान पंजीकृत किए गए थे।

#### 18. द एयरोप्लेन (1903) - मेकिंग द फ्लाईंग ड्रीम कम डू

राइट ब्रदर्स ही थे जिन्होंने 1903 में मानवीय उड़ान का प्रदर्शन किया था।

#### 19. ट्रांजिस्टर (1947) - द सीक्रेट ऑफ़ मॉडर्न डे कंप्यूटिंग

ट्रांजिस्टर को 23 दिसंबर, 1947 को न्यू जर्सी के मुर्रे हिल में बेल लेबोरेटरीज में सफलतापूर्वक लॉन्च किया गया था।

#### 20. अरपानेट (1969) - आदिम इंटरनेट

ARPANET या एडवांस्ड रिसर्च प्रोजेक्ट्स एजेंसी नेटवर्क का आविष्कार 1969 में लंबी दूरी पर स्थित कई नोड्स के बीच डेटा साझा करने के लिए किया गया था।

#### 21. बिजली (1752)

यद्यपि लोग प्राचीन काल से बिजली के बारे में जानते हैं, वे पिछले 250 वर्षों से केवल इसकी शक्ति का उपयोग कर रहे हैं। बिजली में बेंजामिन फ्रैंकलिन के प्रयोगों में उनका प्रसिद्ध पतंग प्रयोग भी शामिल था।

## 22. मोबाइल फोन (1973)

पहला हैंडहेल्ड सेल्युलर फोन कॉल 3 अप्रैल, 1973 को एक मोटोरोला इंजीनियर, मार्टिन कूपर द्वारा किया गया था, जब वह 53वीं से 54वीं स्ट्रीट, सिक्स्थ एवेन्यू, न्यूयॉर्क की ओर चल रहे थे।

## 23. व्हाट्सएप (2009)

व्हाट्सएप को 2009 में कंप्यूटर प्रोग्रामर ब्रायन एक्टन और जान कौम ने बनाया था। वे Yahoo! के पूर्व कर्मचारी थे।

## 24. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (1956)

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) कंप्यूटर विज्ञान की एक शाखा है जो इंसानों की तरह सोचने और काम करने वाली खुफिया मशीनों के विकास पर जोर देती है। उदाहरण के लिए, वाक् पहचान, समस्या समाधान, सीखना और योजना बनाना।

भविष्य में और भी अधिक आविष्कार आने वाले हैं:

1. ब्लॉकचेन
2. संवर्धित वास्तविकता और आभासी वास्तविकता
3. संज्ञानात्मक क्लाउड कम्प्यूटिंग
4. कोणीय और प्रतिक्रिया
5. DevOps
6. इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IOT)
7. इंटेलिजेंट ऐप्स (I-Apps )
8. Big Data

हमें यह विचार करना होगा कि क्या इन आविष्कारों के बाद हमारा जीवन वैसा ही रहेगा।

## संसेस

फिजियोलॉजिकल संसेस	इन्वॉयमेंटल संसेस	ट्रेडिशनल संसेस
1 दृष्टि	12 ताल	20 स्व
2. श्रवण	13 सद्भाव	21 स्वामित्व
3 स्पर्श	14 रंग	22 न्याय
4 स्वाद	15 अंतरिक्ष	23 इतिहास
5 गंध	16 दिशा	24 संस्कृति
6 संतुलन	17 पिच	25 राजनीति
7 औचित्यबोध	18 समय	26 देखभाल
8 दर्द	19 आराम	27 भावना
9 वेस्टिबुलर जागरूकता	12 ताल	28 भय
10 अवतार		29 भलाई
11 तापमान		30 सुरक्षा
		31 भावना
		32 गौरव
		33 उत्तरदायित्व
		34 प्रतीकवाद

जिन 34 इंद्रियों को आज तक जाना जाता है, उनमें से हम आंशिक रूप से उनमें से केवल दो यानी दृष्टि और श्रवण के साथ संवाद करते हैं।

हमें अन्य 34 इंद्रियों द्वारा एक व्यक्ति के दिमाग से दूसरे व्यक्ति तक संचार करने के बारे में कोई जानकारी नहीं है। लोगों के दिमाग को कैसे पढ़ा जाए, इसका हमारे पास शायद ही कोई सुराग हो। पुनर्जन्म चक्र के बारे में सुराग हमारे पास नहीं है। इनमें से कुछ इंद्रियों का संचरण आज भी अन्य विकसित ग्रहों पर मौजूद है। भविष्य में हमारे ग्रह पृथ्वी पर भी इनका आविष्कार किया जा सकता है।

क्या हमारे जीवन की गुणवत्ता वैसी ही बनी हुई है जैसी इन आविष्कारों के बाद थी? क्या हम कह सकते हैं कि आविष्कारों ने जीवन की कठिनाइयों को दूर कर दिया है और जीवन को बहुत आसान और आरामदायक बना दिया है? हम यह भी जानते हैं कि युगों-युगों में, जब अन्वेषकों ने अपने सपनों को हकीकत में बदलने के लिए संघर्ष किया, तो उनका मज़ाक उड़ाया गया और उपहास उड़ाया गया। आविष्कारों को स्वीकार किए जाने और हमारे जीवन का हिस्सा बनने से पहले, वे हमेशा असंभव और असंभव लगते हैं।

## आप कैसे पैदा होते हैं यह तय करता है कि आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं

हमने अक्सर सुना है कि मां को अच्छा खाना और स्वच्छ विचार रखने चाहिए ताकि बच्चा स्वस्थ और बुद्धिमान हो। ऐसी स्थितियों के विवरण में जाने के बजाय, हम यह मान लें कि गर्भ में बच्चा माँ के परिवेश में बात करता है। माँ के आहार और विचारों से शिशु भी प्रभावित होता है।

जब एक नए बच्चे का जन्म होता है तो उसका मनोविज्ञान गर्भ में भ्रूण के विकास की प्रक्रिया और उसके जन्म के प्रकार से भी प्रभावित होता है।

करीब 20 साल पहले तक बच्चे आंखें बंद करके पैदा होते थे। 1990 के बाद से अधिक से अधिक बच्चे खुली आँखों से जन्म ले रहे हैं

### प्रसव सत्य (Birthing Truths)

सभी जन्म सामान्य नहीं होते हैं। प्रत्येक प्रकार का जन्म कुछ संबंधित अवरोधों का कारण बनता है।

#### सामान्य जन्म



सामान्य जन्म एक जन्म है जो योनि कनाल के माध्यम से स्वाभाविक रूप से, डॉक्टरों की मदद से या बिना मदद के होता है। दाईं आपकी देखभाल करती है और सामान्य प्रसव कराने में आपकी मदद करती है। आपका घर या अस्पताल में सामान्य जन्म हो सकता है, चाहे आपका प्रसव लंबा हो या छोटा और आपका पिछला जन्म सामान्य नहीं था।

ऐसे प्रसव में शिशु का पूर्ण विकास होता है। वह निर्णय लेता है और गर्भ से तभी बाहर आता है जब वह इसके लिए तैयार होता है।

जब बच्चों को गोद में लिया जाता है, तो उनका वजन तेजी से बढ़ता है। वे स्वतंत्र हो जाते हैं। उन्हें शारीरिक संपर्क पसंद है। मां का दूध पीने वाले बच्चों का विकास तेजी से होता है। आंखों के संपर्क से स्तनपान कराएं। बच्चा अपनी मां को बार-बार देखना चाहता है।

	<p>प्रकृति चाहती थी कि सभी जन्म सभी जानवरों की तरह वनस्पतियों और जीवों के परिवेश में हों।</p> <p>सफेद पर्दे वाले कमरे में, घर की ऊंची मंजिल पर या अस्पताल या लॉन वाले बंगले में बच्चे की सामान्य योनि प्रसव की कल्पना करें, जहां से वसंत/उद्यान/समुद्र/नदी दिखाई दे। नवजात शिशु चारों ओर हरियाली महसूस करता है और देखता है।</p> <p>सामान्य जन्म के लक्षण -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ इस बात की पूरी संभावना है कि सामान्य जन्म के बाद आप जल्दी घर जा सकती हैं।</li> <li>▪ सामान्य जन्म अक्सर कम हस्तक्षेप से प्राप्त होता है (जैसे ट्रिप या एपिड्यूरल),</li> </ul> <p>मतलब आप आमतौर पर अधिक तेज़ी से ठीक हो जाते हैं। टांके लगने की संभावना कम होती है</p>
<p>पानी में जन्म (Water Birth)</p> 	<p>जल कुंड का उपयोग करके एक सामान्य जन्म प्राप्त किया जा सकता है। जल जन्म अब दुनिया भर में बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं।</p> <p>जन्म कक्ष में पानी का कुंड रखने से वातावरण तुरंत बदल जाता है। आवाजें नरम हो जाती हैं, मां शांत रहती है और हर कोई कम तनावग्रस्त हो जाता है।</p> <p>गहरे पानी में डूबने से उत्प्लावकता का प्रभाव मां के सहज आंदोलन की अनुमति देता है। मां को नई स्थिति में लाने में किसी की मदद करने की जरूरत नहीं है। वह अपने शरीर और बच्चे की स्थिति के अनुसार चलती है। हिलने-डुलने से श्रोणि को खोलने में मदद मिलती है, जिससे शिशु नीचे उतर पाता है।</p>

जब प्रसव के दौरान एक महिला गर्म गहरे स्नान में आराम करती है, उसके शरीर पर गुरुत्वाकर्षण के खिंचाव से मुक्त, संवेदी उत्तेजना कम हो जाती है; उसके शरीर में तनाव से संबंधित हार्मोन स्रावित होने की संभावना कम होती है। यह उसके शरीर को दर्द निवारक - एंडोर्फिन - का उत्पादन करने की अनुमति देता है जो श्रम का पूरक है। नॉरएड्रेनालाईन और कैटेकोलामाइन, हार्मोन जो तनाव के दौरान जारी होते हैं, वास्तव में रक्तचाप बढ़ाते हैं और श्रम को धीमा या धीमा कर सकते हैं। एक श्रमिक महिला जो शारीरिक रूप से आराम करने में सक्षम है, कर पाती है मानसिक रूप से भी आराम करें।

#### जल श्रम और जल जन्म के लक्षण

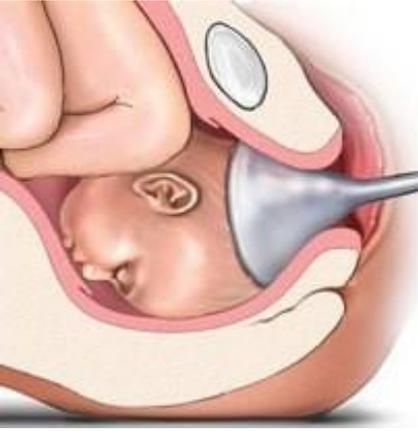
गतिशीलता की सुविधा देता है और मां को किसी भी स्थिति को ग्रहण करने में सक्षम बनाता है जो श्रम और जन्म के लिए आरामदायक है

- श्रम को गति देता है
- रक्तचाप कम करता है
- माँ को नियंत्रण की अधिक भावना देता है
- महत्वपूर्ण दर्द से राहत प्रदान करता है
- विश्राम को बढ़ावा देता है
- उसकी ऊर्जा का संरक्षण करता है
- दवाओं और हस्तक्षेपों की आवश्यकता कम करता है
- मां को एक निजी संरक्षित स्थान देता है
- पेरिनियल आघात को कम करता है और भगछेदन को समाप्त करता है
- सिजेरियन सेक्शन दरों को कम करता है
- माताओं द्वारा अत्यधिक मूल्यांकन किया जाता है - आम तौर पर कहा जाता है कि वे पानी में फिर से जन्म देने पर विचार करेंगी
- अनुभवी प्रदाताओं द्वारा अत्यधिक मूल्यांकित किया गया है
- माँ के लिए एक आसान जन्म और एक बच्चे

के लिए एक विनम्र स्वागत को प्रोत्साहित करता है

### वैक्यूम निष्कर्षण

#### (Vaccum Extraction)



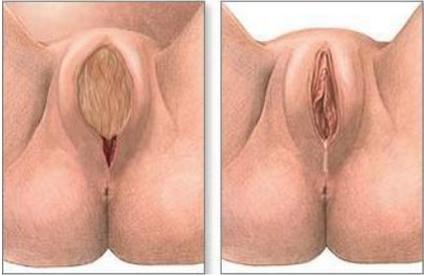
वैक्यूम एक्सट्रैक्शन तब किया जा सकता है जब प्रसव के चरण के दौरान मां द्वारा अच्छी तरह से धक्का देने के बावजूद बहुत कम प्रगति होती है। एक्सट्रैक्टर में एक रबर की टोपी होती है जिसे डॉक्टर एक छोटी मशीन द्वारा प्रदान किए गए सक्शन का उपयोग करके बच्चे के सिर से जोड़ देता है। जब आप संकुचन के दौरान धक्का देते हैं तो बच्चे को धीरे-धीरे जन्म नहर के माध्यम से निर्देशित किया जाता है। एक बार जब बच्चे का सिर बाहर आ जाता है, तो कप को हटा दिया जाता है और बच्चे का शरीर स्वाभाविक रूप से बाहर आ जाता है।

### फोरकेप का प्रयोग (Forceps Application)



वैक्यूम निष्कर्षण के समान कारणों के लिए फोरकेप डिलीवरी (forceps delivery) की जा सकती है - कि आप बच्चे के जन्म के दौरान अच्छी तरह से पुश कर रहे हैं लेकिन बच्चा धीमी गति से सरक रहा है। फिर से इस बात को लेकर चिंता हो सकती है कि आपका बच्चा कैसा कर रहा है, और यह सलाह दी जा सकती है कि आपका बच्चा और जल्दी पैदा हो। कभी-कभी बच्चे का सिर ऐसी स्थिति में होता है जो उसकी प्रगति को धीमा कर देता है, और इसे ठीक करने के लिए फोरकेप का उपयोग किया जा सकता है। फोरकेप बड़े चम्मच जैसे धातु के उपकरण हैं। डॉक्टर बच्चे को पालने के लिए फोरकेप को उसके सिर के चारों ओर रखता है। जब आप अपने संकुचन के साथ धक्का देते हैं तो बच्चे को जन्म कनाल के माध्यम से निर्देशित किया जाता है। एक बार जब आपके बच्चे का सिर बाहर आ जाता है, फोरकेप हटा दिए जाते हैं और आपके बच्चे का जन्म स्वाभाविक रूप से होता है।

	<p><b>वैक्यूम निष्कर्षण / फोरकेप उपयोग से जन्मे शिशुओं के लक्षण:</b>  चौंकना और चोट लगना  फंसा हुआ महसूस करना।  टालमटोल करने वाले।  वे प्रतीक्षा करेंगे और कुछ होने की प्रतीक्षा करेंगे जो उन्हें कार्रवाई करने के लिए मजबूर करेगा और फिर किसी भी मदद का विरोध करेगा। वे संघर्ष कर सकते हैं और जीवन में फंस सकते हैं और उन्हें बचाने की जरूरत है। जब यह आएगा तो वे न तो मदद मांगेंगे और न ही इसे चाहेंगे।</p> <p>वे बचाव को दर्दनाक अनुभव करते हैं और इसके बजाय अटके रहेंगे। भरोसा एक ऐसा मुद्दा है जिससे वे अपने पूरे जीवन संघर्ष करते हैं।</p> <p>इसके बजाय वह अपनी मदद के लिए फोरकेप देखता है। उसे इस मदद की उम्मीद नहीं थी। इसलिए वह चिमटी से डरता/डरती है। यह डर उनकी इस दुनिया की पहली छाप है।</p>

<p><b>एपीसीओटॉमी (Episiotomy)</b></p> <p>Before                      After</p> 	<p>एपीसीओटॉमी योनि के पीछे के ऊतकों में बना चीरा है। सामान्य जन्म के मामलों में इसका उपयोग शायद ही कभी किया जाता है, लेकिन इसका उपयोग कभी-कभी वैक्यूम या फोरकेप से जन्म के लिए किया जाता है। इसका उद्देश्य बच्चे के लिए मार्ग का विस्तार करना है। कट को जन्म के बाद सिल दिया जाता है।</p>
<p><b>सीजेरियन सेक्शन (Caesarean Section)</b></p> 	<p>स्वास्थ्य के बदलते नजरिए के कारण अब अधिक से अधिक जन्म सी सेक्शन के माध्यम से हो रहे हैं। पेट पर बच्चे के आकार का क्षैतिज चीरा लगाया जाता है और बच्चे को उठा लिया जाता है। यहां बच्चा पैदा होने के लिए तैयार नहीं है। उसके लिए यह सुरक्षित (गर्भ) दुनिया से असुरक्षित दुनिया में अचानक आगमन है।</p> <p>सिजेरियन सेक्शन करने के कई कारण हैं, लेकिन मुख्य रूप से इसकी सिफारिश तब की जाती है जब कोई चिकित्सीय संकेत हो कि योनि से जन्म आपके या आपके बच्चे के लिए सुरक्षित नहीं हो सकता है। यह एक सर्जिकल ऑपरेशन है जिसमें आपके बच्चे का जन्म पेट की दीवार में कट के माध्यम से होता है। कट आमतौर पर प्यूबिक हेयरलाइन के ऊपर होता है, इसलिए ठीक होने पर निशान को अच्छी तरह से छिपाया जा सकता है। यह हमेशा एक ऑपरेशन थियेटर में किया जाता है, और एक दाईं हर समय आपके साथ रहेगी। लगभग सभी सी सेक्शन दिन के उजाले में किए जाते हैं। बच्चे को पहला झटका ऑपरेशन थियेटर में सर्जिकल टेबल की फ्लड लाइट्स से लगता है। वह एक अंधेरी सुरक्षित जगह से एक असुरक्षित दुनिया में आया है।</p>

	<p>"सी" सेक्शन के बच्चों की विशेषताएं: वे डरपोक हो सकते हैं क्योंकि उनके मन में यह विचार आता है कि "मुझे इसे अपने तरीके से नहीं करना चाहिए।"</p> <p>तैयार नहीं होने पर उसे मां से अलग कर दिया गया है। अन्य समस्याओं के अलावा वह जीवन भर अलगाव चिंता से ग्रस्त रहता है।</p>
<p><b>अनियोजित सिजेरियन जन्म (Unplanned Caesarean Births)</b></p>	<p>कभी-कभी जब आप प्रसव पीड़ा में होती हैं तो एक आपातकालीन ऑपरेशन के रूप में सिजेरियन सेक्शन किया जाता है। जब ऐसा होता है तो बहुत सी चीजें एक साथ चल रही होंगी।</p> <p>जब आप अपने ऑपरेशन के लिए थिएटर में जाते हैं, तो कई अलग-अलग शोर होंगे, ऐसे लोग जिनसे आप अभी तक नहीं मिले हैं और रोशनी बहुत तेज है। बच्चा पैदा होने के लिए तैयार है और उसके जन्म के लिए मां के साथ संघर्ष कर रहा है। .</p> <p>हॉर्मोनल रिलीज होता है जिससे बच्चे को बाहर निकालने के लिए जोर लगता है। लेकिन वह बाहर नहीं आ पाता है। ऐसी स्थिति में 'सी-सेक्शन' आवश्यक है।</p> <p><b>अनियोजित "सी" सेक्शन के शिशुओं की विशेषताएं:</b> जबरदस्त ऊर्जा का अनुभव होता है। इसके सकारात्मक परिणाम हो सकते हैं क्योंकि रचनात्मक प्रक्रिया में बच्चे का अनुभव होता है। वह जानता है कि जब मुश्किल होगी तो उसे बचाया जाएगा।</p> <p>ये जीवन में अत्यंत भाग्यशाली होते हैं।</p>

<b>तेजी से प्रसव (Fast Labour)</b>	यह एक सामान्य योनि प्रसव है। बच्चा एक अलग अस्तित्व लेने के लिए पूरी तरह से तैयार है। यह बहुत तेजी से मूव होता है और 5 मिनट में बच्चा बाहर आ जाता है। ऐसे बच्चे जीवन भर अपनी सभी गतिविधियों में तेज होते हैं।
------------------------------------	--

	<p><b>तेजी से प्रसव वाले शिशुओं की विशेषताएं:</b></p> <p>वे चीजों को जल्दी से होना पसंद करते हैं और अगर वे नहीं करते हैं तो वे अधीर हो जाते हैं।</p> <p>वे अधीर हो सकते हैं और किसी के लिए या किसी चीज के लिए इंतजार करना नापसंद कर सकते हैं। प्रतीक्षा उन्हें चिंतित करती है। वे यात्रा से पहले पहले से योजना बनाएंगे। वे कड़ी मेहनत कर सकते हैं, लेकिन फिर भी काम पूरा करने के लिए सबसे तेज़ और आरामदायक मार्ग देखेंगे। नए कौशल हासिल करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि उनमें धैर्य कम होता है। उनके लिए यदि समय सही है उनके लिए चीजें होने लगती हैं। दूसरों के द्वारा भाग्यशाली माना जाता है।</p>
--	--

<b>विलंबित प्रसव (Delayed Labour)</b>	<p>यह तेजी से जन्म के विपरीत है। बच्चा तैयार है, लेकिन मां का शरीर तैयार नहीं है। दर्द शुरू नहीं होता है और प्रक्रिया में देरी हो रही है।</p> <p><b>विलंबित प्रसव शिशुओं के लक्षण:</b></p> <p>एक धीमा जन्म इंगित करता है कि विकास अवरुद्ध था और बाहर निकलने के लिए संघर्ष करना पड़ा। तो जीवन ही एक संघर्ष बन गया। ऐसे लोगों को देरी और परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बिना मदद के वे कुछ हासिल नहीं कर सकते। वे शक्तिहीन महसूस करते हैं। नियुक्तियों के लिए देर से आने की उनकी प्रवृत्ति है और / या देर से आने के बारे में चिंतित हैं इसलिए वे बहुत जल्दी में हैं। वे कभी-कभी ग्रह पृथ्वी पर नहीं रहना चाहते हैं</p>
---------------------------------------	--

	<p>उन्हें अक्सर लगता है कि वे इसे अपने दम पर कुछ नहीं कर सकते। निराशा की भावना और यह विश्वास कि वे अपनी वास्तविक क्षमता हासिल नहीं कर पाएंगे।</p>
<p><b>ब्रीच डिलीवरी (पैर पहले)</b></p> 	<p>यह एक सामान्य प्रसव है, लेकिन गर्भ के अंदर विकास की प्रक्रिया और जन्म के दौरान पैर किसी तरह पहले आगे आ गए हैं। यह जोखिम भरा हो सकता है, लेकिन कई बार यह अच्छा करता है।</p> <p><b>ब्रीच शिशुओं की विशेषताएं:</b></p> <p>ये बच्चे अक्सर गलत रास्ते पर चले जाते हैं। वे अपने जीवन में दिशा लेने के लिए आश्वस्त नहीं हैं। ब्रीच शिशुओं के सिर पूरी तरह गोल होते हैं क्योंकि जन्म के दौरान उन्हें निचोड़ा नहीं जाता है। ये लोग 35/40 के बाद या कभी-कभी बाद में भी अपने जीवन में सही रास्ता खोज लेते हैं। उन्हें कभी-कभी लगता है कि उनका काम या रास्ता गलत है।</p>
<p><b>प्रेरित प्रसव</b></p>	<p>जब प्रसव के कारण प्रसव पीड़ा नहीं हो रही हो तो प्रेरित प्रसव होता है।</p> <p><b>प्रेरित प्रसव शिशुओं के लक्षण:</b></p> <p>बच्चे को लगता है कि उसके दुनिया में आने के लिए यह किसी और की पसंद थी। मुश्किल रिश्ते उनका इंतजार करते हैं।</p>
<p><b>गर्दन के चारों ओर गर्भनाल</b></p>	<p>गर्भनाल पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए बच्चे को मां से जोड़ती है। कभी-कभी जन्म के समय गर्दन नाल से घिरी होती है। फिर इसे उचित चीरे के बजाय अचानक ही काटना पड़ता है।</p>



यह उस बच्चे को प्रभावित करता है, जिसे सांस लेने में भारी कमी और मस्तिष्क को ऑक्सीजन की आपूर्ति में कमी के कारण मस्तिष्क पक्षाघात भी हो सकता है।

**"गर्दन के चारों ओर गर्भनाल" शिशुओं की विशेषताएं:**

वे खुद को व्यक्त नहीं कर पाते हैं और गले की जकड़न से पीड़ित होते हैं। यह चक्र प्रणाली के अनुसार रचनात्मक केंद्र है।

वे अपनी भावनाओं को काट सकते हैं।

वे अक्सर पीछे की ओर महसूस करते हैं।

वे दुखी परिस्थितियों में खुद को फंसा हुआ महसूस करते हैं जिससे उन्हें लगता है कि कोई रास्ता नहीं है। उनकी जीवन शक्ति घुटन महसूस करती है। इन्हें हाई नेक और स्कार्फ पहनना पसंद है।

गर्दन हमेशा एक संवेदनशील क्षेत्र बना रहता है।

**गर्भपात का प्रयास और फिर जन्म (Attempted abortion and birth)**

ये अवांछित/अनियोजित बच्चे होते हैं। हालाँकि माता-पिता ने उनसे छुटकारा पाने की बहुत कोशिश की, लेकिन वे असफल रहे; और अवांछित संतान का जन्म होता है। गर्भ के अंदर, उन्होंने अपने माता-पिता की चर्चा सुनी। माता-पिता ने निम्नलिखित के बारे में बात की है:

- उन्हें अब बच्चा नहीं चाहिए था। सुरक्षा विफल होने पर क्या करें?
- उनकी 2 बेटियाँ हैं; वे तीसरे का जोखिम नहीं उठा सकते। वे कानूनी रूप से विवाहित नहीं हैं।
- इसलिए गर्भधारण से बचना चाहिए।
- आर्थिक रूप से वे इस बच्चे का समर्थन नहीं कर सकते। इसलिए गर्भावस्था को चिकित्सकीय रूप से समाप्त किया जाना चाहिए

	<p>उसे गर्भपात का डर लगता है। योनि में बड़ी मात्रा में खारा पानी डालकर गर्भपात किया जाता है। बच्चा जीवित रहना चाहता है लेकिन माता-पिता ने गर्भावस्था को समाप्त करने का फैसला किया है।</p> <p>वैकल्पिक रूप से, माँ इस बच्चे से छुटकारा पाने के लिए कुछ गोलियां लेती है या कुछ अन्य विकल्प अपनाती है।</p>
	<p><b>गर्भपात का प्रयास और फिर जन्म वाले शिशुओं की विशेषताएं:</b></p> <p>पहली स्थिति में बच्चे को पानी से डर लगता है। वह / वह एक दर्दनाक अनुभव से गुजरा है। उसे अवांछितता का आभास होता है। इन बच्चों को अपनी मां के साथ रिश्ते की समस्या होती है।</p> <p>आत्म-दुर्व्यवहार और आत्म-घृणा की प्रवृत्ति होती है।</p> <p>वे पीड़ित की भूमिका ग्रहण कर सकते हैं और बस अपनी मदद नहीं कर सकते।</p> <p>उत्तरजीविता अस्वीकृति पर निर्भर करती है जैसा कि शुरू में उनके शरीर में उनका अनुभव था।</p> <p>इन लोगों का यह भी मानना है कि बाहर के लोग भी हैं जो उन्हें मरवाना या चोट पहुँचाना चाहते हैं</p>

<p><b>अवांछित जन्म (Unwanted Birth)</b></p>	<p>जब माँ किसी भी कारण से चाहते हुए भी गर्भपात का प्रयास नहीं कर पाती है, तो होने वाले जन्म को अवांछित माना जाता है। बच्चा अपने माता-पिता और करीबी रिश्तेदारों के बीच इन सभी संचारों को सुनता है। गर्भपात का प्रयास नहीं किया गया है लेकिन जन्म अवांछित है।</p> <p><b>अवांछित जन्म वाले बच्चों की विशेषताएं:</b>  विघटनकारी, सहयोग करने से इंकार करना।  सामूहीकरण करने से बचना  अकेलापन और अलगाव जो असामाजिक व्यवहार/अवसादग्रस्तता और मानसिक लक्षणों को जन्म दे सकता है।  कुछ भ्रूण यह जानते हैं और उन्हें गोद लेने के लिए दिए जाने पर राहत का अनुभव होता है।</p>
<p><b>इनक्यूबेटर बच्चे</b></p> 	<p>यह बच्चा दो बार पैदा हुआ है। एक बार गर्भ से, अगला इनक्यूबेटर से। जन्म के तुरंत बाद ही वह प्रकृति से कट जाता है।</p> <p><b>इनक्यूबेटर शिशुओं की विशेषताएं:</b>  बाकी दुनिया से कटे हुए।  दुनिया से संबंध बनाने में डर लगता है और अलग हो जाते हैं।  महसूस करें कि वे दो बार पैदा हुए हैं- उन्हें गर्भ और इनक्यूबेटर से उभरने का अनुभव करने की जरूरत है।  शारीरिक संवेदनाओं की कमी हो सकती है क्योंकि शारीरिक स्पर्श को न्यूनतम रखा गया था और उन्हें लगता है कि वे एक अदृश्य दीवार से घिरे हुए हैं।  शर्मीलापन, अनिश्चितता और आत्मविश्वास की कमी। रिश्तों में निर्भर।</p>

<p><b>अवांछित यौन बच्चे</b></p>	<p>माता-पिता की एक बेटी है। उन्हें पुत्र की कामना है। उन्हें बेटे का इंतजार है। वे लगातार बेटे की जरूरत की बात करती हैं। गर्भ के दौरान बच्चा यह सब सुनता है। जन्म के बाद जो पहली आवाज वह सुनता है वह है, "ओह! एक बेटी फिर से! जब आपसे विपरीत लिंग के होने की उम्मीद की जाती है, तो यह अवांछित भावना बच्चे के जीवन भर बनी रहती है।</p> <p><b>गलत लिंग वाले शिशुओं की विशेषताएं:</b> महिलाओं में अधिक ध्यान देने योग्य।</p> <p>बालों को छोटा रखना, पतलून पहनना, बहुत पतला होना, चपटी छाती होना और पुरुष संगति में गर्व महसूस करना।</p>
	<p>वे मानदंडों का उल्लंघन करते हैं, बाल उगाते हैं या अपनी भावनाओं को छिपाते हैं और उपलब्धि की कमी, क्षमता का दमन, प्रयास करने और जोखिम उठाने का डर और आत्म-अभिव्यक्ति की कमी विकसित करते हैं।</p> <p>प्यार किए जाने के लिए उन्हें लगता है कि वे वह नहीं हो सकते जो वे हैं, वे बस काफी अच्छे नहीं हैं।</p>
<p>माताएं जन्म को रोक लेती हैं</p>	<p>सामाजिक कारण या सुविधा के लिए माँ कभी-कभी जन्म को कुछ समय के लिए रोक लेती हैं। ऐसा तब होता है जब बच्चा ऐसे समय में पैदा होने की कोशिश करता है जब यह सुविधाजनक नहीं होता है। बच्चे के हिलने-डुलने पर हर बार मां चिल्लाती है।</p> <p><b>"रुका हुआ" शिशुओं की विशेषताएं:</b> जीवन में आगे बढ़ने और संघर्ष करने से डरते हैं। खुद को मुखर नहीं करेंगे या अपना जीवन नहीं जीएंगे</p>

	<p>क्योंकि इससे दूसरों को चोट लग सकती है। वे पीछे हट जाते हैं या ध्यान आकर्षित करते हैं जो वे बहुत सख्त चाहते हैं या चाहते हैं। शक्ति का प्रयोग करना हानिकारक अनुभव होगा</p>
<p><b>समय से पहले बच्चे (Premature Babies)</b></p>	<p>वे अभिभूत महसूस करते हैं लेकिन वास्तव में वे तैयार नहीं होते हैं। <b>समय से पहले जन्मे बच्चों की विशेषताएं:</b> चीजों को समझने में धीमा।</p>
<p><b>जुड़वा (Twins)</b></p> 	<p>गर्भ में स्थान साझा किया जाता है। इससे वे इत्तेफाक नहीं रखते। <b>जुड़वा बच्चों की विशेषताएं:</b> प्रतिबंधित महसूस करते हैं और कमी की संबद्ध भावनाएँ भी रखते हैं। क्लॉस्ट्रोफोबिया से पीड़ित हो सकते हैं। दुःख तब काम करता है जब दूसरा जुड़वां गर्भ में मर जाता है और कभी दिखाई नहीं देता। आश्वासन, निकटता की आवश्यकता पैथोलॉजिकल हो सकती है।</p>

सभी प्रकार के जन्म के लिए:

आपके पास हमेशा एक दाईं होनी चाहिए  
आपको हमेशा अपनी दाईं और डॉक्टर से चर्चा करनी चाहिए, ताकि आप समझ सकें कि क्या हो रहा है।  
आपको अपने बच्चे को सीधे देखने और पकड़ने में सक्षम होना चाहिए, जब तक कि आप या आपके बच्चे के लिए कोई चिंता न हो  
आपको तुरंत या जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे के साथ 'त्वचा से त्वचा' संपर्क करने में सक्षम होना चाहिए

आपको जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे को स्तनपान कराने में सक्षम होना चाहिए

आज के बच्चों में सीखने की खासियत है: -

वे लिख नहीं सकते लेकिन टाइप कर सकते हैं।

वे पढ़ नहीं सकते लेकिन वे नेट सर्फ करते हैं,

आप अपनी माँ से अपने जन्म के प्रकार के बारे में भी पूछ सकते हैं।

सम्मोहन किसी भी गंभीरता के आघात को दूर कर सकता है।

हम जन्म के आघात को कैसे कम कर सकते हैं? पिछले जीवन का प्रतिगमन।

हम जन्म के आघात को कैसे कम करते हैं



बाली देश में, माँ बनने के लिए देवताओं की कहानियाँ सुनाती हैं और अजन्मे बच्चे का स्वागत करती हैं।

अजन्मे बच्चे को सहज समानुभूति का संचार होता है।

ध्यान और योजना के माध्यम से सचेतन जन्म को समझें।

माता-पिता दोनों को चाहिए कि बच्चे में सामंजस्य बनाने के लिए ध्यान करें।

अपने द्वारा पैदा होने में गुरुओं की सहायता करें। मदर टेरेसा जैसी महान आत्माएं पृथ्वी पर फिर से प्रकट होने के लिए उपयुक्त गर्भ की तलाश कर रही हैं। यह तब हो सकता है जब आप ध्यान के माध्यम से उच्च कंपन आवृत्ति को संरेखित करते हैं।

स्वप्न में आत्मा के प्रवेश करने का पूर्वाभास।

एक बहन अपने मृत भाई को गर्भ में धारण कर सकती है और इसके बारे में पहले से जान सकती है।

<p><b>गर्भावस्था के दौरान</b></p>	<p>दिल से दिल की बातचीत, कहानियों, सुखदायक संगीत और हँसी के माध्यम से भ्रूण का स्वागत करते हुए नियमित संवाद करें।</p> <p>पिता, मां के पेट को छूते हुए उसके माध्यम से भावनावश बंध रहे हैं।</p> <p>मां की ऊंची पिच की तुलना में भ्रूण पिता की धीमी आवाज बेहतर सुन सकता है</p> <p>आध्यात्मिक साहित्य पढ़ें।</p> <p>ज्यादा से ज्यादा आनंद, शांति और शारीरिक गतिविधि का अनुभव करें।</p> <p>प्रकृति के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं।</p> <p>अच्छा पौष्टिक, शाकाहारी भोजन करें।</p> <p>ताजी हवा में सांस लें और ढेर सारा पानी पिएं।</p>
-----------------------------------	---

<p><b>बच्चे के जन्म के दौरान</b></p>	<p>जल जन्म एक प्राकृतिक वातावरण बनाने में मदद करता है।</p> <p>हिप्नोबर्थिंग एक अच्छा विकल्प है।</p> <p>प्रक्रिया के दौरान पिता की उपस्थिति अच्छी है। जन्म का पहला घंटा क्रिटिकल। माँ ऑक्सीटोसिन स्रावित करती है जो प्रक्रिया में सहायता करती है और मातृ बंधन व्यवहार को प्रोत्साहित करती है। शिशु भी एंडोर्फिन का उत्पादन करेगा जो दर्द को कम करने में मदद करता है।</p>
<p><b>जन्म के बाद</b></p>	<p>स्पर्श जरूरी है</p> <p>संवेदी इनपुट को सुसंगत जानकारी में व्यवस्थित करने में सहायता करता है।</p> <p>मां के करीब रहें।</p> <p>ब्रेस्ट फीडिंग से एंडोर्फिन रिलीज होता है। प्रसव के दर्द को रोकता है और माँ और बच्चे दोनों को आराम देता है।</p> <p>स्पर्श ही जीवन है</p> <p>जिन शिशुओं का प्राथमिक देखभाल करने वाला नहीं होता है, वे फलते-फूलते नहीं हैं।</p> <p>अगर बच्चे के रोने का कोई जवाब नहीं मिलता है, वह उदासीन और अनुत्तरदायी हो जाती है।</p>

	<p>विश्वास, प्रेम और स्पर्श पर आधारित भावात्मक विकास परिवार के साथ पहला संबंध बनाता है।</p> <p>क्वालिटी टाइम यहां लागू नहीं होता।</p> <p>स्तनपान - आँख से संपर्क, "आप प्यार करते हैं, सुरक्षित और वांछित हैं"</p> <p>बच्चे को ले जाना- अधिक स्वतंत्र और आत्मविश्वासी।</p>
	<p>माता-पिता के साथ सोना महत्वपूर्ण है क्योंकि सुरक्षा जाल बच्चे को अधिक सुरक्षित और आराम महसूस करने देता है और सपनों की दुनिया के गहरे स्तरों में जा सकता है।</p> <p>पिता की सक्रिय भागीदारी से मां और बच्चे को अतिरिक्त सुरक्षा मिलती है।</p> <p>दांत विकसित होते हैं और संक्रामक रोगों की देखभाल की जानी चाहिए।</p>

- अंधा रोशनी - यह बच्चे की आँखों को चोट पहुँचाता है क्योंकि यह माँ के गर्भ में अनुभव किए जाने वाले अंधेरे के ठीक विपरीत है, इससे यह विचार पैदा होता है कि दुनिया रहने के लिए एक कठोर जगह है।
- आंख/कान की बूंदों का प्रयोग: आंख और कान की नाजुक झिल्ली यह संकेत देती है कि यह असुरक्षित है।
- तेज़ आवाज़: इससे बच्चे को अच्छा नहीं लगता।
- नवजात को उल्टा रखना: एक ब्लॉक बनाया जाता है कि दुनिया एक दुर्गम जगह है।
- बच्चे के तलवे पर मारना: लोगों पर भरोसा नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि पहला संपर्क दर्दनाक होता है।
- तापमान आघात: एयर कंडीशनर के उपयोग से अस्पताल के कमरे में तापमान बहुत कम रहता है जिससे शिशु को आराम मिल सके। याद रखें कि बच्चे ने मां के गर्भ के गर्म और आरामदायक वातावरण में 9 महीने बिताए हैं। यह आघात बच्चे के लिए अप्रियता और चरम की भावना पैदा करता है।
- गर्भनाल को अचानक काटना: अचानक नाल को काटने से जीवन के स्रोत से कट जाने का अहसास होता है। शक्तिहीनता का एक खंड निर्मित होता है।
- नवजात को मां से दूर रखना: ब्लॉक बनाता है कि वह अकेला है।

- 1) जब तक भ्रूण 6 सप्ताह का हो जाता है तब तक वह स्पर्श के प्रति प्रतिक्रिया करता है। स्पर्श जीवित रहने के लिए वापसी प्रतिवर्त को उत्तेजित करता है और शारीरिक विकास को भी उत्तेजित करता है। जैसे-जैसे स्पर्श की जागरूकता विकसित होती है, विथड्रॉल रिफ्लेक्स कम होता जाता है। मोरो रिफ्लेक्स 9 सप्ताह में अपना स्थान लेता है। यह डर की प्रतिक्रिया की उड़ान का हमारा सबसे प्रारंभिक रूप है। 9 सप्ताह तक भ्रूण अपनी झिल्लीदार अंगुलियों को चारों ओर लपेट सकता है और 12 सप्ताह तक भ्रूण अपनी उंगलियों और अंगूठे को बंद करने में सक्षम हो जाता है। यह पैदा होने पर अपनी उंगलियों को अपनी अन्य उंगलियों पर लपेटने की तैयारी में है। इस समय तक यह लात मार सकता है, अपने पैरों को मोड़ सकता है और अपने पैर की उंगलियों को घुमा सकता है।
- 2) गर्भधारण के चौथे महीने तक अगर उसके होठों को सहलाया जाए तो भ्रूण चूसेगा। भ्रूण स्वाद महसूस कर सकता है अगर आयोडीन को एमनियोटिक द्रव में पेश किया जाए तो यह भुरभुरा हो जाएगा। यदि उदर पर तेज रोशनी पड़ती है तो वह अपनी आंखों पर हथेली रखकर स्वयं को ढाल लेता है।
- 3) यदि तेज आवाज की जाए तो पांच महीने में यह अपने कानों को ढक लेता है और 6 महीने में इसकी श्रवण प्रणाली जटिल रूप से स्थापित हो जाती है।
- 4) गर्भावस्था में तनाव रक्तचाप बढ़ाता है और विकासशील बच्चे को रक्त की आपूर्ति कम करता है। यह 60% ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति को कम कर देता है।
- 5) अप्रत्याशित गर्भावस्था में एक महिला उदास और अपने जीवन के नियंत्रण से बाहर महसूस कर सकती है। बच्चा देर से चलने वाला या गरीब चलने वाला भी बन सकता है।
- 6) आधुनिक गैजेट्स के कारण वर्तमान वातावरण का विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र दादा-दादी की तुलना में 300 गुना अधिक है। यह वातावरण मां के माध्यम से एमनियोटिक द्रव और थैली में संचालित होता है। भ्रूण हर चीज के बारे में पूरी तरह से जागरूक होते हैं और अति उत्तेजित होने के कारण वे हर समय जीवित रहने की स्थिति में रहते हैं। डॉ. डी कूल्टर शोध का हवाला देते हुए दिखाते हैं कि तकनीकी रूप से उन्नत संस्कृतियों में अधिक नवजात शिशु एक "उत्तेजित अवस्था" का प्रदर्शन कर रहे हैं, जो जन्म के समय सदमे की स्थिति है। पिछली पीढ़ियों में मौजूद रॉकिंग और चूसने वाले समन्वय के लिए उनमें प्राकृतिक लय की कमी है। यह उत्तेजनीय पैटर्न गर्भ में ही स्थापित हो जाता है। ये निरंतर कम आवृत्ति वाले ईएमएफ लिपिड झिल्लियों में हस्तक्षेप करेंगे, जो हमारी कोशिकाओं में प्रवेश करने और बाहर निकलने वाले रसायनों के द्वारपाल हैं। यह तंत्रिका तंत्र के सेलुलर विकास में हस्तक्षेप करेगा।

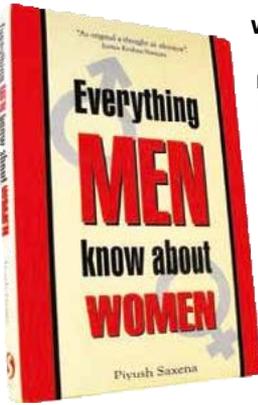
## लेखक परिचय

डॉ. सक्सेना बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी हैं। सफल कार्पोरेट प्रोफेशनल, नेचुरोपैथ, वेलनेस काउंसलर, क्लीजिंग थेरेपिस्ट, पास्ट लाइफ रिग्रेशन थेरेपिस्ट, रेकी मास्टर, मैजीशियन, एक्टिविस्ट, थिंकर, कवि, कलाकार, लेखक-निर्देशक, प्रोड्यूसर, पेंटर...! वे मानवता की सेवा के प्रति कटिबद्ध हैं। डॉ. पीयूष सक्सेना का जन्म 1958 में हुआ था। उनके पिता जस्टिस (रिटायर्ड) कृष्ण नारायण इलाहाबाद हाईकोर्ट से सेवानिवृत्त जज हैं। माता (स्वर्गीय) शांता एक गृहिणी थीं।



Book 1 - 'Everything Men Know About Women' (2005): It has been recognised for its unique conceptual understanding. It became a part of coffee table books in many homes.

**DECCAN HERALD**  
Bangalore, Monday, February 14, 2005



**When it comes to women, men draw a blank**

For ages the fairer sex has been an enigma to men and unraveling the mystery called "woman" has been a quest that many have, mostly foolhardily, attempted. Or not.

Apparently, working on the premise that the universal male urge to figure out women could lead to a universal male urge to loosen purse strings, Piyush Saxena launched Everything Men Know About Women — a book of pristine white sheets with not a printed word.

Mr Saxena's book, which hit select outlets in the city a week before Valentine's Day and costs Rs 295, has evoked a mixed response from Bangaloreans. Some have panned it, calling the "book" a sly businessman's attempt to make a fast buck, whereas others have embraced the publication and loved the unique concept. Many are merely amused by the cheekiness of the enterprising author. Incidentally, Mr Saxena handles corporate affairs at Reliance Industries in Mumbai. Rajan Das, General Manager of Crosswords book store, says his colleagues are closely watching customers

who may be potential purchasers so that they can be warned about the "contents or the lack of it".

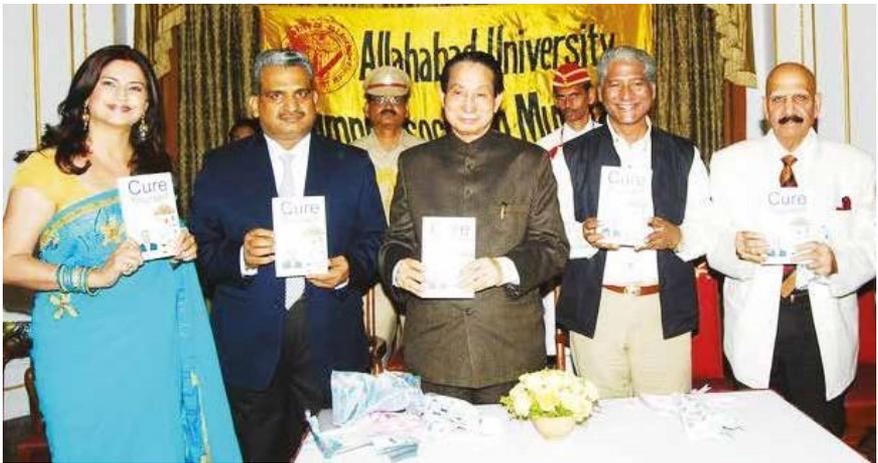
However, Ms Madhubala, floor manager at the store, said two of her clients who purchased the book felt it was a perfect Valentine's Day gift. Shilpi Rathnakumar, a writer in her mid twenties, said it was a fantastic idea to bring out such a book.

"It gives us (women) the freedom to pen down our thoughts on our perception of what women are like. What more could we ask for?" she said.

**The book and its review as published in the Deccan Herald, Bangalore.**

Book 2 - 'Cure Yourself' (2008): The book is based on the Cleansing

Therapy promoted by Dr Saxena.



**Dr Saxena with His Excellency S C Jamir (Centre), Governor of Maharashtra, Actors Kunickaa Sadanand and Rajendra Gupta and Industrialist Mohd Zakullah, during the release of 'Cure Yourself' at Raj Bhavan, Mumbai**



**Dr Saxena delivering a lecture at RBI Central Office, Mumbai**

'Cleansing Therapy - Cure Yourself', second edition (2016) – In this edition, he has added Fat, Colon, Mouth, PCOS, Uterus and Fertility, Fallopian tube and Vagina Cleanses. On his website, you can find 28 cleanses that cover all the major systems of our body.

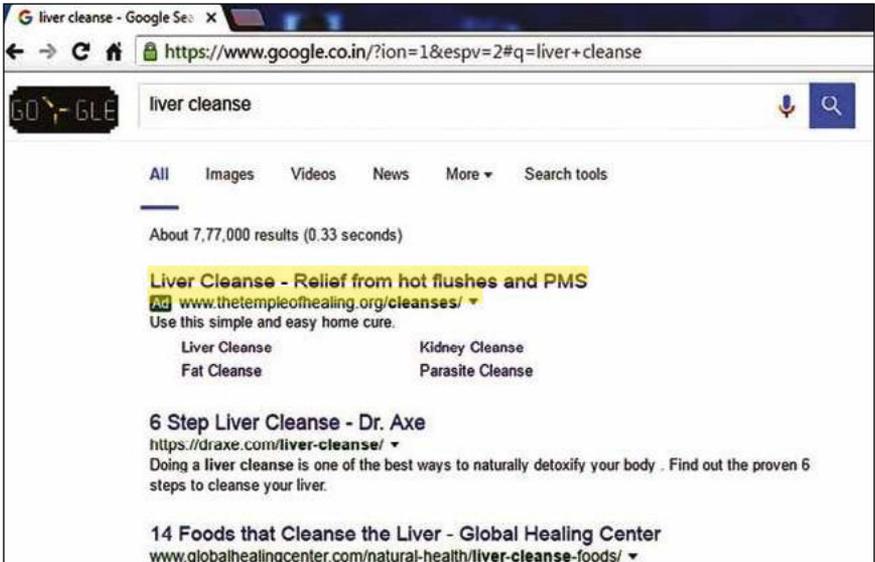
His articles on health, wellness and social issues have been featured in various well known Indian publications, such as Health & Nutrition, Dainik Bhaskar, Rajasthan Patrika, Women's Era, Navbharat, etc.. He has also appeared on numerous radio and TV programs. He frequently delivers lectures on Cleansing Therapy to promote wellbeing of the general public throughout India.

He is also the Founder Secretary of Temple of Healing (TOH), founded to promote Cleansing Therapy and wellbeing of human kind.



**Delivering a lecture at NACEN, Vadodara**

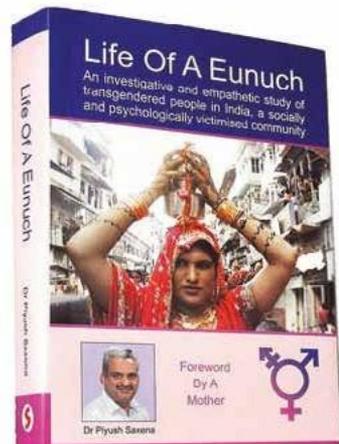




Screen shot of google search showing our website prominently

His trust, Temple of Healing, is a recipient of a Google Ad Grants award of 10,000 USD per month. The Google Ad Grants program supports registered nonprofit organisations that share Google's philosophy of community service to help the world in areas such as science and technology, education, global public health, the environment, youth advocacy and the arts. As a result, the website appears among the top results on Google search.

Book 3 - 'Life Of A Eunuch' (2011): It is a 540+ pages book that covers various aspects of eunuchs secretive lives, such as their history, lifestyle, festivals and celebrations, living with gurus, means of livelihood, prostitution, crime, trade of eunuchs, private gatherings, death rituals and gender identity. The book also explores subjects, such as ambiguous genitalia, sex change surgeries and castration, in both text and photographic representations.







Responding to media after the release of his film

*“... Aur Neha Nahin Bik Payee”*

He has made a documentary film *...Aur Neha Nahin Bik Payee*, highlighting the tradition of bonded labour in eunuch community, their rituals, traditions and other aspects.

Dr Saxena is also the Founder Chairperson of **Salvation of Oppressed Eunuchs (SOOE)**, an NGO working for the cause of eunuchs and helping to integrate them into mainstream society. His trust SOOE is also a recipient of a Google Ad Grants award of 10,000 USD per month, as a result the site appears frequently on top in google search result.

Browser address bar: [https://www.google.co.in/?gws\\_rd=ssl#q=Eunuch](https://www.google.co.in/?gws_rd=ssl#q=Eunuch) | Eunuch - Google Search

Navigation bar: New Korea Tours North K... | Dr. Piyush Saxena | Google | ess | Salvation of Oppressed Eu... | Temple of Healing

Search results for **Eunuch**

All Images Videos News Books More ▾ Search tools

About 34,70,000 results (0.53 seconds)

**True Story of Eunuchs - Read their real life stories - sooe.org.in**  
www.sooe.org.in ▾  
Eunuchs and their life in India  
Press Releases · Support Us · Contact Us · Our Mission  
Volunteer with us · SOOE Org in India · Our Mission · Contact Us for Workshops

**eunuch**  
/ˈjuːnək/ ⓘ  
noun  
a man who has been castrated, especially (in the past) one employed to guard the women's living



**Dr Saxena with members of the eunuch community**

He has also filed a PIL (No. 01/12) in the High Court, Bombay which led to the following benefits to eunuchs:

- The subject of eunuchs was assigned to the Ministry of Social Justice & Empowerment (MoSJE).
- Lenient issuance of voter cards to eunuchs.
- Notification of Sex Re-assignment Surgery in Govt. hospitals by the Union Ministry of Health.
- A notification from the MoSJE seeking complaints from chela eunuchs against exploitation by Gurus, a step towards abolition of the century old *leti* tradition (a form of bonded labour).

Book 4 - 'Mysteries of Life' (To be released in 2018): This book delves into the often ignored subjects, such as Past Life Regression (PLR) , telepathy, aliens and other such mysteries of the world (see page 205).

Dr Saxena has a Master's degree in Reiki. He has also delved into PLR through hypnosis, and uses it to help people cure chronic problems related to health, fears, phobias or relationships. He has done more than 250 PLR sessions so far and all of his clients have

reported considerable improvements. He has a long list of inquisitive patients, who often consult him about their problems as well as that of their family and friends.



**Real to reel: with Aruna Irani and Manoj Tiwari in a movie**

An independent and progressive film director, he has also performed in many TV serials, movies and dramas. He has performed in *Ramleela* and also recited poems at *Kavi-Sammelan*.

He enjoys the company of children and performs magic shows at birthday parties and schools/colleges, and also for mature audiences,



Performing as Parasuram in Ramleela in Mumbai



**Reciting a poem in a *Kavi-Sammelan***

providing relief and entertainment to them from their monotonous routines. Dr Saxena does not charge any fee for any of the above activities. He does them purely for his own pleasure.

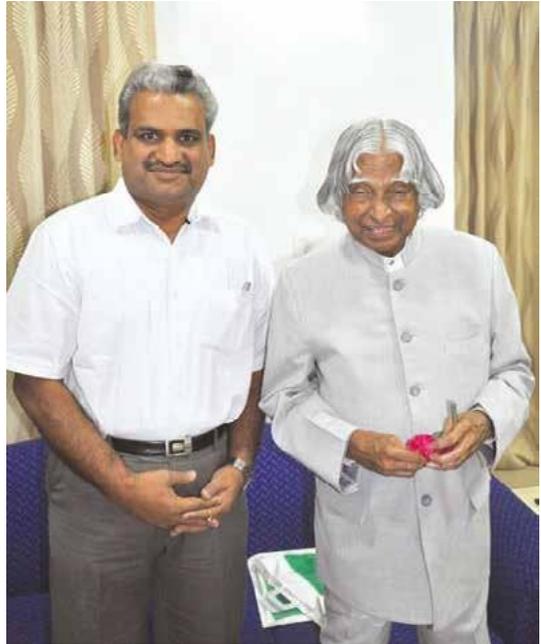
He is a teetotaler, non-vegetarian, fond of eating, enjoys cooking and specialises in north Indian delicacies.



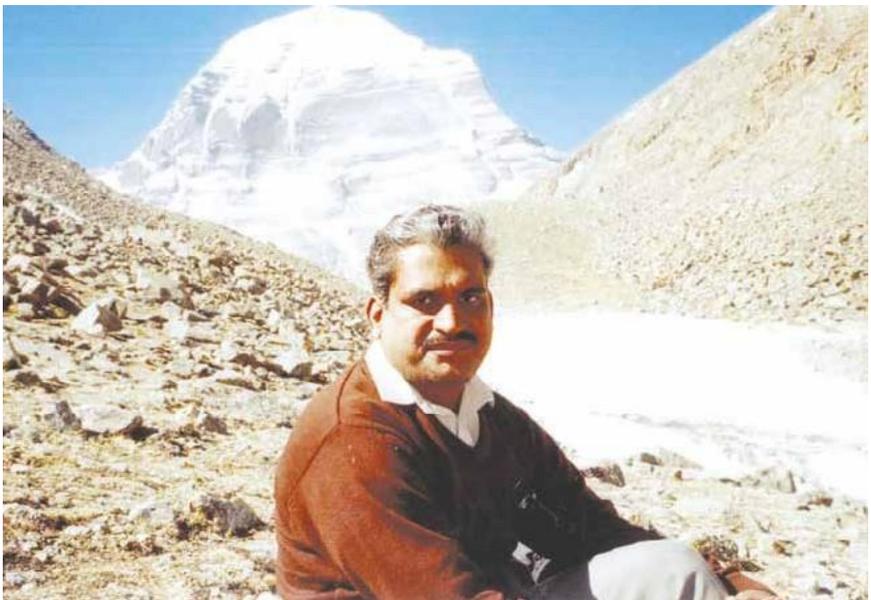
**Performing a magic show at Modern School, Lucknow**

Dr Saxena is fond of travelling. He believes that travelling is a part of education.

He has travelled to all continents. He has visited USA, UK, Russia, France, Germany, Switzerland, Italy, Japan, Egypt, Australia, Belgium, Brazil, Argentina, Chile, Uruguay, Falkland Islands, Netherland, Hong Kong, Singapore, Thailand, Malaysia, Dubai, China, South Africa, Botswana, Kenya, Tanzania, Sri Lanka and North Korea (DPRK).



**Seeking the blessings of His Excellency,  
Late Dr A P J Abdul Kalam**



## Enjoying the serenity at Mount Kailash

230



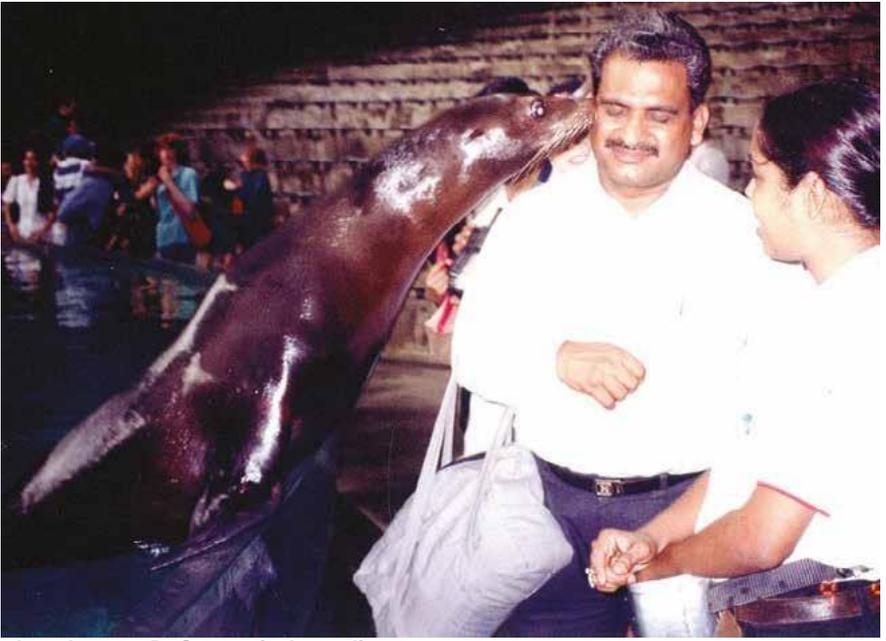
**Dancing with Japanese children to an Indian tune in Tokyo**



**En route to Antarctica**



**Playing with a Cheetah in Botswana**



A seal greets Dr Saxena in Australia



**At the Wagah border in Pakistan**



Free fall while skydiving in San Francisco, USA



**At Yuri Gagarin Cosmonaut Training Center, Moscow**



**At Kumsusan Palace of the Sun in Pyongyang, North Korea**



Entertaining as Santa Claus at a Christmas party for children

He had won Chess (1977) and Bridge (1978) tournaments in Amaranatha Jha hostel in his university days in Allahabad. He also won Runner's Up in the open category of Men's Squash Championship at Reliance Industries Limited in 2012. He is fond of adventure sports, such as sky diving, paragliding, white water rafting, trekking and hiking.



Daily morning session of Squash

All his articles, videos and books are available for free on his websites, [drpiyushsaxena.com](http://drpiyushsaxena.com) or [thetempleofhealing.org](http://thetempleofhealing.org).



**“When I regressed Harpreet into her past life, in her very first session, instead of going into past life, she went into space and met her father, who had expired in 2007. It was a very emotional meeting. The other most astounding aspect was that she met Guru Gobind Singhji (10th Guru of the Sikhs) in her very first PLR session. She being a very spiritual person, was in detailed and uninterrupted conversation not only with her father, but also with her Guru Saint...”... Author**



Dr Harpreet A De Singh had been selected as the first woman pilot of Air India in 1988. She has been an Executive Director there since

2010. She has been the first woman CEO of an airline. She has been the first lady ground instructor of pilots, Human Factors and CRM Facilitator and first lady Chief of Flight Safety in India. She is the President of Indian Women Pilots Association (IWPA), Chairperson and Fellow of Aeronautical Society of India, Mumbai. She has presented many papers in various International Conferences. She is also CEO of HARPS, a spiritual foundation, and part of many Social Work and Humanistic support organizations.

Presented by:

### **The Temple of Healing**

5/1202, NRI Complex, Nerul (W),  
Navi Mumbai-400706  
[www.thetempleofhealing.org](http://www.thetempleofhealing.org)