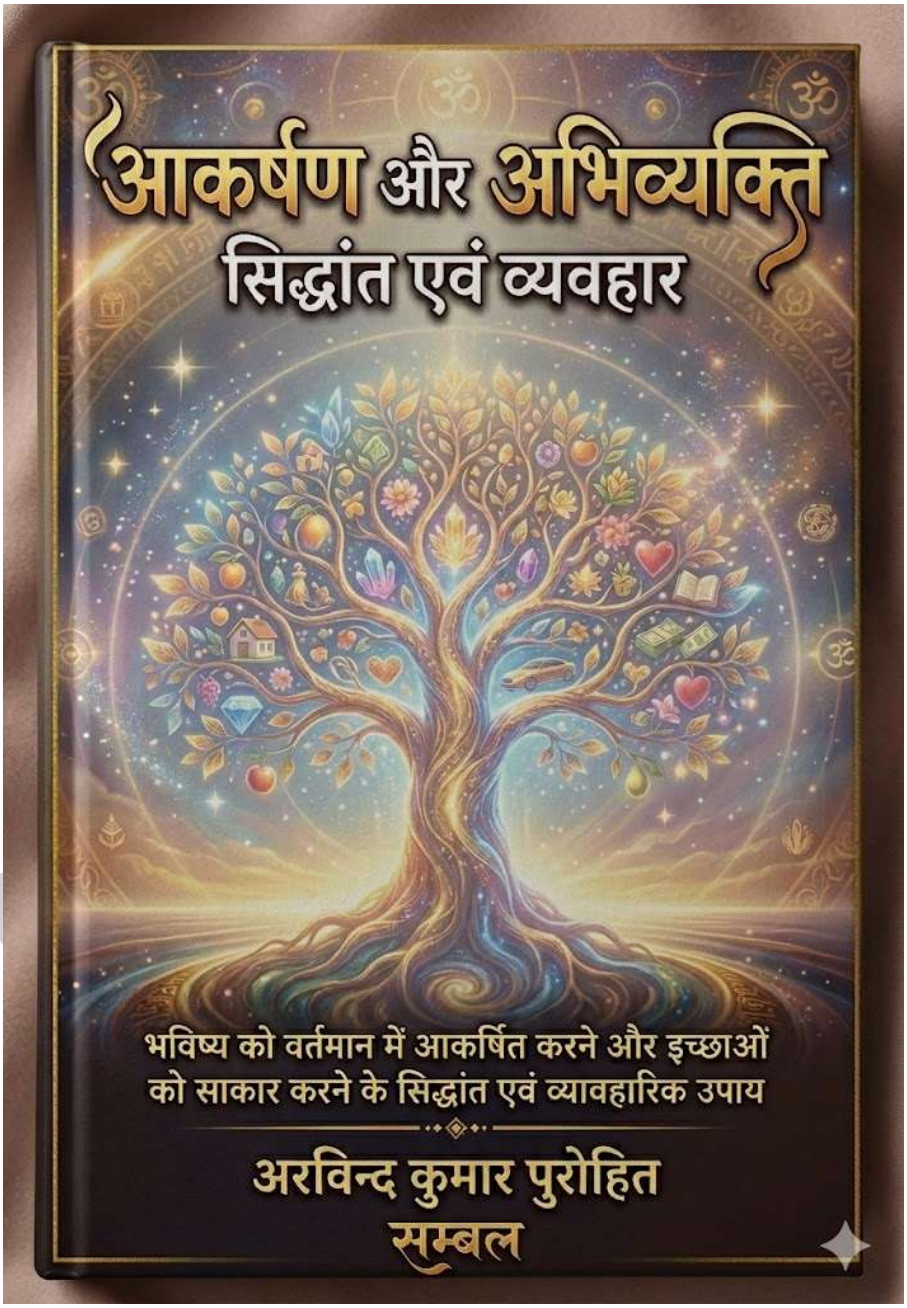
SAMPLE


आकर्षण और अभिव्यक्ति
सिद्धांत एवं व्यवहार
भविष्य को वर्तमान में आकर्षित करने और इच्छाओं
को साकार करने के सिद्धांत एवं व्यावहारिक उपाय
अरविन्द कुमार पुरोहित
सम्बल

SAMPLE

आकर्षण और अभिव्यक्ति: सिद्धांत एवं व्यवहार

अरविन्द कुमार पुरोहित

प्रकाशक: सम्बल

जोधपुर, भारत, 2026

पन्ना लाल जी हाकिम साहब की हवेली,

बनावतों की गली, जालप मोहल्ला,

जोधपुर – 342001 (राजस्थान)

ISBN: 978-81-995459-5-3

कॉपीराइट © अरविन्द कुमार पुरोहित

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी अंश प्रकाशक/लेखक की पूर्व अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित, संग्रहित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

डिज़ाइन, एवं टाइपसेटिंग:

सम्बल & यशी कम्प्यूटर्स

ASAP

SAMPLE

कृपा का आह्वान

(Invocation of the Grace)

हे चेतनता की आदिस्रोत,
हे संकल्प की रहस्यमयी ऊर्जा,
हे सूक्ष्मतर से भी सूक्ष्म ब्रह्मांडीय सत्ता —

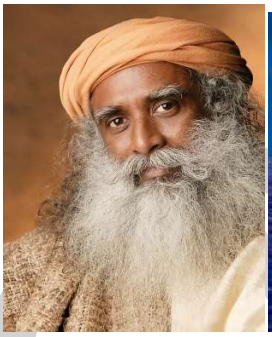
मैं तुम्हें नम्रतापूर्वक आमंत्रित करता हूँ कि
इस लेखनी में प्रवाहित हो जाओ,
हर शब्द में अपनी उपस्थिति अंकित कर दो,
और इस यात्रा को महज अध्ययन से
अनुभव में रूपांतरित कर दो।

यह पुस्तक एक प्रयास है —
भविष्य को वर्तमान में खींच लाने का,
इच्छाओं को अस्तित्व में प्रतिष्ठित करने का,
और तुम्हारी अनुकंपा से
मनुष्य को उसकी दिव्यता से जोड़ने का।

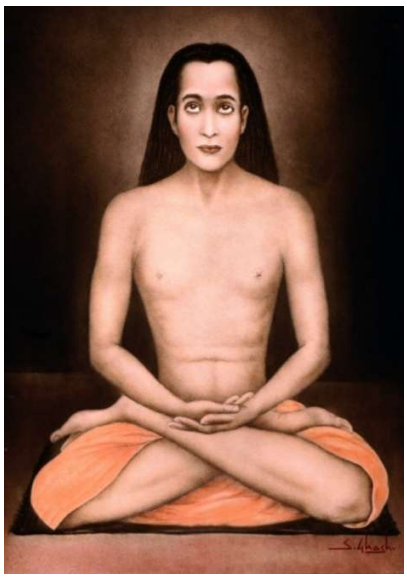
हे कृपा!
प्रवाहित हो, प्रकट हो, और
हर पाठक के भीतर जाग्रत हो

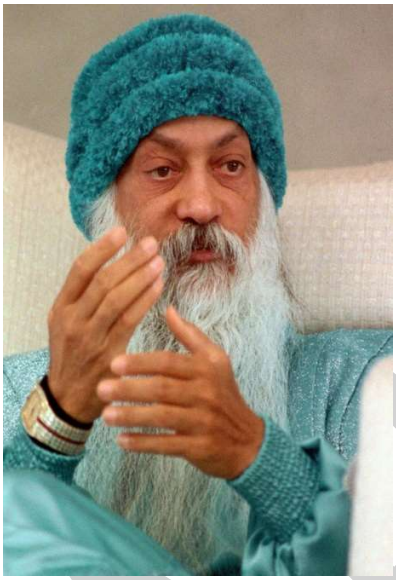
ASAP

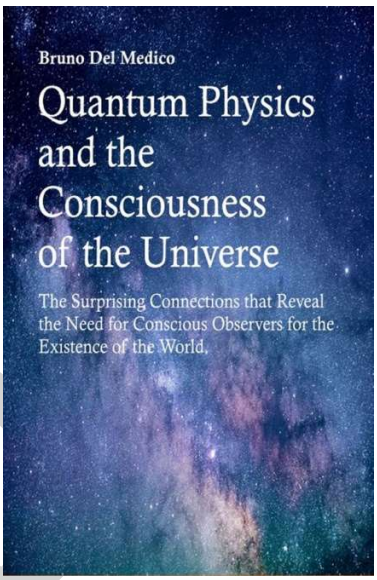
SAMPLE



SAMPLE







कृतज्ञता एक कंपन है, जो ब्रह्मांड *के हृदय को स्पर्श करती है*

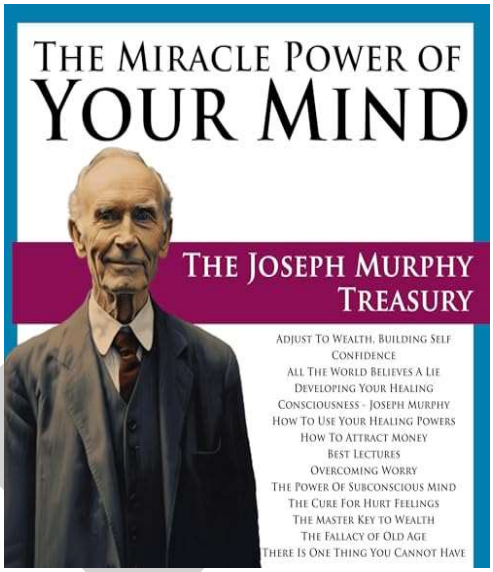
/

Dr. Edward Bach Dietmer Kramer Jiro Murai

SAMPLE

Mary Bermeister

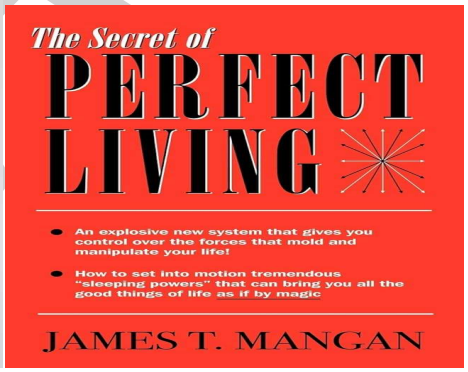
Louis Hay



Joseph Murphy

Rhonda Byrnes

Joe Dispenza



James T Mangan

SAMPLE

शीन काफ़ निज़ाम

पद्मश्री

विषय-सूची

अध्याय	विवरण	पृष्ठ संख्या
अध्याय 1	आकर्षण का विज्ञान: एक परिचय	1
अध्याय 2	कल्पवृक्ष: मन की असीमित शक्ति	14
अध्याय 3	विचार और उनकी तरंगें	28
अध्याय 4	अभिव्यक्ति के व्यावहारिक सूत्र	45
अध्याय 5	बाधाओं को दूर करने के उपाय	62
अध्याय 6	वर्तमान में भविष्य का सृजन	80
अध्याय 7	कृतज्ञता और सफलता की कुंजी	98

ASAP

SAMPLE

अग्रलेख

डॉ. अरुण कुमार

पूर्व प्रधान वैज्ञानिक, पादप रोगविज्ञान, CAZRI, जोधपुर

(वर्तमान: चौपासनी हाउसिंग बोर्ड , जोधपुर)

हम ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच की सीमाएँ विलीन होती जा रही हैं। इससे एक शाश्वत सत्य उभरकर सामने आ रहा है—हमारी आंतरिक दुनिया ही हमारी बाह्य वास्तविकता का निर्माण करती है।

जो हमारे पूर्वजों ने मौन, स्थिरता और समर्पण के माध्यम से अनुभव किया, वही अब हम न्यूरोप्लास्टिसिटी, क्वांटम भौतिकी और अवचेतन मन के सूक्ष्म विज्ञान द्वारा देख और समझ पा रहे हैं।

यह पुस्तक, भारत की आध्यात्मिक परंपरा की गहराइयों और समकालीन चेतना अनुसंधान की ऊँचाइयों को जोड़ती हुई, केवल एक मार्गदर्शक नहीं, बल्कि एक जीवंत सेतु है। यह हमें उपनिषदों के गूंजते मंत्रों से लेकर लुई हे के आत्म-संवर्धन सूत्रों तक, सीता के मौन संकल्प से लेकर डॉ. जो डिस्पेंज़ा के मस्तिष्क सामंजस्य प्रयोगों तक ले जाती है। हर पृष्ठ एक पवित्र सत्य की पुष्टि करता है—संकल्प सिद्धि कोई चमत्कार नहीं, बल्कि एक संतुलन है।

SAMPLE

इस पुस्तक की सबसे विशेष बात है इसका समावेशी दृष्टिकोण। यह किसी पर विश्वास थोपती नहीं, बल्कि खोज के लिए आमंत्रण देती है। यह पलायन की बात नहीं करती, बल्कि शरीर, मन और आत्मा में पूर्णतः उतरने को प्रेरित करती है। व्यावहारिक सूत्रों, जीवन्त उदाहरणों और आत्म-चिंतन के माध्यम से, यह पुस्तक केवल 'आकर्षण के नियम' को बताती नहीं, बल्कि पाठक को उसे जीने का अनुभव कराती है।

जब संसार बाहरी शोर से भर गया है, यह ग्रंथ साधक को भीतर की ओर मोड़ता है—उस उपजाऊ भूमि की ओर जहाँ विचार, श्वास, भावना और संकल्प मिलकर सृजन करते हैं। यह हमें याद दिलाती है कि इच्छाएँ अपराध नहीं, बल्कि दिव्य बीज हैं—जिन्हें सजगता से पोषण देना चाहिए। इसमें प्रयुक्त उपकरण—स्विचवर्ड्स, जिन शिन ज्युत्सु, बैच फ्लावर उपचार, और भारतीय संतों की अंतर्दृष्टि—सब अत्यंत सूक्ष्म होते हुए भी, अद्भुत रूप से प्रभावशाली हैं।

मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक अनेक पाठकों की सोच में परिवर्तन लाएगी। यह उन्हें केवल "कुछ पाने" की नहीं, स्वयं वह बनने की प्रेरणा देगी जिसकी वे कामना करते हैं। इसकी भाषा आदेशों की नहीं, संवादों की है—आत्मा और विज्ञान के बीच, पौराणिकता और पद्धति के बीच, अतीत और वर्तमान के बीच।

आशा है यह रचना हर उस व्यक्ति तक पहुँचे जो अपनी रचनात्मक शक्ति को पुनः स्मरण करने के लिए तैयार है। यह केवल इच्छाएँ रखने की नहीं, सजगता से स्वयं को रचने की प्रेरणा बने। और अंत में, यह आंतरिक मंत्र अंकित कर दे—

"संकल्प सिद्धि भवतु" — हर शुभ संकल्प साकार हो।

अरुण कुमार

SAMPLE

भूमिका एवं आभार

भारत में आकांक्षाओं की सिद्धि और आकर्षण का सिद्धांत (Law of Attraction and Manifestation) कोई नया विचार नहीं है। ये बातें हमारे प्राचीन मिथकों, कल्पवृक्ष की कथा, मनोकामना पूर्ति मंत्रों, सप्तर्षियों के आशीर्वाद, तथा उपनिषदों की सूक्तियों में गहराई से अंकित हैं।
जैसे —

"यद्भावं तद्भवति"
“जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे।” — *उपनिषद*

लेकिन इस विचार को एक नवीन वैज्ञानिक नियम (Law) के रूप में परिवर्तित करने का श्रेय पश्चिम के वैज्ञानिक दार्शनिकों है.

इस पुस्तक का बीज मौन में बोया गया, आश्चर्य से सिंचित हुआ, और अंततः आध्यात्मिक अग्रदूतों और आधुनिक साधकों की प्रेरणा से विकसित हुआ। यद्यपि इस यात्रा की शुरुआत भारत के प्राचीन चिंतन की शांति से हुई, लेकिन इसे पंख मिले वैश्विक गुरुओं के उन विचारों से, जिन्होंने ब्रह्मांडीय नियमों को सहजता से समझाया।

मेरा हृदय गहन कृतज्ञता से झुकता है लुई हे के प्रति, जिनकी कालजयी कृति *We Can Heal Our Life* ने यह समझाया कि विचार और स्वास्थ्य के बीच कितना गहरा, पवित्र संबंध है। उनके सरल किन्तु प्रभावशाली “affirmations” ने आंतरिक संतुलन की राह पर पहली ईंट रखी।

SAMPLE

डॉ. जोसेफ मर्फी, अपनी प्रसिद्ध पुस्तक *The Power of Subconscious Mind* में अवचेतन मस्तिष्क की शक्तियों को उजागर करते हैं। उनके विचारों ने आध्यात्मिक सिद्धांत को वैज्ञानिक गहराई प्रदान की, और पूर्व और पश्चिम के ज्ञान को अद्भुत संतुलन से जोड़ा।

फिर आए डॉ. जो डिस्पेंज़ा, जिनकी पुस्तकें *Becoming Supernatural* और *You Are the Placebo* ने वैज्ञानिक और साधक दोनों को गहराई से छुआ। उन्होंने यह दिखाया कि अभ्यास और सामंजस्य के माध्यम से मानव चेतना अपने शरीर और भाग्य दोनों को रूपांतरित कर सकती है।

और निश्चित ही, रॉन्डा बर्न द्वारा लिखित *The Secret* — एक ऐसा विश्वव्यापी आंदोलन, जिसने Law of Attraction को जनमानस में पहुँचाया — वह मोड़ बना जहाँ मुझे अस्तित्व की गहराइयों में झांकने की प्रेरणा मिली।

यह पुस्तक कोई निर्देश पुस्तिका नहीं है, बल्कि एक जीवंत संवाद है — परंपरा और आधुनिकता के बीच, विज्ञान और आध्यात्म के बीच। यह विश्व-नियमों, भारतीय आध्यात्मिक ढांचों, और सहायक प्रणालियों जैसे — *Switch Words*, *Jin Shin Jyutsu*, और *Bach Flower Remedies* के माध्यम से, ऐसे सजीव क्रियान्वयन (embodied manifestation) की ओर मार्गदर्शन करती है, जहाँ संकल्प बलात् नहीं बल्कि आवृत्ति (frequency) के आधार पर साकार होता है।

यह यात्रा हमें स्मरण कराए कि इच्छाएँ कोई संयोग नहीं, बल्कि दिव्यता से उपजे बीज हैं — जिन्हें केवल सजग पोषण की आवश्यकता है।

और तब भीतर से उठती है यह गूंजती हुई प्रार्थना:

"संकल्प सिद्धि भवतु" — हर शुभ संकल्प साकार हो।

SAMPLE

मैंने आरम्भ में ही उच्च ब्रह्मांडीय शक्तियों के प्रति समर्पण व्यक्त किया है और उन सभी का आभार व्यक्त किया है जिनसे मुझे प्रेरणा प्राप्त हुई।

विशेष धन्यवाद: स्नेहपूर्ण सहयोग हेतु

डॉ. अरुण कुमार, पूर्व प्रधान वैज्ञानिक (पादप रोगविज्ञान), CAZRI, जोधपुर, डॉ. उपदेश पुरोहित, ।

अरविन्द कुमार पुरोहित

ASA

SAMPLE

अध्याय – I: परिचय

अभिव्यक्ति का शाश्वत सूत्र

1.1 प्राचीन प्रतिध्वनियाँ: एक शाश्वत नियम

'आकर्षण का नियम' (Law of Attraction) को अक्सर आधुनिक विचारकों और लोकप्रिय मीडिया जैसे *The Secret* से जोड़ा जाता है। लेकिन वास्तव में यह नियम 21वीं सदी की खोज नहीं है। यह तो उन चिरकालिक सत्यों की पुनःव्याख्या है, जो युगों से हमारे आध्यात्मिक और सांस्कृतिक मूल में समाहित रहे हैं।

प्राचीन भारत में वेदों और उपनिषदों में स्पष्ट किया गया है कि विचार ही सृजन की नींव है। *"यद् भावं तद् भवति"* — जैसा भाव, वैसा ही भवितव्य। यह कथन केवल दार्शनिक नहीं, बल्कि एक ब्रह्मांडीय सत्य है, जो दर्शाता है कि हमारी आंतरिक ऊर्जा कैसे बाह्य वास्तविकताओं को आकार देती है।

इसी प्रकार, मिस्र की हर्मेटिक परंपराओं में कहा गया — *"As within, so without"* — जैसा अंदर, वैसा ही बाहर। यह सत्य न केवल मनोविज्ञान का सार है, बल्कि ऊर्जा और चेतना की गतिशीलता का भी सूत्र है।

1.2 चेतना की रचना: विचार, भावना और कंपन

SAMPLE

सृष्टि केवल भौतिक क्रियाओं का परिणाम नहीं है — यह चेतना की सूक्ष्म परतों में होने वाली हलचलों का प्रतिबिंब है। जब हम कोई विचार करते हैं, वह एक तरंग बनता है — एक कंपन (vibration)। जब उस विचार में भावना जुड़ती है, तो वह कंपन और शक्तिशाली हो जाता है।

प्राचीन योग शास्त्रों में इसे *'चित्त वृत्ति'* कहा गया है — मानसिक तरंगें। ये वृत्तियाँ जब विशुद्ध और एकनिष्ठ होती हैं, तब वे ब्रह्मांडीय चेतना के साथ सामंजस्य में आकर *वास्तविकता* का सृजन करती हैं।

आधुनिक विज्ञान भी इस रहस्य के समीप पहुँच चुका है। क्वांटम भौतिकी में यह माना जाता है कि पर्यवेक्षक (observer) की उपस्थिति से ही कण की स्थिति तय होती है। इसका अर्थ है — हम जो सोचते हैं, जो देखते हैं, वह केवल दर्शन नहीं, *सृजन* भी है।

इसलिए जब हम बार-बार किसी विचार, छवि या उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं — खासकर प्रेम, विश्वास और आनंद के साथ — तो हम अपनी आंतरिक ऊर्जा को बाह्य विश्व में मूर्त रूप देने लगते हैं।

1.3 आकर्षण का नियम — एक जीवित सिद्धांत

आकर्षण का नियम केवल एक मानसिक सिद्धांत नहीं है, बल्कि यह एक जीवंत, गतिशील प्रक्रिया है — जो प्रत्येक क्षण काम कर रही है, चाहे हम इसे समझें या नहीं। यह नियम कहता है कि "समान समान को आकर्षित करता है"। हमारी चेतना का जो स्तर होता है, हम उसी स्तर की परिस्थितियाँ, लोग और अनुभव आकर्षित करते हैं।

ASAP

SAMPLE

यदि हमारे भीतर भय, संदेह या कमी की भावना है, तो हम वही अनुभव जीवन में आकर्षित करेंगे। लेकिन जब हमारा मन आभार, प्रेम और आत्मविश्वास से भरा होता है, तो ब्रह्मांड भी वैसी ही ऊर्जा हमारे पथ पर भेजता है।

इस नियम की सबसे सुंदर बात यह है कि यह नैतिक या पक्षपाती नहीं है। यह एक प्राकृतिक क्रिया है — जैसे गुरुत्वाकर्षण। यह फर्क नहीं करता कि आप अच्छे हैं या बुरे, योग्य हैं या नहीं — यह केवल आपकी ऊर्जा और विचारों पर प्रतिक्रिया करता है।

आकर्षण का नियम तब और अधिक प्रभावशाली हो जाता है जब हम इसे सजग रूप से उपयोग करने लगते हैं — अपनी कल्पनाशक्ति, भावनाओं और विश्वास के माध्यम से। यह वह क्षण होता है जब हम सृजनकर्ता से सह-सृजनकर्ता (co-creator) बन जाते हैं.

1.4 सृजन का त्रिकोण — विचार, भावना और कार्य

सिर्फ विचार करना पर्याप्त नहीं होता। सृजन की प्रक्रिया एक त्रिकोण के समान है, जिसमें तीन मुख्य बिंदु होते हैं —
विचार, भावना, और कार्य।

- विचार (Thought): यह बीज है — वह पहली चिंगारी जो कल्पना में जगमगाती है। विचार ही दिशा तय करता है।
- भावना (Emotion): यह उस विचार को ऊर्जा देता है — जैसे बीज को पानी और धूप मिलती है। भावना जितनी तीव्र और सजीव होगी, सृजन उतना ही गहरा होगा।
- कार्य (Action): यह वह ज़मीन है जहाँ बीज बोया जाता है। सच्चा विश्वास तभी प्रकट होता है जब वह कर्म में बदल जाए — भले ही वह छोटा सा कदम क्यों न हो।

SAMPLE

जब ये तीनों—विचार, भावना और कार्य—एक लय में आ जाते हैं, तब ब्रह्मांड स्वयं हमारी सहायता करता है। यह त्रिकोण ही हमारे इच्छित अनुभवों की संरचना बनाता है।

उदाहरण के लिए:
यदि कोई व्यक्ति समृद्धि चाहता है —
वह समृद्धि का विचार करता है,
उसके साथ आभार और संपन्नता की भावना अनुभव करता है,
और फिर रोज़ कोई छोटा-सा कर्म करता है जो उस दिशा में ले जाए —
तो यह त्रिकोण सक्रिय हो जाता है, और परिणाम अवश्य ही आने लगता है।

1.6 कंपन और आकर्षण के स्तर

हर व्यक्ति, वस्तु और विचार की अपनी एक कंपन आवृत्ति होती है। यह आवृत्ति ही यह तय करती है कि हम कौन-से अनुभव, संबंध और अवसरों को आकर्षित करेंगे।

उदाहरण के लिए —

❖ जब कोई व्यक्ति भय, ईर्ष्या या निराशा से भरा होता है, तो उसकी आवृत्ति नीचे स्तर की होती है।

❖ और जब कोई प्रेम, करुणा और आभार में रहता है, तो उसकी ऊर्जा ऊँची आवृत्तियों पर होती है।

आकर्षण का नियम इस आवृत्ति से संचालित होता है।

ब्रह्मांड एक दर्पण की तरह है — वह हमें वही लौटाता है जो हम भीतर से तरंगित करते हैं।

इसलिए यदि हम ऊँची आवृत्तियों पर जीना चाहते हैं, तो हमें अपने विचारों, भावनाओं और जीवनशैली को उसी के अनुरूप ढालना होता है।

ASAP

SAMPLE

कुछ सरल उपाय जो हमारी आवृत्ति को ऊपर उठाते हैं:

- ध्यान और मौन
- आभार और क्षमा
- प्रकृति के साथ संपर्क
- रचनात्मकता और सेवा
- प्रेमपूर्ण संबंध

जब हमारी ऊर्जा कंपन सकारात्मक और स्पष्ट हो जाती है, तब ब्रह्मांड बिना विलंब के उत्तर देने लगता है।

1.7 सहजता का विज्ञान: जितना कम प्रयास, उतना गहरा प्रभाव

सत्य सृजन में कोई जबरदस्ती नहीं होती —
वास्तविक आकर्षण, सहजता में ही फलता-फूलता है।

जब हम किसी इच्छा से बहुत अधिक जुड़ जाते हैं —
अर्थात, उसे *जरूरी*, *तत्काल*, या *अनिवार्य* मान लेते हैं —
तो हम अनजाने में कमी और डर की ऊर्जा भेजने लगते हैं।

और यही ऊर्जा ब्रह्मांड के दर्पण में प्रकट होती है —
हम बार-बार उसी अपूर्णता का अनुभव करने लगते हैं, जिससे हम भागना चाहते थे।

इसलिए, आकर्षण की उच्चतम कला यह है कि हम अपनी इच्छा को
स्पष्टता और भावनात्मक शक्ति के साथ प्रकट करें...
और फिर उसे विश्वास और समर्पण के साथ छोड़ दें।

SAMPLE

यह वही बिंदु है जिसे योग में *"वैराग्य"* कहते हैं —
इच्छा बनी रहे, पर उससे *जुड़ाव* न हो।

सजगता के साथ यह समझना —
कि जो मेरा है, वह मुझे सहजता से मिलेगा...
और जो नहीं है, वह मुझे कुछ सिखाकर जाएगा।

यह दृष्टिकोण ही हमें सृजन के उच्चतम पथ पर ले जाता है —
जहाँ हम जीवन को नियंत्रित नहीं करते,
बल्कि उसके सह-नर्तक (co-dancer) बन जाते हैं।

1.8 पुनर्जागरण की दहलीज़: अध्याय का निष्कर्ष

जैसे ही हम इन सिद्धांतों को जानने लगते हैं —
हम केवल जानकारी नहीं, बल्कि एक नव-जागरण की दहलीज़ पर खड़े हो जाते हैं।

यह जागरण हमें हमारे सृजनात्मक उत्तरदायित्व का बोध कराता है।
हम समझते हैं कि हमारे विचार, हमारे शब्द, और हमारी उपस्थिति तक —
सभी ब्रह्मांड में कंपन करते हैं... और उनके प्रतिफल आते हैं — हमेशा।

यह अनुभूति कोई एक बार की बात नहीं है,
यह एक सतत प्रक्रिया है —
हर दिन, हर क्षण, एक नवीन निमंत्रण।

यह अध्याय समाप्त नहीं होता — यह तो एक प्रारंभ है:

ASAP

SAMPLE

अध्याय – II: प्राचीन से आधुनिक तक

मानव चेतना की शुरुआत से ही जीवन, भाग्य और सफलता को नियंत्रित करने वाली रहस्यमयी शक्तियों को समझने की उत्कंठा रही है।
यही खोज संतों, मनीषियों, दार्शनिकों, वैज्ञानिकों और सामान्य जिज्ञासुओं को एक कालातीत यात्रा पर ले गई —
ऐसी अंतर्निहित शक्ति को खोजने की यात्रा, जो हमारे भीतर ही छिपी होती है।

प्राचीन ग्रंथों, पवित्र शिक्षाओं और आज की आधुनिक विज्ञान में,
बार-बार एक ही सार्वभौमिक सत्य उद्घाटित होता है:
“हम जो सोचते हैं, मानते हैं और अनुभव करते हैं — वही प्रकट होता है।”

यह अध्याय उसी सत्य की यात्रा को दर्शाता है —
जो वैदिक भारत की ज्ञान परंपरा से निकलकर
आज के न्यूरोसाइंस और क्वांटम भौतिकी तक पहुँची है।

यह अध्याय भगवद्गीता, रामचरितमानस, सद्गुरु की इनर इंजीनियरिंग,
तथा आधुनिक विचारकों जैसे रॉण्डा बर्न, लुईस हे, जोसेफ मर्फी, और डॉ. जो डिस्पेंज़ा की शिक्षाओं को एकसूत्र में पिरोता है।

2.1 प्राचीन भारतीय ज्ञान: वेद, उपनिषद और गीता

भारत की आध्यात्मिक परंपरा सदैव मन और अंतरचेतना की शक्ति पर बल देती रही है।
उपनिषदों में कहा गया है:
“यद् भावं तद् भवति” — *जैसी भावना, वैसा ही परिणाम।*

SAMPLE

यह हज़ारों वर्ष पुराना वचन आज के आधुनिक "Law of Attraction" की अवधारणा के बिल्कुल अनुरूप है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं:

"मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु"
(गीता 18.65)
"मुझे मन से स्मरण करो, मेरे भक्त बनो, मेरे लिए यज्ञ करो, और मुझे नमस्कार करो।"

यह केवल धार्मिक उपदेश नहीं है —
बल्कि मानसिक एकाग्रता और जीवन ऊर्जा को एक दिशा में प्रवाहित करने का आह्वान है।

कृष्ण यहाँ संकल्प (intention) और श्रद्धा (faith) की शक्ति को स्पष्ट करते हैं:

"श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्" *(गीता 4.39)*
"श्रद्धा वाला ही ज्ञान को प्राप्त करता है।"

इस प्रकार, कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में भी,
कृष्ण की वाणी मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति की नींव रखती है —
ध्यान, उद्देश्य की स्पष्टता, और परिणाम के समर्पण द्वारा।

2.2 रामचरितमानस: सृजनात्मक शक्ति के रूप में भक्ति

गोस्वामी तुलसीदास जी अपनी *रामचरितमानस* में एक और सूक्ष्म सत्य प्रकट करते हैं —
कि भाव (emotional state) और श्रद्धा (devotional trust) ही सच्चे चमत्कारों के रचयिता हैं।

ASAP

SAMPLE

जब शबरी, भगवान श्रीराम की एक विनम्र भक्त,
शुद्ध प्रेम से उन्हें स्मरण करती रही,
तो उसकी पवित्र प्रतीक्षा ही इतनी प्रभावशाली थी कि
ईश्वर को उसकी कुटिया में खींच लाई।

यह प्रसंग दर्शाता है कि
ब्रह्मांड हमारे बाहरी पद या कर्मकांडों से नहीं,
बल्कि हमारे आंतरिक कंपन (vibration) से उत्तर देता है।

आधुनिक भाषा में कहें तो —
प्रेम, कृतज्ञता या आनंद जैसी भावनाओं की ऊर्जा आवृत्ति
हमारे चारों ओर की वास्तविकता को आकर्षित करती है।

2.3. आधुनिक विज्ञान: न्यूरोसाइंस और क्वांटम भौतिकी की पुष्टि

वेदों और ग्रंथों में जो भाव-सत्य कहा गया,
आज उसे आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार रहा है।
न्यूरोसाइंस बताता है कि जब हम किसी विचार को बार-बार सोचते हैं,
तो हमारे मस्तिष्क में उसी से जुड़ा एक न्यूरल नेटवर्क मजबूत होता है।

डॉ. जो डिस्पेंज़ा और अन्य वैज्ञानिक कहते हैं:
"Where attention goes, energy flows."
– जहाँ ध्यान जाता है, वहाँ ऊर्जा प्रवाहित होती है।

इसी तरह, क्वांटम फिजिक्स के सिद्धांत बताते हैं कि
साक्षीभाव (observer effect) से ही

ASAP

SAMPLE

वास्तविकता की तरंगें (possibilities)
कणों (actuality) में बदल जाती हैं।

यानि,
हम जो सोचते हैं, वह न केवल हमारे भीतर कुछ रचता है,
बल्कि ब्रह्मांड के स्तर पर भी रचना प्रारंभ कर देता है।

2.4. समन्वय: अध्यात्म और विज्ञान का संगम

इस युग में,
हम पहली बार देख रहे हैं कि
प्राचीन अध्यात्म और आधुनिक विज्ञान
एक-दूसरे को पूरक रूप में स्वीकार रहे हैं।

सद्गुरु की 'इनर इंजीनियरिंग'
भी हमें यही सिखाती है —
कि मन की ऊर्जा, शरीर की भंगिमा और भावना की दिशा
एकत्र होकर हमारी आंतरिक इंजीनियरी रचती है —
जो बाहरी यथार्थ में प्रकट होती है।

इसी समन्वय का सार यह है:
अदृश्य स्तर पर जो होता है,
वही दृश्य में आकार लेता है।

ASAP

SAMPLE

2.5. पश्चिमी चिंतकों का योगदान

Rhonda Byrne की पुस्तक *The Secret*,
Louise Hay की *You Can Heal Your Life*,
Joseph Murphy की *The Power of Your Subconscious Mind* —
इन सबने एक ही मूल बात कही:
आपका अवचेतन मन ही आपका भाग्य-निर्माता है।

उनका संदेश है —
यदि आप विचारों को नियंत्रित कर सकें,
तो आप अपने जीवन की दिशा को बदल सकते हैं।

2.6. निष्कर्ष: अंतर्संगीत की गूँज

आध्यात्म कहता है —
"तू जो भीतर धारण करता है,
वही बाहर प्रकट होता है।"

और विज्ञान अब यह प्रमाणित कर रहा है —
"आपका ध्यान, आपका कंपन, आपकी वास्तविकता तय करता है।"

इस अध्याय का सार है:
चाहे वह ऋषि हो या वैज्ञानिक, भक्त हो या साधक —
सबने एक स्वर में स्वीकार किया है कि
हमारे विचारों की गूँज ही हमारे जीवन का संगीत बनाती है।

ASAP

SAMPLE

2.3. सांख्य, योग और मन की यांत्रिकी

सांख्य दर्शन यह बताता है कि मन (मनस्), बुद्धि (बुद्धि) और अहंकार (अहंकार) मिलकर हमारे यथार्थ अनुभव की रचना करते हैं।
पतंजलि के योगसूत्र इसे और गहराई से समझाते हैं:

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" –
योग का अर्थ है चित्त की वृत्तियों का निरोध।

यहाँ "प्रकटिकरण" (manifestation) का अर्थ यह नहीं कि हम संसार को अपनी इच्छानुसार मोड़ें,
बल्कि यह है कि हम अपने चित्त की उठापटक पर नियंत्रण पाएँ,
अपने भीतर के गहरे स्वरूप से जुड़ें,
और फिर ब्रह्मांड को स्वाभाविक रूप से हमारे माध्यम से प्रवाहित होने दें।

यही वह बिंदु है जहाँ स्थिरता शक्ति बन जाती है —
एक ऐसा सिद्धांत जो अब क्वांटम थ्योरी और गहन ध्यान साधना में फिर से उभर रहा है।

2.4. आधुनिक पुनरुत्थान: 'The Secret' और आकर्षण का नियम

2006 में, रॉन्डा बर्न की पुस्तक *The Secret* ने
Law of Attraction को वैश्विक मंच पर पहुँचा दिया।
उनका संदेश था: "विचार वस्तु बनते हैं।"

उन्होंने Wallace Wattles और Napoleon Hill जैसे चिंतकों से प्रेरणा लेकर
गूढ़ आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को

SAMPLE

एक सरल और व्यावहारिक भाषा में कहा:
"जिस चीज़ को हम चाहते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें,
उसे महसूस करें जैसे वह पहले से है, और वह प्राप्त होगी।"

हालाँकि कुछ आलोचकों ने इसके वैज्ञानिक आधार पर प्रश्न उठाए,
फिर भी करोड़ों लोगों ने इसके ज़रिए आंतरिक रूपांतरण का अनुभव किया।
विज़ुअलाइज़ेशन, पुष्टि-वाक्य (affirmations), विजन बोर्ड्स,
और कृतज्ञता की दैनिक साधना —
ये सभी अब वैश्विक साधकों के सामान्य उपकरण बन चुके हैं।

2.5. लुई हे: विचार बदलो, जीवन बदलो

Louise Hay ने अपनी क्रांतिकारी पुस्तक *You Can Heal Your Life* में
दिखाया कि हमारे विचारों की संरचना हमारे शरीर को भी प्रभावित करती है।

उन्होंने भावनात्मक आघातों और शारीरिक रोगों के बीच संबंध स्थापित किया,
और सकारात्मक पुष्टि-वाक्य को आंतरिक उपचार और प्रकटिकरण का साधन बनाया।

उनका सूत्र अत्यंत सरल था —
"विचार बदलो, जीवन बदलो।"

उन्होंने आत्मप्रेम, क्षमा और कृतज्ञता की शक्ति को
सिर्फ आध्यात्मिक आदर्श नहीं,
बल्कि ऐसे ऊर्जात्मक उपकरण के रूप में प्रस्तुत किया
जो हमारे अवचेतन मन को दोबारा प्रोग्राम कर सकते हैं।

SAMPLE

लुई हे के लिए manifestation का अर्थ केवल धन या संबंध नहीं था,
बल्कि समग्र कल्याण (holistic well-being) था।

2.6. जोसेफ मर्फ़ी: अवचेतन मन की शक्ति

डॉ. जोसेफ मर्फ़ी, अपनी कालजयी पुस्तक *The Power of Subconscious Mind* में आध्यात्मिकता और मनोविज्ञान के बीच सेतु बनाते हैं।

वे कहते हैं कि अवचेतन मन उर्वर भूमि की तरह है —
जो भी बीज बोओगे, वही उगेगा।

सकारात्मक वाक्य, विश्वास और कल्पना के माध्यम से,
उन्होंने बताया कि व्यक्ति कैसे:

- अवसरों को आकर्षित कर सकता है
- पुराने रोगों को ठीक कर सकता है
- आर्थिक बाधाएँ दूर कर सकता है
- संबंध सुधार सकता है

उनका मुख्य बिंदु यह था:
भावनात्मक रूप से चार्ज किए गए विचार,
जब बार-बार दोहराए जाते हैं और विश्वास किया जाता है,
तो वे अवचेतन में उतरकर बाह्य जीवन में वैसा ही परिणाम उत्पन्न करते हैं।

2.7. डॉ. जो डिस्पेंज़ा: न्यूरोसाइंस और क्वांटम प्रकटिकरण का संगम

ASAP

SAMPLE

Dr. Joe Dispenza आधुनिक मस्तिष्क-विज्ञान के क्षेत्र में
एक अग्रणी वैज्ञानिक हैं,
जिन्होंने क्वांटम फिजिक्स और ध्यान को जोड़ा।

अपनी पुस्तकों *Breaking the Habit of Being Yourself* और *Becoming Supernatural* में
वे समझाते हैं कि
मस्तिष्क "वास्तविक" और "प्रबल कल्पना" में भेद नहीं करता।

इसलिए जब हम अपने भीतर की स्थिति को बदलते हैं —
ध्यान, कल्पना, और उच्च भावनाओं के ज़रिए —
तो हम क्वांटम क्षेत्र को इच्छित परिणाम में ढाल सकते हैं।

डिस्पेंज़ा के अनुसार manifestation कोई *इच्छा* नहीं,
बल्कि एक न्यूरो-केमिकल हस्ताक्षर (neurochemical signature) है,
जो अभ्यास से निर्मित होता है।

वे इन बातों पर ज़ोर देते हैं:

- हृदय-मस्तिष्क समरसता (coherence)
- ध्यान के ज़रिए मानसिक पुनःसंरचना
- ऊर्जात्मक हस्ताक्षर का संरेखण

वे वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित करते हैं कि
ऊर्जा हमारी वाणी से पहले आती है,
और वही ऊर्जा मिलते-जुलते अनुभवों को आकर्षित करती है।

ASAP

SAMPLE

2.8. सद्गुरु की 'इनर इंजीनियरिंग': जीवन की चेतन रचना

सद्गुरु जग्गी वासुदेव,
समकालीन योगी और रहस्यद्रष्टा,
अपनी प्रणाली *Inner Engineering* में
एक भिन्न किंतु पूरक दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं।

उनकी शिक्षा है:
आनंद, पीड़ा, सफलता या विफलता का स्रोत बाहरी नहीं — भीतरी होता है।

उनके शब्दों में:
"यदि हम शरीर, मन और ऊर्जा पर नियंत्रण पा लें,
तो हम अपने भाग्य पर भी नियंत्रण पा सकते हैं।"

सद्गुरु वस्तुओं या प्रसिद्धि के प्रकटिकरण की बात नहीं करते —
वे बात करते हैं आंतरिक स्थिरता, स्पष्टता और समग्र चेतना की।

उनकी पद्धति —
विचार + भावना + प्राण + कर्मस्मृति
— यह एक वैज्ञानिक आधार पर आधारित भाग्य के पुनर्संरेखन का मॉडल है।

उनकी विधियाँ —
शांभवी महामुद्रा, भूतशुद्धि, और चेतन श्वास
व्यक्ति के समस्त तंत्र को संतुलित करती हैं,
जिससे प्रकटिकरण के लिए उर्वर भूमि बनती है।

ASAP

SAMPLE

2.9. प्राचीन अग्नि से एआई-संचालित संकल्प तक: वर्ष 2026 की दिशा

जैसे ही हम 2026 में प्रवेश करते हैं,
प्रकटिकरण की भाषा और तकनीक नवीन आयाम ले रही है:

- कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) अब visualization tools, affirmation जनरेटर और भावनाओं की ट्रैकिंग में सहायक हो रही है।
- वियरेबल न्यूरो-फीडबैक डिवाइसेज़ ध्यान के दौरान मानसिक स्थिति मापने में उपयोगी हैं।
- क्वांटम कंप्यूटिंग अब यह सिद्धांत सामने ला रही है कि वास्तविकता स्थिर नहीं, बल्कि हमारी धारणा की एक प्रक्षिप्त छाया है।

यहाँ तक कि मनोविज्ञान भी अब मानता है कि
प्लेसिबो प्रभाव, पुष्टि-पूर्वग्रह (confirmation bias)
और न्यूरल प्लास्टिसिटी —
यह सब हमारे "प्रकट करने" की प्रक्रिया में भूमिका निभाते हैं।

इसी बीच, भारत की प्राचीन विधियाँ —
संकल्प (पवित्र नियत) और योगनिद्रा (मनोवैज्ञानिक विश्राम) —
अब वैश्विक स्तर पर एप्स और वेलनेस प्रोग्रामों में फिर से महत्वपूर्ण हो रही हैं।

2.10. प्रकटिकरण: आज्ञा नहीं, संरेखण (Alignment) है

एक आधुनिक साधक को यह समझना होगा कि
प्रकटिकरण (manifestation) का अर्थ

SAMPLE

ब्रह्मांड को आदेश देना नहीं,

बल्कि ब्रह्मांड के साथ स्वयं को संरेखित (Align) करना है।

यह समझ में हुआ यह परिवर्तन

अधीरता, अहंकार और स्वामित्व की भावना को शुद्ध कर देता है।

इसकी जगह आता है —

- बाहरी नियंत्रण के बजाय भीतरी स्पष्टता
- उपभोग के बजाय योगदान
- दबाव के बजाय सहज प्रवाह

कृष्ण की सलाह,

Louise Hay के पुष्टि-वाक्य,

Murphy की अवचेतन तकनीक,

और Dispenza का क्वांटम ध्यान —

सभी एक ही मूल सत्य पर आधारित हैं:

हम केवल महासागर की एक बूँद नहीं हैं —

बल्कि महासागर स्वयं उस एक बूँद में समाया हुआ है।

और जब हमारी चेतन एकाग्रता सजीव होती है,

तो उसकी तरंगें पूरे ब्रह्मांड में गूँजती हैं।

ASAP

SAMPLE

2.11. उपसंहार: समन्वय में संपूर्णता

प्रकटिकरण की कला और विज्ञान
अब परिपक्व होकर एक समग्र मार्ग बन चुके हैं —
जो मानसिक अनुशासन, भावनात्मक संरेखण,
आध्यात्मिक संकल्प, और ऊर्जात्मक समरसता
— इन सबका समावेश करता है।

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ें, एक बात याद रखें:

हम स्वयं ही हैं — सर्जक, कैनवास, और तूलिका।
जीवन की कृति की शुरुआत होती है केवल एक संकल्प से —
स्पष्ट, सच्चा और संरेखित।

ASAP

SAMPLE

अध्याय तृतीय: प्रकटिकरण की यांत्रिकी

– विचार कैसे यथार्थ बनता है

प्रकटिकरण कोई रहस्यमय संयोग नहीं,
बल्कि एक दोहराया जा सकने वाला प्रक्रिया है —
जो सार्वभौमिक नियमों, मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों,
और सूक्ष्म ऊर्जा यंत्रणाओं द्वारा संचालित होती है।

यदि हम यह समझना चाहते हैं कि
इच्छाएँ कैसे यथार्थ में बदलती हैं,
तो हमें उस चतुर्विध प्रणाली को देखना होगा
जिसके द्वारा संकल्प अमूर्त से मूर्त की ओर यात्रा करता है।

इस अध्याय में हम उस यांत्रिकी को विश्लेषित करेंगे।

वेदों के संकल्प से लेकर आधुनिक न्यूरोप्लास्टिसिटी तक,
सृष्टि की यह प्रक्रिया कुछ इस प्रकार प्रवाहित होती है:

 विचार → भावना → विश्वास → कर्म → यथार्थ

हम देखेंगे कि इन प्रत्येक चरणों का संचालन कैसे होता है,
वे हमारे भीतरी और बाहरी परिवेश से कैसे प्रभावित होते हैं,
और हम उन्हें सचेत रूप से सक्रिय कैसे कर सकते हैं।

ASAP

SAMPLE

3.1. स्रोत: विचार ही बीज है

हर यथार्थ एक विचार-बीज से जन्म लेता है।
जिस प्रकार एक विशाल वृक्ष एक अदृश्य अंकुर से फूटता है,
उसी प्रकार हमारे जीवन के अनुभव
हमारे निरंतर भीतरी संवाद से उपजते हैं।

जोसेफ मर्फ़ी के अनुसार,
अवचेतन मन उपजाऊ भूमि है,
और हमारा प्रमुख विचार — वह बीज है।

मुख्य सिद्धांत:

- स्पष्टता (Clarity):
  अस्पष्ट इच्छाएँ, अस्पष्ट परिणाम लाती हैं।
- दोहराव (Repetition):
  विचार, जब बार-बार दोहराए जाते हैं,
  तब वे विश्वास बन जाते हैं।
- चित्रात्मकता (Vividness):
  अवचेतन मन भाषा नहीं,
  बल्कि चित्रों और भावनाओं को समझता है।

वैदिक समांतर:

वेदों में संकल्प कोई सामान्य इच्छा नहीं,
बल्कि एक सजीव और सटीक प्रतिज्ञा होती है —

ASAP

SAMPLE

जो सम्पूर्ण उपस्थिति और स्पष्टता के साथ की जाती है।

प्रत्येक यज्ञ से पूर्व,

साधक एक निश्चित मुद्रा और उच्चारित शब्दों से

संकल्प की उद्घोषणा करता है —

जो उसकी पूर्ण प्रतिबद्धता का संकेत है।

आधुनिक अभ्यास:

- रोज़ाना जर्नलिंग,
- भविष्य के अनुभवों का स्क्रिप्टिंग,
- नींद से पहले विज़ुअलाइज़ेशन

  — ये सभी विचार-बीज को अवचेतन में गहराई तक बोते हैं।

"थेटा ब्रेनवेव स्टेट" (नींद से पहले या उठते ही)

में किए गए विचार-अभ्यास अत्यधिक प्रभावशाली होते हैं।

3.2. भावना: वह जल जो बीज को सक्रिय करता है

भावना रहित विचार —

एक सूखा बीज होता है।

वह पनप नहीं सकता।

भावना उस ऊर्जा को जोड़ती है

जो अवचेतन को उत्तर देने पर विवश करती है।

Louise Hay कहती हैं:

SAMPLE

"अगर हम कुछ चाहते हैं,
तो उसे इस तरह महसूस करें जैसे वह पहले से ही है।"

न्यूरोसाइंस के अनुसार,
भावनात्मक अनुभव विद्युत और रासायनिक संकेत उत्पन्न करता है,
जो मस्तिष्क की तंत्रिकाओं के नए संयोजन बनाता है —
इसे कहते हैं:

Hebbian learning:
"जो न्यूरॉन्स साथ में सक्रिय होते हैं,
वे साथ में जुड़ जाते हैं।"

भावना की आवृत्ति तालिका

(Dr. David Hawkins से प्रेरित)

भावना	आवृत्ति स्तर (Hz)	प्रकटिकरण की शक्ति
लज्जा, अपराध	20–30	आत्म-हानि
भय, चिंता	100–150	देरी, अवरोध
तटस्थता	250	प्रवाह का आरंभ
प्रेम, हर्ष	500+	तीव्र प्रकटिकरण
कृतज्ञता	540	चुंबकीय क्षेत्र निर्माण

जब हम विचार को उच्च भावना (जैसे प्रेम, आनंद, कृतज्ञता) के साथ जोड़ते हैं,
तो हम अनुनाद का नियम (Law of Resonance) सक्रिय करते हैं।

ASAP

SAMPLE

डॉ. जो डिस्पेंज़ा के अनुसार,
यह संयोजन क्वांटम क्षेत्र में एक नया विद्युत-चुम्बकीय हस्ताक्षर उत्पन्न करता है,
जो समान कंपन वाले अनुभवों को खींच लाता है।

प्रयोग सुझाव:

Visualization या affirmation से पहले
1–2 मिनट प्रेम या कृतज्ञता की भावना जाग्रत करें:

- हल्की मुस्कान लाएँ
- गहरी साँसें लें
- उस क्षण को याद करें
  जब हृदय भर आया था

यह अभ्यास आपके भावनात्मक क्षेत्र को उत्तेजित करता है
और विचार को सजीव ऊर्जा प्रदान करता है।

3.3. विश्वास: यथार्थ की मूल जड़-व्यवस्था

विश्वास प्रणाली (Belief System)
एक वृक्ष की जड़ों के जाल की भाँति होती है।

चाहे इच्छाएँ कितनी ही सजीव क्यों न हों,
यदि वे मूलभूत विश्वासों से मेल नहीं खातीं,
तो वे कभी प्रकट नहीं होंगी।

ASAP

SAMPLE

गीता से अंतर्दृष्टि (गीता 17.3):

"श्रद्धामयोऽयं पुरुषः"

व्यक्ति जैसा विश्वास रखता है, वह वैसा ही बन जाता है।

विश्वास कैसे बनते हैं?

- दोहराव से
- वातावरण से
- पहचान से
- अनुभव से

हममें से कई लोग बचपन से ही सीमित करने वाले विश्वास ढोते हैं:

- “मैं योग्य नहीं हूँ।”
- “धन कमाना कठिन है।”
- “सफलता दूसरों के लिए है।”

ये विश्वास हमारी धारणाओं को फ़िल्टर करते हैं,
अवसरों को रोकते हैं,
और सकारात्मक पुष्टि-वाक्यों (affirmations) को निष्क्रिय कर देते हैं।

न्यूरोसाइकोलॉजिकल अंतर्दृष्टि:

Reticular Activating System (RAS)
— मस्तिष्क की एक प्रणाली —

ASAP

SAMPLE

विश्वासों के आधार पर सूचना को छाँटती है।
यदि हम किसी चीज़ को असंभव मानते हैं,
तो RAS उसे नज़रअंदाज़ कर देता है।

पुष्टि-वाक्य (Hay + Murphy प्रेरित):

"मैं इस सीमित विश्वास को छोड़ने को तैयार हूँ।
अब मैं ऐसे विचार चुनता हूँ जो मेरे आनंद और सफलता का समर्थन करते हैं।"

इसे रोज़ाना भाव के साथ दोहराएँ,
विशेषकर जागते समय, सोते समय,
या भावनात्मक उद्दीपन के क्षणों में।

3.4. कर्म: प्रकटिकरण का भौतिक पुल

इच्छा बिना गति के कल्पना मात्र होती है।
प्रकटिकरण का अर्थ कर्म को हटाना नहीं,
बल्कि कर्म को अंतःप्रेरणा और समय के साथ संरेखित करना है।

गीता से दृष्टांत (3.8):

"नियतं कुरु कर्म त्वम्"

प्रतिदिन का कर्म करो,
क्योंकि कर्म निष्क्रियता से श्रेष्ठ है।

ASAP

SAMPLE

इसका अर्थ अत्यधिक परिश्रम नहीं,

बल्कि प्रेरित कर्म है —

वे कार्य जो सहज रूप से उत्पन्न होते हैं,

जैसे: कोई फ़ोन कॉल, कोई मेल,

या कोई छोटा-सा परिवर्तन —

जो विश्वास और भावना के संतुलन के बाद

स्वतः प्रवाहित होते हैं।

सद्गुरु की अंतर्दृष्टि:

"जब ऊर्जा संरेखित हो और इरादा स्पष्ट हो,

तो कर्म संघर्ष के बिना प्रवाहित होता है।"

आधुनिक भाषा में:

सफल उद्यमी अपने जीवन में एक चरण का वर्णन करते हैं

जिसे वे कहते हैं — Flow State —

जहाँ विचार, लोग और समाधान स्वतः प्रकट होते हैं।

यह है — प्रकटिकरण की गति में मूर्त अभिव्यक्ति।

3.5. वातावरण: आंतरिक उद्यान की मिट्टी और मौसम

स्वस्थ बीज भी विषैली मिट्टी में नहीं पनपता।

इसलिए हमारा सामाजिक, भावनात्मक और भौतिक वातावरण

प्रकटिकरण की प्रक्रिया में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ASAP

SAMPLE

वे कारक जो प्रकटिकरण को समर्थन देते हैं:

- स्वच्छ, संगठित स्थान – मानसिक स्पष्टता को पोषित करता है
- सकारात्मक संगति – अवचेतन विश्वासों को आकार देती है
- आध्यात्मिक/ध्यानयुक्त वातावरण – ध्यान और संकल्प को गहराता है

रामचरितमानस से प्रेरणा:

तुलसीदास जी ने सत्संग को
आंतरिक रूपांतरण की शुरुआत बताया।

अभ्यास सुझाव:

अपने वातावरण को डिटॉक्स करें —
भौतिक और डिजिटल दोनों स्तरों पर।
अपने स्वप्नों को साँस लेने की जगह दें।

3.6. समय और समर्पण: अंतिम खाद

प्रकटिकरण का सबसे अधिक गलत समझा गया पहलू है —
समय।

अधिकांश लोग तुरंत परिणाम की अपेक्षा करते हैं,
और जब ऐसा नहीं होता,
तो वे संदेह करते हैं, प्रयास छोड़ते हैं,
या अपनी ऊर्जा उल्टी दिशा में मोड़ देते हैं।

ASAP

SAMPLE

लेकिन जैसे एक किसान जानता है —
हर बीज अपने मौसम में ही फूलता है।

****समर्पण का अर्थ हार मानना नहीं,**

बल्कि उसे ऊपर सौंप देना है।**

जब कृष्ण ने निष्काम कर्म का उपदेश दिया,
तो उन्होंने हमें विरोध को हटाने का रहस्य बताया।

हताशा परिणामों को दूर धकेलती है,
जबकि विरक्ति (Distanglement, not detachment) उन्हें पास लाती है

भावनात्मक संकेतक (Emotional Indicator):

- हताशा (Desperation) = अभाव की मानसिकता (Scarcity Mindset)
- प्रवाहयुक्त आनंद (Free-flowing joy) = प्रचुरता की मानसिकता (Abundance Mindset)

यह भाव Inner Engineering में भी प्रतिध्वनित होता है, जहाँ सद्गुरु कहते हैं:

"सफलता परिणाम में नहीं,
बल्कि इस बात में है कि हमने कितनी गहराई से भाग लिया।"

3.7. सचेत उपकरण: प्रकटिकरण के तंत्र को सक्रिय करने हेतु

इस तंत्र को लागू करने के लिए नीचे कुछ प्रभावी साधन हैं:

SAMPLE

(A) दृष्टिकरण (Visualization)

(Dispenza + वेदांत शैली)

- अपनी इच्छा की कल्पना करें — भावना और विस्तार के साथ
- सभी इंद्रियों को शामिल करें
- प्रतिदिन 5–10 मिनट करें
- सर्वोत्तम समय: सोने से पहले या जागने के तुरंत बाद

(B) पुष्टि-वाक्य (Affirmations)

(Hay + Murphy प्रेरित)

- संक्षिप्त, वर्तमानकालीन, भावयुक्त वाक्य
- विश्वास के साथ दोहराएँ, संशय के बिना
- उदाहरण:

"मैं चमत्कारों के लिए चुंबक हूँ।"

(C) संकल्प अभ्यास (Sankalpa Practice – योगनिद्रा)

- पीठ के बल लेटें, शरीर को शिथिल करें
- गहरे विश्रांति की अवस्था में जाएँ
- एक वाक्य का संकल्प मौन में दोहराएँ
- उसे अवचेतन में गिरने दें

ASAP

SAMPLE

(D) कृतज्ञता अनुष्ठान (Gratitude Rituals)

- रात्रि से पूर्व, 3 ऐसी चीज़ों की सूची बनाएं जिनके लिए आभारी हैं
- भावना को गहराई से महसूस करें
- कृतज्ञता, आकर्षण को गुना-गुना बढ़ा देती है

(E) स्विच वर्ड्स (Switch Words)

- एकल शब्द जो अवचेतन मन में आदेश की तरह कार्य करते हैं
- इन्हें श्वास, लय, और एकाग्रता के साथ उच्चारित करें
- उदाहरण:
    - "Together"
    - "Divine Order"
    - "Reach"

3.8. केस स्टडी: वास्तविक जीवन में प्रकटिकरण का उदाहरण

केस:

एक 42 वर्षीय गृहिणी, जयपुर निवासी

इच्छा: एक प्रकाशित लेखिका बनना

अवरोध: लेखन में औपचारिक शिक्षा नहीं, परिवार का सहयोग नहीं

प्रक्रिया:

1. प्रतिदिन दृष्टिकरण और कृतज्ञता का अभ्यास शुरू किया
2. प्रतिदिन सुबह एक पृष्ठ लेखन

ASAP

SAMPLE

3. पुष्टि-वाक्य:

"मेरी कहानी मायने रखती है। मैं उसे स्वतंत्रता से प्रकट करती हूँ।"

4. स्थानीय लेखन समूह में सम्मिलित हुई (पर्यावरण परिवर्तन)
5. 9 माह में प्रथम पुस्तक स्वयं प्रकाशित, जो वायरल हुई और एक प्रकाशक द्वारा चयनित

सीख:

स्पष्टता + भावना + विश्वास + कर्म + धैर्य = प्रकटिकरण

3.9. ऊर्जा प्रणाली: चक्र-दृष्टिकोण से प्रकटिकरण

भारतीय ज्ञान परंपरा के अनुसार,
प्रकटिकरण चक्रों के संतुलन से गहराई से जुड़ा होता है:

- मूलाधार (Muladhara): अस्तित्व, आधार (विश्वास)
- मणिपूर (Manipura): इच्छा शक्ति (कर्म)
- अनाहत (Anahata): भावना, प्रेम (ऊर्जा)
- आज्ञा (Ajna): अंतर्ज्ञान, दृष्टिकरण

इनमें किसी भी एक का असंतुलन
परिणाम को धीमा या विकृत कर सकता है।

अभ्यास सुझाव:

SAMPLE

- ध्वनि, योग या रंग कल्पना का प्रयोग करें
- प्रतिदिन "ॐ" का जप भी आवृत्ति संतुलन करता है

3.10. समन्वय: प्रकटिकरण का मैट्रिक्स

चरण	उपकरण / क्रिया	ऊर्जा केन्द्र
विचार	स्पष्टता, जर्नलिंग	आज्ञा चक्र (Ajna)
भावना	कृतज्ञता, दृष्टिकरण	अनाहत चक्र (Anahata)
विश्वास	पुष्टि-वाक्य, हीलिंग	मूलाधार चक्र (Muladhara)
कर्म	प्रेरित कदम, प्रतिबद्धता	मणिपूर चक्र (Manipura)
वातावरण	सफाई, समुदाय, अनुष्ठान	सभी चक्रों का समन्वय
समर्पण	ध्यान, अनासक्ति	सहस्रार चक्र (Crown)

3.11. उपसंहार: हम ही हैं यंत्र

सबसे समर्थकारी सत्य यह है:

हम प्रकटिकरण की प्रतीक्षा नहीं कर रहे —
हम ही वह तंत्र हैं जिसके माध्यम से यह होता है।

जब विचार, भावना और ऊर्जा
एकाग्र व संतुलित हो जाते हैं,
तो प्रकटिकरण अपरिहार्य हो जाता है।

SAMPLE

हमें जादू की नहीं,

हमें कुशलता की आवश्यकता है।

अध्याय IV: प्रकटिकरण में भाषा की शक्ति

– मंत्र, स्विच-वर्ड्स और बीज वाक्य

“प्रारंभ में वाक्य था...” — *योहन 1:1*

“वाक् ही ब्रह्म है।” — *ऋग्वेद*

“शब्द केवल प्रतीक नहीं; वे आंतरिक तंत्रों को सक्रिय करने वाले कोड हैं।” — *लुई हे*

शब्द निष्क्रिय नहीं होते। वे हमारे भीतरी वास्तुशिल्प को गढ़ते हैं।

हर वाक्य जो हम सोचते या बोलते हैं — वह एक आवृत्ति (frequency), कंपन (vibration) और संकल्प (intention) बन जाता है।

जब हम भाषा का सचेत प्रयोग करते हैं,

तो भाषा स्वयं बन जाती है — प्रकटिकरण की तकनीक।

इस अध्याय में तीन प्रमुख भाषिक साधनों की चर्चा होगी:

1. मंत्र (प्राचीन ऊर्जा ध्वनियाँ)
2. स्विच-वर्ड्स (James T. Mangan के एक-शब्दीय अवचेतन संकेत)
3. बीज वाक्य (संकल्पशील आधुनिक पुष्टि-वाक्य)

ये तीनों अलग-अलग स्तरों पर कार्य करते हैं,

परंतु सभी अवचेतन मन को प्रभावित करते हैं —

जो वास्तव में प्रकटिकरण की यंत्रशाला है।

SAMPLE

4.1. अवचेतन की भाषा

अवचेतन मन नकारात्मकता, व्यंग्य या जटिल तर्क को नहीं समझता।
यह कार्य करता है —
दोहराव, लय, चित्रात्मकता, और भावना के माध्यम से।

उदाहरण:

“मैं असफल नहीं होना चाहता।”
अवचेतन में दर्ज होता है:
“मैं असफल होना चाहता हूँ।”

इसलिए, भाषा में निपुणता का अर्थ है —
अपने वाक्य पुनर्रचना करना, इस तरह कि हम जो चाहते हैं के अनुरूप हो,
ना कि जो हम डरते हैं।

जॉसेफ मर्फ़ी लिखते हैं:

“अवचेतन वह स्वीकार करता है जो उस पर प्रभाव डाले।
यह चेतन मन की तरह तर्क नहीं करता।”

प्रभाव डालने हेतु चाहिए:

- स्पष्टता

SAMPLE

- भावना
- लय

4.2. मंत्र: प्राचीन ध्वनि यंत्र

मंत्र वैदिक ध्वनियों से उत्पन्न ऊर्जा सूत्र हैं।
ये शब्द नहीं, बल्कि कंपन विज्ञान (science of frequency) पर आधारित ध्वनि संहिताएँ हैं।

हर अक्षर विशिष्ट चक्र, नाड़ी मार्ग, और मनोविज्ञानिक केंद्रों को सक्रिय करता है।

मंत्र को प्रभावी बनाने वाले तत्त्व:

- संस्कृत की मूल ध्वनियाँ: जिनमें स्वयं प्राणिक ऊर्जा होती है
- जप (Repetition): मस्तिष्क को प्रशिक्षित करता है, ऊर्जा को संरेखित करता है
- उच्चारण: कोशिकाओं और न्यूरॉनों में कंपन उत्पन्न करता है

मंत्रों के प्रकार:

प्रकार	उदाहरण	उद्देश्य
बीज मंत्र	ॐ, ह्रीं, श्रीं	चक्र सक्रिय करना, शुद्ध ऊर्जा
देवता मंत्र	ॐ नमः शिवाय	देवी-देवताओं के गुणों को जाग्रत करना
संकल्प	ॐ क्लीं कृष्णाय नमः	प्रेम, आकर्षण, समृद्धि प्राप्त करना

SAMPLE

प्रकार उदाहरण उद्देश्य

मंत्र

“श्रीं ” को लक्ष्मी की कृपा के लिए समृद्धि का बीज-मंत्र माना गया है।

आधुनिक उपयोग:

- प्रतिदिन 108 बार किसी मंत्र का जप
- कुछ ही मिनटों का अभ्यास भी आंतरिक स्थिति को पुनः सन्तुलित कर सकता है
- सद्गुरु द्वारा सुझाया गया मंत्र:

“ॐ नमः शिवाय” — स्थिरता और आत्म-प्रकटिकरण के लिए

4.3. स्विच-वर्ड्स: आधुनिक मंत्र

स्विच-वर्ड्स एक-शब्दीय पुष्टि वाक्य होते हैं
जो सीधे अवचेतन से संवाद करते हैं।

James T. Mangan द्वारा 1960 में विकसित,
ये शब्द मशीनों की तरह क्रियाशील ऊर्जा बटन हैं —
जो सोच-विचार को दरकिनार कर तत्काल ऊर्जा परिवर्तन लाते हैं।

विशेषताएँ:

- सरल अंग्रेज़ी शब्द (जैसे “Together”, “Reach”, “Divine”)

SAMPLE

- बोल सकते हैं, फुसफुसा सकते हैं, या चुपचाप दोहरा सकते हैं
- भावनात्मक बटन या अवचेतन आदेश के रूप में कार्य करते हैं

वे कैसे कार्य करते हैं:

हर स्विच-वर्ड, एक विशिष्ट अवचेतन यंत्रणा को सक्रिय करता है।

स्विच-वर्ड	उद्देश्य / क्रिया
TOGETHER	मास्टर कुंजी – एकीकरण को सक्रिय करता है
REACH	लक्ष्य प्राप्त करने में सहायक
DIVINE	चमत्कार या दिव्य हस्तक्षेप को बुलाता है
COUNT	धन और समृद्धि आकर्षित करता है
CARE	स्मृति या मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है
FIND	अवसरों की खोज करता है
CANCEL	नकारात्मक भावनाओं या विचारों को मिटाता है

4.4. बीज वाक्य: सचेत पुष्टि तकनीकें

पुष्टिवाक्य (Affirmations) वे व्यक्तिगत, संरचित वाक्य होते हैं जो चुनी गई वास्तविकता की पुष्टि करते हैं।

“मैं स्वस्थ, संपूर्ण और गहराई से प्रेमपूर्ण हूँ।”
“अवसर सहज रूप से मेरी ओर प्रवाहित होते हैं।”
“हर दिन, हर प्रकार से, मैं और बेहतर होता जा रहा हूँ।”

ASAP

SAMPLE

लेकिन बहुत से लोग पुष्टिवाक्यों से जुड़ नहीं पाते, क्योंकि:

- उन्हें उस पर विश्वास नहीं होता
- वे केवल यांत्रिक रूप से दोहराते हैं
- उनमें भावनात्मक ऊर्जा की कमी होती है

इन्हीं समस्याओं से उबरने के लिए हम आते हैं — बीज वाक्य (Seed Phrases) की ओर।

बीज वाक्य क्या होता है?

- एक छोटा लेकिन सशक्त संकल्पात्मक वाक्य
- जिसे भावना और शरीरबोध (embodied awareness) के साथ दोहराया जाता है
- इसमें affirmation + visualization + emotion का समावेश होता है

उदाहरण:

“मैं आनंदपूर्वक ₹1 लाख इस माह उस कार्य से प्राप्त करता हूँ, जिसे मैं प्रेम करता हूँ।”

इसे दृश्य में लाओ, उसकी अनुभूति करो, मुस्कुराओ और दिन में 3 बार दोहराओ।

4.5. भाषाई स्तरों की तुलना:

औजार	लंबाई	भाषा	विधि	लक्ष्य क्षेत्र
मंत्र	1-2 शब्द	संस्कृत	जप या ध्यान	ऊर्जा शरीर, चक्र
स्विच-वर्ड	एक शब्द	अंग्रेज़ी	फुसफुसाहट, मनन, उच्चारण	अवचेतन क्रियात्मक ट्रिगर

SAMPLE

औजार	लंबाई	भाषा	विधि	लक्ष्य क्षेत्र
बीज वाक्य	पूरा वाक्य	कोई भी भाषा	बोलना, लिखना	चेतन + अवचेतन एकीकृत प्रभाव

4.6. श्वास + भाषा = शक्ति

सभी परंपराओं में श्वास को ध्वनि और संकल्प का वाहक (carrier) माना गया है।

योगियों का कहना है:

“जहाँ श्वास जाता है, वहाँ मन पीछे-पीछे चलता है।”

जब मंत्र या स्विच-वर्ड को नियंत्रित श्वास के साथ जोड़ा जाता है,
तो उसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।

प्रयोग करें:

- धीरे-धीरे श्वास लें, मन में कहें — “TOGETHER”
- श्वास छोड़ें, बोलें — “हो... DIVINE ORDER”
- 3 मिनट दोहराएं — मानसिक अवस्था को रीसेट करने के लिए

4.7. प्रकटिकरण के लिए वाक्य और संयोजन

A. धन प्राप्ति के लिए

- स्विच-वर्ड्स: COUNT – FIND – TOGETHER
- मंत्र: श्रीं बृज़ी (SHREEM BRZEE)

SAMPLE

- बीज वाक्य:

"धन मेरे पास प्रसन्नता और आश्चर्यजनक तरीकों से आता है।"

B. स्वास्थ्य के लिए

- स्विच-वर्ड्स: ALONE – BE – TOGETHER
- मंत्र: ॐ नमः शिवाय
- बीज वाक्य:

"मेरे शरीर की हर कोशिका तेजस्वी स्वास्थ्य से झंकृत है।"

C. प्रेम के लिए

- स्विच-वर्ड्स: CHARM – BE – TOGETHER
- मंत्र: क्लीं (KLEEM)
- बीज वाक्य:

"मैं प्रेम और प्रेमपूर्ण संबंधों के लिए चुम्बकीय हूँ।"

D. भावनात्मक उपचार के लिए

- स्विच-वर्ड्स: CANCEL – ADJUST – TOGETHER
- मंत्र: ॐ मणिपद्मे हूं
- बीज वाक्य:

"मैं अतीत को छोड़ता हूँ और आनंद को अपनाता हूँ।"

SAMPLE

4.8. लेखन अनुष्ठान: शब्दों को कागज़ पर उतारना

लुई हे कहती हैं:

“जब हम वाक्य को लिखते हैं, वह चेतना में गहराई तक प्रवेश करता है।”

सुझाया गया अनुष्ठान:

- एक सुंदर डायरी लें
- प्रातः और रात्रि में बीज वाक्य लिखें
- रंगीन पेन का प्रयोग करें
- तिथि जोड़ें और साप्ताहिक परिवर्तन का चिंतन करें

4.9. ध्वनि + प्रकाश: क्वांटम क्षेत्र को संबोधित करना

डॉ. जो डिस्पेंज़ा के अनुसार:

जब हम भावना के साथ बोलते हैं और कल्पना करते हैं,
तो हम एक संगठित विद्युत-चुंबकीय संकेत उत्पन्न करते हैं
जिसे क्वांटम क्षेत्र पहचानता है।

“हम किसी बाहरी देवता से नहीं, बल्कि उस बुद्धिमत्ता से संवाद कर रहे होते हैं
जो हमारे भीतर और सर्वत्र व्याप्त है।”

इसलिए हर मंत्र, शब्द या वाक्य —
एक कंपन बनाता है, जो ब्रह्मांड को हमारे संकल्प के अनुरूप ढालता है।

4.10. भाषा शुद्धि: इन शब्दों से बचें

SAMPLE

जैसे शब्द उपचार कर सकते हैं, वैसे ही कुछ शब्द हानिकारक भी होते हैं:

- “मैं नहीं कर सकता”
- “अब बहुत देर हो चुकी है”
- “मैं हमेशा दुर्भाग्यशाली हूँ”

4.11. योगिक साधना में संकल्प की भूमिका

योग निद्रा में साधकों को यह सिखाया जाता है कि जब मन गहराई से शांत और विश्राम अवस्था में हो, तभी संकल्प (Sankalpa) बोया जाए।
इस विधि से बीज-वाक्य किसी भी मानसिक प्रतिरोध को पार कर सीधा उपजाऊ अवचेतन में उतर जाता है।

सुझाया गया प्रारूप:

> “मैं [वांछित गुण] सहजता और आनंद के साथ बनता जा रहा हूँ।”

इस संकल्प को सोने से पहले, ध्यान के समय, या भावनात्मक शिखर अवस्था में दोहराएँ।

4.12. सांस्कृतिक समानताएँ

हर संस्कृति ने शब्द की रचनात्मक शक्ति को पहचाना है:

- जापानी कोटोडामा (Kotodama): यह विश्वास कि शब्दों में आत्मा होती है और वे वास्तविकता का निर्माण करते हैं।

SAMPLE

- हिब्रू कब्बाला (Kabbalah): ईश्वर ने शब्दों (Aleph-Bet) के माध्यम से सृष्टि की रचना की।
- इस्लामिक धारणा: कुरान को शुद्ध वचन माना गया है,
  जिसमें चिकित्सा और मार्गदर्शन की शक्ति है।
- NLP और सम्मोहन (Hypnosis): सुझाव और भाषा द्वारा विश्वास प्रणालियों को पुनः प्रोग्राम करना।

निष्कर्ष: शब्द ही सृष्टि हैं।

4.13. समेकित दैनिक अभ्यास तालिका

समय	अभ्यास	उपकरण प्रकार
प्रातःकाल	श्वास + 3 बीज वाक्य	पुष्टिवाक्य (Affirmation)
दोपहर	श्रीं (SHREEM) मंत्र 21 बार जप	मंत्र (Mantra)
संध्या	स्विच-वर्ड फुसफुसाना: Reach, Divine, Together	स्विच-वर्ड (Switch-word)
रात्रि	योग निद्रा + संकल्प	बीज वाक्य (Seed Phrase)

नियमितता से अभ्यास ही, प्रकटिकरण की सच्ची गति है।

4.14. अंतिम विचार: हम बोलते हैं, ब्रह्मांड सुनता है

SAMPLE

शब्द निष्क्रिय नहीं होते—वे संकल्प की कंपन होती हैं।

प्राचीन भारत में वाक् (Speech) को एक देवी माना गया—सरस्वती, जिनका आशीर्वाद अज्ञान को प्रकाश में बदल सकता है।

"केवल वही बोलो, जो तुम बनना चाहते हो।"

शब्द – खाका बनाते हैं,

भावनाएँ – उसमें ऊर्जा भरती हैं,

कर्म – उसे जन्म देते हैं।

- "यह मेरे लिए कभी काम नहीं करता"

ये शब्द एंटी-मंत्र की तरह कार्य करते हैं —

अवचेतन शक्ति को उल्टा मोड़ते हैं।

प्रशिक्षण:

- प्रतिदिन एक नकारात्मक वाक्य पकड़ें
- उसे सकारात्मक वाक्य से प्रतिस्थापित करें

उदाहरण:

❌ "मुझसे नहीं होगा"

✅ "मैं धीरे-धीरे सीख रहा हूँ और सफल हो रहा हूँ

SAMPLE

अध्याय V: ऊर्जा संरेखण (Energy Alignment)

– चक्र, श्वास, मुद्रा और ध्वनि द्वारा प्रकटिकरण

“जब शरीर संरेखित होता है, श्वास प्रवाहित होती है।
जब श्वास प्रवाहित होती है, मन शांत होता है।
जब मन शांत होता है, आत्मा बोलती है।”
— *प्राचीन योगिक ज्ञान*

“कुछ भी प्रकट करने के लिए, पहले ऊर्जा का संगठित होना आवश्यक है।
और यह संगठन हमसे ही शुरू होता है।”
— *डॉ. जो डिस्पेंज़ा*

प्रकटिकरण केवल विचारों या इरादों का खेल नहीं है।
यह ऊर्जा का विज्ञान है — यह कैसे बहती है, कैसे गति करती है, और शरीर के भीतर और बाहर कैसे अनुनाद करती है।

इस अध्याय में हम मानव प्रणाली के ऊर्जात्मक खाके को समझेंगे और सीखेंगे कि प्राचीन और आधुनिक ज्ञान से हम इसे कैसे संतुलित करें।
चार मूलभूत घटक इसमें प्रमुख हैं:

SAMPLE

1. चक्र – ऊर्जा केंद्र और उनके भावनात्मक-मनोवैज्ञानिक कार्य
2. श्वास – प्राण का वाहक और आवृत्ति का नियंत्रक
3. मुद्रा (Posture) – शारीरिक संतुलन और ऊर्जा ग्रहण के लिए खुलापन
4. ध्वनि (Sound) – कंपन की वह कुंजी जो आंतरिक कोड खोलती है

5.1. चक्र: चेतना के ऊर्जा केंद्र

संस्कृत शब्द ‘चक्र’ का अर्थ है "चक्र" या "घूर्णन करने वाला पहिया"।
ये रीढ़ के साथ स्थित घूर्णन ऊर्जा-केंद्र हैं, जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक जीवन के विभिन्न पहलुओं का संचालन करते हैं।

चक्र	संस्कृत नाम	स्थान	तत्त्व	शासन करता है
मूलाधार	*Muladhara*	रीढ़ की जड़	पृथ्वी	अस्तित्व, स्थिरता, ग्राउंडिंग
स्वाधिष्ठान	*Svadhisthana*	नाभि के नीचे	जल	रचनात्मकता, यौन ऊर्जा, भावना
मणिपुर	*Manipura*	नाभि क्षेत्र	अग्नि	आत्मबल, आत्मविश्वास, पहचान
अनाहत	*Anahata*	हृदय के मध्य	वायु	प्रेम, करुणा, जुड़ाव
विशुद्धि	*Vishuddhi*	कंठ	आकाश	अभिव्यक्ति, सत्य
आज्ञा	*Ajna*	दोनों भौंहों के बीच	प्रकाश	अंतर्ज्ञान, दृष्टि, अन्तर्दृष्टि
सहस्रार	*Sahasrara*	सिर के शीर्ष पर	ब्रह्मांडीय	एकता, आध्यात्मिक संबंध

हर चक्र एक द्वार है – दृश्य और अदृश्य के बीच, जीवविज्ञान और चेतना के बीच।

जब चक्र संतुलित होते हैं, तो भीतर की प्रणाली ब्रह्मांडीय अनुनाद के लिए एक यंत्र बन जाती है।

SAMPLE

5.2. श्वास: जीवन और प्रकटिकरण की अदृश्य कुंजी

श्वास या प्राण केवल ऑक्सीजन नहीं है—यह जीवन-शक्ति है।

श्वास हमारे भाव, मनस्थिति, और ऊर्जा की आवृत्ति को नियंत्रित करती है।

योगिक परिभाषा में:

- पूरक (Inhalation) = सक्रियता
- रेचक (Exhalation) = त्याग
- कुंभक (Retention) = अवशोषण और शक्ति

वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि:

आधुनिक न्यूरोसाइंस सिद्ध करता है कि धीमी, गहरी श्वास से:

- कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) घटता है
- तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है
- मस्तिष्क-हृदय समन्वय (coherence) बनता है

यह समन्वय प्रभावी प्रकटिकरण के लिए एक प्रमुख अवस्था है।

5.3. मुद्रा (Posture): ऊर्जा प्रवाह के लिए पात्र का संरेखण

मुद्रा, ब्रह्मांड को दिया गया एक मौन संदेश है।

झुका हुआ शरीर पराजय या भय का संकेत देता है।

जबकि सीधी रीढ़, कोमल कंधे, और खुला हृदय आत्मविश्वास, ग्रहणशीलता और तत्परता को दर्शाते हैं।

SAMPLE

“रीढ़ चेतना का राजदंड है।” — *सद्गुरु*

योगिक दृष्टिकोण:

सुषुम्ना नाड़ी, जो ऊर्जा की केंद्रीय धारा है, रीढ़ के साथ बहती है।

प्राण के ऊपर उठने के लिए इस नाड़ी का खुला होना आवश्यक है।

सही मुद्रा से लाभ:

- चक्रों का संतुलन
- गहरी और समतल श्वास
- सतर्क, केंद्रित और संतुलित मानसिक स्थिति

अनुप्रयोग (Application):

ध्यान, प्रकटिकरण अनुष्ठानों या पुष्टि (Affirmation) करते समय:

- रीढ़ सीधी रखें (कठोर नहीं)
- कंधे ढीले और सहज
- हथेलियाँ खुली या घुटनों पर
- आँखें बंद या आधी खुली (आज्ञा चक्र पर ध्यान)

यह शारीरिक संरेखण मानसिक एकाग्रता और ऊर्जा प्रवाह को तीव्र करता है।

5.4. ध्वनि (Sound): वह कंपन जो वास्तविकता को आकार देती है

शब्द केवल संप्रेषण के माध्यम नहीं, वे ऊर्जा के कोड हैं।

ध्वनि, आवृत्ति के माध्यम से संगठित ऊर्जा है।

प्राचीन ऋषियों ने जाना कि विशेष ध्वनियाँ विशिष्ट ऊर्जा मार्गों को सक्रिय करती हैं।

SAMPLE

ध्वनि के प्रकार:

उपकरण	उदाहरण	प्रभाव
मंत्र	"ॐ", "क्लीं", "श्रीं ब्ज़ी"	चक्र सक्रियण, मानसिक एकाग्रता
स्विच शब्द	"टुगेदर", "रीच", "डिवाइन"	अवचेतन क्रियाशीलता
फ्रीक्वेंसी ट्यूनिंग	432 हर्ट्ज़ (सामंजस्य), 528 हर्ट्ज़ (चिकित्सा)	कंपन संतुलन, हीलिंग

5.5. समन्वय साधना (The Alignment Protocol)

एक सरल, सटीक दैनिक प्रकटिकरण अभ्यास:

प्रभात काल की साधना (15–20 मिनट)

1. मुद्रा:
   खुला व आत्मविश्वासी शारीरिक संरेखण में बैठें
2. श्वास अभ्यास:
   बॉक्स ब्रीदिंग के 5 चक्र करें (4 सेकंड श्वास, 4 रोक, 6–8 निकालना)
3. ध्वनि:
   धीमे स्वर में कोई मंत्र या स्विच वर्ड दोहराएँ
   जैसे: "टुगेदर – रीच – डिवाइन"
4. पुष्टि (Affirmation):
   बोले या लिखें:
   "मैं आज दिव्य अवसरों को आकर्षित कर रहा हूँ।"

SAMPLE

यह समन्वित ऊर्जा स्थिति आपको ग्रहण करने, प्रतिक्रिया देने और सृजन करने के लिए तैयार करती है।

5.6. ऊर्जा रुकावटें: लक्षण एवं समाधान

मिसअलाइनमेंट या ऊर्जा अवरोध के लक्षण:

- स्पष्ट लक्ष्य होते हुए भी ठहराव महसूस होना
- अकारण शारीरिक थकावट
- भावनात्मक अस्थिरता, उतार-चढ़ाव
- अंतर्ज्ञान या स्पष्टता की कमी

समाधान (Solutions):

- श्वास डिटॉक्स: गहरी साँस छोड़ना, *अनुलोम-विलोम*
- ध्वनि स्नान या मंत्र जप
- चेतन गति: योग, ताई-ची, नृत्य

ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती—या तो वह बहती है, या फँस जाती है।

5.7. अभिव्यक्ति में भावनात्मक ऊर्जा की भूमिका

डॉ. जो डिस्पेंज़ा बताते हैं कि आनंद, कृतज्ञता, प्रेम और उत्साह जैसी उच्च ऊर्जा वाली भावनाएँ हमारे चारों ओर का विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र बढ़ा देती हैं।

जब हम भावना को श्वास, शरीर की मुद्रा और ध्वनि के साथ एकीकृत करते हैं,
तो हम नई वास्तविकताओं के लिए एक सुपरकंडक्टर बन जाते हैं।

SAMPLE

“ब्रह्मांड हमारी चाहत पर नहीं,
हमारी ऊर्जा की स्थिति पर प्रतिक्रिया करता है।”

इसलिए — जो हम पाना चाहते हैं,
पहले उसी के कंपन में स्वयं को ढालो।

5.8. समरसता की भूमिका: हृदय–मस्तिष्क संतुलन

न्यूरो-कार्डियोलॉजी के नए शोध बताते हैं कि
हृदय मस्तिष्क की तुलना में अधिक शक्तिशाली विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र उत्सर्जित करता है।

जब हम लयबद्ध श्वास लेते हैं और हृदय से जुड़ी कृतज्ञता का अनुभव करते हैं,
तो हम हृदय–मस्तिष्क समरसता (Heart–Brain Coherence) उत्पन्न करते हैं —
जो अभिव्यक्ति की एक प्रमुख कुंजी है।

अभ्यास: हार्ट कोहेरेंस मेडिटेशन (5 मिनट)

- मौन में बैठें
- एक हाथ अपने हृदय पर रखें
- धीरे-धीरे हृदय क्षेत्र में श्वास भरें
- प्रेम या आनंद का कोई गहरा क्षण स्मरण करें
- हल्के से मुस्कराएँ और पुष्टि करें:

"मैं जीवन के साथ समरस हूँ।
मैं वही प्राप्त करता हूँ जो मैं विकीर्ण करता हूँ।"

ASAP

SAMPLE

5.9. ऊर्जा स्वच्छता: अपने क्षेत्र की रक्षा और पुनर्संरेखण

जिस प्रकार हम रोज़ शरीर की सफ़ाई करते हैं,
उसी तरह हमें अपनी ऊर्जा-शुद्धि भी करनी चाहिए।

सरल ऊर्जा स्वच्छता (Energy Hygiene):

- नमक स्नान या पैरों को नमक जल में डुबोना
- धूप, कपूर, या सेज से धूम्र-शुद्धि
- ध्वनि शुद्धि (घंटी, धातु पात्र)
- प्रकृति में नंगे पाँव चलना (ग्राउंडिंग)
- नकारात्मकता हटाने हेतु मानसिक आदेश:
  "कैंसिल–क्लियर–डिलीट"

यह अभ्यास हमारे अभिव्यक्ति-क्षेत्र की शुद्धता और स्पष्टता बनाए रखता है।

5.10. पौराणिक प्रतिध्वनि: शास्त्रों में ऊर्जा संरेखण

- भगवद्गीता: श्रीकृष्ण कहते हैं — शरीर एक क्षेत्र (क्षेत्र) है,
  और चेतना अथवा ऊर्जा ही उसका ज्ञाता (क्षेत्रज्ञ) है।
- रामचरितमानस: श्रीराम का धनुष केवल एक शस्त्र नहीं —
  वह संरेखित मेरुदंड (aligned spine) है,
  और उसका बाण सत्य की केंद्रित श्वास है।
- तंत्र और उपनिषद: नाड़ी, बिंदु, और प्राण की बात करते हैं —
  जो ऊर्जा प्रौद्योगिकी (energy technology) का मूल मानचित्र है।

ASAP

SAMPLE

प्राचीन ऋषियों ने जान लिया था:

संरेखण ही पहुँच है।

(Alignment is access.)

अंतिम विचार: हम ही हैं वेदी और हम ही हैं समर्पण

- यह शरीर ईश्वर से पृथक नहीं — यही मंदिर है।
- श्वास ही समर्पण है।
- मुद्रा ही वेदी है।
- ध्वनि ही प्रार्थना है।
- भावना ही अग्नि है।

जब ये सब एक लय में आ जाते हैं —

अभिव्यक्ति अवश्यंभावी हो जाती है।

ASAP

SAMPLE

अध्याय VI: क्वांटम सेतु

– विचार, भावना और ऊर्जा क्षेत्र (Field)

अब हम यह समझते हैं कि विचार और भावनाएँ किस प्रकार क्वांटम फील्ड के साथ संवाद करती हैं, और कैसे हम संभावना से भौतिक वास्तविकता तक यात्रा कर सकते हैं — न्यूरोसाइंस की सहायता से।

क्या चक्रों के सक्रियण के लिए योग गुरु आवश्यक है?

संक्षिप्त उत्तर:
हमेशा नहीं — यह आपके लक्ष्य, गहराई, और तैयारी पर निर्भर करता है।

6.1. कोमल जागरूकता और स्व-अभ्यास के लिए

यदि हमारा उद्देश्य है:

- शरीर, श्वास और भावनाओं के प्रति अधिक सजग होना
- सरल उपकरणों का उपयोग करना, जैसे:

✅ दृश्य कल्पना (Visualization)

✅ श्वास की सजगता

SAMPLE

✅ पुष्टिकरण वाक्य (Affirmations)

✅ सरल योग मुद्राएँ

तब हम यह अभ्यास स्वयं भी कर सकते हैं —

सही पुस्तकों,

प्रामाणिक ऑनलाइन संसाधनों,

या संरचित कार्यक्रमों (**जैसे सद्गुरु** का Inner Engineering या HeartMath के coherence tools) **की सहायता** से।

ये अभ्यास हमारी **सुषुप्त संवेदनशीलता** को जागृत करते हैं,

और छोटे ऊर्जा-अवरोधों **को दूर** करने में मदद करते हैं।

इसे ऐसे समझें:

जैसे हम अपने कमरे की सफ़ाई करते हैं —

हमें किसी वास्तुकार की नहीं, बल्कि उचित औज़ार और ध्यान **की आवश्यकता** होती है।

हार्टफुलनेस मैडिटेशन में **प्रतिदिन** सफ़ाई करने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

6.2. **यदि गहन या तीव्र ऊर्जा** जागरण की आकांक्षा हो

यदि हम करने जा रहे हैं:

- कुंडलिनी जागरण

  उन्नत क्रियाएँ (Kriyas)- शक्तिशाली तांत्रिक या ऊर्जात्मक प्रथाएँ

  (जैसे लय योग, **क्रिया** योग, या विशेष तांत्रिक साधनाएँ)

SAMPLE

तो हाँ — अनुभवी गुरु की देखरेख आवश्यक है।

क्योंकि:

अचानक, असंतुलित चक्र जागरण से

मानसिक अस्थिरता,

शारीरिक बेचैनी,

या मानसिक भ्रम उत्पन्न हो सकता है।

बिना ग्राउंडिंग के कुछ लोगों में:

- अनिद्रा
- चित्त भ्रम
- अहंकार का विकृति

जैसे लक्षण देखे गए हैं।

प्रशिक्षित योग गुरु आपकी:

- ऊर्जा-तैयारी का मूल्यांकन कर सकते हैं
- उचित मार्गदर्शन दे सकते हैं
- आवश्यकता होने पर ऊर्जा को शांत और स्थिर कर सकते हैं

6.3. मध्य मार्ग (अत्यंत अनुशंसित)

संतुलन भरी और सुरक्षित प्रक्रिया अपनाएँ:

- सूक्ष्म शरीर की सजगता से शुरुआत करें

SAMPLE

- श्वास, ध्वनि, बीज मंत्र जैसे साधारण उपकरणों का प्रयोग करें
- प्रमाणित शिक्षकों द्वारा संचालित कार्यशालाओं या ऑनलाइन गाइडेड कार्यक्रमों में भाग लें
- अपने शरीर और भावनाओं की प्रतिक्रिया को सुनें — कोई भी चीज़ ज़बरदस्ती न करें

हमेशा याद रखें:
“प्रगति हो, पर दबाव न हो।
जागरूकता हो, पर महत्वाकांक्षा नहीं।”

गीता की अंतर्दृष्टि:

भगवद गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं:

"आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः"
(गीता 6.5)

"स्वयं आत्मा ही आत्मा का मित्र है, और आत्मा ही आत्मा का शत्रु।"

यदि हम ईमानदारी से सजग रहें,
तो हम स्वयं अपने सर्वोत्तम मार्गदर्शक बन सकते हैं।

6.4. अदृश्य जाल: नाड़ी और ऊर्जा मार्गों की समझ

योग परंपरा में, यह माना जाता है कि मानव ऊर्जा-शरीर में 72,000 नाड़ियाँ फैली होती हैं — ये ऊर्जा प्रवाह के सूक्ष्म मार्ग हैं।
इनमें तीन प्रमुख नाड़ियाँ होती हैं:

SAMPLE

- इड़ा नाड़ी – *चंद्र-नाड़ी*, जो शीतलता, स्त्रैण ऊर्जा, अंतर्दृष्टि और शरीर के बाएं भाग से जुड़ी होती है।
- पिंगला नाड़ी – *सूर्य-नाड़ी*, जो ऊष्मा, पौरुष, कर्मशीलता और शरीर के दाएं भाग से जुड़ी होती है।
- सुषुम्ना नाड़ी – *केन्द्रीय नाड़ी*, जो मेरुदंड के मूल से मस्तिष्क शिखर तक जाती है। जब कुंडलिनी जागती है, तो वह इसी मार्ग से ऊपर उठती है।

ये नाड़ियाँ कोई भौतिक तंत्रिकाएँ नहीं होतीं, बल्कि सूक्ष्म ऊर्जा के मार्ग होती हैं — जैसे तारों में विद्युत बहती है, वैसे ही इनमें प्राण का प्रवाह होता है।

संतुलित अवस्था में:

- इड़ा और पिंगला हर चक्र बिंदु (chakra point) पर क्रॉस करती हैं।
- प्राण सुषुम्ना के माध्यम से ऊपर उठता है, और उच्च चेतना की ओर ले जाता है।

यदि यह संतुलन बिगड़ जाए, तो परिणामस्वरूप:

- मानसिक भ्रम
- शारीरिक रोग
- भावनात्मक असंतुलन
- उद्देश्य या इच्छाशक्ति की कमी

SAMPLE

6.5. प्राण: ऊर्जा प्रवाह का ईंधन

प्राण केवल श्वास नहीं, बल्कि वह जीवनी शक्ति है जो हर कोशिका और हर विचार को गति देती है।
प्राण की पाँच उप-शक्तियाँ मानी गई हैं:

1. प्राण (अंदर की ओर बहने वाला): *श्वास नियंत्रण*, हृदय क्षेत्र में केंद्रित।
2. अपान (नीचे की ओर बहने वाला): *त्याग और स्थिरता*, पेल्विक क्षेत्र में।
3. समान (संतुलनकारी): *पाचन और चयापचय*, नाभि क्षेत्र में।
4. उदान (ऊर्ध्वगामी): *वाणी, सोच और ऊपर उठाव*, कंठ में केंद्रित।
5. व्यान (सर्वव्यापी): *संचार और गति का संयोजन*, पूरे शरीर में व्याप्त।

प्राणायाम के माध्यम से इन प्राणों को संतुलित किया जा सकता है,
जिससे ऊर्जा प्रवाह स्थिर होता है और जीवन शक्ति में वृद्धि होती है।

6.6. जैव-ऊर्जा क्षेत्र और आधुनिक विज्ञान

आधुनिक उपकरण जैसे कि किर्लियन फ़ोटोग्राफ़ी, HRV स्कैन (Heart Rate Variability) और बायोफील्ड इमेजिंग, अब इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि
एक सूक्ष्म ऊर्जा क्षेत्र हमारे शरीर को घेरे रहता है — ठीक वैसा ही जैसा प्राचीन योगियों ने वर्णित किया था।

यह बायोफील्ड शरीर को चारों ओर से घेरे रहता है और भावनात्मक स्थिति, नीयत और श्वास की गुणवत्ता से गहराई से जुड़ा होता है।

- सकारात्मक भावनाएँ (जैसे प्रेम, कृतज्ञता) इस क्षेत्र को विस्तारित करती हैं।

SAMPLE

- नकारात्मक भावनाएँ (जैसे भय, क्रोध) इसे संकीर्ण कर देती हैं।
- लयबद्ध श्वास (धीमी और गहरी) हृदय और मस्तिष्क की तरंगों को सामंजस्य में लाती है, जिससे यह क्षेत्र और शक्तिशाली बनता है।

यह क्षेत्र एक ऐंटीना की तरह कार्य करता है —
जो अनुभवों को आकर्षित या दूर कर सकता है।
क्वांटम दृष्टिकोण से यह संभाव्यता की तरंगों को प्रभावित करता है — जो अंततः वास्तविकता बनती है।

6.7. ऊर्जा प्रवाह से अभिव्यक्ति तक

जब ऊर्जा स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती है:

- विचारों में स्पष्टता आती है
- भावनाएँ संतुलित रहती हैं
- शरीर हल्का और लचीला महसूस करता है
- इच्छाएँ जल्दी प्रकट होने लगती हैं

क्योंकि ऊर्जा-शरीर ही
भौतिक और मानसिक शरीर का मूल खाका (Blueprint) है।
जब यह संरेखित हो,
तो यह छितरे हुए टॉर्च की बजाय
एक केंद्रित लेज़र की तरह कार्य करता है।

SAMPLE

इच्छाएँ — बोले या अबोले — इन्हीं ऊर्जा प्रवाहों पर सवार होकर आगे बढ़ती हैं।
इस जाल को विकसित कर हम जागरूक सह-सर्जन (conscious co-creation) में भाग लेते हैं।

6.8. अंतिम चिंतन: स्वयं को धारक बनाना

अंततः लक्ष्य केवल व्यक्तिगत उपचार या सफलता नहीं,
बल्कि ईश्वरीय ऊर्जा के धारक (Channel) बनना है।

इस अवस्था में:

- हम जीवन से संघर्ष नहीं करते
- हमारे कर्म प्रयासरहित हो जाते हैं
- हम उच्च चेतना के साथ लय में चलने लगते हैं

जैसा कि भगवद्गीता में कहा गया है:

“जो आसक्ति रहित होकर, परमात्मा से युक्त हो कर कार्य करता है,
वह कर्म से बँधता नहीं।”

तो आइए —
हम इस ऊर्जा-जाल को
श्रद्धा और अनुशासन से सम्मानित करें —
न केवल चक्रों को,
बल्कि उस पूर्ण जीवन धारा को जागृत करें
जो हमारे माध्यम से प्रकट होना चाहती है।

ASAP

SAMPLE

अध्याय VII: ऊर्जा और भावना

— भीतरी रूपांतरण की रसायन विद्या

मानव भावनाएँ केवल क्षणिक मानसिक अवस्थाएँ नहीं हैं; वे शक्तिशाली ऊर्जात्मक धाराएँ हैं, जो हमारे आंतरिक संसार और बाहरी वास्तविकता को आकार देती हैं। इस अध्याय में हम उस रहस्यमयी क्षेत्र में प्रवेश करते हैं जहाँ ऊर्जा और भावना एक-दूसरे से मिलती हैं।

हम यह समझने लगते हैं कि भावनाएँ कैसे बनती हैं, कैसे वे फँस जाती हैं या विकृत हो जाती हैं, और हम कैसे उन्हें शक्ति, स्पष्टता और आध्यात्मिक उत्थान के स्रोत में रूपांतरित कर सकते हैं।

इस दृष्टिकोण से स्पष्ट होता है कि भावनात्मक उपचार ऊर्जा-संतुलन से अलग कोई प्रक्रिया नहीं है — बल्कि वही इसकी आत्मा है।

7.1. भावनात्मक-ऊर्जात्मक स्पेक्ट्रम

हर भावना एक विशेष आवृत्ति (frequency) के साथ जुड़ी होती है — एक ऊर्जात्मक कंपन जो या तो हमारे चैतन्य को सिकोड़ती है या विस्तारित करती है।

योग, तंत्र और आधुनिक भावनात्मक अनुसंधान (जैसे डॉ. डेविड हॉकिन्स का चेतना-पैमाना) सभी इस स्पेक्ट्रम की ओर संकेत करते हैं:

निम्न आवृत्ति की भावनाएँ लज्जा, अपराधबोध, निष्क्रियता, भय, शोक
मध्यम आवृत्ति की भावनाएँ क्रोध, कामना, अभिमान, साहस

SAMPLE

निम्न आवृत्ति की भावनाएँ लज्जा, अपराधबोध, निष्क्रियता, भय, शोक

उच्च आवृत्ति की भावनाएँ स्वीकृति, प्रेम, आनंद, शांति, आत्मप्रकाश

इन भावनाओं की आवृत्ति हमारे ऊर्जा-क्षेत्र (biofield) को या तो संकुचित करती है या विस्तार देती है — और इसी के अनुसार हमारा चुंबकीय आकर्षण भी बदलता है।

ये स्तर स्थायी नहीं, बल्कि गतिशील अवस्थाएँ हैं, जो स्मृति, विश्वास, श्वास और चेतना से प्रभावित होती हैं।

हम ऊर्जा-प्राणियों की तरह प्रतिदिन इस स्पेक्ट्रम में ऊपर-नीचे झूलते हैं।
भावनात्मक स्थिति को पहचानना ही रूपांतरण की पहली सीढ़ी है।

7.2. जागरूकता की रसायन विद्या: बिना न्याय किए देखना

भावनात्मक रसायन विद्या (Emotional Alchemy) की नींव है — साक्षीभाव।
भगवद्गीता में भी कहा गया है: *योगी सुख-दुःख, मान-अपमान दोनों को समभाव से देखता है।*

भावनाओं को रूपांतरित करने के लिए हमें करना होगा:

1. उन्हें पूरी तरह महसूस करना — बिना प्रतिक्रिया के
2. उन्हें स्पष्टता से नाम देना (जैसे, “यह शोक है”, “यह ईर्ष्या है”)
3. उनमें श्वास भरना — उन्हें स्थान देना
4. न्याय या आरोप हटाना — केवल ऊर्जा को बहने देना

जैसे गर्मी बर्फ को पिघलाकर जल और फिर भाप बना देती है, वैसे ही साक्षीभाव जमी हुई भावना को मुक्त प्राण में रूपांतरित करता है।

SAMPLE

7.3. श्वास: भावना और ऊर्जा के बीच की पुलिया

हर भावना की एक विशिष्ट श्वास-धारा होती है:

भावना	श्वास
भय	तेज़ और उथली
क्रोध	तेज़ और गरम
शोक	भारी और गहरी
आनंद	खुली और हल्की

जैसे ही हम श्वास को नियंत्रित करते हैं, भावनात्मक स्थिति बदलने लगती है। यही है प्राणायाम का सार:

- नाड़ी शोधन (विलक्षण नासिका श्वास): इड़ा-पिंगला को संतुलित करता है
- भ्रामरी (भौंरे जैसी गूँजती श्वास): चिंता को शांत करती है
- उज्जायी (विजयी श्वास): आंतरिक साहस और ऊर्जा को बढ़ाती है

स्वर विज्ञान कहता है कि दाएँ और बाएँ श्वास क्रमशः *सूर्य और चंद्र नाड़ी* से जुड़ी होती हैं।
हर 20 मिनट में श्वास बदलती रहती है, पर *चंद्र स्वर* (बाएँ नथुने से श्वास) में रहना शीतल और स्थिर करता है।

7.4. मंत्र और ध्वनि से भावनात्मक विमोचन

ध्वनि एक आवृत्ति है — और मंत्र ऊर्जा चिकित्सा के वाहन हैं:

- सोऽहम ("मैं वही हूँ") – व्यक्तिगत और ब्रह्म चेतना को जोड़ता है

SAMPLE

- ॐ शांति शांति शांति – मन, शरीर, और वातावरण को शांत करता है
- रा मा दा सा सा से सो हंग (सिख परंपरा) – संपूर्ण स्तर पर उपचार करता है

अगर हम पूरी उपस्थिति के साथ जप करें, तो मंत्रों की कंपन दबी हुई भावनाओं को छुने लगती है। कल्पना के साथ जब ध्वनि को छोड़ा जाता है, तो भावनाएँ उस तरंग पर सवार होकर निकल जाती हैं।

7.5. शरीर की बुद्धि: जहाँ भावना बोलती है

शरीर कभी झूठ नहीं बोलता।
भावनाएँ अक्सर शरीर की स्थिति या तनाव में प्रकट होती हैं:

- मुट्ठियाँ भींचना = दबा हुआ क्रोध
- झुके हुए कंधे = अनकहे शोक
- कसा हुआ जबड़ा = रोकी गई सच्चाई
- गिरी हुई रीढ़ = आत्म-सम्मान की कमी

अगर हम शरीर की भाषा को सुनें, तो भावनाओं की जड़ों तक पहुँच सकते हैं।

7.6. भावनात्मक विमोचन अनुष्ठान

1. जर्नलिंग संवाद: भावनाओं की आवाज़ में लिखें —
   "मैं क्रोध हूँ। मैं तब आया जब..."
2. जल अनुष्ठान: स्नान या नदी/तालाब में उतरते हुए कल्पना करें कि भावनात्मक बोझ धीरे-धीरे धोया जा रहा है।
   "यह जल मेरी भीतर की कठोरता को पिघला रहा है।"

SAMPLE

7.6 (जारी): भावनात्मक विमोचन अनुष्ठान (क्रमशः)

3. अग्नि संस्कार: एक कागज़ पर अपनी भावना और उसके मूल कारण को लिखो, और फिर उसे अग्नि में समर्पित करो — यह परिवर्तन का प्रतीकात्मक कार्य बन जाता है।
4. श्वास-ध्वनि विमोचन: एकांत स्थान में, गहरी साँस छोड़ते हुए मौलिक ध्वनि निकालो — जैसे "हाऽ", "ऊँऽ", "आऽ" — वहाँ जहाँ शब्द नहीं पहुँचते, वहाँ ध्वनि पहुँचती है।

इन प्राचीन-आधुनिक विधियों से वह सब मुक्त किया जा सकता है जो वर्षों से भीतर दबा पड़ा था।

7.7. पैटर्न बदलना: भावनात्मक पुनःप्रोग्रामिंग

जब भावना निकल जाती है, तो भीतर एक रिक्त स्थान बनता है।
इस रिक्तता को हमें सजगता से भरना होता है:

- सकारात्मक वाक्य: “मैं सुरक्षित हूँ”, “मैं स्वतंत्र हूँ”, “मैं प्रेम से मुक्त करता हूँ”
- दृश्य कल्पना: उस स्थान को प्रकाश, प्रवाह या उपचार के रंग से भरते हुए कल्पना करना
- नया कर्म: पुरानी आदत को तोड़ते हुए कोई नया कार्य करना
  (जैसे – लोगों को खुश करने की बजाय सच्चाई कहना)

इस तरह नए न्यूरल और ऊर्जात्मक मार्ग बनते हैं।
भावना जब रूपांतरित हो जाती है, तब वह "E-motion" बन जाती है — Energy in Motion, उद्देश्य के साथ सधी हुई।

SAMPLE

अध्याय VIII: सहज प्रोटोकॉल – आकांक्षा की सिद्धि

(एकान्तिक वार्तालाप)

Law of Attraction या Science of Manifestation कोई विशेष सम्प्रदाय या जाति का नियम नहीं है।

यह एक सार्वभौमिक सिद्धांत है — हर किसी पर समान रूप से लागू होता है।

अब हम एक सरल प्रोटोकॉल के माध्यम से इस विज्ञान को सिद्धांत और अभ्यास में समझते हैं:

8.1. ब्रह्मांड ही है जो फलित करता है

सबसे पहले, हमें एक लक्ष्य या उद्देश्य निर्धारित करना है —

यह मायने नहीं रखता कि वह बड़ा है या छोटा, कठिन है या सरल।

फिर, हम उस दिशा में आराम और आनंद से आगे बढ़ते हैं।

हमारी जिम्मेदारी केवल दो चीज़ों तक सीमित है:

1. लक्ष्य निर्धारित करना
2. लक्ष्य की दिशा में कदम बढ़ाना

लक्ष्य की सिद्धि ब्रह्मांड की जिम्मेदारी है।

हम जैसे टिकट लेकर वाहन में बैठते हैं — गंतव्य तक ले जाने की जिम्मेदारी वाहन की होती है।

ब्रह्मांड वही वाहन है।

यह है "स्मार्ट वर्क" — "हार्ड वर्क" का उच्च संस्करण।

SAMPLE

हम कर्म करेंगे, हाँ, पर सहजता और उल्लास के साथ।
सिद्धि की जिम्मेदारी ब्रह्मांड पर सौंप देंगे।

भगवद्गीता का सार:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥ (२.४७)

तुम्हारा अधिकार केवल कर्म पर है, फलों पर नहीं।
न तो फल की आकांक्षा से कर्म करो, न ही निष्क्रियता की ओर झुको।

Manifestation में, हम अपने कर्म का फल भविष्य से वर्तमान में खींच लाते हैं —
सिर्फ इसलिए कि हमने अपने कर्तव्य को प्रेम से, चिंता से रहित होकर निभाया।

व्यावहारिक अभ्यास:

- बस विश्वास रखो — चाहे ईश्वर कहो, प्रकृति, Universe, Quantum Field, या Supreme Intelligence।

8.2. हम ही ब्रह्मांड हैं

यह समझना कठिन हो सकता है।
पर भारतीय चेतना में यह बीज वाक्य सदियों से प्रतिध्वनित है:

अहं ब्रह्मास्मि — *मैं ही ब्रह्म हूँ।*

यह मुक्तिदायक सत्य — तप, ध्यान, साधना और भक्ति के पश्चात अनुभव में आता है।

SAMPLE

फिर भी शास्त्रों में कहा गया है:

"यथापिंडे तथाब्रह्माण्डे" — *जैसे पिंड में, वैसा ही ब्रह्मांड में।*

8.2 (जारी): यह मांग करता है कि सृष्टा बनो, न कि सिर्फ सृजनकर्ता का हिस्सा।

यह परिवर्तन है — तीन आयामी संसार से चौथी आयाम की चेतना की ओर, जहाँ से हम सिर्जन कर सकते हैं, आकर्षित कर सकते हैं, प्रकट कर सकते हैं।

Manifestation का विज्ञान इसे बहुत सरल बना देता है —
सिर्फ इस तथ्य में आस्था रखो कि उच्च आयाम वाले रूप आसानी से निम्न आयामों को गढ़ सकते हैं।

व्यवहारिक अभ्यास:
हर दिन 7 बार यह वाक्य लिखें और जपें —
"I am the universe" (अहम् ब्रह्मास्मि)

8.3. जहाँ ध्यान जाता है, वहाँ ऊर्जा बहती है

यह Manifestation का एक अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है।

हमारा पारंपरिक शिक्षा तंत्र — केवल मध्यवर्गीय मानसिकता को पोषित कर रहा है।
हमारे सफल जीवन के लक्ष्य उसी वर्ग तक सीमित रहते हैं।

आज संसार की जनसंख्या 8 अरब से अधिक है,
लेकिन 95% धन केवल 5% लोगों के पास है।

SAMPLE

भारत में — जहाँ 1.4 अरब से ज्यादा लोग रहते हैं,
10% से भी कम के पास वास्तविक समृद्धि है।

राजस्थान में:

- लगभग 60% परिवार ₹10,000 से कम मासिक आय पर जीवनयापन कर रहे हैं।
- केवल 13% ही वास्तव में समृद्ध कहे जा सकते हैं।
- बाक़ी 28% — एक सीमित, परंतु अपेक्षाकृत आरामदायक मध्यवर्ग में हैं।

अक्सर, लोग भाग्य के कारण नहीं —
बल्कि स्पष्ट लक्ष्य और ऊँचे इरादों की कमी से वहीं अटके रह जाते हैं।

संतोष एक सद्गुण है,
लेकिन अपूर्ण, निम्न-स्तरीय जीवन से संतुष्ट हो जाना —
एक अवरोध है।

जब हम स्पष्टता + इरादे से ध्यान केंद्रित करते हैं,
तो ऊर्जा हमारी आकांक्षा को शक्ति देती है।

व्यवहारिक अभ्यास:
अपनी सभी इच्छाओं या इरादों की सूची लिखें।

8.4. ब्रह्मांड को भूत और भविष्य समझ नहीं आता

वर्तमान में जीना —
हर संत, योगी, गुरु का केंद्रीय उपदेश रहा है।

SAMPLE

सद्गुरु कहते हैं:
मनुष्य केवल दो चीज़ों से पीड़ित होता है —
स्मृति (Past) और आशंका (Future)।

Manifestation में यह ज्ञान और भी प्रभावशाली हो जाता है —
क्योंकि ब्रह्मांड केवल वर्तमान में क्रिया करता है।

- यह न कैलेंडर देखता है न घड़ी।
- यह तो आपकी अभी की भावना, आस्था, और ऊर्जा के अनुसार उत्तर देता है।

जब हम पुरानी पीड़ा में डूबे रहते हैं,
या भविष्य की चिंता में खो जाते हैं,
तो हम उलझन और देरी की तरंगें प्रसारित करते हैं।

यदि हम अभाव, चिंता या पछतावे की भावना में हैं,
भले ही हम समृद्धि की प्रार्थना करें —
ब्रह्मांड फिर भी उसी "अभाव" की ऊर्जा को प्रतिध्वनित करता है।

इसीलिए Joe Dispenza, Joseph Murphy जैसे गुरु कहते हैं —
"Fulfilled feeling now" ही सबसे शक्तिशाली आदेश है।

अभ्यास:
अपनी इच्छाओं को Simple Present Tense में लिखें —
जैसे वे अभी पूरी हो चुकी हैं।

SAMPLE

उदाहरण:

✅ **“मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।”**

❌ **“मैं स्वस्थ होना चाहता हूँ।”**

8.5. ब्रह्मांड को “We” और “He” समझ नहीं आता

ब्रह्मांड अत्यंत बुद्धिमान है, लेकिन भाषाई नहीं।

यह Grammar, Pronouns, या Social Labels नहीं समझता।

यह केवल आपके कंपन (Vibration) से जुड़ता है।

जब आप कहते हैं:

- “वह स्वस्थ हो जाए”,
- या “हम सब समृद्ध हों” —

तो आप अनजाने में **अपनी मंशा की शक्ति को कम कर देते हैं।**

क्योंकि ब्रह्मांड **आपके भीतर** के स्पंदन को सुनता है,

उस व्यक्ति के लिए बोले गए शब्दों को नहीं।

आप ही प्रसारण केंद्र (Broadcasting Tower) हैं।

जो आप सोचते हैं, **महसूस करते हैं** — वही बाहर जाता है।

यदि आपने कहा — “He will succeed”

लेकिन भीतर संदेह है —

ब्रह्मांड शब्द नहीं, बल्कि **संदेह** की ऊर्जा ग्रहण करता है।

SAMPLE

इसी तरह:

“We will become rich”

– सुनने में सुंदर है,

लेकिन यदि आपका अंतर्मन उससे जुड़ नहीं पा रहा,

या आप स्वयं को उसके योग्य नहीं मानते —

तो कंपन कमजोर हो जाता है।

इसीलिए, Manifestation में सिखाया जाता है:

"I" Statements बोलो।

“I am abundant.”

“I am in love.”

“I radiate peace.”

यह स्वार्थ नहीं, बल्कि स्पष्टता और जिम्मेदारी है।

जब आप अपने कंपन को साफ़ और शक्तिशाली बनाते हो,

तो आपके आसपास के लोग स्वतः ही ऊपर उठते हैं —

आपके साथ कंपन में गूँजते हुए।

ब्रह्मांड सर्वनामों (pronouns) से नहीं,

बल्कि आपकी वर्तमान पहचान, विश्वास, और भावना से संवाद करता है।

- इसलिए, अपने शब्दों को स्व-अधिकार (Self-ownership) से भर दो।
- अपनी ऊर्जा को अपने सत्य से प्रवाहित होने दो।
- वहीं से — सभी आशीषें, चाहे व्यक्तिगत हों या साझी, स्वतः ही आने लगती हैं।

SAMPLE

प्रायोगिक अभ्यास:

हमेशा प्रथम पुरुष (First Person, I / Me) में सोचें और लिखें।

8.6. सकारात्मक और नकारात्मक विचारों और भावनाओं के बीच का अंतर समझें (अभाव बनाम समृद्धि अवस्था)

हर Manifestation के मूल में छिपी होती है — एक मौन, परंतु शक्तिशाली भाषा — कंपन (Vibration) की भाषा।

हमारे विचार और भावनाएँ,
केवल मनोवैज्ञानिक अनुभव नहीं,
बल्कि ऐसी ऊर्जात्मक तरंगें हैं
जो हमारी वास्तविकता को आकार देती हैं।

आप समृद्ध हैं या अभाव में —
यह आपके बाहरी हालात से नहीं,
आपके भीतरी कंपन से तय होता है।

उच्च-आवृत्ति वाले भावनाएँ (High-Frequency Emotions):

- कृतज्ञता, प्रेम, आनंद, विश्वास, उत्साह
- यह ऊर्जा क्षेत्र को फैलाती हैं
- रचनात्मक क्षमता को सक्रिय करती हैं

निम्न-आवृत्ति वाले भावनाएँ (Low-Frequency Emotions):

- भय, लज्जा, क्रोध, अपराधबोध, असहायता

SAMPLE

- शरीर में तनाव, कोर्टिसोल बढ़ता है
- कंपन सिकुड़ता है, संभावनाएँ सीमित हो जाती हैं

Dr. David R. Hawkins की 'Map of Consciousness':

Emotion	Frequency (Hz)
Shame/Guilt	20–30 Hz
Fear	~100 Hz
Anger	~150 Hz
Courage (Shift Pt)	~200 Hz
Love	500 Hz
Joy/Peace	540–600 Hz
Enlightenment (Ecstasy)	>700 Hz

यह विज्ञान केवल आध्यात्मिक नहीं —

Quantum Biology और Neurochemistry से भी पुष्टि करता है कि:

- हर भावना शारीरिक रासायनिक परिवर्तन लाती है
- दिल और दिमाग के चुंबकीय क्षेत्र को बदलती है

जब आप सोचते हैं —

"I'm not good enough"

तो शरीर सिकुड़ता है

SAMPLE

लेकिन जब आप कहते हैं —

“I am worthy of love”

तो शरीर में नई निर्देश प्रणाली सक्रिय होती है

अब देखिए: Abundance vs. Scarcity

❌ Scarcity (अभाव):

- "मेरे पास पर्याप्त नहीं है"
- "अगर असफल हो गया तो?"
- "दूसरे मुझसे बेहतर हैं"

ऐसी सोच: Survival Mode, संकुचित ऊर्जा, अवसरों से असंबद्ध

✅ Abundance (समृद्धि):

- "मेरे पास काफी है"
- "जीवन की टाइमिंग पर विश्वास है"
- "मैं समर्थ हूँ"

यह ऊर्जा को फैलाता है, और

आपके कंपन से मेल खाते अवसरों को आकर्षित करता है

Scarcity से Abundance में कैसे जाएँ?

1. जागरूकता लाएं — अपनी आंतरिक बातें सुनें

2. साँस या मंत्र से उस विचार को रोकें
3. एक उच्च विचार चुनें —

   “Things are working out for me.”

आपका जीवन उस भावनात्मक आवृत्ति का दर्पण बनता है जो आप सबसे अधिक बार चुनते हैं।

Quantum Universe में —
आपको वह नहीं मिलता जो आप चाहते हैं,
बल्कि जो आप हैं, वही मिलता है।

प्रायोगिक अभ्यास:
सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं की अलग-अलग सूची बनाएं,
फिर सचेत रूप से सकारात्मक कंपन चुनें।

8.7. I am what I think, or I am my thought

यह सबसे गहरे सत्य में से एक है,
जो ऋषियों, वैज्ञानिकों और आध्यात्मिक शिक्षकों द्वारा साझा किया गया:

"As a man thinketh in his heart, so is he."

विचार → शब्द → भावना → क्रिया → आदत → पहचान → वास्तविकता

आपके विचार:

- विकास या विनाश का बीज होते हैं
- हर बार दोहराए जाने पर वे आपकी नियति बनते हैं

SAMPLE

मस्तिष्क एक Pattern Recognition Machine है

- यदि आप हर दिन उठकर सोचते हैं:

  “मैं अच्छा नहीं हूँ”
  “मुझसे नहीं होगा”

तो मस्तिष्क केवल उन्हीं संकेतों को पहचानता है
जो उस नकारात्मक विश्वास को पुष्ट करें

परंतु जब आप कहते हैं:

“I am supported”
“I am growing”
“Life is working in my favor”

तो नई Neural Pathways बनती हैं,
शरीर का रसायन बदलता है,
और ब्रह्मांड उत्तर देना शुरू करता है

Dr. Joe Dispenza कहते हैं:

“Your personality creates your personal reality.”

और व्यक्तित्व किससे बनता है?
विचार + भावना + व्यवहार

लेकिन रुकिए — आप विचार नहीं हैं।

SAMPLE

आप तो सोचने वाले हैं।

आप वह चेतना **हैं जो विचारों** को चुन सकती है —
किसे पोषण देना है और किसे छोड़ना है।

यहीं से वास्तविक स्वतंत्रता **की** शुरुआत होती है।

Neville Goddard ने कहा:

“Assume the feeling of the wish fulfilled.”

यदि आप लगातार “**जैसे आप** पहले से ही हैं” उस भाव में सोचें —
तो **परिस्थितियाँ स्वयं रूपांतरित** हो जाएँगी।

उदाहरण:

- ❌ “How can I become rich?”
- ✅ “Money comes easily to me.”
- ✅ “I enjoy giving and receiving.”
- ✅ “My needs are always met.”

8.8. आवृत्ति (Frequency) हमारे भीतर उत्पन्न होती है

एक ऐसी दुनिया **में जहाँ लोग अक्सर समाधान या कारण के लिए बाहरी दु**निया की ओर देखते हैं—

SAMPLE

यह जानना सबसे मुक्तिदायक सत्य है:

आवृत्ति बाहर से नहीं आती, वो हमारे भीतर उत्पन्न होती है।

हम ही स्रोत हैं।

और जिस पल हम इसे पहचानते हैं,

हम अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त कर लेते हैं।

हर चीज़ जो अस्तित्व में है, वो कंपन करती है।

हर विचार जो हम सोचते हैं,

हर भावना जो हम महसूस करते हैं,

हर इरादा जो हम स्थापित करते हैं —

वो सब एक कंपन (vibration) पैदा करते हैं।

हमारे भीतरी स्वरूपों की सम्मिलित गुणवत्ता ही

हमारी व्यक्तिगत आवृत्ति (personal frequency) बनाती है—

हमारा विशिष्ट ऊर्जात्मक हस्ताक्षर।

यह सीधे प्रभावित करता है:

- हमारे अनुभवों को
- हमारे संबंधों को
- और जीवन के प्रति हमारी जागरूकता को

यह तापमान या वज़न की तरह मापना आसान नहीं,

पर इसके परिणाम, भावनाएँ और हमारे चारों ओर का माहौल इसे दर्शाते हैं।

SAMPLE

उच्च आवृत्ति की स्थिति:

- कृतज्ञता
- दयालुता
- स्पष्टता
- आनंद
- पूर्ण उपस्थिति

निम्न आवृत्ति की स्थिति:

- चिंता
- संदेह
- द्वेष
- भय

यह सब जागरूकता से शुरू होता है

विचार विद्युत् जैसे हैं
भावनाएँ चुंबकीय हैं
और दोनों मिलकर हमारे चारों ओर का आकर्षण क्षेत्र (field of attraction) बनाते हैं।

तुम बाहर से शांत हो सकते हो,
पर भीतर में अगर तुम चिंतित हो, या स्वयं को आलोचना कर रहे हो —
तो तुम एक निम्न आवृत्ति प्रसारित कर रहे हो।

अब कल्पना करो कि तुम उस विचार को जल्दी पकड़ लेते हो।

SAMPLE

“मैं पर्याप्त नहीं हूँ” की जगह तुम कहते हो:
“मैं हर दिन खुद से प्रेम करना सीख रहा हूँ।”

तुमने इंतज़ार नहीं किया —
तुमने भीतर से आवृत्ति उत्पन्न की।

भावना ही उत्प्रेरक है

जैसा कि Dr. Joe Dispenza कहते हैं:

“भावनाओं के बिना विचार, स्थायी प्रभाव नहीं डालते।”

उत्कृष्ट भावना एक एम्प्लिफ़ायर है।
जब तुम उत्पन्न करते हो:

- श्रद्धा
- शांति
- प्रेम
- प्रेरणा

तो तुम्हारा ऊर्जा-क्षेत्र फैलता है।
और ऐसे अनुभव खिंचने लगते हैं जो उसी आवृत्ति के हों।

तुम जनक हो, केवल ग्रहणकर्ता नहीं

बहुत लोग प्रतीक्षा करते हैं:

- कोई उन्हें सराहे, तभी वे योग्य महसूस करें

SAMPLE

- पैसा आए, तभी समृद्ध महसूस करें
- सफलता मिले, तभी आत्मविश्वासी बनें

पर Manifestation का क्रम उल्टा है:

पहले महसूस करो
फिर उत्पन्न करो
फिर संरेखित हो जाओ
फिर बाहरी दुनिया बदलने लगती है।

शुरुआत में यह अजीब लग सकता है —
पर जैसे कोई वाद्य यंत्र ट्यून करता है,
वैसे ही अभ्यास से यह स्पष्ट होता जाता है।

तुम अपने ही जीवन की धुन रच रहे हो।

अंतिम भाव:

तुम एक जीवंत आवृत्ति जनरेटर हो
जो सृजनात्मक शक्ति से गूँजता है।

जब तुम यह पहचानते हो,
तो जीवन केवल प्रतिक्रिया नहीं रहता —
वह एक संवेदनशील संगति (resonance) बन जाता है।

तुम केवल आवृत्ति पर प्रतिक्रिया नहीं दे रहे—
तुम उसे अंदर से रच रहे हो।

SAMPLE

व्यावहारिक अभ्यास: दो सूचियाँ बनाइए—

निम्न आवृत्ति वाले विचार और भावनाएँ:

- “मैं योग्य नहीं हूँ”
- “मैं कभी सफल नहीं हो पाऊँगा”
- “मेरे पास पर्याप्त नहीं है”
- “लोग मुझसे अच्छा करते हैं”

उच्च आवृत्ति वाले विचार और भावनाएँ:

- “मैं हर दिन सीख रहा हूँ”
- “मैं जीवन के प्रवाह में विश्वास करता हूँ”
- “मैं अपने आत्मबल में संरेखित हूँ”
- “मेरे चारों ओर प्रेम और अवसर हैं”

व्यावहारिक अभ्यास:

उस आवृत्ति और उसके स्रोत स्थान को पहचानो जो तुम्हारे भीतर उत्पन्न हो रही है।

8.9. आवृत्ति हमारे भीतर उत्पन्न होती है

आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी गलतफहमी यह है कि हम मानते हैं कि आवृत्ति (frequency) हमें बाहरी दुनिया से मिलती है — प्रेरणा, वातावरण, या परिस्थितियों के माध्यम से।
लेकिन सत्य यह है कि आवृत्ति बाहरी चीज़ नहीं है जो हमारे साथ घटती है, बल्कि वह हमारे भीतर उत्पन्न होती है।

SAMPLE

जिस प्रकार पृथ्वी का अपना चुंबकीय क्षेत्र होता है,
उसी प्रकार हर मनुष्य एक ऊर्जाक्षेत्र (energy field) उत्सर्जित करता है,
जो कि उसके विचारों, भावनाओं, विश्वासों और इरादों से आकार और स्वर में ढला होता है।

यह भीतरी आवृत्ति निर्माण ही हमारे जीवन के अनुभव, स्वास्थ्य, संबंधों,
यहाँ तक कि हमारे पास आने वाले अवसरों की गुणवत्ता को नियंत्रित करता है।

संपूर्ण ब्रह्मांड ऊर्जा है,

और हर ऊर्जा की अपनी एक विशिष्ट आवृत्ति होती है।

हमारा शरीर सिर्फ कोशिकाओं का समूह नहीं,
बल्कि एक अत्यंत सूक्ष्म आवृत्तिगत प्रणाली (frequency system) है।

- हृदय एक विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र उत्पन्न करता है जो शरीर से कई फीट दूर तक फैला होता है।
- मस्तिष्क मापन योग्य तरंगें (जैसे अल्फा, बीटा, थीटा) उत्सर्जित करता है,
  जो हमारे ध्यान और भावनाओं के अनुसार बदलती हैं।

परंतु इन सबसे महत्वपूर्ण है —
हमारी चेतना — जो इन सब आवृत्तियों का स्वर निर्धारित करती है।

जब तुम प्रेमपूर्ण विचार करते हो —

तुम्हारी आवृत्ति ऊँचाई पर जाती है।
जब तुम भय या आक्रोश महसूस करते हो —
वह गिरती है।

SAMPLE

यह बदलाव केवल मानसिक कल्पनाएँ नहीं हैं —
बल्कि यह मापन योग्य और प्रभावशाली हैं।

डॉ. डेविड आर. हॉकिन्स के शोध अनुसार:

- शर्म (Shame) = 20 Hz
- अपराधबोध (Guilt) = 30 Hz
- भय (Fear) = 100 Hz
- प्रेम (Love) = 500 Hz
- आनंद (Joy) = 540 Hz
- शांति (Peace) = 600 Hz
- प्रबोधन (Enlightenment, Bliss) = 700+ Hz

तुम अपने प्रमुख भावनात्मक अवस्था की आवृत्ति उत्सर्जित करते हो।

पर एक रेडियो की तरह जिसे बाहर से ट्यून करना पड़ता है,
तुम्हें ऐसा नहीं करना पड़ता।

तुम स्वयं स्रोत हो।

हर दिन, तुम अपनी ऊर्जात्मक स्थिति उत्पन्न करते हो:

- अपने अंदरूनी संवाद से
- ध्यान से
- साँस से
- इरादे से

SAMPLE

- भावनात्मक स्वर से

यहाँ तक कि जब बाहर अराजकता हो,
तब भी तुम शांति, प्रेम, समृद्धि या स्पष्टता की आवृत्ति प्रसारित कर सकते हो —
क्योंकि वह तुम्हारे भीतर से शुरू होती है।

इसलिए—

साँस का अभ्यास, ध्यान, सचेत गति, भावनात्मक समझ —
ये सिर्फ आराम के उपाय नहीं हैं,
बल्कि तुम्हारे भीतर आवृत्ति निर्माण के यंत्र हैं।

उदाहरण:

- Bach Flower Remedies
  असंतुलित भावनाओं से उत्पन्न लो फ्रीक्वेंसी वाली स्थिति को संतुलित कर उच्च फ्रीक्वेंसी वाली स्थिति में वापिस लाती है .
- Switchwords
  हमारे चेतन और अवचेतन मन में विरोध समाप्त कर उन्हें सामंजस्य में कार्य करने में सहायक होते हैं . अवचेतन में स्थित सहायक मशीनों को जागृत करते हैं .

जब हम कहते हैं, “अपनी आवृत्ति उठाओ”—

यह कोई रूपक नहीं, वास्तविक सत्य है।

SAMPLE

इसका अर्थ है:

उस आवृत्ति की गुणवत्ता को पहचानो,

जो तुम अभी भीतर से उत्पन्न कर रहे हो।

और फिर उसे जानबूझकर उस स्थिति की ओर ले जाओ

जो तुम्हारी इच्छित वास्तविकता को दर्शाती है।

- यदि तुम समृद्धि चाहते हो —
  कृतज्ञता में जियो।
- यदि तुम उपचार चाहते हो —
  भीतर शांति में ठहरो।
- यदि तुम प्रेम चाहते हो —
  पहले उसे स्वयं में जियो।

सार:

तुम जो उत्पन्न करते हो, वही आकर्षित करते हो।

तुम जो प्रसारित करते हो, वही प्राप्त करते हो।

ब्रह्मांड तुम्हारी इच्छाओं पर नहीं चलता,

वह तुम्हारी ऊर्जात्मक उपस्थिति पर प्रतिक्रिया करता है।

और वह उपस्थिति, वह अवस्था —

अभी, इसी क्षण तुम अपने भीतर उत्पन्न कर रहे हो।

SAMPLE

व्यावहारिक अभ्यास:

उस आवृत्ति को पहचानो जो तुम्हारे भीतर से उत्पन्न हो रही है,
और यह भी पहचानो कि उसका स्रोत कहाँ है —
शरीर में कौन सा भाग उस आवृत्ति का केंद्र बन रहा है।
(जैसे – हृदय, मस्तिष्क, पेट, या साँस)

8.10. ब्रह्मांड आवृत्ति को समझता है — और सबसे अच्छा जवाब देता है सुखद, प्रसन्न अवस्था को

ब्रह्मांड केवल हमारे शब्दों से नहीं संचालित होता —
वह हमारी आवृत्ति को सुनता है।

उसे हमारी भाषा या व्याकरण नहीं समझ आती —
वह हमारे भीतर की ऊर्जात्मक कंपन (energetic vibration) पर प्रतिक्रिया करता है।

हर विचार जो हम सोचते हैं,
हर भावना जो हम महसूस करते हैं,
हर विश्वास जो हम लेकर चलते हैं —
एक विशिष्ट आवृत्ति उत्सर्जित करता है।

यह आवृत्ति हमारा व्यक्तिगत प्रसारण संकेत बन जाती है —
जो हमारे जीवन में आने वाले अनुभवों, अवसरों और संबंधों को आकार देती है।

जैसे एक रेडियो केवल उसी स्टेशन को पकड़ता है जिसकी आवृत्ति से वह मेल खाता है,
उसी प्रकार ब्रह्मांड भी तुम्हारे कंपन से मेल खाता है।

SAMPLE

- यदि तुम्हारी प्रमुख आवृत्ति आनंद, कृतज्ञता, शांति या प्रेम है —
  तो ब्रह्मांड तुम्हारे जीवन में और इसी प्रकार की चीज़ें लाता है।
- लेकिन यदि तुम्हारी आवृत्ति भय, संदेह या कटुता से भरी है —
  तो ब्रह्मांड भ्रम, संघर्ष या विलंब लौटाता है —
  सज़ा के रूप में नहीं,
  बल्कि एक दर्पण के रूप में।

आधुनिक विज्ञान का समर्थन:

- डॉ. जो डिस्पेंज़ा ने मस्तिष्क और हृदय मॉनिटरिंग द्वारा यह सिद्ध किया है कि —
  जब कोई व्यक्ति उन्नत भावना की अवस्था में रहकर अपने लक्ष्य की कल्पना करता है,
  तो उसका शरीर और मन उस वास्तविकता के अनुरूप संरेखित हो जाता है —
  जैसे वह पहले ही घटित हो चुकी हो।
- ब्रह्मांड उस संकेत पर प्रतिक्रिया देता है।
- "इतनी शिद्दत से मैंने तुम्हें पाने की कोशिश की है, कि हर ज़र्रे ने मुझे तुमसे मिलाने की साज़िश की है। कहते हैं कि अगर किसी चीज़ को दिल से चाहो, तो पूरी **कायनात** उसे तुमसे मिलाने की कोशिश में लग जाती है।"
- (ॐ शांति ॐ फिल्म में शाहरुख़ खान का प्रसिद्द संवाद)

"प्रसन्न अवस्था" कोई इनाम नहीं,

बल्कि एक चुंबकीय शक्ति है।

जब तुम बिना किसी कारण के खुश हो जाते हो —
जब खुशी तुम्हारी जीवनशैली बन जाती है —

SAMPLE

तब तुम जीवन को दौड़ा नहीं रहे होते,
बल्कि जीवन तुमसे आकर्षित हो रहा होता है।

लोग इसे "भाग्य" या "चमत्कार" कहते हैं —
पर यह वास्तव में गूंज (Resonance) में गति है।

इसलिए लुई हे, एस्तर हिक्स और प्राचीन ऋषियों की शिक्षाएँ हमेशा इस पर ज़ोर देती हैं—

अभी अच्छा महसूस करो।
ना कि बाद में।
ना तब जब हालात बदलें।
बल्कि अभी—क्योंकि आवृत्ति ही पहली रचना है, और रूप उसके बाद आता है।

एक सुखद आवृत्ति सामंजस्य (harmony) का संकेत होती है।
सामंजस्य से प्रवाह आता है, और प्रवाह से प्रकटिकरण (manifestation)।

जिन व्यक्तियों को हम सबसे आकर्षक और सफल मानते हैं—
सिर्फ अमीर नहीं, बल्कि जीवंत और ऊर्जावान—
वो अक्सर सौम्यता, सहजता और हल्केपन की ऊर्जा फैलाते हैं।
यह कोई संयोग नहीं है।
यह संरेखण (alignment) है।

तो अगर तुम सोच रहे हो, “मुझे अपने लक्ष्य की ओर क्या करना चाहिए”—
तो ठहरो और पूछो:
मैं अभी क्या प्रसारित कर रहा हूँ?

SAMPLE

सिर्फ क्या कह रहा हूँ या सोच रहा हूँ नहीं,
बल्कि क्या महसूस कर रहा हूँ और क्या बन चुका हूँ?

क्या यह आनंद, भरोसे और आत्मविश्वास के साथ संरेखित है?
अगर नहीं, तो वहीं से शुरू करो।

तुम्हें कोई बड़ा जीवन परिवर्तन नहीं करना है।
सिर्फ अपनी स्थिति (state) बदलो।

- सच्चे दिल से मुस्कराओ
- कृतज्ञता व्यक्त करो
- गहराई से साँस लो
- छोटी-छोटी जीतों का जश्न मनाओ
- किसी की सेवा करो
- हँसो
- बिना शर्त प्रेम को महसूस करो

क्योंकि अंततः, ब्रह्मांड वो नहीं सुनता जो तुम माँगते हो—वो सुनता है जो तुम कंपन करते हो।
और जब तुम आनंद में कंपन करते हो,
तब तुम ब्रह्मांड की मातृभाषा में बोलते हो।

व्यावहारिक अभ्यास:

मनःस्थिति बदलना या आवृत्ति को कम से उच्च में बदलना सीखो।
(TRT या टोनी रॉबिंस की “Triad”—Posture, Breathing और Facial expression या Physiology, Language और Focus का त्रय।)

SAMPLE

एक सुखद स्मृति की कल्पना करो

उस आनंदित मुद्रा (happy posture) में खड़े हो जाओ

2 मिनट तक उसी में रहो

यह तुम्हारी मनःस्थिति और आवृत्ति को नीचे से ऊपर की ओर बदल देगा।

8.11. धन का प्रकटिकरण (Money Manifestation)

पैसे को देखो, पैसे को महसूस करो, पैसे का सम्मान करो

धन को प्रकट करना धन के पीछे भागने की बात नहीं है,

बल्कि यह समृद्धि की ऊर्जा के साथ इस तरह संरेखित होना है

जो स्वाभाविक, सम्मानजनक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो।

अंकित नीरव के अनुसार,

पैसा सिर्फ एक संख्या या लक्ष्य नहीं है—

यह एक जीवंत आवृत्ति है,

जो इस बात पर प्रतिक्रिया करती है कि हम उसके बारे में कैसा महसूस करते हैं।

अधिकतर लोग अवचेतन रूप से पैसे को दूर धकेलते हैं

क्योंकि वे पैसे के साथ शर्म, अपराधबोध, भय या आवश्यकता जैसी नकारात्मक भावनाएँ रखते हैं।

अंकित अक्सर कहते हैं:

“तुम उसे आकर्षित नहीं कर सकते, जिसे तुम अंदर ही अंदर तिरस्कार करते हो।”

अगर हमारी यह सोच है कि अमीर लोग चोर होते हैं तो यह एक का तिरस्कार है .

SAMPLE

पहला कदम: पैसे को स्पष्ट रूप से देखना।

इसका अर्थ महंगे सपनों में खो जाना नहीं,
बल्कि यह समझना कि पैसा तुम्हारे जीवन में कैसे आता है,
कहाँ जाता है, और तुम उससे भावनात्मक रूप से कैसे जुड़ते हो।

वे सलाह देते हैं कि एक “Money Journal” रखो—
सिर्फ हिसाब के लिए नहीं,
बल्कि हर बार जब तुम खर्च करो, बचाओ, या पाओ,
तो उस समय अपने भाव उसमें लिखो।

इससे जागरूक सम्मान उत्पन्न होता है
और पुराने धन घाव (money wounds) भी ठीक होते हैं।

अगला चरण:

“पैसा आने से पहले उसे महसूस करो।”

अधिकतर लोग धन आने का इंतज़ार करते हैं,
तब जाकर वे समृद्ध महसूस करते हैं—
पर ऊर्जा का नियम उल्टा काम करता है।

तुम तब धन को आकर्षित करते हो
जब तुम पहले से ही अपने भीतर धनीपन का अनुभव करते हो।

SAMPLE

इसका मतलब यह नहीं कि तुम खुद से झूठ बोलो—
बल्कि यह कि रोज़मर्रा की छोटी बातों में भी
प्रामाणिक कृतज्ञता और पर्याप्तता महसूस करो:

- एक साधारण भोजन का आनंद
- साफ कपड़ों के लिए धन्यवाद
- किसी और की सफलता को बिना ईर्ष्या के सराहना
  ये सब समृद्धि की आवृत्तियाँ हैं।

एक शक्तिशाली दैनिक पुष्टि:

"मैं पैसे के पीछे नहीं दौड़ता, मैं उसकी लय में संरेखित होता हूँ।"

उनके अनुसार, पैसा उनकी ओर बहता है
जो उसकी ऊर्जा के साथ पहले से ही लय में होते हैं—
ना कि जो उससे चिपके रहते हैं या भीख माँगते हैं।

बल्कि जो सेवा करते हैं, रचते हैं, और स्वयं को योग्य समझते हैं।

अंतिम और सबसे गहन स्तर: पैसे का सम्मान।

इसमें शामिल है:

- तुम पैसे के बारे में कैसे बोलते हो
- कैसे खर्च करते हो
- कैसे उसे संभालते हो

SAMPLE

पैसे को "कठिन से मिलने वाला" या "गंदा" कहना बंद करो।

हर सिक्के और नोट को सम्मान के साथ रखो।

अपना बटुआ संगठित और साफ रखो।

बिल चुकाने पर धन्यवाद कहो।

जो पैसा जाता है, उसे आशीर्वाद दो, यह जानकर कि वह गुणा होकर लौटेगा।

एक सुंदर अभ्यास:

सोने से पहले,

अपना हाथ हृदय पर रखकर कहो:

"धन्यवाद, पैसे। जो तुमने आज दिया, उसके लिए आभार।

मैं तुम्हारा सम्मान करता हूँ और तुम्हें घर लौटने का स्वागत देता हूँ।"

यह कोई रातोंरात अमीर बनने की योजना नहीं है।

यह एक विनम्र, स्थिर प्रक्रिया है,

जिसमें भावना, ध्यान, कर्म और आवृत्ति का समन्वय होता है।

वे चेतावनी देते हैं—

अगर तुम सिर्फ शक्तिशाली या मान्यता पाने के लिए पैसे को प्रकट करना चाहते हो,

तो यह संरेखण नहीं, विकृति बन जाती है।

पैसा तुम्हारे जीवन का उप-उत्पाद (byproduct) बने—

तुम्हारी सेवा, शुद्धता, और ऊर्जा के परिणामस्वरूप।

SAMPLE

अंतिम सत्य:

तुम धन को प्रकट नहीं करते।
तुम वो व्यक्ति बन जाते हो,
जिसके पास पैसा रहना पसंद करता है।

व्यावहारिक अभ्यास:

See Money:
₹500 या ₹2000 के नोट एक पारदर्शी कांच की शीशी में रखो,
और उसे ऐसी जगह रखो जहाँ वो दिखाई दे।

Feel Money:
अपने बटुए या तिजोरी में कम से कम ₹5000 या अधिक राशि बनाए रखो।

Respect Money:
पैसे रखने की जगहें साफ रखो।
बटुए या अलमारी में बिल, रसीदें या कचरा न रखें।

8.12. समृद्धि एक मानसिक स्थिति है

समृद्धि कोई वस्तु नहीं है जिसे हमें प्राप्त करना है,
यह एक ऐसी स्थिति है जिससे हमें स्वयं को संरेखित करना होता है।

यह सरल सत्य—जिसे आध्यात्मिक गुरु और आधुनिक विचारक दोनों दोहराते हैं—
यह दर्शाता है कि समृद्धि एक मानसिक अवस्था है,
ना कि संपत्ति, सुविधाओं या विशेषाधिकारों का मापदंड।

SAMPLE

यह एक आंतरिक दृष्टिकोण है
जो जीवन को उदारता, रचनात्मकता और आनंद से बहने देता है—
चाहे बाहरी परिस्थितियाँ कुछ भी हों।

समृद्ध मानसिकता की जड़ है—विश्वास।

एक गहरा विश्वास कि ब्रह्मांड कल्याणकारी, सहायक और भरपूर है।

जब हम इस मनोवृत्ति के साथ जीते हैं,
तो हमें बाधाओं की जगह अवसर दिखने लगते हैं,
अभाव की जगह कृतज्ञता,
और सीमाओं की जगह संभावनाएँ।

मनोवैज्ञानिक रूप से,

समृद्ध सोच वाले लोग अधिक भावनात्मक रूप से लचीले,
सक्रिय, और उदार होते हैं।

न्यूरोसाइंस से भी यह सिद्ध होता है कि
जब हम बार-बार कृतज्ञता, प्रसन्नता और खुलेपन के विचार सोचते हैं,
तो मस्तिष्क की सकारात्मकता और आनंद से जुड़ी न्यूरल पथिकाएँ मजबूत हो जाती हैं।

डोपामिन, ऑक्सीटोसिन और सेरोटोनिन जैसे हार्मोन स्रावित होते हैं,
जो अच्छे स्वास्थ्य, संबंधों और रचनात्मक समाधान की शक्ति बढ़ाते हैं।

इसके विपरीत, अभाव की मानसिकता डर, तुलना और प्रतिस्पर्धा पर आधारित होती है:

SAMPLE

- “कभी पर्याप्त नहीं है।”
- “मैं ही अयोग्य हूँ।”
- “अच्छी चीज़ें बहुत दुर्लभ हैं।”

यह सोच हमारी कल्पना की रोशनी को मंद कर देती है,
और हमें बचाव में रहने वाला, संकोची और शंका में डूबा व्यक्ति बना देती है।

समृद्धि का अर्थ चुनौतियों को नज़रअंदाज़ करना नहीं है,
बल्कि यह देखना है कि “और क्या संभव है”,
यह जानना कि कठिनाई के बावजूद भी कुछ सुंदर शेष है।

लुई हे कहती थीं:
“ब्रह्मांड कृतज्ञता से प्रेम करता है।
जितना अधिक तुम आभार व्यक्त करोगे, उतनी अधिक अच्छाई तुम्हारे पास आएगी।”

इसलिए दैनिक कृतज्ञता अभ्यास
अभाव से समृद्धि की ओर जाने का सबसे तेज़ मार्ग है।

अंकित नीरव कहते हैं:

“समृद्धि सिर्फ पैसे की बात नहीं है।
यह जीवन को आश्चर्य की दृष्टि से देखने की बात है।”

उनका आम उदाहरण:
दो आम विक्रेता—

SAMPLE

एक ताज़े आम बेचता है लेकिन घर जाकर अपने बच्चों को खराब आम देता है।

दूसरा अपने बच्चों के लिए सर्वश्रेष्ठ आम बचाकर रखता है।

दूसरा विक्रेता ही समृद्ध मानसिकता का प्रतीक है।

अंकित की शिक्षा:

- इच्छा की स्पष्टता,
- भावनात्मक ईमानदारी,
- और स्व-मूल्य के सम्मान में छोटे-छोटे कर्म

  समृद्धि को सहज बनाते हैं।

समृद्धि कहती है:

- “मेरे पास देने के लिए कुछ मूल्यवान है।”
- “मैं अपने जीवन के समय पर विश्वास करता हूँ।”
- “हर किसी के लिए पर्याप्त है।”
- “जिसे मैं खोज रहा हूँ, वह भी मुझे खोज रहा है।”

अभाव कहता है:

- “कभी कुछ पर्याप्त नहीं होता।”
- “मुझे सब कुछ बचाकर रखना है।”
- “सिर्फ दूसरों को सफलता मिलती है।”
- “अच्छी चीज़ें बहुत दुर्लभ हैं।”

SAMPLE

अंततः, समृद्धि एक मानसिकता है
जिसे हमें हर दिन, सचेत रूप से चुनना होता है।

- हम इसे विचारों से पोषित करते हैं,
- भावनाओं से सिंचित,
- और कर्मों से अभिव्यक्त करते हैं।

और चमत्कार?

जितना अधिक तुम समृद्धि में जीते हो,
उतनी ही समृद्ध तुम्हारी दुनिया बन जाती है—
केवल धन में नहीं,
बल्कि प्रेम, शांति, अवसरों और आनंद में भी।

प्रैक्टिकल:

- धनी व्यक्ति की तरह सोचो, व्यवहार करो, और खर्च करो
- अपने उत्पाद या सेवा का मूल्य बढ़ाओ या उसमें मूल्य जोड़ो

8.13. पैसे से प्रेम और सम्मान

पैसा सिर्फ मुद्रा नहीं है—
यह ऊर्जा है।

अंकित नीरव के अनुसार,
पैसे में चेतना होती है,

SAMPLE

और हम उसके बारे में जैसा सोचते हैं, जैसा बोलते हैं, जैसा महसूस करते हैं,
वह तय करता है कि वह हमारे जीवन में कितनी सहजता से प्रवाहित होगा।

एक केंद्रीय सत्य:

"अगर तुम पैसे से प्रेम या सम्मान नहीं करते,
तो पैसा तुम्हारे पास रुकना नहीं चाहेगा।"

ज्यादातर लोग धन चाहते हैं,
लेकिन उनके भीतर पैसे को लेकर शर्म, अपराधबोध, डर या ग्लानि होती है।
ये भावनात्मक रुकावटें एक कंपनात्मक विसंगति पैदा करती हैं,
जो उसी समृद्धि को दूर धकेलती हैं
जिसकी वे कामना कर रहे हैं।

अंकित की सलाह:

धन के साथ संबंध को जटिल उपायों से नहीं,
बल्कि स्पष्टता, करुणा और जागरूकता से ठीक किया जा सकता है।

वो कहते हैं:

"पैसा एक दोस्त की तरह है।
अगर तुम उसकी बुराई करते रहो,
उसे अनदेखा करो,
या निराशा से उसके पीछे दौड़ो—
तो वह तुमसे दूर हो जाएगा।"

SAMPLE

पैसे से प्रेम का अर्थ है:

- उसे बिना निर्णय के देखना—
- निष्पक्ष, उपयोगी और पवित्र रूप में।

पैसा अच्छा या बुरा नहीं होता।
वह बस तुम्हारे इरादे को बढ़ाता है।

- अगर तुम दयालु हो,
  पैसा तुम्हारी सेवा को बढ़ाता है।
- अगर तुम बुद्धिमान हो,
  पैसा तुम्हारी पहुँच को विस्तृत करता है।

अंकित की कोर शिक्षाएँ—पैसे से प्रेम के लिए:

1. हर खर्च को आशीर्वाद दो
   जब भी पैसा खर्च करो, मन ही मन कहो:
   "धन्यवाद, यह कई गुणा होकर खुशी के साथ लौटे।"
2. छोटे आय का उत्सव मनाओ
   ₹50 या एक सिक्का भी मिले, तो कहो:
   "धन्यवाद ब्रह्मांड,
3. पैसे को लेकर अपराधबोध साफ करो
   एक पत्र लिखो पैसे को—
   "मैंने तुम्हारे बारे में जो नकारात्मक सोच रखी, उसके लिए क्षमा चाहता हूँ।
   अब से मैं तुम्हारे साथ सम्मानजनक संबंध बनाना चाहता हूँ।"

SAMPLE

4. पैसे को मेहमान की तरह देखो

   क्या तुम्हारा भावनात्मक वातावरण स्वागतपूर्ण, आनंददायक और साफ़ है,

   या तनाव और डर से भरा है?

5. पैसे का विवेकपूर्वक उपयोग करो

   खुशी, उदारता और विकास से जुड़ा खर्च

   ब्रह्मांड को संकेत देता है:

   "मैं प्रवाह पर विश्वास करता हूँ। और पाने को तैयार हूँ।"

6. उपचारक पुष्टि वाक्य (Affirmations):
   - "पैसे को मेरे साथ रहना पसंद है।"
   - "मैं पैसे को पवित्र ऊर्जा मानता हूँ।"
   - "धनवान होना मेरे लिए सुरक्षित है।"

अंततः,

अंकित नीरव की दृष्टि सिर्फ धन-संचय नहीं,
बल्कि धन के प्रति आध्यात्मिक परिपक्वता को विकसित करना है।

जब तुम पैसे को प्रेम और सम्मान से रखते हो,
और डर के साथ चिपकते नहीं,
तो पैसा स्वयं ही वृद्धि करता है।

वह तुम्हारी आत्मा की यात्रा का साथी बनता है—
ना कि उससे विचलन का कारण।

SAMPLE

पैसे से प्रेम और सम्मान करके
तुम ना केवल समृद्धि को आमंत्रित करते हो,
बल्कि अपने भीतर के उस हिस्से को जागृत करते हो
जो जानता है कि तुम इसके योग्य हो।

प्रैक्टिकल:

- पैसे से शर्मिंदा मत होओ
- अमीर लोगों का सम्मान करो
- कर्ज को ब्याज सहित चुकाओ
- उन लोगों को धन्यवाद दो, जिन्होंने संकट के समय तुम्हें आर्थिक सहायता दी थी

8.14. पैसा गति को पसंद करता है

प्रकटिकरण के क्षेत्र में,
एक सिद्धांत जिसे अंकित नीरव बार-बार दोहराते हैं, वह है:
"पैसा गति को पसंद करता है।"

इसका अर्थ लापरवाह दौड़ या हड़बड़ी नहीं है,
बल्कि इसका अर्थ है:

- स्पष्ट निर्णय,
- समय पर किया गया कार्य,
- और प्राप्ति के लिए तैयार मन।

SAMPLE

पैसा, हर ऊर्जा की तरह, वहाँ प्रवाहित होता है
जहाँ प्रतिरोध कम हो और गति सहज हो।
जब आप देरी, शंका, या अधिक सोच करते हैं,
तो आप रुकावटें बना लेते हैं
जो पैसे के प्रवाह को धीमा कर देती हैं।

अंकित कहते हैं:

"जब अवसर द्वार खटखटाए,
तो उसे पूरी तरह खोल दो।
दूसरी दस्तक का इंतज़ार मत करो।
तुम्हारी हिचकिचाहट पैसे को कहती है— 'तुम स्वागत योग्य नहीं हो'।"

इस सिद्धांत के व्यावहारिक रूप—

1. प्रेरित विचारों पर तुरंत क्रिया करें

हर कोई कभी-कभी भीतर से प्रेरणा पाता है—
जैसे कोई कार्यशाला शुरू करने का विचार, कोई क्लाइंट को कॉल करना, या रणनीति बदलना।

72 घंटों के भीतर कोई कदम ना उठाया जाए,
तो ऊर्जा ठंडी हो जाती है और अवसर खो जाता है।

गति का अर्थ दबाव नहीं—बल्कि गति में बने रहना है।
पैसा गति में रहकर ही आता है।

2. पूर्णता की प्रतीक्षा बंद करें

SAMPLE

कई लोग परफेक्ट समय का इंतज़ार करते हैं।

अंकित कहते हैं:

“स्पष्टता स्थिरता से नहीं,

बल्कि गति से आती है।”

पैसा साहस को सम्मान देता है।

अधूरेपन में भी अगर तुम आगे बढ़ते हो,

तो पैसा तुम्हारे साहस का साथ देता है।

3. वित्तीय अवसरों पर तेज़ी से प्रतिक्रिया दें

- जब कोई पेमेंट लिंक आए, तुरंत भुगतान करें।
- निवेश का अवसर आए और अंतरात्मा सहमत हो, तो आगे बढ़ें।
- क्लाइंट का प्रश्न आए, जल्दी उत्तर दें।

धीमापन = संदेह

गति = विश्वास और प्रवाह में संरेखण

4. अपने तंत्रिका तंत्र को गति के लिए प्रशिक्षित करें

डर, असफलता या आलोचना के भय से गति से डर लगता है।

अंकित के सुझाव:

- ठंडे पानी से स्नान (मानसिक चुस्ती)
- 3 मिनट में निर्णय लेने का अभ्यास
- तेजी से छोटे क्षेत्रों की सफाई (तत्काल स्पष्टता)

SAMPLE

5. स्विच वर्ड्स और एंकर का प्रयोग करें

अपनी आवृत्ति को तेज बनाए रखने के लिए:

- “TOGETHER-MOVE-NOW” – अधिक सोच से बाहर आने के लिए
- “DONE-TOGETHER-MOVE” – तीव्र क्रिया के लिए

किसी भी महत्वपूर्ण कार्य से पहले इन्हें दोहराएं।

6. पुष्टिवाक्य:

“मैं चलता हूँ, इसलिए पैसा भी चलता है।”

दैनिक मंत्र:

“मैं तेज़ी से प्रतिक्रिया करता हूँ।

मैं अपनी अंतःवाणी पर विश्वास करता हूँ।

जब जीवन बुलाए, मैं चलता हूँ।

मैं दिव्य प्रवाह में हूँ—और पैसा मेरे साथ बहता है।”

अंत में:

गति का अर्थ भागना नहीं,

बल्कि अंदर की पुकार के ताल में रहना है।

जब तुम उद्देश्य, स्पष्टता और आनंद से चलते हो—

पैसा तुम्हें आधे रास्ते पर मिलने दौड़ता है।

प्रैक्टिकल:

SAMPLE

- कोई नया कमाई का प्लान 24 से 48 घंटे के भीतर लागू करें।

8.15. मनी फार्मिंग (Money Farming):

पैसा शिकार की तरह नहीं पाया जाता।
पैसा खेती की तरह उगाया जाता है।

Money Farming का अर्थ है:
धन एक संयोग नहीं,
बल्कि एक पद्धतिपूर्ण, ऋतुबद्ध, और पवित्र प्रक्रिया है।

जैसे किसान ज़मीन के साथ सहयोग करता है,
उसी तरह तुम्हें भी अपने भीतरी मन, बाहरी आदतों, और ब्रह्मांडीय लय के साथ सहयोग करना होगा।

अंकित नीरव कहते हैं:

"आज ज़मीन खोदकर कल फसल की उम्मीद नहीं कर सकते।
पर अगर तुम आंतरिक और बाह्य खेत की निरंतर देखभाल करो,
तो धन आता है—चमत्कार की तरह नहीं,
बल्कि प्राकृतिक प्रतिफल की तरह।"

मनी फार्मिंग के चरण—

1. मिट्टी तैयार करना – मानसिकता

SAMPLE

जैसे बंजर ज़मीन पर फसल नहीं उगती,

वैसे ही अभाव की सोच में पैसा नहीं पनपता।

- “मैं योग्य नहीं”, “पैसा कठिन है”, “धनी लोग लालची हैं”—
  ये सब मानसिक कीट हैं।

दैनिक क्रियाएँ:

- सुबह जर्नलिंग: 5 समृद्ध विचार लिखो
- डर वाले वाक्यों की जगह कहो: “मैं पाने के लिए खुला हूँ।”
- दर्पण में देख कर कहो: “मैं एक समृद्ध खेत हूँ, जो खिलने को तैयार है।”

2. बीज बोना – उद्देश्यपूर्ण कर्म

समृद्धि के बीज दृढ़ कार्यों से बोए जाते हैं:

- सेविंग अकाउंट खोलना
- फ्रीलांसिंग शुरू करना
- नया कौशल सीखना
- साहस के साथ सेवा प्रस्तुत करना

अंकित इन्हें कहते हैं: Money Seeds

जो समय के साथ जड़ें जमाते हैं।

मंत्र:

“आज का ₹100 बचाया गया,

कल का ₹10,000 का वृक्ष है।”

SAMPLE

3. जल देना – भावनात्मक आवृत्ति

जल = तुम्हारी भावनात्मक अवस्था

कृतज्ञता, आत्मविश्वास, प्रसन्नता जैसी सकारात्मक भावनाएँ
मिट्टी को नम रखती हैं।

जल देने के उपाय:

- छोटी धन-सफलताओं की कृतज्ञता सूची
- प्रेमपूर्वक टिप देना या दान करना
- बैंक बैलेंस को खिलते हुए देखना, भावनाओं से सींचना

4. रक्षा और प्रतीक्षा – धैर्य और सीमाएँ

जैसे फसल को समय और बाड़ चाहिए,
वैसे ही पैसे को चाहिए:

- ऊर्जात्मक सीमाएँ: (बेकार खर्च से 'ना' कहना)
- भावनात्मक धैर्य: (फसल आ रही है, उस पर भरोसा रखो)

अपनी मानसिकता को डर फैलाने वाली मीडिया या व्यक्तियों से बचाओ।

5. कटाई और पुनर्वितरण – प्राप्ति और पुनर्रचना

जब पैसा आए—क्लाइंट, बोनस, गिफ्ट के रूप में—
आनंद से स्वीकार करो।

SAMPLE

- उसका आनंद लो
- कुछ हिस्सा शेयर करो
- और कुछ हिस्सा पुनः निवेश करो:
    - निवेश
    - नए कौशल में
    - दान में

अंतिम ज्ञान:

"तुम गरीब नहीं हो,
तुम बस बीज बोने के चरण में हो।
अपने खेत के प्रति आस्था रखो।"

प्रैक्टिकल:

- ऐसा दृष्टिकोण बनाओ:

  "पैसा उगाना दुनिया का सबसे आसान कार्य है।
  पैसा पेड़ों पर उगता है।
  मैं एक मनी फार्मर हूँ।"

8.16. बैंक अकाउंट में इच्छित राशि होना

बैंक खाते में मनचाहा बैलेंस होना
सिर्फ संख्या नहीं है—
यह एक ऊर्जा, विश्वास और पहचान की बात है।

SAMPLE

यह वो भीतर की शांति है
जो यह जानती है कि “मैं सक्षम हूँ, संगठित हूँ, समर्थ हूँ।”

यह लोभ नहीं,
बल्कि अनुग्रह है।
यह मोह नहीं,
बल्कि ऊर्जा का सम्यक संचालन है।

पहला कदम:

अस्पष्टता से स्पष्टता की ओर बढ़ना।

ब्रह्मांड केवल सटीक आवृत्तियों पर प्रतिक्रिया करता है,
ना कि धुंधले इच्छाओं पर।

“मैं अमीर बनना चाहता हूँ”—यह भावहीन वाक्य है।

लेकिन—
“मैं ₹5,00,000 मार्च तक अपने सेविंग अकाउंट में चाहता हूँ,
परिवार को छुट्टी देने, मानसिक शांति और स्थिरता के लिए।”
यह एक स्पष्ट, भावनात्मक, शक्तिशाली संकेत है।

अंकित नीरव और लुई हे कहते हैं:

“पैसा स्पष्टता का अनुसरण करता है, भ्रम का नहीं।”

SAMPLE

जब तुम अपने उद्देश्य को भावनात्मक ईमानदारी से प्रकट करते हो,
तो प्रकटिकरण का क्षेत्र तुम्हारे चारों ओर पुन: संयोजन शुरू करता है।

स्टेप 1: संख्या को बिना डर के नाम दो

कई लोग अपनी चाही हुई राशि लिखते नहीं,
क्योंकि डरते हैं:

- "क्या मैं असफल हो गया तो?"
- "लोग क्या कहेंगे?"
- "क्या मैं इसके योग्य हूँ?"

पर स्पष्टता पवित्र होती है।
खुशी से वह राशि लिखो।

वाक्य:
"मेरे सेविंग अकाउंट में ₹_____ हैं,
_____ (तिथि) तक।"

अपने तंत्रिका तंत्र को इसे देखने दो—
ताकि वह इसे सामान्य मानना शुरू करे।

चरण 2: उस राशि के साथ भावनात्मक संरेखण

संख्याएँ सिर्फ गणना नहीं होतीं—वे भावनाएँ लेकर चलती हैं।
किसी के लिए ₹1 लाख समृद्धि है, तो किसी के लिए ₹1 करोड़ केवल पर्याप्त।

SAMPLE

खुद से पूछो:

अगर वह राशि अभी मेरे खाते में होती, तो मैं कैसा महसूस करता?

- शायद शांति, आत्मविश्वास, स्थिरता की गर्म आभा।

उन्हीं भावनाओं में अभी बैठो।

धीरे-धीरे श्वास लो।

यह है कंपन की पूर्व-रिहर्सल।

स्विच वर्ड्स:

- "Together-Count-Divine-Now" – संरेखित प्रवाह लाने हेतु
- "Reach-Find-Count-Done" – अवसरों को गति देने हेतु

चरण 3: वित्तीय गरिमा के साथ सूक्ष्म क्रियाएँ

केवल कल्पना ना करो, कुछ करो।

- ₹100 बचाओ—even if लक्ष्य ₹10 लाख है।
- FD शुरू करो।
- निवेश पर शोध करो।
- व्यर्थ इच्छाओं को ना कहो।
- हर बचे और बढ़े हुए रुपए का उत्सव मनाओ।

अंकित कहते हैं:

"ऊर्जात्मक सम्मान, गुणोत्तर प्रतिफल लाता है।"

SAMPLE

अगर तुम आज के ₹500 को सम्मान देते हो,

तो कल ₹5,00,000 सुरक्षित महसूस करते हुए तुम्हारे पास आएगा।

चरण 4: ऐसे बोलो जैसे वह पहले ही पूरा हो चुका है

ऐसे वाक्य मत बोलो:

- “काश मेरे पास होता...”
- “मुझे नहीं लगता कि मैं वहां पहुंच पाऊंगा...”

बल्कि इस तरह बोलो:

- “पैसा नियमित रूप से मेरे खाते में आता है।”
- “बढ़ता बैलेंस देखकर मुझे शांति महसूस होती है।”
- “मेरा खाता मेरी भीतरी स्थिरता को दर्शाता है।”

अवचेतन मन सुनता है—और आदेश पालन करता है।

चरण 5: खाते का ऊर्जात्मक उपयोग करें

- जब भी बैलेंस देखें, आशीर्वाद दें।
- शिकायत, तुलना या भय मत जोड़ो।
- खाते को वित्तीय मंदिर की तरह समझो।
- प्रकटिकरण के लिए अलग खाता रखो,
  जो भावनात्मक रूप से शुद्ध हो—
  ना डरभरे निकासी, ना अपराधबोध से भरा खर्च।

SAMPLE

अंत में:

बैंक में मनचाही राशि होना केवल एक लक्ष्य नहीं है—

यह एक ऊर्जात्मक अभ्यास है।

यह ब्रह्मांड को कहना है:

"मैं तैयार हूँ—पैसे को प्रेम से थामने, आदर देने और प्रवाहित करने के लिए।"

"बैंक बैलेंस तुम्हारी कीमत नहीं है—

पर यह तुम्हारा दर्पण है।

इसे अपनी भीतरी समृद्धि का प्रतिबिंब बनाओ।"

प्रैक्टिकल:

- अपने नाम का पोस्ट डेटेड चेक लिखो—

  3, 5 या 10 साल आगे की तिथि में।

  चेक चाहे अपने बैंक का हो,

  या Bank of Universe से डाउनलोड किया गया।

8.17. ब्रह्मांड लक्ष्य या इच्छा की स्पष्ट दृष्टि को बेहतर समझता है (दृश्यकरण / Visualization)

अगर विचार बीज हैं,

तो दृश्यकरण है—

जल, प्रकाश और ऊष्मा,

जो उन्हें खिलने में मदद करती है।

SAMPLE

सभी प्रकटिकरण उपकरणों में,

Visualization वह भाषा है

जो ब्रह्मांड को सबसे बेहतर समझ आती है।

क्योंकि इसमें केवल शब्द नहीं,

बल्कि भावना, छवि, और संकल्प—

सभी मिलकर एक एकीकृत कंपन बनाते हैं।

जब हम अपनी इच्छा को मन की आंखों से देखते हैं:

- स्पष्ट रूप से
- बार-बार
- और भावना से भरकर—

तो ब्रह्मांड उसे “निवेदन” की तरह नहीं,

बल्कि “पहले से घट रही वास्तविकता” के रूप में लेता है।

इसलिए ओलंपिक एथलीट से लेकर योगी,

नेता से लेकर साधक—

दृश्यकरण की शक्ति को आवश्यक मानते हैं।

यह कैसे कार्य करता है?

अवचेतन मन कल्पना और वास्तविकता में अंतर नहीं करता।

- जब तुम अपने सपनों का जीवन मानसिक रूप से रिहर्स करते हो,
  तुम्हारा मस्तिष्क नए न्यूरल पथ बनाना शुरू करता है।

SAMPLE

- शरीर में सकारात्मक रसायन (डोपामिन, सेरोटोनिन) मुक्त होते हैं।
- ऊर्जा क्षेत्र उस कल्पना की आवृत्ति से मेल खाने लगता है।

तुम उस भविष्य के संस्करण बन जाते हो,

जिसे तुम अनुभव करने वाले हो।

ASAP

SAMPLE

Vision = Blueprint

जैसे घर बनाने से पहले ब्लूप्रिंट बनता है,

वैसे ही ब्रह्मांड को चाहिए

तुम्हारी इच्छा का स्पष्ट खाका।

स्पष्टता ज़रूरी है।

ब्रह्मांड को समझ नहीं आता—

“मुझे अच्छा जीवन चाहिए” या “मैं सफल होना चाहता हूँ।”

पर वो गहराई से प्रतिक्रिया करता है:

- “मैं एक विशाल, सूर्यप्रकाश से भरे घर में जीता हूँ
  जहाँ संगीत और आनंद है।”
- “मैं हज़ारों को हीलिंग सिखाता हूँ
  और हर वर्ष आध्यात्मिक यात्राएँ करता हूँ।”
- “मेरे पास ₹10 लाख बचत में हैं—शांति और सहजता के साथ।”

ये दृश्य कंपन, आकार और भावना से भरे हैं।

दैनिक अभ्यास: Visualization Ritual

अंकित नीरव कहते हैं:

“दृश्य को प्रार्थना मत बनाओ—उसे दैनिक अभ्यास बनाओ।”

5–10 मिनट प्रतिदिन (सुबह या सोने से पहले):

SAMPLE

- आँखें बंद करें, शांति से बैठें
- अपनी मनचाही वास्तविकता की कल्पना करें, हर इंद्रिय को सक्रिय करते हुए:

- देखो: स्थान, रंग, चेहरे की भावनाएँ
- महसूस करो: प्रेम, सुरक्षा, आनंद या उत्साह
- सुनो: बधाई के शब्द, बैंक मैसेज की ध्वनि, अपनी हँसी
- बन जाओ: कोई ऐसा जो प्रतीक्षा नहीं कर रहा,

बल्कि जिसके पास पहले से है

यह तुम्हारे मस्तिष्क के Reticular Activating System (RAS) को सक्रिय करता है—
जो फिर तुम्हारे वातावरण में तुम्हारी इच्छा से जुड़े अवसरों को पहचानने लगता है।

यह जादू नहीं,
बल्कि जीवविज्ञान और ऊर्जा का संयोग है।

8.17. लक्ष्य तय करो, फिर उन्हें देखो (Set Goals, Then See Them)

लक्ष्य दिशा देते हैं।
दृश्यकरण (Visualization) उन्हें आत्मा देता है।
जब तुम इन दोनों को मिलाते हो,
तब तुम सिर्फ आकांक्षा नहीं कर रहे—
तुम ब्रह्मांड के साथ मिलकर सह-निर्माण कर रहे हो।

SAMPLE

तुम्हारा कार्य है: स्पष्टता और निरंतरता।
ब्रह्मांड का कार्य है: संरेखण और आपूर्ति।

- इसलिए अपने लक्ष्य लिखो।
- उन्हें आनंद से देखो।
- हर दिन उन्हें अनुभव करो।

ब्रह्मांड सबसे अच्छे से तब सुनता है
जब तुम्हारी इच्छाएँ दृश्य में लिपटी होती हैं—
और भावना के साथ परोसी जाती हैं।

“अगर तुम उन्हें अपने मन में देख सकते हो,
तो उन्हें अपने हाथों में थाम भी सकते हो।”
— Bob Proctor

Practical:

एक Vision Board बनाओ—
जिसमें दो बातें स्पष्ट हों:

1. हम अभी कहाँ हैं (Location/Present)
2. हमें कहाँ पहुँचना है (Destination/Desired Outcomes)

विभिन्न क्षेत्रों में लक्ष्य लिखो:

- स्वास्थ्य
- धन

SAMPLE

- उपलब्धियाँ
- संबंध
- आत्मिक शक्ति

Vision Board को ऐसी जगह पर लगाओ जहाँ वह सहज दिखे:

- कार्य मेज़ के सामने
- टीवी के ऊपर
- दरवाज़े की पीछे
- या छत पर

8.18. साकारता (Actualization): प्रकटिकरण का अंतिम पुष्प

साकारता सिर्फ इच्छाओं को प्राप्त करने के बारे में नहीं है—
यह स्वयं बनने की प्रक्रिया है।

यदि इच्छा बीज है,
संकल्प अंकुर है,
क्रिया विकास है,
तो साकारता वह वटवृक्ष है
जिस पर फल लगते हैं।

यह वह अवस्था है जहाँ
तुम्हारे भीतर की आवृत्ति
और बाहरी वास्तविकता
पूरी तरह से संरेखित हो जाती है।

SAMPLE

बहुत लोग कहते हैं:

"Manifestation का मतलब है—बाहर से कुछ आकर्षित करना"।

परंतु सच्चे साधक—जैसे Ankit Neerav—हमें सिखाते हैं:

“वह जो तुम खोज रहे हो, वह बाहर नहीं—तुम्हारे भीतर है।”

जब साकारता घटती है,

तब तुम इच्छाओं को पीछा नहीं करते,

बल्कि उन्हें जीते हो—

इस तरह जैसे वे पहले से घट चुकी हों।

Thought to Reality – यात्रा के चरण:

1. कल्पना: हम जो चाहते हैं उसे मन में देखते हैं।
2. आस्था: हमें लगता है यह हमारे लिए संभव है।
3. संपृक्तता (Embodiment): हम वैसे जीते हैं जैसे वह पहले से हमारे पास है।
4. साकारता (Actualization): जब अंदर और बाहर अलग न रह जाएँ।

साकारता शांत, गहन, और सहज होती है।

ना कोई पटाखे होते हैं, ना दिखावा।

बस एक भीतर की पुष्टि:

“मैं हूँ। मेरे पास है। मैं दे रहा हूँ।”

आत्म-साकारता: Maslow से लेकर आज तक

SAMPLE

मनोवैज्ञानिक Abraham Maslow ने
साकारता को मानव ज़रूरतों की चोटी कहा—
जब कोई व्यक्ति अपने उच्चतम सामर्थ्य के साथ जीता है,
ना किसी दबाव में,
बल्कि क्योंकि वही उसका सत्य रूप है।

आध्यात्मिक रूप में,
यह आत्म-विकास (Atma-Vikasa) है—
ना अहंकार से बँधा,
ना तुलना से सीमित।

यह तुम्हारा अद्वितीय गीत है—पूरी तरह गाया गया।

Integration के बिना साकारता नहीं

Ankit कहते हैं:

“साकारता केवल घर, पैसा या सफलता पाने का नाम नहीं—
यह वह आंतरिक रूपांतरण है
जो उन चीज़ों को प्राकृतिक बना देता है।”

तुम प्रेम चाहते हो?
खुद प्रेममय बनो।

तुम समृद्धि चाहते हो?
पैसे से शांति बनाओ।

SAMPLE

तुम सम्मान चाहते हो?

अपने समय, ऊर्जा और सीमाओं का सम्मान करो।

Actualization में प्रवेश कैसे करें?

- पहचान प्रतिज्ञान (Identity Affirmation):
  "मैं वही हूँ जो यह जीवन जीता/जीती है।"
- दैनिक संरेखण:
  क्या तुम्हारे विचार, शब्द और कर्म
  तुम्हारी इच्छा से मेल खाते हैं?
- भावनात्मक परिपक्वता:
  क्या तुम परिणाम आने से पहले भी शांति में रह सकते हो?
- प्रामाणिकता:
  क्या तुम दुनिया को दिखा रहे हो,
  या खुद के लिए सच्चे हो?

जब साकारता घटती है—

तुम्हें संकेतों की ज़रूरत नहीं रहती।

तुम स्वयं संकेत बन जाते हो।

तुम्हारी शांति ही प्रमाण बन जाती है।

तुम्हारी उपस्थिति चुंबकीय हो जाती है।

Practical:

ऐसे व्यवहार करो जैसे लक्ष्य पहले से पूरा हो चुका है।

SAMPLE

8.19. वास्तविकता की रचना (Reality Creation)

वास्तविकता वह नहीं जो हमें विरासत में मिलती है—
वह है जिसे हम हर पल रचते हैं।

हर क्षण—चाहे सचेत हों या नहीं—
हम अपने व्यक्तिगत ब्रह्मांड का स्वरूप बना रहे होते हैं।

यही है Reality Creation का मूल सत्य:
तुम्हारे विचार, विश्वास, भावनाएँ और कर्म
तुम्हारी जीवन की रूपरेखा तैयार करते हैं।

आधुनिक संतों का कथन:

चाहे Joe Dispenza,
या Neville Goddard,
या Ankit Neerav—

सभी कहते हैं:
हम केवल ग्रहणकर्ता नहीं हैं—हम सर्जक हैं।

Quantum Physics का Observer Effect भी यही कहता है—
देखने की प्रक्रिया ही देखी जा रही चीज़ को बदल देती है।

इसका मतलब?

SAMPLE

तुम्हारा भीतर का संसार—
जो तुम बार-बार सोचते हो,
जो तुम बार-बार महसूस करते हो—
वही तुम्हारे बाहरी संसार को गढ़ रहा है, पल-पल।

8.19. वास्तविकता-निर्माण के चार स्तंभ (The Four Pillars of Reality Creation)

1. Thought (विचार):

सब कुछ यहीं से आरंभ होता है।
विचार सृष्टि की कच्ची सामग्री हैं।
बार-बार आने वाले विचार अंततः विश्वास बन जाते हैं।

2. Emotion (भावना):

भावनाएँ विचारों को ईंधन देती हैं।
एक विचार जब भावना से आवेशित होता है,
तो वह चुंबकीय बन जाता है और ऊर्जा क्षेत्र को प्रभावित करने लगता है।

3. Belief (विश्वास):

विश्वास वे गहरे विचार होते हैं
जिन्हें तुमने सत्य मान लिया है।
वे चुपचाप तुम्हीं की अपेक्षाएँ और व्यवहार तय करते हैं।

4. Action (कर्म):

SAMPLE

संरेखित (Aligned) कर्म चक्र को पूर्ण करता है।

कर्म के बिना ऊर्जा केवल संभावना बनी रहती है;

कर्म के साथ वह भौतिक रूप धारण कर लेती है।

Awareness से Actuality तक की यात्रा

नई वास्तविकता रचने के लिए,

पहले वर्तमान स्थिति को बिना निर्णय के समझना आवश्यक है।

स्वयं से पूछो:

- मैं सबसे ज़्यादा कौन-से विचार सोचता हूँ?
- मेरे दिन पर कौन-सी भावनाएँ हावी रहती हैं?
- पैसे, प्रेम, सफलता या स्वास्थ्य को लेकर मेरे कौन-कौन से विश्वास हैं?
- क्या मेरे कर्म मेरे लक्ष्यों को सहयोग देते हैं या उन्हें विफल करते हैं?

जब जागरूकता आती है, तभी परिवर्तन आरंभ होता है।

- विचार पुनः-वायर्ड होते हैं।
- भावनात्मक ऊर्जा पुनः-निर्देशित होती है।
- विश्वास फिर से लिखे जाते हैं।
- कर्म पवित्र और संरेखित हो जाते हैं।

वास्तविकता एक दर्पण है, कैनवस नहीं (Reality is a Mirror, Not a Canvas)

Ankit Neerav सुंदर शब्दों में कहते हैं:

SAMPLE

“जीवन तुम्हें वह नहीं दिखा रहा जो तुम सार्थक हो;
वह दिखा रहा है कि तुम स्वयं को क्या मानते हो।”

यह गहन है।
ब्रह्मांड से याचना मत करो।
दर्पण में छवि बदलो—प्रतिबिंब बदल जाएगा।

- तुम स्वयं को प्रेमयोग्य मानते हो?
  प्रेम आएगा।
- तुम स्वयं को समृद्ध अनुभव करते हो?
  धन बहता है।
- तुम उद्देश्य से पूर्ण हो?
  अवसर प्रकट होते हैं।

वास्तविकता-निर्माण के प्रारंभिक उपाय

- दैनिक Visualization:
  जीवन को इस प्रकार देखो और अनुभव करो जैसे वह तुम्हारा ही है।
- भावनात्मक अभ्यास:
  सफलता, प्रेम और शांति की भावनाओं का अभ्यास करो—बाहरी प्रमाण आने से पहले।
- Belief Audit:
  “मैं नहीं कर सकता” जैसे वाक्यों को बदलो—
  “मैं सीख रहा हूँ...” से।

SAMPLE

- Affirmation Loop:

  “मैं अपने जीवन का निर्माता हूँ” जैसे वाक्य दोहराओ—

  ताकि न्यूरल गति बन सके।

- Gratitude Practice:

  वर्तमान आशीषों की सराहना करो,

  ताकि और अधिक के द्वार खुलें।

Reality Creation कोई कल्पना नहीं है।

यह एक सचेत, दोहराई जाने वाली संरेखण की प्रक्रिया है,

उस जीवन की ओर,

जो पहले से ही संभावना के रूप में अस्तित्व में है।

तुम जितने संगठित विचार, भाव और कर्म के साथ काम करोगे,

उतनी ही तीव्रता से तुम्हारी वास्तविकता बदलेगी।

Practical:

www.futureme.org जैसी वेबसाइट से खुद को ईमेल या SMS भेजो—

जिसमें उस भविष्य को लिखा हो जो तुम निर्माण कर रहे हो।

8.20. Manifestation और Reality-Creation के लिए अवरोधों को हटाना

Healing, Cleansing, Creating

SAMPLE

Manifestation केवल इच्छा रखने या प्रतीक्षा करने का नाम नहीं है।

यह एक चैनल को शुद्ध करने की प्रक्रिया है,

जिससे ब्रह्मांड की ऊर्जा हमारे जीवन में प्रवाहित हो सके।

यह चैनल कोई और नहीं—तुम स्वयं हो:

- तुम्हारा शरीर
- तुम्हारा मन
- तुम्हारी भावनाएँ
- तुम्हारे विश्वास

जैसे एक नदी जाम होने पर नहीं बहती,

वैसे ही अवरुद्ध ऊर्जा के रहते वास्तविकता नहीं बदलती।

इनर ब्लॉक्स के प्रकार:

- पुराना ट्रॉमा
- अवचेतन विश्वास
- वंशानुगत पैटर्न
- दबे हुए भाव
- नकारात्मक मानसिक आदतें

इन्हें हटाने के लिए चाहिए:

1. Healing (चिकित्सा)
2. Cleansing (शुद्धि)

SAMPLE

3. Conscious Creation (सचेत सृजन)

Step 1: Healing – सम्पूर्णता की ओर वापसी

Healing का अर्थ टूटी चीज़ को ठीक करना नहीं—
यह स्वीकार करना है कि वास्तव में कुछ टूटा नहीं था।
लेकिन घाव ऊर्जा प्रवाह को बाधित करते हैं।

- भावनात्मक त्याग, अस्वीकृति का भय, अपराधबोध, या आत्म-संकोच
  इन्हें प्रेमपूर्वक प्रकाश में लाना होता है।

Ankit Neerav कहते हैं:

"अगर तुम महसूस नहीं करोगे,
तो मुक्त नहीं हो पाओगे।"

- Bach Flower Remedies का सुझाव:

- *Star of Bethlehem* – ट्रॉमा से हीलिंग
- *Pine* – अपराधबोध के लिए
- *Mimulus* – ज्ञात भय के लिए

ये दवाएँ दबाती नहीं—बल्कि सहज और करुणामयी मुक्ति को आमंत्रित करती हैं।

Step 2: Cleansing – भीतर के पात्र को शुद्ध करना

SAMPLE

Healing के बाद आता है Cleansing।

यह ऊर्जा के अवशेषों को हटाने का कार्य है:

- सोच की लूप्स
- भारी वाइब्रेशन
- वंशानुगत या कर्मजन्य अव्यवस्था

Jin Shin Jyutsu (एक जापानी ऊर्जा कला) से गहरा शुद्धिकरण होता है।

यह कोमल स्पर्श द्वारा शरीर के ऊर्जा बिंदुओं को संतुलित करती है।

अंगुलियों से भावनाएँ जुड़ी होती हैं:

- Index Finger – भय
- Middle Finger – क्रोध
- Ring Finger – शोक
- Thumb – चिंता
- Little Finger – दिखावा

इन बिंदुओं को पकड़ने से ऊर्जा मुक्त होती है और आवृत्ति ऊँची होती है

8.20 (continued): Switch-Words – शब्द जो स्पंदन से बात करते हैं

कुछ शब्द केवल बोले नहीं जाते—वे कंपन बनकर भीतर उतरते हैं।

Switch-words वही कंपनात्मक औज़ार हैं जो हमारी चेतना को एक नई लय देते हैं।

SAMPLE

- “Together” – बिखरी हुई ऊर्जा को एकीकृत करता है
- “Clear” – भ्रम और पुराने अवशेषों को समाप्त करता है
- “Cancel” – सीमित करने वाले संस्कारों को मुक्त करता है
- “Divine Order” – संतुलन और सही समय को पुनर्स्थापित करता है

जब इन्हें इरादे के साथ दोहराया जाता है,
ये अवरोधों को **मौन स्तर पर** विघटित करने लगते हैं—धीरे, शांति से, भीतर से।

Step 3: Creating – एक नया ब्लूप्रिंट

अब जब Healing और Cleansing पूरी हो चुकी है,
Manifestation अब **कमी** से नहीं
बल्कि संगति (coherence) से जन्म लेती है।

यहीं से आरंभ होता है— Perfect Living.

यह निर्दोष होने की बात नहीं है—
बल्कि यह उस जीवन की बात है जो तुम्हारे स्पंदन से मेल खाता है।

हर सुबह तुम पूछते हो:
“आज क्या मुझे विस्तार महसूस होता है?”
फिर तुम उसी का अनुसरण करते हो:

- आनंद के पीछे चलते हो
- **साहस से कर्म करते हो**

SAMPLE

- थकने पर आराम करते हो
- सत्य बोलते हो
- कृपा से छोड़ते हो

Ankit Neerav इसे कहते हैं—Vibration-Based Strategy.

तुम नदी को नहीं धकेलते, खुद ही नदी बन जाते हो।

Synthesis: Heal. Cleanse. Create.

अब तीनों चरणों का सार:

1. Heal – *Bach Flower Remedies* से भावनाओं को महसूस करो और सुरक्षित रहो
2. Cleanse – *Jin Shin Jyutsu* से ऊर्जा मार्गों को खोलो
3. Create – *Switch-words* और संरेखित सोच से नया जीवन रचो

स्पष्टता और भावनात्मक तर्क को अपनाओ

Perfect Living का अभ्यास करो—हर क्षण में खुद से मेल बैठाकर।

यह सिर्फ Manifestation नहीं, यह Embodiment है।

यह कोई जादू नहीं, यह तुम्हारी आत्मा का विज्ञान है।

और एक बार जब अवरोध हट जाते हैं, तो Manifestation संघर्ष नहीं, बल्कि संगीत बन जाता है।

Practical: Journaling – 7 बार लिखना

Manifestation में Journaling का महत्व

SAMPLE

जर्नलिंग सिर्फ लिखना नहीं है—

यह स्वयं की साक्षी बनना है।

यह वह पवित्र स्थल है जहाँ:

- तुम्हारे इरादे आकार लेते हैं
- तुम्हारी भावनाएँ आवाज़ पाती हैं
- और तुम्हारी ऊर्जा संतुलित होती है।

जब तुम जर्नल करते हो,

तुम मानसिक कोलाहल से बाहर आ जाते हो,

और एक स्पष्ट क्षेत्र में प्रवेश करते हो।

तुम ब्रह्मांड से कहते हो:

“यह मेरी इच्छा है।

यह मेरा अनुभव है।

यह वह व्यक्ति है, जो मैं बन रहा हूँ।”

Journaling कैसे कार्य करता है:

- Conscious और Subconscious के बीच सेतु बनता है
- कृतज्ञता, आदर्श भविष्य, या भावनात्मक पैटर्न दर्ज होते हैं
- तुम्हारा कंपन (vibration) एकाग्र और केंद्रित होता है
- यह तुम्हें ईमानदार प्रतिक्रिया देता है और छुपे हुए ब्लॉक्स को उजागर करता है

SAMPLE

Ankit इसे कहते हैं—"Mirror of the Soul"

यह आत्मा का दर्पण है—जिसमें हर दिन तुम अपनी ऊर्जा को देख सकते हो, संरेखित कर सकते हो

Journaling में सम्मिलित करें:

- Switch-words
- Daily clarity sheets
- Affirmations
- दिन के अंत में आत्म-समीक्षा

“धीरे-धीरे, तुम जीवन को नहीं लिखते,

SAMPLE

उपसंहार: बीज की ओर वापसी

ऐसा अक्सर होता है ना?
हम एक सरल, सहज जीवन जीने की चाह में यात्रा शुरू करते हैं —
परफेक्ट लिविंग की तलाश में।
और धीरे-धीरे यह यात्रा कठिन होने लगती है,
तरीक़े जुड़ते जाते हैं, साधन बढ़ते हैं,
यह तो बीज से वृक्ष बनने जैसी कहानी है।

छोटा सा बीज → कोपलें → तना → शाखाएँ → फूल → फल।
और अंत में —
फल गिरता है, बीज लौटता है।
जीवन की कहानी पूर्णवृत्त में पूर्ण होती है।

यह पुस्तिका भी उसी तरह —
अगर वटवृक्ष नहीं बनी,
तो शायद एक प्यारी सी झाड़ी बन गई —
जिसकी छाया में कोई थोड़ी देर बैठ सके, सुस्ता सके, और मुस्कुरा सके।

जटिलता के पीछे की सरलता

इतनी जटिल दुनिया में मुझे कुछ *सरल साधन* मिले:

- *सद्गुरु का Inner Engineering* – आत्मिक संतुलन के लिए

SAMPLE

- *Bach Flower Remedies* – भावनात्मक शुद्धि के लिए
- *Jin Shin Jyutsu* – ऊर्जात्मक सामंजस्य के लिए
- *Switch-Words* – कंपन संशोधन के लिए
- *जर्नलिंग* – आत्म-स्पष्टता और साक्षात्कार के लिए

अब इन्हें आकर्षण के नियम और प्रकाशन के विज्ञान से जोड़कर एक सहज और व्यावहारिक मार्ग बनाया गया है।

लेकिन प्रिय...
चलें अब हम वापस *बीज रूप* की ओर?
एक सारणी (Table) में संपूर्ण सिद्धांत समेटें, जिससे संपूर्ण यात्रा एक झलक में दिखाई दे।

एकीकृत धारणा: स्वयं को कंपन क्षेत्र के रूप में जीना

मूल धारणा:

हम ऊर्जा से बने हैं। हमारे हर विचार, भावना, शब्द, और स्पर्श से हमारा कंपन बदलता है।

ये चारों प्रणालियाँ उसी कंपन को ऊँचे स्तरों पर लाने के लिए उपकरण (Tools) बनती हैं।

1. Bach Flower Remedies – भावनात्मक कंपन संशोधन

- मूल सिद्धांत: नकारात्मक भावनाएँ ऊर्जा क्षेत्र को विकृत करती हैं।
- उपाय: प्रत्येक फ्लावर एसेंस एक विशिष्ट भावनात्मक कंपन को संतुलित करता है।
    - *Larch* → आत्म-संदेह को बदलता है आत्म-विश्वास में
- कंपन लिंक: दोषी भावनाएँ ~ 30 Hz, प्रेम ~ 500+ Hz —
  ये उपाय निचले कंपनों को ऊँचे में बदलते हैं।

SAMPLE

---

2. Jin Shin Jyutsu – ऊर्जा प्रवाह और सामंजस्य

- मूल सिद्धांत: शरीर में 26 ऊर्जा लॉक होते हैं — जब ये ब्लॉक होते हैं, असंतुलन होता है।
- उपाय: अंगुलियों को थामने से संबंधित भावनात्मक अवरोध हटते हैं।
    - *मध्य अंगुली* → क्रोध शांत करता है
    - *अंगूठा* → चिंता मिटाता है
- कंपन लिंक: ऊर्जात्मक प्रवाह बहाल होते ही कंपन ऊँचा हो जाता है।

---

3. Switch-Words – भाषायी कंपन सक्रियण

- मूल सिद्धांत: शब्द भी ध्वनि कोड हैं — जो अवचेतन को प्रभावित करते हैं।
- उपाय: शब्दों की पुनरावृत्ति से वांछित कंपन में समरसता आती है।
    - *TOGETHER* → बिखरी ऊर्जा को एकीकृत करता है
- कंपन लिंक: कंपन के साथ ध्वनि की लयबद्धता से संकल्प सच होने लगता है।

---

4. Frequency Science – सभी का आधार स्तंभ

- मूल सिद्धांत: सब कुछ कंपन है।
    - प्रेम ~ 500 Hz
    - कृतज्ञता ~ 540 Hz
    - भय ~ 100 Hz से कम

SAMPLE

- प्रयोग: सभी प्रणालियाँ हमें निचले कंपन (डर, अभाव) से उच्च अवस्था (शांति, प्रेम, समृद्धि) की ओर ले जाती हैं।
- सूत्र: ये उपकरण चमत्कार नहीं हैं—ये तानपूरा हैं।
  ये हमारे अंदर की धुन को सच्चे सुर में लाते हैं।

अंतिम शब्द: आप ही वाद्य हैं और आप ही राग

तुम्हें रोशनी ढूंढनी नहीं है—
तुम्हें इतना शांत हो जाना है कि रोशनी तुम्हें ढूंढे।

व्यावहारिक सुझाव:

एक विज़ुअल चार्ट बनाएं जिसमें ये चार प्रणालियाँ समाहित हों —
इसे अपनी डेस्क, डायरी, या दीवार पर लगाएं।
यह तुम्हारा *चुपचाप दिशा-सूचक* बन जाएगा।

और अब...
क्या हम इस बीज को चुपचाप धरती में रोप दें,
और उसे *विश्वास के जल* से सींचें? 🌱

अवधारणात्मक एकीकरण: एक संगीतमय उपमा

SAMPLE

कल्पना कीजिए कि आपका जीवन एक चार-स्ट्रिंग वाला वाद्ययंत्र है:

स्ट्रिंग	उपकरण	भूमिका
E (Emotion)	Bach Flower Remedies	आपके भावनात्मक क्षेत्र की गुणवत्ता को ट्यून करना
A (Action)	Jin Shin Jyutsu	ऊर्जा के प्रवाह के लिए मार्ग खोलना
D (Direction)	Switch-Words	इरादों को भाषाई कंपन से कोडित करना
G (Grace)	Frequency Awareness	उच्च कंपन अवस्थाओं के प्रति जागरूक और अनुरूप होना

जब ये चारों तार ट्यून हो जाते हैं,
तो आपका जीवन-वाद्य “सामंजस्य” में बजता है—
और ब्रह्मांड उसी ध्वनि की गूंज में उत्तर देता है।

अंतिम अंतर्दृष्टि (Final Insight)

चारों प्रणालियाँ एक बात पर सहमत हैं:

आप परिणामों को जबरन नहीं लाते—आप उनसे मेल खाते हैं।
भावना, स्पर्श, शब्द या संकल्प—इनमें से किसी भी माध्यम से,
आपका उद्देश्य एक सुसंगत उच्च-आवृत्ति क्षेत्र बनाए रखना है।

SAMPLE

आप वही हैं, जो आप बार-बार कंपन करते हैं।

क्षेत्र को बदलो, रूप स्वयं बदल जाएगा।

ASAP

SAMPLE

अंत में — फिर से बीज तक लौटते हुए: सिद्धांत और अभ्यास की एक तालिका (Table)

क्र.सं.	सिद्धांत	व्यावहारिक अभ्यास
1	ब्रह्मांड ही प्रकट करता है	ब्रह्मांड, ईश्वर, प्रकृति, या चतुर्थ आयाम पर विश्वास रखें
2	हम ही ब्रह्मांड हैं	7 बार लिखें/जपें “मैं ब्रह्मांड हूँ” (अहं ब्रह्मास्मि)
3	जहाँ ध्यान जाता है, वहाँ ऊर्जा बहती है	इच्छाओं / संकल्पों की सूची बनाएँ
4	ब्रह्मांड अतीत-भविष्य नहीं समझता	इच्छाएँ वर्तमान काल में लिखें
5	ब्रह्मांड “हम” और “वह” नहीं समझता	प्रथम पुरुष (I, me) में सोचें और लिखें
6	सकारात्मक/नकारात्मक भावनाओं का अंतर समझें	दोनों सूचियाँ बनाकर सकारात्मक पक्ष को चुनें
7	मैं वही हूँ जो मैं सोचता हूँ	सकारात्मक विचारों की सूची बनाएँ
8	विचार और भावना = कंपन	उच्च व निम्न आवृत्तियों की सूची बनाएँ
9	कंपन हमारे भीतर से उत्पन्न होता	कंपन और उसके उत्पत्ति केंद्र को पहचानें

ASAP

SAMPLE

क्र.सं.	सिद्धांत	व्यावहारिक अभ्यास
	है	
10	ब्रह्मांड खुशी वाले कंपन पर सबसे अच्छा प्रतिक्रिया देता है	मूड को बदलने का अभ्यास करें (Tony Robbins का ट्रायड)
11a	धन को देखना	₹500, ₹2000 के नोटों को पारदर्शी जार में रखें
11b	धन को महसूस करना	₹5000 या अधिक हमेशा पर्स/तिजोरी में रखें
11c	धन का सम्मान करना	पर्स को साफ रखें—बिल्स या कचरा न रखें
12	समृद्धि एक मानसिक अवस्था है	अमीर व्यक्ति की तरह व्यवहार और व्यय करें
13	पैसे से प्रेम और सम्मान	ऋण चुकाएँ, अमीरों का सम्मान करें
14	पैसा गति को पसंद करता है	नई कमाई की योजना 24-48 घंटे में लागू करें
15	पैसा उगाया जा सकता है	मान्यता रखें: “मैं मनी फार्मर हूँ”
16	बैंक में वांछित राशि होना	स्वयं के नाम एक चेक लिखें—3/5/10 साल बाद की तारीख का
17	ब्रह्मांड लक्ष्य-दृष्टि (Vision) को बेहतर समझता है	Vision Board बनाएँ और स्पष्ट स्थान पर रखें
18	यथार्थीकरण (Actualization)	ऐसा व्यवहार करें मानो लक्ष्य पहले ही पूरा हो चुका है

ASAP

SAMPLE

क्र.सं.	सिद्धांत	व्यावहारिक अभ्यास
19	यथार्थ-निर्माण (Reality Creation)	futureme.org से ईमेल/एसएमएस प्राप्त करें
20	अवरोध हटाना (Manifestation के लिए)	7 बार लिखें (Journaling) + BFRP से संपर्क करें *BFRP खोजें:* www.bachcentre.com या WhatsApp करें: +91 8290639891

ASAD

SAMPLE

प्रमुख स्रोत:

- *क्लासिक विचारक / मूल ग्रंथकार*

1. Joseph Murphy – *The Power of Your Subconscious Mind*
2. Wallace D. Wattles – *The Science of Getting Rich*
3. Napoleon Hill – *Think and Grow Rich*
4. Neville Goddard – *Feeling is the Secret*

- *आधुनिक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण*

5. Joe Dispenza – *Breaking the Habit of Being Yourself*
6. Bruce Lipton – *The Biology of Belief*
7. Neale Donald Walsch – *Conversations with God*

- *समकालीन आधुनिक साधक*

8. Esther & Jerry Hicks – *Ask and It Is Given*
9. Rhonda Byrne – *The Secret*
10. Vishen Lakhiani – *The Code of the Extraordinary Mind*
11. Joe Dispenza – *Becoming Supernatural*
12. Gabby Bernstein – *The Universe Has Your Back*
13. Lacy Phillips – *To Be Magnetic*

SAMPLE

14. Marisa Peer – *I Am Enough*
15. Kyle Cease – *The Illusion of Money*
16. Sadhguru – Inner Engineering

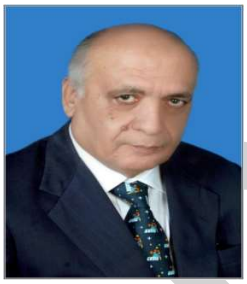
🔹 *भारतीय स्रोत*

• Ankit Neerav – YouTube
• Meghna Dikshit – YouTube

ASAP

SAMPLE

लेखक



डॉ अरविन्द कुमार पुरोहित

सेवा-निवृत्त प्रोफेसर एवं पूर्व निदेशक, कृषि प्रसार शिक्षा , स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्व विद्यालय , बीकानेर .सम्प्रति निवास, जोधपुर , 342005. राजस्थान.

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

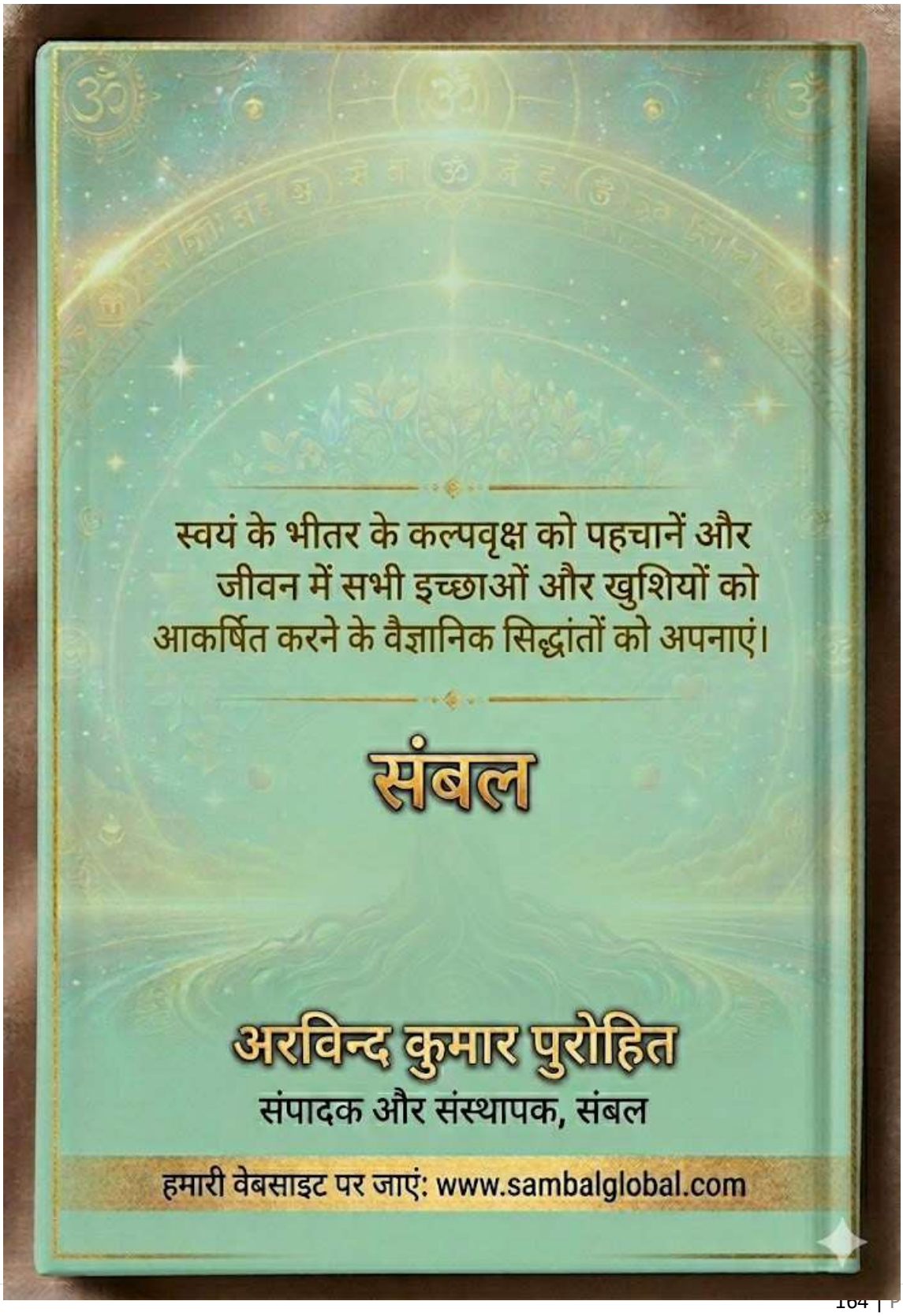
संपर्क:

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

E mail : purohitak2016@gmail.com

ASAP

SAMPLE


स्वयं के भीतर के कल्पवृक्ष को पहचानें और
जीवन में सभी इच्छाओं और खुशियों को
आकर्षित करने के वैज्ञानिक सिद्धांतों को अपनाएं।
संबल
अरविन्द कुमार पुरोहित
संपादक और संस्थापक, संबल
हमारी वेबसाइट पर जाएं: www.sambalglobal.com

SAMPLE

पूरी पुस्तक प्राप्त करें

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

 मूल्य: ₹149

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

धन्यवाद

Sambal

UPI: 8290639891@sbi