

## प्रभारी कौन है? (संक्षिप्त संस्करण)

इहालियाकला हेउ लेन, पीएच.डी.

बिना यह जाने कि क्या हो रहा है, समस्याओं का समाधान किया जा सकता है! इसे महसूस करना और इसकी सराहना करना मेरे लिए पूरी तरह से राहत और खुशी की बात है। समस्या समाधान, जो अस्तित्व के उद्देश्य का हिस्सा है, उसके बारे में है -हो'ओपोनोपोनो। समस्याओं को हल करने के लिए, दो प्रश्नों को संबोधित किया जाना चाहिए: मैं कौन हूँ? प्रभारी कौन है? ब्रह्मांड की प्रकृति को समझने की शुरुआत सुकरात की अंतर्दृष्टि से होती है: "खुद को जानें"।

प्रभारी कौन है? अधिकांश लोग, जिनमें विज्ञान समुदाय के लोग भी शामिल हैं, दुनिया को एक भौतिक इकाई के रूप में देखते हैं। हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह के कारणों और उपचारों की पहचान करने के लिए डीएनए में वर्तमान अनुसंधान इसका एक प्रमुख उदाहरण है।

### नियम कारण और प्रभाव का : भौतिक मॉडल

कारण	प्रभाव
दोषयुक्त डीएनए	हृदय रोग, कर्क रोग, मधुमेह
भौतिक	शारीरिक और पर्यावरण की समस्याएँ

बुद्धि, चेतन मन, का मानना है कि यह समस्या का समाधान करने वाला है और यह नियंत्रित करता है कि क्या होता है और क्या अनुभव किया जाता है। अपनी पुस्तक यूजर इल्यूजन: कटिंग कॉन्शियसनेस डाउन टू साइज़ में, विज्ञान पत्रकार टोर नॉरेट्रांडर्स ने कॉन्शियसनेस की एक अलग तस्वीर चित्रित की है। वह शोध का हवाला देते हैं जो दर्शाता है कि निर्णय चेतना के जागरूक होने से पहले किए जाते हैं। और यह कि बुद्धि का मानना है कि यह निर्णय लेता है। नॉरेट्रेन्डर्स उन शोधों का भी हवाला देते हैं जो दिखाते हैं कि बुद्धि अपनी जागरूकता से नीचे होने वाले लाखों प्रततिक्रियाएँ में से प्रति सेकंड पंद्रह से बीस बिट्स जानकारी के बारे में ही सचेत है!

यदि बुद्धि, चेतना नहीं है, तो कौन प्रभारी है?

स्मृतियों की पुनरावृत्ति बताती है कि अवचेतन मन क्या अनुभव करता है। अवचेतन मन परोक्ष रूप से अनुभव करता है, नकल करता है, यादों को दोहराता है। यह ठीक वैसा ही व्यवहार करता है, देखता है, महसूस करता है और निर्णय लेता है जैसा स्मृतियाँ निर्देशित करती हैं। चेतन मन

भी अपनी जागरूकता के बिना, स्मृतियों के दोहराव से काम करता है। स्मृतियों से पता चलता है कि वह क्या अनुभव करता है।

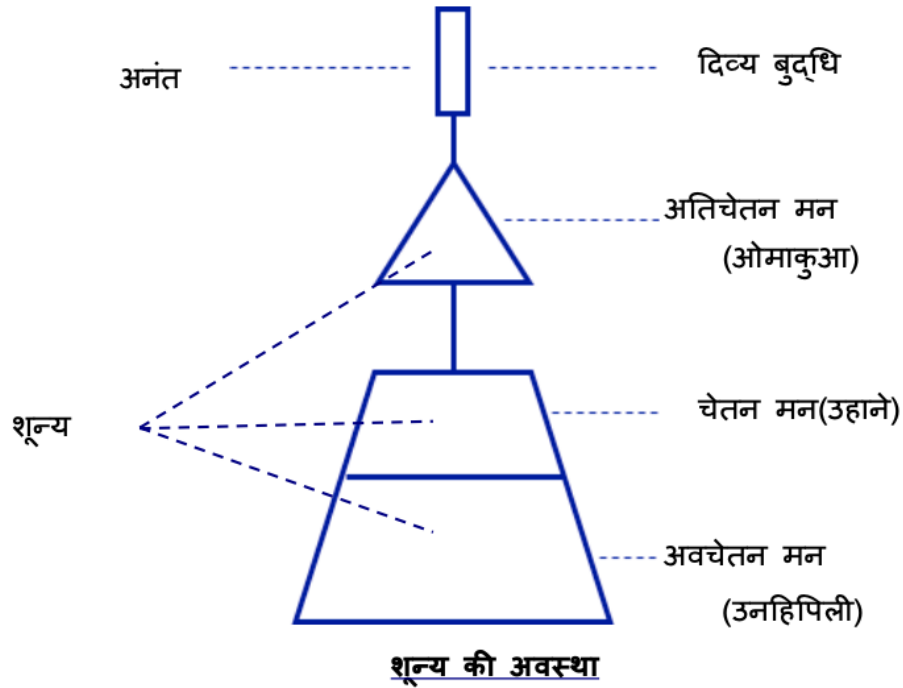
### कारण और प्रभाव का नियम: आत्म-पहचान हो'ओपोनोपोनो के माध्यम से

कारण	प्रभाव
स्मृतियों की पुनरावृत्ति	हृदय, रोग, कैंसर, मधुमेह
स्मृतियों की पुनरावृत्ति	शारीरक समस्याएँ - शरीर
स्मृतियों की पुनरावृत्ति	शारीरक समस्याएँ - संसार

शरीर और संसार अवचेतन मन में स्मृतियों की रचना के रूप में निवास करते हैं, और शायद ही कभी प्रेरणा के रूप में। अवचेतन मन और चेतन मन, जिसमें आत्मा शामिल है, अपने स्वयं के अवधारणा, विचार, भावनाएँ और कार्य उत्पन्न नहीं करते हैं। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, वे स्मृतियों की पुनरावृत्ति और प्रेरणाओं के माध्यम से परोक्ष रूप से अनुभव करते हैं। यह समझना आवश्यक है कि आत्मा अपने स्वयं के अनुभव उत्पन्न नहीं करती है। यह स्मृतियों के रूप में देखती है; स्मृतियों के रूप में महसूस करती है; स्मृतियों के रूप में व्यवहार करती है, और स्मृतियों के निर्णय के रूप में निर्णय लेती है। या, शायद ही कभी, यह देखती है, महसूस करती है, जैसा प्रेरणा देखती है, महसूस करती है, व्यवहार करती है और निर्णय लेती है वैसे ही व्यवहार करती है और निर्णय लेती है! समस्या समाधान में यह समझना महत्वपूर्ण है कि शरीर और दुनिया अपने आप में और अपनी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि अवचेतन मन में फिर से चलने वाली स्मृतियों के प्रभाव, परिणाम हैं! प्रभारी कौन है?

शून्य नींव है स्वयं की पहचान, मन की, ब्रह्मांड की । यह अवचेतन मन में दिव्य बुद्धि से प्रेरणाओं के प्रवाह की अग्रदूत अवस्था है।

**आरेख 1**  
**आत्म-पहचान शून्य की अवस्था**



**आरेख 1. आत्म-पहचान शून्य की अवस्था**

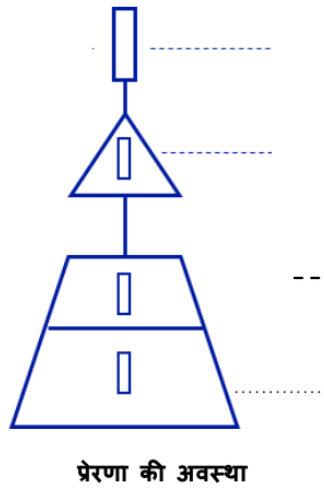
स्मृतियों की पुनरावृत्ति आत्म-पहचान के शून्य को विस्थापित कर देती है और प्रेरणाओं की अभिव्यक्ति को रोक देती है। इस विस्थापन को ठीक करने के लिए, आत्म-पहचान को फिर से स्थापित करने के लिए, दिव्य बुद्धिमत्ता द्वारा रूपांतरण के माध्यम से स्मृतियों को शून्य में बदलने की आवश्यकता है।

अस्तित्व ईश्वरीय बुद्धिमत्ता का एक उपहार है। और यह उपहार समस्या समाधान के माध्यम से आत्म-पहचान को पुनः स्थापित करने के एकमात्र उद्देश्य के लिए दिया गया है। आत्म-पहचान हो'ओपोनोपोनो के माध्यम से, अद्यतन संस्करण है एक प्राचीन हवाई समस्या समाधान प्रक्रिया पश्चाताप, क्षमा और संक्रमण की। हो'ओपोनोपोनो में आत्म-पहचान के चार सदस्यों में से प्रत्येक की पूर्ण भागीदारी शामिल है-दिव्य बुद्धि, अतिचेतन मन, चेतन मन और अवचेतन मन-एक की इकाई के रूप में एक साथ काम करते हैं। अवचेतन मन में समस्या को हल करने वाली यादों को फिर से चलाने में प्रत्येक सदस्य का अपना अनूठा हिस्सा और कार्य होता है। प्रत्येक सदस्य का विशिष्ट भूमिका और कार्य होता है समस्या समाधान में स्मृतियों की पुनरावृत्ति अवचेतन मन में।

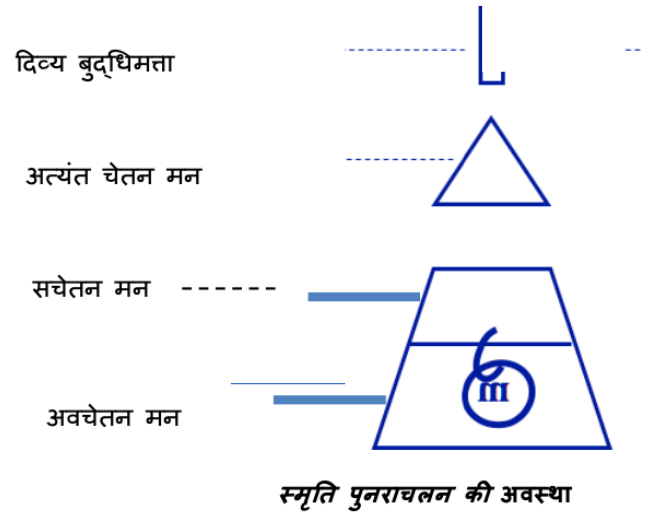
अवचेतन मन स्मृति मुक्त है, अवचेतन मन में दोहराई जाने वाली स्मृतियों से अप्रभावित रहता है। यह हमेशा दिव्य बुद्धि के साथ एक है। हालाँकि दिव्य बुद्धि चलती है, इसलिए अतिचेतन मन

भी चलता है। आत्म-पहचान प्रेरणा और स्मृति द्वारा संचालित होती है। किसी भी क्षण में उनमें से केवल एक, या तो स्मृति या प्रेरणा, अवचेतन मन की कमान संभाल सकता है। आत्म-पहचान की आत्मा एक समय में केवल एक ही गुरु की सेवा करती है, आमतौर पर स्मृति, वह कांटा, बजाय प्रेरणा के, वह गुलाब।

**आरेख 2**  
आत्म-पहचान प्रेरणा की अवस्था



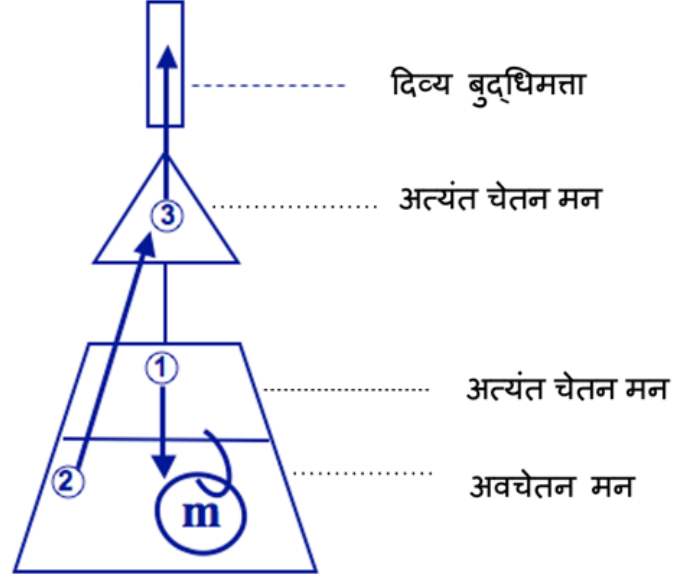
**आरेख 3**  
आत्म-पहचान स्मृति पुनराचलन की अवस्था



**आरेख 2.** आत्म-पहचान प्रेरणा की अवस्था      **आरेख 3.** आत्म-पहचान स्मृति पुनराचलन की अवस्था

शून्य सभी आत्म-पहचान, दोनों "चेतन" और "निर्जीव" का सामान्य आधार, तुल्यकारक है। यह देखे और न देखे गए संपूर्ण ब्रह्मांड का अविनाशी और कालातीत आधार है। स्मृतियों की पुनरावृत्ति आत्म-पहचान के सामान्य आधार को विस्थापित कर देती है, मन की आत्मा को उसकी प्राकृतिक स्थिति शून्य और अनंत से दूर ले जाती है। हालाँकि स्मृतियाँ शून्य को विस्थापित कर देती हैं, लेकिन वे उसे नष्ट नहीं कर सकतीं। सिर्फ कैसे नष्ट हो सकता है? चेतन मन स्मृतियों को मुक्त करने के लिए होपोनोपोनो प्रक्रिया शुरू कर सकता है या यह उन्हें दोष और सोच में संलग्न कर सकता है।

## समस्या को सुलझाना



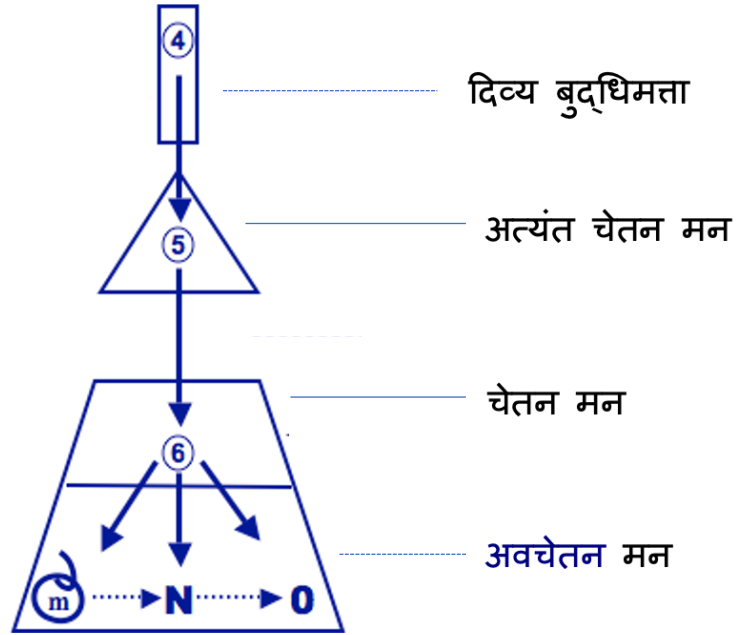
## प्रायश्चित और क्षमा

**आरेख 4.** आत्म-पहचान हो'ओपोनोपोनो के माध्यम से (समस्या को सुलझाना) प्रायश्चित और क्षमा

चेतन मन हो'ओपोनोपोनो समस्या समाधान प्रक्रिया की शुरुआत करता है, जो दिव्य बुद्धिमत्ता को स्मृतियों को शून्य में बदलने के लिए एक याचिका है। यह स्वीकार करता है कि समस्या उसके अवचेतन मन में यादों की पुनरावृत्ति है। और यह उनके लिए 100% जिम्मेदार है। याचिका चेतन मन से अवचेतन मन की ओर नीचे बढ़ती है । अवचेतन मन में याचिका का नीचे की तरफ प्रवाह धीरे-धीरे स्मृतियों को परिवर्तन के लिए झकझोरता है। इसके बाद याचिका अवचेतन मन से अतिचेतन मन की ओर बढ़ती है।

अतिचेतन मन याचिका की समीक्षा करता है, उपयुक्त परिवर्तन करता है। क्योंकि यह हमेशा दिव्य बुद्धि के अनुरूप होता है, इसमें समीक्षा करने और परिवर्तन करने की क्षमता होती है। इसके बाद याचिका को अंतिम समीक्षा और विचार के लिए दिव्य बुद्धि को भेजा जाता है।

### समस्या को सुलझाना



### दिव्य बुद्धि द्वारा रूपांतरण

**आरेख 5.** आत्म-पहचान हो'ओपोनोपोनो के माध्यम से (समस्या को सुलझाना) दिव्य बुद्धि द्वारा रूपांतरण

अतिचेतन मन द्वारा भेजी गई याचिका की समीक्षा करने के बाद, दिव्य बुद्धि अतिचेतन मन में संचारित ऊर्जा भेजती है। ऊर्जा तब अतिचेतन मन से चेतना मन में नीचे प्रवाह करती है। और संचारित करने वाली ऊर्जा तब चेतन मन से अवचेतन मन में बहती है। परिवर्तनशील ऊर्जा

पहले निर्दिष्ट स्मृतियों को निष्क्रिय करती है। फिर निष्प्रभावी ऊर्जाओं को भंडारण में छोड़ दिया जाता है, जिससे एक शून्य रह जाता है।

सोचना और दोष देना (चित्र 3 देखें) स्मृतियों की पुनरावृत्ति है। आत्मा को ईश्वरीय बुद्धिमत्ता से प्रेरित किया जा सकता है, बिना यह जाने कि क्या हो रहा है। प्रेरणा, दिव्य रचनात्मकता के लिए एकमात्र आवश्यकता है आत्म पहचान का आत्म पहचान होना। आत्म पहचान बनने के लिए यादों की निरंतर सफाई की आवश्यकता होती है। स्मृतियाँ अवचेतन मन की निरंतर साथी होती हैं। वे कभी भी अवचेतन मन को छुट्टी पर जाने के लिए नहीं छोड़ते। वे कभी भी अवचेतन मन को सेवानिवृत्ति में जाने के लिए नहीं छोड़ते हैं। स्मृतियाँ कभी भी उनकी निरंतर पुनरावृत्ति को नहीं रोकती हैं! यादों से हमेशा-हमेशा के लिए छुटकारा पाने के लिए, उन्हें एक बार और हमेशा के लिए साफ करके अभाव में बदल देना चाहिए ।

जीवन का उद्देश्य आत्म-पहचान होना है क्योंकि दिव्यता ने आत्म-पहचान को अपनी सटीक समानता, शून्य और अनंत में बनाया है। जीवन के सभी अनुभव स्मृतियों की पुनरावृत्ति और प्रेरणाओं की अभिव्यक्तियाँ हैं। अवसाद, सोच, दोष, गरीबी, नफरत, नाराजगी और दुःख "... पूर्व शोक विलाप" हैं- जैसा कि शेक्सपियर ने अपने एक सॉनेट्स में लिखा है। चेतन मन के पास विकल्प है: यह लगातार सफाई शुरू कर सकता है या यह यादों को लगातार समस्याओं को दोहराने की अनुमति दे सकता है।

अकेले काम करने वाली चेतना ईश्वरीय बुद्धिमत्ता के सबसे अनमोल उपहार: आत्म-पहचान से अनभिज्ञ है। इस प्रकार, वह इस बात से अनभिज्ञ है कि समस्या क्या है। इस अज्ञानता के परिणामस्वरूप समस्या का समाधान अप्रभावी हो जाता है। बेचारी आत्मा को उसके पूरे अस्तित्व के लिए निरंतर, अनावश्यक दुःख के लिए छोड़ दिया जाता है। कितने दुःख की बात है यह। चेतन मन को आत्म-पहचान के उपहार के प्रति जागृत करने की आवश्यकता है

आत्म-पहचान अविनाशी और शाश्वत है जैसा कि इसके निर्माता, दिव्य बुद्धि है। अज्ञानता का परिणाम मूर्खतापूर्ण और अथक गरीबी, बीमारी और पीढ़ी दर पीढ़ी युद्ध और मृत्यु की झूठी वास्तविकता है। भौतिक, आत्म-पहचान की आत्मा में होने वाली स्मृतियों और प्रेरणाओं की अभिव्यक्ति है। आत्म-पहचान की स्थिति बदलें और भौतिक जगत की स्थिति बदल जाती है।

फिर जिम्मेदारी किसकी है ...प्रेरणाएँ या स्मृतियाँ जो फिर से दोहराई जा रही हैं? चुनाव चेतन मन के हाथ में है।

यहाँ आत्म-पहचान हो'ओपोनोपोनो के माध्यम से चार समस्या समाधान प्रक्रियाएं हैं। जिन्हें अवचेतन मन में समस्याओं को दोहराते हुए स्मृतियों को शून्य करके आत्म पहचान को फिर से स्थापित करने के लिए लागू किया जा सकता है:

1. "मुझे तुमसे प्रेम है।" जब आपकी आत्मा यादों को समस्याओं को दोहराते हुए अनुभव करती है, तो मानसिक रूप से या चुपचाप उनसे कहें: "प्रिय यादें, मुझे तुमसे प्रेम है। मैं आप सभी और मुझे मुक्त करने का अवसर देने के लिए आभारी हूँ। "मुझे तुमसे प्रेम है" को बार-बार चुपचाप दोहराया जा सकता है। जब तक आप उन्हें सेवानिवृत्त नहीं कर देते, यादें कभी छुट्टी पर नहीं जातीं या सेवानिवृत्त नहीं होतीं। यदि आप समस्याओं के प्रति सचेत नहीं हैं तो भी "मुझे तुमसे प्रेम है" का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, इसे किसी भी गतिविधि में शामिल होने से पहले लागू किया जा सकता है जैसे टेलीफोन कॉल करने या जवाब देने या कहीं जाने के लिए अपनी कार में बैठने से पहले।

2. "धन्यवाद।" इस प्रक्रिया का उपयोग "मुझे तुमसे प्रेम है" के साथ या उसके स्थान पर किया जा सकता है। जैसा कि "मुझे तुमसे प्रेम है" के साथ होता है, इसे मानसिक रूप से बार-बार दोहराया जा सकता है।

3. नीला सौर(सूर्य का) जल: बहुत सारा पानी पीना एक अद्भुत समस्या समाधान अभ्यास है, खासकर अगर यह नीला सौर जल है। गैर-धातु ढक्कन वाला नीले रंग का कांच का बर्तन लें। बर्तन में नल का पानी डालें। नीले कांच के बर्तन को या तो धूप में या कम से कम एक घंटे के लिए दीपक के नीचे रखें। पानी के सौरकरण के बाद, इसका उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है। इसे पी लें। इसके साथ खाना पकाएं। नहाने के बाद खुद को धो लें। फलों और सब्जियों को नीले सौर जल में धोना पसंद है! "मुझे तुम से प्रेम है " और "धन्यवाद" प्रक्रियाओं की तरह, नीला सौर जल अवचेतन मन में समस्याओं को दोहराने वाली यादों को खत्म कर देता है। तो, पी जाओ!

4. स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी: ये फल यादों को रिक्त कर देते हैं। इन्हें ताजा या सुखाकर खाया जा सकता है। इन्हें आइसक्रीम पर जैम, जेली और यहां तक कि सिरप के रूप में खाया जा सकता है!

मैं आप सभी को समझ से परे शांति की कामना करता हूँ। का मलुहिया नो मी ओ। आपके साथ शांति हो, इहालियाकला हेउ लेन, पीएच.डी.,चेयरमैन एमेरिटस द फाउंडेशन ऑफ आई, इंक. ब्रह्मांड की स्वतंत्रता