

## विषय सूची

आभार ix

अनुवादक की ओर से xi

परिचय 1

### अध्याय 1

विशुद्ध ऊर्जा का सिद्धांत 5

### अध्याय 2

अर्पण का सिद्धांत 21

### अध्याय 3

कर्म का सिद्धांत 33

### अध्याय 4

न्यूनतम प्रयास का सिद्धांत 45

### अध्याय 5

इरादे और इच्छा का सिद्धांत 59

### अध्याय 6

अनासक्ति का सिद्धांत 73

### अध्याय 7

“धर्म” का, या जीवन के द्येय का सिद्धांत 85

सारांश तथा निष्कर्ष 95

लेखक के बारे में 101



## आभार

निम्नलिखित लोगों के लिए मैं अपना सप्रेम आभार प्रकट करना चाहता हूँ:

इसे एक विचार से पुस्तक तक के रूप में आने तक अपना सस्नेह सहयोग देने के लिए जैनेट मिल्स का।

इन सात आध्यात्मिक सिद्धांतों की साक्षात् व सजीव अभिव्यक्ति के लिए रीता चोपड़ा, मल्लिका चोपड़ा और गौतम चोपड़ा का।

एक तेजस्वी, प्रेरक, उदात्त, श्रेष्ठ और जीवन को बदल देने वाले दर्शन के प्रति उनके साहस तथा प्रबुद्धता के लिए रे चैंबर्स, गेयले रोज़, एंड्रियाना नीनो, डेविड साइमन, जॉर्ज हैरिसन, ओलीविया हैरिसन, नाओमी जड, डेमी मूरे और एलिस वाल्टन का।

हमारे शार्प सैंटर फ़ॉर माइंड-बॉडी मेडिसिन में आने वाले सभी अतिथियों व रोगियों के लिए प्रेरक उदाहरण बनने वाले रॉजर गेन्नियल, ब्रेंट बेकवर, रोज़ ब्यूनियो-मर्फी तथा पूरे स्टाफ़ का।

सतत ऊर्जा व निष्ठा के लिए दीपक सिंह व गीता सिंह तथा  
क्वैंटम पब्लिकेशन के पूरे स्टाफ़ का।

विशेषज्ञ-परामर्श के महान उदाहरण के लिए रिचर्ड पर्ल  
का।

आत्मज्ञान में अडिग विश्वास करने और अनेकों के जीवन को  
रूपांतरित करने के प्रति प्रतिबद्ध अपने संचारी उत्साह के लिए  
एरीले फ़ोर्ड का।

और, अपनी सूझबूझ तथा मैत्री के लिए बिल एल्कस का।

## अनुवादक की ओर से

**आ**धुनिक आध्यात्मिक मनीषी दीपक चोपड़ा ने इस छोटी सी पुस्तक में एक व्यापक, गहन व गंभीर विषय को सहेज कर जिस तरह प्रस्तुत किया है उसे गागर में सागर ही कहा जा सकता है क्योंकि ये सात आध्यात्मिक सिद्धांत सात समंदर जितने व्यापक हैं और सातवें आसमान जितने ऊंचे हैं। इन सात आध्यात्मिक सिद्धांतों में उन्होंने वे सारे आयाम समेट कर प्रस्तुत कर दिए हैं जो एक उत्तम जीवन के लिए आवश्यक हैं, और इन पर आचरण करने से आप वह सब पा सकते हैं जो आप चाहते हैं — समृद्धि से लेकर शांति तक।

अनुवाद को यथासंभव सरल करने का प्रयास किया गया है, तथापि पुस्तक का विषय एक गूढ़ विषय है इसलिए कहीं-कहीं उसे जल के समान तरल करना भी संभव नहीं था। लेकिन, मुझे विश्वास है कि इस विषय की पुस्तक को उठाने वाला पाठक अवश्य ही इतना सुधी होता है कि उसे समझने में आसुविधा नहीं होगी।

जैसा कि इसी पुस्तक में कहा गया है - 'इस ब्रह्मांडीय यात्रा में हम सब यात्री हैं', यह पुस्तक भी हमें एक आध्यात्मिक यात्रा पर ले जाने वाली है।

अचलेश चंद्र शर्मा  
मेरठ

## परिचय

**हा**लांकि इस पुस्तक का नाम *सफलता के सात आध्यात्मिक सिद्धांत* रखा गया है, लेकिन इसे *जीवन के सात आध्यात्मिक सिद्धांत* भी कहा जा सकता है क्योंकि ये वे ही नियम हैं जिनका प्रयोग प्रकृति इस भौतिक जगत की हर चीज़ को रचने के लिए किया करती है — हर उस चीज़ को जिसे कि हम देखते हैं, सुनते हैं, सूँघते हैं, चखते हैं, या स्पर्श करते हैं।

अपनी एक अन्य पुस्तक *क्रिएटिंग एफ़लुएंस: वैल्थ कॉन्श्यसनैस इन द फ़्रील्ड ऑफ़ ऑल पॉसिबिलिटीज़*, में मैंने प्रकृति की कार्यप्रणाली की यथार्थ समझ के आधार पर धन-चेतना की ओर बढ़ने वाले क़दमों की रूपरेखा प्रस्तुत की है। ये *सफलता के सात आध्यात्मिक सिद्धांत* उसका सार प्रस्तुत कर रहे हैं। यह ज्ञान जब आपकी चेतना में समाविष्ट हो जायेगा तब यह आपको बिन प्रयास सहज रूप से अपार धन-संपदा अर्जित करने की, और अपने प्रयास में हर बार सफलता पाने की क्षमता प्रदान करेगा।

सफलता को जीवन में सुख के निरंतर विस्तार के रूप में और श्रेष्ठ लक्ष्य की प्राप्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। बिन प्रयास और सहज रूप से अपनी इच्छापूर्ति करने की क्षमता ही सफलता कही जाती है। लेकिन फिर भी, सफलता पाना, और धन-संपदा अर्जित करना, हमेशा ही एक ऐसी प्रक्रिया मानी जाती रही है जिसके लिए कठोर परिश्रम करने की आवश्यकता पड़ती है, और वह भी दूसरों की क्रीम पर। सफलता और समृद्धि के प्रति, यानी तमाम अच्छी चीजों का प्रवाह बहुलता में हमारी तरफ रहे इसके प्रति हमें एक अधिक आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। आध्यात्मिक सिद्धांतों के ज्ञान व साधना के द्वारा हम स्वयं को प्रकृति के साथ सांजस्यता में बनाए रखते हैं और निश्चिंतता व सहजता के साथ प्रेम व आनंद का सृजन करते हैं।

सफलता के कई आयाम होते हैं; भौतिक संपदा तो उसका केवल एक घटक है। इससे भी बड़ी बात यह है कि सफलता एक सतत यात्रा है, कोई गंतव्य नहीं। भौतिक संपन्नता, किसी भी रूप में हो, वह तो उन बातों में से केवल एक है जो कि इस यात्रा को अधिक सुखद बना देती हैं। किंतु, सफलता में जिन अन्य बातों का शामिल होना भी आवश्यक होता है वे हैं अच्छा स्वास्थ्य, जीवन के प्रति ऊर्जा व उत्साह, स्वस्थ संबंध, रचनात्मक स्वतंत्रता, भावनात्मक व मानसिक दृढ़ता, भलाई का भाव, और मन की शांति।

इन सब के होने के बावजूद, हम तब तक अपरिपूर्ण रहेंगे, आधे-अधूरे ही रहेंगे जब तक कि हम अपने भीतर ईश्वरत्व के बीजों का परिपोषण नहीं करेंगे। वास्तव में, मानव के रूप-वेश में हम ईश्वरत्व ही हैं, और वे देवी-देवता भ्रूण रूप में हमारे

भीतर विद्यमान हैं जो कि पूरी तरह प्रकट होना चाहते हैं। इसलिए, सच्ची सफलता है इस दिव्यता का, इस अलौकिकता का अनुभव करना। हमारे अपने भीतर ईश्वरत्व का खुलना और खिलना ही होती है सच्ची सफलता। इसका अर्थ है हर कहीं और हर किसी में ईश्वरत्व का दर्शन करना — शिशु की आंखों में भी, फूल की सुंदरता में भी, पक्षी की उड़ान में भी, हर कहीं। जब हम अपने जीवन को इस दिव्यता व अलौकिकता के एक अभिव्यक्त रूप में अनुभव करने लगते हैं — कभी-कभार नहीं बल्कि सदा-सर्वदा ही — तभी हम सच्ची सफलता का अर्थ समझ सकते हैं।



सात आध्यात्मिक सिद्धांतों को परिभाषित करने से पहले, आइए हम सिद्धांत की अवधारणा को समझ लें। सिद्धांत वह प्रक्रिया है जिससे अप्रकट और प्रकट में कोई भेद नहीं रह जाता, जिससे अवलोकनकर्ता और अवलोकित में कोई भेद नहीं रह जाता, जिससे दृष्टा और दृश्य में कोई भेद नहीं रह जाता, और जिससे स्वप्नदृष्टा स्वप्न की रचना किया करता है।

संपूर्ण सृष्टि, अर्थात् भौतिक जगत में अस्तित्व रखने वाली हर चीज़, अप्रकट द्वारा स्वयं को प्रकट करने के परिणामस्वरूप ही अस्तित्व में आई है। जो कुछ भी हम देखते हैं वह उसी अज्ञात से आता है। पंच तत्वों वाला हमारा यह शरीर, यह भौतिक जगत — यह सब और जो कुछ भी हम अपनी ज्ञानेंद्रियों द्वारा अनुभूत करते हैं वह सब उसी अप्रकट का, अज्ञात का और अदृश्य का ही तो प्रकट, ज्ञात व दृश्य रूप है।

यह भौतिक जगत कुछ और नहीं बल्कि परम-आत्मा द्वारा

खुद को खुद के अंदर आत्मा, मन और भौतिक शरीर के रूप में अनुभव करने के लिए आकुंचित हो जाना ही तो है। दूसरे शब्दों में, सृष्टि की यह वह प्रक्रिया है जिसके जरिए परम-आत्मा या ईश्वर स्वयं को प्रकट करता है। जीवन के इस शाश्वत नृत्य में गतिमान चेतना स्वयं को ब्रह्मांड के पदार्थों के रूप में अभिव्यक्त किया करती है।

संपूर्ण सृजन का स्रोत ईश्वरत्व (या आत्मा) ही है — गतिमान ईश्वरत्व (मन) ही सृजन की प्रक्रिया है, और यह भौतिक जगत ही (जिसमें यह भौतिक शरीर भी शामिल है) सृष्टि के ही पदार्थ हैं। सत्य के तीन तत्व हैं — आत्मा, मन व शरीर, या अवलोकनकर्ता, अवलोकन और अवलोकित या ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय — और ये तीनों सार रूप में एक ही हैं। ये सब एक ही स्रोत से उत्पन्न होते हैं — अर्थात् एक ऐसे विशुद्ध ऊर्जा क्षेत्र से जो कि नितांत अप्रकट रहता है।

गतिमान ईश्वरत्व की यह समूची प्रक्रिया ही वास्तव में ब्रह्मांड के भौतिक सिद्धांत हैं। जब हम इन सिद्धांतों को जान लेते हैं, समझ लेते हैं, और अपने जीवन में इनका प्रयोग करने लगते हैं तब जो कुछ हम चाहते हैं उसे रच सकते हैं, उसे पा सकते हैं, क्योंकि जिस सिद्धांत का प्रयोग यह प्रकृति किसी वन को, या किसी आकाशगंगा को, या किसी तारे को, या किसी मानव शरीर को रचने में प्रयोग करती है वे ही सिद्धांत हमारी गहरी से गहरी इच्छा को भी पूरा कर सकते हैं।

तो आइए, सफलता के इन सात आध्यात्मिक सिद्धांतों को जानें और देखें कि हम इन्हें अपने जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं।

# 1

## विशुद्ध ऊर्जा का सिद्धांत

संपूर्ण सृष्टि का स्रोत विशुद्ध चेतना है ...  
यानी वह विशुद्ध ऊर्जा जो कि  
अप्रकट से प्रकट रूप में अभिव्यक्त होना चाहती है।

और जब हमें यह बोध हो जाता है कि  
हमारा सच्चा स्वरूप हमारी विशुद्ध ऊर्जा ही है  
तब हम उस शक्ति के साथ तारतम्य स्थापित कर लेते हैं  
जो कि इस ब्रह्मांड में सब कुछ प्रकट कर रही है,  
अभिव्यक्त कर रही है।





आरंभ में

न अस्तित्व था और न ही अनस्तित्व था  
यह संपूर्ण जगत केवल अदृश्य ऊर्जा था ...

बिना श्वास के 'वह' श्वास लेता था, अपनी ही शक्ति से  
इसके अतिरिक्त कहीं कुछ नहीं था ...

— सृष्टि संबंधी ऋचा, ऋग्वेद

**स**फलता का पहला आध्यात्मिक सिद्धांत है विशुद्ध ऊर्जा का सिद्धांत। यह सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि हम, अपने मूलभूत रूप में, विशुद्ध चेतना ही हैं। और, यह विशुद्ध चेतना ही विशुद्ध ऊर्जा है; यही ऊर्जा समस्त संभावनाओं का और अनंत सृजन का साम्राज्य है। विशुद्ध चेतना हमारा आध्यात्मिक सार-तत्व है। अनंत, असीम व अबाध होने के कारण यह विशुद्ध आनंद भी है। चेतना के अन्य गुण हैं ज्ञान, असीम शांति, सटीक संतुलन, अजेयता, सरलता-निश्चलता, और आनंद। यही है हमारा मूल स्वभाव, हमारी मूल प्रकृति। हमारा यह मूल स्वभाव विशुद्ध ऊर्जा का ही एक अंश है।

जब आप अपने मूल स्वभाव का, मूल प्रकृति का, दर्शन कर लेते हैं और यह जान जाते हैं कि वास्तव में आप कौन हैं, तब इस स्वयं को जानने में ही अपने किसी भी स्वप्न को पूरा करने की क्षमता आ जाती है क्योंकि आप वही सनातन संभावना हैं, वही असीम ऊर्जा हैं जो सदा से थी, जो है, और जो सदा रहेगी।

विशुद्ध ऊर्जा के सिद्धांत को एकता का सिद्धांत भी कहा जा सकता है क्योंकि जीवन की अनंत विविधताओं के तले एक ही सर्वव्यापी आत्मा विद्यमान रहती है। आपके और आपके इस ऊर्जा साम्राज्य के बीच कोई अंतर नहीं है, कोई अलगाव नहीं है। विशुद्ध ऊर्जा का यह साम्राज्य ही आपका सच्चा स्वरूप है। और, अपने सच्चे स्वरूप को, अपनी सच्ची प्रकृति को आप जितना अधिक अनुभव करते जाते हैं, विशुद्ध ऊर्जा के अपने साम्राज्य के आप उतना ही अधिक निकट आने लगते हैं।

अपने स्वरूप का अनुभव, या “आत्म-प्रमाण” का अर्थ है कि हमारा आंतरिक प्रमाण बिंदु हमारी अपनी आत्मा है, न कि हमारे अनुभव के विषय। आत्म-प्रमाण का विलोम है विषय-प्रमाण। विषय-प्रमाण में हम हमेशा ही अपने सच्चे स्वरूप के बाहर के विषयों से प्रभावित रहा करते हैं, जिनमें शामिल रहती हैं स्थितियां, परिस्थितियां, लोग और चीज़ें। विषय-प्रमाण में हम लगातार औरों का अनुमोदन व समर्थन पाने की जुगत में लगे रहते हैं। हमारी सोच और हमारा व्यवहार हमेशा ही किसी की स्वीकृति व समर्थन की प्रत्याशा में रहते हैं, और इसीलिए वे अस्वीकृति के भय पर आधारित रहते हैं। विषय-प्रमाण में हमें चीज़ों को नियंत्रित रखने की आवश्यकता प्रबल रूप से रहा करती है, और इसीलिए हमें बाह्य शक्ति की आवश्यकता भी प्रबल रूप से रहती है।

किसी की स्वीकृति या अनुमोदन की आवश्यकता, चीज़ों को नियंत्रित करने की आवश्यकता, और बाह्य शक्ति की आवश्यकता — ये ऐसी आवश्यकताएं हैं जिनका आधार भय ही होता है। इस प्रकार की शक्ति विशुद्ध ऊर्जा वाली शक्ति नहीं होती है, न वह आपके सच्चे स्वरूप की शक्ति होती है,

और न ही वह वास्तविक शक्ति होती है। जब हम अपने सच्चे स्वरूप की शक्ति को जान जाते हैं तब भय नहीं रहता है, तब कुछ नियंत्रित करने की बाध्यता भी नहीं रहती है, न स्वीकृति या अनुमोदन की जद्दोजहद रहती है और न ही बाह्य शक्ति की आवश्यकता रहती है।

विषय-प्रमाण में, आपका आंतरिक संदर्भ बिंदु आपका अहं रहा करता है। जब कि, आपका अहं वास्तव में आप नहीं हैं। अहं तो खुद के बारे में खुद की बनाई हुई एक छवि मात्र है, यह आपका सामाजिक मुखौटा है, यह वह भूमिका है जो आप खेला करते हैं। आपका सामाजिक मुखौटा औरों की स्वीकृति व अनुमोदन पर पलता है। वह नियंत्रण करना चाहता है, वह बल पर ही आधारित रहता है, क्योंकि वह भय में रहा करता है।

लेकिन, आपका सच्चा स्वरूप यानी आपकी चेतना, आपकी आत्मा, इन चीजों से सर्वथा मुक्त रहा करती है। किसी आलोचना का इस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, वह किसी भी चुनौती से डरती नहीं है, और वह स्वयं को किसी के अधीन भी महसूस नहीं करती है। लेकिन फिर भी, वह विनम्र रहती है और स्वयं को किसी से श्रेष्ठतर भी नहीं मानती है क्योंकि वह जानती है कि हर कोई उसी के जैसा तो है — एक अन्य रूप में वही आत्मा तो है जो वह स्वयं है।

यही मूल अंतर है विषय-प्रमाण और आत्म-प्रमाण के बीच में। आत्म-प्रमाण में आप अपने वास्तविक अस्तित्व को अनुभव करते हैं जो कि किसी भी चुनौती से डरता नहीं है, जो सबके प्रति आदर भाव रखता है, और कभी किसी के अधीन महसूस नहीं करता है। इसलिए, आत्म-शक्ति ही सच्ची शक्ति है।

लेकिन, विषय-प्रमाण पर आधारित शक्ति हमेशा मिथ्या शक्ति होती है। अहं पर आधारित होने के कारण यह शक्ति केवल तभी तक टिकी रहती है जब तक कि उसका विषय-प्रमाण भी टिका रहता है। अगर आपके पास कोई पदवी है — जैसे मान लीजिए कि आप देश के राष्ट्रपति हैं या किसी कारपोरेशन के अध्यक्ष हैं — या आपके पास बहुत पैसा है, और उस पदवी या पैसे के साथ प्राप्त होने वाले अधिकार आपके पास हैं, तो अहं आधारित आपकी वह शक्ति, वे अधिकार केवल तभी तक रहेंगे जब तक कि वह पदवी या पैसा आपके पास है। ज्यों ही वह पदवी, वह जॉब, वह पैसा चला जाता है तो उन के साथ-साथ वह शक्ति और अधिकार भी चले जाया करते हैं।

इसके विपरीत, आत्म-शक्ति स्थाई होती है क्योंकि यह आत्म-ज्ञान पर आधारित रहती है। आत्म-शक्ति की कुछ विशेषताएं होती हैं। यह लोगों को आपकी तरफ खींचती है और यह उन चीजों को भी आपकी तरफ खींचती है जिन्हें आप पाना चाहते हैं। यह लोगों को, स्थितियों को, और परिस्थितियों को आपकी इच्छाओं के पक्ष में आकृष्ट कर देती है। इसे विधि के विधान द्वारा दिया गया सहयोग भी कह दिया जाता है। दरअसल, यह ईश्वरत्व का सहयोग होता है, यह वह सहयोग होता है जो विनीत भाव में रहने से प्राप्त होता है। तब, आपकी शक्ति ऐसी हो जाती है कि आपको लोगों के साथ संबंध में रहना अच्छा लगता है, और लोगों को आपके साथ संबंध में रहना अच्छा लगता है। आपकी यह शक्ति उस संबंध की शक्ति होती है जो कि सच्चे प्रेम से आता है।



हम अपने जीवन में *विशुद्ध ऊर्जा के सिद्धांत* को, यानी समस्त संभावनाओं के विस्तार को, लागू कैसे करें? अगर आप विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य के लाभ पाना चाहते हैं, अगर आप विशुद्ध चेतना में निहित रचनात्मकता का पूरा-पूरा उपयोग करना चाहते हैं, तो आपको उस तक पहुंचना होगा। उस साम्राज्य तक पहुंचने का एक तरीका है मौन, ध्यान, और किसी के बारे में कोई राय न बनाने की साधना प्रतिदिन करना। प्रकृति की गोद में समय व्यतीत करना भी उस साम्राज्य में निहित गुणों तक आपको पहुंचा सकता है, जैसे असीम रचनात्मकता, स्वतंत्रता, और आनंद।

मौन साधना करने का अर्थ है केवल खुद के साथ थोड़ा समय व्यतीत करने के प्रति प्रतिबद्ध होना। मौन अनुभव करने का अर्थ है वाचाल रहने वाली गतिविधि से समय-समय पर खुद को हटा लेना। इसका अर्थ यह भी है कि टेलिविज़न देखने, रेडियो सुनने, या कोई किताब उठा कर पढ़ने लगने (और आजकल स्मार्ट फ़ोन में डूबे रहने — अनुवादक) जैसी गतिविधियों से समय-समय पर खुद को हटा लेना। अगर आप खुद को कभी भी मौन, नीरवता व ख़ामोशी का अनुभव नहीं करने देते हैं तो इससे आपके भीतरी संवाद में अशांति व उग्रता उत्पन्न हो जाती है।

निरंतर रूप से, थोड़ा समय मौन, नीरवता व ख़ामोशी अनुभव करने के लिए अवश्य निकाला कीजिए। या, संकल्प कीजिए कि आप हर दिन थोड़ा समय मौन, नीरवता व ख़ामोशी में अवश्य व्यतीत करेंगे। ऐसा आप प्रतिदिन दो घंटे के लिए कर सकते हैं, लेकिन अगर यह समय आपको अधिक लग रहा हो तो इसे एक घंटा कर लाजिए। और, कभी-कभी एक लंबी अवधि

के लिए भी मौन, नीरवता व खामोशी की गोद में चले जाया कीजिए — किसी पूरे दिन के लिए, या दो दिन के लिए, या एक सप्ताह के लिए भी।

जब आप मौन, नीरवता व खामोशी में चले जाते हैं तब क्या होता है? तब, शुरू-शुरू में तो आपके अंदर चलने वाला संवाद और भी अधिक उपद्रवी और हुड़दंगी हो जाया करता है। ऐसे में, आपमें कुछ कहने की, कुछ बोलने की एक ज़बरदस्त तलब पैदा होने लगने लगती है। मेरी नज़र में कुछ ऐसे लोग भी आए हैं जो एक लंबे समय तक मौन, नीरवता व खामोशी में जाने पर शुरूआती एक या दो दिन बुरी तरह बौखलाए हुए रहे थे। बेचैनी, उतावलापन और व्याकुलता का मिलाजुला भाव ऐसे लोगों पर अचानक हावी हो जाता है। लेकिन जब वे मौन, नीरवता व खामोशी में बने रहते हैं तब उनके भीतर चलते संवाद का कोलाहल शांत होने लगता है। और फिर शीघ्र ही, शांति प्रगाढ़ होने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मन फिर समर्पण कर देता है, उसे समझ में आ जाता है कि आप — यानी आपका सच्चा स्वरूप, आपकी आत्मा, यानी चयनकर्ता आप — ही जब बात करने में रूचि नहीं रख रहे हैं तो फिर उसका बोलते रहना बेकार ही है। फिर, जब वह भीतरी संवाद थम जाता है तब आप विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य की शांति को अनुभव करने लगते हैं।

अपनी सुविधा के अनुसार, समय-समय पर मौन, नीरवता व खामोशी में जाने का अभ्यास करना *विशुद्ध ऊर्जा के सिद्धांत* को अनुभव करने की एक विधा है, और दूसरी विधा है प्रतिदिन थोड़ा समय ध्यान में लगाना। अच्छा तो यह रहेगा कि आप प्रतिदिन सुबह को और शाम को कम से कम तीस-तीस मिनट

ध्यान लगाएं। ध्यान के माध्यम से आप नितांत शांति और पूर्ण सजगता का अनुभव करना सीख सकेंगे। नितांत शांति के इसी साम्राज्य में ही समाया हुआ है अनंत परस्पर संबंधों का वह साम्राज्य, असीम सुव्यवस्थित शक्ति का वह साम्राज्य, और सृजन का वह परम आधार जहां कि हर चीज़ के साथ हर चीज़ अपृथक् रूप से संबद्ध रहती है।

पांचवे आध्यात्मिक सिद्धांत *इरादे और इच्छा के सिद्धांत* में, आप देखेंगे कि किस तरह से इस साम्राज्य में आप इरादे का हल्का सा मनोवेग कैसे जोड़ सकते हैं और फिर किस तरह से आपकी इच्छा स्वतःस्फूर्त होकर उभर कर आ जाती है। लेकिन, पहले आपको शांत होना होगा। अपनी इच्छाओं को प्रकट करने के लिए शांति व खामोशी पहली आवश्यकता होती है क्योंकि शांति व खामोशी में ही विशुद्ध ऊर्जा के उस साम्राज्य से आपके तार जुड़ पाते हैं जो कि आपके लिए विस्तार के अनंत विकल्प प्रस्तुत करता है।

कल्पना कीजिए कि आप ने किसी शांत तालाब में एक कंकड़ फेंकी है और उसके कारण उठने वाली गोल-गोल लहरों को आप निहार रहे हैं। फिर, जब वे लहरें शांत हो जाती हैं तभी शायद आप दूसरी कंकड़ फेंकेंगे। बिल्कुल ऐसा ही तब होता है जब आप विशुद्ध मौन, नीरवता व खामोशी के साम्राज्य में चले जाते हैं और वहां अपना इरादा प्रकट करते हैं। उस मौन, शांत व खामोशी में छोटा सा इरादा भी समूचे जगत की चेतना के तल पर छोटी-छोटी लहरें उठा देगा। लेकिन अगर आप अपनी चेतना में शांति, नीरवता व खामोशी की अवस्था में नहीं रहते हैं, अगर आपका मन-मस्तिष्क उद्वेलित समुद्र जैसा रहता है, तब भले ही आप उसमें कुतुब मीनार को भी फेंक दें, तो भी कुछ नहीं

होगा। बाइबिल में इस बात को यूं कहा गया है, “शांत रहो, और तुम जान जाओगे कि तुम ईश्वर ही हो।” यह अवस्था केवल ध्यान द्वारा प्राप्त की जा सकती है।

विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य में प्रवेश पाने की दूसरी विधा है किसी के बारे में कोई राय न बनाने का, और किसी निर्णय-निष्कर्ष पर न पहुंचने का अभ्यास करना, साधना करना। किसी के बारे में कोई राय बनाने की, किसी निर्णय-निष्कर्ष पर पहुंचने की अपनी आदत में आप हर चीज़ का लगातार मूल्यांकन करते रहते हैं कि वह सही है या ग़लत है, कि वह अच्छी है या बुरी है। जब आप लगातार मूल्यांकन करने में, वर्गीकरण करने में, लेबल लगाने में, और विश्लेषण करने में लगे रहते हैं तब आप अपने मन-मस्तिष्क में संवादों का एक कोहराम मचाए रखते हैं। यह कोहराम आपके और विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य के बीच के प्रवाह को संकीर्ण व संकुचित कर देता है क्योंकि आपने अपने मन-मस्तिष्क में विचार ही विचार भर रखे होते हैं टूस-टूस कर, और इसलिए उसमें कुछ भी आने-जाने की कहीं कोई गुंजाइश रहती ही नहीं है।

गुंजाइश का, या रिक्त स्थान का, या चित्ताकाश का होना ही विशुद्ध ऊर्जा से आपके संपर्क व संबंध को संभव बना सकता है। विशुद्ध सजगता की, विचारों के बीच के खमोश ख़ालीपन की, आंतरिक मौन, नीरवता व खमोशी की, यह वह अवस्था होती है जो आपको सच्ची शक्ति से जोड़ती है। लेकिन, जब आप उस रिक्त स्थान को भींच देते हैं तब आप विशुद्ध ऊर्जा तथा असीम सृजन के संपर्क व संबंध को भी भींच देते हैं, बंद कर देते हैं।

ए कोर्स इन मिरेकिल्स में एक प्रार्थना दी गई है — “आज जो कुछ भी होगा उसके बारे में मैं अपनी कोई राय नहीं

बनाऊंगा, किसी निर्णय-निष्कर्ष पर नहीं जाऊंगा।” कोई राय न बनाना, किसी निर्णय-निष्कर्ष पर न जाना आपके मन-मस्तिष्क को शांत रखता है। इसलिए इसी वचन के साथ अपने दिन की शुरुआत करना एक अच्छा सुझाव है। और, दिन के दौरान जब कभी भी आप खुद को कोई राय बनाते हुए या किसी निर्णय-निष्कर्ष की ओर जाते हुए देखें तो उक्त वचन को याद करें, उसे दोहराएं। अगर पूरे दिन ऐसा करना आपको कठिन लगे तो आप खुद से यह संकल्प कर सकते हैं, “अगले दो घंटों के दौरान मैं किसी के भी बारे में अपनी कोई राय नहीं बनाऊंगा।” या “अगले एक घंटे के दौरान मैं किसी के भी के बारे में अपनी कोई राय नहीं बनाऊंगा।” फिर, धीरे-धीरे इस अवधि को आप बढ़ाते चले जाएं।

मौन, नीरवता व खामोशी के जरिए, ध्यान के जरिए, और कोई राय न बनाने के जरिए आप सफलता के प्रथम सिद्धांत — *विशुद्ध ऊर्जा के सिद्धांत* — में प्रवेश पा जायेंगे। और, जब आप ऐसा कर लेंगे तब आप अभ्यास का, साधना का चौथा घटक भी इसमें जोड़ सकेंगे और वह है प्रकृति के साथ निरंतर सीधा संबंध रखना। प्रकृति के साथ समय व्यतीत करना आपको जीवन के समस्त तत्वों और बलों के परस्पर तालमेल वाले व्यवहार को समझने के सक्षम बनाता है और समस्त व संपूर्ण जीवन के साथ एकत्व का भाव प्रदान करता है। चाहे कोई नदी हो, वन हो, पर्वत हो, झील हो या समुद्र तट हो, प्रकृति के किसी भी रूप से जुड़ना आपको विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य में जाने में सहायता करेगा।

आपको अपने जीवन के अंतरतम सारतत्व के संपर्क में रहना सीखना चाहिए। यह सच्चा सारतत्व अहं की पहुंच से दूर रहता

है। यह भयरहित व स्वतंत्र रहता है, आलोचना से अछूता और विरक्त रहता है, और किसी भी चुनौती से घबराता नहीं है। यह न किसी का अधीनस्थ है, न किसी का अधीक्षक है, यह जादू सरीखा है, रहस्यमय है, और मंत्रमुग्ध कर देने वाला है।

अपने सच्चे सारतत्व के संपर्क में रहना आपको अपने संबंधों के दर्पण में झांकने वाली अंतर्दृष्टि भी प्रदान करेगा क्योंकि आपके जितने भी संबंध हैं वे सब आपके खुद के साथ संबंध के प्रतिबिंब ही तो हैं। उदाहरण के लिए, अगर आपमें अपराध-भाव है, भय है, और पैसे को या सफलता को या किसी भी और बात को लेकर असुरक्षा की भावना आपमें है तो अपराध-भाव, भय व असुरक्षा — इन सबकी परछाईं आपके व्यक्तित्व का बुनियादी पहलू बन जायेंगी। फिर, चाहे कितना भी पैसा या कितनी भी सफलता आपको मिल जाए, वे आपके जीवन की बुनियादी समस्याओं से आपका निस्तार नहीं कर पायेंगी; केवल अपने सच्चे स्वरूप के साथ आपकी घनिष्ठता ही आपको शांति प्रदान कर पायेगी, आपका समुत्थान कर पायेगी। और, जब आप अपने सच्चे स्वरूप के ज्ञान में स्थित हो जायेंगे — जब आप अपने सच्चे स्वरूप को सचमुच जान जायेंगे — तब आप कभी कोई अपराध-भाव, भय या असुरक्षा महसूस ही नहीं करेंगे, न पैसे के बारे में, न समृद्धि के बारे में, और न ही किसी इच्छापूर्ति के बारे में क्योंकि तब आपको यह बोध हो चुका होगा कि समस्त भौतिक संपदा का सारतत्व तो जीवन-ऊर्जा ही है, विशुद्ध ऊर्जा ही है। और यह विशुद्ध ऊर्जा ही आपका सहज स्वभाव है, आपकी सहज प्रकृति है।

आप अपने सहज स्वभाव, अपनी सहज प्रकृति के साथ जितना अधिक घनिष्ठ होते जायेंगे, उतने ही अधिक रचनात्मक विचार आपको प्राप्त होते जायेंगे क्योंकि विशुद्ध ऊर्जा के

साम्राज्य में अनंत रचनात्मकता और विशुद्ध ज्ञान का क्षेत्र भी शामिल रहता है। ऑस्ट्रिया के दार्शनिक व कवि फ्रैंज़ काफ़्का ने कहा है, “आपको अपना कमरा छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। आप अपनी मेज़ पर बैठे रहें और सुनें। आपको सुनने की भी आवश्यकता नहीं है, बस प्रतीक्षा करें। आपको प्रतीक्षा करने की भी आवश्यकता नहीं है, केवल शांत, निश्चल, और अकेला होना सीखें। तब यह संसार खुशी-खुशी स्वयं आपके समक्ष प्रस्तुत हो जायेगा बेनकाब होने के लिए। उसके पास कोई और विकल्प ही नहीं है, वह परमानंद में आपके चरणों में लोट जायेगा।”

इस ब्रह्मांड की समृद्धि — यानी इस ब्रह्मांड का भव्य प्रदर्शन और विपुलता व प्रचुरता — प्रकृति के रचनात्मक मन की ही एक अभिव्यक्ति है। प्रकृति के मन के साथ आप जितना अधिक तारतम्य में होते जायेंगे, उतना ही अधिक आप इसकी अनंत, अबाध, और असीम रचनात्मकता में प्रवेश करते जायेंगे। लेकिन, प्रकृति के इस विपुल, समृद्ध, और असीम रचनात्मक मन से संबद्ध होने के लिए पहले आपको अपने भीतरी संवाद के कोहराम और कोलाहल से दूर जाना होगा। केवल तभी आप ऊर्जस्वी कार्यकलाप को संभव बना पायेंगे और साथ ही उस शाश्वत, असीम रचनात्मक मन की शांतता को भी बनाए रख पायेंगे। प्रकृति के शांत, असीम, व अनंत मन के साथ आपके अपने व्यक्तिगत ऊर्जस्वी व ससीम मन का यह सुंदर संयोजन शांतता व गतिशीलता का ऐसा परिपूर्ण संतुलन हो जाता है जो कि सब कुछ रच सकता है — जो कुछ भी आप चाहते हैं। इन विपरीतताओं का — यानी शांतता के साथ-साथ गतिशीलता का — यह सहअस्तित्व आपको स्थितियों, परिस्थितियों, लोगों और चीज़ों पर रहने वाली निर्भरता से मुक्त कर देता है।

जब आप विपरीतताओं के इस सुंदर सहअस्तित्व को शांत भाव से स्वीकार कर लेते हैं तब आप ऊर्जा के संसार के साथ — इस भौतिक जगत के अभौतिक अपदार्थ के साथ — खुद को सीधे-सीधे जोड़ लेते हैं। ऊर्जा का यह संसार तरल है, चलायमान है, लचीला है, परिवर्तनशील है, और सदा-सर्वदा गतिशील रहता है। लेकिन फिर भी यह बदलता नहीं है, यह निश्चल है, शांत है, शाश्वत है, और नीरव है।

शांतता अकेली ही रचना व सृजन करने में सक्षम है; जब कि अकेली गतिशीलता अपनी अभिव्यक्ति के कुछ पहलुओं तक ही सीमित रहती है। लेकिन इन दोनों का संयोजन आपको *समस्त* दिशाओं में — जिधर भी आपका अवधान ले जाए उधर ही — रचना करने की, सृजन करने की क्षमता आपको प्रदान करता है।

ऐसी गतिशीलता व सक्रियता के साथ आप जहां कहीं भी जाएं, अपनी शांतता, नीरवता व ख्रामोशी को अपने साथ लेकर जाएं। फिर आपके आसपास की अस्तव्यस्त गतिविधियों का साया आपकी रचनात्मकता के भंडार पर, विशुद्ध ऊर्जा के साम्राज्य पर, नहीं पड़ेगा।