अंतिम लक्ष्य

स्वयं की अंतिम यात्रा

सुधांशु विश्वकर्मा

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Sudhanshu Vishwakarma 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.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

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

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

ISBN: 978-81-69956-96-3

Cover design: Aafiya Saifi
Typesetting: Namrata Saini

First Edition: August 2026

समर्पण (Dedication)

यह पुस्तक सर्वप्रथम संसार की इस अंधी भीड़ में 'स्वयं की खोज' में निकले उन सभी **पाठकों** को समर्पित है, जो जीवन के शोर के बीच एक शांत ठहराव की तलाश कर रहे हैं।

और इसके साथ ही, यह मेरे माता-पिता और परिवार के असीम प्रेम और अटूट विश्वास को समर्पित है, जिन्होंने मुझे अपनी राह खुद चुनने का हौसला दिया।

आभार (Acknowledgement)

मैं सबसे पहले उस परम शक्ति और अपने पूजनीय माता-पिता, **श्रीमती सुमन शर्मा एवं श्री उमेश कुमार शर्मा** का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके असीम आशीर्वाद, अटूट विश्वास और संस्कारों के बिना मेरी यह वैचारिक यात्रा कभी संभव नहीं हो पाती।

इसके साथ ही, मैं अपने गुरुदेव के चरणों में कोटि-कोटि नमन करता हूँ, जिन्होंने मेरी चेतना को जागृत किया और मुझे सत्य व आत्म-खोज के इस मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। उन्हीं के मार्गदर्शन के कारण ही मैं 'शून्य' के इस गहरे दर्शन को शब्दों में पिरोने का साहस कर पाया हूँ।

मैं ब्लूरोज़ पब्लिशर्स (BlueRose Publishers) की पूरी टीम का भी विशेष धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने इस पुस्तक को पाठकों तक पहुँचाने में अपना पूर्ण सहयोग दिया। अंत में, उन सभी पाठकों का आभार, जो इस यात्रा में मेरे सहयात्री बनेंगे।

प्रस्तावना (Preface)

'अंतिम लक्ष्य' कोई साधारण पुस्तक नहीं है, बल्कि यह मेरे भीतर उठे विचारों, द्वंद्वों और आत्म-साक्षात्कार की एक छोटी सी यात्रा है। आज की भागदौड़ भरी और अत्यधिक दिखावे से घिरी इस दुनिया में, हम सब कुछ न कुछ बनने की अंधी दौड़ में शामिल हैं। लेकिन कभी-कभी मन पूछता है कि इस दौड़ का अंत कहाँ है?

इस पुस्तक के माध्यम से मैंने **'शून्य'** के उस गहरे दर्शन को व्यावहारिक रूप से छूने का प्रयास किया है, जहाँ पहुँचकर मनुष्य संसार की सभी चिंताओं और सामाजिक बंधनों से मुक्त हो जाता है। यह पुस्तक आपको अपने अकेलेपन से डरना नहीं, बल्कि अपने एकांत से दोस्ती करना सिखाएगी। यह आपके भीतर छुपे उस सच्चे मासूम स्वरूप से आपका परिचय कराएगी जिसे हम अक्सर दुनिया की भीड़ में खो देते हैं।

आशा है कि यह वैचारिक यात्रा आपके व्यस्त जीवन में भी एक सकारात्मक ठहराव और आंतरिक शांति लेकर आएगी।

" हमारा अंतिम लक्ष्य शून्य होना है।"

("Our Ultimate goal is to be a zero")

क्या ऊपर लिखी यह बात सिर्फ एक साधारण संदेश है? या फिर जीवन का एक शाश्वत और कठोर सत्य? इस रहस्य को गहराई से समझने के लिए, आइए हम 'शून्य' की इस अनंत यात्रा पर चलते हैं।

जब हम इस संसार में आते हैं, तो समाज हमें हमेशा **'कुछ बनने'** की दौड़ में शामिल कर देता है। कोई डॉक्टर बनना चाहता है, कोई इंजीनियर, कोई अमीर तो कोई प्रसिद्ध। लेकिन इस 'कुछ बनने' की चाहत का अंत कहाँ होता है? जब आप सब कुछ बन जाते हैं, तब भी भीतर एक अजीब सा खालीपन रह जाता है। वही खालीपन हमें यह सोचने पर मजबूर करता है कि **हमारा अंतिम लक्ष्य क्या है,** आओ समझते है

Contents

1. शून्य क्या है? (What is Zero?) 1

2. शून्य होने का महत्वः असंतुष्टि का दुष्चक्र
(The Vicious Cycle of Dissatisfaction) 3

3. सामाजिक लक्ष्य बनाम वास्तविक लक्ष्य
(Social Goals vs Real Goals) 5

4. शून्य होने का परम परिणाम
(The Ultimate Outcome of Being Zero) 8

5. शून्यः अंत भी, शुरुआत भी
(Zero: The End and The Beginning) 10

6."स्वीकार भाव: जैसी है, वैसी है ज़िंदगी"
(The Power of Radical Acceptance)....................................12

7.'शून्य' को व्यावहारिक जीवन में कैसे उतारें?
(How to Practice Zero in Daily Life?).................................15

8.मौन का विस्तार: जब सब कुछ होकर भी कुछ नहीं बचता
(The Expansion of Silence: When Having
Everything Means Holding Nothing) 17

9.'खुद में खोना'...20

10.'खुद की पहचान' 23

1. शून्य क्या है? (What is Zero?)

आम भाषा में लोग शून्य का अर्थ **"कुछ नहीं"** या खालीपन समझ लेते हैं। जब किसी की जेब खाली होती है, या किसी का हाथ खाली होता है, तो हम उसे शून्य कह देते हैं। लेकिन अध्यात्म, दर्शन और जीवन के गहरे संदर्भ में शून्य का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है। शून्य का वास्तविक अर्थ है—सब कुछ होते हुए भी भीतर से पूरी तरह शांत, निर्मल और मुक्त होना।

यह चेतना की वह परम अवस्था है जहाँ:

●न कोई अधूरी इच्छा बचती है, जो आपको अंदर से बेचैन करे।

●न खोने का कोई डर रहता है, क्योंकि जो आपका है ही नहीं, उसे खोने का भय कैसा?

और न ही किसी से कोई अपेक्षा (Expectation) होती है, जो आपके दुखों का कारण बने।

इसे विज्ञान और प्रकृति के एक सरल उदाहरण से समझते हैं। **अंतरिक्ष (Space)** को देखिए। वह बिल्कुल शून्य दिखाई देता है, वहां कोई शोर नहीं है, कोई हलचल नहीं है। लेकिन उसी शून्य अंतरिक्ष के भीतर अरबों तारे, ग्रह और पूरी आकाशगंगाएं समाई हुई हैं। शून्य का मतलब **'अस्तित्वहीन'** होना नहीं है, बल्कि **'असीम'** होना है। जब आप भीतर से शून्य होते हैं, तब आप किसी एक पहचान में नहीं बंधते, बल्कि आप पूरे ब्रह्मांड का हिस्सा बन जाते हैं।

इसे एक और सजीव उदाहरण से समझते हैं—एक **नवजात शिशु** को देखिए। उसे न धन का लोभ है, न समाज की परवाह और न ही किसी से तुलना करने की आदत। उसे यह भी नहीं पता कि उसका सामाजिक अस्तित्व क्या है या उसे भविष्य में क्या चाहिए। वह बस अपने वर्तमान क्षण में है—अपने आप में पूर्ण। उसे न तो भविष्य की कोई चिंता सताती है और न ही अतीत का कोई बोझ थकाता है। वह रोता है, हँसता है, और ठीक अगले ही पल फिर से उसी सहज आनंद में लौट आता है। वह किसी बात को पकड़कर नहीं रखता। यही 'शून्य' की पहली, सबसे शुद्ध और सबसे सुंदर झलक है जो हम सब अपने बचपन में जी चुके होते हैं, लेकिन बड़े होते-होते हम दुनियादारी,घर परिवार आदि चीजों से जुड़ते गए जो जरूरी भी था परंतु शून्य नहीं रहे

2. शून्य होने का महत्व: असंतुष्टि का दुष्चक्र (The Vicious Cycle of Dissatisfaction)

हम जीवन भर अपने मन को संतुष्ट करने की एक अंधी दौड़ में भागते रहते हैं। हमारे मन का भ्रम कुछ ऐसा होता है:

"अगर मुझे यह पद या वस्तु मिल जाए, तो मैं हमेशा के लिए खुश हो जाऊँगा।"

"अगर मैं यह मुकाम हासिल कर लूँ, तो जीवन में सब ठीक हो जाएगा।"

लेकिन वास्तविकता इसके बिल्कुल विपरीत है। हमारी इच्छाओं की शुरुआत शायद बचपन में एक साधारण साइकिल से होती है। जब तक साइकिल नहीं मिलती, हमें लगता है कि उसे पाते ही जीवन स्वर्ग हो जाएगा। हम उसे खरीदते हैं, उसे हासिल करते हैं, लेकिन कुछ ही दिनों में वह खुशी गायब हो जाती है और उसकी जगह एक नई असंतुष्टि ले लेती है। अब हमें मोटरसाइकिल चाहिए, फिर कार चाहिए, और फिर उससे भी महंगी कार चाहिए।

अर्थात, हमारे **भौतिक लक्ष्य** कभी समाप्त नहीं होते। यह मन का एक ऐसा कुआँ है जिसे कितना भी पानी डालो, वह कभी नहीं भरता। यदि हम अपने सारे लक्ष्यों को हासिल करके भी केवल एक नए लक्ष्य की ओर भागते रहेंगे, तो इस अंतहीन दौड़ का अंत कहाँ होगा? क्या हम सिर्फ दौड़ने और थककर मर जाने के लिए पैदा हुए हैं?

इसका एकमात्र उत्तर है—**'शून्य'।** जब हम 'शून्य' की अवस्था को प्राप्त करते हैं, तब हम इच्छाओं के इस चक्रव्यूह से बाहर निकलकर वापस स्वयं में स्थापित हो जाते हैं।

आज के डिजिटल युग में यह दुष्चक्र और भी खतरनाक हो चुका है, जिसे हम **"सोशल मीडिया वैलिडेशन"** कहते हैं। हम अपनी खुशियां दूसरों के **'लाइक'** और **'कमेंट'** पर छोड़ देते हैं। कोई दूसरा हमारे बारे में क्या सोचता है, इसी बात से हमारा दिन अच्छा या बुरा होने लगता है। यह असंतुष्टि का आधुनिक चक्रव्यूह है।

लेकिन जब इंसान शून्य की चेतना को छूता है,

तब:

●बाहरी समाज का कोई दबाव उस पर काम नहीं करता।

●दुनिया की व्यर्थ बातों या आलोचनाओं का उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

●किसी अन्य व्यक्ति से उसकी कोई तुलना नहीं होती, क्योंकि वह जानता है कि हर कोई अपने आप में अनोखा है।

और भविष्य को लेकर कोई अनजाना डर या एंग्जायटी नहीं होती।

तब केवल **"मैं" (शुद्ध चेतना, आत्मा) बचता हूँ,** और मेरा हर लक्ष्य मेरे भीतर ही समाहित हो जाता है। तब व्यक्ति को बाहर किसी बैसाखी की ज़रूरत नहीं पड़ती; वह अपनी ही संगति में परम आनंद का अनुभव करने लगता है।

3. सामाजिक लक्ष्य बनाम वास्तविक लक्ष्य (Social Goals vs Real Goals)

आज हम जिस सफलता, प्रतिष्ठा और नाम के पीछे दिन-रात पागलों की तरह भाग रहे हैं, कभी अकेले में बैठकर ठंडे दिमाग से सोचिए—क्या वे सचमुच हमारे अपने लक्ष्य हैं? या फिर वे समाज द्वारा हमारे दिमाग में ठूंसे गए 'सामाजिक लक्ष्य' (Social Goals) हैं?

मनोविज्ञान की भाषा में कहें तो हम अक्सर वह चीजें खरीदने के लिए अपनी पूरी जिंदगी दांव पर लगा देते हैं जिनकी हमें ज़रूरत भी नहीं होती, और सिर्फ उन लोगों को प्रभावित करने के लिए ऐसा करते हैं जिन्हें हम पसंद तक नहीं करते।

आइए इसे कुछ रोज़मर्रा के उदाहरणों से गहराई से समझते हैं:

●**दिखावे की होड़:** एक गाड़ी (Car) खरीदना आपकी व्यक्तिगत सुविधा या आपके परिवार की सुरक्षा का हिस्सा हो सकता है। यह एक व्यावहारिक आवश्यकता है। लेकिन समाज को नीचा दिखाने के लिए या मोहल्ले में अपनी धाक जमाने के लिए सबसे महंगी लग्जरी गाड़ी खरीदने की जिद करना एक 'सामाजिक लक्ष्य' है।

●**करियर का दबाव**: किसी युवा का कला, कविता या संगीत में मन होना उसका वास्तविक झुकाव हो सकता है। लेकिन केवल इसलिए किसी ऐसी नौकरी या कॉर्पोरेट **चूहा-दौड़ (Rat Race)** में शामिल हो जाना ताकि

रिश्तेदार और समाज उसे 'सफल' कहें, एक सामाजिक लक्ष्य का सबसे बड़ा उदाहरण है।

हम अनजाने में समाज की नजरों में बड़ा बनने के लिए अपने जीवन के कीमती साल और अपनी मानसिक शांति की आहुति दे देते हैं। ऐसे सामाजिक लक्ष्य अंतहीन और खोखले होते हैं, जो अंततः हमें केवल मानसिक तनाव, एंग्जायटी और एक गहरी असंतुष्टि देकर छोड़ देते हैं।

यदि महंगी गाड़ियाँ, आलीशान बंगले, अपार धन-दौलत और समाज में बड़ा आदमी होना ही जीवन का 'अंतिम लक्ष्य' होता, तो दुनिया के सारे अमीर, ताकतवर और साधन-संपन्न लोग हमेशा परम आनंद में होते। उन्हें कभी नींद की गोलियों की ज़रूरत नहीं पड़ती। परंतु हम सब जानते हैं कि इस असंतुष्टि के चक्र में हर कोई फंसा हुआ है। बाहर से चमकने वाली जिंदगी भीतर से कितनी खोखली है, यह किसी से छुपा नहीं है।

▪भीड़ का हिस्सा बनने की मजबूरी और अकेलेपन का डर

हम इन सामाजिक लक्ष्यों के पीछे क्यों भागते हैं? इसका सबसे बड़ा कारण है—अकेले रह जाने का डर। इंसान को यह डर सताता है कि अगर वह समाज के बनाए नियमों के हिसाब से नहीं जिएगा, तो लोग उसे 'नाकामयाब' कहेंगे या उसे अपनी भीड़ से अलग कर देंगे।

हम अकेले होने से इतना डरते हैं कि हम अपनी असल पहचान को मारकर उस भीड़ का हिस्सा बन जाते हैं जो खुद कहीं नहीं जा रही। हम चौबीसों घंटे खुद को व्यस्त रखते हैं—कभी सोशल मीडिया पर, कभी काम में, कभी फालतू की गपशप में। क्यों? क्योंकि जैसे ही हम अकेले बैठते हैं, हमारे भीतर का खालीपन हमें डराने लगता है। हम खुद का सामना करने से बचते हैं, और इसी भटकाव को हम **'जीवन'** मान लेते हैं।

▪वास्तविक लक्ष्य (Real Goal) क्या है?

हम जीवन में कोई भी **भौतिक लक्ष्य** इसलिए बनाते और उसे पूरा करते हैं ताकि हमें अंत में थोड़ी खुशी, सुकून और आंतरिक तृप्ति मिल सके। लेकिन हमारी त्रासदी यह है कि हम गलत दिशा में सही चीज ढूंढ रहे होते हैं। हम बाहर की वस्तुओं में वह सुकून तलाशते हैं जो केवल भीतर मुड़ने से मिलता है।

हमारा वास्तविक लक्ष्य 'शून्य' होना ही है—खुद में खो जाना, खुद में डूब जाना, ठीक उसी नवजात बच्चे की तरह जिसके बारे में हमने पहले बात की थी। कुछ नया खोजने की व्याकुलता को छोड़कर, अतीत के पछतावे और भविष्य के बोझ से पूरी तरह मुक्त होकर, जब हम स्वयं के सच्चे स्वरूप को जान लेते हैं, वही मार्ग हमें शून्य की ओर ले जाता है।

जब आप खुद से दोस्ती करना सीख जाते हैं, तब आपको अकेलेपन में डर नहीं बल्कि 'एकांत का आनंद' मिलने लगता है। वास्तविक लक्ष्य आपको समाज से नहीं काटता, बल्कि आपको समाज के झूठे मुखौटों से आज़ाद कर देता है। तब आप समाज में रहते हुए भी अपनी शर्तों पर, अपने आंतरिक सुकून के साथ जीते हैं।

4. शून्य होने का परम परिणाम (The Ultimate Outcome of Being Zero)

जब आपका लक्ष्य सामाजिक न होकर वास्तविक होता है, तो उसे प्राप्त करने के बाद संसार में कोई और लक्ष्य शेष नहीं रह जाता। वही आपका 'अंतिम लक्ष्य' बन जाता है। उसके आगे पाने के लिए कुछ बचता ही नहीं, क्योंकि आपने उस केंद्र को पा लिया है जहाँ से पूरी सृष्टि संचालित होती है।

शून्य चेतना की वह अनमोल और दिव्य अवस्था है जहाँ:

●**मन का ठहराव:** मन पूरी तरह शांत और स्थिर हो जाता है। विचारों का जो अनवरत तूफान चौबीसों घंटे दिमाग में चलता रहता है, वह थम जाता है।

●**इच्छाओं की समाप्ति:** व्यर्थ की और दिखावे की इच्छाएँ स्वतः ही वैसे ही समाप्त हो जाती हैं, जैसे सूरज के उगने पर ओस की बूंदें गायब हो जाती हैं।

●**द्वंद्व से मुक्ति:** कुछ पाने के अहंकार (Pride) और कुछ खोने के अवसाद (Depression) का कोई अर्थ नहीं रह जाता। आप जीत में भी वैसे ही शांत रहते हैं जैसे हार में।

▪शर्तहीन आनंद (Conditionless Happiness)

आम तौर पर हमारी खुशी हमेशा किसी न किसी शर्त (Condition) पर टिकी होती है। जैसे—"अगर मुझे परीक्षा में अच्छे नंबर मिलेंगे, तो मैं खुश होऊँगा", "अगर मेरे पास बड़ी गाड़ी होगी, तो मैं मुस्कुराऊँगा।" इसका मतलब यह है कि हमारी चाबी हमेशा बाहरी परिस्थितियों के हाथ में होती है।

शून्य होने का सबसे बड़ा और जादुई परिणाम यह है कि आपकी खुशी 'शर्तहीन' हो जाती है। अब आपको खुश रहने के लिए किसी वजह की ज़रूरत नहीं पड़ती। आप बस इसलिए खुश होते हैं क्योंकि आप जीवित हैं, आप सांस ले रहे हैं, और आप अपने भीतर से जुड़े हैं। यह आनंद किसी बाहरी वस्तु के आने से बढ़ता नहीं और उसके चले जाने से घटता नहीं।

▪कीचड़ में कमल के समान जीवन

शून्य वह परम स्थिति है जहाँ आप किसी बाहरी वस्तु, व्यक्ति या परिस्थिति के बिना भी स्वयं में पूर्ण (Complete) अनुभव करते हैं। हम जीवन भर बाहरी दुनिया और भौतिक चीजों में जिस संतुष्टि को खोजते रहे, वह दरअसल बाहर कभी थी ही नहीं; वह तो सदा से हमारे भीतर ही एक शांत झरने की तरह बह रही थी। जब हम इस बाहरी भटकाव और दिखावे को छोड़कर स्वयं के भीतर लौट आते हैं, तब हम सचमुच **'शून्य'** हो जाते हैं।

इस अवस्था में पहुँचकर व्यक्ति संसार के सारे काम करता है—वह पैसे भी कमाता है, रिश्ते भी निभाता है, ज़िम्मेदारियाँ भी उठाता है—लेकिन वह भीतर से बिल्कुल आज़ाद रहता है। जैसे कीचड़ में कमल खिलता है, वह कीचड़ के बीच रहता है पर उससे अछूता रहता है; पानी की बूंदें उस पर ठहरती हैं पर उसे भिगो नहीं पातीं। जब आप शून्य होते हैं, तब संसार का कोई भी दुख आपको अंदर से तोड़ नहीं सकता।

5. शून्यः अंत भी, शुरुआत भी
(Zero: The End and The Beginning)

शून्य को अक्सर लोग एक अंत मान लेते हैं। वे सोचते हैं कि जब सब कुछ शून्य हो गया, तो खेल खत्म हो गया। लेकिन गहराई से देखें तो शून्य केवल अंत नहीं, बल्कि एक नई, भव्य और असीम शुरुआत का द्वार भी है। यह जीवन का सबसे खूबसूरत **अंतर्विरोध (Paradox)** है।

गणित (Mathematics) के सरल नियम को देखिए। जब आप किसी संख्या श्रृंखला में आगे बढ़ते हैं, तो एक से लेकर नौ तक पहुँचने के बाद, अगली दहाई यानी **'दस' (10)** पर पहुँचने के लिए आपको फिर से शून्य की ही आवश्यकता होती है। बिना शून्य के आप अगली छलांग नहीं लगा सकते। शून्य के बिना नौ के आगे की यात्रा असंभव है। नौ पर आकर एक चक्र समाप्त होता है, और शून्य के जुड़ते ही दहाई का एक बिल्कुल नया और बड़ा चक्र शुरू हो जाता है।

▪'ठहराव' की चमत्कारी शक्ति (The Power of Pause)

इसे अपने जीवन की सबसे बुनियादी प्रक्रिया—सांस (Breathing) से समझिए। जब आप एक गहरी सांस अंदर खींचते हैं, तो वह एक शुरुआत है। जब आप सांस पूरी तरह बाहर छोड़ देते हैं, तो वह एक अंत है। लेकिन कभी ध्यान दीजिएगा, सांस को पूरी तरह बाहर छोड़ने के बाद और अगली नई सांस को अंदर खींचने के बीच में, एक बहुत ही छोटा सा, नैनो-सेकंड का ठहराव (Pause) होता है।

वह ठहराव ही 'शून्य' है। अगर वह शून्य का पल बीच में न आए, तो आप दूसरी सांस नहीं ले सकते। ठीक इसी तरह, संगीत (Music) में दो सुरों के बीच का जो सन्नाटा होता है, वही उस धुन को खूबसूरत बनाता है। जीवन में भी, जब तक हम अपनी पुरानी पहचान, पुरानी चिंताओं, बीते हुए कल के घावों और पुराने दुखों को अपने भीतर पूरी तरह **'शून्य'** (Reset) नहीं करेंगे, तब तक जीवन में किसी नए, ताज़ा और खूबसूरत अध्याय की शुरुआत नहीं हो सकती।

▪खाली बर्तन की महिमा (The Virtue of Emptiness)

एक भरे हुए बर्तन में आप अमृत भी डालना चाहें तो नहीं डाल सकते; उसे ग्रहण करने के लिए बर्तन का खाली होना अनिवार्य है। हम सब अपने दिमाग को पुरानी मान्यताओं, समाज के डर, ईर्ष्या और पुरानी पहचान से इतना भर चुके हैं कि उसमें सत्य का नया प्रकाश प्रवेश ही नहीं कर पाता। शून्य होना खुद को मिटाना या कायर बनकर बैठना नहीं है, बल्कि उस कचरे को साफ करना है ताकि आपकी असली चेतना बाहर आ सके।

यह स्वयं के उस शाश्वत स्वरूप को पाना है जिसे दुनिया की कोई भी जीत बदल नहीं सकती और कोई भी हार मिटा नहीं सकती। यह वह परम निर्भयता की अवस्था है जहाँ पहुँचकर इंसान पूरी प्रामाणिकता के साथ यह कह सकता है:

"अब मेरे पास खोने को कुछ नहीं है,
और पाने को पूरा ब्रह्मांड बाकी है।"

6."स्वीकार भाव: जैसी है, वैसी है ज़िंदगी" (The Power of Radical Acceptance)

ज़िंदगी में मिलने वाले दुखों का एक बहुत बड़ा हिस्सा इस वजह से नहीं होता कि परिस्थितियाँ कड़वी हैं, बल्कि इसलिए होता है क्योंकि हम उन परिस्थितियों को स्वीकार करने से लगातार इनकार करते रहते हैं। हमारा मन हमेशा इस ज़िद में जीता है कि परिस्थितियाँ वैसी ही होनी चाहिए जैसी हम चाहते हैं। जब जीवन हमारी इच्छा के विपरीत करवट लेता है, तो हम भीतर से टूट जाते हैं और खुद से या ईश्वर से शिकायत करने लगते हैं कि **"ऐसा सिर्फ मेरे साथ ही क्यों हुआ?"** यही मानसिक **प्रतिरोध (Resistance)** हमारे सारे दुखों और मानसिक तनाव की असली जड़ है।

●प्रतिरोध ही दुख का असली कारण है

जब आप किसी नदी की धारा के विपरीत तैरने की ज़िद करते हैं, तो आप केवल थकते हैं और पानी का थपेड़ा आपको और पीछे धकेल देता है। इसके विपरीत, जब आप धारा के साथ खुद को छोड़ देते हैं, तो तैरना सहज हो जाता है। जीवन भी एक धारा है। जो चीज़ें बीत चुकी हैं, जो नुकसान हो चुके हैं, या जो परिस्थितियाँ आज हमारे सामने खड़ी हैं, उन्हें बदला नहीं जा सकता। अतीत में जाकर किसी गलती को सुधारना या बीते हुए कल के घावों को कुरेदना पानी पर लाठी मारने जैसा व्यर्थ है।

स्वीकार भाव (Radical Acceptance) का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप कायर बनकर बैठ जाएं या परिस्थितियों के आगे घुटने टेक दें। इसका वास्तविक अर्थ है—स्थिति को बिना किसी मिलावट, बिना किसी शिकायत और पूरी सच्चाई के साथ देखना। जब तक आप यह स्वीकार ही नहीं करेंगे कि आप एक गहरे दलदल में खड़े हैं, तब तक आप उससे बाहर निकलने का सही रास्ता कभी नहीं खोज पाएंगे। परिस्थिति को उसके पूरे कड़वे सच के साथ स्वीकार कर लेना ही उससे मुक्त होने का पहला कदम है।

●अतीत के बोझ और भविष्य के भ्रम से मुक्ति

हमारा मन या तो गुज़रे हुए वक्त के पछतावे में उलझा रहता है या फिर आने वाले कल की अनजानी चिंताओं के बोझ से दबा रहता है। इन दोनों ही स्थितियों में हम उस एकमात्र सत्य को खो देते हैं जो इस समय हमारे पास है—**'यह वर्तमान क्षण'**। स्वीकार भाव हमें इसी पल में जीना सिखाता है। जो हो गया, उसे ब्रह्मांड का नियम मानकर स्वीकार कर लेना और जो आज सामने है, उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देना ही सच्ची बुद्धिमानी है।

जब इंसान ज़िंदगी को उसकी संपूर्णता में स्वीकार कर लेता है—अपनी कमियों के साथ, अपनी हार के साथ और अपने सारे संघर्षों के साथ—तो मन का सारा द्वंद्व और आंतरिक युद्ध अचानक थम जाता है। तब आप परिस्थितियों को बदलने की व्यर्थ कोशिश में अपनी ऊर्जा बर्बाद नहीं करते।

●शून्य में विलीन होने की अंतिम सीढ़ी

यह स्वीकार भाव ही मनुष्य को शून्य की ओर ले जाने वाली अंतिम सीढ़ी है। जब आपके भीतर कोई शिकायत नहीं बचती, कोई मलाल नहीं रहता और न ही भविष्य से कोई अति-अपेक्षा होती है, तो आपका मन पूरी तरह से शांत और निर्लिप्त हो जाता है। इस अवस्था में पहुँचकर जीवन में आने वाले सुख आपको अहंकारी नहीं बनाते और आने वाले दुख आपको अंदर से तोड़ नहीं

पाते। आप कीचड़ में खिले उस कमल की तरह हो जाते हैं जो संसार के बीच रहकर भी उससे पूरी तरह मुक्त रहता है। जब सब कुछ स्वीकार्य हो जाता है, तो भीतर केवल एक असीम खालीपन और परम **मौन** बचता है—यही 'शून्य' होने का वास्तविक स्वरूप है।

7.'शून्य' को व्यावहारिक जीवन में कैसे उतारें? (How to Practice Zero in Daily Life?)

अपने दैनिक जीवन में शून्य की अवस्था का अनुभव करने के लिए हमें तीन **मुख्य सूत्रों** को समझना होगा:

●**साक्षी भाव (Observation):** अपने विचारों और भावनाओं से लड़ने के बजाय, उन्हें केवल एक गवाह की तरह देखना शुरू करें। जैसे आकाश में बादल आते-जाते हैं पर आकाश वैसा ही रहता है, वैसे ही मन के विचारों को आने-जाने दें, भीतर के शून्य को प्रभावित न होने दें।

●**वर्तमान में पूर्णता (Living in the Now):** जो काम आप इस क्षण में कर रहे हैं, चाहे वह कोई बड़ा फैसला लेना हो या एक साधारण सा काम, उसमें अपनी पूरी चेतना लगा दें। जब आप पूरी तरह उसी पल में होते हैं, तो अतीत और भविष्य का समय गायब हो जाता है, और जो बचता है वह केवल शून्य का आनंद है।

●**अपेक्षाओं का विसर्जन (Detachment):** अपनी तरफ से सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें, लेकिन परिणाम को समाज की कसौटियों पर तौलना बंद कर दें। जब आप फल की चिंता से मुक्त होकर कर्म करते हैं, तो असंतुष्टि का चक्र टूट जाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता का भी यही सार है—"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"। जब हम कोई काम सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि हमें उसका फल

चाहिए, या समाज में उससे अपनी वाह-वाही करवानी है, तो हम काम शुरू होने से पहले ही तनाव से घिर जाते हैं। असंतुष्टि का चक्र तभी शुरू होता है जब हमारा ध्यान 'कर्म' से हटकर 'परिणाम और अपेक्षाओं' पर टिक जाता है।

अपेक्षाओं के विसर्जन का यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप मेहनत करना छोड़ दें। इसका मतलब यह है कि आप अपनी पूरी ऊर्जा और ताकत अपने कर्म में झोंक दें, लेकिन कर्म के पूरे होने के बाद उसके परिणाम को ब्रह्मांड के हाथों में सौंप दें। जब आप फल की चिंता से मुक्त होकर कर्म करते हैं, तो आपके ऊपर से एक बहुत बड़ा मानसिक दबाव हट जाता है। तब हार भी आपको तोड़ नहीं पाती और जीत आपके सिर पर चढ़कर अहंकार नहीं बनती। यही इच्छाओं के चक्रव्यूह को तोड़ने का और शून्य में स्थापित होने का तीसरा सबसे मजबूत सूत्र है।

8.मौन का विस्तार: जब सब कुछ होकर भी कुछ नहीं बचता (The Expansion of Silence: When Having Everything Means Holding Nothing)

क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप एक खचाखच भरी महफ़िल में बैठे हों, चारों तरफ लोग हँस रहे हों, संगीत बज रहा हो, लेकिन आपके भीतर एक अजीब सा सन्नाटा पसरा हो? आप उस भीड़ का हिस्सा तो होते हैं, पर आपका मन वहाँ नहीं होता। आप बस शून्य में ताक रहे होते हैं। यह वो अकेलापन नहीं है जो किसी इंसान के दूर जाने से होता है; यह वह ख़ालीपन है जो खुद से दूर हो जाने पर महसूस होता है। आज की दुनिया का सबसे बड़ा सच यही है—हमारे पास दूसरों से जुड़ने के लिए इंटरनेट है, **सोशल मीडिया** है, पर खुद से बात करने का एक पल भी नहीं है।

●आईने के सामने खड़ा अजनबी

हम रोज़ सुबह उठते हैं, तैयार होते हैं और आईने के सामने खड़े होकर अपने बालों को संवारते हैं। लेकिन कभी उस आईने में दिखने वाली आँखों में झाँककर देखा है? वे आँखें थकी हुई हैं। वे थक चुकी हैं दुनिया के सामने एक **'कामयाब'** और **'मजबूत'** इंसान का नाटक करते-करते। जब दिमियत, अपनी हँसी और अपने सुकून की आहुति दे देते हैं। हम वो सब कुछ बन जाते हैं जो समाज हमसे चाहता है—एक अच्छा बेटा, एक सफल अधिकारी, एक

ज़िम्मेदार नागरिक। पर इस सब के बीच, वह छोटा सा बच्चा कहाँ खो गया जो बिना किसी वजह के खिलखिलाकर हँ पड़ता था?

सच्चाई तो यह है कि जब आप सब कुछ बन जाते हैं, तब भी भीतर का वह खालीपन जस का तस रहता है। वो खालीपन चीख-चीख कर कहता है कि तुम दुनिया की जंग तो जीत गए, लेकिन खुद से हार गए।

●दर्द का मौन हो जाना ही शून्य है

जब ज़ख़्म नया होता है, तो इंसान रोता है, चिल्लाता है, दूसरों से हमदर्दी माँगता है। लेकिन जब चोट आत्मा पर लगती है, तो इंसान चुप हो जाता है। वह मौन की उस आख़िरी दहलीज़ पर पहुँच जाता है जहाँ कोई शिकायत नहीं बचती, कोई मलाल नहीं रहता। लोग सोचते हैं कि वह बदल गया है या घमंडी हो गया है, पर सच तो यह है कि वह अब इस दुनिया के दिखावे और बनावटीपन से बहुत ऊपर उठ चुका होता है।

यही वह मोड़ है जहाँ इंसान का **'अहंकार'** और उसकी **'झूठी पहचान'** टूटकर बिखर जाती है। जब आप इस हद तक टूट जाते हैं कि आपके पास खोने के लिए अब कुछ और नहीं बचता, तो एक अजीब सी आज़ादी महसूस होती है। तब आपको न तो किसी के छोड़ जाने का डर सताता है और न ही किसी से कोई उम्मीद रहती है। यह स्थिति कोई निराशा नहीं है; यह तो स्वयं के उस शाश्वत, शुद्ध स्वरूप से मिलना है जिसे दुनिया की कोई भी चीज़ मिटा नहीं सकती।

●खुद में खोना ही खुद को पाना है

शून्य होना कोई अंत नहीं है, बल्कि यह तो उस अंतहीन चूहा-दौड़ से अपने कदम पीछे खींच लेना है। जब आप दूसरों को प्रभावित करने की व्याकुलता छोड़ देते हैं, तो आपके भीतर एक परम शांति का झरना बहने लगता है। तब आप अकेलेपन से नहीं डरते, बल्कि आपको एकांत से मोहब्बत हो जाती है।

इस शून्य की गोद में पहुँचकर इंसान को समझ आता है कि जिस सुकून को वह मँहगी गाड़ियों, आलीशान मकानों और लोगों के **'लाइक्स'** में ढूँढ रहा था, वह तो हमेशा से उसके भीतर ही सोया हुआ था। जब आप पूरी तरह खाली (शून्य) हो जाते हैं, तभी ब्रह्मांड का असीम आनंद आपके भीतर समा पाता है। यह एक ऐसा मुकाम है जहाँ पहुँचकर आप पूरी प्रामाणिकता के साथ मुस्कुराते हैं और कह सकते हैं— "**अब मैं भीड़ का हिस्सा नहीं हूँ, अब मैं खुद में खो चुका हूँ,** और यही मेरा अंतिम लक्ष्य है।"

9.'खुद में खोना'

खुद में खोना अच्छा है
या दिखावे का रोना अच्छा है?
भीड़ में मिला मुझे मेरे अंदर का एक बच्चा है
जो दिखावे का थोड़ा कच्चा है।

खुद में खोना अच्छा है
या यूँ सोना अच्छा है?
अब आया सपना एक सच्चा है
जो दिखने में थोड़ा कच्चा है।

खुद में खोना अच्छा है
या बिना पाँव के चलना अच्छा है?
अलग बढ़ायें कदम का रास्ता पक्का है
जो लगता थोड़ा कच्चा है।

यह कविता पूरी किताब के मूल दर्शन यानी **"स्वयं की पहचान" और "शून्य की अवस्था"** को बहुत ही सरल और मार्मिक शब्दों में बयां करती है:

●दिखावे से मुक्ति: इन शुरुआती पंक्तियों में कवि मानव चेतना के सबसे बड़े द्वंद्व को सामने रखते हैं। आज की दुनिया में इंसान दो जिंदगियां जी रहा है—एक वो जो वह भीतर से है, और दूसरी वो जो वह सोशल मीडिया और समाज को दिखाने के लिए जीता है। कवि सीधे शब्दों में पूछते हैं कि समाज को खुश करने के लिए अपनी खुशियों की बलि देना और अंदर ही अंदर घुटते रहना (दिखावे का रोना) बेहतर है, या फिर इस झूठे संसार से थोड़ा पीछे हटकर अपनी आत्मा के करीब आना (खुद में खोना) बेहतर है?

जब व्यक्ति इस बाहरी भीड़ और दिखावे की अंधी दौड़ से थोड़ी दूरी बनाता है, तब उसे एकांत में किसी और की नहीं, बल्कि अपने ही भीतर छुपे उस **मासूम 'शिशु' (Inner Child या शुद्ध चेतना)** की झलक मिलती है। यह बच्चा वह है जिसे समाज की चालाकियां, राजनीति और बनावटीपन समझ नहीं आता; वह इस दुनिया के तौर-तरीकों में 'कच्चा' है। लेकिन असल में वही हमारी सबसे सच्ची और शुद्ध अवस्था है, जो सिर्फ और सिर्फ वर्तमान क्षण में जीना जानती है।

●**जागरूकता और सत्य का सपना:** यहाँ **'यूँ सोना'** केवल शारीरिक रूप से सोने का प्रतीक नहीं है, बल्कि यह **अचेतन मन (Unconsciousness)** की ओर इशारा करता है। समाज की अंधी दौड़ में बिना सोचे-समझे भागते रहना, बिना किसी आत्म-ज्ञान के सिर्फ सुबह उठना, कमाना और सो जाना—यह आत्मिक रूप से सोए होने जैसा ही है। कवि कहते हैं कि इस बेहोशी की जिंदगी से जागकर जब हम खुद को जानने का प्रयास करते हैं, तब हमारे भीतर एक 'सच्चा सपना' जन्म लेता है। यह सपना दुनिया की नजरों में भले ही **'कच्चा'**, अव्यावहारिक या अजीब दिखाई दे (क्योंकि दुनिया केवल पैसों और रुतबे को सफलता मानती है), लेकिन आध्यात्मिक धरातल पर यही एकमात्र वास्तविक मार्ग है जो इंसान को खुद से मिलाता है.

●**अकेला मगर सच्चा मार्ग:** दुनिया की नजरों में खुद को जानने का और सबसे अलग कदम बढ़ाने का रास्ता भले ही शुरुआत में 'कच्चा' या कमजोर दिखाई दे, लेकिन आंतरिक शांति और पूर्णता पाने का यही एकमात्र 'पक्का' और वास्तविक मार्ग है।

बिना पाँव के चलना' एक बहुत ही सुंदर और गहरा **रूपक (Metaphor)** है। इसका अर्थ है दूसरों के पैरों पर चलना—यानी बिना सोचे-समझे केवल भीड़ के पीछे भेड़-चाल में चलते रहना, जहाँ आपकी अपनी कोई सोच या दिशा नहीं होती।

10.'खुद की पहचान'

खुद की पहचान मुझे
बस खोज लगती है,
अगर शक्ल ना देखु आईने में
तो लत मुझे रोज़ लगती है।

दुनिया की बातें मुझे
बस बोझ लगती है,
पता नहीं क्यों खुद की पहचान
मुझे बस खोज लगती है।

शक्ल खुद की मुझे
सरोज लगती है,
फिर भी खुद की पहचान
बस एक खोज लगती है।

अपनी सिफातें मुझे
फिरोज़ लगती है,
आज नहीं तो
रोज लगती है।

'शून्य' के दर्शन से कविता का जुड़ाव और व्याख्या

यह कविता दर्शाती है कि जब कोई व्यक्ति बाहरी दुनिया के शोर को पीछे छोड़कर अपने वास्तविक अस्तित्व की तलाश करता है, तो वह कैसे धीरे-धीरे 'शून्य' की ओर बढ़ता है:

●**आईने का भ्रम और शून्य की प्यास:** कविता की शुरुआती पंक्तियाँ एक गहरी छटपटाहट को दिखाती हैं।हमारा समाज हमें यह सिखाता है कि जो चेहरा हम आईने (दर्पण) में देखते हैं, वही हमारा वास्तविक अस्तित्व है। कवि कहते हैं कि आईने में दिखने वाले इस भौतिक शरीर और बाहरी आवरण से मोह इस कदर बढ़ चुका है कि यह एक 'लत' (व्यसन) का रूप ले चुका है। परंतु, यह बाहरी रूप हमारी असली आत्मा नहीं है। 'शून्य' का दर्शन भी यही कहता है—जब तक मनुष्य इस हाड़-मांस के शरीर को ही अपनी अंतिम पहचान मानता रहेगा, उसकी आत्मिक तृप्ति अधूरी रहेगी। वास्तविक आत्म-साक्षात्कार तब शुरू होता है, जब हम आईने के इस पारलौकिक भ्रम को मिटाकर अपने भीतर की अनंत चेतना को खोजने निकलते हैं।

●**दुनिया का बोझ और आंतरिक मौन:** "दुनिया की बातें मुझे बस बोझ लगती है..." यह पंक्ति सीधे पुस्तक के उस हिस्से से जुड़ती है जहाँ 'सामाजिक लक्ष्यों' और दुनिया की तुलनाओं को एक चक्रव्यूह बताया है। जब व्यक्ति बाहरी दुनिया की व्यर्थ बातों और अपेक्षाओं को एक 'बोझ' मानकर उनसे पीछे हट जाता है, तब उसके भीतर एक परम मौन का जन्म होता है। यही मौन 'शून्य' की अवस्था है।

●**गुणों (सिफातों) से ऊपर उठना:** कविता में अपनी शक्ल को 'सरोज' (कमल के समान सुंदर) और अपनी सिफातों (गुणों/विशेषताओं) को 'फिरोज़' (कीमती रत्न या विजयी) कहा गया है।

यदि भौतिक रूप से उनकी शक्ल या स्वरूप कमल के समान सुंदर और आकर्षक भी हो, तब भी वह सौंदर्य मन को पूर्ण शांति नहीं दे पाता। दुनिया भले ही आपके बाहरी रूप की कितनी भी प्रशंसा क्यों ना कर ले, वह प्रशंसा क्षणभंगुर है। जैसे कमल कीचड़ के बीच खिलकर भी उससे बिल्कुल अछूता और निर्लिप्त रहता है, ठीक वैसे ही हमारी अंतरात्मा भी इस नश्वर शरीर के भीतर रहकर सांसारिक आकर्षणों से मुक्त होना चाहती है। बाहरी सुंदरता के शिखर पर होने के बावजूद, स्वयं को जानने की व्याकुलता टलती नहीं, वह एक अटूट खोज बनकर खड़ी रहती है। यह बताती है कि खुद की पहचान कोई बनी-बनाई वस्तु नहीं है जिसे बाहर ढूंढा जाए, बल्कि यह एक अंतहीन 'खोज' है। जब यह खोज अपने चरम पर पहुँचती है, तो इंसान के सारे भौतिक विचार समाप्त हो जाते हैं और वह अंततः खुद को 'शून्य' में विलीन करके ही परम शांति पाता है।

फिरोज़' (फ़िरोज़ा) एक अत्यंत मूल्यवान, दुर्लभ और विजयी रत्न होता है। कवि कहते हैं कि उनके भीतर की मानवीय खूबियाँ और वैचारिक गहराई किसी कीमती रत्न की भाँति अनमोल हैं, जो किसी एक क्षण के लिए नहीं, बल्कि 'रोज़' उनके साथ रहकर उनके अस्तित्व को आंतरिक रूप से समृद्ध करती हैं। परंतु, एक सच्चा आध्यात्मिक खोजी अपने सद्गुणों के अहंकार में भी नहीं बंधता। 'शून्य' होने की परम अवस्था यही है, जहाँ मनुष्य अपनी खूबियों (सिफ़ातों) और कमियों, दोनों से ऊपर उठकर बिल्कुल शुद्ध, निर्मल और निष्काम हो जाता है।