प्रहार

एक आधुनिक गृहस्थ साधक की सीधी ललकार

साधक पवन पाण्डेय

सत्य • साधना • संघर्ष


BlueRose ONE .com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Sadhak Pawan Pandey 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.



For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-81-6297-392-9

Cover Design: Deepak Katheria
Typesetting: Manisha Rawat

First Edition: November 2026

समर्पण

यह पुस्तक...

उस प्रत्येक सजग व स्वतंत्र मनुष्य के नाम है,
जो भीड़ की अंधी चाल चलने के बजाय,
अपने भीतर के प्रकाश और पुरुषार्थ पर टिके रहकर
अपनी जिंदगी के फैसले खुद लेने का साहस रखता है।

आभार

इस पुस्तक को लिखने और यहाँ तक पहुँचाने की इस लंबी यात्रा में, जिन-जिन लोगों ने मेरा साथ दिया और मुझे आगे बढ़ने की प्रेरणा दी, मैं उन सबका दिल से आभार मानता हूँ।

इस पूरी जीवन-यात्रा और संघर्ष के दौर में मेरे परम पूज्य गुरुदेव श्री मौनी बाबा के सान्निध्य और मार्गदर्शन का संबल हमेशा मेरे साथ रहा। उनके द्वारा दिखाई गई दृष्टि ने मुझे जीवन के सत्यों को बिना किसी बनावट के देखने और समझने की शक्ति दी। मैं उनके चरणों में अपनी अनंत कृतज्ञता अर्पित करता हूँ।

एक आधुनिक गृहस्थ जीवन की उलझनों के बीच इस वैचारिक यात्रा को शब्दों में ढालना आसान नहीं था। इस सफर में मेरा परिवार, मेरे अपने और वे सभी तार्किक व संवेदनशील शुभचिंतक साथ रहे, जिन्होंने हर कदम पर मेरा हौसला बढ़ाया। आपके स्नेह, आलोचनात्मक दृष्टिकोण और भरोसे के बिना इस किताब को पूरा करना संभव नहीं था।

यह पुस्तक किसी पर कोई विचार थोपने का प्रयास नहीं है, बल्कि यह मेरी अपनी अनुभूतियों और संघर्षों का एक ईमानदार दस्तावेज है।

— साधक पवन पाण्डेय

प्रस्तावना

इस किताब के पन्ने पलटने से पहले, एक पल के लिए रुकिए और खुद से यह पूछिए कि क्या आप सच में इस जीवन के पाखंड और छलावों से बाहर निकलना चाहते हैं?

यदि आप इन पन्नों को केवल किसी पारंपरिक उपदेश या बाहरी दिखावे की कहानियाँ पढ़ने के लिए खोल रहे हैं, तो इस पुस्तक को यहीं बंद कर दीजिए—यह आपके किसी काम की नहीं है।

लेकिन यदि आप इस जीवन की भागदौड़, कॉर्पोरेट जगत की चक्की, और समाज में चारों तरफ फैले उस पाखंड से थक चुके हैं जो हर मोड़ पर आपके डर का फायदा उठाता है—तो आप बिल्कुल सही जगह पर हैं।

मेरा नाम साधक पवन पाण्डेय है। मैंने भी बड़ी कंपनियों के दफ्तरों और इस अंधी दौड़ के बीच अपने जीवन का एक लंबा हिस्सा खपाया है। उस दबाव ने मुझे भागना तो सिखा दिया, लेकिन भीतर एक गहरा खालीपन छोड़ दिया। जब रुककर खुद के भीतर झाँका, तो समझ आया कि जीवन सिर्फ ईएमआई चुकाने और समाज के कृत्रिम डर में घुट-घुट कर जीने का नाम नहीं है।

इस पुस्तक का नाम 'प्रहार' है। यह उन तमाम सड़ चुके अंधविश्वासों और डर पर पलने वाली उस मानसिकता की रीढ़ पर

एक सीधा और करारा वार है, जिसने सदियों से इंसान को अंदर से कमज़ोर बना रखा है।

आज डर का एक ऐसा अदृश्य बाजार गर्म है जहाँ आपको यह यकीन दिलाकर मानसिक रूप से गुलाम बनाया जाता है कि आप खुद में अधूरे हैं और आपकी हर समस्या का समाधान किसी बाहरी और जटिल व्यवस्था के अधीन है। सच यह है कि आपकी असली ताकत किसी बाहरी व्यवस्था की मोहताज नहीं है, बल्कि वह आपकी अपनी चेतना और आपके अपने पुरुषार्थ में बसती है।

यहाँ आपको कोई किताबी दार्शनिक ज्ञान नहीं मिलेगा। यहाँ बात होगी कि कैसे आधुनिक कोलाहल के बीच रहते हुए एक मजबूत और स्वतंत्र 'गृहस्थ-साधक' बना जाता है। यह किताब आपको किसी के सामने झुकना नहीं, बल्कि अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाती है। आइए, इस यात्रा की शुरुआत करते हैं।

अनुक्रमणिका

अध्याय-1 अदृश्य सत्य और समाज का अविश्वास.....1

अध्याय-2 खामोश हत्यारा: जब विवेक हार जाता है.....5

अध्याय-3 जब अदृश्य भय ने तोड़ी नींद:
एक गृहस्थ-साधक का अनुभव.....9

अध्याय-4 ऊर्जा का विज्ञान, मन का भ्रम और
विश्वास का दायरा..... 12

अध्याय-5 विश्वास, आंतरिक सामर्थ्य और चयन की शक्ति..... 16

अध्याय-6 अनदेखी चीख और समाज की
खतरनाक लापरवाही..... 20

अध्याय-7 मौन दर्द, खामोश आँसू और संवाद की शक्ति..... 23

अध्याय-8 मानसिक शक्ति, अटूट विश्वास और
संकल्प का चमत्कार..... 26

अध्याय-9 आस्तिक-नास्तिक का भेद, कर्मों का खेल
और अदृश्य ऊर्जाओं का प्रभाव..... 30

अध्याय-10 सर्वोच्च गुरु, देवराहा बाबा और
योगबल का रहस्य..... 33

अध्याय-11 दिखावे के संत, गृहस्थ का सच
और जीवन का सीधा गणित 36

अध्याय-12 कर्मकांडों का जाल, मानसिक पूजा और जीवन का
सबसे सरल मार्ग..... 39

अध्याय-13 शहर का शोर और भीतर का एकांत:
आधुनिक युग में अध्यात्म का सत्य..... 43

अध्याय-14 नाम रटने का दिखावा और
दिमाग की असली ताकत 47

अध्याय-15 डिजिटल शोर और मानसिक
एकाग्रता का संकट 50

अध्याय-16 कृतज्ञता, साधना और श्रेय का सत्य..... 53

अध्याय-17 आंतरिक संवाद और विचारों की अशुद्धि..... 56

अध्याय-18 सपनों और भ्रम का संसार: पाखंड की परतें..... 60

अध्याय-19 गृहस्थ जीवन का तपोभूमि होना:
संसार से भागे बिना साधना 65

अध्याय-20 ऊर्जा का संरक्षण: विचारों और विवादों से
निकासी..... 70

अध्याय-21 मृत्यु, भय और जीवन का यथार्थ..... 74

अध्याय-22 आने वाली पीढ़ी के लिए संदेश:
बिना थोपे मानसिक सुदृढ़ता 77

अध्याय-23 जीवन का अंतिम सत्य और
एक संतुलित विरासत 81

अध्याय-24 कोलाहल के बीच ठहराव: रोजमर्रा की
भागदौड़ में भीतरी साधना का मार्ग..... 84

अध्याय-25 परिवार को अखाड़ा नहीं, मंदिर बनाना..... 86

अध्याय-26 आर्थिक प्रामाणिकता और धन का
आध्यात्मिक दृष्टिकोण..... 91

अध्याय-27 अंतिम उपसंहार: एक सजग और
स्वतंत्र मनुष्य का प्रस्थान..... 95

लेखक परिचय..... 100

अध्याय-1
अदृश्य सत्य और समाज का अविश्वास

यह दुनिया जितनी भौतिक और दृश्यमान दिखाई देती है, उससे कहीं अधिक गहरी, जटिल और विचित्र है। और इसमें रहने वाले मनुष्य—अपनी रूढ़िवादी, अहंकार और संकीर्ण सोच के साथ—इस पूरी प्रकृति से भी कहीं अधिक रहस्यमयी हैं। आज तो उस ईश्वर को भी मनुष्यों की इस चाल-ढाल और अंधी समझ पर अचरज होता होगा। हमारे समाज का यह सबसे कड़वा सच है कि वह तब तक किसी अनदेखे सत्य को स्वीकार नहीं करता, जब तक वैसी ही भीषण विपत्ति उस पर खुद निजी रूप से न बीत जाए। मैंने अपने जीवन के अनुभवों में ऐसी अनगिनत और दर्दनाक घटनाएँ देखी हैं, जहाँ कोई पीड़ित चीख-चीख कर कहता है कि उसे कोई असाधारण कष्ट है, लेकिन समाज और उसके अपने ही घर वाले उसकी बात को उसका भ्रम, सनक या मानसिक कमज़ोरी मानकर खारिज कर देते हैं। अविश्वास का यह

बर्ताव अनजाने में उस पीड़ित के साथ सबसे बड़ा अन्याय बन जाता है, जो उसकी स्थिति को और अधिक बद से बदतर बना देता है।

मैं अक्सर गहराई से सोचता हूँ—इतना पढ़ा-लिखा और खुद को आधुनिक कहने का क्या लाभ? आपकी यह तथाकथित आधुनिक सोच किसी तड़पते और सहते हुए इंसान के लिए अत्यंत घातक साबित हो सकती है। यह बात हमेशा गाँठ बाँध लें कि इस दुनिया के संचालन का तरीका हमारी सीमित समझ से बहुत बड़ा है। मानवीय मस्तिष्क अपनी बनावट में दुनिया की सबसे जटिल और शक्तिशाली इकाई है। यह इतना अद्‌भुत और संवेदनशील है कि इसमें जो विचार, डर या भ्रम एक बार गहराई से बैठ जाता है, यह दिमाग उसे ही सच का रूप देने लगता है। कई बार बाहरी कोई अदृश्य शक्ति नहीं, बल्कि हमारा अपना ही अवचेतन मन और उसमें पनपने वाली नकारात्मक ऊर्जाओं का जाल हमारे लिए सबसे बड़ा संकट बन जाता है। जब सोच का यह संतुलन बिगड़ता है, तो इंसान खुद अपने ही बुने हुए मानसिक और भावनात्मक भंवर में फँसकर रह जाता है।

समय रहते इस मानसिक और मनोवैज्ञानिक सच्चाई को समझ जाना ही समझदार इंसानों की असली निशानी है, क्योंकि जब वक्त बिल्कुल निकल जाता है, तब तो डॉक्टर और साधक—दोनों ही अपने-अपने हाथ खड़े कर देते हैं।

इसलिए, जब भी किसी को किसी भी प्रकार की असाधारण या मानसिक उलझन का सामना करना पड़े, तो परिवार और समाज के हर सदस्य को स्थिति की गंभीरता को संवेदनशीलता के साथ समझना चाहिए। लेकिन इसका यह कतई अर्थ नहीं है कि हम विज्ञान और चिकित्सा की महत्ता को ही दरकिनार कर दें। सबसे बड़ी और खतरनाक भूल यह होती है कि लोग बिना यह समझे कि समस्या शुद्ध रूप से मनोवैज्ञानिक है या मस्तिष्क में बैठी किसी नकारात्मक ऊर्जा के असंतुलन से जुड़ी है, आँख मूँदकर केवल एक ही दिशा में भागने लगते हैं।

यदि कोई वास्तविक मानसिक या शारीरिक बीमारी है, तो उसका उपचार केवल योग्य और प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा ही संभव है; किंतु यदि मामला मस्तिष्क के गहरे स्तर पर ऊर्जा या मानसिक संतुलन बिगड़ने का है, जहाँ केवल दवाइयाँ बेअसर साबित होती हैं, तो वहाँ एक कुशल साधक या मार्गदर्शक की जरूरत होती है जो अपनी साधना और सही मार्गदर्शन से उस आंतरिक असंतुलन को संतुलित कर सके। जहाँ विज्ञान की भौतिक सीमा समाप्त होती है, वहीं से इस सूक्ष्म ऊर्जा का दायरा शुरू होता है, और इन दोनों का सही समन्वय ही इंसान को असल राह दिखाता है।

अंधविश्वास के दलदल में फँसे बिना, विवेक, संयम और सही तार्किक ज्ञान के साथ आगे कदम बढ़ाना ही सच्ची बुद्धिमत्ता है।

इस बात को हमेशा अपने दिल में बसा कर रखिएगा, क्योंकि आगे की पूरी यात्रा और हमारा अगला कदम इसी गहरी सोच से शुरू होने वाला है।

अध्याय-2
खामोश हत्यारा: जब विवेक हार जाता है

आज मैं आपके सामने एक ऐसी सच्ची घटना साझा कर रहा हूँ, जिसने मुझे अंदर तक झकझोर कर रख दिया था। इस पुस्तक में मैं केवल उन्हीं घटनाओं का जिक्र कर रहा हूँ, जिनका मैंने प्रत्यक्ष अनुभव या साक्षात्कार किया है। यह कहानी किसी बाहरी डर को पैदा करने के लिए नहीं, बल्कि हमारे भीतर और हमारे आसपास सक्रिय रहने वाली उन सूक्ष्म मानसिक अवस्थाओं को समझने के लिए है, जिन्हें हम अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं।

बात दिल्ली की है। मेरे ही क्षेत्र की एक महिला के दो संतान थीं—एक लड़का और एक लड़की। घर की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण उनकी माँ काम पर गई थीं, और पिता का साया पहले ही उठ चुका था। जब दोनों बच्चे स्कूल से लौटे, तो लड़की रसोईघर से खाना खा कर अपने कमरे में चली गई। थोड़ी देर बाद जब लड़के ने रसोई में जाकर देखा तो सब्जी नहीं थी, केवल

चावल और दाल थे, इस कारण वह गुस्से में अपनी बहन के पास गया और बात-बात पर बहस छिड़ गई।

दोनों एक ही कक्षा यानी नौवीं में पढ़ते थे, और किशोरावस्था का वह कच्चा उम्र का पड़ाव ऐसा होता है जहाँ भावनाओं का ज्वार सबसे तेज होता है। गुस्से में भाई ने बहन पर हाथ उठा दिया और बहन ने भी आवेश में आकर पास रखे डंडे से उसके सिर पर हल्का सा वार कर दिया। चोट बिल्कुल नाममात्र की थी, खून की एक बूँद तक नहीं निकली थी। लेकिन किशोर मन की ज़िद और तात्कालिक उग्रता देखिए—लड़के ने ज़िद पकड़ ली कि वह माँ से शिकायत कर देगा। इस छोटी सी बात से उपजे डर और मानसिक दबाव में आकर बहन ने दूसरे कमरे में जाकर फंदा लगा लिया। और जब भाई ने अपनी बहन को उस हालत में देखा, तो घबराहट और अपराध-बोध (Guilt) के उस भयानक क्षण में उसने भी बिना कुछ सोचे-समझे वही कदम उठा लिया। कुछ ही पलों में वह हँसता-खेलता घर सूना हो गया।

जब माँ लौटीं, तो उनका रोना-बिलखना देखकर पूरा मोहल्ला दहल गया। कानूनी प्रक्रिया पूरी हुई और समय के साथ वहाँ गहरा सन्नाटा पसर गया। इसके कुछ महीनों बाद जब वह दुखी माँ मुझसे मिलीं, तो उन्होंने बताया कि उन्हें अपने दोनों बच्चे अक्सर स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। तब मैंने उन्हें समझाया कि यह मानवीय चेतना और गहरे मानसिक आघात (Psychological Trauma) का परिणाम है। बच्चे दुनिया से जा चुके हैं, लेकिन माँ

की स्मृति और उनका आंतरिक जुड़ाव उन्हें बार-बार सामने ले आता है।

लेकिन उस बातचीत के दौरान एक ऐसा रहस्य सामने आया जिसने मुझे अंदर से हिला दिया। उस माँ ने बताया—"उस दिन जिस सब्जी को लेकर उनके बीच विवाद हुआ था, उस दिन मैंने घर पर कोई सब्जी बनाई ही नहीं थी!"

सोचने वाली बात यह है कि जब विवाद का कोई वास्तविक कारण था ही नहीं, जब उस मामूली सी गलतफ़हमी के सिवा कुछ और था ही नहीं , तो बच्चों ने इतना भयानक कदम क्यों उठाया?

यहीं पर विज्ञान का दायरा पूरा होता है और सूक्ष्म ऊर्जा का वह क्षेत्र शुरू होता है, जिसे समझना हमारे लिए अनिवार्य है। किशोरावस्था का आवेग, जीवन का तनाव और अचानक दिमाग पर छाने वाली नकारात्मक ऊर्जा का दबाव कई बार व्यक्ति की सोचने-समझने की शक्ति को पूरी तरह पंगु बना देता है। । हमारे आसपास और हमारे अपने अवचेतन मन में कई बार नकारात्मक ऊर्जाओं का ऐसा जाल सक्रिय हो जाता है, जो हमारे सबसे कमज़ोर और आवेशित पलों का फायदा उठाकर सही और गलत का फर्क मिटा देता है। यह स्थिति कभी अत्यधिक क्रोध बनकर सामने आती है, तो कभी ऐसे आत्मघाती कदमों के रूप में।

आप चाहे जितनी डिग्रियाँ हासिल कर लें, लेकिन इस तरह की गहरी मानसिक और ऊर्जा से जुड़ी समस्याओं से निपटने के

लिए केवल किताबी ज्ञान काफी नहीं होता। इसके लिए एक वैज्ञानिक समझ, सही मनोचिकित्सा और संतुलित आध्यात्मिक दृष्टिकोण—तीनों के समन्वय की आवश्यकता होती है।

यही कारण है कि मैं बार-बार कहता हूँ कि बच्चों के कोमल दिमाग में बचपन से ही खुला संवाद, तार्किक सोच और मानसिक सहनशीलता के बीज बोएँ। जब हम अपने बच्चों को यह सिखाते हैं कि हर समस्या का समाधान बातचीत से हो सकता है, तो हम उन्हें इन अदृश्य और मानसिक भंवरों से सुरक्षित रख सकते हैं।

अध्याय-3
जब अदृश्य भय ने तोड़ी नींद: एक गृहस्थ-साधक का अनुभव

पुस्तक के शुरुआती पन्नों में मैंने जिस मानसिक और अदृश्य भंवर का जिक्र किया था, वह केवल किताबों तक सीमित नहीं है। लोग अक्सर सोचते हैं कि ऐसी समस्याएँ कहानियों या फिल्मों का हिस्सा होती हैं, लेकिन जब कोई व्यक्ति इस दलदल में फंसता है, तब उसकी असलियत सामने आती है।

एक दिन मेरे पास एक युवक आया, जिसकी उम्र लगभग पच्चीस-छब्बीस वर्ष होगी। वह कॉर्पोरेट सेक्टर में ही काम करता था, लेकिन उसकी हालत देखकर ऐसा लग रहा था कि मानो उसके शरीर और मन से सारी ऊर्जा खींच ली गई हो। आते ही उसने कांपते हुए कहा, "भैया, पिछले तीन महीनों से रात होते ही मेरे साथ कुछ अजीब होने लगता है। मुझे ऐसा महसूस होता है

जैसे कमरे के कोने में कोई अदृश्य ताकत मुझे घूर रही है। डर के मारे मेरी छाती पर भारीपन आ जाता है, सांसें रुकने लगती हैं और मैं चाहकर भी सो नहीं पाता।"

मैंने उसे तसल्ली से बैठाया, पानी पिलाया और सबसे पहले उससे सामान्य बातचीत की। एक साधक के रूप में मेरा यह पहला नियम होता है कि किसी भी स्थिति को तुरंत 'भूत-प्रेत' या अंधविश्वास का नाम देने से पहले उसके मूल को टटोला जाए। मैंने उससे पूछा कि क्या उसने किसी डॉक्टर या मनोचिकित्सक से दिखाया है? उसने बताया कि वह कई डॉक्टरों के चक्कर काट चुका है, अनगिनत गोलियाँ खा लीं, मेडिकल रिपोर्ट्स में सब कुछ सामान्य आता है; डॉक्टर उसे केवल गंभीर तनाव और चिंता बताकर दवा बदल देते हैं।

अब एक बार फिर ,यहीं से विज्ञान की भौतिक सीमा समाप्त होती है और सूक्ष्म ऊर्जा का दायरा शुरू होता है। मैंने उसकी दिनचर्या और उसके अवचेतन मन की परतों को टटोला। असल में, अत्यधिक काम का दबाव, दफ्तर का मानसिक तनाव और लगातार नकारात्मक सोच ने उसके दिमाग के सुरक्षा कवच को कमज़ोर कर दिया था। उसका अपना ही अवचेतन मन उस अदृश्य भय को इतना सच मान चुका था कि उसका शरीर प्रतिक्रिया देने लगा था।

मैंने उसे डराने के बजाय शांत किया। उसे कुछ शुरुआती श्वास-प्रश्वास के अभ्यास (प्राणायाम), ध्यान की साधारण तकनीक और अपने भीतर की सकारात्मक ऊर्जा को जागृत करने के कुछ मानसिक सूत्र समझाए। मैंने उसे भरोसा दिलाया कि कोई बाहरी ताकत तुम्हें तब तक नुकसान नहीं पहुँचा सकती जब तक तुम्हारा अपना भीतर का घर मजबूत है।

कुछ हफ्तों के निरंतर अभ्यास, जीवनशैली में बदलाव और सही संवाद के बाद उस युवक के चेहरे पर वही खोया हुआ आत्मविश्वास लौट आया। यह घटना हमें सिखाती है कि कई बार हमारे अपने मन के नकारात्मक कोने ही सबसे बड़े भूत बन जाते हैं, जिन्हें केवल विवेक, संयम और सही मार्गदर्शन से ही हराया जा सकता है।

अध्याय-4
ऊर्जा का विज्ञान, मन का भ्रम और विश्वास का दायरा

जब कोई मेरे पास किसी अदृश्य डर या उलझन में फँसकर आता है, तो मेरा सबसे पहला काम यह होता है कि उसके मन से उस डर को बाहर निकालूँ, जिसे उसने खुद अपने अंदर पाल रखा है। जैसा कि मैंने पिछले अध्याय में उस कॉर्पोरेट वाले लड़के का जिक्र किया था, उस घटना ने मुझे फिर से इस बात का अनुभव कराया कि आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी ने हमारे दिमाग और तंत्र को कितना कमज़ोर कर दिया है।

आज हालत यह है कि हम बाहर से तो बहुत आगे हैं—बड़ी डिग्रियाँ हैं, बड़े पद हैं, ए सी (Air Conditioner) कमरे हैं और तमाम सुख-सुविधाएँ हैं। लेकिन इन सबके बीच हमारा भीतर का ऊर्जा तंत्र पूरी तरह गड़बड़ा चुका है। जब इंसान दिन-रात सिर्फ टारगेट, तनाव और अंधी दौड़ के बीच जीता है, तो उसका मन

नकारात्मकता को सोखने लगता है। यही नकारात्मक ऊर्जा जब हद से बढ़ जाती है, तो इंसान को अंदर से तोड़ने लगती है। उसे अपना ही कमरा डरावना लगने लगता है, अपने ही विचार दुश्मन जैसे लगने लगते हैं, और वह अजीब सी हालत में फँस जाता है।

लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं कि—"क्या सचमुच भूत-प्रेत या ऐसी बलाएँ होती हैं?" मेरा सीधा सा जवाब होता है—हाँ, इस दुनिया में हमारी इन आँखों से दिखने वाले संसार के अलावा भी एक सूक्ष्म दुनिया है, जहाँ अलग-अलग शक्तियों का अपना वजूद है। लेकिन फर्क सिर्फ इतना है कि आम आदमी जिस चीज़ को डर के मारे 'भूत-प्रेत' मान लेता है, एक साधक उसे सीधी भाषा में 'नकारात्मक ऊर्जा' कहता है। मेरा मकसद कोई डर फैलाना नहीं, बल्कि उसी ऊर्जा को ठीक करके इंसान को उस दलदल से निकालना है।

एक गृहस्थ-साधक होने के नाते मेरा यह साफ अनुभव है कि हर समस्या का इलाज सिर्फ कागजी और किताबी सलाह से नहीं होता। कई बार मेरे पास ऐसे लोग आते हैं जिनके साथ मुझे उस तरह के छोटे-मोटे अनुष्ठान या पारंपरिक तरीके भी अपनाने पड़ते हैं, ताकि उनके मन को यह पक्का यकीन हो जाए कि अब उनका काम हो गया है। तब मुझे उन्हें प्यार से समझाना पड़ता है और उनके मन में एक पक्का भरोसा बिठाना पड़ता है कि—"देखो, मैंने यह कर दिया है, अब वह नकारात्मक चीज़ तुम्हें छू भी नहीं

सकती।" और सच मानिए, वह तरीका और वह विश्वास पूरी तरह काम करता है।

कभी-कभी मुझे ऐसा इसलिए भी करना पड़ता है क्योंकि जब तक लोग आपको उस पारंपरिक रूप में नहीं देखेंगे, तब तक वे आपको उस विधा से जुड़ा नहीं मानेंगे, वे अपनी गंभीर समस्या लेकर आपके पास नहीं आएंगे । मेरा मकसद सिर्फ इंसान को ठीक करना है। फिर चाहे मैं उनके मन में सही बात बैठाकर करूँ, या कई बार तो सिर्फ देखकर ही माँ की कृपा से ऊर्जा भाप लूँ—मेरा लक्ष्य पीड़ित को परेशानी से बाहर निकालना है।

मैं आपको बहुत साफ शब्दों में बता देना चाहता हूँ कि इस दुनिया में हर उस चीज़ का वजूद है जिसका नाम आपने कभी न कभी सुना है। इसमें कोई अंधविश्वास फैलाने वाली बात नहीं है, यह प्रकृति का सच है। हर चीज़ है, लेकिन बात पूरी तरह इंसान पर टिकी है। जो इंसान ध्यान से अपने भीतर को साफ रखता है, अच्छे ढंग से और संयम से जीवन जीता है, उसकी ऊर्जा इतनी मजबूत होती है कि इन नकारात्मक चीजों का असर उस पर कभी नहीं हो सकता।

एक साधक के रूप में मैं सिर्फ 'ऊर्जा' पर काम करता हूँ। सामने वाले के लिए उस बाधा का नाम चाहे कुछ भी हो, लेकिन मेरे लिए वह सिर्फ एक नकारात्मक ऊर्जा है, और मैं उसी पर चोट करता हूँ। हाँ, मंत्रों में भी पूरी ताकत है और अनुष्ठानों का

भी अपना असर है, बशर्ते उन्हें सही नीयत और तरीके से किया जाए।

जो लोग यह सोचते हैं कि हम इन चीज़ों को नहीं मानते, उन्हें यह बात गाँठ बाँध लेनी चाहिए कि न मानने वालों को भी जिंदगी के किसी न किसी मोड़ पर इन सत्यों से पाला पड़ ही जाता है। जैसे भगवान हमें इन आँखों से नहीं दिखते, पर उनका होना अटल सच है; वैसे ही ये नकारात्मक ऊर्जाएँ भी मौजूद हैं। इनसे मुँह नहीं मोड़ा जा सकता।

पर हाँ, यह भी उतना ही सच है कि नब्बे परसेंट मामलों में यह सब सिर्फ हमारे मन का भ्रम और ऊर्जा का असंतुलन ही होता है। जब हम सही डॉक्टर, सही विज्ञान और ऊर्जा के तालमेल को समझ जाते हैं, तो रास्ता अपने-आप निकल आता है। प्राणायाम से लेकर मन में सकारात्मकता का घेरा बनाने तक, जब हम सही कदम उठाते हैं, तो नतीजे चमत्कारिक होते हैं। यह इस बात का पक्का सबूत है कि अगर हम सूझबूझ और सही रास्ते पर चलें, तो दुनिया का कोई भी डर हमें हरा नहीं सकता। असली ताकत हमारे अपने भीतर और हमारे संतुलित जीवन में ही छिपी है।

अध्याय-5
विश्वास, आंतरिक सामर्थ्य और चयन की शक्ति

'विश्वास'—यह एक ऐसा शब्द है जिसे आप अक्सर हर किसी के मुँह से सुनते होंगे। हर कोई यही कहता है, "मुझ पर विश्वास करो," और सबसे रोचक बात यह है कि सामने वाला व्यक्ति भी तुरंत हाँ में सिर हिला देता है। मगर अंदर से यही आवाज़ आती है—"नहीं, कैसे करूँ? नहीं कर सकता!"

जरा सोचकर देखिएगा कि क्या आप किसी इंसान पर एक बार में आँख बंद करके भरोसा कर लेते हैं? बिल्कुल नहीं! जब तक कि वह इंसान खुद को आपके सामने प्रमाणित न कर दे, तब तक भरोसा नहीं होता। है कि नहीं?

लेकिन क्या आपने कभी गौर किया है? ईश्वर कभी यह नहीं कहते कि "मुझ पर भरोसा करो।" बल्कि, वे तो आपको ऐसा सामर्थ्य और काबिलियत देकर इस दुनिया में भेजते हैं कि आप

खुद पर भरोसा करके अपने जीवन के हर लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। यदि ऐसा न होता, तो आज कोई शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति नृत्य नहीं कर पाता, कोई नेत्रहीन व्यक्ति किताबें नहीं पढ़ पाता, और कोई मूक व्यक्ति संवाद नहीं कर पाता। लेकिन आज ये सभी वे तमाम काम कर रहे हैं, जो शायद हम जैसे पूर्ण रूप से विकसित और स्वस्थ शरीर वाले लोग भी पूरी क्षमता से नहीं कर पा रहे हैं।

ऐसे कई उदाहरण आपको अपने आस-पास देखने को मिल जाएँगे। ईश्वर को कभी भी खुद को साबित करने या प्रमाणित करने की आवश्यकता नहीं पड़ती, क्योंकि वे भली-भाँति जानते हैं—"सत्य क्या है।"

इसलिए, खुद पर अटूट भरोसा रखकर और अपने आपको इस परम ईश्वरीय शक्ति से जोड़कर जीवन में ऐसे आगे बढ़िए कि आपको रोकने वाला कोई न मिले।

जीवन में आपको बहुत कुछ देखने और सुनने को मिलेगा, लेकिन अपनी इस मन-मस्तिष्क की ऊर्जा में केवल उसी को स्थान दें जिसके होने से आपका जीवन सफल हो। बाकी जो बेकार की बातें हैं, उन्हें देखकर छोड़ दीजिए—क्योंकि वह मानसिक कचरा है, जो आपके किसी काम नहीं आने वाला।

ठीक उसी मान सरोवर के हंस की तरह, जो दूध और पानी के मिश्रण में से केवल दूध (सार) को ग्रहण कर लेता है और बाकी जल को वहीं छोड़ देता है।

हम पूरे दिन में न जाने कितने लोगों से मिलते हैं, कितनों की बातें सुनते हैं, और हमारे मन में अनगिनत विचार जन्म लेते व मरते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है—कुछ लोगों से मिलने के बाद हमें एक बेहद सुखद अनुभव होता है, जबकि कुछ से मिलने के बाद निराशा की अनुभूति होती है? कुछ विचार केवल मन में आने मात्र से चेहरा खिला देते हैं, तो कुछ विचार हमें अंदर तक झकझोर कर रख देते हैं।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे मन और मस्तिष्क में सकारात्मक और नकारात्मक—दोनों तरह के विचार आते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हमारे समाज में हर तरह के लोग हैं। आपको अपने भीतर वही अनुभूतियाँ और लोगों के वही विचार संजोकर रखने चाहिए जो आपके शरीर, मन और आत्मा को सच्ची शांति प्रदान करें।

ध्यान रखें, मैं यह बिल्कुल नहीं कह रहा हूँ कि "सबकी सुनो और करो अपने मन की।" मैं आपको यह समझाना चाहता हूँ कि आपको अपनों की और समाज की भी सुननी चाहिए। ये लोग और यह समाज कभी-कभी दर्पण बनकर हमें हमारा असली चेहरा दिखाने का भी कार्य करते हैं।

इसलिए, जहाँ जो कुछ भी सीखने को मिल जाए, जो भी अच्छा और आपके हित का विचार मिल जाए, उसका खुले दिल से स्वागत करें। क्योंकि यह कोई नहीं जानता कि कौन, कब, किस रूप में और किस पल आपको क्या सिखा जाए या आपको जीवन का कौन सा पाठ पढ़ा जाए।

थोड़े 'स्वार्थी' बनिए—जहाँ ज्ञान मिले, उसे तुरंत समेट लीजिए। यहाँ 'स्वार्थी' शब्द को किसी नकारात्मक अर्थ में नहीं लेना है; यदि आपने इसका गलत अर्थ निकाल लिया, तो इसका मतलब है कि आप मेरी बात की गहराई को अब तक समझ नहीं पाए हैं।

अध्याय-6
अनदेखी चीख और समाज की खतरनाक लापरवाही

जब जीवन में कोई संकट आता है, तो सबसे बड़ा आघात तब लगता है जब अपनों की ही तरफ से मदद मिलने के बजाय केवल उपेक्षा और तिरस्कार मिलता है। मैंने अपने साधना काल और अपने पास आने वाले मामलों के लंबे अनुभव में यह बहुत गहराई से महसूस किया है कि इंसान की सबसे बड़ी कमज़ोरी यह होती है कि वह तब तक सच को स्वीकार नहीं करना चाहता, जब तक आग उसके अपने ही घर के आँगन तक न पहुँच जाए। हम अक्सर तब तक जागते नहीं हैं जब तक कोई बड़ा आघात हमारे दरवाजे पर दस्तक न दे दे।

मेरे पास कई ऐसे मामले आए हैं जहाँ पीड़ित व्यक्ति ने महीनों पहले अपने परिवार वालों को धीरे-धीरे यह बताना शुरू कर दिया था कि उसके साथ कुछ असामान्य घट रहा है, उसके

भीतर कोई अजीब हलचल है, या उसे रात-विरात कुछ ऐसा महसूस हो रहा है जो सामान्य नहीं है। लेकिन जरा सोचिए कि उस वक्त घर वालों का रवैया क्या होता है? वे उसकी हर बात को, उसकी हर दर्द भरी चीख को केवल एक 'वहम', नौटंकी या उसकी कोई कमज़ोरी कहकर खारिज कर देते हैं। परिवार के लोग अक्सर हँसकर बात को टाल देते हैं—"अरे, यह तो पागल हो गया है," या "दिनभर फालतू सोचता रहता है, इसीलिए ऐसी बातें करता है।"

यही वह जगह है जहाँ समाज और परिवार अपनी सबसे बड़ी भूल कर बैठते हैं। किसी अपने के बर्ताव में आ रहे अचानक बदलाव, उसके गहरे तनाव या उसकी असामान्य बातों को यह कहकर नजरअंदाज कर देना कि "सब ठीक हो जाएगा, यह तो ऐसे ही बोलता है," एक बहुत बड़े खतरे को खुला न्योता देना है।

जब आप किसी की चीख को लगातार वहम कहकर दबाते हैं, और उसकी पीड़ा का मजाक बनाते हैं, तो वह व्यक्ति भीतर ही भीतर घुटने लगता है। वह अकेलापन महसूस करता है क्योंकि जिसे वह अपना सबसे करीबी समझता था, उसी ने उसका भरोसा तोड़ दिया होता है। धीरे-धीरे उसकी स्थिति और अधिक बिगड़ने लगती है, वह अंदर से पूरी तरह टूटने की कगार पर पहुँच जाता है। और फिर एक दिन ऐसी स्थिति सामने आती है, जिसके शोर से पूरा परिवार और पूरा समाज दहल जाता है। तब लोग अपने सिर पीटते रह जाते हैं और कहते हैं—"काश! हमने

उसकी बात उस दिन सुन ली होती, तो आज यह दिन न देखना पड़ता।" लेकिन अफसोस, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है और पछतावे के सिवाय हाथ कुछ नहीं आता।

इसलिए, सबसे जरूरी यह है कि आप अपने घर के उस सदस्य की सुध लें जो टूट रहा है। मानव मस्तिष्क की परतों को आज तक विज्ञान भी पूरी तरह नहीं समझ पाया है, तो हमारे लिए यह बहुत आवश्यक है कि हम कम से कम संवेदनशीलता और मानवता का परिचय दें। किसी की तकलीफ को अनसुना करना या उसे नजरअंदाज करना ठीक नहीं है।

समय रहते चेत जाने वाला मनुष्य ही असल अर्थों में समझदार कहलाता है। यदि आपके आसपास या आपके अपने परिवार में कोई व्यक्ति ऐसी किसी असामान्य मानसिक उलझन या कष्ट से गुजर रहा है, तो उसकी बात को अनसुना मत कीजिए। उसकी आँखों में झांककर उसके दर्द को महसूस कीजिए, और बिना एक पल गँवाए उसकी मदद के लिए आगे बढ़िए—क्योंकि अपनों का साथ और समय पर उठाया गया कदम ही सबसे बड़ा सुरक्षा कवच होता है।

अध्याय-7
मौन दर्द, खामोश आँसू और संवाद की शक्ति

छठे अध्याय में हमने इस बात पर चर्चा की थी कि जब कोई व्यक्ति खुलकर अपनी उलझनें बताता है या असामान्य व्यवहार करता है, तो समाज और परिवार उसे अक्सर 'वहम' कहकर खारिज कर देता है। लेकिन आज हम उससे भी एक कदम आगे की उस सच्चाई पर बात करेंगे, जो उससे भी ज्यादा गहरी और खतरनाक है—वह है **'मौन दर्द' (Silent Suffering)।**

हम अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी में इतने व्यस्त रहते हैं कि हमें घर के अंदर मुस्कुराते चेहरों के पीछे छिपी खामोश पीड़ा का पता ही नहीं चलता। हमें लगता है कि सब कुछ ठीक है—रोटी मिल रही है, बच्चे स्कूल जा रहे हैं, और घर की गाड़ी आराम से चल रही है। लेकिन हमारा मन और ऊर्जा का तंत्र इन भौतिक सुखों से बिल्कुल अलग तरीके से काम करता है। कई बार इंसान

बाहर से हँसता-खेलता, काम करता और सबकी बात सुनता हुआ दिखता है, पर अंदर ही अंदर वह किस कदर टूट रहा होता है, इसकी भनक अपनों को तब लगती है जब बहुत देर हो चुकी होती है।

मैंने अपने साधना काल और अपने पास आने वाले मामलों के लंबे अनुभव में यह बहुत गहराई से देखा है कि घर का कोई युवा या कोई भी सदस्य, लंबे समय तक अपने भीतर की घुटन को किसी से कहता नहीं है। वह दिनभर सामान्य रहने का नाटक करता है, लेकिन रात के अकेलेपन में उसका मानसिक संतुलन और ऊर्जा का घेरा टूटने लगता है। घर वाले उनकी इस खामोशी या थोड़े बदले हुए व्यवहार को उनका 'स्वभाव' या 'मूड' मानकर छोड़ देते हैं। कोई यह जानने की कोशिश नहीं करता कि उस शांत चेहरे के पीछे कोई बहुत बड़ा मानसिक तूफान चल रहा है।

जब इंसान अंदर से पूरी तरह थक जाता है और उसे यह लगने लगता है कि उसके घर में ही उसे समझने वाला कोई नहीं है, तो वह भीतर ही भीतर घुटता रहता है। और जब यह घुटन असहनीय हो जाती है, तब वह किसी ऐसे कदम की तरफ बढ़ जाता है जो पूरे परिवार को हिलाकर रख देता है। तब सब लोग सिर पीटते रह जाते हैं और रोते हैं—"हमने उसकी खामोशी क्यों नहीं पढ़ी?"

एक गृहस्थ-साधक के रूप में मेरा यह स्पष्ट मानना है कि मेरी सबसे बड़ी जिम्मेदारी किसी पर कोई भारी-भरकम तंत्र-मंत्र

या दबाव थोपना नहीं है, बल्कि अपने घर के लोगों की खामोश आँखों को पढ़ना सिखाना है। जब कोई अपना अचानक गुमसुम रहने लगे, उसकी ऊर्जा में भारीपन आ जाए, या वह अपनी साधारण बातों में भी एक अजीब सा खालीपन या डर दिखाए, तो उसे नजरअंदाज बिल्कुल मत कीजिए।

किसी भी अदृश्य भय या मानसिक उलझन को तोड़ने का सबसे बड़ा हथियार कोई दवा नहीं, बल्कि आपका अपना संवाद **(Communication)** है। जब आप किसी खामोश और टूटे हुए इंसान के पास बैठकर, उसका हाथ प्यार से पकड़कर केवल इतना कह देते हैं—"मैं तुम्हारे साथ हूँ, डरो मत, सब ठीक हो जाएगा"—तो यकीन मानिए, उसकी आधी नकारात्मक ऊर्जा उसी पल समाप्त हो जाती है। डॉक्टर और दवाइयाँ शरीर को संभाल सकती हैं, लेकिन एक अपनापन और प्यार भरा शब्द टूटे हुए मन को फिर से जोड़ सकता है।

इसलिए, अपने परिवार को केवल बाहर से सुरक्षित रखना ही काफी नहीं है; उनकी भावनाओं और उनके मन की ऊर्जा का भी ख्याल रखिए। अपनों की खामोशी को पढ़ना सीखिए, इससे पहले कि वह खामोशी किसी बड़े हादसे में बदल जाए।

अध्याय-8
मानसिक शक्ति, अटूट विश्वास और संकल्प का चमत्कार

चलिए, अब आपको लेकर चलता हूँ एक ऐसी घटना की ओर, जहाँ एक महिला ने अपनी आंतरिक मानसिक शक्ति से वह कर दिखाया, जिसे लोग करना तो बहुत चाहते हैं, लेकिन कर नहीं पाते। झारखंड के राँची में रहने वाली एक डॉक्टर साहिबा ने मुझसे अपनी बातचीत के दौरान बताया कि उनकी पोस्टिंग राँची शहर से दूर लातेहार जिले में हो गई है। उन्होंने मुझे यह भी बताया कि वे इस बात से बेहद परेशान रहती हैं, क्योंकि उनकी एक छोटी बेटी है जो उनसे दूर राँची में अपने दादा-दादी के पास रहती है। बच्ची से अलगाव और शहर से दूर रहने का यह अकेलापन उन्हें अंदर से तोड़े जा रहा था।

जब उन्होंने अपनी यह पीड़ा मुझसे साझा की, तो मैंने उन्हें एक बहुत ही सरल और अचूक उपाय सुझाया। मैंने उनसे

कहा—"आप रोज सुबह ब्रह्म मुहूर्त में जागे। एक नया, पतला सा रजिस्टर या कॉपी खरीद लें और उसमें प्रतिदिन केवल एक पन्ना यह लिखकर भरें कि—'मेरा तबादला लातेहार से राँची हो गया है।' इस प्रक्रिया को लगातार इकतालीस दिनों तक बिना एक भी दिन चूके पूरी निष्ठा से करें।" यह बात कहकर मैं अपने दैनिक कार्यों में व्यस्त हो गया। इस बात को लगभग दो महीने हो चुके होंगे कि अचानक उनका फोन आया। उन्होंने बेहद प्रसन्नता भरे स्वर में बताया कि उनकी समस्या का समाधान हो चुका है और उनका तबादला लातेहार से राँची हो चुका है, जहाँ वे अब अपने परिवार के साथ पूरी तरह व्यवस्थित हो चुकी हैं। यह सुनकर मुझे असीम प्रसन्नता हुई। उन्होंने आगे बताया कि आपने जैसा-जैसा मुझे बताया था, मैंने बिल्कुल वैसा ही किया और पूरी प्रक्रिया को पूरी श्रद्धा के साथ निभाया।

अब आप जरा सोचकर देखिए कि उन्होंने अपने भीतर की उस ईश्वरीय चेतना—यानी अपनी मानसिक शक्ति—को किस प्रकार आदेश दिया होगा! कितनी प्रबल ऊर्जा और दृढ़ संकल्प के साथ उन्होंने उस साधना को पूरा किया, जिससे वह जो चाहती थीं, वह सचमुच उनके सामने था । हम अक्सर सब कुछ जानते हुए भी जीवन में कुछ नहीं कर पाते। शायद इसीलिए, क्योंकि हम बहुत ज्यादा सोचते हैं। कई बार किसी भी लक्ष्य को पाने के लिए बहुत कम जानना और उस पर अंधा विश्वास करना ही सबसे बड़ी खूबी बन जाता है। उस डॉक्टर साहिबा ने मेरे कथन पर कोई लंबा-चौड़ा वैज्ञानिक शोध नहीं किया। उन्होंने केवल मुझ पर और

मेरे बताए मार्ग पर विश्वास किया, मेरा आदेश माना और बिना एक पल भी गँवाए अपने कार्य में जुट गईं। उन्होंने इतनी शक्ति, समर्पण और एकाग्रता के साथ वह अभ्यास किया कि वे अपनी इच्छा को मात्र दो महीने के भीतर ही वास्तविकता में बदल पाईं।

मन की शक्ति—यानी हमारी इच्छा-शक्ति—हर इंसान के भीतर उतनी ही मजबूत होती है, जितनी दूसरों में। लेकिन हम अक्सर उसके ऊपर अति-चिंतन करके और उसके बारे में अनगिनत आशंकाएँ पालकर अपना ही काम बिगाड़ लेते हैं। जब भी हमें अपनी किसी इच्छा या संकल्प को पूरा करना होता है, तो हमें बस उतना ही करना चाहिए जितना किसी मार्गदर्शक ने सुझाया है। या यदि हम खुद से कोई मार्ग चुनते हैं, तो एक बार सभी तथ्यों को समझकर पूरी तरह से उस कार्य में समर्पित हो जाना चाहिए। तभी सफलता मिलती है!

बहुत से लोगों के कार्य इसलिए बिगड़ जाते हैं क्योंकि वे कुछ ही दिनों के प्रयास से ऊब जाते हैं। और जैसे ही वे ऊबकर थकते हैं, प्रकृति उन्हें पीछे धकेल देती है। वह उनके सामने ऐसे-ऐसे कठिन दृश्य और परिस्थितियाँ ला देती है कि उन्हें यह भ्रम होने लगता है कि "इस सब से कुछ नहीं मिलने वाला।" और यहीं पर वे अपनी जंग हार बैठते हैं—और फिर हारते ही चले जाते हैं। ईश्वर ने हमें वे सभी शक्तियाँ और क्षमताएँ प्रचुर मात्रा में दे रखी हैं जिसकी हमें जीवन में कभी भी आवश्यकता पड़ सकती है, बस हमें उनका सही इस्तेमाल करना आना चाहिए। हम तो

बिल्कुल उस कस्तूरी मृग की तरह हैं जो अपनी ही नाभि में छिपी खुशबू को पूरी दुनिया में ढूँढता फिरता है, है ना? इस बात पर जरूर गौर कीजिएगा।

जीवन में 'मानसिक संतुष्टि' अति आवश्यक है। मैं अपने घर में ही अपनी माताजी का उदाहरण देखता हूँ। उन्हें हमेशा उसी डॉक्टर की दवा असर करती है जिस पर उनका अटूट भरोसा होता है—या दूसरे शब्दों में कहूँ तो, जो डॉक्टर उनके मन के भरोसे को जीत लेता है। इसके विपरीत, आप उनके सामने दुनिया के सबसे बड़े से बड़े विशेषज्ञ को लाकर खड़ा कर दें, लेकिन यदि उनका उस डॉक्टर पर आंतरिक विश्वास नहीं है, तो उसके द्वारा लिखी गई महँगी से महँगी दवाइयों से भी उन्हें कोई खास फर्क नहीं पड़ता ।

इसलिए मेरा यह मानना है कि मनुष्य का 'आंतरिक भरोसा' शायद विज्ञान को भी पीछे छोड़ सकता है। सच कहूँ तो, मुझे ऐसा लगता है कि यदि कोई व्यक्ति अटूट इंसानी भरोसे और अपने आंतरिक बल के साथ खड़ा हो जाए, तो एक बार को विज्ञान को भी उसके सामने झुकना पड़ेगा। इसलिए, अपने इस अंतरमन को इतना ऊर्जावान और शक्तिवान बना लीजिए कि दुनिया की कोई भी ताकत आपको पीछे न धकेल सके। क्योंकि इस ब्रह्मांड में यदि सबसे अधिक शक्तिशाली कुछ है, तो वह है—एक जागृत और दृढ़ इंसानी दिमाग!

अध्याय-9
आस्तिक-नास्तिक का भेद, कर्मों का खेल और अदृश्य ऊर्जाओं का प्रभाव

मैं कभी भी किसी नास्तिक या ईश्वर को न मानने वाले व्यक्ति को यह स्वीकार करने के लिए विवश या मजबूर नहीं करता कि ईश्वर इस दुनिया में मौजूद हैं। मेरा तो यह स्पष्ट मानना है कि जब स्वयं ईश्वर ही उन्हें अपनी मौजूदगी का कोई प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं दे रहे हैं, और अपनी शक्ति का अहसास नहीं करा रहे हैं, तो भला मैं कौन होता हूँ जो उस व्यक्ति और उस परम ईश्वरीय शक्ति के बीच में आकर हस्तक्षेप करूँ? ऐसे लोगों का जीवन भी तो आखिरकार चल ही रहा है, है कि नहीं?

लेकिन इस बात को हमेशा याद रखिएगा—मनुष्य स्वभाव से बहुत स्वार्थी होता है। जब तक सब कुछ ठीक चल रहा होता है, वह अपनी मस्ती में रहता है। पर जैसे ही जीवन में कोई भयानक आपदा या विपदा आती है, वह अपनी सारी हेकड़ी और अपना

सारा अहंकार एक झटके में त्याग देता है। उस विकट घड़ी में वह उस राह पर आगे बढ़ने के लिए मजबूर हो जाता है जिसे समाज उसके सामने रखता है। उस समाज द्वारा दिखाई गई राहों में से कुछ रास्ते वाकई सही होते हैं, जो सकारात्मक रूप से उसके जीवन को सँवारते हैं; लेकिन कुछ रास्ते इतने गलत और भ्रामक होते हैं कि व्यक्ति को उससे और अधिक आघात, ठोकरें और गहरी निराशा ही हाथ लगती है।

आप ईश्वर को मानें या न मानें—यह पूरी तरह से आपके और उस परमपिता के बीच का निजी रिश्ता है। इसमें बीच में बोलने वाला या दखल देने वाला मैं कौन होता हूँ? यदि आप अपने कर्म पूरी ईमानदारी और शुद्धता से कर रहे हैं, और सही मार्ग पर चलते हुए अपने जीवन में आगे बढ़ रहे हैं, तो आप चाहें उसे मानें या न मानें, वह अदृश्य शक्ति हमेशा आपके साथ है।

यह अकाट्य सत्य है कि बिना सकारात्मक ऊर्जा के हम अपने जीवन में एक कदम भी सही दिशा में नहीं रख सकते। और यह भी उतना ही बड़ा सच है कि नकारात्मक ऊर्जा और शक्तियों के बिना इंसान समाज में इस तरह पतन के गर्त में नहीं गिर सकता। यह नकारात्मकता और शैतानी साया इंसान को अपना इस कदर शिकार बना लेता है कि एक ही माँ की कोख से जन्मे सगे भाई-भाई भी एक-दूसरे के जानी दुश्मन बन जाते हैं। आज के समय में लोग अनजाने में, न चाहते हुए भी, ऐसी-ऐसी भयंकर गलतियाँ और हरकतें कर बैठते हैं कि बाद में उनके पास पछतावे

के सिवा कुछ नहीं बचता। सिवाय सिर झुकाए आँखें नीची किए खड़े रहने के, उनके पास कोई जवाब नहीं होता।

यह सब क्या है? सब कुछ सही-गलत जानते हुए भी आखिर ऐसा क्यों होता है? क्या आपने कभी इस पर गहराई से सोचा है? इस दुनिया में हर इंसान के भीतर अच्छाई और बुराई दोनों की शक्तियाँ काम कर रही हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि हम अपनी ऊर्जा को किधर मोड़ते हैं। इसलिए होश में आइए, अपने कर्मों को सुधारिए और उस अदृश्य नकारात्मकता से अपनी चेतना को हमेशा सुरक्षित रखिए।

अध्याय-10
सर्वोच्च गुरु, देवराहा बाबा और योगबल का रहस्य

इस पूरी यात्रा, साधना और अदृश्य शक्तियों के रहस्यों के बीच अब मैं आपको एक ऐसी महासत्ता के बारे में बताना चाहता हूँ, जिन्हें मैं अपने जीवन में अपना सब कुछ और अपना सर्वोच्च गुरु मानता हूँ—वे हैं सिद्ध संत श्री देवराहा बाबा।

हालाँकि जब बाबा ने जल समाधि ली थी, तब मैं महज एक या दो साल का रहा होगा। इसलिए भौतिक रूप से उस समय मैं उनके सामने नहीं था, लेकिन उनकी जीवनी, उनके जीवन के संस्मरण और उनके द्वारा दिए गए संदेशों को पढ़कर मैंने उन्हें गहराई से महसूस किया है। देवराहा बाबा का जीवन साधारण मानव बुद्धि से परे एक ऐसा रहस्य था, जिसे आज तक विज्ञान या दुनिया का कोई भी तर्क पूरी तरह समझ नहीं पाया है। वे हमेशा ऊँचे मचान पर निवास करते थे। दुनिया भर के लोग, बड़े-बड़े

नेता, वैज्ञानिक और जिज्ञासु यह देखने के लिए लालायित रहते थे कि आखिर बाबा इस मचान पर कैसे रहते हैं, वे कब और कहाँ जाते हैं, और उनकी दिनचर्या क्या है? लोगों ने उनकी हर गतिविधि पर नजर रखने की कोशिश की, लेकिन किसी को कभी कुछ पता नहीं चल पाया।

उनके जीवन से जुड़ी कई ऐसी अद्‌भुत घटनाएँ हैं जिन पर आँखें मूँदकर विश्वास करना आसान नहीं होता, लेकिन वे सत्य थीं। उदाहरण के लिए, कई बार लोगों ने देखा कि बाबा अचानक पानी के भीतर चले गए और वहीं से धीरे-धीरे अदृश्य होकर विलीन हो गए। और कुछ ही समय बाद यह खबर मिलती थी कि बाबा सैकड़ों किलोमीटर दूर प्रयाग या किसी अन्य स्थान पर कुंभ मेले में प्रकट हो चुके हैं!

उनकी पूजा-पद्धति भी इस दुनिया की आम रीति-रिवाजों से बिल्कुल अलग थी। जहाँ आज हम और आप पूजा के नाम पर अगरबत्ती जलाते हैं, धूप दिखाते हैं, मूर्तियों के सामने बैठकर फूलों और पुष्पों की मालाएँ अर्पित करते हैं, तरह-तरह के भोग लगाते हैं और घंटियाँ बजाकर आरती करते हैं—वहीं मैंने जहाँ तक उनकी जीवनी से जाना है, बाबा ने कभी इस प्रकार के किसी भी कर्मकांड या बाहरी अनुष्ठान का सहारा नहीं लिया। उन्होंने कभी जमीन पर बैठकर उस तरह की पूजा नहीं की जैसे आम लोग करते हैं। उनके लिए पूजा का अर्थ बाहरी आडंबर नहीं था।

वे केवल और केवल 'ध्यान' करते थे। वे योग की सर्वोच्च अवस्था में रहते थे और उन्होंने 'खेचरी मुद्रा' जैसी अत्यंत कठिन और गूढ़ योग क्रियाओं को साधा था। उसी खेचरी मुद्रा और योगबल के आधार पर उन्होंने अपनी मानसिक चेतना और प्राण ऊर्जा को इस ब्रह्मांड के सर्वोच्च तल पर पहुँचा दिया था कि वे सीधे उस परम ईश्वर के सबसे करीब हो गए थे। जब आप अपनी चेतना को उस उच्च स्तर पर साध लेते हैं, जहाँ बाहरी दुनिया के प्रपंच और दिखावे अर्थहीन हो जाते हैं, तब आप प्रकृति के नियमों से परे चले जाते हैं। बाबा का जीवन इस बात का सबसे बड़ा प्रमाण था कि ईश्वर तक पहुँचने के लिए किसी बाहरी कर्मकांड की नहीं, बल्कि भीतर के शून्य और एकाग्रता की आवश्यकता होती है।

यही कारण है कि मैं उन्हें अपना सब कुछ मानता हूँ। उनका जीवन हमें यह सिखाता है कि शक्ति बाहर नहीं, बल्कि आपके अपने भीतर उस मचान की तरह सबसे ऊँची और पवित्र जगह पर वास करती है, जहाँ तक पहुँचने के लिए आपको अपने मन को साधना पड़ता है।

अध्याय-11
दिखावे के संत, गृहस्थ का सच और जीवन का सीधा गणित

आज के इस दौर में हमारे समाज में ऐसे कई लोग मिल जाएंगे जो बड़े-बड़े नामों से जाने जाते हैं, जो खुद को किसी बड़े स्वामी जी, संत या भगवान नारायण और शिव का परम भक्त होने का दावा करते हैं। समाज में उनकी भारी प्रतिष्ठा होती है, वे बड़े-बड़े यज्ञ और अनुष्ठान करवाते हैं। लेकिन सच कहूँ तो, जब मैं ऐसे लोगों को देखता हूँ, तो मेरा मन उनसे बिल्कुल भी प्रभावित नहीं होता। पता नहीं क्यों, मेरे भीतर वह आंतरिक भाव ही नहीं जगता कि मैं उनके सामने अपना सिर झुका सकूँ। अंदर से यही ज्ञात होता है कि वे मुझसे अलग या ऊँचे नहीं हैं, बल्कि वे मेरे ही समकक्ष हैं—या कई बार तो ऐसा लगता है कि अपनी चेतना और समझ के मामले में मैं खुद को उनसे दो कदम आगे ही पाता हूँ। मैं यह बात अपने किसी अहंकार में नहीं कह रहा, बल्कि यह मेरे

दिल की सीधी और सच्ची बात है जो मैं आपके सामने रख रहा हूँ।

मुझे ऐसा क्यों लगता है? क्योंकि जिस 'माया', मोह और दिखावे से दूर रहने की वे लोग दुनिया को बड़ी-बड़ी बातें सिखाते हैं, वे खुद उसी माया और प्रपंच में सिर से लेकर पैर तक डूबे हुए नजर आते हैं। जरा सोचकर देखिए—एक सच्चे साधु या संन्यासी का जीवन कैसा होना चाहिए? संन्यासी का जीवन तो विशुद्ध त्याग का जीवन होता है। एक असल साधु या संन्यासी वह होता है जिसने अपने माता-पिता का त्याग किया, अपने घर-परिवार का त्याग किया, और यहाँ तक कि किसी भी व्यक्ति, मोह या स्थान से कोई लगाव नहीं रखता। उसको कोई चेले-चपाटे और भीड़ इकट्ठी करने की लालसा नहीं होती। बल्कि स्थिति तो यह होती है कि जैसे-जैसे लोग उसके पीछे अनुयायी या चेले बनकर आने लगते हैं, वह उन सबसे दूर, एकांत की ओर बढ़ता चला जाता है। वह बस अपने रास्ते में, अपनी मस्ती में और अपनी साधना में मग्न रहता है—उसे दुनियादारी की वाहवाही से कोई मतलब नहीं होता।

इसके विपरीत, अगर अपनी बात करूँ की मैं कौन हूँ? मैं भी तो इसी समाज का एक हिस्सा हूँ। मैं भी एक साधक हूँ, लेकिन मैं किसी गुफा या जंगल में नहीं, बल्कि एक पूर्ण गृहस्थ जीवन में हूँ। और मैं इस बात को कभी छुपाता नहीं—मैं तो खुले दिल से हमेशा ईश्वर से सुख-सुविधा माँगता हूँ! जब हम अपने माता-पिता

से, अपनों से अपनी हर ज़रूरत और सुख की चीज़ें माँग सकते हैं, तो फिर जो इस ब्रह्मांड के माता-पिता हैं, जो हमारे सृष्टिकर्ता हैं, उनसे क्यों न माँगे? अगर हम ईश्वर से सुख-सुविधा नहीं माँगेंगे, तो फिर किससे माँगेंगे? भगवान ने इस दुनिया की हर नेमत हमें भोगने और आनंद उठाने के लिए ही तो दी है।

रही बात हमारे समाज और यहाँ के वर्गों की, तो मैं किसी एक वर्ग के खिलाफ नहीं हूँ। समाज में पंडित हों, व्यापारी हों, किसान हों या मजदूर हों—ये सभी इस समाज रूपी उपवन के अलग-अलग फूल हैं, जिनसे मिलकर यह खूबसूरत माला तैयार होती है। हर व्यक्ति, हर जाति और हर वर्ग का अपना एक विशेष स्थान है, अपनी एक महिमा है। समस्या तब पैदा होती है जब लोग अपने मूल कर्तव्यों को भूलकर केवल दिखावे और आडंबर में उलझ जाते हैं। यदि समाज का हर व्यक्ति—चाहे वह गृहस्थ हो, साधक हो, या कोई भी पेशेवर हो—अपने-अपने कर्तव्यों और दायित्वों को पूरी ईमानदारी और सही तरीके से निभाए, और इस समाज को सुचारू रूप से आगे बढ़ाए, तो यह दुनिया वाकई स्वर्ग से भी सुंदर हो जाएगी और यहाँ की पूरी व्यवस्था एक मिसाल बन जाएगी।

यही मेरा सच है, और यही इस जीवन का सीधा-साधा गणित है!

अध्याय-12
कर्मकांडों का जाल, मानसिक पूजा और जीवन का सबसे सरल मार्ग

जीवन में पुस्तकों की कोई कमी नहीं है। हमारे सनातन धर्म से लेकर दुनिया के तमाम अन्य धर्मों और संस्कृतियों में अनगिनत ग्रंथ, शास्त्र और किताबें भरी पड़ी हैं—हर एक अपने-अपने विषयों पर, अपनी-अपनी मान्यताओं के साथ। लेकिन जब हम इन सभी पुस्तकों, पुराणों, धार्मिक कथाओं और ग्रंथों को पढ़ना शुरू करते हैं, तो अक्सर क्या होता है? इंसान खुद एक भयंकर कन्फ्यूजन यानी असमंजस में घिर जाता है। वह सोचने पर मजबूर हो जाता है कि आखिर हम किस कथा को सच मानें, किस कहानी पर विश्वास करें, किस किस्से को आधार बनाएं और किसे छोड़ दें? एक साधारण इंसान जब अलग-अलग गुरुओं, मौलवियों, पादरियों और शास्त्रों के विरोधाभासी उपदेशों को देखता है, तो उसका सिर चकरा जाता है।

चाहे हम किसी भी धर्म की बात कर लें—हर जगह रीति-रिवाजों, परंपराओं और बाहरी पाखंडों का एक ऐसा अथाह सागर और जाल फैला हुआ है कि अगर कोई व्यक्ति इन्हें पूरी तरह से निभाने बैठ जाए, तो वह उम्र भर बस कर्मकांड ही करता रह जाएगा, पर ये अनुष्ठान और नियम कभी खत्म नहीं होंगे। और सबसे कड़वा सच तो यह है कि आज के इस भागदौड़ भरे, आधुनिक दौर में आप दुनिया के किसी भी कोने में हों और किसी भी धर्म को मानते हों, आप पूजा-पाठ या इबादत के उन अनगिनत नियमों और कर्मकांडों पर सौ फीसदी खरे नहीं उतर सकते। यह बात आज के हर गृहस्थ को मान लेनी चाहिए। जब हम उन कठिन पैमानों पर खरे उतर ही नहीं सकते, तो फिर हम आँख बंद करके उन उलझनों के पीछे क्यों चलें? क्यों हम अपने ही जीवन को जटिलताओं और डर की बेड़ियों में जकड़ लें?

क्यों न हम इन बाहरी आडंबरों को छोड़कर 'मानसिक पूजा' और आंतरिक प्रार्थना की ओर बढ़ें? क्यों न हम अपनी आस्था का तरीका ऐसा बनाएं जो हमारे मस्तिष्क को, हमारी चेतना को एक नया मोड़ दे, हमें जीवन की एक सच्ची पहचान दे? यह समझना होगा कि दुनिया भर में ईश्वर को याद करने और पूजा करने के सबके अपने-अपने तरीके हैं, सबकी अपनी-अपनी समझ है। इस दुनिया के कुछ महान दार्शनिकों और विचारकों ने समय-समय पर हमें इस बात पर झकझोरा है। उदाहरण के लिए, कुछ दार्शनिकों का यह गहरा सोचना था कि जब हम पूजा या अनुष्ठान के लिए किसी पौधे से कोई ताजा फूल तोड़ते हैं, तो असल में हमने

उस जीवित, हंसते-खेलते फूल के साथ अन्याय किया है। वे फूल अपनी उस डाल पर हवा में झूम रहे थे, प्रकृति के उस संगीत में मग्न होकर अपने ढंग से उस परमेश्वर के प्रेम में डूबे हुए थे; लेकिन हमने अपनी पूजा की जिद में उन्हें जबरन तोड़कर उनके उस स्वाभाविक आनंद और जीवन में बाधा डाल दी।

ऐसी बातें हमें सोचने पर मजबूर करती हैं कि आखिर धर्म, पूजा और इबादत की सही परिभाषा क्या है? क्या किसी शक्ति को खुश करने के लिए किसी जीवित चीज की स्वतंत्रता छीनना जरूरी है? क्या प्रेम और भक्ति के नाम पर हम अनजाने में ही सही, प्रकृति के नियमों और मानवता के खिलाफ जा रहे हैं? यहीं पर इंसान को अपने विवेक की जरूरत पड़ती है। सदियों से हमारे समाज और धर्मों में यह तय कर दिया गया है कि जो धर्मगुरु कह दे, वही अंतिम सत्य है; जो किताब में लिख दिया गया, उस पर बिना सवाल उठाए आँख मूँदकर चल पड़ो। लेकिन मेरा मानना है कि ईश्वर या उस परम शक्ति ने आपको एक बेहतरीन मस्तिष्क और सोचने की शक्ति दी है। क्या सही है और क्या गलत—इसका फैसला किसी दूसरे की किताबों या बंधे-बधाए डराने वाले नियमों से तय नहीं होना चाहिए।

हमें अपनी बुद्धि, अपनी विवेकशीलता और अपने भीतर के सत्यों को पहचानना होगा। **आप चाहे मंदिर के गर्भगृह में हों, मस्जिद के आंगन में, गुरुद्वारे की पावन शरण में, चर्च के एकांत में—या अपने ही घर के किसी कोने में — स्थान कोई**

भी हो, यदि आपका मन साफ़ है , तो भव्य पाखंड और दिखावे की कोई आवश्यकता नहीं है। आपको बस उस स्थान पर बैठकर, दुनिया की हर बेडियों से मुक्त होकर, केवल आंखे बंद कर लेनी हैं और उस परम शक्ति का सहज स्मरण कर लेना है। विश्वास मानिए, वह एक पल का शांत और सच्चा मानसिक ध्यान भी किसी बड़े से बड़े यज्ञ, मन्नत और कर्मकांडों के जाल से हज़ार गुना अधिक शक्तिशाली और प्रभावशाली होता है। क्योंकि ईश्वर को आडंबर नहीं , केवल निष्कपट भाव चाहिए।

पूजा या इबादत वह नहीं है जो दुनिया को दिखाने के लिए की जाए; सच्ची पूजा तो वह है जो आपके भीतर के शोर को शांत करे, आपके मस्तिष्क को स्थिरता दे, और आपको उस परम ऊर्जा के सीधे संपर्क में ले आए।

कर्मकांडों और ढोंग के भारी-भरकम बोझ से खुद को पूरी तरह मुक्त कीजिए। मंदिरों, मस्जिदों या अन्य धार्मिक स्थलों की लंबी कतारों और दिखावे के चक्रव्यूह से बाहर निकलकर, सीधे अपने मन के तारों को उस ऊपर वाले से जोड़िए। क्योंकि जब आपकी मानसिक चेतना शुद्ध हो जाती है, तब आपको किसी बिचौलिए, किसी मध्यस्थ या किसी हजार पाखंडी नियमों की जरूरत नहीं पड़ती। आप और आपकी वह सच्ची आस्था सीधे एक हो जाते हैं—और यही जीवन का सबसे सरल, सबसे सुंदर और सबसे सच्चा मार्ग है!

अध्याय-13
शहर का शोर और भीतर का एकांत: आधुनिक युग में अध्यात्म का सत्य

ज़िंदगी की इस बुलेट ट्रेननुमा रफ्तार में जहाँ सांस लेना भी किसी चुनौती सा लगता है, सुबह का अलार्म बजते ही दिमाग टू-डू लिस्ट, ईमेल, बच्चों के टिफिन और ट्रैफिक के गणित में उलझ जाता है, वहीं शाम को घर लौटते ही ईएमआई और भविष्य की अनिश्चितताओं का एक ऐसा चक्रव्यूह हमें घेर लेता है जिससे निकलना नामुमकिन सा प्रतीत होता है। ऐसे में जब कोई व्यक्ति आत्म-चिंतन की ओर मुड़ता है, तो उसके मन में एक स्वाभाविक और गहरा सवाल उठता है कि जब उसका पूरा दिन लैपटॉप की स्क्रीन, फाइलों के बंडल, मीटिंग्स के शोर और पैसों के हिसाब-किताब में ही बीत जाता है, तो वह अपनी आध्यात्मिक यात्रा को कैसे बचाए और, क्या भीतर के साधक को जिंदा रखने के लिए

अब उसे भी सब कुछ छोड़कर हिमालय की किसी गुफा में जाना होगा या किसी बाबा की तरह पहाड़ों पर डेरा डालना होगा।

यहीं पर हमारी सबसे बड़ी गलतफ़हमी जन्म लेती है क्योंकि सदियों से हमारे दिमाग में यह बात बैठा दी गई है कि अध्यात्म का मतलब केवल भगवा वस्त्र पहनना, आंखें मूंदकर गुफाओं में बैठ जाना या दुनिया से कट जाना है, जबकि पहाड़ों पर जाकर बैठ जाना कोई बहुत बड़ी उपलब्धि नहीं है जहाँ न कोई पारिवारिक जिम्मेदारी है, न बिजली का बिल भरने की चिंता है, न ऑफिस का टारगेट है और न ही समाज का दबाव, और जहाँ शांत रहना बहुत आसान होता है।

असली चुनौती तो तब है जब इंसान शहर के शोर में हो, चारों तरफ काम का दबाव हो, मोबाइल पर लगातार नोटिफिकेशन्स बज रहे हों, और फिर भी उसका मन भीतर से पूरी तरह शांत और स्थिर रहे। असली साधक वह नहीं है जो जिम्मेदारियों के डर से घर-परिवार और समाज की भीड़ से भागकर पहाड़ों की शरण ले ले क्योंकि वह तो एक तरह से पलायन मात्र है, बल्कि आधुनिक युग का असली साधक वह है जो इसी कंक्रीट के जंगल में, कॉर्पोरेट की दौड़-भाग में, ट्रैफिक के हॉर्न के बीच और व्यापारिक जोखिमों को उठाते हुए भी अपने भीतर एक शांत, अडिग और पवित्र कोना बचाकर रखता है, ठीक वैसे ही जैसे गीता में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को जंगल में जाने की सलाह न देकर रणक्षेत्र के बीच खड़े होकर कर्म करने का संदेश

दिया था, क्योंकि आज का हमारा ऑफिस, हमारा घर और हमारा व्यवसाय ही हमारी आधुनिक तपोभूमि है।

रोजमर्रा की जिंदगी में आध्यात्मिकता का मतलब अपने सारे काम-धंधे छोड़कर दिनभर माला फेरना बिल्कुल नहीं है, बल्कि यह जीने का एक ऐसा नजरिया है जो हमारे हर कर्म को बदल देता है। इसमें पहला चरण है 'साक्षी भाव अपनाना'—जहाँ ऑफिस में बॉस का गुस्सा बरसने या प्रोजेक्ट फेल होने की कगार पर होने पर खुद को कुछ पलों के लिए परिस्थिति से अलग करके एक दर्शक की तरह यह सोचना कि यह परिस्थिति बाहर है और यह मेरा मूल स्वरूप नहीं है। दूसरा चरण है 'अपने कर्तव्य को पूजा बनाना'—जिसमें चाहे कोडिंग हो, फाइलें चेक करना हो या दुकान पर ग्राहकों से बात करना हो, हर काम पूरी ईमानदारी, निष्ठा और उत्कृष्टता के साथ किया जाए ताकि वह कर्म ही पूजा बन जाए और इसके लिए अलग से मंदिर में बैठने की जरूरत न पड़े। और तीसरा चरण है 'भीतर का ऐसा एकांत'—जहाँ भले ही आप एक साथ दस लोगों से बात कर रहे हों या मीटिंग में डिबेट कर रहे हों, मन के किसी कोने में एक ऐसा सन्नाटा जरूर हो जिस तक बाहरी शोर की पहुँच न हो और जो आपको टूटने न देकर हर मुश्किल परिस्थिति में भीतर से मजबूत रखे।

आत्म-साक्षात्कार कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो किसी विशेष भौगोलिक स्थान पर ही पाई जाती है, क्योंकि अगर शांति पहाड़ों पर ही मिलती तो वहाँ रहने वाले हर इंसान को आत्मज्ञान हो चुका

होता, जबकि असलियत यह है कि शांति बाहर की किसी जगह पर नहीं बल्कि देखने के हमारे नजरिए में छिपी है। यदि कोई अपनी जिम्मेदारियों से भागकर पहाड़ों पर चला भी जाए तो उसका मन फिर भी उन्हीं पुरानी चिंताओं और विचारों में उलझा रहेगा, जबकि इसके विपरीत अपनी गृहस्थी और नौकरी की जिम्मेदारियों को निभाते हुए अपने मन को साधना सीख जाने पर दुनिया छोड़ने की कभी जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि संसार में रहते हुए भी संसार से अलिप्त रहना ही सबसे बड़ी शांति और आत्मज्ञान है।

अतः अगली बार जब कोई मानसिक शांति के लिए सब कुछ छोड़ने की बात कहे, तो मुस्कुरा कर यही कहना चाहिए कि हमें सब कुछ छोड़ने की नहीं, बल्कि इसी शोरगुल के बीच अपने भीतर के शोर को शांत करने की कला सीखने की जरूरत है क्योंकि असली अध्यात्म भागने में नहीं, डटकर जीने और भीतर से आजाद रहने में है।

अध्याय-14
नाम रटने का दिखावा और दिमाग की असली ताकत

आजकल का यह नज़ारा वाकई अंदर तक हैरान और झकझोर देने वाला है कि कैसे छोटे-छोटे बच्चे भी हर वक्त हाथों में माला थामे राम, कृष्ण या शिव का नाम जपते हुए दिखाई देते हैं, और ऐसा प्रतीत होता है मानो वे किसी निर्जीव, यांत्रिक प्रक्रिया का हिस्सा बनकर रह गए हों। जब इस प्रवृत्ति को सतह से ऊपर उठकर गहराई से परखा जाता है, तो यह सवाल उठना लाजिमी है कि क्या ब्रह्मांड के रचयिता ने, या किसी भी प्रामाणिक ग्रंथ ने कभी यह नियम बनाया था कि इंसान अपनी सांसों की पूरी पूंजी को केवल मुँह से कोई एक शब्द या नाम रटने में ही होम कर दे? हक़ीक़त तो यह है कि ऐसा कहीं नहीं लिखा है। केवल मुँह से किसी नाम को तोते की तरह रटते रहना, जबकि आपका मन और आपका दिमाग किसी अनजाने ख्यालों में भटक रहा हो,

किसी भी आध्यात्मिक या तार्किक लिहाज से सही नहीं ठहराया जा सकता। असली और कड़वा सच तो यह है कि नाम जपने की इस बाहरी औपचारिकता से कहीं ज्यादा जरूरी और बुनियादी काम है—अपने दिमाग को उस सर्वोच्च शक्ति की तरफ केंद्रित करना और अपनी मानसिक शक्ति को अटूट बनाना। क्योंकि ईश्वर कोई ऐसी बाहरी सत्ता नहीं है जो आसमान में बैठी हो, बल्कि वह तो ठीक इसी असीम और शक्तिशाली दिमाग की गहराइयों में रची-बसी एक जीवंत ऊर्जा है।

यह हमारा अपना मस्तिष्क ही है जो उस परम शक्ति से पूरी तरह परिपूर्ण है। आवश्यकता इस बात की नहीं है कि हम अपनी ऊर्जा को शब्दों के पाखंड में बहा दें, बल्कि जरूरत इस बात की है कि हम अपनी चेतना के विस्तार को समझें और अपने दिमाग को सही कमांड दें। जब भी हमें जीवन में कुछ माँगना हो, किसी संकट से बाहर निकलना हो, या अपनी किसी गहरी प्रार्थना को सीधे ब्रह्मांड तक पहुँचाना हो, तो हमें उसे किसी बाहरी किताब, ढर्रे या रटे-रटाए नाम जप के सहारे भेजने की कोई आवश्यकता नहीं है। उसे अपने इस सशक्त और जागृत दिमाग के माध्यम से सीधे उस सर्वोच्च सत्ता तक पहुँचाना चाहिए। आध्यात्मिकता का मतलब आँखें मूंदकर किसी मंत्र को यंत्रवत दोहराना बिल्कुल नहीं है, बल्कि अपनी बुद्धि को इतना परिपक्व, निर्मल और शक्तिशाली बनाना है कि जीवन का हर छोटा-बड़ा कर्म ही उस दिव्यता का जीवंत अनुभव बन जाए।

जब हमारी स्थिति ऐसी हो कि मुँह से तो हम किसी पवित्र नाम का उच्चारण कर रहे हों, लेकिन भीतर विचारों का एक खतरनाक और अनियंत्रित बवंडर चल रहा हो, तो वह तथाकथित 'जप' मात्र एक पाखंड और दिखावा बनकर रह जाता है। इसके विपरीत, यदि हम अपने मस्तिष्क को पूरी तरह एकाग्र कर लें और अपनी सोच को एक सकारात्मक, अनुशासित दिशा दे दें, तो हमारा हर एक विचार अपने आप में एक शक्तिशाली प्रार्थना बन जाता है। हमें अपनी आने वाली पीढ़ी और बच्चों को यह सिखाने की सख्त जरूरत है कि वे अपनी जीवन-ऊर्जा को केवल यांत्रिक रूप से नाम रटने में जाया न करें, बल्कि अपने भीतर की असली मानसिक ताक़त को पहचानें। वे अपने हर कर्म में पूरी जागरूकता रखें और अपने दिमाग की इस असीम शक्ति का सही इस्तेमाल करके जीवन की हर बड़ी चुनौती का डटकर सामना करें। असली पूजा, असली साधना और असली प्रार्थना केवल और केवल दिमाग की स्पष्टता, उसकी स्थिरता और उसकी एकाग्रता में बसती है, न कि इस बात में कि कोई कितनी तेजी से माला के मनके घुमा रहा है।

अध्याय-15
डिजिटल शोर और मानसिक एकाग्रता का संकट

आजकल की इस डिजिटल दुनिया में, जहाँ चारों तरफ रील्स, शॉर्ट्स और पल-पल बदलते ट्रेंड्स का ऐसा सैलाब है कि इंसान का ध्यान टिकना नामुमकिन सा हो गया है, वहाँ एकाग्रता या फोकस की कमी हमारे समय की सबसे बड़ी बीमारी बन चुकी है। बच्चे हों या बड़े, हर कोई एक साथ कई स्क्रीन देखने, नोटिफिकेशन्स चेक करने और एक सेकंड में एक बात से दूसरी बात पर कूदने की आदत का शिकार हो चुका है। इस निरंतर भागदौड़ और बिखराव ने हमारी सोचने की क्षमता और मानसिक गहराई दोनों को धीरे-धीरे कम करना शुरू कर दिया है।

अक्सर लोग यह सोचते हैं कि इस ध्यान-भटकाव (Distraction) का इलाज कोई नया मोटिवेशनल वीडियो देखना या किसी कड़े अनुशासन में बंध जाना है, जबकि इस समस्या की

असली जड़ हमारी उस आदत में छिपी है जिसमें हम हर वक्त बाहर की उत्तेजनाओं (Stimulation) के पीछे पागलों की तरह भागते रहते हैं। अपने अशांत दिमाग को स्थिर करने के लिए किसी पहाड़ पर जाकर संन्यासी बनने की कोई आवश्यकता नहीं है, बल्कि जरूरत इस बात की है कि हम अपने इसी व्यस्त और रोजमर्रा के जीवन में डिजिटल शोर से कुछ पलों का मौन चुराना सीखें।

जिस तरह एक गंदा और मटमैला तालाब खुद को साफ करने के लिए केवल तभी शांत होता है जब उसकी हलचल पूरी तरह बंद हो जाती है, ठीक वैसे ही हमारे अशांत मन को भी बिना किसी बाहरी दखल के खुद में ठहरने की गुंजाइश चाहिए होती है। जब हम लगातार सूचनाओं, खबरों और सतही मनोरंजन का कचरा अपने दिमाग में भरते रहते हैं, तो हमारी अपनी मौलिक सोच दम तोड़ने लगती है, और हम एक विवेकशील मनुष्य के बजाय सिर्फ एक मशीन की तरह बाहर के ट्रिगर्स पर रिएक्ट करने लगते हैं।

इसलिए, इस आधुनिक युग में असली साधना और सबसे बड़ी तपस्या यही है कि हम तकनीक के गुलाम बनने के बजाय उसके मालिक बनें। अपने स्क्रीन टाइम पर खुद लगाम कसें और दिन में कुछ ऐसे पल जरूर निकालें जहाँ मोबाइल, लैपटॉप और दुनिया की हर आवाज़ से पूरी तरह कटकर केवल अपने भीतर

की खामोशी से मिल सकें। क्योंकि अंततः, यही वह मौन और आंतरिक जगह है जहाँ से असली शांति, रचनात्मकता (Creativity) और अटूट मानसिक ताकत पैदा होती है।

अध्याय-16
कृतज्ञता, साधना और श्रेय का सत्य

इस संसार में मनुष्य का स्वभाव बड़ा विचित्र होता है। जब मैं अपने जीवन के अनुभवों पर दृष्टि डालता हूँ, तो यह देखता हूँ कि लोग अपनी परेशानियों से निकलने के लिए ईश्वरीय शक्ति और सकारात्मक ऊर्जा का सहारा तो ले लेते हैं, परंतु जब उनका काम बन जाता है, तो अक्सर वे उस अदृश्य प्रक्रिया और माध्यम को पूरी तरह भूल जाते हैं।

आज के इस दौर में हर कोई अपनी मेहनत का फल और सम्मान चाहता है, और इसमें कोई बुराई भी नहीं है। एक साधक या मार्गदर्शक के रूप में जब मेरे पास लंबे समय से गंभीर बीमारियों और असाध्य कष्टों से जूझते हुए लोग आते हैं, तो मेरा दृष्टिकोण हमेशा से बहुत स्पष्ट रहा है। मैं हमेशा यही कहता हूँ कि इस भौतिक शरीर के लिए 'दवा के साथ दुआ'—यानी चिकित्सीय विज्ञान और आंतरिक साधना—दोनों का तालमेल उतना ही

जरूरी है जितना गाड़ी के दो पहिये। जब कोई मुझसे हीलिंग या अनुष्ठान के लिए कहता है, तो मेरा सबसे पहला सवाल यही होता है कि क्या आपने किसी योग्य डॉक्टर से उचित इलाज करवाया है?

मरीजों के जो उत्तर मिलते हैं, वे वाकई व्यथाजनक होते हैं। कोई नौ वर्षों से दवा खा-खाकर थक चुका होता है, तो कोई तीन वर्षों से भटक रहा होता है। जब ऐसे हताश लोग आते हैं, और साधना व सकारात्मक ऊर्जा के बल पर उनके भीतर की नकारात्मकता दूर होती है, तो एक चमत्कारिक बदलाव दिखता है। वही पुरानी दवाइयाँ, जो महीनों से बेअसर थीं, अचानक उन पर फलीभूत होने लगती हैं। शरीर भीतर से हीलिंग स्वीकार करने लगता है और वे स्वस्थ होने लगते हैं।

परंतु इसके बाद अक्सर लोग सारा श्रेय केवल डॉक्टर को या किसी संयोग को दे देते हैं। वे यह मान लेते हैं कि बस डॉक्टर अच्छा मिल गया था इसलिए ठीक हो गए। लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि वही डॉक्टर और वही दवाइयां पहले भी मौजूद थीं, तब वही इलाज असर क्यों नहीं कर रहा था ? जब तक इंसान का आंतरिक वातावरण ऊर्जावान नहीं होता, तब तक सही डॉक्टर और सही दवा मिलने पर भी लाभ नहीं होता।

इसका अर्थ यह कतई नहीं है कि सफलता का सारा श्रेय किसी इंसान या मार्गदर्शक को दे दिया जाए। सत्य यह है कि जब मनुष्य का मन और शरीर साधना के माध्यम से उस बाहरी मदद

को पाने के योग्य बनता है, तब जाकर इलाज काम करता है। इसमें अहंकार का कोई स्थान नहीं होना चाहिए कि "मैंने ठीक कर दिया।" यदि सुधार आया है, तो उसके पीछे परमपिता परमात्मा की कृपा, उचित चिकित्सा और सही मार्गदर्शन—इन सभी का संयुक्त योगदान होता है।

संसार का नियम संतुलन का है। जब कोई व्यक्ति अपनी बीमारी या संकट से बाहर आता है, तो उसे अहंकार से दूर रहकर उस अदृश्य शक्ति, अपने चिकित्सक और अपने मार्गदर्शक—सभी के प्रति एक सहज कृतज्ञता का भाव रखना चाहिए। कृतज्ञता का यही भाव जीवन की सबसे बड़ी साधना है, क्योंकि जो आभार मानना भूल जाता है, उसकी आंतरिक यात्रा वहीं रुक जाती है।

अध्याय-17
आंतरिक संवाद और विचारों की अशुद्धि

संसार में इंसान जितना शोर बाहर मचाता है, उससे कहीं अधिक कोलाहल उसके अपने भीतर, उसके अपने मन के कोनों में चल रहा होता है। सुबह आँख खुलने से लेकर रात को सोने तक, हमारे दिमाग में विचारों की एक अंतहीन चक्की चलती रहती है। हम दिनभर दुनिया से बातचीत करते हैं, लोगों के व्यवहार का आकलन करते हैं, और हर छोटी-बड़ी परिस्थिति पर अपनी प्रतिक्रिया देते हैं, लेकिन विडंबना यह है कि हम कभी यह जानने या रुककर यह देखने की कोशिश ही नहीं करते कि हम खुद से क्या बात कर रहे हैं। हमारा यह लगातार चलने वाला आंतरिक संवाद (Self-Talk) ही हमारी पूरी जिंदगी की दिशा, हमारी ऊर्जा और हमारी दशा तय करता है। यदि भीतर का यह संवाद डरा हुआ, हीन भावना से ग्रस्त और नकारात्मक है, तो बाहर चाहे आप कितनी भी बड़ी सफलता हासिल कर लें या कितने भी धार्मिक

अनुष्ठान करवा लें, जीवन में वास्तविक शांति और स्थिरता कभी नहीं आ सकती।

अक्सर लोग अपनी हर असफलता, हर मानसिक तनाव और हर बीमारी के लिए बाहरी परिस्थितियों, समाज, परिवार या अपने भाग्य को जिम्मेदार ठहराते हैं। वे बड़ी आसानी से यह भूल जाते हैं कि परिस्थितियाँ कभी भी उतनी तकलीफदेह नहीं होतीं, जितना कि उन परिस्थितियों के बारे में हमारा अपना आंतरिक नजरिया और हमारी लगातार चलने वाली नकारात्मक सोच होती है। जब कोई व्यक्ति हर वक्त खुद से यह कहता रहता है कि "मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है?", "मैं तो हर बार फंस जाता हूँ", "मुझसे यह काम कभी नहीं हो पाएगा", या "लोग मेरा फायदा उठा रहे हैं", तो वह अनजाने में अपने ही दिमाग को एक ऐसी घातक नकारात्मक कमांड दे रहा होता है जो उसकी जीवन-ऊर्जा को भीतर ही भीतर दीमक की तरह चाट जाती है। यह मानसिक कचरा जब दिन-प्रतिदिन दिमाग में इकट्ठा होता रहता है, तो अंततः वह शरीर को रोगों और मन को गहरी निराशा में धकेल देता है।

यहीं पर हमें यह समझने की जरूरत है कि अध्यात्म का वास्तविक अर्थ केवल बाहर बैठकर माला फेरना, मंदिर जाना या अपने विचारों को जबरन दबाना नहीं है, बल्कि अपने इस अदृश्य आंतरिक संवाद के प्रति पूरी तरह से जागृत और सजग हो जाना है। साक्षी भाव का असली इम्तिहान किसी गुफा में नहीं, बल्कि यहीं से शुरू होता है—जब आप यह देखना शुरू करते हैं कि

आपके भीतर इस वक्त किस तरह के कचरे का व्यापार चल रहा है। जैसे ही आप अपने विचारों को एक बाहरी दर्शक की तरह देखना शुरू करते हैं, उनका आधा प्रभाव अपने आप खत्म हो जाता है। आप यह समझ जाते हैं कि मन में उठने वाला हर विचार कोई अंतिम सत्य या ब्रह्मांडीय आदेश नहीं है, बल्कि वह केवल दिमाग के आकाश में तैरते हुए कुछ अस्थाई बादलों की तरह है, जो थोड़ी देर शोर मचाएंगे और फिर अपने आप गायब हो जाएंगे।

विचारों की इस गहरी अशुद्धि को दूर करने के लिए मानसिक स्वच्छता (Mental Hygiene) की उतनी ही अनिवार्यता होती है, जितनी इस भौतिक शरीर की स्वच्छता के लिए प्रतिदिन स्नान की होती है। हम शरीर को चमकाने और सुरक्षित रखने के लिए घंटों खर्च करते हैं, लेकिन जिस दिमाग से हमारे सारे कर्म संचालित होते हैं, उसमें हम कचरा भरने की पूरी छूट दे देते हैं। हमें अपने दिनभर के रूटीन में से कुछ समय निकालकर इस बात की समीक्षा करनी होगी कि हम अपने दिमाग में किस तरह की सूचनाओं, चिंताओं और आशंकाओं को जगह दे रहे हैं।

जब हम अपने आंतरिक संवाद को अनुशासन, स्पष्टता और मानसिक दृढ़ता की पटरी पर ले आते हैं, तो बाहर का कितना भी बड़ा तूफान या आर्थिक संकट क्यों न आ जाए, भीतर की स्थिरता कभी नहीं डगमगाती। असली साधना यही है कि आप अपने मन और विचारों के गुलाम न बनें, बल्कि अपने भीतर के मालिक

बनकर उसे सही दिशा दें। क्योंकि जैसी आपकी मानसिक भाषा होगी, जैसी आपकी सोच का स्तर होगा, वैसी ही आपकी बाहरी वास्तविकता भी धीरे-धीरे बनती चली जाएगी।

अध्याय-18
सपनों और भ्रम का संसार: पाखंड की परतें

इस आधुनिक, तकनीकी और तथाकथित प्रबुद्ध समाज में यह देखकर अगाध आश्चर्य और क्षोभ होता है कि इंसान जितना विज्ञान और अंतरिक्ष के रथ पर सवार होकर आगे बढ़ रहा है, उतना ही वह भीतर से अंधविश्वास, भय और भ्रम के दलदल में धंसता चला जा रहा है। गली-मोहल्लों के नुक्कड़ से लेकर बड़े-बड़े कॉर्पोरेट गलियारों तक, और आम आदमी से लेकर पढ़े-लिखे बुद्धिजीवियों तक, हर कोई किसी न किसी रूप में पाखंडी बाबाओं, चमत्कारी दावों, राहु-केतु के कुप्रभावों, गंडे और टोटकों, फर्जी हीलिंग, तांत्रिक अनुष्ठानों और ढोंगी सलाहकारों के मकड़जाल में बुरी तरह उलझा हुआ दिखाई देता है। लोग अपनी हर छोटी-बड़ी असफलता, हर बीमारी, हर व्यापारिक घाटे और हर अनहोनी का ठीकरा चुपचाप ग्रहों की चाल, किसी अदृश्य

श्राप या दुश्मन की भेजी गई नेगेटिविटी पर फोड़कर अपनी खुद की जिम्मेदारियों और गलतियों से पल्ला झाड़ लेना चाहते हैं। लेकिन क्या कभी किसी ने शांत चित्त से बैठकर यह सोचा है कि इन तथाकथित पाखंडियों, ढोंगियों और इस धंधे से जुड़े तमाम दुकानदारों की दुकानें आखिर इस देश में इतनी फल-फूल क्यों रही हैं? इनकी जड़ें इतनी गहरी इसलिए हैं क्योंकि इंसान अपनी कमजोरियों, असफलताओं और संघर्ष का सामना करने से बुरी तरह डरता है, और वह पुरुषार्थ की बजाय किसी आसान शॉर्टकट या जादुई चमत्कार की तलाश में भटकता रहता है।

जब कोई व्यक्ति जीवन के किसी चौराहे पर संकट में होता है, जब उसका व्यवसाय घाटे की गर्त में जा रहा होता है, या जब घर में कोई गंभीर बीमारी अचानक दस्तक देती है, तो उसका विवेक और तार्किक क्षमता सबसे पहले जवाब दे जाती है। इसी मानसिक कमजोरी, असुरक्षा और घबराहट का फायदा उठाने के लिए इस क्षेत्र से जुड़े कई बहरूपिया और पाखंडी लोग बाजार में सक्रिय हो जाते हैं। चाहे वह कोई तथाकथित ज्योतिषी हो, कोई बड़ा ढोंगी बाबा हो, कोई फर्जी हीलर हो या खुद को तंत्र-मंत्र का बड़ा ज्ञाता बताने वाला इंसान हो—वे बड़े-बड़े दावे करते हैं, भविष्य बताने और भूतकाल पढ़ने का घटिया स्वाँग रचते हैं, और मानव मन के डर तथा लालच का ऐसा खतरनाक कॉकटेल परोसते हैं कि एक पढ़ा-लिखा और समझदार इंसान भी उनके मनोवैज्ञानिक चुंगल में आसानी से फंस जाता है। वे बिना किसी हिचकिचाहट के कहेंगे कि तुम्हारे घर में किसी ने कुछ करा रखा

है, तुम्हारी कुलदेवी या देवता रुष्ट हैं, पितृ दोष है, और जब तक तुम यह विशेष अनुष्ठान, महापूजा या हवन हमारे पास आकर नहीं करवाओगे, तो तुम्हारा सर्वनाश तय है। यह शुद्ध रूप से मनुष्य के भय, लाचारी और उसकी अज्ञानता का सबसे बड़ा व्यापार है, जिसका वास्तविक अध्यात्म से दूर-दूर तक कोई लेना-देना नहीं होता।

अब यहाँ एक बहुत सीधा, साफ और बिना किसी परदे के रखा जाने वाला सवाल सामने आता है—जो लोग इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं या मेरे इस सफर को जानते हैं, वे यह भी जानते होंगे कि मैं खुद इसी क्षेत्र से जुड़ा हुआ हूँ। मैं कोई बाहर का आलोचक नहीं हूँ, बल्कि एक साधक और इस क्षेत्र के कार्यकर्ता के तौर पर काम करता हूँ। मैं अपनी साधना की ऊर्जा के बल पर लोगों को ठीक करने का माध्यम बनता हूँ, तांत्रिक अनुष्ठानों का सहारा लेता हूँ, अंक ज्योतिष और ऊर्जा विज्ञान की मदद से लोगों के जीवन के गणित को समझता हूँ, और जरूरत पड़ने पर रत्न विज्ञान या सही मार्गदर्शन के जरिए लोगों को संबल देता हूँ। ऐसे में कई लोगों के मन में यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि यदि मैं खुद ये सब करता हूँ, तो फिर मैं ऐसे पाखंडियों और अपनी इस पद्धति में क्या फर्क देखता हूँ?

यहीं पर उस महीन, लेकिन बेहद स्पष्ट रेखा को समझना सबसे ज्यादा जरूरी है जो एक 'पाखंडी ठग' और एक 'प्रामाणिक साधक या मार्गदर्शक' के बीच खींची होती है।

चाहे अंक ज्योतिष हो, रत्न विज्ञान हो, ऊर्जा विज्ञान हो या तांत्रिक साधनाएँ हों—यह अपने आप में गहरे और प्राचीन विज्ञान हैं। यह ठीक उसी तरह हैं जैसे चिकित्सा विज्ञान (Medical Science)। जिस तरह एक योग्य डॉक्टर मरीज की स्थिति को समझकर दवा लिखता है और अपनी इस सेवा का पारिश्रमिक लेता है, ठीक उसी तरह एक सच्चा साधक या मार्गदर्शक अपनी विद्या, अपने वर्षों के अनुभव और अपनी ऊर्जा का उपयोग करके किसी के जीवन की अड़चनों को दूर करने का एक माध्यम बनता है। जब कोई मेरे पास आता है और मैं उसे उसकी ऊर्जा या जरूरत के हिसाब से सही रास्ता दिखाता हूँ या कोई उपाय बताता हूँ, तो वह उसका शोषण करने के लिए नहीं, बल्कि उसके बिखरे हुए जीवन को एक संबल देने के लिए होता है। विज्ञान और साधना कभी किसी को गुलाम नहीं बनाते, वे केवल एक सही नक्शा या उपकरण देते हैं।

फर्क तब पैदा होता है जब इस पूरे क्षेत्र से जुड़ी विद्या का इस्तेमाल 'सेवा और मार्गदर्शन' के लिए न करके 'भय और दोहन' के लिए किया जाने लगे।

एक सच्चा साधक या मार्गदर्शक कभी भी आपको डराएगा नहीं। वह आपसे यह नहीं कहेगा कि "अगर तुमने यह अनुष्ठान नहीं कराया, तो कल तुम्हारा पूरा परिवार तबाह हो जाएगा।" वह आपको आपके कर्म, आपके पुरुषार्थ और आपके मानसिक अनुशासन के प्रति जागरूक करेगा। वह आपको रीढ़विहीन नहीं

बनाएगा, बल्कि आपके भीतर आत्म-बल जगाएगा ताकि आप अपनी समस्याओं का सामना खुद कर सकें। वह आपको किसी अंधविश्वास के कुएं में धकेलने के बजाय आपके पैरों पर खड़ा करता है। इसके विपरीत, इस क्षेत्र के पाखंडी और ढोंगी लोग इंसान के डर का फायदा उठाकर उसकी जेब काटते हैं। वे कृत्रिम भय पैदा करते हैं और खुद को भगवान या भगवान का इकलौता एजेंट साबित करके आपकी मानसिक स्वतंत्रता छीन लेते हैं।

इसलिए, इस भ्रम के और दिखावे के संसार से बाहर निकलने का केवल और केवल एक ही उपाय है—अपने भीतर के सोए हुए तार्किक विवेक को जगाना।

चाहे आप किसी भी ज्योतिषी, तांत्रिक, हीलर या मार्गदर्शक के पास जाएं, अपनी बुद्धि को ताले में बंद न करें। यह हमेशा याद रखें कि आपका कर्म, आपकी मेहनत और आपका पुरुषार्थ ही आपका सबसे बड़ा भाग्य विधाता है। विद्या, रत्न, अनुष्ठान या साधना केवल उस रास्ते के सहायक उपकरण हो सकते हैं, कोई जादुई छड़ी नहीं। जब आप इस स्पष्टता और होश के साथ आगे बढ़ते हैं, तो इस क्षेत्र का कोई भी पाखंडी आपका शोषण नहीं कर सकता, और आप पूरी प्रामाणिकता के साथ अपने जीवन की कमान अपने हाथों में संभाल लेते हैं।

अध्याय-19
गृहस्थ जीवन का तपोभूमि होना: संसार से भागे बिना साधना

सदियों से हमारे समाज के अवचेतन मन में यह एक बहुत गहरी, रूढ़िवादी और भ्रामक धारणा बैठा दी गई है कि यदि आपको आध्यात्मिक ऊँचाइयों को छूना है, अपने मन को परम शांति की स्थिति में ले जाना है या ईश्वर को पाना है, तो आपको इस जीवंत संसार, अपने परिवार, सामाजिक जिम्मेदारियों और मोह-माया के बंधनों को पूरी तरह से छोड़कर किसी एकांत जंगल, गुफा, आश्रम या पहाड़ की शरण लेनी ही होगी। युगों से यह मान लिया गया है कि घर-गृहस्थी की यह भागदौड़, बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की चिंता, ऑफिस के अंतहीन टारगेट, व्यापार का भारी तनाव, आर्थिक संघर्ष और रोजमर्रा की पारिवारिक कलह—ये सब ऐसी मलीन चीजें हैं जो इंसान की चेतना को गंदा करती हैं और उसकी आध्यात्मिक उन्नति के मार्ग में सबसे बड़ी

और अड़ियल बाधाएँ हैं। यही कारण है कि आज भी जब समाज में कोई व्यक्ति थोड़ा भी गंभीर, शांत या धार्मिक नजर आता है, तो हम अनजाने में उसकी तुलना किसी भगवाधारी संन्यासी या त्यागि से करने लगते हैं, यह मानकर कि असली पवित्रता केवल जंगलों में ही बसती है।

लेकिन मेरा इस मामले में एक बहुत स्पष्ट, अनुभव-सिद्ध और दृढ़ दृष्टिकोण है कि यह सोच न केवल पूरी तरह से पलायनवादी है, बल्कि यह मनुष्य की मूल जिम्मेदारियों और जीवन के वास्तविक संघर्षों से कायरों की तरह भागने का एक बहुत बड़ा और सुविधाजनक बहाना भी है।

यहाँ यह बात बहुत स्पष्ट और विनम्रता के साथ समझ लेना आवश्यक है कि जब मैं इस प्रकार के पलायन की आलोचना करता हूँ, तो मेरा तात्पर्य उन महान, उच्च कोटि के और सिद्ध हिमालयी योगियों या संतों से बिल्कुल नहीं है जिन्होंने सचमुच अपनी चेतना के उच्चतम विस्तार के लिए एकांत को चुना था। देवराहा बाबा जैसे महान संत इस धरती पर कोई साधारण मनुष्य नहीं थे; उनका एकांत या उनकी तपस्या समाज से भागना नहीं था, बल्कि वे उस सूक्ष्म ऊर्जा के जीवंत केंद्र थे जो इस भौतिक जगत के संतुलन को साधे हुए थे। ऐसे विरले, प्रामाणिक और ऊंचे दर्जे के संन्यासी इस दुनिया की पाखंडी भीड़ और भागदौड़ से कोसों दूर अपनी ही आंतरिक महत्ता में लीन होते हैं।

हमारी समस्या उन लोगों से है जो बिना किसी आंतरिक पात्रता के, केवल घर-परिवार की छोटी-मोटी जिम्मेदारियों, जीवन के संघर्षों और तनिक से दबावों से घबराकर या ऊबकर भगवा पहन लेते हैं या जंगलों की राह पकड़ लेते हैं। वे असली साधक नहीं बनते, बल्कि अपने उत्तरदायित्वों से पीठ दिखाने वाले भगोड़े साबित होते हैं।

जरा गहराई से सोचिए—एक ऐसे व्यक्ति के लिए तपस्या करना क्या कोई बहुत बड़ी बहादुरी की बात है जो किसी ऐसे शांत और सुरक्षित पहाड़ की गुफा में बैठा है जहाँ उसे न तो सुबह उठकर किसी बिल का भुगतान करना है, न किसी ऑफिस में बॉस के गुस्से का सामना करना है, और न ही अपने परिवार के भरण-पोषण की कोई चिंता सता रही है? वहाँ तो कोई बाहरी उथल-पुथल है ही नहीं, तो मन का शांत रहना स्वाभाविक है। वह कोई साधना नहीं, बल्कि परिस्थितियों से एक प्रकार का संन्यास या कटना है।

इसके विपरीत, असली, सबसे कठिन और उच्च कोटि की तपस्या तो इस आधुनिक, तेज रफ्तार, स्वार्थी और अराजक संसार के बीचों-बीच रहकर अपने भीतर एक शांत और अडिग केंद्र (Center of Calm) को बचाए रखना है। आपकी रोजमर्रा की वह कर्मभूमि—चाहे वह आपका दफ्तर हो, आपकी दुकान हो, आपका कॉर्पोरेट केबिन हो, आपका ड्राइंग रूम हो या आपका रसोईघर—ही आपकी असली और एकमात्र 'तपोभूमि' है। जब

आप सुबह उठकर अपने परिवार की अनगिनत जिम्मेदारियों को निभाते हैं, दफ्तर की राजनीति, गंदे कंपीटिशन और मानसिक दबाव के बीच अपनी ईमानदारी, अपने उसूलों और अपने मानसिक संतुलन को टूटने नहीं देते, और दिनभर के झमेलों के बाद रात को घर लौटकर अपनों के साथ प्रेम, धैर्य और संवेदनशीलता से पेश आते हैं—यही आधुनिक युग का सबसे बड़ा, सबसे पवित्र और सबसे प्रभावशाली अनुष्ठान है।

इस दुनिया से भाग जाना बहुत आसान है। सब कुछ छोड़कर किसी शांत कोने में बैठ जाना उन लोगों का काम है जो जीवन की वास्तविक चुनौतियों और असफलताओं का सामना करने की छाती में हिम्मत नहीं रखते। लेकिन असली चुनौती और पराक्रम इस बात में है कि आप अपनी पारिवारिक, वित्तीय और सामाजिक जिम्मेदारियों के इस अथाह समंदर में पूरी तरह गोता लगाएँ, जमकर मेहनत करें, धन भी कमाएँ, अपनी महत्त्वाकांक्षाओं को भी आसमान तक पहुँचाएँ, और इन सबके बीच अपने भीतर के 'साक्षी भाव' (Witnessing Consciousness) को जरा भी मैला या विचलित न होने दें। जब आप कॉर्पोरेट जगत की इस आधुनिक चक्की में पिसते हुए भी भीतर से यह स्पष्ट रूप से जानते हैं कि यह सब केवल एक नाटक या भूमिका है जिसे मुझे पूरी निष्ठा से निभाना है, और आपका असली आंतरिक मन किसी भी बाहरी उथल-पुथल से पूरी तरह अछूता और स्वतंत्र रहता है, तब जाकर आप एक सच्चे और परिपक्व 'आधुनिक गृहस्थ-साधक' बनते हैं।

इसलिए, संन्यास के उस पुराने, दबे-कुचले और पाखंडी खाके से अब बाहर निकलने की जरूरत है जो यह सिखाता है कि यह संसार केवल एक माया है और इससे पूरी तरह कट जाना ही मुक्ति का एकमात्र मार्ग है। संसार माया नहीं है; हमारी अपनी अज्ञानता, चीजों से भागने की प्रवृत्ति और असंतुलित सोच ही असली माया है। जब आप अपने इसी व्यस्त, कोलाहल से भरे, जिम्मेदारियों वाले और आधुनिक जीवन को अपनी साधना का मुख्य अखाड़ा बना लेते हैं, तब आपको मुक्ति या शांति की तलाश में कहीं और भटकने की आवश्यकता नहीं पड़ती, बल्कि मुक्ति और प्रज्ञा आपके इसी साधारण और भागदौड़ भरे जीवन के भीतर से ही एक प्रज्वलित दीये की तरह प्रकट होने लगती है। चाहे एक साधक हिमालय की किसी गुफा में बैठा हो या दिल्ली-मुंबई के किसी आधुनिक ऑफिस की चौथी मंजिल पर, जब तक उसका आंतरिक केंद्र स्थिर है, तब तक दोनों के लिए यह संपूर्ण ब्रह्मांड ही असली तपोभूमि है।

अध्याय-20
ऊर्जा का संरक्षण:
विचारों और विवादों से निकासी

इस आधुनिक और अति-कनेक्टेड डिजिटल युग में इंसान की सबसे बड़ी विडंबना यह है कि वह अपनी शारीरिक मेहनत से उतना नहीं थकता, जितना अपनी मानसिक और ऊर्जावान क्षमता को व्यर्थ के कोलाहल में लुटाकर पस्त हो जाता है। सुबह आँख खुलने से लेकर रात को सोने तक, हमारे चारों तरफ सूचनाओं का एक ऐसा अंतहीन बवंडर और शोर मचा रहता है, जिसमें हमारी असीम ऊर्जा बिना किसी उद्देश्य के पानी की तरह बहती चली जाती है। हम सोशल मीडिया की अंतहीन फीड पर दूसरों के जीवन को ताकने में, राजनीतिक या धार्मिक बहसों में अपनी राय थोपने में, और उन अनगिनत विषयों पर अपना खून जलाने में घंटों बर्बाद कर देते हैं जिनका हमारे वास्तविक जीवन, हमारे

परिवार या हमारी मानसिक शांति से दूर-दूर तक कोई लेना-देना नहीं होता।

एक साधक और इस क्षेत्र के व्यावहारिक मार्गदर्शक के रूप में जब मैं लोगों को देखता हूँ, तो मुझे यह स्पष्ट महसूस होता है कि आज का मनुष्य ऊर्जा के रिसाव (Energy Leakage) से पीड़ित है। जिस तरह किसी बहुमूल्य ईंधन के टैंक में एक छोटा सा छेद हो जाने पर सारा तेल धीरे-धीरे रिसकर जमीन में समा जाता है और गाड़ी बीच रास्ते में ही दम तोड़ देती है, ठीक यही स्थिति आज आधुनिक इंसान के मन की हो गई है। वह दिनभर अपनी मानसिक ऊर्जा को फालतू के झगड़ों, दूसरों की आलोचनाओं, और ऐसी परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया देने में खर्च कर देता है जिन पर उसका कोई नियंत्रण ही नहीं है। परिणाम यह होता है कि जब शाम को उसे अपने परिवार के साथ बैठना होता है, अपने किसी जरूरी काम पर फोकस करना होता है, या अपनी आंतरिक साधना के लिए बैठना होता है, तब उसके भीतर एक बूँद भी ऊर्जा नहीं बचती। वह पूरी तरह से थका हुआ और खाली महसूस करता है।

अध्यात्म का कोई भी मार्ग बिना ऊर्जा संरक्षण के आगे बढ़ ही नहीं सकता। आप चाहे कितने भी बड़े अनुष्ठान कर लें, कितनी भी महँगी अंगूठियाँ पहन लें, या किसी भी ऊँचे गुरु के सानिध्य में बैठ जाएँ; यदि आपकी ऊर्जा लगातार फालतू की बहसों, सोशल मीडिया के ड्रामे, और दूसरों के जीवन में ताक-झाँक करने के

नालों में बह रही है, तो जीवन में कभी कोई सकारात्मक बदलाव नहीं आ सकता। ऊर्जा ही वह कच्चा माल है जिससे चेतना का विकास होता है, मानसिक अनुशासन बनता है और जीवन की बड़ी चुनौतियाँ जीती जाती हैं।

ऊर्जा के इस संरक्षण को साधने के लिए सबसे पहले हमें अपने जीवन से 'गैर-जरूरी प्रतिक्रियाओं' (Unnecessary Reactions) को पूरी तरह से काटना होगा। हर बात पर अपनी राय देना, हर बहस में कूद पड़ना, और हर उस व्यक्ति को सही साबित करने की जिद करना जो अपनी नासमझी में जी रहा है—यह सब आपकी बहुमूल्य ऊर्जा का सबसे बड़ा भक्षक है। आपको यह सीखना होगा कि हर अवांछित परिस्थिति या मूर्खतापूर्ण बहस पर खामोश रहना सबसे बड़ा उत्तर है। जब आप अपनी ऊर्जा को दुनिया के कोलाहल से खींचकर अपने भीतर के केंद्र की तरफ मोड़ना शुरू करते हैं, तो अचानक आपको एक असीम शक्ति का अहसास होने लगता है।

असली ऊर्जावान वही है जो यह जानता है कि अपनी शक्ति को कहाँ खर्च करना है और कहाँ से पूरी तरह से कट जाना (Detach) है। जब आप अपने जीवन की ऊर्जा को व्यर्थ के विवादों से बचाकर अपने कर्म, अपने परिवार और अपनी आंतरिक शुद्धि में लगाना शुरू कर देते हैं, तब आपके भीतर एक ऐसा चुंबकीय प्रभाव पैदा होता है जो बाहरी दुनिया की किसी भी

नकारात्मकता को आपके अन्दर भेदने नहीं देता। यही ऊर्जा का असली अनुशासन है, और यही आधुनिक गृहस्थ के लिए साधना का सबसे बड़ा कवच है।

अध्याय-21
मृत्यु, भय और जीवन का यथार्थ

इस संपूर्ण ब्रह्मांड में यदि मनुष्य के मन में सबसे गहरा, सबसे प्राचीन और सबसे अधिक नियंत्रित करने वाला कोई भाव है, तो वह मृत्यु का भय है। जन्म से लेकर अंत तक, इंसान अनजाने में ही सही, हर पल इसी एक अदृश्य खौफ के साए में जीता है। वह अपने भविष्य को सुरक्षित करने के लिए, अपने नाम और संपत्ति का साम्राज्य खड़ा करने के लिए, और अपने शरीर को बचाने के लिए रात-दिन दौड़ता रहता है। इस अदम्य दौड़ के मूल में केवल एक ही अंतर्निहित डर काम कर रहा होता है—वह डर जो मौत का होता है, जो सब कुछ छिन जाने का होता है। यही वह भय है जिसका सदियों से तथाकथित धर्मगुरुओं, पाखंडियों और ठगों ने सबसे बड़ा व्यावसायिक फायदा उठाया है। उन्होंने लोगों को नरक का भय दिखाकर, पाप और पुण्य का डरावना

गणित समझाकर, और मरने के बाद की वैतरणी पार कराने के नाम पर मानसिक रूप से पूरी तरह पंगु बना दिया है।

लेकिन एक सच्चे साधक और आधुनिक गृहस्थ के रूप में जब हम इस सत्य की आँखों में आँखें डालकर देखते हैं, तो यह समझ में आता है कि मृत्यु कोई अचानक होने वाली दुर्घटना या कोई डरावनी सजा नहीं है, बल्कि इस भौतिक अस्तित्व का सबसे बड़ा और शाश्वत नियम है। जिस प्रकार रात के बाद सुबह का आना और पतझड़ के बाद नए पत्तों का खिलना इस प्रकृति का एक सहज क्रम है, ठीक उसी तरह इस नश्वर शरीर का शांत हो जाना भी जीवन की इस विराट प्रक्रिया का एक स्वाभाविक अंत है। समस्या मृत्यु से नहीं है, समस्या उस अज्ञानता से है जो हमने जीवन के प्रति पाल रखी है। हम उस चीज से डरते हैं जिसे हम कभी जानते ही नहीं, और जिसे जानने की कोशिश करने के बजाय हम उससे मुँह फेरकर भागते रहते हैं।

अध्यात्म का वास्तविक उद्देश्य आपको मृत्यु के बाद किसी काल्पनिक स्वर्ग या जन्नत का लालच देना नहीं है, और न ही आपको यह सिखाना है कि इस जीवन से नफरत करो क्योंकि यह सब नश्वर है। सच्चा अध्यात्म तो आपको इसी जीते-जागते, सांस लेते हुए जीवन को उसकी संपूर्ण प्रामाणिकता, होश और तीव्रता के साथ जीना सिखाता है। जो व्यक्ति यह जान लेता है कि यह शरीर और यह समय सीमित है, वह कभी भी अपनी ऊर्जा को फालतू के विवादों, घृणा, ईर्ष्या और क्षुद्र अहंकारों में बर्बाद नहीं

करता। उसे यह स्पष्ट हो जाता है कि जब हर चीज एक दिन विलीन हो जानी है, तो क्यों न इस वर्तमान क्षण को पूरी सचेत अवस्था में जिया जाए, क्यों न अपने कर्मों को बिना किसी डर के पूरी ईमानदारी से पूरा किया जाए।

मृत्यु के भय से मुक्ति पाने का केवल एक ही अचूक मार्ग है—साक्षी भाव और वर्तमान में जीने का अभ्यास। जब आप अपने विचारों, अपनी साँसों और अपने दैनिक जीवन को एक दर्शक की तरह देखना शुरू कर देते हैं, तब आपके भीतर यह अहसास गहरा होने लगता है कि आप केवल यह बदलने वाला शरीर या नश्वर नाम नहीं हैं, बल्कि उस चेतना का हिस्सा हैं जो कभी समाप्त नहीं होती। जिस दिन इंसान के भीतर से मौत का यह कृत्रिम और पाखंडी डर समाप्त हो जाता है, वह इस संसार में सबसे निर्भीक, स्वतंत्र और जीवंत प्राणी बन जाता है। वह फिर भविष्य की अनिश्चितताओं से नहीं काँपता, बल्कि हर पल का इस तरह आनंद लेता है मानो यही जीवन का आखिरी और सबसे सुंदर अवसर हो।

अध्याय-22
आने वाली पीढ़ी के लिए संदेश: बिना थोपे मानसिक सुदृढ़ता

इस आधुनिक, तेज रफ्तार और भ्रमित कर देने वाली दुनिया में जब मैं अपने 7 साल के बेटे अत्री पाण्डेय और आने वाली युवा पीढ़ी को देखता हूँ, तो एक गंभीर और गहरी चिंता स्वाभाविक रूप से हमारे भीतर उभर आती है। आज के बच्चे एक ऐसे अत्यधिक डिजिटल, विज्ञापनों से घिरे और कृत्रिम संसार में बड़े हो रहे हैं जहाँ हर पल उनके कोमल दिमाग को भटकाने, उन्हें संवेदनाहीन उपभोक्ता बनाने और उनकी मौलिक सोच को कुचलने के लिए हजारों अदृश्य प्रयास किए जा रहे हैं। हर तरफ स्क्रीन का ऐसा कोहराम है कि असल दुनिया से उनका संपर्क छूटता जा रहा है। ऐसे में, माता-पिता, अभिभावकों या मार्गदर्शकों के रूप में हमारी सबसे बड़ी और विनाशकारी भूल यह होती है कि हम अपनी पुरानी, दबी-कुचली मान्यताओं, अपने भय, और

तथाकथित धार्मिक संस्कारों को उनके कोमल मन के ऊपर जबरन थोपने की कोशिश करने लगते हैं। हम चाहते हैं कि वे वही सब आँख बंद करके बिना सवाल पूछे मानें जो हमने माना है, हम,जैसी पूजा-पाठ, कर्मकांड या दबी हुई जीवनशैली चाहते हैं, वे भी बिल्कुल वैसी ही अपना लें। लेकिन यह तरीका न केवल पूरी तरह से विफल है, बल्कि आने वाली पीढ़ी के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक भी है।

एक आधुनिक गृहस्थ-साधक और तार्किक मार्गदर्शक के रूप में मेरा यह स्पष्ट मानना है कि आने वाली पीढ़ी को जीवन का कोई भी मूल्य या अनुशासन कभी भी 'थोपकर' (Forcefully) नहीं सिखाया जा सकता। आज के युवा और बच्चे हमसे कहीं अधिक तेज, संवेदनशील, तार्किक और जागरूक दिमाग लेकर पैदा हुए हैं। यदि आप उनके सामने कोई तर्कहीन बात रखेंगे या किसी अंधविश्वास को मानने का दबाव डालेंगे, तो वे या तो तुरंत विद्रोह कर बैठेंगे या फिर वे भीतर से पाखंडी और दोहरे चरित्र वाले बन जाएंगे—जो घर के बाहर कुछ और होंगे और घर के भीतर पूरी तरह से आहत या विद्रोही। बच्चों को किसी प्राचीन या रूढ़िवादी सांचे में जबरन ढालने के बजाय उन्हें अंदर से मानसिक रूप से सुदृढ़, स्वतंत्र, तार्किक और स्पष्ट बनाना हमारी सबसे पहली और बड़ी प्राथमिकता होनी चाहिए।

जब मैं अत्री को देखता हूँ, तो मुझे यह अहसास होता है कि उसे यह सिखाना कतई जरूरी नहीं है कि कौन सा मंत्र किस विधि

से पढ़ना है या किस मंदिर में जाकर कौन सा अनुष्ठान करवाना है, बल्कि असली जरूरत यह है कि उसे यह सिखाया जाए कि अपने भीतर की मानसिक स्वच्छता (Mental Hygiene) को कैसे बनाए रखा जाता है। उसे यह व्यावहारिक समझ देनी होगी कि जीवन में आने वाली अचानक असफलताओं, पढ़ाई के दबाव, और मुश्किलों से कैसे निपटा जाता है। उसे यह सिखाना होगा कि सोशल मीडिया के इस झूठे, दिखावटी और तुलनात्मक संसार से खुद को मानसिक रूप से कैसे सुरक्षित रखें। जब बच्चे यह देखते हैं कि उनके माता-पिता या बड़े खुद किसी तरह के पाखंड, डर, अंधविश्वास या फालतू के दिखावों से मुक्त होकर एक अनुशासित, तर्कसंगत, साहसी और ईमानदार जीवन जी रहे हैं, तो वे बिना किसी लंबे-चौड़े उपदेश के वही श्रेष्ठ संस्कार स्वतः और स्वाभाविक रूप से ग्रहण कर लेते हैं। बच्चे शब्दों से कम और बड़ों के आचरण से ज्यादा सीखते हैं।

आने वाली पीढ़ी को एक मजबूत और सार्थक विरासत देने का अर्थ केवल उनके नाम बैंक बैलेंस या संपत्ति के बड़े पहाड़ खड़े कर देना नहीं है, और न ही उन्हें किसी धार्मिक भय या अंधविश्वास के अदृश्य जाल में उलझाकर कमजोर करना है। असली और अमूल्य विरासत यह है कि हम उन्हें एक ऐसा मजबूत, निर्भीक और स्पष्ट मानसिक ढांचा दें जो दुनिया के किसी भी आर्थिक या मानसिक तूफान के आगे कभी झुके नहीं, बल्कि उसका सामना अपनी रीढ़ सीधी करके करे। जब हम बच्चों को हर बात पर सवाल पूछने की पूरी स्वतंत्रता देते हैं, उनके तर्कों का

आदर करते हैं, और उन्हें किसी के सामने भी रीढ़विहीन न बनकर अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाते हैं, तब हम न केवल अपने बच्चे जैसे बेहतर और सुलझे हुए इंसान तैयार कर रहे होते हैं, बल्कि इस पूरे समाज की आने वाली श्रृंखला को भविष्य के अंधकार, पाखंड और मानसिक गुलामी से बचाने का सबसे बड़ा और पवित्र काम कर रहे होते हैं।

अध्याय-23
जीवन का अंतिम सत्य और एक संतुलित विरासत

जीवन की इस पूरी यात्रा में, जब हम बाहरी कोलाहल को पार कर लेते हैं, अपने आंतरिक संवाद को साध लेते हैं, पाखंड और भ्रम की परतों को चीरकर बाहर आ जाते हैं, और गृहस्थी की इसी तपोभूमि में अपनी साधना को जी लेते हैं, तब हमारे सामने एक अंतिम और सबसे बड़ा सत्य आकर खड़ा होता है—वह है इस जीवन का समापन और इसके द्वारा पीछे छोड़ी जाने वाली विरासत (Legacy)। इंसान इस दुनिया में खाली हाथ आता है और खाली हाथ ही विदा होता है, यह बात हम सबने बचपन से किताबों में पढ़ी है और भाषणों में सुनी है। लेकिन जब इस यथार्थ को कोई व्यक्ति अपने भीतर गहराई से उतार लेता है, तो उसकी पूरी जीवनदृष्टि ही बदल जाती है।

अक्सर लोग अपनी जीवन-ऊर्जा का अधिकांश हिस्सा ऐसी चीजों को इकट्ठा करने में लगा देते हैं जो उनके जाने के बाद किसी काम की नहीं रहतीं—बड़े-बड़े मकान, बैंक बैलेंस, और समाज में अपनी झूठी प्रतिष्ठा या नाम का दिखावा। वे सोचते हैं कि यही सब उनकी असली पहचान और उनकी सबसे बड़ी सफलता है। लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि समय की एक ऐसी आंधी चलती है जो इन भौतिक दीवारों और कागजी दस्तावेजों को कुछ ही वर्षों में धूल में मिला देती है। जिस नाम और शोहरत के लिए इंसान अपना पूरा जीवन दाँव पर लगा देता है, वह आने वाली दो-पीढ़ियों के बाद धुंधला पड़ जाता है।

तो फिर एक आधुनिक गृहस्थ-साधक के रूप में हमारे पीछे क्या छूटना चाहिए? हम इस दुनिया को क्या देकर जाएँ?

असली विरासत कभी भी पैसों के बक्से या संपत्तियों के टुकड़े नहीं होती। असली विरासत होती है वह ऊर्जा, वह मानसिक स्पष्टता और वह संस्कार जो आप अपने पीछे छोड़ जाते हैं। जब आप इस दुनिया से जाएँ, तो लोग आपको किसी डरपोक, शोषक या पाखंडी के रूप में याद न रखें, बल्कि एक ऐसे इंसान के रूप में याद करें जिसने अपनी जिंदगी पूरी प्रामाणिकता, होश, और बिना किसी डर के जी हो । आपके बच्चों के मन में, आपके परिवार के सदस्यों के भीतर, और आपके संपर्क में आने वाले लोगों के दिलों में यदि यह भाव छूट जाता है कि यह इंसान अपने उसूलों पर जिया, किसी का शोषण किए बिना अपने पुरुषार्थ से

आगे बढ़ा, और अपने घर-परिवार को एक मजबूत रीढ़ दे गया— तो समझ लीजिए कि आपकी यह जीवन-यात्रा पूरी तरह सफल और सार्थक हो गई।

इस बात को समझ लेना ही अध्यात्म का चरम बिंदु है। जब आप मौत या आने वाले कल के भय से मुक्त होकर वर्तमान क्षण में पूरी तीव्रता और ईमानदारी से जीना शुरू कर देते हैं, तब आप जीवन को उसके पूरे विस्तार में अनुभव करते हैं। फिर न तो कुछ खोने का डर रहता है और न ही किसी पाखंड के सहारे की जरूरत पड़ती है। आप अपनी इस साधारण सी गृहस्थ जीवन-यात्रा को ही एक असाधारण और जागृत उत्सव बना देते हैं, और यही इस आधुनिक युग में एक सच्चे, अहंकार-मुक्त और सजग इंसान की सबसे बड़ी उपलब्धि है।

अध्याय-24
कोलाहल के बीच ठहराव: रोजमर्रा की भागदौड़ में भीतरी साधना का मार्ग

इस पूरी यात्रा के दौरान मैंने अध्यात्म को गुफाओं और पहाड़ों से निकालकर आपके ड्राइंग रूम, आपके ऑफिस और आपकी रोजमर्रा की जिंदगी में स्थापित कर दिया है। लेकिन एक बहुत बड़ा व्यावहारिक सवाल हर गंभीर पाठक के मन में आ सकता है—कि जब जीवन इतना व्यस्त है, सुबह से शाम तक टारगेट्स का दबाव है, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ हैं, तो फिर इस आधुनिक कोलाहल के बीच अपनी 'आंतरिक साधना' या मानसिक अनुशासन के लिए समय कैसे निकाला जाए? लोग सोचते हैं कि साधना के लिए हिमालय जैसी एकांत गुफा या दिनभर का खाली समय चाहिए। यह सोच फिर से एक बहाना है।

सच्चा दैनिक अनुशासन किसी समय की लंबी अवधि का मोहताज नहीं होता, बल्कि वह आपकी सचेत अवस्था

(Consciousness) की निरंतरता पर टिका होता है। आपके दिन की शुरुआत सुबह आँख खुलते ही होनी चाहिए। बिस्तर छोड़ने से पहले के वे शुरुआती पाँच मिनट, जब दुनिया का शोर अभी आपके दिमाग तक नहीं पहुँचा होता, आपकी ऊर्जा का सबसे पवित्र समय होता है। उस पल बिना किसी भारी-भरकम अनुष्ठान या पाखंडी तंत्र-मंत्र के, बस अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें। अपने भीतर यह स्पष्ट संकल्प लें कि आज का दिन मैं होश में जीऊंगा, किसी की फालतू बातों या नकारात्मकता में अपनी ऊर्जा का रिसाव नहीं होने दूंगा। यह पाँच मिनट का मौन आपके पूरे दिन के मानसिक कवच का निर्माण कर देता है।

इसके बाद, दिनभर के काम के दौरान 'साक्षी भाव' का अभ्यास करें। जब आप ऑफिस में किसी मीटिंग में हों या दुकान पर किसी ग्राहक से बात कर रहे हों, तो अपने भीतर के एक हिस्से को बिल्कुल शांत और दर्शक की तरह रखें। यह जानें कि आप केवल एक भूमिका निभा रहे हैं। इसके अलावा, रात को सोने से पहले दस से पंद्रह मिनट अपनी ऊर्जा को वापस समेटने (Energy Recall) के लिए रखें। दिनभर में जो लोग मिले, जो घटनाएँ हुईं, जो तनाव हुआ—उन सबको एक मानसिक स्क्रीन पर देखें और खुद को उनसे अलग (Detach) कर लें। जब आप इस छोटे से, लेकिन बेहद सख्त दैनिक अनुशासन को अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं, तो आपको किसी अलग से आश्रम जाने की कभी कोई आवश्यकता नहीं पड़ती; आपका साधारण कमरा ही आपकी सबसे बड़ी सिद्ध पीठ बन जाता है।

अध्याय-25
परिवार को अखाड़ा नहीं, मंदिर बनाना

एक आधुनिक गृहस्थ-साधक के जीवन में यदि सबसे बड़ी कोई प्रयोगशाला है, तो वह उसके अपने करीबी रिश्ते हैं। यह प्रयोगशाला किसी हिमालय की गुफा या किसी सुनसान आश्रम में नहीं, बल्कि आपके अपने घर के भीतर, पति-पत्नी के बीच, माता-पिता और बच्चों के संबंधों में, तथा परिवार के रोजमर्रा के ताने-बाने में चलती है। आम तौर पर लोगों के मन में एक बहुत बड़ी और भ्रामक धारणा यह बैठी होती है कि यदि आपको आध्यात्मिक गहराई तक पहुँचना है, तो आपको पारिवारिक मोह-माया और रिश्तों के इन झमेलों से पूरी तरह ऊपर उठना होगा या फिर परिवार को अपने मार्ग की एक बड़ी बाधा मान लेना होगा। लोग यह मान लेते हैं कि संसार और साधना दो अलग-अलग पटरियाँ हैं जो कभी आपस में मिल नहीं सकतीं।

लेकिन एक तार्किक और यथार्थवादी मार्गदर्शक के रूप में मेरा यह स्पष्ट मत है कि यह सोच न केवल पलायनवादी है, बल्कि यह जीवन के सबसे बड़े आध्यात्मिक अवसर को गँवाने जैसी है। आपके अपने रिश्ते कोई बाधा नहीं हैं, बल्कि वे ब्रह्मांड द्वारा आपको दिए गए वे सबसे पैने और सटीक उपकरण हैं जो आपके भीतर के अहंकार, जिद, और अचेतन कचरे को काटकर आपको भीतर से मांजते और तराशते हैं।

जब आप किसी जंगल में अकेले रहते हैं, तो आपके अहंकार को चुनौती देने वाला कोई दूसरा इंसान आसपास नहीं होता। वहाँ आप खुद को बहुत शांत, धैर्यवान और आध्यात्मिक समझने का भ्रम पाल सकते हैं, क्योंकि वहाँ आपको गुस्सा दिलाने वाला या आपकी कमजोरियों पर उंगली रखने वाला कोई नहीं है। लेकिन उस एकांत की कृत्रिम शांति का असल परीक्षण तब होता है जब आप समाज और परिवार के बीच लौटते हैं। असली आध्यात्मिक परीक्षा तो तब शुरू होती है जब आप दफ्तर या बाहर की दुनिया का भारी मानसिक तनाव झेलकर घर लौटते हैं, और घर पर आपकी जीवनसंगिनी या परिवार का कोई सदस्य आपकी किसी छोटी सी बात पर आपत्ति जता देता है, आपके अहंकार को चोट पहुँचा देता है, या आपकी किसी आदत पर सवाल खड़े कर देता है।

उस पल आपके भीतर जो आग सुलगती है, जो गुस्सा अचानक बाहर आता है, और जो प्रतिक्रिया देने की तीव्र इच्छा

होती है—वही आपकी असली आंतरिक स्थिति का कच्चा चिट्ठा होती है। उस क्षण यह साफ हो जाता है कि आपकी तथाकथित शांति कितनी खोखली थी और आपने भीतर से कितनी कम परिपक्वता हासिल की है। एक साधारण इंसान उस परिस्थिति में बहस करने लगता है, अपना पक्ष सही साबित करने में अपनी सारी ऊर्जा झोंक देता है, और घर के माहौल को एक युद्ध का अखाड़ा बना देता है।

इसके विपरीत, एक आधुनिक गृहस्थ-साधक वही है जो रिश्तों की इस भट्ठी में जलने से डरता नहीं है, बल्कि उस गर्मी का इस्तेमाल अपने भीतर के अहंकार को गलाने के लिए करता है। वह यह समझता है कि जब घर का कोई अपना व्यक्ति उसे आईना दिखाता है, तो वह उसका अपमान नहीं बल्कि उसकी चेतना को जागृत करने का एक मौका है।

पति-पत्नी का संबंध इस पूरी पारिवारिक व्यवस्था का सबसे केंद्रीय और संवेदनशील स्तंभ है। यह रिश्ता केवल दो शरीरों का मिलन या समाज द्वारा थोपा गया कोई कागजी और कानूनी अनुबंध नहीं है; यह दो अलग-अलग ऊर्जाओं, संस्कारों और मानसिकताओं का एक अत्यंत गहरा और जीवंत साझा मैदान है। जब दो लोग एक छत के नीचे रहते हैं, तो उनकी आदतें, उनके विचार और उनके स्वभाव टकराते ही हैं। इस टकराव को रोकने का कोई जादुई उपाय नहीं है, लेकिन इस टकराव को एक 'सह-

साधना' (Co-Sadhana) में बदलने की कला आपके अपने हाथ में जरूर है।

ज्यादातर पति-पत्नी जीवनभर यही गलती करते हैं कि वे एक-दूसरे को अपनी पसंद के सांचे में ढालने, बदलने या नियंत्रित करने की अंतहीन और थकान भरी कोशिश में लगे रहते हैं। पत्नी चाहती है कि पति उसकी हर बात पर हाँ कहे, और पति चाहता है कि पत्नी उसके हिसाब से चले। इस नियंत्रण की जंग में प्यार, सम्मान और शांति कहीं खो जाती है, और घर एक ऐसा तनावपूर्ण स्थान बन जाता है जहाँ लोग खुलकर साँस भी नहीं ले पाते।

सह-साधना का वास्तविक अर्थ यह है कि आप अपने पार्टनर को बदलना बंद कर दें। सबसे पहले अपनी इस जिद को छोड़ें कि सामने वाला बिल्कुल वैसा ही सोचे और कार्य करे जैसा आप चाहते हैं। हर इंसान का अपना एक आंतरिक ब्रह्मांड है, उसका अपना अतीत है, और उसकी अपनी मानसिक सीमाएँ हैं। जब आप अपने पार्टनर के उस मौलिक 'स्पेस' (Space) का सम्मान करना सीख जाते हैं, जब आप उसकी कमियों के साथ उसे स्वीकार करना शुरू कर देते हैं, और जब आप अपनी किसी भी बात को उस पर जबरन थोपने से तौबा कर लेते हैं, तब उस रिश्ते का पूरा रसायन ही बदल जाता है।

जब घर के भीतर यह मौन सहमति और एक-दूसरे के प्रति गहरा सम्मान पैदा हो जाता है, तब वह घर केवल रहने की चार दीवारें नहीं रहता, बल्कि वह एक जीवंत 'मंदिर' बन जाता है।

वहाँ बाहर की दुनिया का कोई भी भयंकर तूफान या आर्थिक उथल-पुथल आपके मानसिक संतुलन को डिगा नहीं सकती। आप दोनों मिलकर एक-दूसरे के लिए ताकत बनते हैं, कमजोरियों पर पर्दा डालने के बजाय उन्हें सुधारने में एक-दूसरे का हाथ थामते हैं। गृहस्थी कोई ऐसा जाल या बोझ नहीं है जो आपकी मुक्ति में रोड़ा अटकाए, बल्कि यह दो चेतनाओं के एक-साथ मिलकर विकसित होने, परिपक्व होने और इस जीवन को उसकी पूरी सुंदरता के साथ जीने का सबसे पवित्र और अचूक माध्यम है।

अध्याय-26
आर्थिक प्रामाणिकता और धन का आध्यात्मिक दृष्टिकोण

अध्यात्म के नाम पर हमारे समाज में एक बहुत बड़ा, पुराना और खतरनाक पाखंड यह फैलाया गया है कि 'धन' और 'अध्यात्म' एक-दूसरे के कट्टर विरोधी हैं। सदियों से हमें यह घुट्टी पिलाई जाती रही है कि यदि आपको सचमुच उच्च कोटि का साधक बनना है, तो आपको आर्थिक रूप से लाचार या निर्धन रहना ही होगा, पैसे की लालसा से कोसों दूर रहना होगा, और जो लोग धन कमाते हैं या धनवान हैं, वे अनिवार्य रूप से माया के दलदल में फँसे हुए हैं। इस झूठी, दबी-कुचली और पाखंडी धारणा ने पीढ़ियों से लाखों-करोड़ों लोगों को हीन भावना, मानसिक लाचारी और गरीबी का गुलाम बना दिया है। इसी का सबसे बड़ा फायदा उन धूर्त और ढोंगी पाखंडियों ने उठाया है जो खुद महँगी गाड़ियों के काफिलों में चलते हैं, आलीशान आश्रमों के मालिक होते हैं, और

मंचों से भक्तों को केवल 'त्याग और संतोष' का फरेबी पाठ पढ़ाते हैं।

एक तार्किक, यथार्थवादी और प्रामाणिक मार्गदर्शक के रूप में मेरा यह एकदम स्पष्ट, खुला और बेबाक दृष्टिकोण है कि धन इस भौतिक जगत में ऊर्जा का सबसे मूर्त और व्यावहारिक रूप (Manifestation of Energy) है। जिस तरह आपके शरीर को जीवित रखने और इसके सुचारू संचालन के लिए प्राण वायु यानी ऑक्सीजन की अनिवार्य आवश्यकता होती है, ठीक उसी तरह इस आधुनिक समाज में एक सम्मानजनक, स्वावलंबी, सुरक्षित और तनावमुक्त जीवन जीने के लिए धन रूपी ऊर्जा का होना उतना ही जरूरी है। पैसे से मुँह मोड़ लेना, उसे गंदा मान लेना, या गरीबी को ही सबसे बड़ा आध्यात्मिक आभूषण समझ लेना किसी उच्च चेतना का लक्षण नहीं है, बल्कि यह जीवन की वास्तविक चुनौतियों से आँखें चुराने और अपनी नाकामी को छिपाने का एक घटिया बहाना मात्र है।

इस पूरी व्यवस्था का मूल फर्क इस बात में नहीं है कि आपके पास धन है या नहीं, बल्कि इस बात में है कि आप वह धन कैसे कमाते हैं और उसे किस नीयत, होश और चेतना के साथ उपयोग करते हैं। यदि आप किसी का गला काटकर, छल-कपट करके, झूठ बोलकर, समाज में डर या अंधविश्वास फैलाकर, या किसी की लाचारी का शोषण करके धन इकट्ठा करते हैं, तो वह

धन अपने साथ भारी मानसिक तनाव, अपराधबोध और ऊर्जावान पतन लेकर आएगा। वह धन आपको अंदर से खोखला कर देगा।

इसके विपरीत, यदि आप अपनी उच्च बुद्धिमत्ता, अपनी विशेष कला, अपने तकनीकी ज्ञान, अपने बौद्धिक पुरुषार्थ और अपनी प्रामाणिक सेवाओं—चाहे वह कोई भी योग्य व्यवसाय हो, पेशेवर परामर्श हो, या फिर इस सूक्ष्म जगत से जुड़े हमारे तमाम कार्य हों जैसे कि साधना, तांत्रिक अनुष्ठान, ऊर्जा विज्ञान, अंक ज्योतिष या अन्य प्राचीन विद्याओं का पारदर्शी और सेवा-भाव से किया गया कार्य—के जरिए पूरी ईमानदारी और मेहनत से धन अर्जित करते हैं, तो वह आपका बिल्कुल वैध, पवित्र और सम्मानित पुरुषार्थ है।

एक सच्चा और आत्म-सचेत साधक कभी भी अपने ज्ञान, अपनी ऊर्जा या अपने समय को मुफ्त में बेचने का पाखंड नहीं करता, क्योंकि वह यह भली-भांति समझता है कि इस संपूर्ण ब्रह्मांड का बुनियादी नियम 'ऊर्जा और श्रम का निष्पक्ष विनिमय' (Exchange) है। जब आप किसी को अपनी प्रामाणिक सेवा देते हैं, तो उसके बदले उचित ऊर्जा या धन का आदान-प्रदान इस ब्रह्मांड के संतुलन का हिस्सा है।

जब आपके पास अपनी मेहनत का कमाया हुआ पर्याप्त धन होता है, तो सबसे बड़ा लाभ यह मिलता है कि आप किसी भी स्तर पर मानसिक रूप से स्वतंत्र हो जाते हैं। आपको अपनी छोटी-छोटी जरूरतों या संकट के समय किसी पाखंडी बाबा, किसी

शोषक ठेकेदार या समाज के ठगों के आगे अपनी रीढ़ झुकाने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती। आर्थिक स्वतंत्रता आपके आत्मसम्मान का सबसे बड़ा कवच है। धन जब आपके लोभ का ईंधन न बनकर आपके पुरुषार्थ, नैतिकता और परिवार की सुरक्षा का साधन बन जाता है, तब वह साधना का विरोधी नहीं, बल्कि उस मार्ग को सुगम और अडिग बनाने वाला सबसे बड़ा संबल साबित होता है।

अध्याय-27
अंतिम उपसंहार: एक सजग और स्वतंत्र मनुष्य का प्रस्थान

इन अंतिम पन्नों तक पहुँचते-पहुँचते हमने जीवन की बहुत सी परतों को पूरी नग्नता और तार्किकता के साथ देख लिया है। हमने उन तमाम ढकोसलों, मुखौटों और सामाजिक पाखंडों की परतें उधेड़ी हैं, जिन्हें इंसान पीढ़ियों से ढोता चला आ रहा है। अब इस पूरी यात्रा के निष्कर्ष को एक ऐसी मजबूत और पक्की ढाल बना लीजिए, जो जीवन के हर उतार-चढ़ाव, हर संकट और हर दोराहे पर आपके हमेशा साथ रहे। जब इंसान अपने भीतर के वास्तविक सच को पहचान लेता है, जब वह अपनी कमियों और खूबियों दोनों को बिना किसी जिल्लत के स्वीकार कर लेता है, तब उसके लिए बाहरी दुनिया के शोर, आलोचनाओं और झूठी वाहवाही का कोई खास मतलब नहीं रह जाता।

हमने पिछले अध्यायों में इस बात की गहराई को बहुत बारीकी से समझा है कि ब्रह्मांडीय ऊर्जा किस तरह काम करती है, हमारे विचार हमारी हकीकत को कैसे गढ़ते हैं, और हमारी चेतना का दायरा कितना असीम और विशाल है। लेकिन इन सब बातों को समझ लेने के बाद, अब सबसे बड़ा और अहम सवाल यह है कि कल से जब आप अपनी इस भागदौड़ भरी, जटिल और संघर्षपूर्ण जिंदगी में वापस लौटेंगे, तब आपका असल रवैया क्या होना चाहिए? याद रखिए, जिंदगी कोई कागजी बातें या क्लासरूम की किताब नहीं है, यह तो हर पल जिया जाने वाला एक बेहद व्यावहारिक सफर है, जहाँ हर कदम पर आपको खुद फैसले लेने होते हैं।

जब आप इस संसार में अपने कर्म के रास्ते पर चलते हैं, अपनी आजीविका के लिए पसीना बहाते हैं, मेहनत करते हैं और अपने परिवार के लिए धन कमाते हैं, तो कभी भी अपने मन में कोई गिल्ट या हीनभावना मत रखिए। समाज में कुछ तथाकथित संन्यासी या ढोंगी लोग यह भ्रम फैलाते हैं कि पैसा कमाना या भौतिकता में रहना पाप है। यह सरासर मूर्खता है। इस भौतिक दुनिया में अपनी जिम्मेदारियों को पूरी शिद्दत से निभाना, अपने बच्चों और परिवार को एक सुरक्षित, समृद्ध और सम्मानित माहौल देना जीवन का सबसे जरूरी और पवित्र हिस्सा है। ऊर्जा का सही इस्तेमाल वहीं है जहाँ आपकी नीयत साफ हो और आपके कर्म में पूरी ईमानदारी हो। जब आपकी नीयत पर कोई दाग नहीं होता, जब आप किसी को धोखा नहीं दे रहे होते, तब

आपको दुनिया की किसी भी ताकत या बात से डरने की जरूरत नहीं पड़ती। निर्भयता पवित्र कर्म का स्वाभाविक परिणाम है।

रिश्तों और अपनों के बीच तालमेल बिठाना भी इसी आत्मिक यात्रा का एक अटूट हिस्सा है। परिवार में जब दो अलग-अलग स्वभाव, विचार और संस्कारों के लोग एक छत के नीचे साथ रहते हैं, तो कभी-कभी विचारों का थोड़ा-बहुत टकराना, वैचारिक मतभेद होना बहुत स्वाभाविक बात है। लेकिन इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप छोटी-छोटी बातों को पकड़कर बैठ जाएँ, पुरानी बातों का हिसाब लगाएं और खुद को समाज या परिवार के सामने बेचारा मान लें। रिश्तों को कभी भी जबरदस्ती के बोझ या बंधनों की तरह नहीं, बल्कि एक खुलेपन, परिपक्वता और आपसी समझदारी के साथ निभाना चाहिए। अपनों से फालतू की उम्मीदें रखने और हर वक्त खुद को सही साबित करने की जिद छोड़ दीजिए; इसके बजाय उनके प्रति अपने कर्तव्यों को पूरी निष्ठा के साथ पूरा कीजिए और अपने मन को हर परिस्थिति में स्थिर और शांत रखिए।

रात को जब आप दिनभर के तमाम शोरगुल, थकान और कामों से निवृत्त होकर अकेले शांत बैठते हैं, तो खुद से पूरी ईमानदारी से एक छोटा सा संवाद जरूर करें। यह एकांत का संवाद किसी प्रार्थना या पूजा से कम नहीं है। एकांत के उन कीमती पलों में गहराई से सोचिए कि आज के पूरे दिन मैंने अपनी ऊर्जा को किस दिशा में लगाया? क्या मैंने अपनी ऊर्जा

को फालतू के विवादों में गंवाया, या मैंने खुद को एक बेहतर, अधिक सजग और स्थिर इंसान बनाने की तरफ कोई सार्थक कदम बढ़ाया? यह खुद से की गई बिना किसी झिझक की बातचीत ही आपको अंदर से इतना मजबूत, चट्टान जैसा बना देती है कि आपको फिर जीवन में किसी बाहरी सहारे, बैसाखी या झूठी सांत्वना की जरूरत ही नहीं पड़ती।

यह पूरी पुस्तक किसी को कोई नया भ्रम, अंधविश्वास या पाखंड सिखाने के लिए नहीं लिखी गई थी। इसका एकमात्र, सुस्पष्ट और पवित्र उद्देश्य यह था कि आप अपने ऊपर सदियों से जमी हुई अज्ञानता, डर और गुलामी की धूल को खुद अपने हाथों से साफ कर सकें। कोई दूसरा आपको मुक्त कराने नहीं आएगा; मुक्ति का द्वार आपके भीतर ही है। जब आप पूरी हिम्मत, होश और तार्किकता के साथ अपने भीतर झाँकेंगे, तो पाएंगे कि आपके जीवन के हर बड़े सवाल का सही जवाब और समाधान बाहर किसी मंदिर, ग्रंथ या गुरु के पास नहीं, बल्कि आपकी अपनी शुद्ध और जाग्रत चेतना में ही पूरी स्पष्टता के साथ छिपा हुआ है।

अब यह किताब यहाँ पर अपनी पूर्णता को पहुँचती है, इसके पन्ने यहीं समाप्त होते हैं, लेकिन आपकी और मेरी यह वैचारिक यात्रा आपके जीवन के साथ-साथ हमेशा, हर पल चलती रहेगी। भीड़ के पीछे आँखें बंद करके चलना हमेशा के लिए छोड़ दीजिए, अपनी आंतरिक शक्तियों, अपनी बुद्धि और अपने

पुरुषार्थ पर अटूट भरोसा रखिए, और एक पूरी तरह से सजग, स्वतंत्र, तर्कशील और निर्भीक इंसान की तरह अपना यह जीवन खुलकर जिएँ। किसी से डरे बिना, किसी के आगे झुके बिना, अपनी शर्तों पर जिएँ—क्योंकि यही इस पूरी पुस्तक का अंतिम, शाश्वत और परम सार है, और यही मेरी आपको सबसे बड़ी, सीधी-सादी और खरी ललकार है।

लेखक परिचय

इस पूरी वैचारिक यात्रा को लिखने और समाज के इन सत्यों को बिना किसी लाग-लपेट के सीधे शब्दों में सामने रखने वाला यह लेखक कोई कोरा दार्शनिक या भाषण देने वाला इंसान नहीं है।

मेरा नाम साधक पवन पाण्डेय है। बड़ी-बड़ी कंपनियों के दफ्तरों और कॉर्पोरेट जगत की दौड़-भाग के बीच जीवन के एक महत्वपूर्ण पड़ाव को पार करने के बाद, मैंने इस सच्चाई को बहुत करीब से महसूस किया कि केवल बाहरी सफलता मनुष्य के भीतर के खालीपन को नहीं भर सकती। इसी बोध ने मुझे इस आंतरिक मार्ग की ओर मोड़ा, और आज मैं एक पूर्ण साधक के रूप में इस क्षेत्र में सक्रिय हूँ।

इसी भौतिक और ऊर्जावान संसार के धरातल पर कार्य करते हुए, मैंने पिछले कई वर्षों में हजारों ऊर्जावान क्रियाओं, सूक्ष्म साधनाओं, मंत्र उपचारों, और रत्न विज्ञान (Gemology) जैसे

प्राकृतिक ऊर्जा माध्यमों के प्रयोग से लोगों के जीवन को वैज्ञानिक और तार्किक आधार प्रदान किया है।। प्राचीन ऊर्जा विज्ञान और मंत्र साधनाएं कोई जादुई चमत्कार नहीं हैं, बल्कि यह पूरी तरह से चेतना और ब्रह्मांडीय ऊर्जा के संतुलन का एक अकाट्य विज्ञान है, जिसे मैंने अपने जीवन के अनुभवों और अनगिनत मामलों में परखकर प्रमाणित किया है।

इस पुस्तक का एक-एक शब्द किसी किताबी ज्ञान का संकलन नहीं है, बल्कि इस ऊर्जावान क्षेत्र के भीतर प्रत्यक्ष काम करते हुए मेरे अपने अनुभवों, ठोकरों और उस पारदर्शी सत्य का निचोड़ है जो मैंने अपने जीवन में जिया है। यह पुस्तक आपको डराने के लिए नहीं, बल्कि आपकी अपनी चेतना और वास्तविक शक्ति से आपको पूरी तार्किकता के साथ परिचित कराने के लिए है।

जय माँ जगदम्बा

जगदम्बा कृपा