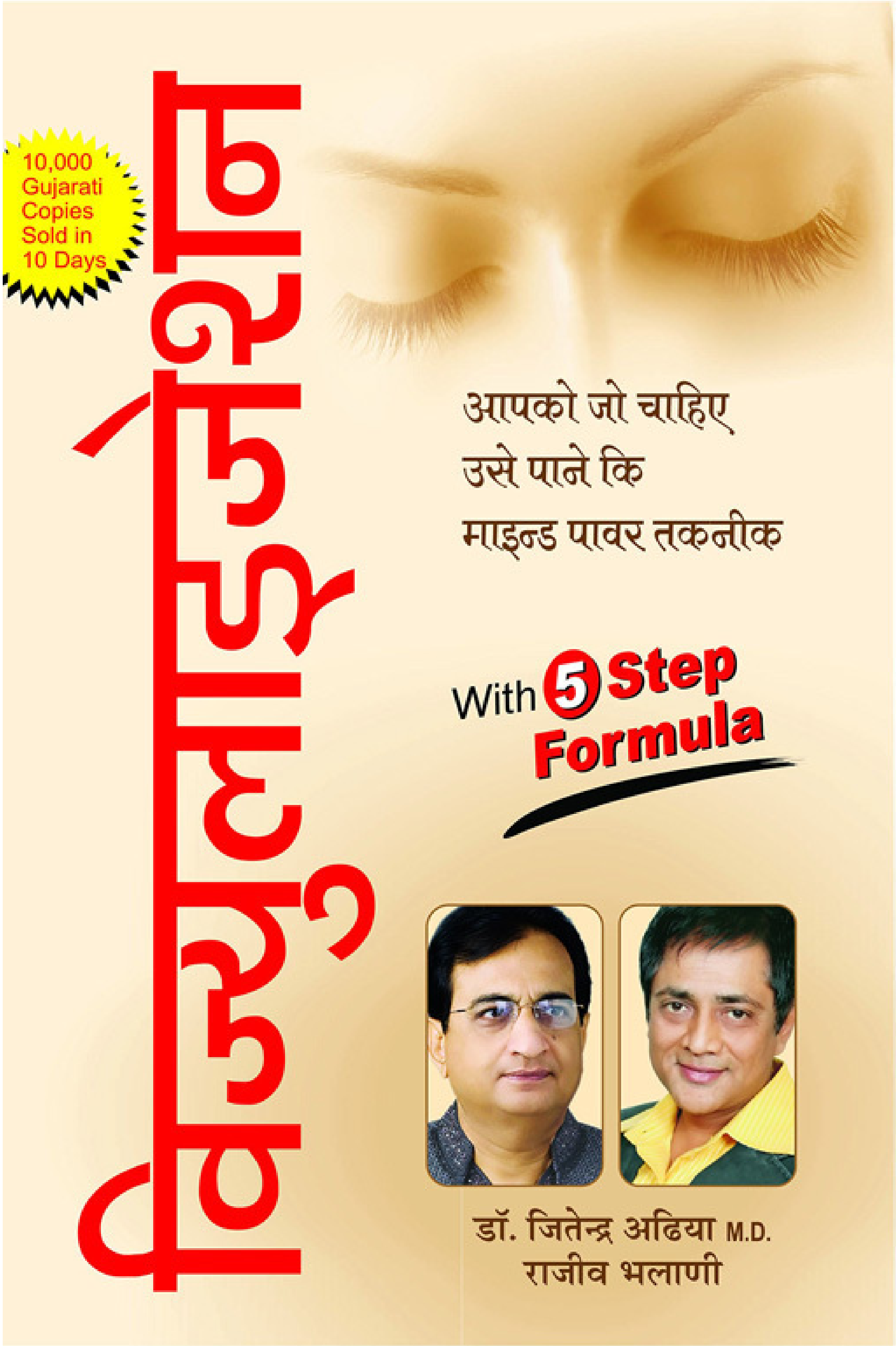
# विज़्युअलाइज़

10,000 Gujarati Copies Sold in 10 Days

आपको जो चाहिए
उसे पाने कि
माइन्ड पावर तकनीक

**With 5 Step Formula**

डॉ. जितेन्द्र अढिया M.D.
राजीव भलाणी


विज़ुअलाइज़ेशन
10,000 Gujarati Copies Sold in 10 Days
आपको जो चाहिए
उसे पाने कि
माइन्ड पावर तकनीक
With 5 Step Formula
डॉ. जितेन्द्र अढिया M.D.
राजीव भलाणी

जो मन में बनता है
वही जीवन में बनता है

# विज्युलाइजेशन

डॉ. जितेन्द्र अढिया M.D.

राजीव भलाणी

RUDRA
PUBLICATION
*...publishing positivity...*

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

**For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847**
Mumbai : M : 98212 95281 • 98692 75439

**विज्युलाइजेशन**
**डॉ. जितेन्द्र अढिया और राजीव भलाणी**

**Copyright @ Dr. Jeetendra Adhia & Rajiv Bhalani**

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner

2nd Edition - 1 August, 2015

: Hindi Translation and Editing :
**Vinod Tiwari**

: Illustrations :
**Satpalsingh Chhabda**

: Typeset :
**Manu Patel**

: Publisher :
**Adhia International**
Ahmedabad
www.mindtraininginstitute.net
www.drjeetendraadhia.com

In Collaboration with
**RichLife Systems**
Ahmedabad, India
www.rajivbhalani.com

# सप्रेम भेट

श्री

---

आप को उपहार देने के लिए मुझे
किसी वस्तु की तलाश थी।
लेकिन क्या दूँ और क्या न दूँ
इसी में मन उलझा था।
अंतत: विकल्प मिल ही गया।
अब में उपहार के रूप में आप को
एक तकनीक उपलब्ध करा रहा हूँ।
प्रकृति के द्वारा आपको प्रदान की गई
अद्वितीय भेंट को पहचानने में और
उसका उपयोग करने में मेरी यह भेंट सहायक होगी।
पूर्ण आशा और विश्वास के साथ यह भेंट
आपको अर्पित करता हूँ।
इसका उपयोग करें, और लाभान्वित होवें।
शुभकामनाओं सहित।

---

# डॉ. जितेन्द्र अढिया

अनेक अवार्डो से सम्मानित डॉ जितेन्द्र अढिया की जन्मभूमि राजकोट, गुजरात है। आप मेडिकल डॉक्टर रहे हैं। तीस वर्षों से अधिक समय तक आपने चिकित्सा के क्षेत्र में भिन्न-भिन्न पदों पर रहकर चिकित्सा सेवा की है। अब आप एक अलग ही क्षेत्र में कार्यरत है। और यह क्षेत्र है 'माइन्ड पावर' प्रशिक्षण का। इस तरह के प्रशिक्षण की शुरूआत आपने 1991 में की थी। अपने इस ज्ञान को आपने भारत ही नहीं दुनिया के अन्य अनेक देशों में भी पहुँचाया है।

आपने माइन्ड पावर के बाद स्मरण शक्ति, रिलेशनशीप, एन.एल.पी., मोटीवेशन, लीडरशीप और डिप्रेशन जैसे अन्य अनेक विषयों पर कार्यक्रम और पुस्तकें तैयार कर उपलब्ध कराई है। आपने माइन्ड पावर कार्यक्रम बैंगकाक, होंगकॉक गोन्ज़ाउ (चीन), ऐन्टवर्प (बेल्जियम), कंपाला, ज्होनिसबर्ग, लेनेसिया, न्यूयॉर्क, शिकागो, लॉस ऐन्जलस, डलास, राले, ओरलेन्डो, टेम्पा, सान डियागो, न्यू जर्सी, सान्ता मारीया तथा टोरोन्टो आदि में सफलता पूर्वक आयोजित किए हैं।

इसीतरह भारत में रिलायंस टेलीकाम, बिरला ग्रुप, जीएसएफसी, जीएनएफसी, गुजरात मेरीटाईम बोर्ड, कृभको, सूर्या रोशनी लिमिटेड, राष्ट्रीयकृत बैंको साथ ही को-ओपरेटीव बैंक भी इन्डीयन रेयान, सुजलोन, हरे कृष्ण एक्सपोर्ट, रामकृष्ण एक्सपोर्ट, जे. बी. डायमंड, गोधाणी जेम्स, भवानी जेम्स, रेमंड वुलन, एल.आई.सी. ऑफ इन्डिया, इन्द्रप्रस्थ गेस लिमिटेड, सुंदरम मल्टीपेप लिमिटेड और ऐसी अनेक कंपनीयों के अलावा गुजरात पुलिस डिपार्टमेन्ट, गुजरात एग्रीकल्चर डिपार्टमेन्ट, इन्कम टेक्स डिपार्टमेन्ट, तिहाड़ जेल, नवसारी जेल और रिजर्व बैंक आफ इन्डिया जैसी अनेक सरकारी संस्थाओं में कार्यक्रम दिए हैं।

आपने अनेक पुस्तकें समाज को प्रदान की है। इनमें से अधिकांश पुस्तकों ने अधिकतम बिकने वाली पुस्तकों की सूची में स्थान पाया है। इन में से 'प्रेरणा का झरना' नामक पुस्तक का उल्लेख वर्ष 2000 में अधिक संख्या में बिकने वाली पुस्तकों के बिक्री चार्ट में हुआ है। यह पुस्तक हिन्दी सहित सात भाषाओं में उपलब्ध है।

इसके अलावा आपने अनेक आडियो सीडी, आडियो बुक्स, डीवीडी और चार्ट आम जनसमुदाय के हित में तैयार किए है। आप प्रसिद्ध गुजराती अखबार दिव्य भास्कर के नियमित स्तंभकार है।

आपका स्वप्न माइन्ड ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट, अहमदाबाद में शुरू हो चुका है। जिस में ऊपर लिखित सभी विषयों के कार्यक्रम चलते है। आपकी सबसे लोकप्रिय कार्यशाला 'चेन्ज योर लाइफ' रही है।

# राजीव भलाणी

काम काज की शुरूआत में दस वर्ष तक भावनगर (गुजरात) में विज्ञापन और संचार के क्षेत्र में कार्य करने के बाद राजीव भलाणी पिछले दस वर्षों से अहमदाबाद में स्थायी हो गए हैं। आप एक एन.एल.पी. प्रेक्टिशनर होने के साथ साथ हिप्नोथेरेपिस्ट और टाईमलाईन थेरेपिस्ट भी हैं। मनुष्य के मन की असीम शक्तियों पर शोध व अभ्यास में रुचि रखने वाले राजीव भलाणी एक कुशल प्रशिक्षक भी है। मन की शक्तियों तथा आकर्षण के सिद्धांत (ला ऑफ एट्रेक्शन) के प्रायोगिक उपयोग का प्रशिक्षण देने वाली आपकी ‘रिच लाइफ’ कार्यशाला अहमदाबाद, वडोदरा, राजकोट, सूरत, भावनगर, मुंबई, पुणे, सोलापुर, रायपुर, भुवनेश्वर सहित अनेक शहरों में बारबार आयोजित होती रहती हैं।

व्यक्ति अपने मन की शक्तियों का उपयोग कर के अपने जीवन को सार्थक और सुखी बना सके ऐसी शिक्षा आप आसान और प्रभावकारी ढंग से प्रदान करते हैं। आपकी आवाज के जादू से लोगों को अपने मन की गहरी अर्धजाग्रत अवस्था में सफर कराने में आप का हुनर भी लोकप्रिय है। राजीव भलाणी ‘मन और जीवन’ तथा ‘सात कदम कामयाबी के’ के परिचित लेखक और मोटीवेशनल ट्रेनर डॉ. जितेन्द्र अढिया के साथी लेखक है। ये पुस्तकें भारी मात्रा में पढ़ी जा रही है। उनका हिन्दी में अनुवाद भी हुआ है। डॉ. अढिया के साथ विदेशों में रह कर अनेक विशेषज्ञों के साथ ज्ञान का आदान-प्रदान का लाभ भी आपको मिला है।

मन की शक्तियों का उपयोग कर किस तरह आर्थिक समृद्धि बढाई जाए इस विज्ञान पर भी राजीव भलाणी ने ‘रिच लाईफ’ और स्वसूचना नियम पर आधारित ‘मन और स्मरण’ नाम की अत्यधिक उपयोगी पुस्तकों का सृजन किया है। पाठक आर्थिक समृद्धि के लिए मनोचित्रण की प्रायोगिक गतिविधी भी कर सकें इस लक्ष को ध्यान में रख कर ‘रिच लाईफ विज्युलाईजेशन’ और ‘मनी ब्लू प्रिन्ट’ नाम की आपकी ऑडियो सीडी भी प्रकाशित हो चुकी है। आपकी ‘माइन्ड पावर इन्स्टन्ट’ नाम की पुस्तक भी काफी लोकप्रिय हुई है। इसके अलावा प्रति बुधवार दिव्य भास्कर के ‘कलश’ अंक में आपका ‘रिच लाईफ’ स्तम्भ भी नियमित प्रकाशित हो चूका है। सरल शैली के लेखक और प्रभावकारी प्रशिक्षक के रूप में राजीव भलाणी को खूब प्रसिद्धि मिली है।

# आभार

परिवार के सदस्यों का जिन्हों ने हमें तमाम सुविधाएँ उपलब्ध करवा कर पुस्तक लिखने जैसे कठिन काम को आसान बनाया।

तेजस पटेल (रुद्र पब्लिकेशन) और मनु पटेल का जिन्होंने इस पुस्तक को कम समय में प्रकाशित करवानें में हृदय से आनंदपूर्वक प्रयत्न कर सहयोग प्रदान किया।

गुजरात के प्रसिद्ध अखबार दिव्य भास्कर का जो हमारे लेखों को विश्व भर के लाखों पाठको तक सतत पहुंचाने में संलग्न है।

सौराष्ट्र के गांव गांव में मन की शक्तियों के ज्ञान को विस्तार देने में हर कदम पर साथ देने वाले लोकप्रिय अखबार अकिला का उसमें सहयोग के लिए।

विश्वभर के 15 लाख से अधिक पाठकों में लोकप्रिय, पारिवारीक, सामयिक 'फिलिंग्स' का जो अब ओन लाइन ( www.feelingsmultimedia.com ) फ्री वाचन के लिए उपलब्ध है उनका विज्युलाइजेशन के ज्ञान को लोगो तक पहुंचाने के लिए।

रूपाली बुक स्टोर्स (अहमदाबाद), गजानंद बुक स्टोर (सूरत), बुक शेल्फ (अहमदाबाद), गुजरात पुस्तकालय सहायक मंडळ लिमिटेड (अहमदाबाद) अजय पब्लिकेशन (अहमदाबाद). किताब घर (भावनगर) जैसे हमारे इन वितरकों का जिन्होंने इस पुस्तक को प्रकाशन के पूर्व ही हजारों लोगो तक पहुंचाने का बीड़ा उठाया।

इन सभी लोगों के सहयोग के प्रति हम कृतज्ञता का अनुभव करते हैं।

डॉ. जितेन्द्र अढिया
राजीव भलाणी

## इस पुस्तक में आप पढेंगे।


1. क्या हम स्वयं अपने भाग्य विधाता है?
2. विज्युलाइजेशन
3. विज्युलाइजेशन का विज्ञान
4. अनजाने में होता विज्युलाइजेशन
5. जागृतिपूर्वक विज्युलाइजेशन
6. धर्म अध्यात्म के क्षेत्र में विज्युलाइजेशन
7. बचपन में होने वाला विज्युलाइजेशन
8. फिल्मों में विज्युलाइजेशन
9. आप की नई सुबह का सूरज
10. हमारे अनुभव
11. विज्युलाइजेशन का 5 स्टेप फॉर्म्युला
12. जाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन
13. अधखुली आँखें
14. अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन
15. पाँचों इन्द्रियों को तेज करना।
16. विज्युलाइजेशन को प्रभावित करने वाले परिबल
17. प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट
18. महत्वपूर्ण तीन विज्युलाइजेशन
19. वाह! काम हो गया/वाह! काम बन गया
20. विज्युलाइजेशन की तैयार स्क्रिप्ट

21. परिणाम के पीछे का विज्ञान

22. परमात्मा का पावरफूल शब्द

“परिस्थिति जैसी भी हो यदि उसी स्वरूप में सतत देखने में आती है तो मनुष्य की रातों की नींद गायब हो जाती है। इसीलिए कुछ ज्यादा ही वास्तविकतावादी लोग अधिकतर निराशा में जीवन जीने लगते हैं। अत: यदि स्वयं को स्थिति की वास्तविकता का बार-बार अनुभव कराते रहोगे तो वास्तविकता जैसी है वैसी ही रहेगी। वास्तविकता को यदी बदलना हो तो कुछ कल्पनाशील बनें। यह पुस्तक आपकी कल्पना शक्ति को वैज्ञानिक ढंग से उभारकर आपको अपनी जिन्दगी में नवीन संजोगो का सृजन करना सीखाती है।”

डॉ. जितेन्द्र अढिया
राजीव भलाणी

# 1
# क्या हम स्वंय अपने भाग्य विधाता है?

## वास्तव में आपको चाहिए क्या?

क्या आपको अकूत सम्पत्ति चाहिए? सुरक्षित नौकरी चाहिए? शानदार बंगला चाहिए? क्या आपको आरामदायक कार चाहिए? अपनी खेतों में भरपूर फसल चाहिए? अपने व्यापार में उन्नति चाहिए? अपने परिवार का सहयोग चाहिए? योग्य जीवन साथी चाहिए? कसा हुआ बलिष्ट शरीर चाहिए? क्या आपको परीक्षा में अधिक अंक चाहिए? अमेरिका या यूरोप का विझा चाहिए? क्या आपको कोई खास डिग्री चाहिए? खुद की सच्ची पहचान चाहिए? ईश्वर के चरणों में भक्ति चाहिए? क्या आपको आध्यात्मिक उन्नति चाहिए? सफलता, सुख उगैर शांति चाहिए?

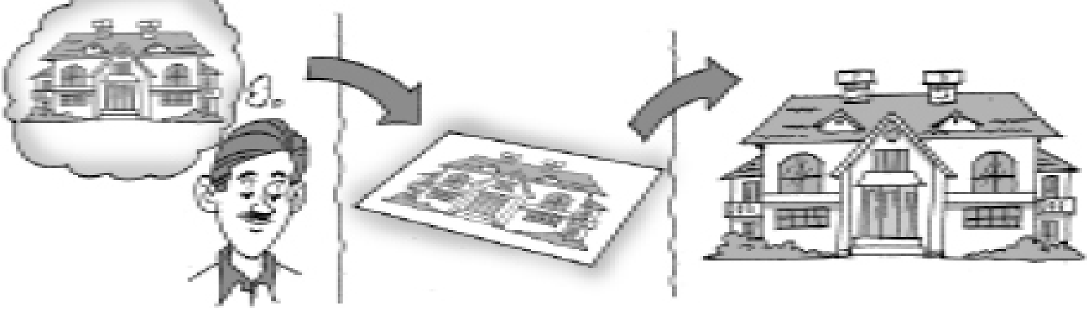
यदि इसमें से कोई एक या सभी चाहिए तो एक जबरदस्त अनुभूति के लिए तैयार हो जाइये। क्योंकि जब आप इस पुस्तक को पढ़ने का काम पुरा कर लेंगे तब आप अपनी जिन्दगी में जो कुछ चाहिए उसे प्राप्त करने का श्रेष्ठ मार्ग तलाश कर चुके होंगे। यह मार्ग अन्य सभी मार्गों से अलग है। कारण यह है कि इसका आपकी शिक्षा से कोई सम्बन्ध नहीं है। और नही तुम्हारे धर्म से कोई सम्बन्ध है। इतना ही नहीं, आपके भाग्य के साथ भी इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। यह मार्ग ऐसा है जिसे आप आसानी से अपना सकते हैं।

अपने व्यक्तित्व की जिन बातों के ऊपर आपका सीधा सीधा और पूर्ण अधिकार उन बातों के विषय में ही इस पुस्तक में लिखा गया है। इसीलिए तो हम विश्वासपूर्वक यह कह सकते हैं कि इस पुस्तक में दिखाए गए तरीके से आप काम करेंगे तो स्वामी विवेकानंद द्वारा

दिए गए सूत्र को वास्तव में सत्य प्रमाणित कर सकते हैं। स्वामी विवेकानंद ने कहा था "आप स्वयं अपने भाग्य के विधाता हैं।" यह पुस्तक पढ़ने के बाद आप भी कहेंगे की कि "सत्य बात है मैं, ही मेरे भाग्य का विधाता हूँ।"

## सूक्ष्म हकीकत, ठोस हकीकत

कोई भी मकान वास्तविक भूमि पर आकार लेने के पहले उसके मालिक के मन में आकार बना लेता है। मकान मालिक अपने आर्किटेक्ट के साथ मिलकर मन में रहे मकान के विचार को कोरे कागज पर उतारता हैं। आर्किटेक्ट की मदद से इसमें महत्वपूर्ण विशेषताऐं आकार लेती है। इसके बाद में स्ट्रक्चरल डिजाइनर की मदद से स्ट्रक्चर की डिजाइन तैयार की जाती है। सिविल इंजीनियर इस डिजाइन के अनुसार मकान का वास्तविक आकार व रूप देने का कार्य शुरू करता है और फिर कारागीर और मजदूरों के सहयोग से आखिर में धरती पर मकान वास्तविक आकार धारण करता है।



मन का सूक्ष्म रूप वाला मकान धरती पर वास्तविक आकार लेता है। मानसिक मकान भौतिक मकान बनता है। इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में सब से महत्त्वपूर्ण यदि कुछ है तो वह है "मालिक के मन में अपने स्वयं के मकान के विषय में बने-रचे विचार।"

जिन्दगी में भी ऐसा ही होता है। आज की अपनी भौतिक दुनिया अपने मानसिक चित्रों व विचारों का ही परिणाम है।

जिन्दगी में भी ऐसा ही होता है। आज की जो अपनी भौतिक दुनिया है वह अपने मानसिक विचारों/चित्रों का परिणाम है। अपनी जिन्दगी के विषय में हमारे मन ने जाने अनजाने जो विचार या चित्र खड़े किए हैं वैसी ही जिन्दगी हम भी जी रहें है।

यदि आपको अपनी भौतिक दुनिया बदलनी है तो जिन्दगी के विषय में मन में जो विचार है, जो चित्र है उन्हें बदलना पडेगा। अपनी मानसिक दुनिया में सुख और समृद्धि के नए चित्र तैयार करना आपके हाथ में है। यह सब कैसे हो सकता है यह विचार छोड़े। यह पुस्तक इसीलिए है।

*"मानसिक दुनिया में जो*

*सूक्ष्म रूप से सृजित होता है,*
*भौतिक दुनिया में वही*
*स्थूल रूप में सृजित होता है।"*

# 2
# विज्युलाइजेशन

विज्युलाइजेशन अर्थात् मनो चित्रण अर्थात् हो सकता है कि विज्युलाइजेशन शब्द आपको नया लगे किन्तु विज्युलाइजेशन की प्रक्रिया से आप अन्जान नही है। आप प्रतिदिन विज्युलाइजेशन करते हैं। बचपन से करते आये हो, विज्युलाइजेशन अर्थात् कल्पना, विज्युलाइजेशन अर्थात् मनोचित्रण करना। किसी भी वस्तु अथवा घटना का मन में चित्र तैयार करना माने विज्युलाइजेशन करना है। विज्युलाइजेशन को कल्पना करना भी कहा जाता है। अर्थात् विज्युलाइजेशन करना माने कल्पना करना। विज्युलाइजेशन के रूप में पहचानी जाने वाली कल्पना की यह प्रक्रिया अधिकांशत: कहा देखने को मिलती है? अधिकतर कैसे लोग विज्युलाइजेशन करते है?

आओ देखते हैं

यहाँ सर्वप्रथम उन लोगों की बात करतें है जिन के लिए विज्युलाइजेशन उनके काम का मुख्य आधार है।

## (1) शिल्पकार :

कोई शिल्पकार जब उबड़-खाबड़, आड़े-तेड़े आकार वाले पथ्थर पर नजर डालता है तो उसके मन में एक मूर्ति आकार लेने लगती है। साथ ही मन में जो मूर्ति बन जाती है और इसके अनुसार शिल्पकार के हाथ काम करते जाते हैं। और अन्त में यही पत्थर एक अद्भुत शिल्प के रूप में सामने आता है। शिल्पकार के मन में इस मूर्ति के हाथ, पैर, सिर सब होते है। शरीर में लालित्य होता है। उसमेँ लावण्य होता है। चेहरे के ऊपर मुस्कान होती है। आँखों में भाव होते है। शिल्पकार द्वारा अपने मन में मूर्ति रचने की प्रक्रिया ही विज्युलाइजेशन है।

## (2) चित्रकार :

विज्युलाइजेशन चित्रकार के लिए अनिवार्य अंग है। कोई भी चित्र जिसे उसकी पेन्सिल बड़े कागज पर उतारती है वह पहले उसके मन में रच जाता है। केनवास पर रंगों से जो अभिव्यक्ति होती है वह पहले चित्रकार के मन में व्यक्त हो जाती है। मन के

द्वारा चित्रों को रचने, बनाने की यह प्रक्रिया ही विज्युलाइजेशन है।

## (3) कोरियोग्राफर :

स्टेज पर नृत्य प्रस्तुत करने से पहले उसके कोरियोग्राफर के मन में पूरे नृत्य की सारी सिकवेन्स, स्टेप्स तैयार हो जाती है। यह नृत्य उसके मन में पहले भी अनेक बार हो चुका होता है। नृत्य के स्टेप, नृत्य की गति, लय, आदि छोटी से छोटी बातें कोरियोग्राफर के मन में गहराई से उतर चुकी होती है। जो बाद में स्टेज पर प्रदर्शन के रूप में या परफारमेन्स के रूप में सामने आती है।

## (4) ग्राफिक डिजाइनर :

आप अखबारों की सुंदर रंगीन पूर्ति (अंक) पढ़ते होंगे। सुंदर रूप से डिजाइन की गई यह पूर्ति या अंक की सामग्री सब से पहले उसके डिजाइनर के मन में आकार ले चुकी होती है। यह पूर्ति लिखने का तरीका, अक्षर, फोटोग्राफ्स, चित्र आदि किस रंग और किस आकार के होंगे यह सब उसके मन में स्पष्ट होता है। पूर्ति की यह डिजाइन मन में तैयार करना माने विज्युलाइजेशन।

## (5) फिल्म डायरेक्टर (निर्देशक) :

सिनेमा हाल के बड़े परदे पर हम जिस फिल्म को देख रहे है वह पहले उसके डायरेक्टर ने अपने मानस पटल पर कई बार देख ली होती है। फिल्म की शूटिंग करने के पहले डायरेक्टर अपने मन में फिल्म की प्रत्येक घटना के दृश्य तैयार कर लेता है। फिल्म कलाकार, उनका अभिनय, उनके संवाद आदि सब डायरेक्टर के मन में पहले ही आकार ले चुके होते है। मन में यह मनोचित्रण अर्थात् विज्युलाइजेशन।

सृजन से पहले की सृजनात्मक कल्पना अर्थात विज्युलाइजेशन।

विज्युलाइजेशन केवल कलाकारों का काम है ऐसा नही हैं। आप बहूत ही सृजनात्मक ढंग से विज्युलाइजेशन कर सकते हो।

किन्तु आप के मन में यह प्रश्न खड़ा नही होता की विज्युलाइजेशन किस लिए किया जाए।

जवाब है - नई जिन्दगी का सृजन करने के लिए। हमे जो चाहिए वह सब प्राप्त करने के लिए।

जिस तरह चित्र, शिल्प, नृत्य, डिजाइन या फिल्म किसी व्यक्ति के विज्युलाइजेशन का परिणाम है ठीक उसी तरह अपनी जिन्दगी भी हमारे द्वारा जाने अनजाने किए गए विज्युलाइजेशन का परिणाम है। क्या आप जानते है कि विज्युलाइजेशन के पीछे कौन सा विज्ञान काम करता है?

*“समस्त ब्रह्मांड सृजनात्मक*
*ऊर्जा का धधकता समुद्र है।*
*हम भी इसी का अंश है। इसलिए -*
*सृजनात्मकता प्रत्येक व्यक्ति में होती है।”*

# 3
# विज्युलाइजेशन का विज्ञान

विज्युलाइजेशन हमारे मन से बहुत नजदीक से जुड़ा है। इसीलिए विज्युलाइजेशन के विज्ञान को समझने से पहले मन को समझ ले।

## मन क्या है?

अपना मन अपनी सबसे बड़ी अदृश्य शक्ति है। विज्ञान की भाषा में कहें तो ऊर्जा वैज्ञानिको ने मन की काम करने की अवस्थाओं के अनुरूप मन के दो प्रकार बताए हैं। हम जब जागते है उस समय जो मन काम करता है उसे जाग्रत मन और जो मन चौवीस घंटे काम करता है उसे अर्धजाग्रत मन कहते है।

## जाग्रत मन :

हम अपने सभी बौद्धिक काम जाग्रत मन से करते है। जाग्रत मन निर्णायक मन है। यह पसंद और ना पसंद करता है, तर्क करता है। सवाल करता है। हमेशा उधेड़-बुन में व्यस्त रहता है।

## अर्धजाग्रत मन :

हमारी सभी आदतों का मूल कारण हमारा अर्धजाग्रत मन है। अर्धजाग्रत मन को जो जानकारी या सूचना बार-बार दी जाए उन्हें वह वास्तविक रूप में स्वीकार कर लेता है। अर्धजाग्रत मन स्वयं को मिलने वाली जानकारी को या सूचनाओं को स्थायी रूप से संग्रहीत कर लेता है।

श्वास का आना-जाना, खून का संचरण, पाचनक्रिया जैसी अपने शरीर की सभी स्वयंसंचालित प्रक्रियाएँ अर्धजाग्रत मन के निर्देश से होती है। यह मन स्थान और काल के बंधन से मुक्त होता है। आपका अर्धजाग्रत मन आपकी भावनाओं को प्रभावित करता है। अर्धजाग्रत मन अपना सृजनात्मक मन है।

## अर्धजाग्रत मन की शक्ति :

अर्धजाग्रत मन अपने जाग्रत मन की तुलना में कई गुना शक्तिशाली है। क्योंकि इसमें हमारे संजोगो के सृजन की क्षमता है।

अभी तक के हमारे संजोग अर्धजाग्रत मन द्वारा ही उपलब्ध कराए गए है। आप प्रश्न करेंगे की यह किस तरह हो सकता है?

आइए इसका जवाब जान लें

## संजोगो का सृजन किस तरह होता है?

हमें चाहे अच्छे लगने वाले संजोग हों या बुरे लगने वाले अवसर हों इनका सृजन किस तरह होता है इस प्रक्रिया को स्टेप बाय स्टेप समझते हैं।

## संजोगो का सृजन : स्टेप 1

हमारे आसपास हम जो कुछ देखते हैं उनके चित्र हमारे अर्धजाग्रत मन में छप जाते है। जो कुछ सुनते है उन वाक्यों तथा शब्दों के चित्र भी बनते है और अर्धजाग्रत मन के ऊपर छपते जाते है। इस तरह अर्धजाग्रत मन के पास अच्छे-बुरे चित्रों को पहुँचाने का काम जाने अनजाने हम सतत करते रहते है

## संजोगो का सृजन : स्टेप 2

अर्धजाग्रत मन चित्र के रूप में बार-बार मिलने वाली सत्य-असत्य जानकारीयों का स्वीकार कर लेता है ओर उन्हें वास्तविक समझने लगता है।

## संजोगो का सृजन : स्टेप 3

वास्तविक रूप से स्वीकार की गई यह सूचना अपना अर्धजाग्रत मन स्थायी रूप से संग्रह करके रखता है। छोटी से छोटी जानकारी भी हमेशा के लिए संग्रहित रखता है।

## संजोगो का सृजन : स्टेप 4

अब वह अपने पास जानकारी या सूचनाओं का संग्रह जिस प्रकार का होता है हमें उसी तरह प्रभावित करने लगता है। ऐसे में हमारे पास संग्रह की गई जानकारी यदि अच्छी हुई तो वह हमे अच्छे ढ़ंग से प्रभावित करता है और यदि खराब हुई तो बुरे ढंग से प्रभावित करता है। धीरे-धीरे हमारे ऊपर यह अपना प्रभाव बढ़ाने लगता है।

- ये अपने विचारों को प्रभावित करने लगता है।
- ये अपनी भावनाओं को प्रभावित करने लगता है।
- ये हमारी शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करने लगता है।
- ये अपने व्यवहार को प्रभावित करने लगता है।

## संजोगो का सृजन : स्टेप 6

परिणाम स्वरूप,

अपने अर्धजाग्रत मन में जो चित्र संग्रहित हो जाते हैं उनके अनुसार हम विचार करने लगते हैं। ये विचार जैसे होते हैं वैसी ही वस्तुएँ, वैसी ही घटनाऐं, वैसे ही लोग हमारी जिन्दगी को आकर्षित करते है। ('आकर्षण के सिद्धांत' के अनुसार)

- आपके अर्धजाग्रत मन में संग्रहित चित्रों जैसी ही भावनाएँ अपने मन में भी जाग्रत होने

लगती है। ये भावनाएँ जैसी होती है वैसी ही वस्तुऐं, घटनाएँ और वैसे ही व्यक्ति हमारी जिन्दगी को आकर्षित करते है। (आकर्षण के सिद्धांत के अनुसार)

- अपना शरीर भी अपने अर्धजाग्रत मन के द्वारा किए गए चित्र संग्रह के अनुसार काम करने लगता है। हम वैसा ही व्यवहार करने लगते है जैसे हमारे मन में संग्रहित चित्र होते है। जीससे सेहत अच्छी बनती है या बीगड़ती है। हम जैसा व्यवहार करते है वैसे ही परिणम मिलने लगते है।

जैसे हमारे अर्धजाग्रत मन के चित्र संग्रह होते है हम वैसा ही पसंद करते हैं और वैसे ही निर्णय करते हैं। और यह तो आप भी जानते ही है कि हम जैसे निर्णय करते है वैसे ही परिणाम हमें मिलते हैं।

इस तरह हमारे संजोग आकार लेते हैं। इन पाँच स्टेप में संजोगों के आकार लेने, सृजित होने की प्रकिया को हम एक उदाहरण से समझते है –

## महेन्द्रजी के संजोगो का सृजन

महेन्द्रजी गत अठावीस वर्षों से आर्थिक क्षेत्र में परेशानी का सामना कर रहे है। आयु पचास वर्ष के करीब होने लगी है फिर भी वे अपना स्वयं का घर भी नही बना सके। यहाँ तक तो ठीक है, किन्तु छोटे धंधे की कम आय के कारण परिवार का पालनपोषण भी सही ढंग से नही कर पा रहे है।

उनकी जिन्दगी में ऐसे अवसर किस तरह पैदा हुए यह जानने के लिए स्टेप-बाय-स्टेप समझते हैं।

### स्टेप 1

अनेक वर्षों से महेन्द्रजी अपने आसपास की मंदी, गरीबी और संघर्ष को देखते आए है। इन संघर्षो के चित्र उनके अर्धजाग्रत मन पर छपते रहे है। इसके अलावा अन्य व्यापारी मित्र भी मंदी, बेईमानी, खोट, नुकसान और धोखाधड़ी के चित्र ही महेन्द्रजी के अर्धजाग्रत मन तक पहुँचाते रहते है। महेन्द्रजी के पास मन के विषय में कोई खास जानकारी नहीं होने से वे ऐसे चित्रों को मन में प्रवेश करने से रोक नही पाए। इतना ही नही वे स्वयं "अपने भाग्य में संघर्ष ही लिखा है" जैसी बातें बोल कर इन चित्रों को और अधिक स्पष्टता प्रदान करते रहे है। अर्धजाग्रत मन में इतने वर्षों में यह चित्र बराबर छपते रहे हैं।

## स्टेप 2

इनके अर्धजाग्रत मन ने अपने चारों तरफ से मिले संघर्ष और दु:ख के सच्चे-झूठे तमाम चित्रों को सत्य मान लिया है। इसका कारण इन चित्रों का लगातार मिलते रहना है।

## स्टेप 3

महेन्द्रजी के अर्धजाग्रत मन में जब से व्यापार शुरू किया है तब से आज तक चित्रों द्वारा मिली तमाम जानकारीयों का भरपूर संग्रह है। (यह संग्रह कैसा है यह आप जानते ही है) सोलह वर्ष पहले किसी व्यक्ति ने उनके साथ 175 रूपये की धोखा-धड़ी की थी उसका चित्र भी इनके अर्धजाग्रत मन में अभी तक वैसा का वैसा ही विद्यमान है।

## स्टेप 4

मंदी, तकलीफ, संघर्ष और अन्य कमियो के चित्र से रंगा हुआ अर्धजाग्रत मन महेन्द्रजी को बुरी तरह से प्रभावित करता रहा है। और यह प्रभाव बढ़ता ही जा रहा है। विचार, भावनाए, वर्ताव शरीर तंत्र के व्यवहार और उनकी निर्णय शक्ति बुरी तरह से प्रभावित हो चुकी है।

## स्टेप 5

- इसके कारण क्या बन रहा है – दयनीय विचारों के करते रहने से महेन्द्रजी की आर्थिक स्थिति अधिक से अधिक कमजोर होती जा रही है।
- लगातार दु:ख की अनुभूति से महेन्द्रजी के जीवन में स्वयं को अब कही भी और कभी भ सुख की संभावना नही दिखती। अधिक दु:ख देनेवाली घटनाएँ बनती रहती है।
- नकारात्मक प्रभाव के कारण रक्तचाप जैसी शारीरिक क्रियाएँ भी कमजोर पड़ने लगी है ऐसीडीटी और ब्लड प्रेशर की समस्या भी पैदा होने लगी है।
- धोखा-धड़ी और माथापच्ची करने वाले ग्राहकों के चित्रों से रंगे अर्धजाग्रत मन ने महेन्द्रज व्यवहार पर भी बुरा प्रभाव डाला है। उनका व्यवहार अब ऐसा हो गया है कि ग्राहकों ने उनके यहाँ आना बंद कर दिया है।
- बुद्धि की लगाम अपने हाथों में रखने वाले महेन्द्रजी का जाग्रत मन भी उनके अर्धजाग्रत

से पुरी तरह प्रभावित हो चुका है। महेनद्रभाई दृढ़तापूर्वक कोई भी निर्णय नही ले सकते और यदि वे कोई निर्णय ले भी लेते है तो वह किसी भी तरह से ठीक नही होता।

इस सारी प्रक्रिया के कारण महेन्द्रजी की जिन्दगी में नकारात्मक अवसर या संजोग बनते ही रहते है, बनते ही रहते है।

समझने की बात तो यह है कि इस तरह नकारात्मक और भी अधिक नकारात्मक चित्र तैयार करते है और इस तरह यह चेप्टर लगातार चलते रहता है।

## अब समज़ में आया विज्युलाइजेशन का विज्ञान?

परंतु आपको लगेगा कि महेन्द्रजी ने खराब संजोगो का कहाँ विज्युलाइजेशन किया था? वे भला किस लिए दुःख का विज्युलाइजेशन करेंगे? शायद आपको जानकारी न हो किन्तु –

महेन्द्रजी ने आर्थिक संघर्षो और दुःख का विज्युलाइजेशन किया था।

*“अपने ज्यादातर संजोग हमने जाने-अनजाने में किए हुए विज्युलाइजेशन का ही परिणाम है।”*

# 4
# अनजाने में होता विज्युलाइजेशन

आपकी बात सही है। किसी को भी नकारात्मक विज्युलाइजेशन करना अच्छा नही लगता। किन्तु इसके बावजूद भी यह हो जाता है। अनजाने में ही सही।

## हम कब अनजाने में विज्युलाइजेशन करते है?

हम भी अनजाने में विज्युलाइजेशन करते है। क्या आपको इसकी जानकारी है? कब? आइये जानते है कि हम अपनी कई गतिविधियों या क्रियाओं के दौरान अनजाने में ही विज्युलाइजेशन करते रहते है।

- **जब हम कोई वर्णन सुनते है तब** –

यूरोप से भ्रमण कर आए मित्र जब लंदन का वर्णन करते है तब आपकी आँखें अपने मित्र को देखती रहती है मन में लंदन शहर का संपूर्ण चित्र उभर जाता है। यही अनजाने में हुआ विज्युलाइजेशन है। ऐसे में लगता है जैसे ह्म स्वयं लंदन में घूम रहे हो।

जब कोई व्यक्ति स्वयं के साथ हुई किसी दुर्घटना का वर्णन करता है तो उस समय हमारे मन में भी उस सारी घटना का चित्र उभर जाता है। यह अनजाने में होनेवाला विज्युलाइजेशन है। सुनने वाला व्यक्ति भी स्वयं को इस घटना के साथ काल्पनिक रूप से जोड़ लेता है।

- **जब कुछ याद करते हैं तब** –

जब हम यह याद करते है कि मुश्किल भरे समय में हमें कितना कठिन संघर्ष करना पड़ा था तब हम अनजाने में ही संघर्ष का विज्युलाइजेशन करने लगते है।

बचपन की अक्खड़ मौज-मस्ती की जब हम याद करते है अनजाने में ही सुख का विज्युलाइजेशन होने लगता है।

- **जब हम कुछ 'बाते बनाते है' तब** –

किसी को समझाने के लिए अथवा अन्य किसी लाभ के लिए जब हम सकारात्मक या नकारात्मक बात बनाते है तब हम अनजाने में ही विज्युलाइजेशन करते होते है। जो नकारात्मक हो सकता है या सकारात्मक।

- **जब हम कोई विनती करते है तब** –

जब हम अपनी खुद की या सार्वजनिक समस्या के बारे में किसी के समक्ष फरियाद करते है तब हमारे मन में अनजाने में ही विज्युलाइजेशन होने लगता है। उदाहरणार्थ – "अब पहले जैसा याद नही रहता", "इस गरमी से तौबा", "ट्राफिक का तो जबरदस्त त्रास है।", "यह शहर बिलकुल भी अच्छा नही लगता" आदि इस प्रकार का अनजाने में होने वाला विज्युलाइजेशन अधिकतर नकारात्मक होता है।

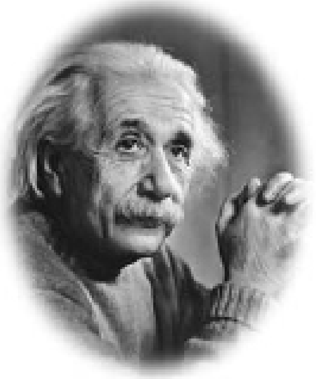
- **जब हम भविष्य की बात करते है तब** –

जब हम अपने भविष्य को लेकर अच्छी या बुरी बात करते है तब हमारे मन में अनजाने में ही अच्छा या बुरा विज्युलाइजेशन होना शुरू हो जाता है। उदाहरणार्थ – "जो ऐसे ही चलता रहा तो एक दिन व्यवसाय बंद करने का समय भी आ सकता है", "यदि ये दो महिने ऐसे-वैसे कट जाएँ तो बाद में मजा ही मजा है।"

इसके बाद जब हम कुछ बोलते है, सुनते है, देखते है या विचार करते है तब कम मात्रा में ही सही विज्युलाइजेशन तो चलता ही रहता है। प्रत्येक शब्द और विचार से एक पक्का चित्र उभरता है।

अधिकांश लोगों की जिन्दगी उनके द्वारा अनजाने में किए गए विज्युलाइजेशन का परिणाम है। किन्तु –

जब अनजाने में विज्युलाइजेशन हो सकता है तो जानते देखते हुए क्यों नही हो सकता?



“कल्पना, ज्ञान की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण है”

# 5
# जागतिपूर्वक विज्युलाइजेशन

नकारात्मक चित्रों के नागपाश से छूटने का निर्णय करना आंतरिक क्रांति की तरफ उठाया गया पहला कदम है। और जो परिस्थिति विज्युलाइजेशन करने का निर्णय आपके संजोगो को बदलने की तैयारी की ओर संकेतकरता है।

क्या आप अपने संजोगो को बदलने को तैयार हो?

तो मानसिक चित्रों को बदलने का काम शुरू कर दो।

जाग्रतिपूर्वक विज्युलाइजेशन शुरू कर दो।

किन्तु इसके पहले नीचे दर्शाये गए पाँच नियमों को हमेशा के लिए अपने मन में अच्छी तरह से उतार ले।

1 मेरा अर्धजाग्रत मन सर्वशक्तिमान।

2 इसको मिलने वाले तमाम चित्रों को यह स्वीकार करता है।

3 इन सभी चित्रों को वह सत्य मानता है।

4 यह जिन चित्रों को सत्य मानता है वैसे ही संजोगो का निर्माण करता है।

5 मेरे अर्धजाग्रत मन को चित्र भेजने का अधिकार केवल मेरे हाथ में है।

## जाग्रतिपूर्वक विज्युलाइजेशन करने से

- जैसा चाहोगे वैसे ही संजोगो का निर्माण होता है।
- अपने सुख-दुःख का रिमोट कंट्रोल अपने ही हाथ में रहता है।
- मैं आजाद हूँ ऐसी अनुभूति होती है।
- समस्याओं के समाधान के लिए गलत जगह पर लगने वाले समय शक्ति और धन की बचत होती है।
- ईश्वर द्वारा प्रदान की गई “कल्पना” नाम की शक्ति उपयोग करने में आती है
- और हाँ विज्युलाइजेशन कोई नई बात नही है। यह तो युगों-युगों से चली आ रही है।

## बीते कल की कल्पना आज की हकीकत

विज्युलाइजेशन का विज्ञान नया कहाँ है?

ये रहे इसके उदाहरण –

- राइट बंधुओं की कल्पना ने

*आकाश में उड़ने वाले विमानों को जन्म दिया*

- महात्मा गांधी की कल्पना ने

  *आजादी को जन्म दिया।*
- जार्ज इस्टमेन की कल्पना ने

  *रंगीन फिल्मों को जन्म दिया।*
- योगीजी महाराज की कल्पना ने

  *दिल्ली के अक्षरधाम मंदिर को जन्म दिया।*
- ग्रेहाम बेल की कल्पना ने

  *टेलीफोन को जन्म दिया।*
- शाहजहाँ की कल्पना ने

  *ताजमहल का जन्म हुआ।*
- बीलगेट्स की कल्पना ने

  *माइक्रोसॉफ्ट का जन्म हुआ।*
- धीरुभाई अंबाणी की कल्पना ने

  *रिलायन्स को जन्म दिया।*
- गत वर्ष की हमारी एक कल्पना

  *इस पुस्तक को जन्म दे रही है।*

# 6
# धर्म अध्यात्म के क्षेत्र में विज्युलाइजेशन

दुनिया के अधिकांश धर्मो ने विज्युलाइजेशन का अलग-अलग ढंग से वर्णन किया है। हिन्दू और जैन परंपरा के शास्त्रो में भी विज्युलाइजेशन की बातों का प्रतीक के रूप में उल्लेख हुआ है। यदि आप गीता और बाईबल का अध्ययन करोगे तो भी विज्युलाइजेशन की अद्‌भुत शक्ति से अच्छी तरह से परिचित हो जाओगे।

## भक्ति में विज्युलाइजेशन

“बंद आंखो से हरि को देखुं, हरि का तेज अपार” जैसे पद से हरि के सदृश्य चित्र उभारता है।

भजन, कीर्तन, सत्संग आदि मन में सकारात्मक चित्र बनाते हैं। कथा या रासलीला के वर्णन प्रभु की लीला का दृश्य आखों के सामने उपस्थित कर देते है। बच्चों को धार्मिक कहानियों को सुनाने का कारण बच्चे के मन में धार्मिक चित्र तैयार करना है।

सभी व्रत कथाएँ उसके सुनने वाले या पढ़ने वाले सभी व्यक्ति के मन में देवी-देवताओं के चित्र आँखों के सामने ला देते है। बार-बार बनते यह चित्र व्यक्ति के अर्धजाग्रत मन में छप जाते है। जो स्वयं के मन में भी ऐसे ही परिणाम मिलेगे इस तरह की आशा जगाते है। व्रत कथा के अंत में आपने शायद सुना होगा “जो लाभ प्रभावती को मिला है वैसा ही सभी को मीले।”

## मानस पूजा

जो व्यक्ति मानस पूजा करते है वे भी अद्‌भुत विज्युलाइजेशन करते है। अपने इष्ट देव की मूर्ति को बंद आँखें कर अपने मन में साकार कर इसको पंचामृत से स्नान कराने लगते है। जल का अभिषेक करते है अबीर-गुलाल चढ़ाते है। यह मानसिक क्रिया विज्युलाइजेशन ही है। मन में बनी मूर्ति को बाद में वस्त्रों और अलंकारों से सुसज्जित करने के बाद दीया लगाकार, अगरबत्ती लगाकर मन ही मन आरती भी करने लगते है। बाद में भगवान की पसंद के भोजन की थाली रखकर पूजा संपन्न करते है। इस विधि में कुछ भी भौतिक नही होता है। पूजा सामग्री, पूजा की प्रक्रिया, विधि सहित सब कुछ मानसिक रूप से होता है। मन में भक्ति और समर्पण के भाव होते है। मानस पूजा विज्युलाइजेशन का एक अच्छा उदाहरण है।

## संजय, धृतराष्ट्र और महाभारत का युद्ध

कुरुक्षेत्र के मैदान में जब कौरवो और पांडवों के बीच महाभारत का युद्ध चल रहा था तब हस्तीनापुर के महल में बैठा संजय कुरुक्षेत्र के युद्ध को अपनी दिव्य दृष्टि से देख रहा था। और धृतराष्ट्र के समक्ष युद्ध के जीवंत दृश्यों का वर्णन सुनाता जा रहा था। धृतराष्ट्र की भौतिक आँखें काम नही करती थी किन्तु मन की आँखों के समक्ष इस तरह संपूर्ण युद्ध का सजीव चित्रण उभरता जा रहा था। अपन जिस विज्युलाइजेशन की बात कर रहे है वह इस तरह के मानसिक दृश्य तैयार करने की एक प्रक्रिया है।

# 7
# बचपन में होने वाला विज्युलाइजेशन

बच्चे बहुत कल्पनाशील होते है। दिन भर अधिकांशत: वे कल्पना करते रहते हैं। कहानी सुनते वक्त जंगल, प्राणियों, परी और राजकुमार के काल्पनिक चित्र बच्चें के मन में उभरते जाते है।

डराने वाली कोई बात करता है तो बच्चे के मन में डरावना चित्र आकार लेने लगता है। ना समझ माता-पिता जब कभी जाने-अनजाने बच्चे को डराते है तब उसके कोमल मन के ऊपर भूत और राक्षसों के चित्र छपते जाते है। टीवी पर कार्टून सिरियल देखते समय बालक के मन पर यह कार्टून छप जाते है। और सिरियल पूरी होने के बाद भी कायम रहते है।

बहुत लंबे समय तक ये फेन्टेसी उनके मन में से निकलती नही है। इन कार्टूनों की आवाज निकाल निकाल कर बच्चे खेलते रहते है।

बच्चों को घर-घर खेलते देखना एक अच्छा अनुभव है। कोई पापा बन जाता है तो कोइ बहन। कभी कोई डॉक्टर तो कोई दुकानदार बन जाता है। दूसरे अन्य बच्चे उसकी दुकान से चीजें खरीदने जाते है। इस तरह घर-घर खेलते समय बच्चों के मन में अनजाने में ही सही अपने भविष्य का विज्युलाइजेशन होता रहता है। जब यह घर-घर खेलते है तब घर व अन्य वस्तुएँ प्रतीकात्मक होने के बावजूद वे कितना अद्‌भुत अभिनय करते हैं? बगैर बरतन के भोजन तैयार हो जाता है और बगैर भोजन के खाने भी लगते है। कुछ वस्तुएँ नही होने पर भी बच्चे इतनी सच्ची लगन से खेलते है की ऐसा लगता है जैसे वास्तव में घर बसा लिया हो।

कुछ बच्चे दोनों हाथ आगे कर दादा की लकड़ी को दोनो हाथो से पकड़ पूरे घर में दौड़- भाग करते रहते है। यदि उनसे पुछा जाए तो कहते है बाइक चला रहा हूँ।

प्लास्टिक के डिब्बे का गोल ढक्कन हाथों में पकड़ बच्चा बड़ी शान से कुरसी पर बैठा होता है। जब उससे पूछा जाता है कि क्या कर रहे हो बेटा तो तुरंत हँस कर जवाब देता है "कार चला रहा हूँ।" पास ही गीयर का डंडा भी रखा होता है। इन खेलो में बच्चों को पूरा आनंद मिलता है। जैसे वह वास्तव में कार चला रहा हो उसी तरह से ब्रेक मारता है, हार्न बजाता है, दरवाजा बंद करता है और काँच चढ़ाकर वह साइड भी देता है।

युवा अवस्था में जो लोग वास्तविक कार चलाने में जितना आनंद नही ले पाते उतना आनंद ये बालक काल्पनिक कार चलाने में प्राप्त कर लेते है। बस यही तो विज्युलाइजेशन है। मन में बनने वाले इन चित्रों को यदि पोषण मिले तो भविष्य में यह वास्तविकता में बदल जाते है।

## यह मकान मेरे लिए ही बना है।

अमरेली जिले के तीन बार सांसद रहे और वर्तमान में मंत्री श्री दिलीपभाई संघाणी बचपन में मित्रों के साथ चलकर विद्यालय जाते थे। रास्ते में एक जगह भव्य मकान का निर्माण कार्य चल रहा था। छोटा सा दिलीप रोज अपने मित्रो को यह मकान बताकर कहता था "देखो यह मकान मेरे लिए ही बन रहा है" मित्र दिलीप की बचकानी बातों पर हँसते थे।

किन्तु यह मकान अपना है ऐसा चित्र दिलीप के मन में हिलौरे लेने लगता। बाद में यह बात समय के साथ साथ स्मृति से ओझल होती गई और वर्षो गुजर गए।

बड़े होने पर दिलीपभाई संघाणी का कामकाजी दौर शुरू हुआ। इस कारकिर्दी के दौरान एक समय ऐसा भी आया जब अमरेली डिस्ट्रीक्ट को-ऑपरेटीव बैंक लिमिटेड के चेअरमेन के रूप में श्री दिलीपभाई संघाणी की नियुक्ती हुई। यह पद धारण करने की उनकी कोई इच्छा नही थी किन्तु पदाधिकारीओं और सदस्यों के आग्रह के चलते उन्हें चेअरमेन का पद स्वीकार करना पड़ा। चेअरमेन के रूप में जीस कार्यालय में कार्य संभाला तब श्री दिलीपभाई को याद आया कि अरे यह तो वही मकान है जो बन रहा था उस समय मैं बच्चा था और विद्यालय जाते समय रास्ते में यही मकान देख कर कहता था कि देखो "यह मेरे लिए बन रहा है" बाद में अनेक वर्षो तक दिलीपभाई ने इसी मकान में बने आफिस में बैठकर बैंक का हिसाब-किताब संभाला।

कहने का अर्थ यह है कि बचपन में अपना मन प्राकृतिक तरीके से ही स्वतंत्र कल्पनाएँ करता रहता है। इसकी कोई सीमा नही होती, कोई बंधन नही होता। जब इन कल्पनाओं में संदेह नही होता और सच्ची स्थिति जैसा अनुभव होता है तब ही ये हकीकत या वास्तविकता बन कर ही रहती है।

## अपने बच्चों को सर्व श्रेष्ठ भेट

बच्चे बहुत कल्पनाशील होते है। आप जो बाते करते है उसके स्पष्ट चित्र उनके मन में सतत बनते रहते है। अत: बच्चों के साथ बात करते वक्त परेशानी, टेन्शन, चिंता, सिरदर्द, डर, त्रास, गंदगी, मूर्खतापूर्ण बातें, सजा, संघर्ष, थकावट, किचवाहट, आलस्य, चोर, बदमाश, धोखा, धोखा-धड़ी आदि शब्द भूल से भी बोलने में न आवें इस बात का ध्यान रखे। इसका कारण यह है कि यह शब्द किसी भी संदर्भ में क्यों न बोले गये हों अंतत: इनका स्पष्ट मानसिक चित्र बच्चे के मन में बने बगैर नही रहता।

बच्चे की उपस्थिति के समय या बच्चों के सामने बात करते समय आप की बात या कहानी इस प्रकार की होनी चाहिए कि उससे बच्चे के मन में सुंदर और सकारात्मक चित्र बने। सरल, सुख, खुशी, हास्य, सहजता, उत्साह, महान, दुलार, मित्रता, दया, सुंदर, बड़ा, भव्य, जबरदस्त, परिश्रम, आदर, नम्रता, लक्ष, सफलता आदि शब्दों का अधिक से अधिक उपयोग करे।

संक्षिप्त में आपकी बातों और कहानियों से आप के बच्चे को जाने-अनजाने में निम्नलिखित **पाँच संदेश** मिलना ही चाहिए –

1. यह दुनिया अच्छी है।
2. मेरा परिवार अच्छा है।
3. मुझे बड़े काम करना है।
4. बड़े काम मैं कर सकता हूँ।
5. मैं सुखी हूँ।

बालक शिवाजी को पालने में झुलाते समय माता जीजाबाई ने अपने पौराणिक पात्रों की शौर्य गाथाओं को सुनाकर उनकी बहादूरी का प्रोग्रामिंग किया था। यदि बच्चों को महान बनाना है तो उसे बचपन से ही सकारात्मक मानसिक चित्र प्रदान करें और यदि आप चाहें

तो यह काम कर सकते है। भारत के आने वाले कल कि वास्तविकता बच्चों के आज के विज्युलाइजेशन पर आधारित है।

# 8
# फिल्मों में विज्युलाइजेशन

विज्युलाइजेशन और उसके परिणामों के उदाहरण हमें अपनी फिल्मों में बार-बार देखने को मिलते है।

धीरुभाई अंबाणी की सफलता के ऊपर बनी फिल्म "गुरु" में गुरुकांत देसाई खाली स्टेडियम में खड़े-खड़े इस बात को विज्युलाइजेशन करते है कि उनकी अपनी कंपनी की वार्षिक बैठक इसी स्टेडियम में आयोजित हो रही है। कंपनी के सभी शेअर धारक इस वार्षिक साधारण सभा में उनके सामने उपस्थित है और वे उन्हे संबोधित कर रहे है। कंपनी की प्रगति से शेअरधारी प्रसन्न है। कंपनी के भविष्य के विषय में स्वयं स्टेज पर से प्रोत्साहक घोषणा कर रहै हैं और शेअरधारी बार-बार ताली बजा रहे है। भावुक होकर गुरुकांत देसाई ऐसा विज्युलाइजेशन करते है और वास्तव में ऐसा ही होता भी है। एक समय ऐसा भी आता है तब सच्चे अर्थो में कंपनी के शेअर धारकों की संख्या इतनी अधिक बढ़ जाती है कि कंपनी की वार्षिक साधारण सभा स्टेडियम में आयोजित कराना पड़ी। रिलायन्स का यह जीवंत उदाहरण है। जिसे फिल्म में बहुत अच्छे ढ़ंग से बताया गया है। इस पर से यह ध्यान आता है कि धीरुभाई अंबाणी भी अपने उज्जवल भविष्य के लिए विज्युलाइजेशन करते रहते थे।

दिल तो पागल है में शाहरुख खान राहूल के पात्र का अभिनय करते है। एक बार मित्रों के बीच बैठे राहूल अचानक कहता है कि "अगले महीने हम एक नया प्ले करेंगे और उसका नाम होगा माया" मित्रों को आश्चर्य लगता है कि यह माया नाम कहाँ से आया। माया कौन है? तब राहूल कहता है कि "अभी वह सिर्फ मेरे अहेसास में है" खयालों में है। माया नाम की युवती का एक काल्पनिक चित्र वे मन में तैयार करने लगते है और मित्रो से कहते है कि माया ऐसी दिखती होगी, ऐसे गाती होगी। ऐसे नाचती होगी। "माया नाम के पात्र को वह अपने मन के परदे पर उतार लेता है।" एकाग्रता पूर्वक मन में माया का चित्र तैयार करते है और बाद में ऐसा ही होता है। वास्तव में काल्पनिक चित्र जैसी माया (फिल्म में माधुरी दीक्षित) उसके जीवन में प्रवेश करती है।

आपने यदि "इकबाल" फिल्म देखी है तो जानकारी होगी कि इसमें विज्युलाइजेशन का कितना बेहतरीन उदाहरण बताया गया है। फिल्म में इकबाल नाम का एक विद्यार्थी है और उसकी क्रिकेट में बहुत रुचि है। छोटे से गांव में रहने वाला इकबाल दिन भर क्रिकेट की प्रेक्टिस करते रहता है। उसके पिता को यह बात बिलकुल भी पसंद नही है। इकबाल को भारतीय क्रिकेट टीम में चयन के लिए टेस्ट मेच खेलना होता है। वह बार-बार इस बात

का विज्युलाइजेशन करता है कि वह भारतीय टीम का युनिफार्म पहना है। हाथ में क्रिकेट का बॉल लिए भारतीय टीम के साथ क्रिकेट मैदान में उतर रहा है, देखने वाले तालियों कि गड़गड़ाहट से उसे प्रोत्साहित कर रहे है। उसे दर्शकों का शोर भी सुनाई दे रहा है। वह बहुत भावुक होकर विज्युलाइजेशन करता है और एक दिन भारतीय टीम में उसका चयन हो जाता है।

ऐसी ही अनेक फिल्मों में विज्युलाइजेशन के उदाहरण देखने को मिलते है। मित्रों हम यह जानते है कि फिल्में तो काल्पनिक कहानियाँ होती है परंतु याद रखें कि यह कहानियाँ भी कहीं न कहीं घटने वाली वास्तविक घटनाओं पर आधारित होती है। हकीकत की दुनिया में विज्युलाइजेशन के परिणाम मिलते है। इसीलिए तो इन्हे किसी न किसी ढंग से फिल्मों में समाविष्ट करने में आता है।

# 9
# आप की नई सुबह का सूरज

जब से आपने इस पुस्तक को पढ़ना शुरू किया है तब से अब तक विज्युलाइजेशन के विषय में आपने जो कुछ जानकारी हासिल कि है वह मात्र ज्ञान में वृद्धि करने के लिए या जानकर खुश होने के लिए नही है। विज्युलाइजेशन नाम की यह तकनीक ऐसी है जो आपके जीवन में मनचाहा बदलाव ला सकती है। इस तकनीक का आज और अभी से रोज उपयोग करने की शुरूआत करो।

आप में अद्‌भुत शक्तियाँ छुपी हुई है। इन शक्तियों के उपयोग से आप बहुत अच्छी तरह से उच्च गुणवत्ता वाली जिन्दगी जी सकते है। प्रत्येक क्षेत्र में खुब प्रगति कर सकते है। इन शक्तियों की पहचान और उपयोग के द्वारा हम अधिक से अधिक विकास कर सकते है।

ऐसा कहा जाता है कि पृथ्वी पर सब से शक्तिशाली प्राणी मनुष्य है। मनुष्य के भीतर सब से शक्तिशाली उसका मन है और मन में भी सब से शक्तिशाली उसका अर्धजाग्रत मन है। अर्धजाग्रत मन की शक्तियों के विषय में अज्ञानतावश अधिकांश लोग इसका खास उपयोग नही कर सकते हैं और मन की यह अमूल्य शक्ति बगैर उपयोग के बेकार पड़ी रहती है।

इतना ही नहीं इन अगाध शक्तियों का भंडार होने के बाद भी उस पर ध्यान नही दिए जाने के कारण दुःख भरी या बिलकुल सामान्य जिन्दगी जीते रहते है।

हमारी पुस्तक “मन और जीवन” में समझाया गया है कि हमारा अर्धजाग्रत मन अत्यधिक उपजाऊ भूमि जैसा है। और जो बीज मिलता है उसे वह उगाती है। बीज आम का हो या बबूल का यह देखने का काम जमीन का नही है। वह तो केवल उगाना जानती है। सोमवार से शनिवार तक बबूल की बोवनी करना और रविवार को भगवान के मंदिर में आम की मांग करना कोई समझदारी नही है। अपने सर्वोच्च विकास के लिए आवश्यक सभी साधन और सामग्री हमारे अंदर ही रख दि गई है। कई लोग इन शक्तियों को पहचान लेते है और कुछ आजीवन भी नही पहचान सकते। जो लोग इन शक्तियों को पहचान लेते है वे गरीब परिवार में गुजर बसर करने के बाद भी खूब उन्नति करते है और जो इन शक्तियों को पहचान नही पाते वे अमीर परिवार में पलने बढ़ने के बाद भी जिन्दगी में कोई विशेष कार्य नहीं कर पाते या नहीं कर सकते। अपनी प्रगति का आधार अपने आसपास क्या है उस पर नही है अपितु हमारे अंदर क्या है इस पर आधारित है।

अपने अंदर परमात्मा का अंश होता है। जो अभिव्यक्त होना चाहता है। अंतर मन में रहने वाला यह दिव्य तत्व संपूर्ण रूप से व्यक्त होने कि इच्छा रखता है। अपने अज्ञान के कारण उनकी अभिव्यक्ति रूक जाए यह किसी प्रकार से ठीक नही है।

अन्य लोगों की आगे बढ़ने में रूचि हो या न हो किन्तु आपकी बात अलग है। अन्य लोग जब रोज की झंझटों में उलझे है तब आप यह पुस्तक पढ़ रहे हो जो इस बात को दर्शाता है कि आप अपनी आंतरिक शक्तियों को लेकर जाग्रत है और जिन्दगी को अधिकतम सुंदर बनाने के लिए कुछ भी करने को तैयार है।

भूतकाल में चाहे जिस तरह से गुजरी हो परंतु आपके लिए सब से महत्वपूर्ण है “आप की आज”। आज के पेट में ही भविष्य का गर्भ आकार लेता है। जब आप कोई विज्युलाइजेशन करते हो तब भविष्य के गर्भ की “आज” में स्थापना कर रहे होते हो। और बाद में उसका भविष्य आकार लेकर ही रहता है।

अब तक विज्युलाइजेशन की जो जानकारी आपको दी गई है उससे आपको उसका महत्व समझ में आ गया होगा।

संजोगों के सृजन का सामर्थ्यधारी आपका अर्धजाग्रत मन आपके आदेश की इच्छा रखता है। यह आप के लिए श्रेष्ठतम जिन्दगी का सृजन कर सकता है। किन्तु आवश्यकता इसे स्पष्ट आदेश देने की है और इसे आदेश देने वाली भाषा है विज्युलाइजेशन।

विज्युलाइजेशन अर्थात् आपको जैसे संजोग चाहिए वैसे ही संजोग चल रहे हो ऐसी कल्पना।

संक्षिप्त में -

“आंख बंद करो और आपको जो चाहिए वह मिल रहा है ऐसी भावनायुक्मत अनुभूति करो”

## विज्युलाइजेशन तकनीक का उपयोग कहाँ और कब किया जा सकना है?

विज्युलाइजेशन की तकनीक का उपयोग करने के लिए आपके पास दो विकल्प है -

1. समस्या से बाहर निकलने के लिए अथवा
2. सुखी जीवन को और अधिक सुखी बनाने के लिए

आइए दोनो के विषय में बात करें -

## 1. समस्याओं में से बाहर निकलने के लिए -

रोजाना की उठा-पठक में छोटी-बड़ी दोनो तरह की समस्याएँ आती रहती है। इन में से बाहर निकलने के लिए आप विज्युलाइजेशन का उपयोग कर सकते है, ये समस्याएँ किस प्रकार की हो सकती है यह जान ले। जिससे आपको प्रत्येक का विस्तृत रूप से ध्यान आए।

- ब्लड प्रेशर घटता-बढ़ता रहता है। नार्मल नही होता।
- मेरे पति मुझे बात-बात में डांटने लगते है।
- मैं अपने ग्राहक को बराबर समझा नही सकता।
- मुझे अच्छे अंक चाहिए किन्तु पढ़ने में रुचि नही है।
- उधारी के रूपये वापस नही मिलते।
- मधुमेह नियंत्रण में नही आता।
- मेरी पत्नी कुछ भी नही समझती।
- प्रतियोगिता के कारण अधिक काम करना पड़ता है।
- तैयार किए गए उत्तर परीक्षा के समय भूल जाते है।
- काम के हिसाब से दाम या पैसे नही मिलते।
- बेचैनी, गैस, एसीडीटी कि तकलीफ रहती है।
- मेरे घर के किसी को भी मेरी कदर नही है।
- स्टाफ के लोगो का सहयोग नही मिलता।
- गणित मुझे बहुत कठिन और अरुचिकर लगता है परीक्षा में क्या होगा?
- पैसों की हमेशा तंगी रहती है।
- संतान को समझा-समझा कर थक गए कब सुधरेंगे?

जैसी नौकरी मुझे चाहिए, वैसी कब मिलेगी?

☐ पिताजी समझते क्यों नही?

☐ रात देर तक नींद आती नही, सुबह जल्दी उठा जाता नही।

☐ बहुत प्रयत्न किए पर यह आदत छूटती नही।

☐ जैसा जीवनसाथी मुझे चाहिए वैसा मिलता नही।

☐ कार खरीद सकूं इतनी आय नही।

☐ काम में रुचि नही रहती, काम आधा रह जाता है। बाद में तनाव बढ़ता है।

☐ चाहे जितने प्रयास कर लें, वजन घटता ही नही।

☐ स्वयं का मकान खरीदने के लिए पैसो की व्यवस्था नही होती आदि।

☐

इसके अलावा भी दैनिक जीवन में जो समस्या आपके ध्यान में आती है उसके निराकरण के लिए विज्युलाइजेशन किया जा सकता है। समस्या चाहे कितनी भी विकराल हो चिन्ता करने की बिलकुल भी आवश्यकता नही है। विज्युलाइजेशन इन समस्याओं से बाहर आने में आपकी सहायता करेगा।

## 2. सुखी जिन्दगी को और अधिक सुखी बनाने के लिए

आप सभी तरह से सुखी हों फिर भी विज्युलाइजेशन ऐसा है जो आपके लिए उपयोगी हो सकता है।

आप चाहे कितने भी सुखी हो किन्तु आपको उससे भी अधिक सुख मिल सकता है। अधिक शांति मिल सकती है। कई लोगो को सुखी बनाने में आप भी निमित्त बन सकते है। आप में अधिक सुखी बनने की सभी संभावनाएँ विद्यमान है। विज्युलाइजेशन इन संभावनाओं को उजागर कर, बाहर लाकर अपना लक्ष पूर्ण करने में या प्राप्त करने में आपके लिए बहुत उपयोगी रहेगी।

किसतरह?

आरामदायक जीवन जीने के लिए।

☐ अपने व्यवसाय में दिन दुनी रात चौगुनी उन्नति हेतु

☐ जीवनभर स्वस्थ, चुस्त, दुरस्त, फुर्तीला रहने के लिए

☐

आदर, सम्मान और प्रतिष्ठा पाने के लिए

और हाँ, जीवन का जो परम लक्ष है वह

आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करने के लिए।

रात चाहे कितनी भी अंधेरी क्यूं न हो सुबह का सूरज आपके लिए एक सुनहरा अवसर लेकर निकला है। आपकी जिन्दगी को नवीन दिशा देने के साथ ही साथ यह साधन भी उपलब्ध कराता है और वह साधन विज्युलाइजेशन है।

इन साधन का उपयोग आपको करना है।

सही ढ़ंग से उपयोग करोगे तो परिणाम मिलेंगे ही।

हम यह इसलिए जानते है कि विज्युलाइजेशन के परिणामों का हम भी बार-बार अनुभव करते है।

सभी अनुभवों को लिखे तो एक पुस्तक तैयार हो जाए। आइए दो-चार अनुभवों की बात करते है।

# 10
# हमारे अनुभव

## डॉक्टर जितेन्द्र अढिया

### हिमालय की गोद में :

जब मैं दसवीं कक्षा में पढ़ता था उस समय राजकोट की गेसफोर्ड टाकीज में ‘हिमालय की गोद में’ फिल्म देखी थी। इस फिल्म में मनोज कुमार डॉक्टर की भूमिका निभाते है और कश्मीर के एक छोटे से गांव में दवाखाना खोलते है। उनकी सुखी जिन्दगी फिल्म में भी दिखाई गई है। इस फिल्म में डॉक्टर की प्रेमिका और बाद में पत्नी की भूमिका माला सिंहा ने निभाई थी। जो उस समय की मेरी पसंदीदा हीरोइन थी। इस फिल्म में मनोज कुमार की जिन्दगी की इतनी अच्छी तरह से प्रस्तुती हुई है कि मैं उससे प्रभावित हो गया। इसी मुग्धावस्था में अनजाने में ही विज्युलाइजेशन करने लगा कि मैं भी ऐसी ही जिन्दगी जी रहा हूँ।

इसी कारण मुझ में डॉक्टर बनने की इच्छा पैदा हुई। मुझ में प्रेरणा का झरना शुरू हो गया। मैंने पढ़ाई करने में ध्यान देना शुरू कर दिया। बहुत परिश्रम किया। मेडिकल कालेज में प्रवेश लिया। मेडिकल कालेज में पढ़ाई के दौरान में मैं भी मनोज कुमार जैसी जिन्दगी की कल्पना करता रहा।

एम.बी.बी.एस. करने के बाद मेरे समक्ष स्थिति ही ऐसी बनी कि मैंने राजकोट के पास फाडदंग गांव में स्वयं का क्लिनिक शुरू किया। छोटे से इस फाडदंग गांव मुझे इतना मान-सम्मान शायद “हिमालय की गोद में’ फिल्म में मनोज कुमार को भी नही मिला होगा। फिल्म में मनोज कुमार जिस गाँव में प्रेक्टिस करते है वैसा ही यह गाँव भी था। आसपास सुंदर पहाड़ियाँ और बीच में फाडदंग गाँव। और ठीक इसी दौरान मेरा विवाह भी हुआ और आश्चर्य की बात तो यह है कि मेरी पत्नी भी माला सिंहा जैसी ही दिखती थी।

### मेरी मर्सीडिज कार

1967 में हाइस्कूल की छुट्टियों में प्रथम बार मुंबई घुमने गया। कांदीवली में, मैं अपनी मौसी के यहाँ ठहरा। दूसरे दिन मैंने चौपाटी जाने की जिद कर ली। मेरी मौसी के लड़के को आश्चर्य तो हुआ पर वह मुझे घुमाने ले गया। चौपाटी के प्रति मेरे आकर्षण के तीन कारण थे। एक तो मैंने कभी समुद्र देखा नही था। किशोरावस्था में होने के कारण फिल्मों के प्रति और फिल्मी कलाकारों के प्रति मेरा रुझान बहुत था। कोई फिल्म कलाकार अगर चौपाटी

पर मिल जाए तो उसे देखना था और तीसरा यह कि बचपन में मैंने मर्सीडिज कार के विषय में बहुत सुना था पर कभी मर्सीडिज कार देखी नही थी। मुझे इसे देखना था। इन तीन कारणों के लिए मैं दिन भर चौपाटी पर बैठा रहा। मन भर के समुद्र देखा किन्तु कोई स्टार देखने को नही मिला। इतना अवश्य हुआ कि सड़क पर से गुजरती गाड़ियों की कतार में मर्सीडिज देखने को मिली। जैसे ही मुझे मर्सीडिज देखने को मिलती मैं बहुत उत्साहित हो जाता और उछलने लगता। अनजाने में ही मंत्रमुग्ध होकर मुझे ऐसा लगने लगता जैसे मैं मर्सीडिज कार का मालिक हूँ। उस समय मैं मन ही मन मर्सीडिज चलाने लगा था।

एम.बी.बी.एस. करने के बाद अपना क्लिनिक चालू किया। एक वर्ष की प्रेक्टिस के बाद एम.डी. करने मुंबई गया। और एम.डी. करने के बाद सउदी अरब में मुझे एक डॉक्टर के पद पर नौकरी मिली। पहले ही दिन मैं अपने मित्र सतीष शर्मा के साथ “हराज” नाम से प्रसिद्ध गाडियों के बाजार में गया। एक गाड़ी देखकर मैं पुतले के समान खड़ा रह गया। मैं उत्तेजित हो गया, बहुत ही उत्साहित हो गया। क्योंकि 1967 वाली कार के समान ही यह मर्सीडिज कार थी। गाड़ी खरीदने के लिए सतीष ने आग्रह किया। वैसे तो अभी इतनी अधिक आय नही थी। अत: सतीष ने उधार दिए और उसी दिन मैंने अपनी जिन्दगी में पहली मर्सीडिज कार खरीदी। जिसे मैंने छ: वर्ष तक एक लाख किलोमीटर तक चलाई।

मित्रों उस समय मुझे विज्युलाइजेशन के विषय में जानकारी नही थी। उस समय अनजाने में किया गया विज्युलाइजेशन यदि इस तरह के परिणाम दे सकता हो तो व्यवस्थित रूप से विज्युलाइजेशन सीख कर कितने अधिक परिणाम प्राप्त किए जा सकते है।

## राजीव भलाणी

### चेहरे का एडिटिंग

तीन साल पहले मेरे चेहरे पर अचानक मसे होने की शुरूआत हुई। कील से थोड़े बड़े आकार की इन फुनसियों की परेशानी एक सप्ताह में इतनी बढ़ गई कि दाढ़ी बनाने में भी परेशानी होने लगी। कोई भी क्रीम या दवा काम नही आई। मेरे डॉक्टर मित्र ने सलाह दी कि इनका तरल नाइट्रोजन की बूंदों से इलाज करावो। मैं यह इलाज कराने कि तैयारी में ही था कि इस बीच एक रोचक घटना घटी।

फोटोग्राफी करने वाले मेरे एक मित्र विनोद के गोहिल स्टूडियो में मैं एक दिन बैठा था और वह अपने कम्प्यूटर में किसी लड़की के फोटो का ‘फोटोशॉप’ नाम के सॉफ्टवेर में एडिटिंग कर रहा था। इस लड़की के चेहरे पर भारी मात्रा में कील थी और चेहरा सावले रंग का था। यह फोटो मैरेज ब्यूरो में पहुँचानी थी और इसे संपादन या एडिटिंग के जरिए वे सुंदर बना रहे थे। कुछ ही देर में इस लड़की के चेहरे पर से कीले गायब होती गई। नई चमड़ी आ गई। चेहरे की चमड़ी को उसने कम्प्यूटर की सहायता से गोरा कर लिया और चेहरे की चमक भी बढ़ा दी थी। मुझे इस संपादन में जबरदस्त रुचि पैदा होने लगी और साथ ही साथ मन में एक विचार भी पैदा हुआ। मन में एक हलचल पैदा हुई।

उसी दिन से मैंने विज्युलाइजेशन शुरू किया कि मैं एक कम्प्यूटर के अंदर हूँ और विनोद मेरे चेहरे का एडिटिंग कर रहा है और एक के बाद एक मसा दूर होते जा रहा है। इस तरह धीरे धीरे सारे मसे दूर हो गए और चेहरा बिलकुल साफ हो गया। मैं आइने में देखता हूँ – “चेहरा पहले जैसा ही साफ दिखाई देता है” बस दिन में तीन बार ऐसा मैं करने लगा। चार-पाँच दिन तक कुछ असर नही हुआ किन्तु उसके बाद एक ही सप्ताह में सारे मसे गायब हो गए।

### प्रशिक्षक के रूप में सफलता

दस वर्ष पहले जब मैं डॉक्टर जितेन्द्र अढिया के क्रिएटिव कन्सलटन्ट के पद पर कार्य करता था उस समय इनके प्रत्येक सेमिनार में हाजिर रहता और किस तरह सेमिनार अधिक अच्छा व प्रभावी बन सकता है इसकी नोट तैयार करता रहता। कन्सलटन्ट के रूप में अपने कार्य के एक भाग के रूप में मैं यह कार्य करता था। मैं हमेशा ऐसे स्थान पर बैठता जहा से

डॉक्टर अढिया को बोलते हुए और हाल में बैठे हुए श्रोताओं को दोनों को देख सकूँ। मैं डॉक्टर अढिया का प्रस्तुतिकरण और श्रोताओं का मिलने वाला प्रतिसाद दोनो सतत देखता रहता।

इस दौरान खुली आँखों से मैं मन ही मन यह विज्युलाइजेशन करता कि समझो मैं ही कार्यक्रम प्रस्तुत कर रहा हूँ। लोग सुन रहे है और वे उपयोगी बातें सुन कर खुश हो रहे है। संदर्भ के लिए श्रोता तो सामने ही थे। मैं बहुत कम बोलता हूँ तो फिर सेमिनार मैं किस तरह बोल सकता हूँ या लोगो के समक्ष बोल सकूँ इतना आत्मविश्वास नही है ऐसे में प्रशिक्षण किस तरह दूँगा इस तरह के प्रश्नों का मेरे मन में कहीं भी कोई स्थान नही था। इसका कारण यह है कि मेरा विज्युलाइजेशन की तकनीक पर गहरा विश्वास था। समय बितता गया और मैं विज्युलाइजेशन करता गया। प्रशिक्षक बनने के लिए मुझे कोई विशेष प्रयास नही करना पड़ा और ना ही बेकार दोड़–धूप करनी पड़ी। संजोगो का सृजन होते रहा। अवसर मिलते रहे। इन अवसरों पर मैं काम करता गया आज गुजरात और अपने देश के छोटे-बड़े शहरों में सफलतापूर्वक अपने सेमिनार और वर्कशॉप चलाता हूँ।

ऐसे तो मैने अनगिनत विज्युलाइजेशन किए है और उनके परिणाम भी प्राप्त किए है। विज्युलाइजेशन मेरी दैनिक गतिविधि का एक भाग बन चुका है। और अनुभव के आधार पर यह पूर्ण विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि यदि हम श्रध्धापूर्वक किसी घटना का मन में सृजन करते है तो यह घटना बहार की दुनिया में भी आकार लेने लगती है।

संक्षिप्त में -

आँखें बंद करो और चित्रात्मक ढ़ंग से इस बात का अहसास करो कि जो आप को चाहिए वह मिल रहा है।”

परंतु यह काम यदि नियमानुसार स्टेप-बाय-स्टेप करोगे तो और अधिक अच्छे परिणाम मिलेंगे।

कैसे स्टेप? कितने स्टेप?

# 11
# विज्युलाइजेशन का 5 स्टेप फॉर्म्युला

कोई भी काम यदि हम पद्धति के अनुसार स्टेप बाय स्टेप करे तो हम उसे अच्छे ढ़ंग से कर सकते है। आप बहुत अच्छी तरह से विज्युलाइजेशन कर सको इसलिए यहा पाँच स्टेप का फॉर्म्यूला बताए गए है। यदि इन स्टेप को ध्यान में रखकर पद्धति के अनुसार विज्युलाइजेशन करोगे तो आपका काम आसान हो जाएगा।

**स्टेप-1 : पक्का कर लें की आपको क्या चाहिए?**

यदि आपके मन में यह स्पष्ट है कि आपको क्या चाहिए तो ही आप अच्छी तरह से विज्युलाइजेशन कर सकते हैं। इसके लिए सर्वप्रथम यह तय कर लें कि आपको किस संबंध में, किस विषय में विज्युलाइजेशन करने की इच्छा है? अर्थात् आपको क्या चाहिए?

उदाहरण के तौर पर नया कार्यालय, भाई के साथ अच्छे सम्बन्ध, अच्छा स्वास्थ्य, आध्यात्मिक विकास, अधिक आय या और भी कुछ भी।

## स्टेप-2 : जो चाहिए उसकी घटना बनाओ

आपको जो चाहिए वह मिल चुका है वह दिखाने वाली घटना मन में तैयार कर ले।

जैसे नया सुंदर घर चाहिए तो

*नए घर की वास्तु पूजा अथवा गृहप्रवेश का प्रसंग*

नई कार चाहिए तो –

तो उसके शो रूम से नई कार खरीदते होने की घटना

अच्छा स्वास्थ्य चाहिए तो -
*नियमित स्वास्थ्य परीक्षण और बाद में मिलने वाली सभी स्वास्थ्य रिपोर्टों की नार्मल आने की घटना।*

इस तरह जो चाहिए वह मिल चुका है इस बात को प्रमाणित करती घटना का मन में विचार कर लें जिससे आप उसका विस्तार से विज्युलाइजेशन कर सके।

## स्टेप 3 : घटनाओं के दृश्य की स्क्रिप्ट लिखो

जो घटना आप सोच रहे है उसके दृश्यों को आकार दो और उसकी सम्पूर्ण स्क्रिप्ट लिखो। इसमें जितनी हो सके उतनी जानकारी सामने लाओ या उभारो। जानकारी जितनी सूक्ष्म होगी उतने ही अधिक अच्छे ढ़ंग से विल्युलाइजेशन हो सकेगा।

जब आप स्क्रिप्ट लिखे तो निम्न बातों का विशेष ध्यान रखे।

- घटना मात्र देखने के लिए नही है। स्क्रिप्ट इस ढ़ंग से लिखी जानी चाहिए कि घटना में अ स्वयं भाग ले रहे हो।
- घटना के स्थिर चित्र देखने की अपेक्षा चलते-फिरते देखना है। अत: स्क्रिप्ट इस ढ़ंग से लि कि उसके प्रत्येक दृश्य में मूवमेंट अर्थात् हलन-चलन हो।
- आपको घटना को वर्तमान काल में ही देखना है। "मुझे भविष्य में शानदार आफिस मिले उसकी अपेक्षा वर्तमान में ही मैं इस आफिस का उपयोग कर रहा हूँ इस ढ़ंग से स्क्रिप्ट तै करो।
- स्क्रिप्ट इस ढ़ंग से लिखो कि उसमें रंगो और आकारों का समावेश हो। अपनी इस स्क्रिप अनेक वस्तुओं को उभारो जिससे उसके रंगों और आकार की पहचान बन सके। रंगों औ आकार के समावेश करने से दृश्य को अधिक ध्यानपूर्वक विज्युलाइजेशन कर सकते हो
- जिस घटना को आप विज्युलाइज करना चाहते हो वह घटना किस स्थान पर घट रही है उसका स्क्रिप्ट में विशेष उल्लेख होना चाहिए। जैसे घर में, आफिस में, मुंबई में, या आप शहर में
- आपकी स्क्रिप्ट में समय का भी उल्लेख होना चाहिए। आपको जो चीज चाहिए वह आप प्राप्त कर ली है और उसका आनंद ले रहे हो यदि ऐसा दृश्य है तो उसका समय क्या है इ बात का भी आपको ध्यान रखना है।
- जिस घटना को आप विज्युलाइज करना चाहते है उसमें किस किस पात्र का समावेश हो यह पहले से ही तय करके उन्हें स्क्रिप्ट में समाविष्ट करें। घटना में व्यक्तियों का उल्लेख क से घटना जीवंत बन जाती है।
- आप की स्क्रिप्ट मूक फिल्मों जैसी नही होना चाहिए। इसमें लोगों, वस्तुओं की आवाज क समावेश करना चाहिए। जैसे बात की आवाज सुनने में आती, ट्राफिक की आवाज आदि
- जहाँ तक संभव हो सके वहाँ तक गंध और स्वाद का अनुभव उभारने से भी आपका विज्युलाइजेशन अधिक प्रभावकारी होगा। गंध और स्वाद को उभारकर घटना को और

अधिक रोचक बनाओ।

- आपकी स्क्रिप्ट में यदि किसी प्रकार के कोई स्पर्श की अनुभूति का समावेश हो जाए तो विज्युलाइजेशन में चार-चाँद लग जाऐगे। व्यक्ति या वस्तु के स्पर्श की कल्पना वास्तविक की अनुभूति कराती है।

## उपरोक्त सभी बाते पुनः याद करते है -

आप जिस घटना को विज्युलाइज करना चाहते हो उसकी स्क्रिप्ट में अपनी भूमिका, हलन-चलन, वर्तमान काल, रंग और आकार, स्थान, समय, अन्य पात्र, आवाज, गंध और स्वाद तथा स्पर्श की अनुभूतियों को समाविष्ट करना चाहिए।

अधिक से अधिक जानकारी और ज्ञानेन्द्रियों के उपयोग का स्क्रिप्ट में समावेश करने से दृश्य अधिक जीवंत बनते है। घटना के वास्तविक होने का आभास जितना अधिक होगा उतनी ही तेजी से विज्युलाइजेशन के परिणाम मिलेंगे।

ऊपर की सभी बातों का समावेश करके तैयार कि गई स्क्रिप्ट कैसी होती है इसका नमूना देखते है -

रोहन फिल्म निर्माण में डिप्लोमा कर रहा है और साथ-साथ 3डी एनिमेशन का स्पेश्यल कोर्स भी कर रहा है। लास एन्जिलस जाना और हालीवुड देखना यह रोहन की खास इच्छा थी। विज्युलाइजेशन करने के लिए उसने अच्छी स्क्रिप्ट तैयार की। जिसमें ऊपर लिखित सभी बातों का समावेश हो जाता है। और उसने इस स्क्रिप्ट का एक शीर्षक भी दिया है। (अरे वाह कितना मजेदार आइडिया है। आप भी अपनी स्क्रिप्ट को एक अच्छा शीर्षक दे सकते है।)

**रोहन की स्क्रिप्ट -**

**"बाद में फोन करता हूँ अभी युनिवर्सल स्टूडियो में हूँ।"**

*क्रीस की मोटेल पर से निकलकर हम हालीवुड की ओर जा रहे है। कितने किलोमीटर की यह ड्राइविंग थी इसकी जानकारी नही पर सुबह के साड़े ग्यारह बजे का समय था। डेढ़ घंटे की यात्रा तो हो गई। वैसे मोटेल पर से निकलने में ही देरी हो गई। ये शिल्पा समय पर जाग जाए तब ना। (शिल्पा : "आपके कारण देरी हुई") क्या कहा? मेरे कारण देरी हुई। आपके पहले तैयार होकर बैठा हूँ। पूछो क्रीस से भी। (शिल्पा : बात करने बैठ गए होंगे।) अरे कोई यह गाड़ी किसने साफ करी पूछो क्रीस से। और अब बातें मत करो , बाहर देख बेवर्ली हिल्स का क्षेत्र शुरू हो गया है।*

*हम बेवर्ली हिल्स के क्षेत्र में है। यह हालीवुड के कलाकारों का निवास क्षेत्र। बड़े- बड़े सेलीब्रेटी स्टार्स यहा रहते है। दोनों तरफ हरियाली ही हरियाली है। हरियाली और घने पेड़। और बीच-बीच में कलाकारों के घर दिखाई देते है। बड़े प्लाट में भव्य इमारतों जैसी वैभवशाली इमारतें है यहाँ। क्रीस बताते है कि यह मैक एन्ड्रीव का बंगला है। हमने गाड़ी की गति और कम कर दी। जब-जब किसी स्टार के घर के पास गाड़ी धीमी होती है तो पुलीस अथवा सिक्युरीटी वाले हमे गाड़ी पार्क नही करने देने के लिए दौड़ पड़ते है। कोई भी फिल्म कलाकार तो देखने को नही मिला किन्तु शिल्पा ने सभी के घरों के फोटो अवश्य खींच लिए।*

*हालीवुड का बड़ा साइन बोर्ड जिसे वर्षो से फोटो में देख रहा था। आज हमारे सामने दिख रहा है। अरे वाह मेरा सपना साकार हो रहा है। थोड़ी-थोड़ी बरसात शुरू हो रही है। वातावरण अच्छा। आदत के अनुसार मैंने प्लास्टिक का डिब्बा खोला। भरूच की खारी सिंग मुंगफली खाने में मजा आ रहा है। वाह बेटा रोहन हालीवुड में मुंगफली के आनंद की बात ही कुछ और है। क्या बात है!*

*चले, अंततः युनिवर्सल स्टूडियो के पार्किंग प्लाट में हम आ पहुँचे है। गाड़ी में से उतरते ही किसी की आवाज आती है "ओय क्रीसीए। क्या बात है , कि गल है। छः महीने के बाद दिखाई दे रहा है। भारत गया था क्या?" यह कहता हुआ क्रीस का मित्र बाबी सिंघ दौड़ता हुआ आया और उससे मिला। बाबी सिंघ यहा युनिवर्सल स्टूडियो में ही काम करता है।*

*बॉबी हमें सभी विभाग बता रहा है। बहुत बोलता है किन्तु अच्छा आदमी है। इसके परफ्युम की सुगंध लाजवाब है। मैंने उससे पूछा कि किस ब्रान्ड का परफ्युम है किन्तु बाद में मैं उसका नाम भूल गया। अद्‌भुत जगह है यह। अभी तक जितनी भी फिल्में देखी है उनके दृश्य याद आते है। इनकी जहाँ शूटिंग हुई उसी जगह पर मैं खड़ा हूँ। स्पेश्यल इफेक्ट और एनिमेशन तकनीक के साधन को देख जरा रोहन। अद्वितीय , अद्वितीय , अद्वितीय।*

शाम होने वाली है। स्टूडियो में एक जगह सेट तैयार किया है। ऐसा लगता है जैसे सामने समुद्र हो। हाथ लगा कर के देख लें। अरे यह तो दीवार है। हाथ न लगाते तो समुद्र के समान ही लगता था। वाह वाह वाह। विज्युलाइजेशन करने के लिए एक आदर्श स्क्रिप्ट में जो कुछ होना चाहिए वे सारी बातें रोहन की स्क्रिप्ट में आपने देखी होगी।

यहाँ अन्य दो बातें भी महत्त्वपूर्ण है -

(1) यदि आपको ऐसा लगता है कि मुझे स्क्रिप्ट लिखना अच्छा नही लगता है। किन्तु फिर र्भ स्क्रिप्ट अवश्य लिखें इसका कारण यह है कि आप अपनी सीधी-सादी भाषा और सरल शब्दों का ही उसमें उपयोग करना है। कठिन शब्द और अलंकारिक भाषा का उपयोग क आवश्यक नही है।

(2) यदि आप को लगता है कि स्क्रिप्ट लिखने में अधिक समय लगता है। फिर भी आप स्क्रि अवश्य लिखे।

कारण यह है कि यह बहुत महत्त्वपूर्ण स्टेप है जो आगे के काम को आसान कर देती है। चाहे जितना समय लगे फिर भी स्क्रिप्ट तो लिखे ही। यदि स्क्रिप्ट लिखेंगे तो कम समय में अच्छा विज्युलाइजेशन कर पाओगे। यदि आप स्क्रिप्ट लिखकर के विज्युलाइजेशन करने लग जाओगे तो बाद में आपको इसके और अधिक लाभों का ध्यान भी आ जाएगा।

आपका तीसरा स्टेप यही पुरा होता है।

अब देखते है चौथे स्टेप में क्या करना है।

## स्टेप-4 : अपनी स्क्रिप्ट को सिम्बोलाइज करना

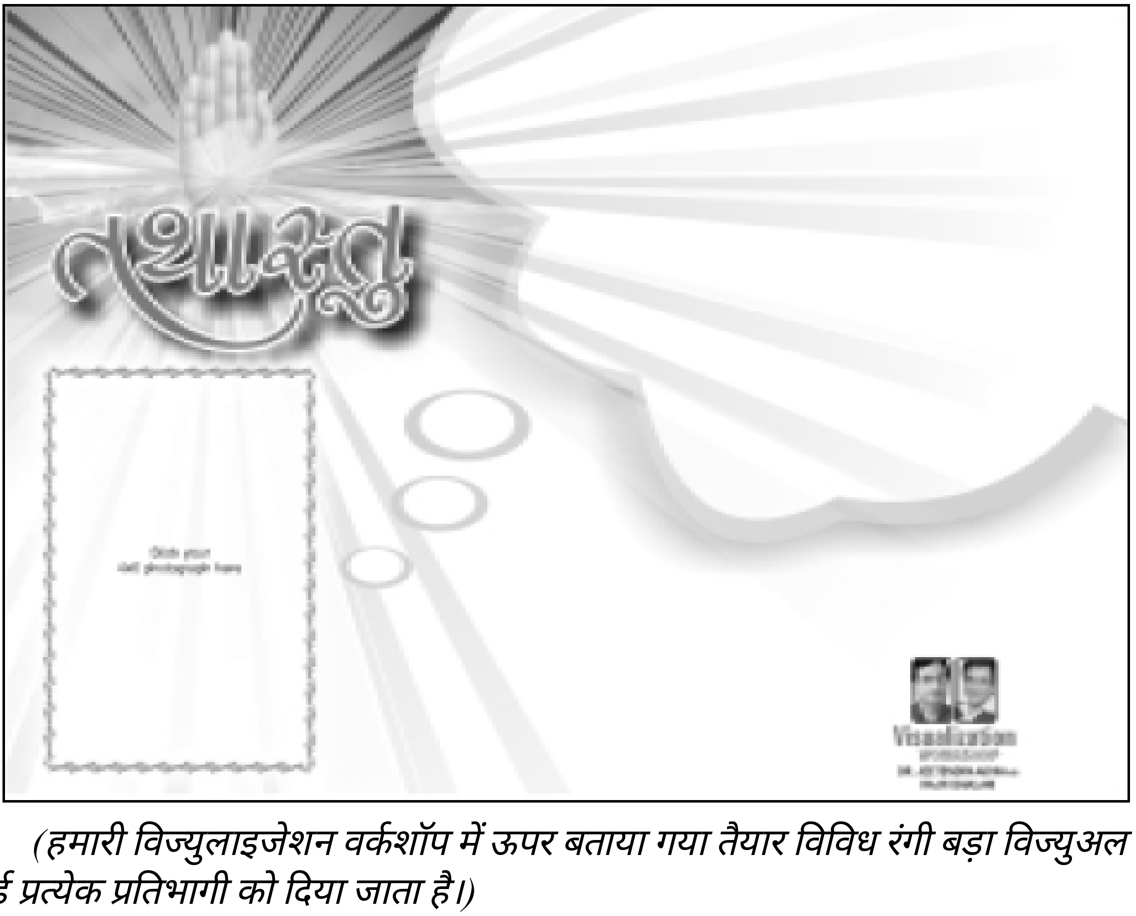
इसके बाद अब आपकी स्क्रिप्ट को सिम्बोलाइज करने की आवश्यकता है। अर्थात् इसके प्रतीक तैयार करना है। ताकि, अपनी स्क्रिप्ट याद दिलाए।

इसके लिए क्या करना है?

## एक आकर्षक सुंदर विज्यूअल बोर्ड बनाओ -

विज्युअल बोर्ड बनाने के लिए सर्व प्रथम अपनी स्क्रिप्ट के अनुरूप चित्र इकट्ठा करो। जैसे आपने हाल ही में रोहन की स्क्रिप्ट पढ़ी है। रोहन के विज्युअल बोर्ड के लिए लास एन्जिलस शहर का चित्र, बेवर्ली हिल्स के फोटोग्राफ्स, हालीवुड और युनिवर्सल स्टूडियो के चित्र हों तो अधिक अच्छा। आपको अपनी स्क्रिप्ट के अनुसार चित्र इकट्ठा करना है। यह चित्र या फोटोग्राफ जो वस्तुएँ आपको चाहिए उनके है। जैसे कि आपके सपनों की कार, आपका सपनों का घर, आप को जैसी चाहिए वैसी आफिस, यूरोप, अमेरिका अथवा अन्य स्थान जहाँ आपकी घूमने-फिरने की इच्छा हो उन स्थानों के फोटोग्राफ्स आदि।

ये चित्र आपको समाचार पत्र-पत्रिकाओं, ब्रोशर, किताबें अथवा इन्टरनेट से मिल सकते हैं। अब एक बड़े आकार की कार्ड शीट लें और उस पर इन चित्रों अथवा फोटोग्राफ्स को चिपका दे। बस आपका विज्युअल बोर्ड हो गया तैयार। कार्ड शीट के स्थान पर साफ्ट बोर्ड भी इस्तेमाल किया जा सकता है। आप विज्युअल बोर्ड की फ्रेमिंग भी कर सकते हो। आपका यह विज्युअल बोर्ड, आपकी स्क्रिप्ट अर्थात् इच्छाओं की प्रतिकात्मक प्रस्तुति है।




*(हमारी विज्युलाइजेशन वर्कशॉप में ऊपर बताया गया तैयार विविध रंगी बड़ा विज्युअल बोर्ड प्रत्येक प्रतिभागी को दिया जाता है।)*

विज्युअल बोर्ड को अपने रूम की दीवार पर ऐसे स्थान पर लगाए जहा दिन में दो-चार बार उसके ऊपर आपकी नजर पड़ती रहे। इससे जब-जब बोर्ड पर आपकी नजर पड़ेगी आपको स्क्रिप्ट याद आती जाएगी। पूर्व में हमने देखा कि जब आप कुछ याद करते हैं तब उसका चित्र मन में बनने लगता है और अब तो तुम भी यह बात जानते ही हो कि जो मन में आकार लेता है वही जीवन में भी आकार लेता है या जो मन में घटित होता है वही जीवन में भी घटता है। तो फिर देरी किस बात की। बनावो अपना विज्युअल बोर्ड।

## स्टेप-5 : विज्युलाइज किजीए

आपने स्क्रिप्ट लिखी इसीलिए आपकी 'माइन्ड मूवी' बन गयी और विज्युअल बोर्ड बनाना अर्थात् अपनी फिल्म का पोस्टर भी तैयार हो गया। यह पोस्टर आपको प्रति दिन आपकी माइन्ड मूवी की याद दिलाती है।

आप स्वास्थ्य, रिश्ते, व्यापार, नौकरी, अभ्यास, आमदनी आदि अनेक क्षेत्र में कई सारी माइन्ड मूवी बना सकते हो। इस फिल्म के आप ही निर्माता, आप ही दिग्दर्शक और आप ही अभिनेता है।

मन नामक कम्प्यूटर में विषय के अनुसार फोल्डर बना दो। अलग-अलग माइन्ड मूवी की फाईल उसके अनुरुप फोल्डर में सुरक्षित कर दे। जिससे जब भी जरूरत पड़े उसे खोलकर देख सके।

### मुफ्त में देखिए माइन्ड मूवी -

सिनेमा हाल में रूपये खर्च करके बहुत फिल्म देखी होगी अब माइन्ड मूवी देखना शुरू कर दो। और वह भी मुफ्त में। अपने युग में समय की बहुत कमी है। समय बहुमूल्य है। जब भी आप को थोड़ा सा समय भी फालतू मिले तब आप तुरंत शुरू कर के देखने लगो। यदि फ्री समय मिले न मिले फिर भी आप दिन भर में कम से कम दो बार अपनी माइन्ड मूवी अवश्य देखे। क्योंकि समय का यही श्रेष्ठ और सृजनात्मक सदउपयोग है।

### किस ढ़ंग से देखोगे माइन्ड मूवी -

मन की फिल्म इस ढ़ंग से देखो कि आपकी स्क्रिप्ट में लिखी हुई प्रत्येक घटना जैसे अभी हाल में ही बन रही है या घट रही है। आपको जो कुछ भी प्राप्त हो रहा है अथवा प्राप्त हो चुका है। उसे लक्ष प्राप्ती की भावना से देखो। आपकी स्क्रिप्ट जिस तरह की है वैसी भावना मन में पैदा करके देखो। जैसे खुशी की भावना, आत्मविश्वास की भावना, उत्तेजक भावना, शांति की भावना आदि। आप जितने भाव विभोर होकर माइन्ड मूवी देखते है उतना अच्छा। इससे अति शीघ्र परिणाम मिलेगा। परिणाम अवश्य मिलेगा।

कृष्ण के साथ रास करने की कल्पना गोपियों ने जितनी हृदयपूर्वक, हृदय की गहराई से की थी उतनी ही अधिक भावनाओं के साथ अपनी माइन्ड मूवी देखो। विज्युलाइज करो।

परंतु, हाँ माइन्ड मूवी देखने अर्थात् विज्युलाइज करने के लिए बैठे पहले तो दो काम अवश्य करना -

**(1) ऐसे दो-तीन किस्से याद कर लो जिसमें किसीने विज्युलाइजेशन तकनीक का उपयोग व इच्छित फल प्राप्त किए हों।**

इस कारण आपके मन में फिर से एक बार यह विश्वास पैदा होगा कि यह तकनीक काम करती है और हो सकता है कि आप थोडी निराशाजनक स्थिति में हो तो भी शीघ्र ही आशाजनक स्थिति में आ जाओगे।

और

(2) अपनी माइन्ड मूवी की स्क्रिप्ट को दो-तीन बार पढ़ लें। ताकि विज्युलाइजेशन शुरू करने बाद बीच में ही आप को यह सोचना न पड़े कि आपको क्या विज्युलाइज करना है।

★ **अतिरिक्त टिप्पणी :**

कम्प्यूटर की सहायता से आप अपनी इस स्क्रिप्ट को स्वयं की आवाज में रिकार्ड कर लें। यह रिकार्डिंग एक छोटे से एमपी3 प्लेयर में भी हो सकती है। इससे जब विज्युलाइज करना हो तब आप इसका हेड फोन अपने कान में लगाकर बिलकुल वही स्क्रिप्ट सुनते सुनते विज्युलाइजेशन कर सकते हो। जेब में रखा जाय ऐसा एमपी3 प्लेयर बहुत कम कीमत में आसानी से मिल जाता है।

विज्युलाइजेशन शुरू करने के पहले की सारी तैयारियाँ पूर्ण हो गई है।

अब आप विज्युलाइजेशन करने के लिए बिलकुल तैयार ही होंगे। लेकिन ठहरिये एक महत्व की बात और भी है –

विज्युलाइजेशन दो अवस्थाओं में किया जा सकता है –

(1) जाग्रत अवस्था में

(2) अर्धजाग्रत अवस्था में

आप किस अवस्था में विज्युलाइज करोगे?

*''मन की शक्तियों का उपयोग करने का ब्रह्मास्त्र अर्थात् – विज्युलाइजेशन''*

- जितेन्द्र अढ़िया

# 12
# जाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन

जब हम पूर्ण रूप से जागते है तो वह हमारी जाग्रत अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में हमारा मन पूर्ण रूप से जागता रहता है। इस जाग्रत मन की विशेषता है कि यह सही गलत तर्क करता रहता है, प्रश्न उठाता रहता है, शंकाएँ करता रहता है, गिनती करता है, पृथक्करण आदि करता रहता है। जिसने भी जाग्रत मन को अपने वश में कर लिया है अर्थात जिसका जाग्रत मन उस व्यक्ति की इच्छा के अनुसार ही कार्य करते रहता है ऐसे लोग जाग्रत अवस्था में भी विज्युलाइजेशन करके अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकते है।

जिन लोगों ने जाग्रत मन पर अपना वश कर लिया है ये लोग कैसे होते है? आइये उदाहरण देखते है -

- ये लोग दृढ़तापूर्वक इस बात को मानते है कि मेरा जाग्रत मन पूर्णत: मेरे वश में है।
- ये लोग दृढता पूर्वक मानते है कि कोई भी घटना बाहर की दुनिया में घटने के पहले मनुष्य मन में बनती है।
- ये लोग दृढ़तापूर्वक मानते है कि विज्युलाइजेशन के दौरान जो कुछ भी दिखता है वही वास्तविकता है।
- ये लोग दृढ़तापूर्वक मानते है कि विज्युलाइजेशन सृजन के पहले की सृजनात्मक प्रक्रिया
- ये लोग दृढ़तापूर्वक मानते है कि 'सब संभव है'

**विशेष टिप्पणी :** ऐसे लोग विज्युलाइजेशन शुरू करने के पहले सभी बातों की तार्किक ढ़ंग से जाँच कर लेते हैं और प्रमाण इकट्ठा कर लेते हैं, गिनती कर लेते हैं, बुद्धिमानी से पृथक्करण कर लेते हैं और अच्छे बुरे की जाँच करने के बाद निर्णय लेते है, किन्तु एक बार विज्युलाइजेशन शुरू हुआ अर्थात्

तर्क, शंका, और प्रश्नों का प्रवेश निषेध। नो एन्ट्री।

मात्र विश्वास, विश्वास और दृढ़ विश्वास।

यदि आप इस श्रेणी में हो तो जाग्रत अवस्था में जब जब समय मिले तब थोड़ी देर के लिए अपनी आंखे बंद करे और अपनी माइन्ड मूवी देखना शुरू कर दे। कुछ परिणाम मिलने के बाद अधिकांश लोग जाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन करने वालों की श्रेणी में आ जाते है। लेकिन शुरूआत से ही प्रत्येक व्यक्ति इस श्रेणी में नही भी हो सकता है।

आप जरा इस बात का विचार कर ले कि आपने, अपने जाग्रत मन को वश में कर लिया है या अभी बाकी है।

अधिकांश लोगो को प्रारंभ में जाग्रत मन परेशान करता है।

किस तरह -

## बाबूलाल की ही बात ले!

- बाबुलाल कुछ इस तरह विज्युलाइज करता है कि “मैं अपनी ड्रीम कार चला रहा हूँ। किन्
दूसरी और जाग्रत मन तुरंत मजाक करता है, चुटकी लेता है कि
*“ बाइक के ब्रेक रिपेर करवा ले यही तेरे लिए काफी है।”*

- बाबुलाल ऐसा विज्युलाइज करता है कि मैं प्रति माह एक लाख पचास हजार रूपये कमा हूँ। और उसी समय जाग्रत मन तर्क कर बैठता है *“ ऐसी मंदी में यह कैसे संभव है ? तू पच्चीस घंटे भी महेनत करे फिर भी यह न मिले।”*
- बाबुलाल विज्युलाइज करता है कि
“मेरा शुगर लेवल नार्मल है।”
उधर जाग्रत मन कहता है कि
“बहुत सयाना मत बन। यह सुबह ही 250 था।”
- बाबुलाल विज्युलाइज करता है कि
“मेरे बच्चे शांत और शालिन है।”
उधर जाग्रत मन तुरंत कहता है कि
*“ वैसे तो ये तीनो बंदर के अवतार है।*
*क्यूं अपने आपको उल्लू बना रहे हो ??*

इस तरह यह जाग्रत मन अपने कर्तव्य के एक भाग के रूप में शंका और सवाल तो करता ही रहता है।

जाग्रत मन की यह दखलंदाजी चलती रहे तो क्या करे। क्या विज्युलाइजेशन करना छोड़ दे?

नही यह जरूरी नही है। फिर भी जाग्रत मन के साथ युद्ध करने की भी आवश्यकता नही है और शंकाओं के सामने सींग लड़ाने की भी कोई आवश्यकता नही है।

हमारा अपना ही तो है जाग्रत मन।
जरा प्यार मोहबत से,
समझा-बूझा के।

दोस्ती करके भी काम निकाल सकते है।
इसका भी रास्ता है।
आगे पढ़ो

# 13
# अधखुली आँखे

*“ ये अधखुली आँखें क्या है रे सरकिट ?”*

क्या पता भाई! मगर व्हीस्की के तीन पैग मारने के बाद आँखें कैसी दिखती है यह उसकी बात तो नही च लगती। सही बोलता है रे सरकिट। लगता है चीज कुछ काम की होगी।

सच्ची बात बताऊँ भाई? मेरे कु मेडिटेशन का डाउट है।

अबे सरकिट मेडिटेशन तो डिफरेंट चीज होती है।

मगर चल छोड, आगे पढ़ते है बापू ने बोला कि -

“आगे बढ़ना है तो अच्छी चीजे पढ़ने का।”

हो सकता है आपके मन में भी सहीं सरकिट और भाई के जैसा संवाद चलता हो। अधिक कन्फ्युझन की स्थिति बनने लगे उसके पहले साफ बात कर लेते है। अधखुली आँखें माने अर्धजाग्रत अवस्था।

अपनी जाग्रत अवस्था में आँखें खुली होती है। नींद की स्थिति में आँखें बंद होती है। किन्तु अर्धजाग्रत अवस्था में आँखें अधखुली होती है। (चिन्ता की कोई बात नही। बाद में यह धीरे-धीरे बंद हो जाती है।)

विल्युलाइजेशन करने के लिए अर्धजाग्रत अवस्था श्रेष्ठ समय है। उस समय तो खास जब स्वयं के विल्युलाइजेशन के लिए मन में तर्क, शंका, और प्रश्न उठते हो तब।

अर्थजाग्रत अवस्था के विषय में हो सकता है कि आप जानते हो लेकिन आइये यहाँ विस्तारपूर्वक बात करते है।

## अपनी अर्धजाग्रत अवस्था

अपनी अर्धजाग्रत अवस्था जब हम आराम कर रहे होते हैं या भोजन करने के बाद कुछ समय तक चुपचाप बैठे रहते है तब हम कैसा अनुभव करते है। उस समय शरीर हलका होने लगता है, मन शांत होने लगता है और आँखों में भारीपन छाने लगता है। आँखों में नींद व नशा चड़ने लगता है। इस दौरान यदि हम कोई कार्य नही करते है तो नींद के करीब पहुँच जाते है। बगल में से ही कोई गुजर जाए यह खबर लग जाती है। लेकिन कौन था इसका खयाल नही रहता। सामने वाला व्यक्ति कुछ बोल रहा है। पर कया बोल रहा है यह ख्याल नही रहता। कोशिश करने के बाद भी आँखें खुली नही रख सकते।

बस यही अपनी अर्धजाग्रत अवस्था है।

इस अवस्था में तर्क टूटने लगते है और सवाल कमजोर पड़ने लगते है। कल्पना और हकीकत के बीच जहाँ भेद, अंतर का पता नही लगाया जा सके ऐसी होती है यह अवस्था। इस अवस्था में आप जो विज्युलाइजेशन करते हो वे दृश्य अर्धजाग्रत मन में छप जाते है। और एक दिन अर्धजाग्रत मन अपने इस विज्युलाइजेशन को वास्तविकता में बदल देता है।

अर्धजाग्रत मन में छपता प्रत्येक चित्र वास्तविकता बनकर ही रहता है। परंतु जब हम जागते है तब हमारे जाग्रत मन में उठने वाली शंकाएँ इन चित्रों को अर्धजाग्रत मन तक पहुँचने नही देती। इसीलिए तंद्रावस्था में अर्थात् अर्धजाग्रत अवस्था महत्वपूर्ण है।

जाग्रत अवस्था में जब कोई विज्युलाइज करता है कि मेरे शरीर की चरबी घट रही है, वजन कम हो रहा है और चुस्ती-फूर्ति बढ़ रही है। तो यह भी संभव है कि उसे स्वयं को शंका होने लगे कि क्या वास्तव में ऐसा हो सकता है? किन्तु अर्धजाग्रत अवस्था में विजयुलाइजेशन करते समय ऐसी कोई शंका जन्म ही नही लेती। हम जो विज्युलाइज कर रहे है उस घटना को इस समय अपना अर्धजाग्रत मन हकीकत के रूप में स्वीकार कर लेता है। **अपना मन यदि इन घटनाओं को हकीकत के रूप में स्वीकार करता है तो ही ऐसे संजोगो का निर्माण हम अपनी जिन्दगी में कर सकते है।**

आप भी अपनी स्क्रिप्ट को अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइज करना शुरू कर दे। रात को सोते समय और सुबह जागते समय आप प्राकृतिक रूप से अर्धजाग्रत अवस्था में से गुजरते हो। परंतु इसके अलावा भी तुम जब चाहो तब खास एक्सरसाइज की सहायता से अर्धजाग्रत अवस्था में प्रवेश करके विज्युलाइजेशन कर सकते हो।

*“ भीतर जीतना जाएगा*
*बाहर उतना पाएगा”*

- राजीव भलाणी

# 14
# अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन

अर्धजाग्रत अवस्था में जाकर अपनी स्क्रिप्ट विज्युलाइज करने के लिए पाँच स्टेप है।

स्टेप 1 : अर्धजाग्रत अवस्था में जाए।

स्टेप 2 : आनंददायक अनुभव करे।

स्टेप 3 : विज्युलाइजेशन करे

स्टेप 4 : स्व-सूचना का उपयोग करे।

स्टेप 5 : अर्धजाग्रत अवस्था से बाहर आए।

पहले स्टेप की शुरूआत करने के लिए अब अर्धजाग्रत अवस्था में जाने की तीन आसान एक्सरसाइज देखे।

एक्सरसाइज : 1 सर्कल कान्सनट्रेशन

एक्सरसाइज : 2 रिलेक्शेसन

एक्सरसाइज : 3 स्ट्रेच एन्ड रिलीज

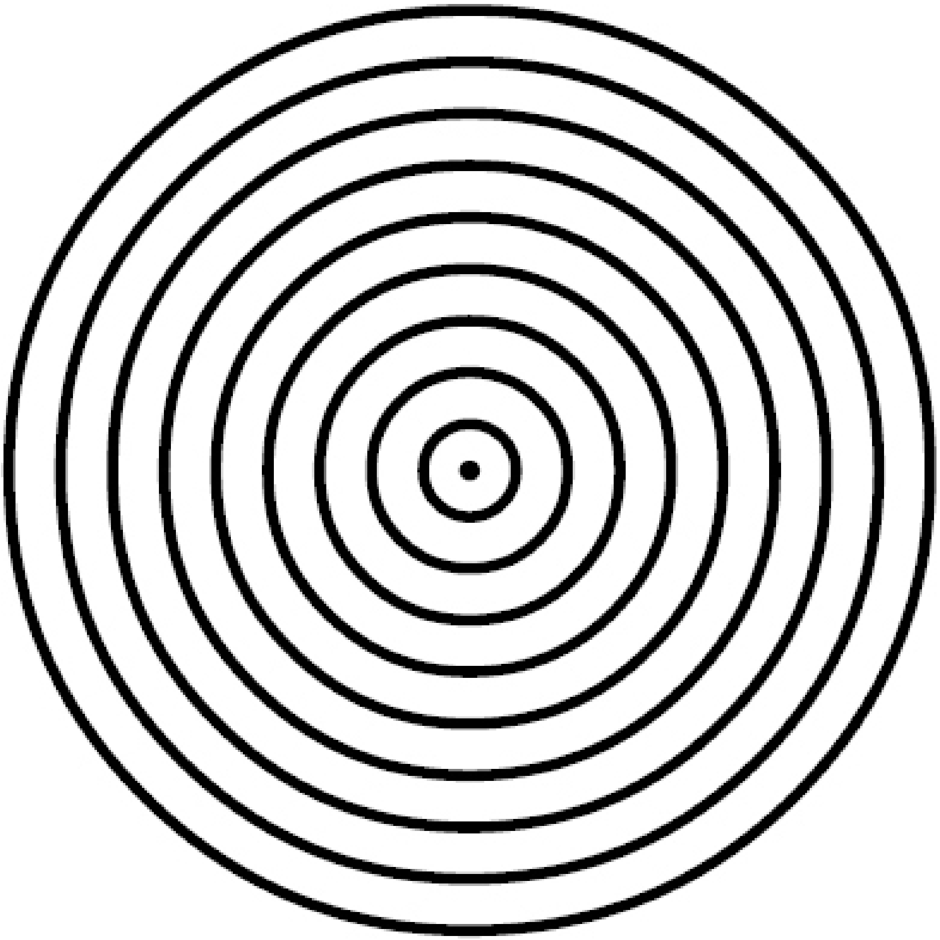
सब से पहली बात यह है कि इन एक्सरसाइज को दो-तीन बार ध्यान से पढ़े और समझ ले तो यह एक्सरसाइज करने में आसानी होगी। और ये एक्सरसाइज आप इसी ढ़ंग से ऊपर लिखे अनुसार कर सकते है।

ये तीनों एक्सरसाइज आँखें बंद करके की जाती है। बीच में ही आप आँखें खोलकर नही पढ़ सकते कि आपको आगे क्या करना है।

इसीलिए पहले दो बार अच्छी तरह से इसे पढ़ ले, समझ ले।

## एक्सरसाइज-1 : (सर्कल कोन्सन्ट्रेशन)

**सर्कल कॉन्सनट्रेशन**



यहाँ एक सर्कल का चित्र है। यह वृत्त एकाग्रता के लिए है। आप अपनी एक्सरसाइज के लिए इसकी बड़े आकार की फोटो कॉपी करवा सकते है। और इस बड़े कागज को एक मोटे कार्ड बोर्ड पर चिपका दो।

अब किसी शांत स्थान का चयन करे और आराम से कुरसी, सोफे या जमीन पर बैठ जाएँ। रीड़ की हड्डी सीधी रहे इस तरह बैठो। शरीर को बहुत अधिक खींच कर या तान कर बैठने की आवश्यक्ता नही है। किन्तु शरीर सीधा रहे इस ढ़ंग से आराम से बैठें।

कॉन्सनट्रेशन सर्कल के कार्ड बोर्ड को अपने सामने दो ढ़ाई फूट के अंतर से दीवार पर इस ढ़ंग से लगाएँ कि यह आप की आँखों के सीधे सामने रहने की अपेक्षा पाँच-छ: इंच ऊंचा रहे।

अब चेहरा सीधा रखे, मात्र नजर को जरा ऊपर उठाए और उन्हे सामने रखे हुए सर्कल के मध्य बिंदु पर स्थिर करे। पलक झपके बगैर करें। ध्यान लगाकर इसी बिंदु को देखा करे। बस देखा करें।

यह कुछ नहीं करने की एक्सरसाइज है। अत: दूसरा और कुछ करने की आवश्यक्ता नही है। केवल वृत्त के मध्यबिंदु को देखते रहना है। जो विचार आते है उन्हें आने दें। वृत्त के ऊपर आप की एकाग्रता जैसे-जैसे बढ़ती जाएगी वैसे-वैसे विचारों की संख्या भी कम होती जाएगी। इसके बावजूद भी यदि विचार आते है तो कोई बात नही। विचार आते है या नही अथवा कितने

विचार आते है आदि बातों के ऊपर आप ध्यान देंगे तो और अधिक विचार आएंगे। इसीलिए विचारों पर ध्यान दिए बगैर वृत्त के मध्यबिंदु या केन्द्रबिंदु के साथ एकाकार हो जाए। विचारों को जब महत्त्व ही नही मिलेगा तो वे अपने आप चले जाएंगे।

वृत्त के मध्यबंदु पर एक नजर से या पलक झपके बगैर देखते रहने के कारण आँखों में पानी भी आना सामान्य बात है। किन्तु एकाग्रतापूर्वक देखना जारी रखे। पलक झपके बगैर देखा करे।

एकाग्रता के बढ़ने के साथ-साथ शरीर की हलचल भी कम होने लगेगी और शरीर स्थिर होने लगता है। श्वास के साथ लय भी आने लगती है।

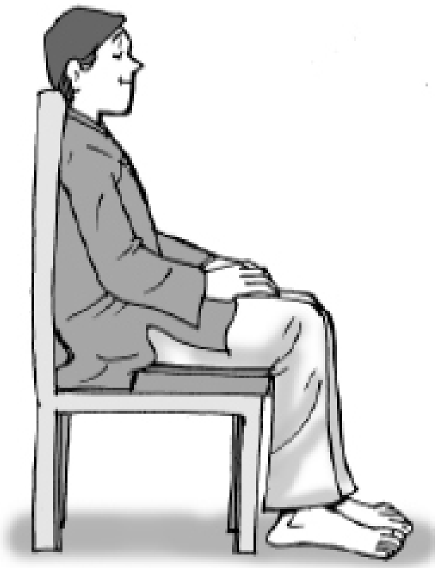
**अब जब आँखें भारी होने लगे तब**

धीरे से आँखें बंद करे और अपना ध्यान श्वास प्रश्वास के आने-जाने की प्रक्रिया पर स्थिर करे। धीमे धीमे, गहरे या लम्बे श्वास लेने की आवश्यकता नही है। श्वास बिलकुल स्वाभाविक ढ़ंग से चलने दे। केवल इस बात का ध्यान रखें की श्वास किस तरह चल रही है। श्वास लेते समय और छोड़ते समय नथुनों में और श्वासनलिका में कैसे अनुभव होता है? इसका अनुभव करे। केवल श्वास पर ही ध्यान रखे। अब धीरे- धीरे शरीर शिथिल होता जाएगा, मन अधिक शांत होता जाएगा। और भी थोड़ी देर तक श्वास के ऊपर ध्यान दें। जिससे शरीर, मन और श्वास इन तीनो के बीच एकसूत्रता बनती जाएगी। लय अपने आप सधते जाएगी।

जब न तो आँखें खोलने की इच्छा होती हो और ही शारीरिक हलचल करने की तब अर्थात केवल शांति, तंद्रा और स्थिरता का आभास होता हो तो समझ ले कि आप अर्धजाग्रत अवस्था में हो। अर्धजाग्रत अवस्था शरीर की स्थिर और मन की शांति की अवस्था है।

## एक्सरसाइज-2 : रिलैक्सेशन

इस अभ्यास में आपको अपना ध्यान बाहर की दुनिया में से वापस लाकर अंदर की दुनिया में ले जाना है, शरीर के प्रत्येक अंग को शांत और शिथिल करते-करते मन की शांत अवस्था अर्थात् अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँचना है।



सब से पहले किसी कुरसी या सोफे पर इस ढ़ंग से आराम से बैठे की दोनों पैरों के तलुए जमीन से छूते रहे या चिपके रहे। यह एक्सरसाइज आप बिस्तर पर सोते -सोते भी कर सकते है। यदि कुरसी पर बैठकर यह करना हो तो दोनो हाथ अपनी गोद में रखे और शरीर व गरदन को सीधा रखे।

अब एक गहरी श्वास ले और श्वास को छोड़ते-छोड़ते धीरे से आँखें बंद कर ले। अपना ध्यान श्वास के आनेजाने की प्रक्रिया पर ही रखे। बिलकुल ही स्वभाविक ढ़ंग से श्वास ले और श्वास के आनेजाने पर ध्यान रखे। श्वास लेते समय श्वास की नलियों में होनेवाली अनुभूति पर ध्यान दे। इस तरह थोड़ी देर तक श्वास के आनेजाने की प्रकिया पर ध्यान केन्द्रित करने से शरीर शिथिल और मन शांत होता जाएगा।

कुछ देर (लगभग दस पंद्रह श्वास तक) श्वास के आने-जाने की प्रक्रिया के ऊपर ध्यान देने के बाद नीचे लिखे विधान उसी क्रम में मन ही मन बोले प्रत्येक विधान बोलने के बाद शरीर औऱ मन में कैसी अनुभूति होती है उसका अनुभव ले। प्रत्येक दो विधानों के बीच तीन श्वासों का अंतर रखे अर्थात् एक विधान मन ही मन बोलने के पश्चात तीन श्वास के बाद दूसरा विधान बोले। नीचे लिखे विधानों को इसी क्रम में ऊपर बताए अनुसार बोलते जाएँ और आंतरिक अनुभूतियों के उपर ध्यान देते रहे। और इस तरह आप अंतिम विधान तक मन की अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँच जाओगे।

- *मेरा ध्यान मेरे पैरों में है। दोनो पैर के स्नायु शिथिल होते है। रिलैक्स होते जा रहे हैं।*
- *मेरे पैर के स्नायु अच्छी तरह से रिलैक्स हो रहे है। रिलैक्स... रिलैक्स... रिलैक्स ...*
- *रिलैक्सेशन की इस अनुभूति में प्रसन्नता मिल रही है। आनंद आता है।*
- *मेरी कमर, पीट, पैर और छाती के स्नायु शिथिल होते जा रहे है। रिलैक्स है। रिलैक्स... रिलैक्स... रिलैक्स ...*
- *कमर, पीठ, पेट और छाती के स्नायु अब रिलैक्स हो चुके है, बिलकुल शिथिल हो चुके है*

- *रिलैक्सेशन की यह अनुभूति करने में प्रसन्नता मिल रही है, आनंद आता है।*
- *मेरा ध्यान मेरे दोनो हाथो में है, और दोनो हाथों के स्नायु शिथिल होते जा रहे है, रिलैक्स हो रहे है।*
- *मेरे दोनो हाथ अच्छी तरह से रिलैक्स हो रहे है।*
- *रिलैक्स... रिलैक्स... रिलैक्स ...*
- *दोनों हाथों के स्नायु अब रिलक्स हो चुके है। बिलकुल शिथिल हो चुके है।*
- *रिलैक्सेशन की यह अनुभूति करने में प्रसन्नता हो रही है, आनंद मिलता है।*
- *मेरी गरदन, चेहरा और सिर के स्नायु जैसे-जैसे शिथिल होते जाते है, रिलैक्स होते जा रहे*
- *गरदन, चैहरा और सिर के स्नायु अच्छी तरह से रिलैक्स हो रहे है। रिलैक्स... रिलैक्स... रिलैक्स ...*
- *गरदन, चेहरा और सिर के स्नायु अब रिलैक्स हो चुके है, बिलकुल शिथिल हो चुके है।*
- *रिलैक्सेशन की यह अनुभूति करने में प्रसन्नता मिल रह है। आनंद आता है।*
- *रिलैक्सेशन के स्पंदन मेरे पैरों के तलुवों से मेरे सिर तक फेल चुके है।*
- *मुझे अदभुत शांति का अनुभव हो रहा है।*
- *मन की अधिक शांत और गहराई की अवस्था में जाने के लिए अब मैं मन ही मन पाँच से एक तक की गिनती करुंगा। और एक की गिनती पर मैं पूर्णतः अर्धजाग्रत अवस्था में पहूँच जाउंगा।*
- *पाँच ... चार. .. तीन. .. दो. .. एक. ..।*

इस तरह से मन ही मन एक बोलने के दरमियान आप बहुत अच्छी तरह से मन की अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँच गये होते हो।

और अब,

चलो अब देखते है अर्धजाग्रत अवस्था में जाने की तीसरी एक्सरसाइज।

## एक्सरसाइज-3 : स्ट्रेच एन्ड रिलीस

अर्धजाग्रत अवस्था में जाने के लिए स्ट्रेच एन्ड रिलीस एक्सरसाइज बहुत प्रभावशाली है। खास करके जब अपना मन बहुत अधिक व्यस्त हो गया हो तब, अधिक से अधिक विचारों का आपस में घमासन युद्ध चलता हो या मन के ऊपर कोई बोझ या तनाव हो तब इस एक्सरसाइज द्वारा आसानी से अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँचा जा सकता है। जिनके जोड़ो में या स्नायुओ में कोई तकलीफ हो तो उन्हे यह एक्सरसाइज करने के पहले डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए। यह एक्सरसाइज शवासन के समान सोते-सोते करने के लिए है।

सर्वप्रथम बिस्तर पर सीधे सो जाओ। फर्श पर चादर बिछाकर भी सोया जा सकता है। दोनों हाथ और पैर सीधे रखे, गरदन और सिर भी सीधा रखे। आँखें बंद कर ले।

अब दोनों हाथों की मुठ्ठी बंद कर के स्नायुओं को अधिक खींचे व खिंचाव का अनुभव करे। बाद में इसे ढ़ीला छोड़ दे और शिथिलता का अनुभव करे। दोनों हाथ में कैसी अनुभूति हो रही है इस बात पर धान दे। स्नायुओं में कैसा स्पंदन हो रहा है इस पर ध्यान दे। दोनों हाथों के स्नायु बहुत अच्छी तरह से रिलैक्स हो रहे है। चार-पाँच स्वाभाविक श्वास लेने के बाद यह क्रिया फिर से एक बार करे। स्नायुओं में हो रहे शिथिलीकरण का अधिक अच्छी तरह से आप अनुभव कर सकते हो।

अब इसी तरह दोनों पैरो के स्नायुओं को अधिक से अधिक खींचो और खिंचाव को अनुभव करो। बाद में इन्हे ढ़ीला छोड़ दे और शिथिलता अनुभव करे।

पैर के तलुवों से लेकर कमर तक के स्नायुओं में किस तरह का स्पंदन हो रहा है उस पर ध्यान दैं। पैरों में हो रहे रिलैक्सेशन का अनुभव करें। यह क्रिया दो बार करें।

इसके बाद पेट-छाती, कमर और पीठ के स्नायुओं को भी इसी तरह से खींचें और ढ़ीला करें तथा इन स्नायुओं में हो रहे रिलैक्सेशन का अनुभव करे। यह क्रिया भी दो बार करे।

इसके बाद में गरदन और चेहरे के स्नायुओं को भी इसी ढ़ंग से खींचे और ढ़ीला करे। यह क्रिया करते वक्त पलकों को मजबूती से बंद करे, दाँत भीच कर जबड़े के स्नायुओं को सख्त करे, गरदन के स्नायुओं को तंग करे। (इस समय आपका चेहरा देखने लायक होगा) और बाद में एक साथ स्नायुओं को ढ़ीला छोड़ दो और देखों की स्नायुओं में कैसी अनुभूति हो रही है। इस क्रिया को भी दूसरी बार दोहराएँ।

और अंत में पैर के पंजों से लेकर चेहरे तक, हाथ, पेट, कमर, छाती और पीठ सहित तमाम अंगों के स्नायुओं को एक साथ खींचें। जोर से खींचों और सात-आठ सैकन्ड इसी स्थिति में रहे तथा संपूर्ण शरीर के स्नायुओं को एक साथ ढ़ीला कर दें और अब सभी स्नायुओं में हो रहे रिलैक्सेशन का अनुभव करे। पुन: इस क्रिया को दोहराए और पूरे शरीर में रिलैक्सेशन का अनुभव करे।

इस क्रिया के करने के दौरान आप के सभी स्नायु बहुत अच्छी तरह से रिलैक्स हो चुके होते है। अब आप अपना ध्यान केवल श्वास के आने-जाने पर केन्द्रित रखे। बिलकुल स्वाभाविक ढ़ंग से श्वास ले। श्वास लेते समय और छोड़ते समय कैसी अनुभूति हो रही है इस पर ध्यान दे। लगभग बीस श्वास तक तो आप अर्धजाग्रत अवस्था के बहुत करीब पहुँच चुके होते है। यहाँ आप मन की बहुत शांत अवस्था में होते है।

इसके बाद मन ही मन निम्न विधानो को बोले।

“मन को अधिक शांत और अधिक गहरी अवस्था में ले जाने के लिए अब मैं मन ही मन पाँच से एक तक गिनती करूंगा और एक की गिनती पर आते ही मैं पूर्ण रूप से अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँच जाऊंगा।

पाँच - चार - तीन - दो - एक

इस तरह आप जब एक बोलेगे तब तक आप बहुत अच्छी तरह से मन की अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँच गए होंगे।

अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन करने के लिए इन पाँच स्टेप में से इस वक्त हम पहले स्टेप की बात कर रहे है। यह स्टेप मन की अर्धजाग्रत अवस्था में जाने के लिए था।

अब आप अर्धजाग्रत अवस्था में पहुँचने की तीन एक्सरसाइज को जान चुके हो। आपको इसमें से जो भी अनुकूल लगे उसके द्वारा आप अर्धजाग्रत अवस्था में जा सकते हो। ऊसके बाद क्या करना है?

अब पहले के स्टेप क्या थे याद करें।

स्टेप-2 : प्रसन्नता का अनुभव करना।

स्टेप-3 : विज्युलाइजेशन करना।

स्टेप-4 : स्व-सूचन का उपयोग करना।

स्टेप-5 : अर्धजाग्रत अवस्था से बाहर आना।

अब चारों स्टेप के बारे में एक साथ विस्तृत रूप से समझ लें।

जब आप अर्धजाग्रत अवस्था में आ जाओ तब अपनी जिन्दगी के एकाद ऐसे अनुभव को याद करो जो खूब प्रसन्नतावर्धक था। (अर्धजाग्रत अवस्था में जाने का अभ्यास शुरू करने के पहले ही यह विचार कर ले की आपको कौन सा प्रसन्नतावर्धक अनुभव याद करना है। ताकि अर्धजाग्रत अवस्था में जाने के बाद इस बात का विचार न करना पड़े के मुझे कौन सा अनुभव याद करना है।) यह अनुभव करते समय आप कितने खुश थे, आपको कितना आनंद प्राप्त हुआ और कैसी प्रसन्नता और मजा आती थी यह याद करों। भूतकाल के प्रसन्नतावर्धक अनुभव जैसे कि आज ही प्राप्त हो रहा होउस तरह से - उसी प्रसन्नता के साथ फिर से मानसिक रूप से उस अनुभव को जीवंत करे। अर्धजाग्रत अवस्था में मन स्थान और समय से पर होने के कारण यह अनुभव अभी हाल ही में मिल रहा है ऐसा आप बहुत आसानी से और अच्छी तरह से अनुभव कर सकते है।

प्रसन्नता की यह भावना आपको अधिक गहरी अर्धजाग्रत अवस्था में ले जाने में सहायक होती है और मन को प्रसन्नता प्रदान करती है जो विज्युलाइजेशन द्वारा नए भविष्य के बीज उगाने के लिए आवश्यक है।

इस प्रसन्नतावर्धक अनुभव को प्राप्त करने के बाद शिघ्र ही अपनी स्क्रिप्ट के अनुसार विज्युलाइजेशन शुरू कर दे। इस स्क्रिप्ट में जो जानकारी हो उन सभी जानकारीयों के साथ विज्युलाइजेशन शुरू कर दे। भावनापूर्वक विज्युलाइजेशन करो। आपको जो कुछ चाहिए वह सब अभी मिल रहा है और आप इसका आनंद उठा रहे है इस दृष्टिकोण के साथ विज्युलाइज करो। इसके लिए प्रकरण नं. 11 फिर से एक बार पढ़ ले। अब यह बात आप अच्छी तरह से जान गए हो कि किस तरह से विज्युलाइजेशन करना चाहिए। बस इसी ढ़ंग से रोचक विज्युलाइजेशन करो। इस पुस्तक में आगे विजयुलाइजेशन करने के लिए कुछ स्क्रिप्ट तैयार दी गई है। ये सभी आपके लिए बहुत उपयोगी होगी।

आपकी अपनी स्क्रिप्ट के अनुसार विज्युलाइजेशन पूरा होने के बाद स्वयं के लिए तीन स्व-सूचनाएँ मन ही मन आवश्य बोलें। आपको अधिक सोचने की आवश्यकता न रहे। इसलिए यहा तीन सकारात्मक स्व-सूचना दी गई है इनका उपयोग करे।

**तीन सकारात्मक स्व-सूचनाएँ**

(1) मैं जो विज्युलाइज करता हूँ वह घटना मेरी जिन्दगी में आकार लेती ही है।

(2) मैं स्वस्थ, समृद्ध और सुखी हूँ।

(3) मैं पुरे विश्व का कल्याण चाहता हूँ।

अब इन तीनों स्व-सूचनोओं के बाद मन ही मन दो बार बोलें कि –

“मैं अब पूर्ण रूप से जाग्रत अवस्था में आना चाहता हूँ। कुछ ही देर में मैं एक से पाँच तक गिनती बोलूंगा और पाँच की गिनती पर आते ही मैं आँखें खोलूंगा। जब आँखें खोलूंगा तब स्वयं को स्वस्थ और तरोताजा अनुभव करुंगा।

इस तरह मन ही मन दो बार बोलकर धीरे- धीरे एक से पाँच तक गिनती करो और पाँच की गिनती पर धीरे से आँखें खोलो।

मित्रों इस ढ़ंग से अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन का अनुभव अवर्णनीय होता है। सपनों को हकीकत में बदलने वाली इस विज्युलाइजेशन तकनीक का आप रोज उपयोग करें और देखें की जिन्दगी में कैसा सुखद बदलाव शुरू हो जाता है।

वैसे –

कुछ लोग यह पुछते है की विज्युलाइजेशन करते वक्त मुझे कुछ दिखाई नही देता है। तो क्या मुझे परिणाम मिलेंगे?

उत्तर है – हाँ, परिणाम मिलेंगे।

देखना बहुत आवश्यक नही है, अनुभव करना आवश्यक है।

आप जो विज्युलाइजेशन करते हो यदि उसके स्पष्ट चित्र दिखे तो अच्छी बात है और यदि न भी दिखाई दे तो चिंता न करे। आप जिस घटना को विज्युलाइज कर रहे हो उसका अनुभव

करो। ऐसे समय में विज्युलाइजेशन करते वक्त आप अपनी स्क्रिप्ट को पूर्णत: मन ही मन बोल सकते हो। कारण यह है कि आपको दिखता हो या न दिखता हो लेकिन प्रत्येक शब्द के पक्के मानसिक चित्र तो बनते ही है। प्रारंभ में इस बात की संभावना है की आप बंद आँखों से घोड़ा देखने की इच्छा रखते हो पर गधा दिखाई दे। इसके बावजूद इस समय "मेरे सामने से एक घोड़ा गुजर रहा है।" ऐसे वाक्यों का मानसिक उच्चारण अर्धजाग्रत मन को घोड़े का ही चित्र उपलब्ध करा देता है। इसीलिए बहुत से लोग स्पष्ट चित्र नही देखते है। इसके बाद भी इन लोगों को परिणाम तो मिलते ही है।

महत्व की बात तो यह है कि जितनी अधिक इन्द्रियों का उपयोग करोगे उतने ही अच्छे परिणाम मिलते है और यदि आप अपनी पाँचो इन्द्रियों (दृष्टि, श्रवण, गंध, स्वाद, स्पर्श) की अपने विज्युलाइजेशन में सहायता ले सको तो अच्छे परिणाम प्राप्त कर सकते हो। तो आइए इन पाँचों इन्द्रियों को अधिक तेज करने के लिए कुछ करते है।

*" जाग्रत अवस्था में अपनी पाँचों इन्द्रियाँ जो भी काम कर सकती है वह सभी काम अर्धजाग्रत अवस्था में हमारे मन के द्वारा किए जा सकते है।"*

# 15
# पाँचों इन्द्रियों का शार्पनिंग।

आपकी पाँचों इन्द्रियाँ अच्छी धार वाली हो इसलिए यहाँ पाँच एक्सरसाइज है। ये एक्सरसाइज आपको अच्छे ढ़ंग से विज्युलाइजेशन करने में सहायता करती है। जब समय मिले तब इसी तरह की अन्य एक्सरसाइज आप स्वयं बनाकर भी कर सकते है। इस अभ्यास के लिए मन को अर्धजाग्रत अवस्था में जाने की आवश्यकता नही है। जाग्रत अवस्था में ही अभ्यास करना है।

## एक्सरसाइज (1) दृष्टि का शार्पनिंग

अपने दाहिने हाथ में मोबाइल फोन पकड़ों। इसके चारों धारों को देखो। इसका आकार कैसा है यह देखो। इसका रंग कैसा है यह देखो। इसके ऊपर क्या लिखा और किस अक्षर में लिखा है यह देखो। स्क्रीन का आकार क्या है यह देखो। बटन कैसे है, बटन दबावो तो लाइट आती है, स्क्रीन में तारीख, समय आदि कौन-कौन सी सुविधाएँ दिखाई देती है। इन सभी जानकारीयों का गहराई से निरीक्षण करो। फोन को आगे पीछे, साइड से, पास और दूर से देखो, चारों कोनों की धार को देखो।

अब फोन को नीचे रख दो। आँखें बंद करो और कल्पना करो कि जैसे आपने फिर से अपने दाहिने हाथ में मोबाइल पकडा है और उसी तरह से बारबार देख रहे है जैसा आप थोड़ी दैर पहले देख रहे थे। सभी बातें याद करो। मन की आँखों से इन सारी बातों की जानकारी आप देख सकते हो। रंग, आकार, कद और अन्य तमाम बातों का चित्र मन में उभरने लगता है।

आवश्यक हो तो कुछ समय के लिए आँखें खोलकर के फिर से खास बात की जानकारी फटाफट देख ले और तुरंत आँखें बंद कर ले तथा विचार करे कि आपने अभी क्या देखा है? मन में फोन के धूंधले चित्र अधिक स्पष्ट होते जाएंगे। इस ढ़ंग से अभ्यास करने से बंद आँखें से मानसिक चित्र तैयार करने की अच्छी प्रेक्टिस हो जाती है।

## एक्सरसाइज (2) श्रवणेन्द्रिय का शार्पनिंग

श्रवण करना माने सुनना। यह अभ्यास सुनने की क्षमता को और अधिक तेज करने के लिए है।

- आँखें बंद कर, याद करों कि अभी आखिर में आपकी किस के साथ बात हुई थी? यह व्य आप से क्या कह रहा था? उसके शब्द क्या थे, उसकी आवाज कैसी थी? थोड़ा प्रयत्न करोगे तो यही शब्द और यही आवाज याद आ जाएगी। ऐसा लगता है मानो यह व्यक्ति फि से बोल रहा है। हो सकता है उसकी आवाज स्पष्ट न सुनाई दे किन्तु उसकी भनक तो ल ही जाएगी।
- अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवाज याद करे। इन लोगो ने पहले कभी जो बाते क थी उन्हें बंद आँखों से फिर से सुनने की कोशिश करे। सुनाई देगी।
- आपके घर का कोई दरवाजा खुलता है तब कैसी आवाज आती है? पंखा चलता है तब उसकी आवाज आती है? इन आवाजों को याद करो और आँखें बंद करके कल्पना करे कि यह आवाजें अभी आ रही है।
- आपके अपने प्रिय गायक की आवाज की विशेषताओं को याद करो और आँखें बंद कर क कल्पना करे कि आप अभी उसका लोकप्रिय गीत सुन रहे है। सुनने में आएगा। सुनाई दे कान भले ही नही सुनने पाए लेकिन मन तो सुन सकता है, प्रयास करे।

अपना मन अद्भुत है।

आप जिसकी आवाज की कल्पना करते हो उसकी आवाज आप सुन रहे है ऐसा अनुभव कर सकते हो।

इस तरह अपनी श्रवणेन्द्रिय को प्रतिदिन प्रशिक्षित करे।

प्रभावकारी विज्युलाइजेशन के लिए यह काम की है।

## एक्सरसाइज (3) सूंघने की इन्द्रिय का शार्पनिंग

- बहुत से लोगो को घर में प्रवेश करते ही पता लग जाता है कि आज भोजन में क्या बना ह क्या आपको ऐसा अनुभव हुआ है।
- एक काम करो, एक चुटकी थोड़ी सी तिल्ली ले और दो अलग-अलग तरह के फूल लें। ज गुलाब और मोगरा।

सबसे पहले मोगरे के फूल को सूंघे। अब फूल को एक तरफ रख कर आँखें बंद कर ले और केवल कल्पना करे कि आप आप मोगरे का फूल सूंघ रहे हे।

बाद में
चुटकी में तिल्ली लेकर उसे बराबर मसलें और बाद में उस तिल्ली को सूंघे।
अब तिल्ली को एक तरफ रख दें और आँखें बंद करे।
और केवल कल्पना करो कि आप यह मसली हुई तिल्ली को सूंघ रहे हो।
फिर,
गुलाब के फूल को सूंघो।
अब फूल को एक तरफ रख कर आँखें बंद करो।
और कल्पना करो कि आप गुलाब का फूल सूंघ रहे हो।
अब कुछ अलग प्रकार से अभ्यास करें।
मसली हुइ तिल्ली को सूंघो, फिर आँखें बंद कर के याद करों कि मोगरे कि सुंगध कैसी है?
अब गुलाब के फूल को सूंघो, फिर
आँखें बंद कर के याद करो कि मसली हुइ तिल्ली की सुगंध कैसी थी?
अब मोगरे के फूल को सूंघों फिर याद करो कि गुलाब के फूल की सुगंध कैसी थी?

- आपकी पसंदीदा परक्यूम कौन सी है? आँखें बंद कर के ऊसकी सुगंध याद करों।
- आँखें बंद कर के कल्पना करों कि आप सिनेमा हाल में बैठे हो और आसापास से गरमा-गरम मसालेदार पापकार्न की सुगंध आ रही है।
- कल्पना करे कि आपके एक हाथ में केला है और दूसरे हाथ में संतरा। आप बारबार दोनं सूंघ रहे हो। इन दोनों सुगंधों के बीच यदि कोई खासियत है तो उस पर ध्यान दै।
- कल्पना करो कि आप, अपना काम कर रहे हो और अचानक कही से गरमा-गरम हलवे सुगंध आपकी नाक में प्रवेश करती है। सूंघने की इन्द्रियों का इस तरह का अभ्यास आप अलग-अलग गंध, सुगंधो में अंतर को पहचानने में और समझने में सहायता करता है जं विल्युलाइजेशन के समय काम में आता है।

## एक्सरसाइज (4) स्वादेन्द्रिय का शार्पनिंग

चटाकेदार भोजन किसे अच्छा नही लगता? जीभ का यह आनंद अब एक्सरसाइज के रूप में भी दें।

चखने को चले...

निम्नलिखित अभ्यास को दो बार पढ़ ले और फिर आँखें बंद कर के अनुभव करें।

*धधकती धूप में आप बाहर से अपने घर में आते है और आपको बहुत प्यास लगी है; गला सूख रहा है। आप ठंड़े पानी की बोतल लेने के लिए फ्रिज का दरवाजा खोलते हो। बोतल उठाने के पहले आपकी नजर फ्रिज में ही रखें बड़े पीले ताजे नींबू पर पड़ती है।*

*अब ये नींबू आप उठाते है और चाकू से इसके चार भाग करते है। चार भाग में से एक टुकड़ा उठाकर मुँह में रखते है। मुँह में रखकर इसे दांत से दबाते है। दांत से दबते ही इसमें से*

*खट्टे रस का फव्वारा छूटता है। जीभ को यह स्वाद लगते ही मुँह में पानी आ जाता है। आप दूसरे टुकड़े को भी मुँह में रखकर दांतो से दबाते हो। फिर से खट्टे रस के कारण मुँह में पानी आने लगता है। आप नींबू के तीसरे टुकड़े को मुँह में रखकर दांतो से दबाते हो। फिर एक बार नींबू का खट्टा रस। आहा।आपके मुँह में पानी आ रहा है। अब आप नींबू का आखरी टुकड़ा मुँह में रखते है। दांत से दबाते है। खट्टा रस - - आहा मुँह में आने वाले पानी को आप नियंत्रित नही कर सकते। आपका मुँह पानी से पूरा पूरा भर चुका है। पढ़ लिया? अब आँखें बंद करो और ऊपर की घटना का काल्पनिक अनुभव करो। अपने वर्कशाप में लोगों को हम यह अभ्यास कराते है तब सभी के मुँह में पानी आ जाता है। आप यह अभ्यास पूरा करेंगे उस समय आपके मुँह में भी पानी आ चुका होगा। अनुभव तो करके देखो!*

**खास बात :** इस अभ्यास में स्वादेन्द्रिय का अधिक कुशाग्रता तो बढ़ती ही है पर साथ ही साथ आपको एक और दूसरा प्रमाण मिलता है।

यह किसका प्रमाण है और किस काम में आता है उस विषय की बात करेंगे कुछ पन्नों के बाद...

## एक्सरसाइज (5) स्पर्शेन्द्रिय का शार्पनिंग

गुदगुदी शब्द सुनते ही चेहरे पर मुस्कराहट क्यों आ जाती है? कारण कि यह शब्द सुनते ही उंगलियों का स्पर्श याद आ जाता है और बगैर गुदगुदी के मनुष्य मुस्कराने लगता है।

- चलो अब आँखें बंद करो।

  कल्पना करो आप बिस्तर पर सो रहे हो और कोई आप को गुदगुदी कर रहा है। उसे देखो कैसा अनुभव होता है?
- बंद आँखों से कल्नपा करो कि आपकी एक मुट्टी में रेती है और दूसरी मुट्टी में हवा भरा हु फुग्गा। आप दोनों मुट्टीयों को जोर से दबा रहे हो। दोनों हथेलियों में कैसा अनुभव होता उस पर ध्यान दे।
- आँखें बंद कर कल्पना करो कि आप बाथरूम में बैठे हो। दो नल चालू है। एक नल में ठं पानी आता है तो दूसरे नल में सहने लायक गरम पानी। आप दोनों नलो के नीचे एक एव हाथ एक साथ रखते हो और फिर बारी-बारी से रखते हो। दोनों हाथ ठंड़े और गरम पानी कैसा अनुभव करते है उस पर ध्यान दे। आप अपने मन को जिस प्रकार का चित्र भेजते उसी तरह का अनुभव कर सकते है।

मित्रों हमने देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद और स्पर्श जैसी ज्ञानेन्द्रियों की धार निकालने के लिए मोबाइल फोन का प्रदर्शन, परिवार वालों की आवाज सुनना, फूल सूंघना, नींबू के रस का स्वाद लेना और गुदगुदी के स्पर्श के और ऐसे ही कुछ अन्य अभ्यास देखे।

आप जब विज्युलाइजेशन में पाँचों इन्द्रियों को सम्मीलित कर लेते है तब आपकी धारणा से भी ज्यादा अच्छा विज्युलाइजेशन कर सकते है।

और हा, तुम्हारें विज्युलाइजेशन के ऊपर अन्य परिबलो का भी प्रभाव होता है।

# 16
# विज्युलाइजेशन को प्रभावित करने वाले परिबल

विज्युलाइजेशन के समय आप पाँचों ज्ञानेनद्रियों को जितना अधिक शामिल करेंगे उतने ही अधिक अच्चे परिणाम मिलेंगे। किन्तु इसके अतिरिक्त विज्युलाइजेशन पर अन्य कितने ही परिबल असर डालते रहते है। आओ इस तरह के पाँच परिबलों को देखते है, समझते है।

## (1) अपनी मान्यता

अपने विज्युलाइजेशन पर यह सब से अधिक प्रभाव ड़ालती है। यदि आप ऐसा विज्युलाइजेशन कर रहे हो कि आप अमेरिका में स्थायी हो गए, बहुत बड़ा बिजनेस कर रहे है और प्रगति के सोपानों पर बढ़ रहे है। किन्तु आपकी मान्यता ऐसी होती है कि अमेरिका में पारिवारीक भावनाओं जैसा कुछ भी नही है, किसी को किसी कि परवा नही है, किसी के पास समय नही रहता और ऐसी ही अनेक बातें तो आप अच्छी तरह से विज्युलाइज नही कर पाओगे और स्वाभाविक ही है कि इसके परिणाम भी जैसे चाहते हो वैसे नही मिलते।

आपकी मान्यता आपके मन कि बहुत गहराई में चुका एक प्रोग्रामिंग है जो आपकी प्रत्येक क्रिया को प्रभावित करता है।

हमसे अनेक लोग पूछते है कि मैं रोज विज्युलाइजेशन करता हूँ पर परिणाम क्यों नहीं मिलते? जब इनके साथ विस्तार से बात करते है तब खयाल आता है कि इनकी मान्यता, इनके विज्युलाइजेशन से बहुत अलग है। बहुत सारे किस्सें में तो ये अपनी मान्यता बदलने को तैयार ही नही होते।

आपकी मान्यता आपके विज्युलाइजेशन के साथ अच्छी तरह से मिली हुई होना चाहिए। यदि आप विज्युलाइज करते है कि आपको अच्छी नौकरी मिल रही है तो पहले यह मानना शुरू कर दो कि आपको बहुत अच्छी जॉब मिल सकती है। **मान्यता बदलो - संजोग बदलने लगेंगे।**

## (2) अपनी भावनाए

भावनाए दो प्रकार की होती है। सकारात्मक और नकारात्मक। प्रेम, दया, करुणा, खुशी ये सभी सकारात्मक भावना है। जब कि डर, गुस्सा चिंता, उदासी, नफरत ये सब नकारात्मक भावना है। ये दोनों प्रकार की भावना विज्युलाइजेशन की क्रिया पर प्रभाव डालती है। जिस तरह स्वयं के भविष्य के प्रति चिंतित व्यक्ति जब विज्युलाइजेशन करने के लिए बैठता है तब उसका विज्युलाइजेशन में मन नहीं लगता। मन में अगर नफरत और गुस्सा भरा हो तो विज्युलाइजेशन का चलचित्र धुंधला ही रहता है। मन में यदि उदासी हो तो विज्युलाइजेशन में सजीवता नहीं आती।

दैनिक जीवन में मनुष्य पर कई बार नकारात्मक भावना हावी हो जाती है। ये नकारात्मक भावना उस वक्त चाहे कितनी अधिक शक्तिशाली लगती हो फिर भी सकारात्मक भावना की

ताकत इससे कई गुना अधिक होती है। इसलिए अपनी भावनाओं के प्रति सदा जाग्रत रहे। आपका व्यक्तित्व यदि सकारात्मक भावना से भरा होगा तो विज्युलाइजेशन के श्रेष्ठ परिणाम मिलेंगे।

और हाँ जब कोई घटना का विज्युलाइजेशन करो तो उसे भावनापूर्वक हृदय से करो। उदाहरण के तौर पर यदि वजन कम करने के लिए आप विज्युलाइज कर रहे हो कि "मेरे वजन नार्मल है, मेरा शरीर सुडोल और कसा हुआ है। (मेरी कद काठी मजबूत और सुडोल है) तो इस समय वजन उतारने का मन में आनंद होना चाहिए। भार हलका होने से मन में मुक्ति, हलकापन और प्रसन्नता की भावना अनुभव करना चाहिए। यदि आप विज्युलाइजेशन कर रहे है कि आपने अपनी ड्रिम कार खरीद ली है तो इसे विज्युलाइजेशन करने के दौरान खुशी और कार खरीदने से मिले संतोष की भावना का अनुभव करो। हमारे विज्युलाइजेशन वर्कशाप के दौरान आँखें बंद कर विज्युलाइजेशन कर रहे प्रतिभागियों के चेहरे पर हमे यह खुशी अक्सर दिखाई देती है।

लक्ष्य प्राप्ति के समय जो भावना आप अनुभव करते हो वही उसी का विज्युलाइजेशन के दौरान अनुभव करो।

## (3) अपना अभिगम

प्रति हप्ते असंख्य लोगों के संपर्क में आने के कारण अनेक प्रकार के अभिगम हमारे सामने आते है। जिसमें से बहुत अच्छा अभ्यास करने का हमे अवसर मिलता है और हम अपने लिए उपयोगी निर्णायक तारण ढूंढ निकालते है। ऐसा ही एक निर्णायक तारण यहा प्रस्तुत है।

पहले तीन खास प्रकार के अभिगम देखिए।

**अभिगम-1**

"इस बीमारी से बाहर निकलने के लिए कुछ भी कसर बाकी नही छोड़ी अब अगर आप कहते हो तो विज्युलाइजेशन भी करके देख देख लेते है।"

**अभिगम-2**

"मुझे पहले एक बार चेक कर लेने दो कि परिणाम मिलता है या नही"
कहिए किस का विज्युलाइजेशन करूँ?"

**अभिगम 3**

सवाल ही नही, विज्युलाइजेशन करने से कोई संजोग या अवसर थोड़े ही बदल जाते है? आइए मैं आज से ही विज्युलाइजेशन शुरू करता हूँ। मेरे संजोगों में जरा सा भी बदलाव आए तो ही कहना।

**हमारा तारण यह हैं कि -**

ऊपर के एक भी अभिगम के साथ विज्युलाइजेशन का परिणाम नही मिलता।

— पहले अभिगम में ऐसी बात है कि आप कहते है तो मैं विज्युलाइजेशन करने के लिए तै हुआ हूँ। वैसे मैने सभी प्रयत्न कर लिए है। ऐसे लोग अंतर मन से निश्चय कर लेते है कि परिणाम नही मिलने वाले" और इसीलिए परिणाम भी नही मिलता। ऐसे लोग हमारी बा मान देने के लिए ही विज्युलाइजेशन करने के लिए तैयार होते है। किन्तु इसका कोई अ नही है।

— दूसरे अभिगम में चेक करने या जाँचने की बात है। परीक्षा की बात है और इसीलिए परि नही मिलता। क्योंकि इसमें शंका है। शंका सबसे बड़ा वाइरस है। विज्युलाइजेशन की प्रक्रिया परिणाम देती है या नहीं इसकी खातरी करना चाहिए। परंतु ऐसे प्रयोग स्वयं के ही करने की क्या आवश्यकता है? अन्य लोगो के परिणामों से भी ये जानकारी मिल जा या खयाल आ जाता है कि विज्युलाइजेशन का विज्ञान काम कर रहा है या नही? और जब एक व्यक्ति के लिए काम करता है तो दूसरे के लिए भी करेगा ही इसमें कोई दो मत है। यह हकीकत है।

— और तीसरे अभिगम में तो चुनौती देने कि ही बात है। और ऐसी भावना है कि आइए मैं आपको बता देता हूँ कि परिणाम नही मिलते है। ऐसा व्यवहार हो तब भी परिणाम नही क्योंकि अंतर मन से ये व्यक्ति स्वयं ही परिणामों को आने से रोकता है।

मित्रों विज्युलाइजेशन कोई खेल नही। यह शुद्ध रूप से सृजनात्मक और विज्ञान सम्मत प्रक्रिया है। और दूसरी बात यह कि आपको विज्युलाइजेशन के परिणाम आपका मन ही देता है। ऐसे में परिणाम मिलते है या नही ऐसी शंका करते समय या ट्रायल करते समय, या चुनौती देते समय हम अपने मन पर ही शंका कर रहे होते। अपने मन के ऊपर ही ट्रायल करते रहते है और अपने मन को ही चुनौती देते रहते है। इसक कोई अर्थ है भला!

जो आप संपूर्ण सकरात्मक अभिगम के साथ विज्युलाइवेशन करोगे तो आपका मन आपके विज्युलाइजेशन को अच्छा सहयोग देगा।

## (4) स्थान और समय

अपने विज्युलाइजेशन के ऊपर स्थान और समय का भी प्रभाव होता है। परिचित, शांत और एकांत स्थल विज्युलाइजेशन करने के लिए अधिक अनुकूल रहते है यहाँ बहुत अच्छी एकाग्रता के साथ विज्युलाइजेशन हो सकता है। याद रहे कि आप यदि चाहे तो जाग्रत अवस्था में भी विज्युलाइजेशन कर सकते हो। जाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन करते समय ये परिबल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। और यदि अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन करना हो तो भी जाग्रत अवस्था से अर्धजाग्रत अवस्था में जाने के लिए भी स्थान की अनुकूलता बनी रहती है। जरा देख लें की सही विल्युलाइजेशन करने के लिए आप इनमें से कौन सा विकल्प पसंद करेंग।

| A | | B |
|---|---|---|
| 1. अपने घर में | या | पड़ोसी के घर में |
| 2. आपके आफिस में | या | रेस्टोरन्ट में |
| 3. शांत नदी के किनारे | या | रेल्वे स्टेशन पर |

मुझे भरोसा है कि आप इन में से ‘A’ को पसंद करेगे।

एक बार विज्युलाइजेशन में कुशलता आ जाए तो फिर तो आप कुंभ के मेले कि भीड़ में भी निर्विघ्न रूप से विज्युलाइजेशन कर सकते हो। किन्तु प्रारंभ में अच्छे अनुकूल स्थान को पसंद कर ले तो विज्युालइजेशन में आसानी रहती है।

दूसरी बात;

सुबह नींद में से जागते समय और रात्रि में नींद में जाने के समय हम प्राकृतिक ढ़ंग से अर्धजाग्रत अवस्था के पास होते है। ऐसे में यह समय विज्युलाइजेशन करने के लिए उत्तम है।

इसीलिए तो शायद प्रत्यक धर्म में पूजा - अर्चना और मंत्रोच्चार के लिए सुबह और शाम का समय तय किया गया है।

## (5) वातावरण

अपने विज्युलाइजेशन पर वातावरण का भी बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। दो प्रकार से वातावरण का असर होता है।

(A) आंतरिक वातावरण और

(B) बाहरी वातावरण

**(A) आंतरिक वातावरण :**

विज्युलाइजेशन करते समय यदि मन में शांति और स्थिरता होती है तो विज्युलाइजेशन अच्छी तरह से हो सकता है। जब अशांति या उच्चाटपन होता है तो विज्युलाइजेशन में बाधा पैदा हो जाती है। इसीलिए विज्युलाइजेशन करने के पहले मन को शांत, स्थिर और प्रसन्न रखना चाहिए।

**(B) बाहरी वातावरण :**

जिस वातावरण में रहने की हमें आदत होती है ऐसे वातावरण में विज्युलाइजेशन करना अधिक अनुकूल होता है। अधिक ठंड और अधिक गरमी दोनों मन को एकाग्र करने में बाधक बन सकते है। अत: जैसा आपको अनुकूल लगे वैसे वातावरण में विज्युलाइजेशन करो।

मंद-मंद सुगंध, हलका - धीमा - लयबद्ध - संगीत विज्युलाइजेशन के अनुभव को अधिक मजेदार बनाता है। स्वच्छ शुद्ध और अनुकूल वातावरण में सरलता रहती है और बाहर के वातावरण की अपेक्षा अंदर के वातावरण की शुद्धता अधिक महत्त्व की है।

प्रत्येक विज्युलाइजेशन के पहले विश्व के सभी प्राणियों के लिए शुभ इच्छा करोगे तो विज्युलाइजेशन अधिक फलदायी बनेगा।

मित्रो, विज्युलाइजेशन आपकी इच्छाओं को हकीकत में बदलने का साधन है। एक उपकरण है। अत: इसका जितना समझदारी पूर्वक उपयोग करोगे उतना ही अधिक लाभ होगा।

हम यदि सहज जिन्दगी जीते है, तो अपनी इच्छाएँ भी सहज रूप से पूर्ण हो जाती है प्रकृति की प्रत्येक क्रिया स्वाभाविक या सहज होती है। अत: प्रकृति के साथ उसी के अनुरूप होकर और प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट कर जिओगे तो विज्युलाइजेशन के इच्छित परिणाम सहज रूप से मिलेगे।

*कल्पना के पंख, मन की आँखे,*
*भीतर कर जीव, भीतर की झाँखें,*
*सृजनहार पर श्रद्धा वह रखे।*
*‘आज’ में बैठ कर कल को देखें।*

- राजीव भलाणी

# 17
# प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट

प्रकृति के साथ एलाइमेन्ट का अर्थ है प्रकृति के साथ एकाकार होना। माने अपनी क्रियाओं और भावनाओं में सहजता आ जाना। दूसरे ढ़ंग से प्रकृति के अनुसार जीना ही प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट कहलाता है। इसके लिए इतना करे।

## (1) क्षमा करें और भूल जाए

किसी की छोटी या बड़ी भूल हो तो उसके लिए उसे बिना किसी शर्त के क्षमा कर देना केवल सद्गुण ही नही सहजता भी है। कोई व्यक्ति जान बूझकर भूल करता है तो भी उसे क्षमा कर देना चाहिए और माफ करने के बाद भी उसमें सुधार नही आए तो भी उसे माफ कर देना चाहिए। इसका कारण यह है कि हम उसके लाभ के लिए ही उसे माफ नही करते। अपितु अपने लाभ के लिए माफी देना होती है। जब तक हम ऐसे व्यक्ति को माफ नही कर देते तब तक अपने मन में उसके लिए नफरत, दुश्मनी और गुस्से की भावना चलती रहेगी। इससे उसे तो कुछ भी फर्क नही पड़ता परंतु द्वेष भरे हमारे मन में हम अपने सुखी भविष्य के चित्र को अंकित नही कर सकते अर्थात् नुकसान अपना ही हो रहा है। यह बिलकुल तकनीकी बातें है। गंदे बरतन में हम कभी भोजन नही बनाते तो फिर गंदे मन में उज्जवल भविष्य की रबड़ी कैसे बनाई जा सकती है।

आँखें बंद करो और ऐसे व्यक्ति का चित्र मन में उभारो जिसने जाने अनजाने में आपको कभी दुःख पहुँचाया हो। उनको मन की सच्चाई से मन ही मन कहे कि "मैं तुम्हे बगैर शर्त माफ करता हूँ और तुम सुखी रहो ऐसी प्रार्थना करता हूँ।" इस तरह लोगों को माफ करो। हलके हो जाओ और प्रसन्न हो जाओ। मोज-मस्ती करो, जलसे करो। क्योंकि किसी को माफ करना एक सहज स्वाभाविक कार्य है। हमें आदत नही होती इसलिए कुछ कठिन लगता है किन्तु अब माफ करने की आदत डालो। वैज्ञानिक अनुसंधान भी यही कहते है कि माफ करने की आदत अपनाने से शरीर में कई रोगो के प्रवेश को रोका जा सकता है। माफ करने की आदत वालो को माफी माँगने के अवसरों का कम सामना करता पड़ता है।

## (2) सात्विक भोजन लें

सामान्यत: देखे तो आज के युग में सात्विक भोजन लेना असंभव जैसा लगता है। इसके बावजूद ऐसे अनेक लोग देखने को मिलते है जो कि किसी भी स्थिति में सात्विक भोजन ही लेते है। जो सात्विक भोजन मिले तो उपवास कर लेते है, पर सात्विक भोजन ही उनका मुख्य अभिगम है।

और सत्य बात तो यह है कि जिसमें सत्व नही होता एसे असात्विक भोजन को चबाने - पचाने में किया गया श्रम बेकार की मजदूरी है। सात्विक खुराक को हमारा पाचनतंत्र

“सहज” ढ़ंग से ही स्वीकार कर लेता है और चौवीस घंटे में प्रकरण का निराकरण कर देता है। इसके कारण शरीर में अन्य सभी तंत्र निर्विघ्न अपना कार्य सहज रूप से करते है। बस यही हमारा लक्ष्य है। हम अपने मन से इतना अच्छा, रोचक काम लेते है तो इसमें शरीर का भी सहयोग मिलना आवश्यक है। हम शरीर के लिए कुछ न करे तो कम से कम इतना तो अवश्य करे कि उसे अपना काम प्रसन्नता से ही करने दें। जो आप बुद्धिमान है तो ऐसी किसी भोजन को चबाने या पचाने की महेनत नही करना चाहिए जिसमें सत्व न हो। सात्विक भोजन लेना सहजता है।

## (3) कृतज्ञता का अनुभव करे

आप जिन्दगी में बहुत कुछ प्राप्त करना चाहते होंगे। बड़े-बड़े सपने देखे होंगे। ऊँचे लक्ष्य तय किए होंगे। और बहुत सी वस्तुएँ प्राप्त करनी है ऐसा निश्चय किया होगा। किन्तु इसका अर्थ यह नही है कि अभी आपके पास कुछ नही है। इस समय भी आपके पास बहुत कुछ है और ऐसी वस्तुएँ है जो अन्य अनगिनत लोगों के लिए एक सपना ही है। ये वस्तुएँ प्राप्त करना उनका लक्ष्य होता है। तो क्या इतनी सारी वस्तुएँ होने के बदले आप कृतज्ञता अर्थात् हार्दिक आभार का अनुभव करते हो? छोटी-छोटी उपलब्धियों पर आभार या कृतज्ञता व्यक्त करना हमें और अधिक प्राप्त करने के योग्य बनाता है। जो भी मिले खुश हो जाओ। यह स्वाभाविक कर्म है। आपके पास जो भी कुछ है उसे दिन में दो-तीन बार याद करे और कृतज्ञता की लगन का अनुभव करें।

## (4) अन्य लोगों की मदद करते रहे

हम सह-अस्तित्व की प्राकृतिक संरचना में रहते है। सहअस्तित्व के संसार में रहते है। जहाँ किसी का भी स्वतंत्र या अकेले ढ़ंग से कार्य नही चल सकता। अपने प्रत्येक व्यवहार पर बारिकी से नजर रखें तो खयाल आएगा कि हम सब एक दूसरे के साथ कितनी गहराइ से जुड़े हुए है? हमें एक-दसूरे की कितनी अधिक आवश्यकता होती है? इसलिए जब हम किसी और की सहायता कर रहे होते है तो सही मानो में हम अपनी स्वयं की ही सहायता कर रहे होते है। और इस तरह इस प्रकृति के नेटवर्क को और अधिक मजबूत बनाते रहते है। इसीलिए किसी की सहायता या मदद करना कोई विशेष कार्य नही है। यह तो स्वाभाविक कार्य है। अत: अधिक से अधिक लोगो की मदद करने की आदत अपना लेने या डाल लेने से प्रकृति के साथ गठबंधन हो जाता है।

## (5) प्रति दिन ध्यान करे

जब आप कोई काम कर रहे हो और उस काम को करने में आपको स्थान का भान न रहे, कितना समय हुआ है इसका भी खयाल न रहे भूख और प्यास का भी खयाल न रहे तो

समझ लें कि आप ध्यान कर रहे है। आप जो कुछ भी कर रहे हो उसमें शरीर और मन को शतप्रतिशत ध्यान रखना। अर्थात् ध्यान करना। ध्यान करना कोई खास विधि नही है किन्तु जो कुछ करे उसी में ध्यान रखना ये ध्यान करने की एक क्रिया ही है। इस तरह जब आप ध्यान करते हो तब आप "वर्तमान" में ही रहते हो और वर्तमान में रहना स्वाभाविक प्रक्रिया है। अत: "जब जो करों तब उसी में रहो," सूत्र को अपनाने से हम अधिक सहजता, स्वाभाविकता और प्राकृतिक होते जाएंगे।

## (6) परम शक्ति पर विश्वास करे

आप चाहे तो इसे परम शक्ति कहे, विश्व चेतना कहे, परमात्मा कहे या सुपर पावर या महाशक्ति कहे या अन्य चाहे जो कुछ कहे किन्तु क्या आपको उसके उपर विश्वास है? इस सृष्टि की व्यवस्था यूंही नही चलती, कई सटीक वैश्विक सिद्धांतो के द्वारा इनका निर्देशन और नियमन होता है। "कार्य और कारण का सिद्धांत बताता है कि सृष्टि में होने वाले छोटे से छोटे बदलाव के पिछे भी कोई न कोई कारण होता है।" "कर्म का सिद्धांत कहता है कि प्रत्येक कर्म अपने अनुरूप ही फल देता है। "आकर्षण का सिद्धांत कहता है कि समान फ्रिकवेन्सी की ऊर्जा धारण करने वाली वस्तुओं, घटनाओं और लोगों में एक दूसरे के प्रति आकर्षण होता है। इस तरह के अनेक सिद्धांतों द्वारा इस सृष्टि की छोटी-सी-छोटी प्रक्रियाओं का संचालन होता है। क्या आप इन सिद्धांतों पर विश्वास करते हो? ईश्वर, अल्लाह या ईशु पर विश्वास है?

जो आपको इन पराशक्तियों पर विश्वास है तो समझिए कि आप प्रकृति के साथ गठबंधन में जी रहे हो या प्रकृति के साथ एकाकार होकर जीवन व्यतीत कर रहे हो। सृष्टि में

चल रही किसी भी घटना को जिसे हम अपनी आँखों से देखते हैं उसे वास्तविकता मानना जरूरी नही है। सृष्टि में हर क्षण करोड़ों सूक्ष्म और अदृश्य प्रक्रियाएँ मेरे और आपके पक्ष में और विरोध में चलती रहती है। और इस तरह की प्रत्येक प्रक्रिया के पीछे कोई न कोई कारण तो होता ही है। इसीलिए कई महापुरुष कहते है कि "जो हो रहा है उचित है।" छोटी-छोटी बातों में "ऐसा कैसे हुआ?" मेरे साथ ही ऐसा कैसे होता रहता है? अमुक व्यक्ति को यह क्यों मिला? ये लोग ऐसा कैसे, क्यों करते हैं? लोग सुधरते क्यों नही। इस तरह के रोते रहने से मनुष्य सतत असुरक्षा और आंतरिक विरोधाभास में ही जीता है। यदि परम शक्ति पर विश्वास रखा जाए तो एक ही झटके में यह असुरक्षा और आंतरिक विरोधाभास समाप्त हो जाता है। मन में सुरक्षा और श्रध्धा का अंकुर फूटने लगता है। सहज ढ़ंग से जीया जा सकता है। अत: परम शक्ति पर विश्वास रख की,

**जो हुआ था वह होना आवश्यक था। इसीलिए हुआ था।**
**जो कुछ हो रहा है वह होना आवश्यक है इसीलिए हो रहा है।**
**जो होना है, वह जरूरी होगा, इसीलिए होगा।**

कारण समझ में नही आए तो भी कोई बात नही वैसे भी हम, सभी घटनाओं के कारणों के बारे में कहाँ तक जानते है?

## (7) भरपूरता की मानसिकता

आप जो कुछ काम कर रहे हो या व्यवसाय कर रहे हो उसमें प्रतियोगिता बढ़ने लगे तो, अनेक प्रतियोगी फूट पड़े तो आपके मन में कैसा लगेगा? जिनकी मानसिकता 'भरपूरता' या संपन्नता कि होती है ऐसे लोग चाहे जैसी प्रतियोगिता के बीच काम करते रहते है उसके बाद भी उनके मन में चिंता का अंश मात्र भी नही होता।

उनके इस अभिगम में नादानी या लापरवाही नही होती। परंतु उन्हें इस बात का पक्का विश्वास होता है कि "इस दुनिया में सब के लिए भरपूर मात्रा में उपलब्ध है।" और आप देखे तो स्पष्टत: यह हकीकत है कि सृष्टि में सब कुछ प्रचुर मात्रा में है। भूमि प्रचूर मात्रा में है, पानी प्रचुर मात्रा में है, खनिज प्रचुर मात्रा में है, लोग भी बहुत है, अवसर भी बहुत है। विश्व के प्रत्येक शहर में सुबह से साम तक करोड़ों अरबों रूपये का टर्न ओवर होता है। विपुलता या प्रचुरता के इस महासागर में मेरे और आपके बड़े से बड़े सपने भी दो-चार बूंद से अधिक नही है। कोई चाहे जितना उलेच ले लेकिन यह समुद्र कभी खाली नही होता। यदि इस प्रचुरता की मानसिकता बलवती होती जाए तो ही प्रतियोगिता और प्रतियोगियों का ड़र मन में से निकल सकता है और जब यह ड़र निकल जाता है तो "सहअस्तित्व" का आनंद सहज मिलने लगता है।

इस तरह अपनी क्रियाओं और भावनाओं का प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट बन जाए तो हम अपनी जिन्दगी और अधिक सहज, स्वाभाविक और आसान ढ़ंग से जी सकते है। इस

तरह स्वाभाविक या सहज जीवन जीने से इच्छाएँ आसानी से पूरी हो जाती है।

> *" जो कुदरत के साथ एलाइनमेन्ट में जीते है, उनकी सेहत भी हमेशा अच्छी रहती है।"*
>
> - डॉ. जितेन्द्र अढिया, एम.डी.

# 18
# महत्वपूर्ण तीन विज्युलाइजेशन

वर्षो से हमारे सेमिनार और वर्कशाप के द्वारा हमने एक बात को खास नोट किया है कि अधिकतर लोग जिन्दगी के तीन महत्वपूर्ण कार्य के लिए विज्युलाइजेशन तकनीक का उपयोग करते रहे है और इन्ही बात को ध्यान में रखकर यह हमारे समक्ष अपनी छोटी बड़ी समस्याओं को रखते है, प्रश्न पूछते है।

जब आप इन तीन क्षेत्रों के लिए विज्युलाइजेशन करते हो तब किन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए इसकी यहाँ उपयोगी 'टीप्स' दी गई है जिससे आपको विज्युलाइजेशन करने में आसानी रहती है।

जिन्दगी के महत्व के तीन क्षेत्र है -

(1) स्वास्थ्य

(2) आर्थिक समृद्धि

(3) रिश्ते.

## 1. तंदुरूस्ती का विज्युलाइनेशन

- आपके शरीर के सभी आंतरिक अंग या अवयव अच्छी तरह से काम कर रहे है, इनका विज्युलाइजेशन करते समय यदि आप को इस बात की जानकारी है कि फेफड़े कैसे है, जठ कैसा है या किड़नी कैसी होती है तो विज्युलाइजेशन में आसानी होती है। अत: सबसे पहले स्वस्थ अंग या अवयवों के चित्र इकट्ठा कर ले और उन्हे अच्छी तरह से देख ले। जिससे विज्युलाइजेशन करते समय आपके मन में इनका स्वस्थ और स्पष्ट चित्र उभर सके।
- याद रहें कि "मेरी बीमारी चली गई है।" इसकी अपेक्षा "मैं स्वस्थ हूँ।" ऐसा विज्युलाइजेशन करना है।
- यदि बढ़ी हुई चरबी घटाना हो तो बगैर चरबी के शरीर वाला आपका कोई पुराना फोटो हो तो उसका संदर्भ के रूप में उपयोग करे। दिन में बार बार इस चित्र को देखा करे।
- किसी भी प्रकार का शारीरिक दर्द को दूर करना हो तो विज्युलाइजेशन करते समय दर्द वाले के ऊपर कोई दिव्य रोशनी ठंड़ा और मृदु स्पंदन फैला रही है ऐसा विज्युलाइजेशन करे।
- अर्धजाग्रत मन को तंदुरस्ती के चित्र पहुँचाने के लिए आप चुस्ती, स्फूर्ति और तरोताजा तथा उत्साहित होकर कार्य कर रहे हो ऐसा विज्युलाइजेशन करो।
- आप अनुपयोगी और नुकसानदायक भोजन को त्याग रहे है ऐसा विज्युलाइजेशन करने के आप उपयोगी और सात्विक आहार ले रहे है ऐसा विज्युलाइजेशन करो।
- कुछ सब्जियाँ अच्छी नहीं लगने के बावजूद भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी होती है। (जैसे लौकी करेला, मैथी आदि) अत: आप विज्युलाइज करो कि आप बहुत खुश होकर ये सब्जी खा रहे और इसके स्वाद का आनंद उठा रहे हो। समय के साथ-साथ आपके स्वाद भी बदलते जाऐं

स्वाद कभी भी अच्छा या खराब नही होता यह तो केवल आदत का प्रश्न है। हमें जो वस्तु अ
नही लगती उसे अपने ही परिवार के लोग कितने आनंद से खाते है।

प्रकरण 15 में बताई गई एक्सरसाइज में नींबू के काल्पनिक रस ने मुँह में वास्तव में पानी उ
करा था। आपको प्रमाण मिल चुका है कि कल्पना शक्ति के द्वारा शरीर में से किसी भी प्रका
स्त्राव - बहाव, रिसाव पैदा किया जा सकता है। उसी के अनुरूप शरीर में से रिसने वाले या
वाले अन्य स्त्रावों को भी विज्युलाइजेशन के द्वारा नियमित करने से बीमारीयों में से बाहर अ
जा सकता है।

यदि किसी प्रकार की आसन या कसरत नही हो सकती है तो विज्युलाइजेशन करो कि यह
आप सरलता से और सही ढ़ंग से कर रहे हो। (चित्रों का सहारा ले सकते हो)

विज्युलाइजेशन का यह दृश्य बहुत उपयोगी रहेगा -

आपका प्रिय मित्र आपसे कह रहा है कि “तेरी बात नही है, तुझे तो सब कुछ हजम हो जाता
विज्युलाइजेशन करो कि आपका मित्र आपके सामने प्रसन्न मुख से आपकी और देख कर अ
संबोधित कर उपरोक्त वाक्य कह रहा है।

## 2. आर्थिक समृद्धि का विज्युलाइनेशन

मेरे पास भरपूर मात्रा में रूपया आ रहा है या रूपयों की बरसात हो रही है। ऐसा कुछ
विज्युलाइज करने की आवश्यकता नही है। इसका कारण है कि “आय” सुख प्रदान नही क
अपितु उसका उपयोग सुख प्रदान करता है। इसीलिए जावक या खर्चे भी महत्वपूर्ण है। ऐस
विज्यालुइज करो कि मेरे पास बहुत रुपया आ रहा है और उसका उपयोग बहुत अच्छी तरह
रहा है। अर्थात की मेरे जीवन में प्रचुर मात्रा में रुपया बहेता रहता है।

इस क्रम में विज्युलाइजेशन हो सकता है -

1. मेरा उद्देश्य अच्छा देना और अधिक सीखना है।
2. मेरी, मेरे काम की अथवा मेरी प्रेक्टिस की मांग पैदा हो रही है।
3. मैं श्रेष्ठ ढ़ंग से काम करता हूँ या कर सकता हूँ।
4. मुझे काम करने में बहुत आनंद मिलता है - नया सीखने को मिलता हौ।
5. मेरे कार्य का मुझे भरपूर प्रतिसाद मिल रहा है।
6. मेरी आय दिन पर दिन बढ़ रही है।
7. इस आवक का मैं अच्छा उपयोग करता हूँ।
8. रूपये का उपयोग मुझे सात्विक आनंद प्रदान करता है।
9. मैं अपनी आय का सेवा के काम में भी उपयोग करता हूँ।

**उपरोक्त बातों को लेकर घटना बनाओ, अपनी स्क्रिप्ट लिखो और बाद में विज्युलाइजेशन करो**

(घटना और स्क्रिप्ट किस तरह बन सकती है यह हमने प्रकरण नं. 11 में देख लिया है।)

- कोई रकम छोटी या बड़ी नही है यह तो हमारे जाग्रत मन का अभिप्राय होता है। क्योंकि आकड़
का छोटा या बड़ा होना बिलकुल सापेक्ष बात है अर्धजाग्रत मन के लिए कोई वस्तु छोटी नही है

ना ही कोई वस्तु बड़ी है। इसके लिए प्रत्येक रकम मात्र केवल रकम ही है। (हैना खुशी की बात

- आय की रकम में से केवल वस्तुएँ खरीद रहे हो इतना ही नही, आपको विज्युलाइज करना है वि आप इन वस्तुओं के उपयोग से खुश हो रहे हो। अपना विकास हो रहा है।
- यदि आप आर्थिक रूप से समृद्ध हो तो ऐसे अनेक सृजनात्मक कार्य कर सकते हो जो आपको पसंद है। अत: इस तरह के कार्य आप कर रहे हो ऐसी घटनाओं का विज्युलाइज करते रहे।
- विज्युलाइज करो कि आपकी आय के साथ-साथ दूसरे अन्य लोगो की भी आय बढ़ रही है, औ सब सुखी हो रहे है।

## 3. रिश्तों का विज्युलाइनेशन

- यदि हमें इस बात की जानकारी हो कि आने वाले चौवीस घंटे हमारी जिन्दगी के अंतिम 24 तो परिवार के सदस्यो के साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है? बस वैसा ही व्यवहार आप कर हो ऐसा विज्युलाइज करे।
- परिवार के सदस्य, पड़ोसी, सहकर्मी और मित्रों से आप कैसे व्यवहार की उम्मीद रखते है यह कर लें और फिर विज्युलाइज करे कि वे ऐसा ही व्यवहार कर रहे है।
- विशेष ध्यान रखने की बात -

  जब आप अपने अलावा और किसी अन्य व्यक्ति के लिए विज्युलाइजेशन करते हो तो तब इसका प्रभाव तो होता है किन्तु उस व्यक्ति के स्वयं के विज्युलाइजेशन का, उसकी मान्यता तथा बावनाओं का उस पर अधिक असर होता है।

उदाहरण के तौर पर - शेफाली अगर ऐसा विज्युलाइज करती है कि उसका पति अपनी वर्तमान की अच्छी और सुरक्षित नौकरी जारी रखता है। किन्तु उसका पति राहुल ऐसा कर रहा हो या सोच रहा हो कि *"मैं किसी बड़े शहर में मेरा अपना नया स्वतंत्र व्यवसाय कर रहा हूँ।"* तो राहुल के विज्युलाइजेशन का प्रभाव और अधिक होगा। इसका कारण यह है कि उसमें उसकी अपनी भावना, मान्यता और इच्छाएँ मिली हुई है। किसी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध संजोगो या अवसरों का आपके द्वारा उसके लिए किये हुए विज्युलाइजेशन का परिणाम नही मिल सकता।

इसीलिए विज्युलाइजेशन के द्वारा किसी अन्य व्यक्ति को कभी भी सुधारने का प्रयास नही करना चाहिए। हमारे स्वयं के अंदर और अधिक सुधरने के लिए इतनी अधिक जगह होती है कि एक जिन्दगी भी कम पड़ जाती है। हाँ, विज्युलाइजेशन के द्वारा हम स्वयं के व्यक्तित्व में अधिक सकारात्मक बदलाव ला कर के अन्य व्यक्ति के लिए उदाहरण जरूर बन सकते है। जिससे प्रेरणा लेकर वह स्वयं में बदलाव ला सके।

- *हमारी बेटी डॉक्टर बन रही है या हमारा बेटा सफल व्यापारी बन रहा है। ऐसा विज्यालुइजेश करने में कोई बुद्धिमानी नही है। यदि उनके लिए विज्युलाइजेशन करना ही हो तो ऐसा विज्युलाइजेशन करना चाहिए कि "मेरी बेटी/मेरा बेटा खुब सफल है, सुखी है और खुब प्रग रहा है। वह बहुत ही सकारात्मक है और लोगों के लिए उपयोगी बन रहा है।"*

कारण कि वह क्या बनने वाला है यह हमे तय करने की आवश्यकता नही है। इसमें ऐसी विशेषताएँ और खुबियां हो सकती है जिसके कारण जिनके बारे में आपको जानकारी या खबर नही

होती वैसे क्षेत्रों में भी वह अच्छी प्रगति, उन्नति कर सकते है और देश के लिए उपयोगी बन सकते है।

अपने बच्चे हमारे ‘द्वारा’ इस विश्व में आए है। हम उनके मालिक नही है परंतु ट्रस्टी है। इनका श्रेष्ठ और सकारात्मक ‘प्रोग्रामिंग’ हो यह देखना हमारा कर्तव्य है। किन्तु इन्हें क्या करना है यह तो उन्हे स्वयं ही तय करना होता है।

दूसरी बात - मेरे बच्चे मेरे जैसे ही बने यह इच्छा रखना भी निरर्थक है। हमारी नई पीढ़ी हमारी जैसी ही हो ऐसी इच्छा रखना विकास नही स्थिरता है। (और समाज भी एक जैसे लोगो से ऊब जाता है। कुछ नया होना ही चाहिए।)

सम्बन्धों में विच्छेद, अनबन या मतभेद हो और आप चाहते हो कि ये सम्बन्ध फिर अच्छे हो तो आपको ऐसा विज्युलाइज करना चाहिए कि *“यह सम्बन्ध फिर से जुड़ गए है और सभी खुश है। सब एक दूसरे के साथ प्रेम और सम्मानपूर्वक व्यवहार कर रहे है।”*

किस ढ़ंग से सम्बन्ध सुधर गए, किसने समाधान कराया, किसने कितने प्रयास किए, कौन सुधर गया या कौन झुक गया यह सब विज्युलाइज करने की आवश्यकता नही है।

“आम खाओ प्रभु, पेड़ गिनने की क्या जरूरत है?” तंदुरस्ती, आर्थिक समृद्धि और परस्पर सम्बन्धों के विज्युलाइजेशन में किन किन बातों का ध्यान रखना है यह आपने देखा। आप अपनी स्वयं की स्क्रिप्ट किस ढ़ंग से लिखेंगे यह भी आप जानते है। कहा जाता है कि “शुभस्य शीघ्रम” अर्थात् शुभ काम में देरी किस बात की? आगे के कागज पर अपनी इन स्क्रिप्ट को लिखने की जगह दी गई है। यही से आप अपने माइण्ड मूवी की स्क्रिप्ट लिखना शुरू कर दे।

*“आप ही निर्माता, आप ही दर्शक,*
*आप ही नायक, आप ही निदेशक”*

## मेरी तंदुरुस्ती की माइन्ड मूवी

# मेरी आर्थिक समृद्धि की माइन्ड मूवी

# मेरे रिश्तों की माइन्ड मूवी

## मेरी............................... की माइन्ड मूवी

# 19
# वाह! काम बन गया

आपने कोई सुंदर सपना संजो रखा हो, कुछ प्राप्त करने का लक्ष्य तय किया हुआ हो और वह मिल जाए तो कितना अधिक आनंद मिलता है? तब खुश होकर मन बोल उठता है – वाह!

विज्युलाइजेशन को जानकर, समझकर और इसका प्रायोगिक प्रशिक्षण लेकर इसके भरपूर लाभ लेने वाले सभी लोगो की बातें लिखने बैठे तो पुस्तकें भी कम पड़ जाएगी। इसीलिए कुछ लोगों की ही बातें करते हैं। जिससे आपको स्पष्ट खयाल आ जाए कि इन लोगों ने इस तकनीक का कहाँ और कैसे उपयोग किया है। जिससे उन्हें ऐसे परिणाम मिले।

## (1) विवाह के पंदह वर्ष के बाद बच्चा हुआ

सूरत निवासी नूरजहाँ मनसूरी की शादी हुए पंद्रह वर्ष बीत चुके थे पर बच्चा नही हुआ। सभी तरह के इलाज करके देख लिए पर परिणाम शून्य रहा। विज्युलाइजेशन करने के बाद पति-पत्नी दोनों ने निश्चय किया कि हमें बेटी ही चाहिए। उसका नाम भी तय कर लिया- ‘जन्नत’। पत्रिका में से एक बच्ची का चित्र काट कर दीवार पर लगा दिया। गर्भधारण और प्रसुति की तारीख भी तय कर ली। और नियमानुसार विज्युलाइजेशन चालू किया। हमारी छोटी सी जन्नत घर में घूम रही है ऐसा विज्युलाइजेशन करना शुरू कर दिया। उसके स्वास्थ्य के लिए विज्युलाइजेशन करना शुरू कर दिया और उनके यहा ऐसा ही हुआ। उसी वर्ष तय की हुई तारीख पर स्वर्ग की परी के समान जन्नत का इनके यहा जन्म हुआ। बिलकुल स्वस्थ और तंदुरुस्त ‘जन्नत’ धरती पर अवतरित हुई और वह भी दीवार पर लगे चित्र जैसी है। आज श्रीमती नूरजहाँ हमारे पास से खास शिक्षा लेकर ‘माइन्ड पावर ट्रेनर’ बन चुकी है और जिसे संतान नही होती हो ऐसी दंपत्तिओं को यह विज्ञान सिखाने का नेक कार्य कर रही है।

## (2) पाँच घंटे में 42 कि.मी. की मैरेथन पूर्ण की

मुंबई के अमीत शाह एक किलोमीटर भी दौड़ नही सकते थे। उन्होने तय किया कि 42 किलोमीटर की मैरेथन दौड़ पूर्ण करना है। और वह भी एक ही दिन में। यह बिलकुल असंभव लगता था। किन्तु हमारे वर्कशाप के दौरान आपने विल्युलाइजेशन सीखा। विज्युलाइजेशन की हमारी आडियो सीडी को मोबाइल में सेव कर ली और रोज

विज्युलाइजेशन करना शुरू किया। लगातार छ: माह तक विज्युलाइजेशन किया कि मैं मैरेथन सफलतापूर्वक पूर्ण कर रहा हूँ। सारे रास्ते के साथ पूर्णरूप से विज्युलाइजेशन किया। अंतत: मैरेथन दौड़ का दिन आया। मात्र पाँच घंटे में ही 42 किलोमीटर की दूरी पूर्ण कर ली। और वह भी स्वस्थता के साथ। अत्यंत कठिन कार्य सहजता से पूर्ण कर लिया। (इन पाँच घंटों में तीन किलो वजन भी कम हुआ।) अमीत शाह और अपने आज अनिल अंबाणी ग्रुप के साथ प्रति रविवार रास्तों पर मैरेथन करते रहते है।

## (3) शतरंज की चैम्मयनशीप के अवार्ड

सूरत की स्वीटी पटेल छठी कक्षा में पड़ती है। शतरंज के खेल में वह बचपन से तेज है। विज्युलाइजेशन सीख कर शतरंज की प्रतियोगिताओं में भाग लेती गई और सफलता मिलती गई। पहले स्कुल फीर शहर, जिले से आगे बढ़कर शतरंज की चैम्पयनशीप जीतने के लिए विज्युलाइजेशन करने लगी। इरान में अठारह वर्षो से कम आयु के शतरंज मेच में अविजीत चैम्पयन बनी। विज्युलाइजेशन चालू रखा। ग्रीस में खेली गई चैम्पयनशीप में अविजीत चैम्पयन बनी। यु.ए.ई. में भी एशीयन चैम्पयनशीप में रजत पदक प्राप्त किया। विज्युलाइजेशन चालू रखा साथ ही थाइलैन्ड में खेली गई एशियन चैम्पयनशीप में चार तो काँसे और एक रजत पदक प्राप्त किया। स्विटी का विज्युलाइजेशन आज भी चालू है। वे विश्व की सबसे छोटी ग्रान्ड मास्टर बनने का विज्युलाइजेशन कर रही है। और उसे विश्वास है कि ऐसा ही होगा।

## (4) अमिताभ बच्चन के साथ काम करने का मौका मिला

कलकत्ता के राजू ठक्कर अभिनेता के तौर पर काम करते है। हमारे एक कार्यक्रम के दौरान उन्होंने विज्युलाइजेशन सीखा। और तय किया की अमिताभ बच्चन के साथ फिल्म में काम करना है। विज्युलाइजेशन शुरू किया और सरकार फिल्म में अमिताभ बच्चन के साथ काम करने को मिला। अन्य सफलताएँ भी मिलती रही। इसके अतिरिक्त बंगाल का प्रसिद्ध उत्तम कुमार अवार्ड भी आपको श्रेष्ठ खलनायक के लिए मिला।

## (5) अपना निजी विमान रवरीदना

हांगकांग के भूपेन सुराणी हीरा व्यवसाय में सफल उद्योगपति है। विज्युलाइजेशन सीखने के बाद व्यापार के विकास हेतु विज्युलाइजेशन शुरू किया की मेरे पास मेरा स्वयं का निजी विमान है। उन्होने विज्युलाइजेशन शुरू किया और सफलता मिलती गई। व्यापार बढ़ता गया और उन्होने अपना स्वयं का विमान खरीद लिया। ‘चित्र लेखा’ पत्रिका में उनकी इस सफलता की कहानी कवर स्टारी के रूप में प्रकाशित हो चुकी है।

## (6) अमेरिका का वीझा मिला

अहमदाबाद की नीपा शाह दो वर्ष पहले अमेरिका जाना चाहती थी। वीझा मिलेगा ऐसी संभावना नही दिखती थी। विज्युलाइजेशन तकनीक सीखने के बाद विज्युलाइजेशन शुरू किया कि मैं वीझा के लिए इन्टरव्यू दे रही हूँ। संतोषजनक जवाब दे रही हूँ और मुझे सरलता से वीझा मिल गया है। उनको वीझा के लिए इन्टरव्यू के समय अधिक प्रश्न-उत्तर के बगैर आसानी से वीझा मिल गया। उसे इस बात का आश्चर्य था कि विज्युलाइजेशन में काल्पनिक व्यक्ति के रूप में जो व्यक्ति इन्टरव्यू ले रहा था उसने नीले रंग की शर्ट पहन रखी थी और वास्तव में जब इन्टरव्यू दिया गया था उस समय भी जिस अधिकारी ने साक्षात्कार लिया था वह भी नीले रंग का शर्ट पहने था।

## (7) चालीस लाख से एक करोड पाँच लाख की वार्षिक आय

मुंबई के दीपक धाबलिया इंश्योरन्स और फाइनैनशल सर्विस (बीमा और वित्तीय सेवा) के क्षेत्र में सफल प्रोफेशनल है। दो वर्ष पहले उनकी वार्षिक आय चालीस लाख थी। माइन्ड पावर की यह विज्युलाइजेशन तकनीक सीखने के बाद उन्होंने वार्षिक आय का लक्ष्य एक करोड़ रुपये तय किया। नियमानुसार विज्युलाइजेशन शुरू किया। संजोगो में, घटनाओं में परिवर्तन होता गया। अवसर मिलते गए और अगले वर्ष एक करोड़ के बदले एक करोड़ पाँच लाख की आय हुई। दीपकजी बहुत ही अच्छे प्रशिक्षक और व्यक्तिगत कोच भी है।

## (8) ब्रेन टयूमर के इलाज को सफल बनाया

अफ्रीका के कंपाला में रहने वाले हितेशभाई शाह को कुछ समय पहले ब्रेन में केन्सर की गांठ हो गई थी। इलाज के लिए मुंबई आये हुए थे। फिर भी मन से मजबूत थे। डॉक्टरों को यह विश्वास नही था कि उपचार सफल होगा। किन्तु हितेशभाई प्रति दिन विज्युलाइज करते थे कि वे स्वयं बिलकुल स्वस्थ और तंदुरुस्त है। इसका परिणाम यह रहा कि अत्यधिक कठिन उपचार सरलता से सफलतापूर्वक संपन्न हो गया। इसके बाद तो अन्य रोगियों के उपचार के समय उनकी केमोथेरेपी के समय डॉक्टर अपने रोगियों को सकारात्मकता की विशेष खुराक देने के लिए हितेशभाई को बुलाते थे।

## (9) एक सप्ताह में प्रमोशन

बैंगलोर के ए. जी. प्रशांत निजी कंपनी में नौकरी करते थे। इन्हें मन की शक्तियों के विषय में खास जानकारी नही थी। जब विज्युलाइजेशन के विषय में जाना तो वे उत्साहित हो गए। क्योंकि उन्हे अपनी नौकरी में प्रमोशन चाहिए था। नियमानुसार विज्युलाइजेशन

शुरू किया और पलक झपकते ही ऐसे संजोग बनने लगे की एक ही सप्ताह में प्रमोशन हो गया।

## (10) कम्पनी का सबसे अधिक नकारात्मक विचारक

कम्पनी का सबसे अधिक सकारात्मक विचारक बना।

दिल्ली स्थित आई.जी.एल. कम्पनी के मैनेजिंग डायरेक्टर का कहना है कि आपके द्वारा सिखाई गई विज्युलाइजेशन तकनीक के द्वारा कर्मचारियों की सकारात्मकता में जबरदस्त वृद्धि हुई है। आश्चर्य की बात तो यह है की सबसे अधिक नकारात्मक विचार करने वाला कर्मचारी सबसे अधिक सकारात्मक विचार करने वाला बन गया।

## (11) गुजराती नाटक में मनपसंद भूमिका मिली

अहमदाबाद के आकाश झाला को अभिनय का जबरदस्त शौक है। मुंबई में अभी अभी संघर्ष की शुरूआत ही की थी कि विज्युलाइजेशन के विषय में जानने के बाद हमारे साथ बैठकर अच्छी तरह से पूर्ण जानकारी समझने के बाद आपने विज्युलाइजेशन शुरू किया। प्रसिद्ध और लोकप्रिय गुजराती नाटक ‘कोना दीधा अने तमारा रही गया’ में जो भूमिका चाहते थे वही मिली और उसे अच्छी तरह से अदा भी की। भारत सहित अमेरिका के लगभग प्रत्येक बड़े शहर में इसके शो किए। पुन: नया लक्ष्य तय किया कि स्मृति इरानी के साथ नाटक में काम करुं। विज्युलाइजेशन शुरू किया। अगले पाँच-एक महीने से विज्युलाइजेशन चलता रहा। अब सही मानों में उसे स्मृति इरानी के साथ नये नाटक में काम मिला और रिहर्सल भी शुरू हो गई।

इसी तरह भावनगर के राजन राजपूत ने भी डाक्यूमेन्ट्री फिल्मों में और अभी अभी गुजराती फिल्मों में भी भूमिका अदा की है।

## (12) विद्यार्थियों को तय किए हुए अंक मिले

राजकोट की वैदेही महेता ने विज्युलाइजेशन तकनीक की मदद से दसवीं कक्षा की परीक्षा में 86.73 प्रतिशत अंक प्राप्त किए और हाँ इतनी प्रतिशत या मात्रा में उसने विज्युलाइजेशन भी किया था। कोल्हापुर के विट्ठल काटेकर के पुत्र ने विद्यालय में पहला नंबर आने के लिए विज्युलाइजेशन शुरू किया और वास्तव में प्रथम स्थान प्राप्त किया। अहमदाबाद के विरेन पटेल ने भी विज्युलाइजेशन के सहयोग से विश्वविद्यालय में प्रावीण्य सूचि में स्थान प्राप्त किया। अब विज्युलाइजेशन की मदद से आइ.ए.एस. करने की तैयारी कर रहा है।

ऐसे तो अनेक अनुभवो को लेकर हमारे यहाँ फोन आते रहते है। लोग आमने-सामने आकर भी परिणामों की बात करते है, पत्रों और इ-मेल के द्वारा भी परिणामों के बारे में

सुनते है तब हमें बहुत ही आनंद आता है। हम प्रशिक्षण का जो काम करते है उसके अनुकूल मिलने वाले परिणामों से हमे भी संतोष मिलता है।

जिन लोगों को परिणाम मिलता है वे भी बहुत खुश हो जाते है। वे बहुत हलका अनुभव करते है। उनके मन में यह विचार बनने लगता है कि “वाह! काम बन गया”...

विज्ञान के सिद्धांत सब के लिए एक जैसे काम करते है। यदि इन सभी लोगों को विज्युलाइजेशन के परिणाम मिलते है तो आपको भी मिल सकते है।

आपके भी सपने होंगे

आपके भी लक्ष्य होंगे

आप भी विज्युलाइजेशन शुरू करे

आपको भी परिणाम मिलेंगे और इसीलिए आप भी कहोगे कि वाह! काम बन गया...

# 20
# विज्युलाइजेशन की तैयार स्क्रिप्ट

मित्रो आपने विज्युलाइजेशन के सम्बन्ध में बहुत सी जानकारी प्राप्त कर ली है। विज्युलाइजेशन के साथ जुड़ी आंतरिक बातों का भी गहराई से अभ्यास किया है। लोग इस विज्युलाइजेशन तकनीक का किस ढ़ंग से उपयोग करके कैसे परिणाम प्राप्त करते है इसके प्रमाण भी प्राप्त किए। जिन्दगी का कोई एक क्षेत्र भी ऐसा नही है कि आप वहाँ विज्युलाइजेशन का उपयोग ना कर सके। छोटे-बड़े सभी कार्यो में सफलता प्राप्त करने के लिए विज्युलाइजेशन नाम के इस ब्रह्मास्त्र को उपयोग में लाना अब शुरू कर दे। आपकी विज्युलाइजेशन स्क्रिप्ट आप खुद बनाएँ और उसका विज्युलाइजेशन करे। आप बहुत अच्छी तरह से लिख सकते है। किन्तु यह होते हुए भी अधिक मदद मिले इस उद्देश से यहाँ कुछ सामान्य बातों के लिए विज्युलाइजेशन स्क्रिप्ट दी गई है। जो आपके लिए निश्चित ही उपयोगी होगी।

इस तैयार स्क्रिप्ट में कैसे शब्द, कैसी भाषा, कैसे प्रतीक तथा कैसी शैली का उपयोग किया गया है उसका भी अभ्यास करे जिससे अपनी स्वयं की स्क्रिप्ट बनाते समय भी इन बातों को आप ध्यान में रख सके।

## विज्युलाइजेशन की तैयार स्क्रिप्ट

प्रकरण नंबर 14 में अर्धजाग्रत अवस्था में जाने के लिए तीन एक्सरसाइज दी गई है। इसमें से जो भी अनुकूल लगे उसके द्वारा अर्धजाग्रत अवस्था में जाओ। और उसके बाद यहाँ दी गई स्क्रिप्ट के अनुसार विज्युलाइजेशन करो। और स्क्रिप्ट पूरी होने पर नियमानुसार अर्धजाग्रत अवस्था से बाहर आ जाओ। स्क्रिप्ट में विल्युलाइज करते समय दो वाक्यों के बीच कम से कम दो तीन श्वास का अंतर रखो। जिससे ये वाक्य आप संपूर्ण से विज्युलाइज इनकी अनुभूति कर सकते हो।

## ☐ स्ट्रेस (तनाव) से मुक्त होने के लिए

*मेरे प्रत्येक श्वास के ऊपर मेरा ध्यान है। मेरे प्रत्येक श्वास के ऊपर मेरा ध्यान है। मैं एक बस में बैठकर दूसरे शहर तरफ जा रहा हूँ, उबड़-खाबड़ रास्ता होने के कारण मेरे समान सभी यात्री थोड़ी थोड़ी देर में अपनी अपनी सीट से उछल रहे है। पूरी बस खड़-खड़ा रही है। आकाश में इतने अधिक बादल छा गए है कि चारों तरफ अंधेरा जैसा लग रहा है,*

*वातावरण में उकताहट है, पिछले कई दिनों से ऐसा ही वातावरण है, धीमी गति से यह बस आगे बढ़ रही है। (कुछ समय बाद) क्या बात है? आकाश में घिरे हुए काले बादल अब बिखरने लगे है या छँटने लगे है। आकाश खुलने लगा है - वाह। और यह उबड़-खाबड़ रास्ता भी समाप्त हो गया है। अब पक्के और मजेदार रास्ते पर बस दौड़ने लगी है। आकाश अधिक साफ हो गया है। उजाला बढ़ते जाता है। खिड़की में से हवा की लहर आ रही है, हवा में ठंड़क है। आहा! मजा आ रहा है। आकाश पूर्णतः साफ हो चुका है, लोगो के चेहरे पर खुशी झलक रही है, वातावरण में बदलाव आने के कारण, आकाश साफ हो जाने के कारण, मन में मुक्ति का आनंद बढ़ रहा है, खुशी बढ़ रही है।*

*प्रत्येक श्वास के द्वारा एक प्रकार का हलकापन या ताजगी मेरे भीतर प्रवेश कर रही है, शरीर के रोम-रोम में ये ताजगी प्रसरती जा रही है। शरीर और मन में मुक्ति के आनंद का प्रसार हो रहा है। या प्रवेश कर रहा है। शरीर के सभी अंग अधिक से अधिक स्वाभाविक तरीके से, सहजता से काम करते हो ऐसा लगता है, मन में खुशी है, शांति है, सहजता और स्वाभविकता है, आनंद आता है, ताजगीपन या हलकापन की अनुभूति हो रही है। आनंद आ रहा है। हलकापन या ताजगी लग रही है। मजा आ रहा है।*

## ☐ वजन घटाने के लिए

*मेरे सामने आईना है। आईने में, मैं दिखता हूँ। वाह। वाह। कितने आश्चर्य की बात है। किसी समय मेरा ऐसा मानना नही था की मेरा वजन घट सकता है। किन्तु आज वास्तविकता मेरे सामने है। उपुयक्त वजन के साथ मेरा शरीर आईने में दिख रहा है। पेट, कमर, कंधे ये नार्मल और चुस्त है। मेरे इन कपड़ों की फिटिंग भी बहुत अच्छी है। परफेक्ट है। मेरे पैरों के नीचे वजन-कांटा है मैं देखता हूँ तो मेरा वजन उतना ही दिखाई देता है जितनी मेरी आयु और ऊँचाई के अनुसार होना चाहिए। वजन तोलने की मशीन में मेरे वजन का आंकड़ा मुझे स्पष्ट दिखाई दे रहा है। मैं आदर्श वजन रखता हूँ। (कुछ समम बाद) मैं अभी अपने काम में व्यस्त हूँ, मैं मेरा काम बहुत स्फूर्ति से कर सकता हूँ। शीघ्रता से और स्फूर्ति से काम करने में आनंद आ रहा है। मेरा शरीर मुझे बिलकुल हलका लग रहा है। मेरे काम की गति पहले की अपेक्षा बढ़ गई है। लोग मुझसे पूछ रहे है कि मैने किस तरह वजन घटाया है। मैं उन्हें संतोषजनक उत्तर देता हूँ। वजन घटाने के बाद कही महिनों से मेरा वजन आदर्श और स्थिर है।*

*अब मुझे ऐसा भोजन ही अच्छा लगता है जो मेरे आदर्श वजन को संभाल सके। मैं इतनी खुराक लेता हूँ जिससे मेरा आदर्श वजन कायम रहे। वजन घटने के कारण मेरा आत्मविश्वास बढ़ा है। लोगों का मेरे प्रति दृष्टिकोण बदल गया है। मुझे परिवार, मित्रो और सम्बन्धियों की ओर से प्रशंसा मिल रही है। मैं कसरत, योग, प्राणायाम आदि नियमित रूप से करता हूँ। मेरे आदर्श वजन को कायम रखने के लिए मुझे जो कुछ करना है अब आसानी से सहजतापूर्वक कर सकता हूँ। मैं पूर्ण रूप से तंदुरुस्त हूँ। स्वस्थ हूँ। मुझ में जबरदस्त ऊर्जा है इसकी मुझे अनुभूति हो रही है। मैं बहुत खुश हूँ। बहुत ही खुश हूँ।*

## ☐ व्यवसाय की उन्नति के लिए

मैं अभी अपने ऑफिस में हूँ। यहाँ अब पहले की अपेक्षा अधिक आनंद आ रहा है। बिजनेस की पूछताछ बढ़ रही है। इन माँगों की पूर्ति के लिए मेरा व्यवसाय पूरी तरह तैयार है। मेरे पास इस पूछताछ की विस्तार से पूरी लिस्ट तैयार है। गत तीन वर्षों की अपेक्षा इस एक वर्ष में दो गुने से ज्यादा आर्डर मिले है। इन्हे पहुँचाने के लिए मेरा पूरा तंत्र काम में लग गया है। सब अपना अपना कर्तव्य ईमानदारी से निभा रहे है। सभी आनंदपूर्वक काम कर रहे है। सब धमाकेदार चल रहा है। पूर्ति और भुगतान बराबर व्यवस्थित हो गया है। सभी भुगतान नियमित मिल रहे है। बड़ी रकम की आवक हो रही है। मेरी टेबल पर चालू वर्ष की आज की तारीख तक का संपूर्ण हिसाब-किताब मेरे सामने है। दिन पर दिन आवक और लाभ में बढ़ोतरी हो रही है। इस वर्ष में मैं और अधिक टेक्स जमा करूगा। मेरी आवक का सर्व श्रेष्ठ उपयोग हो रहा है। मेरे व्यवसाय के विकास के लिए, मेरे परिवार और अन्य कई लोगों के लिए इस रकम का उपयोग हो रहा है। मेरे प्रतियोगी मुझ से मार्गदर्शन मांग रहे है।

व्यवसाय की उन्नति का चार्ट मेरे सामने की दीवार पर लगा है। ग्राफ ऊपर जा रहा है। वर्तमान की स्थिति देखते हुए ऐसा लगता है कि मेरा व्यवसाय दिन पर दिन बढ़ता ही जाएगा। मेरे व्यापार और आवक के विषय में अब मैं बिलकुल निश्चिंत हूँ। बहुत हलकेपन की अनुभूति हो रही है। मैं खुश हूँ। बहुत ही खुश।

## ☐ अभ्यास में सफलता के लिए

*मेरे शिक्षक अभी मुझे पढ़ा रहे है। मेरा ध्यान पूर्ण रूप से इन्हें सुनने में लगा है। वे जो सीखा रहे है वह अच्छी तरह से समझ में आ रहा है। अधिक अच्छी तरह से समझने के लिए मैं उनसे प्रश्न भी पूछता हूँ। मेरे प्रश्न का व्यवस्थित संतोषजनक उत्तर मिल रहा है।*

*(कुछ समय बाद)*

*मैं अभी मेरे घर में हूँ। एकाग्र होकर अभ्यास कर रहा हूँ। मुझे सभी विषय में रूचि आ रही है। सभी विषयों के बारे में मैं जो कुछ पढ़ता हूँ और घर जा कर उसका अभ्यास करता हूँ तो सभी बातें याद रख सकता हूँ। मैं खूब तेजी से लिखता हूँ। अच्छे अक्षर लिखता हूँ। अभ्यास के प्रति मेरी निष्ठा और मेहनत से मेरे परिवार के लोग और शिक्षक सभी खुश है। मुझे आत्मविश्वास की अनुभूति हो रही है।*

*(कुछ समय बाद)*

*मेरी परीक्षा चल रही है, मैं अभी पेपर लिख रहा हूँ, आत्मविश्वास से पेपर लिख रहा हूँ। मजा आ रहा है। कारण की मुझे सब आता है। मुझे पेपर बहुत सरल लग रहा है। मैं बहुत मानसिक शांति के साथ पेपर लिख रहा हूँ। व्यवस्थित ढ़ंग से, सुंदर और स्पष्ट अक्षरों से पेपर लिख रहा हूँ। अभी अंतिम प्रश्न का उत्तर चल रहा है। मजा आ रहा है। मजा आ रहा है। मेरी मेहनत, बड़ो का आशीर्वाद और ईश्वर की कृपा से आज का पेपर बहुत अच्छा गया।*

*(कुछ समय बाद)*

*आज मैं बहुत खुश हूँ। आज मेरा परीक्षा परिणाम आ गया है। मेरी अंकसूची मेरे हाथ में है। मैं मेरा नाम और तारीख स्पष्ट ढ़ंग से पढ़ सकता हूँ। प्रत्येक विषय में मुझे इच्छनुसार अंक मिले है। मेरे परिवार के लोग और मित्र बहुत खुश है। घर में आज पार्टी का वातावरण है। शुभकामनाओं के फोन आ रहे है। मेरी मेहनत, बड़ों का आशीर्वाद और ईश्वर की कृपा से मैं जो चाहता था मुझे वैसा परिणाम मिला। मुझे बहुत आनंद आ रहा है। मैं खुश हूँ। बहुत ही खुश।*

### □ स्वास्थ्य और हीलिंग के लिए

*मेरी श्वास बिलकुल स्वाभाविक ढ़ंग से चल रही है। मेरा ध्यान मेरे शरीर के आंतरिक अवयवों पर स्थिर हो चुका है। मेरा ध्यान अब धीरे धीरे सिर-माथे के ऊपर के भाग पर स्थिर होने लगा है। मेरे सिर के ऊपर आकाश में से एक झिलमिलाती सुनहरे रंग की प्रकाश की रोशनी धीरे-धीरे नीचे उतर रही है। यही रोशनी या किरण अधिक से अधिक नीचे उतरकर मेरे सिर के तरफ आ रही है। यह प्रकाश अनंत चेतना का है। कितना अद्वितीय है यह प्रकाश। अब यह प्रकाश मेरे माथे के ऊपरी भाग को स्पर्श कर रहा - - आहा। यह स्पर्श होते ही मेरे शरीर में जैसे नई चेतना फैल गई हो ऐसा लगता। झिलमिलाती रोशनी कि किरणे से मस्तिष्क, कान, आँख, मुँह और नाक के अंदर के भाग में प्रवेश कर रही है। इन अंगों में आनंददायक स्पंदन हो रहा है।*

*कान, आँख, मुंह और नाक के अवयव अब और अधिक अच्छी तरह से काम कर रहे हो। ऐसी अनुभूति हो रही है। मजा आ रहा है। अच्छा लग रहा है। जगमगाता यह सुनहरा प्रकाश मेरे गले से होता हुआ अब मेरी छाती, पेट और पीठ के आंतरिक भागों में पसर रहा है। अन्ननली, फेफड़े, हृदय, जठर और आंतड़ियों सहित ये सभी आंतरिक अवयवों में आनंददायक स्पंदन हो रहा है।*

*ये सभी अवयव अब अधिक अच्छी तरह से काम करने लगे हो। ऐसा अनुभव हो रहा है। मजा आता है। अच्छा लग रहा है। जगमगाता सुनहरा दिव्य प्रकाश अब मेरे दोनों हाथों में फैल रहा है, कमर के द्वारा दोनों पैरों में फैल रहा है। हाथ और पैरों के पंजों तक पहुंच गया है। हाथ, पैर और कमर के आंतरिक अवयवों में पसर रहा है। इन आंतरिक अवयवों में आनंददायक स्पंदन की अनुभूति हो रही है। हाथ, पैर और कमर के आंतरिक अवयव अब अधिक अच्छी तरह से काम करने लगे हो। ऐसी अनुभूति हो रही। मजा आ रहा। अच्छा लग रहा। जगमगाता दिव्य प्रकाश अब शरीर के रोम-रोम में फैल चुका है। एक-एक हिस्से में पहुँच चुका है। मेरे श्वास, खून और प्राण इस दिव्य प्रकाश से प्रकाशित हो चुके है। ये जगमगाता सुनहरा दिव्य प्रकाश मेरे शरीर में जहाँ जहाँ पसर रहा है वहाँ-वहाँ जहाँ आवश्यक है उस जगह पर सुधार का कार्य स्वत: शुरू हो जाता है। मेरे संपूर्ण शरीर में आंतरिक अवयवों - अंगों में आल्हादक स्पंदन हो रहा है। सभी अवयव, अंग अच्छी तरह से काम कर रहे। मेरे एक-एक रोम में अनंत चेतना व्याप्त हो। मैं स्वस्थ हूँ, तंदुरुस्त हूँ, मेरे शरीर में जो कुछ कार्य करना आवश्यक थे वह सब करके यह सुनहरा दिव्य प्रकाश पुन: विश्व चेतना या ब्रह्मांड में विलीन हो रहा है। विलीन हो रहा है, विलीन हों चुका है।*

*मुझे नई ताजगी का अनुभव हो रहा है। मैं जबरदस्त ऊर्जावान हूँ ऐसा लग रहा है। मैं खुश हूँ। बहुत ही खुश।*

## आत्मविश्वास के लिए

***दृश्य 1 :*** *विज्युलाइजेशन नामक इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आज एक ऐसे व्यक्ति के साथ अभी अभी मेरी बात चल रही है जिसके साथ बात करते समय पहले संकोच होता था। अब मैं उसे के विज्युलाइजेशन के विज्ञान, उसके सिद्धांत और विज्युलाइजेशन करने के तरीके के सम्बन्ध में बहुत ही रूचिपूर्वक जानकारी दे रहा हूँ। यह व्यक्ति मेरी बातों में गहराई से रूचि ले रहा है और कहता है कि ''इतनी उपयोगी बाते मैंने कभी और कही नही सुनी थी, आपके समझाने का तरीका बहुत अच्छा है। मुझे लगता कि इससे निश्चित ही लाभ होगा''*

***दृश्य 2 :*** *मेरे सामने वही व्यक्ति बैठा है जिसे मैने कुछ समय पहले विज्युलाइजेशन विज्ञान समझाया था। वह कह रहा है कि ''आपके बताये तरीके से मैंने उसी दिन से विज्युलाइजेशन शुरू कर दिया था और इतने कम समय में लाभ हुआ है, मेरी परेशानी दूर हो गई है, जो आप मुझे नही मिले होते तो मैं आज भी परेशानिओं में ही होता। बहुत बहुत धन्यवाद'' बस यह शब्द ही मेरे मन में अजब का आत्मविश्वास प्रकट होने लगा है। मैं इस आत्मविश्वास को अनुभव कर सकता हूँ। मुझे अंतर मन से ऐसा लगता कि मैं यदि एक व्यक्ति को विज्युलाइजेशन सीखा सकता हूँ तो पाँच सात व्यक्ति को भी सीखा सकता हूँ।*

***दृश्य 3 :*** *मेरे सामने अपरिचित दस लोग बैठे है। मैं उन्हें जबरदस्त आत्मविश्वास के साथ ''विज्युलाइजेशन'' का विज्ञान सीखा रहा हूँ। लोगों को बहुत अच्छा लग रहा है। जिस व्यक्ति को पहले मैंने विज्युलाइजेशन सीखाया था वह भी मेरे पास ही बैठा है। यह व्यक्ति सामने बैठे हुए व्यक्तियों को उत्साहपूर्वक बता रहा है कि उसे स्वयं को इसका परिणाम मिला है, सामने जो लोग बैठे है उन्हें इस विज्ञान पर और मेरी बातों पर विश्वास होने लगा है।*

***दृश्य 4 :*** *मैं अभी फोन पर किसी के साथ बात कर रहा हूँ। वह व्यक्ति मुझे कह रहा है कि आपके सीखाए हुए विज्युलाइजेशन की मदद से या उपयोग से मुझे जबरदस्त लाभ हुआ है। वे अपना अनुभव विस्तार से बता रहे है। हाल ही के तीन दिनों में मुझे इस तरह के आठ फोन आये है, प्रत्येक फोन के साथ मेरा आत्मविश्वास बढ़ता जाता है, बढ़ता ही जाता है।*

***दृश्य 5 :*** *मेरे व्यक्तित्व में एक जबरदस्त तत्व उभरकर सामने आया है। और वह है मेरा आत्मविश्वास। मुझे बहुत ही कम समय में एक महत्वपूर्ण निर्णय लेना है। मुझे अभी ऐसा लग रहा है कि मैं सही निर्णय ही लूँगा। हम अभी एक मित्र के घर पर बैठे है। ये मित्र किसी के साथ आत्मविश्वास बढ़ाने की बात कर रहे है। मेरा उदाहरण दे रहे है। मेरे विषय में हो रही बात को सुनकर मेरा आत्मविश्वास और बढ़ रहा है, मैं आत्मविश्वास से भरपूर हूं। ऊर्जा का अनुभव कर सकता हूँ।*

## □ नेटवर्क मार्केटिंग के लिए

*एक संभावित ग्राहक के साथ मेरी बैठक चल रही है। मेरे उत्पादन के विषय में इन्हें विस्तार से मैं समझा रहा हूँ। ये ध्यान से सुन रहे है। वे खरीदी करने की इच्छा रखते है ऐसा लगता है, मैं इन्हे हमारे उत्पादन के लाभ के बारे में समझाता हूँ। बीच-बीच में वे बहुत अच्छे और महत्वपूर्ण प्रश्न पूछते जा रहे थे। इन प्रश्नों का में संतोषजनक उत्तर देता हूँ। मैं इनकी आवश्यकताओं या जिज्ञासाओं को समझने की कोशिश करता हूँ इससे मुझ पर उनका विश्वास बढ़ता जाता। उनके चेहरे और बातों के हावभाव से ऐसा लगता है कि उन्हे हमारे उत्पादन में अब सही मानो में रुचि हो रही है। यह उत्पादन कितने उपयोगी है यह बात उन्हें अब अच्छी तरह से समझ में आ गई है ऐसा लगता है। इनको मूल्य भी उचित लग रहा। वह अब मुझ से प्रोडक्ट खरीद ने के लिए तैयार हो गए है, सौदे की औपचारिक विधि चल रही है, ये पूरी रकम चुका रहे है, मैं इस सोदे से बहुत खुश हूँ, यह व्यक्ति भी बहुत खुश है। इसका कारण यह है कि यह सोदा हम दोनों के लिए बराबर लाभदायक है।*

*मेरे ग्राहक बढ़ रहे है, मेरा नेटवर्क भी बढ़ता ही जा रहा है। मेरे अधिनस्थ लीडर्स के साथ मेरी बेठक चल रही है। इन लोगों ने बहुत ही उत्साही लोगों की टीम बनाई है।*

*अभी ये लीडर्स मुझे कह रहे है कि कहाँ कहाँ कितने लोग हमारे साथ जुड़ चुके है। (कुछ देर बाद)*

*मेरे सामने बड़ा स्टेज है, चकाचौंध रोशनी है, बहुत सारे लोगो का समूह स्टेज के सामने बैठा है, स्टेज से मेरे नाम की घोषणा हो रही है, मुझे प्रोत्साहित कर रहे है, अब मैं स्टेज पर हूँ, मेरे व्यापार का सबसे बड़ा अवार्ड मिल चुका है। मेरा सपना अब साकार हो रहा है। लोगों की तालियों की गड़गड़ाहट बढ़ती जा रही है। सब मेरा अभिनंदन कर रहे है। मेरा आत्मविश्वास शिखर पर है। मैं खुश हूँ। बहुत ही खुश।*

## □ सरकारी/निजी कर्मचारीओ के लिए

*मैं अभी आपने कार्य स्थल पर हूँ। खूब उत्साहपूर्वक काम कर रहा हूँ। इसका कारण यह है कि मैं जानता हूँ कि मैं अपने विकास के लिए काम कर रहा हूँ। आज मैं इतने अच्छे ढ़ंग से काम करता हूँ की मुझे स्वयं को इसमें गर्व की बात लग रही है। मेरा अधिकारी मेरा काम देखकर खुश हो रहे है। मेरी प्रशंशा कर रहे है। मेरी इज्जत हो रही है। मेरा अधिकांश काम आधे समय में ही होने लगा है, मेरे काम की तेजी से आनंद मिल रहा है। मैं अपनी क्षमताओं का पूरा पूरा उपयोग करता हूँ और इसकी मुझे खुशी है। मेरे साथ मेरे सह कर्मी भी काम कर रहे है। मुझे इनका पूरा-पूरा सहयोग मिल रहा है। उनकी मैं भी मदद करता हूँ। काम करने के लिए यहाँ बहुत अच्छा वातावरण है। जितना बदला मिलता है मैं इससे कुछ अधिक काम करता हूँ। कारण कि यह मेरी आदत है। मैं जानता हूँ कि मुझे इसका प्रति फल कहीं न कहीं, किसी न किसी ढ़ंग से तो मिलेगा ही। मैं अपने अधिनस्थ कर्मचारियों के साथ अभी बात कर रहा हूँ, उन्होंने मेरी धारणा से भी अधिक अच्छा काम किया है। मैं उन्हे शाबाशी दे रहा हूँ। उनके चेहरे पर काम की कदर होने का आनंद दिखाई दे रहा है, मुझे सभी कर्मचारियों की ओर से बहुत सहयोग, प्रेम और प्रेरणा मिल रही है। मैं अपने काम को आनंद मानता हूँ।*

*मेरे संचालकों में मेरी मेहनत को लेकर निष्ठापूर्वक नोट ली जा रही है। अभी संचालकों के साथ मेरी बैठक चल रही है। सब मुझसे कह रहे है कि आपकी प्रामाणिकता से अन्य लोगों को भी प्रेरणा मिल रही है। आप हमारे लिए अमूल्य हो। अभी मेरा आत्मविश्वास शिखर पर है। मुझे गर्व है कि मैंने अपनी योग्यता आज तक कायम रखी हुई है। मैं खुश हूँ। बहुत ही खुश।*

*मित्रों, ऊपर बताए गए उदाहरण की स्क्रिप्ट में आप अपनी परिस्थितियों के अनुसार अन्य जानकारीयों को भी शामिल कर सकते है इस स्क्रिप्ट के समान अन्य बिलकुल नई स्क्रिप्ट भी बना सकते हो। किन्तु इस बात का विशेष ध्यान रहे कि स्क्रिप्ट* ***लिखकर*** *उसके विज्युलाइजेशन की भी आदत डाले तो बहुत अच्छी तरह से विल्युलाइजेशन कर सकोगे। स्क्रिप्ट लिखते समय भी आपके मन में खुली आँखों से इनके चित्र रचते जाते है। तो यह तो और भी फायदे की बात हुई।*

*‘‘जो मन का चलचित्र*
*वही जीवन का चलचित्र’’*

# 21
# परिणाम के पीछे का विज्ञान

आपने देखा कि लोगो को विज्युलाइजेशन के परिणाम मिलते है। प्रकरण 3 में ही देखा कि यह परिणाम किस तरह मिलते है। फिर से संक्षेप में देखों तो परिणाम के पीछे का विज्ञान बिलकुल स्पष्ट है, सरल है।

“विज्युलाइजेशन आपको नही, परंतु वास्तव में आप अपने विज्युलाइजेशन को परिणाम देते है।”

जिस घटना को आप बार-बार विज्युलाइज करते हो उसे आपका महाशक्तिशाली अर्धजाग्रत मन वास्तविक समझने लगता है। आप इस घटना अफनी जिन्दगी में वास्तविक रूप से कर सको इस ढ़ंग से आयोजन करता है और आपके लिए अनुकूल अवसर पैदा करता है। अनुकूल संजोगो का सृजन करता है। उचित समय पर उचित जगह से उचित मदद या सहायता दिलाता है। आप उस दिशा में कार्य करता है। फिर आज नही तो कल आपका विज्युलाइजेशन हकीकत में बदल जाता है।

‘फल’ तो अपने ‘कर्म’ का ही मिलता है किन्तु हमारा विज्युलाइजेशन हमे योग्य ‘कर्म’ करने के ‘लायक’ बनाता है।

आमीरखान की फिल्म ‘थ्री इडीयट्स’ का संवाद याद करे -

“कामीयाबी के पीछ मत भागो, काबिल बनो।”

आपका विज्युलाइजेशन आपको अपने इच्छीत फल की प्राप्ति के लिए ‘योग्य’ और ‘काबिल’ बनाता है।

इसीलिए महापुरुष कहते है कि “तू ही तेरा भाग्य विधाता है”

यह सृष्टि एक बड़े आकार का ताम्रपत्र है।
इसके ऊपर आपको अपने भाग्य का लेख लिखना है।
आपकी कलम है, - आपका विज्युलाइजेशन।
अब इंतजार किस बात का?
लिखना शुरू करे -
किन्तु ठहरें
पहले परमेश्वर क्या कहता है यह तो जान ले

# 22
# परमात्मा का पावरफूल शब्द

आप शांति से विचार करोगे तो खयाल आयेगा कि आज आप जिस परिस्थिति में जी रहे हो ये परिस्थिति आएगी ही ऐसा आपको कई बार काफी समय से लग रहा था। सच्ची बात?

इसीलिए तो लोग कहते है कि -

*मैं जानता ही था कि मुझे देरी हो जाएगी -*

*मैं जानता ही था कि हम ट्रेन चूक जाएंगे -*

*मैं जानता ही था कि तू कुछ करने वाला नही है -*

*मैं जानता ही था कि वहाँ कुछ मिलेगा नही -*

*मैं जानता ही था कि यह आदमी कुछ खरीदेगा नही -*

*मैं जानता ही था कि आप बीमार पड़ने वाले हो -*

*मैं जानता ही था कि इन दोनों में बहुत लम्बा नही चलेगा -*

*मैं जानता ही था कि धंधा बंद करने का समय आएगा -*

हम कितनी सारी बाते पहेले से ही जानते है!!

यह जानकारी या खबर और कुछ नही है केवल अपने मन की कल्पना होती है। पक्की कल्पना ही होती है। सृष्टि के महान रहस्यों में से एक ‘रहस्य’ यह है कि मित्रों हमारी प्रत्येक कल्पना के उपर ‘तथास्तु’ होता रहता है।

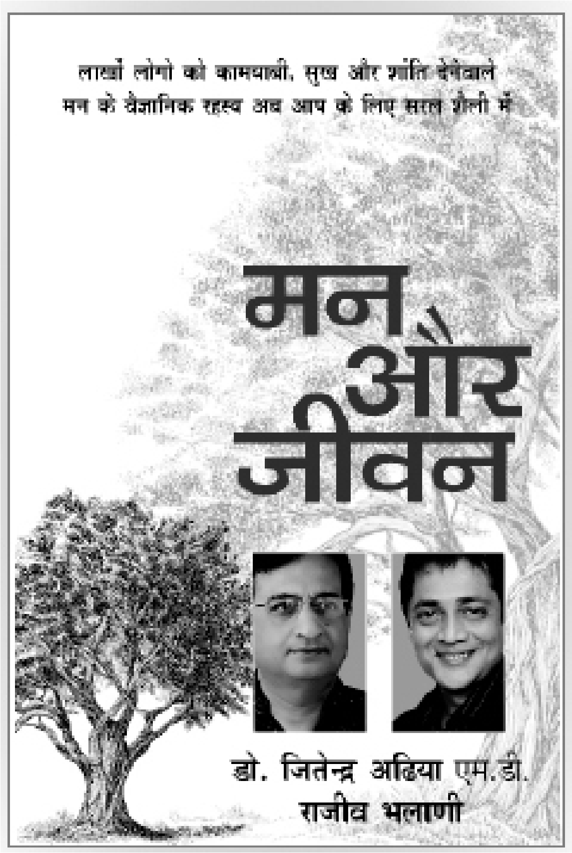
**“यूंही कुछ भी नही हुआ है**
**हर कल्पना पर तथास्तु हुआ है।”**

सृष्टि की सर्वोच्च सत्ता यह नही देखती की आपको क्या चाहिए, ये आपकी कल्पना को आदेश समझती है और आपकी खिदमत में इसे वास्तविकता के रूप से पेश करती है।

परमात्मा का सबसे पावरफूल शब्द है ‘तथास्तु’।
वह मात्र तथास्तु ही करते है - करते ही रहते है।
**अनजाने में की गई कल्पना पर भी तथास्तु।**
**जान-बूझकर की गई कल्पना पर भी तथास्तु।**
**दुःख की कल्पना पर भी तथास्तु।**
**सुख की कल्पना पर भी तथास्तु।**
और हाँ - यह **तथास्तु** का प्रवाह चौवीस घंटों चलता रहता है।
जैसे ही हम एक कल्पना करते है उस पर एक **तथास्तु** चस्पा हो जाती है।
हमें ही जागते रहना है। हमें ही तय करना है।
कि किसके ऊपर चाहिए **तथास्तु** ।

# कैसी लगी यह पुस्तक?

यदि यह पुस्तक आपको अच्छी लगी हो तो अब पढ़े इन्ही लेखकों की एक अद्वितीय पुस्तक जिसने अनगिनत लोगों की सारी जिन्दगी को ही बदल दिया...



Take practical training of Visualization and win the game of life

# Visualization
## WORKSHOP

Dr. jeetendra Adhia
Rajiv Bhalani

**This scientifically designed workshop includes**

Method • Tools • Scripts • Techniques Exercises • Samples • Examples and A to Z Information on Visualization

---

Learn Why to visualize, When to visualize, What to visualize, Where to visualize and How to visualize.

---

Detailed Visualization for Health • Wealth • Relationship plus, STUDY MATERIAL

Contact for Registration
09825925947, 099258 11737
www.adhiamindpower.com • www.rajivbhalani.com

## Dr. Adhia's Products

| Books | Language |
|---|---|
| 1. Prerna Nu Zarnu | Guj./Hindi/Eng./Telugu/Bengali/Marathi |
| 2. Man Ane Jivan | Gujarati/Hindi |
| 3. Mann Na Moti | Gujarati |
| 4. Sneh Nu Jharnu | Gujarati/Hindi |
| 5. Stree | Gujarati/Hindi |
| 6. Memory | Gujarati/Hindi/English |
| 7. The Gift | English |
| 8. Visulization | Gujarati/Hindi/Marathi |
| 9. T.A. Shikho Jindagi Jito | Gujarati/Hindi/English |
| 10. Dhanvan to Banvu J Joyie | Gujarati/Hindi |
| 11. Depression | Gujarati |
| 12. 9 Ways to Manage Your Anger | English |
| 13. N.L.P. | English |
| 14. Goal Setting and Achieving | Gujarati/English |
| 15. Leadership Etle | Gujarati |
| 16. You can be responsible | English/Gujarati |
| 17. Powers of Your Mind | Hindi/Eng. |
| 18. Subconscious Mind Says | Gujarati/Hindi |
| 19. How to choose a life partner? | Guj/English |
| 20. Kshan ne Sachavo | Gujarati |
| 21. Mari Vahli Dikri Ne | Gujarati/Hindi |
| 22. Mara Vahla Dikra Ne | Gujarati/Hindi |
| 23. Mari Vahli Patni Ne | Gujarati |
| 24. Mari Vahla Vidhyarthi Ne | Gujarati |
| 25. Prayer of Mind | Gujarati/Hindi/Marathi/English |
| 26. Yauvan Ni Prarthna | Gujarati |
| 27. Matruvandana | Gujarati/Hindi |
| 28. Pitruvandana | Gujarati/Hindi |
| 29. My 10 inch Journey | English/Gujarati |

| New Arrival | Language |
|---|---|
| 1. Lokona Man Jitvani Kala | Gujarati/Hindi |
| 2. Promise | Gujarati |

| | |
|---|---|
| 3. Habit of Going Extra Mile | Gujarati/Hindi |
| 4. Ekrar | Gujarati/Hindi |
| 5. Confidence | . English/Gujarati/Hindi |
| 6. Dhan ki Maha Prathana | Gujarati / Hindi |

| **Pocket Books** | |
|---|---|
| 1. Spring of Inspiration | Gujarati/Hindi/English |
| 2. 7 Step to Success | Gujarati/Hindi/Marathi |
| 3. Visulization | Gujartati/Hindi |
| 4. Vakil ki Prathana | Hindi |
| 5. Learn T.A. and win @ the Game of Life | English |
| 6. Dhan ni Maha Prathana | Gujarati |

| **Audio CDs** | **Language** |
|---|---|
| 1. Relaxation | Gujarati/Hindi/English |
| 2. Alpha Music | Gujarati/English/Hindi |
| 3. Man No Mahamantra | Gujarati |
| 4. Prayer of Mind | Gujarati/Hindi/English |
| 5. Subconscious Mind Says | Gujarati/Hindi |
| 6. Das Kadam Diamond Ke | Hindi |
| 7. Insurance Agent's Relaxation & Guided Visualization | Hindi |
| 8. Score More (Guided Visualization for Students) | Hindi |
| 9. Dhan Ki Maha Prathana | Gujarati/Hindi |

| **Audio Books** | **Language** |
|---|---|
| 1. Man ane Jeevan | Gujarati/Hindi |
| 2. Visulization | Gujarati/Hindi |
| 3. T.A. Shikho Jingdagi Jito | Gujarati/Hindi |

| **Video CDs / DVDs** | **Language** |
|---|---|
| 1. Spring of Inspiration DVD (6 Hrs.) | Gujarati/Hindi/English |
| 2. Prerna Ka Jharna DVD (1 Hr.) | Hindi |
| 3. Yadshakti Na Rahasyo DVD | Gujarati |
| 4. Prem Na Panthe VCD | Gujarati |

## Posters

1. Goal Chart - English/Gujarati
2. Tathastu - Gujarati
3. Car - English
4. Cheque - English
5. E.Q., I.Q., S.Q. - English
6. Circle of Concentration - English
7. Marksheet - English
8. Vision Board - English

# Products Outlets

Available at **A.H. WHEELERS** Book stall at all Railway Stations of India and S.T. Stands of Gujarat

**All Gujarat CROSSWORD Branch**

**AHMEDABAD - 079**

**Rudra Book Shop :** 25-B, Govt.Co-op. Soc., Navrangpura, M : 98259 25947
**Mind Training Institute :** 404/B, Legacy, Panjarapol Cross Road 26302660/61
**R.R. Sheth & Co.** : Khanpur, Tel.: 2550 6573, 2550 1732
**Ajay Publication :** Aaradhna Comm. Centre, Relief Road, M. 98251 50562
**Rupali Book Centre :** K.B. Comm. Complex, Khanpur, Tel.: 2550 44 43
**Hitesh Gandhi :** Nr. Thakorbhai Desai Hall, Law Garden, Tel.: 26638773
**S.T. Book Stall 1 & 4 :** Gita Mandir S.T. Stand, M. : 98249 75562
**Gujarat Pustakalaya :** 11, Ellora Comm. Centre, 2550 6973, M. 98984 67262
**Uzma Publication :** 12, Faiz Complex, Khanpur, Tel.: 25500790
**Mosinbhai :** Aastodiya, Tel.: 25350794
**Vijaybhai Dobariya :** Gurukul, Memnagar, Ahmedabd 098256 86900
**New Prakash Book Depo :** Gokul Complex, Ellisbrdige, 079-26422111
**Saurashtra Staionary :** Bipin Patel 9824253141 Bapunagar
**ANAND - 02692 and VALLABHVIDYANAGAR**
**Chandan General Stores :** Station Road, Anand Tel. 2660 60 99250 99590
**Ambica Book Store** , Nana Bazar, V.V. Nagar M 9825545261
**Pustak Mahal** , Nana Bazar, V.V. Nagar 9924812095, 9409012868
**Pandya & Sons** , Mota Bazar, V.V. Nagar 9974598026
**A. H. Wheeler & Co. Pvt. Ltd.** Book Stall Railway Station, 9737765438
**Ajay Book Stall,** "Krishna Kunj", Nr. Mota Bazar, Vidhayanagar, 99254413936 **ankleshwar A. H. Wheeler (Ankleshwar)** C/o. Railway Book Store 9428685597
**BARDOLI - 02622**
**Ramesh Traders :** Sardar Baug, Opp. College, Tel.: 22 78 84

**BARODA - 0265**

**Gujrat Pustakalay Sahakari Mandali**
**Popular Book Centre :** O/s. Yuvraj Hotel, Nr. S.T. Stand, Tel.: 279 44 24
**The Allies Stores** , Opp. Jubilee Gardern, Baroda, 9537648491
**Sagar Book Publishers** , 101-102-104, "Sukhdham Compex", Mira Datar's Tekro, Navabazar, Baroda. 9979322746, 9879402375
**Acharya Book Depot,** Opp. Gandhi Nagar Gruh, Baroda. 9824286729
**GangaSagar Pustakalay** , Jagdish Lojni Bajuma, 9067115757, 8530151920
**Maneesh Book Shop** , 7, Payal Complex, Opp. M.S. University, 9898522447
**Shreenath Newspaper Agency** , Raopura, Baroda-390001 9898240228
**Bharuch - 02642**
**A. H. Wheeler** Railway Station, Bharuch 9723268037

**Prajapati Book Store** , 9879237236, 9898214517, 9898368426
**Harilal Maganlal & Co.** , Katopore Gate, Bharuch - 392001 9227135356
**Thakkar Book Depot** , M. 9228299695, 9228176199
**BHAVNAGAR - 0278**
**Kitab Ghar :** High Court Road, Tel.: 5213257 M.: 98983 97271
**Prasar :** Rupani-Atabhai Road, **Lok Milap :** 1565, Sardar Nagar, Tel.: 256 64 02, **S.T. Stand Book Stall :** S.T. Stand
**BHUJ - 02832 Sahajanand Rural Trust :** *G.M.D.C. Guest House, M.: 9825227509*
**Bilimora - 2634 Arjunsinh Engineer :** M. : 9998045188
**GANDHINAGAR - 02712**
**Hariom Stationery :** BG Dist. Shopping Centre, Sector-21, M.: 99244 55882
**HIMMATNAGAR - 02772 Pravinsinh Zala :** (M) +91-91734 18280
**JAMNAGAR - 0288**
**School Point :** Nr. St. Xaviers High School,
**Kirit Bhatt :** Manu Farsan : Bardhan Chowk, Tel.: 2675512, M.: 9426567997
**JETPUR - 02823 Vidya Book Store :** Opp. Central Bank Tel.: 221516
**JUNAGADH - 0285**
**Kesari News Agency :** Kalva Chowk, Tel.: 265 09 43, 265 48 19
**Prerna Nu Jharnu Sahitya Book Stores :** Mira Complex, M.: 98242 11446
**LIMDI - 2752**
**Darshan Hotel :** National Highway,
**Jamuna Hotel :** Nr. Jamuna Hotel, National Highway M.: 98248 13804
**MEHSANA - 02762**
**Dinesh Prajapati:** 44, Aashadipa Soc., Opp. Nirma Factory, M.: 94260 86244
**Gujarat Pustakalaya :** 1, Sardar Shoping Centre, Tel.: 252 426
**Piyush Pustak Bhandar :** Nr. S.T. Stand, 220350, (M) 98258 88 778
**NADIAD - 0268**
**Mohmadbhai,** S.T. Bus Stand, Nadiad 9974336344
**Honey Book Centre,** Old Bus Depot, Nadiad 9277951521
**A. H. Wheeler & Co. Pvt. Ltd.** Book Stall Railway Station, 9737765438
**Student Book Stall** , 13-14, Chankya Complex, Nadiad 9825438399
**NAVSARI - 02637**
**Mansukhlal & Sons** , Dudhiya Talav Road, Navsari 9428163480
**College Store,** Topiwala Mansion, Opp. Garda College, 9825099121
**New College Road** , 1, Dadabhai Navroji Shoping Centre, 9898215999
**Shah Chatrabhuj Nanchand** , Mota Bazar, Navsari 9879199651, 9727840900
**PALANPUR - 02742**
**Treasure :** Jivan Jyot Bldg, Jahanara Baug Road, Tel.: 225 13 20
**Killol Enterprise :** 106, White House, Tel.: 25 56 96 M.: 94263 88053
**PATAN - 2766 Modern Book Stall :** Opp. Bus Stand, Tel.: (O) 220129 (R) 22 10 09
**PORBANDAR - 0286 Jayendra Chotai :** Manish Stores, M. 99790 11011
**RAJKOT - 0281**
**Johar Cards :** ‘Hasnain’ Dr.Yagnik Road, Tel.: 246 22 52, M : 98242 10492
**Pravin Pustak Bhandar :** Opp. Rajkot Mun.Corp., Tel.:232460, 234602
**Rajesh Book Shop :** Yagnik Road, M.: 99241 33519
**Bharat Book Store:** Yagnik Road, Tel.:2465148

**Ravi Prakashan :** Yagnik Road, Tel.: 246 06 25, 248 34 90
**Old & New Book Stall :** Yagnik Road,
**Rajesh Book Stall :** Opp. Lodhawad Police Chowky, Tel.: 2233518
**Minerwa Footware :** Dharmendra Road, M.: 9898119097
**Sanjeevani Ayurvedic Store :** 2, Siddhnath Complex opp. Jivan jyot School,University Road Rajkot: Ph:9879878328,02812583755
**SURAT - 0261**
**Indira Book Stall** , Nr. Jain Dharmshala, Opp. Railway Station, 9879193114
**Gajanan Pustkalay :** Opp Commerce House, Tel. : 242 42 46, M : 98244 83772
**Gajanan Book Depot :** Tower Road, Tel. : 2365 49 21 M : 98797 40059
**Panvala Stores :** Lal Gate, Musha Chasmavalani Gali, Tel. : 243 71 55
**Surat Book Centre :** 9/48, Kotsafil Road, Opp. Dena Bank Tel.:243 69 11 M.: 98790 44220
**Surat Book Stall :** M.: 98790 44220
**Book Smart :** Sharon Plaza, Ambika Niketa Busstop, Tel: 222 33 64
**Book Point** , 41-42-43, Shreeji Arcade, B/h. Bhulka Bhavan School, Anand Mahal Road, Adajan, Surat. 9825803654
**Sahaj Super Store Pvt. Ltd.** , Anand Mahal Road, Adajan. 9998989661
**Padmavati Stationary** , B-301, Arihant Residency, Adajan. 99913097383
**Book World** , E-42, Kanak Nidhi, Opp. Gandhi Smruti, Nanpura. 9825008182
**The Popular Book Centre** , 16, Jolly Plaza, Athawa Road, 9825519002
**Lucky Book Store** , Shop No-1, Omet Huse, Athawa Gate Surat 9825483447
**Ghanshyam Book Depot** , 4/829, Tower Road, Surat 9825110708
**Sainath Book Stall** , Surat Central Bus Station, Surat 9825536436
**Harihar Pustakalya** , 4/816/817, Tower Road, Opp. GPO Surat 9825636483
**Dev Enterprise,** Surat 9725608089
**VALSAD - 02632**
**Rangeela Stores:** 12 Trade Centre, Station Rd., P : 245708, 9825731218
**Bulsar Book Store** , 6-7, Gumahor Appt, Opp. Riddhi Siddhi Aptt., Valsad 9825146263
**ST Book Stall** , Valsad 9173359444, 9825130538
**Mahavri Sales Corporation** , Opp. Town Hall, Valsad 9825041364, 9909570698
**Mahalaxmi Stores** , 4, Akashganga, Opp. Bai Avabai Highschool, Halar Road, Valsad 9978759592
**Prajapati Books Sotres** , Opp. Bai Avabia Highschool, Valsad 9638206125
**Deep Xerox & Gen. Store** , ST Depot Road, Dharampur, Valsad 9909079590
**VAPI - 0260**

---

**Crossword,** 2nd Floor, Vikas Textorium, Nr. Upasana School, Gunjan, GIDC, Vapi. 6444066

---

**Maruti Book Stores** , 8, Tejal Complex, Nr. Ambamata Mandir Koparli Road, GIDC. Vapi 9428065789, 9428715033 **delhi - 011** Arunbhai Saraf M. 9958098076

**Indore-0731** Parasbhai M. 93000 30005, 93000 30008
**JABALPUR -** Sanjiv Ray M. 9617744721
**JAIPUR - 0149 (RAJASTHAN)**

**Rajesh Manish Agency :** G-3, B-11, Mayur Tower, Nehru Bazar, Tel. : 232 60 19 M.: 98291 39626
**Madhya Pradesh (M.P.) -** Madhavray M. 9755655368 Dindori
**MUMBAI - 022 (MAHARASHTRA)**
**R.R. Sheth & Co. :** Princess Street, Tel. : 2201 3441, 2205 8293
**Mahavir Book House :** 164, D.N. Road, Opp. VT Station, M.: 98210 23169

---

## KOLHAPUR
## Vitthal Kotekar : M.: 99211 11665

---

**NASIK - 0253 World of Winner :** 12, Steem Tower, Ambedkar Road, M.: 9921332766
**NAGPUR - 0712 Shri Jalaram Medical Stores :** Darodkar Square, Tel. : 276 81 95
**PUNE - 020 Vijaybhai :** 303, CV Prestige Classes, M. 93262 74507
**Kumar Marketing :** 16-15, Sukravar Peth, Bhorialli, Shubhansha Dargah, M.: 94220 23160
**RAIPUR - 0771 (CHATTISGADH)**
**Bhupeshkumar Varu :** Parag Hospital, Fatadi, Tel.: 2262700 M.: 9425201143
**KOLKATTA - 033 Shyam Modi :** Tel.: 98300 43813

#1 Online Book Shop દુનિયાભરના ગુજરાતી વાચકોની પ્રથમ પસંદગી

Clickabooks.com

બિઝનેસમેન, નોકરીયાત, ગૃહીણીઓ, વિદ્યાર્થીઓ વગેરે માટે ઉપયોગી અને ઘરમાં વસાવવાલાયક પુસ્તકો, ઓડીયો સીડી, વીડીયો સીડી આજે જ ઓર્ડર કરો અને ઘરે બેઠા મેળવો.

DIRECT PAYMENT / NEFT / CASH DEPOSIT AVAILABLE

Bank : Punjab National Bank
Navrangpura Branch,
Ahmedabad, Gujarat. INDIA

A/c. No. : 0969002100021611
RTGS/NEFT Code : PUNB0096900

HOW TO ORDER ?

click to visit our online shop

CALL US +91 9825688856

WhatsApp +91 9825688856

PAYMENT & DELIVERY

FREE SHIPPING — Free Shipping All Over India on and above ₹ 500
Delivery Period : 3-5 Working Days

Cash On Delivery — Cash On Delivery by Indian Post VPP Service
Delivery Period 5 to 10 Working Days

VISA — Purchase Online (Debit / Credit Card / NEFT Payment)
Delivery Period : 3-5 Working Days in Gujarat / Outside (6-7 Days)

Heavy Discounts on COMBO OFFERS

MOST TRUSTED PAYMENT GATEWAY
CC Avenue®

www.facebook.com/clickabooks CUSTOMER CARE : +91 9825688856

SHIPPING ALL OVER THE WORLD ~ USA ~ UK ~ AUSTRALIA ~ CANADA

**Buy Online www.clickabooks.com**

**HOME DELIVERY** (Anywhere in India)

Tel.: (O) 079- 2644 7393 • 4003 5153 (10 a.m. to 6 p.m.)
M.: 99241 43847 • 99258 11737 • 99241 43545

e-mail : rudrapublication1@gmail.com • www. rudrapublication.com

**Home Delivery at Navsari, Valsad, Dharampur, Vapi M. 9725608089**

**: Bombay :**

**Bharat Chotai :** Tel. 2967 1229 • M : 98212 95281 • 98692 75439

**Jatinbhai Shah :** Malad, Mumbai M : 93222 11594