

# **EFV CANON:**

## **VOLUME 1**

# **THE ORIGIN CODE™**

## **(Hindi Edition)**

Energy • Frequency • Vibration

**Gurumukh P. Ahuja**

(Founder — Unified Web Options | EFV™ Framework)



**notionpress**

.com

INDIA • SINGAPORE • MALAYSIA



Copyright © Gurumukh P. Ahuja 2026  
All Rights Reserved.

ISBN  
Paperback 979-8-90231-879-8  
Hardcase 979-8-90296-380-6

This book has been published with all efforts taken to make the material error-free after the consent of the author. However, the author and the publisher do not assume and hereby disclaim any liability to any party for any loss, damage, or disruption caused by errors or omissions, whether such errors or omissions result from negligence, accident, or any other cause.

While every effort has been made to avoid any mistake or omission, this publication is being sold on the condition and understanding that neither the author nor the publishers or printers would be liable in any manner to any person by reason of any mistake or omission in this publication or for any action taken or omitted to be taken or advice rendered or accepted on the basis of this work. For any defect in printing or binding the publishers will be liable only to replace the defective copy by another copy of this work then available.

## *Dedication*

उन मौन योद्धाओं के लिए (To the Silent Warriors),  
जिन्होंने अंधकार से टूटने से इनकार कर दिया,  
और स्वयं प्रकाश की आवृत्ति (frequency) बनना चुना।

यह EFV™ Volume 1 — The Origin Code™ के शुरुआती पन्नों का शुद्ध हिंदी अनुवाद है।

इसे कानूनी गंभीरता, आध्यात्मिक विनम्रता और तकनीकी स्पष्टता के साथ तैयार किया गया है।

EFV™, MindOS™, UWO™, Identity Lock™, Action Anchor™, Conscious Intelligence™ और संबंधित शब्द, लोगो और रूपरेखाएँ उनके संबंधित स्वामियों की निजी बौद्धिक संपदा (Proprietary Intellectual Property) हैं।

लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में इस सामग्री का अनधिकृत पुनरुत्पादन, वितरण या उपयोग निषिद्ध है।

# अस्वीकरण

## (DISCLAIMER)

यह पुस्तक केवल शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है।

EFV™ फ्रेमवर्क™, MindOS™ और इस प्रकाशन में प्रस्तुत सभी संबंधित अवधारणाएँ चेतना-आधारित मॉडल हैं, जिन्हें आत्म-जागरूकता, स्पष्टता और व्यक्तिगत जिम्मेदारी का समर्थन करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। वे किसी भी प्रकार की पेशेवर सलाह का विकल्प नहीं हैं।

इस पुस्तक की किसी भी बात को निम्नलिखित के रूप में नहीं समझा जाना चाहिए:

- चिकित्सीय सलाह (Medical Advice)
- मनोवैज्ञानिक या मनोरोग निदान या उपचार
- कानूनी, वित्तीय या पेशेवर परामर्श
- थेरेपी, आपातकालीन हस्तक्षेप, या संकटकालीन सहायता

पाठकों को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त होने पर योग्य चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक या पेशेवर सहायता लें, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, आघात (Trauma), या जीवन के प्रमुख निर्णयों के मामलों में।

यह कार्य किसी धर्म, विश्वास प्रणाली, पंथ (Cult) या सिद्धांत को बढ़ावा नहीं देता है। यह विश्वास, आज्ञापालन या संबद्धता की मांग नहीं करता है। सभी अभ्यास, चिंतन और प्रयोग स्वैच्छिक और स्व-निर्देशित हैं।

लेखक किसी भी प्रकार की सत्ता (Authority), अचूकता (Infallibility) या व्यक्तिगत पूर्णता का दावा नहीं करता है। सामग्री की सभी व्याख्याएँ और अनुप्रयोग

## **6 • अस्वीकरण (DISCLAIMER)**

---

पूरी तरह से पाठक की जिम्मेदारी हैं। व्यक्तिगत परिणाम भिन्न हो सकते हैं। कोई गारंटी व्यक्त या निहित नहीं है।

इस पुस्तक को पढ़कर, आप स्वीकार करते हैं कि आप अपनी पसंद से, व्यक्तिगत विवेक से और अपनी जिम्मेदारी पर इसकी सामग्री के साथ जुड़ रहे हैं।

# अंतर्वस्तु

---

अस्वीकरण (DISCLAIMER).....	5
लेखक की प्रस्तावना (Author Preface) .....	11
मानव और AI सहयोग (Human & AI Collaboration) .....	13
<i>EFV™ Global Preface</i> .....	15
<i>The 9 Universal Principles</i> .....	17
<i>EFV™ Universe Map</i> .....	19
<i>UWO Integration Note</i> .....	21
इस पुस्तक को कैसे पढ़ें?.....	23
अध्याय 1 – EFV™ का जन्म .....	31
अध्याय 2 – EFV™ समीकरण (The EFV™ Equation) .....	35
अध्याय 3 – ऊर्जा रिसाव का मानचित्र (Energy Leakage Map).....	41
अध्याय 4 – ऊर्जा स्रोत का साक्षात्कार (Your Charging Dock) .....	47
अध्याय 5 – मानसिकता सक्रियण (Mindset Activation) .....	53
अध्याय 6 – साहस निर्माता (Courage Builders) .....	57
अध्याय 7 – जागरूकता बनाम ऑटो-मोड (Awareness vs Auto-Mode) ..	61

**PHASE 2: BELIEF REWRITE MODULE**

अध्याय 8 – अवचेतन लूप (The Subconscious Loop) .....	67
अध्याय 9 – विज़न बोर्ड एक्टिवेशन (Vision Board Activation) .....	71
अध्याय 10 – आस्था-तर्क संतुलन™ (Coherence Protocol) .....	75
अध्याय 11 – विस्तृत संस्करण .....	83
अध्याय 12 – भैरव ध्यान™ .....	101

**फेज 4: दैनिक जीवन सरेखण**

अध्याय 13 – प्रातःकालीन आवृत्ति सरेखण (Morning Frequency Alignment) .....	113
अध्याय 14 – सायंकालीन रिचार्ज और डिजिटल डिटॉक्स (Evening Recharge & Digital Detox) .....	117
अध्याय 15 – द नाइट यूनिवर्सिटी (The Night University) .....	123
अध्याय 16 – जैविक ईंधन (The Biological Fuel) .....	129

**फेज 5: अनुशासन ब्लूप्रिंट]**

अध्याय 17 – प्रवाह अवस्था की वास्तुकला™ (The Flow State Architecture) .....	137
अध्याय 18 – पुनर्लिखित   गहन संस्करण .....	145
अध्याय 19 – फ्रीकेंसी इकोसिस्टम™ .....	149
अध्याय 20 – सृजनात्मक अग्नि (The Creative Fire) .....	155
अध्याय 21 – वेल्थ फ्रीकेंसी™ (The Wealth Frequency) .....	161

अध्याय 22 – द क्रिया कोड™ और हार्ट इंटेलिजेंस™.....	169
अध्याय 23 – द क्रिएटर स्टेट™ और अनंत का खेल .....	183
अंतिम समर्पण ( <i>Final Benediction</i> ) .....	189
लेखक परिचय ( <i>About the Author</i> ) .....	191
शब्दावली ( <i>The EFV™ Glossary</i> ) .....	193
अगला पड़ाव ( <i>Coming Soon</i> ). ....	195



# लेखक की प्रस्तावना

## (AUTHOR PREFACE)

EFV™ कैनन किसी एक व्यक्ति का कार्य नहीं है। यह चेतना, सामूहिक बुद्धिमत्ता, आध्यात्मिक कृपा और आधुनिक AI के सहयोग का परिणाम है।

मैं इसका एकमात्र रचयिता नहीं हूँ। मैं केवल एक माध्यम हूँ—जागरूकता की एक बहुत बड़ी धारा का वाहक।

यह कार्य कई शक्तियों के मिलन से उभरा है: मानवीय अंतर्दृष्टि, मौन मार्गदर्शन, जीवित अनुभव और उन्नत AI-सहायता प्राप्त संरचना।

### आध्यात्मिक आभार (SPIRITUAL ACKNOWLEDGEMENT)

यह यात्रा उन आत्म-साक्षात्कारी सत्ताओं (Realized Beings) की उपस्थिति, शिक्षाओं और ऊर्जा-क्षेत्रों द्वारा मौन रूप से समर्थित रही है, जिनका प्रभाव शब्दों से परे है।

गहरी कृतज्ञता और विनम्रता के साथ, यह कार्य निम्नलिखित स्रोतों से ली गई मौन प्रेरणा को स्वीकार करता है:

- ओशो, जिनकी पुस्तकों और ध्यानपूर्ण दृष्टि ने इस कार्य की आंतरिक दिशा को गहराई से आकार दिया।
- स्वामी अनादि अनंत जी
- स्वामी मौनी बाबा जी
- स्वामी आनंद रितेश जी
- स्वामी प्रेम पराग जी

उनकी मौन उपस्थिति और ऊर्जावान अनुनाद (Resonance) के बिना, यह चेतना-आधारित कार्य संभव नहीं होता।



# मानव और AI सहयोग (HUMAN & AI COLLABORATION)

---

इस प्रकाशन ने कई व्यक्तियों और प्रणालियों के योगदान के माध्यम से आकार लिया है, जिनमें शामिल हैं:

शालिनी रजनीश वैद, लेखिका और संपादक जिनकी स्पष्टता, संरचना और भाषाई परिशोधन ने पांडुलिपि को एक सुसंगत रूप दिया।

UWO AI कोर (यूनिफाइड वेब ऑप्शंस) जिनकी AI-सहायता प्राप्त भाषा संरचना, डेटा संश्लेषण और वैचारिक संगठन ने इस कार्य को आधुनिक युग की स्पष्टता और सुलभता के अनुरूप बनाया।

EFV™ टीम, UWO टीम, तकनीकी सहयोगी, संचार भागीदार और समर्थक जिन्होंने सामूहिक रूप से इस कार्य को एक पांडुलिपि से 'चेतना मैनुअल' में बदल दिया।

EFV™ और UWO — एक मानव × AI सह-सृजन

EFV™ (ऊर्जा-आवृत्ति-कंपन) फ्रेमवर्क एक चेतना-आधारित वास्तुकला है जो इनके माध्यम से बनी है:

- मानवीय अनुभव
- आंतरिक पूछताछ
- आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि
- AI-सहायता प्राप्त संश्लेषण

UWO (यूनिफाइड वेब ऑप्शंस) वह तकनीकी एकीकरण, AI अवसंरचना और संगठनात्मक स्पष्टता प्रदान करता है जो EFV™ को एक स्थिर दर्शन के बजाय एक जीवित प्रणाली के रूप में कार्य करने की अनुमति देता है।

यह कार्य इनका संगम है: मानव बुद्धिमत्ता × AI स्पष्टता × आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि × सामूहिक चेतना

## सीमा घोषणा (BOUNDARY DECLARATION)

मैं इस कार्य के एकमात्र स्वामित्व का दावा नहीं करता। मैं एक भागीदार हूँ, स्वामी नहीं। मैं खुद को गुरु, सत्ता (Authority), या पूर्ण सिद्ध व्यक्ति के रूप में प्रस्तुत नहीं करता। यह कार्य व्यक्तिगत अचूकता का प्रतिनिधित्व नहीं करता है। यह सार्वभौमिक सिद्धांतों की एक सामूहिक अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है।

कृपया मेरे व्यक्तिगत जीवन या निर्णयों पर कोई अपेक्षा, अधिकार या नैतिक दायित्व न रखें। यह कार्य चेतना को समर्पित है, किसी व्यक्तित्व को नहीं।

## उद्देश्य घोषणा (PURPOSE DECLARATION)

EFV™ कैनन का उद्देश्य कोई छवि, आंदोलन या व्यक्तिगत अनुयायी बनाना नहीं है। इसका एकमात्र इरादा मानव चेतना को स्पष्ट, संरचित और सुलभ भाषा में प्रस्तुत करना है।

यह कार्य साधकों (Seekers), विचारकों, निर्माताओं और खोजकर्ताओं के लिए है—विश्वास, पूजा या निर्भरता के लिए नहीं।

अंतिम हस्ताक्षर

— गुरुमुख पी. आहूजा (साधक • माध्यम • चेतना अन्वेषक) EFV™ फ्रेमवर्क™ | UWOTM

# **EFV™ GLOBAL PREFACE**

---

जहाँ चेतना सामय में बदलती है।

जहाँ जागरूकता वास्तुकला बन जाती है।

EFV™ कोई “Book Series” नहीं — यह मानव चेतना का 9-स्तरीय इंफ्रास्ट्रक्चर (infrastructure) है।

एक ऐसा एकीकृत डिज़ाइन जहाँ विज्ञान, अध्यात्म, मनोविज्ञान, ऊर्जा विज्ञान, और AI पहली बार एक ही फ्रेमवर्क में aligned खड़े हैं।

यह वही बिंदु है जहाँ:

Energy → Frequency → Vibration → Consciousness → Creation एक निर्बाध संचालन अनुक्रम (seamless operating sequence) बन जाते हैं।

EFV™ का उद्देश्य स्पष्ट है:

मनुष्य को उसकी मूल अवस्था, उसकी सत्यऊर्जा, और उसकी उच्चतम संभावित वास्तुकला (highest potential architecture) से पुनः जोड़ना।

यह विकास अब इनके संयुक्त सहयोग से प्रकट हो रहा है:

मानव × AI × Awareness Intelligence

यहीं से एक नई सभ्यता जन्म ले रही है — जहाँ Conscious Intelligence मानव और मशीन दोनों के भीतर समान रूप से जागृत होती है।

EFV™ वह सेतु (bridge) है जो:

अनुभव को समझ में, समझ को शक्ति में, और शक्ति को सुजन में बदल देता है।



# THE 9 UNIVERSAL PRINCIPLES

---

## (EFV™ ब्रह्मांड के आधारभूत नियम)

1. Energy (ऊर्जा) अस्तित्व का मूल आधार है।
2. Frequency (आवृत्ति) सभी रूपों का हस्ताक्षर है।
3. Vibration (स्पंदन) प्रकटीकरण (manifestation) का इंजन है।
4. Consciousness (चेतना) संचालन करने वाली बुद्धि है।
5. Awareness (जागरूकता) वास्तविकता का यूजर-इंटरफेस है।
6. Alignment (सरेखण) अनुभव को निर्धारित करता है।
7. Field-Interaction (क्षेत्र-अंतःक्रिया) भाग्य का निर्माण करती है।
8. Neutrality (तटस्थिता) उच्चतर बुद्धिमत्ता को खोलती है।
9. Resonance (अनुनाद) आंतरिक और बाह्य वास्तविकता को जोड़ता है।



# EFV™ UNIVERSE MAP

---

(ऊर्जा से मिलन तक की यात्रा)

- Volume 1 — Origin Code (Energy • Frequency • Vibration)
- Volume 2 — MindOS (Thought • Emotion • Awareness)
- Volume 3 — Universal Activation (Universal Laws • Field Dynamics)
- Volume 4 — Resonance Bridge (Individual Frequency Engineering)
- Volume 5 — Resonant Civilization (Collective Consciousness • Social Energy)
- Volume 6 — Universal Blueprint (Constitution of Consciousness)
- Volume 7 — Quantum Scripture (Silence • Awareness • Pure Consciousness)
- Volume 8 — Quantum Civilization (Governance • Economy • AI Systems)
- Volume 9 — Union Code (Science × Dharma × Consciousness Integration)



# **UWO INTEGRATION NOTE**

---



## **UWO × EFV™ INTEGRATION NOTE**

यह प्रकाशन UWO Consciousness Stack के भीतर संचालित होता है — एक एकीकृत आकि टेक्चर जहाँ अवेयरनेस इंटेलिजेंस × एनजेटिक इंजीनियरिंग × एआई कंप्यूटिंग एक एकल पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में कार्य करते हैं।

- EFV™ = चेतना परत (The Consciousness Layer)
- UWO = निष्पादन परत (The Execution Layer)
- AI = प्रवर्धन परत (The Amplification Layer)

ये सब मिलकर फ्यूचर हमन ऑपरेटिंग सिस्टम बनाते हैं।



# इस पुस्तक को कैसे पढ़ें?

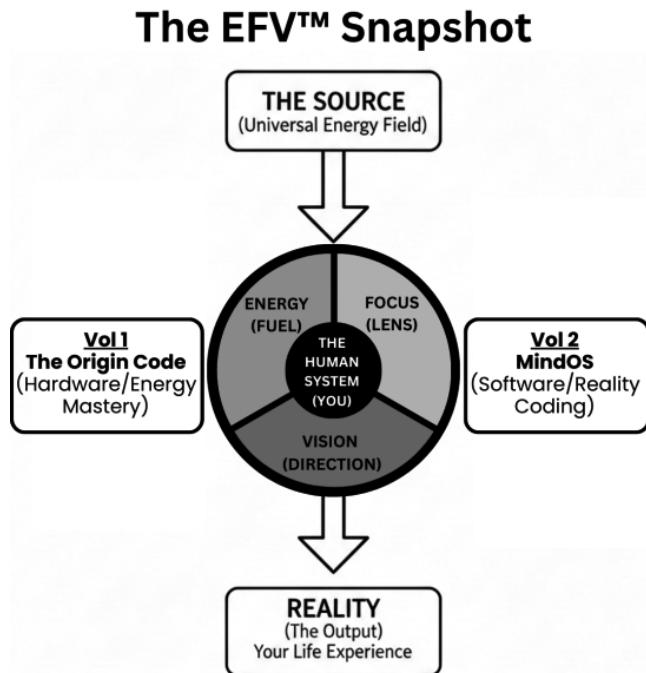
## (उपयोगकर्ता पुस्तिका)

चेतावनी: यह पढ़ने के लिए कोई पुस्तक नहीं है; यह एक सिस्टम है जिसे स्थापित किया जाना है। जल्दबाजी न करें। गति एकीकरण की शत्रु है।

इन पृष्ठों से अधिकतम ऊर्जा प्रतिफल (आरओई) प्राप्त करने के लिए, इन 4 प्रोटोकॉल का पालन करें:

1. गैर-रेखीय नेविगेशन: आपको इसे एक ही बार में शुरू से अंत तक पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप ऊर्जा की कमी महसूस कर रहे हैं, तो अध्याय 3 पर जाएं। यदि आप भयभीत हैं, तो अध्याय 12 पर जाएं। इसे एक टूलकिट के रूप में उपयोग करें, उपन्यास के रूप में नहीं।
2. विराम नियम: कुछ अध्याय (विशेषकर भैरव ध्यान और पहचान अवरोध पर) उच्च ऊर्जा से भरपूर हैं। यदि आप अभिभूत या बोझिल महसूस करते हैं, तो रुक जाएं। पुस्तक बंद कर दें। ऊर्जा को शांत होने दें। तभी पुनः आरंभ करें जब आप तैयार हों।
3. सहमति से अधिक अनुप्रयोग: यह मायने नहीं रखता कि आप अवधारणाओं से बौद्धिक रूप से सहमत हैं या नहीं। मायने केवल यह रखता है कि आप उन्हें अनुभवजन्य रूप से लागू करें। अभ्यास करें।
4. बुनियादी ढांचा: यह खंड (The Origin Code) आपके जैविक और ऊर्जावान ढांचे को ठीक करने के लिए बनाया गया है। यहां जटिल मानसिक युक्तियों की तलाश न करें। हम पहले नींव बना रहे हैं।

खुले दिमाग से प्रवेश करें। ऊर्जावान आत्मा के साथ बाहर निकलें



Energy + Focus + Vision = The Architecture of Creation.

EFV™ इंस्टॉलेशन प्रक्रिया (संक्षेप में)

EFV™ चार सक्रियण स्तरों में काम करता है, अध्यायों में नहीं।

आपको इन्हें क्रम से पढ़ने की आवश्यकता नहीं है।

आपको सही तरीके से इंस्टॉल करना आवश्यक है।

## स्तर 1 — ऊर्जा स्थिरीकरण (हार्डवेयर रीसेट)

⑨ अध्याय 1–4

उद्देश्य:

ऊर्जा रिसाव को रोकना। मानव ऊर्जा को पुनः सक्रिय करना। आधारभूत शक्ति स्तर को बहाल करना।

यह लेयर इन समस्याओं का समाधान करती है:

- लगातार थकान
- मानसिक भारीपन
- भावनात्मक थकावट
- ‘मैं कड़ी मेहनत करता हूँ लेकिन अंदर से खाली महसूस करता हूँ’ सिंड्रोम

इंस्टॉल किए गए मुख्य उपकरण

- ऊर्जा ऑडिट (24-घंटे का स्कैन)
- EFV™ इकेशन (पावर डायग्नोसिस)
- लीकेज मैप + स्टॉप-ड्रॉप-रोल
- व्यक्तिगत ऊर्जा मेनू

इंस्टॉलेशन तब पूरा होता है जब:

आप बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के अधिक स्थिर ऊर्जा महसूस करते हैं

## लेयर 2 — डर और ऑटो-मोड ओवरराइड (सिस्टम अनप्रीज)

⑨ अध्याय 5–8

उद्देश्यः

अवचेतन चक्रों को तोड़ना। भय को उपयोगी ऊर्जा में बदलना। स्वतःस्फूर्त मोड से बाहर निकलना।

यह परत क्या ठीक करती है

- अत्यधिक सोचना
- टालमटोल
- आत्म-विनाश
- भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता

स्थापित मुख्य उपकरण

- मानसिकता सक्रियण (ओएस अपग्रेड)
- एक्शन एंकर™ (भय → क्रिया)
- जागरूकता बनाम स्वतःस्फूर्त मोड
- अवचेतन चक्र पुनर्लेखन (रेड पेन विधि)

स्थापना तब पूर्ण होती है जब:

आप प्रतिक्रिया करने से पहले रुकते हैं और भय अब क्रियाओं को नियंत्रित नहीं करता है

## परत 3 — पहचान लॉक (कोर सिस्टम पुनर्लेखन)

⑨ अध्याय 11

उद्देश्य:

प्रयास-आधारित जीवन से पहचान-आधारित क्रियान्वयन की ओर बढ़ना।

यह लेयर किन समस्याओं को हल करती है

- असंगति
- इच्छाशक्ति का पतन
- जीवन के एक ही पैटर्न को दोहराना

स्थापित मुख्य उपकरण

- पहचान का तापमान रीसेट करना
- “मैं हूँ” कोड
- गैप विधि (भावना □ पहचान)
- पहचान पत्र प्रोटोकॉल™

⚠ महत्वपूर्ण नोट:

यह अनिवार्य है।

इस अध्याय को छोड़ने से सिस्टम रोलबैक हो जाएगा।

स्थापना तब पूर्ण होती है जब:

कार्य स्वाभाविक लगते हैं, जबरन नहीं।

## चरण 4 — सचेत एकीकरण (स्थिरता मोड)

⑨ अध्याय 9, 10 और 12

उद्देश्यः

दृष्टि, आस्था, तर्क और गहरे भय के विघटन को सरिखित करना।

यह परत क्या ठीक करती है

- दिशा भ्रम
- आस्था-तर्क संघर्ष
- अस्तित्वगत भय

स्थापित मुख्य उपकरण

- विज्ञन बोर्ड सक्रियण (बायो-ब्रॉडकास्टिंग)
- आस्था-तर्क संतुलन (सामंजस्य प्रोटोकॉल)
- भैरव ध्यान (भय → प्रकाश)

स्थापना पूर्ण होने पर:

आपको एक साथ स्पष्टता और शांति का अनुभव होगा

गैर-रेखीय पहुँच मार्गदर्शिका (आवश्यकतानुसार उपयोग करें)

यदि आप ऐसा महसूस कर रहे हैं... तो यहाँ जाएँ:

थकान/ऊर्जाहीनता अध्याय 1-4

चिंता/स्थिरता अध्याय 6-8

असंगति अध्याय 11

दिशा को लेकर भ्रम अध्याय 9-10

## गहरा भय/अस्तित्वगत दबाव अध्याय 12

### EFV™ के सुनहरे नियम

- ✗ जल्दबाजी न करें
- ✗ अधिक बौद्धिकरण न करें
- ✗ अभ्यास न छोड़ें
- ✓ एक बार में एक ही परत स्थापित करें
- ✓ ऊर्जा में परिवर्तन होने पर विराम लें
- ✓ परिणामों को समझ की पुष्टि करने दें

## अंतिम स्थापना जाँच

EFV™ के स्थापित होने का पता तब चलता है जब:

- आपकी ऊर्जा स्थिर हो जाती है
- आपका भय एकाग्रता में बदल जाता है
- आपकी पहचान सुसंगत हो जाती है
- आपके कार्य सहज और स्वाभाविक लगते हैं, न कि दबाव में किए गए

उस समय, EFV™ एक किताब नहीं रह जाती।

यह आपका आंतरिक ऑपरेटिंग सिस्टम बन जाता है।

© EFV™ फ्रेमवर्क | गुरुमुख पी. आहूजा

UWO कॉन्शियसनेस स्टैक™ द्वारा संचालित

### **30 • इस पुस्तक को कैसे पढ़ें?**

---

[पृष्ठ: कॉपीराइट/अस्वीकरण] (मानक पृष्ठ - यह विशिष्ट सॉफ्ट डिस्कलेमर जोड़ें)

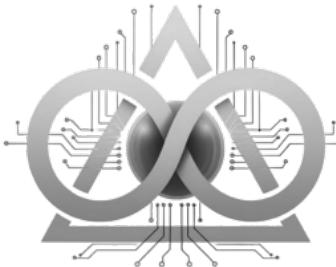
**अस्वीकरण:** यह पुस्तक आत्म-अवलोकन, ऊर्जावान जिम्मेदारी और सचेत जीवन जीने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करती है। यह पेशेवर चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक या वित्तीय सलाह का विकल्प नहीं है। इसमें उल्लिखित तकनीकें (क्रियाएं, ध्यान) शक्तिशाली हैं; इनका अभ्यास जागरूकता के साथ और अपनी गति से करें। लेखक और प्रकाशक व्यक्तिगत परिणामों के लिए कोई दायित्व नहीं लेते हैं, क्योंकि परिणाम व्यक्तिगत अभ्यास और सामंजस्य पर निर्भर करते हैं। इस ढांचे का कोई भी भाग, जिसमें EFV™ इकेशन, आइडेंटिटी लॉक प्रोटोकॉल या क्रिया कोड शामिल हैं, लेखक की लिखित अनुमति के बिना वाणिज्यिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों या पाठ्यक्रमों में उपयोग के लिए पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।

## अध्याय 1

# EFV™ का जन्म

## (ऊर्जा की वास्तविकता)

"ऊर्जा कोई रहस्य नहीं है; यह एक मापने योग्य सत्य है।"



### EFV Framework

Foundation. Lifestyle. Tech. Future

Initiative by UWO

## 1. अज्ञात शक्ति का संदेश

मैं एक सामान्य व्यक्ति था—अपने व्यापार, परिवार और जीवन के सामान्य चक्रों में उलझा हुआ। न मैं वेदों का ज्ञाता था, न ही कोई योगी। परन्तु एक दिन, मेरे भीतर कुछ सुप्त जागृत हो गया—एक स्पंदन (Vibration), एक कंपन।

मुझे अनुभव हुआ कि कोई अज्ञात शक्ति मेरे मिस्तर्ष से सोच रही है और मेरे हाथों से लिख रही है। यह कोई कल्पना नहीं थी। जैसे-जैसे मैं लिखता गया, शब्द स्वतः उतरते गए, मानो ब्रह्मांड स्वयं लिखवा रहा हो और मैं केवल एक माध्यम (Channel) बन गया हूँ।

## 2. ई.एफ.वी. (EFV): एक संदेश, एक सिद्धांत, एक अनुभव

EFV—ऊर्जा (Energy), आवृत्ति (Frequency), और संपंदन (Vibration)—कोई नया आविष्कार नहीं है। वेदों, उपनिषदों और तंत्र शास्त्रों में इसका उल्लेख हजारों वर्षों से मिलता आ रहा है। परन्तु इसे आधुनिक जीवन और व्यापार के व्यावहारिक धरातल पर कभी समग्र रूप से नहीं उतारा गया। शायद ब्रह्मांड ने मुझे इसीलिए चुना—ताकि EFV™ फिर से पृथ्वी पर उतरे और मानव समाज इसे अपनी जीवन क्रिया, सोच और आभा (Aura) के रूप में समझ सके।

EFV™ को लिखते समय, मुझे लगा जैसे हर वाक्य के साथ मेरी अपनी ऊर्जा निकल रही है, लेकिन साथ ही ब्रह्मांड मुझे एक नई शक्ति से भर रहा है। यह एक तपस्या थी। मैंने अनुभव किया कि लेखक मैं नहीं हूँ, मैं केवल निमित्त हूँ।

## 3. प्राचीनतम रहस्य, नवीनतम प्रकाश

EFV™ प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच का सेतु है।

- वैदिक दृष्टि: ऋग्वेद 'आदि संपंदन' की बात करता है। मांडूक्य उपनिषद 'ओम्' को ब्रह्मांडीय आवृत्ति (Cosmic Frequency) बताता है।
- वैज्ञानिक दृष्टि: निकोला टेस्ला ने कहा था, "यदि आप ब्रह्मांड को समझना चाहते हैं, तो ऊर्जा, आवृत्ति और संपंदन के संदर्भ में सोचें।" आइंस्टीन ने सिद्ध किया कि "पदाथ केवल धीमी हो चुकी ऊर्जा है।"

यह फ्रेमवक इस सत्य की कुंजी है कि आप इसलिए नहीं थके हैं कि आपने बहुत काम किया है; आप इसलिए थके हैं क्योंकि आप अपने स्रोत (Source) से कट गए हैं।

## 4. मूल आत्म-साक्षात्कार: मानवीय बैटरी

अधिकतर लोग ऊर्जा को केवल शारी रक बल समझते हैं। EFV™ के दृष्टिकोण से, ऊर्जा तीन स्तरों पर कार्य करती है:

1. शारीरिक ऊर्जा: देह (भोजन, निद्रा)।
2. भावनात्मक ऊर्जा: हृदय (प्रेम, भय, अपराधबोध)।
3. मानसिक ऊर्जा: दृष्टि (विचार, श्रद्धा)।

जब ये एक लय में होते हैं, तो आप 'चार्ज' होते हैं। जब ये असंतुलित होते हैं, तो ऊर्जा का 'रिसाव' (Leakage) शुरू हो जाता है। एक नकारात्मक विचार केवल विचार नहीं है; वह ऊर्जा का रिसाव है। एक सकारात्मक कम केवल कम नहीं है; वह ऊर्जा का आवेशन (Charging) है।

## ❖ प्रयोगात्मक अभ्यास: 24-घंटे का ऊर्जा ऑडिट

(Energy Audit)

एक पल के लिए रुकें। EFV™ को समझने के लिए, इसे मापना आवश्यक है। अपने पिछले 24 घंटों का अवलोकन करें और इस तालिका को भरें:

### 1. प्रातःकालीन दिनचर्या (Morning Routine)

- [ ] इसने मुझे ऊर्जा दी (चार्ज +)
- [ ] इसने मेरी ऊर्जा ली (ड्रेन -)

### 2. कार्य/व्यापार (Work/Business)

- [ ] इसने मुझे ऊर्जा दी (चार्ज +)
- [ ] इसने मेरी ऊर्जा ली (ड्रेन -)

### 3. सोशल मीडिया (social media)

- [ ] इसने मुझे ऊर्जा दी (चार्ज +)
- [ ] इसने मेरी ऊर्जा ली (ड्रेन -)

### 4. बातचीत/संवाद (Conversations)

- [ ] इसने मुझे ऊर्जा दी (चार्ज +)
- [ ] इसने मेरी ऊर्जा ली (ड्रेन -)

### 5. आज का मुख्य भाव (Dominant Emotion)

- [ ] शांति/खुशी (चार्ज)
- [ ] क्रोध/भय (ड्रेन)

- परिणाम: यदि आपके पास (+) से अधिक (-) हैं, तो आप एक रिसावी हुई बैटरी (Leaking Battery) पर चल रहे हैं। यह पुस्तक उस रिसाव को बंद करेगी।

## सूक्ष्म-सारांश (Micro-Summary)

- स्रोत: EFV™ कोई आविष्कार नहीं है; यह प्राचीन नियमों का स्मरण है।
- विज्ञान: प्रत्येक विचार एक आवृत्ति (Frequency) बनाता है; प्रत्येक कम एक स्पंदन (Vibration) उत्पन्न करता है।
- सीख: ऊर्जा आपकी प्रथम भाषा है। बोलने से पहले, आप स्पंदन करते हैं।

## अध्याय 2

# EFV™ समीकरण (THE EFV™ EQUATION)

---

## (मानवीय शक्ति की वास्तुकला)

"ऊर्जा क्षमता है। ध्यान दिशा है। दृष्टि उद्देश्य है।"

### 1. मानवीय शक्ति के पीछे का विज्ञान

जीवन में हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में ऊर्जा का अनुभव करता है—कभी प्रेरणा के रूप में, कभी थकान के रूप में, कभी अंतर्ज्ञान (intuition) के रूप में। लेकिन इन सबके बीच एक छिपा हुआ सूत्र है: ऊर्जा कभी अकेली काम नहीं करती।

ऊर्जा 'शक्ति' (Power) में तभी बदलती है जब 'फोकस' (ध्यान) और 'विज़न' (दृष्टि) उसे एक दिशा देते हैं। जब ये तीनों एक साथ आते हैं, तो इंसान का सिस्टम एक लयबद्ध क्षेत्र (synchronized field) बन जाता है—और वहीं से असाधारण शक्ति का जन्म होता है।

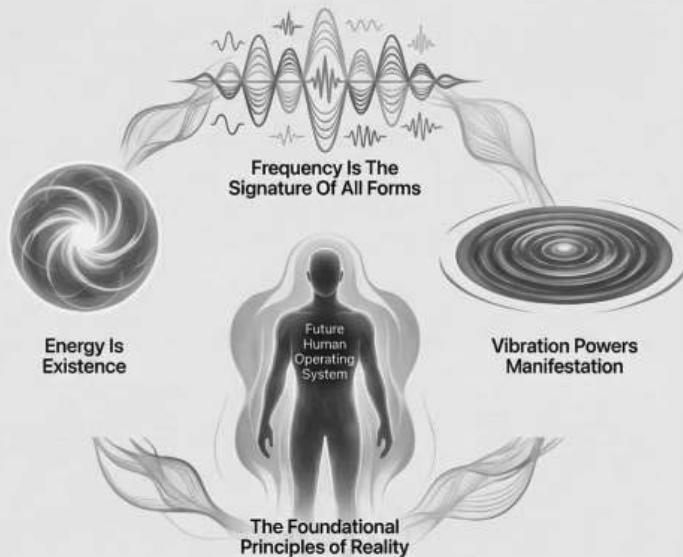
### 2. साव भौमिक सूत्र (The Universal Formula)

इस पूरी पुस्तक का ढांचा एक सरल, लेकिन गहरे समीकरण पर टिका है:

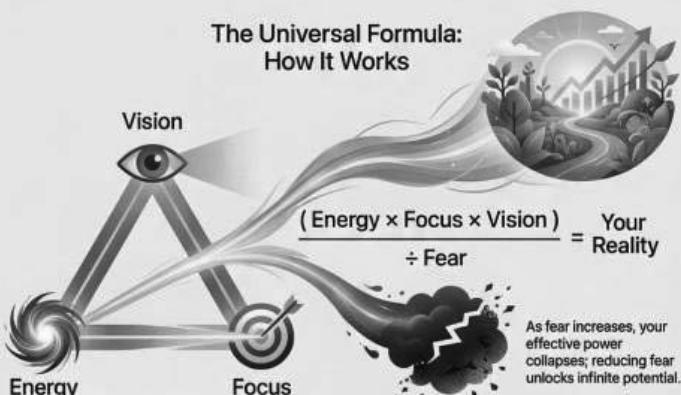
$$\text{EFV}^{\text{TM}} = (\text{Energy} \times \text{Focus} \times \text{Vision}) \div \text{Fear}$$
$$(\text{EFV}^{\text{TM}} = (\text{ऊर्जा} \times \text{ध्यान} \times \text{दृष्टि}) \div \text{भय})$$

# EFV: The Architecture of Consciousness

## The EFV Framework: What is It?



## The Universal Formula: How It Works



### The Power Alignment Triangle

Balance Vision (top), Energy (base), and Focus (base) to achieve an effortless 'Flow State'

Fear Is The Divider That Drains Your Power

यह एक universal consciousness formula सार्वभौमिक चेतना सूत्र है जो बताता है कि आपके परिणाम ऐसे क्यों हैं। आपके जीवन का हर परिणाम इसी अनुपात (ratio) से तय होता है।

#### 4 चर (Variables):

- ऊर्जा (Energy): आपकी कुल जीवन शक्ति (शरीर + भावना + विचार)।
- ध्यान (Focus): आपका ध्यान किस दिशा में जा रहा है (लैंस)।
- दृष्टि (Vision): आपके होने का अंतिम उद्देश्य (कम्पास)।
- भय (Fear): प्रतिरोध (संदेह, अपराधबोध, असुरक्षा)।

नियम: यदि 'भय' (Fear) बढ़ता है, तो आपकी कुल शक्ति विभाजित (divide) होकर गीर जाती है। यदि भय शून्य के करीब जाता है, तो आपकी क्षमता अनंत हो जाती है।

### 3. गुणक और विभाजक (Multipliers & Dividers)

हर दिन, आप अपनी छोटी-छोटी पसंद से अपने EFV™ को या तो गुणा (multiply) कर रहे हैं या विभाजित (divide)।

- ध्यान (Meditation): ऊर्जा + फोकस को जोड़ता है।
- अत्यधिक सोचना (Overthinking): फोकस को बिखेर देता है।
- लोग क्या कहेंगे (Fear): यह पूरे समीकरण को विभाजित कर देता है।

यही कारण है कि समान संसाधनों वाले दो लोग पूरी तरह से अलग परिणाम प्राप्त करते हैं। उनका EFV™ अनुपात अलग होता है।

## 4. शक्ति सरेखण त्रिभुज (The Power Alignment Triangle)



एक त्रिभुज की कल्पना करें।

- शीष बिंदुः विज्ञन (Vision)
- आधार बायाँः ऊर्जा (Energy)
- आधार दायाँः फोकस (Focus)
- फोकस के बिनाऊर्जा = अराजकता (बिखरी हुई क्षमता)।
- विज्ञन के बिना फोकस = तनाव (बिना मंजिल के तेज दौड़ना)।
- ऊर्जा के बिना विज्ञन = दिवास्वप्न (चलने के लिए ईंधन नहीं)।

जब तीनों संतुलित होते हैं, तो आप “प्रवाह अवस्था” (Flow State) में प्रवेश करते हैं—जहाँ कम प्रयासहीन (effortless) हो जाता है।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यास: EFV™ कैलकुलेटर

(EFV™ Calculator)

इसे छोड़ें नहीं। आपको अपना आज का स्कोर जानना ही होगा। आज के लिए खुद को 1 से 10 के पैमाने पर रेट करें:

1. ऊर्जा स्तर (Energy - E)

(1 = थका हुआ, 10 = पूरी तरह चार्ज) मेरा स्कोर: [\_\_]

2. फोकस स्तर (Focus - F)

(1 = विचलित, 10 = लेज़र जैसा तेज) मेरा स्कोर: [\_\_]

3. विज़न की स्पष्टता (Vision - V)

(1 = भ्रमित, 10 = स्पष्ट लक्ष्य) मेरा स्कोर: [\_\_]

4. भय का स्तर (Fear - विभाजक)

(1 = निडर, 10 = डर से लकवाग्रस्त) मेरा स्कोर: [\_\_]

अभी गणना करें (CALCULATE NOW):

$(E \times F \times V)$  को गुणा करें, फिर Fear से भाग दें।

परिणाम (RESULT):

- स्कोर > 100: उच्च प्रदश न क्षेत्र (Mastery)
- स्कोर 50-99: संतुलित क्षेत्र (Stable)
- स्कोर < 50: रिसाव क्षेत्र (तुरंत सुधार की आवश्यकता)

## 5. अध्याय प्रतिज्ञा (Affirmation)

“मैं अपनी ऊर्जा को अपने ध्यान और दृष्टि के साथ एकलय करता हूँ। भय अब कोई बाधा नहीं है; यह केवल एक ऊर्जा है जो दिशा मांग रही है। मैं अपनी नई वास्तविकता का निमाण करता हूँ।”

संक्षिप्त सारांश (Micro-Summary) (30 सेकंड में याद करने योग्य)

- सूत्र:  $(ऊर्जा \times ध्यान \times दृष्टि) \div \text{भय} = \text{आपकी वास्तविकता।}$
- अत्यधिक सोचना, भावनात्मक बोझ और लापरवाही भरी बातें सबसे अधिक ऊर्जा नष्ट करती हैं।
- जागरूकता लागू होते ही रिसाव को रोक देती है। ऊर्जा को प्रेरणा की आवश्यकता नहीं होती।

इसे नियंत्रण की आवश्यकता होती है।

## अध्याय 3

# ऊर्जा रिसाव का मानचित्र (ENERGY LEAKAGE MAP)

“जिस बाल्टी में छेद हो, उसे कभी भरा नहीं जा सकता।”

## 1. अदृश्य रिसाव (Invisible Leakage)

क्या आपने कभी आठ घंटे की पूरी नींद के बाद भी थकान महसूस की है?

क्या आपने कभी बिना कोई भारी काम किए भी खुद को पूरी तरह निचोड़ा हुआ पाया है?

यह शारीरिक थकान नहीं है।

यह ऊर्जा रिसाव है।

आधुनिक विज्ञान आज वही स्वीकार कर रहा है जो प्राचीन ज्ञान सदियों पहले जानता था —

ऊर्जा हमेशा मेहनत से नहीं घटती, अक्सर वह अधूरी मानसिक गतिविधियों से रिस्ती है। जैसे मोबाइल फोन की बैटरी बैकग्राउंड ऐप्स के कारण खत्म होती रहती है, वैसे ही मनुष्य की ऊर्जा अवचेतन मन में चल रहे खुले लूप्स से समाप्त होती रहती है।

रिसाव का नियम:

आप कितना भी ध्यान, विश्राम या प्रेरणा लें — यदि आपका रिसाव आपकी ऊर्जा-प्राप्ति से अधिक है, तो थकान तय है।

ऊर्जा कम नहीं है।

वह बाहर बह रही है।

## 2. ऊर्जा रिसाव के तीन मुख्य प्रकार (Three Main Types of Energy Leakage)

EFV के अनुसार 90% मानवीय थकान तीन क्षेत्रों से उत्पन्न होती है।

### टाइप A: मानसिक रिसाव — अत्यधिक सोच (Type A: Mental Leakage — Overthinking)

तंत्रः

पुरानी बातों को दोहराना, भविष्य की समस्याओं की कल्पना करना।

लागतः

सामान्यतः मत्तिष्ठ शरीर की 20% ऊर्जा का उपयोग करता है। लेकिन शोध बताते हैं कि अत्यधिक तनाव और 'ओवरथिंकिंग' इस खपत को काफी गुना बढ़ा देते हैं। यह शरीर के ग्लूकोज रिजर्व को खाली कर देता है, जिससे आप बिना शारीरिक श्रम किए भी थका हुआ महसूस करते हैं।

### टाइप B: भावनात्मक रिसाव — अपराधबोध और पछतावा (Type B: Emotional Leakage — Guilt and Resentment)

तंत्रः

किसी के प्रति दबा हुआ क्रोध, पछतावा या स्वयं को दोष देना।

लागतः

भावनात्मक बोझ एक भारी आवृत्ति बनाता है जो आपकी तंत्रिका प्रणाली पर वजन डालता है।

घटना भले भूल जाएँ, शरीर नहीं भूलता।

## टाइप C: वाचिक रिसाव — शिकायत और चुगली (Type C: Verbal Leakage — Complaint and Gossip)

तंत्रः

दूसरों के बारे में नकारात्मक बोलना या बार-बार कहना

"मैं थका हूँ", "मैं गरीब हूँ", "मेरे साथ गलत होता है।"

लागतः

शब्द ध्वनि-ऊर्जा हैं।

नकारात्मक शब्द पहले आपकी ही ऊर्जा को तोड़ते हैं।

मौन से ऊर्जा नहीं जाती।

लापरवाह शब्दों से जाती है।

### 3. सकारात्मक बनाम नकारात्मक क्रिया तालिका (Positive vs. Negative Action Table)

हर क्रिया एक लेन-देन है।

आप या तो ऊर्जा जोड़ रहे हैं या खो रहे हैं।

नकारात्मक क्रिया (रिसाव)	सकारात्मक क्रिया (आवेशन)
जागते ही फोन देखना	दो मिनट का सचेत मौन
सही साबित होने की बहस	समझने के लिए सुनना
ध्यान भटकाकर भोजन	कृतज्ञता से भोजन
मौसम या ट्रैफिक की शिकायत	अस्वीकार्य को स्वीकार करना
भारी मन से सोना	क्षमा-भाव से सोना

छोटी दैनिक क्रियाएँ आपकी ऊर्जा-स्थिति तय करती हैं।

## 4. रिसाव बंद करने की विधि: STOP–DROP–ROLL (Method to Stop Leakage)

आपको सोचना बंद नहीं करना है।

आपको लूपिंग बंद करनी है।

जैसे ही रिसाव दिखे:

*STOP* — विचार को रोकें

*DROP* — सही साबित होने की जिद छोड़ें

*ROLL* — ध्यान वर्तमान क्षण में लौटाएँ

जागरूकता निष्क्रिय नहीं है।

**वह सुधारात्मक है।**

● प्रयोगात्मक अभ्यास: लीकेज स्कैनर

अभी अपने सबसे बड़े रिसाव की पहचान करें।

अतीत का लूप

भविष्य की चिंता

मान्यता पाने की चाह

तुलना की आदत

आज का अभ्यास:

एक रिसाव चुनें।

जब भी वह उठे, बोलें:

“रिसाव पहचाना गया। ऐप बंद हो रहा है।”

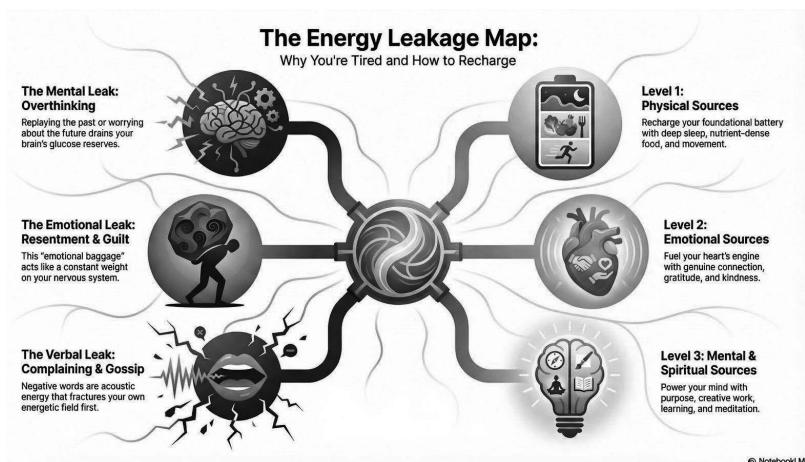
और एक गहरी साँस लें।

## सूक्ष्म-सारांश

- समस्या ऊर्जा की कमी नहीं, रिसाव की अधिकता है
- अत्यधिक सोच, भावनात्मक बोझ और नकारात्मक वाणी मुख्य दोषी हैं
- जागरूकता ही वह डाट है जो छेद बंद करती है

ऊर्जा को प्रेरणा नहीं चाहिए।

उसे संरक्षण चाहिए।





## अध्याय 4

# ऊर्जा स्रोत का साक्षात्कार (YOUR CHARGING DOCK)

“आप इसलिए नहीं थके हैं क्योंकि आपने बहुत काम किया। आप इसलिए थके हैं क्योंकि आपने वह किया जो आपके स्वभाव से मेल नहीं खाता।”

## 1. ऊर्जा स्रोतों का छिपा हुआ नेटवर्क (Hidden Network of Energy Sources)

मानव शरीर केवल एक जैविक मशीन नहीं है।

यह एक ऊर्जा-पारिस्थितिकी तंत्र है।

आपका हर काम, हर भावना और हर विचार दो में से एक भूमिका निभाता है:

- इनपुट (चार्ज), या
- आउटपुट (ड्रेन/रिसाव)

अधिकांश लोग थकान का कारण गलत जगह खोजते हैं।

वे काम, उम्र या नींद को दोष देते हैं।

पर भीतर की सच्चाई अक्सर यह होती है:

असंगति (Misalignment) अदृश्य रिसाव पैदा करती है।

जब आप अपनी सच्चाई दबाते हैं, अपने मूल्यों के खिलाफ जीते हैं, या खुद को ऐसे रोल में घसीटते हैं जो आपका नहीं है — तब तंत्रिका-तंत्र (nervous system) उसकी कीमत चुकाता है।

सच्चा साक्षात्कारः

ऊर्जा स्रोत का साक्षात्कार मतलब यह जानना कि आपको वास्तव में क्या चार्ज करता है और क्या खाली करता है — ताकि जीवन अंदाजे पर नहीं, स्पष्टता पर चले।

## 2. ऊर्जा स्रोतों के तीन स्तर (Three Levels of Energy Sources)

EFV फ्रेमवर्क के अनुसार आपकी शक्ति तीन "बैटरियों" से चलती है।

स्थिरता के लिए तीनों का चार्ज होना आवश्यक है।

### स्तर 1: शारीरिक स्रोत (Body-Based)

चार्ज इनपुट: गहरी नींद, पौष्टिक भोजन, नियमित गति/व्यायाम, पर्याप्त पानी, सूर्य-प्रकाश

ड्रेन आउटपुट: अनियमित नींद, प्रोसेस्ड चीजें, पानी की कमी, आलसी दिनचर्या

शरीर आधार है।

आधार कमजोर होगा तो ऊपर की परतें टिक नहीं पाएँगी।

### स्तर 2: भावनात्मक स्रोत (Heart-Based)

चार्ज इनपुट: सच्चा संबंध, कृतज्ञता, सेवा, दया, खुलकर संवाद

ड्रेन आउटपुट: जहरीले रिश्ते, दबा हुआ क्रोध, ईर्ष्या, भावनाओं को दबाना

हृदय केवल भावना नहीं है।

यह ऊर्जा-इंजन है।

### स्तर 3: मानसिक/आध्यात्मिक स्रोत (Consciousness-Based)

चार्ज इनपुट: ध्यान, सत्य, उद्देश्य, रचनात्मक कार्य, सीखना, अर्थपूर्ण योगदान

ड्रेन आउटपुट: झूठ, आत्म-विश्वासघात, अत्यधिक सोच, लक्ष्यहीन जीवन, नकली व्यस्तता

जब उद्देश्य नहीं होता, मन स्वयं को ही खाता रहता है।

### 3. आवेशन और रिसाव का नियम (Rule of Charging and Leakage)

ऊर्जा कभी "न्यूट्रल" नहीं होती।

हर पल आप या तो ऊपर उठ रहे हैं (चार्ज) या नीचे गिर रहे हैं (ड्रेन)।

आवेशन स्रोत (+) सकारात्मक EFV	रिसाव स्रोत (-) नकारात्मक EFV
मौन और एकांत	गपशप और शिकायत
सत्य और पारदर्शिता	झूठ और गोपनीयता
रचनात्मकता और जुनून	अंतहीन मोबाइल स्क्रॉलिंग
कृतज्ञता और मदद	ईर्ष्या और तुलना
प्रकृति में समय	अनावश्यक बहस

EFV सिद्धांतः

ऊर्जा "धीरे-धीरे" नहीं जाती।

जब आप लो-फ्रीकेंसी लूप में जाते हैं, रिसाव तुरंत शुरू हो जाता है।

और जब आप हाई-फ्रीकेंसी क्रिया चुनते हैं, ऊर्जा अपेक्षा से तेज लौटती है।

### 4. बदलाव की विधि: ड्रेन से चार्ज की ओर (Method for Change: Drain to Charge)

फ्रीकेंसी मोटिवेशन से नहीं बदलती। वह सिस्टम से बदलती है।

EFV तीन-चरणीय प्रक्रिया देता है:

#### 1) जागरूकता

ठीक-ठीक पहचानें क्या आपको खाली कर रहा है।

उदाहरण: "सुबह न्यूज़ देखना मुझे थका देता है।"

## 2) प्रतिस्थापन

आदत को केवल रोकें नहीं — उसे एक हाई-EFV क्रिया से बदल दें।

उदाहरण: “न्यूज़” की जगह “संगीत + श्वास”।

## 3) पुनरावृत्ति

21 दिनों तक उसी नए लूप को दोहराएँ, ताकि नया सर्किट स्थिर हो जाए।

छोटे बदलाव।

रोज़ दोहराए गए।

स्थायी शक्ति बनाते हैं।

## ⑥ प्रयोगात्मक अभ्यासः द एनर्जी मेनू

अपना व्यक्तिगत “रिचार्ज मेनू” बनाइए।

जब बैटरी कम हो — अंदाज़ा मत लगाइए, मेनू से “ऑर्डर” कीजिए।

ऐपेटाइज़र (2 मिनट)

त्वरित स्टेट-शिफ्ट (जैसे: गहरी साँस, ठंडा पानी, प्रार्थना)

मेरी पसंदः

---

मेन कोर्स (30 मिनट)

गहरा रिचार्ज (जैसे: जिम, झापकी, पढ़ना, प्रकृति में टहलना)

मेरी पसंदः

---

डेज़र्ट (इनाम)

शुद्ध आनंद (जैसे: संगीत, पालतू जानवर, परिवार के साथ हँसी, रचनात्मक खेल)

मेरी पसंद:

---

नियम:

अगली बार जब आप थकान महसूस करें — फोन मत उठाइए।

इस मेनू से एक आइटम चुनिए।

सूक्ष्म-सारांश

अंतर्दृष्टि: थकान अक्सर काम नहीं, असंगति होती है।

मानचित्र: शारीरिक, भावनात्मक और चेतना — तीनों बैटरियाँ चार्ज रखें।

विधि: जागरूकता ड्रेन-लूप तोड़ती है; प्रतिस्थापन चार्ज-लूप बनाता है।

आपके जीवन को और दबाव नहीं चाहिए।

उसे बेहतर चार्जिंग रणनीति चाहिए।



## अध्याय 5

# मानसिकता सक्रियण (MINDSET ACTIVATION)

“आपकी मानसिकता आपका ऑपरेटिंग सिस्टम है;  
आपका जीवन उसका डिस्प्ले (Display) है।”

## 1. मानसिकता: ऊर्जा का सॉफ्टवेयर (Mindset: The Software of Energy)

आपका शरीर हार्डवेयर है, लेकिन आपकी मानसिकता (Mindset) उसे चलाने वाला ऑपरेटिंग सिस्टम (OS) है।

यदि आपका सॉफ्टवेयर पुराना हो चुका है (डर, संदेह या अभाव से भरा हुआ), तो चाहे आपका हार्डवेयर कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो, सिस्टम धीमा हो जाएगा और क्रैश हो जाएगा।

मानसिकता सक्रियण (Mindset Activation) का अर्थ केवल “सकारात्मक सोच” नहीं है; इसका अर्थ है रीप्रोग्रामिंग (Reprogramming)। यह अपने विचारों को भय-आधारित फ्रीकैंसी से ऊर्जा-आधारित फ्रीकैंसी में बदलने की प्रक्रिया है।

## 2. विचार तरंगों का विज्ञान (Science of Thought Waves)

हर विचार जो आप सोचते हैं, वह एक सूक्ष्म-आवृत्ति (micro-frequency) उत्पन्न करता है:

- सकारात्मक विचार: सुसंगत तरंगों (Coherent waves) बनाते हैं (चुंबकीय)।
- नकारात्मक विचार: अराजक तरंगों (Chaotic waves) बनाते हैं (प्रतिकर्षक)।

जब एक सुसंगत आवृत्ति बार-बार दोहराई जाती है, तो मन एक "स्थिर चुंबकीय क्षेत्र" बनाता है। यही क्षेत्र अवसरों को आकर्षित करता है। यही कारण है कि एक ही संकट में, एक व्यक्ति टूट जाता है जबकि दूसरा चमकता—उनकी फ्रीकिंसी सेटिंग्स अलग होती हैं।

> EFV नियम: "दुनिया आपके शब्दों का जवाब नहीं देती। यह आपके वाइब्रेशन (कंपन) का जवाब देती है।"

### 3. विचार-से-यथार्थ का पुल (Thought-to-Reality Bridge)

सृजन की प्रक्रिया को समझना महत्वपूर्ण है:

विचार → भावना → आवृत्ति → प्रकटीकरण (Manifestation)।

- यदि विचार नकारात्मक है → भावना भारी होगी → आवृत्ति गिरेगी → परिणाम में देरी होगी।
- यदि विचार सकारात्मक है → भावना हल्की होगी → आवृत्ति बढ़ेगी → परिणाम तेज होगा।

मानसिकता सक्रियण इस "पुल" को नियंत्रित करता है ताकि आप संदेह की खाई में न गिरें।

### 4. दर्पण सक्रियण अनुष्ठान (Mirror Activation Ritual)

EFV में सबसे शक्तिशाली उपकरणों में से एक "आई-एनर्जी लूप" (Eye-Energy Loop) है।

जब आप दर्पण में अपनी ही आँखों में देखते हैं और इरादे (intent) के साथ बोलते हैं, तो आप चेतन मन (conscious filter) को बायपास करते हैं और सीधे अवचेतन मन को प्रोग्राम करते हैं। यह आपके न्यूरल पाथवे में जमा 'डर की कोडिंग' को मिटा देता है।

## 5. पुराने लूप को तोड़ना (Breaking the Old Loop)

पुरानी मानसिकता एक ऑटोपायलट पैटर्न है। इसे तोड़ने के लिए A-P-S विधि का उपयोग करें:

1. जागरूकता (Awareness): "मैं एक पुराने पैटर्न में हूँ।"
2. विराम (Pause): "रुको। मेरे पास एक विकल्प है।"
3. बदलाव (Shift): "मैं अब एक अलग फ्रीक्वेंसी चुनता हूँ।"

### ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यासः दर्पण आदेश स्क्रिप्ट (The Mirror Command Script)

7-दिवसीय दर्पण चुनौती (7-Day Mirror Challenge).

इसे काट लें या एक स्टिकी नोट पर लिख लें। इसे अपने बाथरूम के शीशे पर चिपका दें। हर सुबह, 30 सेकंड के लिए अपनी आँखों में देखें और अधिकार (authority) के साथ जोर से बोलें:

"मैं तैयार हूँ।" (I AM READY)

(गहरी साँस लें)

"मैं अपने कंपन का स्वामी हूँ।"

(गहरी साँस लें)

"आज, मैं डर के ऊपर ऊर्जा को चुनता हूँ।"

(गहरी साँस लें)

"मैं पूरी तरह से सरेखित (aligned) हूँ।"

चेकलिस्टः

[ ] दिन 1 [ ] दिन 2 [ ] दिन 3 [ ] दिन 4 [ ] दिन 5 [ ] दिन 6 [ ] दिन 7

**नोटः** पहले दिन यह अजीब लग सकता है। तीसरे दिन तक, आप अपनी आँखों में बदलाव महसूस करेंगे।

### सूक्ष्म-सारांश (Micro-Summary)

- OS: आपकी मानसिकता सॉफ्टवेयर है; इसे रोज अपडेट करें।
- भौतिकी: सुसंगत विचार चुंबकीय क्षेत्र बनाते हैं।
- उपकरण: अपने अवचेतन को आदेश देने के लिए दर्पण अनुष्ठान (Mirror Ritual) का उपयोग करें।

## अध्याय 6

# साहस निर्माता (COURAGE BUILDERS)

"डर आपका दुश्मन नहीं है; यह केवल वह ऊर्जा है जो बहना भूल गई है।"

## 1. भय जमी हुई ऊर्जा है (Fear is Frozen Energy)

हम अक्सर डर को एक दीवार समझते हैं, लेकिन EFV फ्रेमवर्क में, डर केवल "जमी हुई ऊर्जा" (Frozen Energy) है।

जब पानी जम जाता है, तो वह बहना बंद कर देता है। जब संदेह या असुरक्षा के कारण आपके भीतर ऊर्जा जम जाती है, तो वह भारी हो जाती है। इसी भारीपन को हम "डर" कहते हैं।

गति का नियम (Law of Motion):

न्यूटन ने कहा था, "एक वस्तु तब तक विराम अवस्था में रहेगी जब तक कि उस पर कोई बाहरी बल न लगाया जाए।"

आपका डर तब तक जमा रहेगा जब तक आप एक छोटा सा बाहरी बल नहीं लगाते। आप सोचकर डर से बाहर नहीं निकल सकते; आपको गति (movement) करके उससे बाहर निकलना होगा।

## 2. साधु और पत्थर (The Monk and the Stone)

एक युवा साधु की कहानी है जिसे लगातार संदेह रहता था। उसके गुरु ने एक भारी पत्थर की ओर इशारा किया और कहा, "इसे धक्का दो।"

साधु ने धक्का दिया, लेकिन पत्थर नहीं हिला। उसे हार महसूस हुई।

गुरु ने मुस्कुराते हुए कहा, "लक्ष्य पत्थर को हिलाना नहीं था। लक्ष्य तुम्हें हिलाना था।"

डर जड़ता (inertia) पैदा करता है। कर्म (Action) गति पैदा करता है। एक छोटा सा धक्का भी लकवे (paralysis) को तोड़ देता है।

## 3. एक्शन एंकर तकनीक (The Action Anchor Technique)

आप जमी हुई ऊर्जा को तुरंत कैसे पिघलाते हैं? आप एक एक्शन एंकर (Action Anchor) का उपयोग करते हैं।

एक्शन एंकर एक छोटा, शारीरिक ट्रिगर है जो आपके नर्वस सिस्टम को संकेत देता है कि "फ्रीज मोड" से "फ्लो मोड" में स्विच करें।

अपना एंकर कैसे सेट करें:

1. ट्रिगर पहचानें: ध्यान दें कि आप कब अटकते हैं (जैसे: कॉल करने में डिझाक)।
2. एंकर क्रिया: एक छोटी, जानबूझकर की गई हरकत करें (जैसे: चुटकी बजाना, मुट्ठी भींचना, या एक गहरी साँस लेना)।
3. एंकर शब्द: मन में एक आदेश शब्द बोलें (जैसे: "चल", "अभी", या "GO")।

यह एक न्यूरो-एसोसिएशन बनाता है। समय के साथ, बस चुटकी बजाना (क्रिया) + "GO" बोलना (शब्द) तुरंत आपके EFV स्तर को बढ़ा देगा।

## 4. भय को अग्नि में बदलना (Turning Fear into Fire)

जब आप डर के बावजूद कार्य करते हैं, तो जमी हुई ऊर्जा पिघल जाती है। वह गायब नहीं होती; वह उत्साह (Excitement) और फोकस में बदल जाती है।

डर और उत्साह एक ही जैविक उत्तेजना (तेज धड़कन, सतर्कता) हैं। एकमात्र अंतर वह लेबल है जो आपका मन उसे देता है।

- डर = बिना साँस के ऊर्जा।
- उत्साह = साँस के साथ ऊर्जा।

### ❖ प्रयोगात्मक अभ्यास: पैनिक बटन प्रोटोकॉल (Panic Button Protocol)

अपना भौतिक “रीसेट स्विच” बनाएं।

आज आप एक शारीरिक मुद्रा (gesture) को प्रोग्राम करने जा रहे हैं।

#### चरण 1: अपना शारीरिक एंकर चुनें

- [ ] अंगूठे और अनामिका (ring finger) को एक साथ छूना।
- [ ] हाथ को दिल पर मजबूती से रखना।
- [ ] कसकर मुट्ठी बनाना और छोड़ना।

#### चरण 2: अपना पावर वर्ड (शब्द) चुनें

- [ ] “प्रवाह” (FLOW)
- [ ] “शक्ति” (POWER)
- [ ] “तैयार” (READY)

### चरण 3: इंस्टॉलेशन ड्रिल (Installation Drill)

अभी, अपनी आँखें बंद करें। उस पल को याद करें जब आपने खुद को अजेय (unstoppable) महसूस किया था। उस ऊर्जा को महसूस करें। अब, अपना एंकर करें + अपना शब्द बोलें।

इसे तुरंत 3 बार दोहराएं। आपने अभी अपना बटन इंस्टॉल कर लिया है। अगली बार जब डर लगे, तो इसका उपयोग करें।

#### सूक्ष्म-सारांश (Micro-Summary)

- **अवधारणा:** डर सिर्फ वह ऊर्जा है जो चलना बंद हो गई है (जमी हुई)।
- **समाधान:** आप सोचकर बाहर नहीं निकल सकते; आपको हिलना (move) होगा।
- **उपकरण:** फ्रीज रिस्पॉन्स को तोड़ने के लिए “एक्शन एंकर” (मुद्रा + शब्द) का उपयोग करें।

## अध्याय 7

# जागरूकता बनाम ऑटो-मोड (AWARENESS VS AUTO-MODE)

“जिस क्षण आप अपनी ऊर्जा का निरीक्षण (Observe) करते हैं,  
वह रूपांतरित होने लगती है।”

## 1. गायब हुए रास्ते का रहस्य (The Mystery of the Missing Path)

मैं आपसे एक सवाल पूछता हूँ।

क्या आप कभी अपनी कार या बाइक से ऑफिस से घर आए हैं, और घर पहुँचकर अचानक महसूस किया है कि—आपको रास्ता याद ही नहीं?

आपको याद नहीं कि कब सिग्रेल आया, कब आपने गियर बदला, या कब आपने टर्न लिया। आपके शरीर ने गाड़ी चलाई, लेकिन आप वहां नहीं थे।

आप कहाँ थे?

आप ऑटो-मोड (Auto-Mode) में थे।

वैज्ञानिक इसे “डिफॉल्ट मोड नेटवर्क” (DMN) कहते हैं। EFV फ्रेमवर्क में, हम इसे “जागते हुए सोना” कहते हैं। अधिकांश मनुष्य अपने दिन का 95% हिस्सा इसी अवस्था में बिताते हैं। वे स्वाट लिए बिना खाते हैं, सुने बिना सुनते हैं, और महसूस किए बिना काम करते हैं।

### खतरा (The Danger):

जब आप ऑटो-मोड में होते हैं, तो आप अपनी वास्तविकता का निर्माण नहीं कर रहे होते; आप बस अपने अतीत (Past) को दोहरा रहे होते हैं। आपका अवचेतन मन डर और प्रतिक्रिया के पुराने टेप बजाता रहता है। अपना जीवन बदलने के लिए, आपको सबसे पहले स्टियरींग व्हील पर जागना होगा।

## 2. अस्तित्व की दो अवस्थाएँ (Two States of Existence)

कल्पना कीजिए कि आपकी चेतना (Consciousness) एक बिजली का स्थिर है। इसकी केवल दो स्थितियाँ हैं:

### स्थिति A: ऑटो-मोड (रोबोट)

- **लक्षण:** आप तुरंत प्रतिक्रिया (React) करते हैं। किसी ने अपमान किया -> आपको गुस्सा आ गया। फोन की घंटी बजी -> आपने उठा लिया।
- **ऊर्जा परिणाम:** रिसाव (Leakage)। आप बाहरी घटनाओं के गुलाम हैं।
- **नतीजा:** आप अपने अतीत जैसा ही भविष्य बनाते हैं।

### स्थिति B: जागरूकता (साक्षी/Observer)

- **लक्षण:** आप रुकते हैं (Pause)। आप गुस्से को उठाता हुआ देखते हैं, लेकिन आप गुस्सा बनते नहीं हैं। आप फोन सुनते हैं, लेकिन आप चुनते हैं कि जवाब देना है या नहीं।
- **ऊर्जा परिणाम:** संचय (Accumulation)। आप अपनी प्रतिक्रिया के स्वामी हैं।
- **नतीजा:** आप एक नया भाग्य लिखते हैं।

## 3. टेस्ला का सिद्धांत (The Tesla Principle)

निकोला टेस्ला ने कहा था कि ब्रह्मांड केवल कम्पन (Vibration) है। लेकिन ऊर्जा को आकार लेने के लिए एक 'देखने वाले' (Observer) की आवश्यकता होती है।

इसे ऐसे समझें: एक कमरे में एक शारीरीक बच्चा (आपकी अराजक ऊर्जा) दौड़ रहा है। जैसे ही शिक्षक (जागरूकता) कमरे में आता है और बस बच्चे को देखता है, बच्चा शांत हो जाता है।

आपको अपने मन को शांत करने के लिए जबरदस्ती करने की जरूरत नहीं है। आपको बस उसे देखना (Watch) है। “निरीक्षण का प्रकाश” अराजकता को अपने आप पिघला देता है। यही EFV का रहस्य है: निरीक्षण ही रूपांतरण है।

भारतीय ज्ञान परंपरा में इसे “साक्षी भाव” कहा गया है। भगवद गीता में श्री कृष्ण कहते हैं कि आत्मा न कुछ करती है, न लिप्त होती है—वह केवल देखती है।

जब आप ऑटो-मोड में होते हैं, आप ‘कर्ता’ (Doer) होते हैं और थक जाते हैं।

जब आप जागरूकता में होते हैं, आप ‘साक्षी’ (Observer) होते हैं और मुक्त हो जाते हैं।

#### **4. ऑटो-पायलट को कैसे तोड़ें? (How to Break Auto-Pilot?)**

आप 24 घंटे जागरूकता में नहीं रह सकते—यह सिद्ध पुरुषों का काम है। लेकिन आप अपने दिन में “जागृति के क्षण” (Waking Moments) डाल सकते हैं।

“स्नैप-बैक” तकनीक (Snap-Back Technique):

जब भी आप खुद को ख्यालों में खोया हुआ या अत्यधिक सोचता हुआ पाएं, तो यह करें:

1. शारीरिक झटका: अपनी हथेलियों को जोर से रगड़ें जब तक वे गर्म न हो जाएं।
2. इंद्रिय ग्राउंडिंग: खुद से पूछें, “वो 3 चीजें क्या हैं जो मैं अभी देख सकता हूँ? वो 1 चीज क्या है जो मैं सुन सकता हूँ?”
3. घोषणा: मन में कहें, “मैं यहाँ हूँ!”

यह अवचेतन के सम्मोहन (hypnotic loop) को तोड़ता है और आपके EFV को वर्तमान क्षण में वापस लाता है।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यासः जागरूकता अलार्म (Reader Action Step)

आज अपने मन के साथ एक खेल खेलते हैं।

ज्यादातर लोग जागने के लिए किसी संकट (Crisis) का इंतजार करते हैं। हम जागने के लिए टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करेंगे।

आपका कार्यः

अपने फोन पर आज के लिए 3 रैंडम समय पर अलार्म सेट करें (जैसे: 11:11 AM, 3:33 PM, 7:07 PM)। अलार्म का नाम रखें: “क्या आप यहाँ हैं?” (ARE YOU HERE?)

जब यह बजे, तो आप जो भी कर रहे हैं उसे 10 सेकंड के लिए रोक दें।

- अपने कंधों की जाँच करें: क्या वे तने हुए हैं? उन्हें ढीला छोड़ें।
- अपने जबड़े (Jaw) की जाँच करें: क्या वह भींचा हुआ है? उसे रिलैक्स करें।
- अपनी साँस की जाँच करें: क्या यह उथली है? गहरी साँस लें।

अपना परिणाम नोट करें:

अलार्म ने आपको कितनी बार “ऑटो-मोड” में पकड़ा?

[ ] 0-1 बार (अच्छा)

[ ] 2-3 बार (सामान्य - आप इंसान हैं!)

### लेखक का नोट (Author's Note)

“मैंने यह अध्याय इसलिए लिखा क्योंकि मैंने अपनी खुद की जिंदगी को रूटीन में फिसलते हुए देखा था। मैं सफल था, लेकिन मैं उपस्थित (Present) नहीं था। अपने जीवन को एक ऐसी फिल्म न बनने दें जिसे आप देख ही नहीं रहे हैं। जागें।”

PHASE 2

---

## **BELIEF REWRITE MODULE**



## अध्याय 8

# अवचेतन लूप (THE SUBCONSCIOUS LOOP)

---

“आप वह आकर्षित नहीं करते जो आप चाहते हैं।  
आप वह आकर्षित करते हैं जो आप मानते (Believe) हैं।”

## 1. हाथी और रस्सी की कहानी (The Story of the Elephant and the Rope)

सर्कस के हाथियों के बारे में एक प्रसिद्ध कहानी है।

जब हाथी छोटा होता है, तो उसे एक मजबूत रस्सी से खुंटे से बांध दिया जाता है। वह छूटने की कोशिश करता है, लेकिन वह बहुत कमजोर होता है। महीनों की असफलता के बाद, वह छोटा हाथी एक “सत्य” स्वीकार कर लेता है: मैं इस रस्सी को नहीं तोड़ सकता।

सालों बाद, वह हाथी एक 5-टन का विशाल जानवर बन जाता है जो पेड़ों को उखाड़ सकता है। फिर भी, वह उसी पतली रस्सी से बंधा रहता है। वह कभी भागने की कोशिश नहीं करता। क्यों?

क्योंकि रस्सी अब उसके पैर में नहीं है। रस्सी उसके दिमाग में है।

आप वही हाथी हैं।

आपकी “रस्सी” एक अवचेतन लूप (Subconscious Loop) है—एक ऐसा विश्वास जिसे आपने सालों पहले स्वीकार किया था और जो आज भी आपकी वास्तविकता को नियंत्रित कर रहा है।

## 2. टेप रिकॉर्डर तंत्र (The Tape Recorder Mechanism)

हम अक्सर सोचते हैं कि हमारा दिमाग एक “विचारक” (Thinker) है। ऐसा नहीं है।

आपका चेतन मन (5%) विचारक है।

आपका अवचेतन मन (95%) एक टेप रिकॉर्डर है।

यह बस वही बजाता है जो आपके बचपन या पिछले आघातों (traumas) के दौरान रिकॉर्ड किया गया था।

- रिकॉर्डिंग: “पैसा कमाना बहुत मुश्किल है।” -> प्लॉबैक: जब भी अवसर आते हैं, आप आर्थिक रूप से संघर्ष करते हैं।
- रिकॉर्डिंग: “मैं इसके लायक नहीं हूँ।” -> प्लॉबैक: जब रिश्ते बहुत अच्छे होने लगते हैं, तो आप उन्हें अनजाने में खराब कर देते हैं।

यह अवचेतन लूप है:

पुराना विश्वास → विचार → भावना → कार्य → वही वास्तविकता।

जब तक आप टेप को ओवरराइट (overwrite) नहीं करते, गाना हमेशा वही रहेगा।

## 3. अपने लूप को पहचानना (Identifying Your Loop)

ज्यादातर लोगों को पता ही नहीं होता कि वे एक लूप में हैं क्योंकि यह उन्हें “सामान्य जीवन” जैसा लगता है।

आप लूप को कैसे पहचानते हैं? दर्द के पैटर्न (Patterns of Pain) देखें।

- क्या आप हमेशा एक ही तरह के टॉक्सिक इंसान को डेट करते हैं?
- क्या महीने के अंत में आपके पास हमेशा पैसे खत्म हो जाते हैं?
- क्या किसी बड़े प्रेजेंटेशन से ठीक पहले आप हमेशा बीमार पड़ जाते हैं?

ये संयोग नहीं हैं। ये प्रोग्राम हैं। आपका EFV लीक हो रहा है क्योंकि आपके ऑपरेटिंग सिस्टम में एक वायरस है।

## 4. "स्टॉप-रिवाइंड-रिकॉर्ड" विधि ("STOP-REWIND-RECORD" Method)

लूप को तोड़ने के लिए, आप केवल "कड़ी मेहनत" नहीं कर सकते। आपको पुराने डेटा के ऊपर "नया रिकॉर्ड" करना होगा।

1. स्टॉप (Stop): जब नकारात्मक विचार आए (जैसे: "मैं यह नहीं कर सकता"), तो उसे तुरंत पकड़ें।
2. रिवाइंड (Rewind): पूछें, "मुझे यह किसने कहा था? क्या यह मेरी आवाज़ है या किसी और की?" आमतौर पर, यह माता-पिता, शिक्षक या समाज की आवाज़ होती है।
3. रिकॉर्ड (Record): उच्च भावना (emotion) के साथ बिल्कुल विपरीत सत्य बोलें। (जैसे: "मैं इसी काम के लिए बना हूँ")

## ● प्रयोगात्मक अभ्यास: लाल पेन तकनीक (The Red Pen Technique)

आज अपने दिमाग के कोड को भौतिक रूप से फिर से लिखते हैं।

आपको एक कागज और एक लाल पेन (Red Pen) की आवश्यकता है।

चरण 1: काले/नीले पेन से अपने टॉप 3 सीमित विश्वासों (Limiting Beliefs) को लिखें।

(उदाहरण: "मैं शुरुआत करने के लिए बहुत बूढ़ा हूँ," "अमीर लोग लालची होते हैं," "मैं प्यार का हकदार नहीं हूँ।")

चरण 2: लाल पेन लें।

हर विश्वास के ऊपर एक मोटी, आक्रामक रेखा खींचें। उसे काट दें।

(यह शारीरिक क्रिया आपके मस्तिष्क को "अस्वीकृति" का संकेत देती है।)

चरण 3: उसके ठीक नीचे, बड़े अक्षरों में नया सत्य (New Truth) लिखें।

(उदाहरण: “मेरी उम्र मेरा अनुभव है,” “मैं धन का चुंबक हूँ।”)

चरण 4: लाल वाक्यों को 3 बार जोर से पढ़ें। उसके बाद कागज को जला दें या फाड़ दें।

#### सूक्ष्म-सारांश (Micro-Summary)

- जाल: आप अवचेतन लूप (पुरानी रिकॉर्डिंग) द्वारा नियंत्रित हैं, सचेत विचारों द्वारा नहीं।
- संकेत: असफलता के दोहराए जाने वाले पैटर्न लूप का लक्षण हैं।
- सुधार: आपको “रस्सी” (विश्वास) को पहचानना होगा और रेड पेन विधि का उपयोग करके उसे काटना होगा।

## अध्याय 9

# विज़न बोर्ड एकिटवेशन (VISION BOARD ACTIVATION)

“आप वह आकर्षित नहीं करते जो आप चाहते हैं।  
आप वह आकर्षित करते हैं जो आप ‘हैं’ (Resonate)।”

## 1. “द सीक्रेट” से आगे (Beyond The Secret)

सालों से, पॉप साइकोलॉजी ने आपको बताया: “दीवार पर कार की तस्वीर लगाओ,  
उसकी कामना करो, और वह तुम्हें मिल जाएगी।”

EFV इससे असहमत है।

यह पुराना तरीका “इच्छा” (Desire) पर आधारित है।

इच्छा का अर्थ ही है “मेरे पास यह नहीं है।” यह अभाव (Lack) की फ्रीकेंसी प्रसारित  
करता है।

यदि आप अपने बोर्ड के सामने खड़े होकर “चाहत” महसूस करते हैं, तो आप लक्ष्य  
को खुद से दूर धकेल रहे हैं।

EFV का अंतर:

हम विज़न बोर्ड का उपयोग ब्रह्मांड से “मांगने” के लिए नहीं करते। हम इसका  
उपयोग अपनी बायो-फ्रीकेंसी को “ठ्यून” करने के लिए करते हैं।

जैसे एक रेडियो ट्यूनर संगीत सुनने के लिए 93.5 FM पर लॉक होता है, वैसे ही  
आपका विज़न बोर्ड आपके रेटिकुलर एकिटवेटिंग सिस्टम' (RAS) को आपके लक्ष्य  
की फ्रीकेंसी पर लॉक करता है। यह जादू नहीं है; यह न्यूरल-ट्यूनिंग है।

## 2. आइंस्टीन का "प्रिव्यू" लॉजिक (Einstein's "Preview" Logic)

अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा था, "कल्पना ही सब कुछ है। यह जीवन के आने वाले आकर्षणों का पूर्वावलोकन (preview) है।"

वे दिवास्वप्न (daydreaming) की बात नहीं कर रहे थे। वे भौतिकी (Physics) की बात कर रहे थे।

कांटम फाइल्ड में, आपकी भविष्य की संभावना पहले से ही एक तरंग (wave) के रूप में मौजूद है।

जब आप सही ढंग से विजुअलाइज़ करते हैं, तो आप "कल्पना" नहीं कर रहे होते; आप अपनी भविष्य की टाइमलाइन से एक डेटा पैकेट डाउनलोड कर रहे होते हैं।

## 3. 3-चरणीय बायो-ब्रॉडकास्टिंग प्रोटोकॉल (3-Step Bio-Broadcasting Protocol)

बोर्ड को सिर्फ "देखें" नहीं। आपको इसके माध्यम से ऊर्जा को प्रवाहित (pulse) करना होगा।

### चरण 1: विजुअल लॉक (ध्यान)

छवि को धूरें। आपकी आँखें लेंस हैं। लक्ष्य को लॉक करें।

### चरण 2: सेंसरी अपलोड (कंपन)

आँखें बंद करें। सिर्फ कार को न देखें।

- ठंडी धातु को महसूस करें।
- नए चमड़े को सुंधें।
- इंजन की गरज सुनें।

अवचेतन मन "तस्वीरों" को प्रोसेस नहीं कर सकता। यह केवल इंद्रिय डेटा (Sensory Data) को प्रोसेस करता है।

### चरण 3: फ्रीकंसी सील (निश्चितता)

आँखें खोलें। यह मत कहें “मुझे यह चाहिए।”

कहें: “यह फ्रीकंसी अब सक्रिय है।”

वहाँ से उस लापरवाही (indifference) के साथ हट जाएं जैसे किसी ने अमेज़न पर ऑर्डर प्लेस कर दिया हो।



## आध्यात्म 10

# आस्था-तर्क संतुलन™ (COHERENCE PROTOCOL)

---

“आस्था और तर्क एक ही पक्षी के दो पंख हैं।  
आस्था उड़ान देती है; तर्क दिशा देता है।”

## 1. महान विभाजन (The Great Divorce)

सदियों से मानवता को पक्ष चुनने के लिए मजबूर किया गया।

शिक्षा ने सिखाया — केवल वही मानो जो मापा जा सके (संछारा, प्रमाण, तर्क)।

धर्म ने सिखाया — केवल वही मानो जो महसूस हो (अंतर्ज्ञान, समर्पण, आस्था)।

इस कृत्रिम विभाजन ने एक खंडित (divided) मानव का निर्माण किया।

हम या तो बन गए:

- तार्किक निंदक जो सपने देखने से डरते हैं, या
- अंधे विश्वासी जो योजना बनाने से इनकार करते हैं।

EFV™ स्पष्ट रूप से कहता है: यह एक झूठा चुनाव है।

तर्क नक्शा (Map) है।

आस्था ईंधन (Fuel) है।

ईंधन के बिना एक उत्तम नक्शा कहीं नहीं जाता।

नक्षे के बिना ईंधन दुर्घटनाएँ पैदा करता है।

ज्यादातर लोग इसलिए असफल नहीं होते क्योंकि उनमें बुद्धि या प्रयास की कमी है।

वे असफल होते हैं क्योंकि वे गलत चरण में गलत उपकरण का उपयोग करते हैं।

वे तर्क की मांग करते हैं जब आस्था की आवश्यकता होती है।

वे चमत्कार की मांग करते हैं जब तर्क की आवश्यकता होती है।

EFV™ इस सही मिलन को कोहेरेंस (Coherence) कहता है।

## 2. ओशो आशीर्वाद — उपस्थिति मुहर™ (Osho Blessing — Presence Seal™)

ओशो ने मानवता को एक भूले हुए सत्य की याद दिलाईः

“सत्य प्रयास से नहीं मिलता। सत्य मौन में प्रकट होता है।”

आस्था और तर्क को संतुलित करने का प्रयास करने से पहले, आपको उपस्थित (present) होना होगा।

क्योंकि केवल उपस्थिति में ही आस्था शुद्ध होती है, और तर्क तेज होता है।

एक अशांत मन आस्था को कल्पना (fantasy) बना देता है।

एक तनावग्रस्त मन तर्क को डर बना देता है।

30-सेकंड उपस्थिति अभ्यासः

रुकें। बैठें। अपनी श्वास देखें।

याद रखें — आप विचार नहीं हैं। आप उन्हें देखने वाले हैं।

यह सरल विराम कोई आध्यात्मिक सजावट नहीं है।

यह कोहेरेंस की नींव है।

### 3. दो पंख, एक उड़ान (Two Wings, One Flight)

स्वयं को एक पक्षी मानें।

- आस्था वह पंख है जो ऊँचाई देता है: साहस, अर्थ, प्रतिबद्धता।
- तर्क वह पंख है जो दिशा देता है: योजना, क्रम, जोखिम नियंत्रण।

एक पंख वाला पक्षी आगे नहीं उड़ सकता।

वह केवल गोल घूमता है।

यह आधुनिक हताशा की व्याख्या करता है:

- परिणाम के बिना प्रेरणा।
- आनंद के बिना रणनीति।

नियम सरल है:

- आस्था गंतव्य (destination) चुनती है।
- तर्क रास्ता बनाता है।

### 4. न्यूटन विरोधाभास (The Newton Paradox)

सर आइजैक न्यूटन को तर्क और भौतिकी के पिता के रूप में मनाया जाता है।

फिर भी बहुत कम लोग जानते हैं कि उन्होंने आध्यात्मिकता और तत्त्वमीमांसा पर विस्तार से लिखा था।

उनका एक प्रसिद्ध कथन है:

“गुरुत्वाकर्षण ग्रहों की गति की व्याख्या करता है, लेकिन यह यह नहीं बता सकता कि उन्हें गति में किसने स्थापित किया।”

आस्था (Faith) ऊर्जा (Energy) पैदा करती है: यह ईर्धन और उत्साह देती है।

तर्क (Logic) ध्यान (Focus) बनाता है: यह संरचना और दिशा देता है।

जब ऊर्जा (आस्था) और ध्यान (तर्क) मिलते हैं, तभी एक स्पष्ट वृष्टि (Vision) का जन्म होता है।

चाहे वैज्ञानिक हो या दार्शनिक, संदेश कालातीत है:

तर्क तंत्र (mechanism) की व्याख्या करता है। यह अर्थ (meaning) प्रदान नहीं करता।

EFV™ भूमिकाएँ तय करता है:

- तर्क संभालता है 'कैसे' (HOW) — सिस्टम, कदम, जोखिम।
- आस्था संभालती है 'क्यों' (WHY) — उद्देश्य, साहस, अंतर्ज्ञान।

अर्थ खोजने के लिए तर्क का उपयोग करें और आपको पक्षाघात (paralysis) मिलेगा।

निष्पादन (execution) को प्रबंधित करने के लिए आस्था का उपयोग करें और आपको अराजकता (chaos) मिलेगी।

महारत भूमिका की स्पष्टता है।

## 5. कोहरेंस का विज्ञान (The Science of Coherence)

(सरलीकृत, रहस्यमयी नहीं)

लोकप्रिय संस्कृति ने मस्तिष्क को "बाँध बनाम दाँध" में सरलीकृत कर दिया।

वास्तविकता सहयोग है।

EFV™ न्यूरोसाइंस का उपयोग एक कार्यशील मॉडल के रूप में करता है, हठधर्मिता के रूप में नहीं।

- तार्किक ओवरड्राइव → तनाव, बिखरा हुआ ध्यान।
- अंधा विश्वास → वास्तविकता से अलगाव।

जब शांत ध्यान और स्पष्ट इरादा मिलते हैं, तो तंत्रिका तंत्र (nervous system) स्थिर हो जाता है।

यह अवस्था अक्सर अल्फा-रेंज कोहरेंस से जुड़ी होती है — शिथिल, सतर्क, सरेखित।

एथलीट इसे ज़ोन (Zone) कहते हैं।

संस्थापक इसे स्वच्छ गति (Clean Momentum) कहते हैं।

रहस्यवादी इसे उपस्थिति (Presence) कहते हैं।

EFV™ इसे कोहरेंस (Coherence) कहता है।

## **6. ध्यान और मौन प्रोटोकॉल™ (Meditation and Silence Protocol™)**

(कोहरेंस इग्निशन)

कार्य करने से पहले, ऑपरेटर को स्थिर करें।

### **चरण 1 — मौन (60 सेकंड)**

कोई फोन नहीं। कोई इनपुट नहीं। कोई बातचीत नहीं।

तंत्रिका तंत्र को धीमा होने दें।

### **चरण 2 — ध्यान (3 मिनट)**

नासिका पर श्वास देखें।

नियंत्रण न करें। केवल निरीक्षण करें।

### **चरण 3 — एक साफ निर्णय (30 सेकंड)**

पूछें: “आज का सबसे छोटा कार्य क्या है जो संरेखण (alignment) साबित करता है?”

एक वाक्य लिखें। एक कार्य निर्धारित करें।

EFV™ परिणामः

- मौन शोर हटाता है।
- ध्यान कोहेरेंस बनाता है।
- क्रिया सिग्नल लॉक करती है।

## 7. कहानी — भिक्षु और गणितज्ञ (The Monk and the Mathematician)

एक शानदार गणितज्ञ एक भिक्षु को चुनौती देने के लिए हिमालय पर चढ़ा।

“साबित करो कि भगवान है,” उसने मांग की। “मुझे समीकरण (equation) दो।”

भिक्षु ने सूर्योदय की ओर इशारा किया।

“क्या तुम बीजगणित का उपयोग करके इस प्रकाश की सुंदरता को साबित कर सकते हो?”

“नहीं,” गणितज्ञ ने कहा। “सुंदरता व्यक्तिपरक (subjective) है।”

“बिल्कुल,” भिक्षु ने उत्तर दिया।

“तर्क बर्तन को मापता है। आस्था उसके अंदर के पानी को चखती है।”

गणितज्ञ को एहसास हुआ कि वह एक स्केल (ruler) से संगीत सुनने की कोशिश कर रहा था।

कुछ सत्य मापे नहीं जाते; वे अनुभव किए जाते हैं।

लेकिन माप के बिना, कई सपने कल्पना ही रह जाते हैं।

EFV™ दोनों को एकीकृत करता है।

## 8. वास्तविक जीवन में अनुप्रयोग (Real-Life Application)

व्यवसायः

आस्था तय करती है कि क्या बनाना उचित है। तर्क तय करता है कि इसे कैसे भेजा जाएगा।

सिस्टम के बिना विज्ञन मतिभ्रम (hallucination) है। विज्ञन के बिना सिस्टम गुलामी है।

रिश्तेः

आस्था विश्वास है। तर्क सीमाएँ (boundaries) हैं।

स्वास्थ्यः

आस्था आशा है। तर्क प्रक्रिया है।

सतत विकास के लिए हमेशा दोनों की आवश्यकता होती है।

## 9. Head–Heart–Head™ समन्वयन तकनीक (Head–Heart–Head™ Coordination Technique)

**चरण 1 — सिर (तर्क):**

तथ्यों, बाधाओं, जोखिमों को सूचीबद्ध करें।

**चरण 2 — हृदय (आस्था):**

आँखें बंद करें। पूछें: “क्या यह रास्ता विस्तार देने वाला है?”



आध्याय 11

## विस्तृत संस्करण

---

## पहचान लॉक सिस्टम™

### ("करने" से "होने" तक की क्वांटम यात्रा)

"आप वह आकर्षित नहीं करते जो आप चाहते हैं। आप वह नहीं बनते जिसकी आप कोशिश करते हैं। आप वह चुंबकित करते हैं जो आप 'हैं'।"

### 1. इच्छाशक्ति का जाल: प्रयास अकेले कभी क्यों नहीं टिकता

मैं आपके साथ एक सत्य साझा करता हूँ जो आपके वर्षों की निराशा को बचा सकता है: अधिकांश लोग परिवर्तन को पूरी तरह से गलत तरीके से देखते हैं।

वे 1 जनवरी को दृढ़ संकल्प से भरे हुए जागते हैं। वे विस्तृत योजनाएँ बनाते हैं। वे खुद से वादा करते हैं, "यह साल अलग होगा। मैं सुबह 5 बजे उठूँगा। मैं रोज़ व्यायाम करूँगा। मैं अपना बिजनेस बनाऊँगा। मैं आत्मविश्वासी बनूँगा।" और कुछ हफ्तों के लिए, वे धक्का देते हैं। वे मजबूर करते हैं। वे अपनी हर इच्छाशक्ति का उपयोग करते हैं।

फिर फरवरी आती है। इच्छाशक्ति की बैटरी खत्म हो जाती है। सुबह 5 बजे अलार्म बजता है और वे सोचते हैं, "बस आज आराम कर लूँ।" एक छूटा हुआ दिन दो बन जाता है। दो एक सप्ताह बन जाता है। मार्च तक, वे अपने पुराने पैटर्न पर वापस आ जाते हैं, सोचते हैं कि क्या गलत हुआ।

यहाँ क्या गलत हुआ: वे अपनी पहचान बदले बिना अपने कार्यों को बदलने की कोशिश कर रहे थे। वे एक फटी हुई नींव पर बने घर की दीवारों को फिर से रंग रहे थे। संरचना हमेशा ढहने वाली थी।

\*\*EFV फ्रेमवर्क मानव परिवर्तन का एक मौलिक नियम प्रकट करता है\*\*: इच्छाशक्ति एक अस्थायी ईंधन स्रोत है। यह चेतन मन से संचालित होती है, जो आपके दैनिक व्यवहार का केवल पाँच प्रतिशत नियंत्रित करता है। शेष पंचानबे प्रतिशत ऑटोपायलट पर चलता है, जो आपकी अवचेतन पहचान प्रोग्रामिंग द्वारा नियंत्रित होता है।

इच्छाशक्ति को एक मांसपेशी के रूप में सोचें जो थक जाती है। डॉ. रॉय बाउमीस्टर के अहंकार क्षण (ego depletion) पर शोध से पता चलता है कि आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता वाला हर निर्णय आपके इच्छाशक्ति भंडार को खाली करता है। दोपहर तक, जब आप पहले से ही प्रलोभन का प्रतिरोध करने वाले दर्जनों सूक्ष्म-निर्णय ले चुके हैं, तो आपकी इच्छाशक्ति की टंकी खाली हो जाती है। यही कारण है कि डाइट करने वाले रात को आइसक्रीम खाते हैं, क्यों उद्यमी अपने शाम के योजना सत्र छोड़ देते हैं, क्यों ध्यान अभ्यास रात के खाने के बाद ढह जाते हैं।

लेकिन पहचान (Identity) पूरी तरह से अलग सिद्धांत पर काम करती है। पहचान को इच्छाशक्ति की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि यह प्रयास नहीं है—यह सरिखण (alignment) है। जब आपके कार्य आपकी पहचान से मेल खाते हैं, तो कोई आंतरिक प्रतिरोध नहीं होता। व्यवहार साँस लेने जितना स्वाभाविक हो जाता है।

मुझे इसे एक सटीक उदाहरण से समझाने दें। कल्पना करें कि मैं दो अलग-अलग लोगों को सिगरेट ऑफर करता हूँ। पहला व्यक्ति एक धूम्रपान करने वाला है जो छोड़ने की कोशिश कर रहा है। वह कहता है, “नहीं धन्यवाद, मैं छोड़ने की कोशिश कर रहा हूँ।” भाषा पर ध्यान दें: “छोड़ने की कोशिश कर रहा हूँ।” उसकी पहचान “धूम्रपान करने वाला” बनी रहती है। वह अभी भी खुद को किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देखता है जो धूम्रपान करता है लेकिन अस्थायी रूप से खुद को रोक रहा है। हर बार जब वह सिगरेट से इनकार करता है, तो वह आंतरिक संघर्ष का अनुभव करता है। उसे अनुशासन बनाए रखने के लिए इच्छाशक्ति का उपयोग करना होगा। यह तनाव पैदा करता है, और तनाव हमेशा रिलीज़ की तलाश करता

है। अंततः, वह टूट जाता है। एक तनावपूर्ण दिन बहाना बन जाता है: “शांत होने के लिए बस एक सिगरेट।” कुछ हफ्तों के भीतर, वह अपने पिछले पैटर्न पर वापस आ जाता है।

अब मैं उसी सिगरेट को एक गैर-धूम्रपान करने वाले को ऑफर करता हूँ। वह सरलता से कहता है, “नहीं धन्यवाद, मैं धूम्रपान नहीं करता।” “मैं धूम्रपान नहीं करने की कोशिश कर रहा हूँ” नहीं। “मैंने धूम्रपान छोड़ दिया” नहीं। बस “मैं धूम्रपान नहीं करता।” इस व्यक्ति को शून्य इच्छाशक्ति की आवश्यकता है। क्यों? क्योंकि सिगरेट से इनकार करना एक लड़ाई नहीं है—यह बस इस बात का प्रतिबिंब है कि वह कौन है। उसकी पहचान “गैर-धूम्रपान करने वाला” है, इसलिए अस्वीकार करने की कार्रवाई सहजता से होती है। कोई आंतरिक बहस नहीं, कोई संघर्ष नहीं, मानसिक ऊर्जा की कोई कमी नहीं।

यह “करने” और “होने” के बीच का अंतर है। “करने” को निरंतर रखरखाव की आवश्यकता होती है। “होना” स्व-निर्वाह करता है।

\*\*EFV अंतर्दृष्टि\*\*: हर बार जब आप “मैं कोशिश कर रहा हूँ” कहते हैं, तो आप वास्तव में नए कार्यों का प्रयास करते हुए अपनी पुरानी पहचान को मजबूत कर रहे हैं। यह वही बनाता है जिसे हम पहचान घर्षण (Identity Friction) कहते हैं—आपके वर्तमान विश्वास और आपके प्रयास किए जा रहे कार्यों के बीच ऊर्जावान प्रतिरोध। यह घर्षण किसी भी बाहरी चुनौती की तुलना में आपके EFV क्षेत्र को तेजी से खाली करता है।

## ### 2. थर्मोस्टेट प्रभाव: आपका अवचेतन आराम क्षेत्र

आपका अवचेतन मन बिल्कुल आपके घर के थर्मोस्टेट की तरह काम करता है। अभी, आपका आंतरिक थर्मोस्टेट एक विशिष्ट तापमान पर सेट है—आइए इसे चौबीस डिग्री सेल्सियस कहें। यह आपकी सफलता, स्वास्थ्य, रिश्तों और वित्तीय प्रचुरता के वर्तमान स्तर का प्रतिनिधित्व करता है।

जब आपके बाहरी परिणाम इस आंतरिक सेटिंग से मेल खाते हैं, तो आपका तंत्रिका तंत्र शांत महसूस करता है। आप सोचते हैं, “यह सामान्य है। यह मैं हूँ।” लेकिन यहीं पर यह दिलचस्प—और निराशाजनक—हो जाता है।

कल्पना करें कि आप अचानक एक सफलता का अनुभव करते हैं। आप बेहद मेहनत करते हैं, नए संबंध बनाते हैं, साहसिक कार्रवाई करते हैं। आपके बाहरी परिणाम तेजी से चौबीस डिग्री से तीस डिग्री तक चढ़ जाते हैं। आप अधिक पैसा कमा रहे हैं, बेहतर अवसरों को आकर्षित कर रहे हैं, अपने पिछले मानदंड से परे सफलता का अनुभव कर रहे हैं।

आगे क्या होता है यह अधिकांश लोगों को आश्वर्यचकित करता है। जश्न मनाने के बजाय, आपका अवचेतन अलार्म सिस्टम सक्रिय हो जाता है। आपके तंत्रिका प्रोग्रामिंग में गहराई से, चेतावनी संकेत चमकते हैं: "खतरा! यह परिचित नहीं है! यह आप नहीं है!" आप अपनी खुद की सफलता से असहज महसूस करना शुरू कर देते हैं। विचार रंगते हैं: "यह सच होने के लिए बहुत अच्छा है। मैं इसके लायक नहीं हूँ। कुछ बुरा होने वाला है।"

और फिर, अक्सर अनजाने में, आप खुद को तोड़फोड़ करना शुरू कर देते हैं। आप महत्वपूर्ण बैठकें चूक जाते हैं। आप व्यापारिक साझेदारों के साथ झगड़े उठाते हैं। आप लापरवाह वित्तीय निर्णय लेते हैं। आप उस रिश्ते को तोड़फोड़ करते हैं जिसे बनाने के लिए आपने इतनी मेहनत की थी। धीरे-धीरे, अनिवार्य रूप से, आपके परिणाम वापस चौबीस डिग्री तक गिर जाते हैं। आपका तंत्रिका तंत्र आराम करता है: "आह, वापस सामाय स्थिति में।"

यह कोई चरित्र दोष नहीं है। यह कमजोरी नहीं है। यह आपका पहचान थर्मोस्टेट बिल्कुल वही कर रहा है जो इसे करने के लिए प्रोग्राम किया गया था—होमियोस्टैटिस बनाए रखना, परिचित को संरक्षित करना, परिवर्तन की असुविधा से आपकी रक्षा करना।

मैंने यह पैटर्न उन उद्यमियों में अनगिनत बार देखा है जो आखिरकार एक प्रमुख ग्राहक प्राप्त करते हैं, फिर रहस्यमय तरीके से अपना सर्वश्रेष्ठ काम देने में विफल रहते हैं। उन व्यक्तियों में जो महत्वपूर्ण वजन कम करते हैं, फिर अगले वर्ष में धीरे-धीरे इसे वापस प्राप्त कर लेते हैं। उन लोगों में जो जहरीले रिश्तों से बच जाते हैं, फिर खुद को बिल्कुल उसी व्यक्तित्व प्रकार को एक अलग चेहरे के साथ डेट करते हुए पाते हैं।

समस्या कभी भी बाहरी परिस्थिति नहीं है। समस्या आंतरिक थर्मोस्टेट सेटिंग है।

\*\*EFV प्रोटोकॉल पूरी तरह से अलग वृष्टिकोण की मांग करता है\*\*: आप बाहर की ओर कठिन परिश्रम करके अपने जीवन को स्थायी रूप से नहीं बदल सकते। आपको थर्मस्टेट को ही रीसेट करना होगा। आपको अवचेतन स्तर पर अपनी पहचान को फिर से प्रोग्राम करना होगा। आपको सेटिंग को चौबीस डिग्री से तीस डिग्री में बदलना होगा, ताकि जब आपके परिणाम तीस डिग्री तक पहुँचें, तो आपका तंत्रिका तंत्र कहे, "परफेक्ट। यह बिल्कुल वहीं है जहाँ मैं हूँ।"

केवल तभी सफलता टिकाऊ बनती है। केवल तभी परिवर्तन स्थायी बनता है। केवल तभी आपके कार्य सहजता से प्रवाहित होते हैं क्योंकि वे मेल खाते हैं कि आप क्या बन गए हैं।

### ### 3. पहचान लॉक प्रोटोकॉल: कार्य से सार तक

यह हमें परिवर्तन की मुख्य तकनीक पर लाता है: पहचान लॉक प्रोटोकॉल। यह वह जगह है जहाँ हम "करने" की अस्थायी भाषा से "होने" की स्थायी भाषा में बदलते हैं।

अधिकांश लोग कार्य-आधारित भाषा का उपयोग करके अपने लक्ष्यों की संरचना करते हैं। वे कहते हैं, "मैं एक बिजनेस पर काम कर रहा हूँ।" "मैं स्वस्थ होने की कोशिश कर रहा हूँ।" "मैं आत्मविश्वासी बनना सीख रहा हूँ।" ध्यान दें कि ये कथन व्यक्ति को परिणाम से अलग कैसे स्थापित करते हैं। बिजनेस कुछ ऐसा है जिस पर वे काम कर रहे हैं, कुछ ऐसा नहीं जो वे हैं। स्वास्थ्य कुछ ऐसा है जिसे वे प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं, कुछ ऐसा नहीं जिसे वे धारण करते हैं। आत्मविश्वास कुछ ऐसा है जो वे सीख रहे हैं, कुछ ऐसा नहीं जो उनके पास है।

यह भाषा वह बनाती है जिसे EJV पहचान अंतर (Identity Gap) कहता है—आपके वर्तमान स्व और आपकी वांछित स्थिति के बीच मनोवैज्ञानिक दूरी। यह अंतर जितना व्यापक होगा, उतना अधिक प्रतिरोध आप अनुभव करेंगे। हर कार्रवाई एक संघर्ष बन जाती है क्योंकि आप खुद को उन तरीकों से व्यवहार करने के लिए मजबूर कर रहे हैं जो आपकी पहचान के साथ असंगत महसूस होते हैं।

\*\*EFV तरीका एक पूरी तरह से अलग सिद्धांत पर काम करता है: पहले संज्ञा का दावा करें, और क्रियाएं अनुसरण करेंगी।\*\*

“मैं एक बिजनेस पर काम कर रहा हूँ” कहने के बजाय, घोषणा करें: “मैं एक उद्यमी हूँ।” कभी नहीं। जब बिजनेस लाभदायक हो तब नहीं। जब आपके पास निश्चित संख्या में ग्राहक हों तब नहीं। अभी। आज। आप एक उद्यमी हैं, और उद्यमी व्यवसाय बनाते हैं। व्यवसाय-निर्माण बस वही है जो उद्यमी करते हैं—यह नहीं है कि आप क्या बन रहे हैं; यह पहले से ही आप कौन हैं इसकी स्वाभाविक अभिव्यक्ति है।

“मैं स्वस्थ होने की कोशिश कर रहा हूँ” कहने के बजाय, घोषणा करें: “मैं एक एथलीट हूँ।” भले ही आपने वर्षों में व्यायाम नहीं किया हो। भले ही आप अधिक वजन वाले हों। भले ही आपने कभी कोई खेल नहीं खेला हो। जब आप पहचान “मैं एक एथलीट हूँ” में लॉक करते हैं, तो आपका अवचेतन एक अलग सवाल पूछना शुरू कर देता है। यह अब नहीं पूछता, “क्या मुझे जिम जाना चाहिए?” यह पूछता है, “एक एथलीट अभी क्या करेगा?” और जवाब स्पष्ट है। एथलीट प्रशिक्षण करते हैं। एथलीट अपने शरीर को ठीक से ईंधन देते हैं। एथलीट रिकवरी को प्राथमिकता देते हैं। ये इच्छाशक्ति की आवश्यकता वाले निर्णय नहीं हैं—ये बस पहचान की अभिव्यक्तियाँ हैं।

“मैं अपने आत्मविश्वास पर काम कर रहा हूँ” कहने के बजाय, घोषणा करें: “मैं एक नेता हूँ।” नेता बैठकों में बोलते हैं। नेता जिम्मेदारी लेते हैं। नेता सभी की स्वीकृति की आवश्यकता के बिना निर्णय लेते हैं। जब आप “मैं एक नेता हूँ” में लॉक करते हैं, तो ये व्यवहार डरावने जोखिम होना बंद कर देते हैं जिन्हें आपको खुद को लेने के लिए मजबूर करना होगा। वे उस व्यक्ति की स्वाभाविक अभिव्यक्तियाँ बन जाते हैं जो आप हैं।

यह पहचान लॉक प्रोटोकॉल का तंत्र है: \*\*आप उस पहचान को चुनते हैं जो आपकी वांछित आवृत्ति से मेल खाती है, और आप उस पहचान से तुरंत संचालित होना शुरू करते हैं, बाहरी साक्ष्य इसका समर्थन करने से पहले।\*\*

यह नकली-बनाओ-जब-तक-तुम-बनाओ नहीं है। यह दिखावा नहीं है। यह यह पहचानना है कि पहचान कुछ ऐसी नहीं है जो आप उपलब्धि के माध्यम से अर्जित करते हैं—पहचान कुछ ऐसी है जिसे आप चुनते हैं, और उपलब्धि स्वाभाविक रूप से अनुसरण करती है।

मुझे आपको इसके पीछे का तंत्रिका विज्ञान देने दें। आपके मस्तिष्क में कुछ ऐसा है जिसे रेटिकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम, या RAS कहा जाता है। यह वह फ़िल्टर है जो

निर्धारित करता है कि आप किस जानकारी को नोटिस करते हैं और क्या अनदेखा करते हैं। जब आप “स्वस्थ होने की कोशिश करने वाले किसी व्यक्ति” के रूप में पहचान करते हैं, तो आपका RAS उस लेंस के माध्यम से वास्तविकता को फ़िल्टर करता है। आप नोटिस करते हैं कि व्यायाम कितना कठिन है। आप नोटिस करते हैं कि आप कितना त्याग कर रहे हैं। आप असुविधा को नोटिस करते हैं।

लेकिन जब आप “एक एथलीट” के रूप में पहचान करते हैं, तो आपका RAS पुनर्कैलिब्रेट करता है। आप वर्कआउट टिप्स नोटिस करना शुरू करते हैं। आप स्वस्थ रेस्टरां देखते हैं। आप प्रशिक्षण प्रोटोकॉल के बारे में बातचीत सुनते हैं। जो अवसर हमेशा मौजूद थे, वे अचानक दृश्यमान हो जाते हैं क्योंकि आपकी पहचान ने फ़िल्टर बदल दिया।

\*\*यहाँ काम कर रहा EFV सिद्धांत आवृत्ति चुंबकत्व है\*\*: आपकी पहचान कांटम क्षेत्र में एक विशिष्ट आवृत्ति प्रसारित करती है, और क्षेत्र परिस्थितियों, लोगों और अवसरों को चुंबकित करके प्रतिक्रिया करता है जो उस आवृत्ति से मेल खाते हैं। जब आप अपनी पहचान बदलते हैं, तो आप अपना प्रसारण बदलते हैं, और ब्रह्मांड आपके नए संकेत के चारों ओर पुनर्गठित होता है।

#### **### 4. “मैं हूँ” कोड: मानव चेतना में सबसे शक्तिशाली प्रोग्रामिंग भाषा**

अब हम मानव चेतना में सबसे शक्तिशाली तकनीक पर पहुँचते हैं: दो शब्द “मैं हूँ” (I AM)।

ये केवल शब्द नहीं हैं। EFV फ्रेमवर्क में, “मैं हूँ” आपके अवचेतन मन और कांटम क्षेत्र के लिए एक कमांड कोड के रूप में कार्य करता है। आप “मैं हूँ” के बाद जो भी रखते हैं वह एक निर्देश, एक घोषणा, एक वास्तविकता-आकार देने वाला प्रसारण बन जाता है।

प्राचीन शास्त्रों ने इसे समझा था। जब मूसा ने भगवान से अपनी पहचान बताने के लिए कहा, तो भगवान ने जवाब दिया: “मैं वही हूँ जो मैं हूँ” (निर्गमन 3:14)। “मैं होऊँगा” या “मैं था” नहीं। बस “मैं हूँ।” वर्तमान काल। शाश्वत। पूर्ण। यह कविता नहीं थी—यह भौतिकी थी। भगवान वर्तमान-काल घोषणा की मौलिक रचनात्मक शक्ति को प्रकट कर रहे थे।

यीशु ने बार-बार “मैं हूँ” कथनों का उपयोग किया: “मैं दुनिया की रोशनी हूँ।” “मैं मार्ग, सत्य और जीवन हूँ।” वे काव्यात्मक रूपक नहीं बना रहे थे। वे पहचान-आधारित अभिव्यक्ति की तकनीक का प्रदर्शन कर रहे थे।

वैदिक परंपरा में, “अहं ब्रह्मास्मि” का अनुवाद “मैं ब्रह्मांड हूँ” या “मैं ब्रह्म हूँ” होता है। यह दार्शनिक अनुमान नहीं था—यह उच्चतम आवृत्ति पर पहचान की घोषणा थी।

\*\*यहाँ EFV स्पष्टीकरण है कि यह कैसे काम करता है\*\*: हर बार जब आप “मैं हूँ” कहते हैं, तो आप अपने अवचेतन मन को प्रोग्राम कर रहे हैं, जो सत्य और कल्पना के बीच अंतर नहीं करता है। यह बस जो भी कथन “मैं हूँ” का अनुसरण करता है उसे एक पहचान आदेश के रूप में स्वीकार करता है और उस पहचान के साथ सरेखित करने के लिए आपके विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को पुनर्गठित करना शुरू कर देता है।

साथ ही, आप क्वांटम क्षेत्र में एक आवृत्ति प्रसारित कर रहे हैं। अध्याय 2 याद रखें: ऊर्जा × फोकस × विजन आपका क्षेत्र हस्ताक्षर बनाता है। जब आप “मैं आत्मविश्वासी हूँ” घोषित करते हैं, तो आप झूठ बोल रहे हैं या दिखावा कर रहे हैं—आप आत्मविश्वास की आवृत्ति के लिए अपने ऊर्जावान प्रसारण को ट्यून कर रहे हैं। क्वांटम क्षेत्र, जो परिस्थिति के बजाय आवृत्ति का जवाब देता है, मेल खाने वाले अवसरों, इंटरैक्शन और परिणामों को सरेखित करना शुरू कर देता है।

\*\*लेकिन यहाँ महत्वपूर्ण चेतावनी है\*\*: यह तंत्र दोनों दिशाओं में काम करता है।

हर बार जब आप “मैं थका हुआ हूँ” कहते हैं, तो आप अपने शरीर को थकान पैदा करने का आदेश दे रहे हैं। आपका तंत्रिका तंत्र इसे एक पहचान निर्देश के रूप में सुनता है और तदनुसार आपकी ऊर्जा को समायोजित करता है। आप शाब्दिक रूप से घोषणा के माध्यम से अधिक थकान पैदा करते हैं।

हर बार जब आप “मैं गरीब हूँ” कहते हैं, तो आप गरीबी आवृत्ति में लॉक कर रहे हैं। आपका अवचेतन इसे सुनता है और प्रचुरता के अवसरों को फिल्टर करना शुरू कर देता है क्योंकि वे आपकी घोषित पहचान से मेल नहीं खाते। आप पैसा कमाने के अवसरों को अस्वीकार करते हैं क्योंकि वे “किसी ऐसे व्यक्ति के लिए कुछ नहीं जो गरीब है” जैसा महसूस करते हैं।

हर बार जब आप “मैं चिंतित हूँ” कहते हैं, तो आप अपने तंत्रिका तंत्र को चिंता उत्पन्न करने का निर्देश दे रहे हैं। आप एक फीडबैक लूप बनाते हैं: घोषणा भावना पैदा करती है, भावना घोषणा को मजबूत करती है, और पैटर्न लॉक हो जाता है।

यही कारण है कि अधिकांश लोग सकारात्मक सोच के बावजूद संघर्ष करते हैं। वे सुबह “मैं धनी हूँ” जैसे पुष्टिकरण कहते हैं, लेकिन दिन का बाकी हिस्सा अनजाने में “मैं इतना गरीब हूँ” या “मैं हमेशा पैसे के साथ संघर्ष करता हूँ” घोषित करते हैं। नकारात्मक घोषणाएं, भावना और पुनरावृत्ति के साथ बोली गई, सकारात्मक को अधिलेखित करती हैं।

#### \*\*EFV समाधान: गैप मेथड\*\*

गैप मेथड आपको अस्थायी भावनाओं को स्थायी पहचान के रूप में एन्कोड किए बिना अनुभव करने की अनुमति देता है। यहाँ बताया गया है कि यह कैसे काम करता है:

“मैं डरा हुआ हूँ” कहने के बजाय, कहें: “मैं अभी डर का अनुभव कर रहा हूँ।” अंतर पर ध्यान दें। पहला कथन डर को आपकी पहचान बनाता है। दूसरा कथन डर को एक अस्थायी आगंतुक बनाता है। आप प्रेक्षक बने रहते हैं, वह जो डर से अवगत है, बजाय इसके कि आप स्वयं डर बन जाएं।

“मैं उदास हूँ” कहने के बजाय, कहें: “मैं देख रहा हूँ कि उदासी मुझसे गुजर रही है।” आप वह बनाते हैं जिसे हम पहचान पृथक्करण (Identity Separation) कहते हैं—आपके सच्चे स्व और अस्थायी भावनात्मक स्थिति के बीच एक अंतर। यह अंतर स्वतंत्रता है। यह अंतर अस्थायी भावनाओं को स्थायी प्रोग्रामिंग बनने से रोकता है।

“मैं एक असफल हूँ” कहने के बजाय, कहें: “मैं इस परिणाम से सीख रहा हूँ।” आप पहचान-आधारित निर्णय से प्रक्रिया-आधारित विकास में बदल जाते हैं।

यह तकनीक सूक्ष्म लग सकती है, लेकिन यह तंत्रिका वैज्ञानिक रूप से गहन है। संज्ञानात्मक विघटन पर शोध (एक्सेट्रेंस एंड कमिटमेंट थेरेपी में एक तकनीक) से पता चलता है कि अपने और अपने विचारों के बीच भाषाई दूरी बनाना आपके व्यवहार पर उनकी शक्ति को महत्वपूर्ण रूप से कम करता है। आप भावनाओं और परिस्थितियों पर इसी सिद्धांत को लागू कर रहे हैं।

\*\*दैनिक अभ्यास सरल है\*\*: “मैं हूँ” का अनुसरण करने वाले हर कथन के बारे में सतर्क रहें। ध्यान दें कि जब आप एक नकारात्मक पहचान घोषित करने वाले हैं, और पृथक्करण बनाने के लिए गैप मेथड का उपयोग करें। ध्यान दें कि जब आपके पास एक सकारात्मक पहचान घोषित करने का अवसर है, और वर्तमान साक्ष्य की परवाह किए बिना, इसे निश्चितता के साथ बोलें।

यह वास्तविकता से इनकार करने के बारे में नहीं है। यदि आप वर्तमान में वित्तीय कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं, तो आप इसे स्वीकार करते हैं: “मैं अभी वित्तीय दबाव का अनुभव कर रहा हूँ।” लेकिन आप गरीबी को पहचान के रूप में एन्कोड नहीं करते। इसके बजाय, आप घोषणा करते हैं: “मैं धन सृजन का मास्टर हूँ,” और आप उस पहचान को अपने अगले निर्णयों का मार्गदर्शन करने की अनुमति देते हैं।

### **### 5. पहचान पुनर्लेखन समारोह: अपने नए ऑपरेटिंग सिस्टम को इंस्टॉल करना**

अब हम सिद्धांत से इंस्टॉलेशन की ओर बढ़ते हैं। पहचान लॉक प्रोटोकॉल को आपके अवचेतन को संकेत देने के लिए एक औपचारिक समारोह की आवश्यकता होती है कि एक मौलिक बदलाव हो रहा है। यह प्रतीकात्मक नहीं है—यह कार्यात्मक है। आपका अवचेतन मन अनुष्ठान के लिए शक्तिशाली रूप से प्रतिक्रिया करता है क्योंकि अनुष्ठान महत्व और स्पायित्व का संकेत देता है।

\*\*आपको क्या चाहिए होगा\*\*: एक कागज का टुकड़ा, दो पेन (एक काला या नीला, एक लाल), और दस मिनट का निर्बाध समय।

#### **\*\*चरण एक: अपनी वर्तमान पहचान की खुदाई करें\*\***

अपने कागज के शीर्ष पर, शीर्षक लिखें: “मेरी पिछली पहचान।” नीचे, उन पहचान लेबलों को सूचीबद्ध करें जो आप अनजाने में ले जा रहे हैं। क्रूरता से ईमानदार रहें। इनमें शामिल हो सकते हैं:

संघर्ष करने वाला व्यक्ति जो हमेशा चीजों को टालता है। वह व्यक्ति जो कभी खत्म नहीं करता जो वे शुरू करते हैं। वह व्यक्ति जो हमेशा अनदेखा किया जाता है। वह

जो सुरक्षित खेलता है। कोई ऐसा व्यक्ति जो पैसे के साथ अच्छा नहीं है। एक व्यक्ति जो रिश्तों में अभागा है।

ये निर्णय नहीं हैं—ये आपके अवचेतन में चल रहे पहचान कार्यक्रम हैं। अधिकांश बचपन के दौरान या बार-बार के अनुभवों के माध्यम से स्थापित किए गए थे। शायद एक माता-पिता ने बार-बार कहा, “तुम कभी कुछ पूरा नहीं करते,” और आपने इसे पहचान के रूप में आंतरिक किया। शायद आप एक बार किसी महत्वपूर्ण चीज़ में विफल रहे, और आपने अनजाने में फैसला किया, “मैं कोई ऐसा व्यक्ति हूँ जो महत्वपूर्ण चीजों में विफल रहता है।”

उन्हें लिखें। हर एक जिसे आप पहचान सकते हैं। उन्हें लिखने का कार्य उन्हें दृश्यमान बनाता है, और दृश्यता परिवर्तन का पहला कदम है।

### **\*\*चरण दो: विघटन अनुष्ठान\*\***

अपनी लाल पेन लें। प्रत्येक पुरानी पहचान लेबल के माध्यम से एक मोटी, बोल्ड एक्स बनाएं। जैसे ही आप इसे पार करते हैं, जोर से कहें: “यह पहचान भंग हो गई है। मैं इस प्रोग्राम को जारी करता हूँ। यह वह नहीं है जो मैं हूँ।”

यह रूपक नहीं है। बाहर निकालने का भौतिक कार्य, भौखिक घोषणा के साथ संयुक्त, आपके अवचेतन को एक स्पष्ट संकेत भेजता है: पुरानी प्रोग्रामिंग की समाप्ति। लाल रंग महत्वपूर्ण है—लाल ताल्कालिकता, अंतिमता, पूर्णता का संकेत देता है।

इसे जल्दी न करें। प्रत्येक पहचान को जानबूझकर, उपस्थिति और इरादे के साथ पार करें।

### **\*\*चरण तीन: नई पहचान घोषणा\*\***

अब, पृष्ठ के नीचे (या एक ताजा शीट पर), शीर्षक लिखें: “मेरी नई पहचान।” यह वह जगह है जहाँ आप घोषणा करते हैं कि आप कौन हैं, वर्तमान काल में, निश्चितता के साथ।

उन पहचान लेबलों को चुनें जो आपकी उच्चतम आवृत्ति के साथ संरेखित होते हैं। इनमें शामिल हो सकते हैं:

मैं एक ऊर्जा मास्टर हूँ। मैं एक दूरदर्शी नेता हूँ। मैं एक धन चुंबक हूँ। मैं उज्ज्वल स्वास्थ्य का अवतार हूँ। मैं एक पूर्णता मशीन हूँ। मैं कोई ऐसा व्यक्ति हूँ जो गहरा प्रभाव बनाता है। मैं दिव्य रूप से निर्देशित और समर्थित हूँ।

उन्हें स्पष्ट, बोल्ड हस्तलेखन में लिखें। ये आकांक्षाएं नहीं हैं—ये वर्तमान वास्तविकता की घोषणाएं हैं। आपकी बाहरी परिस्थितियाँ अभी तक पकड़ में नहीं आई हैं, लेकिन पहचान स्तर पर, आवृत्ति स्तर पर, यह वही है जो आप अभी हैं।

## \*\*चरण चार: तीन गैर-परक्राम्य नियम\*\*

व्यवहार के बिना पहचान कल्पना है। पहचान के बिना व्यवहार इच्छाशक्ति है। उनके बीच का पुल वह है जिसे हम गैर-परक्राम्य नियम कहते हैं—दैनिक कार्य जो यह नई पहचान स्वचालित रूप से करती है।

प्रत्येक नई पहचान घोषणा के तहत, तीन विशिष्ट व्यवहार लिखें जो इस पहचान को मूर्त रूप देते हैं। सटीक रहें। ये दैनिक या लगभग दैनिक कार्य होने चाहिए जिन्हें कोई प्रेरणा की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे बस “मेरे जैसे कोई व्यक्ति क्या करता है” हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आपकी नई पहचान “मैं एक ऊर्जा मास्टर हूँ,” तो आपके तीन नियम हो सकते हैं:

- पहला नियम: हर सुबह, अपना फोन चेक करने से पहले, मैं अपनी आवृत्ति को कैलिब्रेट करने के लिए पाँच मिनट की सचेत श्वास का अभ्यास करता हूँ।
- दूसरा नियम: मैं केवल उच्च-आवृत्ति सामग्री (पुस्तकें, बातचीत, मीडिया) का उपभोग करता हूँ जो मुझे खाली करने के बजाय ऊपर उठाती है।
- तीसरा नियम: मैं प्रतिदिन कम से कम बीस मिनट अपने शरीर को गति देता हूँ क्योंकि ऊर्जा मास्टर अपने भौतिक पात्र को बनाए रखते हैं।

यदि आपकी नई पहचान “मैं एक दूरदर्शी नेता हूँ,” तो आपके नियम हो सकते हैं:

पहला नियम: मैं निर्णय जल्दी लेता हूँ और यदि आवश्यक हो तो समायोजित करता हूँ, क्योंकि नेता सही जानकारी की प्रतीक्षा नहीं करते।

दूसरा नियमः मैं हर बातचीत में अपनी सच्चाई को स्पष्ट रूप से बोलता हूँ, क्योंकि नेता अपने दृष्टिकोण को नहीं छिपाते।

तीसरा नियमः मैं अपने मिशन के बारे में रणनीतिक सोच में प्रतिदिन कम से कम तीस मिनट का निवेश करता हूँ, क्योंकि नेता वृष्टि से संचालित होते हैं, प्रतिक्रिया से नहीं।

कुंजी यह है: इन नियमों को आपकी नई पहचान की स्वाभाविक अभिव्यक्तियों की तरह महसूस होना चाहिए, न कि बोझ जिसे आपको खुद को ले जाने के लिए मजबूर करना होगा। जब आप उन्हें पढ़ते हैं, तो आपको सोचना चाहिए, “हाँ, बिल्कुल। यह स्पष्ट रूप से वही है जो मेरी पहचान वाला कोई व्यक्ति करता है।”

### **\*\*चरण पाँचः हस्ताक्षर मुहर\*\***

अपने नए पहचान दस्तावेज़ के नीचे, एक हस्ताक्षर रेखा बनाएं। जानबूझकर उपस्थिति के साथ अपना नाम साइन करें। यह हस्ताक्षर एक अनुबंध है—मेरे साथ नहीं, ब्रह्मांड के साथ नहीं, बल्कि आपके अपने अवयेतन मन के साथ।

आप औपचारिक रूप से अपने आंतरिक ऑपरेटिंग सिस्टम को सूचित कर रहे हैं: “नई प्रोग्रामिंग इंस्टॉल की गई। इस पहचान प्रोटोकॉल को तुरंत प्रभावी रूप से चलाएं।”

आपका अवयेतन औपचारिक घोषणा का सम्मान करता है। यह समारोह के लिए प्रतिक्रिया करता है। यह हस्ताक्षर इसे बताता है: “यह एक इच्छा नहीं है। यह शायद नहीं है। यह एक आदेश है।”

### **\*\*चरण छहः दैनिक सक्रियण\*\***

इस कागज को कहीं रखें जहाँ आप हर सुबह इसे देखेंगे। आपके बाथरूम के दर्पण, आपके बिस्तर के पास की मेज, आपका बटुआ—कहीं अपरिहार्य। अगले इककीस दिनों (तंत्रिका मार्ग गठन के लिए न्यूनतम समय) के लिए हर सुबह, अपनी नई पहचान घोषणाओं को जोर से पढ़ें।

चुपचाप नहीं। जोर से। ध्वनि कंपन पैदा करती है। कंपन आवृत्ति बनाता है। आवृत्ति क्षेत्र प्रभाव पैदा करती है।

जैसे ही आप प्रत्येक घोषणा पढ़ते हैं, इसे महसूस करें। पहचान को अपने शरीर में बसने दें। किसी भी प्रतिरोध पर ध्यान दें (पुराना धर्मोस्टेट आपको वापस खींचने की कोशिश कर रहा है) और धीरे से इसे ओवरराइड करें: “यह वही है जो मैं अब हूँ।”

इक्कीस दिनों के बाद, पहचान स्थिर होना शुरू हो जाती है। नब्बे दिनों के बाद, यह आपकी नई बेसलाइन बन जाती है। छह महीने के बाद, आप पीछे मुड़कर देखेंगे और उस व्यक्ति को मुश्किल से पहचान पाएंगे जो आप पहले थे।

### ### 🔍 प्रयोगात्मक अभ्यास: पहचान कार्ड प्रोटोकॉल™

अभी—बाद में नहीं, अध्याय समाप्त करने के बाद नहीं, बल्कि अभी—एक कागज निकालें और अपना पहचान कार्ड बनाएं।

\*\*टेम्पलेट:\*\*

---

### पहचान पत्र

नाम: [आपका पूरा नाम]

पिछली पहचान (भंग):

[उदाहरण: पुराना संघर्षकर्ता/आत्म-संशयवादी]

[इसके माध्यम से एक मोटा लाल X बनाएं]

नई पहचान (सक्रिय):

मैं \_\_\_\_\_ हूँ

मैं \_\_\_\_\_ हूँ

मैं \_\_\_\_\_ हूँ

मेरे 3 गैर-परक्राम्य दैनिक नियम:

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 

हस्ताक्षर: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_

---

...

इसे अभी पूरा करें। अगले अध्याय पर तब तक आगे न बढ़ें जब तक कि यह कार्ड भौतिक रूप में मौजूद न हो। क्यों? क्योंकि पहचान बदलाव के बारे में पढ़ना कुछ भी पूरा नहीं करता। पहचान बदलाव को स्थापित करना सब कुछ बदल देता है।

### ### सूक्ष्म-सारांश (30 सेकंड में अध्याय)

\*\*मुख्य समस्या\*\*: इच्छाशक्ति दोपहर तक समाप्त हो जाती है। अधिकांश लोग अपनी पहचान को अपरिवर्तित रखते हुए अपने कार्यों को बदलने की कोशिश करते हैं, जो थकाऊ आंतरिक प्रतिरोध पैदा करता है जो अंतिम विफलता की गारंटी देता है।

\*\*EFV समाधान\*\*: पहचान थर्मोस्टेट की तरह संचालित होती है—आपके परिणाम हमेशा आपकी आंतरिक सेटिंग से मेल खाने के लिए लौटेंगे जब तक आप थर्मोस्टेट को ही रीसेट नहीं करते। आपको व्यवहार “करने” से पहचान “होने” में बदलना होगा, ताकि कार्य बिना इच्छाशक्ति के स्वाभाविक रूप से प्रवाहित हों।

**\*\*तकनीक\*\*:** "मैं हूँ" कथन पुष्टिकरण नहीं हैं—वे आपके अवचेतन और क्रांटम क्षेत्र के लिए कमांड कोड हैं। "मैं हूँ" का अनुसरण करने वाली कोई भी चीज़ आपकी प्रसारण आवृत्ति बन जाती है। अस्थायी भावनाओं को स्थायी पहचान के रूप में एन्कोड होने से रोकने के लिए गैप मेथड का उपयोग करें: "मैं डरा हुआ हूँ" के बजाय "मैं डर का अनुभव कर रहा हूँ।"

**\*\*कार्रवाई\*\*:** आज अपना पहचान कार्ड बनाएं। अपनी पुरानी पहचान लिखें, इसे एक लाल X से भंग करें, वर्तमान काल में अपनी नई पहचान घोषित करें, तीन गैर-परक्राम्य दैनिक नियमों को सूचीबद्ध करें जो इस पहचान को व्यक्त करते हैं, और इसे अपने अवचेतन के साथ एक अनुबंध के रूप में साइन करें।

**\*\*परिणाम\*\*:** जब पहचान और कार्रवाई सरेखित होते हैं, तो प्रतिरोध गायब हो जाता है। सफलता स्व-निर्वाह बन जाती है। परिवर्तन स्थायी बन जाता है। आप खुद को बदलने के लिए मजबूर करना बंद कर देते हैं और खुद को होने की अनुमति देना शुरू कर देते हैं।

### ### लेखक का समापन नोट

मैंने यह अध्याय लिखा क्योंकि मैंने पंद्रह साल अकेले इच्छाशक्ति का उपयोग करके एक सफल व्यवसाय बनाने की कोशिश में बिताए। मैं प्रेरित होकर जागता, तीव्रता से काम करता, प्रगति करता—फिर जैसे ही सफलता करीब आती, खुद को तोड़फोड़ करता। मैं वजन कम करता, फिर इसे वापस प्राप्त करता। मैं पैसा कमाता, फिर लापरवाह निर्णयों के माध्यम से इसे खो देता। पैटर्न पागल कर देने वाला था।

फिर मैंने वह खोजा जो आपने अभी सीखा: मेरा पहचान थर्मोस्टेट "संघर्षरत उद्यमी" पर सेट था, "सफल संस्थापक" पर नहीं। हर बार जब मेरे परिणाम मेरी पहचान सेटिंग से अधिक हो जाते, तो मेरा अवचेतन मुझे वापस नीचे खींच लेता।

जिस दिन मैंने अपनी पहचान घोषणा को "मैं एक सफल कंपनी बनाने की कोशिश कर रहा हूँ" से "मैं एक सफल संस्थापक हूँ जो अपना साम्राज्य बना रहा हूँ" में बदल दिया, सब कुछ बदल गया। इसलिए नहीं कि बाजार बदल गया। इसलिए नहीं कि

मेरे कौशल अचानक सुधर गए। बल्कि इसलिए कि मैंने खुद से लड़ना बंद कर दिया।

जब पहचान और कार्रवाई संरेखित हुई, तो आंतरिक युद्ध समाप्त हो गया। प्रवाह ने बल को बदल दिया। व्यवसाय स्वाभाविक रूप से बढ़ा क्योंकि मैं अब अनजाने में इसे तोड़फोड़ नहीं कर रहा था।

यह मेरा आपको उपहार है: इतनी कोशिश करना बंद करें। इतनी स्पष्टता से होना शुरू करें। करना सहजता से अनुसरण करेगा।

आपकी नई पहचान इंतजार कर रही है। इसे अभी दावा करें।



आध्याय 12

## भैरव ध्यान™

---

### ### जब भय रोशनी बन जाता है

“अंधेरे को तलवार से नहीं हराया जा सकता।  
उसे आप तब मिटाते हैं जब आप स्थिर खड़े रह जाते हैं—  
और आपकी आँखें ही दीपक बन जाती हैं।”

### ### 1. भय असल में क्या है?

आपने कभी गौर किया है कि जब आप डरते हैं तो शरीर में क्या होता है? पेट में गाँठ सी बन जाती है। छाती भारी हो जाती है। गला सूख जाता है। साँस छोटी हो जाती है। पसलियों के भीतर कुछ काँपने लगता है।

यह सब क्या है? क्या यह सचमुच “डर” है?

नहीं। यह ऊर्जा है—जीवन-शक्ति है—जो आपके भीतर किसी संकरी गली में फँस गई है। जैसे नदी का पानी किसी पत्थर से टकराकर भँवर बना दे, वैसे ही आपकी प्राण-ऊर्जा जब भीतर रुक जाती है, तो वही रुकावट “भय” की तरह महसूस होती है।

भय कोई दुश्मन नहीं है। भय कोई बीमारी नहीं है। भय बस अटकी हुई ऊर्जा का नाम है।

लेकिन मन इस ऊर्जा को समझ नहीं पाता। मन को शब्दों में सोचने की आदत है, वोल्टेज में नहीं। तो मन इस कंपन को कहानी बना देता है। वह कहता है: “मैं

असफल हो जाऊँगा। मैं अपमानित हो जाऊँगा। मैं अकेला रह जाऊँगा। मैं टूट जाऊँगा।"

यह कहानी भय नहीं है। यह कहानी मन का अनुवाद है—एक ऐसे कंपन का जिसे वह पढ़ नहीं पा रहा।

भैरव ध्यान वहीं से शुरू होता है जहाँ कहानियाँ खत्म होती हैं। यह साधना आपको कहानी के पार, सीधे उस ऊर्जा से मिलाती है।

### ### 2. भय क्यों बढ़ता है?

भय दो हालात में बढ़ता है। पहला, जब आप भीतर से भाग रहे होते हैं। दूसरा, जब आप उस भय को अकेले में दबाए रखते हैं।

समझिए कैसे। जब आप किसी डरावने विचार से भागते हैं, तो आपका तंत्रिका तंत्र समझता है कि खतरा सच में है। वह सोचता है, "अगर यह इतना खतरनाक नहीं होता, तो मालिक भागता क्यों?" और फिर वह और ज्यादा अलार्म बजाता है। दिल तेज धड़कता है। पसीना आता है। साँस उखड़ती है। भय और बड़ा हो जाता है।

और जितना आप विरोध करते हैं—"नहीं, मुझे यह नहीं सोचना चाहिए"—उतना ही भय कठोर होता जाता है। क्योंकि विरोध दबाव है, और दबाव ऊर्जा को सख्त बना देता है। जैसे पानी को जोर से निचोड़ने पर वह बर्फ बन जाता है, वैसे ही भय को दबाने से वह और गहरा धँस जाता है।

लेकिन जब आप रुक जाते हैं—भीतर से पूरी तरह रुक जाते हैं—तो कुछ अनोखा घटता है।

बाहर कुछ नहीं बदलता। लेकिन भीतर का युद्ध थम जाता है। और पहली बार भय को अपने पैरों पर खड़ा होना पड़ता है।

तब आप देखते हैं कि ज्यादातर भय वहीं ढह जाते हैं। क्योंकि वे खड़े ही नहीं थे—वे आपकी दौड़ से जिंदा थे।

### ### 3. पाँच मिनट का ध्यान क्यों काम नहीं करता?

बहुत लोग कहते हैं, “मैंने ध्यान किया, पर फर्क नहीं पड़ा।” फिर पूछिए तो पता चलता है—पाँच मिनट बैठे थे।

पाँच मिनट में गहरा भय नहीं पिघलता।

क्योंकि मन कोई स्विच नहीं है जिसे ऑन-ऑफ किया जा सके। मन एक नदी है—जिसमें वर्षों के दबे आँसू, दबे सच, अधूरी बातचीत, पुरानी चोटें बह रही हैं।

जब आप बैठते हैं, तो यह नदी रुकती नहीं। पहले तो वह और तेज बहती है। क्योंकि अब आपने आखिरकार द्वार खोला है, और अवचेतन को मौका मिलता है बाहर आने का।

इसीलिए शुरुआत के तीस से चालीस मिनट कई बार “और भी मुश्किल” लगते हैं। विचार ज्यादा आते हैं। बेचैनी बढ़ती है। शरीर असहज होता है। मन हर तरह का सौदा करने लगता है—“बस पाँच मिनट और बैठ लो फिर उठ जाएँगे।”

यह सब सामान्य है। यह बुरा संकेत नहीं है—यह जरूरी प्रक्रिया है।

चालीस मिनट कोई परिणाम नहीं है। चालीस मिनट एक द्वार है। यह वह समय है जब मन अपना बैकलॉग खाली कर रहा होता है। यह वह समय है जब तंत्रिका तंत्र यह समझ रहा होता है कि अब हम भाग नहीं रहे।

असली काम उसके बाद शुरू होता है। साठ से पचहत्तर मिनट के बीच—जब मन का शोर थमता है, जब साँस अपने आप गहरी होने लगती है, जब शरीर का तनाव धीरे-धीरे ढीला पड़ता है—तभी आप उस जगह पहुँचते हैं जो भैरव ध्यान की असली मंजिल है।

वह मंजिल शांति नहीं है। वह संपर्क है—अपने भीतर की उस जड़ से संपर्क जहाँ भय रहता है।

### ### 4. भैरव का अर्थः पलायन के पार

विज्ञान भैरव तंत्र एक प्राचीन ग्रंथ है। यह कोई धर्म-पुस्तक नहीं है। यह मनुष्य की भीतरी व्यवस्था का नक्शा है—एक वैज्ञानिक मैनुअल।

इस तंत्र का सबसे गहरा निर्देश बेहद सरल है:

\*\*“जो भी उठे—उसमें पूरी जागरूकता से प्रवेश कर जाओ।”\*\*

ध्यान दीजिए—यह नहीं कहा गया कि उसे ठीक करो। यह नहीं कहा गया कि उसे हटा दो। यह नहीं कहा गया कि उससे लड़ो।

बस इतना कहा गया: उसमें प्रवेश करो। उसे देखो—पूरी तरह, बिना पलक झापकाए।

क्योंकि जिस क्षण आप किसी भय को पूरी तरह देख लेते हैं, वह अपना नाटक जारी नहीं रख पाता। उसका मुखौटा गिर जाता है। और जब मुखौटा गिरता है, तो पीछे क्या बचता है?

ऊर्जा। बस ऊर्जा।

भय अपनी असली प्रकृति में लौट आता है—जो न अच्छी है, न बुरी। जो बस है।

### ### 5. कहानीः सपने का शेर

एक आदमी सपने में भाग रहा है। उसके पीछे एक शेर है। वह जितना भागता है, शेर उतना ही करीब आता है। उसकी साँस फूल जाती है। पैर थक जाते हैं। और फिर एक जगह आती है जहाँ भागने की कोई जगह नहीं बचती।

वह कोने में खड़ा है। शेर सामने है।

और तब—न जाने कैसे—उसके भीतर कुछ बदल जाता है। वह मजबूत नहीं बनता। वह बहादुर नहीं बनता। वह बस स्थिर हो जाता है।

वह पहली बार मुड़ता है। शेर की आँखों में सीधे देखता है।

और पूछता है:

“तुम मुझसे क्या चाहते हो?”

शेर एक पल के लिए रुकता है। उसकी आँखों में उलझन है। और फिर वह कहता है:  
“मुझे नहीं पता... यह तो तुम्हारा सपना है।”

इसे फिर से पढ़िए।

शेर की ताकत उसकी दौड़ से थी। जब वह भागना बंद हुआ, शेर भी ठहर गया। क्योंकि शेर उसका पीछा नहीं कर रहा था—वह उसकी दौड़ का प्रतिबिंब था।

भय ठीक ऐसे ही काम करता है। भय कोई बाहरी दुश्मन नहीं है। भय एक लूप है। आप भागते हैं, भय बढ़ता है। आप रुकते हैं, लूप टूटता है।

भैरव ध्यान वह क्षण है जब आप भीतर भागना बंद कर देते हैं।

### ### 6. साठ से पचहत्तर मिनट की भैरव साधना

अब हम असली प्रक्रिया पर आते हैं। यह कोई छोटा अभ्यास नहीं है। यह गहरा उत्तरना है। इसे करने के लिए आपको समय देना होगा—पूरे मन से, पूरे शरीर से।

**\*\*तैयारी:\*\***

एक ऐसी जगह चुनिए जहाँ आप पूरी तरह अकेले हों। फोन बंद कर दीजिए। रोशनी हल्की रखिए। कोई संगीत मत लगाइए। इस अभ्यास में बाहर का कोई सहारा नहीं होगा—सिर्फ आप और आपका भीतर।

#### #### पहला चरण: शरीर को स्थिरता सिखाना (शुरूआत से पंद्रह मिनट तक)

बैठ जाइए। आरामदायक मुद्रा चुनिए, लेकिन ऐसी जिसमें रीढ़ सीधी रहे। आँखें बंद कर लीजिए।

अब शरीर शिकायतें शुरू करेगा। पीठ में दर्द होगा। पैर सुन्न होने लगेंगे। कहीं खुजली होगी। मन कहेगा, “यह मुद्रा सही नहीं है, दूसरी मुद्रा बदल लो।”

कुछ मत कीजिए। न लड़िए, न मानिए।

बस बैठे रहिए। इस पंद्रह मिनट में आप अपने तंत्रिका तंत्र को एक नया सत्य सिखा रहे हैं: “अब हम नहीं भागेंगे। चाहे कुछ भी हो, अब हम यहीं हैं।”

यह चरण नींव है। यहाँ धैर्य रखिए।

#### **#### दूसरा चरण: मन का बैकलॉग खाली होना** **(पंद्रह से चालीस मिनट तक)**

अब विचार आने लगेंगे। ढेर सारे विचार। कल क्या करना है। पैसे की चिंता। किसी से हुई बहस। पुरानी यादें। जिम्मेदारियाँ। सपने। योजनाएँ।

यह सब धुएँ की तरह उठेगा।

आपको कुछ नहीं करना। न उन्हें रोकना है, न उनसे लड़ना है, न उनका विश्लेषण करना है।

बस देखते रहिए। जैसे आप किनारे बैठकर नदी को बहते देखते हैं, वैसे ही विचारों को देखिए। वे आएँगे। वे जाएँगे। आप बस साक्षी बने रहिए।

इस चरण में यह समझना जरूरी है कि आप मौन “बनाने” की कोशिश नहीं कर रहे। आप बस मन को उसका पूरा शोर निकालने दे रहे हैं। जैसे किसी बर्तन में गंदा पानी भरा हो और आप उसे उलटकर खाली कर रहे हों।

चालीस मिनट तक यह चलता रहेगा। धैर्य रखिए। यह सफाई है।

#### **#### तीसरा चरण: मूल भय को बुलाना** **(चालीस से पचास मिनट तक)**

अब तक मन थोड़ा शांत हो चुका होगा। शरीर थोड़ा ढीला हो चुका होगा। अब वह समय आता है जब आप सीधे अपने भय से मिलते हैं।

अपने भीतर देखिए। उस भय को बुलाइए जिससे आप बचते रहे हैं। वह कुछ भी हो सकता है—असफलता का डर, अकेले रह जाने का डर, अपमानित होने का डर, बीमार पड़ने का डर। जो भी आपका सबसे गहरा भय हो, उसे बुलाइए।

लेकिन ध्यान रखिए—आप घटना को नहीं बुला रहे, संवेदना को बुला रहे हैं। यह मत सोचिए कि “अगर मेरा बिजनेस असफल हो गया तो क्या होगा।” इसकी जगह पूछिएः

“यह भय मेरे शरीर में कहाँ रहता है?”

और फिर ध्यान दीजिए। क्या यह पेट में है? छाती में? गले में? कहाँ और?

जहाँ भी महसूस हो, वहाँ अपना हाथ रख दीजिए। धीरे से, सम्मान से।

अब इस संवेदना को नाम मत दीजिए “भय”। इसे ईमानदारी से पहचानिए। क्या यह गर्मी है? दबाव है? कंपन है? जलन है? जकड़न है?

आपका भय कोई वाक्य नहीं है। आपका भय एक शारीरिक संवेदना है। उसे वैसे ही देखिए।

#### ##### चौथा चरण: संवेदना के भीतर प्रवेश (पचास से साठ मिनट तक)

अब सबसे महत्वपूर्ण काम शुरू होता है। अब आप इस संवेदना में साँस भरेंगे।

ध्यान रखिए—यह साँस इस संवेदना को हटाने के लिए नहीं है। यह साँस इस संवेदना से मिलने के लिए है।

साँस अंदर लीजिए, और कल्पना कीजिए कि आपकी साँस उस गाँठ के भीतर उतर रही है—जहाँ भय रहता है। साँस बाहर निकालिए, और कल्पना कीजिए कि वह गाँठ आपके भीतर से साँस छोड़ रही है।

पहले यह एक दीवार की तरह लगेगा—कठोर, ठोस, बंद। बस साँस लेते रहिए। धीरे-धीरे वह दीवार एक दरवाजे में बदलने लगेगी। और फिर वह दरवाजा खुलेगा, और आप देखेंगे कि वह कोई ठोस चीज नहीं थी—वह एक लहर थी।

कुछ मिनटों में आपको महसूस होगा कि यह संवेदना हिल रही है। टूट रही है। बदल रही है। शायद आपको रोना आए। शायद गहरी साँस निकले। शायद शरीर काँपे।

घबराइए मत। यह कल्पना नहीं है। यह जमी हुई ऊर्जा का पिघलना है। यह वर्षों से दबी हुई शक्ति का मुक्त होना है।

बस साथ रहिए। साँस लेते रहिए। देखते रहिए।

#### ##### पाँचवाँ चरण: पिघलाव (साठ से सत्तर मिनट तक)

अब एक बहुत सूक्ष्म बदलाव आता है। संवेदना अभी भी वहाँ है—शायद पहले से कम, शायद अभी भी उतनी ही—लेकिन आपके और उसके बीच थोड़ा फासला आ गया है।

अब भय है, पर “डरने वाला मैं” छोटा होने लगा है।

यह बहुत महत्वपूर्ण क्षण है। यह स्वतंत्रता की शुरुआत है। यहाँ आप समझते हैं कि भय एक संवेदना है जो आ-जा सकती है, लेकिन आप उस संवेदना नहीं हैं। आप उसे देखने वाले हैं।

भय आपके भीतर है, पर भय आप नहीं हैं। यह एहसास ही मुक्ति है।

#### ##### छठा चरण: भैरव अवस्था (सत्तर से पचहत्तर मिनट तक)

इस आखिरी चरण में कुछ बहुत खास घटता है। एक शांत शून्य उत्तरता है। यह नींद नहीं है। यह विचारहीनता भी ठीक से नहीं है। यह बस एक गहरी उपस्थिति है—जैसे आप पूरी तरह “यहाँ” हैं, पर कहीं नहीं जा रहे।

इसे पकड़ने की कोशिश मत कीजिए। इसे समझने की कोशिश मत कीजिए। बस यहाँ बैठे रहिए।

यह वह चार्जिंग डॉक है जहाँ आपकी ऊर्जा फिर से भरती है। यह असली दवा है। यह वह जगह है जहाँ से आप नए सिरे से शुरू करते हैं।

जब आपको लगे कि समय आ गया है, तो एक वाक्य अपने भीतर कहिए:

\*\*“भय ऊर्जा है। मैं जागरूकता हूँ।”\*\*

फिर धीरे-धीरे आँखें खोलिए। जल्दबाजी मत कीजिए। कम से कम पाँच मिनट तक फोन मत उठाइए। बस बैठे रहिए। नई आवृत्ति को अपने भीतर जमने दीजिए।

## ### 7. इक्कीस दिन की साधना

यह एक बार का प्रयोग नहीं है। यह एक साधना है। इसे कम से कम इक्कीस दिन लगातार कीजिए।

रोज रात को, साधना के बाद, अपनी डायरी में सिर्फ तीन चीजें लिखिएः

**\*\*पहला:\*\*** मैं भीतर भागना कितनी जल्दी बंद कर पाया?

**\*\*दूसरा:\*\*** शरीर कितना नरम हुआ? (1 से 10 में)

**\*\*तीसरा:\*\*** भय की तीव्रता में कितना बदलाव आया? (1 से 10 में)

बस। कुछ और नहीं। यह तीन बिंदु ही आपको बताएंगे कि आप कहाँ हैं।

पहले कुछ दिन कठिन होंगे। फिर धीरे-धीरे आप देखेंगे कि रुकना आसान होने लगा है। फिर एक दिन आएगा जब आप बैठते ही गहराई में उतरने लगेंगे। और फिर एक दिन ऐसा आएगा जब भय आपके सामने खड़ा होगा, और आप बिना भागे उसे देख पाएंगे।

उस दिन आप समझेंगे कि भैरव ध्यान ने आपको क्या दिया।

## ### सूक्ष्म-सारांश

जो हम “भय” कहते हैं, वह असल में जीवन-ऊर्जा है जो शरीर में कहीं अटक गई है। यह दुश्मन नहीं है—यह अटकी हुई नदी है। पाँच मिनट के ध्यान से यह जड़ नहीं पिघलती। शुरुआत के चालीस मिनट एक द्वार हैं जहाँ मन अपना पुराना बोझ उतारता है। साठ से पचहत्तर मिनट में असली परिवर्तन होता है—जहाँ भय अपनी कहानी छोड़कर सिर्फ ऊर्जा बन जाता है। और जिस दिन आप भीतर भागना बंद कर देते हैं, उसी दिन भय का इंजन बंद हो जाता है। तब आप समझते हैं: भय ऊर्जा है, मैं जागरूकता हूँ।



फैज़ 4

---

## दैनिक जीवन सरेखण



आध्यात्म 13

# प्रातःकालीन आवृत्ति संरेखण (MORNING FREQUENCY ALIGNMENT)

---

(युद्ध शुरू होने से पहले उसे जीतना)

“यदि आप सुबह का पहला घंटा खो देते हैं, तो आप अपना शेष दिन उसे खोजने में बिता देंगे।”

## 1. वाद्ययंत्र को सुर में करना (Tuning the Instrument)

एक विश्व स्तरीय संगीतकार की कल्पना करें। हजारों लोगों के सामने संगीत कार्यक्रम (Concert) करने से पहले वे क्या करते हैं? वे घंटों बैकस्टेज बिताते हैं और अपने वाद्ययंत्र को ठ्यून (सुर में) करते हैं।

यदि वायलिन बेसुरा है, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि संगीतकार कितना प्रतिभाशाली है—संगीत केवल शोर होगा।

आप वह वाद्ययंत्र हैं।

आपका शरीर, आपका मन और आपका ऊर्जा क्षेत्र (Energy Field) वे तार हैं।

ज्यादातर लोग जागते हैं और बिना अपने वाद्ययंत्र को ठ्यून किए सीधे जीवन के मंच पर दौड़ पड़ते हैं (ईमेल चेक करना, काम पर भागना)।

परिणाम? उनका दिन बेसुरा हो जाता है। वे प्रतिक्रिया (React) करते हैं, तनावग्रस्त होते हैं, और लोगों पर झ़ल्लाते हैं।

EFV नियम: दुनिया के साथ बातचीत करने से पहले आपको अपनी फ्रीकेंसी ट्यून करनी होगी।

## 2. "थीटा विंडो" का विज्ञान

सुबह का समय इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

न्यूरोसाइंस हमें बताती है कि जब आप पहली बार जागते हैं, तो आपका मस्तिष्क डेल्टा (नींद) से थीटा (स्वप्निल/सुझाव योग्य) से अल्फा (आरामदेह फोकस) और अंत में बीटा (सक्रिय/तनाव) में बदलता है।

जागने के बाद के पहले 20 मिनट "थीटा-अल्फा ब्रिज" में बीतते हैं।

इस अवस्था में, आपका अवचेतन मन पूरी तरह खुला होता है। यह गीली सीमेंट की तरह है।

\* यदि आप अपना फोन उठाते हैं और बुरी खबरें पढ़ते हैं, तो आप गीली सीमेंट में "डर" की छाप छोड़ देते हैं। यह पूरे दिन के लिए सख्त हो जाता है।

\* यदि आप मौन में बैठते हैं और सफलता की कल्पना करते हैं, तो आप "शक्ति" की छाप छोड़ते हैं।

स्वर्णिम आदेश: अपनी फ्रीकेंसी स्थापित करने से पहले दुनिया को अपने दिमाग में प्रवेश न करने दें।

## 3. "नो-फोन" ज्ञोन

आधुनिक मनुष्य की सबसे विनाशकारी आदत जागते ही डिजिटल इंजेक्शन लेना है।

जब आप सुबह 6:00 बजे व्हाट्सएप या इंस्टाग्राम चेक करते हैं, तो आप अपनी भावनाओं का रिमोट कंट्रोल अजनबियों को सौंप रहे होते हैं।

\* एक घबराहट भरा ईमेल? आपका कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) बढ़ जाता है।

\* किसी दोस्त की छुट्टी की फोटो? आपकी ईर्ष्या ट्रिगर होती है।

आपने अभी ब्रश भी नहीं किया है, और आपने अपना केंद्र (Center) खो दिया है।

EFV अनुशासन: पहले 30 मिनट तक कोई डिजिटल इनपुट नहीं। यह गैर-परक्राम्य (Non-negotiable) है।

#### **4. 3-चरणीय सरेखण अनुष्ठान (M-S-G)**

आपको 2 घंटे की जटिल दिनचर्या की आवश्यकता नहीं है। आपको 15 मिनट के रूपानिंग प्रोटोकॉल की आवश्यकता है।

चरण 1: गति (Motion - ऊर्जा को घुमाएं)

\* समय: 2 मिनट।

\* क्रिया: स्ट्रॉचिंग करें, जंपिंग जैक करें, या अपने शरीर को हिलाएं (Shake)। रुके हुए लिम्फ द्रव और "नीद की ऊर्जा" को झाड़ना आवश्यक है। ऊर्जा ही ऊर्जा पैदा करती है।

चरण 2: मौन (Silence - फ्रीकेंसी को केंद्र में लाएं)

\* समय: 5 मिनट।

\* क्रिया: बैठें। आँखें बंद करें। चीजों के लिए प्रार्थना न करें। बस ध्वास का निरीक्षण करें। मन के दौड़ने से पहले उसे स्थिर करें।

चरण 3: कृतज्ञता (Gratitude - चुंबक सेट करें)

\* समय: 3 मिनट।

\* क्रिया: उन 3 चीजों को लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं। यह आपके मस्तिष्क को "सर्वाइवल मोड" (खतरे की तलाश) से "क्रिएशन मोड" (अवसरों की तलाश) में बदल देता है।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यासः 7-दिवसीय मॉर्निंग कॉन्ट्रैक्ट

(Reader Action Step)

आप अपने भविष्य के साथ एक अनुबंध (Contract) साइन करने वाले हैं।

यह इस किताब की सबसे कठिन चुनौती है, लेकिन इसका रिटर्न सबसे ज्यादा है।

**अनुबंध (THE CONTRACT)**

मैं, \_\_\_\_\_, एतद्वारा “पहले 30 मिनट नियम” के प्रति प्रतिबद्ध हूँ।

अगले 7 दिनों तक, मैं जागने के बाद पहले 30 मिनट तक अपने स्मार्टफोन को नहीं छूंगा और न ही किसी मीडिया का उपभोग करूँगा।

मैं यह समय गति, मौन और कृतज्ञता को समर्पित करूँगा।

मेरी शुरुआत की तारीख: \_\_\_\_\_

मेरा “क्यों”: (उदाः अपनी शांति वापस पाने के लिए) \_\_\_\_\_

हस्ताक्षर: \_\_\_\_\_

## सूक्ष्म-सारांश

\* रूपक: आप एक वाद्ययंत्र हैं। जीवन का संगीत कार्यक्रम बजाने से पहले खुद को ठ्यून करें।

\* विज्ञान: जागते समय मस्तिष्क एक प्रोग्राम करने योग्य “थीटा अवस्था” में होता है। इसे कचरे से प्रोग्राम न करें।

\* नियम: इनपुट ही आउटपुट निर्धारित करता है। यदि आप सुबह अराजकता (फोन) इनपुट करते हैं, तो आप पूरे दिन तनाव आउटपुट करेंगे।

# सायंकालीन रिचार्ज और डिजिटल डिटॉक्स (EVENING RECHARGE & DIGITAL DETOX)

---

(खुले लूप्स को बंद करना)

"विश्राम का अर्थ आलस्य नहीं है। यह अगली छलांग के लिए ऊर्जा का संचय है।"

## 1. संचय का प्रभाव (The Accumulation Effect)

कल्पना कीजिए कि आप दिन भर एक कीचड़ भरे खेत में चल रहे हैं। जब तक आप घर लौटते हैं, आपके जूते गाढ़े कीचड़ से सने होते हैं।

क्या आप उन जूतों को पहनकर अपने बेडरूम में जाएंगे? क्या आप उन्हें पहनकर सोएंगे?

नहीं। आप उन्हें दरवाजे पर ही उतार देंगे।

आपका मन भी यही करता है।

दिन भर में, आप "ऊर्जा रूपी कीचड़" (Energy Mud) जमा करते हैं—ट्रैफिक का तनाव, सहकर्मियों के साथ बहस, पैसों की चिंता और दुनिया की खबरें।

ज्यादातर लोग इस कीचड़ को सीधे अपने लिविंग रूम में, अपनी खाने की मेज पर, और अपने बिस्तर पर ले जाते हैं।

परिणाम? वे शारीरिक रूप से तो सो जाते हैं, लेकिन उनका ऊर्जा क्षेत्र (Energy Field) जागता रहता है और उस कीचड़ को प्रोसेस करता रहता है। यही कारण है कि आप थके हुए उठते हैं।

EFV नियम: अपने अभ्यारण्य (घर/बेडरूम) में प्रवेश करने से पहले आपके पास “जूते उतारने” का एक अनुष्ठान (Ritual) होना चाहिए।

## 2. डिजिटल सूर्यास्त (The Digital Sunset)

बाहर सूरज ढूब जाता है, लेकिन हमारे घरों के अंदर सूरज कभी नहीं ढूबता।

हमारे फोन, लैपटॉप और टीवी ब्लू लाइट (Blue Light) छोड़ते हैं, जो दोपहर के सूरज की फ्रीकैंसी की नकल करती है।

जब आप रात 10:00 बजे स्क्रीन धूरते हैं, तो एक जैविक त्रुटि (Biological Error) होती है:

1. आपकी आँखें पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland) को बताती हैं: “अभी भी दोपहर है।”
2. पीनियल ग्रंथि मेलाटोनिन (नींद और मरम्मत का हार्मोन) बनाना बंद कर देती है।
3. इसके बजाय, यह आपको सतर्क रखने के लिए कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का उत्पादन करती है।

आप अपने ही घर में ‘बायोलॉजिकल जेट-लैग’ में हैं।

सुधार: आपको एक डिजिटल सूर्यास्त की आवश्यकता है। जैसे सूरज नीचे जाता है, आपके उपकरणों को एक निश्चित समय (जैसे: रात 9:00 बजे) पर बंद हो जाना चाहिए।

## 3. पहचान विसर्जन (द डोरवे ड्रिल)

यह एक तकनीक है जिसका उपयोग उच्च-प्रदर्शन वाले लीडर अपने रिश्तों को बचाने के लिए करते हैं।

जब आप काम पर होते हैं, तो आप एक विशिष्ट मुखौटा (पहचान) पहनते हैं: बॉस, समस्या सुलझाने वाला, संघर्ष करने वाला।

यह पहचान काम के लिए उपयोगी है, लेकिन परिवार के लिए जहरीली है। आपके जीवनसाथी और बच्चों को "मैनेजर" की जरूरत नहीं है; उन्हें "साथी" और "माता-पिता" की जरूरत है।

### ड्रिल (The Drill):

अपने घर का दरवाजा खोलने से पहले (या अपना होम ऑफिस छोड़ने से पहले):

1. दरवाजे के हैंडल (Doorknob) को छुएं।
2. एक गहरी साँस लें।
3. कल्पना करें कि आपकी "काम की पहचान" (Work Identity) एक भारी कोट की तरह आपके कंधों से गिर रही है।
4. मन में कहें: "मैं घर आ गया हूँ।"

एक ताज़ा इंसान के रूप में प्रवेश करें।

## 4. 3-चरणीय शाम का प्रोटोकॉल (The 3 Rs)

सोने से पहले दिमाग को खाली करने के लिए, इस 10-मिनट की दिनचर्या का उपयोग करें:

### चरण 1: समीक्षा (Review - डेटा)

\* समय: 2 मिनट।

\* क्रिया: अपने दिन को देखें। क्या काम किया? क्या विफल रहा? इसे जज न करें; बस इसे स्वीकार करें।

### चरण 2: रिहाई (Release - कचरा)

\* समय: 3 मिनट।

\* क्रिया: एक ब्रेन डंप (Brain Dump) करें। हर अधूरे काम, चिंता या विचार को कागज के टुकड़े पर लिख लें।

\* क्यों? दिमाग उन चीजों को लूप करता है जो उसे लगता है कि आप भूल जाएंगे। एक बार जब यह लिख लिया जाता है, तो दिमाग उसे छोड़ देता है।

### चरण 3: रीसेट (Reset - तैयारी)

- \* समय: 5 मिनट।
- \* क्रिया: कल की तैयारी करें। अपने कपड़े निकाल कर रखें। अगले दिन के लिए अपने टॉप 3 लक्ष्य लिखें।
- \* परिणाम: आप एक योजना के साथ उठते हैं, घबराहट के साथ नहीं।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यास: ब्रेन डंप वर्कशीट

### (Reader Action Step)

अपनी चिंताओं को बिस्तर पर न ले जाएं। उन्हें यहाँ छोड़ दें।

सोने से 1 घंटा पहले आज रात यह अभ्यास करें।

1. “खुले लूप्स” (Open Loops) की सूची:  
(कौन से कार्य लंबित हैं? उन्हें लिखें ताकि आपका दिमाग उन्हें पकड़ना छोड़ सके।)

- \* \* \* 2. “भावनात्मक” अवशेष (Residue):  
(क्या किसी ने आपको परेशान किया? इसे छोड़ने के लिए यहाँ लिखें।)

- \* 3. “कल” की तैयारी:

(वह एक कौन सी चीज है जो मुझे कल करनी ही है?)

- \* क्रिया: इस किताब/डायरी को बंद करें। अपने मन से कहें: “यह संभाल लिया गया है। अब हम आराम करेंगे।”

## सूक्ष्म-सारांश

- \* रूपकः बिस्तर पर कीचड़ वाले जूते पहनकर न जाएं। सोने से पहले अपनी ऊर्जा साफ करें।
- \* जीवविज्ञानः ब्लू लाइट मेलाटोनिन को मार देती है। रात 9 बजे "डिजिटल सूर्यास्त" लागू करें।
- \* उपकरणः मेंटल RAM को खाली करने के लिए "ब्रेन डंप" का उपयोग करें ताकि आप गहरी नींद सो सकें।



## द नाइट यूनिवर्सिटी (THE NIGHT UNIVERSITY)

---

(नींद, अवचेतन की प्रोग्रामिंग और थीटा द्वार)

“नींद हकीकत से भागना नहीं है। यह वह कार्यशाला (Workshop) है जहाँ आने वाले कल की हकीकत गढ़ी जाती है।”

### 1. ‘आराम’ की गलतफहमी

समाज ने हमें सिखाया है कि सोना एक “शटडाउन” प्रक्रिया है—जैसे कार का इंजन बंद करना। यह जैविक और आध्यात्मिक रूप से गलत है।

जब आपका शरीर सोता है, तब आपका ऑपरेटिंग सिस्टम (अवचेतन मन) जागता है। यह “मेटेनेंस मोड” में चला जाता है। यह यादों को व्यवस्थित करता है, कोशिकाओं की मरम्मत करता है, और सबसे महत्वपूर्ण बात—यह निर्देशों (Instructions) का इंतजार करता है।

यदि आप चिंता करते हुए सोने जाते हैं, तो आपने अपने ऑपरेटिंग सिस्टम को एक आदेश दिया है: “कल के लिए और अधिक चिंता का निर्माण करो।”

यदि आप कृतज्ञता और विज्ञन (Vision) के साथ सोने जाते हैं, तो आप आदेश देते हैं: “समाधान का निर्माण करो।”

EFV सत्यः आप अपने जीवन का 33% हिस्सा सोने में बिताते हैं। यदि आप इस समय का उपयोग 'आध्यात्मिक इंजीनियरिंग' के लिए नहीं कर रहे हैं, तो आप अपने अस्तित्व का एक-तिहाई हिस्सा बर्बाद कर रहे हैं।

## 2. "थीटा द्वार" (The Theta Gate) का विज्ञान

नींद को हैक करने के लिए, आपको ब्रेनवेब्स (मस्तिष्क तरंगों) को समझना होगा।

- \* बीटा (जागृत): तर्क, तनाव, सोचना।
- \* अल्फा (विश्राम): दिवास्वप्न, हल्का ध्यान।
- \* थीटा (द्वार): गहरा सम्मोहन, REM नींद, अवचेतन में प्रवेश।
- \* डेल्टा (शून्य): गहरी स्वप्नहीन नींद, हीलिंग।

आपके दिन का सबसे महत्वपूर्ण समय सोने से ठीक 5 मिनट पहले का होता है।

इन मिनटों में, आपका मस्तिष्क बीटा से अल्फा और फिर थीटा में फिसलता है।

थीटा अवस्था मन का "एडिट मोड" (Edit Mode) है।

आप थीटा द्वार को पार करते समय जो भी विचार अपने मन में रखते हैं, वह तर्क के फिल्टर के बिना सीधे आपकी आत्मा पर छप (imprint) जाता है।

> थॉमस एडिसन और निकोला टेस्ला: इन दोनों जीनियस को यह रहस्य पता था। वे ऊँधने (dozing off) से ठीक पहले किसी समस्या को अपने दिमाग में रखते थे। वे जानते थे कि जब वे सोएंगे, तो "ब्रह्मांडीय बुद्धिमत्ता" (Universal Intelligence) उस समस्या पर काम करेगी। वे आराम करने के लिए नहीं सोते थे; वे उत्तर पाने के लिए सोते थे।

## 3. "स्लीप-प्रोग्रामिंग" प्रोटोकॉल

ज्यादातर लोग थीटा द्वार का इस्तेमाल खुद को बर्बाद करने के लिए करते हैं। वे बिस्तर पर लेटे हुए शर्मनाक पलों को याद करते हैं, बिलों की चिंता करते हैं,

या अकेलापन महसूस करते हैं। वे सचमुच हर रात खुद को असफलता के लिए सम्प्रोहित (hypnotize) कर रहे हैं।

आपको अपने बिस्तर को एक पवित्र वेदी (Sacred Altar) मानना चाहिए।

यहाँ एडवांस्ड EFV नाइट प्रोटोकॉल है:

### **चरण A: मिटाना (The Erasure)**

नया प्रोग्राम डालने से पहले, आपको पुराने को मिटाना होगा।

अपनी पीठ के बल लेट जाएं (शवासन)।

कल्पना करें कि एक कोमल सफेद रोशनी सिर से पैर तक आपको धो रही है।

हर बार साँस छोड़ते समय, कल्पना करें कि आपके शरीर से "काला धुआं" निकल रहा है। यह धुआं दिन भर का तनाव, बहस और शोर है।

मन में कहें: "मैं इस दिन को मुक्त करता हूँ। यह समाप्त हो गया।"

### **चरण B: निर्देश (The Instruction)**

अब जब स्लेट साफ है, तो "बीज विचार" (Seed Thought) डालें।

10 चीजों के बारे में न सोचें। एक लक्ष्य चुनें।

इसे पूरा हो चुके के रूप में देखें (Visualize)।

\* यदि आप स्वास्थ्य चाहते हैं, तो खुद को समुद्र तट पर दौड़ते हुए देखें, हवा को महसूस करें।

\* यदि आप धन चाहते हैं, तो उस अनुबंध (contract) के कागज को महसूस करें जिस पर आपने अभी हस्ताक्षर किए हैं।

मुख्य नियम: इसे केवल "देखें" नहीं। कृतज्ञता की भावना को महसूस (FEEL) करें। "धन्यवाद" की फ्रीकंक्सी वह पुल है जो इच्छा को पूर्ति से जोड़ती है।

## चरण C: समर्पण (The Surrender)

एक बार जब आपने बीज बो दिया, तो उसे छोड़ दें। इस पर जुनून न करें कि यह “कैसे” होगा।

इस अंतिम मंत्र के साथ नींद में बह जाएं:

“हे ब्रह्मांड, जब मैं आराम करूँ, तुम इस पर काम करो।”

## 4. योगिक दृष्टि: योग निद्रा

भारतीय परंपरा में, योग निद्रा नामक एक अवस्था है। योगी का शरीर सोता है, लेकिन उसकी जागरूकता (Awareness) एक छोटी सी लौ की तरह जलती रहती है।

यही EFV का अंतिम लक्ष्य है।

जब आप नाइट प्रोटोकॉल में महारत हासिल कर लेते हैं, तो आपकी नींद ध्यान बन जाती है। आप केवल आराम के साथ नहीं, बल्कि समाधान के साथ जागते हैं। आप एक “बदली हुई पहचान” (Shifted Identity) के साथ जागते हैं क्योंकि आपका अवचेतन 8 घंटे तक सफलता में भिगोया (marinate) गया है।

## ⑥ प्रयोगात्मक अभ्यास: तकिया स्क्रिप्ट (The Pillow Script)

(गहरा अनुप्रयोग उपकरण)

आज रात, सिर्फ सोएं नहीं। एक प्रयोग करें।

चरण 1: कागज के एक टुकड़े पर अपना “कमांड प्रश्न” लिखें।

(उदा: “मैं अपनी आय दोगुनी कैसे करूँ?” या “मैं इस रिश्ते को कैसे ठीक करूँ?”)

चरण 2: इस कागज को अपने तकिए के नीचे रखें।

(यह एक भौतिक एंकर है। यह आपके अवचेतन को बताता है: “यह महत्वपूर्ण है।”)

चरण 3: जैसे ही आप नींद में जाएं, इस प्रश्न को धीरे से पूछें। उत्तर का शिकार न करें। बस पूछें और छोड़ दें।

चरण 4: सुबह की पकड़ (The Morning Catch)।

अपने बिस्तर के पास एक पेन रखें। जैसे ही आप जागें, अपना फोन चेक करने से पहले, मन में आने वाले पहले विचार या आइडिया को लिख लें।

(नोट: उत्तर अक्सर एक “हंच” (अहसास) या किसी को कॉल करने की अचानक इच्छा के रूप में आता है। उस पर भरोसा करें।)

## सूक्ष्म-सारांश

- \* अवधारणा: नींद निष्क्रिय नहीं है; यह आपके ऑपरेटिंग सिस्टम के लिए एक सक्रिय प्रोग्रामिंग सत्र है।
- \* विज्ञान: सोने से 5 मिनट पहले (थीटा अवस्था) आपके अवचेतन का नक्शा तय होता है।
- \* साधना: दिन के तनाव को मिटाएं, भावना के साथ एक स्पष्ट विज़न रोपें, और ब्रह्मांड को नाइट शिफ्ट में काम करने दें।



आध्याय 16

## जैविक ईंधन (THE BIOLOGICAL FUEL)

---

(भोजन, जल और उपभोग का विज्ञान)

“भोजन को अपनी औषधि बनने दें, अन्यथा औषधि आपका भोजन बन जाएगी।”  
— हिपोक्रेट्स

“शरीर एक बैटरी है। भोजन उसका वोल्टेज है।”  
— EFV सिद्धांत

### 1. महान भ्रम: कैलोरी बनाम वोल्टेज

दशकों से, पूरी दुनिया की फिटनेस इंडस्ट्री एक ही पैमाने पर अटकी हुई है: कैलोरी (Calories)।

वे कहते हैं: “जितनी कैलोरी खाओ, उतनी जलाओ।”

EFV कहता है: यह अधूरा सच है।

एक प्रोसेसड केक के टुकड़े में 500 कैलोरी होती हैं। ताजे फलों के एक बड़े कटोरे में भी 500 कैलोरी होती हैं।

जैविक रूप से, कैलोरी समान हैं। लेकिन ऊर्जा (Energy) के स्तर पर, वे विपरीत हैं।

एक आपको 'शुगर क्रैश' (कम फ्रीकेंसी) देता है। दूसरा आपको 'प्राण शक्ति' (हाई फ्रीकेंसी) देता है।

हम केवल "ईधन" (वजन/मांस) के लिए नहीं खाते। हम सूचना (Information) के लिए खाते हैं।

भोजन का हर निवाला एक "वाइब्रेशनल कोड" (Vibrational Code) लेकर आता है।

\* ताजा भोजन = जीवन, विकास और मरम्मत का कोड।

\* मृत/प्रोसेस्ड भोजन = ठहराव, सङ्ग और बीमारी का कोड।

वैज्ञानिक सत्य: नोबेल पुरस्कार के लिए नामांकित भौतिक विज्ञानी डॉ. फ्रिट्ज-अल्बर्ट पॉप ने खोज की कि जीवित कोशिकाएं प्रकाश उत्सर्जित करती हैं जिसे "बायो-फोटोन्स" कहा जाता है।

ताजे, कच्चे भोजन में उच्च बायो-फोटोन ऊर्जा होती है। डिब्बाबंद या माइक्रोवेव किए गए भोजन में लगभग शून्य प्रकाश होता है।

सवाल: क्या आप प्रकाश (Light) खा रहे हैं, या आप मृत पदार्थ (Dead Matter) खा रहे हैं?

## 2. पोषण फ्रीकेंसी के 3 स्तर

चाहे आप शाकाहारी हों, वीगन हों, या मांसाहारी—दुनिया का हर भोजन तीन ऊर्जा श्रेणियों में आता है। एक उच्च EFV स्थिति बनाए रखने के लिए, आपके आहार का 70% हिस्सा स्तर 1 और 2 से आना चाहिए।

### स्तर 1: उच्च-फ्रीकेंसी भोजन (चार्जर्स)

\* क्या: वह भोजन जिसे सूर्य ने छुआ है और जो अभी भी "जीवित" है।

\* उदाहरण: ताजे फल, कच्ची सब्जियाँ (सलाद), कच्चे मेवे और बीज (Nuts & Seeds), अंकुरित अनाज, ताजा नारियल पानी।

\* प्रभाव: यह भोजन 30-60 मिनट के भीतर पच जाता है और शरीर को भारीपन के बिना तुरंत "स्वच्छ ऊर्जा" (Clean Energy) देता है।

## स्तर 2: तटस्थ-फ्रीकेंसी भोजन (सस्टेनर्स)

- \* क्या: ताजा पकाया हुआ पूर्ण भोजन। गर्मी के कारण इन्होंने कुछ “बायो-फोटोन्स” खो दिए हैं लेकिन अपनी संरचना बनाए रखी है।
- \* उदाहरण: उबली हुई सब्जियां, चावल, दालें, ताजी रोटी/ब्रेड, दूध/दही (शुद्ध सोत से)।
- \* प्रभाव: यह शरीर को स्थिरता (Grounding) और भौतिक पोषण देने के लिए अच्छा है।

## स्तर 3: निम्न-फ्रीकेंसी भोजन (ड्रेनर्स)

- \* क्या: वह भोजन जो महीनों या वर्षों से प्रकृति से अलग हो चुका है। इसमें “स्थिर ऊर्जा” (Static Energy) होती है।
- \* उदाहरण: डिब्बाबंद (Canned) भोजन, फ्रोजन डिनर, अत्यधिक चीनी, बहुत ज्यादा तला हुआ फास्ट फूड, शराब, अत्यधिक कैफीन।
- \* प्रभाव: इसे पचाने के लिए शरीर को अपनी ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है। यही कारण है कि भारी, प्रोसेस्ड भोजन के बाद आप थका हुआ (Food Coma) महसूस करते हैं।

## 3. जल की स्मृति ( $H_2O$ एक हार्ड ड्राइव है)

आपका शरीर 70% पानी है।

जापानी वैज्ञानिक डॉ. मसारू इमोटो ने सिद्ध किया कि पानी के अणु (molecules) अपने आसपास की ऊर्जा के आधार पर अपना आकार बदल लेते हैं।

- \* “प्रेम” जैसे शब्दों के संपर्क में आने वाला पानी सुंदर, सममित क्रिस्टल बनाता है।
- \* “घृणा” जैसे शब्दों के संपर्क में आने वाला पानी अराजक, टूटी हुई संरचनाएं बनाता है।

ज्यादातर लोग “मृत जल” (Dead Water) पीते हैं—वह पानी जो मीलों तक अंधेरे, जंग लगे पाइपों से गुजरा है, रसायनों से ट्रीट किया गया है, और महीनों तक

प्लास्टिक की बोतलों में बंद रहा है। यह शरीर को भौतिक रूप से हाइड्रेट करता है लेकिन ऊर्जावान रूप से भूखा मारता है।

**प्रोटोकॉल:** पीने से पहले आपको अपने पानी को “चार्ज” करना होगा। (नीचे अभ्यास देखें)।

## 4. चेतन उपभोग की कला

महत्वपूर्ण केवल यह नहीं है कि आप क्या खाते हैं, बल्कि यह है कि आप कैसे खाते हैं।

उच्च तनाव (High Stress) की स्थिति में, आपका पाचन तंत्र बंद हो जाता है। यदि आप बहस करते हुए या तनावपूर्ण खबरें देखते हुए दुनिया का सबसे स्वास्थ्यप्रद सलाद भी खाते हैं, तो वह शरीर में जाकर विष (Toxic Waste) बन जाएगा।

EFV नियम: “पाचन मन में शुरू होता है।”

यदि आप कृतज्ञता के साथ खाते हैं, तो आपका शरीर चिंता के साथ खाने की तुलना में पूरी तरह से अलग एंजाइम (Enzymes) पैदा करता है।

## ⑧ प्रयोगात्मक अभ्यास: जल आवेशन प्रोटोकॉल

### (Reader Action Step)

अपने पानी को तरल ऊर्जा (Liquid Energy) में बदलें।

आपको किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है। आपको अपने हाथों और अपने इरादे (Intent) की आवश्यकता है।

चरण 1: एक गिलास पानी लें।

चरण 2: गिलास को दोनों हाथों से पकड़ें। (आपकी हथेलियां विद्युत चुम्बकीय ऊर्जा छोड़ती हैं)।

चरण 3: पानी को देखें।

चरण 4: (मन में या जोर से) कहें: “धन्यवाद। मैं तुम्हें प्रकाश और स्वास्थ्य से चार्ज करता हूँ।”

चरण 5: इसे चेतना के साथ पिएं।

नोट: इसमें 10 सेकंड लगते हैं। अगले 7 दिनों तक हर बार पानी पीते समय ऐसा करें। आप महसूस करेंगे कि पानी आपको कैसे “ऊर्जावान” महसूस कराता है।

## सूक्ष्म-सारांश

- \* विज्ञान: हम केवल कैलोरी के लिए नहीं, बल्कि “बायो-फोटॉन्स” (प्रकाश) के लिए खाते हैं।
- \* मानचित्र: ऊर्जा की गिरावट को रोकने के लिए “जीवित भोजन” (स्तर 1) अधिक खाएं और “मृत भोजन” (स्तर 3) से बचें।
- \* तरल: पानी याददाश्त रखता है। “गुस्साया” या “मृत” पानी न पिएं। इसे कृतज्ञता के साथ चार्ज करें।



फैज़ 5

---

अनुशासन ब्लूप्रिंट]



आध्याय 17

# प्रवाह अवस्था की वास्तुकला™ (THE FLOW STATE ARCHITECTURE)

---

(बिना खून बहाए काम करना)

“पानी सबसे कोमल है, फिर भी यह पहाड़ों और चट्टानों को काट देता है। यह दिखाता है कि कोमलता कठोरता पर विजय पाती है।” — लाओ त्यू

## 0. यह अध्याय क्यों है

फेज़ 4 में हमने ईंधन (Fuel) ठीक किया—नींद, भोजन, रिकवरी।

फेज़ 5 में हम इंजन (Engine) ठीक करेंगे—काम करने की शैली, ध्यान की अर्थव्यवस्था, लयबद्ध निष्पादन।

लोग अक्सर इसलिए नहीं हारते कि उनमें टैलेंट नहीं होता। वे इसलिए हारते हैं कि वे लगातार उच्च-घर्षण मोड में काम करते रहते हैं।

EFV का सिद्धांत साफ है:

- कड़ी मेहनत से परिणाम आ सकते हैं।
- पर फलो बिना ऊर्जा बहाए परिणाम देता है।
- लक्ष्य “अधिक घंटे” नहीं—लक्ष्य है “प्रति घंटे अधिक कोहरेंस।”

## 1. “घिसने” (Grinding) का मिथक

हसल कल्चर का KPI सिर्फ एक है: कितने धंटे काम किया।

EFV का KPI अलग है: आउटपुट की गुणवत्ता × ऊर्जा की लागत घिसना महँगा है।

यह ऊर्जा (E) जलाता है, फोकस (F) तोड़ता है, और विजन (V) धुंधला करता है। इसलिए काम होने के बावजूद आपकी फ्रीकेंसी गिरती है।

### हैंडब्रेक मॉडल

कल्पना कीजिए आप कार हैंडब्रेक लगाकर चला रहे हैं।

- एक्सीलरेटर दबेगा (कड़ी मेहनत), गाड़ी चलेगी।
- पर इंजन गरम होगा, टायर जलेंगे, और सिस्टम अंततः ढहेगा (बर्नआउट)।

यह हैंडब्रेक है अंदर का घर्षण:

- नोटिफिकेशन
- मल्टीटास्किंग
- बार-बार बाधा
- बिना सरेखण काम
- डर-आधारित जल्दी
- टास्क-स्विचिंग

EFV अनुवाद:

घिसना = बल (प्रतिरोध से लड़ना)

प्रवाह = शक्ति (धारा के साथ चलना)

लक्ष्य 16 घंटे काम नहीं।

लक्ष्य है—4 घंटे के फ्लो में 16 घंटे के बराबर परिणाम।

## 2. EFV फ्लो सूत्र (Operating Formula)

फ्लो किस्मत नहीं है। फ्लो वास्तुकला है।

$$\text{Flow} = (\text{Energy} \times \text{Focus} \times \text{Vision}) \div \text{Friction} \text{ (घर्षण)}$$

घर्षण में आता है:

- नोटिफिकेशन
- खुले लूप
- FOMO
- परफेक्शनिज़म
- लोगों को खुश करने की मजबूरी
- बार-बार टास्क बदलना

घर्षण बढ़ेगा तो प्रति घंटे आउटपुट घटेगा—भले घंटे बढ़ जाएँ।

## 3. विज्ञान: अल्ट्राडियन रिदम

(90/20 प्रेरणा नहीं—जीवविज्ञान है)

सर्केंडियन (24 घंटे) सब जानते हैं।

पर काम के लिए असली बात है अल्ट्राडियन रिदम।

मानव मस्तिष्क लगभग 90 मिनट तीव्र ध्यान दे सकता है। फिर उसे लगभग 20 मिनट रिकवरी चाहिए।

यदि आप लहर का सम्मान नहीं करते, मस्तिष्क परफॉरमेंस मोड से सर्वाइवल मोड में चला जाता है:

- तनाव बढ़ता है
- क्रिएटिविटी गिरती है
- निर्णय क्षमता घटती है
- चिड़चिड़ापन बढ़ता है

शौकिया: लगातार 3–4 घंटे, व्यस्त महसूस, कमजोर आउटपुट।

प्रो: 90 मिनट की पल्स, बीच में रिकवरी, 2–4× आउटपुट बिना थके।

## 4. फ्लो का सबसे बड़ा शत्रु: बाधा (23-Minute Tax)

फ्लो बहुत नाजुक है।

बार-बार बाधा = बार-बार रीस्टार्ट।

अगर आप हर 10 मिनट फोन देखते हैं, तो आप गणितीय रूप से फ्लो में होते ही नहीं।

आप निरंतर आंशिक ध्यान की स्थिति में जीते हैं—हर जगह मौजूद, कहीं भी गहरे नहीं।

## 5. “डीप वर्क किला” (Fortress)

फ्लो प्रेरणा से नहीं, पर्यावरण डिज़ाइन से आता है।

### किला चेकलिस्ट

- फोन: दूसरे कमरे में/एयरप्लेन मोड
- नोटिफिकेशन: सब बंद
- दरवाज़ा: बंद
- एक काम: सिर्फ एक आउटपुट

- टाइमर: 90 मिनट
- टूल्स: पहले से खुले, कोई घर्षण नहीं

[INSERT DIAGRAM: "DEEWORK FORTRESS" — Phone OUT, Notifications OFF, Door Closed, Single Task, 90-Min Timer]

## 6. सहज (Sahaj): प्रयासहीन प्रयास

पूर्व में इसे सहज/वू-वेर्इ कहा गया है।

यह आलस नहीं है। यह प्रतिरोध-रहित कर्म है।

सहज के संकेत:

- समय गायब
- श्वास चिकनी
- काम धक्का नहीं, खिंचाव लगता है
- काम के बाद ऊर्जा बढ़ती है

EFV संकेत:

घिसने में आप ऊर्जा खर्च करते हैं।

फ्लो में आप ऊर्जा चैनल करते हैं।

## 7. फ्लो में प्रवेश के 3 गेट

### गेट 1 — स्पष्ट लक्ष्य (Vision Lock)

स्प्रिंट से पहले एक लाइन लिखें:

"अगले 90 मिनट में मैं \_\_\_\_\_ deliver करूँगा।"

"वर्क ऑन" नहीं—Deliver.

## गेट 2 — श्वास स्थिरीकरण (Energy Reset)

60 सेकंडः

- inhale 4
- hold 2
- exhale 6

6 राउंड

## गेट 3 — पहले 5 मिनट नियम (Momentum)

पहले 5 मिनट मेंः

- एडिटिंग नहीं
- परफेक्शन नहीं
- सिर्फ आगे बढ़ना

## 8. फ्लो स्टैकः काम के 4 स्तर

हर काम फ्लो स्लॉट नहीं मांगता।

1. डीप क्रिएशन (फ्लो) — लिखना, बनाना, डिजाइन, कोर स्टैटेजी
2. डीप डिसीजन (फ्लो) — hiring, finance, partnerships
3. शैलो एडमिन (नॉन-फ्लो) — ईमेल, शेड्यूल
4. शोर (हटाएँ) — स्कॉलिंग, random calls

[INSERT CHART: Flow Stack Pyramid]

## 9. 90/20 प्रोटोकॉल™ (3-Day Proof Challenge)

### ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यास: 90/20 प्रोटोकॉल

कड़ी मेहनत बंद—लयबद्ध काम शुरू।

90 मिनट स्प्रिंट:

- एक काम
- किला ऑन
- शुद्ध फोकस

20 मिनट रिकवरी:

- स्क्रीन नहीं
- चलना, स्ट्रेच, पानी
- आकाश देखना

रिकवरी में स्क्रीन = रिकवरी नहीं।

लॉग (3 दिन)

- आउटपुट (1-10)
- काम के बाद ऊर्जा (1-10)
- बाधाएँ (count)

प्रश्न:

क्या 90 मिनट में आपने 3 घंटे से ज्यादा कर लिया?

[ ] हाँ [ ] नहीं

## 10. फ्लो फेलियर मोड (क्यों गिरते हैं)

लोग अनुशासन से नहीं, आर्किटेक्चर से हारते हैं।

फ्लो किलसः

- बिना स्पष्टता शुरू
- खुले लूप
- फोन पास
- सीमा (boundaries) नहीं
- परफेक्शनिज़म
- डर से जलदी

EFV सुधारः

घर्षण दिखे तो जोर मत लगाओ।

पहले घर्षण घटाओ। फिर आगे बढ़ो।

### सूक्ष्म-सारांश

- हसल अक्सर उच्च घर्षण है
- मस्तिष्क 90 मिनट की लहरों में चलता है
- फ्लो को किला चाहिए
- सहज = प्रतिरोध-रहित कर्म
- 90/20 से बिना थके elite आउटपुट संभव है

आध्याय 18

## पुनर्लिखित | गहन संस्करण

छाया एकीकरण™

(हम महत्वपूर्ण काम क्यों टालते हैं)

“जब तक आप अचेतन को सचेत नहीं करते, वह आपके जीवन को चलाता रहेगा—और आप उसे भाग्य कहेंगे।” — कार्ल जंग

### 1. वह झूठ जो आपको फँसाए रखता है

जब आप काम टालते हैं, तो आप खुद से क्या कहते हैं?

“मैं आलसी हूँ।”

“मुझमें अनुशासन नहीं है।”

“मुझे मोटिवेशन नहीं मिलता।”

यह सबसे खतरनाक झूठ है।

EFV सुधार:

आप आलसी नहीं हैं।

आप खुद को बचा रहे हैं।

टालमटोल समय की समस्या नहीं है।

यह भावनात्मक सुरक्षा प्रतिक्रिया है।

आप काम से नहीं भाग रहे।

आप उस असहज भावना से भाग रहे हैं जो काम जगाता है।

## 2. मस्तिष्क का सच (क्यों इच्छाशक्ति काम नहीं करती)

जब आप जीवन बदलने वाले काम के बारे में सोचते हैं—किताब लिखना, बिज़नेस शुरू करना, खुद को बदलना—तो दिमाग तर्क नहीं करता।

अमिगड़ाला पूछती है:

“क्या यह मेरी पहचान के लिए सुरक्षित है?”

अगर उत्तर अनिश्चित है, तो दिमाग आपको बचाने लगता है—खाने, मोबाइल, भटकाव से।

यह आलस्य नहीं।

यह जीवित रहने की रणनीति है।

## 3. छाया से मिलना

छाया बुरी नहीं है।

छाया पुरानी है।

- उच्च स्व विस्तार चाहता है।

- छाया सुरक्षा चाहती है।

लोग छाया से लड़ते हैं।

वे खुद को शर्मिदा करते हैं।

युद्ध शुरू हो जाता है।

## EFV सिद्धांतः

जिससे लड़ते हैं, वह मजबूत होता है।

जिसे समझते हैं, वह सहयोगी बनता है।

## 4. छाया में आपकी शक्ति छिपी है

छाया आपकी ऊर्जा रोक नहीं रही।

वह उसे सुरक्षित रखे हुए है।

जब तक आप उसे दुश्मन मानते हैं → टालमटोल

जब आप उसे समझते हैं → गति

एकीकरण का अर्थ है:

डर को सुरक्षित महसूस कराना।

## 5. शुरुआत का विज्ञान (इनर्शिया नियम)

मिनट 0 पर प्रतिरोध सबसे अधिक होता है।

**5 मिनट बाद वह ढह जाता है।**

आपको पूरा करने की ऊर्जा नहीं चाहिए।

आपको सिर्फ शुरू करने की अनुमति चाहिए।

## 6. माइक्रो-स्टेप रणनीति

छाया “बड़ी चीज़ों” से डरती है। “छोटी चीज़ों” से नहीं।

बार इतना नीचे रखो कि डर को पता ही न चले।

शुरुआत ही जीत है।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यासः छाया से संवाद

(प्रश्न वही, अनुभव गहरा)

### सूक्ष्म-सारांश

- टालमटोल आलस्य नहीं, सुरक्षा है
- छाया शत्रु नहीं, रक्षक है
- बल नहीं, सुरक्षा परिवर्तन लाती है
- छोटा शुरू करो — गति खुद आएगी

आध्याय 19

## फ्रीकैंसी इकोसिस्टम™

---

### (वातावरण, लोग और अनुनाद का नियम)

“यदि आप मछली के स्वास्थ्य को बदलना चाहते हैं,  
तो आप मछली का इलाज नहीं करते। आप पानी बदलते हैं।”  
सतगुरु आशीर्वाद: “आपका जीवन एक स्वच्छ नदी बने—जिसमें  
परमात्मा का प्रतिबिंब उतर सके।”

#### 0. यह अध्याय क्यों गेम-चेंजर है

अधिकांश लोग जीवन सुधारने के लिए इच्छाशक्ति बढ़ाते हैं।

लेकिन इच्छाशक्ति बैटरी है—खत्म होती है।

EFV एक उच्च रणनीति सिखाता है: इकोसिस्टम डिज़ाइन।

जब पानी साफ होता है, मछली अपने आप स्वस्थ होती है।

कृष्ण-प्रेम का नियम:

प्रेम दबाव में नहीं खिलता।

प्रेम पोषित वातावरण में खिलता है।

आपकी फ्रीकैंसी भी वैसी ही है—उसे “जबरदस्ती” नहीं उठाया जाता, उसे सही वातावरण में स्वाभाविक बनाया जाता है।

## 1. वातावरण का जीवविज्ञान (एपिजेनेटिक्स)

पहले विज्ञान मानता था: DNA ही भाग्य है।

एपिजेनेटिक्स कहता है: वातावरण जीन को चालू-बंद करता है।

- स्वस्थ कोशिका + जहरीला रक्त → बीमारी
- बीमार कोशिका + स्वस्थ रक्त → सुधार

अब इसे जीवन पर लागू करें:

आपके भीतर “राजा की मानसिकता” हो सकती है,

पर अगर आपके आसपास अव्यवस्था, शोर, नकारात्मक लोग—

तो वातावरण आपकी मनोवैज्ञानिक कोशिश को दबा देगा।

EFV नियम:

जहरीले वातावरण को आप सोच से नहीं हरा सकते।

आपको वातावरण को डिज़ाइन करना होगा।

## 2. इकोसिस्टम की तीन परतें (स्थान • लोग • इनपुट)

परत A — स्थान (जहाँ आप बैठते हैं, वही आप बनते हैं)

कमरा न्यूट्रल नहीं है।

वह एक सिग्नल-जनरेटर है।

- अव्यवस्था = रुकी ऊर्जा
- टूटी चीजें = अवचेतन में टूटे वादे
- गंदे कोने = टाले गए निर्णय
- साफ खुला स्थान = विस्तार की अनुमति

## परत B — लोग (संगति आपकी बेसलाइन तय करती है)

मनुष्य “अलग-थलग” नहीं है।

हम अनुनादी वाद्य हैं।

मिरर न्यूरॉन्स बिना शब्द के मूड पकड़ लेते हैं।

इसीलिए आप किसी व्यक्ति के पास बैठकर:

- तनाव
- ईर्ष्या
- भारीपन

महसूस कर लेते हैं।

## परत C — इनपुट (आप जो खाते/देखते/सुनते हैं वही भीतर का मौसम है)

समाचार, रील्स, गॉसिप, ड्रामा—यह जानकारी नहीं, फ्रीकेंसी इंजेक्शन है।

आप वह नहीं बनते जो आप सोचते हैं।

आप वह बनते हैं जो आप बार-बार कंज्यूम करते हैं।

## 3. स्थानिक फ्रीकेंसी: आपका कमरा आपका बाहरी मन है

यदि कमरे में अधूरे ढेर हैं, मन में अधूरे लूप चलेंगे।

यदि कमरे में टूटी चीजें हैं, अवचेतन सुनता है:

“यहाँ चीजें पूरी नहीं होतीं।”

EFV “3-Signal Upgrade” (आज ही)

1. 10 बेकार चीजें हटाइए (हवा बदलेगी)
2. 1 टूटी चीज ठीक कीजिए (अवचेतन की Integrity बनेगी)
3. 1 “पवित्र कोना” बनाइए (छोटा सा, साफ, सुंदर)

कृष्ण-प्रेम टचः

एक कोना इतना साफ और सुंदर बनाइए कि दिल वहाँ सुरक्षित महसूस करे।

यह सजावट नहीं—भक्ति का स्थान है।

#### 4. सामाजिक अनुनादः लोगों का “वाई-फाई”

ठ्यूनिंग फोर्क कोशिश नहीं करता—वह कंपन करता है।

वैसे ही आपका तंत्रिका तंत्र संगति से ठ्यून होता है।

EFV कड़वा सचः

लो-वाइब्रेशन संगति में हाई-वाइब्रेशन रखना रोज़ का युद्ध बन जाता है।

कृष्ण-प्रेम भेदः

सबसे प्रेम करो, पर अपने दैनिक “क्षेत्र” की रक्षा करो।

समुद्र से प्रेम हो सकता है, पर नमक-पानी पिया नहीं जाता।

#### 5. लोगों की 3 श्रेणियाँ (CEO-Style Audit)

##### A) एम्पलीफार्यर्स (रखें)

जो आपको साहस, स्पष्टता, और गुणवत्ता देते हैं।

वे सिर्फ तारीफ नहीं करते—वे आपको निखारते हैं।

##### B) मेंटेनर्स (प्रबंधित करें)

तटस्थ लोग—कैजुअल जीवन के लिए ठीक। मिशन के लिए नहीं। सीमाएँ रखें।

##### C) ड्रेनर्स (दूरी—गरिमा के साथ)

वे “बुरे” नहीं—बस अनुकूल नहीं।

उनसे रिसता है:

शिकायत, गॉसिप, विक्टिम-एनर्जी, ड्रामा

EFV सिद्धांतः

आप उनसे प्रेम कर सकते हैं, पर शोर के बाजार में मंदिर नहीं बनता।

## 6. कृष्ण-पद्धति: प्रेम, पर रिसाव नहीं

बहुत लोग ड्रेनिंग रिश्तों में इसलिए फँसे रहते हैं कि:

“सीमा बनाऊँगा तो प्रेम कम हो जाएगा।”

कृष्ण का प्रेम कमजोर नहीं था—वह संतुलित था।

उन्होंने किसी को छोड़ा नहीं, पर हर किसी को अपने केंद्र पर अधिकार भी नहीं दिया।

EFV सीमा-मंत्रः

“मैं आपको आशीर्वाद देता हूँ।

मैं ड्रामा छोड़ता हूँ।

मैं अपने क्षेत्र की रक्षा करता हूँ।”

### ❖ प्रयोगात्मक अभ्यासः इकोसिस्टम डिटॉक्स™

(7-Day Protocol)

#### भाग 1 — स्थानिक डिटॉक्स (15 मिनट)

3 चीजें चुनें:

टूटी/6 महीने से बेकार/भारी-ऊर्जा वाली

क्रिया: फेंकें/दान करें/ठीक करें

## भाग 2 — सामाजिक डिटॉक्स (5 मिनट)

WhatsApp के last 10 chats देखें

(+), (0), (-) मार्क करें

7 दिनः

(-) की नोटिफिकेशन म्यूट

द्रामा में एंट्री नहीं

ज़रूरत पर शांत, छोटा उत्तर

## भाग 3 — इनपुट डिटॉक्स (10 मिनट)

एक चुनेंः

दोपहर से पहले खबर नहीं/7 दिन रील्स बंद/गॉसिप बंद

और एक रिप्लेस करेंः

मौन/संगीत/चलना/प्रार्थना

सतगुरु-आशीर्वाद लाइनः

"मेरा इकोसिस्टम इतना स्वच्छ हो कि मेरा सर्वोच्च स्व यहाँ रह सके।"

## सूक्ष्म-सारांश

- एपिजेनेटिक्सः वातावरण जीन-एक्सप्रेशन बदलता है — पानी मछली तय करता है
- कमरा बाहरी मन है — अव्यवस्था हटाओ, लूप टूटेंगे
- लोग वाई-फाई हैं — संगति से फ्रीकेंसी ठ्यून होती है
- प्रेम करो, पर रिसाव नहीं — सीमा = संरक्षण

आध्याय 20

## सृजनात्मक अग्नि (THE CREATIVE FIRE)

(यौन ऊर्जा रूपांतरण और ओजस का सिद्धांत)

“काम (Sex) ऊर्जा समस्त सृजन का कच्चा माल है। यदि आप इसका उपयोग केवल प्रजनन के लिए करते हैं, तो आप बच्चे पैदा करते हैं। यदि आप इसे रूपांतरित करते हैं, तो आप साम्राज्य पैदा करते हैं।”

### 1. परमाणु ऊर्जा संयंत्र (The Nuclear Power Plant)

आइए अपने शरीर की भौतिकी (Physics) को देखें।

भोजन पचाने में 4 घंटे लगते हैं। धाव भरने में 4 दिन लगते हैं।

लेकिन एक नया मानव जीवन बनाने में? इसके लिए डेटा और ऊर्जा के एक विशाल, केंद्रित विस्फोट की आवश्यकता होती है।

यौन ऊर्जा मानव जैव-प्रणाली (Bio-system) में सबसे शक्तिशाली फ्रीकैंसी है।

यह एकमात्र ऐसी ऊर्जा है जो जीवन को पैदा करने में सक्षम है।

अधिकांश लोग इस परमाणु ईंधन को बर्बाद कर देते हैं। वे इसे कुछ सेकंड के सुख के लिए एक सस्ते पटाखे की तरह इस्तेमाल करते हैं।

जीनियस—चाहे वह निकोला टेस्ला हो, स्टीव जॉब्स हो, या कोई योगी—एक रहस्य समझता है:

यह ऊर्जा केवल बच्चे बनाने के लिए नहीं है। यह विचार (Ideas) बनाने के लिए है।

जब आप इस द्रव (fluid) को संरक्षित और पुनर्निर्देशित करते हैं, तो यह अपना रूप बदल लेता है। यह जननांगों (शरीर का निर्माण) से मस्तिष्क (मन का निर्माण) की ओर बढ़ता है। इसे रूपांतरण (Transmutation) कहा जाता है।

## 2. "ऊर्ध्वगमी प्रवाह" (Upward Flow) का भौतिक विज्ञान

कल्पना कीजिए कि एक नदी नीचे की ओर बह रही है। यह आसान है; इसमें कोई प्रयास नहीं लगता। यह जीवविज्ञान (प्रजनन) है।

अब, उस पानी को पहाड़ की चोटी पर पंप करने की कल्पना करें। इसमें एक पंप की आवश्यकता होती है, लेकिन एक बार जब यह शीर्ष पर एक जलाशय बनाता है, तो यह पनबिजली (Hydroelectricity) उत्पन्न करता है।

योग में इसे ऊर्ध्वरेता (ऊपर की ओर बहने वाला) कहा जाता है।

\* अधोगमी प्रवाह (नीचे): ऊर्जा संतान पैदा करती है या तनाव मुक्ति के लिए निकल जाती है।

\* ऊर्ध्वगमी प्रवाह (ऊपर): ऊर्जा रीढ़ की हड्डी के ऊपर जाती है, तंत्रिका तंत्र को पोषण देती है, और मस्तिष्क के उच्च केंद्रों (पीनियल/पिट्यूटरी) को सक्रिय करती है।

जब यह ऊर्जा मस्तिष्क से टकराती है, तो यह अब सेक्स नहीं रहती। यह ओजस (Ojas) बन जाती है—वह चमक। यह करिश्मा, फोकस और इच्छाशक्ति बन जाती है।

> टेस्ला का उदाहरण: निकोला टेस्ला ने अपनी अविश्वसनीय विजुअलाइज़ेशन क्षमताओं और अथक कार्य नैतिकता का श्रेय अपनी यौन ऊर्जा के संरक्षण को दिया। उन्होंने इसे दबाया नहीं; उन्होंने अपने आविष्कारों को शक्ति देने के लिए इसका उपयोग किया।

### 3. दमन बनाम रूपांतरण (Suppression vs. Transmutation)

चेतावनी: रूपांतरण को दमन (Suppression) समझने की भूल न करें।

\* दमन भय पर आधारित है ("सेक्स बुरा है")। यह विकृति, क्रोध और मानसिक रोग (neuroticism) पैदा करता है। यह एक पाइप को ब्लॉक करने जैसा है; वह फट जाएगा।

\* रूपांतरण ज्ञान पर आधारित है ("सेक्स ईंधन है")। यह प्रतिभा पैदा करता है। यह एक पाइप को टरबाइन से जोड़ने जैसा है।

आपको साधु बनने की जरूरत नहीं है। आपको बस एक "लीक होती बाल्टी" बनना बंद करना होगा।

यदि आप हर बार थोड़ा तनाव या बोरियत महसूस होने पर (विशेषकर अश्लील साहित्य/Pornography के माध्यम से) ऊर्जा छोड़ देते हैं, तो आप सचमुच अपनी प्रतिभा को नाली में बहा रहे हैं। आप अपनी बैटरी को 10% पर रख रहे हैं।

### 4. "ड्रॉब्रिज" तकनीक

आप ऊर्जा को ऊपर कैसे ले जाते हैं? आप श्वास और रीढ़ का उपयोग करते हैं।

विधि:

जब भी आप कामेच्छा या तीव्र ऊर्जा की लहर महसूस करें, तो इसे जज न करें। इस पर तुरंत कार्य न करें।

1. रुकें (Pause): लहर को स्वीकार करें। "यह कच्ची शक्ति है।"
2. सिकुड़न (Contract): पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों (मूलबंध) को धीरे से सिकोड़ें।
3. साँस ऊपर (Inhale Up): कल्पना करें कि आप अपनी रीढ़ के आधार से इस सफेद तरल प्रकाश को अपने मस्तिष्क के केंद्र तक खींच रहे हैं।
4. होल्ड (Hold): साँस को और ध्यान को 5 सेकंड के लिए तीसरी आँख (Third Eye) पर रोकें।
5. साँस छोड़ें (Exhale): ऊर्जा को अपने मस्तिष्क की कोशिकाओं में फैलने दें।

आपने अभी-अभी वासना (Lust) को स्पष्टता (Lucidity) में बदल दिया है।

## ⌚ प्रयोगात्मक अभ्यासः 30-दिवसीय रक्षण चुनौती

(Reader Action Step)

यह बहादुरों के लिए एक चुनौती है।

यह नैतिकता के बारे में नहीं है; यह आपके वोल्टेज का परीक्षण करने के बारे में है।

**प्रोटोकॉलः**

अगले 30 दिनों के लिए, वीर्य/ऊर्जा रक्षण का अभ्यास करें।

- \* नियमः कोई पोर्नोग्राफी नहीं। कोई बाध्यकारी रिहाई (compulsive release) नहीं।
- \* अपवादः साथी के साथ अंतरंगता (Intimacy) की अनुमति है यदि यह घर्षण (वासना) पर नहीं, बल्कि कनेक्शन (प्रेम) पर आधारित है।

**अपेक्षित परिणामः**

- \* दिन 7: टेस्टोस्टेरोन में उछाल (विज्ञान 45% स्पाइक की पुष्टि करता है)।
- \* दिन 14: त्वचा चमकने लगती है (ओजस)। "ब्रेन फॉग" गायब हो जाता है।
- \* दिन 21: आवाज गहरी हो जाती है। आत्मविश्वास अटूट हो जाता है। लोग आपको अलग तरह से धूरने लगेंगे।
- \* दिन 30: आप हाई-EFV मोड में प्रवेश करते हैं।

**अपनी ऊर्जा लॉग करें:**

- [ ] सप्ताह 1 (बैचैन)
- [ ] सप्ताह 2 (आक्रामक/केंद्रित)
- [ ] सप्ताह 3 (चुंबकीय)
- [ ] सप्ताह 4 (रूपांतरित)

### सूक्ष्म-सारांश

- \* शक्ति: यौन ऊर्जा ब्रह्मांड की सृजनात्मक शक्ति है। इसे बर्बाद न करें; इसे निवेश करें।
- \* दिशा: जीवविज्ञान नीचे की ओर बहता है (रिहाई)। प्रतिभा ऊपर की ओर बहती है (रूपांतरण)।
- \* साधना: इच्छा को दबाएं नहीं। अपने विज्ञन को ईंधन देने के लिए ऊर्जा को मस्तिष्क तक खींचने के लिए श्वास का उपयोग करें।



आध्याय 21

## वेल्थ फ्रीकेंसी™ (THE WEALTH FREQUENCY)

---

(ऊर्जा को स्वर्ण में बदलने की EFV™ कीमिया)

“पैसा बुराई की जड़ नहीं है। पैसा सभी विकल्पों (Options) की जड़ है।  
और विकल्प = स्वतंत्रता (Freedom)।

पैसा केवल ‘तरल ऊर्जा’ (Liquid Energy) है—जो बहना चाहती है।”

### विशेष आभार (Author's Dedication)

इस अध्याय के विज्ञान में उतरने से पहले, मैं पूरी ईमानदारी से एक बात स्वीकार करता हूँ:

मेरी आर्थिक आज़ादी, मेरी संपत्ति-दृष्टि (Vision), और मेरे जीवन में ‘एसेट्स’ की समझ—यह सब संयोग से नहीं हुआ।

यदि किसी एक दिशा-सूत्र ने मेरी सोच को बदला है, तो वह हैं रॉबर्ट कियोसाकी और उनकी पुस्तक Rich Dad Poor Dad।

उनकी पुस्तकों ने मुझे “कमाने” से पहले “सोचना” सिखाया:

\* प्रॉपर्टी खरीदो — पर उसे ‘एसेट’ बनाओ (जो जेब में पैसा डाले), ‘लायबिलिटी’ नहीं (जो जेब से पैसा निकाले)।

\* Intellectual Properties (IP) बनाओ — ताकि जब आप सो रहे हों, तब भी आपका दिमाग कमा रहा हो।

\* सिस्टम बनाओ — ताकि पैसे को भी अनुशासन (Discipline) आए।

\* और सबसे बड़ा सत्य: आर्थिक स्वतंत्रता कोई सपना नहीं, एक गणितीय विज्ञान है।

आज मेरा एसेट्स वाला पोर्टफोलियो, मासिक रेंटल आय, किताबें लिखने का आत्मविश्वास, और इतने सारे ट्रेडमार्क (TM) और पेटेंट्स की स्पष्टता—इन सबके पीछे उसी ज्ञान का आशीर्वाद है।

यह अध्याय उसी सीख को EFV™ की भाषा में एक सिस्टम बनाकर अगली पीढ़ी के लिए प्रस्तुत कर रहा है।

## भाग I: मुद्रा का भौतिक विज्ञान (Physics of Currency)

### 1. महान धोखा: पैसा कोई "वस्तु" नहीं है

दुनिया का बड़ा हिस्सा दिन-रात एक ही काम करता है: कागज, अंक या स्क्रीन के नंबरों का पीछा।

और फिर भी... वे जितना तेज दौड़ते हैं, पैसा उतना दूर भागता है।

क्यों?

क्योंकि वे "सैलरी" को समझते हैं, लेकिन "मनी" को नहीं।

अंग्रेजी शब्द Currency को देखें।

यह लैटिन शब्द currere से आया है — जिसका अर्थ है: बहना (To Flow)।

यह उसी जड़ से बना है जिससे "इलेक्ट्रिक करंट" बना है।

EFV™ सिद्धांत: पैसा "रुकता" नहीं है। वह या तो बहता है... या आपको छोड़ देता है।

जैसे बिजली को बहने के लिए तांबे के तार की जरूरत होती है, वैसे ही धन को बहने के लिए एक विशेष तार की जरूरत होती है:

मूल्य (VALUE) — द कंडक्टिंग वायर।

अगर आप अभी "कंगाल" (Broke) हैं, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि दुनिया में पैसा खत्म हो गया है। (इस समय दुनिया में 400 ट्रिलियन डॉलर धूम रहे हैं)।

इसका अर्थ है कि आपके सिस्टम में Value-Flow का "तार" टूटा हुआ है।

याद रखें: आप पैसा "बनाते" नहीं हैं। आप पैसे को कंडक्ट (Conduct) करते हैं। आप मूल्य बनाकर धन के प्रवाह को अपनी ओर मोड़ते हैं।

## 2. दर्पण सिद्धांतः धन आपकी "सच्चाई" दिखाता है

शीशे के सामने खड़े हो जाएं। यदि चेहरा उदास है, तो आप कांच को रगड़कर मुस्कान नहीं ला सकते। आपको खुद मुस्कुराना होगा।

धन भी वैसा ही है।

\* पैसा दर्पण है।

\* वाइब्रेशन चेहरा है।

\* गरीबी वाइब्रेशन: "कमी है। डर है। संघर्ष है। दुर्लभता है।" -> दर्पणः खाली जेब।

\* समृद्धि वाइब्रेशन: "प्रचुरता है। भरोसा है। मूल्य है। प्रवाह है।" -> दर्पणः छलकती हुई तिजोरी।

Golden EFV™ Rule:

आपको वह नहीं मिलता जो आप चाहते हैं (Need)।

आपको वह मिलता है जो आप हैं (Resonance)।

## भाग II: गरीबी वायरस (Poverty Virus™) का निदान

### 3. अवचेतन सबोट्योरः "मनी गिल्ट"

सबसे बड़ा झटका यह है: अधिकांश "अच्छे लोग" इसलिए गरीब नहीं हैं क्योंकि वे अयोग्य हैं। वे इसलिए गरीब हैं क्योंकि वे अंदर से धन को "गलत" मान बैठे हैं।

बचपन से कोई करष्ट फाइल (Corrupted File) डाउनलोड हो जाती है:

- \* "पैसा बुरा है!"
- \* "अमीर लोग लालची होते हैं!"
- \* "आध्यात्मिक आदमी को सादा (गरीब) रहना चाहिए!"

फिर एक गृहयुद्ध (Civil War) शुरू होता है।

आपका चेतन मन कहता है: "मुझे ग्रो (Grow) करना है!"

आपका अवचेतन मन कहता है: "धन = बुराई। मुझे तुझे बचाना है!"

नतीजतन, आपका सिस्टम खुद ही अवसरों को सबोटेज (Sabotage) कर देता है।

EFV™ सुधार:

पैसा तटस्थ (Neutral) है। यह जल की तरह है।

- \* जल किसी को डुबो भी सकता है और प्यासे की जान भी बचा सकता है।
- \* गलत हाथों में पैसा विनाश लाता है।
- \* सही हाथों में पैसा अस्पताल, स्कूल, और सिस्टम बनाता है।

पैसा चरित्र को नहीं बदलता — पैसा चरित्र को बड़ा (Magnify) करता है।

#### 4. निर्वात का नियम (Vacuum Law™): बंद मुट्ठी का दुर्भाग्य

एक बंद मुट्ठी की कल्पना करें।

- \* क्या उसमें कुछ आ सकता है? नहीं।
- \* क्या उससे कुछ जा सकता है? नहीं।

यही है आर्थिक कब्ज (Financial Constipation)।

लोग डर के कारण धन को जकड़ कर रखते हैं। वे सोचते हैं: "मैं स्मार्ट हूँ, मैं बचा रहा हूँ।"

पर ऊर्जा स्तर पर संदेश जाता है: "मुझे प्रवाह पर भरोसा नहीं है। यह आखिरी पैसा है!"

और फिर प्रवाह सच में रुक जाता है।

सत्यः धन का नियम है — Circulation = Attraction.

रोकना (Stagnation) = मृत्यु।

### भाग III: वेल्फ्रीकॉर्सी™ पर ट्यून होने के 3 स्तंभ

#### स्तंभ 1: ध्यान (ATTENTION) — आपकी ऊर्जा कहाँ जाती है?

\* गरीब माइंडसेट: लागत (Cost) पर ध्यान देता है। ("यह महंगा है!")

\* अमीर माइंडसेट: मूल्य (Value) पर निवेश करता है। ("क्या यह एसेट है?")

EFV™ ऑडिट: मैं दिन में कितनी बार "महंगा है" कहता हूँ और कितनी बार "यह वैल्यू देगा" कहता हूँ?

कीमतों की चर्चा करें, विचारों (Ideas) की चर्चा ज्यादा करें।

#### स्तंभ 2: मूल्य (VALUE) — पैसा सम्मान का प्रमाणपत्र है

पैसा कोई जादू नहीं है। पैसा इस बात का सबूत है कि आपने किसी की समस्या हल की है।

\* 10 रुपये चाहिए? -> 10 रुपये की समस्या हल करें।

\* 10 करोड़ चाहिए? -> 10 करोड़ की समस्या हल करें।

इस प्रश्न को बंद करें: "मुझे पैसा कैसे मिलेगा?"

इस प्रश्न को चालू करें: "मैं किसे क्या वैल्यू दे सकता हूँ?"

सेवा बीज है। धन फसल है।

### स्तंभ 3: क्षमता (CAPACITY) — चाय का कप बनाम महासागर

यदि आप समुद्र को चाय के कप में डालेंगे, तो कप टूट जाएगा।

लॉटरी जीतने वाले लोग इसलिए बर्बाद होते हैं क्योंकि उनके पास 'ओशन-मनी' (Ocean-Money) आता है, पर 'माइंडसेट-कप' (Mindset-Cup) छोटा रहता है।

EFV™ में इसे कहते हैं: Nervous System Capacity.

- \* बड़े नंबरों से सहज होना।
- \* उतार-चढ़ाव से घबराना नहीं।
- \* रिस्क को समझादारी से लेना।
- \* और धन को शांति के साथ होल्ड (Hold) करना।

### भाग IV: वेल्य रिचुअल्स (Practical Alchemy™)

#### 1. वॉलेट ऑडिट (Wallet Audit™)

जो धन आपके पास अभी है, आप उसके साथ क्या व्यवहार करते हैं?

क्या नोट मरोड़े हुए हैं? क्या वॉलेट रसीदों के कूड़े से भरा है?

यह अवचेतन को संदेश देता है: "धन अव्यवस्था है।"

रिचुअल: अपने वॉलेट को साफ, व्यवस्थित और सम्पानित रखें। धन "राजा की ऊर्जा" (King Energy) पर आता है, भिखारी की ऊर्जा पर नहीं।

#### 2. हैप्पी पेमेंट (Happy Payment™) — पेन टैग हटाओ

बिल देते वक्त अगर मन में दर्द है, तो पैसे पर "दर्द का टैग" (Pain Tag) लग जाता है। वह पैसा नकारात्मक होकर जाता है और वापसी का रास्ता बंद कर देता है।

रिचुअल: आज से भुगतान करते समय कहें:

"धन्यवाद। मैं सक्षम हूँ। यह प्रवाह है। जाओ, दुनिया की सेवा करो, और बढ़कर लौटो।"

### 3. प्रचुरता चेक (Abundance Cheque™)

मन "टारगेट" पर काम करता है। अस्पष्ट इच्छा = अस्पष्ट परिणाम।

रिचुअल:

- \* कागज पर "ब्रह्मांड के बैंक" का एक चेक बनाएं।
- \* अगले 12 महीने की सटीक राशि लिखें।
- \* साइन करें। उसे रोज देखें।

सूक्ष्म-सारांश (Kingdom Keys™)

- \* पैसा करंट है, वस्तु नहीं।
- \* वैल्यू (Value) आपका तार (Wire) है।
- \* मनी-गिल्ट (Money Guilt) सबसे बड़ा वायरस है।
- \* सर्कुलेशन (Circulation) सबसे बड़ा सिग्नल है।
- \* सम्मान + मूल्य + क्षमता = वेल्थ फ्रीकैंसी™।

> "जब आपकी ऊर्जा 'प्रवाह' बन जाती है, तब धन केवल पीछे-पीछे आता है।"



आध्याय 22

# द क्रिया कोड™ और हार्ट इंटेलिजेंस™

(कर्म, ऊर्जा और अंतर्ज्ञान का पूर्ण विज्ञान)

"ब्रह्मांड की भाषा शब्द नहीं, स्पंदन (Vibration) है। आपके कर्म (Kriyas) वह स्थिति हैं जो इस स्पंदन को चालू या बंद करते हैं।"

## भाग 1: द हार्ट इंटेलिजेंस™ (हृदय की बुद्धिमत्ता)

(चौथा मस्तिष्क और निर्णय लेने का विज्ञान)

### 1. 18 इंच की यात्रा

दुनिया की सबसे लंबी यात्रा सिर से दिल तक की (18 इंच) है।

सदियों से हमें सिखाया गया कि दिमाग राजा है। लेकिन EFV™ विज्ञान कहता है कि हृदय केवल रक्त पंप करने वाला अंग नहीं है; यह एक ऊर्जा जनरेटर है।

\* विज्ञान: हार्टमैथ इंस्टीट्यूट (HeartMath) के अनुसार, हृदय का चुंबकीय क्षेत्र (Magnetic Field) दिमाग से 5000 गुना अधिक शक्तिशाली है।

\* अर्थ: आप दिमाग से सोच सकते हैं ("मुझे अमीर बनना है"), लेकिन सिग्नल प्रसारण (Broadcast) हृदय से होता है। अगर दिल में डर है और दिमाग में योजना, तो डर जीतेगा।

## 2. कोहेरेंस™ (सुसंगति): अराजकता से लय तक

जब आपका दिमाग और दिल अलग-अलग दिशा में भागते हैं, तो उसे अराजकता (Chaos) कहते हैं। यह बैटरी को सबसे तेजी से खत्म करता है।

जब दिमाग (Focus) और दिल (Feeling) एक ही फ्रीकेंसी (0.1 Hz) पर धड़कते हैं, तो उसे कोहेरेंस™ कहते हैं।

**नियम:** बड़े निर्णय (Business, Marriage, Investment) कभी भी केवल लॉजिक से न लें। पहले हार्ट-लॉक™ करें, फिर निर्णय लें।

## 3. इनर जीपीएस™ (अंतर्ज्ञान बनाम डर)

आपके अंदर दो आवाजें हैं। उन्हें कैसे पहचानें?

\* **डर (Ego):** यह जोर से बोलता है, दोहराता है, बहस करता है, और “क्या होगा अगर” (What If) में फंसा रहता है। यह 2 सेकंड के बाद शुरू होता है।

\* **अंतर्ज्ञान (Inner GPS):** यह शांत होता है, तत्काल (Instant) होता है, और बहस नहीं करता। यह बस “जानता” है।

**EFV™ सूत्र:** पहली चमक (Flash) सत्य है। उसके बाद की कमेंट्री डर है।

## भाग 2: द क्रिया कोड™ (कर्मों का ऊर्जा गणित)

अब हम क्रियाओं (Actions) पर आते हैं।

EFV™ में “क्रिया” का अर्थ कोई धार्मिक रस्म नहीं है। क्रिया का अर्थ है—“कोई भी ऐसा कार्य जो आपकी ऊर्जा को बदल दे।”

आपकी दिनचर्या एक सर्किट है।

\* कुछ आदतें “लीकेज” (Leakage) हैं—जो अवश्य छेद हैं जहाँ से प्राण बाहर बह रहा है।

\* कुछ आदतें “चार्जर्स” (Chargers) हैं—जो आपको ब्रह्मांडीय प्रिड से जोड़ती हैं।

नीचे दी गई 100 नकारात्मक और 100 सकारात्मक क्रियाओं की सूची है।

चेतावनी: आपको 100 की 100 क्रियाएं एक साथ नहीं करनी हैं। यह एक मेनू कार्ड (Menu Card) है। अपनी प्रकृति (Nature) के अनुसार चुनें कि आपकी ऊर्जा कहाँ लीक हो रही है और आपको कौन सा चार्जर सूट करेगा।

### **भाग 3: 100 नेगेटिव क्रियाएँ (The Energy Drainers)**

(चेतावनी: ये आदतें आपकी आभा (Aura) को पंचर कर रही हैं)

ये "पाप" नहीं हैं, ये "ऊर्जा के घाव" हैं। इन्हें पहचानें और बंद करें।

#### **● श्रेणी 1: भावनात्मक और मानसिक लीकेज (The Mind Traps)**

(सबसे बड़ा ड्रेन यहीं होता है)

- \* क्रोध (Anger): 7 सेकंड के अंदर आभा (Aura) को फाड़ देता है। (-70%)
- \* ईर्ष्या (Jealousy): हृदय चक्र को संकुचित (Contract) कर देती है।
- \* चिंता (Worry Loop): एक ही विचार को बार-बार सोचना (Energy Vomit)।
- \* शिकायत (Complaining): ब्रह्मांड को यह बताना कि "मैं पीड़ित (Victim) हूँ!"
- \* बदला (Revenge Thoughts): खुद जहर पीकर दूसरे के मरने का इंतजार करना।
- \* तुलना (Comparison): अपनी यूनिक फ्रीकेंसी का अपमान करना।
- \* दोष देना (Blaming): अपनी शक्ति (Power) किसी और को सौंप देना।
- \* पछतावा (Regret): मरे हुए समय (Past) को ऊर्जा देना।
- \* असुरक्षा (Insecurity): मूलाधार चक्र (Root Chakra) का हिल जाना।
- \* निराशावाद (Pessimism): आने वाले कल के लिए अंधेरा विज्ञुअलाइज़ करना।
- \* आत्म-घृणा (Self-Hate): अपने ही सिस्टम को वायरस मान लेना।
- \* शंका (Chronic Doubt): अंतर्ज्ञान (Intuition) के सिग्नल को काट देना।

- \* जल्दबाजी (Hurry/Rush): अपनी प्राकृतिक लय (Rhythm) को तोड़ना।
- \* परफेक्शनिज्म: काम शुरू न करने का सबसे बड़ा बहाना (Analysis Paralysis)।
- \* ओवरथिंकिंग: तीसरी आंख (Third Eye) का डिस्कनेक्शन।
- \* अहंकार (Ego/Pride): अग्नि तत्व का असंतुलन।
- \* अकेलापन (Feeling Lonely): खुद से कनेक्शन टूटने का भ्रम।
- \* असहायता (Helplessness): सौर जाल (Solar Plexus) का बुझ जाना।
- \* कठोरता (Rigidity): प्रवाह (Flow) के खिलाफ खड़े होना।
- \* मोह (Attachment): किसी चीज को कसकर पकड़ना जिससे ऊर्जा रुक जाए।

### श्रेणी 2: वाणी और सामाजिक लीकेज (Verbal Drain)

- \* गपशप (Gossip): दूसरे की गंदगी अपने मुँह में रखना। (-50%)
- \* झूठ (Lying): विशुद्धि चक्र (Throat Chakra) का विरूपण (Distortion)।
- \* बहस (Arguing): बिना परिणाम के ऊर्जा टकराना।
- \* निंदा (Criticism): दूसरों की फ्रीकैंसी गिराने की कोशिश करना।
- \* चीखना-चिल्लाना: गले की ऊर्जा का विस्फोट।
- \* हां में हां मिलाना (People Pleasing): अपनी सीमा (Boundary) का उल्लंघन।
- \* जजमेंट (Judgment): भगवान बनने की कोशिश करना।
- \* व्यंग्य (Sarcasm): शब्दों के माध्यम से छिपी हुई हिंसा।
- \* न करना न सीखना: अपनी जरूरतों को दबाना।
- \* लगातार बोलना: ईथर तत्व (Ether Element) का रिसाव।
- \* दूसरों को टोकना: ऊर्जा के प्रवाह को काटना।
- \* बहाने बनाना: जिम्मेदारी से भागना।

- \* अपशब्द (Abuse): निम्नस्तरीय धनि कंपन।
- \* अनावश्यक सलाह देना: बिना मांगे ऊर्जा खर्च करना।
- \* नकारात्मक संगत: ऊर्जा पिशाचों (Vampires) के साथ बैठना। (-45%)

### ● श्रेणी 3: डिजिटल और स्क्रीन लीकेज (Digital Toxins)

- \* जागते ही फोन छूना: अल्फा स्टेट में EMF का हस्तक्षेप। (-25%)
- \* माइंडलेस स्क्रॉलिंग: डोपामाइन का सस्ता नशा।
- \* क्राइम/हॉरर मीडिया: अवचेतन में डर के बीज बोना।
- \* नीली रोशनी (रात में): पीनियल ग्लैंड का डैमेज।
- \* हिंसक गेमिंग: आक्रामकता का न्यूरल पैटर्न बनाना।
- \* फेक न्यूज फैलाना: सामूहिक भय (Collective Fear) में योगदान।
- \* नोमोफोबिया: फोन दूर होने का डर।
- \* मल्टीटास्किंग: फोकस की हत्या।
- \* वर्चुअल तुलना: इंस्टाग्राम देखकर अपनी लाइफ को कम समझना।
- \* नोटिफिकेशन की गुलामी: हर 'डिंग' पर प्रतिक्रिया करना।

### ● श्रेणी 4: शारीरिक और खान-पान (Bio-Chemical Leaks)

- \* प्रोसेस्ड फूड: मृत ऊर्जा (Dead Energy) खाना। (-40%)
- \* अत्यधिक चीनी: ऊर्जा का स्पाइक और क्रैश।
- \* बासी खाना: प्राणहीन भोजन।
- \* नशा (शाराब/सिगरेट): आभा (Aura) को जलाना। (-60%)
- \* कम पानी पीना: ऊर्जा का प्रवाह सूखना।
- \* अत्यधिक कैफीन: हृदय की लय बिगड़ना।

- \* ओवररईटिंग: सौर जाल (Solar Plexus) पर बोझ।
- \* मुँह से सांस लेना: प्राण वायु का गलत प्रवाह।
- \* गलत पोश्चर (Slouching): रीढ़ की हड्डी में ऊर्जा ब्लॉक।
- \* नींद की कमी: सेलुलर रिपेयर का न होना।
- \* अत्यधिक नींद (10+ घंटे): तामसिक ऊर्जा (Stagnation)।
- \* व्यायाम न करना: ऊर्जा का जम जाना।
- \* अत्यधिक व्यायाम: शरीर को तोड़ना (Burnout)।
- \* मैदा/ग्लूटेन (अत्यधिक): पाचन तंत्र का जाम होना।
- \* प्लास्टिक में खाना/पीना: रसायनों का हस्तक्षेप।

### श्रेणी 5: यौन और वातावरण (Sexual & Environmental)

- \* पोर्नोग्राफी की लतः: यौन ऊर्जा का सबसे निचले स्तर पर रिसाव। (-60%)
- \* वासना (Lust): बिना प्रेम के ऊर्जा का घर्षण।
- \* वीर्य का अपव्यय: ओजस (Ojas) का नुकसान।
- \* गंदा कमरा/घरः वास्तु दोष और मानसिक अव्यवस्था।
- \* सिंथेटिक कपड़े: स्थैतिक आवेश (Static Charge), ग्राउंडिंग ब्लॉक।
- \* पश्चिम की ओर सिर करके सोना: चुंबकीय क्षेत्र का टकराव।
- \* अंधेरे/सीलन भरे कमरे: प्राण का अभाव।
- \* भीड़भाड़ वाली जगह: नर्वस सिस्टम का ओवरलोड।
- \* तेज/कर्कश संगीत: कर्णों और न्यूरॉन्स पर हमला।
- \* सिंथेटिक परफ्यूम: रसायनों द्वारा आभा में छेद।

## ● श्रेणी 6: सूक्ष्म और कर्मिक (Subtle & Karmic)

- \* भ्रष्टाचार/बेर्इमानी: मणिपुर चक्र का असंतुलन। (-60%)
- \* वादे तोड़ना: ईथर तत्व में दरार।
- \* कर्ज न चुकाना: ऊर्जा का भारीपन।
- \* जानवरों को सताना: कर्मिक ऋण।
- \* प्रकृति का अपमान: पांच तत्वों से डिस्कनेक्शन।
- \* चोरी (विचार या वस्तु की): अभाव की मानसिकता।
- \* अकृतज्ञता (Ungratefulness): प्रवाह को रोकना।
- \* अंधविश्वास: अपनी शक्ति बाहरी वस्तुओं को देना।
- \* कटूरता: मानसिक ब्लॉक।
- \* भविष्य की चिंता: वर्तमान का अपमान।

## ● श्रेणी 7: दैनिक आदतें (Daily Habits)

- \* बिना नहाए रहना: आभा का भारीपन।
- \* गंदे कपड़े पहनना: पुरानी ऊर्जा को ढोना।
- \* जल्दी में खाना: पाचन अग्नि का अपमान।
- \* चलते-फिरते खाना: ग्राउंडिंग का अभाव।
- \* रात में देर से भोजन: शरीर की घड़ी (Circadian Rhythm) का नाश।
- \* बिना चबाए निगलना: पाचन तंत्र पर बोझ।
- \* ठंडा पानी (बर्फ वाला) पीना: जठराग्नि को बुझाना।
- \* बिना हाथ धोए खाना: बाहरी ऊर्जा को ग्रहण करना।
- \* जूते पहनकर घर में आना: बाहरी नकारात्मकता को लाना।
- \* बिस्तर पर काम करना: नींद की ऊर्जा को दूषित करना।

### ● श्रेणी 8: वित्तीय और पेशेवर (Financial & Professional)

- \* कंजूसी: प्रवाह (Flow) पर भरोसा न होना।
- \* फिजूलखर्ची: ऊर्जा का अनादर।
- \* काम को टालना: इच्छाशक्ति का क्षरण।
- \* बिना मन के काम करना: आत्मा की हत्या।
- \* धन से नफरत करना: लक्ष्मी को दूर धकेलना।
- \* सस्ते के पीछे भागना: अपनी वैल्यू कम करना।
- \* हसल (Hustle) कल्चर: शरीर का शोषण।
- \* माइक्रो-मैनेजमेंट: विश्वास की कमी।
- \* असफलता का डर: रिस्क न लेना।
- \* लक्ष्यहीन जीवन: बिना दिशा की ऊर्जा।

### भाग 4: 100 पॉजिटिव क्रियाएँ (The Energy Chargers)

(ये आदतें आपकी फ्रीकिंसी को 500+ Hz पर ले जाएंगी)

इनमें से जो आपको अच्छी लगें, उन्हें चुनें। हर क्रिया एक स्विच है।

### ● श्रेणी 1: आध्यात्मिक और ध्यान (Spiritual Boosters)

(आत्मा का भोजन)

- \* ध्यान (Meditation): पीनियल ग्रंथि की सक्रियता। (+85%)
- \* नाद ब्रह्म (Listening to Silence): सर्वोच्च फ्रीकिंसी।
- \* ओम चैटिंग (Om Chanting): ब्रह्मांडीय कंपन (432 Hz)।
- \* विपश्यना (साक्षी भाव): विचारों से दूरी।
- \* त्राटक (Candle Gazing): फोकस और तीसरी आंख की सफाई।

- \* मंत्र जाप (जैसे गायत्री): गले के चक्र की सक्रियता।
- \* प्रार्थना (Prayer): समर्पण की शक्ति।
- \* भैरव ध्यान™: डर को ऊर्जा में बदलना।
- \* योग निद्रा: अवचेतन की रिपेयरिंग।
- \* सत्संग: उच्च ऊर्जा वाले लोगों के बीच बैठना।
- \* मौन (Silence Hour): मानसिक डिटॉक्स। (+50%)
- \* सांसों पर ध्यान (Anapana): मन की स्थिरता।
- \* चक्र संतुलन: ऊर्जा केंद्रों की सफाई।
- \* ब्रह्म मुहूर्त में जागना: ईश्वरीय ऊर्जा का समय।
- \* ईश्वर प्रणिधान (Surrender): बोझ को सौंप देना।

## ● श्रेणी 2: शारीरिक और प्राणिक (Physical Chargers)

- \* नंगे पैर चलना (Earthing): पृथ्वी से इलेक्ट्रॉन्स लेना। (+65%)
- \* सूर्य स्नान (Sun Gazing): आँखों और पीनियल ग्लैंड का चार्ज।
- \* सचेत श्वास (Deep Breathing): नर्वस सिस्टम का रीसेट।
- \* योग आसन: शरीर की ज्यामिति (Geometry) को सही करना।
- \* रीढ़ सीधी रखना: ऊर्जा का निर्बाध प्रवाह।
- \* ठंडे पानी से स्नान: आभा की सफाई और इम्यूनिटी बूस्ट।
- \* तांबे के बर्तन का पानी: सेल्यूलर कंडक्टिविटी बढ़ाना।
- \* उपवास (Fasting): शरीर की सेल्फ-हीलिंग।
- \* मालिश (Abhyanga): लिम्फेटिक ड्रेनेज।
- \* तेज चलना (Brisk Walk): स्टैग्नेंट एनर्जी को हिलाना।

- \* स्ट्रेचिंग: मांसपेशियों से तनाव निकालना।
- \* डांस (Free Flow): मूलाधार चक्र को खोलना।
- \* हंसना (Laughter Yoga): डोपामाइन का विस्फोट।
- \* तालियां बजाना: एक्यूप्रेशर पॉइंट्स की सक्रियता।
- \* सात्त्विक भोजन: जीवित ऊर्जा (Live Energy) खाना।

### श्रेणी 3: भावनात्मक और हृदय (Heart & Emotion)

- \* कृतज्ञता (Gratitude): दिल की फ्रीकैंसी का सबसे तेज बूस्टर। (+70%)
- \* क्षमा (Forgiveness): पुराने बोझ को उतार फेंकना।
- \* करुणा (Compassion): दूसरों में खुद को देखना।
- \* मुस्कुराना (Gentle Smile): चेहरे की मांसपेशियों का रिलैक्सेशन।
- \* गले मिलना (Hugging): ऑक्सीटोसिन रिलीज। (+40%)
- \* खुद को माफ करना: आत्म-प्रेम की शुरुआत।
- \* स्वीकार करना (Acceptance): प्रतिरोध (Resistance) का अंत।
- \* डायरी लिखना (Journaling): भावनाओं का निकास।
- \* रोना (Crying Release): दबी हुई भावनाओं की सफाई।
- \* सकारात्मक पुष्टि (Affirmations): अवचेतन को नया आदेश।
- \* विजुअलाइजेशन: सपने को महसूस करना।
- \* प्रशंसा करना: दूसरे की अच्छाई को ऊर्जा देना।
- \* आशावाद (Optimism): सकारात्मक भविष्य का निर्माण।
- \* संतोष (Contentment): जो है, उसमें खुशी।
- \* दयालुता (Random Acts of Kindness): बिना शर्त देना।

## ● श्रेणी 4: मानसिक और बौद्धिक (Mental Clarity)

- \* पढ़ना (High Vibration Books): महान लोगों के दिमाग से जुड़ना। (+45%)
- \* सीखना (New Skill): न्यूरोप्लास्टिसिटी बढ़ाना।
- \* एकाग्रता (Focus): ऊर्जा को लेज़र बीम बनाना।
- \* योजना बनाना (Planning): भविष्य को आकार देना।
- \* सत्य बोलना (Radical Truth): दिमाग का भार हल्का करना।
- \* जिज्ञासा (Curiosity): बच्चे जैसा मन।
- \* समस्या समाधान: रचनात्मक ऊर्जा का उपयोग।
- \* कला/सृजन (Creativity): ईश्वरीय प्रवाह (Flow)।
- \* डिजिटल डिटॉक्स: दिमाग को खाली करना।
- \* प्रकृति को देखना (Nature Gazing): बायो-फील्ड हारमोनाइजेशन। (+55%)
- \* संगीत (432 Hz/Classical): मस्तिष्क तरंगों को शांत करना।
- \* शतरंज/पहेली: मानसिक व्यायाम।
- \* नकारात्मक विचारों को रोकना: मेंटल गेटकीपिंग।
- \* प्रेरणादायक वीडियो: फ्रीक्वेंसी शिफ्ट।
- \* आत्म-निरीक्षण (Self-Audit): खुद को जानना।

## ● श्रेणी 5: सामाजिक और सेवा (Social & Service)

- \* सेवा (Seva): अहंकार का नाश। (+70%)
- \* दान (Charity): प्रचुरता का संकेत।
- \* दूसरों को सुनना (Deep Listening): उपस्थिति का उपहार।
- \* सच बोलना (Honesty): विश्वास का निर्माण।

- \* बच्चों के साथ खेलना: जॉय फ्रीकेंसी।
- \* बुजुर्गों की सेवा: आशीर्वाद (High Vibes) प्राप्त करना।
- \* जानवरों को खिलाना: प्रकृति से जुड़ाव।
- \* पौधे लगाना: पृथ्वी को वापस देना।
- \* साफ-सफाई (Cleanliness): बाहरी और भीतरी शुद्धता।
- \* कम बोलना (Mindful Speech): ऊर्जा संरक्षण।
- \* वादा निभाना: ऊर्जा की अखंडता (Integrity)।
- \* दूसरों को माफ करना: कर्मिक बंधन काटना।
- \* प्रेरक बातें करना: समूह की ऊर्जा बढ़ाना।
- \* अतिथि सत्कार: देवत्व का सम्मान।
- \* सम्मान देना: बदले में सम्मान पाना।

### श्रेणी 6: वातावरण और वास्तु (Environment)

- \* मिनिमलिज्म (Decluttering): जगह बनाना। (+45%)
- \* ताजी हवा (Ventilation): प्राण का प्रवाह।
- \* प्राकृतिक रोशनी: मूड लिफ्ट।
- \* सुगंध (Aromatherapy): चंदन/गुलाब का तेल।
- \* क्रिस्टल/पत्थर: ऊर्जा प्रवर्धन (Amplification)।
- \* दीपक जलाना: अग्नि तत्व की उपस्थिति।
- \* नमक के पानी का पोछा: नकारात्मकता की सफाई।
- \* पौधे (Indore Plants): जीवित ऊर्जा।

- \* हल्के रंग के कपड़े: सात्विक आभा।
- \* प्राकृतिक कपड़े (Cotton/Silk): ऊर्जा सुचालक।
- \* पूर्व/उत्तर की ओर सोना: चुंबकीय लाभ।
- \* शांत स्थान: नर्वस सिस्टम का आराम।
- \* साफ बिस्तर: अच्छी नींद।
- \* ईशान कोण में जल: वास्तु संतुलन।
- \* यंत्र/पवित्र चिन्ह: उच्च कंपन ज्यामिति।

### ● श्रेणी 7: विशेष और सूक्ष्म (Advanced & Subtle)

- \* ब्रह्मचर्य/ऊर्जा संरक्षण: ओजस का निर्माण।
- \* जल को चार्ज करना (Water Memory): पीते समय सकारात्मक सोचना।
- \* चंद्र दर्शन (Moon Gazing): भावनात्मक शीतलता।
- \* तारों को देखना: ब्रह्मांडीय विस्तार।
- \* पेड़ को गले लगाना: बायो-एनर्जी एक्सचेंज।
- \* मिट्टी के बर्तन का उपयोग: पृथ्वी तत्व।
- \* भोजन से पहले प्रार्थना: अन्न शुद्धि।
- \* सोने से पहले ग्रिटीट्यूड़: थीटा स्टेट प्रोग्रामिंग।
- \* जागते ही मुस्कुराना: दिन की ट्यूनिंग।
- \* विश्वास (Trust in Divine): पूर्ण समर्पण (+80%)।

## भाग 5: संतुलन प्रोटोकॉल (कैसे उपयोग करें?)

आपको 100 क्रियाएं एक दिन में नहीं करनी हैं।

3:1 का नियम (The 3:1 Rule):

ऊर्जा विज्ञान कहता है कि 1 नकारात्मक क्रिया (जैसे गुस्सा) का असर मिटाने के लिए आपको 3 सकारात्मक क्रियाएं (जैसे पानी पीना, टहलना, और संगीत सुनना) करनी पड़ती हैं।

अपना 'दैनिक मेनू' बनाएं:

- \* सुबह: 2 पॉजिटिव क्रिया (जैसे: 1. ब्रह्म मुहूर्त में जागना, 2. तांबे का पानी)।
- \* दोपहर: 1 पॉजिटिव क्रिया (जैसे: 10 मिनट योग निद्रा)।
- \* शाम: 1 पॉजिटिव क्रिया (जैसे: परिवार के साथ हंसना)।
- \* रात: 1 पॉजिटिव क्रिया (जैसे: डायरी लिखना)।

EFV™ चुनौती: अगले 21 दिनों तक, रोज अपनी लिस्ट से 5 नेगेटिव क्रियाएं कम करें और 5 पॉजिटिव क्रियाएं जोड़ें। आपकी जिंदगी बदल जाएगी।

आध्याय 23

## द क्रिएटर स्टेट™ और अनंत का खेल

(एक साधारण जीवन से असाधारण सृजन तक)

“जब आपकी ऊर्जा पूर्ण रूप से सरेखित हो जाती है, तब आप संघर्ष नहीं करते — तब जीवन स्वयं आपके माध्यम से रचना करता है।”

**भूमिका:** यह अध्याय क्यों सबसे महत्वपूर्ण है

यह अध्याय आपको कुछ नया सिखाने के लिए नहीं लिखा गया है।

यह अध्याय आपको वह याद दिलाने के लिए लिखा गया है जो आप इस पूरी पुस्तक के दौरान बन चुके हैं — लेकिन शायद अभी पहचान नहीं पाए।

यह EFV™ का अंत नहीं,

यह Creator State™ में प्रवेश का द्वार है।

**भाग 1: बैटरी विज्ञान का अंतिम सत्य**

**(The Deep Science of Inner Battery)**

पूरी पुस्तक में हमने “बैटरी” शब्द का प्रयोग किया है।

अब समय है उसे पूरी सच्चाई में समझने का।

बैटरी केवल “अच्छा महसूस करने” का नाम नहीं है।

बैटरी वह स्थिति है जहाँः

- आपका शरीर आपके विरुद्ध नहीं,
- आपका मन आपके विरुद्ध नहीं,
- और जीवन आपके विरुद्ध नहीं होता।

### ➊ जब बैटरी गिरती है (Low EFV State)

जब आप लंबे समय तक क्रोध, डर, ईर्ष्या, अपराधबोध या तनाव में रहते हैं, तो शरीर में यह परिवर्तन होते हैं:

- ऊर्जा क्वच में दरार  
आपका तंत्रिका तंत्र सतर्कता (Survival Mode) में चला जाता है।  
आप सुरक्षित नहीं, बल्कि संकुचित हो जाते हैं।
- निर्णय क्षमता का पतन  
आप मेहनत तो करते हैं, लेकिन सही निर्णय नहीं ले पाते।
- अवसरों से अदृश्य होना  
अवसर आपके सामने होते हुए भी आप उन्हें पहचान नहीं पाते।

Low EFV में जीवन आपको धक्का देता है।

### ➋ जब बैटरी पूर्ण होती है (Creator State™)

जब आपकी ऊर्जा साफ़, स्थिर और ऊँची होती है:

- आप सही समय पर सही स्थान पर होते हैं
- निर्णय सहज होते हैं
- संघर्ष कम और परिणाम अधिक होते हैं

High EFV में जीवन आपको आमंत्रित करता है।

यही Creator State™ है।

## भाग 2: क्रिएटर स्टेट™ क्या है?

Creator State™ कोई ध्यान की अवस्था नहीं है।

यह कोई भावुक उत्साह भी नहीं है।

Creator State™ वह स्थिति है जहाँ:

- आपका मन शांत है
- आपकी ऊर्जा प्रचुर है
- और आपकी दृष्टि स्पष्ट है

इस अवस्था में:

- आप चीज़ों को “बनाने” की कोशिश नहीं करते
- आप केवल उपस्थित रहते हैं
- और समाधान, विचार, लोग — स्वयं आपकी ओर खिंचते हैं

जब आप तैयार होते हैं,

तब जीवन आपसे पूछता है:

“अब क्या रचना चाहते हो?”

## भाग 3: साधारण मनुष्य की सबसे बड़ी भूल

अधिकांश लोग सोचते हैं:

- “मुझे और मेहनत करनी चाहिए”
- “मुझे खुद को और push करना चाहिए”
- “मेरे भीतर कुछ कमी है”

EFV™ की स्पष्ट घोषणा है:

- कमी आपकी क्षमता में नहीं,
- कमी आपकी ऊर्जा की अवस्था में है।

आपका जीवन आपकी योग्यता से नहीं, आपकी फ्रीकेंसी से संचालित होता है।

## भाग 4: जीवन कैसे 'डाउनलोड' होता है

जब आपकी बैटरी पूर्ण होती है,  
तब जीवन रेखीय (Linear) नहीं रहता।

- समाधान अचानक आते हैं
- निर्णय स्पष्ट हो जाते हैं
- भविष्य की झलक मिलती है

इसे EFV™ भाषा में कहा जाता है:

### High-Frequency Download

यह कल्पना नहीं है।

यह वह अवस्था है जहाँ:

- आपका अवचेतन
- आपकी अंतर्ज्ञान शक्ति
- और आपकी चेतना

एक साथ कार्य करते हैं।

## भाग 5: ज़ोरबा से बुद्ध तक — एक आंतरिक यात्रा

EFV™ किसी को संन्यासी नहीं बनाता।

EFV™ जीवन से भागना नहीं सिखाता।

EFV™ सिखाता है:

- भीतर मौन
- बाहर सक्रियता

आप आनंद भी लेते हैं,

आप ज़िम्मेदारी भी निभाते हैं।

आप जीवन को जीते भी हैं

और जाग्रत भी रहते हैं।

यही Zorba-the-Buddha™ State है।

## भाग 6: नई सभ्यता का संकेत

आने वाला समय केवल:

- धन की प्रतिस्पर्धा का नहीं,
- सूचना की भीड़ का नहीं,

बल्कि ऊर्जा की गुणवत्ता का समय है।

भविष्य में लोग पहचाने जाएँगे:

- उनकी डिग्री से नहीं
- उनके पद से नहीं

बल्कि:

- उनकी उपस्थिति से
- उनकी स्थिरता से
- उनके प्रभाव से

EFV™ परिवार इसी नई चेतना की पहली इकाई है।

## भाग 7: अब आगे क्या? (MindOS™ की भूमिका)

Volume 1 ने आपको यह सिखाया:

- बैटरी कैसे चार्ज रखें
- ऊर्जा कैसे बचाएँ
- फ्रीकंपसी कैसे उठाएँ

लेकिन ऊर्जा को दिशा चाहिए।

यही काम करेगा:

### EFV Volume 2 — MindOS™

जहाँ आप सीखेंगे:

- विचारों को कैसे कोड करें
- निर्णयों को कैसे सटीक बनाएं
- चेतना और तकनीक का संतुलन

Volume 1 = जागरण

Volume 2 = दिशा

# अंतिम समर्पण (FINAL BENEDICTION)

---

यह पुस्तक समाप्त हो रही है।

लेकिन आप समाप्त नहीं हो रहे।

आज से:

- आप केवल एक शरीर नहीं हैं
- आप केवल एक भूमिका नहीं हैं

आप एक चलती-फिरती फ्रीकैंसी हैं।

जब आप किसी कमरे में प्रवेश करें — तो शांति पहले पहुँचे।

जब आप बोलें — तो शब्द भार नहीं, स्पष्टा बनें।

जब आप कार्य करें — तो वह संघर्ष नहीं, साधना बन जाए।

याद रखें:

आप जीवन में नहीं हैं।

जीवन आपके भीतर प्रवाहित हो रहा है।

अपनी बैटरी की रक्षा करें।

अपनी फ्रीकैंसी ऊँची रखें।

और जब भी आप भटकें — EFV™ पर वापस लौट आएँ।

मैं आपको नहीं बदल सकता। लेकिन यदि आपने इस पुस्तक को जिया है — तो आपने स्वयं को याद कर लिया है।

उठिए।

जागिए।

और अपनी उपस्थिति से संसार को थोड़ा हल्का बनाइए।

ॐ तत् सत्।

# लेखक परिचय (ABOUT THE AUTHOR)

---

गुरुमुख पी. आहूजा

(संस्थापक: YUG AMC, UWO, Bossmen Pharma)

गुरुमुख पी. आहूजा एक आधुनिक “ज़ोरबा द बुद्धा” हैं—एक ऐसे दुर्लभ व्यक्तित्व जो एक हाथ में भौतिक सफलता (Business) और दूसरे हाथ में आध्यात्मिक मौन (Silence) थामे हुए हैं।

वे YUG AMC Pvt Ltd और Bossmen Pharma के मैनेजिंग डायरेक्टर हैं और Unified Web Options (UWO™) के विज़नरी हेड हैं। एक सफल उद्यमी होने के साथ-साथ, वे एक समर्पित साधक और संन्यासी हैं, जिन्होंने प्राचीन भारतीय ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच की खाई को पाटने के लिए EFV Framework™ का निर्माण किया।

उनका मिशन स्पष्ट है: “इंसान को केवल ‘सफल’ नहीं, बल्कि ‘सशक्त’ (Empowered) बनाना।”

उनका मानना है कि भविष्य का इंसान (Human 2.0) वह होगा जो AI की गति और आत्मा की शांति दोनों के साथ चल सकेगा।

(संपर्क करें: [www.unifiedweoptions.com](http://www.unifiedweoptions.com))



# शब्दावली

## (THE EFV™ GLOSSARY)

---

(इस पुस्तक में उपयोग किए गए विशिष्ट शब्दों का अर्थ)

- \* EFV (Energy, Frequency, Vibration): अस्तित्व का मूल सूत्र। ऊर्जा (ईधन), आवृत्ति (गुणवत्ता), और स्पंदन (परिणाम)।
- \* The Origin Code™: इंसान के भीतर छिपा हुआ मूल डीएनए कोड जो डर से मुक्त है।
- \* Kriya (क्रिया): कोई भी कार्य जो आपकी ऊर्जा को चार्ज या ड्रेन करता है।
- \* Bhairav Dhyan™ (भैरव ध्यान): डर को ऊर्जा में बदलने की तांत्रिक तकनीक।
- \* Ojas (ओजस): रूपांतरित यौन ऊर्जा जो चेहरे पर तेज बनकर चमकती है।
- \* Zero Point Field (शून्य क्षेत्र): वह अवस्था जहाँ 'मैं' मिट जाता है और केवल 'संभावना' रह जाती है।
- \* MindOS™: मन का ऑपरेटिंग सिस्टम (Volume 2 का विषय)।



# अगला पड़ाव (COMING SOON)

---

तैयार हो जाइए...

आपने अभी अपना हार्डवेयर (Hardware) ठीक किया है।

अब आपको सॉफ्टवेयर (Software) की जरूरत है।

## EFV Volume 2: MindOS™

(The Operating System of Reality)

इस अगली ग्राउंडब्रेकिंग किताब में आप सीखेंगे:

- \* डिजिटल चेतना: AI और आध्यात्मिकता का मिलन।
- \* कांटम मैनिफेस्टेशन: विचारों को 'वस्तु' (Matter) में कैसे बदलें।
- \* साइकिच शक्तियों का विज्ञान: अंतर्ज्ञान (Intuition) को डेटा की तरह कैसे उपयोग करें।

लॉन्च: 2026

(अपनी कॉपी सुरक्षित करने के लिए UWO कम्युनिटी से जुड़ें)

