

अपने ऊर्जा शरीर (Energy Body) और चक्रों (Chakras) की नियमित रूप से शुद्धि (Cleanse), संतुलन (Balance) और ऊर्जा-वृद्धि (Energise) करें।

संक्षेप में, हमारा ऊर्जा शरीर हमारी भावनाओं, विचारों, शारीरिक संवेदनाओं और जीवन के अनेक सूक्ष्म पहलुओं से जुड़ा होता है। समय के साथ इसमें भावनात्मक अवशेष, तनाव, भय, शोक, क्रोध, आघात (Trauma), अत्यधिक ऊर्जात्मक दबाव, अस्वस्थ ऊर्जा-संबंध (Unhealthy Attachments), मानसिक अव्यवस्था (Mental Clutter) और अन्य नकारात्मक प्रभाव एकत्रित हो सकते हैं।

धीरे-धीरे यह थकान, भारीपन, भावनात्मक अस्थिरता, मानसिक धुंध (Brain Fog), चिंता, भावनात्मक शून्यता, आध्यात्मिक दूरी तथा अंततः शारीरिक अस्वस्थता या रोग जैसी स्थितियों का कारण बन सकता है।

चक्रों का संतुलन अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि संतुलित चक्र हमारे शरीर, भावनाओं, मन और आध्यात्मिक चेतना के बीच सामंजस्य स्थापित करते हैं।

जब चक्र संतुलित होते हैं, तब व्यक्ति अधिक भावनात्मक स्थिरता, स्पष्ट सोच, बेहतर आत्म-जागरूकता, स्वस्थ संबंध, मजबूत अंतर्ज्ञान (Intuition), आंतरिक शांति तथा जीवन के उद्देश्य और दिव्य जुड़ाव का गहरा अनुभव करता है।

प्रत्येक चक्र मानव जीवन के एक विशिष्ट पहलू का प्रतिनिधित्व करता है। यदि कोई चक्र अत्यधिक सक्रिय (Overactive) या कम सक्रिय (Underactive) हो जाए, तो उसका प्रभाव पूरे ऊर्जा तंत्र पर पड़ सकता है।

जब सभी चक्र संतुलित और एक-दूसरे के साथ सामंजस्य में होते हैं, तब जीवन-रक्षा की प्रवृत्ति (Survival Instinct) भय के बजाय विकास का आधार बनती है, भावनाएँ स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती हैं, आत्मविश्वास अहंकार या नियंत्रण के बिना प्रकट होता है, प्रेम स्वस्थ सीमाओं के साथ व्यक्त होता है, सत्य स्पष्टता से बोला जाता है और अंतर्ज्ञान वास्तविकता से जुड़ा हुआ विकसित होता है।

जब ऊर्जा तंत्र अधिक स्वच्छ और संतुलित हो जाता है, तब उसमें ऊर्जा का संचार (Energising) जीवन-शक्ति (Vitality) को बढ़ाता है, जागरूकता को गहरा करता है, अंतर्ज्ञान को प्रखर बनाता है, ध्यान (Meditation) को अधिक प्रभावशाली करता है, रचनात्मकता को जागृत करता है, भावनात्मक खुलापन बढ़ाता है, ऊर्जा का स्तर ऊँचा करता है तथा जीवन-शक्ति (Life Force Energy) को सशक्त बनाता है।

इन सभी का परिणाम यह होता है कि आप स्वयं को अधिक हल्का, जीवंत, ऊर्जावान और भावनात्मक रूप से खुले हुए अनुभव करते हैं। साथ ही मानसिक स्पष्टता, आध्यात्मिक जुड़ाव और वर्तमान क्षण में पूर्ण उपस्थिति का अनुभव भी बढ़ता है।

संक्षेप में—

- पहले शुद्धि (Cleanse) करें, ताकि रुकी हुई और असंतुलित ऊर्जा दूर हो सके।
- फिर संतुलन (Balance) स्थापित करें, ताकि सामंजस्य और ऊर्जा का सहज प्रवाह लौट आए।
- अंत में ऊर्जा-वृद्धि (Energise) करें, ताकि जीवन-शक्ति, चेतना और सकारात्मक ऊर्जा का विस्तार हो सके।

यह अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यंत लाभदायक है और वर्तमान समय की व्यस्त एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में विशेष रूप से उपयोगी माना जाता है।