सम्मोहन एक वरदान

ओशो के श्री चरणों में समर्पित

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

ओशो फ्रैगरैंस

श्री रजनीश ध्यान मंदिर
कुमाशपुर–दीपालपुर रोड
जिलाः सोनीपत, हरियाणा
131021

contact@oshofragrance.org
www.oshofragrance.org

Rajneeshfragrance

+91-7988229565
+91-7988969660
+91-7015800931

सम्मोहनः एक वरदान

सद्गुरु ओशो के अनुसार आत्म-सम्मोहन की कला संपूर्ण मानवता के लिए बहुत बड़ा वरदान बन सकती है- न केवल सांसारिक, बल्कि आध्यात्मिक सफलता पाने में भी। वे कहते हैं-

'जिस दिन आप स्वयं को सम्मोहित कर सकेंगे; वह बहुत ही महान दिन होगा, एक बहुमूल्य वस्तु आपको प्राप्त हो जाएगी। तब आप इसके द्वारा, स्वयं के साथ चमत्कार कर सकते हैं। जिन चीजों को आप सदा से बदलने की कोशिश कर रहे थे, उन्हें आप सरलता से बदल सकेंगे।

आपने बहुत बार तय किया है कि यह आदत बदलूं या वह संस्कार परिवर्तन करूं, और हमेशा असफल हुए, क्योंकि निर्णय सदा चेतन मन में पड़ा रह जाता है और क्रिया हमेशा अवचेतन मन से प्रेरित होती है- दोनों कभी मिल ही नहीं पाते। अवचेतन मन कभी नहीं सुन पाता जो कि चेतन मन ने तय किया है। चेतन मन अवचेतन को नियंत्रित नहीं कर पाता, क्योंकि अवचेतन मन विराट, बहुत विस्तृत है। चेतन मन सतह पर छोटा सा खंड है।

सम्मोहन का रहस्य यह है कि वह आपको अवचेतन तक ले जाता है और तब आप अवचेतन में किसी भी प्रकार का बीज बो सकते हैं; जो विकसित होगा, पल्लवित-पुष्पित होगा। ये फूल चेतन मन में खिलेंगे परंतु इनकी जड़ें अवचेतन में होंगी।

इसके द्वारा आप जीवन में अप्रत्याशित परिवर्तन ला सकते हैं- और केवल साधारण-सी सांसारिक बातों में ही नहीं, क्रमशः अध्यात्म की राह में भी बहुत सहयोग प्राप्त कर सकते हैं। ध्यान साधना हेतु एक सुगम मार्ग बन जाएगा।

मनुष्य के आध्यात्मिक विकास के लिए, मैं नहीं सोचता कि सम्मोहन से बेहतर कुछ और हो सकता है!'

-ओशो ('बियोन्ड साइकोलॉजी' नामक प्रवचनमाला से)

ओशोधारा के 'सम्मोहन प्रज्ञा' नामक त्रिदिवसीय कार्यक्रम में सफलता के सोपानों पर चढ़ने की विधि सिखाई जाती है। सेल्फ-सजेशन द्वारा आत्म-सम्मोहन करके जिंदगी में मनचाहा परिवर्तन किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक उसी दिशा में व्यावहारिक रूप से मार्ग प्रशस्त करती है। 'सम्मोहन प्रज्ञा' की आगामी तारीखों हेतु संध्या 6%50 से 7%10 तक आस्था टी.वी. चैनल पर ओशोधारा-कार्यक्रम देखिए।

-ओशो मस्तो, संपादक-'ओशो टुडे' हिन्दी मासिक पत्रिका

अनुक्रम

1. ध्यान और हिप्नोसिस का नाता –ओशो	5
2. क्या आप सम्मोहित हैं? –ओशो	13
3. मन की तरंगों का विज्ञान –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	19
4. सम्मोहन व ध्यान का अनूठा संगम –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	33
5. तन, मन, हृदय और आत्मा पर परिणाम –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	65
6. अवांछित आदतों से छुटकारा –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	71
7. नकारात्मक से सकारात्मक की ओर –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	77
8. असफलता और असुरक्षा की आशंका –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	93
9. रहस्यपूर्ण सम्मोहक महानियम –सूर्यम्	99
10. स्वधर्म–संकल्पना–साधना–सुफलता –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	113
11. मनुष्य की और मनुष्यता की हीलिंग संभव है –ओशो	121
12. कल्पवृक्ष स्वर्ग में नहीं, हमारे मन में है! –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	125
13. प्रचार का सम्मोहक असर –**स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती**	127

ध्यान और हिप्नोसिस का नाता

ओशो

प्रश्न – ध्यान में और हिप्नोसिस में क्या संबंध है?

इतना ही संबंध है कि जहां तक झूठे कांटे गड़े हैं, वहां तक हिप्नोसिस का उपयोग किया जाता है। जैसे कि मैं आपसे कहता हूं, यह भाव करें कि शरीर शिथिल हो रहा है। यह हिप्नोसिस है, यह सम्मोहन है, यह आत्म-सम्मोहन है।

असल में आपने ही यह भाव कर रखा है कि शरीर शिथिल नहीं हो सकता है। उसको काटने के लिए इसकी जरूरत है, और कोई जरूरत नहीं है। अगर आपको यह पागलपन न हो, तो आप एक ही दफे ख्याल करें कि शरीर शिथिल हो गया, शरीर शिथिल हो जाएगा। शरीर को शिथिल करने के लिए यह काम नहीं हो रहा

है। आपकी जो धारणाएं हैं कि शरीर शिथिल होता ही नहीं है, उसको काटने के लिए आपके मन में यह धारणा बनानी पड़ेगी कि शरीर शिथिल हो रहा है, शरीर शिथिल हो रहा है, शरीर शिथिल हो रहा है। आपकी झूठी धारणा को इस दूसरी झूठी धारणा से काट दिया जाएगा। और जब शरीर शिथिल हो जाएगा तो आप जानेंगे कि हां, शरीर शिथिल हो गया है। और शरीर का शिथिल होना बिल्कुल स्वाभाविक धर्म है। लेकिन हम इतने तनाव से भर गए हैं और तनाव हमने इतना पैदा कर लिया है कि अब उस तनाव को मिटाने के लिए भी हमें कुछ करना पड़ेगा। तो हिप्नोसिस का इतना उपयोग है।

जो आप भाव करते हैं, शरीर शिथिल हो रहा है, श्वास शांत हो रही है, मन शांत हो रहा है, यह हिप्नोसिस है। लेकिन यहीं तक। इसके बाद ध्यान शुरू होता है। यहां तक ध्यान है ही नहीं। ध्यान इसके बाद शुरू होता है, जब आप जागते हैं, जब आप द्रष्टा हो जाते हैं। जब आप देखने लगते हैं कि हां, शरीर शिथिल पड़ा है, श्वास शांत चल रही है, विचार बंद हो गए हैं या विचार चल रहे हैं। जब आप देखने लगते हैं, बस, आप सिर्फ देखने लगते हैं। वह जो द्रष्टा-भाव है, वही ध्यान है। उसके पहले तो हिप्नोसिस ही है।

और हिप्नोसिस का मतलब है लाई गई निद्रा, और कोई मतलब नहीं है। नहीं आती थी, हमने लाई है। प्रयास किया है, उसे बुलाया है, आमंत्रित किया है। निद्रा आमंत्रित की जा सकती है। अगर हम तैयार हो जाएं और अपने को छोड़ दें, तो वह आ जाती है।

लेकिन ध्यान और हिप्नोसिस एक ही चीज नहीं हैं। मेरी बात समझ लेना ख्याल से। मैंने कहा कि यहां तक हिप्नोसिस है, यहां तक सम्मोहन है, जहां तक सब भाव कर रहे हैं हम। जब भाव करना बंद किया और जाग गए, अवेयरनेस जहां से शुरू हुई, वहां से ध्यान शुरू हुआ। जहां से द्रष्टा, साक्षी-भाव शुरू हुआ, वहां से ध्यान शुरू हुआ। और इस हिप्नोसिस की इसलिए जरूरत है कि आप उल्टी हिप्नोसिस में चले गए हैं। यानि इसको अगर वैज्ञानिक भाषा में कहना पड़े, तो यह हिप्नोसिस न होकर डि-हिप्नोसिस है।

यह सम्मोहन न होकर, सम्मोहन तोड़ना है। सम्मोहित हम हैं। पर हमें पता नहीं है। क्योंकि जिंदगी में हम सम्मोहित हो गए हैं। हमें पता ही नहीं है, हमको ख्याल ही नहीं है कि हमने कितने तरह के सम्मोहन कर लिए हैं, और हमने किस-किस तरकीब से सम्मोहन को पैदा कर लिया है।

–ओशो मैं मृत्यु सिखाता हूं, प्रवचन–6

सब साधनाएं झूठ, लेकिन उपयोगी

हमने जिन्दगी में बहुत सारे हिप्नोसिस बना रखे हैं। हम उनको पैदा किए चले जाते हैं और फिर उन्हीं में जीते रहते हैं। इनको तोड़ना जरूरी है ताकि हम जाग सकें। मगर तोड़ने के लिए भी, चूंकि यह झूठा सब जाल है, ठीक झूठे कांटे ही खोजने पड़ते हैं। इसलिए सब साधना एक अर्थ में झूठ को निकालने के लिए है और इसलिए झूठ है। सब साधना, सब मैथड, दुनिया भर में सब प्रयोग जिनसे हम परमात्मा की तरफ जाने की कोशिश करते हैं, झूठे हैं। क्योंकि परमात्मा से दूर हम कभी गए ही नहीं हैं। सिर्फ हम ख्याल में चले गए हैं।

जैसे एक आदमी रात सोए द्वारका में और सपने में कलकत्ता पहुंच जाए। अब वह घबराने लगे रात में कि मेरी तो पत्नी बीमार है घर पर और मुझे तो द्वारका पहुंचना है और मैं कलकत्ता आ गया! अब मैं किस ट्रेन से जाऊं, किस टाइम-टेबिल को देखूं, किस हवाई जहाज को पकड़ूं, किस बस को पकड़ूं, कैसे जाऊं? पूछने लगे लोगों से कि मैं द्वारका कैसे जाऊं? तो अगर कोई उसको बताए कि तुम फलां-फलां स्टेशन जाकर ट्रेन पकड़ लो, तो वह मुश्किल में पड़ जाएगा। क्योंकि पहली तो बात यह है कि वह कलकत्ते में नहीं है। कलकत्ते में होता, तो ट्रेन पकड़कर द्वारका आ सकता था। वह कलकत्ता गया ही नहीं है कभी, सिर्फ कलकत्ता पहुंच गया है सपने में, कल्पना में, हिप्नोसिस में। तो उसको जो भी रास्ता बताया जाएगा, वह सब मुश्किल में डाल देने वाला है।

कोई रास्ता किसी मतलब का नहीं, सब रास्ते झूठे होंगे। और वह द्वारका लौटेगा तो सच्चे रास्ते से लौट ही नहीं सकता, क्योंकि सच्चा रास्ता हो ही नहीं

सकता। वह कलकत्ता कभी पहुंचा ही नहीं है कि वहां से कोई रास्ता पकड़ ले। अगर वह किसी ट्रेन में बैठकर द्वारका आएगा, तो वह ट्रेन उतनी ही झूठी होगी जितना झूठा कलकत्ता था। और अगर कलकत्ता के हावड़ा स्टेशन से पकड़ेगा गाड़ी, तो वह हावड़ा स्टेशन उतना ही झूठा होगा जितना कलकत्ता था। और टिकट अगर खरीदेगा, तो उतनी ही झूठी होगी। और रास्ते में अगर टिकट चैकर वगैरह आएंगे, तो वे सब झूठे होंगे। स्टेशन वगैरह पड़ेंगे, वे सब झूठे होंगे। फिर वह द्वारका आ जाएगा, फिर वह प्रसन्न होकर उठ आएगा। तब हैरान होगा कि बड़े आश्चर्य की बात है, मैं तो अपनी खाट पर सोया हुआ हूं! मैं कहीं गया नहीं था, तो मैं लौटा! कैसे लौटा! जाना भी झूठ था, लौटना भी झूठ है।

परमात्मा के बाहर कोई कभी गया ही नहीं है, जा भी नहीं सकता है। क्योंकि वही है, उसके बाहर जाने का उपाय नहीं है। इसलिए जाना भी झूठ है, लौटना भी झूठ है। लेकिन जब जा चुके हैं, तो लौटना पड़ेगा, कोई उपाय नहीं है। जब जा ही चुके हैं, तो अब लौटना पड़ेगा। इसलिए लौटने के लिए उपाय पकड़ने पड़ेंगे। लेकिन जब आप लौट आएंगे, तो आप पाएंगे, सब मैथड झूठ थे, सब साधना झूठ थी। साधना करनी पड़ी इसलिए कि हम चले गए थे, और इसलिए लौटना पड़ा। अगर यह समझ में आ जाए तो शायद कुछ भी न करना पड़े, आप अचानक पाएं कि लौट गए हैं। लेकिन यह समझ में आना मुश्किल है, क्योंकि आप पहुंच गए हैं। आप कहते हैं कि वह तो आप ठीक कहते हैं, लेकिन कलकत्ते में हूं मैं, लौटूं कैसे, यह बताइए।

अभी एक मित्र ने पूछा है कि क्या आपको ईश्वर मिल गया है?

अब वे इसी तरह की बात पूछ रहे हैं। मैं उनसे पूछता हूं, क्या आपको ईश्वर खो गया है? अगर मैं कहूं मिल गया है, तो मैंने यह मान लिया कि वह खो गया था। वह मिला ही हुआ है। जब हमें लगता है कि खो गया है, तब भी मिला हुआ है। तब भी सिर्फ हम एक सम्मोहन में खो गए हैं और लगता है खो

अभी गलती में है। अभी उसको यह ख्याल समझ में नहीं आया है कि वह खोया ही नहीं था। इसलिए जो जान लेते हैं, वे ऐसा नहीं कहेंगे कि ईश्वर मिल गया है, वे यह कहेंगे, उसे खोया ही नहीं था।

जिस दिन बुद्ध को ज्ञान हुआ और गांव के लोग इकट्ठे हो गए और उन्होंने पूछा, आपको क्या मिल गया है? बुद्ध ने कहा, मिला कुछ भी नहीं। जो खोया ही नहीं था, वही दिखाई पड़ गया है। जो खोया ही नहीं था, जो प्राप्त ही था, वही प्राप्त हो गया है। तो गांव के लोगों ने कहा, मतलब कुछ फायदा नहीं हुआ, बेकार मेहनत गई! बुद्ध ने कहा, हां, उस अर्थ में कोई फायदा नहीं हुआ, लेकिन अब मेहनत करने की कोई जरूरत न रह गई, इतना फायदा हो गया। उस अर्थ में कोई फायदा न हुआ, लेकिन अब मेहनत करने की जरूरत न रह गई। अब मैं कभी खोजने न जाऊंगा, अब मैं कभी कुछ पाने न निकलूंगा, अब मैं किसी यात्रा पर न जाऊंगा, बस, इतना फायदा हो गया है। क्योंकि अब मैं जानता हूं कि जहां हूं, वहीं हूं सदा से।

सिर्फ सपने में हम बाहर चले जाते हैं, कहीं और चले जाते हैं, जहां हम नहीं हैं। इसलिए सब धर्म एक अर्थ में झूठ हैं। इस अर्थ में झूठ हैं कि वे लौटने की प्रक्रियाएं हैं। और सब साधनाएं झूठ हैं और सब योग झूठ हैं, क्योंकि वे लौटने की प्रक्रियाएं हैं। लेकिन बड़े उपयोगी हैं। अब जिसको सांप ने काट खाया है—चाहे झूठे ही सांप ने सही—गांव का ओझा बड़ा उपयोगी है, जो मंत्र फूंककर, झाड़ू मारकर सांप अलग कर देता है। इसकी बड़ी जरूरत है, यह गांव में रहना चाहिए। यह नहीं रहेगा तो लोग मर जाएंगे, उस सांप से कटकर जो कि है ही नहीं।

मैं जिस जगह रहता हूं, मेरे पड़ोस में एक आदमी रहते थे। वे अब गुजर गए। उनके पास हिंदुस्तान से दूर-दूर से लोग सांप झड़वाने आते थे। वे बड़े होशियार आदमी थे। उन्होंने दस-पांच सांप पाल रखे थे। उनके घर में सांप सब पले हुए थे। जब कोई आदमी आता, तो वे उसकी झाड़-फूंक करते और वे कहते, कैसा सांप था? क्या था? कहां काटा? मरा तो नहीं? वे सब

जांच-पड़ताल कर लेने के बाद फिर उस सांप को बुलाते। वह भी सांप कहां आने वाला था! उनके घर के बंधे हुए जो सांप थे, वे निकल आते। वह सब उनकी ट्रिक्स थीं कि वह कैसे क्या करेंगे तो कौन से नंबर का सांप चला आएगा। उसका ताला खुलवा देंगे। वह सांप घंटा, आध घंटा में फन फुंफकारता हुआ दरवाजे से बाहर से अंदर प्रवेश करेगा। जैसे ही वह प्रवेश करेगा, चमत्कार हो गया।

अब जिसको सांप काटता है, वह ठीक से देख भी तो नहीं पाता कि किसने काटा, कैसा था, क्या नहीं था। वह तो काटने की झंझट में पड़ जाता है—मर गया! झंझट में पड़ जाता है, सांप तो कहीं खो जाता है। और अगर सांप मर जाए, यानि मार डाला गया हो, तो फिर उसकी आत्मा को बुलाएंगे, फिर उसकी आत्मा उनके सांप में आएगी। और जब वह सांप सामने आ जाएगा, तो उसको बहुत डांटेंगे, डपटेंगे। वह सांप क्षमा मांगेगा, सिर पटकेगा। और उस आदमी का जहर उतरना शुरू हो जाएगा। और वे कहेंगे कि ठीक है, वापस इसका जहर पी लो। तो उसके घाव पर वह सांप मुंह लगाएगा। और वह आदमी ठीक हो गया, वह आदमी गया।

भाग्य से उनके लड़के को सांप ने काट खाया, तब बड़ी मुश्किल हो गई, क्योंकि उनकी दवा बिल्कुल काम न की। वे मेरे पास भागे हुए आए। और उन्होंने कहा कि मैं बड़ी मुश्किल में पड़ गया हूं, आप कुछ रास्ता बताइए, मेरे लड़के को सांप ने काट खाया है। और वह जानता है कि सब सांप घर में बंधे हैं और यह सब चालबाजी है। अब मैं क्या करूं? यह तो मर जाएगा लड़का, अब कुछ मैं कर ही नहीं सकता। मैंने कहा, आप तो इतने बड़े झाड़ने वाले हैं, आपके पास लोग दूर-दूर से आते हैं। उन्होंने कहा, वह सब ठीक है। मुझको काट खाए, तो मैं मुश्किल में पड़ जाऊं। उन्होंने कहा, मुझको ही काट खाए, तो मैं मुश्किल में पड़ जाऊं। और मुझको अगर काट खाए तो मुझे बचाना मुश्किल है, क्योंकि हर झाड़ने वाला मुझे चालाक मालूम पड़ेगा कि कुछ न कुछ गड़बड़ कर रहा होगा।

और सांप ने काट खाया है और बचना बहुत मुश्किल है। उनका लड़का नहीं बच सका।

–ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं, प्रवचन–6

आरंभ में सम्मोहन, अंत में ध्यान

झूठ को मिटाने के लिए झूठ के उपाय हैं। लेकिन उनकी सार्थकता है। सार्थकता इसलिए कि हम झूठ में चले गए हैं। इसलिए इस भाषा में पूछें ही मत, सम्मोहन ही है शुरू में तो। प्रारंभिक चरण सम्मोहन के, निद्रा के ही हैं, अंतिम चरण ही ध्यान का है। वही कीमती है। लेकिन उसके लिए यह भूमिका अत्यंत आवश्यक है। जिस झूठ में आप चले गए हैं, वहां से लौट आना आवश्यक है।

और इस भाषा में भी कभी मत पूछें कि ईश्वर मिल गया है कि नहीं मिल गया है। यह बात ही गलत है। किसको मिलेगा? कौन मिलेगा? जो है, वह है। जिस दिन आप जागेंगे, उस दिन पाएंगे: न कुछ खोया है, न कहीं गए हैं, न कुछ मिटा है, न कुछ मरा है; जो है, वह है। तब उस दिन सब यात्रा, सब जाना बंद हो जाता है।

आवागमन से मुक्ति का क्या मतलब होता है? आवागमन से मुक्ति का मतलब यह नहीं होता कि यहां पैदा न हुए। आवागमन से मुक्ति का मतलब होता है, तब कोई आना-जाना न रहा। कहीं भी, किसी तल पर भी आना-जाना न रहा। वह कमिंग और गोइंग गई। तब हम वहीं रह गए, जहां हैं। और जिस दिन हम वहीं रह जाते हैं, जहां हैं, उसी दिन आनंद के झरने फूट पड़ते हैं। क्योंकि जहां हम नहीं हैं, वहां हम आनंदित कभी नहीं हो सकते हैं; जहां हम हैं, वहीं आनंदित हो सकते हैं। जो हम हैं, वही होकर आनंदित हो सकते हैं; जो हम नहीं हैं, वह हम होकर कभी भी आनंदित नहीं हो सकते हैं। इसलिए आवागमन का मतलब है कि हम कहीं और भटक रहे हैं, जहां हम नहीं हैं। हम कहीं और खो गए हैं, जहां हम कभी भी नहीं गए। हम कहीं ऐसी जगह पर घूम रहे हैं, जहां हमारा कभी होना ही नहीं है। और जहां हम हैं, वहां से हम चूक गए हैं। आवागमन से मुक्ति

का अर्थ है, वहां आ जाना, जहां हम हैं।

परमात्मा में आने का मतलब है, वही हो जाना जो हम हैं। कोई ऐसा नहीं है कि किसी दिन परमात्मा मिल जाएगा कहीं खड़ा हुआ और आप नमस्कार करेंगे और कहेंगे कि धन्यवाद, आप मिल गए। ऐसा कहीं कोई परमात्मा नहीं है। और ऐसा कहीं मिल जाए, तो समझना कि सब हिप्नोसिस चल रही है। यह भी क्रिएटेड है। यह भगवान भी अपने ही बनाए हुए हैं। इनकी मुलाकात भी उतनी ही झूठी है। जितना इनका खोना झूठा था, उतना ही इनका मिलना झूठा है। कहीं ऐसा कोई भगवान नहीं मिल जाने वाला है।

इसलिए जब तक...यह भाषा हमारी हमको धोखा देती रहती है। क्योंकि भाषा में हमको लगता है: ईश्वर-साक्षात्कार, ईश्वर-दर्शन। ये शब्द बड़े गलत हैं। इन शब्दों से ऐसा लगता है कि कहीं कोई मिल जाएगा जिसका दर्शन कर लेंगे, साक्षात्कार हो जाएगा, गले मिल लेंगे, भेंट हो जाएगी। ये सब झूठी बातें हैं। अगर ऐसा कभी कोई परमात्मा मिल जाए, तो फौरन सावधान हो जाना। यह परमात्मा बिल्कुल आपके ही मन का निर्माण होगा। यह हिप्नोसिस होगी।

सब हिप्नोसिस से लौट जाना है वापस। उस जगह खड़े हो जाना है जहां कोई निद्रा नहीं, जहां कोई सम्मोहन नहीं, जहां हम पूरे जागे, जो हैं वह खड़े रह गए हैं। उस जगह जो अनुभव होगा, वह समस्त जीवन की एकता का अनुभव है, वह समग्र के एक होने का अनुभव है। उस अनुभूति का नाम परमात्मा है।

–ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं, प्रवचन–6

क्या आप सम्मोहित होते हैं?

ओशो

हमारी पूरी जिंदगी का बड़ा हिस्सा सम्मोहन का है। जब हम सम्मोहित होना चाहते हैं, तो हम ख्याल ही नहीं रखते कि हम यह क्या कर रहे हैं। हम जिंदगी भर ऐसे ही जीते हैं। वह हमें ख्याल में आ जाए, तो सम्मोहन टूट जाए। सम्मोहन टूटे, तो भीतर प्रवेश हो सकता है, क्योंकि सम्मोहन असत्य की दुनिया है। जैसे समझें कि एक आदमी साइकिल चलाना सीख रहा है। बड़ा रास्ता है, साठ फीट चौड़ा है। और एक पत्थर पड़ा हुआ है एक किनारे पर, एक मील का पत्थर लगा हुआ है। अब वह आदमी साठ फीट चौड़े रास्ते पर अगर आंख बंद करके भी साइकिल चलाए, तो बहुत कम मौके हैं कि उस पत्थर से टकराए। आंख बंद करके भी चलाए तो भी साठ फीट चौड़े

रास्ते पर जरा सा एक पत्थर लगा हुआ है, उससे टकराने की क्या जरूरत है? लेकिन उस आदमी को अभी साइकिल चलाना नहीं आता है। उसे रास्ता पहले नहीं दिखाई पड़ता, पहले उसे पत्थर दिखाई पड़ता है। पहले उसको यह डर है कि टकरा न जाऊं!

बस, उसको जैसे ही यह डर हुआ कि टकरा न जाऊं, तो वह हिप्नोटाइज हुआ। यानि हिप्नोटाइज होने का मतलब यह कि रास्ता दिखना बंद हुआ और पत्थर दिखना शुरू हुआ। अब उसे पत्थर दिखने लगा। अब वह डर रहा है, उसका हैंडिल घूमने लगा पत्थर की तरफ। वह जितना हैंडिल घूमता है, वह डर रहा है। और जहां ध्यान है, वहीं तो हैंडिल जाएगा। और ध्यान उसका पत्थर पर है। और ध्यान इसलिए है कि टकरा न जाऊं। टकरा न जाऊं पत्थर से, तो रास्ता मिट गया, पत्थर ही रह गया। अब वह पत्थर की तरफ सम्मोहित चला जा रहा है। और जितना जाता है, उतना घबराता है; जितना घबराता है, उतना जाता है। वह आदमी पत्थर से टकरा गया है। सिक्खड़ आदमी को बड़ी हैरानी होती है कि इतना बड़ा रास्ता था, मैं इस पत्थर से कैसे टकरा गया? बचकर क्यों नहीं निकल सका?

शरीर अनुगामी है ध्यान का

वह हिप्नोटाइज हो गया। उसने ध्यान दिया पत्थर पर कि कहीं टकरा न जाऊं। फिर पत्थर दिखाई पड़ने लगा। फिर जब पत्थर दिखाई पड़ने लगा, तो हाथ ने वहीं मोड़ दिया। क्योंकि शरीर उसी तरफ जाता है, जहां ध्यान जाता है। शरीर वहीं चला जाता है, जहां ध्यान जाता है। शरीर तो अनुगामी है ध्यान का। अब वह चल पड़ा। और जितना वह डरा, उतना ही पत्थर का ध्यान रखना पड़ा कि कहीं टकरा न जाऊं, तो पत्थर को देखता रहूं। और जिसको उसने देखा, उससे वह हिप्नोटाइज हो गया, सम्मोहित हो गया, वह चला गया, वह पत्थर से टकरा गया।

जिंदगी में जिन भूलों से हम बहुत सचेत होकर बचना चाहते हैं, अक्सर उन्हीं से टकरा जाएंगे, उनसे हम सम्मोहित हो जाएंगे। एक आदमी क्रोध से डरता है कि कहीं क्रोध न आ जाए, और वह दिन में चौबीस घंटे में चौबीस बार पाएगा कि

क्रोध आ गया। और जितना वह डरेगा कि क्रोध न आ जाए, क्रोध पर सम्मोहित हो जाएगा। और फिर चौबीस घंटे क्रोध खोजने लगेगा।

जो आदमी स्त्री से डरेगा कि कोई सुंदर स्त्री न दिखाई पड़ जाए, नहीं तो वासना उठ आएगी, उसको चौबीस घंटे सुंदर स्त्रियां दिखाई पड़ेंगीं। धीरे-2 कुरूप स्त्रियां भी सुंदर हो जाएंगीं, धीरे-2 पुरुष भी स्त्रियां मालूम होने लगेंगें। पीछे से कोई साधु दिख जाए, तो वह चक्कर लगाकर देखकर आएगा कि यह कौन है? बड़े बाल हों तो उसको शक हो जाएगा कि कहीं स्त्री तो नहीं है। फिर उसको चित्रों में भी स्त्रियां दिखाई पड़ने लगेंगीं। एक पोस्टर लगा हुआ है, वह उससे भी सम्मोहित हो जाएगा। अब पोस्टर पर क्या है, सिर्फ कुछ रंग फैंका हुआ है। लेकिन पोस्टर भी सम्मोहित कर लेगा। वह एक नंगे चित्र को उठाकर भी...गीता में छिपाकर, कुरान में छिपाकर एक नंगे चित्र को देखेगा स्त्री के। और सोचेगा भी नहीं कि सिर्फ रेखाएं खिंची हैं, इसमें इतना सम्मोहित क्यों हुआ जा रहा है? वह स्त्री से बचना चाहा है, वह घबरा गया है। अब स्त्री के सिवाय उसे कोई दिखाई ही नहीं पड़ता। अब वह मंदिर में चला जाए, मस्जिद में चला जाए, कहीं भी चला जाए, स्त्री ही दिखाई पड़ती है। यह भी सम्मोहित है।

तो जो समाज सैक्स-विरोधी होगा, वह समाज सैक्सुअल हो जाता है। जो समाज काम-विरोधी होगा और जो काम की निंदा करेगा, उस समाज का पूरा चित्त कामुक हो जाएगा। क्योंकि जिसकी वह निंदा करेगा, उससे ही सम्मोहित हो जाएगा, उस पर ही ध्यान चला जाएगा। जितनी ब्रह्मचर्य की बातें होंगी, उतने ही गंदे और व्यभिचारी लोग उस समाज में पैदा होंगे। क्योंकि वह ब्रह्मचर्य की अति चर्चा कामुकता पर चित्त को केंद्रित कर देती है। ये सब हमारी हिप्नोसिस हैं और हम इनमें जी रहे हैं। सारी दुनिया इनमें उलझी हुई है। और इसको तोड़ना मुश्किल पड़ता है, क्योंकि तोड़ने के लिए हम जो करते हैं, उससे हिप्नोसिस बढ़ती है।

–ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं, प्रवचन-6

निष्क्रिय ध्यान प्रयोग के सुझाव

आज हम ध्यान का एक प्रयोग करेंगे। यह ध्यान आप प्रतिदिन सुबह कर सकते हैं1 थोड़े-थोड़े फासले पर हो जाएं। जगह बना लें जिन्हें लेटना हो, वे लेटने लायक जगह बना लें। और लेट जाएं। और बीच में भी किसी की गिरने जैसी हालत हो जाए तो उसे गिर जाना है, उसे अपने को रोकना नहीं है। क्योंकि पीछे किसी के ऊपर गिर जाएं तो तकलीफ मालूम हो आपको भी और दूसरे का ध्यान भी बंट जाए।

हां, आंख बंद कर लें...। कोई बच्चे बात नहीं करेंगे, और चुपचाप बैठेंगे दस मिनट। आंख बंद कर लें...शरीर को ढीला छोड़ दें...शरीर को शिथिल छोड़ दें। शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें, जैसे शरीर में कोई प्राण ही नहीं हैं। सारी शक्ति को भीतर चले जाने दें...शक्ति शरीर की भीतर जा रही है...भीतर बही जा रही है.. .भीतर हम सिकुड़े जा रहे हैं। और शरीर एक खोल की तरह बाहर टंगा रह जाएगा...चाहे गिर जाए...चाहे अटका रह जाए...लेकिन बाहर एक कपड़े के खोल की तरह रह जाएगा। भीतर सरक जाएं...और शरीर को शिथिल छोड़ दें। फिर मैं सुझाव देता हूं, मेरे साथ अनुभव करें।

अनुभव करें, शरीर शिथिल हो रहा है..शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है। भाव करें, और शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें। शरीर बिल्कुल आज्ञाकारी है; जब पूरा भाव करेंगे, शरीर एकदम मुर्दा हो जाएगा। भाव करें, शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है.. .शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर बिल्कुल शिथिल होता जा रहा है। छोड़ दें...सारी पकड़ छोड़ दें...शरीर को भीतर से पकड़े न रहें, बिल्कुल छोड़ दें...अपनी सारी पकड़ सरका लें। अपना शरीर ही नहीं है जैसे अब जो होगा, होगा; गिरेगा, गिरेगा; खोएगा, खोएगा। बिल्कुल हट जाएं पीछे...भाव को हटा लें।

शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है... शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है...शरीर शिथिल हो रहा है। शरीर शिथिल हो गया है...छोड़ दें...शरीर पर सब पकड़ छोड़ दें...गिरे, गिर जाए! शरीर शिथिल हो गया है...जैसे बिल्कुल मुर्दा हो गया...जैसे बिल्कुल मृत हो गया।

मर ही जाएं...शरीर के तल पर बिल्कुल मर जाएं...जैसे शरीर गया। शरीर अब नहीं है...हम अलग हो गए हैं...हम दूर हट गए हैं।

श्वास शांत हो रही है...भाव करें, श्वास शांत होती जा रही है...श्वास शांत हो रही है श्वास शांत हो रही है...श्वास शांत हो रही है...श्वास शांत हो रही है...श्वास शांत हो रही है...श्वास शांत होती जा रही है...श्वास शांत होती जा रही है। छोड़ दें.. .श्वास को भी छोड़ दें...और भीतर हट जाएं। श्वास शांत हो गई है...श्वास शांत हो गई है...श्वास शांत हो गई है...श्वास शांत हो गई है। श्वास से भी पीछे हट गए हैं... श्वास शांत हो गई है।

विचार भी शांत हो रहे हैं...विचार भी शांत हो रहे हैं...विचार भी शांत हो रहे हैं। विचार से भी हट जाएं...विचार को भी छोड़ दें। विचार शांत होते जा रहे हैं... विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं। विचार भी छोड़ दें...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं...विचार शांत हो रहे हैं।

शरीर शिथिल हो गया है...विचार शांत हो गए हैं...दस मिनट के लिए भीतर जागे हुए रह जाएं...दस मिनट के लिए भीतर जागे हुए रह जाएं। दस मिनट के लिए सब मर गया है, हम भीतर एक ज्योति की तरह जागे हुए रह गए हैं। शरीर दूर पड़ा रह गया है...श्वास दूर सुनाई पड़ रही है...विचार शांत हो गए हैं...भीतर हमारी चेतना जागी हुई देख रही है। सो नहीं जाना है, भीतर जागे रहना है।

भीतर जागते हुए भीतर देखते रहें...देखते रहें...द्रष्टा हो जाएं। और एकदम गहराई शुरू होगी...सन्नाटा शुरू होगा...शून्य शुरू होगा। अब दस मिनट के लिए चुप...भीतर देखते रह जाएं।

(ओशो कुछ मिनट मौन रहकर फिर सुझाव देना शुरू करते हैं।)

मन शांत हो गया है...मन बिल्कुल शांत हो गया है। और गहरे डूब जाएं...जैसे कोई गहरे कुएं में गिरता हो...गिरते जाएं...गिरते जाएं। भीतर जागे रहें और शून्य होते चले जाएं। भीतर होश रखें...जागे रहें...देखते रहें। और सब मर गया है...शरीर बिल्कुल दूर रह गया है...श्वास दूर छूट गई है...विचार खो गए हैं...हम ही रह गए हैं। बस, जागे देखते रहें...देखते रहें...मन और शून्य होता चला जाएगा।

मन शांत हो गया है, शून्य हो गया है...देखें, भीतर जागे रहें...। एक ज्योति की तरह भीतर साक्षी बने रहें। और धीरे-धीरे स्वयं का होना भी मिट जाएगा। फिर कुछ भी न रह जाएगा, एक शून्य मात्र रह जाएगा। एक होश मात्र रह जाएगा। देखें, भीतर देखें, और गहरे उतर जाएं।

(मौन, निर्जन, सन्नाटा...।)

मन बिल्कुल शून्य हो गया है...देखें, भीतर साक्षी बने रहें। मन शून्य हो गया है...मन बिल्कुल शून्य हो गया है...सब मिट गया, सब मर गया, सिर्फ वही रह गया जो अमृत है..सिर्फ वही रह गया है जो अमृत है...सिर्फ चेतना मात्र रह गई है। सब मिट गया, सब मर गया, सब समाप्त हो गया।

अब धीरे-धीरे दो-चार गहरी श्वास लें...और श्वास को भी देखते रहें। दूर, बहुत दूर श्वास है...हम बहुत दूर हैं। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें...प्रत्येक श्वास के साथ मन और शांत हो जाएगा। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें...धीरे-धीरे गहरी श्वास लें और देखें, श्वास बहुत दूर है, शरीर बहुत दूर है, हम दूर खड़े देख रहे हैं... श्वास को भी, शरीर को भी। धीरे-धीरे गहरी श्वास लें।

और फिर आहिस्ता-आहिस्ता आंख खोलें, वापस लौट आएं। जो लोग गिर गए हैं, वे धीरे-धीरे गहरी श्वास लेंगे, फिर बहुत आहिस्ता से आंख खोलेंगे। फिर बहुत धीरे-धीरे उठेंगे। उठते न बने एकदम से तो थोड़ी और गहरी श्वास लेंगे, फिर उठेंगे। फिर भी उठते न बने तो लेटे रहेंगे, जल्दी नहीं करेंगे...धीरे-धीरे उठेंगे।

धीरे-धीरे उठ आएं। जो लोग गिर गए हैं, धीरे-धीरे गहरी श्वास लें, बहुत आहिस्ता से आंख खोलें और फिर उठ आएं। बहुत धीरे-धीरे उठें, जल्दी न करें। न बने उठते, तो थोड़ी देर लेटे रहें।

हमारी सुबह की बैठक पूरी हो गई।

—ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं, प्रवचन–6

मन की तरंगों का विज्ञान

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

प्रश्न—मैं डॉक्टर एच एस गुप्ता हूं। मैंने हिप्नोसिस के बारे में पढ़ा है और रुचि भी है। ये जो कांसस माइण्ड, अनकांसस माइण्ड और सुपर कांससनेस हैं, इनके अनुभव करना है। वर्ल्ड में जो साइकोसोमेटिक डिसीज़ फैल रही हैं और इसमें मेडिकल साइंसेस असफल हैं। तो क्या हम बिना मेडिसिन के जरिए सारी डिसीज़ जैसे हाइपरटेंशन, माइग्रेन, डायबिटीज़ जो कि बड़ी स्पीड से बढ़ रही हैं, इनको कैसे ठीक किया जाए। इसको पढ़ा तो है पर प्रैक्टिकल एक्सपीरियंस मुझे इस मामले में बिल्कुल नहीं है, यही लेने के लिए आया हूं। दूसरा, सबकांसस माइण्ड से सुपर कांसस माइण्ड में कैसे पहुंचा जाए, वो भी हिप्नोसिस के जरिए संभव है।

तो इन सभी चीजों के प्रैक्टिकल के लिए मैं यहां पर आया हूं।

आपका उद्देश्य बिल्कुल स्पष्ट है और आप निश्चित रूप से इसमें सफल होंगे। और जो कांसस माइण्ड से सबकांसस माइण्ड में जाने वाली बात है यह भी बिल्कुल ठीक है। ओशो कहते हैं कि वृक्ष की जड़ें जितनी गहरी जाएंगी आकाश में वृक्ष उतना ही ऊपर उठेगा। जिस पेड़ की जड़ों को आकाश को छूना हो उसे अपनी जड़ें पाताल में भेज देनी चाहिए। तो सबकांसस में डुबकी मारते हुए, यह पनडुब्बी वाली यात्रा है। लेकिन यहां तो पनडुब्बी नीचे डूबेगी और उतनी ही हमारी केपेसिटी फ्लाइट करने की, हवाई जहाज में जाने की आ जाएगी। दोनों केपेसिटी एक साथ विकसित होती हैं, इस बात को ओशो ने 'अप्रमाद' नामक प्रवचन में बहुत विस्तार से समझाया है। मैं चाहूंगा कि आप सभी लोग इस प्रवचन को सुनिएगा। और जैसा कि ई.ई.जी. के द्वारा हमारे मस्तिष्क की अलग - अलग वेव्स रिकार्ड होती हैं। तो सामान्य जो हमारा तल है, उसमें बीटा वेव्स बनती हैं हमारी जागृति की अवस्था में। इससे थोड़ा गहरा जाते हैं तो अल्फा वेव्स बनती हैं। अल्फा वेव्स हिप्नोसिस की अवस्था में बनती हैं। जब हम किसी काम में खूब तल्लीन होकर डूबते हैं जैसे कि कोई कविता लिख रहा है, कि पेंटिंग बना रहा है, कि फिल्म देखने में उसको बहुत रस आ रहा है या संगीत सुनने में, कि अपने गुरू की अमृतवाणी सुनने में, तब भी अल्फा वेव्स बनने लगती हैं। हिप्नोटिक असर आने लगता है। दिन भर में कम से कम हर व्यक्ति बीस बार अल्फा वेव्स की स्थिति से गुजरता है, ड्रीम में भी। डे ड्रीमिंग, दिवास्वप्न जिसको हम कहते हैं उसमें भी अल्फा वेव्स बनती हैं। और यह सब प्रकृति ने इंतजाम किया है कि दिन भर में दस-पंद्रह बार हम कुछ क्षणों के लिए ऐसी स्थितियों में चले जाते हैं, तभी जाकर हम दिनभर के तनावों को झेल पाते हैं, वरना हम पागल ही हो जाएं। तो हिप्नोसिस में जान बूझकर उस स्थिति को पैदा करते हैं, जो कि प्रकृति से वैसे भी अपने आप ही इंतजाम किया गया है, हमें रिलेक्स होने के लिए।

फिर अल्फा वेव्स से और गहरी वेव्स होती हैं, जो कि डीप अनकांसस में

बनती हैं, उनको कहा जाता है थीटा वेव्स। गहन सपनों में इस प्रकार की वेव्स बनती हैं। उससे और गहरी वेव्स होती हैं डेल्टा वेव्स। ये बहुत ही गहरी सुषुप्ति में, ड्रीमलेसनेस अवस्था में बनती हैं। तो बीटा के नीचे ये जो तीन तल हैं इनको हम इनसे रिलेट कर सकते हैं- अनकांसस माइण्ड, कलेक्टिव अनकांसस और काज़्मिक अनकांसस में। इनमें क्रमशः अल्फा, थीटा और डेल्टा वेव्स बनती हैं।

आश्चर्य की बात है, कि जैसा डॉक्टर साहब ने कहा, कि क्या इससे सुपर कांससनेस में जा सकते हैं? हां, सुपर कांससनेस में भी यही तीन प्रकार की वेव्स बनती हैं। जब हम ऊपर की तरफ जाते हैं, जिसको हम ध्यान कहते हैं, साक्षीभाव कहते हैं, उसमें अल्फा वेव्स बनने लगती हैं। जिसको हम सब्जेक्टिव अवेयरनेस, हरि सुमिरन, आत्मस्मरण कहते हैं और जिसमें कभी-कभी फ्यूचर के विजन्स भी दिखाई देते हैं उसमें थीटा वेव्स बनती हैं। और डेल्टा वेव्स बनती हैं जिनको हम कहें शुद्ध बोध, समाधि की अवस्था में। तो हम बीच की मंजिल में, इसके बीटा लेवल पर हैं, जिसके नीचे भी तीन लेवल हैं और ऊपर भी तीन लेवल हैं और उनमें एक सिमिलरटी है, जो कि ई.ई.जी. के द्वारा नापी जा सकती है। तो जितना हम नीचे जाएंगे, उतना ही हमारे ऊपर जाने की क्षमता विकसित होती जाएगी। यहां जो हम प्रयोग करवा रहे हैं डॉक्टर साहब वो सारे के सारे इसी पद्धति पर आधारित होंगे, आने वाले सत्र से जो हम शुरु करेंगे। पहले हम भीतर, नीचे जाएंगे, पनडुब्बी वाली यात्रा में गहराई को छुएंगे और बाद में क्रमशः आपको धीरे-धीरे सजेशन दिया जाएगा ऊपर की तरफ जाने के लिए। तो पहले अवरोहण, नीचे जाना, फिर आरोहण, ऊपर आना और फिर ध्यान की अवस्था में लाकर, समाधि की अवस्था में लाकर आपको थोड़ी देर के लिए छोड़ दिया जाएगा। तो हमारा नीचे जाना, ऊपर जाना, क्योंकि यह जो मकान है सात मंजिल, यह पूरा हमारा है, हम क्यों अपने आपको लिमिटेड करें, कि यह हिस्सा बस हमारा है, पूरी बिल्डिंग ही हमारी है। हम अचेतन की गहराइयों में भी जाएंगे और सुपरकांसस में भी उठेंगे। तो यहां पर हम एक पूर्णता

कई मित्र मुझसे पूछा करते थे कि कितने लोग ध्यान कर रहे हैं, समाधि भी सीख रहे हैं। इनके जीवन में उतना बड़ा रूपांतरण दिखाई नहीं देता। ठीक है कुछ बदलाहट हुई है, लेकिन बहुत बड़ा रूपांतरण नहीं हुआ है। उसका कारण यही है कि अभी तक हम सब ऊपर-ऊपर की ही सफाई कर रहे थे और नीचे जो तलघरा है, हमारा जहां कूड़ा-कबाड़ा भरा हुआ है, निगेटिव चीजें डली हुई हैं उसकी हमने साफ-सफाई नहीं की। वहां रोशनी नहीं की, वहां बहुत अंधेरा है, वहां सांप-बिच्छू रेंग रहे हैं। वो ज्यों के त्यों हैं, तो हमने ऊपर की मंजिल बड़ी साफ-सुथरी कर ली, हमने रंग-रोगन, कर लिया, लेकिन नीचे की तीन मंजिल, हमारी वही पुरानी है, तो उनका असर बीच-बीच में होता रहता है। हम बैठे अपने ड्राइंगरूम में, चेतन मन के चौथी मंजिल पर, अचानक नीचे से क्रोध का एक सांप आता है और फुंफकार कर चला जाता है। वहां हमारा कोई कंट्रोल नहीं, वहां हमारा कोई वश नहीं।

पूर्ण रूपांतरण तभी होगा जब ये सातों मंजिल वेल कनेक्टेड हो जाएं, इस पूरे में हमारी गति संभव हो। हम नीचे भी जा सकें और वहां भी साफ-सुथरा कर सकें और ऊपर जाना तो हम जानते ही हैं, वह तो अब आसान है हमारे लिए। तो आपने जो कहा है, बिल्कुल ठीक ऐसा ही है। और बेसिकली जो साइकोसोमेटिक इलनेस हैं। उदाहरण के लिए कुछ आपको गिना दूं- स्किन प्राब्लम्स, इसमें से इनफेक्शन वाले छोड़कर, नानइनफेक्सस स्किन प्राब्लम्स, एलर्जिक बीमारियां, रूमेटिक प्राब्लम्स। खासकर जहां ब्लड टेस्ट में कोई खराबी नहीं आ रही, न कोई अन्य बीमारी पता चल रही कि क्या है, लेकिन दर्द बना हुआ है, दर्द वाली समस्याएं। विशेषकर क्रानिक दर्द की प्राब्लम, चाहे वो सिर दर्द हो, चाहे मसकुलर दर्द हो, चाहे ज्वाइंट दर्द हो, अनिद्रा की प्राब्लम, पेप्टिक अल्सर, हाइपर एसीडिटी, भूख कम लगना या भूख ज्यादा लगना, मोटापा या बहुत दुबले होना। फिर मोटापे से संबंधित उसके जो असर आते हैं, वह एज. ऐ बाई प्रोडक्ट हैं, एक बार आदमी मोटा हो गया तो अब उसका कोलेस्ट्राल बढ़ जाएगा, अब उसके ट्राइग्लिसराइड हाई होंगे, उसको ब्लडप्रेशर

ज्यादा होगा, हार्ट पर लोड ज्यादा हो रहा है हार्ट फेलुअर होने लगेगा, ये उसके बाई प्रोडक्ट हैं। तो सीधे अगर हम मोटापे को ही कम कर सकें, यह सिर्फ एक आदत है उसकी ज्यादा खाना खाने की, इट इज जस्ट ए हैबिट। ये पुरानी आदत उसकी काम कर रही है, ये एक साइकिक प्राब्लम है। लेकिन इस साइकिक प्राब्लम की वजह से मोटा हो गया, ओवरवेट हो गया, अब ओवरवेट होने की वजह से बाकी की सारी प्राब्लम हो रही हैं।

क्या है आटो सजेशन?

प्रश्न–मैं शंभूनाथ शुक्ला हूं। अनजाने में, यह तो हम पहले ही बारह साल से कर रहे हैं। वर्ल्ड में भी रिवल्यूशन आ रहा है आटो सजेशन, सेल्फ हिप्नोसिस का। कैसे उसमें जाना, कैसे निगेटिव को निकालना, तो कैसे हम अपनी बीमारी को दूर कर सकते हैं, कैसे हम सफलता पा सकते हैं। तो ये पहले ही हम न जानते हुए भी अपने मन को आर्डर दे रहे हैं। तो जो आर्डर बार-बार देते हैं वही हमारा मन करने लग जाता है, फीलिंग्स वही पैदा हो जाती है। अब हम अच्छे तरीके से सीखने यहां आए हैं। 'सिस्टमाइज वे' से हम अपने मन को आटो सजेशन देंगे तो हमारा मन वही करने लग जाएगा।

इन्होंने बड़ी प्यारी बात कही, सम्मोहन का सारा खेल आटो सजेशन का है। वास्तव में दूसरा व्यक्ति कुछ नहीं करता, जो कुछ भी कर रहे हैं आप ही अपने लिए कर रहे हैं। दूसरा व्यक्ति सिर्फ सहयोग दे रहा है। आप शायद अपने से ज्यादा दूसरे पर भरोसा करते हैं इसलिए दूसरे की मौजूदगी सहयोग का काम करेगी, वास्तव में आपके ही मन का सारा खेल है।

समझो एक आदमी मंच पर जाने से माइक में बोलने पर भयभीत होता है। अब वो अपने आपको सजेस्ट कर रहा है, विजुआलाइज कर रहा है कि एक ऐसा दृश्य की मैं मंच पर गया जहां कि हजारों लोग बैठे थे, मैंने माइक उठाया और मैंने गीत गाया या मैं कुछ पांच मिनट बोला हूं बड़े कान्फिडेंस के साथ। तो वह इस चित्र को विजुआलाइज्ड कर रहा है खुद ही। बाहर से व्यक्ति

हिप्नोटिस्ट है वह कह रहा है कि ऐसा-ऐसा करो। तो उसकी उपस्थिति में वह रिलेक्स होकर, क्योंकि उसको उस पर भरोसा है, इसलिए उसकी उपस्थिति में रिलेक्स हो गया और उसने इस सजेशन को खुद ही अपने आपको दिया।

इसमें मैं कहना चाहूंगा कि यहां पर हमारे मन का करीब बारह प्रतिशत हिस्सा चेतन मन है जिसको हम कांसस माइण्ड कहते हैं और 88 प्रतिशत हिस्सा सबकांसस है। जैसा कि डॉक्टर वैश्य ने अभी कहा कि ये अपने ही मन के द्वारा अपने को दिया गया सुझाव है। तो अगर हमारा चेतन मन इस बात को स्वीकार कर लिया है कि मैं ये सजेशन अपने आपको देना चाहता हूं और तब वह रिलेक्स हो जाता है और हमारे चेतन मन के दरवाजे खुल जाते हैं। हमारा बड़ा हिस्सा कौन सा है 88 परसेंट अचेतन मन, अगर उसने किसी बात को स्वीकार कर लिया तब उसके परिणाम शीघ्रता से आने शुरू हो जाते हैं। चेतन मन की खूबी क्या है? ये बुद्धि, शिक्षा, संस्कार, तर्क-वितर्क, संदेह इनसे बना है, यहां पर हर चीज संदेह की कसौटी पर कसी जाती है।

समझो उस भयभीत व्यक्ति को जो मंच में जाने से घबराता है, जिसका गला सूख जाता है, भूल जाता है कि कौन सा गीत गाने जा रहा था। तो अगर हम उससे कहें कि नहीं-नहीं, तुम तो गा लोगे गाना तो उसका चेतन मन इस बात को अस्वीकार करेगा, उसके पुराने अनुभव बीच में आ जाएंगे। वो कहेंगे कि ये कैसे हो सकता है, मैं तो घबरा जाता हूं, मेरा तो गला सूख जाता है, मैं तो गीत ही भूल जाता हूं, पांव कांपने लगते हैं। तो चेतन मन संदेह करता है। अवचेतन मन जो है तो वहां संदेह नहीं है, वहां शिक्षा, संस्कार इत्यादि नहीं हैं। अवचेतन मन की खूबी है कि वह किसी सुझाव को अगर एक्सेप्ट करता है तो पूर्णतः एक्सेप्ट कर लेता है। वहां तर्क की कैंची नहीं है काटने वाली।

अगर उस अवचेतन मन का द्वार खुल गया और अब उससे मैंने कहा कि अब तुम पूरे कान्फीडेंस के साथ मंच पर जा सकोगे और तुम गीत भूलोगे नहीं, बिल्कुल आराम से गाओगे, तुमसे तो बहुत अच्छा गाते बनता है, उसके

है, करीब-करीब आठ-नौ गुना पावरफुल है। अचेतन मन कल्पन से चलता है, वहां तर्क नहीं है, वहां चित्र हैं, चित्रात्मक भाषा। इसलिए मैंने कहा कि हम उस व्यक्ति को सजेस्ट करेंगे कि तुम एक चित्र की कल्पना करो कि तुम मंच पर खड़े होकर सुंदर गीत गा रहे हो, बड़े भरोसे के साथ तुमने गाया और लोग तालियां बजा रहे हैं। ये चित्र जो है ये सीधा उसके सबकांसस माइण्ड में चला जाएगा। अगर इसने उसको रिपीट किया, आटोसजेशन, उसके अवचेतन मन ने उसे ग्रहण कर लिया तो वहां कोई तर्क नहीं है इसको काटने वाला। तो कोई भी विधायक सजेशन हम भीतर डाल सकते हैं। और फिर चेतन मन उसको फालो करता है। एक बात और यहां पर बताना चाहूंगा- जब भी चेतन और अवचेतन मन में, कांसस और सबकांसस में कानफ्लिक्ट होगा तो हमेशा सबकांसस जीतेगा क्योंकि वो बहुत बड़ा है। चेतन मन तो बहुत छोटा है, ऊपर-ऊपर की बहुत पतली सी सतह है वह। इसको कहते हैं आइसबर्ग फेनोमेनन। जैसे समुद्र में एक बर्फ की चट्टान तैर रही है तो उसके ऊपर का एक छोटा सा हिस्सा वन-टेन्थ दिखाई देता है, नौ हिस्सा नीचे पानी में डूबा होता है क्योंकि वो ज्यादा शक्तिशाली है। तो चेतन मन को बदलने की कोशिश शिक्षा के द्वारा हम करते हैं लेकिन वह सफलता छोटी सी है, अगर हम अवचेतन को बदल दें जो कि हिप्नोसिस में संभव है तब हमारी सफलता बहुत बड़ी होगी। तो जिन सांसारिक कार्यों में, अपने शरीर से संबंधित रोगों में, अपने मन से संबंधित आदतों में जहां हम असफल हो जा रहे हैं वहां अगर हमें हमारे अवचेतन मन का सहयोग मिल जाए तो हमारी सफलता कई गुनी ज्यादा बढ़ जाएगी।

सम्मोहन से बदल सकता है हमारा जीवन

प्रश्न—मैं मोहित हिसार से, हिप्नोसिस के बारे में मेरी अभी धारणा ऐसी है कि यह एक ऐसा प्रोसेस है, जिसके थ्रू कोई मित्र बाहर से सजेशन देकर, और हम अपने मन की कुशलता को यूज़ करके अपने ही अचेतन में प्रवेश करते हैं।

जिनकी वजह से आज हमें परेशानियां भुगतनी पड़ रही है या जो हमारे व्यवहार को इन्फ्लुएंस करती हैं निगेटिव चीजें उनके प्रति अवेयर हो सकते हैं और साथ ही साथ नई प्रोग्रामिंग भी फीड कर सकते हैं उस अचेतन स्थिति में। जो कि हमारे चेतन मन की तुलना में काफी गहरी होगी और ज्यादा इन्फ्लुएंस लेकर आएगी। इस प्रोसेस को मैं हिप्नोसिस समझता हूं और मेरे यहां आने का स्पेसिफिक कारण है कि ओशो को पढ़ने के बाद मुझे हिप्नोसिस का इंपार्टेंस रिलाइज हुआ है। तो मैं चाहता हूं कि मैं हिप्नोसिस की स्थिति में जाने में कुशल हो पाऊं, ताकि मैं अपनी इनर और आउटर, दोनों की ग्रोथ के लिए इस स्थिति को यूज़ कर सकूं।

बहुत सुंदर मोहित ने कहा। आपको ओशो का एक प्रवचन याद दिलाऊं 'अप्रमाद' जिसका शीर्षक है, पंचमहाव्रत पर, 'ज्यों की त्यों रंग दीन्हि चदरिया' में। उसमें ओशो कहते हैं कि हमारा मस्तिष्क, हमारा मन एक सात मंजिला मकान है, हम बीच की मंजिल में रहते हैं जिसको हम चेतन मन कहते हैं, इसके नीचे तीन परतें और हैं। एक अनकांसस माइण्ड, दूसरा कलेक्टिव अनकांसस माइण्ड और तीसरा काज्मिक अनकांसस माइण्ड। हिन्दी में हम कह सकते हैं व्यक्तिगत अचेतन, सामूहिक अचेतन और ब्रम्ह अचेतन। ठीक इसी प्रकार हमारी मंजिल के ऊपर तीन मंजिलें और हैं ऊपर की तरफ। वो हैं इंडीविजुअल सुपर कांससनेस, व्यक्तिगत अतिचेतन, उसके ऊपर है कलेक्टिव सुपर कांससनेस और उसके ऊपर काज्मिक सुपर कांससनेस, सामूहिक और ब्रम्ह अतिचैतन्य। तो साधारण ध्यान समाधि की हमारी यात्रा कहां है? ऊपर की तरफ है, नीचे की तरफ हम उसमें नहीं जाते।

यहां हिप्नोसिस के प्रयोग में आप सबसे मैं निवेदन करूंगा क्योंकि आप सब ध्यान समाधि के साधक है मोस्टली, कृपया उस निराकार में जाने की कोशिश मत करिएगा। यहां हमको आज्ञाचक्र में और सहस्त्रार चक्र में फिलहाल नहीं जाना है, हमारी डायरेक्शन बिल्कुल उल्टी है नीचे की तरफ जाना है। चूंकि हमारा एक पैटर्न बना हुआ है, जब भी हम आंख बंद करते हैं,

शिथिल होते हैं तो हम तुरंत ध्यान में, साक्षीभाव में, सुपर कांससनेस में चले जाते हैं। यहां पर जरा उल्टा प्रयोग हम करने वाले हैं उस आदत से थोड़ा सम्हलकर यहां हमें गहराई में डुबकी मारना है, अपने अचेतन में जाना है। और जैसा मोहित ने कहा कि अगर हमारा अचेतन या अचेतन के गहरे हिस्से राजी हो जाते हैं किसी पाजिटिव प्रोग्रामिंग से तब उससे अद्भुत परिणाम हमारी जिंदगी में आएंगे। निगेटिव प्रोग्राम अनजाने में चली गई है।

समझो बचपन में पिता जी ने किसी बात पर डांट दिया और कहा कि तुम नालायक हो, बेवकूफ हो, किसी काम के नहीं हो या बड़े भाई ने कुछ कह दिया, स्कूल में शिक्षक ने डांट-डपट दिया कि तुमसे कुछ नहीं बनता है, बुद्धू हो, गधे हो वो हमने ग्रहण कर लिया। उस बच्चे का चेतन मन नहीं था, चेतन मन यानि तार्किक क्षमता वाला मन बच्चे के पास नहीं था। तो उसका सबकांसस माइण्ड खुला था उसमें जो डालो वही भीतर चला जाता है।

धीरे-धीरे हमने एक प्रोटेक्टिव मन विकसित किया वो जब चेतन मन विकसित हो गया। अब हम ऐसे ही किसी बात को नहीं ले लेते, कोई हमसे कहेगा कि हम गधे हैं तो हम इसको आसानी से नहीं स्वीकारेंगे बड़े होकर। लेकिन बचपन में हम इसको स्वीकार लेते थे। जब सारे लोग कह रहे हैं कि तुम बेवकूफ हो, उल्लू हो, गधे हो, कुछ नहीं होने वाला है तुमसे तो हमने उस चीज को स्वीकार लिया। और अचेतन ने एक बार स्वीकार लिया तो फिर हम वैसे हो गए, फिर हमारी निगेटिव प्रोग्रामिंग हो गई। ये हुई अनजाने में। किसी ने जानबूझकर नहीं किया था लेकिन हम हिप्नोटाइज्ड हो चुके हैं इस बात के लिए। अब अगर इस निगेटिव प्रोगामिंग को मिटाना है तो हमें पुनः उन गहराइयों में उतरना होगा, उसको समझना होगा कि ये हमारे साथ हो चुका है। किसी दुश्मन ने जानबूझकर नहीं किया है, लेकिन सारी परिस्थितियां ऐसी थीं कि ऐसी चीज होनी ही होनी थी और उसके हम दुष्परिणाम भुगते हैं।

लेकिन अब हम जानबूझकर सम्मोहन की विधि के द्वारा इस निगेटिव प्रोग्रामिंग को हटा सकते हैं और इसको हटाने का उपाय है एक पाजिटिव

प्रोग्रामिंग से इसको रिप्लेस करना। याद रखना, निगेटिव प्रोग्राम से हम लड़ेंगे नहीं। तो नहीं वाला कोई सजेशन नहीं। ये मत कहो कि मेरे भीतर की निगेटीविटी खत्म हो क्योंकि इससे फिर आपका ध्यान निगेटीविटी पर आ गया। ये मत कहो कि मेरी फलांनी बीमारी दूर हो जाए क्योंकि इसको कहने से भी बार-बार फिर उसी बीमारी का स्मरण आ रहा है। नहीं, आप एक पाजिटिव भाव करो कि मैं बहुत ज्यादा पाजिटिव हो रहा हूं, निगेटीविटी की बात ही छोड़ दो। ये मत कहो कि मेरा घुटना दर्द ठीक हो जाए, क्योंकि इसको कहने में भी बार-बार घुटना दर्द रिपीट हो रहा है।

आप कल्पना करो अपने सुंदर, सुडौल शरीर की, कि आप बहुत स्वस्थ हो। स्वास्थ्य आपका की वर्ड बने, न कि बीमारी। मैं गधा नहीं हूं, कि उल्लू नहीं हूं ये आपका मेन प्वाइंट नहीं बने, मैं प्रतिभाशाली हूं, मैं अपनी बुद्धि का पूरा इस्तेमाल कर पाऊंगा ये विधायक फीलिंग आनी चाहिए कि मेरे भीतर इंटेलीजेंस है और मैं इसका उपयोग करूंगा पाजिटिवली। तो हमेशा पाजिटिव शब्दों का सम्मोहन में हम प्रयोग करेंगे, निगेटिव शब्दों का प्रयोग नहीं करेंगे। क्या नहीं होना चाहिए उसकी ओर हम नहीं जाएंगे, क्या होना चाहिए हम उसको विजुआलाइज करेंगे कि ऐसा मैं हूं।

तब आप पाएंगे की एक नई प्रोग्रामिंग शुरू हो गई। और जैसे-जैसे इसकी जड़ें गहरी जाने लगेंगी, क्योंकि थोड़ा वक्त लगेगा क्योंकि वो ओल्ड कंडिशनिंग भी बहुत पुरानी हैं, नई कंडिशनिंग बैठाने में हो सकता है कि आपको महीना, पंद्रह दिन लगे। लेकिन अगर आप नियमित रूप से आधा घण्टा घर जाकर रोज प्रयोग करते रहे सबकांसस में जाकर और यहां तो हम प्रयोग करेंगे रोज अलग-अलग चीजों का, घर जाकर आप प्रयोग करें तो मुख्यरूप से कोई एक समस्या ही चुनिए एक बार में। और पंद्रह-बीस दिन या महीना भर उसी में काम करिए जो आपकी मुख्य प्राब्लम है।

समझो किसी को घुटना दर्द है, कि निगेटीविटी है, गुस्से की आदत है या शराब पीने की आदत है और वो छोड़ना चाहता है या सिगरेट छोड़ना चाहता है

तो एक ही चीज को चुनिए आप एक बार में। कम से कम महीना भर उसी को डिवोट करिए, दो चीजें इकट्ठी मत लीजिए। तो यहां प्रयोग में तो हम अलग–अलग सेशन में अलग–अलग बातें लेंगे ताकि आपको टेकनीक समझ में आ जाए, लेकिन घर जाकर आपको चुनिंदा अपनी मुख्य एक बात को लेकर चलना है। और महीना भर उसी को डिवोट करिए और आप देखिए कि फिर उसके कैसे जादुई परिणाम आते हैं। तो रीकंडीशनिंग हो सकती है, रीप्रोग्रामिंग हो सकती है। और निगेटिव प्रोग्राम से हम सीधा नहीं लड़ेंगे, उसको हम छेड़ेंगे ही नहीं, हम एक पाजिटिव नई प्रोग्रामिंग डालने की कोशिश करेंगे।

क्रोनिक प्रॉब्लम्स से मुक्ति

प्रश्न–मैं हूं शशि जालंधर से, मेरी एक क्रोनिक प्राब्लम है बचपन से ही कि मुझे माइग्रेन बहुत रहता है जिसकी वजह से मैं अपनी मेडिटेशन भी रेगुलरली नहीं कर पाती हूं। और रूटीन बन ही नहीं पाता, छूट–छूट जाता है इतनी बार माइग्रेन होती है। तो हिप्नोसिस के बारे में मुझे ज्यादा तो नहीं पता था लेकिन इतना पता था कि कांसस माइण्ड इनएक्टिव हो जाता है और सबकांसस एक्टिव हो जाता है। जिससे कि जो हमारी निगेटिव कंडिशनिंग हुई है उससे छुटकारा हो जाए और पाजिटिविटी की तरफ हम बढ़ सकें। ये मेरे ध्यान में था, इतना मुझे समझ था और ज्यादा तो मुझे नहीं पता था। तो मैंने सोचा कि शायद मेरे इस प्राब्लम से मुझे छुटकारा मिल जाए और मैं आगे की जिंदगी जरा बेहतर तरीके से डिवोट कर सकूं।

निश्चितरूप से अधिकतर, माइग्रेन एक साइकोसोमेटिक इलनेस है। आज तक साइंटिस्ट रिसर्च से कुछ पता नहीं चल पाया कि माइग्रेन क्यों होता है, कैसे होता है। इसका बेसिक कारण क्या है आज तक मेडिकल साइंस पता नहीं लगा पाई। अधिकांश सिरदर्द, इनक्लूडिंग माइग्रेन का कारण नहीं पता, कुछ ही सिर दर्द होते हैं, एक परसेंट जिनका कोई कारण होता है कि ब्रेन में सी.एस.एफ. का प्रेशर बढ़ा है या कोई ट्यूमर है या कैंसर है या कहीं कुछ डेमेज हुआ है जिसकी वजह से दर्द

हो रहा है। तो एक परसेंट से ज्यादा नहीं है, जहां कोई रियल प्राब्लम होता है, फिजिकल, कि हाई ब्लडप्रेशर से हो रहा है या किसी अन्य कारण से। 99 परसेंट हेडेक्स का कोई कारण आज तक पता नहीं चला। ये साइकोसोमेटिक हैं और एक बार अगर आपका मन इस बात को ग्रहण कर जाए कि मैं स्वस्थ हो रहा हूं तो निश्चितरूप से उसके बहुत सुंदर परिणाम आते हैं।

सम्मोहन है संस्कारों को बदलने की प्रक्रिया

प्रश्न–क्या सम्मोहन से आंतरिक प्रतिभा जगाई जा सकती है?

हां। मानो कि एक संगीतकार है जो कि सितार बजाना सीख रहा है, ऐसे ही थोड़ा छुटपुट सीख लिया है उसने। फिर नर्वस हो जाता है, सेल्फ कान्फीडेंस नहीं है। अगर हम सम्मोहित करके उसको कह सकें कि पिछले जन्म में तुम बड़े गुलाम अली खां थे, तुम बहुत अच्छा गीत गाते थे, बहुत अच्छा सितार बजाते थे, तुम तो बहुत कुशल संगीतकार हो पिछले जन्म के, फलां–फलां उस्ताद हो तुम, तो अगर उसका अवचेतन मन इस धारणा को ग्रहण कर ले तब ये अवचेतन मन से जो आर्डर आएगा उसको कांसस माइण्ड फालो करता है। भीतर से जो आएगा अचेतन से चेतन मन उसको फालो करता है।

अब यह व्यक्ति अपने संगीत की कला में बहुत निपुण हो जाएगा। इसको आर्टीफिशियल रीइनकार्नेशन कह रहे हैं। यद्यपि यह बात झूठी है, आर्टीफिशियल है लेकिन अगर उस व्यक्ति ने इस बात को रिसीव कर लिया अचेतन मन से तब उसके व्यक्तित्व में अद्‌भुत क्रांतिकारी परिवर्तन हो जाएगा। वह जो साधारण सा संगीतकार था उसकी कला ऐसी तेजी से विकसित होगी जिसका कोई हिसाब नहीं।

ओशो कहते हैं, अधिकांश लोग प्रतिभाशाली पैदा होते हैं। घर परिवार में लालन–पालन के दौरान, स्कूल में शिक्षक और मित्र मंडली ये सब जो निगेटिव कमेंट भरते रहते हैं दिनभर, जब मां कहती है पड़ोसी के बच्चे के लिए कि देखो कितना अच्छा है, एक तुम, नालायक कहीं के। यह कमेंट छोटा सा है मां

के हिसाब से लेकिन उस बच्चे के हिसाब से बहुत बड़ा है, उसने भीतर ग्रहण कर लिया है कि पड़ोस के बच्चे अच्छे हैं, मैं तो खराब हूं, मैं नालायक हूं। अब धीरे-धीरे वह अपने मां के इस वचन को सत्य साबित कर देगा बड़ा होकर कि हां, मैं नालायक हूं।

मैं फिर से याद दिला दूं, कि अचेतन मन में तर्क क्षमता नहीं है, वह इस चीज का नाप-जोख नहीं कर सकता कि यह जो वचन कहा गया है ये सच है कि झूठ, वह तो सीधा रिसीव कर लेता है, एज इट इज। मूलरूप में जैसा कहा जाता है वैसा ही रिसीव कर लेता है और उसके अनुसार फिर वह अपने अचेतन मन को या शरीर को आर्डर देता है कि ऐसा-ऐसा करो। और वह सब उसको फालो करते हैं।

इसका उल्टा भी संभव है, अगर कोई अपने बच्चे से बड़ी एक्सपेक्टेसन करता है कि अरे तुम तो बहुत खूबसूरत हो, तुम बहुत होशियार हो बेटा, तुम तो कमाल करके दिखाओगे, ये काम तुमसे जरूर हो जाएगा, मुझे पूरी उम्मीद है कि जरूर हो जाएगा, अरे तुम्हारे लिए तो बाएं हाथ का खेल है, जब आपका एक छोटा सा कमेंट उसके लिए कठिन काम को भी उसके बाएं हाथ का खेल बना देता है। ही इज हिप्नोटाइज्ड कि वो इसको कर लेगा और तब वह जीवन में सफलता पाएगा।

आपने देखा होगा कि जीवन में कुछ लोग कुछ भी काम करते हैं तो उनको सफलता मिल जाती है, आश्चर्य! वह कुछ भी करें लेकिन वह सफल हो जाते हैं। और इसका उल्टा भी है कुछ लोगों के साथ, वह जिस काम में हाथ डालेंगे उसी में फ्लाप हो जाएंगे। इनके भीतर कंडीशनिंग बैठी हुई है, प्रोग्रामिंग। ओशो के प्रवचन में एक जिक्र आता है कि एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन कर रहा था, टेन्थ क्लास के बच्चों के स्कूल में वह गया है। एक स्कूल में चालीस बच्चे थे उस क्लास में। चालीस को उसने रेण्डमली दो हिस्सों में बांट दिया बीस-बीस। अब दो अलग-अलग कमरों में उनको ले गए। एक कमरे में जाकर उस सायकोलाजिस्ट ने कहा कि बच्चो, एक सवाल तुमको दे रहा हूं गणित का, हल

करने के लिए हम लोग जीनियस टेस्ट करने आए हैं कि जो बहुत प्रतिभाशाली बच्चे हैं, उनकी जांच करेंगे। तो आप लोग तो अभी टेन्थ में हैं, मैं आपको सवाल दे रहा हूं ग्यारवीं, बारवीं के स्टेंडर्ड का। मैं देखना चाहता हूं कि क्या टेन्थ में भी कोई ऐसा बच्चा है जो हायर मैथेमेटिक्स का सवाल हल कर सके। वैसे तो उम्मीद कम है कि कोई कर पाएगा, लेकिन फिर भी अगर कोई है तो हम खोजना चाहते हैं, हम जीनियस की खोज में निकले हैं। उनको गणित का एक सवाल हल करने को दिया गया। दूसरी क्लास में जाकर बीस बच्चों को डिफरेंस भूमिका दी गई। वहां कहा गया कि एक गणित का सवाल आपको दे रहे हैं ये पता लगाने के लिए कि कोई नकल करके तो टेन्थ में नहीं आया, ये सवाल आठवीं, नवमी का बच्चा भी बड़ी आसानी से हल कर सकता है, आप लोग तो टेन्थ में हो। लेकिन अगर कोई नकल-वकल करके टेन्थ में आया है तो वो पकड़ा जाएगा। क्योंकि वह नहीं कर पाएगा, इसका मतलब कि बहुत ही बिलोस्टेण्डर्ड है वो, आठवीं, नवमी का भी सवाल जो हल नहीं कर सकता।

आश्चर्यजनक परिणाम, जहां कहा गया था कि बिल्कुल सरल है वहां बीस में से अठारह बच्चों ने कर लिया और जहां कहा गया था कि बहुत कठिन है वहां बीस में से केवल चार हल कर पाए। क्यों? हमने पहले ही एक धारणा दे दी। अगर हमने कहा कि कठिन है तो वह कठिन हो गया, अगर हमने कहा कि सरल है तुम लोग तो कर ही लोगे तो ज्यादा लोगों ने कर लिया। तो किस भूमिका के साथ वह चीज हमको दी गई है हमारी कंडिशनिंग हो जाती है वैसी। तो बहुत सी साइकोसोमेटिक इलनेस और उनके जो साइकोमेटिक

सम्मोहन व ध्यान का अनूठा संगम

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

प्रथमत: सम्मोहन के बारे में स्पष्ट आपकी धारणा हो जाए कि यह क्या है? क्या नहीं है? कहीं कोई मिसकंसेप्शन है वह टूट जाए, ताकि सम्मोहन की यात्रा में चल सकें। एक बार अगर हम किसी चीज को ठीक से जानते हैं तो हम बहुत रिलैक्स होकर उसमें प्रवेश के लिए तैयार हो जाते हैं, अगर कोई चीज हमारे लिए अंजान है, अज्ञात है तो हम उसमें प्रवेश करने के लिए संकुचित होते हैं, हम प्रवेश करना नहीं चाहते हैं।

मनोवैज्ञानिकों की एक खोज बड़ी अजीब सी है, एकदम से हमको समझ में नहीं आता लेकिन उनकी बात बिल्कुल सही है, वे कहते हैं कि जिसको हम सुख-दुख कहते हैं, प्लेजर एण्ड पेन, ज्ञात और अज्ञात को भी मन उसी भांति लेता है। इफ समथिंग इज नोन

हम उसको प्लेजर की भांति लेंगे, यदि कोई चीज अननोन है तो वह हमारे लिए एनजाइटी खड़ी करती है, एक चिंता की दशा उत्पन्न करती है भीतर। उसको हम दुख के रूप में लेते हैं। यह कोई जरूरी तो नहीं है कि वह दुखद होगी कि सुखद होगी लेकिन हमारा जो पहला रिएक्शन होगा वह उसके प्रति दुखद का होगा। और जो चीज हमारी जानी पहचानी है, जिसको हम ठीक से रिकगनाइज करते हैं उसको हम एक्सेप्ट करते हैं सुख की भांति। अब यह जरूरी नहीं कि वह सुखद ही हो। लेकिन फिर भी वह ज्ञात है इतना पर्याप्त है, हम उसको एक्सेप्ट करने के लिए तैयार हैं।

जैसे पति-पत्नियों का झगड़ा चलता रहता है कई-कई दशकों तक, लेकिन वह ज्ञात है इसलिए स्वीकृत है। अज्ञात के प्रति हमें बड़ा भय होता है। अचानक मान लो हमें अभी खबर आ जाए कि भारत सरकार ने तय किया है कि आपको मंगल ग्रह पर भेजा जाएगा और वहां का आपको सम्राट बनाया जाएगा। अब आप जाने को तैयार नहीं होंगे। यद्यपि आप यहां बड़ा रोना रो रहे थे कि बड़ी तकलीफ है, गरीबी है, छोटी सी नौकरी है, दुकान चला रहे हैं, बड़ी मुश्किल है। अब आपको सम्राट बना रहे हैं मंगल ग्रह का कि पूरे ग्रह पर आप शासन करना, आप कहोगे नहीं, हमें नहीं जाना। तो हम उसको दुख की भांति ले रहे हैं। चूंकि वह अज्ञात जगह है, पता नहीं वहां क्या होगा, कैसे होगा हमको कुछ मालूम नहीं है, बस इतना पर्याप्त है। यहां का ठीक है, हम पहले रोना रो रहे थे कि ये दिक्कत है, वह दिक्कत है लेकिन अब हम आज से रोना बंद कर देंगे क्योंकि आज से हमें समझ में आ गया कि कम से कम जाना पहचाना तो है, जैसा भी है अपना तो है सुपरिचित। तो हम हिप्नोसिस के बारे में सुपरिचित हो जाएं।

पहला प्रश्नः मुंबई से स्वामी शिवा पूछते हैं- सम्मोहन के बारे में एक्चुली बहुत सारे सवाल हैं और काफी वर्ष पहले मैंने सम्मोहन की काफी प्रेक्टिस की थी। और जब मेरा ओशो से इंट्रोडक्शन हुआ तो मैंने सबकुछ पूरी तरह से ड्राप कर दिया। क्योंकि उस समय हिप्नोसिस मेरे लिए बहुत सारे कांट्राडिक्शन खड़े कर रहा था। पहला कांट्राडिक्शन तो मुझे ऐसा लगता था कि जैसे सम्मोहन अगर मैं

अपनी खुद की प्रोग्रामिंग कर रहा हूं तो वह मेरे अहंकार का ही एक हिस्सा है। तो सुपरकांसस की जो एक इच्छा है उसके अनुसार मैं चलूं और मैंने अपनी एक प्रोग्रामिंग बीच में खड़ी कर दी कि नहीं-नहीं, मुझे तो ऐसे चलना है। तो मुझे ऐसा लगा कि वह जैसे एक बाधा है उसकी इच्छा में। फिर दूसरा जो उससे मुझे अनुभव हुआ वह ऐसा हुआ कि सम्मोहन से जो मांगा अपने आपको प्रोग्रामिंग करके कि लाइफ ऐसी चाहिए वह लाइफ तो मिल गई, लेकिन क्या वह लाइफ मेरे लिए अच्छी थी यह तो मुझे मालूम नहीं था। और फिर वह तो मांगा था हर चीज का एक सिक्वेंस है, हर चीज का एक परिणाम है। तो जब वह प्रोग्रामिंग की तो उसका परिणाम क्या है यह तो मालूम नहीं था और वह तो साथ में आएगा ही। इसके अलावा अभी जब समाधि प्रोग्राम की शुरूआत हुई और जब प्रभु हृदय में विराजने लगे तो फिर बीच में ऐसा समय आया कि लाइफ में एक्सट्रीम कठिनाइयां आईं। तो फिर एक जगह से ऐसे रास्ता रुक गया, एक जगह से किसी ने ऐसे पकड़ लिया कि अगर ये इतनी कठिनाइयां हैं तो फिर यह एक हार्ड ब्रसिंग हो रही है डायमंड की तो होने दो। अगर इतना कठिन समय है तो होने दो, फिर क्यों इसको सहज करना। क्योंकि वह भी अपना टेलेंट एक दिन के लिए जरूरी है। अभी ऐसा लगता है कि क्या एक प्रोग्रामिंग कर दी जाए अपनी या तो हृदय में जो प्रभु विराजमान हैं उनकी पल-पल सुनते हुए अपने जीवन को बिताया जाए। क्योंकि दोनों में कांट्राडिक्शन अलग-अलग हैं?

उत्तर : पहली बात जो इन्होंने कही उसको क्लियर कर दूं। प्रोग्राम्ड हम आलरेडी हैं। अनजाने में आस-पास के माहौल ने, परिवार ने, समाज ने, शिक्षा ने, कालेज ने, किताबों ने, अखबारों ने, टी.वी. ने, प्रचार ने, विज्ञापन ने हमको हिप्नोटाइज्ड किया हुआ है, हमारी इच्छा के खिलाफ हमसे बिना पूछे। तो अभी ऐसी स्थिति तो नहीं है कि हम अनकंडीशंड हैं कि अनप्रोग्राम्ड हैं, प्रोग्राम्ड तो हम हैं हीं। कोई भी चीज जो रिपीट की जाती है वह सुझाव बन जाती है। रोज-रोज आप अखबार में एक चीज देखते हैं, विज्ञापन के बोर्ड देखते हैं, टी.वी. पर उसी को सुनते हैं, आप उस सम्मोहन को ग्रहण कर रहे हैं और आप उसके एकार्डिंगली

व्यवहार करते हैं। आप रोज देखते हैं कोलगेट टूथपेस्ट, कोलगेट टूथपेस्ट, कोलगेट टूथपेस्ट, जहां-तहां बोर्ड लगे हैं, अखबारों में सुंदरियां मुस्कुरा रही हैं, उनके मोती जैसे दांत और नीचे लिखा है कोलगेट टूथपेस्ट। एक दिन आप बाजार जाते हैं तो दुकानदार कहता है कि कौन सा टूथपेस्ट? आप कहते हैं कोलगेट टूथपेस्ट। हिप्नोटाइज्ड तो आप हैं हीं। बचने का कोई उपाय भी नहीं है। हम चारों तरफ से जो सूचनाएं ग्रहण कर रहे हैं उससे हम हिप्नोटाइज्ड हो रहे हैं।

अब सवाल यह है कि अगर हम जानबूझकर अपने भले के लिए अपने जीवन को एक सम्यक् दिशा देने के लिए अगर हम सम्मोहित करें तो यह ज्यादा उपयोगी होगा। यानि किन्हीं न किन्हीं धारणाओं से तो हम प्रभावित हैं हीं। वह अनजाने में हो गईं, हमको कुछ मालूम नहीं है दूसरों ने कर दिया। हो सकता जिन्होंने किया है उनको भी नहीं मालूम हो, लेकिन हम हिप्नोटाइज्ड तो हो ही रहे हैं। इन पुरानी हिप्नोसिस को तोड़ा भी जा सकता है, जैसे कांटे से कांटा निकालते हैं प्लस हम नई से नई स्वस्थ हिप्नोसिस कर सकते हैं जो हमारे भले और कल्याण के लिए हो। हम जानबूझकर वैसा सम्मोहन पैदा कर सकते हैं। इसलिए इसमें विरोधाभास कहीं भी नहीं है।

और दूसरी बात आपने कहा ध्यान समाधि ओशो से जुड़कर और हिप्नोसिस से जुड़कर आपने भेद देखा। प्यारे मित्रों आपको शायद पता नहीं कि दुनिया में सबसे बड़ा हिप्नोसिस पर काम करने वाला आश्रम, ओशो का पूना आश्रम ही रहा है। कम से कम सन 1975 से लेकर 1981 तक पूना आश्रम की पोजीशन इंटरनेशनल लेवल पर, सबसे बड़ा साइकोथेरेपी का, वह सेंटर रहा है। और साइकोथेरेपी के इस स्थान पर एक सबसे बड़ा डिपार्टमेंट था वह डी-हिप्नोथेरेपी का ही था। जहां पर हम अपनी पुरानी हिप्नोसिस को कैसे तोड़ सकें और नई पाजिटिव कंडीशनिंग कैसे खड़ी कर सकें, क्योंकि कंडीशनिंग के बगैर हम चल नहीं सकते। आदत से ही हम चल रहे हैं। समझो एक आदमी की आदत है कि कोई भी जरा सा उसके विरोध में या विपरीत में कर दे कोई बात या उसके इच्छा के खिलाफ कुछ कर दे तो वह भड़क उठता है, गुस्सा आ जाता है। यह भी एक कंडीशनिंग है। यह उसने कहां से सीख ली, कहीं न कहीं से उसने पकड़ी है। हो

सकता है फिल्मों में उसने देखा हो कि हीरो जो है जरा-जरा में एकदम से एंग्री यंग मैन बन जाता है, मार-पीट कर देता है और लोग तालियां बजाते हैं। धीरे-धीरे उसने बात को पकड़ लिया हो कि अगर सम्मानित होना है, तालियां बजवाना है तो प्रतिशोध और बदले की भावना होनी चाहिए। सारी फिल्मों की, टी.वी. सीरियलों की कहानी वही है कि प्रतिशोध करने वाला हीरो है, जो बदला ले उसके साथ अगर कोई भी बुराई की गई है उसका वह जमकर मुकाबला करे, लड़े वह उसके लिए। अब यह धारणा उसके भीतर बैठ गई है इसलिए वह जरा-जरा सी बात में क्रोधित होता है। यह अनजाने में हुई कंडीशनिंग है।

वह छोटा बच्चा था, कमरे में दौड़ रहा था, टेबल से टकरा गया और सिर में चोट लग गई। मां ने आकर टेबल को दो चांटे मारे और कहा कि मेरे बच्चे को तूने चोट मारी, बच्चा खड़ा होकर मुस्कुराने लगा। मां ने उसके भी प्रतिशोध का एक सम्मोहन बैठा दिया कि जो तुमको चोट मारे तुम उसको उससे भी ज्यादा चोट मारो। अब यह बच्चा हिप्नोटाइज्ड हो गया। टेबल तक को उसने मारा, मां ने मारा, बच्चा सीख रहा है। अनजाने में सीखेगा, प्रोग्रामिंग तो उसकी हो गई। उल्टी भी प्रोग्रामिंग की जा सकती है, मां जाकर उस टेबल के ऊपर प्रेम से हाथ फेरकर, पुचकारकर हाथ सहलाए और कहे कि अरे, तुम तो यहीं रखी हुई थी, तुमने तो कुछ किया नहीं, मेरा बेटा ही आकर तुमसे टकरा गया, बेटे को चोट लगी है, तुमको भी लग गई होगी, मैं तुम्हें सहलाती हूं, चुंबन करती हूं, हाथ फेरती हूं, मेरे बेटे से गलती हो गई, तुमको चोट लग गई होगी टेबल। अगर मां ऐसा करती तो भी बेटा कंडीशंड होता प्रेम करने के लिए, करुणा करने के लिए, अपनी भूल को समझने के लिए। इसमें टेबल की तो कोई भूल नहीं थी उसको चोट लगी तो, बच्चा ही आकर टकराया था, टेबल तो आकर नहीं टकराई। यह तब प्रेम के लिए प्रोग्राम्ड हो जाता। अगर दुनिया में इतनी हिंसा और आतंकवाद व्याप्त है तो याद रखना, यह हम सबकी कंडीशनिंग की वजह से है, हमको ऐसा ही सिखाया गया। जानबूझकर किसी ने नहीं सिखाया है लेकिन हमने कैच कर लिया चारों तरफ। वहां से हम वाइब्रेशन कैच कर रहे हैं, हम कंडीशंड हो गए हैं।

तो सवाल यह नहीं है मित्र कि कंडीशनिंग और अनकंडीशनिंग में च्वाइस है,

सवाल ग्रेटर इविल और लेसर इविल में है, बुरी आदत और अच्छी आदत में है। एक आदमी को सिगरेट पीने की आदत है यह भी एक आदत है। एक आदमी सुबह उठकर व्यायाम करता है और प्राणायाम करता है, यह भी एक आदत है। लेकिन एक आदत स्वास्थ्यकारी है और एक आदत स्वास्थ्य बिगाड़ने वाली है, कैंसर पैदा करने वाली है। चुनाव इनमें करना है, हमको रिप्लेसमेंट करना होगा। और यह बिल्कुल संभव है, वह सिगरेट पीने वाले आदमी को एक नई कंडीशनिंग की जा सकती है कि सुबह से उठकर साफ-सुथरी हवा में प्राणायाम करो, यह हो सकता है। तब यह उसके लिए लाभकारी होगा, दूसरों के लिए भी लाभकारी होगा। नहीं तो वह चारों तरफ धुआं उड़ाता है और सब लोगों के अंदर भी धुआं जाता है, सबको नुकसान पहुंच रहा है। वह भी आदत है, यह भी आदत है। एक आदमी रात को दो बजे सोता है और दिन को ग्यारह बजे उठता है यह भी उसकी आदत है, इससे उसकी बॉडी डेमेज हो रही है, उसके मन की प्रतिभा नष्ट हो रही है, जीवन के सुंदर क्षणों को वह चूक रहा है। इसकी उल्टी आदत भी डल सकती है कि ठीक समय में सो जाओ और ब्रह्म मुहूर्त में उठ जाओ यह भी एक आदत है। है तो यह भी कंडीशनिंग लेकिन यह बहुत उपयोगी है।

मुझे याद आता है कि ओशो से किसी ने पूछा कि आप कहते हैं कि कोई संस्कार नहीं डालना है तो मैंने अपनी लड़की को बिल्कुल स्वतंत्र छोड़ दिया है? ओशो उसके घर में ठहरे हुए थे तो एक-दो दिन उसकी लड़की को देखा ओशो ने कि वह तो बिल्कुल फिल्मी हीरोइनों की तरह व्यवहार कर रही थी। ओशो ने फिर उसकी मां को समझाया कि तुम मेरी बात समझी नहीं, नकल तो वह कर ही रही है। वह फिल्मी हीरोइनों की नकल कर रही है, जो माडल्स हैं उनका अनुकरण कर रही है, किसी न किसी का अनुकरण तो वह कर रही है, इससे तो अच्छा होता कि वह मां का अनुकरण करती, जो आदर्श नारियां हुई हैं हमारे देश में, संस्कृति में सारी दुनिया में उनकी कहानियां पढ़ती, नकल ही करनी थी तो उनकी नकल करती तो उसका जीवन बेहतर होता। अब वह थर्ड ग्रेड अखबार में जो माडल्स छप रही हैं, फिल्म की हिरोइनें और टी.वी. सीरियल में काम करने वाली लड़कियां, जो बुरी से बुरी हो सकती हैं उनकी नकल कर रही हैं। बच्चे अनुकरण

से सीख रहे हैं तो वह कुछ तो सीखेंगे, आप अगर अच्छा नहीं सिखाओगे तो वो बुरा सीख जाएंगे, सीखेंगे तो जरूर। इसलिए च्वाइस इसमें नहीं है कि हम कंडीशनिंग और टोटली कंडीशनलेस अनकंडीशंड अवस्था में से चुनना है, चुनाव यह कि बेटर आर वर्स कंडीशनिंग, उनमें से चुनना है। पतंजलि ने तो अपने अष्टांग मार्ग में अंत में जो तीन अंतरंग कहे हैं योग के उसमें हैं- धारणा, ध्यान, समाधि। तो धारणा का वही मतलब है जो हिप्नोसिस का, हमारी कैसी धारणा है। हमारी धारणा ऐसी भी हो सकती है कि जो हमको ध्यान और समाधि की तरफ ले जाए और हमारी धारणा इसके विपरीत भी हो सकती है जो हमको इन सबसे विमुख कर दे।

समझो, एक आदमी की धारणा है कि कहीं कोई ईश्वर वगैरह कुछ नहीं है, कहीं कोई आत्मा नहीं है, बस ये भौतिक पदार्थ हैं, यह माटी की बनी काया है और कुछ भी नहीं है, यह भी एक धारणा है। ऐसा नहीं है कि उसने कोई परमसत्य खोज लिया है खोजबीन करके। एक दूसरा आदमी है जिसकी धारणा है स्थूल शरीर के अतिरिक्त और भी कुछ सूक्ष्म चैतन्य है। माना कि मैं नहीं जानता हूं लेकिन उसकी धारणा ऐसी है कि कुछ और भी है खोजने जैसा, पाने जैसा। कहीं कोई परमात्मा है, कोई आत्मा है, मैं जानता तो नहीं हूं लेकिन जीवन में मंदिर भी हैं। और एक आदमी इन सब बातों से इंकार कर रहा है कि कोई मंदिर-वंदिर नहीं है, सब झूठ है। बस वह क्लब और बियरबार को ही सत्य मानता है। इन दोनों ही व्यक्तियों की अलग-अलग धारणाएं हैं लेकिन एक की धारणा विकासोन्मुख है। अगर यह मानता है कि आत्मा-परमात्मा है तब यह ऊपर की तरफ उठना शुरू होगा। जिस व्यक्ति की मान्यता है कि बस यह शरीर ही सब कुछ है, खाओ पियो ऐश करो मित्रों, अगर इसकी यही धारणा है तो इसने पतन का रास्ता चुन लिया। अब ऊपर उठने को तो कुछ है ही नहीं, ऊपर देखने को तो कुछ है ही नहीं, इसकी धारणा काम करेगी। जब ऊपर कुछ है ही नहीं तो बस नीचे की तरफ ही जाना है। तो हैं तो दोनों धारणाएं लेकिन एक उर्ध्वगामी है और एक अधोगामी है। तो जब पतंजलि कहते हैं धारणा, ध्यान, समाधि तो पहले हमारे पास उस प्रकार की धारणाएं हों, उस प्रकार की हिप्नोटाइज्ड हो कि ऊपर उठने को है, कुछ हमसे ऊपर आकाश में है, कुछ अद्‌भुत पुरुष हुए हैं, कोई बुद्ध पुरुष, कोई संत हुए हैं

ऐसी अगर हमारी धारणा है तो हमने विकास का एक द्वार खोला। अगर हम कहते हैं कि यह सब फालतू बकवास है, कोई बुद्ध पुरुष नहीं होते, इसका मतलब कि प्रकरांतर से हम कह रहे हैं कि बस हमारे जैसे बुद्धू ही होते हैं। बस यही सत्य है इसके अलावा कुछ नहीं है, अब हमने विकास का द्वार ही बंद कर दिया। जब कुछ बेहतर होता ही नहीं है तो बस सब ठीक है, जैसा चल रहा है, यही है जिंदगी। हमने अपने विकास का द्वार बंद कर दिया, यह भी एक धारणा है।

हम बेहतर, स्वास्थ्यदायी, विकासोन्मुख धारणाओं से भर सकते हैं। तो यहां जब हम जानबूझकर हिप्नोसिस करते हैं तो हम अपने लिए नेचुरली कल्याणकारी धारणाओं को पकड़ेंगे। और अगर कहीं गलत आदतें, गलत संस्कार, गलत कंडीशनिंग बैठ गई हैं तो उसको हम निकाल भी सकते हैं। क्योंकि वे अनजाने में बैठ गई हैं, हम जानते नहीं थे। तो इन दोनों में कहीं भी कोई भी विरोधाभास नहीं है। पतंजलि के इन तीन अंतरंगों से आपको स्पष्ट हो जाएगा, धारणा को तो उन्होंने पूर्व भूमिका कहा है ध्यान और समाधि की। तो यह हम पर निर्भर है कि हम कहां कैसे उसका उपयोग करेंगे। तो सद्गुरू के हाथों में वह सम्मोहन की बात भी ध्यान समाधि की तरफ ले जाने वाली होती है। ओशो ने जो इसके संबंध में प्रवचन दिए हैं हमने उसकी एक पूरी एमपीथ्री तैयार की है, करीब बीस घण्टे की रिकार्डिंग है। जहां ओशो कह रहे हैं मैं चाहता हूं कि हिप्नोसिस और मेडिटेशन का सम्मिलन हो जाए। ओशो कह रहे हैं कि मैं एक दम नई बात चाहता हूं जो पहले आज तक ट्राई नहीं की गई। आपने जो कहा इनको हमेशा से ही विपरीत समझा गया है। आप जो कह रहे हैं बिल्कुल ठीक कह रहे हैं, ऐसा नहीं है कि आप गलत कह रहे हैं। लेकिन याद रखना, आप जो कह रहे हैं यह भी एक धारणा है जो कि पुरानी धारणा है, इसको आपने अपने अतीत से ग्रहण की है, यह कोई आपका चिंतन-मनन नहीं है। हमेशा से माना गया है कि ये दो विपरीत दिशाएं हैं, ओशो कह रहे हैं कि मैंने सब जगह अद्वैत किया है, जोरबा द बुद्धा से लेकर संसार और संन्यास तक, परमात्मा से लेकर पदार्थ तक, मैं इसको भी जोड़ देना चाहता हूं। सम्मोहन की आटोसजेशन विधियों को ध्यान की भूमिका बना देना चाहता हूं।

ओशो ने सन् 1953 से लेकर 70 तक जो ध्यान प्रयोग करवाए हैं, जिसको

निष्क्रिय ध्यान कहा जाता है, शिथिल ध्यान कहा जाता है उसके सारे सजेशन हिप्नोसिस के सजेशन हैं। ओशो सुझाव देते हैं कि भाव करें कि शरीर शिथिल हो रहा है, शरीर शिथिल हो रहा है, बाडी इज रिलैक्सिंग। वे रिपीट करते जाते हैं, करते जाते हैं। और फर्स्ट पर्सन में आप इसको भीतर ही भीतर कहें तो और भी अच्छा कि मेरा शरीर शिथिल हो रहा है, मेरा शरीर शिथिल हो रहा है। तीन-चार मिनट में शरीर बिल्कुल शिथिल हो जाता है। क्यों, मैं टेंशन में हूं, मैं तनाव में हूं यह भी मेरी धारणा और सम्मोहन है। हमारे चारों तरफ वैसे ही लोग है चिंतित, परेशान लोग उनको देख-देखकर हम भी हो गए, हमने एक धारणा ग्रहण कर ली कि जिंदगी एक टेंशन का नाम है, मुसीबत की नाम है तो हम लोग भी परेशान हैं। क्योंकि सब लोग परेशान हैं कि यही जिंदगी है, ऐसा हमने भी मान लिया। लेकिन जब हम कहते हैं कि मैं शांत हो रहा हूं, शिथिल हो रहा हूं, मेरी श्वांस धीमी हो रही है, श्वांस धीमी हो रही, लयबद्ध हो रही है और अचानक श्वांस लयबद्ध हो जाती है। सिर्फ सजेशन से, यह हिप्नोसिस ही है।

यह कहना कि मन शांत हो रहा है, मन शांत हो रहा है, मन शांत हो रहा है, मन शांत होने लगता है। अशांति भी हमारी धारणा थी, वह निगेटिव हिप्नोसिस है कि मैं अशांत हूं, मैं परेशान हूं। इसका उल्टा भी मैं कर सकता हूं कि मैं शांत हूं, मैं शांत हूं, मैं शांत हूं। मैं स्वीकार भाव में हूं। ये चार बातें अगर हो जाएं- शरीर के तल पर शिथिलता, श्वांस के तल पर लयबद्धता, मन के तल पर शांति और भाव तल पर स्वीकार। अब पूरी भूमिका बन गई। अब बहुत आसान है चैतन्य हो जाना। तो ओशो ने इन दोनों चीजों को जोड़ा है और इसको खूब अच्छे से विधिवत ढंग से समझाया भी है। तो जहां-जहां उन्होंने इसको समझाया है उसके लिए मैंने एक स्पेशल एम. पी. थ्री तैयार की है ओशो के प्रवचन की। इसमें अधिकांश अंग्रेजी के हैं, बहुत सारे हिन्दी के भी हैं। अंग्रेजी के प्रवचन अधिक इसलिए हैं कि ओशो वर्ल्ड टूर के दौरान 1985-86 में इस बात पर बहुत इम्फेसाइस किया। उस किताब का नाम भी बियाण्ड सायकालाजी है जिस किताब में प्रवचन इस संबंध में हैं। और ओशो ने कहा कि जल्दी ही मैं चाहूंगा कि छोटे-छोटे मिस्ट्री स्कूल खुलें, रहस्य विद्यालय। जैसे कि यह ओशोधारा का धाम है। इस प्रकार की ओशो की धारणा थी

कि जहां सौ-डेढ़ सौ मित्र आएं, ज्यादा से ज्यादा दो सौ मित्र आएं हफ्ता-दस दिन रहें, प्रयोग में डूबें और जाएं। फिर बड़े आश्रम की जरूरत नहीं है, वहां हिप्नोसिस और मेडिटेशन को सम्मिलन किया जाए। तो आपके मन में अगर कोई विरोधाभास है तो यह आपके मन की भ्रांत धारणा ही है।

पाजिटिव विज्युअलाइजेशन की शक्ति

प्रश्न- हैदराबाद से दीपा पूछती हैं- प्रणाम गुरुजी! थैंकफुली, विज्युअलाइजेशन के लिए बचपन से ही मौम-डैड ने ऐसा ट्रेंड किया हुआ है कि ऐसा कहते थे कि बेटा आपको जैसी लाइफ चाहिए वैसा सोचो, वैसा बोलो, शुभ-शुभ बोलो आपकी लाइफ बहुत सुंदर होगी। और लाइफ सच में बहुत सुंदर रही, जैसा चाहते थे वैसा रहा। लेकिन जैसे-जैसे मैं बड़ी होती गई तो मेरे जो बाकी अंकल-आंटी हैं वे बोलते थे कि ये सब कर्मों का खेल है, ये सब इसलिए हो रहा है क्योंकि तुमने पिछले जन्म में अच्छे-अच्छे कर्म किए होंगे। तो बिटवीन द् टू थोड़ा सा क्वैश्चन मार्क आ जाता था कि जो मम्मी-पापा बोल रहे हैं वह सही है कि जो बाकी लोग बोल रहे हैं वह सही है। क्योंकि बाकी लोग बहुत ज्यादा लोग थे और मम्मी-पापा सिर्फ दो ही लोग थे। बट आलमोस्टली ट्रस्ट फैक्टर यहां पर ज्यादा था मम्मी-पापा में तो बिलीव करती रही। तो जब मैं कॉलेज में आई अगेन मैं मास्टर के लिए प्रिपेयर कर रही थी अपने एम.बी.ए. के लिए तो मेरा ऐम था कि मैं आई.एम.एस. में, इंडिया की वन ऑफ बेस्ट यूनिवर्सिटी है उसमें जाऊं तब बीच-बीच में डाउट होता था कि मैं और मेरे फ्रेंड्स जब पढ़ते थे तो सब यही बोलते थे कि यार बहुत मुश्किल है, इसमें जा नहीं पाएंगे, एंट्री नहीं मिलेगी। पर मम्मी-डैडी ने मेरे को कहा कि बेटा तू लिखकर लगा दे कि तेरा एडमीशन इम्स में हो गया है। और मैंने लिखकर लगा दिया कि मौम-डैड को मना नहीं करना चाहिए, रूम में लिखकर लगा दिया। बट स्लोली-स्लोली वह देखते-देखते मेरे पूरे कालेज में किसी को एडमीशन नहीं मिला, सिर्फ मेरे को एडमीशन मिला है इम्स में। मैं वह देख-देखकर सोचती रहती थी और मौम-डैड

भी बोलते रहते थे कि तू निगेटिव नहीं बोल, अगर बोलना है तो अच्छा बोल वरना बोल ही मत, चुप रह। और फिर कुछ महीने बाद मुझे विश्वास हो गया था और फिर मैंने बोलना भी शुरू कर दिया कि हां, मुझे मिल गया है। लेकिन फिर मन में एक प्रश्न उठता है कि अगर मैं कुछ विज्युअलाइज कर रही हूं अपने परिवार के बारे में कि मैं और मेरे पेरेंट्स ऐसे हैं और वे अगर कुछ और विज्युअलाइज कर रहे हैं तो दोनों में से तब क्या होगा, कौन सी विज्युअलाइजेशन अच्छी होगी?

उत्तर : बहुत सुंदर इन्होंने अपनी घटना सुनाई। इस संबंध में मैं चाहूंगा कि अभी एक मूवी रिलीज हुई है थोड़े समय पहले, उसका नाम है 'द सीक्रेट' जिसको कि यहां पर आपको दिखाएंगे भी उसका छोटा हिस्सा और उसकी किताब भी उपलब्ध है।

उनकी मेन थीम यही है, यही है जीवन का मेन रहस्य, जीवन की कुंजी जो इन्होंने कहा। आप जो चाहते हैं उसको विज्युअलाइज करके ऐसे जीना शुरू कर दो कि वह हो गया। यह भी नहीं कि कालेज में एडमीशन हो जाएगा लेकिन मानकर चलो कि हो गया। आप ऐसा व्यवहार शुरू कर दो कि हो गया। और तब आप पाते हैं कि अस्तित्व से वैसी ही तरंगें आने लगेंगी, चीजें, परिस्थितियां, घटनाएं मोड़ लेने लगेंगी और आप जो चाह रहे थे वैसा होने लगेगा। इस बात को ओशो ने एक छोटी सी बोधकथा से बहुत सुंदर तरीके से समझाया है। कहते हैं कि मैं एक बगीचे से गुजर रहा था, वहां मैंने देखा कि कई प्रकार के पेड़-पौधे हैं। छोट-बड़े, बीच की झाड़ियां, अलग-अलग फूल वाले पौधे, अलग-अलग खुशबुओं वाले, भांति-भांति के फलों के पौधे। तब मेरे मन में एक प्रश्न पैदा हुआ कि एक ही मिट्टी है, सारे पेड़ उसी में लगे हैं, उसी से अपना रस लेते हैं, एक ही सूरज सबको रोशनी देता है, जिसमें सभी अपना भोजन बनाते हैं, एक ही हवा है जिसमें ये सब श्वांस लेते, एक ही बादल है उन्हीं का जल सबको मिलता, एक ही माली सबकी सेवा करता फिर ये पौधे भिन्न-भिन्न कैसे हो गए? ओशो कहते हैं कि मैंने उस बगीचे के माली से पूछा कि मैं हैरान हूं कि हजारों प्रकार के पौधे यहां हैं, एक

मिलता है। लेकिन कोई कड़वी नीम का वृक्ष है, कोई मीठे आमों का पेड़ है, कोई कांटे वाला बबूल है, कोई कोमल पत्तियों वाला पौधा है, किसी में रंग-बिरंगे फूल खिले हैं ये सब इतने अलग-अलग कैसे हो गए? उस माली ने कहा क्योंकि इनके बीज भिन्न-भिन्न थे। ओशो ने कहा कि मैं चिंतन में पड़ गया कि इतना छोटा सा बीज उसकी इतनी शक्ति है कि इस विराट पृथ्वी में से वह केवल वही तत्व ले लेता है जो उसको चाहिए, बाकी सब छोड़ देता है। इस विराट वायुमण्डल में से, बड़े सूरज में से चुनकर वह वह ग्रहण कर लेता है जो उसको चाहिए। बाकी सूरज भी असहाय है वह उसको नहीं दे सकता है जो उसको नहीं चाहिए। ओशो ने कहा कि आश्चर्य है, इतने छोटे से बीज में इतनी शक्ति। फिर वे कहते हैं कि मैं बाद में सोचता रहा बगीचे से बाहर आकर। पेड़-पौधों की बात तो समझ में आई लेकिन मनुष्य में वह कौन सी चीज है जो इतने प्रकार के मनुष्य हैं। इसी दुनिया में कोई शांत है, आनंदित है, अधिकांश लोग दुखी हैं, पीड़ित हैं, परेशान हैं। कोई व्यक्ति बिल्कुल सफल हो जाता, अधिकांश लोग बिल्कुल असफल हो जाते, कोई अपराधी बन जाता, कोई संत बन जाता, कोई संगीतकार बन जाता और कोई कुछ भी नहीं बन पाता, जिंदगी निरर्थक करके चला जाता, इतना भेद आदमी में कैसे? आदमी का बीज क्या है? फिर ओशो कहते हैं आदमी का बीज वह विलपावर, संकल्प की शक्ति है। उसकी अभीप्सा क्या है? व्हाट डज ही वांट? बस उसकी वह जो इच्छाशक्ति है उसमें वह अद्‌भुत ताकत है इस विराट में से वह वही चीज खींच लेगी, घटनाओं को वैसा मोड़ दे देगी जैसा वह चाहता है। तो मैं आपके माता-पिता के बात से राजी हूं कि आप अपनी इच्छा से आती हैं। और याद रखना, पिछले कर्मों की जो बात है वह उसके विपरीत नहीं है। आपके पिछले कर्म, आपकी पिछली इच्छाएं उनकी वजह से आपने ऐसे माता-पिता चुने और जिन्होंने आपको इस तरह की शिक्षा दी पाजिटिव विज्युअलाइजेशन की। और तब आपने अपनी जिंदगी में इस प्रकार से सफलता की सीढ़ियां चढ़ती गईं।

अब दूसरा सवाल इनका यह है कि यह कुछ और विज्युआलाइज कर रही है और समझो कि इनके पेरेंट्स कुछ और तो इसमें क्या घटित घटेगा?

इन दोनों के सम्मिलित प्रभाव पड़ेंगे या इसमें जिसकी विज्युअलाइजेशन पावर

ज्यादा है, जिसकी प्रगाढ़ संकल्पशक्ति है वह जीत जाएगा। यहां पर अब काम्बिनेशन हो गया, एक ही बिन्दु पर अब दो फोर्स काम कर रहे हैं। तो जो ज्यादा फोर्सफुल होगा उस तरफ चीजें मुड़ जाएंगी, वहां घटनाएं घट जाएंगी। कोई कमजोर पड़ जाएगा, उसमें उतनी ताकत नहीं रहेगी या एक का प्रभाव कम हो जाएगा। और एक बात आपने कही कि माता-पिता तो अकेले थे जो ऐसा सिखाते थे, बाकी बड़ी भीड़ थी जो लोग इसका उल्टा बोलते थे। याद रखना, आमतौर से जो लोग बोलते हैं वह आमतौर से गलत ही होता है। अगर ये भीड़ सही होती तो दुनिया स्वर्ग बन गई होती। भीड़ गलत है, उनकी सारी धारणाएं गलत हैं। यदा-कदा कोई लोग सफल होते हैं संसार में, इसका मतलब वही लोग सही हैं, वे जो कह रहे हैं उनकी सुनो और अब तो आपके जीवन में प्रमाण आ गया। यहां ओशोधारा में जो हो रहा है आप देख रहे हैं, दिन दूनी रात चौगुनी वृद्धि होती जा रही है। ये थोड़े से लोगों के पाजिटिव इमेजीनेशन का परिणाम है। हमारे मस्तो बाबा हैं, मा मोक्षा हैं, मा प्रिया हैं। एक पॉजिटिव विज्युआलाइजेशन, जैसा आप कह रही हैं न कि आपने लिखकर रख लिया था कि कालेज में एडमीशन हो गया। मस्तो बाबा के यहां जाकर देखो आप, वहां चेक लगा हुआ है, तारीख डली हुई है कि इस तारीख को 51 लाख का चेक आ गया। और वह उसकी प्लानिंग कर रहे हैं कि खर्च कैसे करना है। अब आपको प्लान यह करना है कि आपको अब उस कालेज में जाकर क्या करना है, अब आप वैसा व्यवहार शुरू कर दो कि पहुंच चुकी हूं। और तब आप पाओगी कि पूरा अस्तित्व वैसा सहयोग करने लगा। पर याद रखना, अगर विपरीत हमारे भीतर मौजूद है, समझो आप सोच रही हैं कि यह नहीं होने वाला, यह नहीं होने वाला तो यह भी एक संकल्प है, यह भी आप विज्युआलाइज कर रही हो कि नहीं होगा, नहीं होगा। तो चूंकि आपके माता-पिता का ज्यादा फोर्स था, आपका कम था इसलिए वे लोग जीत गए। लेकिन भविष्य में याद रखना, आपको अपने फोर्स को लेना है, आपकी जो इच्छा है स्पष्ट होनी चाहिए। मुझे क्या चाहिए, मुझे क्या होना है, कहां पर होना है स्पष्ट एक टारगेट होना चाहिए। और पूरे सौ प्रतिशत एनर्जी उसमें लगाओ और आप पाओगे कि धीरे-धीरे सभी लोग उसी दिशा में करने लगे, चीजें बदलने लगीं। तो ये मूवी

आपको आज रात को दिखाऊंगा 'द सीक्रेट'। लंबी है इसलिए आधी दिखाऊंगा, लेकिन बहुत ही खूबसूरत ढंग से उन लोगों ने पेश किया है। आपकी बात से मैं बिल्कुल सहमत हूं, आपके माता-पिता बिल्कुल सही हैं।

गुरूजी सबसे पहले तो मैं अपने पेरेंट्स को थैंक्यू बोलना चाहूंगी कि उन्होंने मेरे को और मेरे भैय्या को ऐसे ट्रेंड किया। और जैसा आपने कहा कि उनकी संकल्प शक्ति इतनी मजबूत थी, उनका विलीव उसमें इतना मजबूत था और वह विश्वास फिर हमारे अंदर भी आ गया और हमने भी उसी तरह करना शुरू कर दिया। उसके बाद बहुत सी ऐसी घटनाएं हैं, दो महीने पहले मेरे को द् सीक्रेट बुक भी मिली थी, मेरे पेरेंट्स ने ही मेरे को गिफ्ट की थी और मैंने उसको पढ़ी। उससे जो विलीव था और भी ज्यादा मजबूत हो गया। पर एक चीज है, अगर मौम और डैड दोनों की विज्युअलाइजेशन बहुत मजबूत है लेकिन फार इक्जाम्पल अगर मम्मी विज्युअलाइजेशन कर रही हैं कि बेटी इंजीनियर बनेगी और पापा विज्युअलाइज कर रहे हैं कि बेटी डॉक्टर बनेगी तो फिर दोनों में से कौन सा होगा?

देखिए, आपके जीवन के लिए सबसे ज्यादा उत्तरदायी आप होंगी। आपका विज्युअलाइजेशन भी टेस्ट होगा दोनों पेरेंट्स की तुलना में। अगर आप जो चाह रही हैं वह स्पष्ट है तो आपके मम्मी-पापा में से कोई एक चेंज भी हो जाएगा। हो सकता है उनकी इच्छा चेंज हो जाए अगर आप बहुत मजबूत हैं तो। अगर आप डावांडोल हैं तब तो फिर निश्चित रूप से फिर वही इफेक्टिव होंगे, उनमें से कोई एक। इसलिए आप क्लियर रहिए अपने बारे में, माता-पिता से एक बार बैठकर डिस्कस करिए, बेहतर यह हो कि पूरा परिवार एक ही चीज को विज्युअलाइज करें। तो सबसे पहले आप बैठिए और आपस में डिस्कस करिए, हो सकता है इसमें पांच-दस दिन या महीना भर लगे सोचने-विचारने में, किन्तु अगर एक प्वाइंट पर आ जाएं तब उसका चमत्कारी असर होगा। क्योंकि तीनों लोग एक ही बात को लेकर चल रहे हैं। वह सबसे बेस्ट होगा। आपस में एक-दूसरे से कंट्राडिक्ट्री विज्युअलाइजेशन नहीं हों, दैट इज द बेस्ट सिचुएशन।

अगला प्रश्न–हैदराबाद के पटेल जी पूछते हैं–

यहां मैं यह प्रोग्राम एक रीजन से कर रहा हूं। वैसे तो हिप्नोसिस के बारे में बहुत सुना है, यही पहली बार मैं सुन रहा हूं कि सेल्फ हीलिंग हो सकती है। मैं सेल्फ हीलिंग सीखना चाहता हूं। दूसरी बात कि जिसको हार्टअटैक आया हो, जो बी.पी. वाले हैं, जो डायबिटीज वाले हैं उसके बारे में तीन दिन के अंदर हो सके तो ज्यादा भार देकर बोलो ताकि हमारे जैसे बहुत से सीनियर सिटीजन हैं जिनको कि फायदा होगा।

जो इन्होंने कही वह है सेल्फ हीलिंग के बारे में। निश्चित रूप से इसके ऊपर एक पूरा सेशन होगा डेढ़ घण्टे का सेल्फ हीलिंग के बारे में। कौन–कौन सी तकलीफें हैं, जिनको सेल्फ हीलिंग से ठीक किया जा सकता है? वे हैं साइकोसोमेटिक प्राब्लम्स। दो प्रकार की बीमारियां हैं– एक हैं जो बाहर से आईं भीतर तक उन्होंने अपना प्रभाव दिखाया और दूसरी हैं जो भीतर से, मन से उत्पन्न हुईं और बाहर शरीर को उन्होंने प्रभावित किया। जो बाहर से भीतर आईं उसके संबंध में दस–बीस प्रतिशत मदद हो सकती है, इससे ज्यादा नहीं हो सकती। लेकिन जो भीतर से बाहर की तरफ जा रही हैं उनमें सौ प्रतिशत असर हो सकता है। जिनको हम साइको सोमेटिक प्राब्लम्स कहते हैं। अब समझो सिरदर्द की बीमारी है, बहुत सी स्किन बीमारियां हैं, ज्वाइंट्स प्राब्लम और पेनफुल कंडीशंड्स हैं, पेप्टिक अल्सर है, हाई ब्लडप्रेशर है, एक हद तक हृदय की बीमारियां भी उसी केटेगरी में आती हैं। कुछ बीमारियां हमारी आदतों पर आधारित हैं।

समझो एक आदमी भयभीत रहता है, डरा–डरा सा रहता है। इस डर की वजह से उसके पेट में एसिड सीक्रेशन ज्यादा होता है और इसको पेप्टिक अल्सर हो जाता है। कोई आदमी ज्यादा चिंतित रहता है, चिंता की वजह से वह ड्यूडोनल अल्सर का शिकार हो जाता है। परेशान रहने वाला आदमी जो शिथिल नहीं हो पाता धीरे–धीरे उसका ब्लडप्रेशर बढ़ने लगेगा। अगर वह रिलैक्स होना सीख जाए तो काफी मात्रा में डाउन हो जाएगा। अगर सौ प्रतिशत नहीं भी डाउन होता है, समझो जितनी दवाइयों की जरूरत उसको पड़ती थी नार्मली, उससे आधी या चौथाई में ठीक हो जाएगा। जो बार्डर लाइन पर हैं ब्लडप्रेशर के वे हो सकता है बिल्कुल लाइन पर पहुंच जाएं। तो कुछ चीजें भीतर से बाहर को आ रही थीं। अगर

मन प्रभावित हो जाए हमारा तो शरीर तक पर उसका असर आ जाएगा। अब ये जो पेप्टिक अल्सर का बीमार व्यक्ति है हम इसको कितनी ही अल्सर की दवाइयां दें लेकिन यह पूरी तरह से ठीक कभी नहीं होता। महीने-दो महीने, चार महीने के लिए ठीक हो जाता है फिर अल्सर नया बन जाता है। क्योंकि उसका मन तो वही का वही है बेचारे का, हमने उसके लिए तो कुछ किया नहीं, हमने एसिड सीक्रेशन रोकने वाली दवाइयां दे दीं तो टेम्प्रेरी रिलीव हो गया, अल्सर ही लो हो गया, लेकिन उसकी मेंटल टेंडेंसी वही की वही हैं जो कि फिर एक नया अल्सर जल्दी ही पैदा कर लेंगे। सेल्फ हीलिंग के द्वारा अगर उसका मन शांत और शिथिल हो जाता है तब नया अल्सर पैदा नहीं होगा। पुराने को हम दवाई से ठीक कर लें, नया प्रिवेंट हो जाएगा सेल्फ हीलिंग के द्वारा। बहुत से स्किन प्राब्लम्स ऐसे हैं, याद रखना, सब नहीं कह रहा हूं। बहुत से प्राब्लम इनफेक्शन की वजह से हैं। समझो बैक्टीरिया, फंगल इनफेक्शन है तो वह तो ठीक नहीं होगा सेल्फ हीलिंग से। किन्तु बहुत सी तकलीफें जो कि आटोंइम्युन सिस्टम का हिस्सा हैं वे ठीक हो सकती हैं, वे सिर्फ मन से ही आई हैं। मन कहीं इरीटेड होता है और देह में उसका असर स्किन में पड़ जाता है तुरंत। यह ठीक हो सकता है।

कुछ बीमारियां अतीत में जो ज्यादा थीं वे फिजिकल ज्यादा थीं। समझो विटामिन डिफिसिएंसी आज से पचास साल पहले, इनफेक्शन की बीमारियां बहुत ज्यादा थीं, मिनरल की डिफिसिएंसी। जैसे-जैसे साइंस डेवलप हुई है मेडिकल साइंस का प्रचार-प्रसार हुआ है, लोगों को पता हो गया है कि क्या खाना चाहिए क्या नहीं खाना चाहिए काफी हद तक, कम से कम अमीर देशों से तो बहुत सी बीमारियां खत्म ही हो गईं, जहां हाइजेनिक कंडीशन पैदा हो गई रहने की अच्छी अब वहां वे इनफेक्शन नहीं होते जो आए दिन हुआ करते थे। हमारे गरीब देश में भी पिछले पचास सालों में बीमारियों का पिक्चर एकदम बदला है।

अब आपको शायद ही कभी सुनने में आए कि किसी को बेरीबेरी की बीमारी है बीटामिन वन की कमी से, कि किसी को स्कर्वी की बीमारी हो गई है बिटामिन सी की कमी से, शायद ही सुनने में आए कि कैल्शियम की कमी से किसी को रिकेट्स हो गया है। कितनी बड़ी-बड़ी महामारियां जिसमें बड़े-बड़े गांव के गांव

मर जाते थे दो-चार दिन में। चेचक, हैजा और प्लेग और डिप्थीरिया ये बस गायब ही हो गए करीब-करीब। और जल्दी ही वैक्सीनेशन के द्वारा और भी बीमारियां खत्म हो जाएंगी। लेकिन आदमी का मन रुग्ण है और वह नई-नई तकलीफें पैदा कर रहा है। तो फिजिकली अभी हम बहुत ही हेल्दी सिचुएशन में हैं पुराने दिनों की तुलना में, किन्तु मेंटली हम जितने स्ट्रेस और स्ट्रेस से गुजर रहे हैं और जितने तनाव, आकांक्षाओं से पीड़ित हैं उसकी वजह से नए-नए प्रकार के रोग उत्पन्न हो गए। इनका इलाज मेडिकल साइंस नहीं कर पाएगी क्योंकि इनकी जड़ शरीर में ही नहीं है इसलिए फिजिकल और केमिकल चीजें इस पर असर नहीं कर सकतीं। वे मन से उत्पन्न हो रही हैं तो मन को ही बदलना होगा।

अब समझो कोई आदमी इनसोमिनया से पीड़ित है। इसमें केमिकल ड्रग्स क्या करेंगे? छुटपुट हेल्प कर सकते हैं, उसकी बेसिक बीमारी को दूर नहीं कर सकते। तो आज विकसित देशों में, विकसित समाज में, संपन्न समाज में सत्तर-अस्सी प्रतिशत बीमारियों साइकोसोमेटिक इलनेस में आती हैं। अब इन्हीं बीमारियों को ले लें- डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेशर, हृदय की बीमारी का इन्होंने जिक्र किया तो कुछ हिस्सा इसका फिजिकल है, जेनेटिक है तो वह तो होगा, उससे नहीं बचा जा सकता। लेकिन इसका एक बड़ा हिस्सा, बड़ा इम्पैक्ट साइकोलॉजिकल है। याद रखना, हमारा होना साइकोसोमेटिक है, मनोशारीरिक। हम न तो केवल देह हैं और न ही केवल मन हैं, हम दोनों का मिश्रण हैं। और जो कुछ भी हो रहा है वह मिश्रित हो रहा है। तो जब मैं कह रहा हूं कि कुछ बीमारियां मिश्रित हैं तो उसका एक हिस्सा शरीर से संबंधित है, वह जेनेटिक स्ट्रक्चर से आ रहा है और एक बड़ा हिस्सा साइकोलॉजिकल है। उस साइकोलॉजिकल हिस्से को हम सेल्फ हीलिंग के द्वारा ठीक कर सकते हैं। ठीक है वह अभी भी छोटा-मोटा हिस्सा रह जाएगा पीछे जेनेटिक वाला, उसको तो हम नहीं मिटा सकते, वह तो जीन्स में, क्रोमोसोम्स में ही मौजूद है। लेकिन फिर भी काफी कुछ प्रभाव सायकोलॉजिकल कम किए जा सकते हैं।

अब समझो मुझको डायबिटीज थी। सन् 1994 में मेरा वजन 94 केजी था। लोग कहते हैं न कि समय के साथ बढ़ो। तो मैं 1992 में 92 केजी का था, 1993

में 93 का हो गया, 1994 में 94 का हो गया। समय के साथ चलता गया। फिर मेरे पैर और जाघें इतनी मोटी हो गईं कि आपस में टकराने लगीं और चलते ही नहीं बनता था। तब मैंने सोचा कि अब समय के साथ नहीं चला जा सकता, तब मैंने रिवर्स गियर लिया। मैंने एक महीने में दस किलो वजन कम किया, 84 पर आया, मेरी डायबिटीज, ब्लडप्रेशर वगैरह कई सालों के लिए पोस्टपोन हो गए। फिर जाकर धीरे-धीरे डेवलप हुए। याद रखना, डायबिटीज मेरी जेनेटिक है। माता-पिता, उनके माता-पिता दो-तीन पीढ़ियों से चली आ रही है यह बीमारी। और भी पहले से रही होगी, पहले तो पता ही नहीं चलता था। तो जेनेटिक स्ट्रक्चर में तो वह है लेकिन एक बड़ा हिस्सा जो कि ओबीसीटी से संबंधित है, ओवर वेट से संबंधित है वह तो सायकोलॉजिकल है। हमारा खाना-पीना तो हमारे मन से तय हो रहा है न। 1994 में 84 केजी पर आया, करीब दस साल तक कोई प्राब्लम नहीं हुई। फिर 2004 में फिर मुझे इंसुलिन की इंजेक्शन की जरूरत पड़नी शुरू हुई, फिर मैंने पांच किलो वजन और कम किया और छः महीने के बाद इंसुलिन छूट गई और फिर से गोली का डोज भी बहुत कम हो गया, अब मैं बहुत स्वस्थ रह रहा हूं। तो मन का भी एक रोल है और शरीर का भी एक हिस्सा है। अब यह जेनेटिक डायबिटीज तो खत्म नहीं होगी, वह टेंडेंसी रहेगी लेकिन इसको बहुत मिनिमाइज किया जा सकता है। ठीक वही बात अन्य बहुत सारी बीमारियों पर लागू होती है। हम करीब 70-80 परसेंट अपना मैनेज कर सकते हैं। तो सेल्फ हीलिंग पर एक पूरा सेशन होगा, आप भी वह कला सीख सकेंगे और अपनी बहुत सी बीमारियों को प्लस अपने घर-परिवार के अन्य परिचितों की बीमारियों को भी ठीक करने के लिए सुझाव दे सकेंगे।

सम्मोहन की कुंजी, स्वास्थ्य की पूंजी

मुम्बई के डॉक्टर मन्दार ने दो प्रश्न पूछे हैं -

प्रश्न 1 - जब पेशेंट आता है तो काफी टेंशन में होता है तो पहले तो हम उसको रिलैक्स करते हैं और उसके साथ पांच-दस मिनट इधर-उधर की बातें करते हैं जिससे कि थोड़ी देर के लिए वह भूल जाए अपनी बीमारी के बारे में।

फिर उसके बारे में सुनते हैं फिर हम लोग ट्रीटमेंट करते हैं। बहुत बार तो कुछ प्राब्लम्स होते ही नहीं हैं, सिर्फ कैल्शियम की गोली इफेक्ट कर जाती है और अगले टाइम जब पेशेंट आते हैं तो काफी कम्फर्टेबल रहते हैं। जैसे पुराने लोग बोलते हैं कि डॉक्टर के पास जाते ही आधी बीमारी दूर हो जाती है, मतलब क्या यह भी एक सम्मोहन का हिस्सा है?

प्रश्न 2 – सम्मोहन के लिए हमेशा से ही मुझे आकर्षण रहा है। इसलिए यह जानना चाहता हूं की कितने टाइप के हिप्नोसिस हैं, ये सारे हिप्नोसिस के ही पैटर्न हैं और उसमें क्या-क्या ग्रेडेशन हैं, क्या-क्या वेरिएसन है, क्या-क्या डेप्थ है इसमें? और इसे हम अपने यूज और अपने पेशेंट के लिए कैसे एप्लाई कर सकते हैं?

बहुत महत्वपूर्ण सवाल पूछा है आपने हिप्नोसिस के बारे में। हिप्नोसिस की तीन ग्रेड हम मुख्य रूप से मानते हैं जिसको कि मैं हिप्नोसिस के तल भी कहता हूं। एक हम जिसको कहते हैं उथली सम्मोहन, लाइट ट्रांस। दूसरी है मीडियम ट्रांस, मध्यम सम्मोहन की अवस्था। और एक होती है डीप ट्रांस, इसको दूसरे शब्दों में कहते हैं सोमनाम्बुलस्ट्रिक ट्रांस या हम कह सकते हैं बहुत गहरा सम्मोहन। ये तीन प्रकार के सम्मोहन अलग-अलग टेकनीक से पैदा किए जाते हैं। 97 परसेंट लोग उथले सम्मोहन में जा सकते हैं। उथला सम्मोहन, इसमें एक प्रकार का रिलैक्सेशन महसूस होता है, शिथिलता आ जाती है मांसपेशियों में, चेहरे पर रिलैक्सेशन आ जाता है। वह जो प्रजेन्ट सिचुएशंस थी जिनसे हम बहुत प्रभावित हो रहे थे कुछ देर के लिए हम उनसे दूर हो जाते हैं। इसको मेडिकल भाषा में कहते हैं डिसोसिएशन। वह जो हमारा एसोसिएशन बना था उनसे हम थोड़ी देर के लिए दूर हट जाते हैं, डिसोसिएशन हो जाता है।

डिसोसिएशन की यह घटना वैसे भी दिन में कम से कम पच्चीस बार रोज घटती है। जब आप एक टी.वी. सीरियल को गौर से देख रहे हैं, अब आप आस-पास की परिस्थितियों से डिसोसिएटेड हो गए हैं। आप एक नॉवेल पढ़ने का मजा ले रहे हैं, कि कविता पढ़ने का आनंद ले रहे हैं, कि गीत सुन रहे हैं या गुनगुना रहे हैं या अपने बाथरूम में नहाते हुए मुंह बिचका रहे हैं आइने के सामने, अब आप सारे संसार को भूल गए हैं इतनी देर के लिए। ठीक है दो-चार मिनट के

लिए, लेकिन अगर दिन में ये बीस-पच्चीस बार न हो तो हम शायद जिंदा भी न रह पाएं इतना टेंशन हमारे ऊपर हो जाए। अब आप अपने छोटे बच्चे के साथ थोड़ी देर के लिए खेल रहे हैं आप डिसोसिएटेड हो गए। वह जो अपने आपको आप एडल्ट समझ रहे थे और दुनिया भर की समस्याएं आपने अपने सिर पर रख ली थीं कि देश की राजनीति का क्या होगा? और अमेरिका के प्रेसीडेंट को क्या करना चाहिए और सन 2012 में दुनिया खत्म होगी कि नहीं; जो बड़ी-बड़ी चीजें सोच रहे थे अभी बच्चे के साथ गेंद खेलते हुए आप डिसोसिएटेड हो गए। ये दस मिनट के लिए आप बिल्कुल रिलैक्स हो, रिफ्रेश हो गए। तो दिन भर में कम से कम पच्चीस बार कुछ-कुछ मिनट के लिए हम उथली ट्रांस में जाते हैं, उसी से हमारा जीवन बचा हुआ है। अगर वह न हो तो हमारा जीवित रहना मुश्किल हो जाएगा। उथली ट्रांस की अवस्था 97 परसेंट लोगों को बिल्कुल आसानी से घटती है। पास्ट लाइफ रिगरेशन और फ्यूचर लाइफ प्रोजेक्शन के लिए उथली ट्रांस की अवस्था पर्याप्त है।

अभी कल ही खत्म हुआ है प्रोग्राम महाजीवन प्रज्ञा का। उसमें सिर्फ उथली ट्रांस की अवस्था चाहिए बस, गहरा सम्मोहन नहीं चाहिए। आदमी रिलैक्स हो जाए, लेट गो की स्थिति में हो जाए, थोड़ी देर के लिए अपनी उन वर्तमान की स्थितियों से दूर हट जाए जिन समस्याओं में वह उलझा था तो पास्ट लाइफ रिगरेशन संभव है। एल.बी.एल, लाइफ बिटबीन लाइफ संभव है। दूसरी स्थिति कहलाती है मीडियम ट्रांस, मध्यम सम्मोहन। इसमें मांसपेशियां बिल्कुल ही रिलैक्स हो जाती हैं, एक केटालेप्सी की कंडीशन बनती है शुरूआत में। श्वांस थोड़ी गहरी चलने लगती है, गला सूखने लगता है, पुतलियां और आंख की पलकें तेजी से कंपित होने लगती हैं। अभी आप लोग अधिकांशत: उसी कंडीशन में पहुंचेंगे। सेल्फ हीलिंग के लिए, पुरानी आदतें छुड़ाने के लिए इस प्रकार की ट्रांस चाहिए। यह थोड़ा गहरा प्रयोग है इसमें मीडियम ट्रांस चाहिए।

अभी यहां तीन दिन जो होगा तो हमारी कोशिश होगी कि आप मीडियम ट्रांस की अवस्था में पहुंच पाएं। जहां बॉडी बिल्कुल ही ढीली हो जाती है। और जो सुझाव दिया जाता है उसके अनुरूप रिस्पांस आना शुरू हो जाता है। तब भीतर भी

आप इसका मतलब सुझाव को ग्रहण कर रहे हैं। अगर मैं कहता हूं कि आपका हाथ बिल्कुल हल्का हो गया, हल्का हो गया, हल्का हो गया। तो अगर आप इसको ग्रहण कर रहे हैं तो धीरे-धीरे आपका हाथ ऊपर को उठने लगेगा। इसका मतलब आपका अनकांसस माइण्ड सजेशन को ग्रहण कर रहा है और शरीर में उसका असर पहुंच रहा है। इस स्थिति में समझो मैं कहूं, अगर एक आदमी सिगरेट पीने वाला है कि अब आप विज्युअलाइज करो अपने आपको, आप बहुत प्रसन्न हो बिना सिगरेट पिए, एक पॉजिटिव विज्युअलाइजेशन बिना सिगरेट के, शुद्ध हवा में गहरी श्वांस लेते हुए आप बहुत प्रसन्न हैं, आनंदित हैं। अब उसके सबकांसस माइण्ड ने अगर इसे ग्रहण कर लिया तब उसके बॉडी में भी इसका असर आ जाएगा, उसकी वह आदत छूट जाएगी।

समझो छोटी-छोटी चीज से शुरू कर सकते हैं। मान लो कहा कि ग्लोब एनेस्थीसिया, जहां तक ग्लोब पहनते हैं न हथेली में, कल्पना करें कि आपका हाथ ठण्डे पानी में डूबा हुआ है। अब मैं कल्पना का एक सुझाव दे रहा हूं कि बर्फीला पानी है कटोरे में और आपने उसमें अपना हाथ डुबोया हुआ है, हाथ बिल्कुल ठण्डा हो गया, ठण्डा हो गया। अब आपको कुछ पता नहीं चल रहा, सुई भी वहां गड़ाएंगे तो पता नहीं चलेगा, चींटी काट ले पता नहीं चलेगा, हाथ बिल्कुल लकड़ी की तरह हो गया। अगर तीन-चार मिनट में आप पाते हैं कि हाथ सुन्न हो गया तब आप इस मीडियम ट्रांस की अवस्था में हैं। इसका बहुत उपयोग हो सकता है, तब आप अपने दर्दीले हिस्सों पर भी वही प्रयोग कर सकते हैं। अनावश्यक दर्द जो पैदा हो रहे थे वे खत्म किए जा सकते हैं। और कई चीजें खत्म की जा सकती हैं। समझो एक आदमी को भय लगता है मंच पर जाने में लेकिन है वह कलाकार, संगीतकार लेकिन परफार्मेंस के समय घबरा जाता है, नरवस हो जाता है, पसीना आ जाता है, भूल जाता है गीत, माइण्ड ब्लैंक हो जाता है उसका। इसका सेल्फ कान्फीडेंस जगाया जा सकता है, इस मीडियम ट्रांस की अवस्था में। अगर उसे कहा जाए कि तुम कल्पना करो कि तुम मंच पर बैठे हो हजारों लोगों की भीड़ है और तुम बहुत सुंदर गाना गाए और लोग तालियां बजा रहे हैं। इस पाजिटिव विज्युअलाइजेशन को अगर वो हृदयगम्य कर लेता है मीडियम ट्रांस की अवस्था में

तो यह घटना घट जाएगी, वह ऐसा कर पाएगा। बिल्कुल संभव है, बिल्कुल कान्फीडेंस के साथ वह माइक पर पहुंच जाएगा और अपनी बहुत सुंदर परफार्मेंस कर पाएगा।

मीडियम ट्रांस से फिर और गहरी है जिसको कहते हैं सोमनाम्बुलस्टिक ट्रांस या डीप ट्रांस। सोमनाम्बुलम शब्द शायद आपने सुना होगा कुछ लोगों ने, इसका मतलब होता है नींद में चलना। कुछ लोगों की आदत होती है, करीब पांच प्रतिशत उनकी गिनती है जो रात को नींद में उठकर चलते हैं और जाकर के फ्रिज में से खाना निकालकर खा लेते हैं, बाथरूम भी चले जाते हैं, कई बार दरवाजा खोलकर सड़क पर भी घूम आते हैं, फिर उनको बाद में कुछ नहीं पता होता और वे आकर सो जाते हैं। सुबह उनको कुछ भी पता नहीं होता कि वे बाथरूम गए थे, कि खाना खाया था कि रोड़ में घूमने गए थे। आंखें उनकी खुली थीं, न टकराए, न कुछ हुआ, उस समय इनको कोई देखकर यही समझेगा कि ये पूरे होश में हैं। तो सोमनाम्बुलिज्म इसको बोलते हैं, निद्रा में गतिविधियां करना। तो डीप ट्रांस जो है उसकी आवश्यकता हम जिस परपस से कर रहे हैं उसमें कहीं नहीं है। न तो पास्ट लाइफ रिगरेशन के लिए, न तो फ्यूचर लाइफ प्रोजेक्शन के लिए, न यहां तीन दिन में जो प्रयोग होगा इसमें किसी में भी सोमनाम्बुलिज्म का उपयोग नहीं है। सोमनाम्बुलिज्म में पॉजिटिव और निगेटिव हेल्युलेशन होते हैं। पाजिटिव हेल्युलेशन का अर्थ है जो चीज नहीं है वह व्यक्ति वह भी देख पाएगा। और निगेटिव हेल्युलेशन का अर्थ है कि जो चीज है अगर उसको सुझाव दिया जाए कि यह नहीं है तो वह उसको नहीं दिखाई देगी। यह इस डीप ट्रांस की अवस्था में होता है। लेकिन इसका हमारे जीवन में सीधा-सीधा कोई उपयोग नहीं है, इसका उपयोग केवल वे सम्मोहनविद जो मंचों में अपना शो दिखाते हैं जादूगरी का उनका काम है। इसका हमारे जीवन में कोई उपयोग नहीं है और यहां हम इसका कोई भी प्रयोग नहीं करेंगे। क्योंकि जितनी भी बदनामी सम्मोहन की होती है वह इसी की वजह से होती है।

ओशो ने एक प्रवचन हेल्युलेशन में जिक्र किया है कि वे बम्बई में किसी मित्र के यहां रुके थे जो कि बहुत अमीर आदमी थे। उन्होंने अपने घर में ही एक छोटा आडिटोरियम भी बना रखा था। और ओशो के स्वागत में उन्होंने कहा कि आज दौ

सौ मित्रों को बुलाएंगे। और एक हिप्नोटिस्ट को भी बुलाएंगे जादू का खेल दिखाने के लिए। वह हिप्नोटिस्ट आया और अपना खेल दिखाना शुरू किया, कोई दो सौ मित्र उसने आमंत्रित किए थे और ओशो भी देख रहे थे वह खेल। उस हिप्नोटिस्ट ने तीन-चार लोगों को भीड़ में से बुलाया, उनको पहचानने के उपाय हैं। मैं आपको बताऊंगा कैसे पहचानते हैं कौन हैं वे व्यक्ति जो सोमनाम्बुलिज्म में जा सकते हैं वे चुनकर उन्हीं को बुलाएंगे मंच पर। और उनसे जो खेल दिखाया उसने, उसने कहा कि बैठ जाओ और फिर उनको हिप्नोटाइज करके उसने कहा कि तुम्हारे सामने एक गाय खड़ी है और तुम गाय को दुहो, इसका दूध निकालो, यह लो बरतन। उसने दिया कुछ भी नहीं ऐसे ही हाथ बढ़ाया और उन लोगों ने ऐसे पकड़ लिया जैसे दूध दुहने के लिए बरतन ले लिया हो, उस पोजीशन में बैठ गए वे लोग जैसे गाय दुहने के लिए बैठते हैं और उन्होंने गाय दुहना शुरू कर दिया और सारे लोग हंस रहे हैं और मजाक उड़ा रहे हैं। उनको कुछ भी नहीं पता कि बाकी के लोग हंस रहे हैं। ओशो ने बाद में कहा कि इस प्रकार के खेल नहीं दिखाने चाहिए, इससे सम्मोहन के प्रति घृणा बैठ जाएगी, ऐसा लगेगा कि इन्होंने तो वशीकरण कर लिया। याद रखना, यह अवस्था केवल तीन से पांच प्रतिशत लोगों में पैदा की जा सकती है। और वे लोग वे हैं जो रात को नींद में उठकर चलते हैं। और यह भी उनकी इच्छा के अनुरूप हो सकती है। अगर वे इसके विरोध में कहें कि नहीं होने देंगे तो कभी नहीं होगी। इसलिए सारी हिप्नोसिस मुख्य रूप से सेल्फ हिप्नोसिस हैं। वशीकरण जैसे कोई चीज नहीं होती। अगर आपको ऑपरेट करेंगे, आप चाहते हैं कि ऐसा हो जाए तो ही वैसा होगा, अगर आपके मन में विरोध है कि ऐसा नहीं होने देंगे तो कभी भी वैसा आपके साथ नहीं होगा। यह जो मंच में दिखाता है यह व्यक्ति भी खेल नहीं दिखा सकता अगर उस व्यक्ति के मन में विरोध की भावना है। उसका को-ऑपरेशन चाहिए। तो उनकी सारी ट्रिक्स होती हैं कि कैसे को-ऑपरेशन गेम किया जाता है। फिलहाल हम उस क्षेत्र में नहीं जा रहे हैं, उसका सेल्फ हीलिंग से या हमारे जीवन के कल्याण से संबंध नहीं है। और ओशो ने कहा कि इस प्रकार के खेल नहीं दिखाना चाहिए और उससे भी कहा कि इस प्रकार के खेल तुम्हें नहीं दिखाने चाहिए, ये जो दो सौ आदमी देख रहे हैं तुम्हारा खेल इनके मन में तुमने एक धारणा बैठा दी हिप्नोटिज्म के खिलाफ,

अब अगर भविष्य में कोई इनको हिप्नोटाइज करके इनके लिए कुछ अच्छा करना चाहेगा तो ये नहीं होने देंगे। इनके मन में आ गया कि अरे मैं तो वशीभूत हो जाऊंगा, यह हिप्नोटिस्ट पता नहीं मुझसे क्या करवा ले। ये कुछ होने ही नहीं देगा, प्रतिरोध की दीवार खड़ी कर लेगा। तो ओशो ने कहा कि सम्मोहन का बहुत विधायक उपयोग संभव है। लेकिन यह जादूगरों के उपयोग के कारण नहीं हो पाता।

फिर आपने पूछा है सम्मोहन के जो बाद में होता रहता है, मेडिकली जो उपयोगी ढंग से किया जा सकता है मास हिप्नोसिस। ये सारी बातें संभव हैं? मुख्य बिन्दु एक हमेशा याद रखना, आल हिप्नोसिस इज सेल्फ हिप्नोसिस, सब आत्मसम्मोहन हैं। चाहे दूसरा हमें सुझाव देकर करे लेकिन पहले उसने स्वीकार लिया है कि हम इसका सुझाव मानेंगे। वह वास्तव में हम आत्मसम्मोहित ही हो रहे हैं। समझो मैं आपसे कह रहा हूं कि भाव करो कि आप रिलैक्स हो रहे हो, शांत हो रहे हो। पहले आप यह मान कर आए हो कि आप मेरी बात मानोगे, अगर आपके मन में विरोध भावना है, समझो कोई आ जाता है देखने के लिए कि क्या हो रहा है देखें हम भी तो वह को-आपरेट नहीं करेगा। वह पहले से ही निरीक्षक बनकर आया हुआ है कि देखेंगे दूसरे लोगों को क्या करते हैं, कैसे करते हैं। तो वह निरीक्षक बना रहेगा और अपने ऊपर वह कुछ होने ही नहीं देगा, उसको कुछ भी नहीं हो पाएगा। उसका सहयोग चाहिए। जो लोग शिष्य की भावना से आए हैं, गुरू के प्रति उनकी श्रद्धा है, यह श्रद्धा का, समर्पण का भाव ही चमत्कार करेगा। याद रखना, गुरु चमत्कार नहीं करता, वह तो शिष्य के भीतर का समर्पण भाव है जो कि चमत्कार करता है। वह सेल्फ हिप्नोसिस के लिए तैयार हो रहा है। हां, गुरु इतना ही करेगा कि वह जो सुझाव देगा वह शिष्य के कल्याण हेतु होंगे। शिष्य अगर उसी भावना से ग्रहण कर रहा है तो बस, चमत्कार हो जाएगा। आल हिप्नोसिस इज सेल्फ हिप्नोसिस।

आपको डॉक्टर और मरीज के उदाहरण से कहूं। मरीज जो ठीक हो रहा है करीब-करीब पैंतीस परसेंट प्लेसिबो इफेक्ट है। कोई कैल्शियम की गोली दे देते हैं या कुछ भी दे देते हैं और मरीज ठीक होकर आ जाता है। वही प्रभाव होमियोपैथी का भी है, वही प्रभाव एक्युपंचर का भी है, वही प्रभाव मैग्नेटिक

थेरेपी का भी है। सारी पैथियां दुनिया में काम करती हैं, कैसे? ये पैंतीस परसेंट लोग किसी भी चीज से ठीक हो जाते हैं। किसी साधु के आशीर्वाद से भी पैंतीस परसेंट लोग ठीक हो जाते हैं, कोई बाबा जी भभूत दे देते हैं तो उससे भी लोग ठीक हो जाते हैं। और याद रखना, जब आप किसी मेडिकल डॉक्टर से इलाज कराने जाते हैं तब भी दवाइयों का प्रभाव कम है, अन्य चीजों का प्रभाव ज्यादा है। अगर वह डॉक्टर आपसे बहुत प्यार से मिलता है, आपका स्वागत करता है, एक रिलैक्सिंग माहौल में आपको बैठाता है, आपसे प्रेमपूर्ण डिस्कशन करता है, आपको अच्छे से सुनता है, उसकी ड्रेस, उसके ड्राइंगरूम में बहुत सारे मरीज वेट कर रहे थे, वहां उसकी डिग्रियां लटकी हुई हैं देश-विदेश की, आप हिप्नोटाइज्ड हो चुके पूरे। अब उसने कैल्शियम की दवाई लिख दी आप उसको भी खाकर ठीक हो जाएंगे।

जब आप वहां पहुंचे तो एपोइमेंट एक हफ्ते बाद का मिला, अब आप वहीं से सम्मोहित होना शुरू हो गए कि अरे भाई बहुत बड़ा डॉक्टर है, एक सप्ताह बाद का टाइम मिला है। वहां पहुंचे तो उसकी बड़ी सी कार खड़ी थी और जब अंदर घुसे तो बड़ा भारी वेटिंगरूम और तीस-पैंतीस मरीज बैठे हैं, और बैठे ही बस थोड़ी हैं, वहां बात-चीत भी चल रही है। कोई बता रहा है कि मेरे को बहुत बीमारी थी मैं तो बहुत भटका लेकिन इन डॉक्टर साहब के पास आते ही ठीक हो गया। आप कुछ नहीं कर रहे हैं, सिर्फ सुन रहे हैं। अब आपकी धारणा बैठने लगी कि डॉक्टर बहुत अच्छा है, सही जगह हम आ गए। फिर उसकी डिग्रियां, उसकी खूबसूरत रिसेप्शनिस्ट आपके इलाज में सहयोगी है। उसकी मुस्कुराहट से आप प्रभावित हो रहे हैं, अब इस डॉक्टर का इलाज काम करेगा।

अब मान लो वहां कोई खतरनाक चुड़ैल सी बैठी होती जरा उल्टा सोचो। आप गए डॉक्टर के पास टूटा-फूटा सा मकान था, एक टूटी साईकिल रखी थी एक पैडल वाली, आप समझे कोई मजदूर वगैरह काम करने आया होगा लेकिन पता चला कि वही डॉक्टर साहब का वाहन है। अंदर पहुंचे तो लंगोट पहने एक आदमी बैठा था। आपने पूछा डॉक्टर साहब कहां हैं? वह बोला मैं ही हूं। मक्खी उड़ा रहे थे वह और मरीज कोई भी नहीं था। उसने कहा अच्छा हुआ आप आ गए बहुत देर से मैं इंतजार

कर रहा था, आज तो सुबह से कोई नहीं आया। अब शायद ही आप उस डॉक्टर से इलाज कराओ। यहां तक कि आप यहां से भागोगे किसी प्रकार से और वह आपको पकड़ेगा कि अरे, भागते कहां हो? आप क्या मेरे सूट से और टाई से इलाज करवाने आए थे, कपड़े से आपको क्या मतलब? मैं कुछ भी पहनूं, लंगोट पहनूं, कि सूट-पैंट पहनूं, हाऊ डज इट मैटर, मैं डॉक्टर हूं तो डॉक्टर हूं। ये देखो मेरी डिग्रियां। अब आप बहाना बनाओगे कि नहीं-नहीं, एक्चुली मैं तो देखने आया था कि आप हो कि नहीं, मेरा पड़ोसी बीमार है उसको लेकर आता हूं। इस आदमी से कैसे इलाज कराना, आपकी धारणा के अनुकूल होना चाहिए।

डॉक्टर अगर लंबा सा हो, हैवी वेट हो, आप जो समझते हो स्वस्थ की धारणा तो आपकी धारणा में अगर वह फिट बैठे थोड़ा ओवर वेट ही हो तब आपको लगेगा कि हां, अब वह एक दुबला-पतला, एक मरियल सा आदमी निकले खुद ही दीवाल पकड़-पकड़कर चल रहा है कि गिर न जाऊं। अब आप कहोगे कि पहले अपना इलाज तो कर लो। वह कहेगा भाई आपको मुझसे क्या मतलब, मैं पोलियाग्रस्त हूं, बचपन में पोलियो हो गया था आपको उससे क्या मतलब है? मैं आपका इलाज करूंगा। आप कहोगे रहने दो, आपके सारे लॉजिक फेल हो जाएंगे। जो इंप्रेशन आपका पड़ा है उसका प्रभाव है। याद रखना, यही प्रभाव दूसरे ढंग से दूसरी जगह पैदा हो रहा है। आप एक साधु के पास पहुंचे और वह सूट-पैंट और टाई-हैट लगाए बैठा हो तो फिर आप भाग आओगे वहां से। वह लंगोटी में मिलना चाहिए राख लपेटे हुए और लंबा सा टीका लगा हुआ हो, खूब लंबी चोटी हो, जितनी लंबी चोटी होगी उतना ही प्रभावशाली साधु हो जाएगा, फिर उसकी दी हुई राख चमत्कार का काम कर देगी। याद रखना, वह कैल्शियम की गोली और राख बराबर हैं। जो दे रहा है अगर वह आपकी धारणा के अनुकूल है। आपके मन में संन्यासी की जो धारणा है, वैसे ही मिले बाबा जी और वहां भी पहले शिष्य लोग मिले, जैसे वहां वेटिंगरूम में मरीज मिल गए थे और वे बातचीत कर रहे थे, अगर यहां पहले शिष्य मिल गए और बातचीत करते हुए, उनके साथ खाना खाते हुए आपने सुनी बड़ी-बड़ी चमत्कार की कहानियां कि बाबा जी ने ऐसा कर दिया, वैसा कर दिया, फंलाने को यह चमत्कार हो गया, अंधे को आंखें मिल चुकी, तब आप आलरेडी हिप्नोटाइज्ड हो चुके। अब

बाबा जी की भभूत बहुत इफेक्टिव होगी।

बाबा जी अगर आपकी धारणा के अनुकूल न निकले, एक भी शिष्य वहां था ही नहीं कोई, वही अकेले बैठे थे और अपने जूते-मोजे, टाई-बेल्ट लगाए हुए और सिगरेट फूंक रहे थे, छल्ले उड़ा रहे थे और न कोई शंकर जी की फोटो है, न त्रिशूल है, न कुछ है और वह कहें कि भाई बाबा हैं हम। आप कहोगे किस प्रकार के बाबा हो जो सिगरेट पी रहे हो। अब बड़ी मुश्किल है, अब इस सिगरेट पीते आदमी से आप आशीर्वाद नहीं लेना चाहोगे। यद्यपि न तो सिगरेट से इसके आशीर्वाद का संबंध है, न उस डॉक्टर से लंगोट का कोई संबंध था। डॉक्टर तो डॉक्टर है चाहे वह कुछ पहने हो, इससे आपको क्या करना। लेकिन नहीं, आपकी धारणा में फिट बैठना चाहिए तो इफेक्ट होगा। तो जहां हम कहते हैं कि हम वैज्ञानिक तरीके का इलाज करा रहे हैं उससे हम ठीक हो रहे हैं वहां भी मेजर पोर्शन हमारा सायकोलॉजिकल ठीक हो रहा है। और इसलिए वे जो पढ़े-लिखे डॉक्टर हैं उनसे कई बार ज्यादा इफेक्ट तो वे क्वेक्स हैं जिनकी कोई डिग्री भी नहीं है, लेकिन उनको दूसरी कलाकारी बहुत अच्छी आती है। मेडिकल ज्ञान नहीं है तो उससे क्या होता है।

ओशो ने वर्णन किया है कि जबलपुर में एक डॉक्टर थे उनके पहचान के, उन्होंने छोटी-छोटी चीज के लिए बड़ा भारी इंतजाम किया था। अगर ब्लडप्रेशर नापना है तो मर्क्यरी वाली छोटी सी मशीन से नहीं नापेंगे, उन्होंने पानी की लंबी-लंबी ट्यूब लगा रखी हैं। अब पारे का वजन बहुत कम होता है, इन्हें लंबी-लंबी ट्यूब चाहिए जो कि एक ट्यूब ही दस-दस फुट की हैं। एक में हरा पानी है, एक में लाल पानी है, फिर वह प्रेशर डाल रहे हैं और पानी उछल रहा है, हिलता हुआ ट्यूब में नजर आ रहा है, उसमें चमकीली रोशनी पड़ रही है, मरीज लेटा देख रहा है। कई प्रकार के लाइट जल रहे हैं, बुझ रहे हैं उस पानी के ऊपर-नीचे आने-जाने से। अब यह ब्लडप्रेशर बड़ी आसनी से नापा जा सकता था लेकिन वहां करीब बीस मिनट लगते हैं ब्लडप्रेशर नापने में। और कई प्रकार की लाइटें जलती-बुझती हैं और पता नहीं क्या-क्या हो रहा है रहस्यमय सा और मरीज लेटा-लेटा देख रहा है। उस डॉक्टर ने बहुत लोगों को ठीक किया, उसने

जांच के लिए बहुत ही विचित्र-विचित्र तरकीबें बना रखी थीं, मेडिकल नालेज उसको कुछ नहीं था। लेकिन ऐसे-ऐसे रोगियों को उसने ठीक किया है जो कहीं ठीक नहीं हो रहे थे।

याद रखना, हम एक साइकोसोमेटिक यूनिट हैं, दोनों चीजों का प्रभाव पड़ता है। तो डॉक्टर से भी जब कोई ठीक होता है तो बहुत सी चीजें उसमें ठीक करती हैं। अगर आपको पता चल जाए कि डॉक्टर दुष्चरित्र है। अब आपको उसके चरित्र से कोई मतलब नहीं है, आपको टी.बी. की बीमारी है वह आपको टी.बी. की दवाई दे रहा है आपसे क्या मतलब कि एक पत्नीव्रता है, कि कई प्रेमिकाएं हैं। इससे टी.बी. का कोई संबंध नहीं है लेकिन अगर आपने उसकी बदनामी सुन ली है पहले ही तो अब वह दवाई आप पर उतना काम नहीं करेगी। क्योंकि आपकी एक खास धारणा है कि सद्चरित्र आदमी कैसा होता है। वह भी हिप्नोसिस है, एक खास समाज में एक खास धारणा पुष्ट की गई है कि यह सद्चरित्र आदमी के लक्षण हैं। अगर आपको डॉक्टर के बारे में पता चल जाए कि वह सद्चरित्र है तो उसकी दवाइयां ज्यादा असर करेंगी। अकेला केमिकल इफेक्ट नहीं है, साइकोलॉजिकल इफेक्ट हैं। तो आपने जो पूछा है कि क्या डॉक्टर को हिप्नोसिस सीखनी चाहिए तो मैं बिल्कुल इस पक्ष में हूं। क्योंकि बहुत सी चीजें ऐसी हैं जहां पर मेडिकल साइंस उतना काम नहीं करेगी जितना कि हिप्नोसिस का ज्ञान काम करेगा।

कैलीफोर्निया इंस्टीट्यूट सबसे प्रसिद्ध है हिप्नोथेरेपी के लिए। उसके ब्रांचेस भारत के सभी महानगरों में हैं। अभी मस्तो बाबा ने उसकी पूरी ट्रेनिंग ली है दिल्ली में ही। और वह वहीं से ही सर्टीफिकेट इश्यू करते हैं कैलीफोर्निया का ही, और खूब अच्छी ट्रेनिंग दे रहे हैं। वहां जो भी हैं वे सभी मेडिकल डॉक्टर्स ही हैं। और जो ट्रेनिंग लेने आ रहे हैं उसमें से भी 90 परसेंट डॉक्टर ही हैं। और बहुत बेनीफिट्स उनके पेशेंट्स को वे दे पा रहे हैं। उनकी छोटी-छोटी बातें जब हमको पता चल जाएं कि ये असर करती हैं तो क्यों वे जहरीले केमिकल्स देना जिनके साइड इफेक्ट्स हैं। जब जरूरत हो तो वह देना, जहां जरूरत नहीं है तो उसके बिना भी काम चल जाएगा। तो धीरे-धीर तो एक दिन जरूर आएगा, मैं समझता हूं कि बीस-पच्चीस साल के अंदर ही वह दिन आएगा जब हिप्नोसिस मेडिकल साइंस का एक हिस्सा होगा। हर डॉक्टर को ट्रेनिंग

होनी चाहिए। क्यों जबरदस्ती लोगों को केमिकल्स खिला रहे हो अनावश्यक रूप से, जो काम तुम्हारी बातचीत से ही हो सकता है।

मैंने बारह साल तक नौकरी किया। जिस हॉस्पिटल में मैं काम करता था तो वहां साल में दस महीने तो पैरासिटामाल के अलावा कोई दवाई नहीं रहती थी। बड़ी मुश्किल थी, लेकिन करोगे क्या। मैं केवल अनजाने में ही हिप्नोसिस का यूज करता था। मीठी वाणी, लोगों को प्रसन्न करना, हंसाना, वे अपना दुख लेकर आए हैं तो उनको जरा डिसोसिएट करने के लिए कोई हंसी-मजाक की बात करना और चाहे उनका रोग कोई भी हो, मुझे तो कोई खास मतलब नहीं था, मेरे पास एक ही दवाई थी। इसलिए मुझे सुनने से कोई खास मतलब भी नहीं था कि सिर दर्द होता है कि बुखार है, कि पेट दुख रहा है, कि टांग दुख रही है, कि गर्दन दुख रही है, कि गला दुख रहा है, कि नाक दुख रही है, कि कान दुख रहा है, हमारे पास एक ही दवाई है चाहे कुछ भी दुख रहा हो। लेकिन मैं देता बड़े प्यार से था। और जिस प्यार और विश्वास से उसका कान्फीडेंस जीतकर बिना दवाई के मैंने काम चलाया है उससे एकदम क्लीयर हो गया कि इट डजेंट मैटर। उस व्यक्ति ने खूब प्यार से ग्रहण किया है, उसका मेरे ऊपर भरोसा है, वह मेरे ऊपर समर्पित है।

हम लोग चार डॉक्टर थे वहां, चार सौ मरीज आते थे। तो चार सौ में से तीन सौ मैं देखता था और बाकी के सौ अन्य तीन डॉक्टरों के पास जाते थे। अब आप सोच ही सकते हो कि चार-पांच घण्टे की ड्यूटी में तीन सौ मरीज रोज देखना, मैं कितना समय देता रहा होऊंगा एक को? आधा मिनट, एक मिनट से ज्यादा नहीं। उनकी बात ठीक से सुन भी नहीं सकता था। धीरे-धीरे यह भी प्रचलित हो गया कि मैं नब्ज भी नहीं देखूंगा, न स्टेथोस्कोप का यूज करूंगा, समय ही नहीं है तो करेंगे कैसे। भाई स्टेथो लगाने में समय लगेगा, सुनने में वक्त लगेगा इतना मौका ही नहीं है। लोगों की धारणा हो गई थी कि डॉक्टर शेखर के पास जाओ तो ठीक तो हो ही जाना है। चाहे वह कुछ भी न करें जो भी देंगे ठीक हो जाएंगे। लोगों की धारणा बन गई थी और अपनी धारणा से वे लोग ठीक होते थे। लेकिन धारणा बनाने के लिए एक माहौल तो बनाना पड़ेगा। तो प्यारे मित्रों, डॉक्टरी के क्षेत्र में हिप्नोसिस का बहुत उपयोग हो सकता है। यहां और भी जो डॉक्टर मित्र बैठे हों जो

कि और भी किसी प्रकार की थैरेपी करते हों अल्टरनेट थेरेपी कैलीफोर्निया इंस्टीट्यूट आफ हिप्नोसिस ने डिग्रियां देना शुरू किया है, डिप्लोमा की डिग्री वे देते हैं, उनका कोर्स भारत के सभी महानगरों में होता है। एक-एक महीने में तीन दिन के, फिर बाद में छः दिन के प्रोग्राम्स होते हैं, चार-पांच प्रोग्राम में पास्ट लाइफ रिगरेशन पूरा सिखाते हैं। हिप्नोसिस की पूरी टेकनीक सिखाते हैं और बाकायदा उसकी पूरी डिग्री भी देते हैं तब आप एक ऑथराइज्ड हिप्नोटिस्ट हो जाते हैं। और बहुत सुंदर तरीके से आप काम कर सकते हैं। जो डॉक्टर्स नहीं भी हैं और फिर भी यह सीखना चाहते हैं तो उनको भी ट्रेनिंग लेनी चाहिए। इट इज वर्थ, हम अपनी जिंदगी में भी बहुत बड़ा परिवर्तन ला सकेंगे और अपने आस-पास बहुत सारे मित्रों का हेल्प कर सकेंगे।

श्रद्धा और समर्पण का जादू

अंतिम प्रश्न- मैं हूं पटना से डॉ. प्रशान्त। ओशो के चरणों में जो एक बात घटी थी उसका मैं आपके सामने निवेदन करूंगा। ऊजा दर्शन का कार्यक्रम चल रहा था। तो उस समय मैं भी वहां था। ओशो ने मेरा आज्ञाचक्र छुआ मैं बहुत देर तक ओशो के सामने बैठा रहा, उन्होंने कहा कि बस! फिर मैं चला गया। और उस जगह जो ऊर्जापात होती थी जिसे शक्तिपात कहते हैं, वहां पर ग्रीन बल्व, यलो बल्व जल रहे थे, आर्केस्ट्रा म्यूजिक काम करता था और तीन मीडियम होते थे जिसमें की स्त्रियां श्वेत वस्त्रों में होती थीं। तो उस समय मैं भी खूब झूम रहा था। उस समय इतने लोग थे कि खड़े नहीं हो सकते थे, बैठ के ही हम लोग झूम रहे थे। इतने में मुझे ख्याल आया कि मैंने कहीं पढ़ा था कि अरे! मैं तो हिप्नोटाइज हो रहा हूं। एक धर्मयुग नाम की पत्रिका में सम्मोहन के बारे में मैंने मैं पढ़ा था कि अरे मैं तो हिप्नोटाइज हो रहा हूं। तो जैसे ही यह बात समझ आई कि मैं रुक गया और जड़ हो गया। पता नहीं क्या हुआ लेकिन आधे मिनट के अंदर ही मुझे लगा कि अरे! कहां हिप्नोटाइज हो रहे हैं? हम तो होश में हैं और प्रजेन्स में हैं, यहां तो ऊर्जापात हो रहा है, शक्तिपात हो रहा है। फिर ऐसा डूबा, ऐसा डूबा कि पता ही

नहीं चला, इतनी जबरदस्त खुमारी लगी कि वहां के गार्ड को उठाकर मुझे रोड़ पर लाना पड़ा। बहुत देर मैं वैसे ही रहा और फिर बहुत लोग मुझे उठाकर ले गए। तो मैं प्रभु से जानना चाहूंगा कि आप भी ओशो के चरणों में रहे हैं, ओशो जैसे और आप जैसे ब्रह्मज्ञानियों की उपस्थिति में ऐसा क्या हो जाता है? इस शरीर से जो सबकांसेस माइण्ड की यात्रा होती है वह इतनी क्विक कैसे होती है?

उत्तर : वास्तव में हमारा सहयोग ही काम करता है, हमारी श्रद्धा और समर्पण ही कार्य करती है। इसमें गुरू का रोल कम और शिष्य का रोल ज्यादा है, इस बात को खूब अच्छे से समझ लीजिए। जैसे प्रशान्त जी ने कहा कि आधा मिनट के लिए चौकन्ने हो गए थे कि अरे मैं तो हिप्नोटाइज हो रहा हूं। और कह रहे हैं कि बिल्कुल जड़ हो गए। अगर आप वह वाला एटीट्यूड नहीं छोड़ते जो आधा मिनट के लिए आया था, एक प्रतिरोध आ गया था अपने को बचाने का कि क्या हो रहा है, उस पत्रिका में मैंने पढ़ा था कि हिप्नोटाइज्ड करते हैं लोग, बस, अगर यह भाव आ गया तो फिर हम नहीं हो पाएंगे। कोई हिप्नोटिस्ट कुछ नहीं कर सकता आपकी मर्जी के खिलाफ। इस बात को खूब अच्छे से समझ लीजिएगा, आपकी मर्जी के खिलाफ कोई भी हिप्नोटिस्ट कुछ भी नहीं कर सकता, आपकी ही मर्जी है। जैसे आपको आधा मिनट बाद ख्याल आ गया कि अरे! मैं क्यों रेजिस्ट कर रहा हूं और तब आप फिर से रिलेक्स हो गए और आपने श्रद्धाभाव से स्वीकारा। गुरु की उपस्थिति काम इसलिए कर पाती है क्योंकि आपकी श्रद्धा है। याद रखना, प्रशान्त जी की जगह धर्मयुग एडीटर को ले आते, धर्मवीर भारती को तो उनको कुछ भी नहीं होता। तो आप ऐसा मत सोचिए कि सिर्फ ओशो का ही उसमें रोल है, आपका भी रोल है। धर्मयुग के पत्रकार को कुछ भी नहीं होने वाला, वह बहुत ही निगेटिव खबर लेकर वहां से जाएगा। आपका ही हृदय चूंकि ओशो के प्रति खुला हुआ है, आपने अपने सारे द्वार खोल दिए कि प्रभु जो तेरी मर्जी, जो तुम्हें करना हो करो, हम शीश झुकाते हैं गुरू के चरणों में। तो यह प्रतीक है कि हिल रहा हमारा सिर, तुम्हारी मर्जी, काट दो तो काट दो हम राजी हैं। तो यह जो हमारा भाव है यह हमें ग्रहणशील बनाता है और यह जो ग्रहणशीलता है, रिसेप्टीविटी उसमें चेतन मन कार्य नहीं

करता। श्रद्धा का रोल हिप्नोटिक है, इसलिए बारंबार कहा जाता है कि धर्म की यात्रा में श्रद्धा आवश्यक है। कृष्ण कहते हैं– 'श्रद्धावान लभते ज्ञानम्।' क्यों? क्योंकि वह दूसरा व्यक्ति लेता ही नहीं, वो ग्रहण ही नहीं करता। वो अपने चेतन मन से ढक्कन ढाके हुए है तर्कों का, वह कुछ भी भीतर प्रवेश ही नहीं करने देगा। जहां श्रद्धा का भाव है वहां हम ओपन हो जाएंगे, अर्थात हमने अपने चेतन मन को बाईपास कर दिया। यह जो तार्किक, बौद्धिक मन है हम इसको कहते हैं कि अभी चुप भी रहो, अभी हम अपने सद्‌गुरू की प्रजेन्स में हैं, अभी तो हमको पूरे टोटैलिटी के साथ यहां मौजूद होना है। हमने अपना हृदय खोल दिया। हृदय शब्द अवचेतन मन के लिए ही है। हम जिसको सामान्य भाषा में हृदय कहते हैं उसका अर्थ है कि हमने अपना अचेतन मन खोल दिया, दरवाजे खुले हैं। अब गुरू जो कहेगा वह सीधा हमारे भीतर प्रवेश कर जाएगा। इसलिए जितना श्रद्धावान व्यक्ति होता है, गुरू के प्रति जितने समर्पण भाव से भरा होता है उतनी ही तीव्र रूपांतरण की घटना उसके जीवन में घट जाती है। पुनः याद दिला दूं, गुरू का रोल कम, शिष्य का ही रोल पूरा है, उसके भीतर की श्रद्धा, समर्पण की भावना यह काम करती है। उसने अपने प्रतिरोध और डिफेंस मेकेनिज्म को ड्राप कर दिया है।

तन, मन हृदय और आत्मा पर परिणाम

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

अम्बाला से मां ज्ञान सुमन पूछती हैं–

प्रश्न : क्या ऐसा कोई स्टेज नहीं है जिसमें इस सर्कल/वर्तुल का अंत भी हो, क्या यह ऐसी ही चलती रहती है कि हिप्नोसिस से डी–हिप्नोसिस और डी–हिप्नोसिस से हिप्नोसिस?

उत्तर : शरीर के तल पर फिजिकल और केमिकल चीजों का प्रभाव है। मन के तल पर, हृदय के तल पर विचारों का, भावों का, धारणाओं का, सम्मोहनों का प्रभाव है और रहेगा। चेतना के तल पर, कांसस के तल पर किसी भी चीज का कोई भी प्रभाव नहीं है। तल अलग–अलग हैं। तो जब ओशो कहते हैं मन के पार, बियाण्ड

आल कंडीशनिंग तब वे चेतना की बात कर रहे हैं। आपके भीतर जो ब्रह्मनाद गूंज रहा है वह आपकी धारणाओं से प्रभावित नहीं होता। न वह निगेटिव है, न वह पॉजिटिव है, वह बियाण्ड डुअलिटी है। आपके भीतर जो आलोक है, जो साक्षी चैतन्य है वह इन सबका साक्षी है। चाहे मन के तल पर निगेटिव थिंकिंग हो, चाहे पॉजिटिव थिंकिंग हो साक्षी बस साक्षी है। वह निगेटिव थिंकिंग को भी जानता है और पॉजिटिव थिंकिंग को भी जानता है। आपका शरीर कुरूप है कि सुंदर है, स्वस्थ है या बीमार है, साक्षी बस साक्षी है। जब बीमारी आती है तो साक्षी जानता है कि शरीर बीमार हो गया, जब शरीर स्वस्थ हो जाता है तो साक्षी जानता है कि शरीर स्वस्थ हो गया। साक्षी न स्वस्थ होता है और न ही बीमार होता है। ठीक इसी प्रकार मन में जो घटता है वह मन में घटता है। जैसे तन में आपने स्वास्थ्य और बीमारी को समझ लिया, शरीर में भूख लगी और भोजन खाकर तृप्ति मिल गई यह शरीर के लेवल की घटना है, साक्षी चैतन्य को, ओंकार को, आलोक को कुछ भी नहीं होता। उसको न भूख लगती है, न उसकी तृप्ति होती है लेकिन वह इस घटना को जानता है। ठीक इसी प्रकार हमारे मन के तल पर जो घट रहा है वह किसी न किसी भांति की पाजिटिव या निगेटिव कंडीशनिंग है। निगेटिव कंडीशनिंग तो अनजाने में हमने चारों तरफ से पकड़ ली, वह हमको नुकसान पहुंचाने वाली हो रही है। जब पॉजिटिव हम अपने आपको जानबूझकर रिकंडीशनिंग करेंगे तो हमारा मन प्रसन्न हो जाएगा, स्वस्थ हो जाएगा, बहुत सी तकलीफों से, चिंताओं से दूर हो जाएगा, हमारे भीतर के भय खत्म हो जाएंगे, गिल्ट खत्म हो जाएंगे। साक्षी चैतन्य इस बात का भी साक्षी रहेगा।

याद रखना, एक आदमी ने अभी कहा कि मैं मंच में जाने से घबराता हूं और मेरे अंदर गिल्ट फीलिंग है। यह भी हिप्नोसिस है। यह एक गलत हिप्नोसिस है। कोई चीज गलत है, अपराध है, पाप है यह भी हमने सुन-सुनकर ग्रहण किया है, कोई पैदाइशी हमारे साक्षी चैतन्य में यह बात नहीं थी कि क्या शुभ है और क्या अशुभ है। हम किसी समाज में बड़े हुए वहां जो

नैतिक धारणाएं प्रचलित थीं उनके अनुसार हमने ग्रहण करना शुरू कर दिया। छोटे बच्चे ने धीरे-धीरे स्वीकार कर लिया कि यह पाप है, यह पुण्य है। अब ऐसी बहुत सी चीजें थीं जो उसको करनी पड़ीं, यद्यपि वह पाप कही गई थी। प्रकृति ने मजबूर किया उनको करने के लिए अब वह गिल्ट फीलिंग से भर गया। यह निगेटिव कंडीशनिंग है। यह गिल्ट फीलिंग इसको रोक रही है, इसके जीवन में अवरोध बन रही है, विकास नहीं होने देती। वह अपने आपको पापी महसूस करता है। अब हम एक पॉजिटिव कंडीशनिंग कर सकते हैं।

ईसाइयों ने तरकीब खोजी की तुम चले जाओ चर्च में पादरी के सामने, परमात्मा के सम्मुख अपने पापों का बयान कर दो, प्रायश्चित कर लो। वह पादरी थोड़ा सा दण्ड दे देगा कि दस डालर डाल जाओ डोनेशन बाक्स में; अब तुम पाप से मुक्त हो गए। प्रायश्चित कर लिया, तुमने ईश्वर से कह दिया। याद रखना, यह भी एक धारणा है। न तो वास्तव में पाप कहीं चिपका था और न कहीं से किसी ने छुड़ा लिया। लेकिन हमारे सम्मोहन की अवस्था में हम चिपक गए थे, हमारा मन चिपक गया था, साक्षी चैतन्य नहीं। लेकिन मन ने तो पकड़ ही लिया था कि मैं गिल्टी हूं। अब इस मन को कैसे छुड़ाएं? अगर आप इसाई हो और बचपन से आपकी यह कंडीशनिंग है कि चर्च में जाकर परमात्मा के सम्मुख प्रायश्चित करने से पाप दूर हो जाता है तो दूर हो जाएगा।

हिन्दुओं ने और अच्छी तरकीब निकाली है। वे कहते हैं कि किसी पंडित-पुरोहित को भी बीच में क्यों लाना, वे जाकर गंगा स्नान कर लेते हैं, सब पाप धुल जाते हैं। काहे को इतनी झंझट करना। और अच्छा है कि कमंडल भरकर वहां से ले आना गंगा जल, घर में रोज थोड़ा सा छिड़क लिया, दैट इज इनफ। याद रखना, पाप ने आपको नहीं पकड़ा है, मन हिप्नोटाइज्ड हो गया है कि मैं पापी हूं। अगर हमकों ख्याल आ जाए कि गंगा स्नान से पाप धुल जाते हैं तो पाप धुल गए। न लगे थे, न धुले, लेकिन लग भी गए थे और धुल भी गए। हां, अगर आप यह मानते हो कि गंगा स्नान से कैसे पाप धुलेंगे तो फिर आपके नहीं धुलेंगे। यह भी आपकी मान्यता है, दिस इज आलसो ए हिप्नोसिस। कोई

कहने लगे कि अरे गंगा का पानी तो ऐसा ही पानी है जैसा सब पानी है एच.टू.ओ, उसमें क्या रखा है? कैस पाप धोएगा? अब इस व्यक्ति के पाप वह पानी नहीं धोएगा। इसमें गंगा का कोई खेल नहीं है। लेकिन अगर सदियों-सदियों से एक धारणा पुष्ट की जाए तो उसका बहुत उपयोग हो सकता है। तो आपकी बात बिल्कुल ठीक है, माइण्ड के तल पर कंडीशनिंग चलती रहेगी, रिकंडीशनिंग होती रहेंगी, पुरानी हट जाएंगी नई आ जाएंगी, यह मन के तल पर होगा। यह बिल्कुल स्वाभाविक है, इसको स्वीकारें। हां, हम इसके साक्षी हैं। लेकिन साक्षी चैतन्य कितनी जगह काम आ रहा है जीवन में। अधिकांश जीवन तो हम अपने मन और तन के तल पर जी रहे हैं। क्या आप नहीं चाहते कि आपका शरीर स्वस्थ हो? अब इसमें तो आप नहीं कहते कि मैं तो स्वस्थ हूं इसमें साक्षी चैतन्य का क्या, रहने दो बीमार। तब तो आप इलाज कराते हो। तो मन के तल पर आप इस बात को क्यों नहीं स्वीकारते कि मैं अपने भीतर की निगेटीविटी को हटाऊं और एक पॉजिटिव मन पैदा करूं। वही सेल्फ हिप्नोसिस का उपयोग है। हम एक पॉजिटिव प्रसन्नतादायी, मुदितापूर्ण एक मन पैदा करें, एक अच्छा, साफ मन पैदा करें।

महावीर का यह वचन ओशो ने कई बार कहा है कि मन ही हमारा मित्र है और मन ही हमारा शत्रु है। सबसे बड़ा दुश्मन भी वही है और सबसे बड़ा दोस्त भी वही है। यदि हम पॉजिटिव से भरे हैं तो हमारे मन से बड़ा हमारा कोई दोस्त नहीं। तब हम स्वर्ग में जिएंगे। समझो एक मित्र इस भाव में जीता है कि जगत बहुत मैत्रीपूर्ण है, प्रभु की कृपा बरस रही है, परमात्मा हमारी देख-रेख करता है। उसकी यह धारणा उसके जीवन को स्वर्गमय कर देती है। वह कह रहा है कि प्रभु की कृपा है, अस्तित्व मेरी देखभाल करता है, सभी की देखभाल करता है, जीवन को संवार रहा है, सभी मेरे मित्र स्वरूप हैं। उसकी इस भावदशा से उसका पूरा जीवन स्वर्ग हो जाता है। एक व्यक्ति इसके विपरीत भी भाव कर सकता है कि सब दुश्मन हैं, इनसे लड़ना है और झगड़ना है, बचना है, संघर्ष ही जीवन है और प्रतियोगिता करना है, ये

लोग तो जिंदा रहने नहीं देंगे, किसी भांति अपने आपको बचाना है और यहां कोई ऊपर देखने वाला नहीं है, सब तरफ अन्याय ही अन्याय हो रहा है। हे भगवान! यह कैसी दुनिया तूने बनाई। अब यह आदमी बेचारा नर्क में जिएगा। इसने बीज बो दिए चिंताओं के, भय के, हिंसा के। और यह जब इस प्रकार का व्यवहार करेगा तो दूसरे लोग भी इसके साथ वैसे ही करेंगे। अगर यह हिंसा करेगा और द्वेषपूर्ण रहेगा तो दूसरे लोग भी वैसा ही करेंगे। तब सिद्ध हो जाएगा कि यह जो सोच रहा था ठीक ही सोच रहा था। सारा संसार दुश्मन है मुझ अकेले को संघर्ष करना है। अब यह फंसा मुसीबत में। इसकी जिंदगी नर्क हो जाएगी। वह जो व्यक्ति स्वीकार भाव में जी रहा था कि प्रभु की बड़ी कृपा है, जो कुछ हो रहा है सब मेरे भले के लिए, कल्याण के लिए हो रहा है, वह बुरी से बुरी चीज में से अच्छी से अच्छी इंटरपिटेशन निकाल रहा था, वह एक खूबसूरत दुनिया में जी रहा था। दुनिया वही है लेकिन एक आदमी नर्क में जी रहा है और एक आदमी स्वर्ग में जी रहा है अपनी धारणाओं की वजह से। साक्षी चैतन्य दोनों का ज्यों का त्यों है, उसको तो कोई फर्क नहीं। दर्पण वही का वही है, लेकिन उसके सामने हमने कुरूप छवि झलकाई या सुंदर छवि झलकाई वह तो हमारे हाथ में है। तो मन, तन और चेतन ये तीन तल हैं, हम इन तीनों का कॉम्बिनेशन हैं। तो जहां ओशो तन-मन के पार की बात करते हैं वह तो बहुत ऊपर की बात है, लेकिन उस ऊपर के तल में हम कितनी देर होते हैं? अधिकांश समय तो हम तन-मन के ऊपर जिएंगे। तो क्यों न हम इसको भी सुंदर बनाएं। ओशो की देशना जोरबा दी बुद्धा की है।

समझो एक साधिका ने कहा कि हमने पॉजिटिव विज्युअलाइजेशन किया उसके फादर से कहने से कि फलां-फलां कालेज में उसका एडमीशन होगा और हुआ। क्या हम अपने संसार को सुंदर और सफल बनाना नहीं चाहते? साक्षी को तो कोई फर्क नहीं पड़ता। तुम कालेज में पढ़ो कि न पढ़ो, साक्षी तो साक्षी है, वहां तो कोई पढ़ाई-लिखाई नहीं की जाती साक्षी के बारे में। वह तो

शब्दों और भाषा के पार है। लेकिन यह पढ़ाई-लिखाई तो संसार में काम आएगी। ओशो की शिक्षा जोरबा दी बुद्धा की है। तो ध्यान में, समाधि में जब हम डूबते हैं हम अपने बुद्धा नेचर की फिक्र कर रहे हैं। यहां सम्मोहन प्रज्ञा में हम अपने तन-मन की फिक्र लेंगे, इस बात को ख्याल करना। इसमें कुछ भी कंट्राडिक्शन नहीं है, हम अपने तन-मन को, अपने संसार को सुंदर बनाएंगे, हम अपने जीवनयापन को, हम अपने धनोपार्जन की विधि को, अपनी कार्यकुशलता को निखारेंगे, हम अपनी पढ़ाई-लिखाई में एकाग्रता, सफलता हासिल करेंगे या अपने काम में सफल होंगे। जोरबा पार्ट, ऐसा नहीं सोचना कि अध्यात्म के खिलाफ है यह। कम से कम ओशो के शिष्यों को तो अब इस भाषा में नहीं सोचना चाहिए। यह सम्मोहन प्रज्ञा करके ही हम ओशो की पूरी बात को पकड़ पाएंगे। अपने संसार में भी हम पूरी तरह सफल हों जो कर रहे हैं, अध्यात्म में, साक्षी में भी सफल हों।

अवांछित आदतों से छुटकारा

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

आज हम विशेष रूप से कार्य करेंगे, किन्हीं ऐसी आदतों पर, जिनसे हम छुटकारा पाना चाहते हैं। बुरी आदत कुछ भी हो सकती है। जैसे किसी को शराब पीने की आदत हो, किसी को बीड़ी-सिगरेट की लत हो, तम्बाकू या गुटखा चबाने की आदत हो, ये सभी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। कई चीजें ऐसी होती हैं जो हानिकारक तो नहीं, लेकिन असभ्य मानी जाती हैं। किसी की आदत है नाखून चबाने की, यद्यपि इससे बिगड़ता कुछ नहीं है। न उनका बिगड़ता, न किसी का, लेकिन शोभनीय नहीं लगता।

किसी की आदत हो सकती है हकलाने की, ओवर ईटिंग की आदत हो, कोई आब्सेशन हो जो हमको लाचार करे कि हम किसी खास क्रिया को दोहराएं। मैं एक महिला को जानता हूं जिनको एक

आबसेशन है, उनको लगता है कि उनके हाथ अभी पूरे साफ नहीं हुए, धुले नहीं, फिर जाकर वह साबुन लगाएंगी, धोएंगी। लेकिन दस-पंद्रह मिनट में फिर शक पैदा हो जाएगा कि क्या पता, ठीक से साफ हुए कि नहीं, फिर धोओ। दिन में सौ-डेढ़ सौ बार वह हाथ धोती हैं। उनकी हाथ की स्किन धीरे-धीरे साबुन से खराब हो गई है। सुनने में तो लगता है कि कोई खास नुकसान नहीं होगा चलो धोने दो, लेकिन सोप में इतने केमिकल्स हैं और फिर वह देवी रगड़-रगड़कर साफ करती हैं कि कुछ मैला न रह जाए।

ऐसी कई प्रकार की आदतों से लोग ग्रस्त रहते हैं जिनसे छुटकारा पाना चाहते हैं। कुछ लोगों को आदत होती है किसी तकिया कलाम का उपयोग करने की, हर वाक्य में वह शब्द आएगा। उदाहरण के लिए कोई बोलता है 'मतलब'। तो वाक्य की शुरूआत ही करेंगे कि देखिए मैं जो आपसे कहना चाहता हूं मतलब यह है, मतलब... मतलब... मतलब हर बीस-पच्चीस सेकेण्ड में मतलब आ जाता है। किसी का बिगड़ता कुछ नहीं है, लोग हंसते ही हैं लेकिन फिर भी असामाजिक सी बात हो जाती है। तो आप गौर करिएगा कि ऐसी कोई आदत आपकी है जिससे आप छुटकारा पाना चाहते हैं? किसी एक ही चीज को लीजिएगा, एक से ज्यादा नहीं। सोच लीजिए आप अपने मन में अगर कोई ऐसी आदत है। यदि अनेक बातें हैं तो एक प्रमुख मुद्दे को चुनिए।

मैंने चुटकुला सुना है कि पंजाब और हरियाणा के किसान इतना अनाज पैदा करते हैं कि पूरे हिन्दुस्तान को खिला सकते हैं मगर वे खुद ही खा जाते हैं। ओवरईटिंग की आदत!

विशेष आदत किसी की होती है कि काम को कल पर टालना, और-और-और अधिक बोलने की आदत, गुस्सा करने की आदत। ये भी आदतें ही हैं याद रखना। जैसे फिजिकल आदत होती है नाखून चबाना, कि शराब पीना, कि सिगरेट पीना, ऐसे ही गुस्सा करना भी मन की एक आदत है। हमारे मन में एक प्रोग्रामिंग बैठ गई है कि ऐसे-ऐसे सिचुएशन में हमको ऐसे गुस्सा करना है।

आज सम्मोहन में जाने से पहले मैं कुछ प्रयोग करके आपको दिखाना चाहूंगा ताकि आपको अपनी मन की शक्ति का एहसास हो जाए। क्योंकि

सामान्यत: हम यह सोचते हैं कि यह जो आदत वाली बात है, यह बहुत शक्तिशाली है और हम कमजोर हैं और इसलिए हम हमेशा उससे हार जाते हैं। हम सोचते हैं कि हम तो कुछ कर ही नहीं पाएंगे वह आदत बड़ी मजबूत है। लेकिन एक बार आपको अपनी शक्ति का एहसास हो जाए कि आप क्या कर सकते हैं, तो न केवल मानसिक रूप से, बल्कि शारीरिक रूप से भी चमत्कार संभव हैं। जैसे कल ओशो प्रदीप जी ने प्रयोग करके दिखाया, स्टील का हाथ हो गया, पूरा शरीर स्टील का हो गया और कोई पंद्रह-सोलह मिनट तक लोग हाथ रखे रहे स्टील जैसा। जबकि हमारा हाथ सामान्यत: थोड़ी ही देर में दर्द करने लगेगा, नीचे आ जाएगा और हम सोचेंगे कि हमारी शक्ति के बाहर है इतनी देर हाथ उठाए रखना। लेकिन सब लोग रख पाए, 100 परसेंट लोग उसमें सफल रहे। क्योंकि मन ने एक बात मान ली कि मैं इस बात को स्वीकारूंगा, जो सुझाव दिया जा रहा है। उसको हमने भीतर ही भीतर ग्रहण किया कि हां, मैं स्टील का हो गया हूं तो शरीर ने वैसा व्यवहार करना शुरू कर दिया। तो मन तो बहुत सूक्ष्म है, स्थूल शरीर तक पर असर आ जाता है।

ऐसा ही मैं एक छोटा सा प्रयोग करके दिखाना चाहूंगा जहां हम सुझाव देंगे कि हाथ हल्का हो गया। कल्पना करेंगे... मैं कहूंगा कि मैंने आपके कलाई में एक गुब्बारा बांध दिया... हीलियम गैस का गुब्बारा और वह आपके हाथ को ऊपर उठा रहा है... ऊपर उठा रहा है... और हाथ ऊपर उठता जाएगा। थोड़ी देर बाद उल्टा कहूंगा कि इसमें एक वजन बंधा है बहुत भारी वजन है और अब आप इसको ऊपर नहीं रख पाएंगे, वह नीचे आ रहा है... नीचे आ रहा है... वजन बहुत ज्यादा है, आप नहीं सम्हाल सकते और हाथ नीचे आना शुरू हो जाएगा। आप देखेंगे कि आपके इतनी सी कल्पना से शरीर तक पर असर पड़ जाता है तो मन क्या चीज है!

एक बार आपकी मजबूत संकल्पना शक्ति पॉजिटिव दिशा में संलग्न हो जाए, फिर देखो कमाल! समझो किसी को बीड़ी छोड़ना है तो उसको यह नहीं कहना है कि मैं बीड़ी छोड़ दूंगा, छोड़ने वाली निगेटिव बात पर नहीं जाएंगे। हम पॉजिटिव पर जाएंगे। हम विज्युअलाइज करेंगे अपने आपको कि मैं आराम से बैठा हूं, फुरसत में हूं, जिन क्षणों में आपको बीड़ी की तलब लगती है उन क्षणों

को आप याद करेंगे। समझो कोई आदमी फुरसत में बीड़ी पीना शुरू कर देता है, कुछ करने को नहीं है तो उसने सोचा कि चलो, सिगरेट निकाल लो। तो आप कल्पना करें कि आप बिल्कुल आराम से बैठ हैं, फुरसत में हैं, कुछ करने को नहीं है, और बड़े आनंद में। अपना मुस्कुराता चेहरा देखें। शुद्ध हवा में श्वांस लेंगे न, क्यों धुआं भीतर-बाहर ले जाएंगे?

आप एक पॉजिटिव फीलिंग में जाएं कि आप शांत हैं, प्रफुल्लित हैं और अपने फुरसत के क्षणों का पूरा-पूरा रस भोग रहे हैं, मजा ले रहे हैं। ओवर ईटिंग की आदत है तो आप कल्पना करें कि आप डायनिंग टेबल पर बैठे हैं और जैसा सम्यक आहार लेना चाहिए आप वैसा ले रहे हैं। एण्ड यू आर परफेक्टली सैटिस्फाइड। एक पॉजिटिव चित्र की विज्युअलाइजेशन करना। निगेटिव में बिल्कुल नहीं जाना है कि मैं यह नहीं करूंगा। क्योंकि नहीं कहने पर भी फिर उसी-उसी प्वाइंट पर हमारा फोकस बनता है। और यह ला आफ अट्रेक्शन है, जिस चीज से आप बचना चाहेंगे, उसी से टकराएंगे। एक फिल्मी गीत है न- जिससे डरते थे वही बात हो गई, राहों में उनसे मुलाकात हो गई।

ओशो ने कई बार इसको समझाया है विपरीत परिणाम का नियम 'द लॉ आफ रिवर्स इफेक्ट'। समझो, एक बच्चा साइकिल चलाना सीख रहा है, चालीस फुट चौड़ी सड़क है लेकिन उसके मन में ख्याल आ जाता है कि यह बिजली का खम्भा है कहीं टकरा न जाऊं। अब मुसीबत शुरू हुई। टकरा न जाऊं... बचने की कोशिश कर रहा है बेचारा। लेकिन इस कोशिश में क्या हुआ, गर्दन मुड़ गई उस बिजली के खम्भे की तरफ और अन्जाने में जहां उसकी नजरें उस तरफ गईं उसका हाथ भी मुड़ गया तो हैण्डिल भी उसी तरफ हो गया। अब वह और घबराया कि खम्भे से न टकरा जाऊं...! यद्यपि चालीस फुट चौड़ी सड़क पर आंख बंद करके भी कोई चलाए तो बहुत कम संभावना है कि वह खम्भे से टकराएगा, आप चाहो भी टकराना तो मुश्किल काम है। लेकिन अब यह बच्चा हिप्नोटाइज्ड हुआ। कैसे? 'नहीं' से।

उसके लिए निषेध आमंत्रण बन रहा है और जैसे ही उसकी हैण्डिल जरा सी मुड़ी खम्भे की तरफ, अब उसके अंदर नर्वसनेस आ गई कि अब नहीं बच पाऊंगा, खम्भे से टकराऊंगा और बस... वह टकरा गया। इसको बोलते हैं- लॉ

आफ रिवर्स इफेक्ट। इसीलिए निगेटिव चीज के खिलाफ अपने को नहीं लड़ना है, जो गलत आदत है उसके सीधे खिलाफत में कुछ नहीं करना है, हम अपना एक पॉजिटिव पक्ष विज्युअलाइज करेंगे, उसकी संकल्पना करेंगे कि मैं ऐसा हूं; उसको हम देखेंगे। हमारे अंदर एक पॉजिटिव प्रोग्रामिंग भीतर जाए। अपने आप निगेटिव प्रोग्रामिंग की ताकत खत्म हो जाती है इस पॉजिटिव प्रोग्रामिंग के आगे।

यह प्रयोग करके देखें, दो लोग साथ में खड़े हों। आपके कंधे एक-दूसरे से करीब छः इंच दूर रहें। कंधे में ताकत नहीं लगानी है, आपकी हथेलियों का उल्टा हिस्सा एक-दूसरे को स्पर्श कर रहा है, वहां ताकत लगेगी। तीस सेंकण्ड तक। मैं जैसे ही तीस कहूंगा, आप एक-दूसरे से दूर हट जाएंगे। तो आप पहले से ऐसी पोजीशन ले लें कि बाद में आपको एक-दूसरे से दूर हटने की जगह हो। हाथ ऊपर उठने शुरू हो तो टकराएं नहीं।

चलिए शुरू करिए एक-दूसरे को दबाना हथेलियों से। गिनती शुरू 1, 2, 3, 4, 5..........25, 26, 27, 28, 29, 30। दूर हट जाएं, आंख बंद कर लें। कल्पना करें कि आपकी कलाई में हीलियम बैलून बंधा है और वह ऊपर को जा रहा है। आप अपने तरफ से कुछ भी नहीं करिए, न नीचे लाने की कोशिश, न ऊपर जाने की कोशिश, कुछ भी नहीं करना है, जस्ट रिलैक्स।

(एक मिनिट बाद)... अब मैंने गुब्बारे का धागा काट दिया। मन ही मन देखिए, गुब्बारा उड़ गया। अब पांच किलो का वजन आपके हाथ पर बांध दिया गया है। जल्दी ही पांच किलो का वजन हाथ को नीचे लाने लगेगा। आपके वश के बाहर है, वजन बहुत ज्यादा है। वह नीचे लाएगा, आप बिल्कुल असहाय हैं, धीरे-धीरे आपका हाथ नीचे आने लगा, पांच किलो का वजन आप ज्यादा देर नहीं सह सकते... आप ज्यादा देर नहीं सह सकते। हाथ नीचे चला, हाथ नीचे गिरने लगा। आप अपनी तरफ से कुछ न करें, उतना वजन नहीं सह पा रहे, बहुत वजन है, बहुत वजन है, बहुत वजन है। मैं तीन तक गिनती गिनूंगा और आपका हाथ शरीर से आकर जुड़ जाएगा। एक, दो, तीन। आंख खोलें। है न कितने अचरज की बात! सब लोग सफल रहे।

अब एक दूसरा प्रयोग... आप अपने एक हाथ पर अपनी डायरी अथवा कोई

मैं सजेशन दूंगा कि जो वजनदार चीज है, उसमें वजन नहीं है। आप भाव करेंगे कि डायरी में वजन नहीं है और यह हाथ आपका ऊपर जा रहा है। और जो पेन या हल्की चीज आपने रखी है वह बहुत भारी हो गई है और वह हाथ नीचे की तरफ जा रहा है। मैं आपको आपके भाव की शक्ति का कमाल बताना चाहता हूं कि जब आप ऐसा भाव करते हैं तो शरीर तक उसको फॉलो करता है। मन तो सूक्ष्म बात है, स्थूल शरीर भी उसको फॉलो करता है। एक बार आपके मन ने स्वीकार लिया कि डायरी में भार नहीं है और पेन में ज्यादा वजन है तो आप पाएंगे कि पेन वाला आपका हाथ नीचे चला और डायरी वाला ऊपर चला। मैं 60 सेकण्ड तक गिनती गिनूंगा।

1...2...3.........58...59...60.... आप कृपया अपनी ओर से कुछ भी न करें, जस्ट रिलैक्स। चुपचाप देखते रहें कि क्या हो रहा है। वेरी गुड।

इस प्रयोग से स्पष्ट हो गया कि हमारे मन की कितनी शक्ति है। एक बार हमने कोई धारणा स्वीकार कर ली तब उसके अद्‌भुत परिणाम आने शुरू हो जाते हैं। ग्रेविटेशन के नियम तक को हमने उल्टा कर दिया, वजनदार चीज हल्की हो गई, हल्की चीज वजनदार हो गई क्योंकि मन ने इस बात को स्वीकार लिया कि ऐसा है। ठीक ऐसे ही उन आदतों के खिलाफ जब हम जो भाव करेंगे, वैसा हो जाएगा। तो मामला बहुत सरल है, कभी मत सोचिएगा कि आदतें ज्यादा ताकतवर हैं। नहीं, आपके मन की शक्ति बहुत ताकतवर है।

आप एक बार भाव करेंगे कि उस आदत के विपरीत चीजें होने लगीं तो बिल्कुल होंगी, कोई नहीं रोक सकता। यह आपके ही मन की ताकत है, सम्मोहनविद कुछ भी नहीं करता, कुछ भी नहीं करता। वह सिर्फ सहयोग कर रहा है आपको अपने मन की ताकत आजमाने में बस, इतनी सी बात है। आपको भरोसा नहीं था कि ऐसा हो सकता है, सम्मोहनविद की उपस्थिति में आपको थोड़ा सा भरोसा आ गया। कर आप ही रहे हैं सब कुछ। आप अपने पूरे जीवन को बदल सकते हैं, अपनी मर्जी के अनुसार। नए पैटर्न में ढाल सकते हैं, जो आपका संकल्प है, जो आपका विलपावर है, वैसा हो सकते हैं।

सभी मित्रों को धन्यवाद।

नकारात्मक से सकारात्मक की ओर

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

सम्मोहन प्रज्ञा क्यों?

हमारे परमगुरू ओशो की देशना, संक्षिप्त में 'जोरबा दी बुद्धा' कहलाती है। अभी तक ओशोधारा में ऐसा सुअवसर नहीं बन पाया था कि ओशो की पूरी देशना पर कार्य हो सके। हम मुख्यत: केवल 'बुद्धा' वाले क्षेत्र में ही काम कर रहे थे- ध्यान-समाधि अर्थात् सुपरकांससनेस की साधना पर। 'जोरबा' वाली बात छूट रही थी। यद्यपि ओशो ने कई बार संकेत किया इस तरफ, लेकिन ओशोधारा में वैसी परिस्थिति अब बन पाई है कि इस पक्ष पर भी कार्य संभव हुआ है। सम्मोहन प्रज्ञा का यह कार्यक्रम अपने तन-मन के विकास से संबंधित है- यानी जोरबा वाला हिस्सा,

संसार में कैसे हम ज्यादा सफलतापूर्वक जी सकें, संकल्पपूर्वक जी सकें, अपने तन-मन की जरूरतों का बेहतर ख्याल रख सकें। भौतिक स्वास्थ्य, मानसिक प्रतिभा का विकास, भावनात्मक स्थिरता, इत्यादि चीजों का और ख्याल कर सकें।

विश्व भ्रमण के दौरान ओशो ने जो प्रवचनमालाएं दीं उसमें एक है 'बियांड साइकोलॉजी'। उसमें ओशो ने बारंबार इस बात पर जोर दिया है कि शीघ्र ही मैं चाहूंगा कि एक मिस्ट्री स्कूल बने, एक रहस्य विद्यापीठ, और उसमें हिप्नोसिस के ऊपर कार्य हो। ओशो के जीवनकाल में यह काम शुरू हुआ लेकिन बहुत विस्तार इस दिशा में नहीं ले पाया। ओशो का यह सपना अब ओशोधारा में पूरा होने जा रहा है। हम न केवल अपने चैतन्य का विकास ध्यान और समाधि के द्वारा करें, बल्कि हम अपने तन-मन, अपने संसार, उसके संबंध, संसार के क्रियाकलाप उन सब पर भी विशेष रूप से ध्यान दें तब हम कह पाएंगे कि हम ओशो के पूर्ण शिष्य हुए। अभी तक बात थोड़ी अधूरी-अधूरी थी।

मुझे याद आता है जब 1974 में ओशो पूना आए थे, तब उन्होंने एक प्रवचनमाला का शीर्षक रखा था 'रूट्स एण्ड विंग्स' यानी 'जड़ और पंख'। इसमें वे कहते हैं कि आकाश में पंख फैलाकर उड़ना सुंदर है लेकिन जमीन में हमारी जड़ें गड़ी हों। भूमि में हम वैल-रूटेड हों, यह आकाश में उड़ने वाली फूलों की सुवास से कम महत्वपूर्ण नहीं है, शायद ज्यादा ही महत्वपूर्ण है। जमीन में अगर जड़ें हमारी मजबूत हैं तो सुमन खिल ही जाएंगे और सुगंध आकाश में उड़ ही जाएगी। अगर हमने फूलों की सुगंध की तरफ ज्यादा ध्यान दिया और जड़ों को पानी देना भूल गए तो शायद खिलने वाली बात भी कुछ अधूरी-सी रह जाएगी।

प्यारे मित्रों, यहां अब हम सम्मोहन के प्रयोगों से गुजरेंगे। यह पहला सत्र परिचय का है। हम आपका इंट्रोडक्शन चाहेंगे और आपसे पूछना चाहेंगे कि सम्मोहन के बारे में आपने क्या खास बात सुनी अथवा पढ़ी है या कोई प्रयोग किया है या आप यहां किस विशेष उद्देश्य से आए हैं? जरूर आपकी प्रेरणा का

कोई कारण होगा। शायद कोई शारीरिक तकलीफ या कोई सांसारिक कष्ट जिसे दूर करना चाहते हैं या कोई मन की समस्या अथवा मनो-जनित शारीरिक रोग जिसे साइकोसोमेटिक डिसीज कहते हैं। तो बताइए कि आप किस विशेष उद्‌देश्य से यहां आए हैं? आपका नाम, कहां से आए और सम्मोहन के बारे में आपने क्या सुना है? अगर आपकी कोई भ्रांत धारणा होगी तो मैं उसे खंडित करूंगा, अगर सही धारणा है तो उसे मंडित करूंगा। ताकि हिप्नोसिस से परिचय हो जाए कि वास्तव में सम्मोहन क्या है।

इस संबंध में खूब भ्रांतियां फैली हैं। और भ्रांतियां अक्सर फैली हैं जादूगरों द्वारा मंचों पर मनोरंजन के लिए दिखाए जाने वाले शो से, फिल्मों में दिखाए रोमांचक सीनों से, चमत्कारी प्रभाव बताने वाले किस्से, कहानियों से, उपन्यासों से; जिनमें कोई सम्मोहनविद वशीकरण कर जादुई प्रभाव डाल देता है। बचपन से सुनी इन कथाओं की वजह से बहुत सी भ्रांत धारणाएं हमारे मन में समा गई हैं और वे धारणाएं हमको सम्मोहित होने की दिशा में जाने में बाधाएं बनती हैं। अगर हमारे भीतर कोई निगेटिव ख्याल है जैसे कि हिप्नोटिस्ट वशीकरण कर सकता है, हम उसके वश में हो जाएंगे। अगर यह धारणा हमारे मन में है तब तो हम कभी भी सम्मोहित नहीं होंगे, हम रिलेक्स ही नहीं होंगे, हम लगातार प्रतिरोध करते रहेंगे। इसलिए मैं चाहूंगा कि इस संबंध में जो भी आपने सुना है, आकर माइक पर संक्षिप्त में बताएं। यदि आपकी बात सही है तो मैं उसको पुष्ट करूंगा, यदि आपकी धारणा में कोई भूल-चूक है तो मैं उस बात को स्पष्ट करूंगा ताकि एक साफ-सुथरा मस्तिष्क लेकर, खुले हृदय से हम इन प्रयोगों में डूब पाएं। आप किस विशेष उद्देश्य से आए, यह भी बताएं ताकि आने वाले तीन दिनों में हम उन विशेष समस्याओं पर खास मेहनत कर सकें।

मनोविज्ञान की एक छात्रा के सवाल

फरीदाबाद से पूछती हैं जन्नत -

गुरुजी, मुझे मुख्यत: तीन बातें जाननी हैं। हमें फ्रायड का कांसेप्ट पढ़ाया

जाता है। कोई क्लाइंट आता है तो उसके कांसस माइण्ड को वह खुद खोलकर बता देता है और कुछ प्रयत्न के बाद सबकांसस माइण्ड में जो है, वह भी बता देता है। लेकिन जो डीप अनकांसस माइण्ड में उसकी मेन प्राब्लम है, वह उसे छिपा लेता है। तो फ्रायड ने एक टेकनीक यूज की थी। वह हिप्नोसिस में आती है या नहीं? पहली बात, यह जानना है मुझे कि साइकोएनालिसिस, एसोसिएशन एनालिसिस, राइटिंग एनालिसिस, ड्रीम एनालिसिस ये सारे हिप्नोसिस में आते हैं या नहीं?

उत्तर : फ्रायड की शायद उसकी हिस्ट्री पता हो, उन्होंने पहले एक हिप्नोटिस्ट के साथ असिस्टेंट के रूप में काम किया था शुरूआत में। कुछ सालों बाद सम्मोहन को छोड़ दिया और एक नई ब्रांच शुरू की-सायकोलॉजी। अब तो सौ साल से ऊपर हो चुके हैं, अब हम ज्यादा अच्छे से चीजों को रिव्यू कर सकते हैं। अनकांसस को उघाड़ने की, फ्रायड की एनालिसिस पद्धति अति धीमी-लंबी प्रक्रिया है, सालों-साल लग जाते हैं। तब भी समस्याओं का हल नहीं होता। समस्याओं का पता लग जाता है, लेकिन अब उसको ठीक कैसे करना, इसकी कला तब भी नहीं आती, बहुत मुश्किल है। पश्चिम में लाखों लोग पंद्रह-बीस साल तक एनालिसिस करवा चुके हैं फ्रायडियन तरीके से या जुंग या एडलर के तरीके से। लेकिन उनके जीवन में कोई खास रूपांतरण नहीं हुआ, छुटपुट सतह असर होता है बस। कोई गहरा असर नहीं आता और इसके लिए सालों-साल मेहनत की जाती है। अब सबसे ज्यादा खर्चीला धंधा पश्चिम में यही हो गया है। पिछले सौ साल के इतिहास में हम देख सकते हैं कि विशेष परिणाम नहीं आया। थ्योरेटिकली पढ़ने में खूब इंप्रेसिव लगता है मनोविश्लेषण, लेकिन प्रेक्टिकली नाट आफ मच यूज।

हिप्नोसिस देखने में तो बिल्कुल सरल लगता है लेकिन बेहतर परिणाम दस-पंद्रह दिन में, महीने भर में ला सकता है। इसमें हम दूसरे के ऊपर डिपेंडेंट भी नहीं होते। शुरूआत में ठीक, दो-चार प्रयोग करने के लिए हम

दूसरे से समझ लें, सीख लें; फिर हम सेल्फ-हिप्नोसिस के लिए एक कैसेट रिकार्ड कर सकते हैं खुद ही की आवाज में और रात को उस कैसेट को सुनते हुए हिप्नोटिक अवस्था में जाकर सो जाएं और महीने भर में हम पाएंगे कि जादुई परिणाम आ गए। एक तो हम इंडिपेंडेंट रहेंगे इसमें, दूसरे टाइमवाइज, तीसरे मनीवाइज बहुत बचत संभव होगी।

फ्रायड ने दूसरों की इतनी एनालिसिस किया, खुद अपने मन की गहराइयों को समझा लेकिन उसके जीवन की समस्याएं भी हल नहीं हुईं। याद रखना, फ्रायड भी उन्हीं समस्याओं से पीड़ित रहा जिससे उनके क्लाइंट पीड़ित थे। फ्रायड को भी वैसे ही गुस्सा आता, जैसा एक साधारण आदमी को आता है। फ्रायड भी भयभीत होता और उसे हिस्टेरिकल अटैक पड़ते थे। तीन बार बेहोश हुआ है वह सिर्फ 'ममी' का नाम सुनकर। उसके दिल में बहुत चाहत थी कि मैं इजिप्ट जाऊं और ममीज देखूं लेकिन मृत्यु का भय भीतर समाया हुआ था। जाना चाहता था, प्लेन की टिकिट बुक हो गई, सब तय हो गया लेकिन जब जाने का समय आया तो भीतर से कंपन उठा और बेहोश होकर गिर गया, चक्कर आ गया। कैंसिल करनी पड़ी टिकिट। तीन बार टिकिट कैंसिल करनी पड़ी और अंततः नहीं जा पाया। उसके परिचितों ने लिखा है कि मौत के नाम से वह खुद बहुत डरता है। मुर्दा लाश देखने की कल्पना से ही वह घबरा जाता है। उसकी कांसस माइण्ड जाना चाहती है इजिप्ट के पिरामिड देखने, लेकिन उसका सबकांसस कहता है 'नहीं', और अंततः सबकांसस ही जीतता है।

फ्रायड-विधि निरुपयोगी साबित हो चुकी है। दुर्भाग्य कि अभी तक कालेजों में वही पद्धतियां पढ़ाई जा रही हैं जो आज से सौ-सवा सौ साल पहले खोजी गई थीं। वे आलरेडी आउट आफ डेट हो चुकी हैं। इस बीच बहुत नई टेक्नालाजी विकसित हो चुकी हैं।

कुछ ही समय पूर्व एक किताब प्रकाशित हुई है 'द सीक्रेट'। आपमें से किसी ने पढ़ी है क्या? उसकी फिल्म भी निर्मित हुई है। मैं चाहूंगा कि आप लोग उसे अवश्य देखें। इसमें बहुत बड़ी-बड़ी हस्तियों के, अपने-अपने क्षेत्र के

प्रसिद्ध व सफल लोगों के वक्तव्य हैं। उन्होंने बताया है कि कैसे आकर्षण के नियम से हमारी भावशक्ति काम करती है। विलपावर, इच्छाशक्ति जिसे हम कहते हैं, एक बार वह संकल्पशक्ति जागृत व क्रियान्वित हो जाए तो बड़ी से बड़ी सफलता हासिल होकर रहेगी। उसकी टेक्नालाजी सरल है, पॉजिटिव चित्र को अपने सबकांसस माइण्ड पर खींचना है। महीना भर में वह हो जाएगा जो सायकोलाजिस्ट से तीस सालों में नहीं होता। अभी तक इस दुनिया में एक भी इंसान ऐसा नहीं है- जिसको हम कह सकते हों फुली-सायकोएनालाइस्ड, ऐसा एक भी आदमी नहीं है। और न भविष्य में हो सकेगा। सायकोएनालिसिस आउट आफ डेट है। दुर्भाग्यवश कालेज और युनिवर्सटी बहुत पिछड़े हुए चलते हैं, जो नया विकसित होता है उसको शीघ्र स्वीकार नहीं करते। एक्सेप्ट करने में पचास-साठ साल लग जाते हैं तब तक वह बात पुरानी हो जाती है। इसलिए आप जो पढ़ रही हैं उसका छुटपुट उपयोग है, ज्यादा सार्थकता नहीं है। लेकिन उस बैकग्राउण्ड में अब आप हिप्नोसिस को खूब अच्छे से उपयोग कर पाएंगी। विश्लेषण की विधियां सम्मोहन में नहीं आतीं। किंतु वह समझ काम आएगी।

प्रश्न : जो क्लाइंट आते हैं वे कहते हैं कि आपको तो पता होना चाहिए हमारी समस्या और वे कुछ बताते ही नहीं हैं। तो इस परिस्थिति में भी हिप्नोसिस काम करेगी या नहीं?

उत्तर : इसमें हिप्नोसिस काम करेगी, क्योंकि इसमें हम सीधा प्राब्लम पर नहीं जाते। परोक्ष रूप से कार्य करते हैं। जब हम प्राब्लम की बात करते हैं तो वह व्यक्ति प्रतिरोध करता है। वह उसका 'वीक प्वाइंट' है। समझो कोई पुत्र अपने पिता पर अति-क्रोधित है। यह बात वह डॉक्टर के सामने भी जाहिर नहीं कर सकता। वह सपना देखता है कि उसने पिता को चाकू मार दिया। कोई बहू इतनी नाराज है, चिढ़ी हुई है बुरी तरीके से; कि अपनी सास का गला दबा देना चाहती है। जब आप ड्रीम एनालिसिस करेंगे तब भी यह बात प्रगट नहीं होगी। यह हमारी शिक्षा-संस्कृति और सभ्यता के इतने खिलाफ है कि जिसने तुम्हें

जन्म दिया है तुम उसका गला दबाओगे!

ओशो कहते हैं कि वह व्यक्ति अगर रात को सपना देखता है कि उसने अपने पिता का मर्डर किया है तो सुबह उठकर उसका चेतन मन इसको दूसरे रंग में रंग देगा। वह देखेगा कि पड़ोस में जो बुजुर्ग आदमी रहते हैं, इनको चाकू मारा या चाचा को मारा। पिता को मारने वाली बात तो उसको खुद ही हजम नहीं होगी, वह कभी नहीं बताएगा। उसको भी नहीं याद है। ऐसा नहीं कि वह जानबूझकर बदलेगा सपने को, जब सुबह उठेगा और अनकांसस से कांसस माइण्ड में आएगा तो कांसस माइण्ड उस कहानी को तुरंत बदल लेगा। उसने देखा था मां का मर्डर, चेंज हो जाएगा मौसी की हत्या में। अब इतना तो स्वीकार है मौसी को तो मार सकते हैं। यद्यपि मौसी का मतलब भी होता है मां जैसी, मां-सी, लेकिन मां का मर्डर तो उसे भी हजम नहीं होगा कि ऐसा घृणित भाव उसके भीतर हैं, लेकिन है; आपको ही नहीं, वह तो खुद को भी नहीं बता रहा है। जब खुद को नहीं बता रहा तो सायकोलाजिस्ट को कैसे बताएगा? उसको भी नहीं पता कि किसके प्रति, कहां क्रोध छिपा हुआ है?

हम हिप्नोसिस में उस निगेटिव फील्ड में जाते ही नहीं। एक विधायक विधि, पॉजिटिव एप्रोच अपनाते हैं। उस व्यक्ति को कहते हैं- विज्युअलाइज करो कि तुम ज्यादा प्रेमपूर्ण व्यक्ति हो। तुम एक करुणावान, सहानुभूतिपूर्ण मनुष्य हो। लोग तुम्हारे आस-पास बहुत अच्छा महसूस करते हैं, तुम्हारी उपस्थिति में सब खुश होते हैं। घर-परिवार के लोग तुमसे प्रसन्न हैं, तुम बहुत अच्छे इंसान हो। हम सम्मोहित तंद्रा की दशा में एक पॉजिटिव कंडिशनिंग डालते हैं। निगेटिव बात की चर्चा ही नहीं करते।

सम्मोहन में एप्रोच बहुत पॉजिटिव है, सायकोलॉजी की एप्रोच बहुत ही निगेटिव है, वह घाव कुरेदने जैसी है। जिस बदबूदार घाव को आदमी ढांक चुका है, मलहम-पट्टी कर चुका है, वह जिसको खुद ही देखना नहीं चाहता, मनोविश्लेषक फिर उस घाव को कुरेदता है। घाव कुरेदने से घाव और गहरा होता है, और कुछ नहीं होता। बड़े-बड़े जो सायकोलाजिस्ट हुए हैं वे खुद उन्हीं

समस्याओं से ग्रसित रहे हैं जिनसे सामान्य लोग परेशान हैं।

बड़ा फर्क नहीं पड़ता यह पता चलने से कि प्राब्लम क्या है; हल तब भी नहीं होता। मान लो कि पता लग जाए कि एक युवक पिता का मर्डर करना चाहता है। हम खोजें कि क्यों करना चाहता है? वह बताए कि पिता ने मेरे संग ऐसा दुर्व्यवहार किया था। गहन अचेतन भी खुल जाए, फिर भी मामला हल नहीं होगा, क्योंकि वे घटनाएं तो घट चुकीं। पच्चीस–पचास साल पहले कुछ हुआ था, अब क्या करोगे? समस्याएं तो अभी हैं, अतीत के प्रभाव वर्तमान में पड़ रहे हैं। गुस्से का कारण मालूम हो जाने से गुस्सा खत्म नहीं होता। पुरानी यादें पुन: जगा देने से तरोताजा हो जाता है, भड़क जाता है।

अनकांसस माइंड को उघाड़ने मात्र से परिवर्तन नहीं होता। उसे पॉजिटिव प्रोग्रामिंग से बदलना हिप्नोसिस का लक्ष्य है। इन दोनों में जमीन–आसमान का फर्क है। एक में हम निगेटिव चीजों को कुरेदते हैं और दूसरे में हम नई पॉजिटिव रीकंडिशनिंग करते हैं। उसमें निगेटिविटी अपने आप ही फेड आउट हो जाती है, हम उसके साथ सीधा–सीधा कुछ नहीं करते। तो दोनों में बुनियादी फर्क है। ओशो कहते हैं– अंधकार से मत लड़ो, रोशनी जलाओ। क्रोध अधंकार जैसा है। प्रेम प्रकाश तुल्य है।

प्रश्न : मैं स्वीकार करती हूं कि हम लोगों का विश्लेषण करते रहते हैं मगर उनकी प्राब्लम बनी ही रहती है। अगर रेगुलर हम काउंसलिंग सेशन देते रहते हैं तो मरीजों की जो निगेटीविटी है, हममें आने लगती है। इसका उपाय बतायें?

वही तो मैं कह रहा था। मैं अनेक सायकाट्रिस्ट को जानता हूं, वे सभी सिरफिरे हैं या होने वाले हैं। वे पागलों को ठीक करते–करते खुद ही पगला जाते हैं। रिटायरमेंट तक पहुंचते–पहुंचते सायकोलॉजिस्ट और सायकाट्रिस्ट खुद ही क्रेक हो जाते हैं। मेरे जो प्रोफेसर एम.बी.बी.एस में पढ़ाते थे; बिल्कुल सनकी थे। और ऐसा होना स्वाभाविक ही है, दिन–रात तुम जिनके साथ

मिल-जुल रहे हो उन जैसे होते जाओगे। सत्संग का असर तो पक्का होता है- किसका किस पर होता है, यह पक्का नहीं! मेरे हिसाब से दोनों का पारस्परिक-दोनों पर होगा। रोगी जितना ठीक होगा, चिकित्सक उतना गड़बड़ हो जाएगा। संतुलन सधा रहेगा।

इसलिए सायकोलाजी आज जो चल रही है वह आउट ऑफ डेट है। बहुत नई चीजें आ चुकी हैं, ज्यादा बेहतर टेकनीक्स आ चुकी हैं। आप यहां से सीखकर जाइए। अभी मात्र ढाई दिन में हम आपको टेक्निकल हिस्सा तो नहीं सिखा पाएंगे, सिर्फ प्रयोग कराएंगे। लेकिन भविष्य में कभी जो लोग हिप्नोटिज्म का पूरा विज्ञान और टेक्नालाजी सीखकर दूसरों के लिए क्लीनिकल उपयोग करना चाहें, उनके लिए हम अलग से लंबी अवधि का प्रोग्राम आयोजित करेंगे।

फिलहाल आप एक उपाय कीजिए। मरीजों से मिलते समय लंबी-गहरी सांस लेते रहिए। नाभि तक सांस आए-जाए। पेट के फूलने-पिचकने का ख्याल बना रहे। तब आपकी जीवन-ऊर्जा स्व-केन्द्रित रहेगी। आप रोगी की परेशानी से परेशान नहीं होंगी। विचलित नहीं होंगी।

पीड़ा रहित प्रसव, लौहपुरुष एवं निर्भारता प्रयोग

रागिनी शर्मा (शिमला) पूछती हैं-

मुझे तीन बार ऐसी घटना घट चुकी है कि मेरे हाथ-पैर बिल्कुल अकड़ जाते हैं, कई घंटों तक के लिए मैं बिल्कुल अचेत हो जाती हूं और प्रसव पीड़ा जैसी होती है, आंसू बहते रहते हैं बस। क्या करूं?

उत्तर : बिना प्रसव के ही इन देवी को प्रसव पीड़ा होती है।

हिप्नोसिस के द्वारा प्रसव पीड़ा पर भी बहुत काम किया गया है और हजारों प्रयोग हो चुके हैं जहां बिना पीड़ा के प्रसव घटित हो जाता है। लगभग 70 परसेंट सफलता इसमें मिली है। अगर किसी महिला को सम्मोहन की दशा में कहा जा सके कि तुम्हारी डिलेवरी बिल्कुल बिना दर्द के होगी। कोई दवाई की जरूरत नहीं है। दर्द नहीं होगा। उसे दो-चार महीने पहले से ही कंडीशंड किया

जाना चाहिए। प्रसव के समय अचानक संस्कारित नहीं कर सकते कि बिना दर्द के डिलेवरी होगी। पहले से तैयार करना होगा। इतना ही नहीं कि दर्द नहीं होगा, उल्टा, पॉजिटिव भाव डालेंगे कि डिलेवरी बहुत ही आनंददायी घटना है, सेक्स में जो सुख मिलता है उससे भी कई गुना ज्यादा सुख डिलेवरी में मिलेगा। अगर यह बात अचेतन मन में बैठा दी जाए तो ठीक ऐसा ही होगा। बच्चे को जन्म देना बहुत आनंदपूर्ण घटना हो जाएगी, दर्द का तो सवाल ही नहीं।

यह देवी कह रही हैं कि इनको बिना प्रसव के ही प्रसव पीड़ा जैसी होती है। देखिए, मन कैसी-कैसी कल्पना कर सकता है! निश्चितरूपेण यह सायकोसोमेटिक प्राब्लम है, हिस्टेरिया का लक्षण है और सम्मोहन के द्वारा बिल्कुल दूर हो सकता है। आप अपने एक स्वस्थ रूप की कल्पना करिएगा। इसका प्रयोग शुरु होगा अगले सेशन में।

प्रश्न- सरिता (रेवाड़ी से) पूछती हैं-

परमगुरू ओशो, सद्गुरू त्रिविर और सभी मित्रों को मेरा प्रणाम! मैंने सम्मोहन के बारे में ज्यादा पढ़ा नहीं है लेकिन एक बार ओशो प्रदीप जी ने एक प्रयोग कराया- मुझे लेटा दिया गया, और कहा गया कि आप लौहपुरुष हो, इस्पात की बनी हो, इस तरह के कुछ सम्मोहक सुझाव दिए। मैं भाव करती रही, जैसे वह कहते गए। फिर लोगों ने मुझे कुछ चुभाया, लेकिन मुझे महसूस नहीं हुआ। जब मैं उठी तो लोगों ने पूछा कि तुम्हें कुछ महसूस नहीं हुआ, पिन चुभ रही थी? मैंने कहा कि नहीं, मुझे तो पिन नहीं लगी। लेकिन बाद में पता चला कि शरीर पर पिन चुभाई गई हैं, किंतु उस वक्त मैं लौहपुरुष बन गई थी इस कारण बिल्कुल पता नहीं चला कि पिन चुभ रही हैं। क्या यही सम्मोहन है? सम्मोहन द्वारा दिव्य चिकित्सा के बारे में जानने के लिए मैं यहां आई हूं।

उत्तर : मैंने भी देखा है, प्रदीप जी बहुत अच्छा प्रयोग सिखाते हैं। एक बार आप स्वीकार लें कि आपका शरीर लोहे का है, फिर चाहे पिन चुभाएं, कुछ

पता नहीं चलता है। वह एक दूसरा प्रयोग भी दिखाते हैं कि आप जब लकड़ी या लोहे के हो गए तो दो कुर्सियों पर इस तरह से लिटाते हैं कि सामान्यतः बीच का शरीर आपका मुड़ जाना चाहिए; लेकिन वह नहीं झुकता। यहां तक कि उस पर कोई आदमी बैठ या खड़ा हो जाता है तब भी नहीं झुकता। बहुत आश्चर्य होता है देखकर।

यहां आपने सुरति समाधि में प्रयोग किया होगा जहां एक-एक उंगली लगाकर चार लोग एक आदमी को उठा देते हैं। अभी तक जो उसमें सबसे भारी सज्जन आए हैं वह 112 किलो के थे। लेकिन चार कमजोर-सी महिलाओं ने उनको ऊपर हवा में उठा दिया। इस प्रयोग को हर सुरति समाधि के अंत में करवाते हैं। अस्सी परसेंट सफलता इसमें मिलती है। सौ किलो के इंसान को लोग ऐसे उठा लेते हैं कि जैसे छोटा सा पांच-छः किलो का बच्चा हो। एक-एक उंगली लगाकर, सिर्फ भाव से, धारणा से।

सम्मोहनविद की भूमिका और अन्य प्रश्न

प्रश्न- राजेश्वर महाजन, (ग्वालियर) पूछते हैं-

मैं जानना चाहता हूं कि क्या गुरू की उपस्थिति में ही ऐसा संभव होता है? क्या क्षीण संकल्प शक्ति के मनुष्य सरलता से सम्मोहित कर लिए जाते हैं? क्या तंद्रावस्था में व्यक्ति अपनी निजी बातें भी सार्वजनिक तौर से बता देता है?

उत्तर : गुरू की उपस्थिति में सिर्फ भरोसा बढ़ता है। जैसे आपका मेरे प्रति लगाव है और मैं कह रहा हूं कि आप इस व्यक्ति को उठा लेंगे एक अंगुली से। चूंकि आप मेरी बात मानते हैं, मेरे प्रति श्रद्धाभाव है। आप इतना धन-पैसा-समय खर्च करके यहां आए हैं; तो आपने इस सुझाव को आसानी से ग्रहण कर लिया। आपके अचेतन मन ने स्वीकार लिया कि हम उठा लेंगे। जब स्वीकार लिया तो उठा लिया। और जो बीस परसेंट असफल हो जाते हैं वे संदेह से भरे हुए लोग हैं। वे मन ही मन कह रहे हैं कि कैसे उठाएंगे? इनको तो उठाना मुश्किल है। पूरा हाथ लगाकर उठाएंगे तो भी न

उठेंगे, अंगुली से कैसे उठेंगे? ऐसा जिसके भीतर चल रहा है, वह निगेटिव सजेशन अपने आपको दे रहा है कि नहीं उठेगा। यह भी सजेशन है- याद रखना। उठ जाएगा यह भी सजेशन है; और नहीं उठेगा यह भी सजेशन है। उसने निगेटिव सजेशन अपने आपको दे दिया कि नहीं हो पाएगा। नहीं हो पाएगा तो फिर नहीं हो पाएगा। जो गणित का हल हमने कह दिया कि नहीं होने वाला, तो फिर नहीं होने वाला। अतः सम्मोहन के पूर्व खूब विधायक भावदशा से भरना अनिवार्य है। वास्तव में गुरु कुछ नहीं करता, गुरु में आपका भरोसा ही काम करता है। आपको खुद पर विश्वास नहीं, इसलिए गुरु की मौजूदगी की जरूरत पड़ती है।

कई लोगों के मन में ख्याल है कि जिनका विलपावर कमजोर है, वे सम्मोहित हो सकते हैं, जबकि यथास्थिति बिल्कुल उल्टी है। ओशो से किसी ने पूछा है कि मैं सम्मोहन के लिए कहीं गया था और हिप्नोटाज्ड नहीं हो पाया क्यों? ओशो कहते हैं कि 'ईडियट्स केन नॉट बी हिप्नोटाइज्ड'। जो मेंटली रिटार्डेड हैं, ईडियट्स हैं, नासमझ हैं, विरोध-प्रतिरोध से भरे हुए हैं या बहुत ज्यादा वृद्ध व्यक्ति जिनकी मानसिक क्षमता, इंटलीजेंस कम हो गई है सिर्फ वे लोग हिप्नोटाइज नहीं हो पाते, बाकी सब हिप्नोटाइज हो जाते हैं। जितना स्ट्रांग विलपावर होगा, जितना इंटलीजेंट आदमी होगा उतनी ही गहरी हिप्नोसिस में चला जाएगा। जितना संकल्पवान व श्रद्धावान व्यक्ति होगा उतनी गहरी हिप्नोसिस में चला जाएगा। जिन लोगों को संगीत सुनने में, फिल्म देखने में, कविता पढ़ने या सुनने में, किताब पढ़ने में खूब अच्छी तल्लीनता सध जाती है यही लोग हैं जो आसानी से सेल्फ हिप्नोसिस का प्रयोग कर सकते हैं। अच्छी कल्पनाशक्ति वाले, अच्छी स्मरणशक्ति वाले, अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति करने में कुशल लोग, वर्तमान में जीने वाले लोग सुपात्र हैं। अनावश्यक निंदा, आलोचना में रस नहीं लेने वाले, प्रतिभाशाली, उच्चबुद्धि वाले लोग हिप्नोसिस में सफल हो जाते हैं। जो आलोचक हैं, निंदक प्रवृत्ति के हैं, हर चीज की क्रिटिसिज्म करेंगे, रेजिस्टेंस करेंगे या जो इतने मानसिक रूप

से अविकसित हैं, कि सुझाव ही नहीं समझ पाते, वे सम्मोहित नहीं हो सकते। कभी-कभी भाषा न समझने से उत्पन्न अड़चन भी संभव है। हिप्नोटिस्ट की भाषा अच्छे से नहीं समझ पाए तो भी हिप्नोसिस में डूबना संभव नहीं होगा। बहरे व्यक्ति के लिए जोर से बोलना आवश्यक होगा।

कुछ गलतफहमियां हैं हिप्नोसिस के बारे में, वह भी दूर कर दूं। कुछ लोग मानते हैं कि केवल रोग का लक्षण दूर होता है, वास्तव में रोग ठीक नहीं होता। यह बात गलत है, रोग का लक्षण भी दूर होता है और साइकोसोमेटिक बीमारी का जो कारण है, वह भी दूर हो जाता है। कुछ लोग मानते हैं कि हिप्नोटिस्ट के नियंत्रण में हम पहुंच जाएंगे, यह बात बिल्कुल गलत है। आपकी मर्जी के खिलाफ हिप्नोटिस्ट कुछ भी नहीं करा सकता। महिलाओं को विशेषरूप से चिंता रहती है और खासकर हमारे देश भारत में। भारत की स्त्री को हिप्नोटाइज करना बहुत ही मुश्किल है पश्चिम की स्त्रियों की तुलना में। जहां स्त्रियां अति-कामदमित हैं उनको यह डर लगा रहता है कि हिप्नोटिस्ट उनके साथ कुछ दुर्व्यवहार न कर दे। यह भय उनको हमेशा सुरक्षा-कवच के पास सतह पर रखेगा, गहरे जाने नहीं देगा। वह अपनी रक्षा करने में लगी रहेंगी। इसलिए भारत में स्त्री को हिप्नोटाइज करना हो तो किसी अन्य स्त्री की मौजूदगी में, जिस पर वह भरोसा कर सके, उसकी उपस्थिति में ही किया जाए।

कायर, डरा हुआ व्यक्ति शिथिल नहीं होगा, हिप्नोटाइज्ड नहीं होगा। साहसी व्यक्ति हो जाएगा। अगर आपके मन में किसी प्रकार का डर है कि हिप्नोटाइज्ड ऐसा न कर ले, वैसा न कर दे, कोई नाजायज फायदा न उठा ले तो फिर आप हिप्नोटइज्ड नहीं होंगे। लेकिन यहां सामूहिक सम्मोहन में ऐसा नहीं होगा, इंडीविज्युअल हिप्नोसिस में तो यह डर हो सकता है, ग्रुप में ऐसा नहीं होगा। आप सब एक विधायक भावदशा में आए हैं, स्वस्थ होने के लिए आए हैं, कुछ सीखने के लिए आए हैं, गुरू पर आपको भरोसा है कि वह मेरे भले के लिए ही कुछ करेगा।

ओशो ने समझाया है कि महावीर और बुद्ध कभी खुद ही जाति-स्मरण

कराते थे या कभी उनके द्वारा एपाइंटेड किसी भिक्षु के पास नए लोगों को भेजते थे। जब महावीर कहेंगे कि फलां मुनि के पास चले जाओ, तो चूंकि महावीर पर भरोसा है तो उन्होंने जिसके पास भेजा उस पर भी भरोसा रहेगा। महावीर अकेले कितने लोगों को जाति-स्मरण कराएंगे? किसी को तो एपाइंट करना होगा। चूंकि महावीर पर श्रद्धा है इसलिए उनके द्वारा कहे गए व्यक्ति पर भी श्रद्धा हो जाएगी। वहां भी अपने हृदय को खोल पाएंगे, नए साधक डूब पाएंगे। हिप्नोसिस में हम किसी के वश में नहीं होते, हम हमेशा अपने वश में होते हैं। और जैसे ही आपको ऐसा लगेगा कि आपकी मर्जी के खिलाफ कुछ हो रहा है तो आप तुरंत हिप्नोसिस से बाहर आ जाएंगे।

ओशो ने एक उदाहरण दिया है कि मेरे कजिन ब्रदर जबलपुर में हैं, अरविंद जैन उनका नाम है। वह एम.काम. में गोल्डमेडलिस्ट थे- युनिवर्सिटी टॉपर। उनको खूब अच्छी नौकरी मिल सकती थी। बैंक में सीधे मैनेजर के पद पर जा सकते थे, लेकिन मैनेजर की पोस्ट उस समय खाली नहीं थी। तुरंत जो पोस्ट खाली थी वह लेक्चरर की पोस्ट कालेज में मिल गई। अरविंद जी बहुत ही संकोचशील, विनम्र और बड़े सरल किस्म के हैं। वह लेक्चरर की नौकरी छोड़ने के लिए तैयार न हुए जब चार महीने बाद बैंक से आफर आ गया। बड़ी मुश्किल! करीब चार गुनी तनख्वाह थी लेकिन वह छोड़कर जाने वाले नहीं। बहुत ही सीधे-साधे आदमी थे।

ओशो ने उनके ऊपर खूब हिप्नोसिस के प्रयोग किए थे। वे सुयोग्य पात्र थे सम्मोहन के लिए। लेकिन उस दिन कालेज से रिजाइन कराने और बैंक ज्वाइन कराने के लिए, हिप्नोसिस प्रयोग के दौरान जैसे ही नौकरी वाली बात ओशो ने कही तो अरविंद जी फौरन उठकर बैठ गए कि 'यह नहीं हो सकता। नौकरी बदलने को मत कहिए।'

कितनी भी गहरी ट्रांस में कोई हो, अगर उसकी मनोकामना के विपरीत, उसकी विलपावर, उसकी इच्छा-शक्ति के विपरीत अगर कुछ कहा गया या किया गया तो तुरंत वह उठ जाएगा और हिप्नोसिस टूट जाएगी। तो यह भय

बिल्कुल निराधार है कि हम किसी के वश में हो जाएंगे या कोई हमसे कुछ करा लेगा, कोई कुछ भी नहीं करा सकता आपकी मर्जी के खिलाफ। हां, आप जो करना चाहते हैं उसमें वह सहयोगी हो सकता है। अगर अरविंद जी खुद ही चाहते कि मैं अपरिचित और अज्ञात में छलांग लेना चाहता हूं तब उन पर हिप्नोसिस सफल हो जाती साहस बढ़ाने में, किंतु वह खुद ही रेजिस्ट कर रहे हैं तो कोई कुछ नहीं करा सकता। वशीकरण वाली बात सर्वथा बेबुनियाद है। अतः इस बात का भय अपने भीतर बिल्कुल मत रखिएगा।

कुछ लोग सोचते हैं कि हमारी निजी घटनाएं जाहिर हो जाएंगी, जिन चीजों को हम छुपाए हुए हैं। यहां ग्रुप-हिप्नोसिस में ऐसी कोई बात नहीं होगी। आपकी बात आपके सामने जरूर प्रगट हो जाएगी लेकिन आपसे कुछ बुलवाया नहीं जाएगा। इंडिविज्युअल हिप्नोसिस में डॉयलाग होता है। वहां भी आप जो बताना चाहते हैं सेंसर करके, केवल उतना ही बोलेंगे, जो प्राइवेट बात आप नहीं बताना चाहते वह कभी आपके मुंह से नहीं निकलेगी। तो यह डर बिल्कुल निराधार है, आप निश्चिंत हो जाइए, ऐसी कोई बात आपके मुंह से नहीं निकलेगी जो आप नहीं बताना चाहते। प्राइवेसी में कोई दखलंदाजी नहीं होगी, जो आप बताना चाहते हैं वही बताएंगे। फिर यहां ग्रुप में तो हम किसी से पूछ ही नहीं रहे। आप खुद ही चेतन में वापिस आकर अगर कुछ कहना चाहेंगे तो ठीक, वरना आपसे कोई पूछ नहीं रहा। आपके मन के गोपनीय रहस्य दूसरों के आगे नहीं खुलेंगे। हम भीतर की चीज को खोलना नहीं चाह रहे हैं, हम कुछ नई प्रोग्रामिंग भीतर डालना चाह रहे हैं। कुछ लोगों को डर रहता है कि हिप्नोसिस से वापिस आने पर भी वैसी ही निद्रा या तंद्रा की अवस्था बनी रहेगी, यह भी बिल्कुल निराधार है। हिप्नोसिस में अल्फा वेब्स चलती हैं पर जैसे ही हिप्नोसिस से बाहर आने का सजेशन देते हैं वीटा वेब्स चलना शुरू हो जाती हैं। इस पर वैज्ञानिक तरीके से खूब जांच-पड़ताल हो चुकी हैं।

अंत में कहना चाहूंगा कि सम्मोहन द्वारा जिन चीजों में विशेष लाभ हो सकता है वे हैं मन की बेचैनी दूर करना, शांति प्राप्त करना, शारीरिक विश्राम

और शिथिलता, शारीरिक स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति की वृद्धि, आत्मविश्वास में विकास, कार्यकुशलता और क्षमता में वृद्धि, प्रेम, करुणा, प्रेरणा और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि। बीमारियों के प्रति जो रेजिस्टेंस है वह बढ़ता है। संवेदनशीलता, होश की मात्रा, ध्यान में डूबने की कला, जिंदगी की गुणवत्ता में विकास, बेहतर कैरियर, सफलता, संपन्नता, बेहतर यौन जीवन, बेहतर धनोपार्जन, तन-मन-चेतन में सामंजस्य, अच्छे व्यक्तियों और घटनाओं के लिए आमंत्रण। जब हम पॉजिटिव एटीट्यूड से भरते हैं तो हमारे आस-पास की परिस्थितियां बदलने लगती हैं। वे लोग आपसे मिलने लगेंगे, वे घटनाएं आस-पास घटने लगेंगी, जो आपने चाहा था वह हो जाएगा और आपकी इच्छा पूरी हो पाएगी। वैसी सिचुएशन्स बनने लगेंगी, हम उनके लिए एक मेगनेटिक पुल बन जाते हैं। अगर हम निगेटीविटी से भरे हैं तो हम निगेटिव चीजों को आकर्षित करते हैं। वह जो 'दि सीक्रेट' किताब की चर्चा मैं कर रहा था उसको अगर बहुत संक्षेप में एक वाक्य में मैं कहूं तो उसकी पूरी थीम यह है- 'थाट्स टर्न इंटू थिंग्स'। हमारे विचार और भाव ही घटनाएं व वस्तुएं बन जाते हैं। अगर कोई व्यक्ति सोचता है, संकल्पना करता है संपन्नता की, तो ऐसी घटनाएं घटने लगेंगी कि भविष्य में वह संपन्न हो पाएगा। शारीरिक दर्द, कमजोरी, भूख कम लगना या बहुत ज्यादा लगना, चिंता, निराशा, भय, सिरदर्द, माइग्रेन, त्वचा के रोग, एलर्जी, उम्र के प्रभाव, निगेटिव एटीट्यूड, दुर्भावना, अनावश्क डर, बुरी आदतें, नशे की लत, चंचलता, अनिर्णय, अनिद्रा, साइकोसोमेटिक इलनेसेस इन सब में बहुत लाभ मिल सकता है। अगर हम सोचते हैं स्वास्थ्य की तो स्वास्थ्य हो पाएगा। बहुत कुछ हो सकेगा। अगर हम भाव करेंगे कि ध्यान में अच्छे से डुबकी लगेगी, ज्यादा गहरी समाधि में जाएंगे, तो ऐसा हो पाएगा।

असफलता और असुरक्षा की आशंका

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

प्रश्नकर्ता–मैं अपने आपको सुरक्षित करने में लगा रहता हूं परंतु अभी तक कर नहीं पाया, अपनी इस असुरक्षा की भावना से कैसे बाहर निकलूं समझ में नहीं आता। मेरी सबसे बड़ी बाधा 'असफलता की आशंका' है, मैं यह जानता हूं लेकिन इसीमें और-और गिरता जा रहा हूं। मेरा मार्गदर्शन करें?

उत्तर–जीवन असुरक्षित है, इस तथ्य को देखो, स्वीकारो। दिस इज द फैक्ट, तथ्य ऐसा है। जीवन चारों तरफ असुरक्षा से घिरा हुआ है। सुरक्षा की कोशिश नाकामयाब रहेगी हमेशा। ऐसा नहीं सोचना कि तुम अभी तक इंतजाम नहीं कर पाए, आज तक कोई नहीं कर पाया। बड़े-बड़े हिटलर, स्टेलिन, सिकंदर और माओ। उल्टा ही होता है, जितनी सुरक्षा का इंतजाम करते हैं उतने

ही ज्यादा और खतरे में उतर जाते हैं। क्योंकि सुरक्षा के इंतजाम में तुम करोगे क्या? तुम सबको दुश्मन की नजर से देखोगे, सब शत्रु हैं तुम्हारे। इस दृष्टिकोण की वजह से तुम सबको शत्रु बना लोगे। तुम्हारा यह भाव है कि सब दुश्मन हैं और तुमको नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। तुम्हारी यह भावदशा सबको दुश्मन बना देगा। तुम्हारी भावना साकार हो जाएगी।

हिटलर ने जिंदगी भर शादी नहीं की सिर्फ असुरक्षा की वजह से। क्योंकि अगर शादी करेगा तो पत्नी तो कमरे में रहेगी, रात को वो गला दबा दे, गोली मार दे, खाने में जहर मिला दे क्या भरोसा। दुश्मन से मिल जाए, जासूस बन जाए, यहां की सूचनाएं बाहर चली जाएं ये तो संभव नहीं। यद्यपि शादी करना चाहता था बेचारा, जिंदगी भर चाहता रहा लेकिन कभी नहीं कर पाया। मरने के आखिरी क्षण में उसने शादी की, जब बिल्कुल तय ही हो गया कि अब सुसाइड करना है, बर्लिन पर दुश्मनों के बम विस्फोट करने लगे तब उसने अपने सिपाहियों को भेजा कि फलां-फलां लड़की को उठा लाओ, फलां चर्च के पादरी को पकड़ लाओ और तुरंत शादी का इंतजाम करो। पांच मिनट में फटाफट शादी हुई, उसके बाद पहला काम जो किया हिटलर ने वो ये था कि अपनी प्रेमिका को जहर खिलाया, खुद भी जहर खाया और दोनों मर गए इसके पहले कि दुश्मन के हाथों में आएं।

क्या खूब विवाह रचाया, अद्‌भुत। इसका मतलब ये है कि इसके भीतर रस तो था शादी का, लेकिन ये दुनिया का सबसे शक्तिशाली आदमी है जो कि इतना डरा हुआ, इतना डरा हुआ कि शादी भी नहीं कर सकता। माना कि सभी लोग पत्नियों से डरते हैं मगर ये तो हद हो गई। और ये दुनिया का सबसे शक्तिशाली आदमी जिसने दुनिया को कंपा दिया। और एक समय तो ऐसा आया कि लगता था कि सारी दुनिया पर उसका कब्जा हो जाएगा। एक स्त्री से भी कितना डरता है ये। सच पूछो तो केवल भयभीत आदमी ही सुरक्षा का इंतजाम करने में लगते हैं। लेकिन प्रश्न कि क्या इंतजाम हो पाता है? आज तक तो किसी का नहीं हो पाया। इसका मतलब ये बात ही व्यर्थ है, असंभव है। जो लोग कहते हैं कि कुछ भी असंभव नहीं है वो गलत कहते हैं।

नसरुद्‌दीन अपने बेटे फजलू से कह रहा था कि कुछ काम-धाम किया करे। नेपोलियन की डिक्शनरी में इंपासिबल वर्ड ही नहीं था। उसके बेटे ने कहा कि तो

मैं क्या करूं नहीं था तो। अरे डिक्शनरी देखकर खरीदनी थी कि सारे वर्ड्स हैं कि नहीं हैं। किसी ने रद्दी माल बेच दिया उसको।

ये अहंकार की घोषणाएं हैं कि कुछ भी असंभव नहीं है। सुरक्षा का इंतजाम कोई करके बता दे। क्या नेपोलियन सुरक्षित हो गए थे? पिछली सदी में महाशक्तिशाली लोगों में से एक हुआ स्टेलिन। लेनिन के बाद विशाल सोवियतरूस के ऊपर जिसकी माल्कियत थी।

स्टेलिन रात को चार बार कमरे बदलता था। कई मकान थे, सैकड़ो, हजारों दरबान थे लेकिन अपने ही जैसे उसने तीन और आदमी उसने छोड़े थे हमशक्ल। ताकि दरबान तक को भी न पता हो कि असली स्टेलिन इस समय किस मकान में, किस कमरे में है। जरा सोचो, क्या ये आदमी रात को आराम से सो पाता होगा जिसको चार बार मकान बदलने होते थे। और डर किसका, अपने ही दरबानों का जिनको सुरक्षा के लिए खड़ा किया है। इन्दिरा गांधी को किसने मारा? अपने ही सुरक्षा के इंतजाम ने। बागुड़ चर गई खेत। और यही नियम है, हमेशा ऐसे ही होता है। महात्मा गांधी को किसने मारा? उनके दो दुश्मन खास थे- एक अंग्रेज और एक मुसलमान। उन्होंने तो नहीं मारा। एक बिल्कुल शुद्ध हिन्दू ने मारा। वो अपने ही लोग मारेंगे और कौन मारेगा। याद रखना, हमेशा निकट के लोग ही कारण बनेंगे। दूर के आदमी तो कुछ कर ही नहीं सकते, वो तो बहुत दूर हैं। सावधान, सुरक्षा हो ही नहीं सकती, यह असंभव है। और जैसे ही एक बार ख्याल में आ जाए तुम ये व्यर्थ की कवायद करना ही छोड़ दोगे। जब हो ही नहीं सकती तो फिर छोड़ो उसकी चिंता। फिर इस क्षण का आनंद लेना शुरू करो, अगला क्षण होगा तो हम अगले भी क्षण का आनंद लेंगे, नहीं होगा तो राम-राम। भविष्य पर से तुम्हारी नजर हट जाएगी। जिस व्यक्ति को सुरक्षा करना है उस व्यक्ति की नजर हमेशा भविष्य में लगी रहेगी। वो तो बहुत अशांत होगा, तनावग्रस्त होगा, बेचैन होगा। और उसको निरंतर एहसास होगा कि मैं असफल हो रहा हूं, असफल हो रहा हूं, मैं व्यवस्था कर नहीं पा रहा।

ओशो ने एक बहुत प्यारी कहानी सुनाई है कि एक सम्राट अपने मित्र सम्राट का महल देखने गया था क्योंकि उसके मित्र सम्राट ने एक बहुत सुंदर महल बनाया था। महल देखने जब वो गया तो कुछ नए ढंग की डिजाइन दिख रही थी, कोई

खिड़की-दरवाजे नहीं थे। उसके मित्र ने उसको बताया कि देखो कितना सुरक्षा का इंतजाम किया है। इसमें कोई खिड़की, रोशनदान कुछ भी नहीं है, सिर्फ एक दरवाजा है। और उस दरवाजे पर सौ सैनिक तलवारें लिए खड़े हैं। और बड़ा इंतजाम हैं, आगे पानी की वो नहर है, चारों तरफ से घिरी हुई जिसको कि क्रास करके कोई आ नहीं पाएगा। लंबी-चौड़ी अपनी डींग हांक रहा था कि उसका दोस्त भी प्रभावित हुआ।

जब राजा उसको विदा देने के लिए बाहर आया तब जाते-जाते उसने सड़क पर कहा कि जैसा महल तुमने बनाया है उसे देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ हूं और ठीक ऐसा ही महल मैं भी बनवाऊंगा। ये तो बहुत सुरक्षित है। सड़क पर बैठा एक भिखारी ये डायलाग सुन रहा था। वो सुनकर हंसने लगा। राजा ने उससे कहा कि तुम हंसते क्यों हो, इसमें हंसने की कौन सी बात है? उस भिखारी ने कहा कि राजन, इस महल में एक कमी है और वही मुझे डर लगता है कि कहीं कोई असुरक्षा न हो जाए, कोई खतरा न हो जाए। राजा ने कहा कि बताओ हम उसको पूरा करेंगे। उस भिखारी ने कहा कि ऐसा करें जो ये एक दरवाजा है इसी में खतरा है, इसी से मौत भीतर आएगी और आपको पकड़ कर ले जाएगी। और उन यमदूतों को तो आपकी तलवारें भी कुछ न बिगाड़ सकेंगी, कोई उनको देख ही नहीं पाएगा कि कब आए और कब ले गए। तो आप ऐसा करिए कि आप महल के भीतर बंद हो जाइए और इस दरवाजे को भी बंद करवा दीजिए, चुनवा दीजिए पूरा तब पक्का सुरक्षा का इंतजाम हो जाएगा।

उस राजा ने कहा कि बेवकूफ, लगता है कि तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है, सठिया गए हो बुढ़ापे में। अगर मैं उस महल के अंदर बंद हो जाऊं और उस दरवाजे को भी चुनवा लूं तब फिर ये महल नहीं, कब्र हो जाएगी। उस भिखारी ने कहा कि 99वें प्रतिशत कब्र तो हो ही चुकी है, थोड़ी सी कमी है और वही खतरे का प्वाइंट है एक दरवाजा। उस भिखारी ने कहा कि कभी मेरे पास भी बड़े महल थे और मैं भी बहुत सुरक्षित होने का प्रयास करता था। लेकिन फिर मैंने पाया कि जैसे-जैसे मैं सुरक्षा का इंतजाम करता गया वैसे-वैसे सारे जगत से कट-आफ होता चला गया। अस्तित्व के साथ मेरे सारे संबंध टूटते गए, मैं अपने आप में सिकुड़ता गया, सिकुड़ता गया और सिमटता गया और मैंने पाया

कि ये तो मौत की प्रक्रिया है जिस प्रक्रिया में मैं लगा हुआ हूं। और मैं मौत के खिलाफ ही इंतजाम कर रहा हूं और जो मैंने इंतजाम किया है वही मेरे को मारने वाला है। तब मैंने धीरे-धीरे खिड़की और दरवाजों की गिनती बढ़ानी शुरू की। न केवल मकान में, अपने मन में, अपने हृदय के भीतर भी, अपनी अंतरात्मा में भी। मैं खुलता चला गया, मैं प्रेमपूर्ण होता चला गया, मैंने अपने हृदय के वातायन खोल दिए। फिर धीरे-धीरे खिड़कियां इतनी बड़ी-बड़ी हो गईं कि सिर्फ खंभे ही खंभे बचे केवल छत को सम्हालने वाले, सारी दीवालें हट गईं। और तब मैंने पाया कि अब मैं ज्यादा जीवंत हूं। माना कि असुरक्षा है, वो तो वैसे भी थी लेकिन पहले मैं मुर्दा-मुर्दा सा हो गया था। अब मैं जीवंत हूं। फिर मुझे ख्याल आया कि इस खम्भे और छत से भी छुटकारा हो जाए तब मैं और भी ज्यादा जीवंत हो पाऊंगा। और तब मैं उस मकान को छोड़कर बाहर ही निकल आया। और तब से मैंने जीवन का अद्‌भुत आनंद लिया है।

सुरक्षा का इंतजाम मरने का इंतजाम है। लोग बड़े दूर-दूर का इंतजाम कर लेते हैं और तुम्हारी इस मनोवृत्ति का ही लोग शोषण करते हैं। वो जो एल-आई-सी के एजेंट इतने सफल हो जाते हैं वो तुम्हें डराने-धमकाने में सफल हो जाते हैं। तुम मौत से डरे हुए हो और वो आकर तुम्हें ख्याल दिलाते हैं कि क्या ख्याल है, लाइफ एंश्योरेंस करवाना है कि नहीं? तुम बिल्कुल मान जाते हो कि जरूर करवाना है। सुरक्षा का एक इंतजाम और। पर याद रखना, इसका नाम जीवन बीमा निगम नहीं होना चाहिए, ये तो मृत्यु का बीमा है, जीवन का कहां है।

मैंने सुना है कि नसरुद्‌दीन की जब शादी हुई और पत्नी आई घर में तो पहले ही दिन उसने खाना पकाया। नसरुद्‌दीन बामुश्किल खा पा रहा था। पत्नी ने पूछा कि खाना कैसा लग रहा है? अगर आप मुझे हर महीने चार नई साड़ियां लाकर देंगे तो मैं रोज आपको ऐसा ही खाना बनाकर खिलाऊंगी। पत्नी सोच रही थी कि बहुत स्वादिष्ट है। लेकिन नसरुद्‌दीन के जान में मुसीबत हो रही थी। पत्नी ने कहा कि बताइए, अगर मैं आपको ऐसा ही खाना साल भर पकाकर खिलाऊं तो मुझे इसके बदले में क्या मिलेगा? नसरुद्‌दीन ने कहा कि मेरे एल-आई-सी पॉलिसी की सारी राशि आपको मिल जाएगी और साल भर में नहीं, महीने-पंद्रह दिन में ही मिल जाएगी। दस लाख का बीमा कराया हुआ है।

जरा गौर से देखो, क्या जीवन की कोई सुरक्षा हो सकती है? जब नहीं हो सकती तब हम सुरक्षा करने की कोशिश ही छोड़ देते हैं। जीवन का मजा लो, एक-एक क्षण का पूरा-पूरा उपभोग करो, आनंदपूर्वक जियो। मौत आ रही है, इसके पहले कि मौत तुम्हारा दरवाजा खटखटाए उसके पहले जीवन का पूरा रस निचोड़ लो। और जिस व्यक्ति को रसमग्न होना आ गया फिर उसे मौत की चिंता नहीं रहती। क्योंकि जो प्राप्त होना था उसको प्राप्त हो चुका, अब कुछ शेष नहीं है। कल हो कि न हो कोई फर्क नहीं पड़ता, आज की रात आखिरी हो इसमें समस्या क्या है? लेकिन जो लोग आधे-अधूरे जी रहे हैं, अच्छे से अभी जी नहीं पाए उनको हमेशा भय लगा रहेगा कि अगर कल नहीं हुआ तो फिर क्या करेंगे। क्योंकि आज तो जी ही नहीं पाए, न आज नृत्य किया, न आज ध्यान में डूबा, न आज प्रेम किया, न आज कोई सृजन का कार्य किया, ये सारी योजनाएं उलझी हुई हैं। अभी तो सिर्फ योजना बना रहे हैं कि कभी अवसर आएगा फिर तो मजा लेंगे। मजा लेने के लिए इनको फिर भविष्य चाहिए, कल चाहिए। मौत को जो डर है वो इसलिए कि हम जीवन को ठीक से नहीं जिए इस बात का डर है। मौत का डर नहीं, क्योंकि मौत को तो हम जानते ही नहीं हैं कि क्या है, कैसी है, उसके बारे में कुछ मालूम नहीं तो मौत से कैसे डरेंगे। लेकिन जीवन हम ठीक से जी नहीं पाए ये बात हमें पता है, और यही बात हमें सताती है और घबराती है कि ये तो जिंदगी हाथ से फिसलने लगी, लो बाल सफेद हो चले, एक दांत टूट गया, कमर झुकने लगी। भय पकड़ता है कि ये क्या हो रहा है, अभी तो हम जिए ही नहीं और मरने की बेला आ रही है। ये बात डराती और कंपाती है।

तो तुम्हारा प्रश्न है कि असुरक्षा या असफलता पर, मैं तुम्हारा ध्यान मोड़ना चाहता हूं बिल्कुल दूसरी तरफ। मृत्यु का भय नहीं है, जीवन को ठीक से नहीं जी पाए इस बात की चिंता है। अगर तुमने ठीक से एनालिसिस किया समस्या का तो उसका समाधान भी बिल्कुल आसानी से समझ में आ जाएगा, समाधान यही है कि जीवन को समग्रतापूर्वक, पूर्णता से जीना शुरू करो। यहां कुछ भी भयभीत होने जैसा नहीं। मौत आ ही रही है, रोकने का कोई उपाय संभव नहीं है। फिर क्यों न हम इस क्षण को आनंद से जी लें।

रहस्यपूर्ण सम्मोहक महानियम

सूर्यम

धम्मपद नामक बौद्ध ग्रंथ में भगवान गौतम बुद्ध का वचन है कि विचार ही वस्तुएं बन जाते हैं। अर्थात् भावना ही साकार हो जाती है। सुप्रसिद्ध अंग्रेजी फिल्म तथा किताब 'दि सीक्रेट' का हिन्दी रूपांतरण 'रहस्य' अब उपलब्ध है, जिसमें पश्चिम के सफलतम लोगों ने बुद्ध की इस देशना की पुष्टि की है। यद्यपि उन्हें मालूम नहीं कि बुद्ध 2500 साल पहले ही इस सत्य को उद्घाटित कर गए हैं। सद्गुरु त्रिविर चाहते हैं कि ओशोधारा के सभी साधक इसमें वर्णित महत्वपूर्ण 'आकर्षण के नियम' से परिचित हों कि हमारे जीवन में जो भी घटना घटती है, वे हमारे द्वारा ही निमन्त्रित होती है। इसे सचेतन रूप से प्रयोग करने पर हम अपने जीवन के मालिक यानि सच्चे अर्थों में 'स्वामी' बन सकते हैं। इसके मुख्य बिंदु यहां दिए जा रहे हैं–

आकर्षण का नियम–

1. संसार हमारे मन का खेल है, प्रगाढ़ता से जो भी हम विचारते या मन में तस्वीरें बनाते हैं, वही हमारे जीवन में घटता है।

2. हमारे विचार अस्तित्व से वैसी ही परिस्थितियाँ खींच लेते हैं जैसा हम सोचते हैं।

3. हमारा हर विचार एक शक्ति है, वही एक वास्तविक घटना बन जाता है।

4. यह प्रकृति का नियम अति–शक्तिशाली है, जैसे कि विज्ञान के नियम होते हैं।

5. यह नियम पूरे विश्व में लागू है, हर समय व हर स्थान पर। यह शुरू से ऐसा है व सदा ऐसा ही रहेगा।

6. संसार में जितने भी बड़े से बड़े चमत्कार हुए हैं, सब का कारण यह नियम ही है।

7. संसार में 1ष लोगों के पास संसार का 96ष धन है। इसका कारण है कि ये लोग समृद्धि के बारे में अत्यंत विधायक ढंग से सोचते और कर्मरत होते हैं।

8. जब लोग धन के नुकसान के बारे में सोचते हैं, तो नुकसान होना शुरू हो जाता है।

9. इस नियम को कुछ नहीं पता कि क्या ठीक है व क्या गलत है? यह अपना काम करता है। यह हमारा चयन है, कि हम क्या सोचते हैं।

10. यह नियम चुम्बक की तरह काम करता है, जैसा हम सोचते हैं, वैसा होता है।

11. जैसा हम एक विचार करते हैं, वैसे ही आगे विचारों के सिलसिले शुरू हो जाते हैं।

12. जिस विचार पर हम ध्यान लगाते हैं, वैसी घटनाएँ घटने लगती हैं।

13. हमारा भूतकाल ही वर्तमान बनकर सामने आया है। हमारा वर्तमान ही भविष्य काल बनेगा।

14. अब आप भविष्य में जो बनना व पाना चाहते हैं, उसे अपना महत्वपूर्ण विचार बना लीजिए। वैसा होने लगेगा।

15. जितनी बार आप एक विचार के बारे में सोचेंगे, उतनी उसकी शक्ति

बढ़ती जाएगी और उतने ही जल्दी वह काम होगा।

16. हमारे विचार समष्टि व प्रकृति से वे तत्व चुनकर खींच लेते हैं, जो उन्हें साकार करने हेतु जरूरी हैं।

17. जो भी हम अस्तित्व को देते हैं या उससे चाहते हैं, वह वही हमें प्रदान करता है।

18. विधायक मन की तरंगें शुद्ध होती हैं, इसलिए वे शक्तिशाली होती हैं।

19. अपने सपनों को बड़े से बड़ा कीजिए, ताकि हमें सब कुछ अच्छी तरह से मिल सके। कोई कंजूसी न हो। अस्तित्व के लिए कुछ भी छोटा या बड़ा नहीं है।

20. सदा पॉजीटिव सोचें, निगेटिव नहीं। यह सोचें कि हमें क्या चाहिए या क्या हो; यह न सोचें कि जो नहीं चाहिए या ऐसा न हो।

21. कुछ भी संशय न करें।

22. यह नियम काम करता है, चाहे हमें पता हो या न पता हो, विश्वास हो या न विश्वास हो।

23. हमारे विचार जिन्दगी के हर हालात को बदल सकते हैं और जो आप चाहें, वैसा हो सकता है।

24. कोई शिकायत न करें और न सुनें। वर्ना जीवन में बस शिकायतें ही शिकायतें रहेंगी।

25. जीवन में उस पर ध्यान ले जाएं, जो हमें चाहिए।

26. हमने सोच समझ कर चिंतन-मनन किया या विचार ऐसे ही आ गए, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। इसलिए विचारों के प्रति होश रखें।

27. हमारा संसार, हमारे विचार ही निर्मित करते हैं।

28. नकारात्मक विचारों की शक्ति केवल 1ष ही होती है। सकारात्मक विचारों की शक्ति 100ष होती है। इसलिए यदि कभी नकारात्मक विचार आएं, तो घबराएँ नहीं, उन्हें काट दें।

29. परमात्मा का धन्यवाद है, कि हम जो चाहते हैं, वैसा उसी समय नहीं हो जाता। इससे हमें समय मिल जाता है और इन पर हम दोबारा सोच विचार कर सकते हैं व अपना निर्णय बदल भी सकते हैं।

30. हम अपने भाग्य के स्वयं निर्माता हैं। अपने विचारों पर नियन्त्रण के लिए प्रतिदिन 3 से 10 मिनट तक ध्यान अवश्य करें।

31. अपने महत्वपूर्ण विचारों को चित्र के रूप में बार-बार देखें व बनाएं, ताकि वैसा शीघ्र ही हो।

32. आकर्षण का नियम प्रकृति का नियम है। यह पूर्णता से अपना काम करता है। इसलिए हमारे अंधविश्वास भी साकार होकर सामने आते हैं।

नियम का सदुपयोग–

1. हमारे जीवन में ऐसी कोई घटना नहीं घटती, जिसे हमने निमन्त्रण न दिया हो। चाहे हमें इसका स्मरण हो या न हो।

2. हमें दिन भर में 60,000 विचार आते हैं। इसका नियन्त्रण करना आसान नहीं है। इसलिए हमें अपनी फीलिंग्स पर ध्यान रखना होगा। सभी महत्वपूर्ण विचार हमारी फीलिंग्स को प्रभावित करते हैं।

3. हमारी फीलिंग्स परमात्मा की तरफ से मिली बहुत बड़ी उपहार हैं। हमें स्वयं को पता चल जाता है, कि कौन सी फीलिंग्स अच्छी हैं और कौन सी बुरी। अच्छी फीलिंग्स वाले विचार अच्छे होगें, बुरी फीलिंग्स वाले विचार बुरे।

4. जब भी बुरी फीलिंग आए, तो उसके लिए उन विचारों से हट जाएं और उन्हें बदल दें। उस समय गीत सुनें, संगीत सुनें या किसी सृजन के काम में लग जाएँ।

5. अपने विचारों को वहां केन्द्रित करें, जो हम चाहते हैं।

6. अपने सद्विचारों व सुंदर सपनों से प्रेम करें।

7. अपने बुरे विचारों से हम दूसरे का नुकसान नहीं करते, हाँ अपना नुकसान अवश्य कर लेंगे।

8. आप अपने विचार चुनने में स्वतन्त्र हैं। इसमें परमात्मा भी कुछ नहीं कर सकता।

9. आकर्षण का नियम जानने के बाद जीवन और सुन्दर हो जाता है।

10. प्रेम पूर्वक रहें, ताकि इस नियम का ठीक से उपयोग किया जा सके।

प्रकृति हमारी सहयोगी है–

1. हमारा हर विचार, प्रकृति के लिए एक हुक्म है, क्योंकि हम प्रकृति के व समष्टि के मालिक हैं।

2. प्रकृति व्यक्तियों, वस्तुओं, घटनाओं व हालातों से हमारी हर इच्छा को पूरा करना चाहती है।

3. इस नियम के 3 चरण हैं:-

पहला–अपनी बात स्पष्टता से प्रगट करें, जो आप चाहते हैं और उसके लिए अपनी खुशी व अपना धन्यवाद प्रगट करें और फिर वह बात कहें। यह बात किसी भी प्रकार की हो सकती है। हो सके तो लिख लें।

दूसरा–यदि आप अपनी बात कहने या विचार प्रगट करने में स्पष्ट नहीं हैं, तो फिर वैसा ही परिणाम आएगा। प्रकृति को अच्छे या बुरे से कोई मतलब नहीं है न ही आपके अभिप्राय से मतलब है।

तीसरा–आपको अपनी मर्जी ऐसे बतानी है, जैसे कि किसी दुकान पर वस्तुएँ खरीदने जाते हैं। महसूस करें, कि वह वस्तु हमें मिल गई है, मनोवांछित घटना घट गई है। पूरी श्रद्धा रखें। यह मत चिंता करें कि हमारे पास इसके बदले देने को या करने को कुछ नहीं है।

ऐसे व्यवहार करें, जैसे कि वह वास्तव में हो गया है। ऐसा करने से प्रकृति भी जोर लगा देगी। वह आपको शीघ्र ही मिल जाएगा। बच्चे जैसे हो जाएं व ऐसा पक्का विश्वास हो जाए, कि वह मिल ही चुका है। कोई संशय न रहे कि मैं क्या कह रहा या सोच रहा हूँ।

यह मत सोचें कि अस्तित्व हमारी चाहत कैसे पूरी कर पाएगा? अस्तित्व के लिए कुछ भी असंभव या मुश्किल नहीं है।

धैर्य रखें, कोई जल्दी न करें, कि वह हुआ है या नहीं। निराश न हों। यदि कोई संशय आए, तो यह निश्चिन्त होकर कहें कि ऐसा होने ही वाला है। अपने संशय को काट दें।

अब ऐसी भावना करें, कि हम उस वस्तु का उपयोग कर रहे हैं या उस घटना का मजा आ रहा है और बार-बार ऐसा अनुभव करें, बार-बार ऐसे विचार बनाएँ।

यदि कोई आइडिया आए, जिससे कि वह काम हो सकता है, उसी समय कर

दें। विलम्ब न करें, बहाना न बनाएँ। सदा पॉजीटिव रहें। अस्तित्व कभी देरी नहीं करता।

अस्तित्व से जो भी मिलता है, वह उपहार होता है। इसलिए कोई लज्जा न करें, बल्कि धन्यवाद देते रहें।

यदि हम उस वस्तु, व्यक्ति या घटना की क्वालिटी व क्वांटिटी को अभिव्यक्त न कर सकें, तो उसके आगे– उचित/ सम्यक्– शब्द लगाएं।

उस व्यक्ति, वस्तु व घटना के होने, मिलने व उपयोग करने की व अच्छी फीलिंग होने की दिमाग में तस्वीरें बनाते रहें। फिर ऐसा कोई काम न करें, न सोचें, जिससे कि उसके मिलने में बाधा हो। बल्कि वे कदम उठाएँ, जिससे उसके आने में मदद मिले व उसका स्वागत करें।

यह मत सोचें कि उस घटना के घटने में कितना समय लग सकता है या कितना खर्चा हो सकता है या उसके लिए क्या-क्या करना पड़ सकता है या किन-किन व्यक्तियों से मिलना पड़ेगा? समष्टि के लिए कोई पाबंदी, शर्त या सीमा नहीं है और न ही कोई समय का बंधन है। यह तो केवल हमारे और समष्टि के बीच तालमेल व संबंध बनने या बैठने की देरी है। अस्तित्व के लिए तो यह सब पहले से ही तैयार है। केवल हमारी तरफ से ही देरी थी या कोई अन्य कमी थी।

यद्यपि अस्तित्व के लिए कुछ भी कम-ज्यादा व छोटा-बड़ा नहीं है। फिर भी छोटी-छोटी बातों से आरंभ करें, ताकि विश्वास बैठता जाए और तब इसे बढ़ाते जाएँ। इसका प्रयोग हम दिनचर्या के कामों में भी कर सकते हैं। इससे हम अपने जीवन को कभी भी बदल सकते हैं।

4. अपनी बात बताते हुए मत घबराएं कि हमारे हालात कैसे हैं। सब अपने आप ठीक हो जाएगा।

5. सबसे पहले अस्तित्व का धन्यवाद करें, जो भी उसने दिया हुआ है, ताकि अस्तित्व से मैत्री का संबंध हो जाए।

6. सुबह उठने पर या सोते समय अस्तित्व के प्रति अहोभाव से अवश्य भरें। कोई शिकायत और निगेटिव बात न हो।

7. अस्तित्व को अग्रिम धन्यवाद दें, जो मिला है या मिलने वाला है; कहें कि मैं बहुत खुश हूँ, आभारी हूँ समस्त अस्तित्व के प्रति।

8. जो भी चाहें, उसका चित्र अवश्य देखें। उस घटना को घटते हुए, वस्तु को

लेते हुए, उपयोग करने में आनंदमग्न होते हुए। वैसे चित्र देखें, जैसे कि आप नए के लिए देखना चाहते हैं। उसका किसी पुराने से या किसी और से मुकाबला न करें।

9. जो भी आप पाना चाहते हैं, उसमें कोई कंजूसी न हो, बल्कि पर्याप्त मात्रा हो व आनंदपूर्वक उसका मिलना हो।

10. अस्तित्व को यह बताने की जरूरत नहीं, कि वह इस काम को कैसे करे। अस्तित्व पूर्णतः समझदार है। तुम्हें वस्तु प्राप्त करने में आश्चर्य लगेगा कि वह कार्य कैसे हो गया!

11. अपनी बात स्पष्ट कहनी है। दो या अधिक बातें बताकर अस्तित्व को 'च्वाइस' नहीं देनी है।

12. इस नियम का पालन बार-बार करें। जब भी कोई संशय आए, तो उसे हटा दें और कहें कि मैं जानता हूँ, कि ऐसा हो गया है।

13. यदि कोई नापसंद घटना हो जाए, तो अपनी आँख बंद कर लें और कहें कि इसका खास महत्व नहीं है और फिर से अपनी मनचाही घटना को होते हुए कल्पना में देखें।

14. रात को सोते हुए सुंदर सपने संजोएँ फिर नींद में जाएँ और सुबह उठकर वैसे ही सपने देखें।

वैभव और संपदा के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण

1. कभी यह न सोचें कि धन नहीं चाहिए या कम में ही गुजारा हो सकता है।

2. धनवान लोगों को शोषक या गलत न समझें, बल्कि उनके साथ रहें व उन्हें प्रेम करें।

3. अपना धन के बारे में लक्ष्य बनाएं और उसके सपने देखें। इसके लिए अपने हालातों को या काबलियत को न परखें।

4. समष्टि के पास अनंत धन है और वह तुम्हें दे सकती है। ये मत सोचें कि यह मैं पा नहीं सकता या खरीद नहीं सकता।

5. यह मत सोचें कि ऐसा कैसे होगा, बल्कि भावना करें कि यह सब मिल ही गया है, उसका उपयोग हम कर रहे हैं और खूब मजा आ रहा है।

अध्यात्म के साथ-साथ समृद्धि भी होनी चाहिए।

7. यह सोचें कि धन आराम से ही प्राप्त किया जा सकता है। उसके लिए जो भी आइडिया मन में आए या मौका आए, उसका फायदा उठाएँ।

8. ऐसा कभी न कहें, कि मेरे पास धन नहीं है या कम है या मुझे धन की जरूरत नहीं। बल्कि यह कहें कि मैं धन को प्रेम करता हूँ और धन मुझे प्रेम करता है। धन मेरे पास आ रहा है। और जो मेरे पास है, उसके लिए मैं अस्तित्व का धन्यवाद करता हूँ।

9. धन प्राप्ति की सीमा बढ़ती ही जाए और इससे खूब अच्छा फील करें।

10. धन का सदुपयोग करें व उससे मधुर संबंध बनाएँ, प्रेम को फैलाएं।

11. धन प्राप्त करना हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है और उसी से खुशहाली आती है।

मधुर संबंध के लिए सद्वृत्ति

1. जैसे संबंध बनाना चाहते हैं, वैसे ही सोचें व व्यवहार करें।

2. सबसे पहले अपने से ही मधुर व्यवहार करें, अपना ध्यान रखें, स्वयं से प्रेम करें।

3. दूसरों से अत्यधिक प्रेम करें, चाहे वे स्वीकार करें या नहीं।

4. दूसरों को उपहार दें व सहायता करें, जैसे भी हम कर सकते हैं।

5. पहले अपने ही साथ रहना सीखें, फिर दूसरों के साथ भी रहना पसंद करें। खुद की या दूसरों की बुराईयों व कमियों को न देखें।

6. अपने घर में वैसे चित्र लगाएं, जिससे आपका प्रेम प्रगटे व वैसा ही व्यवहार भी करें।

7. अपने आप में खुश रहें। आप खुश होकर ही खुशी बांट सकते हैं।

8. दूसरों की प्रशंसा करें, कोई शिकायत न करें।

स्वास्थ्य के लिए संकल्पना

1. हमारा शरीर हमारे विचारों से बना है।

2. हमारा मन ही शरीर को बीमार करता है व स्वस्थ भी रखता है। जैसा विचार वैसा शरीर।

3. इतने प्रकार की दवाईयाँ हैं और हम किसी विशेष से ठीक होते हैं, क्योंकि हम वैसे विचार बना लेते हैं।

4. अपने आपको बीमार महसूस ही न करें और न कोई ऐसा विचार आने दें।

5. अस्तित्व का धन्यवाद करते रहें कि मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ।

6. बीमारी की व्यर्थ चर्चा न करें। हाँ यदि कोई दर्द हो रहा हो या चोट लग जाए, तो दवाई अवश्य लें, ताकि ध्यान वहां की तकलीफ से हट सके।

7. ऐसा अनुभव करते रहें, कि मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

8. प्रेम व धन्यवाद से भरे रहें।

9. परमात्मा का धन्यवाद करते रहें कि मैं स्वस्थ हूँ और अपने स्वस्थ होने का चित्र देखें– हम स्वस्थ चलते-फिरते हैं, शक्ति से भरे हैं, आनंद से काम करते हैं।

10. हमारे शरीर में सेल्फ-हीलिंग सिस्टम है जो बड़ी से बड़ी बीमारी भी ठीक कर सकता है।

11. देह में इम्यून सिस्टम भी है, कि बीमारी होती ही नहीं। ऐसे प्रतिरोधक रसायन और कीटाणु हैं, जो हमारी रक्षा करते रहते हैं।

12. हमारे शरीर के करोड़ों सेल्स प्रति सैकेंड बदलते रहते हैं और नए बन जाते हैं। कुछ वर्षों में तो पूरा शरीर ही बदल जाता है। इसलिए कोई भी बीमारी देर तक टिक ही नहीं सकती। परन्तु हमारे विचार बीमारी के बारे में सोच-सोच कर उसे जाने ही नहीं देते।

13. प्रत्येक दिन घोषणा करें कि मैं स्वस्थ हूँ।

14. कभी ऐसा न कहें, कि मेरी उमर ज्यादा हो गई है। प्रत्येक जन्मदिन ऐसे मनाएँ कि यह पहला जन्मदिन है।

15. कभी यह न कहें कि मैं मोटा हूं या पतला हूँ या कोई अन्य बीमारी है।

16. यदि बीमार हो जाएं, तो डॉक्टर के पास जाएं। उसे अपना काम करने दें।

जैसा वह कहे, उसे भी करें। परन्तु अपने मन में बीमारी की धारणा न संजोएँ और न ही इसकी चर्चा करें।

17. किसी बीमार व्यक्ति के पास भी जाएँ, तो भी उसके स्वस्थ होने की बात करें न कि बीमारी के विश्लेषण की।

18. कभी ऐसा न सोचें कि कोई बीमारी मुझे पकड़ लेगी या बीमारों को मिलने से मैं भी बीमार हो सकता हूँ।

19. बीमारी होने पर भी प्रसन्नचित्त रहें। बड़ी से बड़ी बीमारी भी ऐसे ठीक हो सकती है।

20. किसी अस्पताल, रोग, या मरीज की कम से कम बातचीत करें।

विश्व के लिए सद्भाव

1. संसार में संघर्ष न हो, ऐसा विचार नहीं करें। संसार या समाज से जैसा होना चाहिए, वैसे विचार करें। हमें किसी समस्या से लड़ना नहीं है।

2. हमें यहां कुछ मिटाना नहीं है, बल्कि नई रचना करनी है। गलत अपने आप ही धूमिल होकर मिट जाएगा। जैसे बीमारी, आतंकवाद, भूकंप, बाढ़ या सूखे का ख्याल नहीं; बल्कि शांति, स्वास्थ, भाईचारा और 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के सपने देखें।

3. यह न कहें कि कुछ खराब या गलत है, इससे वह और बढ़ेगा। किसी कमी की भी चर्चा न करें। नकारात्मक पौधे पर ध्यान का पानी न सींचें।

4. समाज के बारे में गलत या नकारात्मक विचार न सुनें, न ऐसी कोई फिल्म देखें या किताब पढ़ें। ऐसे समाचारों से भी दूर ही रहें।

5. जिधर आप सोचेंगे, आपकी ऊर्जा वहीं चली जाएगी और फिर वैसा ही आपको वापिस जवाब में मिलेगा। आपके विचार घटनाओं के भोजन हैं।

6. आप अपने विचारों से ही समाज को ऊपर उठा सकते हैं।

7. आपका यह काम नहीं है कि संसार, समाज या आपके आस-पास वाले लोग बदल जाएं। आपको उनके साथ ही बहना है। परन्तु अपने जीवन को सुन्दरतम रखना है। आपके बारे में दूसरे क्या सोचते हैं, इसकी चिंता न करें। मजे से जीएँ। अपनी तरफ से जो अच्छा कर सकें, कर दें। सबके अपने-अपने

ख्यालात हैं; निजी भावनाएं और पसंदगियां हैं। इसलिए किसी से बहस न करें।

8. आप अपनी तरफ से सबकी ओर मित्रता व प्रेमभाव रखें। जहां भी आप ध्यान ले जाएंगे, वहीं आपकी ऊर्जा बहेगी व वैसा ही होने लगेगा।

9. जितना आप विधायक शक्ति का उपयोग करेंगे, उतनी ही यह शक्ति बढ़ेगी।

10. आपके विचारों से नए-नए आविष्कार होंगे, नए रास्ते बनेंगे। अस्तित्व में सब कुछ असीमित है और सबके लिए है।

11. सभी में कोई न कोई सद्गुण हैं, उनकी तारीफ करें व उन्हें आशीर्वाद दें– कि सबमें और-और विधायकता की वृद्धि हो। इसमें अपने मित्र व शत्रु का भी भेद-भाव न करें।

अपने लिए सद्चिन्तन

1. यह पूरा जगत व हमारा शरीर भी शुद्ध ऊर्जा का बना है। यदि किसी शक्तिशाली दूरबीन से देखें, तो यह तरंगित शक्ति का खेल है, बस, नाचती हुई ऊर्जा है।

2. यहां सभी कुछ ऊर्जा का संघनित रूप है; चाहे वह आपका हाथ है, पौधा है, समुंदर है, चाहे दूर का सितारा है।

3. यहां जीवन के निम्नलिखित तल हैं:-

1. अस्तित्व–संपूर्ण ब्रह्मांड
2. नीहारिका–गैलेक्सी (ब्रह्मांड का अंग)
3. हमारी धरती मां–यह ग्रह (नीहारिका का हिस्सा)
4. पृथ्वीवासी–मनुष्य, पशु-पंछी, वनस्पति आदि (पृथ्वी की संतान)
5. शरीर के आंतरिक अंग (जिनसे मिलकर जीवित प्राणी और पौधे बने)
6. ऊतक, कोशिकाएं (अंगों को निर्माण करने वाले टिस्यू एवं सेल्स)
7. अणु (मोलिक्यूल्य, जिनसे कोशिकाएं बनी हैं)
8. परमाणु (एटम्स, जिनसे अणु बने हैं)
9. इलैक्ट्रान, प्रोट्रोन, न्यूट्रोन और सब-एटॉमिक पार्टिकल्स (जिनसे

परमाणु बने हैं)

10. ऊर्जा–इनर्जी (जिसके घनीभूत होने पर इलैक्ट्रान आदि बनते हैं)

4. अर्थात् आप एक बहुत बड़े शक्तिशाली ट्रांसमिशन टावर हो। जिसमें शक्ति नृत्य कर रही है और उसकी तरंगें विचार बनकर फैल रही हैं।

5. हमारी जीवन–शक्ति की दिशा तथा वेग हमारे विचार व भाव तय करते हैं। जो हम चाहते हैं, वह भी ऊर्जा से बना है और वह भी तरंगित है। हमारी शक्ति–तरंगें उससे टकराती हैं। जो हम चाहते या जिसके बारे में सोचते हैं उसकी तरंगें बदलती हैं और वह हमारी ओर चुम्बकीय आकर्षण से खिंचना शुरू कर देती है।

6. बाहर वस्तुओं को, घटनाओं को हम प्रभावित करते हैं, अपने विचारों व भावों से, उनकी तरंगों की दिशा तथा वेग को बदलकर।

7. एक विराट जागतिक मन है, जो अति–विवेकवान है। उसकी चुम्बकीय शक्ति आकर्षण–नियम के मुताबिक इलैक्ट्रान्स को अपनी ओर खींचती है। इन इलैक्ट्रान्स से परमाणु बनते हैं, जिनसे अणु बनता है। अणुओं से वस्तुएँ बनती हैं। अत: जैसे ही हम कुछ कल्पना, विचार या भाव करते हैं, चीजें बननी शुरू हो जाती हैं, घटनाएँ शुरू हो जाती हैं।

8. हर व्यक्ति के भीतर विराट ऊर्जा का भंडार है। इस शक्ति को जगाने के लिए होश में आ जाओ और बिजली की तार जैसे बन जाओ, जिसमें जीवन्त करंट हैं। अपने तार को जागतिक मन रूपी जनरेटर के साथ जोड़ देना है, तो परिणाम आने शुरू हो जाएंगे।

9. अधिकांश लोग अपने आपको केवल भौतिक देह मानते हैं, जबकि वास्तव में हम एक अविनाशी आत्मा यानि अक्षय ऊर्जा–पुंज हैं जो एक असीम ऊर्जा–क्षेत्र में विचरण कर रही है। इसका न जन्म है न मृत्यु। यह सदा एक समान रहती है।

10. हम चैतन्य ऊर्जा हैं। हम जागतिक चैतन्य से कुछ भी प्राप्त कर सकते हैं। केवल अपनी शक्ति का प्रयोग करना है। यदि सक्रिय एवं विधायक रहेंगे, तो ठीक रह पाएंगे नहीं तो दु:खों में ही भटकते रहेंगे।

11. सब कुछ जागतिक मन में है और जागतिक मन हम सबके मन में समाया

है। अत: हम भीतर से ही आदेश देकर प्राप्त कर सकते हैं। सब कुछ असीमता में उपलब्ध है।

12. हम सभी जुड़े हुए हैं और केवल एक ऊर्जा क्षेत्र की तरंगें हैं।

13. हम सिर्फ इस शरीर की सीमा तक नहीं हैं, बल्कि हम आत्मा ही परमात्मा हैं। जो चाहें कर सकते हैं, जो चाहें पा सकते हैं।

14. हम अदृश्य हैं। हम किसी को नजर नहीं आते और हमें कोई स्पर्श नहीं कर सकता।

15. सारी शक्ति हमारे भीतर है और उसका नियन्त्रण हमारे हाथ में है।

16. हमारे जीवन की बागडोर हमारे हाथ में हैं। आकर्षण का नियम अपने आप काम कर रहा है।

17. कभी यह न कहें कि मैं थक गया या टूट गया हूँ, यह मैं नहीं कर सकता, बीमार हूँ, देर हो गई है, वजन बढ़ गया है, बूढ़ा हो गया हूँ। बल्कि ऐसा कहें कि मैं खुश हूँ। मेरे पास पर्याप्त है, मैं स्वस्थ हूँ। मैं प्रेममय हूँ व समय पर अपना काम करता हूँ और मैं ताजगी व ऊर्जा से भरा हूँ।

18. अपने मन से सावधान रहें, वह डराता ही रहता है तथा भूत-भविष्य की सोचता रहता है। इसलिए बारंबार अपनी ओर देखें कि मैं क्या सोच रहा हूँ और कैसा महसूस कर रहा हूँ। इस प्रकार हम तुरंत वर्तमान में आ जाएंगे।

19. यह नियम स्मरण रहे और इसकी भी याद बनी रहे।

20. कोई भी प्रश्न हो तो अस्तित्व से पूछें, भीतर से जवाब मिलेगा।

21. जो भी हमें चाहिए, उससे प्रेम करें व उसकी याद में रहें।

22. स्वयं से प्रेम करें। जैसे ही समय मिले आँखें बंद कर लें और अपने भीतर डुबकी लगाएं और स्वयं से मिलें। यह सबसे बड़ा, शुद्धतम प्रेम है, आनंद है व एक तृप्ति का अनुभव है। फील करें कि मैं स्वस्थ हूँ, खुश हूँ और सब कुछ मेरे पास पर्याप्त मात्रा में है। धन्यवाद से भरें।

जीवन मात्र के लिए मंगलकामना

1. परमात्मा ने कोई निश्चित जीवन का उद्देश्य या भाग्य सहित हमें नहीं

भेजा है। जिंदगी कोरे कैनवस की तरह बिल्कुल खाली है। इस पर जो चाहें, हम लिख सकते हैं। हम अपने जीवन को जैसा चाहें, बना सकते हैं।

2. यदि हम कुछ नहीं बनाते, तो फिर यह वैसा बन जाएगा, जैसे हालात बना देंगे।

3. पुरानी लिखावट तथा अंधविश्वास मिटा दें कि जो हमें मिल रहा है, भाग्य की बात है। आज से शुरू करें और अपने जीवन को जैसा चाहें, वैसा बनाएँ।

4. हमारे जीवन का परम उद्देश्य है, आनन्द व प्रेम में जीना। इसलिए वह करें, जिससे जीवन में आनन्द आए, चाहे वह छोटा काम हो या बड़ा। दूसरे क्या सोचते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

5. मैं गीत गाता हूँ कि ध्यान करता हूँ, कुछ खाता-पीता हूँ या अन्य काम करता हूँ, यह मेरी मर्जी है। मुझे वह करना है, जो मुझे अच्छा लगता है।

6. यदि समझ में न आए, कि क्या अच्छा लगता है या मेरे लिए क्या ठीक है, तो अपनी अन्तर्आत्मा से पूछें।

7. इसी समय खुश हो जाएँ। हम जैसा चाहेंगे, अस्तित्व वैसा ही करेगा।

8. हम यहां केवल मौज करने आए हैं। यह स्थान एक पर्यटक स्थल है।

9. हमारे लिए कुछ भी मुश्किल नहीं है, क्योंकि हम आकर्षण का नियम जानते हैं।

10. हम अपने जीवन में अपनी ऊर्जा का केवल पांच प्रतिशत ही उपयोग कर पाते हैं। इसलिए महान् नहीं बन पाते। ऐसा जीवन के नियम के अज्ञान की वजह से है।

11. यदि हम अपनी ऊर्जा का ठीक उपयोग करें, आकर्षण के नियम का प्रयोग करें तो हम कुछ भी कर सकते हैं।

12. हम ऊर्जा हैं, विवेक हैं, प्रेम व आनन्द हैं।

13. हर क्षण को आनन्दमय बना दो। उत्सव मनाओ, नाचो। यह हमारी जगह कोई और नहीं कर सकता। यह हमें ही करना है। चलो, अभी से शुरू कर दो।

14. यह पूरी प्रकृति, पृथ्वी, चाँद, तारे, सूर्य, वनस्पति, दृश्य सब हमारे लिए हैं। पक्षी हमारे लिए गीत गा रहे हैं। हम पूरे अस्तित्व के मालिक हैं।

स्वधर्म संकल्पना साधना सुफलता

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

प्रश्न– गुरुदेव, मैं सम्मोहन प्रज्ञा करने यह सोचकर आया था कि धन कमाने की संकल्पना करूंगा और दुनिया वालों को बहुत अमीर बनकर दिखाऊंगा। किंतु यहां आकर मेरे ख्यालों में परिवर्तन आ गया है। किसको दिखाना है? और देखता कौन है? और देख भी लेंगे तो क्या! अमीर ही कौन से खुश हैं! वास्तविक संपदा मिले तो ही कुछ लाभ है– असली लाभ! बाहरी धन बस इतना मिलता रहे कि अपने परिवार का गुजारा मजे से चलता रहे। प्रभुकृपा से वह चल ही रहा है। यथासंभव किसी जरूरतमंद की मदद भी कर देता हूं। आंतरिक सम्पत्ति की ही भावना अब तो करनी है। आपके आशीष चाहिए कि समाधि फले-फूले।

उत्तर– निश्चित ही मेरे आशीष तुम्हारे साथ हैं। विवेक का जन्म हुआ है, तुम सौभाग्यशाली हो। अमीरी सदा सुखदायी हो, यह जरूरी नहीं। और गरीबी हमेशा दुखदायी हो यह भी जरूरी नहीं है। असली पूंजी तो समझ, प्रेम, मैत्रीभाव, क्षमाशीलता, स्वीकारभाव आदि सद्‌गुण हैं। जिसके पास हृदय की संपदा है, उसके हाथों से धन का भी सदुपयोग हो जाता है। जिसके पास दरिद्र आत्मा है, उसके पास सम्पत्ति भी अंततः विपत्ति ही साबित होती है। इसीलिए प्रायः धन मुसीबत बनकर आता है। वस्तुतः धन, शक्ति और ज्ञान; अपने-आप में न शुभ हैं, न अशुभ हैं। निर्भर करता है कि कौन उनका उपयोग करेगा!

लियो टॉलस्टॉय की एक प्रसिद्ध कहानी 'रोटी और शैतान' तुम्हें सुनाता हूं। इसमें टॉलस्टॉय ने बेहोशी की प्रतीक 'शराब' को पतन का कारण निरूपित किया है। इसका ठीक विपरीत भी उतना ही सच है– ओशो कहते हैं 'होश की साधना आनंद उत्पन्न करती है।' साधक को चाहिए कि यथासंभव सजगतापूर्वक जिए, और मूर्च्छित करने वाले द्रव्यों, रसायनों, भोजनों, कृत्यों, विचारों और भावनाओं से बचे। अहंकार सबसे बड़ी शराब है जो काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि की बोतलों में मिलती है। यहां तक कि राजनीतिक और धार्मिक लेबल चिपकी हुई सुराहियों में भी थोक में उपलब्ध है। सुनो यह कथा–

एक गरीब किसान अपने खेत में हल चलाने के लिए गया। उसके पास रोटी का एक टुकड़ा था। वही उसका सुबह का नाश्ता था और वही उसका दोपहर का भोजन भी।

हल जोतने की तैयारी शुरू की। उसने रोटी के टुकड़े को अपने कोट में लपेटा और उसे एक झाड़ी के नीचे रख दिया। फिर उसने अपना काम आरंभ किया।

कुछ देर बाद जब उसका घोड़ा थक गया और उसे स्वयं भूख लग गई तो उसने घोड़े को हल से जुदाकर चरने के लिए खुला छोड़ दिया। खुद वह अपने कोट की ओर चला। कोट उठाकर उसने हैरानी से देखा कि रोटी गायब है। उसने

बहुत इधर-उधर निगाह दौड़ाई, कोट को उल्टा-पल्टा, झड़ाया, मगर रोटी नहीं मिली। किसान की समझ के बाहर थी यह बात, आज तक तो ऐसा कभी न हुआ था।

'अजीब बात' एसने सोचा, 'मैंने यहां आते किसी को नहीं देखा, मगर कोई न कोई तो जरूर आया है और रोटी ले गया है।'

दरअसल किसान जब हल जोत रहा था तब शैतान का बच्चा रोटी ले भागा था और वह झाड़ी के पीछे छिपा इस गरीब की परेशानी का मजा ले रहा था। वह इंतजार कर रहा था कि किसान कब उसे गालियां देता है और अपने नुकसान पर उसे कोसता है।

किसान यद्यपि बहुत दुखी था, किंतु उसने केवल इतना कहा- 'कोई बात नहीं। मैं एक दिन की भूख से कोई मर थोड़े ही जाऊंगा। जिस किसी ने रोटी ली है, निश्चित ही उसे मुझसे भी ज्यादा जरूरत रही होगी। चलो, उसकी भूख मिटी, भगवान उसका भला करे। मेरी रूखी-सूखी रोटी किसी के काम आ सकी, हे प्रभु तेरा धन्यवाद, अन्जाने में मुझसे सेवा हो गई!'

ऐसा कहकर किसान ने जमीन पर सिर रखकर अहोभाव व्यक्त किया। उठकर कुएं पर गया, पानी पिया और आराम करने लगा। थोड़ी देर विश्राम करके उसने फिर हल में घोड़ा जोता तथा प्रसन्नतापूर्वक अपने कार्य में संलग्न हो गया; मानो कुछ खास हुआ ही नहीं।

शैतान का बच्चा यह देखकर स्तब्ध रह गया क्योंकि वह किसान को पाप की तरफ न धकेल सका। इस सारी घटना का ब्यौरा देने के लिए वह तुरंत नरक में अपने स्वामी शैतान के पास पहुंचा। शैतान सुनकर नाराज हो गया कि रोटी चुराने पर अपशब्दों के प्रयोग की जगह किसान ने चोर को दुआएं दीं।

गुस्से में भनभनाते हुए शैतान चिल्लाया- 'अगर एक दीन-हीन फटेहाल किसान तुमसे जीत गया तो तुम्हारी ही कुछ गलती रही होगी। तुमने अवश्य ही कोई गड़बड़ी की होगी। नासमझ बालक, तुझे इसकी सजा मिलेगी। यदि किसान और उसके परिवार-जन, गांव के अन्य लोग इस तरह सदाचारी, सहनशील, और

प्रसन्नतापूर्वक दुआ देने वाले हो गए तो हमारे नरक का क्या होगा? हम लोग जिंदा नहीं बचेंगे। इस मामले को इस प्रकार छोड़ा नहीं जा सकता। हमारे धंधे के लिए खतरे की घंटी बज गई है। तुम फौरन वापस जाओ और मामले को सुधारो। अगर तीन साल के अंदर तुम किसान से नहीं जीत पाए तो तुम्हारा प्रमोशन रोक दिया जाएगा तथा भारी दंड के भागीदार बनोगे।'

बेचारा किशोर उम्र का शैतान धरती की ओर भागा और सोच-विचार करने लगा कि कैसे अपनी भूल सुधारी जाए? काफी समय तक रसायन शास्त्र संबंधी प्रयोग करने के बाद उस नाबालिग शैतान को एक अच्छी तरकीब सूझ गई।

उसने एक साधु का भेष धारण करके उस गरीब किसान से कहा कि मुझे नौकरी पर रख लो। मैंने समस्त धर्मग्रंथों का अध्ययन किया है, ज्योतिष भी जानता हूं, और वक्त-वक्त पर तुम्हें बहुत अच्छी सलाहें दूंगा। दयालु किसान ने उसे मजदूरी पर रख लिया।

पहले साल उसने किसान को दलदल वाली जमीन में अनाज बोने की सलाह दी। सीधे-सादे श्रद्धालु किसान ने उसकी यह विचित्र बात मान ली। गांव के लोगों ने उसकी इस मूर्खतापूर्ण हरकत पर ताने कसे। लेकिन अजीब संयोग हुआ- उस वर्ष भयानक सूखा पड़ा। तमाम किसानों की फसलें तबाह हो गईं मगर इस किसान के यहां भरपूर फसल हुई। परिवार हेतु साल भर के लिए पर्याप्त अनाज हो गया, बल्कि ढ़ेर सारा बच भी गया।

अगले साल मजदूर बने, साधु वेषधारी जूनियर शैतान ने मशविरा दिया कि पहाड़ी एवं पथरीली भूमि में अनाज बोया जाए। वैसा ही किया गया। उस साल खूब बारिश हुई। अन्य लोगों की फसल सड़ गई, जबकि इसकी पैदावार सामान्य से भी अधिक हुई। ज्यादा आमदनी होने पर उसने अपनी कच्ची झोंपड़ी के स्थान पर एक पक्का मकान बनवा लिया। फिर भी उसके पास बहुत अन्न बच गया। बेचारे को समझ न आए कि इतने अनाज का क्या करे? क्या गांव में सबको बांट दे?

शैतान के बच्चे ने सलाह दी- 'मेरे कहे अनुसार चलने पर ही आपको इतना लाभ हुआ है। इसलिए मुझसे पूछे बगैर ऐसा कदम न उठाइये।' अब तो किसान

को उसकी बात पर भरोसा करना उचित ही था। शैतान के बच्चे ने जानकारी दी कि किस विधि अमीर लोग अपने अनाज को सड़ाकर शराब बनाते हैं, और अपनी सेहत दुरुस्त रखते हैं। भोले किसान ने तेज मदिरा बनाई, स्वयं खूब पी और अपने मित्रों को बुलाकर सबको पिलाई।

तब जूनियर शैतान अपने स्वामी के पास जाकर डींग मारते हुए बोला कि किस प्रकार मैंने अपनी गलती सुधार ली है। उसके बॉस ने फैसला किया कि वह स्वयं जाकर मामले की जांच-पड़ताल करेगा। धरती पर आकर शैतान ने पाया कि किसान ने सारे खाए-पिए भरे पेट पड़ोसियों को दावत दे रखी है और उन्हें दारू पिला रहा है। जब किसान की औरत एक मेहमान के गिलास में मटकी से शराब उंडेल रही थी, तभी असावधानीवश वह मेज से टकराई और मटकी औंधी गिर पड़ी। किसान के क्रोध का ठिकाना न रहा। उसने अपनी बीवी की खबर लेनी शुरू की- 'क्या कर दिया कमबख्त! उल्लू की पट्ठी! कमीनी, अंधी हो गई है क्या? इस कीमती शराब को धोअन समझती हो क्या... कि बहाए जाओ।'

जूनियर शैतान ने खुशी-खुशी कुहनी मारकर अपने मालिक का ध्यान उस ओर खींचा- 'देखा हुजूर, यह वही भूतपूर्व नेक इंसान है जिसने अपनी एकमात्र रोटी का टुकड़ा चोरी चले जाने पर आह तक नहीं भरी थी।'

बीवी को खरी-खोटी सुनाने के बाद किसान ने खुद शराब बांटनी शुरू की। उसी समय एक गरीब खेतिहर मजदूर अंदर आया और सबको सलाम करके बोला- 'मैं आज काम से बहुत थक गया हूं। पैर में चोट लगने की वजह से बड़ा दर्द भी हो रहा है। क्या पीड़ा से राहत देने वाले इस पेय के दो-चार घूंट मुझे मिल सकते हैं?'

गुस्से में पहले से ही लाल-पीले हो रहे मेहमान-नवाज किसान को यह अनामंत्रित आदमी बिल्कुल अच्छा न लगा- 'ऐ मियां, बिन बुलाए किसी के यहां आना और ऊपर से भीख मांगना शोभा नहीं देता। चलो फूटो यहां से। मेरे पास हर किसी ऐरे-गैरे के लिए शराब नहीं है। तुरंत बाहर निकल जाओ।'

सीनियर शैतान ने अपने शागिर्द को प्रशंसा भरी नजरों से देखा। परंतु गर्व से

सीना फुलाए जूनियर ने कहा- 'अभी आपने देखा ही क्या है सर! तेल देखिए और तेल की धार देखिए। आगे और भी मजेदार तमाशा होगा।'

डरे हुए मजदूर को बेइज्जत करके, लगभग धक्के मारते हुए बाहर निकालने के पश्चात सभी आमंत्रित अतिथियों ने एक-एक पैग चढ़ाई, और आपसी खुशामद करने लगे। उनके मुंह से बड़े चिकने, मधुर और औपचारिक शब्द निकल रहे थे।

शैतानों का सरदार फुसफुसाया- 'अगर एक ही जाम के बाद ये लोमड़ियों की तरह चालाक, बदमाश और झूठे हो गए हैं; तब तो 2-4 पैग के बाद पता नहीं क्या गजब ढाएंगे! जल्द ही हमारे नरक के निवासी बनेंगे।'

'मैंने कहा न स्वामी, तेल देखिए और तेल की धार देखिए। अगले गिलास के बाद ये लोमड़ियों की जगह क्रूर भेड़ियों में बदल जाएंगे।'

वास्तव में दो गिलास के बाद वे लोग शोर-शराबा करने लगे। बातचीत सभ्यता की सीमा पार करने लगी। चिकनी-चिपुड़ी बातों की जगह गाली-गलौच और धमकियों ने ले ली। शीघ्र ही उनके हाथ एक-दूसरे पर उठने लगे और सामने वाले की नाक चपटी करने की नौबत आने लगी। खुद मेजबान भी मेहमानों के इस दंगे में कूद पड़ा। बाकियों ने मिलकर उसे धाराशायी कर दिया।

शैतान की प्रफुल्लता का ठिकाना न रहा जब लड़खड़ाते हुए दो बंदे टकराए और गुत्मगुत्था हो गए। दोनों ने एक-दूसरे की मूंछें उखाड़ लीं। नाबालिग शैतान बोला- 'सर, तीसरा पैग पीने के बाद ये गुस्सैल भेड़िए खालिस सूअर जैसा व्यवहार करेंगे, तब असली मजा आएगा।'

थोड़ी ही प्रतीक्षा के उपरांत उन लोगों ने आसमान सिर पर उठा लिया। किसी को होश न था कि वह क्या कह रहा, क्या कर रहा है। कोई किसी की सुन नहीं रहा था। किसान की घरवाली जो कभी मुंह न खोलती थी, उसने भी जी भर के बदतमीजी की। अंत में कुछ लोग किसान के घर के बाहर लुढ़कते से निकल गए। कुछ 2-2, 3-3 के झुंड बनाकर गुटों में बंट गए और सड़क पर विभिन्न दिशाओं में चल पड़े। चल क्या पड़े, किसी तरह लुढ़कते पुढ़कते जा रहे थे।

मेजबान जब विदा देने के लिए दरवाजे के बाहर आया तो नाक के बल धम्म से पानी के गड्ढे में गिरा। सिर से पैर तक जंगली सुअर की तरह कीचड़ में उसे लथपथ देखकर गुरु और चेला, दोनों शैतान मुस्कुरा उठे।

'बालक, तुमने जो तरकीब अपनाई है, उसका कोई मुकाबला नहीं' सीनियर ने शाबासी देते हुए कहा- 'तुम्हारी गलती क्षमा की जाती है। मगर यह बताओ तुमने यह शराब बनाई कैसे? तुमने जरूर लोमड़ी का, भेड़िए का और सूअर का रक्त इसमें डाला होगा। तभी इन लोगों में इतनी चालाकी, क्रूरता और गंदगीपूर्ण मूर्खता आ गई।'

शैतान के बच्चे ने जवाब दिया- 'ऐसी कोई बात नहीं मालिक। मेरी तरकीब एकदम भिन्न थी। मैंने उसे केवल आवश्यकता से अधिक अनाज उपजाने में मदद की। उन तमाम जंगली जानवरों के गुण तो उनमें पहले से ही मौजूद थे, छिपे थे। गरीब मेहनतकश आदमी में उन दुर्गुणों को उभरने का मौका नहीं मिलता। जब अनाप-शनाप पैसा आ गया और करने को कुछ काम-धाम नहीं, बस फुरसत ही फुरसत; तब मैंने ईश्वर के वरदानरूपी अन्न को इस निकम्मे पेय में बदलने की विधि सिखा दी, जो होश का खात्मा कर देता है। इसका स्वाद लेकर, होश गंवाकर, आदमियत सो गई और उनके भीतर का पशु जाग उठा।'

शैतान ने अपने कुशाग्र प्रतिभा वाले युवा आविष्कारक को गर्मजोशी से बधाई दी तथा उच्च पद पर उसकी तरक्की कर दी।

स्मरण रहे कि टॉलस्टाय ने इस कथा से जो निष्कर्ष निकाला है, मैं उससे पूर्णरूपेण सहमत नहीं हूं। यदि व्यक्ति भीतर शांत, प्रेमल, करुणामय, ध्यानस्थ बने; तो फिर संपत्ति, शक्ति, आविष्कारक बुद्धि, सभी चीजें वरदान हो जाएंगी। चूंकि टॉलस्टाय के ईसाई संदर्भ में ध्यान की कोई जगह नहीं है, अतः मनुष्य के रूपांतरण का ख्याल उसे नहीं है। इंसान में शैतान और भगवान, दोनों प्रसुप्त हैं। पाशविकता से हम आए है, वह हमारा अतीत है। दिव्यता की ओर जा रहे हैं, वह हमारा भविष्य है। लेकिन हजारों साल से दरिद्रता को धार्मिकता का पर्यायवाची

माना जाता रहा है। महात्मागण सदा से त्यागवादी रहे।

ओशो की देशना है कि सुख और शांति, विज्ञान और विवेक, धन और ध्यान, संसार और संन्यास एक साथ संभव हैं। अपने-अपने रस से जीवन जिएं। मैं नहीं कह रहा हूं कि प्रत्येक व्यक्ति को अति-धनवान बनना चाहिए। अपनी आंतरिक प्रकृति से चलो। कुछ लोग होंगे वैश्य-वृत्ति के, उनके लिए सम्पन्न होना स्वाभाविक गुण है। कुछ लोग ज्ञानी-वृत्ति के हैं, उन्हें ज्ञान-विज्ञान, चिंतन-मनन, दर्शन आदि आकर्षक हैं। किसी क्षत्रिय-वृत्ति वाले व्यक्ति को शक्ति की आकांक्षा नैसर्गिक है। किसी को इन तीनों प्रकार की चीजों में उत्सुकता नहीं है। उसके जीवन में कर्मठता, सेवा, प्रेम; प्रमुख गुणधर्म हैं। संसार में सभी की जरूरत है। परमात्मा ने ये चार तरह के लोग रचे हैं। सब मिल-जुलकर आनंदपूर्वक रह सकते हैं। वे एक-दूसरे के परिपूरक हैं। लेकिन जगत में एक भ्रांति व्याप्त हो गई है कि पैसा ही सफलता का मापदंड है।

आपके सवाल से स्पष्ट है कि आपको धन की नहीं, धन दिखाने की धुन सवार हो गई थी। वह दूसरों की नकल से हुई। इसलिए आपकी बात से मैं राजी हूं, स्वधर्म छोड़कर परधर्म में नहीं उलझना है। कमल को कमल बनना है, गुलाब को गुलाब की तरह खिलना है। चम्पा को चमेली की नकल नहीं करनी, नीम की बरगद से कोई प्रतियोगिता नहीं है। किसी का अनुकरण नहीं करना है। अच्छा हुआ आपकी प्रज्ञा जागी। अपने स्वभाव से जिएं, उसी में संतोष, तृप्ति, संतुष्टि मिलती है। सबके लिए एक ही बात लागू नहीं होती। मनुष्य मनुष्य में बड़ा भेद है। समझपूर्वक अपनी सहजता में जियो, उसी में आनन्द है।

अपने स्वधर्म को पहचानो, उसी की संकल्पना से भरो, उसी के लिए साधना एवं श्रम करो, वही सच्ची सफलता बनेगा। न केवल सफलता, वरन सुफलता भी। बीजरूपी छिपी हुई प्रतिभा अंकुरित होकर विकसित होगी। पल्लवित, पुष्पित होगी। जिंदगी को सुगंधित करेगी। उसी सुवास का नाम शांति है, आनन्द है। उसे पा लेना ही मनुष्य का परम सौभाग्य है।

प्रेम, आशीष और धन्यवाद।

मनुष्य की और मनुष्यता की हीलिंग संभव है!

ओशो

हीलिंग स्वाभाविक शक्ति है

संध्या दर्शन के समय पश्चिम से आए एक चिकित्सक से ओशो कहते हैं–

'गहरे प्रेम के साथ, इन्सानियम के साथ, विनम्रता ओर सरलता के साथ इस व्यवसाय में प्रवेश करो। जो लोग इस तरह डाक्टरी करते हैं जैसे इंजीनियर यंत्रों पर काम करते हैं, वे इस व्यवसाय के लिए सही लोग नहीं हैं। जो दयालु नहीं हैं वे गलत लोग हैं। वे लोग मरीज के आध्यात्मिक तल पर ध्यान नहीं देंगे। वे व्यक्ति का नहीं, उसके लक्षणों का इलाज करेंगे।

डाक्टर को चाहिए कि वह बहुत विनम्रता से, सम्मान के साथ मरीज के पास जाए। और उसकी चिकित्सा करते समय परमात्मा की ऊर्जा का वाहन बने। एक तरफ मरीज है, दूसरी तरफ परमात्मा है। प्रार्थनापूर्ण हृदय से, परमात्मा को स्वयं के माध्यम से बहने दो। मरीज अस्वस्थ है, वह परमात्मा से संबंधित नहीं हो सकता। वह बहुत दूर चला गया है। वह स्वयं को स्वस्थ नहीं कर सकता।

जो स्वस्थ है वह उसकी बहुत मदद कर सकता है। और वह अगर ज्ञानी भी है तो वह बहुत कीमती बात है। क्योंकि परमात्मा की ऊर्जा बहुत सूक्ष्म इशारे करती है। यदि तुम्हें औषधि की जानकारी है तो तुम सरलता से उन इशारों को समझ सकते हो। तुम कुछ भी नहीं कर रहे हो, करने वाली ऊर्जा परमात्मा की है। औषधि-शास्त्र का अध्ययन करो और साथ में ध्यान भी विकसित करो।

प्रत्येक व्यक्ति हीलर, स्वास्थ्यदायी बन सकता है। हीलिंग श्वास जैसी प्राकृतिक चीज है। बीमार होने का मतलब है उसने खुद को ठीक करने की क्षमता खो दी है। वह असहाय है। उसका अपनी ही स्वास्थ्यदायी ऊर्जा-स्रोत से संबंध टूट गया है। हीलर का काम है कि उस संबंध को फिर से जोड़ दे। क्योंकि मरीज का भी वही स्रोत है जो कि हीलर का। हीलर पूर्ण के साथ संबंधित हो सकता है। मरीज के शरीर को स्पर्श करके वह उसके और पूर्ण के बीच की कड़ी बन सकता है।

और हीलर अगर ज्ञानी भी हो तो वह मरीज को हीलिंग की कला सिखा सकता है। मरीज भी उसी स्रोत से जुड़ने की कला सीख ले तो न केवल वह इस बीमारी से मुक्त होगा वरन् भविष्य में कभी बीमार ही नहीं होगा।

हीलिंग लगभग एक दिव्य अनुभव बन सकता है—एक प्रार्थना, पूर्ण के साथ प्रेम का रिश्ता।'

—ओशो, बिलॅवड ऑफ माइ हार्ट

मेडीसिन और मेडीटेशन

मेडिसिन (औषधि) और मेडिटेशन (ध्यान) की मूल धातु एक ही है।

औषधि वह है जो शरीर को स्वस्थ बनाती है और ध्यान वह है जो आत्मा को स्वास्थ्य देता है। दोनों में ही स्वास्थ्यदायी शक्ति है।

दूसरी बात ख्याल में लेनी है कि हीलिंग (चिकित्सा) और होल (पूर्णता) भी एक ही धातु से पैदा होते हैं। हीलिंग तभी होती है जब मनुष्य होल, पूर्ण होता है, उसमें कोई चीज अधूरी नहीं होती। एक और शब्द है 'होली' (पवित्र)। इसका मूल भी वही है।

ध्यान व्यक्ति को हील करता है, स्वस्थ बनाता है, पूर्ण बनाता है। और पूर्णता ही पवित्रता है।

पवित्रता का संबंध धार्मिकता से नहीं है। उसका इतना ही मतलब है कि भीतर से तुम अखंड हो, पूर्ण हो; कुछ अपूर्ण नहीं है। तुम परितृप्त हो। तुम वही हो जो अस्तित्व ने तुम्हारे लिए चाहा है। तुमने अपनी क्षमता को साकार कर लिया।

धर्म अंतर्यात्रा है और ध्यान है मार्ग। ध्यान इतना ही करता है कि तुम्हारी चेतना को गहरे से गहरा ले जा सकता है। तुम्हारा अपना शरीर भी बाहर प्रतीत होता है। तुम्हारा मन भी तुमसे बाहर मालूम होता है। तुम्हारा हृदय भी—जो कि आत्मा के बहुत ही निकट है, बाहर रह जाता है। जब तुम्हारा शरीर, मन और हृदय तीनों बाहर रह जाते हैं तब तुम तुम्हारे अस्तित्व के केंद्र पर आ गए।

ध्यान तुम्हें पूर्ण बनाता है, पवित्र बनाता है, और ऊर्जा का अक्षय भंडार बना देता है। तुम आध्यात्मिक ऐश्वर्य को पा लेते हो। भौतिक शरीर की जो गरीबी है—भोजन, वस्त्र और मकान की, वह विज्ञान तथा टेकनालॉजी से दूर की जा सकती है। लेकिन विज्ञान तुम्हें आनंद, शांति, संतोष नहीं दे सकता। उन अर्थों में तुम गरीब ही रह जाते हो।

वैज्ञानिकों के अंधविश्वास

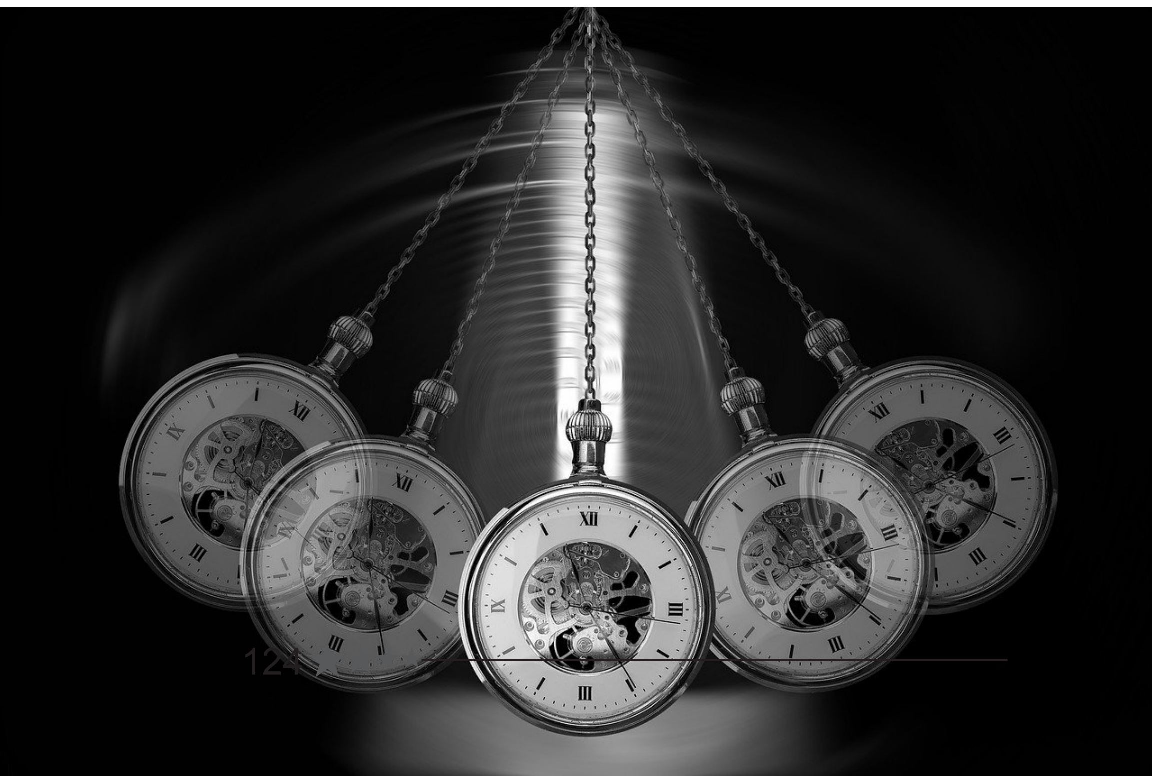
कई बार चिकित्सक या शरीरशास्त्री का निदान बिलकुल गलत हो सकता है क्योंकि उनके पास व्यापक दृष्टि नहीं है। वह मनुष्य को केवल पदार्थ मानता है और मन सिर्फ पदार्थ की पैदाइश। उसके लिए मन पदार्थ की छाया मात्र है। उसमें कुछ भी शाश्वत नहीं है, कुछ भी अविनाशी नहीं है। उन्होंने मनुष्य का जो चित्र

बनाया है उससे बुद्धिमान लोगों ने विषाद फैल गया। इस इनकार की वजह से उनका दृष्टिकोण वैज्ञानिक नहीं है। व उतना ही अंधविश्वासी है जितना कि कोई धार्मिक या राजनैतिक व्यक्ति होता है।

जब तक विज्ञान अंतर आकाश में चेतना का अनुसंधान नहीं करता तब तक उसे कोई हक नहीं है कि वह उसका इनकार करे। यदि अनुसंधान के बाद वह पाता है कि चेतना वास्तविक नहीं है, भ्रांति मात्र है तो फिर ठीक है। लेकिन वैज्ञानिकों ने आज तक आंतरिक अनुसंधान नहीं किया है, वे सिर्फ माने बैठे हैं। जैसे धार्मिक जगत का अंधविश्वास है—ईश्वर, स्वर्ग और नर्क; वैसे ही विज्ञान का अंधविश्वास है—भौतिकवाद।

विज्ञान अभी विशुद्ध विज्ञान नहीं है और ना ही हो सकता है क्योंकि वैज्ञानिक अभी तक निर्दोष, पूर्वाग्रह से रहित नहीं है। वह स्वयं को परे हटाकर सत्य के साथ यात्रा नहीं कर सकता।

—ओशो, सर्मन्स इन स्टोन्स



कल्पवृक्ष स्वर्ग में नहीं, हमारे मन में है!

एक प्रवचन में ओशो कहते हैं– एक बगीचे में गया था। वहां मैंने देखे भांति–भांति के पेड़, अलग–अलग प्रकार के फल उनमें थे। कोई नीम का कड़वा पेड़, कोई मीठा आम का पेड़, कोई छोटा पौधा। अलग–अलग रंग के फूल खिले थे, विभिन्न खुशबुओं वाले। मुझे ख्याल आया कि सारे पेड़ एक ही जमीन से रस खींचते, एक ही सूरज की किरणों से भोजन का निर्माण करते, एक ही वर्षा का जल पीते, एक ही हवा में सब सांस लेते; फिर ये इतने भिन्न–भिन्न कैसे हो गए? कहां बरगद का ऊंचा वृक्ष, कहां घास का छोटा सा तिनका, कहां गुलाब तो कहां बेला का फूल! वह कौन सी चीज है जो इनको अलग–अलग बना देती है? मैंने उस माली से पूछा कि तुम सारे पेड़–पौधों की सेवा करते हो, तुम्हीं बताओ, ये इतने विविध कैसे हो गए? माली ने कहा– इनके बीज अलग–अलग थे, इसलिए।

एक छोटे से बीज में इतनी शक्ति है कि इस बड़ी पृथ्वी से वह केवल उन्हीं रसायनों को खींच लेता है जो उसे चाहिए। विराट वायुमण्डल में से वह अपने काम के तत्व ग्रहण कर लेता, बाकी छोड़ देता है। सूर्य की रोशनी में से चुनकर वही ले लेता है जो उसे चाहिए। आश्चर्य, इतने छोटे बीज में इतनी बड़ी ताकत! विचारणीय है कि मनुष्य इतने भिन्न–भिन्न क्यों हो जाते हैं? इसी दुनिया में कोई राम बन जाता है, कोई रावण बन जाता है। कोई गरीब रह जाता, कोई अमीर हो जाता। कोई मूढ़ रह जाता, कोई प्रतिभाशाली हो जाता। और हजारों लोग ऐसे हैं जो कुछ भी नहीं हो पाते, बस यूं ही निरर्थक जिंदगी जीकर समाप्त हो जाते हैं। कौन सा भेद है इनमें? आदमी के भीतर वह कौन सा बीज है?

ओशो स्वयं उत्तर देते हैं– आदमी के भीतर बीजरूप है उसकी संकल्पशक्ति, विलपावर। वह जैसी भावना करे, जैसी धारणा धरे; यह पूरा जगत, संपूर्ण अस्तित्व उसमें मदद करता है। हम जो होना चाहें अंततः वही हो जाते हैं। हमारे प्राणों की गहन अभीप्सा, इच्छा–शक्ति ही जीवन की निर्मात्री है। अवचेतन मन भूमि जैसा है, उसमें जो भी बीज– संकल्प, विचार, भाव, कल्पना, चित्र, सपने आदि बो दिए जाएं, कालांतर में उनकी फसल आने लगती है। जाने–अनजाने में, अतीत में बोए गए बीजों का परिणाम हमारा 'आज' है। अक्सर अनजाने में ही सब होता चला गया। इसीलिए तो इतने दुख के शूल चुभ रहे हैं। अब होशपूर्वक बागवानी करेंगे तो अपनी पसंद के फूल उगा सकेंगे– शांति, आनंद, समृद्धि, सद्भावपूर्ण संबंध, स्वास्थ्य, सौंदर्य,

माधुर्य, प्रतिभा, अभिव्यक्ति की कला और जो भी चाहें– वह सब! स्वर्ग में कल्पवृक्ष की कहानी वास्तव में प्रतीकात्मक है। वह वृक्ष कहीं बाहर नहीं, हमारे अंतर्तम में ही छिपा है।

अवचेतन मन की निगेटिव धारणाएं या कंडीशनिंग्स जहर का काम करती हैं, परंतु पॉजीटिव सुझाव अमृत बन जाते हैं। भारत में जिस समाधिरूपी आकाश–कुसुम की चर्चा संतों ने की है उसे हम आधुनिक शब्दावली में कह सकते हैं सुपरकांशसनेस, अति–चैतन्य की अवस्था। समाधि में उसे जाना जाता है। पिछले सौ–डेढ़ सौ सालों में पश्चिम के मनीषियों ने खोजबीन की दूसरी दिशा में– सबकांशसनेस, अवचेतन मन की। इस रहस्यमय पाताल लोक को सम्मोहन द्वारा जाना जाता है। ओशो कहते हैं इन दोनों से परिचित हो जाएं तो हम अपने मालिक बन सकेंगे। ज्ञान से स्वामित्व आता है। अज्ञान बंधन है। व्यक्तित्व की पूर्ण खिलावट और जिंदगी में सफलता की कुंजी ध्यान और सम्मोहन के संयोग से संभव है।

ऐसा समझें कि मनरूपी मकान में तीन मंजिलें हैं, हम बीच की मंजिल में रहते और समझते हैं कि बस यही मेरा मकान है। सच्चाई क्या है? एक मंजिल इसके ऊपर है और एक नीचे भी। पूरब और पश्चिम के मनीषियों ने जो खोजा, आधुनिक युग में परमगुरू ओशो ने उस दोनों का समन्वय किया। उन्होंने कहा कि यह बहुमंजिला इमारत पूरी की पूरी हमारी है, क्यों न हम इसको पूरा ही जानें। समाधि के द्वारा इसकी ऊंचाइयों को छुएं। सम्मोहन के द्वारा इसकी गहराइयों में उतरें। और तभी हम एक पूर्ण स्वस्थ व समृद्ध मनुष्य हो सकेंगे। अभी हम आधे–अधूरे हैं। आधा भी नहीं, कहना चाहिए मात्र आठवां हिस्सा। मन का 12 प्रतिशत हिस्सा ही चेतन मन है। 88 प्रतिशत छुपा हुआ अवचेतन है। और जिंदगी अवचेतन मन के द्वारा ज्यादा संचालित होती है बजाए चेतन मन के। चेतन मन की शक्ति सीमित है। अवचेतन लगभग सात–आठ गुना अधिक बलशाली है। इन दोनों में जब भी संघर्ष होगा, हमेशा अवचेतन ही जीतेगा।

अवचेतन को रूपांतरित करने की विधि है पॉजीटिव हिप्नोसिस की कला– 'सम्मोहन प्रज्ञा'। कल्पवृक्ष स्वर्ग में नहीं, हमारे अवचेतन में मौजूद है। वहां हम जैसे भाव करते हैं, वैसा ही घटित होने लगता है।

ओशो शैलेन्द्र

प्रचार का सम्मोहक असर

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

अंतिम संदेश–

मित्रो, आज की पत्रकार वार्ता में आखिरी निवेदन आप सबसे करना चाहूंगा कि अब तक मनुष्य जाति के शोषणकर्ताओं ने, राजनेताओं, धनपतियों, समाज के ठेकेदारों और धर्मगुरुओं ने प्रचार के सम्मोहक प्रभाव का केवल दुरुपयोग किया है। काश, इसका सदुपयोग किया जाए तो कितना मंगल घटित हो सकता है! मीडिया से जुड़े लोग अपनी कलम की ताकत पहचानें। आपके पास विज्ञापन का, प्रचार–प्रसार का सशक्त माध्यम है। दुनिया में जो इतनी बुराईयां हो रही हैं, इसके लिए काफी हद तक मैं मीडिया को दोषी मानता हूं।

उन्होंने जनमानस को अशुभ हेतु हिप्नोटाइज्ड कर दिया है। लेकिन विपरीत भी किया जा सकता है। अशुभ से डि-हिप्नोटाइज्ड और शुभ हेतु हिप्नोटाइज्ड किया जा सकता है।

सम्मोहन तो सिर्फ अवचेतन मन की शक्ति है। शक्ति अपने-आप में न्यूट्रल साधन होती है। उसका उपयोग कौन करेगा, किस लक्ष्य को साधने के लिए करेगा; निगेटिव या पॉजीटिव परिणाम उसी पर निर्भर होते हैं। परमगुरु ओशो ने 'असंभव क्रांति' नामक प्रवचनमाला में उल्लेख किया है-

'मेरे एक मित्र थे। वे एक गांव में चंदा मांगने गए थे। मैं भी उस गांव में था। उन्होंने चंदा दिनभर मांगा, वे कोई पंद्रह-बीस रूपए मुश्किल से इकट्ठा कर पाए। वे मुझसे बोले कि इससे ज्यादा तो कुछ होता नहीं। मैंने कहा, आप बिल्कुल गलत ढंग से चंदा वसूल करते हैं-आपको कौन चंदा देगा? पहले ऋषि-मुनि हो जाइए, फिर चंदा मिल सकता है।

मैंने उनसे कहा, दस-पंद्रह लोगों को पहले कहिए कि एक महात्मा जी आए हुए हैं। सारे गांव में खबर करिए कि महात्मा जी आए हैं। फिर दस-पच्चीस लोग आपके साथ जाएं कि महात्मा जी आए हैं, फिर चंदा हो सकता है।

उनको बात समझ में आ गई। उनके दस-पंद्रह लोगों ने गांव में प्रचार किया कि एक बहुत बड़े महात्मा आए हुए हैं। जिन दुकानों पर उनको चार आने बामुश्किल से दुकानदार ने दिए थे, इसलिए ताकि ये यहां से हटें, उसी दुकान पर उनको बहुत रूपए भी मिले, उसने पैर भी छुए, उनके गले में माला भी डाली! वे तो उन्होंने दो-चार-आठ दिन में वहां सैकड़ों रूपए इकट्ठे किए।

तो मैंने उनसे कहा, आदमी को रुपये नहीं मिलते, ऋषि-मुनि को मिलते हैं। और ऋषि-मुनि प्रोपगंडा के बिना तैयार नहीं होता, उसको तैयार करना पड़ता है। उसकी हवा फैलानी पड़ती है, उसका प्रचार करना पड़ता है, उसको बताना पड़ता है कि ये महात्मा हैं, परम-ज्ञानी हैं; यह है, वह है। और जैसे लक्स टायलेट को बनाना पड़ता है, वैसे उसको बनाना पड़ता है।

प्रचार के इस खेल को, इस जाल को- समझदार आदमी को अपने चित्त से तोड़ देना चाहिए। मार्क ट्वेन ने अपने संस्मरणों में लिखा है कि मैं एक बहुत बड़े

नगर में बोलने गया। कुछ मित्रों से गपशप करने में सांझ हो गई, बोलने का वक्त करीब आ गया और मैं उस दिन भूल ही गया दाढ़ी बनाना तो मैं एक नाईबाड़े में गया। नाई दुकान बंद ही कर रहा था। मैंने उससे कहा कि भाई एक दो क्षण रुक जाओ, मेरी दाढ़ी बना दो। उसने कहा, क्षमा करिए, मैं मार्क ट्वेन का भाषण सुनने जा रहा हूं। और मेरे मन में इतना आदर है उस व्यक्ति के लिए कि अब मैं एक क्षण भी यहां नहीं रुक सकता। अगर वहां देर से पहुंचा तो शायद हाल के बाहर ही खड़ा रहना पड़े, या भीतर भी घुस जाऊं तो खड़ा रहना पड़े। मैं जल्दी ही जाना चाहता हूं। आप क्षमा करें, आप कहीं और बाल बनवा लें।

मार्क ट्वेन ने कहा, ठीक ही कहते हो, यह मार्क ट्वेन का बच्चा जहां भी भाषण करता है, वहां जो लोग देर से पहुंचते हैं, उनको तो खड़ा रहना ही पड़ता है, लेकिन मुझे हमेशा ही खड़ा रहना पड़ता है। उसने कहा, मार्क ट्वेन का बच्चा! मार्क ट्वेन ने कहा, तो उस नाई को गुस्सा आ गया। उसने कालर पकड़ लिया। और उसने कहा, सम्हलकर बोलो। मार्क ट्वेन का मैं बहुत आदर करता हूं, इस तरह नहीं बोल सकते हो।

मार्क ट्वेन ने लिखा है—कि मैं खुद ही मार्क ट्वेन हूं, वह मेरा गला पकड़ लिया। लेकिन मार्क ट्वेन और ही बात है उसके मन में। वह एक प्रोपगंडा और है, उससे इस आदमी का क्या संबंध?

जिन ऋषि-मुनियों की आप रोज पूजा करते हैं—आरती, वे अगर सड़क पर मिल जाएं, तो दो पैसा भी शायद ही आप उनको दें। बल्कि हो सकता है, पुलिस में रिपोर्ट करवा दें कि यह आदमी धोखा दे रहा है। जिसकी हम पूजा करते हैं, वह आदमी कहीं सड़क पर भीख मांग सकता है! यहधोखेबाज है कोई। एक प्रोपगंडा होता है, एक हवा होती है।

चर्चिल ने लिखा है कि मैं एक दफा रेडियो से बोलने को था। एक स्टेशन पर उतरा। एक टैक्सी-ड्राइवर को कहा कि जल्दी मुझे रेडियो स्टेशन पहुंचा दो। उसने कहा, माफ करिए, मेरा प्यारा नेता चर्चिल आज रेडियो से बोलने को है। मैं अपने घर जा रहा हूं, रेडियो पर उसका भाषण सुनूंगा, आप कहीं और कोई टैक्सी कर लें। चर्चिल बहुत खुश हुआ। इतना आदर एक टैक्सी-ड्राइवर भी उसका करता है।

उसने खीसे में हाथ डाला, पांच पौंड के नोट निकालकर टैक्सी-ड्राइवर के हाथ में दिए—इनाम के तौर पर कि यह मेरा इतना आदर करता है। टैक्सी-ड्राइवर ने कहा, भाड़ में जाए चर्चिल! मालिक तुम पीछे बैठो, और जहां चलना हो चलो।

चर्चिल को ख्याल भी नहीं था कि यह पांच पौंड देने का यह फल होगा। चर्चिल से क्या लेना-देना है? चर्चिल का एक इमेज बना हुआ है, वह अलग ही है। इस आदमी से क्या मतलब?

प्रचार प्रतिमाएं खड़ी कर देते हैं, और फिर हम उनको हजारों साल तक पूजते रहते हैं। और जितना प्रचार लंबा होता जाता है, उतनी ही वे प्रतिमाएं दुर्गम होती जाती हैं, आकाश में उठने लगती हैं। फिर वह आदमी नहीं रह जाते, धीरे-धीरे परमात्मा हो जाते हैं; भगवान, अवतार हो जाते हैं; और न मालूम क्या। और उनके इतने पागल भक्त पीछे होते हैं कि कोई शक करे तो जिंदगी खतरे में डाले। तो कौन कहे?'

जैसा कि उपरोक्त प्रवचनांश में ओशो ने स्पष्ट किया, आदमियत का इतिहास प्रचार के दुष्प्रभाव की लंबी दुखद कथा है। इसे पलटा जा सकता है। जागें, सावधान हों, अपने अवचेतन में व्यर्थ का कचरा न जाने दें। चेतन मन को दरबान का कार्य करने दें। जो सम्यक्, स्वस्थ, उचित, जीवन में सहयोगी, सत्यं-शिवं-सुंदरं की दिशा में ले जाने वाली बातें हैं, उनका तेजी से प्रसार करें। शांति-प्रीति-मुक्ति से ओतप्रोत भावी मानवता के निर्माण में हम सब महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। धरती पर स्वर्ग बसा सकते हैं।

आप पत्रकारों, टी.वी. संवाददाताओं, और मीडिया से जुड़े लोगों के कंधों पर बड़ा उत्तरदायित्व है। आपके पास प्रचार की अद्भुत शक्ति है। कृपया अशुभ, अमंगलकारी, अहितकारी बातों का, मान्यताओं का, अंधविश्वासों का प्रसार बंद करें।

इसी आह्वान और चुनौती के संग इस प्रवचन का समापन करता हूं। मुझे काफी आशा और उम्मीद है। बहुत कुछ कल्याणकारी हो सकता है। और, बड़ी आसानी से हो सकता है। परमात्मा करे, आपको भी यह ख्याल पकड़ जाए। अंत में सबके भीतर बैठे प्रभु को प्रणाम करता हूं। मेरे नमन स्वीकार करें।

-स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती, एक पत्राकार वार्ता में दिए संबोधन का आखिरी अंश