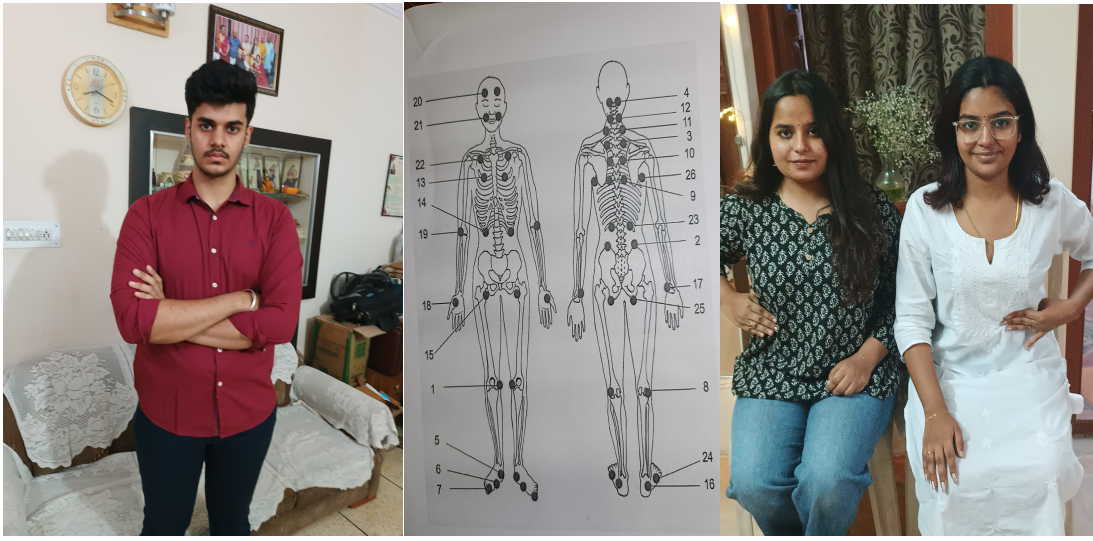


जिन शिन कला के मूल तत्व (Fundamentals of Jin Shin Art)

SAMPLE



करुणापूर्ण स्पर्श द्वारा दिव्य उपचार कला

अरविन्द कुमार पुरोहित



जिन शिन कला के मूल तत्व

अरविन्द कुमार पुरोहित

प्रकाशक: सम्बल प्रकाशन

जोधपुर, भारत, 2025

पन्ना लाल जी हाकिम साहब की हवेली,

बनावतों की गली, जालप मोहल्ला,

जोधपुर - 342001 (राजस्थान)

ISBN: 978-81-995729-2-8

कॉपीराइट © अरविन्द कुमार पुरोहित

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी अंश प्रकाशक/लेखक की पूर्व

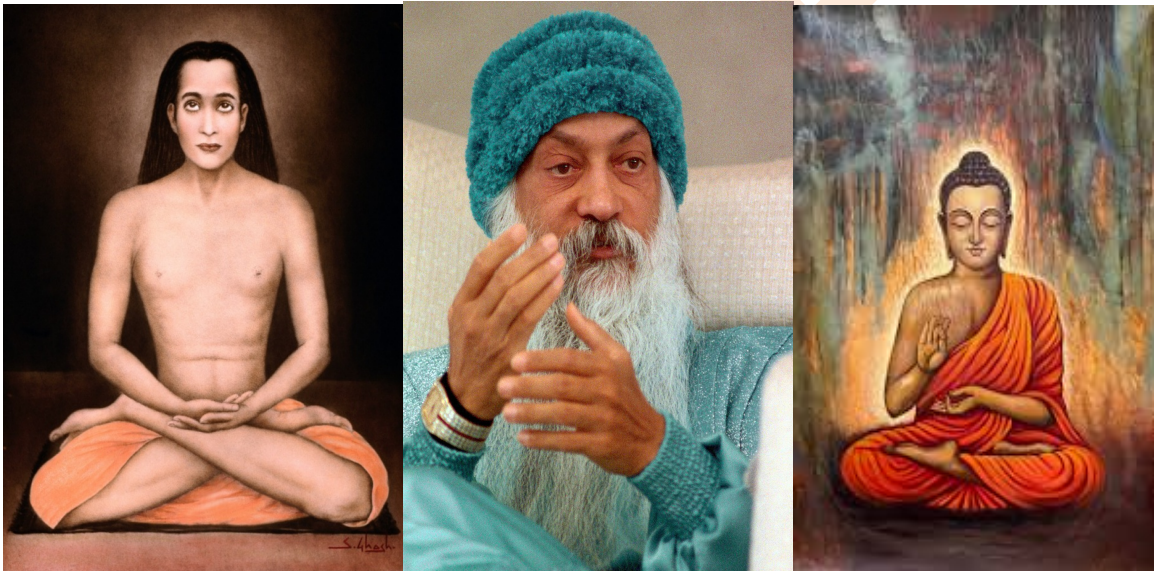
अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित, संग्रहित या प्रसारित नहीं

किया जा सकता।

डिज़ाइन, टाइपसेटिंग एवं मुद्रण:
सम्बल & यशी कम्प्यूटर्स

कृपा का आह्वान





ऊर्जा के सही प्रयोग के लिए एक स्वयं से बड़ी शक्ति के प्रति समर्पण आवश्यक है

कृतज्ञता ज्ञापन



Jiro Murai



Mary Burmeister



Alice Burmeister



Tina Stumfig



Astrid



Alexis

समस्त करूणापूर्ण विभूतियों का धन्यवाद

समर्पण

यह पुस्तिका समर्पित है उन सभी को जो जीवन की रहस्यपूर्ण ऊर्जा की संभावना में विश्वास रखते हैं और उन आरंभिक प्रयोगकर्ताओं को जिन्होंने जिन शिन कला को प्रयोग में लिया और उनके आश्चर्य जनक परिणामों की जानकारी दी , नामित: - टीना जी, अरुण, विशाखा , विदुषी, सौमित्र, प्रणव, प्रियंका , मीनूजी ,दिव्या , मनीष , अमित , एवं सुमन जी



अग्रलेख

डॉ हेमंत बेंडा , एक्यूप्रेशर एवं एक्युपंक्चर विशेषज्ञ
Benda Acupuncture & HBOT Center

856 A, Near Bombay Motor Circle, Jodhpur, Rajasthan (INDIA)

+91 941 429 5270

dr.hbenda@gmail.com



डॉ हेमंत बेंडा , एक्यूप्रेसर एवं एक्युपंकचर विशेषज्ञ

आज के समय में जब रोग की व्याख्या केवल शरीर के भौतिक स्तर तक सीमित रह गई है, वहीं प्राचीन चिकित्सा पद्धतियाँ हमें यह स्मरण कराती हैं कि ऊर्जा का संतुलन ही स्वास्थ्य की जड़ है। Acupuncture और Acupressure — दोनों ऐसी ही पद्धतियाँ हैं जो शरीर के भीतर प्रवाहित होने वाली *जीवन ऊर्जा (Qi)* को नियंत्रित और संतुलित करने में सहायक होती हैं।

मैं पिछले कई वर्षों से इस क्षेत्र में कार्यरत हूँ, और मुझे यह कहने में कोई संकोच नहीं कि — जिन-शिन-ज्योत्सु, यद्यपि सुइयों या दबाव के बिना कार्य करती है, फिर भी उसका मूल आधार और प्रभावशाली दृष्टिकोण — *Acupuncture और Acupressure* के गहन सिद्धांतों से गहराई से जुड़ा हुआ है।

इन सभी विधाओं का मूल विश्वास एक ही है —
कि शरीर स्वयं को ठीक कर सकता है,
यदि हम उसे ऊर्जा के प्राकृतिक मार्ग पर बहने दें।

यह पुस्तिका, जो सरल हिंदी में जिन-शिन कला के मूल तत्वों को प्रस्तुत करती है, उसी चेतना को आगे बढ़ाने वाला एक *साधना-प्रयास* है।

लेखक ने अपनी व्यक्तिगत यात्रा के माध्यम से इसे आत्मसात किया है — और पाठकों के लिए यह न केवल एक परिचय-पाठ है, बल्कि एक स्वतः उपचार का सजीव आमंत्रण है।

मुझे यह देखकर विशेष हर्ष है कि आज के युवा भी अब केवल दवा नहीं, बल्कि *प्राकृतिक और ऊर्जा आधारित चिकित्सा* की ओर आकृष्ट हो रहे हैं।

इस दिशा में लेखक का यह प्रयास सराहनीय है — और मैं उन्हें साधुवाद देता हूँ।

आशा है कि यह पुस्तिका, पाठकों के लिए न केवल ज्ञान का स्रोत बनेगी, बल्कि उन्हें भीतर की ऊर्जा से जुड़ने की प्रेरणा भी देगी।

डॉ हेमंत बेंडा

Preface and Acknowledgements

मनुष्य का शरीर केवल मांस और अस्थियों का ढाँचा नहीं है, बल्कि यह ऊर्जा का एक जीवंत प्रवाह है। जब यह प्रवाह रुकता या उलझता है, तब उसका प्रभाव हमारे मन, स्वास्थ्य और जीवन पर

गहराई से पड़ता है।

इस सूक्ष्म संतुलन को पुनःस्थापित करने की दिशा में अनेक विधियाँ विकसित हुई — और उनमें से एक कोमल, आत्मीय और प्रभावशाली पद्धति है **जिन-शिन- कला**।

इस विद्या की पुनर्खोज जापान के **जिरो मुराई** (Jiro Murai) ने बीसवीं शताब्दी के प्रारंभ में की थी। उन्होंने इसे साधना और आंतरिक अनुभव से पुनर्जीवित किया। बाद में उनकी शिष्या **मैरी बर्मिस्टर** (Mary Burmeister) ने इसे पश्चिमी जगत में पहुँचाया — उन्होंने इसे एक सहज आत्म-चिकित्सा पथ के रूप में प्रस्तुत किया।

मेरे लिए यह यात्रा **बैच फ्लावर रेमेडीज़** को समझने के बाद प्रारंभ हुई।

उन पुष्पों की कोमलता और भावना-समर्थन की शक्ति को अनुभव करने के पश्चात,

टीना स्टमफिंग की एक पुस्तक की PDF अनायास मेरे हाथ लगी (**सौजन्य: रेंचो**) —

और तभी यह अनुभूति हुई कि *जिन-शिन कला* उसी पथ का एक अगला, सधा हुआ और आत्मीय पड़ाव है।

यह पुस्तिका एक *शुरुआत है* —

एक स्व-उपचार विधा की,

और साथ ही इस विद्या के मूल तत्वों को दूसरों के साथ सहज रूप में साझा करने की भी।

इसमें कोई दावा नहीं है, केवल निमंत्रण है।

इसमें कोई प्रदर्शन नहीं है, केवल अनुभव प्राप्त करने का निमंत्रण है .

यदि आप इस पथ पर चलने को तैयार हैं, तो यह पुस्तक आपका हाथ थामने को प्रस्तुत है —

शांत, कोमल, लेकिन भीतर से गहराई तक असर करने वाली एक पुरानी जापानी परंपरा की झलक लिए हुए।

अरविन्द कुमार पुरोहित

जिन शिन कला के मूल तत्व
(Fundamentals of Jin Shin Art)

स्वागत

इस पुस्तिका में आपसे जिन शिन कला, जो एक सरल और हानि रहित जापानी स्व-उपचार विधि है, के मूल तत्वों के बारे में बात करूंगा।

जिन शिन कला की खोज जापान के जीरो मुरई ने की और बाद में उनकी प्रथम शिष्य मेरी बर्मीस्टर ने इस विद्या को अमेरिका और यूरोप में प्रसारित किया। अब लोगों में इस पद्धति के बारे में जानने की रुचि बढ़ रही है और कुछ किताबें अमेज़ॉन पर उपलब्ध हैं।

बेच फ्लावर रेमेडी सिस्टम सीखने और प्रैक्टिस करने के साथ मुझे टीना स्टंफिंग की पुस्तक औरयूट्यूब द्वारा इस विधि की जानकारी मिली और मैं इसे सीख रहा हूँ। बाद में मैंने दो किताबें (Alice Burmeister and Alexis Brink) और भी पढ़ी।

यह उपचार विधि बेच फ्लावर से भी सरल है। इसमें केवल शरीर के कुछ निश्चित स्थानों, जिन्हें सेफ्टी एनर्जी लॉक (SEL) कहते हैं, पर 3 से 5 मिनट तक हाथ या अंगुलियां रख कर, जिसे होल्ड (Hold) कहते हैं, रोगों का उपचार किया

जाता है।

इस विद्या में रोगों के एलोपैथिक नाम भी काम में आते हैं, जिन्हें प्रोजेक्ट कहते हैं।

जिन शिन कला क्या है?

जिन का अर्थ है करुणापूर्ण मानव

शिन का अर्थ है ईश्वर या ब्रह्म

कला का अर्थ है एक विद्या की संवेदनशील वैयक्तिक समझ।

मूल रूप से इस विधा का नाम जिन शिन ज्यूत्सु है - लेकिन पेटेंट के कारण बाकि सभी इसे जिन शिन कला कहते हैं।

इस प्रकार जिन शिन कला का मतलब होता है करुणामय मानव द्वारा ईश्वर की कृपा द्वारा उपचार की कला (The Art of Creator's healing through Person of Compassion).

यानि दो बातें जरूरी हो गई, एक तो ईश्वर या सृजनकर्ता में विश्वास, दूसरा करुणा।

जिस तरह हम अपने माता पिता की उपस्थिति में अनुशासित और विनय शील रहते हैं, उसी तरह परम पिता में विश्वास हमें विनय शील बनाता है और अहंकार से बचाता है। जहां अहंकार होगा वहां करुणा का वास नहीं हो सकता और बिना करुणा के ईश्वर की कला से संबंध स्थापित नहीं हो सकता।

हमारे दशावतारों में करुणा शब्द के साथ गौतम बुद्ध का ध्यान आता है। गौतम बुद्ध के धर्म और दर्शन में कई उपचार प्रणालियों का समावेश है। तिब्बत, चीन, जापान जैसे देशों में, जहां बौद्ध धर्म विकसित हुआ, उपचार की अन्य पद्धतियां भी विकसित हुईं।

जिन शिन कला भी एक जापानी व्यक्ति मास्टर जीरो मुराई द्वारा खोजी गई और उनकी एक अमेरिकन जापानी शिष्या मेरी बर्मीस्टर के द्वारा पहले अमेरिका और बाद में पूरे विश्व में स्थापित और प्रसारित किया।

जीरो मुराई को 26 वर्ष की युवा अवस्था में एक लाइलाज रोग हो गया था। मरणासन्न मुराई ने अपने परिवार के लोगों से आग्रह किया कि वे उसे पहाड़ी पर बनी एक कुटिया में सात दिन के लिए अकेला छोड़ दें और आठवें दिन आकर वो जिस हाल में भी हो, आ कर ले जाएं।

कहते हैं कि उन सात दिनों में नीम बेहोशी की हालत में मुराई को कई प्रकार के दृष्टांत हुए जिनमें दिव्य साधु, योगी और संत कई प्रकार की हस्त मुद्राओं का प्रयोग करते दिखे। मुराई ने भी उनके

अनुसरण में वे मुद्राएं की। सातवें दिन मुरई एकदम स्वस्थ हो गए, तब उन्होंने दंडवत प्रणाम कर दिव्य शक्तियों का धन्यवाद किया और संकल्प लिया कि वे अपना नया जीवन इस कला को लोगो के कल्याण के लिए प्रचारित प्रसारित करेंगे।

जीरो मुराई ने करीब 50 वर्षों के परिश्रम और अध्ययन द्वारा इस विलुप्त हो चुकी विद्या को जिन शिन कला के रूप में पुनर्स्थापित किया।

बाद में उन्हें मेरी बर्मीस्टर मिली जिसने कई वर्षों तक मुराई से यह कला सीखी और फिर अमेरिका में इसको प्रचारित प्रसारित किया।

आज की तारीख में भी यह कला कोई बहुत ज्यादा प्रचलन में नहीं है, लेकिन अब उतनी गुप्त भी नहीं है।

मेरे विचार से यह कला खुद चुनाव करती है। पहले जीरो मुराई चुने गए, बाद में मेरी बर्मीस्टर, बाद में मेरी बर्मीस्टर के शिष्य और अब उनकी किताबों और यूट्यूब वीडियो द्वारा मेरे जैसे और आपके जैसे अन्य लोग स्वतः ही इस विद्या के बारे में जान रहे हैं।

अगर हमारी रुचि बढ़ती है, हम इसे सीखते हैं, और आगे बढ़ाते हैं तो इसका मतलब है हम चुने गए हैं।

बरमिस्टर ब्रीदिंग





मेरी बर्मीस्टर

मास्टर जीरो मुरई की पहली स्टूडेंट, जिन्होंने जिन शिन कला स्पिरिट माइंड बॉडी संस्थान की अमेरिका में स्थापना की।

36 सांसों का सिद्धांत दिया और दुनियां में जिन शिन कला को प्रचारित किया।

जिन शिन में नकारात्माओं को बाहर निकालने के लिए 36 ब्रीदिंग टेक्नीक है, जिसे बर्मीस्टर ब्रीदिंग कहते हैं।

पहले सांस छोड़ना (Exhale) और फिर लेना (Inhale), यह एक और इस प्रकार 36 बार। इस क्रिया को 9 के चार भागों में भी कर सकते हैं।

Exhale के समय विचार करें कि शरीर और मन की तमाम नकारात्मक ऊर्जा बाहर निकल रही है और Inhale के समय यूनिवर्स की फ्रेश ऊर्जा और स्वास्थ्य प्रवेश कर रहे हैं। क्षमा मांगना और क्षमा करना भी निर्मल चित्त की अवस्था को पाने के सर्वमान्य उपाय हैं।

तात्पर्य यह है कि जिन शिन कला एक आध्यात्मिक कला है जो खुद को निर्मल और दूसरों को रोग मुक्त कर सकती है।

इसका यह अर्थ नहीं है कि पहले चित्त निर्मल होगा फिर जिन शिन करेंगे। नहीं। जिन शिन तत्काल आरम्भ करें। इसके साथ ही जैसे भी हम हैं, हम अपने आप आध्यात्मिक होते जाएंगे, नकारात्मकताएं कम होती जाएंगी, हमारी रोग मुक्त होने की और रोग मुक्त करने की क्षमता बढ़ती चली जाएगी।

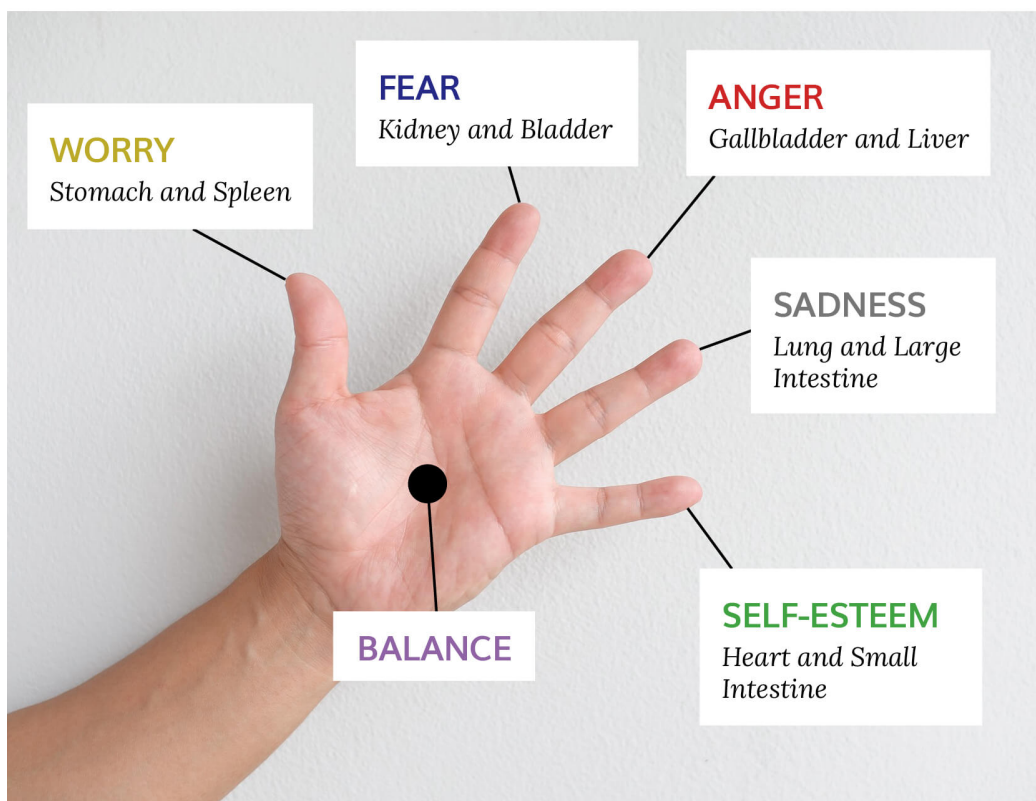
हमारा चित्त कितना निर्मल है इसकी चिंता किए बिना जिन शिन का प्रयोग आरम्भ करें। आगे यूनिवर्स खुद देख लेगा।

प्रयोग आरम्भ करें

जिन शिन में दो प्रमुख औजार है, सांस और हाथ।

<https://youtu.be/aTiDJ9PUMSU?feature=shared> (36 साँस)

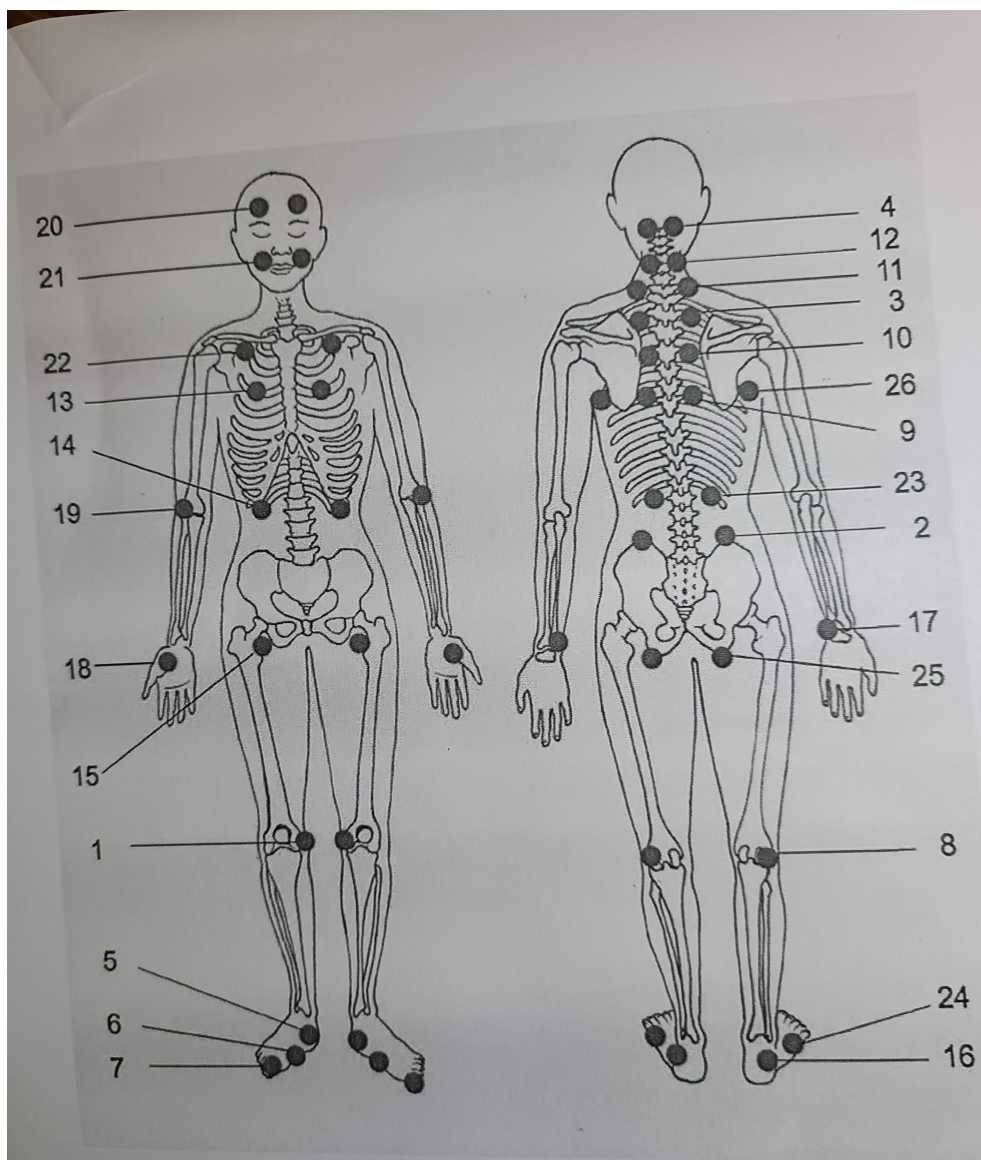
https://youtu.be/jIe1DbtARqI?si=GWQI_NnhkxafvZpq (अंगूठा और उंगलियां)



<https://youtu.be/oABiHKpmE60?si=CKIaeKI7qPRnLzww> (इमरजेंसी के लिए)

सेप्टी एनर्जी लॉक्स (SELS)

चित्र देखें - मानव शरीर में स्थित 26 सेप्टी एनर्जी लॉक्स की पोजिशन दिखाई देगी।



12 आगे 14 पीछे।

हरेक सेल दो होंगें, दाएं - बाएं। सेल्स कोई छोटे पॉइंट नहीं हैं बल्कि चार चार अंगुल ऊपर नीचे आस पास के क्षेत्र (एरिया) हैं। पॉइंट पर हथेली रखने से एरिया कवर हो जायेंगे .

नंबर के हिसाब से

- 1 - आगे, घुटनों की अंदर वाली साइड
- 2 - पीछे, नीचे कमर पर , कूल्हे की हड्डी के सिरे पर
- 3 - पीछे, कंधे की हड्डी और मेरु दंड के बीच
- 4 - पीछे, सर के निचले भाग , कान के पास skull bone के end पर
- 5 - आगे, एड़ी , अंदर की तरफ
- 6 - आगे ,पगतली मध्य, अंदर का घुमाव
- 7 - आगे , पैर का अंगूठा , अंदर की तरफ
- 8 - पीछे, घुटनों का पिछला गड्ढा , बाहर की तरफ
- 9 - पीछे,कमर पर , कंधे की हड्डी का निचला सिरा और मेरु दंड के बीच
- 10 - पीछे, कमर पर , कंधे की हड्डी के मध्य भाग और मेरु दंड के बीच
- 11 - पीछे, गर्दन और कंधे के जुड़ाव और मेरु दंड के बीच
- 12 - पीछे , गर्दन और मेरुदंड के बीच
- 13 - आगे , वक्ष , निप्पल एरिया
- 14 - आगे , ऊपरी पेट, जहाँ रिब केज समाप्ति के मध्य भाग पर
- 15 - आगे, पेल्विक बॉन और जांघ के बीच की रेखा , अंदर की तरफ
- 16 - पीछे , एड़ी और गिरिये के बीच , बाहर की तरफ
- 17 - पीछे , हाथ पर, कलाई की हड्डी का उभार ,अंदर की तरफ
- 18 - आगे , हथेली पर , अंगूठे के नीचे की गद्दी नीचे, बीच में
- 19 - आगे , कोहनी का मोड़ , बहार की तरफ
- 20 - आगे , ललाट पर, भौं ऊपर बीच में
- 21 - आगे , गाल पर , नाक के पास , चीक बॉन के बीच

- 22 - आगे , कोलर बॉन के बीच नीचे
- 24 - पीछे , पगतली , छोटी अंगुली के पास, बाहर की तरफ
- 25 - पीछे , कूल्हे की हड्डी के एन्ड पर, बीच में
- 26 - पीछे , कंधे की हड्डी का अंदर का किनारा , बगल की तरफ

आगे सेल्स नंबर के हिसाब से

- 1 - आगे, घुटनों की अंदर वाली साइड
- 5 - आगे, एड़ी , अंदर की तरफ
- 6 - आगे ,पगतली मध्य, अंदर का घुमाव
- 7 - आगे , पैर का अंगूठा , अंदर की तरफ
- 13 - आगे , वक्ष , निप्पल एरिया
- 14 - आगे , ऊपरी पेट, जहाँ रिब केज समाप्ति के मध्य भाग पर
- 15 - आगे, पेल्विक बॉन और जांघ के बीच की रेखा , अंदर की तरफ
- 18 - आगे , हथेली पर , अंगूठे के नीचे की गद्दी नीचे, बीच में
- 19 - आगे , कोहनी का मोड़ , baahar की तरफ
- 20 - आगे , ललाट पर, भौं ऊपर बीच में
- 21 - आगे , गाल पर , नाक के पास , चीक बॉन के बीच
- 22 - आगे , कोलर बॉन के बीच नीचे

पीछे सेल्स नंबर के हिसाब से

- 2 - पीछे, नीचे कमर पर , कूल्हे की हड्डी के सिरे पर
 - 3 - पीछे, कंधे की हड्डी और मेरु दंड के बीच
-

- 4 - पीछे, सर के निचले भाग , कान के पास skull bone के end पर
 8 - पीछे, घुटनों का पिछला गड्ढा , बाहर की तरफ
 9 - पीछे, कमर पर , कंधे की हड्डी का निचला सिरा और मेरु दंड के बीच
 10 - पीछे, कमर पर , कंधे की हड्डी के मध्य भाग और मेरु दंड के बीच
 11 - पीछे, गर्दन और कंधे के जुड़ाव और मेरु दंड के बीच
 12 - पीछे , गर्दन और मेरुदंड के बीच
 16 - पीछे , एड़ी और गिरिये के बीच , बाहर की तरफ
 17 - पीछे , हाथ पर, कलाई की हड्डी का उभार ,अंदर की तरफ
 23 - पीछे, कमर , रिब केज के एन्ड पॉइंट पर, बीच में, मेरुदंड की ओर
 24 - पीछे , पगतली , छोटी अंगुली के पास, बाहर की तरफ
 25 - पीछे , कूल्हे की हड्डी के एन्ड पर, बीच में
 26 - पीछे , कंधे की हड्डी का अंदर का किनारा , बगल की तरफ

आगे sequence on body के हिसाब से

- A - आगे , ललाट पर, भौं ऊपर बीच में (20)
 B - आगे , गाल पर , नाक के पास , चीक बॉन के बीच (21)
 C - आगे , कोलर बॉन के बीच नीचे (22)
 D - आगे , वक्ष , निप्पल एरिया (13)
 E - आगे , ऊपरी पेट, जहाँ रिब केज समाप्ति के मध्य भाग पर (14)
 F - आगे , कोहनी का मोड़ , बहार की तरफ (19)
 G - आगे, पेल्विक बॉन और जांघ के बीच की रेखा , अंदर की तरफ (15)
 H - आगे , हथेली पर , अंगूठे के नीचे की गद्दी नीचे, बीच में (18)

I - आगे, घुटनों की अंदर वाली साइड (1)

J - आगे, एड़ी , अंदर की तरफ (5)

K - आगे ,पगतली मध्य, अंदर का घुमाव (6)

L - आगे , पैर का अंगूठा , अंदर की तरफ (7)

पीछे सेल्स नंबर के हिसाब से

M - पीछे, सर के निचले भाग , कान के पास skull bone के end पर (4)

N - पीछे , गर्दन और मेरुदंड के बीच (12)

O - पीछे, गर्दन और कंधे के जुड़ाव और मेरु दंड के बीच (11)

P - पीछे, कंधे की हड्डी और मेरु दंड के बीच (3)

Q - पीछे, कमर पर , कंधे की हड्डी के मध्य भाग और मेरु दंड के बीच (10)

R - पीछे , कंधे की हड्डी का अंदर का किनारा , बगल की तरफ (26)

S - पीछे,कमर पर , कंधे की हड्डी का निचला सिरा और मेरु दंड के बीच (9)

T - पीछे, कमर , रिब केज के एन्ड पॉइंट पर, बीच में, मेरुदंड की ओर (23)

U - पीछे, नीचे कमर पर , कूल्हे की हड्डी के सिरे पर (2)

V - पीछे , हाथ पर, कलाई की हड्डी का उभार ,अंदर की तरफ(17)

W - पीछे , कूल्हे की हड्डी के एन्ड पर, बीच में (25)

X - पीछे, घुटनों का पिछला गड्ढा , बाहर की तरफ(8)

Y - पीछे , पगतली , छोटी अंगुली के पास, बाहर की तरफ(24)

Z - पीछे , एड़ी और गिरिये के बीच , बाहर की तरफ (16)

इनके नंबर क्रम बद्ध नहीं है। एक नंबर आगे से घुटने की अंदर वाली साइड में है। सिर पर 20 और 22 नंबर हैं।

अब ये नंबर और पोजिशन फ़िक्स है। इनको बदल नहीं सकते। इनको याद ही रखना पड़ेगा।

हरेक SEL बॉडी के दोनों तरफ होंगे।

सेल कोई निश्चित प्वाइंट नहीं होते, एक तीन अंगुल या तीन इंच का एरिया होता है।

इसमें कोई दबाने की मालिश की जरूरत नहीं है। सिर्फ हाथ रखना है, 3 से 5 मिनट, या जब तक वहां धड़कन pulse महसूस होने लगे। यानि एनर्जी ने अपना काम शुरू कर दिया है। आपको कुछ नहीं करना है.

SELS के कार्य

1. बंद नाक, साँस छोड़ने में दिक्कत, साँस लेने की समस्याएँ

SEL 1 (सेफ्टी एनर्जी लॉक 1):

- यह गहरी और सहज साँस छोड़ने (exhalation) में मदद करता है।
- साँस लेने और छोड़ने में सहायता करता है, और हमें "छोड़ने" की प्रक्रिया में सहयोग देता है (जैसे तनाव, चिंता आदि छोड़ना)।
- नवीनीकरण और परिवर्तन को प्रोत्साहित करता है।
- अंदरूनी स्थिरता बनाए रखता है।
- तनाव को दूर करता है और सिर को साफ़ करता है।
- आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को बढ़ावा देता है।
- हमें कार्य/action में उतरने, अपनी क्षमताओं को अभिव्यक्त करने, और अपनी असली पहचान दिखाने में सहायता करता है।
- समाधान और संभावनाओं को पहचानने में मदद करता है।

- त्वचा को संतुलित करता है।
- पाचन को सुधारता है।

स्थिति:

SEL 1 घुटनों के अंदरूनी हिस्सों में स्थित होता है।

(जांघों के अंदर, थोड़ा ऊपर की ओर भी इसका असर माना जाता है — High SEL 1)

2. उच्च रक्तचाप, साँस लेना (inhalation), उदासी, तनाव, आत्मविश्वास की कमी, अवसाद

SEL 2:

- यह साँस लेने (inhalation) और प्राप्ति के लिए तैयार होने को प्रोत्साहित करता है।
- जीवन शक्ति को मजबूत करता है।
- जीवन में आत्म-गौरव और सीधा चलने का साहस देता है।
- यह हमारी “आंतरिक हड्डी-चिकित्सक” (personal chiropractor) की तरह काम करता है — जीवन को एक ढाँचा देता है।
- आत्म-विश्वास को जगाता है।
- निराशा, प्रतिस्पर्धा की भावना, “मैं अच्छा नहीं हूँ” वाली सोच, उदासी, तनाव, थकान, चक्कर आना और उच्च रक्तचाप में मदद करता है।

स्थिति:

SEL 2 पीठ पर, श्रोणि (pelvis) की ऊपरी हड्डी के किनारे के पास स्थित होता है।

3. एलर्जी, सर्दी-जुकाम, फ्लू, थकान, टालमटोल की आदत, असहिष्णुता, तनाव



10. हमारी जिन शिन कला मॉडल्स





विशाखा कल्ला और विदुषी कल्ला

उर्फ हया कल्ला और दिया कल्ला

D/O दीप्ति अशोक कुमार कल्ला





सौमित्र पुरोहित S/ O सुमन अमित कुमार पुरोहित

SF



सेल 20

ललाट के दोनों तरफ और बीच में।

SA



SEL 1, जो घुटनों के अंदर की ओर साइड में होता है।

समझ सकते हैं, सेल कपड़ों के ऊपर हाथ रखने से ही एक्टिवेट हो जाते हैं, बल्कि प्लास्टर भी चढ़ा हो तो भी सेल के द्वारा एनर्जी क्रियाशील हो जाती है।

याद क्या रखना है?

Touch of compassion करुणा का स्पर्श

Starts flow of energy ऊर्जा का पुनर्प्रवाह

divine healing दिव्य उपचार

चाहे वो स्पर्श का हाथ खुद का हो या किसी जिन शिन कला मास्टर का।

उपयोग कैसे करें?

- दोनों SEL बिंदुओं पर **धीरे-धीरे हाथ रखें**, बिना दबाव के।
- हर बिंदु पर **3-5 मिनट** तक ध्यानपूर्वक सांस लेते हुए बने रहें।
- अगर एक साथ दोनों बिंदुओं तक पहुँचना मुश्किल हो, तो **एक-एक करके भी** रखा जा सकता है।

ध्यान दें : अलग अलग किताबों और वीडियो में कुछ फर्क हो सकता है , क्योंकि यह कला है , जिसमें प्रत्येक उपचारक का अपना एक दृष्टिकोण संभव है। लेकिन मूल रूप से तत्व एक जैसे ही होंगे।

11. मूल तत्वों के आगे, विस्तार

हम या जान चुके हैं जिन शिन कला का क्या अर्थ है, जीरो मुराई कौन थे और उन्होंने कैसे जिन शिन कला की खोज की, मेरी बर्मीस्टर कौन थी और कैसे मास्टर जीरो मुराई ने उन्हें अपना प्रथम शिष्य बनाया, मेरी बर्मीस्टर ने किस प्रकार से जिन शिन कला को अमेरिका और दूसरे देशों में प्रचारित किया।

हम जिन शिन कला के सांस, हाथ के अंगूठे और अंगुलियों के सरल प्रयोग भी सीख चुके हैं, और आगे के कुछ एडवांस प्रयोग भी।

हम जान चुके हैं कि SELs क्या होते हैं और 12 सेल्स आगे और 14 सेल्स पीछे यानि कुल 26 SELs होते हैं, जिनकी लोकेशन भी हम जान चुके हैं। अब आगे इनके बारे में जानना है, तीन मुख्य फ्लो, बिग हग, और 12 प्रमुख ऑर्गन फ्लो की जानकारी करनी है। और भी विस्तार में जाए तो 6 डेप्थ (depths) की बात होती है कि सेल्स और फ्लो का संबंध डेप्थ से है। फिर किताबों में यह भी मिलता है कि एनर्जी प्रवाह, कैसे होता है, दिन में कब कहां और किस ऋतु में कौन सी

जगह एनर्जी सक्रिय होती है, आदि। यानि कुछ तो थ्योरी के विस्तार हैं, कुछ प्रैक्टिकल, यानि किस स्थिति में क्या करने से लाभ मिलेगा।

हमें स्व आलिंगन (Big Hug), त्रिदेव फ्लो (trinity flows), और मुख्य रूप से केंद्रीय फ्लो (central flow) के बारे में जानना है और सीखना है। फिर कुछ महत्वपूर्ण अंगों के नाम से फ्लो (organ flows जैसे bladder flow, कुल 12 ऑर्गन फ्लो) के बारे में जानकारी बचेगी। यानि सीखने और करने के लिए बहुत कुछ बचेगा।

मेरा उद्देश्य है कि हिंदी में जिन शिन कला के मूल तत्वों की प्रारंभिक जानकारी दूं। क्योंकि अभी तक जो भी स्रोत है वे सब अंग्रेजी या अन्य भाषाओं में है।

जिन शिन के स्व आलिंगन (बिग हग) पर संक्षिप्त टिप्पणी



"बिग हग" जिन शिन ज्युत्सु की एक सरल लेकिन प्रभावशाली मुद्रा है, जिसमें व्यक्ति अपने दोनों हाथों से विपरीत भुजाओं (shoulders/upper arms) को पकड़ता है — जैसे खुद को गले लगाना। यह मुद्रा शरीर की ऊर्जा को संतुलित करने, मानसिक शांति पाने और भावनात्मक स्थिरता लाने में मदद करती है।

यह हृदय, फेफड़े और तिल्ली (spleen) जैसे अंगों से जुड़ी ऊर्जा धाराओं को सहारा देती है, और आत्म-संवेदना (self-compassion) को बढ़ावा देती है।

प्रभाव:

- चिंता और तनाव कम करता है
- थकावट मिटाता है
- सुरक्षा और अपनापन का एहसास कराता है
- नींद को गहरा और शांत बनाता है

यह मुद्रा हमें याद दिलाती है कि हम स्वयं के सबसे पहले संरक्षक हैं।

।

- (एक बार फिर से बता दूं, गर खुद से पार न पड़े तो एलोपैथिक डॉक्टर अथवा वैद्य, होम्योपैथ अथवा अन्य विशेषज्ञ चिकित्सक से उपचार की आवश्यकता को कभी नजर अंदाज नहीं करना चाहिए।)

- ये बी एफ आर की भी सीख है और जिन शिन की भी।

• 13. लगे कि जिन शिन काम नहीं कर रहा

- हम कहते हैं कि ये काम नहीं करते, डॉक्टर के पास तो जाना ही पड़ता है। जब जाना हो तो जरूर जाना चाहिए, लेकिन इन सरल उपायों को भी साथ करते रहने से लाभ ही होता है। लेकिन या तो हम सही तरीके से नहीं करते या बीच में ही छोड़ देते हैं। तब ये काम नहीं करते।

14. सामान्य प्रश्न (FAQs)

1. जिन शिन ज्यूत्सु क्या है ?

जिन शिन ज्यूत्सु एक जापान उपचार पद्धति है जिसमें शरीर के कुछ निश्चित भागों पर 3 से 5 मिनट तक हाथ रख कर (Hold) उपचार किया जाता है।

2. इसकी खोज और स्थापना किसने की ?

इसकी खोज जापान के एक दार्शनिक जिरो मुराई ने की। बाद में उनकी प्रथम शिष्य मेरी बर्मिस्टर ने अमेरिका में प्रचारित किया।

3. जिन शिन ज्यूत्सु का सिद्धांत क्या है ?

इसमें यह माना जाता है की मानव शरीर में 26 सेप्टी एनर्जी लॉक्स (SELS) होते हैं। बीमारी में शरीर में एनर्जी का प्रवाह रुक जाता है। यही तरीके से सही SEL पर हाथ रखा जाये (होल्ड किया जाए) तो रोगी स्वस्थ हो जाता है।

4. क्या फिर कभी डॉक्टर, वैद्य या अन्य मान्यता प्राप्त चिकित्सक की आवश्यकता नहीं होगी?

नहीं, ऐसा नहीं है। हमें कभी भी ऐसी रिस्क नहीं लेनी चाहिए। बेच फ्लावर सिस्टम और शिन जिन ज्यूत्सु दोनों ही मान्यता प्राप्त चिकित्सा और डॉक्टर्स के महत्त्व को स्वीकार करते हैं। इसलिए हमें कभी भी एक्सपर्ट इलाज की आवश्यकता को नज़र अंदाज़ नहीं करना चाहिए।

5. फिर बेच फ्लावर या जिन शिन ज्यूत्सु को सीखने से क्या लाभ ?

बहुत लाभ है। एक तो बार बार डॉक्टर या अस्पताल जाने से बच सकते हैं। कई बार जहां मान्यता प्राप्त सिस्टम विफल हो जाते हैं , जिन शिन ज्यूत्सु चमत्कारिक रूप से सफल हुयी है।

6. उपचार में कितना समय लगता है?

कभी तो एकदम तत्काल, मिनटों में, कभी कभी वक्त लग सकता है। अभी तक मैंने जो सांस और हाथ, अंगुलियों इत्यादि के वीडियो भेजे हैं, उन से शीघ्र लाभ होना चाहिए ।लेकिन ऐसा किताबों में लिखा है कि अगर जिन शिन नियमित किया जाए तो लाभ अवश्य होता है। नुकसान इसलिए नहीं होता क्योंकि हम गलती कर सकते हैं लेकिन ऊर्जा या ईश्वर की करुणामय शक्ति कभी गलती नहीं करती। वह हमेशा अपना सही मार्ग ढूंढ लेती है।

7. क्या अनुभवी (master healers) और नए सिखंतु (apprentice) में कोई फर्क नहीं होता?

बिल्कुल फर्क होता है। इस कला का आगे विस्तार भी है और जैसे जैसे व्यक्ति अनुभवी होता है, यह कला उसको और अधिक मिलती है और उसके उपचार के परिणाम शीघ्र और स्पष्ट होते जाते हैं।

इसलिए महत्वपूर्ण है एक बार शुरू करने के बाद लगे रहना। खुद पर, अन्य पर प्रयोग द्वारा, वीडियो देखते रहना, किताबें पढ़ना, चर्चा करना और निरंतर प्रगति करने के द्वारा इस कला के द्वारा खुद की और दूसरों की अधिक से अधिक मदद कर सकते हैं।

खास बात यह है कि यह कला कुछ करने की नहीं है बल्कि करते हुए कुछ नहीं करने की है क्योंकि जो कुछ भी होना है या करना है वो तो दिव्य ऊर्जा करती है। हम तो केवल जंपर केबल होते हैं। वास्तव में इस स्थिति को उपलब्ध होना ही सबसे बड़ा चैलेंज है। लेकिन अगर नियमित करेंगे तो यह भी स्वतः ही संभव हो जाएगा।

सूचना स्रोत

लेखक



डॉ अरविन्द कुमार पुरोहित

सेवा-निवृत्त प्रोफेसर एवं पूर्व निदेशक, कृषि प्रसार शिक्षा, स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्व विद्यालय, बीकानेर.

डॉ पुरोहित को 33 वर्षों से अधिक विश्व विद्यालय स्तर पर शैक्षणिक, अनुसन्धान एवं प्रशासनिक अनुभव प्राप्त है. बेच फॉउंडेशन , यू.के से प्रमाणित राजस्थान के प्रथम बेच फ्लावर रेमेडी के पंजीकृत परामर्श दाता , शिक्षा में फंडामेंटल्स के महत्त्व के लिए सौमित्र-दीप्ति एकेडेमी ऑफ़ फंडामेंटल्स के संस्थापक , जिसके अंतर्गत बॉटनी, अंग्रेजी, संस्कृत के अनेक कोर्सेज का शिक्षण. ईशा गुरु सदगुरु से दीक्षित, कई वैकल्पिक स्व-उपचार प्रणालियों के अध्येता. वर्तमान में बेच फ्लावर रेमेडी, जिन शिन कला, परफेक्ट लिविंग, स्विच वर्ड्स, ए आई और प्रकटीकरण के सिद्धांत एवं व्यवहारिक शिक्षा के क्षेत्र में सक्रीय. वर्तमान में डॉ पुरोहित ने अपने एक व्यावसायिक उपक्रम सम्बल की स्थापना की है। विस्तृत जानकारी के लिए देखें :

sambalglobal.com

संपर्क:

Mobile: +91 8290639891(Whats App), +91 9414217745,

E mail : purohitak2016@gmail.com

▣ पूरी पुस्तक प्राप्त करें

आपने इस पुस्तक का एक छोटा अंश पढ़ा है। पूरी पुस्तक में और भी गहराई, स्पष्टता एवं उपयोगी सामग्री उपलब्ध है।

□ मूल्य: ₹149

□ अभी पूरी पुस्तक प्राप्त करने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें या यूपीआई के माध्यम से ऑनलाइन भुगतान करें।

धन्यवाद □



Sambal

UPI: 8290639891@sbi
