(हिंदी)

आत्मकल्याण साधना

(विश्व कल्याण साधना का वैकल्पिक भाग)

प्रत्येक सजीव तथा निर्जीव कई शक्तियों का संग्रह, संयोजन और समन्वय है जिससे उसकी अपनी शक्तिपुंज का निर्माण होता है। शक्तिपुंज अंततः मनुष्यों के मामले में खुशी प्रतिबिंबित करता है। जब तक शरीर का शक्तिपुंज अपने प्राकृतिक, आदर्श और सकारात्मक अवस्था में स्थिर है, वह स्वस्थ, शांतिपूर्ण और आनंदी है और जिस समय इस शक्तिपुंज में असंतुलन हो जाता है, वह इस आनंदमय स्थिति को खो देता है। ब्रह्मांड में मौजूद आसपास की शक्ति को आवश्यक रूप में परिवर्तित करके व शरीर के उसी स्थान पर स्थानांतरित करके मूल स्थिति को वापस बहाल किया जा सकता है।

पुणे शक्तिदाता केन्द्र से संकल्पनात्मक सृजनात्मक शक्तिशाली व सकारात्मक ब्रह्मांडीय शक्ति को प्रवर्धित और प्रक्षेपित किया जा रहा है।

संकल्पनात्मक, सृजनात्मक व सकारात्मक ब्रह्मांडीय शक्ति का प्रयोग जीवन में किसी भी वास्तविक समस्या को हल करने के लिए मुख्य तत्व इंसान की इच्छा, दृढ़ भावना व निश्चित संकल्प है। हालांकि, अवधारणा को अनिवार्य रूप से शुद्ध होना चाहिए और रचनात्मक या सकारात्मक उद्देश्य (जिसे भारतीय भाषा में सात्विक कहा जाता है) आवश्यक है।

समस्याओं को सुलझाने के लिए वैकल्पिक प्रक्रिया (प्रोजेक्ट्स वा गंभीर समस्याओं के लिए।) :-

वैकल्पिक प्रक्रिया केवल आत्मकल्याण साधना (विश्व कल्याण साधना के ४ उपभाग छोड़कर) का उपयोग करना है। इसके लिए पहले अपने एक विशेष समस्या का चयन करें और इस समस्या के लिए यूनिवर्सल चार्जिंग (जैसा कि ऊपर बताया गया है) दो मिनट की अवधि (१ मिनट के बजाय जैसा ऊपर वर्णित है) के लिए करें। ठीक उसी प्रश्न के लिए आत्मकल्याण साधना का दूसरा भाग स्वयं के लिए या अपनों के लिए २ मिनट करें। यह मुख्य प्रश्न / समस्याओं के निवारण के लिए साधना है।

समस्याओं को सुलझाने के लिए साधना/ अभ्यास को दो हिस्सों में बांटा गया है -

(१) विश्व कल्याण भाग जिसके चार उपभाग है और **(२) आत्मकल्याण भाग** जो पुनः २ उपभागों में विभाजित है - (अ) यूनिवर्सल चार्जिंग (सार्वभौमिक कल्याण) और (ब) सेल्फ चार्जिंग (स्वयं का कल्याण)।

- **आत्म कल्याण भाग (अपने व अपनों के प्रश्नों के लिए) -**

इसमें युनिव्हर्सल चार्जिंग (सार्वभौमिक कल्याण) और सेल्फ चार्जिंग (स्वयं का कल्याण) यह दो उपभाग हैं।

उपभाग (अ) : युनिव्हर्सल चार्जिंग - प्रक्रिया -

व्यक्ति/ व्यक्तियों को चाहिए -

(१) आरामदायक अवस्था में बैठें, लेटें या खड़े हों। आपका मुंह शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुणे की दिशा में होना चाहिए। यदि दिशा समझ में नहीं आती है तो कल्पना करें की आप शक्तिदाता, पुणे की दिशा में है।

(२) अपनी आँखें बंद करें, सामान्य रूप से श्वास लें और अपनी श्वासों पर ध्यान केन्द्रित करें।

(३) मन में तीन बार संकल्प करें - **विश्व में सभी को आरोग्य मिले।** (यदि आप अपने या दूसरों के स्वास्थ्य के लिए कर रहे है।) अन्यथा जो आपका प्रश्न है, वह विश्व के लिए संकल्प करें जैसे यदि आपको नौकरी चाहिए तो पहले विश्व के लिए संकल्प करें **- विश्व में सभी जरूरतमंद लोगों को अच्छी नौकरी मिले।**

(४) ऐसी भावना कीजिए कि संकल्पनात्मक सृजनात्मक सकारात्मक शक्ति, शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुणे से आ रही है और सभी दिशाओं में ब्रह्मांड में तीव्र गति के साथ फैल रही है और सभी **मनुष्य, पशु, पक्षी, पेड़-पौधे, वनस्पति, खेती, मिट्टी, हवा, पानी, अग्नि, आकाश आदि सभी में प्रवेश कर रही है और सभी को आरोग्य मिल रहा है।**

(५) यदि आपने अन्य प्रश्न के लिए संकल्प किया है तो भावना कीजिये की, उस समस्याग्रस्त व्यक्तियों, निकायों/ चीजों तक शक्ति पहुंच रही है और इस समस्या के हल न हो पाने के सभी कारणों का निवारण हो रहा है और आपने जो संकल्प किया है वह पूरा हो रहा है।

(६) लगभग २ मिनट के बाद आँखें खोलें और आत्मकल्याण के अगले चरण को जारी रखें।

उपभाग (ब) : सेल्फ चार्जिंग -

व्यक्ति को चाहिए -

(१) आरामदायक अवस्था में बैठें, लेटें या खड़े हों। आपका मुंह शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुणे की दिशा में होना चाहिए। यदि दिशा समझ में नहीं आती है तो कल्पना करें की आप शक्तिदाता, पुणे की दिशा में है।

(२) अपनी आँखें बंद करें, सामान्य रूप से श्वास लें और अपनी श्वासों पर ध्यान केन्द्रित करें।

(३) मन में तीन बार संकल्प करें - **मुझे सम्पूर्ण आरोग्य मिले। या उन्हें (नाम लें जिसके लिए कर रहे है।) सम्पूर्ण आरोग्य मिले। (यदि आप अपने या दूसरों के स्वास्थ्य के लिए कर रहे है) अन्यथा जो आपका प्रश्न है, उसके लिए संकल्प करें जैसे यदि आपको नौकरी चाहिए तो मुझे मेरे योग्य या उसे (नाम लें जिसके लिए कर रहे है।) अच्छी नौकरी मिले।**

(४) ऐसी भावना कीजिए कि संकल्पनात्मक सृजनात्मक सकारात्मक शक्ति, शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुणे से आ रही है और मेरे शरीर में या दूसरे के लिए है तो उसके शरीर में तीव्र गति के साथ प्रवेश कर रही है और सभी पीड़ा, तकलीफ, नकारात्मक शक्तियाँ शरीर से बाहर निकल रही है। जो तत्व शरीर में आवश्यकता से अधिक है, वह शरीर के बाहर निकल कर जमीन में जा रहा है और जो तत्व शरीर में आवश्यकता से कम है, वह मुझे या उसे वातावरण से मिल रहा है और इस प्रकार मुझे/ उसे सम्पूर्ण आरोग्य मिल रहा है। जहाँ ज्यादा तकलीफ है, उस हिस्से में भारी मात्रा में शक्ति प्रवेश कर रही है और आरोग्य मिल रहा है।

यदि आपका प्रश्न आरोग्य के अलावा दूसरा है तो कल्पना करते रहिये कि सिद्ध शक्ति समस्या वाली जगह पर तीव्र गति से प्रवेश कर रही है और वह प्रश्न हल न हो पाने के सभी कारणों का निवारण हो रहा है और हमारा संकल्प पूरा हो रहा है।

(५) भावना कीजिए कि मेरा संकल्प पूरा हो गया है और लगभग २ मिनट के बाद आँखें खोलें।

✲ शक्ति जल साधना ✲

कृति -

शक्तिदाता, पुणे की ओर अपना मुंह करके बैठें या कल्पना करें की आप शक्तिदाता, पुणे की ओर मुंह करके बैठे है। पानी का ग्लास हाथों में लीजीए। एक बार जितना पी सकते है उतना ही पानी उस ग्लास में लीजीए। अब उस पानी की ओर देखते हुए निम्नलिखित संकल्प ३ बार बोलें और वह पानी पीजीए। आपकी तकलीफ कितने प्रमाण में है उसके अनुसार इस तरह से शक्तियुक्त जल बनाकर जितना संभव है, उतनी ज्यादा बार पीजीए।

✲ **शक्ति जल साधना के लिए संकल्प (आरोग्य प्राप्ति हेतु) -**
शक्तिदाता, पुणे से आनेवाली शक्ति इस पानी में आये जिससे इस पानी के गुणधर्म बदलकर यह पानी पीने वाले के सभी रोगों का निवारण हो और उन्हें संपूर्ण आरोग्य मिले।

- **इसी तरह अपनी मनोकामना पूर्ति के लिए संकल्प करें। उपरनिर्दीष्ट साधना विश्व कल्याण साधना के साथ करें जिससे अनुभूति आ सकती है।**

सूचना -

(१) विश्व कल्याण साधना भाग एक करने से शक्ति का विकास होता है, अतः आप इसे अधिक से अधिक बार दोहराईए।

(२) विश्व कल्याण साधना के उपरान्त ३ बार आत्मकल्याण साधना उसी मनोकामना हेतु करें। अलग मनोकामना हेतु अलग विश्व कल्याण साधना करें।

(३) भारतीय समयानुसार रात ९.०० बजे आप विश्व कल्याण साधना, शक्ति जल के साथ कमसे कम दोबारा अवश्य करें। इसके सुंदर परिणाम मिलते है।

एस. एच. एफ.

(सेल्फलेस-सर्व्हिसेस फॉर हॅपिनेस फॉरमेशन)

शक्तिदाता, स. नं. ५०/७, स्टेट बँक ऑफ इंडिया के पिछे, वडगांव शेरी, पुणे - ४११ ०१४ महाराष्ट्र, (भारत)

मो. ०२०-६६११७९३४, ०९८६०९६४३२३, ०९५२७९९७१४९

E-mail : contact@shf.net.in **Web :** www.shf.net.in / www/uiversalwellbeing.info / www.vishwakalyan.info