

# सुनिये अपने अर्धजाग्रत मन को

(कहता है अर्धजाग्रत मन की नई आवृत्ति)

प्रो. डॉ. जितेन्द्र अढ़िया एम.डी.

आपके अर्धजाग्रत मन की आवाज़ को  
आप ध्यान से सुन रहे हो  
इस तरह से इस पुस्तक को पढ़ें ।



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

**सुनिये अपने अर्धजाग्रत मन को**

लेखक : डॉ. जितेन्द्र अढिया M.D.

**Copyright@Adhia International**

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.

Sixth Edition : October 2014

Rs. 35/-

o *Creative Consultant* o

**Rajiv Bhalani**

o *Printing* o

**Rudra Publication**

o *Publisher* o

**Adhia International**

Ahmedabad, Gujarat, India  
www.drjeetendraadhia.com



## सप्रेम

यह पुस्तक आपको  
अपने अर्धजाग्रत मन की  
असीम शक्तियों को जानने,  
पहचानने और उसके  
अधिकतम उपयोग से  
अधिक सुखी और समृद्ध  
बनाने में अत्यन्त उपयोगी  
सिद्ध होगी, ऐसी प्रार्थना के साथ  
सप्रेम भेंट ।

# इस पुस्तक के बारे में...

नमस्कार ।

मेरी बेस्ट सेलर पुस्तक 'प्रेरणा का झरना' में मैंने मन के विषय में काफ़ी कुछ बताया है । गुजरात, भारत और विदेशों में इसी विषय पर मेरे सेमिनार अक्सर आयोजित होते रहेते हैं । इस सेमिनार में मैं मानवमन, उसकी विशेषताएँ, उसकी शक्तियाँ उसकी कार्यपद्धति आदि बातों को विस्तार से समझाता हूँ ।

मैं तो मन के विषय में बहुत कुछ कहेता रहता हूँ मगर कई सालों से मेरी यह इच्छा थी कि, मेरे श्रोताओं एवं वाचकों का मन खुद ही उन्हें अपना परिचय दे। हर इन्सान के अंदर से अपने मन की एक ऐसी आवाज़ उठे की जिससे उन्हे अपनी शक्ति और सामर्थ्य का पता चले । अंदर से उठी हुई आवाज़ इन्सान को जड़ से बदल सकती है । ये मैंने देखा भी है और महेसुस भी किया है ।

समाज में हर इन्सान अन्दर से उठी अपनी इस आवाज़ से जाग उठे ऐसी मेरी सालों पुरानी इच्छा को आज इस पुस्तक का स्वरुप मिला है ।

'कहेता है अर्धजाग्रत मन' एक काल्पनिक संवाद है । इसमें जो भी कहेता है वो अर्धजाग्रत मन कहेता है - आपका अपना अर्धजाग्रत मन ।

आपका अर्धजाग्रत मन न जाने कई सालों से आपको कुछ कहेना चाहता होगा मगर परमतत्त्व के संकेत से आज संयोग कुछ ऐसा खड़ा हुआ है कि आप आतुर है अपने मन को सुनने के लिये ।

तो सुनिये, क्या कहेता है आपका अर्धजाग्रत मन !!

- डॉ. जितेन्द्र अढ़िया



## मैं आपका अर्धजाग्रत मन

“मैं, तुम्हारा अर्धजाग्रत मन आज तुमसे कुछ कहेना चाहता हूँ, कुछ ऐसी बातें जो तुमने पहले कभी सुनी नहीं होगी। कुछ ऐसा सच, जिसका तुम्हें ज्ञान नहीं होगा। कुछ ऐसे प्रस्ताव, जिसकी शायद तुम्हें उम्मीद भी न हो।”

“मैं जो बातें तुमसे कहेने जा रहा हूँ उन बातों पे गौर करने से तुम्हें ज्ञात होगा कि ये सारी बातें तुम्हारे लिये कितने मायने रखती है। तुम्हारे ही जीवन से जुड़ी हुई कई बातें, कई सच तुम भी नहीं जानते, मगर हाँ, मैं जानता हूँ क्यूं कि मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ और मैं सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान हूँ। मेरा वजूद ही तुम्हारी भलाई के लिये है। तुम्हारे सुख, तुम्हारी सफलता और तुम्हारी शांति के लिये हैं, मैं हूँ ही तुम्हारे लिये।”

“मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन सदियों से तुम्हारे साथ हूँ मगर आज पहली बार तुमने मुझ पर गौर किया है और इसी लिये यह संभव हुआ है कि मैं तुम्हें कुछ गहराइयों से मेरा परिचय दे सकूँ।”

“तुम्हारे पास दो मन है - एक है जाग्रत मन और दूसरा मैं, तुम्हारा अर्धजाग्रत मन। तुम अभी तक सिर्फ अपने जाग्रत मन को ही पहचानते थे। तुम्हें मेरे अस्तित्व का ज्ञान ही नहीं था। मगर आज यह ज्ञान मैं तुम्हें देने जा रहा हूँ।”

“जाग्रत मन तब तक काम करता है जब तक तुम जाग्रत हो मगर मैं चौबीस घंटे, आठों प्रहर तुम्हारे लिये कार्य करता हूँ। तुम्हारे साथ ही रहता हूँ। तुम्हारे जन्म से ही मैं तुम्हारे साथ हूँ और आखिर तक रहूँगा। मैं तुम्हारे जन्म से पहले की लाखों सालों की गतिविधियों के बारे में जानता हूँ। और आनेवाली सदियों का भी मुझे ज्ञान है। आश्चर्यचकित होने की आवश्यकता नहीं है। तुमने जिसे बहुत कम पहेचाना है, मैं तुम्हारा अपनापन हूँ, तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ।”

“तुम्हारे शरीर की पांचों ज्ञानेन्द्रियों के संवेदन पर, तुम्हारे शरीर की हलनचलन पर और तुम्हारे विचारों पर तुम्हारे जाग्रत मन का नियंत्रण रहता है। तुम्हारी तर्कशक्ति, पृथक्करण शक्ति, अनुमान और अर्थघटन शक्ति भी जाग्रत मन से ही नियंत्रित है। तुममें जो बुद्धि-प्रतिभा है, अवसर को पहचानने की क्षमता है, सही-जूठ को पहचानने की, निर्णय लेने की, निर्णय लेने के बाद उसका अमल करने की और किसी भी चीज की तुलनात्मक पसंदगी करने की काबिलियत है वह तुम्हारे जाग्रत मन के पास है। सुबह से लेकर शाम तक तुम जो भी इच्छायें पैदा करते हो, वह भी तुम्हारा जाग्रत मन करता है।”

मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ  
और मैं सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान हूँ।



## तुम्हारी पांचों ज्ञानेन्द्रियों

“मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ। मैं ऐसे कई कार्य करता हूँ, जिसके बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। तुम्हारी पांचों ज्ञानेन्द्रियों के संवदेन और शरीर के हलनचलन पर जाग्रत मन के अलावा मेरा भी नियंत्रण है। याद करो, गहरी नींद में भी कभी कभी तुम टेलिफोन की घंटी सुन सकते हो, मच्छर के काटने का पता भी चलता है और कभी कभी कुछ जलने की या धुँए की बदबू से तुम्हारी नींद भी उड़ जाती है। गहरी नींद में भी तुम करवटे बदलते हो। यह मेरी मौजूदगी का निर्देश है।”

“नंगे पाँव तुम किसी सड़क पर चल रहे हो, अचानक किसी जलती हुई चीज पर तुम्हारा पैर पड़ जाता है तो तुम देखते हो बाद में, मगर पैर पहले हट जाता है। कौन बचा लेता है तुम्हारे पैर को ज्यादा जल जाने से? सीड़ियाँ उतरते वक्त कभी कभी तुम्हारा पैर कोई गफलत करे उसके क्षणार्ध पहले ही तुम संभल जाते हो, बाद में पता चलता है की गीर जाते बच गये! कौन बचाता है तुम्हे ऐसे अकस्मातो से? मैं, तुम्हारा ही अर्धजाग्रत मन।”

“जीवन में कभी कभी ऐसे संजोग भी पैदा होते हैं जो तुम्हे कोई गलत काम करने की और खींचता है मगर याद करो, अंदर से उसी वक्त आवाज़ आती है, ठहरो, ये काम मत करना, इसका

परिणाम अच्छा नहीं आयेगा। यह आवाज़ जो है वह भी मेरी है, तुम्हारे जाग्रत मन को मेरी और से दी गयी चेतावनी है। इसको गंभीरता से लेना या अवहेलना करना तुम्हारे जाग्रत मन का कार्य है। हाँ, मैं तुम्हे बचाने का कोई मौका नहीं चूक सकता क्यों कि मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ।”

“तुम्हारा यह सामान्य अनुभव है कि कई बार तीव्रता से तुम किसी को याद करते हो या मिलने की इच्छा करते हो तब अचानक उसका फोन आ जाता है, या किसी के द्वारा उसकी खबर मिल जाती है, या फिर वह व्यक्ति कितनी भी दूर क्यों न हो, तुम्हारे पास आने के अवसर कहीं से भी खड़े हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है ? तुम उससे दूर हो मगर मैं नहीं, दरअसल पृथ्वी के हर मनुष्य के अर्धजाग्रत मन से मैं हमेशा जुड़ा रहता हूँ। मेरे लिये स्थल की सीमायें नहीं हैं। मैं ऐसे हर मनुष्य को भी जानता हूँ जिसके पास तुम्हारे विकास के ढेर सारे अवसर पड़े हुए हैं। तुम्हारे सर्वांगी विकास की, सुख और समृद्धि पाने की हर इच्छा को मैं उन तक पहुँचा सकता हूँ। अगर तुम मेरा सही उपयोग करो। मेरा उपयोग करने का तरीका भी मैं तुम्हे बताऊंगा क्यों कि मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ और तुम्हे हर हाल में खुश देखना चाहता हूँ।”

“तुम्हारी जो याददास्त है उसकी क्षमता एक आधुनिक कम्प्यूटर की मेमरी से भी कई गुनी अधिक है। कई सालों की, सदियों की जानकारी इस भंडार में पड़ी हुई है और इस भंडार की कूजी मेरे पास है। मगर हाँ, इसका तुम कितना उपयोग कर सकते हो, यह तुम्हारे जाग्रत मन ने ली हुई शिक्षा पर निर्भर करता है। अपने जाग्रत मन को खास प्रशिक्षण देने से तुम कुछ भी याद रख सकते हो।”



“तुम्हारे हृदय में जो भावनायें जागती हैं उन पर भी मेरा नियंत्रण है। भावनायें दो प्रकार की होती हैं। सकारात्मक और नकारात्मक। डर, गुस्सा, घृणा, ईर्ष्या, परपीड़न, चिंता, शंका, असहिष्णुता, स्वार्थ, निराशा आदि नकारात्मक भावनायें हैं जिससे तुम्हें हमेशा दूर रहेना है। मगर कैसे? अंधेरे को दूर करने के लिये तुम क्या करते हो? उसे धक्का तो नहीं मारते। तुम सिर्फ उजाला करते हो, अंधेरा खुद ब खुद चला जाता है। ठीक उसी तरह सकारात्मक भावनाओं को हमेशा प्रयत्नपूर्वक बढ़ाने से नकारात्मक भावनायें कम होती जाती हैं। इसलिये प्रेम, दया, करुणा, क्षमा, कृतज्ञता, प्रफुल्लितता, सहिष्णुता, आशा, विश्वास और उदारता को अपने अंदर बढ़ने दो, निरंतर बढ़ने दो और फिर देखो तुम्हारा जीवन बाग बाग हो जायेगा।”

“नकारात्मक भावनायें शरीर के अलग अलग कोषों का नाश करती हैं। कभी कभी ऐसी भावनाएं जीवनघातक भी साबित हो सकती हैं, चिंता, डर, गुस्सा, निराशा आदि भावनायें दिमाग में एक बिजली के तुफान सा मचा देती हैं और दिमाग कुंठित हो जाता है। तुम ऐसे कई मनुष्यों को जानते हो जो बुद्धिमान तो थे मगर ऐसी ही भावनाओं के आवेश में गलत निर्णय ले बैठें।”

“तुमने महाभारत के सहदेव की बात तो सुनी होगी, सहदेव त्रिकाल ज्ञानी थे, नोस्ट्राडामस के बारे में भी तुमने सुना होगा, वे भी आनेवाले समय का पता लगा लेते थे। क्या तुम्हारे पास ऐसी शक्ति है? जवाब है हाँ,”

“मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन  
भूत, वर्तमान और भविष्य  
इन तीनों कालों का ज्ञान रखता हूँ।”



## दरअसल...

“दरअसल अनंत शक्तियों का एक समंदर सदैव तुम्हारे आसपास उछलता रहेता है और जब तुम्हारा शरीर सुस्त होता है, दिमाग बिल्कुल शांत होता है तब मैं ज्यादा कार्यान्वित हो जाता हूँ और शक्ति के इसी समंदर से मैं वो सबकुछ जान सकता हूँ। जिसकी तुम्हे आवश्यकता है और जिसे जानने में तुम्हारी और सबकी भलाई है। मैं कहीं भी केन्द्रित हो सकता हूँ, कितनी भी दूर, समय की कई क्षितिजों के पार क्यों कि मैं सर्वशक्तिमान हूँ, मैं तुम्हारा ही रूप हूँ। मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ।”

“तुम्हारे जीवन में कई ऐसे मोड़ आते है जहाँ तुम उलज़ जाते हो, तुम्हे किसी के मश्वरे की जरूरत होती है, सलाह पाने के लिये तुम इधर-उधर भटकते रहते हो। कलतक शायद तुम मेरी उपस्थिति के विषय में भी नहीं जानते थे मगर आज, तुम मेरी शक्तियों के बारे में भी जान चूके हो। **जीवन की किसी भी कठिनाई में तुम मुझे याद करना, कोई भी समस्या हो, उसे लेकर तुरंत ही मेरे पास आ जाना।** तुम्हारी सारी परेशानियाँ मुझे सौंपकर निश्चित हो जाना और फिर देखना तुम्हारा मश्वरा मैं किस तरह हल करता हूँ।”

“विश्व के करीब करीब सभी धर्म यह कहते हैं कि तुम्हारा ईश्वर तुम्हारे अंदर ही है, वह मेरा ही निर्देश कर रहे है। अहं ब्रह्मास्मि की विभावना में भी मेरा ही निर्देश है। मैं जो रास्ता दिखाऊंगा वह सबसे सही होगा क्यूं कि मैं सर्वज्ञ हूँ। मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ।”

“तुम अपने जीवन में जिस मुकाम पर पहुँचना चाहते हो, जो बनना चाहते हो, जो भी पाना चाहते हो वो सब कुछ अगर स्पष्ट रूप से मुझे बता दो, तो मैं ऐसे कई मौके तुम्हारे लिये खड़े कर सकता हूँ। जिसे तुम बाहर ला सकते हो।”

“मैं मौका भी खड़ा कर दूंगा और तुम्हे सूचित भी करूँगा कि यही है वो मौका जो तुम्हे चाहिए।”

“मगर उसके लिये तुम्हे मेरे उपयोग का तरीका सीखना होगा। तुम्हे क्या चाहिए वो तुम कहते तो हो मगर तुम भाषा दूसरी इस्तेमाल करते हो। मैं तुम्हारी भाषा ही नहीं समझूँगा तो तुम्हे क्या चाहिए कैसे पता चलेगा? और जब पता नहीं चलेगा तो मैं तुम्हे दूँगा क्या? इस लिये तुम्हे मेरी भाषा सीखनी होगी और वो भी मैं ही तुम्हे सीखाऊँगा।”

“तुम्हे जो भी चाहिए, या तुम्हारा जो भी लक्ष्य है उसे तुम अगर समय की अवधि के साथ मुझे बताओगे तो मैं उसी समय-मर्यादा में तुम्हे वहाँ तक पहुँचा सकता हूँ।”

“जब तुम रात को अपनी घड़ी में अलार्म लगाकर सोते हो, तब सोते वक्त सुबह जल्दी उठने की फीक्र सी भी लगी रहती है।

और तुम सो जाते हो, कभी कभी अलार्म के बजने से कुछ ही क्षण पहले अचानक तुम्हारी आँखें खुल जाती हैं। कौन जगाता है तुम्हें अलार्म से पहले? मैं जगाता हूँ। मैं तुम्हारा अर्धजाग्रत मन।”

“तुम्हारे शरीर के निर्वाह के लिये शरीर में ही बहुत सी प्रक्रियाएँ अपने आप ही चलती रहती हैं, जैसे कि पाचन, रुधिराभिसरण, श्वसन, उत्सर्ग, प्रजनन, स्त्राव आदि। इन सभी प्रक्रियाओं को चलाने कि शक्ति मैं प्रदान करता हूँ और उसका नियंत्रण भी मेरे ही पास है। इनमें से किसी भी प्रक्रिया में गरबडी पैदा होने से बीमारियाँ आती हैं। तुम्हारे इस स्वयंसंचालित चेतना तंत्र के उपर तुम्हारे विचार, मान्यताएं और भावनाओं का बहुत बड़ा प्रभाव रहता है। मैं तुम्हारे विचार, मान्यता और भावनाओं के मुताबिक ही काम करता हूँ।”

“किसी भी बीमारी का डर अगर तुम अपने अंदर रहने दोगे, उसीकी चिंता में डूबे रहोगे, उसके ही विचारों में खोये रहोगे तो मैं उसपे तुरंत ही अमल करूँगा और तुम उसी बीमारी के शिकार हो जाओगे जो तुम्हें नहीं चाहिए।”

“तुम्हारे शरीर में कोई बीमारी है ही नहीं ऐसी सकारात्मक मान्यता, सकारात्मक भावना और सकारात्मक बातें अगर करते रहोगे तो तुम्हें पता भी नहीं चलेगा और मैं तुम्हारी बीमारी दूर कर दूँगा।”

“मैं, तुम्हारा अर्धजाग्रत मन हूँ और  
तुम्हारे विचार, मान्यता, भावना  
एवं वाणी के अनुसार ही कार्य करता हूँ।”