

ओशो के
ध्यान एवं
अन्य
सहयोगी
प्रयोग



ओशो के ध्यान एवं अन्य सहयोगी प्रयोग

-मा अमृत प्रिया, स्वामी शैलेंद्र सरस्वती

Contents

अध्याय- 1 ध्यान की भूमिका, आवश्यकता, सहयोगी तत्व	4
ओशो के आशीष वचनों से शुभारंभ	4
मन शांत क्यों नहीं रहता है?	11
मन की शांति के उपाय	11
अशांति, अनिद्रा, चिंताएं	13
साधना में कौन से कारक सहयोगी हैं?	14
ध्यान करने की उच्चतम विधि	15
ध्यान करने के लिए सबसे अच्छी दिशा	16
एकाग्रता व समग्रता	16
ईश्वर किस प्रकार मिलेंगे?	16
मेडिटेशन और आटो-हिप्नोसिस	17
अध्याय- 2 ओशो द्वारा रचित ध्यान विधियों के रहस्य	18
सक्रिय ध्यान	18
दूसरे चरण में विक्षिप्त होने का भय	19
कुंडलिनी ध्यान	20
कीर्तन ध्यान की विधि	21
1 कीर्तन ध्यान (संगीत मंडली के संग)	21
2 कीर्तन ध्यान (संगीत ट्रैक के संग)	22
त्वाटक ध्यान	23
ओशो का त्वाटक ध्यान 1	23
ओशो का त्वाटक ध्यान 2	23
ओशो का त्वाटक ध्यान-3 या दर्पण ध्यान	24
प्रार्थना ध्यान	25
राल्ति ध्यान	26
सूफी दरवेश नृत्य	26
चक्रा साउंड ध्यान	27
हृदय ध्यान	28
मंडल ध्यान	30

गौरीशंकर ध्यान.....	31
नादब्रह्म ध्यान	32
दंपतियों के लिए नादब्रह्म ध्यान.....	33
नटराज ध्यान.....	33
तीसरी आंख खोलने की विधि.....	34
अवचेतन मन तक संकल्प पहुंचाना.....	35
सेमा से व्हाइट रोब ब्रदरहुड तक का सफर	36
क्या ओशो की जादुई आवाज में ध्यान प्रयोग उपलब्ध है?	37
अध्याय- 3 मा अमृत प्रिया जी द्वारा निर्देशित ध्यान	39
विपस्सना ध्यान	39
ऊर्जा ध्यान	41
सुप्रभात ध्यान	43
शिवनेत्र ध्यान	44
रिबर्थ मेडिटेशन यानी पुनर्जन्म ध्यान	46
लीला ध्यान.....	48
सोहम ध्यान	50
इंद्रधनुष ध्यान.....	52
ब्रह्मनाद ध्यान	55
संजीवनी ध्यान	57
ध्यान यानि कुछ नहीं करना.....	58
अध्याय- 4 ध्यान साधना संबंधी सवाल	60
ध्यान संबंधी प्रश्नोत्तर.....	68
21 दिसंबर का महत्व	68
बुद्ध या युद्ध, महावीर या महाविनाश.....	68
ध्यान छूट-छूट क्यों जाता है?	69
ध्यान का धर्म या जाति से संबंध नहीं.....	71
ओशो द्वारा ध्यान में किए गए रूपांतरण.....	72
ध्यान की सरल-सी परिभाषा	74
ध्यान से जीवन की क्वालिटी में सुधार.....	75
किसी भी क्रिया को ध्यान बनाएं.....	75
धन ना होने से नहीं, ध्यान न होने से दुख.....	77
ओशो द्वारा पारंपरिक योग मार्गों का समन्वय	78

ध्यान = "चेतना का विज्ञान"	80
साँसों के साक्षी होकर नाद श्रवण करें.....	81
ओशो के अमृत वचनों पर समापन	84





ओशो फ्रैगरेंस



श्री रजनीश ध्यान मंदिर
कुमाशपुर-दीपालपुर रोड जिला:
सोनीपत, हरियाणा
131021



contact@oshofragrance.org



www.oshofragrance.org



Rajneeshfragrance



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

अध्याय- 1 ध्यान की भूमिका, आवश्यकता, सहयोगी तत्व

ओशो के आशीष वचनों से शुभारंभ

ध्यान करना चाहते हो?

क्या तुम ध्यान करना चाहते हो? तो ध्यान रखना कि ध्यान में न तो तुम्हारे सामने कुछ हो, न पीछे कुछ हो। अतीत को मिट जाने दो और भविष्य को भी। स्मृति और कल्पना- दोनों को शून्य होने दो। फिर न तो समय होगा और न आकाश ही होगा। उस क्षण जब कुछ भी नहीं होता है- तभी जानना कि तुम ध्यान में हो।

ध्यान कैसे करो?

ध्यान के लिए पूछते हो कि कैसे करें? कुछ भी न करो। बस, शांति से श्वास-प्रश्वास के प्रति जागो। होशपूर्वक श्वास-पथ को देखो। श्वास के आने-जाने के साक्षी रहो। यह कोई श्रमपूर्ण चेष्टा न हो, वरन शांत और शिथिल विश्रामपूर्ण बोध-माल हो। और फिर तुम्हारे अनजाने ही, सहज और स्वाभाविक रूप से एक अत्यंत प्रसादपूर्ण स्थिति में तुम्हारा प्रवेश होगा। इसका भी पता नहीं चलेगा तुम कब प्रविष्ट हो गए हो। अचानक ही तुम अनुभव करोगे कि तुम वहां हो, जहां कि कभी नहीं थे।

मौन कैसे हों?

पूछते हो, मौन कैसे हों? ...बस, हो जाओ। यह कोई बहुत विधि और व्यवस्था की बात नहीं है। चारों ओर जो हो रहा है, उसे सजग होकर देखो। और जो सुनाई पड़ रहा है, उसे साक्षी-भाव से सुनो। संवेदनाओं के प्रति होश तो पूरा हो, पर प्रतिक्रिया न हो। प्रतिक्रिया शून्य सजगता से मौन सहज ही घटित होता है।

विचारों से कैसे मुक्त हों?

विचारों से मुक्ति का क्या उपाय है? साधारणतः जब तक मनुष्य प्रत्येक विचार की गति के साथ गतिमय होता रहता है, तब तक उसे विचारों से पैदा हो रही अशांति का अनुभव ही नहीं होता है। लेकिन जब वह रुककर- ठहरकर विचारों को देखता है, तभी उसे उनकी सतत दौड़ और अशांति का प्रत्यक्ष बोध होता है।

विचारों से मुक्ति की दिशा में यह आवश्यक अनुभूति है। हम खड़े होकर देखें तभी विचारों की व्यर्थ भागदौड़ का पता चल सकता है। निश्चय ही, जो उनके साथ ही दौड़ता रहता है, वह इसे कैसे जान सकता है!

विचारों की प्रक्रिया के प्रति एक निर्वैयक्तिक भाव को अपनाएं- मात्र एक दर्शक का भाव। जैसे देखने-मात्र से ज्यादा आपका उनसे और कोई संबंध नहीं। और जब विचारों के बादल मन के आकाश को घेरें, और गति करें, तो उनसे पूछें- विचारों! तुम किसके हो? क्या तुम मेरे हो? ' और आपको स्पष्ट उत्तर मिलेगा- 'नहीं, तुम्हारे नहीं।'

निश्चय ही यह उत्तर मिलेगा, क्योंकि विचार आपके नहीं हैं। वे आपके अतिथि हैं। आपको सराय बनाया हुआ है। उन्हें अपना मानना भूल है। और वही भूल उनसे मुक्त नहीं होने देती है। उन्हें अपना मानने से जो तादात्म्य पैदा होता है, वह हमें उन विचारों से मुक्त नहीं होने देता। ऐसे, जो मात्र अतिथि हैं, वे ही स्थायी निवासी बन जाते हैं।

विचारों को निर्वैयक्तिक भाव से देखने से क्रमशः उनसे संबंध टूटता है। जब कोई वासना उठे या विचार उठे, तब ध्यान दें कि यह वासना उठ रही है- या कि विचार उठ रहा है। फिर देखें और जानें कि अब विलीन हो रहा है- अब विलीन हो चुका है। अब दूसरा विचार उठ रहा है... विलीन हो गया है।

और इस भांति शांति से, अनुद्विग्न भाव से, दर्शक की भांति साक्षी बनकर विचारों की सतत धारा का निरीक्षण करें। इस भांति शांत व चुनावरहित निरीक्षण से विचारों की गति अपनेआप क्षीण होती जाती है, और अंततः निर्विचार-समाधि उपलब्ध होती है।

निर्विचार-समाधि में विचार तो विलीन हो जाते हैं और विचारशक्ति का उर्व होता है। उस विचारशक्ति को ही मैं प्रज्ञा कहता हूँ।

विचारशक्ति के जागरण के लिए विचारों से मुक्त होना अत्यंत आवश्यक है।

ध्यान किसे कहते हैं?

ध्यान किसे कहते हैं, और उसे करने की क्या विधि है?

निर्विचार-चेतना ध्यान है। और निर्विचारणा के लिए विचारों के प्रति जागना ही विधि है।

विचारों का सतत प्रवाह है- मन। इसी प्रवाह के प्रति मूर्च्छित होना- सोए होना- अजाग्रत होना, साधारणतः हमारी स्थिति है।

इस मूर्च्छा से ही पैदा होता है तादात्म्य। मैं मन ही मालूम होने लगता हूँ। जागें और विचारों को देखें।

जैसे कोई राह चलते लोगों को किनारे खड़े होकर देखे। बस, इसे जागकर देखने से क्रांति घटित होती है। विचारों से स्वयं का तादात्म्य टूटता है। इस तादात्म्य-भंग के अंतिम छोर पर ही निर्विचार-चेतना का जन्म होता है। ऐसे ही, जैसे आकाश में बादल हट जाएं, तो आकाश दिखाई पड़ता है। विचारों से रिक्त चित्ताकाश ही स्वयं की मौलिक स्थिति है। वही समाधि है।

ध्यान है विधि, समाधि है उपलब्धि।

लेकिन, ध्यान के संबंध में सोचें मत। ध्यान के संबंध में विचारना भी विचार ही है। उसमें तो उतरें ... डूबें। ध्यान को सोचें मत ... चखें।

मन का काम है सोना और सोचना। जागने में उसकी मृत्यु है। और ध्यान है जागना। इसीलिए मन कहता है- चलो, ध्यान के संबंध में ही सोचें। यह उसकी आत्म-रक्षा का अंतिम उपाय है।

इससे सावधान होना! सोचने की जगह, देखने पर बदल देना। विचार नहीं, दर्शन- बस, यही मूलभूत सूत्र है। दर्शन बढ़ता है, तो विचार क्षीण होते हैं। साक्षी जागता है, तो स्वप्न विलीन होता है।

ध्यान आता है, तो मन जाता है। मन है द्वार, संसार का। ध्यान है द्वार, मोक्ष का। मन से जिसे पाया है, ध्यान में वह खो जाता है। मन से जिसे खोया है, ध्यान में वह मिल जाता है।

साक्षीभाव कैसे साधें?

साक्षी-भाव की साधना के लिए इन तीन सूत्रों पर ध्यान दो-

1. संसार के कार्य में लगे हुए श्वास के आवागमन के प्रति जागे हुए रहो। शीघ्र ही साक्षी का जन्म हो जाता है।
2. भोजन करते समय स्वाद के प्रति होश रखो। शीघ्र ही साक्षी का आविर्भाव होता है।

3. निद्रा के पूर्व जब कि नींद आ नहीं गयी है और जागरण जा रहा है- सँभलो और देखो। शीघ्र ही साक्षी पा लिया जाता है।

क्या ध्यान सरल है?

कुछ चीजें हैं जो प्रयास से नहीं आती। जैसे आपके परिचय में एक चीज है नींद। नींद प्रयास से नहीं आती। अगर आप कोशिश करें नींद लाने की, तो आपकी कोशिश ही नींद नहीं आने देगी। करें, कोशिश करके देखें। किसी दिन नींद लाने की कोशिश करके देखें। करवट बदलें, जल-मंत्र पढ़ें, कुछ और करें, कुछ देवी-देवताओं का स्मरण करें, और नींद लाने की कोशिश करें। उठें, बैठें, दौड़ें, नींद लाने की कोशिश करें। आप जितनी कोशिश करेंगे, नींद उतनी दूर हो जाएगी।

जिसको नींद नहीं आती है, उससे आप कहिए कि हम तो तकिए पर सिर रखते हैं और सो जाते हैं। तो वह कहेगा, आप क्या झूठी बातें कर रहे हैं, जरूर कोई तरीका होगी आपकी, बताते नहीं हैं। क्योंकि मैं तो तकिए पर बहुत सिर रखता हूँ, लेकिन नहीं सो पाता।

ध्यान भी इतनी ही सरल बात है, इतनी ही सरल। लेकिन प्रयास करिएगा, तो बाधा पड़ जाएगी।

जागरूकता की साधना है ध्यान

ध्यान का अर्थ है होश। तुम जो कुछ भी होशपूर्वक करते हो, वह ध्यान है।

कर्म क्या है, यह प्रश्न नहीं, किंतु गुणवत्ता जो तुम कर्म में ले आते हो, उसकी बात है। चलना ध्यान हो सकता है, यदि तुम होशपूर्वक चलो। बैठना ध्यान हो सकता है, यदि तुम होशपूर्वक बैठ सको। पक्षियों की चहचहाहट को सुनना ध्यान हो सकता है, यदि तुम होशपूर्वक सुन सको। या केवल अपने भीतर मन की आवाजों को सुनना ध्यान बन सकता है, यदि तुम जाग्रत और साक्षी रह सको।

सारी बात यह है कि तुम सोये-सोये मत रहो। फिर जो भी होगा, ध्यान होगा।

होश का पहला चरण-

होश के लिए पहला चरण है अपने शरीर के प्रति पूर्ण होश रखना। धीरे-धीरे व्यक्ति प्रत्येक भाव-भंगिमा के प्रति, हर गति के प्रति होशपूर्ण हो जाता है। और जैसे ही तुम होशपूर्ण होने लगते हो, एक चमत्कार घटित होने लगता है; अनेक बातें जो तुम पहले करते थे, सहज ही गिर जाती हैं। तुम्हारा शरीर ज्यादा विश्रामपूर्ण, ज्यादा लयबद्ध हो जाता है। शरीर तक में एक गहन शांति फैल जाती है, एक सूक्ष्म संगीत फैल जाता है शरीर में।

होश का दूसरा चरण-

फिर अपने विचारों के प्रति होशपूर्ण होना शुरू करो। जैसे शरीर के प्रति होश को साधा, वैसे ही अब विचारों के प्रति करो। विचार शरीर से ज्यादा सूक्ष्म हैं, और फलतः ज्यादा कठिन भी हैं। और जब तुम विचारों के प्रति जागोगे, तब तुम आश्चर्यचकित होओगे कि भीतर क्या-क्या चलता है। यदि तुम किसी भी समय भीतर क्या चलता है, उसे लिख डालो, तो तुम चकित होओगे। तुम भरोसा ही न कर पाओगे कि भीतर यह सब क्या चलता है! फिर दस मिनट के बाद इसे पढ़ो- तुम पाओगे कि भीतर एक पागल मन बैठा हुआ है! चूंकि हम होशपूर्ण नहीं होते, इसलिए यह सब पागलपन अंतर्धारा की तरह चलता रहता है। यह प्रभावित करता है- जो कुछ तुम करते हो उसे या जो कुछ तुम नहीं करते उसे। सब कुछ प्रभावित होता है। और इन सब का जोड़ ही तुम्हारा जीवन बनने वाला है। इसलिए इस भीतर के पागल व्यक्ति को बदलना होगा। और होश का चमत्कार यह है कि तुम्हें और कुछ भी नहीं करना है सिवाय होशपूर्ण होने के। इसे देखने

की घटना माल ही इसका रूपांतरण है। धीरे-धीरे यह पागलपन विसर्जित हो जाता है। धीरे-धीरे विचार एक लयबद्धता ग्रहण करने लगते हैं; उनकी अराजकता हट जाती है और उनकी एक सुसंगतता प्रकट होने लगती है। और फिर एक ज्यादा गहन शांति उतरती है। फिर जब तुम्हारा शरीर और मन शांतिपूर्ण है, तब तुम देखोगे कि वे भी परस्पर लयबद्ध हैं, उनके बीच एक सेतु है। अब वे विभिन्न दिशाओं में नहीं दौड़ते; अब वे दो घोड़ों पर सवार नहीं होते। पहली बार भीतर एक सुख-चैन आया है और यह सुख-चैन बहुत सहायक होता है, तीसरे तल पर ध्यान साधने में... और वह है- अपनी अनुभूतियों और भावदशाओं के प्रति होशपूर्ण होना।

होश का तीसरा चरण-

यह सूक्ष्मतम तल है और सबसे कठिन भी। लेकिन यदि तुम विचारों के प्रति होशपूर्ण हुए हो, तब यह केवल एक कदम आगे है। कुछ ज्यादा गहन होश और तुम अपने भावों और अनुभूतियों के प्रति सजग हो जाओगे। एक बार तुम इन तीन आयामों में होशपूर्ण हो जाते हो, फिर ये तीनों जुड़कर एक ही घटना बन जाते हैं। जब ये तीन एक साथ हो जाते हैं- एक साथ क्रियाशील और निनादित हो उठते हैं, तब तुम इनका संगीत अनुभव कर सकते हो, वे तीनों एक सुर-ताल बन जाते हैं ... तब चौथा चरण तुरीय घटता है- उसे तुम कर नहीं सकते। चौथा अपने से होता है। यह समय अस्तित्व से आया उपहार है... जो प्रथम तीन चरणों को साध चुके हैं, उनके लिए यह एक पुरस्कार है।

होश का चरम शिखर-

चौथा चरण होश का चरम शिखर है जो व्यक्ति को जाग्रत बना देता है। व्यक्ति होश के प्रति जागरूक हो जाता है- यह है चौथा चरण। व्यक्ति बुद्ध हो जाता है, जाग जाता है। और इस जागरण में ही अनुभूति होती है कि परम आनंद क्या है। शरीर जानता है देह-सुख; मन जानता है प्रसन्नता; हृदय जानता है हर्षोल्लास और चौथा... तुरीय जानता है आनंद। आनंद लक्ष्य है संन्यास का, सत्य के खोजी का... और जागरूकता है उसके लिए मार्ग।

महत्त्व की बात है कि तुम जागरूक हो, कि तुम होशपूर्ण होना भूले नहीं हो, कि तुम साक्षी हो, द्रष्टा हो, सचेत हो। और जैसे-जैसे देखने वाला, द्रष्टा ज्यादा सघन, ज्यादा थिर, ज्यादा अकंप होने लगता है- एक रूपांतरण घटित होता है: दृश्य विसर्जित होने लगते हैं। पहली बार द्रष्टा स्वयं दृश्य बन जाता है। देखने वाला स्वयं दृश्य हो जाता है। तुम घर वापस आ गए।

- ध्यानयोग: प्रथम और अंतिम मुक्ति

ध्यान के लिए जगह

अगर ध्यान के लिए एक नियत जगह चुन सकें- एक छोटा सा मंदिर, घर में एक छोटा सा कोना, एक ध्यान-कक्ष- तो सर्वोत्तम है। फिर उस जगह का किसी और काम के लिए उपयोग न करें। क्योंकि हर काम की अपनी तरंगें होती हैं। उस जगह का उपयोग सिर्फ ध्यान के लिए करें और किसी काम के लिए उसका उपयोग न करें। तो वह जगह चाजूड हो जाएगी और रोज हमारी प्रतीक्षा करेगी। वह जगह बहुत सहयोगी हो जाएगी। वहां एक वातावरण निर्मित हो जाएगा, एक तरंग निर्मित हो जाएगी, जिसमें हम सरलता से ध्यान में गहरे प्रवेश कर सकते हैं। इसी वजह से मंदिरों, मस्जिदों, चर्चों का निर्माण हुआ था- कोई ऐसी जगह हो, जिसका उपयोग सिर्फ ध्यान और प्रार्थना के लिए हो।

ध्यान के लिए अगर एक नियत समय चुन सकें, तो वह भी बहुत उपयोगी होगा, क्योंकि हमारा शरीर, हमारा मन एक यंत्र है। अगर हम रोज एक नियत समय पर भोजन करते हैं, तो हमारा शरीर उस समय भोजन की मांग करने लगता है।

कभी आप एक मजेदार प्रयोग कर सकते हैं, अगर आप रोज एक बजे भोजन करते हैं और आप घड़ी देखें और घड़ी में एक बजे हों, तो आपको भूख लग जाएगी- भले ही घड़ी गलत हो और अभी ग्यारह या बारह ही बजे हों। हमारा शरीर एक यंत्र है।

हमारा मन भी एक यंत्र है। अगर हम एक नियत जगह पर, एक नियत समय पर रोज ध्यान करें, तो हमारे शरीर और मन में ध्यान के लिए भी एक प्रकार की भूख निर्मित हो जाती है। रोज उस समय पर शरीर और मन ध्यान में जाने की मांग करेंगे। यह ध्यान में जाने में सहयोगी होगा। एक भावदशा निर्मित होगी, जिसमें हम एक भूख बन जाएंगे, एक प्यास बन जाएंगे।

शुरू-शुरू में यह बहुत सहयोगी होगा, तब तक ध्यान हमारे लिए इतना सहज न हो जाए कि हम कहीं भी, किसी भी समय ध्यान में जा सकें। तब तक मन और शरीर की इन यांत्रिक व्यवस्थाओं का उपयोग करना चाहिए।

इनसे एक वातावरण निर्मित होता है- कमरे में अंधेरा हो, अगरबत्ती या धूपबत्ती की खुशबू हो, एक सी लंबाई के व एक प्रकार के वस्त्र पहनें, एक से कालीन या चटाई का उपयोग करें, एक से आसन का उपयोग करें। इससे ध्यान नहीं हो जाता, लेकिन इससे मदद मिलती है। अगर कोई और इसकी नकल करे, तो उसे बाधा भी पड़ सकती है।

प्रत्येक को अपनी व्यवस्था खोजनी है। व्यवस्था सिर्फ इतना करती है कि एक सुखद स्थिति निर्मित होती है। और जब हम सुखद स्थिति में प्रतीक्षा करते हैं, तो कुछ घटता है। जैसे नींद उतरती है, ऐसे ही परमात्मा उतरता है। जैसे प्रेम घटता है, ऐसे ही ध्यान घटता है। हम इसे प्रयास से नहीं ला सकते, हम इसे जबरदस्ती नहीं पा सकते।

ध्यान की विधि कैसे चुनें?

हमेशा उस विधि से शुरू करें, जो रुचिकर लगे। ध्यान को जबरदस्ती थोपना नहीं चाहिए। अगर जबरदस्ती ध्यान को थोपा गया तो शुरुआत ही गलत हो जाएगी। जबरदस्ती की गई कोई भी चीज सहज नहीं हो सकती। अनावश्यक कठिनाई पैदा करने की कोई जरूरत नहीं है। यह बात अच्छे से समझ लेनी है। क्योंकि जिस दिशा में मन की सहज रुचि हो, उस दिशा में ध्यान सहजता से घटता है।

जो लोग शरीर के तल पर ज्यादा संवेदनशील हैं, उनके लिए ऐसी विधि है, जो शरीर के माध्यम से ही आत्यंतिक अनुभव पर पहुंचा सकती हैं। जो भाव-प्रवण हैं, भावुक प्रकृति के हैं, वे भक्ति-प्रार्थना मार्ग पर चल सकते हैं। जो बुद्धि-प्रवण हैं, बुद्धिजीवी हैं, उनके लिये ध्यान, सजगता, साक्षीभाव उपयोगी हो सकते हैं।

लेकिन मेरी ध्यान की विधियां एक प्रकार से अलग हटकर हैं। मैंने ऐसी ध्यान-विधियों की संरचना की है, जो तीनों प्रकार के लोगों द्वारा उपयोग में लाई जा सकती हैं। उनमें शरीर का पूरा उपयोग है, भाव का भी पूरा उपयोग है और होश का भी पूरा उपयोग है। तीनों का एक साथ उपयोग है और वे अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग ढंग से काम करती हैं। शरीर, हृदय, मन- मेरी सभी विधियां इसी श्रंखला में काम करती हैं। वे शरीर पर शुरू होती हैं, वे हृदय से गुजरती हैं, वे मन पर पहुंचती हैं और फिर वे मनातीत में अतिक्रमण कर जाती हैं।

स्मरण रहे, जो हमें रुचिकर लगता है, उसी में हम गहरे जा सकते हैं- केवल उसी में गहरे जा सकते हैं। रुचिकर लगने का मतलब ही यह है कि उसका हमसे तालमेल है। हमारा छंद उसकी लय से मेल खाता है। विधि के साथ हम एक हार्मनी में हैं। तो जब कोई विधि रुचिकर लगे, तो फिर और-और विधियों के लोभ में न पड़ें, फिर उसी विधि में और-और गहरे उतरें। उस विधि को प्रतिदिन या अगर संभव हो तो दिन में दो बार अवश्य करें। जितना हम इसे करेंगे, उतना आनंद बढ़ता जाएगा। किसी भी विधि को तभी छोड़े जब आनंद आना बंद हो जाए। उसका मतलब है कि विधि का काम पूरा हो गया, अब दूसरी विधि की तलाश की जाए। कोई भी अकेली विधि हमें अंत तक नहीं ले जा सकती। इस यात्रा

पर हमें कई बार ट्रेन बदलनी पड़ेगी। हर विधि हमें एक अमुक अवस्था तक पहुंचाएगी। उसके बाद उसका कोई उपयोग नहीं है। उसका काम पूरा हो गया।

दो बातें स्मरण रखनी हैं- जब किसी विधि में आनंद आए तो उसमें जितने गहरे जा सकें जाएं। लेकिन उसके आदी न हो जाएं, क्योंकि एक दिन उसके पार भी जाना है। अगर हम उसके बहुत आदी हो जाते हैं, तो यह भी एक प्रकार का नशा है, फिर हम उसे छोड़ नहीं सकते। अब उसमें कोई आनंद भी नहीं आता-इससे कुछ मिलता भी नहीं-लेकिन यह एक आदत हो गयी। फिर चाहे तो इसे हम करते रह सकते हैं, लेकिन हम गोल-गोल घूमते हैं, यह उसके आगे नहीं ले जा सकती।

तो आनंद मापदंड है। जब तक आनंद आए, जारी रखें। आनंद का कण भी पीछे न छूट जाए। उसका पूरा रस निचोड़ लें, एक बूंद भी बाकी न बचे। और फिर उसे छोड़ने की भी तैयारी रखें। फिर कोई दूसरी विधि चुन लें, जिसमें फिर आनंद आता हो। हो सकता है, हमें कई बार विधि बदलनी पड़े। यह अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग होगा, लेकिन ऐसी बहुत कम संभावना है कि एक विधि से पूरी यात्रा हो जाए।

लेकिन बहुत सी विधियां एक साथ करने की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि हम उलझन में पड़ सकते हैं, विपरीत प्रक्रियाएं एक साथ कर सकते हैं और तब तकलीफ होगी, दर्द होगा। तो कोई भी दो ध्यान की विधियां चुन लें और फिर उन्हें सतत करें। असल में, मैं तो चाहूंगा कि कोई एक ध्यान ही चुनें, यह सबसे अच्छा होगा। जो ध्यान हमें भाए, उसे दिन में कई बार करना ज्यादा बेहतर है। इससे उसमें गहराई आती है। अगर हम कई ध्यान एक साथ करते हैं- एक दिन एक, दूसरे दिन दूसरा। और हम अपने ही ध्यान गढ़ लेते हैं- तो ऊहापोह बढ़ेगा। विज्ञान भैरव तंत्र में ध्यान की एक सौ बारह विधियां हैं। हम पागल हो जा सकते हैं। हम वैसे ही पागल हैं!

ध्यान की ये विधियां कोई मनोरंजन नहीं हैं। ये कभी-कभी खतरनाक भी हो सकती हैं। हम मन के सूक्ष्म, अति सूक्ष्म यंत्र के साथ खेल रहे हैं। कभी एक छोटी सी चीज, जिसका हमें होश भी नहीं कि हम क्या कर रहे हैं, खतरनाक सिद्ध हो सकती है। इसलिए इन विधियों में कोई हेरफेर न करें और अलग-अलग विधियों को मिलाकर अपनी ही कोई खिचड़ी विधि न ईजाद करें। कोई भी दो विधियां चुन लें और कुछ सप्ताह उनका प्रयोग करके देखें।

‘जब किसी विधि में आनंद आए तो उसमें जितने गहरे जा सके जाएं। लेकिन उसके आदी न हो जाएं, क्योंकि एक दिन उसके पार भी जाना है। अगर हम उसके बहुत आदी हो जाते हैं, तो यह भी एक प्रकार का नशा है, फिर हम उसे छोड़ नहीं सकते। अब उसमें कोई आनंद भी नहीं आता-इससे कुछ मिलता भी नहीं-लेकिन यह एक आदत हो गयी। फिर चाहे तो इसे हम करते रह सकते हैं, लेकिन हम गोल-गोल घूमते हैं, यह उसके आगे नहीं ले जा सकती। तो आनंद मापदंड है।’

ऐसी परिस्थिति में, जब आप सक्रिय ध्यान विधियों का प्रयोग नहीं कर सकते, आपके लिये एक साधारण लेकिन प्रभावशाली निष्क्रिय विधि उपलब्ध है। श्वास को देखना एक ऐसी विधि है जिसका प्रयोग कहीं भी, किसी भी समय किया जा सकता है, तब भी जब आपके पास केवल कुछ मिनटों का समय हो। आती-जाती श्वास के साथ आपको केवल छाती या पेट के उतार-चढ़ाव के प्रति सजग होना है। या फिर इस विधि को आजमायें:

प्रथम चरण: भीतर जाती श्वास को देखना।

अपनी आंखें बंद करें अपने श्वास पर ध्यान दें। पहले श्वास के भीतर आने पर, जहां से यह आपके नासापुटों में प्रवेश करता है, फिर आपके फेफड़ों तक।

दूसरा चरण: इससे आगे आने वाले अंतराल पर ध्यान।

श्वास के भीतर आने के तथा बाहर जाने के बीच एक अंतराल आता है। यह अत्यंत मूल्यवान है। इस अंतराल को देखें।

तीसरा चरण: बाहर जाती श्वास पर ध्यान। अब प्रश्वास को देखें।

चौथा चरण: इससे आगे आने वाले अंतराल पर ध्यान।

प्रश्वास के अंत में दूसरा अंतराल आता है: उस अंतराल को देखें। इन चारों चरणों को दो से तीन बार दोहराये- श्वसन-क्रिया के चक्र को देखते हुए, इसे किसी भी तरह बदलने के प्रयास के बिना, बस केवल नैसर्गिक लय के साथ।

पांचवां चरण: श्वासों में गिनती।

अब गिनना प्रारंभ करें: भीतर जाती श्वास- गिनें, एक (प्रश्वास को न गिनें) भीतर जाती श्वास- दो; और ऐसे ही गिनते जायें दस तक। फिर दस से एक तक गिनें। कई बार आप श्वास को देखना भूल सकते हैं या दस से अधिक गिन सकते हैं। फिर एक से गिनना शुरू करें।

इन दो बातों का ध्यान रखना होगा: सजग रहना, विशेषतः श्वास की शुरुआत व अंत के बीच के अंतराल के प्रति। उस अंतराल का अनुभव है आप, आपका अंतर्तम केंद्र, आपका अंतस। और दूसरी बात: गिनते जायें परंतु दस से अधिक नहीं; फिर एक पर लौट आयें; और केवल भीतर जाती श्वास को ही गिनें। इनसे सजगता बढ़ने में सहायता मिलती है। आपको सजग रहना होगा नहीं तो आप बाहर जाती श्वास को गिनने लगेंगे या फिर दस से ऊपर निकल जायेंगे। यदि आपको यह ध्यान विधि पसंद आती है तो इसे जारी रखें। यह बहुमूल्य है।

जमीन पर जापान शायद अकेला देश है, जहां अधिकतम लोग प्रसन्नचित दिखाई पड़ते हैं। इस संबंध में खोज-बीन चलती थी कि वहां के लोगों की प्रसन्नता का कारण क्या है? तो बहुत अजीब बात पता चली और वह यह कि जापान में छोटे-छोटे बच्चों को मां-बाप एक बात जरूर सिखाते हैं- कि जब भी क्रोध हो, मन अशांत हो, चिंतित हो, तो गहरी श्वास लो और श्वास पर ध्यान करो। इससे उनके पूरे व्यक्तित्व में बुनियादी अंतर हुआ है।

तो इसे कभी भी, दिन में किसी भी क्षण में अशांति मालूम पड़े, क्रोध मालूम पड़े, चिंता मालूम पड़े तो एक मिनट के लिए प्रयोग करके देखें। गहरी श्वास ले और श्वास पर ध्यान करें। और जब ध्यान के लिए बैठें, तब तो अनिवार्य रूप से दस मिनट के लिए पहले गहरी श्वास लेकर। अगर इस प्रयोग को ही एक घंटे पूरा किया जाए, तो अलग से और कुछ करने की जरूरत भी नहीं है।

बुद्ध की ध्यान की प्रक्रिया का नाम है: 'अनापानसतीयोग।' बुद्ध अपने भिक्षुओं को एक ही बात सिखाते थे, और वह यह कि तुम अपनी श्वास के आने-जाने की स्मृति रखो। अनापानसतीयोग का मतलब है: श्वास का आना-जाना और उसकी स्मृति। जानते हुए कि श्वास भीतर आई, जानते हुए कि श्वास बाहर गई। अगर कोई व्यक्ति जितना ज्यादा श्वास पर ध्यान रख सके- रास्ते पर चलते हुए, बस में बैठे हुए, खाना खाते हुए, रास्ते पर चलते हुए-उतना ही उसका मन गहरी से गहरी शांति की पतों में उतरता चला जाता है।

अगर इस प्रयोग को ही एक घंटा रोज किया जा सके, तो तीन महीने में आप एक रूपांतरण देखेंगे। और कल्पना भी न कर पाएंगे कि इतना छोटा सा प्रयोग इतने बड़े परिणाम कैसे ला सकता है? लाने के कारण हैं। जैसे ही हम गहरी श्वास लेते हैं और श्वास पर ध्यान करते हैं, तो श्वास हमारी आत्मा और शरीर को जोड़ने वाला सेतु है, ब्रिज है। उसी के द्वारा आत्मा और शरीर जुड़े हुए हैं। जब हम गहरी श्वास लेते हैं, तो शरीर और आत्मा के बीच का फासला बड़ा हो जाता है। और जब हम श्वास पर ध्यान करते हैं, तो शरीर धीरे-धीरे बाहर अलग पड़ा रह जाता है, आत्मा अलग हो जाती है और ध्यान बीच के अंतराल पर हो जाता है।

यह अगर एक घंटा रोज तीन महीने तक सिर्फ इतना ही प्रयोग कर सकें, तो आपका शरीर आपसे अलग है, इसकी स्पष्ट प्रतीति हो जाएगी, वह किसी शास्त्र में पढ़ने जाना नहीं पड़ेगा। न केवल यह, बल्कि जितने लोग हम यहां बैठे हैं,

अगर इतने लोग इस प्रयोग को कर सकें, तो कम से कम तीस परसेंट लोगों को तो किसी न किसी दिन यह भी अनुभव हो सकता है कि शरीर अलग पड़ा है, मैं अलग खड़ा हूँ, और अपने ही पड़े हुए शरीर को देख रहा हूँ। शरीर के बाहर होने का अनुभव भी हो सकता है। और एक बार भी यह अनुभव हो सकता है कि शरीर अलग पड़ा है, मैं अलग खड़ा हूँ, और अपने ही पड़े हुए शरीर को देख रहा हूँ। शरीर के बाहर होने का अनुभव भी हो सकता है। और एक बार भी यह अनुभव हो जाए, तो मृत्यु समाप्त हो गई। क्योंकि तब हम जानते हैं कि शरीर ही मरेगा, मेरे मरने का अब कोई कारण नहीं है। और जिस व्यक्ति के जीवन से मृत्यु का भय चला जाए, उस व्यक्ति के जीवन से सभी भय चले जाते हैं। क्योंकि मूल भय मृत्यु है। और जिस व्यक्ति को ऐसा दिखाई पड़ जाए कि मैं शरीर से अलग हूँ, उसके जीवन में वह द्वार खुल जाता है जो प्रभु का द्वार है। लेकिन ऐसे दस मिनट शुरू में इसे करें।

-ओशो, साक्षी की साधना-2

मन शांत क्यों नहीं रहता है?

मन अशांत रहने के बहुत से कारण हो सकते हैं। हम अनेक समस्याओं के बारे में सोचते रहते हैं। वे समस्याएं जो कभी शायद हमारी जिंदगी में आएंगी ही नहीं। उनके बारे में सोच-सोच के मन को अशांत करते रहते हैं। जिंदगी में आगे क्या होगा? परिवार का क्या होगा? पढ़ने वाले बच्चे सोचते हैं कि यदि परीक्षा में फेल हो गया तो क्या होगा? नौकरी करने वाले कर्मचारी सोचते हैं, यदि नौकरी छूट गई तो क्या होगा? बिजनेस करने वाले व्यक्ति सोचते हैं यदि बिजनेस में नुकसान हो गया तो क्या होगा? ऐसी व्यर्थ बातों की संभावना बहुत कम रहती है। लेकिन सोच सोच कर ही हम अपने आप को दुखी करते रहते हैं। फालतू तनाव में जीते हैं।

इंसान के अंदर छिपी नकारात्मक कल्पना शक्ति होती है, जो मन की अशांति का सबसे बड़ा कारण है। जिन लोगों को अपने जीवन से शिकायतें हैं, जो लोग अपने जीवन से संतुष्ट नहीं हैं, या अपने आप को हीन दृष्टि से देखते हैं, उनका मन कभी भी शांत नहीं हो सकता है। प्रतियोगिता और स्पर्धा में जीने वाले महत्वाकांक्षी लोग हमेशा मानसिक तनाव का सामना करते हैं।

हमारा दिमाग हमेशा कुछ ना कुछ सोचता ही रहता है, विचलित होता रहता है। हम अपने जरूरी काम से अपना फोकस हटा लेते हैं जिससे हमारा काफी नुकसान होता है। हमेशा मन अशांत रहने पर हमारे स्वास्थ्य पर इसका असर पड़ सकता है, कई गंभीर बीमारियां जैसे हाई ब्लड प्रेशर, लो ब्लड प्रेशर, सिरदर्द, हृदय रोग, और डिप्रेसन जैसे मनोरोग के शिकार भी हो सकते हैं।

मन की शांति के उपाय

1 गहरी धीमी सांस वाली प्राणायाम करें : जब भी आपको ऐसा लगे की मन अशांत है या कोई बातें आपको परेशान कर रही है, तो सर्वप्रथम आप गहरी सांस लेने वाली एक्सरसाइज करें। यह आपके मन और दिमाग को एकाग्र करने में काफी फायदेमंद साबित होगा। इस प्रक्रिया को आप रोजाना अपने दिनचर्या में जोड़ सकते हैं। चीन के संत लाओत्से द्वारा बताई ताण्डेन प्राण साधना अत्यंत उपयोगी विधि है। इस संबंध में विस्तार से समझने के लिए ताओ उपनिषद का प्रवचन-24 निम्नांकित लिंक से सुनिए-

<https://oshoworld.com/tao-upanishad-24/>

2 पॉजीटिव भाव से भरें और ध्यान करें: मन में चल रहे विचारों को दूर से देखें। अपने मन को ऐसे जानें जैसे किसी और के मन को जान रहे हैं। इसे द्रष्टा भाव कहते हैं। यही वास्तविक मैडिटेशन है। निर्णय कर लें कि आपको सकारात्मक भावना की वृद्धि करनी है। किसी शांत जगह पर इसे सुबह और शाम अवश्य करना चाहिए। ध्यान सूत्र के प्रथम प्रवचन के अंत में ओशो द्वारा बताई अत्यंत महत्वपूर्ण ध्यान पद्धति इस लिंक से सुनें-

3 पसंदीदा गतिविधियां करें: हर इंसान का अलग अलग शौक होता है। अगर आप चाहते हैं की इधर-उधर की बात दिमाग में ना आये, जिस कारण आपका मन विचलित होता है तो आप पसंदीदा गतिविधियां करें। सृजनात्मक बनें, रचनात्मक कार्य में कम से कम एक घंटा अवश्य संलग्न रहें। जैसे: गाना सुनना, खाना पकाना, खेल खेलना, पेंटिंग करना, संगीत सीखना और अन्य गतिविधियों में लगे रहने से नकारात्मक विचार आपसे दूर रहेंगे और आप अधिक खुश भी रहेंगे।

4 प्रकृति के साथ समय बिताएं: जिनका दिमाग शांत नहीं रहता उन्हें किसी काम में मन नहीं लगता है। ऐसे लोग बाहर घूमने जा सकते हैं। हरी-भरी प्रकृति को देखकर खुश हों और मानसिक शांति का अनुभव करें। सुबह-सुबह जल्दी उठ कर प्रकृति का आनंद लेने से दिन भर ताजगी महसूस होती है और जरूरी काम में मन भी लगता है।

5 मादक द्रव्यों का सेवन न करें: अधिकांश लोग जिनका मन किसी बातों से अशांत रहता है, वे सिगरेट और शराब का सेवन कर अपना दिमाग उन बातों से हटाते हैं। लेकिन इसका सेवन करने पर बस जब तक नशा हो, तब तक ही उन बातों से दिमाग हटता है, फिर वही बात होती है।

5 नकारात्मक विचार वालों से दूरी बनाये: कोई इंसान कितना भी सकारात्मक विचार वाला हो, उसका सामना नकारात्मक विचार के लोगों से जरूर होता है। लेकिन हमें उनकी नकारात्मक बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। उनकी बातों को एक कान से सुनिये और दूसरे से निकालिए। अगर संभव हो तो उस आदमी से बारंबार संपर्क में मत आइए। जैसे कोराना काल में हम कीटाणुओं से बचते थे, वैसे ही निगेटिव भावदशा वालों से संक्रमित होने से सावधान रहिए।

6 अच्छे विचार करें: नकारात्मक सोच एवं विचारों से बचने के लिए जरूरी है कि स्वयं को मोटिवेट करते रहें। महापुरुषों के कथनों को पढ़ें, सफल लोगों की जीवनी, प्रेरणादायक कहानियां पढ़ें। जीवन के उजले पक्ष को देखना सीखें। विचारों का केन्द्र सत्यं शिवं सुंदरं होना चाहिए। सदविचारों में जीने वाला व्यक्ति ही निर्विचार ध्यान की अवस्था को प्राप्त कर सकता है। इस संबंध में ओशो के प्रवचन 4-5 अवश्य पढ़ें-

https://www.oshofragrance.org/db/books/files/Osho_Rajneesh_Dhyan-Sutra.pdf

7 सम्यक भोजन: सही और पोस्टिक भोजन आपको सेहतमंद रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसीलिए ज्यादा तेल मशाला और हानिकारक वस्तुओं के इस्तेमाल से बनाये गए भोजन न करें। पानी पर्याप्त मात्रा में घूंट घूंट करके पिएं, जल्दबाजी में नहीं। खाना खाने के आधा घंटा पहले और आधा घंटा बाद आप पानी पी सकते हैं। पानी गुनगुना पीने का आदत अवश्य बनायें।

8 पर्याप्त नींद लें : मन को शांत रखने और अत्यधिक ऊर्जा के लिए पर्याप्त नींद आवश्यक है। सोने से पहले अपने मोबाइल फ़ोन को ऑफ कर दें या अलग रख दें। जिससे आपको सातने वक्रत नींद में अवरोध पैदा न हो। जब आप अच्छी तरह से नींद पूरा करेंगे तब मन हल्का लगेगा और ताजगी भी महसूस करेंगे।

9 सम्यक श्रम करें : मन को शांत रखने के लिए पर्याप्त शारीरिक श्रम भी अनिवार्य है। अपनी आयु और स्वास्थ्य की स्थिति का ख्याल रखते हुए व्यायाम करें, पैदल चलें, योगासन करें, तैरें, घर के काम करें अथवा अन्य पसंद के सामाजिक कार्य में भाग लें।

10 तन-मन-हृदय की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें : प्रतिदिन नहाकर साफ़ वस्त्र पहनें। स्वच्छता से सकारात्मक ऊर्जा का आकर्षण होता है। आपके गलत विचार आपसे दूर रहेंगे। हृदय, शरीर और मस्तिष्क को साफ और संयमित बनाए रखना ही पूरी स्वच्छता है। फिर भी हमें अपने चारों ओर के परिवेश को भी साफ रखने की आवश्यकता है ताकि हम स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण में रह सकें। मन की शुद्धि और हृदय की शुद्धि कैसे संभव है

अशांति, अनिद्रा, चिंताएं

मुझे क्या करना चाहिए--मन शांत नहीं रहता, नींद भी नहीं आती, चिंताएं बनी रहती हैं?

गैर ध्यान की अवस्था में यही होगा। चित्त शांत नहीं होगा, चिंताएं लगी रहेंगी, आशंका बनी रहेंगी। बहुत ज्यादा विचार चलेंगे तो नींद उड़ जाएगी क्योंकि हम इतने शिथिल रिलैक्स नहीं हो पा रहे हैं कि नींद आ पाए। धीरे धीरे धीरे हम मानसिक रोगी हो जाएंगे। यह अनिद्रा का रोग और नई नई मुसीबत ले आएगा। ज्यादा दिन अनिद्रा सताती रही, चिंता घेरती रही, तो निराशा और डिप्रेशन की बीमारी हो जाएगी।

सावधान! ध्यान का मतलब है निर्विचार जागरूकता। चिंताएं होती हैं अतिशय विचार से। ये दो बातें बिल्कुल एक दूसरे की उल्टी हैं। नींद क्यों उड़ जाती है क्योंकि मन में इतने विचार चल रहे हैं वह बंद नहीं हो रहे हैं। चले जा रहे हैं। आप चाह रहे हैं कि नींद आ जाए सो जाऊं। लेकिन मन है वह अपने सोचे जा रहा है सोचे जा रहा है वो बंद नहीं हो रहा। जैसे घर के घर में आपके टेलीविजन हैं, फोन है, बिजली, पंखा। सब चीजें चल रही हैं। कोई चीज ऑफ करने की। आपको बटन नहीं पता कहां से ऑफ होगा? टेलीविजन भी चल रहा है। टेलीफोन की घंटी बज रही है और अपने आप सारी लाइटें जल रही हैं। कोई आपको पता नहीं बंद कहां से करूं! कैसे करूं? कैसे नींद आएगी? ठीक ऐसी स्थिति हमारे मन की है हमारे हृदय की भावनाओं की, हमारी स्मृतियों की, हमारी योजनाओं की। वह चलती चली जा रही। बंद नहीं हो रही। आप चाह रहे हो सोना, लेकिन वह सब हमला कर रहे हैं। कैसे सो पाओगे?

जो व्यक्ति ध्यान की कला सीख गया। वह निर्विचार जागरूकता में रमना सीख जाता है। वह जब चाहे उसका मन ऑफ हो जाता है। बिल्कुल ऐसे, पंखा चल रहा है, हमको नहीं चलाना। हमने बटन दबा दी पंखा बंद हो गया। अपने आप कैसे चलेगा? इसलिए ध्यान के महत्व को समझो। ध्यान की विधियां सीखो और एक दिन उम्मीद करो। वह दिन आएगा जब आंतरिक निर्विचार जागरूकता में आपको महारत हासिल हो जायेगा। आप जब चाहोगे तो मन विचार करेगा, अपना फंक्शन करेगा। जब नहीं चाहोगे तो बंद हो जाएगा।

आपको टेलीविजन देखना है तो आप ऑन कर सकते हो, आपको नहीं देखना ऑफ कर देते हो। ऐसा ही हमारा मन होना चाहिए। ऐसी हमारी भावनाएं होनी चाहिए। ऐसी हमारे विचार होने चाहिए। तभी तो हम उनको अपना कह सकते हैं। अभी तो हमारी आदत उलटी है। टेलीविजन हमारा नहीं है हम टेलीविजन के हैं। उसकी मर्जी है वो जब चलता है तो चलता है। फिर उसको अपना टेलीविजन नहीं कह सकते। आप कार ड्राइव कर रहे हो और आपसे कहे, “ रुक जाओ!” और आप कहे हम नहीं रुक सकते, ये तो कार का मूड है। जब रुके, तो रुके। हम क्या करें, चली जा रही है। तो फिर आपकी कार नहीं है, आप कार के हो। मालिक कौन है?

अपने मन, अपने हृदय की भावनाएं, अपने विचार आदि के बारे में जरा सोचना! मालिक कौन है? क्या आपके चलाने से वो चीजें चलती हैं और आपके रोकने से रुक जाती है, तो आप मालिक हो और अगर ऐसा नहीं होता, फिर समझ लो आप दास हो, गुलाम हो। फिर वही लोग हैं मालिक। आपके भीतर क्रोध आ गया। क्या आपके वश में है। आप कहो शट अप, बंद, गेट आउट और क्रोध बाहर निकल जाए। नहीं! वो मालिक बन जाता है। आप दस बार कसम खा चुके कि आप गुस्सा नहीं करेंगे। ग्यारहवीं बार फिर जब क्रोध की भावना पनपती है। आप लाचार हो जाते हो, क्रोध

अपना काम कर जाता है। आप उल्टा सीधा कुछ कह जाते हो, कर जाते हो। फिर दो घंटे बाद आप पश्चाताप करते हो कि बड़ी भूल हो गई। मालिक कौन है? जैसे क्रोध आया था, वैसे ही आपको प्रेम भी आता है। आप भावावेश में कुछ कर जाते हो। आप अपने मालिक हो कि नहीं।

यहां संन्यास दीक्षा देते समय हम नाम देते हैं- स्वामी का नाम, स्वामी अर्थात् मालिक। कहते हैं ना, हम इस जमीन के स्वामी हैं अर्थात् मालिक हैं। हमारी जमीन है। काश ऐसा ही हम कह पाए कि शरीर, मन, हृदय, विचार या भाव, स्मृति यह सब मेरी है अर्थात्, मेरे कहे अनुसार फंक्शन करते है। मैं इनका गुलाम नहीं हूँ। ये मेरे गुलाम हैं। मैं आज्ञा दूँगा कि ऐसा होना चाहिए तो ऐसा करते हैं। मैं कहता हूँ रुक जाओ, तो रुक जाते हैं। आप कह रहे कि चिंताएं चली आती है, नींद नहीं आ पाती। आप ध्यान करना सीखो। जल्दी ही वह दिन आएगा। आप कहोगे चिंता से, गेट आउट और चिंता गेट आउट हो जाएगी। आप उसको कह देना फिर बुला लेंगे, तो बाद में। अभी चैन से सो लेने दो। सुबह उठ के चाय पी के आ जाना मेरे पास, बैठकर विचार करेंगे, चिंता करेंगे।

एक बार आपके हाथ में मालिकियत आ गई, फिर कौन चिंता को बुलाता है। फिर हम उसको बुलाएंगे, जिसको बुलाना चाहते हैं। हम अपने जीवन में आनंद को बुलाएंगे, खुशी को बुलाएंगे, प्रेम को बुलाएंगे, मस्ती को बुलाएंगे, उत्सव को बुलाएंगे। चिंता को, दुख को, संताप को क्यों बुलाएंगे? यह तो बिन बुलाए मेहमान है और मेहमान भी ऐसे कि, वह धीरे धीरे कब्जा जमा लिया है। आप एक कोने में पड़े हुए, वह मेजबान बन गया। उन्होंने पूरे घर पर कब्जा जमा लिया है। आप एक कोने में बैठे बैठे कराहते रहते हो कि हाय मेरा घर लूट लिया। आप कुछ कर ही नहीं सकते। अपने स्वामित्व की शुरुआत करो। थोड़ी सी साधना करनी होगी और बात बन जायेगी।

साधना में कौन से कारक सहयोगी हैं?

ध्यान एक आध्यात्मिक जागरण का अभ्यास है जो मन को शांत, स्थिर और एकाग्र करने के माध्यम से अवस्था अनुभव कराता है। यह मन को चिंताओं और विचारों से मुक्त करके अंतर्तम की गहराई को अनुभव करने का एक उपाय है। ध्यान को स्थिरता और समायोजितता के लिए एक निश्चित समय और स्थान का निर्धारण करें। उचित वातावरण वाला एक ध्यान कक्ष या आध्यात्मिक केंद्र हो, जहां आप नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास कर सकें। स्वाध्याय एवं स्व-बोध विकसित करने का अभ्यास पर्याप्त समय देकर निरंतरता के साथ किया जाना चाहिए। यह आत्मा की अनुभूति और मोक्ष की प्राप्ति कराता है।

ध्यान सीखने में निम्नलिखित कारकों का सहयोग लिया जा सकता है:

1. आसन: सुखासन में ध्यान करने के लिए स्थिर और आरामदायक आसन चुनें। यह साधक को शारीरिक स्थिरता और स्थिर मन का अनुभव करने में मदद करेगा। पद्मासन, सुखासन या वज्रासन जैसे आसनों का चयन कर सकते हैं।
2. प्राणायाम: श्वास नियंत्रण के माध्यम से मन को स्थिर करने में मदद करता है। आप अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जायी, ब्रह्मरी और कपालभाति जैसे प्राणायाम की प्रक्रियाओं को अपना सकते हैं।
3. त्वाटक: त्वाटक एक दृष्टि ध्यान का प्राकृतिक उपाय है जिसमें आप किसी एक वस्तु, जैसे कि मोमबत्ती, ध्यान केंद्रित करते हैं। यह मन को एकीकृत करने, अविरत विचारों को रोकने और ध्यान को बढ़ाने में मदद करता है।
4. मन्त्र जाप: एक मंत्र या जप में ध्यान करना मन को स्थिर करता है और आत्मा के साथ संयोग स्थापित करता है। आप ओंकार, सोहं, हरे कृष्ण मन्त्र या अपने पसंदीदा मंत्र का जप कर सकते हैं। स्मरण रखिए अंततः अजपा जाप की अवस्था में पहुंचना है। महामंत्र ओंकार को सुनना है।

5. द्रष्टा होने का अभ्यास: ध्यान में गहराई को अनुभव करने के लिए आप अपने मन को एक विषय पर केंद्रित कर सकते हैं, जैसे कि अपनी सांसों, मंत्र की ध्वनि, ज्योति या गुरु अथवा ईष्ट की छवि पर। फिर इस विषय के द्रष्टा को भी द्रष्टा भाव से जानें।

6. विपश्यना की विधि: विपश्यना ध्यान, जो भारतीय बौद्ध धर्म से उद्भवित हुआ है, कई प्रकार की विधियों से किया जाता है। यह ध्यान विधि शांति, बोध, और सत्य की प्राप्ति के लिए विशेष रूप से प्रचलित है। 4 प्रकार की विपश्यना विधियाँ मन को शांत, स्थिर और उच्च सत्यता की प्राप्ति कराने का प्रयास करती हैं।

प्रमुख विपश्यना विधियाँ इस प्रकार हैं:

1. शमथ भावना: यह विपश्यना की मूल ध्यान विधि है। इसमें ध्यानासन में सुखी और स्थिर रहने का प्रयास किया जाता है। सांसों के प्रति जागरूक होने के माध्यम से शांत, स्थिर और विचारशून्य बनने का अभ्यास किया जाता है।

2. विपश्यना भावना: इस विधि में ध्यानस्थ रहते हुए विचारों, अनुभवों और आवश्यकताओं की गहराई का, प्रज्ञा के साथ संयोग बनाया जाता है। यह आत्म-परीक्षण, अनिच्छाओं की पहचान, और विमर्श के अभ्यास के माध्यम से हमें जागरूक करता है।

3. मेत्ता भावना: यह विपश्यना विधि मैत्री या मिलता के भाव को विकसित करने पर केंद्रित है। इसमें प्रेमपूर्ण, उदार और समर्पित भाव के साथ जीवों के प्रति करुणा हेतु प्रेरित किया जाता है।

4. धर्म-चक्र ध्यान: इस विधि में ध्यानस्थ रहते हुए सत्य के चार मूल पहलुओं (आर्य-सत्य) को ध्यान का विषय बनाया जाता है। ये चार पहलु हैं: दुःख का उदय, दुःख के कारण, दुःख की निवृत्ति और दुःख-निवृत्ति का आष्टांगिक मार्ग।

ओशो की दृष्टि:

आधुनिक युग में दमन इतना अधिक बढ़ गया है कि सीधे विपश्यना जैसे ध्यान में डूबना संभव नहीं है। आज के आदमी को पहले मनो-विसर्जन वाली विधि से गुजरना अनिवार्य है, जैसे: सक्रिय ध्यान, मिस्टिक रोज मेडिटेशन, बॉर्न अगेन, नो-माइंड ध्यान, देववाणी ध्यान। इन पद्धतियों से भूमिका बन जाएगी, मन की भूमि ठीक हो जाएगी, फिर साक्षी की फसल उगाना सरलता से हो जाएगा। बिना खेत की तैयारी किए किसान फसल नहीं ले सकता। इतना घास-पात है, झाड़-झंखाड़ है, कि ध्यान के बीज पनप ही नहीं सकते।

ध्यान करने की उच्चतम विधि

जिस प्रकार दुनिया में करोड़ों प्रकार के फूल हैं किंतु उनमें कोई उच्चतम या निम्नतम कोटी का नहीं कहा जा सकता है। माना कि वे भिन्न-भिन्न हैं, उनमें बहुतेरी किस्म की विविधताएं हैं और विविधता के कारण अतुलनीय सौंदर्य है। ठीक इसी प्रकार ध्यान की विधियाँ श्रेष्ठ या निकृष्ट नहीं होतीं, किंतु ध्यानी की प्रवृत्ति के मुताबिक कम अनुकूल या ज्यादा अनुकूल हो सकती हैं।

विभिन्न साधक अलग-अलग मनोवृत्ति वाले, पसंद और नापसंद वाले होते हैं। किसी को कर्मयोग अच्छा लगता है तो किसी को ज्ञान योग। किसी की रुचि भक्ति योग में होती है तो किसी की तांत्रिक साधना में। किसी को सहज योग अच्छा लगता है तो किसी को त्याग तपस्या भाती है। अपनी रुचि के अनुसार ध्यान का मार्ग चुनने के लिए प्रत्येक व्यक्ति स्वतंत्र है। अनेक मार्ग एक परमात्मा तक पहुंचाते हैं, इसलिए कोई उच्च अथवा निम्न कोटी का नहीं होता।

ध्यान करने के लिए सबसे अच्छी दिशा

पूर्ण परमात्मा को जानना हो तो हमें अंश पर ध्यान नहीं देना चाहिए।
यदि दिशा होगी तो चेतना एकाग्रता बन जाती है, समग्रता नहीं हो पाती।
इसलिए ध्यान में दिशारहित अवस्था होनी चाहिए।
इसी उद्देश्य से ऋषियों ने ऐसी ध्वनि खोजी गई जो अदिश है वर्तुलाकार है।
ओम् पर ध्यान दीजिए, भीतर गूँज रही अनाहत ध्वनि को सुनिए।
इस संबंध में ओशो ने बहुत विस्तार से प्रकाश डाला है।

एकाग्रता व समग्रता

होश व बेहोशी की अवस्थाएं भी सापेक्ष हैं या परम अर्थ रखती हैं?

मूर्च्छा और जागृति, ये दोनों विपरीत अवस्थाएं नहीं हैं। अंधकार और प्रकाश एक ही चीज के दो रूप हैं, अंधकार और प्रकाश एक ही चीज के अनुपात हैं। एक आदमी सो रहा है, एक आदमी जाग रहा है। जागना और सोना दो चीजें नहीं हैं। ग्रे कलर का स्पेक्ट्रम जैसा समझो।

पदार्थ और परमात्मा भी दो विपरीत सत्य नहीं हैं। नींद और जागरण दो विपरीत चीजें नहीं हैं। यह कौन-सी चीज है जो कम-ज्यादा होकर मूर्च्छा बन जाती है और जागृति बन जाती है? जागरण और मूर्च्छा के बीच जो तत्व यात्रा करता है, वह चैतन्यता है। पत्थर सोया हुआ परमात्मा है। बिल्कुल बीज है। कहीं से भी होश का अंकुर अभी नहीं टूटा है।

एकाग्रता में एक बिंदु है, शेष बिंदुओं पर मूर्च्छा है, केवल एक बिंदु पर जागृति है। एकाग्रता का यह स्वाभाविक परिणाम होगा। एक आब्जेक्ट महत्वपूर्ण होता जाएगा और अनंत बिंदु उपेक्षित रह जाएंगे। सब्जेक्ट, द्रष्टा, साक्षी भी अंधेरे में पड़ जाएगा। टार्च की रोशनी बाहर जा रही है, भीतर अंधेरा बचा। दीया तले अंधेरा रह गया।

पूर्ण जागरूकता में कोई बिंदु नहीं है जागरण का, सब तरफ जागृति है। या कहना चाहिए सिर्फ जागृति है, जस्ट अवेयरनेस, कोई चीज की नहीं है। आब्जेक्ट खो गया है पूर्ण जागरूकता में, सिर्फ सब्जेक्ट रह गया।

इसलिए जो आदमी जितनी ज्यादा गहराई से किसी चीज को जानता जाता है, उतनी ही मात्रा में बहुत-सी चीजों के प्रति उसे अज्ञानी होना पड़ता है। इसलिए महावीर और बुद्ध इन अर्थों में ज्ञानी नहीं थे। उनका ज्ञान स्पेशलाइज्ड नहीं है। वे सर्वज्ञ हैं, विशेषज्ञ नहीं हैं।

ओशो के अनुसार ध्यान को एकाग्रता नहीं, समग्रता समझना चाहिए। टोटल अवेयरनेस, पूर्ण जागरूकता। एकाग्रता में तनाव रहता है। समग्र सजगता में शांति का अहसास होता है। उस शांति में ही स्वयं का बोध, सब्जेक्टिव नोईंग, द्रष्टा का ज्ञान, साक्षीभाव घटित होता है।

ईश्वर किस प्रकार मिलेंगे?

ध्यान में ईश्वर का स्वर सुनाई देता है, जिसे अनाहत नाद या ओंकार कहते हैं।

ओशो समझाते हैं कि ध्यान चेतना की विशुद्ध अवस्था है- जहां कोई विचार नहीं होते, कोई विषय नहीं होता। साधारणतया हमारी चेतना विचारों से, विषयों से, कामनाओं से आच्छादित रहती है। जैसे कि कोई दर्पण धूल से ढका हो। हमारा मन एक सतत प्रवाह है- विचार चल रहे हैं, कामनाएं चल रही हैं, पुरानी स्मृतियां सरक रही हैं- रात-दिन एक अनवरत सिलसिला है। नींद में भी हमारा मन चलता रहता है, स्वप्न चलते रहते हैं। यह अ-ध्यान की अवस्था है। ठीक

इससे उल्टी अवस्था ध्यान की है। जब कोई विचार नहीं चलते और कोई कामनाएं सिर नहीं उठातीं- वह परिपूर्ण मौन ध्यान है। उसी परिपूर्ण मौन में सत्य का साक्षात्कार होता है। जब मन नहीं होता, तब जो होता है, वह ध्यान है।

इसलिए मन के माध्यम से कभी ध्यान तक नहीं पहुंचा जा सकता। ध्यान इस बात का बोध है कि मैं मन नहीं हूँ। जैसे-जैसे हमारा बोध गहरा होता है, कुछ झलकें मिलनी शुरू होती हैं मौन की, शांति की जब सब थम जाता है और मन में कुछ भी चलता नहीं। उन मौन, शांत क्षणों में ही हमें स्वयं की सत्ता की अनुभूति होती है। धीरे-धीरे एक दिन आता है, एक बड़े सौभाग्य का दिन आता है, जब ध्यान हमारी सहज अवस्था हो जाती है।

मन असहज अवस्था है। यह हमारी सहज-स्वाभाविक अवस्था कभी नहीं बन सकता। ध्यान हमारी सहज अवस्था है, लेकिन हमने उसे खो दिया है। हम उस स्वर्ग से बाहर आ गये हैं। लेकिन यह स्वर्ग पुनः पाया जा सकता है। किसी बच्चे की आंख में झांके और वहां आपको अद्भुत मौन दिखेगा, अद्भुत निर्दोषतादिखेगी। हर बच्चा ध्यान के लिए ही पैदा होता है- लेकिन उसे समाज के रंग-ढंग सीखने ही होंगे। उसे विचार करना, तर्क करना, हिसाब-किताब, सब सीखना होगा। उसे शब्द, भाषा, व्याकरण सीखना होगा। और धीरे-धीरे वह अपनी निर्दोषिता, सरलता से दूर हटता जाएगा। उसकी कोरी स्लेट समाज की लिखावट से गंदी होती जाएगी। वह समाज के ढांचे में एक कुशल यंत्र हो जाएगा- एक जीवंत, सहज मनुष्य नहीं।

बस उस निर्दोष सहजता को पुनः उपलब्ध करने की जरूरत है। उसे हमने पहले जाना है, इसलिए जब हमें ध्यान की पहली झलक मिलती है, तो एक बड़ा आश्चर्य होता है कि इसे तो हम जानते हैं! और यह प्रत्यभिज्ञा बिलकुल सही है- हमने इस पहले जाना है। लेकिन हम भूल गये हैं। हीरा कूड़े-कचरे में दब गया है। लेकिन हम जरा खोदें तो हीरा पुनः हाथ आ सकता है- वह हमारा स्वभाव है। उसे हम खो नहीं सकते, उसे हम केवल भूल सकते हैं।

हम ध्यान में ही पैदा होते हैं। फिर हम मन के रंग-ढंग सीख लेते हैं। लेकिन हमारी वास्तविक स्वभाव अंतर्धारा की तरह भीतर गहरे में बना ही रहता है। किसी भी दिन, थोड़ी सी खुदाई और हम पाएंगे कि वह धारा अभी भी बह रही है, जीवन-स्रोत के झरने ताजा जल अभी भी ला रहे हैं। और उसे पा लेना जीवन का सबसे बड़ा आनंद है।

~ओशो

मेडिटेशन और आटो-हिप्रोसिस

नींद प्राकृतिक रूप से आती है। आत्म-सम्मोहन भी नींद है जो प्रयत्न से लाई जाती है। इतना ही फर्क है।

स्वेच्छा से आमंत्रित नींद को हम योग निद्रा कहते हैं। ग्रीक भाषा में हिप्रोसिस का मतलब है- नींद। उसी से हिप्रोसिस शब्द बना है। स्वयं ही हम स्वयं के लिए सुझाव देकर नींद में जाएं तो उसका नाम आटो-हिप्रोसिस है, आत्म-सम्मोहन है। मेडिटेशन के आरंभिक सुझाव रिलैक्सेशन के लिए, शिथिल और शांत होने के लिए होते हैं। किंतु बाद में भेद उत्पन्न हो जाता है। विश्रामपूर्ण दशा निर्मित होने के पश्चात जागरण का सुझाव दिया जाता है। सोने से बिल्कुल विपरीत--गहन सजगता, संवेदनशीलता में प्रवेश होता है।

शुरुआत में आत्म-सम्मोहन का उपयोग है लेकिन समापन एकदम विपरीत छोर पर है। परम चैतन्य की अनुभूति होती है।

कुछ दूरी तक एक राह है, फिर दो राहें आगे

पहली ले जाती निद्रा में, दूजी में ध्यानी जागे।

अध्याय- 2 ओशो द्वारा रचित ध्यान विधियों के रहस्य

सक्रिय ध्यान

हमारे शरीर और मन में इकट्ठे हो गए दमित आवेगों, तनावों एवं रुग्णताओं का रेचन करने, अर्थात् उन्हें बाहर निकाल फेंकने के लिए ओशो ने इस नई ध्यान विधि का सृजन किया है। शरीर और मन के इस रेचन अर्थात् शुद्धिकरण से, साधक पुनः अपनी देह-ऊर्जा, प्राण-ऊर्जा, एवं आत्म-ऊर्जा के संपर्क में- उनकी पूर्ण संभावनाओं के संपर्क में आ जाता है- और इस तरह साधक आध्यात्मिक जागरण की ओर सरलता से विकसित हो पाता है।

सक्रिय ध्यान अकेले भी किया जा सकता है और समूह में भी। लेकिन समूह में करना ही अधिक परिणामकारी है। स्नान कर के, खाली पेट, ढीले वस्त्रों में, आंखों पर पट्टी बांधकर इसे करना चाहिए। यह विधि पूरी तरह प्रभावकारी हो सके, इसके लिए साधक को अपनी पूरी शक्ति से, समग्रता में इसका अभ्यास करना होगा। इसमें पांच चरण हैं। पहले तीन चरण दस-दस मिनट के हैं तथा बाकी दो पंद्रह-पंद्रह मिनट के। सुबह का समय इसके लिए सर्वाधिक उपयोगी है, यूँ इसे सांझ के समय भी किया जा सकता है।

प्रथम चरण- दस मिनट: अपनी पूरी शक्ति से तेज और गहरी श्वास लेना शुरू करें। श्वास बिना किसी नियम के, अराजकतापूर्वक- भीतर लें, बाहर छोड़ें। श्वास नाक से लें। श्वास बाहर फेंकने पर अधिक जोर लगाएं, इससे श्वास का भीतर आना सहज हो जाएगा। श्वास का लेना और छोड़ना खूब तीव्रता से और जल्दी-जल्दी करें- और अपनी पूरी ताकत इसमें लगा दें। इसे बढ़ाते ही चले जाएं- आपका पूरा व्यक्तित्व एक तेज श्वास-प्रश्वास ही बन जाए। भीतर ध्यानपूर्वक देखते रहें- श्वास आयी, श्वास गयी।

दूसरा चरण- दस मिनट: अब पूरी तरह शरीर को गति करने दें तथा आंतरिक भावावेगों को प्रकट होने दें। भीतर से जो कुछ बाहर निकलता हो, उसे बाहर निकलने में सहयोग करें। पूरी तरह से पागल हो जाएं- रोएं, चीखें, चिल्लाएं, नाचें, उछलें, कूदें, हंसें- जो भी होता हो उसे सहयोग करें, उसे तीव्रता दें। चाहें तो तेज और गहरी सांस लेना जारी रख सकते हैं। यदि शरीर की गति और भावों का रेचन और प्रकटीकरण न होता हो, तो चीखना, चिल्लाना, रोना, हंसना इत्यादि में से किसी एक को चुन लें और उसे करना शुरू करें। शीघ्र ही आपके स्वयं के भीतर के संगृहीत और दमित आवेगों का झरना फूट पड़ेगा।

ख्याल रखें कि आपका मन और आपकी बुद्धि इस प्रक्रिया में बाधक न बने। यदि फिर भी कुछ न होता हो, तो श्वास की चोट जारी रखें और किसी आंतरिक अभिव्यक्ति को प्रकट होने में सहयोग करें।

तीसरा चरण- दस मिनट: अब दोनों बाजू ऊपर उठा लें, पंजों पर खड़े हो जाएं, और एक ही जगह पर उछलते हुए, समग्रता से, पूरी ताकत से महामंल हू-हू-हू का उच्चार करें, और उसकी चोट को काम केंद्र पर पड़ने दें। ऊर्जा के बढ़ते हुए प्रवाह को अनुभव करें। 'हू' की चोट को और अधिक तीव्र करते चले जाएं- तथा आनंदपूर्वक इस चरण को तीव्रता के शिखर की ओर ले चलें।

चौथा चरण- पंद्रह मिनट: अचानक सारी गतियां, क्रियाएं और हू-हू-हू की आवाज आदि सब बंद कर दें और शरीर जिस स्थिति में हो, उसे वहीं थिर कर लें। शरीर को किसी भी प्रकार से व्यवस्थित न करें। पूरी तरह से निष्क्रिय और सजग बने रहें। एक गहरी शांति, मौन और शून्यता भीतर घटित होगी।

पांचवां चरण- पंद्रह मिनट: अब भीतर छा गए आनंद, मौन और शांति को अभिव्यक्त करें। आनंद और अहोभाव से भरकर नाचें, गाएं और उत्सव मनाएं। शरीर के रोएं-रोएं से भीतर की जीवन-ऊर्जा और चैतन्य को प्रकट होने दें।

प्रतिकूल परस्थिति में साधकों के लिए सुझाव-

यदि आप ऐसी जगह ध्यान कर रहे हों, जहां पहले तथा दूसरे चरण में भावावेगों के प्रकटीकरण तथा तीसरे चरण में हू-हू-हू की आवाज करने की सुविधा न हो, तो दूसरे चरण में रेचन-क्रिया शरीरिक मुद्राओं द्वारा ही होने दें- तथा तीसरे चरण में 'हू' की आवाज बाहर न करके भीतर ही भीतर करें। लेकिन आवाज करना अधिक श्रेयस्कर है, क्योंकि तब ध्यान अधिक गहरा हो जाता है।

दूसरे चरण में विक्षिप्त होने का भय

संकोच- लोग क्या कहेंगे?:

डाइनेमिक मेडिटेशन के दूसरे चरण में रेचन करना एक पागलपन प्रतीत होता है; चिंता मत करें। यदि रेचन के द्वारा पागलपन का विसर्जन नहीं किया तो वह किसी न किसी दिन विस्फोट करेगा और वाकई में विक्षिप्त कर देगा। एक बार ऐसा ही सवाल किसी ने पूछा--

‘यदि घर पर इसे हम जारी रखेंगे, चिल्लाएं या नाचें या हंसें तो आस-पास के लोग पागल समझने लगेंगे।’

ओशो का जवाब--

आस-पास के लोग अभी भी पागल ही समझते हैं एक-दूसरे को। कहते न होंगे, यह दूसरी बात है। यह पूरी जमीन करीब-करीब मैड हाउस है, पागलखाना है। अपने को छोड़कर बाकी सभी लोगों को लोग पागल समझते ही हैं। लेकिन अगर आपने हिम्मत दिखाई और इस प्रयोग को किया, तो आपके पागल होने की संभावना रोज-रोज कम होती चली जाएगी। जो पागलपन को भीतर इकट्ठा करता है, वह कभी पागल हो सकता है। जो पागलपन को उलीच देता है, वह कभी पागल नहीं हो सकता।

फिर एक-दो दिन, चार दिन उत्सुकता लेंगे, चार दिन बाद उत्सुकता कोई लेने को तैयार नहीं है। कोई आदमी दूसरे में इतना उत्सुक नहीं है कि बहुत ज्यादा देर उत्सुकता ले। और आपके चौबीस घंटे के व्यवहार में जो परिवर्तन पड़ेगा, वह भी दिखाई पड़ेगा; आपका रोना-चीखना ही दिखाई नहीं पड़ेगा। आप जब क्रोध में होते हैं तब कभी आपने सोचा कि लोग पागल नहीं समझेंगे? तब आप नहीं सोचते कभी कि लोग पागल समझेंगे कि नहीं समझेंगे। क्योंकि आप पागल होते ही हैं! लेकिन अगर यह ध्यान का प्रयोग चला तो आपके चौबीस घंटे के जीवन में रूपांतरण हो जाएगा। आपका व्यवहार बदलेगा, ज्यादा शांत होंगे, ज्यादा मौन होंगे, ज्यादा प्रेमपूर्ण, ज्यादा करुणापूर्ण होंगे। वह भी लोगों को दिखाई पड़ेगा।

इसलिए घबड़ाएं न, चार दिन उन्हें पागल समझने दें। चार दिन के बाद, आठ दिन के बाद, पंद्रह दिन के बाद आपसे पूछने वाले हैं वही लोग कि यह आपको जो फर्क हो रहा है, क्या हमें भी हो सकता है?

घबड़ा गए पब्लिक ओपिनियन से-लोग क्या कहते हैं-तब तो बहुत गहरे नहीं जाया जा सकता। हिम्मत करें! और लोग पागल समझते हैं या बुद्धिमान समझते हैं, इससे कितना अंतर पड़ता है? असली सवाल यह है कि आप पागल हैं या नहीं! असली सवाल यह नहीं है कि लोग क्या समझते हैं। अपनी तरफ ध्यान दें कि आपकी क्या हालत है, वह हालत पागल की है या नहीं है! उस हालत को छिपाने से कुछ न होगा। उस हालत को मिटाने की जरूरत है।

फिर यह जो रोना-चीखना, हंसना, नाचना है, यह धीरे-धीरे शांत होता जाएगा। जैसे-जैसे पागलपन बाहर फिंक जाएगा, वैसे-वैसे शांत हो जाएगा। तीन सप्ताह से लेकर तीन महीना-कम से कम तीन सप्ताह, ज्यादा से ज्यादा तीन महीना चल सकता है। जितनी तीव्रता से निकालिएगा उतनी जल्दी चुक जाएगा। प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा अलग-अलग समय लगेगा, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के संगृहीत पागलपन की मात्रा अलग-अलग है। लेकिन जितनी जोर से उलीच देंगे,

उतनी जल्दी फिंक जाएगा बाहर और आप शांत हो जाएंगे। जैसे-जैसे शांत होने लगेंगे, आप चाहेंगे भी तो चीख न सकेंगे, नाच न सकेंगे, रो न सकेंगे, हंस न सकेंगे।

माल चाहने से कुछ हो नहीं सकता, भीतर चीज चाहिए निकलने को। और जैसे-जैसे गहराई बढ़ेगी, वैसे-वैसे पहला स्टेप रह जाएगा और चौथा स्टेप रह जाएगा। दूसरा पहले गिर जाएगा। फिर धीरे-धीरे पूछने का भी मन नहीं होगा। पूछना भी बाधा मालूम पड़ेगी कि मैं कौन हूँ। तीसरा स्टेप भी गिर जाएगा।

(नोट- उस समय तीसरे चरण में 'मैं कौन हूँ' पूछा जाता था। चौथे चरण पर ध्यान समाप्त हो जाता था। कुछ वर्ष पश्चात ओशो ने प्रश्न पूछने के स्थान पर 'हूँ' मंत्र करने का निर्देश दिया एवं पांचवें चरण में अहोभावपूर्ण नृत्य जोड़ा।)

बाद में पहला स्टेप भी मिनट, दो मिनट का रह जाएगा, श्वास ली नहीं कि आप सीधे चौथे स्टेप में चले जाएंगे। अंततः जितनी गहराई पूरी हो जाएगी, उतना दो मिनट के लिए पहला स्टेप रह जाएगा और सीधा चौथा स्टेप आ जाएगा। पूरे चालीस-पचास मिनट आप चौथी अवस्था में ही रह पाएंगे। लेकिन आप अपनी तरफ से अगर चौथी अवस्था लाने की कोशिश किए तो वह कभी नहीं आएगी। इन दो और तीसरे स्टेप से गुजरना ही पड़ेगा। इनके गिर जाने पर वह अपने से आ जाती है।

-ओशो, ध्यान दर्शन, प्रवचन-7

कुंडलिनी ध्यान

यह एक अदभुत ध्यान-पद्धति है और इसके जरिए मस्तिष्क से हृदय में उतर आना आसान हो जाता है। एक घंटे के इस ध्यान में पंद्रह-पंद्रह मिनट के चार चरण हैं। पहले और दूसरे चरण में आँखें खुली रखी जा सकती हैं। लेकिन तीसरे और चौथे चरण में आँखें बंद रखनी हैं। सांझ इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त समय है।

पहले चरण की संगति सपेरे के बीन-स्वर के साथ बिठायी गयी है। जैसे बीन-स्वर पर जैसे सर्प अपनी कुंडलिनी तोड़कर उठता है, और फन निकालकर नाचने लगता है, वैसे ही इस ध्यान के सम्यक प्रयोग पर साधक की सोई हुई कुंडलिनी शक्ति जाग उठती है।

एक घंटे की अवधि के इस ध्यान के चार चरण हैं, पहले तीन संगीत के साथ और अंतिम चरण बिना संगीत के। कुंडलिनी ध्यान-विधि ऊर्जा-स्नान का कार्य करती है। यह कोमल कंपन से आपको आपकी दिनचर्या के बोझ से मुक्त करके तरोताज़ा कर जाती है।

प्रथम चरण: 15 मिनट

स्वयं को ढीला छोड़ दें और शरीर में कंपन होने दें। अनुभव करें कि ऊर्जा पांवाँ से ऊपर की ओर बह रही है। जो हो रहा है होने दें और कंपन माल्ा हो जायें। आप अपनी आँखें खुली या बंद रख सकते हैं।

दूसरा चरण: 15 मिनट

संगीत की लय पर नाचें- जैसा आपको भाए- और शरीर को, जैसा वह चाहे, गति करने दें।

तीसरा चरण: 15 मिनट

बैठ जाएं या खड़े रहें, लेकिन सीधे और निश्चल। संगीत को सुनें।

चौथा चरण: 15 मिनट

निष्क्रिय होकर लेट जाएं और शांत व साक्षी बने रहें।

‘कंपन होने दें। इसे आरोपित न करें। शांत खड़े रहें, कंपन को आता महसूस करें और जब शरीर कंपने लगे तो उसको सहयोग दें पर उसे स्वयं से न करें। उसका आनंद लें, उससे आल्हदित हों, उसे आने दें, उसे ग्रहण करें, उसका स्वागत करें, परंतु उसकी इच्छा न करें।

यदि आप इसे आरोपित करेंगे तो यह एक व्यायाम बन जायेगा, एक शारीरिक व्यायाम बन जायेगा। फिर कंपन तो होगा लेकिन बस ऊपर-ऊपर, वह तुम्हारे भीतर प्रवेश नहीं करेगा। भीतर आप पाषाण की भांति, चट्टान की भांति ठोस बने रहेंगे, नियंत्रक और कर्ता तो आप ही रहेंगे, शरीर बस अनुसरण करेगा। प्रश्न शरीर का नहीं है और प्रश्न है आपका।

जब मैं कहता हूँ कंपो, तो मेरा अर्थ है आपके ठोसपन और आपके पाषाणवत प्राणों को जड़ों तक कंप जाना चाहिये ताकि वे जलवत तरल होकर पिघल सकें, प्रवाहित हो सकें। और जब पाषाणवत प्राण तरल होंगे तो आपका शरीर अनुसरण करेगा। फिर कंपाना नहीं पड़ता, बस कंपन रह जाता है। फिर कोई उसे करने वाला नहीं है, वह बस हो रहा है। फिर कर्ता नहीं रहा।’

कीर्तन ध्यान की विधि

1 कीर्तन ध्यान (संगीत मंडली के संग)

कीर्तन अवसर है - अस्तित्व के प्रति अपने आनंद और अहोभाव को निवेदित करने का। उसकी कृपा से जो जीवन मिला, जो आनंद और चैतन्य मिला, उसके लिए अस्तित्व के प्रति हमारे हृदय में जो प्रेम और धन्यवाद का भाव है, उसे हमें कीर्तन में नाचकर, गाकर, उसके नाम-स्मरण की धुन में मस्ती में थिरककर अभिव्यक्त करते हैं।

कीर्तन उत्सव है - भक्ति-भाव से भरे हुए हृदय का। व्यक्ति की भाव-ऊर्जा का समूह की भाव ऊर्जा में विसर्जित होने का अवसर है कीर्तन।

इस प्रयोग में शरीर पर कम और ढीले वस्त्रों का होना तथा पेट का खाली होना बहुत सहयोगी है।

कीर्तन ध्यान एक घंटे का उत्सव है, जिसके पंद्रह-पंद्रह मिनट के चार चरण हैं।

संध्या का समय इसके लिए सर्वोत्तम है।

पहला चरण - पहले चरण में कीर्तन-मंडली संगीत के साथ एक धुन गाती है- जैसे ‘गोविंद बोलो हरि गोपाल बोलो, राधा रमण हरि गोपाल बोलो।’

इस धुन को पुनः गाते हुए आप नृत्यमग्न हो जाएं। धुन और संगीत में पूरे भाव से डूबें, और अपने शरीर और भावों को बिना किसी सचेतन व्यवस्था के थिरकने तथा नाचने दें। नृत्य और धुन की लयबद्धता में अपनी भाव-ऊर्जा को सघनता और गहराई की ओर विकसित करें।

दूसरा चरण - दूसरे चरण में धुन का गायन बंद हो जाता है, लेकिन संगीत और नृत्य जारी रहता है।

अब संगीत की तरंगों से एकरस होकर नृत्य जारी रखें। भावावेगों एवं आंतरिक प्रेरणाओं को बच्चों की तरह निस्संकोच होकर पूरी तरह से अभिव्यक्त होने दें।

तीसरा चरण - तीसरा चरण पूर्ण मौन और निष्क्रियता का है।

संगीत के बंद होते ही आप अचानक रुक जाएं। समस्त क्रियाएं बंद कर दें और विश्राम में डूब जाएं। जाग्रत हुई भाव-ऊर्जा को भीतर ही भीतर काम करने दें।

चौथा चरण - चौथा चरण पूरे उत्सव की पूर्णाहुति का है।

पुनः शुरु हो गए मधुर संगीत के साथ आप अपने आनंद, अहोभाव और धन्यवाद के भाव को नाचकर पूरी तरह से अभिव्यक्त करें।

2 कीर्तन ध्यान (संगीत ट्रैक के संग)

--मा अमृत प्रिया

ओशो कहते हैं-

उत्सव अमार जाति, आनंद अमार गोल ।

मैं गीत सिखाता हूं, मैं संगीत सिखाता हूं,

मेरा संदेश एक ही है: उत्सव-महोत्सव ।

उत्सव-महोत्सव को सिद्धांत बनाकर नहीं समझा जा सकता, उत्सव तो केवल जिया जा सकता है, पिया जा सकता है। जब भी कोई सदगुरु देह त्याग करता है तो अपने शिष्यों को एक वादा दे जाता है कि कैसे विदेही अवस्था में वह अपने सदगुरु से जुड़ पायेंगे। ऐसा ही एक वादा ओशो ने देह छोड़ने के कुछ माह पूर्व अपने प्यारे संन्यासियों को दिया कि जब भी मेरे कम से कम पांच संन्यासी श्वेत वस्त्रों में संध्या के समय, ध्यानमय व उत्सवपूर्ण वातावरण में एकत्रित होंगे तो मेरी उपस्थिति अवश्य ही अनुभव करेंगे। यह वादा था एक सदगुरु का उसके शिष्यों से... तब से लेकर आज तक प्रतिदिन संध्या की बेला में साधक सफेद वस्त्रों में उत्सव व कीर्तन में नहा जाते हैं; प्रेम से, प्यास से, अश्रुओं से, भाव से ओशो को पुकारते हैं। अब ये अपनी-अपनी संवेदनशीलता की बात है कि उनकी उपस्थिति को कौन कितना पीता है।

वैसे तो भारत की बहुत ही प्राचीन परंपरा है कीर्तन। अनेक संतो ने नाच कर गा कर, उस प्रभु को पाया है जैसे मीराबाई, चैतन्य महाप्रभु आदि। सिक्ख गुरुओं ने भी शबद कीर्तन द्वारा उस की महिमा का गुणगान किया है। भारत में तो परमात्मा के एक रूप को ही नटराज कहा गया है। परंतु ओशो ने केवल इतना किया कि कीर्तन को, नृत्य को होश के साथ जोड़ दिया। आत्म स्मरण के साथ जोड़ दिया ताकि बाहर के कीर्तन को पकड़कर धीरे धीरे हम भीतर के अखण्ड कीर्तन तक पहुंच सकें। यही कीर्तन, यही नृत्य, द्वार बन सकता है।

ओशो अपने प्रवचनों में एक बड़ी प्यारी कथा सुनाते हैं:-

नारद स्वर्ग जा रहे हैं। और उन्होंने एक बूढ़े संन्यासी को पूछा, कुछ खबर- वबर तो नहीं लानी है परमात्मा से? तो उस बूढ़े संन्यासी ने कहा कि परमात्मा से मिलना हो तो जरा पूछ लेना कि कितनी देर और है? क्योंकि मैं तीन जन्मों से साधना कर रहा हूं।

वह बड़ा पुराना तपस्वी था। नारद ने कहा, जरूर पूछ लूंगा।

उसके ही पास एक दूसरे वृक्ष के नीचे एक जवान युवक बैठा हुआ अपना इकतारा बजा रहा था। गीत गा रहा था। नारद ने ऐसे ही मजाक में उससे भी पूछ लिया कि क्यों भाई, तुम्हें भी तो कोई बात नहीं पूछनी है भगवान से? मैं जा रहा हूं स्वर्ग।

वह अपना गीत ही गाता रहा। उसने नारद की तरफ आंख उठा कर भी न देखा। नारद ने उसको हिलाया तो उसने कहा कि नहीं, उसकी कृपा अपरंपार है। जो चाहिए वह मुझे हमेशा मिला ही हुआ है। कुछ पूछना नहीं है। मेरी तरफ से उसे कोई तकलीफ मत देना। मेरी बात ही मत उठाना, मैं राजी हूं। और सभी मिला हुआ है। बन सके तो मेरी तरफ से धन्यवाद दे देना।

नारद वापस लौटे। उन्होंने उस बूढ़े संन्यासी को जा कर कहा कि क्षमा करना भाई! मैंने पूछा था, उन्होंने कहा कि वह बूढ़ा संन्यासी जिस वृक्ष के नीचे बैठा है, उसमें जितने पत्ते हैं, उतने ही जन्म अभी और लगेंगे। बूढ़ा तो बहुत नाराज

हो गया। वह जो पोथी पढ़ रहा था फेंक दी, माला तोड़ दी, गुस्से में चिल्लाया कि हृद हो गयी! अन्याय है। यह कैसा न्याय? तीन जन्म से तप रहा हूँ, कष्ट पा रहा हूँ, उपवास कर रहा हूँ, अभी और इतने? यह नहीं हो सकता।

उस युवक के पास भी जा कर नारद ने कहा कि मैंने पूछा था, तुमने नहीं चाहा था फिर भी मैंने पूछा। उन्होंने कहा कि वह जिस वृक्ष के नीचे बैठा है, उसमें जितने पत्ते हैं उतने ही जन्म और... वह युवक तत्क्षण उठा, अपना इकतारा ले कर नाचने लगा और उसने कहा, गजब हो गया। मेरी इतनी पालता कहां? इतने जल्दी? जमीन पर कितने जंगल हैं, कितने वृक्ष हैं, उन वृक्षों में कितने पत्ते हैं, ओह... सिर्फ इस वृक्ष के पत्ते? इतने ही जन्मों में हो जाएगा? यह तो बहुत जल्दी हो गया, यह मेरी पालता से बहुत ज्यादा है। इसको मैं कैसे झेल पाऊंगा? इस अनुग्रह को मैं कैसे प्रगट कर पाऊंगा?

वह नाचने लगा खुशी में। और कहानी कहती है, वह उसी तरह नाचते- नाचते समाधि को उपलब्ध हो गया। उसका शरीर छूट गया। जो अनंत जन्मों में होने को था, वह उसी क्षण हो गया।

यही धन्यता, कृतज्ञता भरा जीवन ही तो असली धार्मिकता है।

ओशो कहते हैं जो जन्मों जन्मों में नहीं हो सका वह क्षण भर में हो सकता है... केवल पुकार चाहिए, प्यास चाहिए।

अतः यह नृत्य, कीर्तन, प्रभु का गुणगाण अभिव्यक्ति है आनंद की, अहोभाव की। तो आइए हम भी उस भक्त की तरह हो जाएं। अहोभाव से भरकर नाचें-गाएं।

आज की इस विधि में मुख्यतः तीन ही चरण हैं-

प्रथम चरण: गुरु वंदना।

दूसरा चरण: कीर्तन।

तीसरा चरण: आत्मस्मरण।

अहोभाव से भरे हुए, जीवन के इन सुंदर क्षणों हेतु प्रभु का लाख लाख धन्यवाद करें।

लाटक ध्यान

ओशो ने लाटक ध्यान के तीन ढंगों का वर्णन किया है।

ओशो का लाटक ध्यान 1

ओशो जब स्वयं ध्यान शिविर लेते थे, 1973 तक, तब रोज रात को लाटक ध्यान का प्रयोग करते थे। वे खुद मंच पर प्रकाश में खड़े होते, और साधकगण अंधेरे में खड़े होकर उन पर अपलक लाटक करते हुए हू-हू-हू की आवाज निकालते थे।

ओशो का लाटक ध्यान 2

ओशो की गैर-मौजूदगी में, घर जाकर ध्यान करने के निर्देश-

यह ध्यान चालीस मिनट का है और इसमें बीस-बीस मिनट के दो चरण हैं।

पहला चरण

पांच या छह फुट की ऊंचाई पर ओशो का एक बड़ा सा फोटो दीवार पर इस प्रकार टांगें कि फोटो पर पर्याप्त प्रकाश पड़े। शरीर पर कम से कम और ढीले व 0 रखें। फोटो से चार-पांच फुट की दूरी पर खड़े हो जाएं। दोनों हाथ ऊपर उठाएं, एकटक ओशो के फोटो को देखें- और हू-हू-हू की तीव्र आवाज लगातार करते हुए उछलना शुरू करें। ओशो की

उपस्थिति अनुभव करें और हू-हू-हू की आवाज तेज करें। न आंखें बंद करें, न पलकें झपकाएं। आंसू आते हों तो आने दें। आंखें फोटो पर एकाग्र रखें और शरीर में जो भी कंपन और क्रियाएं होती हों, उसे सहयोग करके तीव्र करें।

महामंल- हू की चोट से भीतर की काम-ऊर्जा ऊपर की ओर उठेगी।

दूसरा चरण

अब सारी क्रियाएं- हू-हू-हू की आवाज, उछलना और ओशो के चिल को एकटक देखना- सब बंद कर दें। शरीर को बिल्कुल स्थिर कर लें, आंखें मूंद लें और भीतर की ऊर्जा को अनुभव करें। गहरे ध्यान में डूब जाएं। बीस मिनट के बाद गहरे ध्यान से वापस लौट आएं।

इस प्रकार यह लाटक ध्यान पूरा होगा।

ओशो का लाटक ध्यान-3 या दर्पण ध्यान

यह प्रयोग एक घंटे का है। पहला चरण चालीस मिनट का और दूसरा बीस मिनट का।

पहला चरण

कमरे को चारों ओर से बंद कर लें, और एक बड़े आकार का दर्पण अपने सामने रखें। कमरे में बिल्कुल अंधेरा होना चाहिए। अब एक दीपक या मोमबत्ती जलाकर दर्पण के बगल में इस प्रकार रखें कि उसकी रोशनी सीधी दर्पण पर न पड़े। सिर्फ आपका चेहरा ही दर्पण में प्रतिबिंबित हो, न कि दीपक की लौ। अब दर्पण में अपनी दोनों आंखों में बिना पलक झपकाए देखते रहें- लगातार चालीस मिनट तक। अगर आंसू निकलते हों तो उन्हें निकलने दें, लेकिन पूरी कोशिश करें कि पलक गिरने न पाए। आंखों की पुतलियों को भी इधर-उधर न घूमने दें- ठीक दोनों आंखों में झांकते रहें।

दो-तीन दिन के भीतर ही विचित्र घटना घटेगी- आपके चेहरे दर्पण में बदलने प्रारंभ हो जाएंगे। आप घबरा भी सकते हैं। कभी-कभी बिल्कुल दूसरा चेहरा आपको दिखाई देगा, जिसे आपने कभी नहीं जाना है कि वह आपका है। पर ये सारे चेहरे आपके ही हैं। अब आपके अचेतन मन का विस्फोट प्रारंभ हो गया है।

कभी-कभी आपके विगत जन्म के चेहरे भी उसमें आएंगे। करीब एक सप्ताह के बाद यह शक्ल बदलने का क्रम बहुत तीव्र हो जाएगा; बहुत सारे चेहरे आने-जाने लगेंगे, जैसा कि फिल्मों में होता है। तीन सप्ताह के बाद आप पहचान न पाएंगे कि कौन सा चेहरा आपका है। आप पहचानने में समर्थ न हो पाएंगे, क्योंकि इतने चेहरों को आपने आते-जाते देखा है। अगर आपने इसे जारी रखा, तो तीन सप्ताह के बाद, किसी भी दिन, सबसे विचित्र घटना घटेगी- अचानक आप पाएंगे कि दर्पण में कोई चेहरा नहीं है- दर्पण बिल्कुल खाली है और आप शून्य में झांक रहे हैं! यही महत्वपूर्ण क्षण है।

तभी आंखें बंद कर लें और अपने अचेतन का साक्षात करें। जब दर्पण में कोई प्रतिबिंब न हो, तो सिर्फ आंखें बंद कर लें, भीतर देखें- और आप अचेतन का साक्षात करेंगे।

वहां आप बिल्कुल नग्न हैं- निपट जैसे आप हैं। सारे धोखे वहां तिरोहित हो जाएंगे। यह एक सत्य है, पर समाज ने बहुत सी पर्तें निर्मित कर दी हैं, ताकि मनुष्य उससे अवगत न हो पाए। एक बार आप अपने को पूरी नग्नता में देख लेते हैं, तो आप बिल्कुल दूसरे आदमी होने शुरू हो जाते हैं। तब आप अपने को धोखा नहीं दे सकते हैं। *अब आप जानते हैं कि आप क्या हैं। और जब तक आप यह नहीं जानते कि आप क्या हैं, आप कभी रूपांतरित नहीं हो सकते। कारण, कोई भी रूपांतरण इस नग्न-सत्य के दर्शन में ही संभव है; यह नग्न-सत्य किसी भी रूपांतरण के लिए बीजरूप है। अब आपका असली चेहरा सामने है, जिसे आप रूपांतरित कर सकते हैं। और वास्तव में, ऐसे क्षण में रूपांतरण की इच्छा मात्र से रूपांतरण घटित हो जाएगा, और कुछ भी करने की जरूरत नहीं है।*

दूसरा चरण

अब आंखें बंद कर विश्राम में चले जाएं।

प्रार्थना ध्यान

प्रार्थना एक भाव-दशा है- निसर्ग के साथ बहने की, एक होने की प्रक्रिया है। यदि प्रार्थना में तुम बोलना चाहो तो बोल सकते हो, लेकिन याद रहे कि तुम्हारी बातचीत अस्तित्व को प्रभावित नहीं करने जा रही है, वह तुम्हें प्रभावित करेगी।

तुम्हारी प्रार्थना परमात्मा के मन को बदलने वाली नहीं है, वह तुम्हें बेशक बदल सकती है। और अगर वह तुम्हें नहीं बदलती है तो समझो कि वह मन की एक चालाकी भर है। यह विराट आकाश तुम्हारे साथ होगा, यदि तुम उसके साथ हो सको। इसके अतिरिक्त प्रार्थना का कोई दूसरा ढंग नहीं है। मैं प्रार्थना करने को कहता हूँ- लेकिन यह ऊर्जा आधारित घटना हो, न कि कोई भक्ति की बात।

पहला चरण

तुम चुप हो जाओ, तुम अपने को खोल भर लो। दोनों हाथ सामने की ओर उठा लो। हथेलियां आकाशोन्मुख हों और सिर सीधा उठा हुआ रहे। और तब अनुभव करो कि अस्तित्व तुममें प्रवाहित हो रहा है।

जैसे ही ऊर्जा या प्राण तुम्हारी बांहों से होकर नीचे की ओर बहेगा, वैसे ही तुम्हें हल्के-हल्के कंपन का अनुभव होगा।

तब तुम हवा में कंपते हुए पत्ते की भांति हो जाओ। शरीर को ऊर्जा से झनझना जाने दो- और जो भी होता हो, उसे होने दो। उसे पूरा सहयोग करो।

दूसरा चरण

दो या तीन मिनट के बाद- या जब भी तुम पूरी तरह भरे हुए अनुभव करो, तब तुम आगे झुक जाओ और माथे को पृथ्वी से लगा लो।

दोनों हाथ सिर के आगे पूरे फैले रहेंगे और हथेलियां भी पृथ्वी को स्पर्श करेंगी।

पृथ्वी की ऊर्जा के साथ दिव्य-ऊर्जा के मिलन के लिए तुम वाहन बन जाओ। अब पृथ्वी के साथ प्रवाहित होने का, बहने का अनुभव करो। अनुभव करो कि पृथ्वी और स्वर्ग, ऊपर और नीचे, यिन और यांग, पुरुष और नारी- सब एक महा आलिंगन में आबद्ध हैं। तुम बहो, तुम घुलो। अपने को पूरी तरह छोड़ दो और सर्व में निमज्जित हो जाओ।

दोनों चरणों को छह बार और दुहराओ, ताकि सभी सात चक्रों तक ऊर्जा गति कर सके।

इन्हें अधिक बार भी दुहराया जा सकता है, लेकिन सात से कम पर छोड़ा तो बेचैनी अनुभव होगी- रात में न सो सकोगे।

अच्छा हो कि यह प्रार्थना रात में करो। प्रार्थना के समय कमरे को अंधेरा कर लो और उसके बाद तुरंत सो जाओ।

सुबह भी इसे किया जा सकता है, लेकिन तब अंत में पंद्रह मिनट का विश्राम आवश्यक हो जाएगा। अन्यथा तुम्हें लगेगा कि तुम तंद्रा में हो, नशे में हो। यह ऊर्जा में निमज्जन प्रार्थना है। यह प्रार्थना तुम्हें बदलेगी। और तुम्हारे बदलने के साथ ही अस्तित्व भी बदल जाएगा।

सामूहिक प्रार्थना ध्यान

सामूहिक प्रार्थना ध्यान के लिए कम से कम तीन व्यक्ति होने चाहिए। बड़ी संख्या के साथ करना अधिक श्रेयस्कर है। और संध्या का समय सर्वाधिक योग्य है इसके लिए।

पहला चरण

एक घेरे में खड़े हो जाएं, आंखें बंद कर लें और अगल-बगल के मित्तों के हाथ अपने हाथ में ले लें। फिर धीरे-धीरे, लेकिन आनंदपूर्वक और तेज स्वर में ओम्- ऐसा उच्चार शुरू करें। बीच-बीच में, उच्चार के अंतराल के बीच एक मौन की घड़ी को प्रविष्ट होने दें। अपनी और अपने परिवेश की दिव्यता और पूर्णता का अनुभव करें और अपने अहंकार को घुलकर उच्चार में निमज्जित हो जाने दें।

जिनके पास आंखें हैं, वे देखेंगे कि समूह के बीच से ऊर्जा का एक स्तंभ ऊपर उठ रहा है। कोई अकेला आदमी बहुत-कुछ नहीं कर सकता है- लेकिन यदि पांच सौ व्यक्ति सम्मिलित होकर इस प्रार्थना में योग दें, तो इसकी बात ही कुछ और है।

दूसरा चरण

दस मिनट के बाद, समूह के नेता के इशारे पर जब हाथ से हाथ छूटकर नीचे आ जाएं, तब सब कोई जमीन पर झुक जाएं और पृथ्वी को प्रणाम करें, और ऊर्जा को पृथ्वी में प्रविष्ट हो जाने दें।

रालि ध्यान

रालि, सोने के पूर्व, बिस्तर पर लेट जाएं, कमरे में अंधेरा कर लें, और आंख बंद करके जोर से श्वास मुंह से बाहर निकालें।

निकालने से शुरू करें- एग्ज़ेहलेशन, लेने से नहीं, निकालने से। जोर से श्वास मुंह से बाहर निकालें, और निकालते समय ओऽऽऽऽऽ की ध्वनि करें। जैसे-जैसे ध्वनि साफ होने लगेगी, ओम अपने आप निर्मित हो जाएगा; आप सिर्फ ओऽऽऽऽऽ का उच्चार करें। ओम का आखिरी हिस्सा, अपने आप, जैसे ध्वनि व्यवस्थित होगी- आने लगेगा।

आपको ओम नहीं कहना है, आपको सिर्फ ओऽऽऽऽऽ कहना है- म को आने देना है। पूरी श्वास को बाहर फेंक दें, फिर ओंठ बंद कर लें और शरीर को श्वास लेने दें। आप मत लें।

निकालना आपको है, लेना शरीर को है। लेने का काम शरीर कर लेगा। श्वास रोकनी नहीं है। लेते समय आप को कुछ भी नहीं करना है- न लेना है, न रोकना है- बस, छोड़ना है।

तो दस मिनट तक ओऽऽऽऽऽ की आवाज के साथ श्वास को छोड़ें- मुंह से; फिर नाक से श्वास लें, फिर मुंह से छोड़ें, फिर नाक से लें और ऐसे ओऽऽऽऽऽ की आवाज करते-करते सो जाएं।

इससे निद्रा गहरी और स्वप्नहीन हो जाएगी तथा सुबह उठने पर एक अपूर्व ताजगी का अनुभव होगा।

--कठोपनिषद् के प्रथम व्याख्यान से

सूफी दरवेश नृत्य

यह एक प्राचीन सूफी विधि है, जो हमें चैतन्य साक्षी में केंद्रित करती है। इस विधि की शांत, मद्धिम, संगीतपूर्ण, लयबद्ध स्वप्निलता हमें अपने आत्म-स्रोत को अनुभव करने में विशेष सहयोगी है।

लंबे समय तक शरीर के गोल घूमने से चेतना का तादात्म्य शरीर से टूट जाता है- शरीर तो घूमता रहता है, परंतु भीतर एक अकंप, अचल चैतन्य का बोध स्पष्ट होता चला जाता है।

इस प्रयोग को शुरू करने से तीन घंटे पूर्व तक किसी भी प्रकार का आहार या पेय नहीं लेना चाहिए, ताकि पेट हल्का और खाली हो।

शरीर पर ढीले वस्त्र रहें, तथा पैर में जूते या चप्पल न हों तो ज्यादा अच्छा है।

इसके लिए समय का कोई बंधन नहीं है, आप घंटों इसे कर सकते हैं।

सूर्यास्त के पहले का समय इस प्रयोग के लिए सर्वोत्तम है। यह केवल दो चरणों का ध्यान है।

पहला चरण: अपनी जगह बना लें जहां आपको घूमना है। आंखें खुली रहेंगी। अब दाहिने हाथ को ऊपर उठा लें- कंधों के बराबर ऊंचाई तक, और उसकी खुली हथेली को आकाशोन्मुख रखें।

फिर बाएं हाथ को उठाकर नीचे इस तरह से झुका लें कि हथेली जमीन की ओर उन्मुख रहे। दायीं हथेली से ऊर्जा आकाश से ली जाएगी और बायीं हथेली से पृथ्वी को लौटा दी जाएगी।

अब इसी मुद्रा में एंटी-क्लॉकवाइज़- याने दाएं से बाएं- लट्टू की तरह गोल घूमना शुरू करें। यदि एंटी-क्लॉकवाइज़ घूमने में कठिनाई महसूस हो, तो क्लॉकवाइज़- याने बाएं से दाएं- घूमें। घूमते समय शरीर और हाथ ढीले हों- तने हुए न हों। धीमे-धीमे शुरू कर गति को लगातार बढ़ाते जाएं- जब तक कि गति आपको पूरा ही न पकड़ ले।

गति के बढ़ाने से चारों ओर की वस्तुएं और पूरा दृश्य अस्पष्ट होने लगेंगे, तब आंखों से उन्हें पहचानना छोड़ दें, और उन्हें और अधिक अस्पष्ट होने में सहयोग दें। वस्तुओं, वृक्षों और व्यक्तियों की जगह एक प्रारंभहीन और अंतहीन वर्तुलाकार प्रवाह-माल रह जाए।

घूमते समय ऐसा अनुभव करें कि पूरी घटना का केंद्र नाभि है और सब कुछ नाभि के चारों ओर हो रहा है। इसमें किसी प्रकार की आवाज या भावावेगों का रेचन, कैथार्सिस न करें। जब आपको लगे कि अब आप और नहीं घूम सकते, तो इतनी तेजी से घूमें कि आपका शरीर और आगे घूमने में असमर्थ होकर आप ही आप जमीन पर गिर पड़े। याद रहे, भूलकर भी व्यवस्था से न गिरें। यदि आपका शरीर ढीला होगा, तो जमीन पर गिरना भी हल्के से हो जाएगा और किसी प्रकार की चोट नहीं लगेगी। मन का कहना मानकर शरीर को समय से पहले न गिरने दें।

दूसरा चरण: गिरते ही पेट के बल लेट जाएं, ताकि आपकी खुली हुई नाभि का स्पर्श पृथ्वी से हो सके। यदि पेट के बल लेटने में अड़चन होती हो, तो पीठ के बल लेटें। पूरे शरीर का- नाभि सहित- पृथ्वी से स्पर्श होने दें। पृथ्वी से एक छोटे बच्चे की भांति चिपक जाएं और उन दिनों की अनुभूतियों की पुनरुज्जीवित कर लें, जब आप छोटी उम्र में अपनी मां की छाती से चिपके रहा करते थे। अब आंखें बंद कर लें, और शांत और शून्य होकर इस स्थिति में कम से कम पंद्रह मिनट तक पड़े रहें। अनुभव करें कि नाभि के माध्यम से आप पृथ्वी से एक हो गए हैं- व्यक्ति विसर्जित हो गया है विराट में; व्यक्ति मिट गया है और समष्टि ही रह गयी है।

चक्रा साउंड ध्यान

यह ध्यान चक्रों या शरीर के ऊर्जा-केंद्रों को खोलने, उन्हें लयबद्ध करने और साथ में उनके प्रति सजगता लाने के लिए, मुखर ध्वनियों का उपयोग करता है। मौखिक ध्वनियां करके, या केवल संगीत को सुनते हुए और उसकी ध्वनियों को भीतर महसूस करके, यह ध्यान आपको गहरे शांत अंतर-मौन में ले जाता है।

यह ध्यान किसी भी समय किया जा सकता है।

सभी चक्र शरीर के भीतर गहराई में स्थित होते हैं, शरीर की सतह पर नहीं। शरीर में चक्रों की अनुमानित स्थिति इस प्रकार है:

1. मूलाधार चक्र: काम-केंद्र, जननेंद्रिय के पास
2. स्वाधिष्ठान चक्र: नाभि के नीचे
3. मणिपुर चक्र: नाभि के ऊपर, छाती के नीचे

4. अनाहत चक्र: छाती के मध्य
5. विशुद्ध चक्र: कंठ में
6. आज्ञा चक्र: दोनों भौंहों के मध्य में
7. सहस्रार: सिर के शिखर पर

यह ध्यान ओशो चक्रा साउंड्स मेडिटेशन के विशेष संगीत के साथ किया जाता है, जो कि अलग-अलग चरणों को इंगित करता है और ऊर्जागत रूप से उनमें सहयोगी होता है।

निर्देश:

यह एक घंटे का ध्यान है और इसमें दो चरण हैं। तीन बार घंटी की आवाज के साथ ध्यान समाप्त होता है। पूरे समय अपनी आंखें बंद रखें।

पहला चरण: 45 मिनट

खड़े रहें, आराम से बैठें, या लेट जाएं, अपनी पीठ को सीधा रखें और शरीर को शिथिल। श्वास को पेट से लें, न कि छाती से। मुंह को खुला रख कर और जबड़े को ढीला छोड़ कर ध्वनियों का उच्चार करें।

अपनी आंखें बंद रखें और संगीत को सुनें; यदि आप चाहें तो पहले चक्र में ध्वनियां पैदा करना शुरू करें। यदि आप चाहें तो एक ही स्वर निकाल सकते हैं या स्वर बदल भी सकते हैं। संगीत की ध्वनियों को सुनते हुए या अपनी ध्वनियां जो आप कर रहे हैं, उनकी आवाज को अपने चक्र के ठीक केंद्र में स्पंदित होती हुई महसूस करें। उसमें प्रवेश के लिए शुरू में यदि आवश्यकता पड़े तो अपनी कल्पना का उपयोग करें।

जब स्वर एक ऊंचे तल में बदल गए हैं--तो उसे सुनें, महसूस करें और दूसरे चक्र में ध्वनियां करना शुरू करें। यह प्रक्रिया ऊपर की ओर सातवें चक्र तक दोहराई जाती है। जैसे-जैसे आप एक चक्र से दूसरे चक्र पर पहुंचते हैं, अपनी ध्वनियों के तल को और ऊंचा होने दें।

सातवें चक्र में ध्वनियां करने और सुनने के बाद एक-एक कर स्वर सभी चक्रों से होते हुए वापस नीचे उतरने लगेंगे। जैसे-जैसे आप स्वरों को नीचे उतरता सुनें, प्रत्येक चक्र पर ध्वनियां सुनते और करते जाएं। शरीर के भीतर को बांस की पोली बांसुरी जैसा होते हुए अनुभव करें, ध्वनियों को ऊपर से नीचे तक स्पंदित होने दें।

इस श्रृंखला के पूरे होने पर और दूसरी श्रृंखला शुरू होने से पहले संगीत थोड़ी देर को रुक जाएगा। नीचे से ऊपर जाती और ऊपर से नीचे आती ध्वनियों की यह प्रक्रिया 45 मिनट की कुल अवधि में तीन बार दोहराई जाएगी।

दूसरा चरण: 15 मिनट

बैठें या लेट जाएं और मौन रहें। जो कुछ भी भीतर घटित हो रहा है उसके प्रति होशपूर्ण रहें और देखते रहें-- शिथिल और बिना किसी निर्णय के साक्षी बने रहें।

चक्रा ब्रीदिंग ध्यान

ओशो के चक्रा साउंड ध्यान से मिलती-जुलती एक और विधि है-- चक्रा ब्रीदिंग ध्यान।

हृदय ध्यान

"ध्यानयोग: प्रथम और अंतिम मुक्ति" नामक प्रसिद्ध किताब में ओशो ने अनेक हृदय संबंधी ध्यान विधियां बताई हैं। उनमें से एक है--

यह ध्यान तिब्बती बौद्ध परंपरा के जनक अतीशा की एक छोटी विधि पर आधारित है। इस ध्यान में आप अपने तथा संसार के समस्त लोगों के दुख को हृदय के भीतर आने देते हैं। उस दुख को अपनी भीतर आने वाली श्वास पर सवार

हो जाने दें और हृदय तक पहुंचने दें। हृदय चमत्कार कर सकता है, यह तत्क्षण ऊर्जा का रूपांतरण कर देता है: आप दुख को भीतर लें और वह आनंद में रूपांतरित हो जाता है। तब आप बाहर जाती श्वास के साथ उस परम आनंद को पूरे अस्तित्व में उड़ेल दें। इस ध्यान का कोई सुनिश्चित प्रारूप नहीं है, यहां नीचे दिया गया प्रारूप शुरुआत करने के लिए सही है, और आप बाद में इसे जैसे चाहें समायोजित कर सकते हैं। यह ध्यान ओशो हार्ट मेडिटेशन के विशेष संगीत के साथ किया जाता है, जो कि अलग अलग चरणों को इंगित करता है और ऊर्जागत रूप से उनमें सहयोगी होता है। अधिक

निर्देश:

यह 50 मिनट का ध्यान है और इसके चार चरण हैं। पहले तीन चरणों में आप खड़े रह सकते हैं, बैठ सकते हैं या लेट सकते हैं जो भी आपके लिए स्वाभाविक होकर और जो भी शारीरिक क्रियाएं होने लगें उन्हें होने दें। आंखें खुली या बंद रह सकती हैं।

पहला चरण: 5 मिनट

हृदय में उतरते हुए। अपने बोध को अपने शरीर व अपनी श्वास पर लाएं, अनुभव करें कि आप अभी और यहीं हैं।

फिर अपने बोध को हृदय-चक्र पर, छाती के मध्य ऊर्जा-केंद्र पर लाएं। यदि सहायक हो तो अपना एक हाथ या दोनों हाथों को हृदय-चक्र पर रख लें। अंदर आती हरेक श्वास को अपने हृदय में आत्मसात करें, हर बाहर जाती श्वास को हृदय से बाहर उड़ेल दें।

दूसरा चरण: 15 मिनट

स्वयं से शुरू करें। अपने स्वयं के दुख के साथ शुरू करें, अपने परे जीवन के दर्द, घाव और पीड़ा को जितनी सघनता से संभव हो सके अनुभव करें। इसे स्वीकार करें और इसका स्वागत करें। अपने दुख को श्वास के द्वारा भीतर लाएं... इसे अपने हृदय में आत्मसात करें... और परम आनंद में रूपांतरित होने दें। हर्ष और परम आनंद को श्वास के द्वारा बाहर आने दें; अपने आप को अस्तित्व में उड़ेल दें।

जो कुछ भीतर घटित हो रहा है उसे ध्वनियों द्वारा, शब्दों द्वारा, हाव-भाव और शारीरिक गतिविधियों द्वारा व्यक्त करें या इसे मौन में घटित होने दें।

तीसरा चरण: 15 मिनट

संसार के सभी लोगों को समाहित करें। अब इस प्रक्रिया को आगे बढ़ाएं। सभी लोगों के सभी दुखों को बिना शर्त समाहित करें-मित्र, शत्रु, परिवार, अपरिचित। उन्हें स्वीकार करें और उनका स्वागत करें। इन सभी दुखों को और नरकों को श्वास के साथ भीतर लें... इन्हें अपने हृदय में आत्मसात करें... इन्हें हर्ष और परम आनंद में रूपांतरित होने दें। हर्ष और परम आनंद को श्वास के द्वारा बाहर आने दें; अपने आप को अस्तित्व में उड़ेल दें। जो कुछ भी भीतर घटित हो रहा है उसे ध्वनियों द्वारा, शब्दों द्वारा, हाव-भाव और शारीरिक गतिविधियों द्वारा व्यक्त करें या इसे मौन में घटित होने दें।

चौथा चरण: 15 मिनट

वापस आ जाओ। अब अपना ध्यान इस संसार से पूरी तरह हटा लें, सभी से, यहां तक कि अपने आप से भी, लेट जाएं, आंखें बंद कर लें, स्थिर व शांत बने रहें।

नोट: एक बार आप जान जाओ कि श्वास और हृदय के माध्यम से कैसे दुख व पीड़ा को हर्ष और परम आनंद में रूपांतरित किया जाता है, तो जब कभी भी आपके आस-पास के लोग या घटनाएं आपको विचलित करती हैं तब चुपचाप भीतर ही भीतर इस प्रक्रिया का प्रयोग कर सकते हैं।

लोगों के सभी दुख पी रहे हो, तो जितना भी अंधकार है, जितने भी नकार हैं, जितने भी यह महानतम विधियों में से हैकू जब श्वास लो तो सोचो कि तुम संसार के सभी नरक हैं, तुम उन सबको पी रहे हो। और इसे अपने हृदय में लीन हो जाने दो।

तुमने पश्चिम के विधायक विचारकों के विषय में पढ़ा या सुना होगा। वे इससे बिल्कुल विपरीत बात कहते हैंकूवे नहीं जानते वे क्या कह रहे हैं। वे कहते हैं, जब तुम श्वास छोड़ो, तो उसके साथ अपने सभी दुख और नकार बाहर निकाल दो। और जब श्वास लो तो आनंद, विधायकता, सुख और प्रफुल्लता को भीतर लो।

वर्तमान और भविष्य के सभी प्राणियों के दुख और पीड़ाएं पी लो। और जब श्वास अतीशा की विधि बिल्कुल विपरीत है: जब तुम श्वास लो तो संसार के अतीत, छोड़ो, तो अपने सारे सुख, अपने सारे आनंद, अपनी सारी धन्यता बाहर विसर्जित करो। श्वास छोड़ो तो स्वयं को अस्तित्व में उंडेल दो। यह करुणा की विधि है: सभी दुख पी लो और सभी आशीष उंडेल दो।

और इसे करोगे तो तुम चकित होओगे। जिस क्षण तुम संसार के सभी दुख भीतर ले लेते हो दुख नहीं रहते। हृदय तत्क्षण ऊर्जा को रूपांतरित कर देता है। हृदय वे रूपांतरण की शक्ति है दुख को पीओ, और वह आनंद में रूपांतरित हो जाता है... फिर उसे बाहर उंडेल दो।

एक बार तुम जान जाओ कि तुम्हारा हृदय यह जादू, यह चमत्कार कर सकता है, तो तुम इसे फिर-फिर करना चाहोगे। इसे करके देखो यह सबसे व्यावहारिक विधियों में से है-सरल है, और तात्कालिक परिणाम लाती है। इसे आज ही करो, और देखो।

जब तुम श्वास अंदर लेते हो, इसे तुम अपना ध्यान बन जाने दो कि इस संसार के समस्त लोगों के समस्त दुख तुम्हारी श्वास के साथ तुम्हारे हृदय में आ गए हैं। समस्त दुख, पीड़ा, दीनता को अपने हृदय में पी जाओ और चमत्कार घटते हुए देखो।

जब कभी भी तुम किसी के दुख और पीड़ा को आत्मसात करते हो, जिस क्षण तुम उसे सोखते हो, वह रूपांतरित हो जाता है। स्वाभाविक प्रवृत्ति यह है कि इसे हटाया जाए स्वाभाविक प्रवृत्ति यह है कि तुम अपने आप को इस पीड़ा से बचाते हो। स्वाभाविक प्रवृत्ति यह है कि तुम इसे दूर रखते हो, इसके प्रति सहानुभूति अनुभव नहीं करते, और न ही समानुभूति अनुभव करते हो।

हर कोई बड़े दुख के बोझ से दबा हुआ है, हर कोई बड़े दुख में है, हरेक का हृदय दुखता है। बहुत पीड़ा है।

अतीशा कहते हैं, इससे पहले कि तुम यह प्रयोग पूरे अस्तित्व के साथ कर सको, तुम्हें पहले स्वयं से ही शुरू करना होगा। यह आंतरिक विकास के बुनियादी रहस्यों में से एक है। दूसरों के साथ तुम वह कर ही नहीं सकते जो तुमने पहले स्वयं के साथ न कर लिया हो। तुम दूसरों को तभी पीड़ा दे सकते हो यदि स्वयं को पीड़ा देते हो, तुम दूसरों के लिए तभी एक 'सिरदर्द' बन सकते हो जब तुम स्वयं अपने लिए एक 'सिरदर्द' होओ, और दूसरों के लिए आशीष भी तुम तभी बन सकते हो यदि तुम स्वयं के लिए एक आशीष हो।

दूसरों के साथ तुम जो भी कर सकते हो, वह जरूर तुमने पहले अपने साथ किया होगा क्योंकि वही तो तुम बांट सकते हो। तुम वही बांट सकते हो जो तुम्हारे पास है, जो तुम्हारे पास नहीं है वह तुम नहीं बांट सकते।

मंडल ध्यान

घंटे भर के इस शक्तिशाली ध्यान में पंद्रह-पंद्रह मिनट के चार चरण हैं। पहला चरण खड़े होकर करना है; दूसरा बैठकर; तीसरा और चौथा सर्वथा निष्क्रिय होकर। सूर्योदय के बाद या सूर्यास्त के पहले, इसे कभी भी किया जा सकता है।

पहला चरण

आंखें खुली रखकर एक ही स्थान पर खड़े-खड़े दौड़ें। जहां तक बन पड़े घुटनों को ऊपर उठाएं। श्वास को गहरा और सम रखें। इससे ऊर्जा सारे शरीर में घूमने लगेगी।

दूसरा चरण

आंखें बंद कर बैठ जाएं। मुंह को शिथिल और खुला रखें- और धीमे-धीमे चक्राकार झूमें- जैसे हवा में पेड़-पौधे झूमते हैं। इससे भीतर जागी ऊर्जा नाभि-केंद्र पर आ जाएगी।

तीसरा चरण

अब आंखें खोलकर पीठ के बल सीधे लेट जाएं और दोनों आंखों की पुतलियों को क्लॉकवाइज़- बाएं से दाएं वृत्ताकार घुमाएं। पहले धीरे-धीरे घुमाना शुरू करें, क्रमशः गति को तेज और वृत्त को बड़ा करते जाएं।

मुंह को शिथिल व खुला रखें तथा सिर को बिल्कुल स्थिर। श्वास मंद एवं कोमल बनी रहे। इससे नाभि-केंद्रित ऊर्जा तीसरी-आंख पर आ जाएगी।

चौथा चरण

आंखें बंद कर निष्क्रिय हो रहें। विश्राम में चले जाएं- ताकि तीसरी-आंख पर एकत्रित हो गयी ऊर्जा अपना काम कर सके।

गौरीशंकर ध्यान

इस ध्यान प्रयोग के दूसरे चरण में साधकों के सामने प्रकाश का एक बल्ब तेजी से सतत जलता-बुझता रहता है।

पहला चरण

आंखें बंद कर बैठ जाएं। अब नाक से उतनी गहरी श्वास भीतर लें, जितनी ले सकते हैं। और इस श्वास को भीतर तब तक रोके रहें, जब तक ऐसा न लगने लगे कि अब अधिक नहीं रोका जा सकता। फिर धीरे-धीरे श्वास को मुंह से बाहर निकाल दें। और फिर तब तक भीतर जाने वाली श्वास न लें, जब तक लेना मजबूरी न हो जाए। यह क्रम पंद्रह मिनट तक जारी रखें।

दूसरा चरण

श्वासन-क्रिया को सामान्य हो जाने दें। आंखें खोल लें और सतत जलते-बुझते हुए तेज प्रकाश को धीमे-धीमे देखते रहें। दृष्टि को तनाव नहीं देना है। और शरीर को पूरी तरह स्थिर रखें।

तीसरा चरण

खड़े हो जाएं, आंखें बंद कर लें और शरीर को लातिहान के ढंग से धीरे-धीरे हिलने दें। लातिहान के द्वारा आप अपने अंतस को शरीर के माध्यम से प्रकट होने दें, और उस अभिव्यक्ति में पूरा सहयोग दें।

चौथा चरण

लेट जाएं और सर्वथा निष्क्रिय हो रहें, साक्षी हो रहें।

नादब्रह्म ध्यान

तिब्बत देश की यह बहुत पुरानी विधि है। बड़े भोर में, दो और चार बजे के बीच उठकर, साधक इस विधि का अभ्यास करते थे और फिर सो जाते थे। ओशो का कहना है कि हम लोग नादब्रह्म ध्यान सोने के पूर्व मध्य-रात्रि में करें या फिर प्रातःकाल के समय करें।

ध्यान रहे कि रात के अतिरिक्त जब भी इसे किया जाए, तब अंत में पंद्रह मिनट का विश्राम अनिवार्य है।

नादब्रह्म ध्यान, सामूहिक और व्यक्तिगत दोनों ढंग से किया जा सकता है। पेट भरे रहने पर यह ध्यान नहीं करना चाहिए, क्योंकि तब आंतरिक नाद गहरा नहीं जाएगा। यदि इसे अकेले करें तो कान में रुई या डाट (इयर प्लग) लगाना उपयोगी होगा।

यह ध्यान तीन चरणों का है। पहला चरण तीस मिनट का है, और दूसरा तथा तीसरा पंद्रह-पंद्रह मिनट का। आंखें पूरे समय बंद रहेंगी।

पहला चरण

आंखें बंद कर सुखपूर्वक बैठ जाएं। अब मुंह को बंद रखते हुए, भीतर ही भीतर, भंवरे की गुंजार की भांति हूं ऊं ऊं ऊं का नाद शुरू करें। यह नाद इतने जोर से शुरू करें कि इसका कंपन आपको पूरे शरीर में अनुभव हो। नाद इतना ऊंचा हो कि आसपास के लोग इसे सुन सकें। नाद के स्वर-मान में आप बदलाहट भी कर सकते हैं। अपने ढंग से गुंजार करें। फिर श्वास भीतर ले जाएं।

अगर शरीर हिलना चाहे तो उसे हिलने दें, लेकिन गति अत्यंत धीमी और प्रसादपूर्ण हो। नाद करते हुए भाव करें कि आपका शरीर बांस की खाली पोंगरी है- जो सिर्फ गुंजार के कंपनों से भरी है। कुछ समय के बाद वह बिंदु आएगा, जब आप श्रोता भर रहेंगे और नाद आप ही आप गुंजता रहेगा।

यह नाद मस्तिष्क के एक-एक तंतु को शुद्ध कर उन्हें सक्रिय करता है तथा प्रभु-चिकित्सा में विशेष लाभकारी है। इसे तीस मिनट से अधिक तो कर सकते हैं, लेकिन कम नहीं।

दूसरा चरण

अब दोनों हाथों को अपने सामने नाभि के पास रखें और हथेलियों को आकाशोन्मुख ऊपर की ओर। अब दोनों हाथों को आगे की तरफ ले जाते हुए चक्राकार घुमाएं। दायां हाथ दायीं तरफ को जाएगा और बायां हाथ बायीं तरफ को। और तब वर्तुल पूरे करते हुए दोनों हाथों को अपने सामने उसी स्थान पर वापस ले आएंगे।

ध्यान रहे कि जितना हो सके हाथों के घूमने की गति धीमी से धीमी रखनी है। वह इतनी धीमी रहे कि लगे कि जैसे गति ही नहीं हो रही है। शरीर हिलना चाहे तो उसे हिलने दें, लेकिन उसकी गति भी बहुत धीमी, मृदु और प्रसादपूर्ण हो। और भाव करें कि ऊर्जा आप से बाहर जा रही है। यह क्रम साढ़े सात मिनट तक चलेगा।

इसके बाद हथेलियों को नीचे की ओर, जमीन की ओर उलट दें और हाथों को विपरीत दिशा में घुमाना शुरू करें।

पहले तो सामने रखे हुए हाथों को अपने शरीर की तरफ आने दें और फिर उसी प्रकार दाएं हाथ को दायीं तरफ तथा बाएं हाथ को बायीं तरफ वर्तुलाकार गति करने दें- जब तक कि वे वापस उसी स्थान पर सामने न आ जाएं।

घूमने के लिए हाथों को अपने आप न छोड़ें, बल्कि इसी वर्तुलाकार ढांचे में धीरे-धीरे उन्हें घुमाते रहें। और भाव करें कि आप ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं, ऊर्जा आपकी ओर आ रही है। यह क्रम भी साढ़े सात मिनट तक चलेगा।

तीसरा चरण

बिल्कुल शांत और स्थिर बैठे रहें- साक्षी होकर।

दंपतियों के लिए नादब्रह्म ध्यान

ओशो ने जोड़े के लिए नादब्रह्म ध्यान की एक अन्य विधि भी बतायी है, जो इस प्रकार है-

पहले कमरे को ठीक से अंधेरा कर मोमबत्ती जला लें। विशेष सुगंध वाली अगरबत्ती ही जलाएं, जिसे सिर्फ इस ध्यान के समय ही हमेशा उपयोग में लाएं। फिर दोनों अपना शरीर एक चादर से ढंक लें। बेहतर यही होगा कि दोनों के शरीर पर कोई और वó न हो। अब एक-दूसरे का तिरछे ढंग से हाथ पकड़कर आमने-सामने बैठ जाएं। (बायें से बायां हाथ, दायें से दायां हाथ पकड़ें।)

अब आंखें बंद कर लें और कम से कम तीस मिनट तक लगातार भंवरे की भांति हूं ऊं ऊं ऊं ऊं का गुंजार करते रहें। गुंजार दोनों एक साथ करें। एक या दो मिनट के बाद दोनों की श्वसन क्रिया और गुंजार एक-दूसरे में घुलमिल जाएंगी और दो ऊर्जाओं के मिलन की दोनों को प्रतीति होगी।

रात्रि, सोने के पूर्व इसे करें।

नटराज ध्यान

नृत्य को भी ध्यान बना लो--नर्तक को, अहंकार के केंद्र को भूल जाओ; नृत्य ही हो रहो। यही ध्यान है। इतनी गहनता से नाचो कि तुम यह बिल्कुल भूल जाओ कि 'तुम' नाच रहे हो और यह महसूस होने लगे कि तुम नृत्य ही हो। यह दो का भेद मिट जाना चाहिए; फिर यह ध्यान बन जाता है। यदि भेद बना रहे, तो फिर वह एक व्यायाम ही है; अच्छा है, स्वास्थ्यकर है, लेकिन उसे आध्यात्मिक नहीं कहा जा सकता। वह बस एक साधारण नृत्य ही हुआ। नृत्य स्वयं में अच्छा है- जहां तक चलता है, अच्छा ही है। उसके बाद तुम ताजे और युवा महसूस करोगे। परंतु वह अभी ध्यान नहीं बना। नर्तक को विदा देते रहना होगा, जब तक कि केवल नृत्य ही न बचे।

तो क्या करना है? नृत्य में समग्र होओ, क्योंकि नर्तक नृत्य भेद तभी तक रह सकता है जब तक तुम उसमें समग्र नहीं हो।

यदि तुम एक ओर खड़े रहकर अपने नृत्य को देखते रहते हो, तो भेद बना रहेगा: तुम नर्तक हो ओर तुम नृत्य कर रहे हो। फिर नृत्य एक कृत्य मात्र होता है, जो तुम कर रहे हो; वह तुम्हारा प्राण नहीं है। तो पूर्णतया उसमें संलग्न हो जाओ, लीन हो जाओ। एक ओर न खड़े रहो, एक दर्शक मत बने रहो। सम्मिलित होओ।

- ओशो, ध्यानयोग प्रथम और अंतिम मुक्ति

नटराज ध्यान के संबंध में बोलते हुए ओशो ने कहा- परमात्मा को हमने नटराज की भांति सोचा है। हमने शिव की एक प्रतिमा भी बनाई है नटराज के रूप में। परमात्मा नर्तक की भांति है, एक कवि या चित्रकार की भांति नहीं। एक कविता या पेंटिंग बनकर कवि से, पेंटर से अलग हो जाती है; लेकिन नृत्य को नर्तक से अलग नहीं किया जा सकता। उनका अस्तित्व एक साथ है; कहना चाहिए एक है।

नृत्य और नर्तक एक हैं। नृत्य के रुकते ही नर्तक भी विदा हो जाता है। संपूर्ण अस्तित्व ही परमात्मा का नृत्य है; अणु-परमाणु नृत्य में लीन है। परमात्म-ऊर्जा अनंत-अनंत रूपों में, अनंत-अनंत भाव-भंगिमाओं में नृत्य कर रही है।

नटराज-नृत्य एक संपूर्ण ध्यान है। नृत्य में डूबकर व्यक्ति विसर्जित हो जाता है और अस्तित्व का नृत्य ही शेष रह जाता है। हृदयपूर्वक पागल होकर नाचने में जीवन रूपांतरण की कुंजी है।

नटराज ध्यान पैसठ मिनट का है और इसके तीन चरण हैं। पहला चरण चालीस, दूसरा चरण बीस और तीसरा चरण पांच मिनट का है। जिस समय आप चाहें, इसे कर सकते हैं।

पहला चरण - गीत की लय के साथ-साथ नाचें और नाचें, बस नाचें, पूरे अचेतन को उभरकर नृत्य में प्रवेश करने दें। ऐसे नाचें कि नृत्य के वशीभूत हो जाएं। कोई योजना न करें, और न ही नृत्य को नियंत्रित करें। नृत्य में साक्षी को, द्रष्टा को, बोध को- सबको भूल जाएं। नृत्य में पूरी तरह डूब जाएं, खो जाएं, समा जाएं- बस, नृत्य ही हो जाएं।

काम केंद्र से शुरू होकर ऊर्जा ऊपर की ओर गति करेगी।

दूसरा चरण - वाद्य-संगीत के बंद होते ही नाचना रोक दें और लेट जाएं। अब नृत्य एवं संगीत से पैदा हुई सिहरन को अपने सूक्ष्म तलों तक प्रवेश करने दें।

तीसरा चरण - खड़े हो जाएं। पुनः पांच मिनट नाचकर उत्सव मनाएं- प्रमुदित हों।

तीसरी आंख खोलने की विधि

तीसरी आंख खोलने की सरल सी विधि, स्वयं ओशो के शब्दों में पढ़िए--

लोग मुझसे पूछते हैं कि तीसरी आंख कैसे खुले? मैं उनसे कहता हूं, पहले दो आंखें थोड़ी बंद करो। तीसरी आंख को खोलने की और क्या जल्दी है? कुछ और उपद्रव देखना है? दो से तृप्ति नहीं हो रही?

तुम दो को थोड़ा कम करो, तीसरी अपने आप खुलती है। क्योंकि जब तुम्हारे भीतर देखने की क्षमता प्रगाढ़ हो जाती है, उस प्रगाढ़ता की चोट से ही तीसरी आंख खुलती है। और कोई उपाय नहीं है। इन दो को तुम व्यय कर दो; तीसरी कभी न खुलेगी। जीवन में एक व्यवस्था है; भीतर एक बड़ी सूक्ष्म यंत्र की व्यवस्था है।

जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य को उपलब्ध हो जाए उसकी ऊर्जा ऊपर की तरफ अपने आप बहनी शुरू हो जाती है। क्योंकि इकट्ठी होती है ऊर्जा, कहां जाएगी? नीचे जाना बंद हो गया। अपने आप ऊर्जा ऊपर चढ़ने लगती है। अपने आप उसके भीतर के नए चक्र खुलने शुरू हो जाते हैं और नए अनुभव के द्वार। तुम चक्रों को खोलना चाहते हो, वह ऊर्जा पास नहीं है। तुम बटन दबाते हो, बिजली नहीं जलती। बिजली चाहिए भी तो, बहनी भी तो चाहिए, होनी भी तो चाहिए भीतर जुड़े तारों में। वह प्रवाह वहां न हो तो क्या होगा? जब दो आंख धीरे-धीरे, धीरे-धीरे शांत होने लगती हैं।

तुम एक छोटा सा प्रयोग करो। जब भी तुम अकारण बैठे हो, कोई काम नहीं है, मत आंख को खोलो। और तुम पाओगे, तुम्हारे भीतर एक शक्ति का जन्म हो रहा है। तुम जल्दी ही पाओगे कि तुम्हारे भीतर एक नई शक्ति और एक नई क्षमता इकट्ठी हो रही है। तुम चीजों को पैना देखने लगोगे, गहरा देखने लगोगे। कल जो चीज ऊपर से उथली-उथली दिखाई पड़ती थी, अब तुम गहरा देख सकोगे। तुम मुझे सुनोगे उसके बाद, तब तुम पाओगे कि तुम उस मेरे सुनने में कुछ और देखने लगे जो तुमने कभी न देखा था। मेरे शब्द वही थे, मैं वही था, लेकिन तुम्हारी देखने की क्षमता गहरी हो गई। जितनी बड़ी ऊर्जा हो उतनी गहरी जाती है।

अभी तुम्हारी देखने की क्षमता सुई की तरह है; अगर तुम इकट्ठा करो तो तलवार की तरह हो जाती है। तब बड़े गहरे तक उसकी चोट होती है। तब तुम देख कर कुछ चीजें देख लोगे जो तुम पहले हजार बार उपाय करते सोच कर तो भी नहीं सोच पाते थे। सोचने का सवाल नहीं है, देखने का सवाल है; दृष्टि पैनी चाहिए। वह पैनी होती है, उसमें निखार आता है, जितना तुम संजोओगे, जितना इकट्ठा करोगे। जब तुम व्यर्थ हो, कुछ नहीं कर रहे हो, आंख की कोई जरूरत नहीं है, मत खोलो। कार में बैठे हो, ट्रेन में बैठे हो, बस में सवार हो; तुम्हारी आंख की क्या जरूरत है? वह काम ड्राइवर कर रहा है। तुम नाहक ही अपनी आंख को दुखा रहे हो खिड़की में झांक-झांक कर। सड़क पर चलते हुए चेहरे, जिनका कोई प्रयोजन देखने का नहीं है। तुम आंख बंद कर लो। तुम मत देखो। तुम सिर्फ शांत रहो।

अवचेतन मन तक संकल्प पहुंचाना

इन तीन दिनों में हम निरंतर प्रयास करेंगे अंतस प्रवेश का, ध्यान का, समाधि का। उस प्रवेश के लिए एक बहुत प्रगाढ़ संकल्प की जरूरत है। प्रगाढ़ संकल्प का यह अर्थ है, हमारा जो मन है, उसका एक बहुत छोटा सा हिस्सा, जिसको हम चेतन मन कहते हैं, उसी में सब विचार चलते रहते हैं। उससे बहुत ज्यादा गहराइयों में हमारा नौ हिस्सा मन और है। अगर हम मन के दस खंड करें, तो एक खंड हमारा कांशस है, चेतन है। नौ खंड हमारे अचेतन और अनकांशस हैं। इस एक खंड में ही हम सब सोचते-विचारते हैं। नौ खंडों में उसकी कोई खबर नहीं होती, नौ खंडों में उसकी कोई सूचना नहीं पहुंचती।

हम यहां सोच लेते हैं कि ध्यान करना है, समाधि में उतरना है, लेकिन हमारे मन का बहुत सा हिस्सा अपरिचित रह जाता है। वह अपरिचित हिस्सा हमारा साथ नहीं देगा। और अगर उसका साथ हमें नहीं मिला, तो सफलता बहुत मुश्किल है। उसका साथ मिल सके, इसके लिए संकल्प करने की जरूरत है। और संकल्प मैं आपको समझा दूं, कैसा हम करेंगे। अभी यहां संकल्प करके उठेंगे। और फिर जब रात्रि में आप अपने बिस्तरों पर जाएं, तो पांच मिनट के लिए उस संकल्प को पुनः दोहराएं और उस संकल्प को दोहराते-दोहराते ही नींद में सो जाएं।

संकल्प को पैदा करने का जो प्रयोग है, वह मैं आपको समझा दूं, उसे हम यहां भी करेंगे और रोज नियमित करेंगे। संकल्प से मैंने आपको समझाया कि आपका पूरा मन चेतन और अचेतन, इकट्ठे रूप से यह भाव कर ले कि मुझे शांत होना है, मुझे ध्यान को उपलब्ध होना है।

जिस रात्रि गौतम बुद्ध को समाधि उपलब्ध हुई, उस रात वे अपने बोधिवृक्ष के नीचे बैठे और उन्होंने कहा, 'अब जब तक मैं परम सत्य को उपलब्ध न हो जाऊं, तब तक यहां से उठूंगा नहीं।' हमें लगेगा, इससे क्या मतलब है? आपके नहीं उठने से परम सत्य कैसे उपलब्ध हो जाएगा? लेकिन यह खयाल कि जब तक मुझे परम सत्य उपलब्ध न हो जाए, मैं यहां से उठूंगा नहीं, यह सारे प्राण में गूंज गया। वे नहीं उठे, जब तक परम सत्य उपलब्ध नहीं हुआ। और आश्चर्य है कि परम सत्य उसी रात्रि उन्हें उपलब्ध हुआ। वे छह वर्ष से चेष्टा कर रहे थे, लेकिन इतना प्रगाढ़ संकल्प किसी दिन नहीं हुआ था।

संकल्प की प्रगाढ़ता कैसे पैदा हो, वह मैं छोटा सा प्रयोग आपको कहता हूं। वह हम अभी यहां करेंगे और फिर उसे हम रात्रि में नियमित करके सोएंगे।

अगर आप अपनी सारी श्वास को बाहर फेंक दें और फिर श्वास को अंदर ले जाने से रुक जाएं, क्या होगा? अगर मैं अपनी सारी श्वास बाहर फेंक दूं और फिर नाक को बंद कर लूं और श्वास को भीतर न जाने दूं, तो क्या होगा? क्या थोड़ी देर में मेरे सारे प्राण उस श्वास को लेने को तड़फने नहीं लगेंगे? क्या मेरा रोआं-रोआं और मेरे शरीर के जो लाखों कोष्ठ हैं, वे मांग नहीं करने लगेंगे कि हवा चाहिए, हवा चाहिए! जितनी देर मैं रोकूंगा, उतना ही मेरे गहरे अचेतन का हिस्सा पुकारने लगेगा, हवा चाहिए! जितनी देर मैं रोके रहूंगा, उतने ही मेरे प्राण के नीचे के हिस्से भी चिल्लाने लगेंगे, हवा चाहिए! अगर मैं आखिरी क्षण तक रोके रहूं, तो मेरा पूरा प्राण मांग करने लगेगा, हवा चाहिए! यह सवाल आसान नहीं है कि ऊपर का हिस्सा ही कहे। अब यह जीवन और मृत्यु का सवाल है, तो नीचे के हिस्से भी पुकारेंगे कि हवा चाहिए!

इस क्षण की स्थिति में, जब कि पूरे प्राण हवा को मांगते हों, तब आप अपने मन में यह संकल्प सतत दोहराएं कि मैं ध्यान में प्रवेश करके रहूंगा। उन क्षणों में, जब आपके पूरे प्राण श्वास मांगते हों, तब आप अपने मन में यह भाव दोहराते रहें कि मैं ध्यान में प्रवेश करके रहूंगा। यह मेरा संकल्प है कि मैं ध्यान में प्रवेश करके रहूंगा। उस वक्त आपका

मन यह दोहराता रहे। उस वक्त आपके प्राण श्वास मांग रहे होंगे और आपका मन यह दोहराएगा। जितनी गहराई तक प्राण कंपित होंगे, उतनी गहराई तक आपका यह संकल्प प्रविष्ट हो जाएगा। और अगर आपने पूरे प्राण-कंपित हालत में इस वाक्य को दोहराया, तो यह संकल्प प्रगाढ़ हो जाएगा। प्रगाढ़ का मतलब यह है कि वह आपके अचेतन, अनकांशस माइंड तक प्रविष्ट हो जाएगा।

इसे हम रोज ध्यान के पहले भी करेंगे। रात्रि में सोते समय भी आप इसे करके सोएंगे। इसे करेंगे, फिर सो जाएंगे। जब आप सोने लगे, तब भी आपके मन में यह सतत ध्वनि बनी रहे कि मैं ध्यान में प्रविष्ट होकर रहूंगा। यह मेरा संकल्प है कि मुझे ध्यान में प्रवेश करना है। यह वचन आपके मन में गूंजता रहे और गूंजता रहे, और आप कब सो जाएं, आपको पता न पड़े।

सोते समय चेतन मन तो बेहोश हो जाता है और अचेतन मन के द्वार खुलते हैं। अगर उस वक्त आपके मन में यह बात गूंजती रही, गूंजती रही, तो यह अचेतन पतों में प्रविष्ट हो जाएगी। और आप इसका परिणाम देखेंगे। इन तीन दिनों में ही परिणाम देखेंगे। संकल्प को प्रगाढ़ करने का उपाय आप समझें। उपाय है, सबसे पहले धीमे-धीमे पूरी श्वास भर लेना, पूरे प्राणों में, पूरे फेफड़ों में श्वास भर जाए, जितनी भर सकें। जब श्वास पूरी भर जाए, तब भी मन में यह भाव गूंजता रहे कि मैं संकल्प करता हूँ कि ध्यान में प्रविष्ट होकर रहूंगा। यह वाक्य गूंजता ही रहे।

फिर श्वास बाहर फेंकी जाए, तब भी यह वाक्य गूंजता रहे कि मैं संकल्प करता हूँ कि मैं ध्यान में प्रवेश करके रहूंगा। यह वाक्य दोहरता रहे। फिर श्वास फेंकते जाएं बाहर। एक घड़ी आएगी, आपको लगेगा, अब श्वास भीतर बिलकुल नहीं है, तब भी थोड़ी है, उसे भी फेंकें और वाक्य को दोहराते रहें। आपको लगेगा, अब बिलकुल नहीं है, तब भी है, आप उसे भी फेंकें। आप घबराएं न। आप पूरी श्वास कभी नहीं फेंक सकते हैं। यानी इसमें घबराने का कोई कारण नहीं है। आप पूरी श्वास कभी फेंक ही नहीं सकते हैं। इसलिए जितना आपको लगे कि अब बिलकुल नहीं है, उस वक्त भी थोड़ी है, उसको भी फेंकें। जब तक आपसे बने, उसे फेंकते जाएं और मन में यह गूंजता रहे कि मैं संकल्प करता हूँ कि मैं ध्यान में प्रवेश करके रहूंगा।

यह अदभुत प्रक्रिया है। इसके माध्यम से आपके अचेतन पतों में विचार प्रविष्ट होगा, संकल्प प्रविष्ट होगा और उसके परिणाम आप कल सुबह से ही देखेंगे।

तो एक तो संकल्प को प्रगाढ़ करना है। उसको अभी हम जब अलग होंगे यहां से, तो उस प्रयोग को करेंगे। उसको पांच बार करना है। यानी पांच बार श्वास को फेंकना और रोकना है, और पांच बार निरंतर उस भाव को अपने भीतर दोहराना है। जिनको कोई हृदय की बीमारी हो या कोई तकलीफ हो, वे उसे बहुत ज्यादा तेजी से नहीं करेंगे, उसे बहुत आहिस्ता करेंगे; जितना उनको सरल मालूम पड़े और तकलीफ न मालूम पड़े।

यह जो संकल्प की बात है, इसको मैंने कहा कि रोज रात्रि को इन तीन दिनों में सोते समय करके सोना है। सोते वक्त जब बिस्तर पर आप लेट जाएं, इसी भाव को करते-करते क्रमशः नींद में विलीन हो जाना है। यह संकल्प की स्थिति अगर हमने ठीक से पकड़ी और अपने प्राणों में उस आवाज को पहुंचाया, तो परिणाम होना बहुत सरल है और बहुत-बहुत आसान है।

सेमा से व्हाइट रोब ब्रदरहुड तक का सफर

शम्स तबरेज के शिष्य जलालुद्दीन रूमी आंतरिक अनाहत नाद सुनते हुए या बाहरी आध्यात्मिक संगीत के संग आनंद मग्न होकर झूमते और घड़ी की विपरीत दिशा में यानी दायें से बायें की ओर गोल-गोल घूमने लगते थे। वहीं से

सूफी व्हिलिंग की शुरुआत हुई। शम्स के नाम के अपभ्रंश सेम पर यह विधि सेमा या समा कहलाई। सेमा का इंचारज सेमाहेन या शेख कहलाता है। सेमा का भावार्थ आत्मिक ध्वनि को सुनकर आनंदमग्न होना भी है।

सामूहिक रूप से सभी 'गुरु-भाई' मिल-जुलकर संध्या 7 बजे चाय या कहवा पीते। श्वेत चोगा और काला अंगरखा पहनकर नृत्य शुरू करते। सफेद कपड़ा कफन तथा लंबी टोपी कब्र पर लगे पत्थर की प्रतीक। मानो साधक मर ही गया, भीतरी प्रभु-प्रेम ही बचा। थोड़ी देर बाद वे अंगरखा उतार देते मानो दुनियावी मोह हटा दिया, बाहरी जगत से नाता तोड़ लिया।

भीतर जिन्न में डूबे साधक की दांयी हथेली आकाशोन्मुख और बांयी जमीन की तरफ रहती। आकाश से शक्ति उतर रही और धरती मां में समा रही। घूमती हुई परिधि, केन्द्र में स्थिर साक्षी चैतन्य। जब नीचे गिरें तो पेट के बल लेट जाएं जैसे छोटा बच्चा मां से चिपककर विश्राम करता है। जिन्हें चक्कर आता हो वे इस विधि को न करें।

ओशो ने इसी "सेमा नृत्य विधि" को नया रूप दिया: "व्हाइट रोब ब्रदरहुड सेलीब्रेशन"।

क्या ओशो की जादुई आवाज में ध्यान प्रयोग उपलब्ध हैं?

सन 1973 तक सदगुरु ओशो स्वयं ध्यान प्रयोग कराते थे। देश के विभिन्न सुंदर प्राकृतिक स्थलों पर ध्यान शिविर का आयोजन होता था। सुबह-शाम प्रवचन के पश्चात् ध्यान के प्रयोग सिखाते और दोपहर को भी एक ध्यान प्रयोग होता था।

1974 में पूना में आश्रम स्थापना के बाद ओशो ने खुद ध्यान कराना बंद कर दिया। तब संगीत निर्मित किए गए, जिनके सहयोग से ध्यान करने का प्रचलन हो गया।

यहां पर ओशो-वाणी में 22 ध्यान प्रयोगों का संकलन है, जिन्हें आप सुनते हुए निर्देशित ध्यान विधि सुगमता से कर सकते हैं। लिंक पर क्लिक करके सुनिए अथवा डाउनलोड कीजिए-

- 1--अनापान सती योग 01 Anapan Sati Yog.mp3
- 2--अंधकार ध्यान-1 02 Andhakar Dhyan-1.mp3
- 3--अंधकार ध्यान-2 03 Andhakar Dhyan-2.mp3
- 4--मैं कौन हूं? ध्यान प्रयोग 04 Main Kaun Hun Dhyan.mp3
- 5--इंद्रिय निग्रह ध्यान 05 Indriya Nigrah.mp3
- 6--कीर्तन ध्यान 06 Keertan Nirdesh.mp3
- 7--सक्रिय ध्यान 07 Sakriya Dhyan.mp3
- 8--त्राटक ध्यान 08 Tratak Dhyan.mp3
- 9--सात चक्र ध्यान 09 Saat Chakra Dhyan.mp3
- 10--शक्तिपात ध्यान 10 Shaktipat Dhyan.mp3
- 11--शक्तिपात संबंधी सवाल 11 Shaktipat Sambandhi Sawal.mp3
- 12--शांत प्रतीक्षा ध्यान 12 Shant Pratiksha Shrawan.mp3
- 13--तथाता ध्यान-1 13 Tathata Dhyan#_I.mp3
- 14--तथाता ध्यान-2 14 Tathata Dhyan#_II.mp3
- 15--तथाता ध्यान-3 15 Tathata Dhyan#_III.mp3
- 16--निष्क्रिय ध्यान 16 Nishkriya Dhyan Vidhi.mp3

17--अंतर्यात्रा ध्यान-1 17 Antaryatra_01_DHYAN-1.mp3

18--अंतर्यात्रा ध्यान-2 18 Antaryatra_03_DHYAN-2.mp3

19--अंतर्यात्रा ध्यान-3 19 Antaryatra_04_DHYAN-3.mp3

20--अंतर्यात्रा ध्यान-4 20 Antaryatra_06_DHYAN-4.mp3

21--अंतर्यात्रा ध्यान-5 21 Antaryatra_07_DHYAN-5.mp3

22--अंतर्यात्रा ध्यान-6 22 Antaryatra_08_DHYAN-6.mp3



अध्याय- 3 मा अमृत प्रिया जी द्वारा निर्देशित ध्यान

विपस्सना ध्यान

1 विपस्सना ध्यान (संगीत व निर्देश के बिना)

यह ध्यान विधि भगवान बुद्ध की अमूल्य देन है। ढाई हजार वर्षों के बाद भी उसकी महिमा में, उसकी गरिमा में जरा भी कमी नहीं हुई। और ओशो का मानना है कि आधुनिक मनुष्य की अंतर्यात्मा की साधना में विपश्यना सर्वाधिक कारगर सिद्ध हो सकती है। विपश्यना का अर्थ है- अंतर्दर्शन यानी भीतर देखना।

यह ध्यान पचास मिनट का है और बैठकर करना है। बैठें, शरीर और मन को तनाव न दें और आंखें बंद रखें। फिर अपने ध्यान को आती-जाती श्वास पर केंद्रित करें। श्वास को किसी तरह की व्यवस्था नहीं देनी है; उसे उसके सहज ढंग में चलने दें। सिर्फ ध्यान को उसकी यात्रा के साथ कर दें।

श्वास की यात्रा में नाभि-केंद्र के पास कोई जगह है, जहां श्वास अधिक महसूस होती है। वहां विशेष ध्यान दें। अगर बीच में ध्यान कहीं चला जाए तो उससे घबराएं न। अगर मन में कोई विचार या भाव उठे तो उसे भी सुन लें, लेकिन फिर-फिर प्रेमपूर्वक ध्यान को श्वास पर लाएं। और नींद से बचें।

2 विपस्सना ध्यान (संगीत व निर्देश सहित)

आज की ध्यान विधि हमारी सांसों से संबंधित है। श्वासों का महत्व समझाते हुए ओशो कहते हैं- बुद्ध ने सांसों का प्रयोग एक ही तीर से दो काज करने के लिए किया। पहला सजगता के लिए और जहां तक श्वास जाएगी वहां तक जागरण भी फैलेगा। इसी भांति शरीर के अणु-अणु को होश से भर देने का उपाय है यह प्रयोग। बुद्ध कहा करते हैं- होशपूर्वक श्वास लो।

सांस सबसे सरल माध्यम हैं स्वयं से जुड़ने का, अपने केन्द्र तक पहुंचने का। बुद्ध का मार्ग मध्य मार्ग था। दोनों अतियों से बचकर- मध्य में संतुलन। श्वास मध्य में हैं। ना बाहर है, ना भीतर हैं। भीतर है चेतना। बाहर है शरीर। दोनों के मध्य में जोड़ सेतु की तरह है श्वास। पदार्थ से परमात्मा की तरफ जाने के लिए, शरीर से आत्मा की तरफ जाने के लिए श्वास एक पुल का काम करती है। शरीर एक किनारा हैं, आत्मा दूसरा किनारा हैं और इस नदी के ऊपर श्वास का पुल हैं। यह मध्य में है और इसलिए बुद्ध ने विपस्सना पर इतना ज़ोर दिया। वे मध्यम मार्ग के प्रवर्तक हैं। वे कहते हैं, दि गोल्डन मीन, मज्झिम निकाय। ठीक बीच में चलो। ना तो पदार्थवादी हो जाओ, ना परमात्मवादी हो जाओ। श्वास के प्रति जागरूक होओ। श्वास का एक छोर पौद्गलिक है, पदार्थ है। श्वास का दूसरा छोर अपौद्गलिक है, चैतन्य है।

एक युवक, राजकुमार श्रोण, बुद्ध के पास दीक्षित हुआ। राजधानी भरोसा न कर सकी। किसी ने कभी कल्पना में भी नहीं सोचा था कि श्रोण और भिक्षु हो जायेगा! सम्राट था श्रोण, और ख्यातिनाम सम्राट था। उसकी ख्याति भोगी की तरह थी। उसके राजमहल में सबसे सुंदर ऽियां थीं उस जमाने की। उसके महल में श्रेष्ठतम शराब सारी दुनिया के कोनों-कोनों से आकर इकट्ठी थी।

दूसरे भिक्षु तो ठीक पटे हुए रास्ते पर चलते हैं, लेकिन श्रोण कांटों और झाड़ियों में चलता है। उसके पैर लहू-लुहान हो गये। धूप होती तो दूसरे भिक्षु वृक्षों की छाया में बैठते, श्रोण धूप में ही खड़ा रहता। दूसरे भिक्षु तो व० पहनते, उसने सिर्फ लंगोटी लगा रखी थी। और ऐसा लगता जैसे लंगोटी भी छोड़ देने की आतुरता है। और एक दिन उसने लंगोटी

भी छोड़ दी। दूसरे भिक्षु तो दिन में एक बार भोजन करते, श्रोण दो दिन में एक बार भोजन करता। दूसरे भिक्षु तो बैठकर भोजन करते, श्रोण खड़े-खड़े ही भोजन करता। अन्य भिक्षु तो पाल रखते, श्रोण पाल भी नहीं रखता था। करपाली था, हाथ में ही भोजन लेता था। सूख गया। उसकी बड़ी सुंदर देह थी। दूर-दूर से लोग उसकी देह को देखने आते थे। उसका चेहरा बड़ा लावण्यपूर्ण था, अति सुंदर था। भिक्षु हो जाने के तीन महीने बाद उसे कोई देखता तो याद भी नहीं कर सकता था कि यही सम्राट श्रोण है। पैरों में छाले पड़ गये थे, शरीर काला पड़ गया था, सूख कर हड्डी-हड्डी हो गया था; लेकिन वह और कसे जाता था।

फिर तो श्रोण ने भोजन भी बंद कर दिया। उसने पानी लेना भी बंद कर दिया। अति, और अति पर जाने लगी। फिर तो ऐसा लगा कि अब वह दो-चार दिन का मेहमान है और मर जायेगा। तो बुद्ध उसके द्वार पर गए। वृक्ष के नीचे झोपड़ा बना दिया था उसके विश्राम के लिए। वह पड़ा था। बुद्ध ने उससे कहा: श्रोण, मैं तुझसे एक बात पूछने आया हूँ। मैंने सुना है कि जब तू सम्राट था तो तुझे वीणा बजाने की बड़ी आतुरता रहती थी। तू वीणा बजाने में बड़ा कुशल भी था। तेरा बड़ा रस था वीणा में। मैं तुझसे एक प्रश्न पूछने आया हूँ- जब वीणा के तार बहुत ढीले हों तो संगीत पैदा होता है या नहीं? श्रोण ने कहा: आप भी कैसी बात करते हैं, आप जानते हैं भलीभाँति, तार बहुत ढीले हों तो संगीत कैसे पैदा होगा, वह टंकार ही पैदा नहीं हो सकती!

बुद्ध ने कहा: फिर मैं यह पूछता हूँ कि तार अगर बहुत कसे हों तो संगीत पैदा होता है या नहीं? श्रोण ने कहा: बहुत कसे हों तो छूते ही तार टूट जायेंगे, संगीत पैदा नहीं होगा। सिर्फ तारों के टूटने की आवाज आयेगी। साज के टूटने की आवाज आयेगी, संगीत कैसे जन्मेगा?

तो बुद्ध ने कहा: मैं तुझे याद दिलाने आया हूँ। जैसे तुझे वीणा का अनुभव है, वैसे ही मुझे जीवन-वीणा का अनुभव है। मैं तुझसे कहता हूँ, जीवन के तार भी बहुत कसे हों तो संगीत पैदा नहीं होता, और जीवन के तार बहुत ढीले हों तो भी संगीत पैदा नहीं होता। तार मध्य में होने चाहिए श्रोण; न बहुत कसे, न बहुत ढीले। संगीतज्ञ की बड़ी से बड़ी कुशलता इसी में है कि वह तारों को ठीक मध्य में ले आये, उसी को साज का बिठाना कहते हैं।

यदि आप थोड़े जागेंगे तो पाएंगे- जब हम प्रसन्न होते हैं तब सांस का विशेष पैटर्न होता है। जब हम दुखी होते तब अलग पैटर्न होता है। हर भावना, मूड के साथ श्वास का एक पैटर्न जुड़ा हुआ है। यदि हम अपनी चित्त दशा बदलेंगे तो सांस का पैटर्न भी बदलेगा। उल्टा भी सत्य है- यदि हम अपनी सांस के पैटर्न को बदलेंगे तो चित्त दशा भी परिवर्तित होगी। इसके यह अर्थ होता है- हमारा शरीर, मन, हृदय; सब कुछ सांसों से जुड़ा हुआ है। तो सांस के माध्यम से ध्यान में उतरना सरल होगा और खूब प्रभावशाली भी।

हमारी सांस जिस पर पूरा जीवन टिका है अगर हम उसके प्रति जागृत होंगे तो इस सजगता की ज्योति से हमारा कोना-कोना, एक-एक कोष्ठ रोशन हो उठेगा। भगवान बुद्ध ने जगत को एकदम सरल लेकिन बहुत कारगर विधि दी- इसका नाम है विपस्सना।

यह शब्द बना है- वि और पश्यना से। पश्यना का अर्थ होता- देखना, वि का अर्थ होता- पीछे लौटकर। विपस्सना का अर्थ हुआ, पलटकर देखना। सजग होकर स्वयं को देखना। विपस्सना का मतलब होता है साक्षी होना, द्रष्टा होना। आज हम अपने सांसों के प्रति भी होश और स्वयं के प्रति भी होश को साधने का प्रयास करेंगे।

जब आप सांसों के प्रति जागेंगे तो पाएंगे कि अहर्निश आप सांसों के माध्यम से अस्तित्व से जुड़े हुए हैं। जब इस एकत्व का स्मरण आता है तो व्यक्ति आह्लाद से भर जाता है। टूटने में विषाद है, दर्द है। जुड़ने में, मिलने में आनंद है। जब हम एक व्यक्ति से जुड़ते हैं प्रेम में, तब खुशियों से भर जाता है जीवन। तो आप अभी सोच भी नहीं सकते कि जीवन कितना आनंदित होगा जब पूरी समष्टि के साथ एकत्व महसूस होता है।

अहंकार हमें तोड़ देता, टुकड़े-टुकड़े कर देता है। हमें अहसास दिलाता है कि हम छोटे द्वीप हैं। सबसे काटकर, विलग, अकेला कर देता है। और वह ध्यान विधि ठीक उल्टा करती है- फिर से वह बीच की दीवारों का भ्रम तोड़कर हमें अस्तित्व के संग एकत्व की अनुभूति करवाती है।

प्रथम चरण - मंगलकामना। शुरुवात करेंगे मंगलकामना से फिर यौगिक सांस लेंगे- हम तीन तरह के प्रयोग करेंगे। अंततः प्रयत्नरहित, एर्फटलेसनेस दशा में उतरेंगे।

दूसरा - अंतर्कुंभक। लंबी गहरी सांस लें और जितनी देर आसानी से भीतर रोक सकते हैं रोके रहें। फिर छोड़ दें। यही क्रिया दोहराएं होशपूर्वक। यह जो सांस रोकने का क्षण यह बड़ा महत्त्वपूर्ण है। जब आप सांस के पेटर्न और आवाज के प्रति जागेंगे। तो आपकी सजगता गहराई फिर धीरे-धीरे आप इससे भी जो सूक्ष्म है उसके प्रति भी जाग जाएंगे।

तीसरा - बहिर्कुंभक। लंबी सांस छोड़ें। बाहर फेंक दें। और फिर रोकें। जितना आसानी से हो सके, बिना किसी तनाव के उतना ही रोकें। नहीं तो शरीर को कष्ट होगा फिर ध्यान में उतरना मुश्किल होगा।

चौथा - अनापानसती योग। लंबी गहरी सांस। अब प्रयत्न कम करते चलें। श्वास रहे और होश रहे।

अनापानसती योग का अर्थ हुआ आती-जाती श्वास को देखना। प्राण शब्द संस्कृत का पाली भाषा में पान कहलाता था। बुद्ध पाली भाषा का उपयोग करते थे। तो पान का अर्थ है भीतर जाती श्वास और आपान का अर्थ है बाहर आती श्वास। पान-आपान दोनों मिलकर अनापान कहलाए, आती-जाती श्वास। इन्सीपिरेशन एण्ड एक्सपीरेशन। सती का अर्थ है स्मृति। जैसे समासति, सम्यक-स्मृति। अनापानसती यानि आती-जाती श्वासों का स्मरण और योग का अर्थ है जुड़ना तो आती-जाती श्वास के माध्यम से, उसका स्मरण रखते हुए धीरे-धीरे स्वयं से, अस्तित्व से, समष्टि से जुड़ना। यही है अनापानसती योग।

तीन प्रयोगों से शरीर और मन भी शान्त होने लगेगा। तब सारे प्रयास छोड़े। अब साक्षी भाव। सांस को सामान्य होने दे। कोई विशेष पैटर्न नहीं हो। जैसे चल रही है, वैसे चलने दें। बस उसके प्रति जागे रहें। यदि विपस्सना गलत ढंग से किया जाए, साधक केवल साँसों के प्रति ही जागरूक हो और स्वयं के प्रति मूर्च्छित हो, साक्षी भाव ना साथे तो भुलकड़पन पैदा होगा। इस बात का विशेष ख्याल रखना।

अंत में यह भी छोड़ दें। अब शांत हो जाएं, शिथिल हो जाएं। स्व-बोध में रमण करें।

पांचवां - साक्षी भाव।

छठवां - शिथिलीकरण।

चरण - आत्मस्मरण।

अंत में अहोभाव पूर्वक ध्यान से लौटें।

कबीर साहब के वचन हैं-

मोको कहाँ ढूँढ़े रे बन्दे, मैं तो तेरे पास में।

खोजी हुए तो तुरतयी मिलिहों, पल भर की तलाश में।

कहे कबीर सुनो भई साधो, सब साँसों की साँस में।

इन साँसों के साँस में, अर्थात् गैप में, अंतराल में वह मिलता है। आओ चलते हैं उस परम मिलन के लिए।

ऊर्जा ध्यान

ऊर्जा शब्द विज्ञान में प्रयोग किया जाता है, भौतिक ऊर्जा के रूप में। दूसरा, अध्यात्म में ऊर्जा शब्द का उपयोग चेतना के संघनित रूप के लिए किया जाता है। भीतर कांशियसनैश जब कन्डेन्स हो जाती है तो वह जीवन-ऊर्जा बन जाती है- लाइफ इनर्जी, वाइटल फोर्स। यह जीवन ऊर्जा अलग-अलग ढंगों से व्यक्त होती है।

एक तो हमारा स्थूल शरीर है और दूसरा सूक्ष्म शरीर है। हमारे भीतर सूक्ष्म शरीर में सात चक्र हैं, इन चक्रों के माध्यम से वह ऊर्जा भी सात रंगों में व्यक्त होती है। भीतर भी एक इन्द्रधनुष है। जीवन की ऊर्जा का श्वेत रंग है, किंतु सात उसके प्रगटिकरण के ढंग हैं।

ऊर्जा ध्यान की विधि बहुत ही सरल है। प्रत्येक व्यक्ति इसको कर सकता है। इसका पहला चरण मंगल कामना है। दूसरा चरण ऊर्जा जागरण का है। खड़े होकर अपने शरीर को नीचे से लेकर ऊपर तक कंपित करना है। उसके कंपन को महसूस करना है और भाव करना है कि पैर के पंजों से होती हुई ऊर्जा सिर की तरफ जा रही है। पांच मिनट यह प्रक्रिया करने के बाद मंगल भाव से भरे हुए धीरे से बैठ जाना है। रीढ़ सीधी रखनी है, गर्दन सीधी बिना तनाव के जितनी सीधी हो सके और फिर क्रमशः एक-एक चक्र पर संगीत के साथ भाव करना है कि ऊर्जा उस चक्र को और उस चक्र से संबंधित अंगों को स्वस्थ कर रही है।

जैसे इन्द्रधनुष में सात रंग होते हैं। जैसे संगीत में सात स्वर होते हैं। ठीक वैसे ही हमारे भीतर सूक्ष्म शरीर में भी सात चक्र हैं जहां ऊर्जा का प्रवाह होता है। जहां से ब्रह्म की ऊर्जा हमारे स्थूल शरीर तक पहुंचती है। वे सम्पर्क बिंदु हैं। उनकी स्थिति को स्मरण रखें। सबसे पहला मूलाधार चक्र है जो शरीर के सबसे निचले हिस्से पर है। ऐसा समझें कि मेरुदंड का जो अंतिम हिस्सा है, जिसे काकिक्स (मेरुपुच्छ) कहते हैं वहां पर मूलाधार चक्र है।

दूसरा, जनेन्द्रिय के पीछे स्वाधिष्ठान चक्र है। तीसरा, मणिपुर चक्र नाभि के पास। चौथा, अनाहत या हृदय चक्र छाती के मध्य में। पांचवां, विशुद्ध चक्र गले में। छठवां, आज्ञा चक्र दोनों भ्रुकुटियों के बीच में जहां तिलक लगाते हैं। और सातवां, सहस्रत्वार, सिर के सबसे ऊपरी हिस्से पर। इन चक्रों की स्थिति सामने से और पीछे से, दोनों तरफ से आंकी जा सकती है। यद्यपि चक्र की ठीक-ठीक स्थिति शरीर के मध्य भाग में है। बाएं और दाएं, दोनों के ठीक मध्य में, सामने और पीछे इन दोनों के भी ठीक मध्य में। लेकिन करेस्पांडिंग प्वाइन्ट्स जो शरीर में हैं उनको हम सामने और पीछे दोनों तरफ से पकड़ सकते हैं।

देह-कंपन अभ्यास के बाद, बैठने के उपरांत इस जागी हुई ऊर्जा का उपयोग चक्र उपचार में करते हैं। शुरुआत पीछे से करते हैं। मूलाधार चक्र से संगीत चलता है। करीब डेढ़ मिनट तक हम भाव करते हैं कि मूलाधार चक्र स्वस्थ हो रहा है और उससे संबंधित अंग, नीचे के दोनों पैर भी स्वस्थ हो रहे हैं। क्रमशः ऊपर की ओर बढ़ते हैं पीछे की ओर से।

चक्र की स्थिति को और ठीक से महसूस करने के लिए एक हाथ से अथवा दोनों हाथों से चक्र को स्पर्श करना भी उपयोगी है। उससे भाव अधिक गहन हो पाता है और जहां आप हाथ से स्पर्श कर रहे हैं वहां ऊर्जा का अहसास घनीभूत रूप से होने लगता है। जो कल्पनाशील हैं वे चाहें तो चक्र का रंग भी प्रक्षेपित करके देख सकते हैं, अथवा कोई फूल या कोई और पैटर्न जो आपको पसंद आता है, भाव करें कि उस रंग का फूल उस चक्र पर खिल रहा है।

ये जो सात रंग हैं इन्द्रधनुष के, वही हमारे चक्रों के रंग भी हैं। मूलाधार का रंग लाल है, स्वाधिष्ठान का रंग नारंगी, मणिपुर चक्र पीले रंग का, हृदय चक्र हरे रंग का, विशुद्ध चक्र नीले रंग का, आज्ञा चक्र जामुनी रंग का और सहस्रत्वार बैंगनी रंग का है। इन रंगों की कल्पना भी सहयोगी हो जाती है। भाव करें कि संगीत की तरंगें उस चक्र तक पहुंचकर उस चक्र को स्वस्थ कर रही हैं। ब्रह्म-ऊर्जा उस चक्र पर बरस रही है, ग्रहणशील हो जाएं, पूरी तरह पैसिव और रिसेपटिव हो जाएं। आपको कुछ करना नहीं है केवल ग्रहणशीलता का भाव कि आप ऊर्जा रिसीव कर रहे हैं और उस चक्र से संबंधित अंग धीरे-धीरे स्वस्थ हो रहे हैं। उनमें ऊर्जा का प्रवाह हो रहा है।

इस प्रकार डेढ़-डेढ़ मिनट एक चक्र को हीलिंग देते हुए क्रमशः रीढ़ की हड्डी पर पीछे से आरोह क्रम में चलेंगे। सहस्वार पर पहुंचने के बाद सामने से उतरते हुए यानी अवरोह क्रम में फिर एक-एक चक्र की हीलिंग करेंगे। इस प्रकार इन सातों चक्रों की चिकित्सा दिव्य ऊर्जा द्वारा की जाती है।

हीलिंग करने के पश्चात ध्यान का प्रयोग आता है- शिथिलीकरण और आत्म स्मरण। उपचार तो एक बहाना है असली बात है ध्यान। उपचार के माध्यम से आप ग्रहणशील हो जाते हैं। ऊर्जा ग्रहण करने की क्षमता, ग्राहकता बढ़ जाती है। तब शिथिल होना अति-आसान है और उसके बाद आत्मस्मरण में डूबना भी बहुत सुगम हो जाता है। तो ऊर्जा ध्यान सच पूछो तो ध्यान का ही एक प्रयोग है। इलाज को उसका एक बाइ-प्रोडक्ट, उप-उत्पत्ति समझें। मुख्य उद्देश्य तो छिपा हुआ है। यद्यपि कोई मिला चाहें तो माल उपचार के लिए भी प्रयोग कर सकते हैं। डिवाइन हीलिंग का यह प्रयोग बड़ा अद्भुत है।

अंग्रेजी के शब्द मेडिसिन और मेडीटेशन एक ही धातु से जन्मते हैं।

इस ध्यान के दौरान हो सकता है कुछ मित्तों को झटका या दबाव या ऊर्जा के बहने में अवरोध महसूस हो। लेकिन जैसे-जैसे वे हील हो जाएंगे वैसे-वैसे ये अवरोध में दूर हो जाएंगे।

जब ध्यान से लौटो तो जो ऊर्जा, जो आनंद तुमने महसूस किया उसे नाचकर उलीच देना। धन्यभागी महसूस करना स्वयं को। अहोभाव में डूबना, वही वास्तविक प्रार्थना है।

सुप्रभात ध्यान

बुद्ध एक सांझ एक नदी के पास से गुजरे; खड़े हो गए। बच्चे नदी की रेत में किले बना रहे थे, महल बना रहे थे और बुद्ध ने अपने शिष्यों से कहा, जरा गौर से देखो। यही तुम भी करते रहे हो जिंदगी- भर। रेत के मकान, रेत के महल! इधर बने, इधर मिटे। और बुद्ध ने कहा, सुनो, दिन में बहुत बार ये बच्चे एक-दूसरे से लड़े भी क्योंकि किसी से किसी के महल को धक्का लग गया। किसी का पैर किसी के महल पर पड़ गया और महल गिर गया। इन्होंने एक-दूसरे को मारा-पीटा भी, एक-दूसरे को गाली- गलौज भी दी। और अब सांझ आ गई है और सूरज ढल गया है और इनके घरों से मां की आवाज आ रही है कि बच्चों अब लौट आओ, खाने का समय हुआ। अब ये बच्चे लौट चले। दिन- भर जिन मकानों के लिए लड़े थे, उन्हीं पर खुद ही उछल-कूद कर, उनको गिराकर, मिटाकर नाचते- गाते, मस्ती में घर वापिस जा रहे हैं।

बुद्ध ने कहा, ऐसी ही यह जिंदगी है। मौत आती है, सूरज ढल जाता है, पुकार आती है कि अब लौट चलो। सब पड़ा रह जाता है यहीं। वे ही घर जिनके लिए हम खूब लड़े, वे ही महल जिनके लिए हम मरने और मारने को उतारू थे। हाथ में हम ले क्या जाते हैं? तो इससे पहले की हमारे जीवन का सूरज ढल जाए, हमें भी अपने घर जाने की पुकार आ जाए- हम जायें। यह जीवन रूपी मौका व्यर्थ न गंवाएं। और उसी जागने के उपाय का नाम है- ध्यान।

आज का ध्यान, जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है- सुप्रभात ध्यान अर्थात् गुड मॉरनिंग मेडिटेशन। यदि हमारी मॉरनिंग गुड होगी तो निश्चित ही पूरा दिन अच्छा होगा। कहा जाता है कि अगर पहला कदम ठीक दिशा में हो तो आगे की यात्रा सरल हो जाती है। यह विधि प्राणायाम व मुद्राओं का मिश्रण होने के कारण, इस से हमें शारीरिक व मानसिक लाभ तो मिलेगा ही परंतु इसके साथ साथ मन को ठहराव मिलने से हमें अपने भीतर गहरे उतरने में भी सहयोग मिलेगा। अतः इससे आध्यात्मिक तल पर भी लाभ मिलेगा।

प्राणायाम शब्द दो शब्दों के योग से बना है- प्राण+आयाम, अर्थात् प्राणों को आयाम देना। प्राणों को दिशा देना। पूरक (सांस भरना), कुंभक (सांस रोकना) व रेचक (सांस छोड़ना) क्रमशः प्राणायाम के क्रम में आते हैं। श्वास

भीतर लेते समय भावना करें कि प्राण शक्ति और प्रसन्नता भीतर उतर रही है तथा श्वास छोड़ते हुए भावना करें कि समस्त दुर्गुण व तनाव बाहर विसर्जित हो रहा है। प्राणायाम से स्वास्थ्य लाभ मिलता है व मन शांत होने लगता है।

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है- जल, पृथ्वी, आकाश, वायु और अग्नि। हमारे हाथ की पांच उंगलियां इन्हीं पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। हाथों की उंगलियों के मिलान से बनी भिन्न भिन्न आकृतियों को ही हम मुद्रा कहते हैं। मुद्राएं अनेक हैं एवं प्रत्येक मुद्रा के भिन्न-भिन्न लाभ हैं। इस ध्यान में हम प्राणायाम व मुद्रा दोनों का ही साथ साथ प्रयोग करेंगे।

इस ध्यान के कुल 7 चरण हैं।

प्रथम चरण: व्यायाम; व्यायाम द्वारा हम शरीर में सुप्त ऊर्जा को जगाएंगे। कुछ देर के लिए जॉगिंग करेंगे। जौगिंग द्वारा हमारी ऊर्जा जागती है और किसी भी ध्यान में डूबने के लिए ऊर्जा का जागरण अनिवार्य है। बिना ऊर्जा जागरण के अन्तरयात्रा सुगम न हो सकेगी।

दूसरा चरण: प्राण मुद्रा के साथ अनुलोम-विलोम प्राणायाम।

तीसरा चरण: अपान मुद्रा के साथ कपालभाति प्राणायाम।

चौथा चरण: व्यान मुद्रा के साथ उज्जायी प्राणायाम।

पांचवां चरण: ज्ञान मुद्रा के साथ भ्रामरी प्राणायाम।

छठवां चरण: शिथिलीकरण

सातवां चरण: आत्म स्मरण यानि अपने में ही ठहरना। होशपूर्ण निष्क्रियता। किसी क्रिया में उलझना नहीं, खोना नहीं है। सहज फैली हुई जागरूकता ही हमारा स्वभाव है।

रुकू तो मंजिलें ही मंजिलें हैं,

चलू तो रास्ता कोई नहीं है....।

आज की इस सुंदर सुबह के लिए परमात्मा का बारंबार धन्यवाद करें। ये शांति, ये आनंद हमारे पूरे जीवन पर फैल जाए। प्रेम से व अहोभाव से भरें।

शिवनेत्र ध्यान

1 शिवनेत्र ध्यान (संगीत व निर्देश के बिना)

यह एक घंटे का ध्यान है और इसमें दस-दस मिनट के छह चरण हैं। साधकों के सामने जरा हटकर, थोड़ी ऊंचाई पर, एक नीले रंग का प्रकाश- यानी बिजली का बल्ब जलता है, जो प्रकाश को घटाने-बढ़ाने वाले एक यंत्र के द्वारा, दस मिनट में तीन बार, बारी-बारी धीमा और तेज किया जाता है। उसके सहारे ही यह ध्यान संचालित होता है।

(प्रकाश को घटाने-बढ़ाने वाले यंत्र, डिमिंग स्विच, के साथ 300 वॉट का नीले रंग का प्रकाश इसके लिए आदर्श है, लेकिन साधारणतः नीले प्रकाश या मोमबत्ती से भी काम चलाया जा सकता है।)

पहला चरण

थिर बैठें। हल्के-हल्के, बिना आंखों में कोई तनाव लाए सामने जल रहे प्रकाश को देखें।

दूसरा चरण

आंखें बंद कर लें, और कमर से ऊपर के भाग को हौले-हौले दाएं से बाएं और बाएं से दाएं हिलाएं। और साथ ही साथ यह भी अनुभव करते रहें कि आपकी आंखों ने पहले चरण के समय जो प्रकाश पीया है, वह अब शिवनेत्र- यानी तीसरी आंख में प्रवेश कर रहा है। यह सचमुच घटित होता है।

दोनों चरणों को बारी-बारी तीन दफे दोहराएं।

2 शिवनेत्र ध्यान (संगीत व निर्देश सहित)

सुना है मैंने, कोई नाव उलट गई थी। एक व्यक्ति उस नाव में बच गया और एक निर्जन द्वीप पर जा लगा। दिन, दो दिन, चार दिन सप्ताह, दो सप्ताह उसने प्रतीक्षा की, कि जिस बड़ी दुनिया का वह निवासी था, वहां से कोई उसे बचाने आ जायेगा।

फिर महीने भी बीते और वर्ष भी बीतने लगे। फिर किसी को आते न देखकर वह धीरे-धीरे प्रतीक्षा करना भी भूल गया। पांच वर्षों के बाद कोई जहाज वहां से गुजरा। उस एकान्त निर्जन द्वीप से उस आदमी को निकालने के लिए जहाज से लोग उतरे, और जब उन लोगों ने उस खो गये आदमी को वापिस चलने को कहा, तो वह विचार में पड़ गया।

उन लोगों ने कहा, 'क्या विचार कर रहे हैं; चलना है या नहीं?' तो उस आदमी ने कहा, 'मैं तो उस दुनिया को बिल्कुल ही भूल चुका हूं, अगर तुम मुझे कुछ याद दिला सको तो...' उन लोगों के पास जहाज पर कुछ अखबारें व पत्रिकाएं थीं, उन्होंने वह दिखाते हुए कहा, 'ये देखो ऐसी थी तुम्हारी दुनिया।' अखबारें व पत्रिकाएं देखकर उस व्यक्ति ने कहा, 'तुम अपनी दुनिया संभालो और अखबार भी, मैं जाने से इन्कार करता हूं।'

बहुत हैरान हुए वे लोग। उनकी हैरानी स्वाभाविक थी। पर वह आदमी कहने लगा, 'इन पांच वर्षों में मैंने जिस शान्ति, जिस मौन और जिस आनंद का अनुभव किया है, वह मैंने पूरे जीवन के पचास वर्षों में भी तुम्हारी उस बड़ी दुनिया में कभी अनुभव नहीं किया था। और सौभाग्य, और परमात्मा की अनुकम्पा, कि उस दिन तूफान में नाव उलट गयी और मैं इस द्वीप पर आ लगा। यदि मैं अभी इस द्वीप पर न लगा होता, तो शायद मुझे पता भी न चलता कि मैं किस बड़े पागलखाने में पचास वर्षों से जी रहा था।'

हम उस बड़े पागलखाने के हिस्से हैं; उसमें ही पैदा होते हैं, उसमें ही बड़े होते हैं, उसमें ही जीते हैं-और इसलिए कभी पता भी नहीं चल पाता कि जीवन में जो भी पाने योग्य है, वह सभी, हाथ से चूक गया है। और जिसे हम सुख कहते हैं और जिसे हम शांति कहते हैं, उसका न तो सुख से कोई संबंध है और न शांति से कोई संबंध है। और जिसे हम जीवन कहते हैं, शायद वह मौत से किसी भी हालत में बेहतर नहीं है।

लेकिन परिचय कठिन है। चारों ओर एक शोरगुल की दुनिया है। चारों ओर शब्दों का, शोरगुल का उपद्रवग्रस्त वातावरण है। उस सारे वातावरण में हम वे रास्ते ही भूल जाते हैं जो भीतर मौन और शान्ति में ले जा सकते हैं।

अब न तो यह संभव है कि सभी की नावें डूब जायें; न यह संभव है कि इतने तूफान उठें; और न यह संभव है इतने निर्जन द्वीप मिल जायें, कि सारे लोग शान्ति और मौन को अनुभव कर सकें। लेकिन, फिर भी यह संभव है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने भीतर ही उस निर्जन द्वीप को खोज ले।

अतः ध्यान अपने ही भीतर उस निर्जन द्वीप की खोज का मार्ग है। यह भी समझ लेने जैसा है कि दुनिया के सारे धर्मों में बहुत विवाद हैं-सिर्फ एक बात के संबंध में विवाद नहीं है-और वह बात यह है कि परमात्मा हमारे भीतर है। मुसलमान कुछ और सोचते; हिन्दू कुछ और, ईसाई कुछ और पारसी कुछ और; जैन, बौद्ध कुछ और। उन सबके सिद्धान्त बहुत भिन्न-भिन्न हैं। लेकिन एक बात के संबंध में इस पृथ्वी पर कोई भी भेद नहीं है, और वह यह कि जीवन के आनंद का स्रोत भीतर ही है। और परमात्मा तक अगर कोई भी पहुंचा है, तो भीतर से उसे महसूस करके। वह चाहे, जीसस, और फिर चाहे बुद्ध, और चाहे मुहम्मद, और चाहे महावीर-कोई भी; जिसने भी जीवन की परम धन्यता का अनुभव किया है, उसने अपने ही भीतर गहरे में डूब कर उस निर्जन द्वीप की खोज की है। आज की ध्यान विधि के द्वारा हम भी अपने भीतर उस निर्जन द्वीप की खोज पर चलेंगे।

आज का ध्यान तीसरे नेत्र से संबंधित है। जिसे हम शिवनेत्र या आज्ञा चक्र के नाम से भी जानते हैं। यह हमारा छटवां चक्र है। इस विधि द्वारा ध्यान में उतरने के लिए, हम एकाग्रता का प्रयोग करेंगे जिसे लाटक भी कहा जाता है। लाटक विभिन्न तरह से किया जा सकता है-

1. उगते या ढलते सूरज के साथ।
2. 100 वाट के बल्ब के साथ। (जो हम आज करेंगे)
3. गुरु के चेहरे को देखते हुए। (ओशो स्वयं 974 तक यह प्रयोग करवाते थे। जिसमें लाइट सिर्फ ओशो के चेहरे पर पड़ती थी और बाकी हर तरफ अंधेरा होता था।)
4. आईने में स्वयं की आंखों में देखते हुए।
5. नासाग्र दृष्टि का प्रयोग।

आज्ञा चक्र की साधना पर बहुत परंपराओं ने जोर दिया है क्योंकि यह द्वार है सहस्रार के लिए। इससे पहले द्वैत है। और सहस्रार पर अद्वैत। यह बीच का एक पतला पर्दा है।

इस विधि के चरण इस प्रकार होंगे:

प्रथम चरण--ओंकार। 3 बार साथ साथ अस्तित्व की ध्वनि का उच्चार करेंगे।

दूसरा चरण--लाटक। बल्ब जला दिया जाएगा। अपलक उसे निहारें। जब हम किसी चीज पर एकाग्रता साधते हैं तो हमारा ध्यान अन्य जगहों से हटकर उस एक विशेष बिंदु पर आ जाता है। इससे मन के पैटर्न को तोड़ने में सहायता मिलती है। और एकाग्रता से अनायास ही ऊर्जा तीसरे नेत्र पर आ जाती है।

तीसरा चरण--अंतर-दर्शन। अब आंखें बंद कर लें। अपने भीतर देखें जो कुछ भी नजर आ रहा हो। थोड़ी देर तक बल्ब का प्रतिबिंब देखेगा कुछ बदलते रूप-रंग देखेंगे। आप उसके साक्षी बने रहें।

फिर से लाटक और अंतर-दर्शन का वर्तुल दो बार पुनः दोहराएंगे। कुल 3 बार करेंगे।

फिर शिथिलीकरण और आत्मस्मरण द्वारा अंततः शिथिल व शांत होकर अपने अंतस के उस निर्जन द्वीप की ओर चलेंगे। अंत में स्वयं के केन्द्र के निर्जन द्वीप की एक झलक के लिए धन्यवाद भाव से भर जाएं। आनंदित हो, अनुग्रहित हों। झूमें, नाचें इस पूरे अस्तित्व के उत्सव में शामिल हों।

शिवनेत्र ध्यान में बरती जाने वाली सावधानियां:

1. सौ वाट का सामान्य बल्ब प्रयोग करें। चाहें तो 'डिमर स्विच' लगा लें, उसे अपने पास रखें। आंख बंद करने से पूर्व प्रकाश बुझा दें।
2. बल्ब आंखों की ऊंचाई पर हो।
3. बल्ब से कम-से-कम 3 मीटर (10 फीट) की दूरी पर बैठें।
4. आंखों में बार-बार पानी आए तो इस प्रयोग को बंद कर दें।
5. शिवनेत्र ध्यान रात में करना ज्यादा उपयोगी है।
6. इस प्रयोग को तीन माह से ज्यादा न करें।

रिबर्थ मेडिटेशन यानी पुनर्जन्म ध्यान

ओशो कहते हैं, मृत्यु के साक्षात्कार से जीवन अधिक प्रामाणिक हो जाता है। लेकिन हम सदा मृत्यु के तथ्य से बचने की कोशिश करते हैं। और इससे जीवन मिथ्या और कृत्रिम बन जाता है। प्रामाणिक मृत्यु का भी अपना एक सौन्दर्य है, जब कि मिथ्या जीवन मात्र कुरूपता है। मृत्यु का साक्षात्कार किये बिना जीवन को जानने का उपाय नहीं है। जहां भी जीवन है, वहीं मृत्यु भी है। यह वास्तव में, एक ही घटना के दो पहलू हैं। और जब कोई यह जान लेता है, वह दोनों का अतिक्रमण कर जाता है। और केवल उसी अतिक्रमण में चेतना समग्ररूपेण खिलती है। और होता है परम सत्ता का अनुभव।

हज़रत मुहम्मद साहिब हदीस में फरमाते हैं: मृत क़ब्र अंतमुतु यानि मरने से पहले मरो।

गुरु अमरदास जी ने भी कहा है: जीवित मरिए भवजल तरिए।

सच कहो तो मृत्यु बड़ी आनंददाई है क्योंकि मृत्यु एक समाधि है।

सद्गुरु मा प्रिया जी ने परम गुरु ओशो की माताजी 'मा अमृत सरस्वती' की विदाई की घटना कुछ इस तरह बताई, जो एक साधक के लिए बहुत ही प्रेरणादाई है- *'मा अमृत सरस्वती' अस्वस्थ थीं और पूना के हॉस्पिटल में भर्ती थीं। हम लोग (शैलेन्द्र जी व प्रिया जी) अमलाई से पूना के लिए रवाना हुए और हॉस्पिटल मा के दर्शन हेतु पहुंचे। हॉस्पिटल में खूब उत्सवमय वातावरण था। मां हंस रही हैं सबसे बातें कर रही हैं तथा बांये हाथ से खाना खा रही हैं, क्योंकि उनकी दायीं साइड में पैरालिसिस हो गयी थी। बोलीं कि देखो मेरा बायां हाथ बरकरार है। मा गहन तथाता और अहोभाव में थीं। हम उनका आनंद देखकर आश्चर्यचकित रह गये। हमें नहीं लगा कि हम एक बीमार व्यक्ति से मिलने आये हैं।*

बीमारी के दौरान जांच आदि की प्रक्रिया में वह बहुत कष्टपूर्ण हालत में रहीं। मैं दोपहर उनके पास उनकी सेवा-सुश्रूषा के लिए रुकती थी। उनके पैरों को दबाते समय उनके निरंतर बरसते आशीर्वाद से नहा उठती थी। वे मुझसे कहतीं; 'प्रिया तुम ध्यान में डूबो।' उनके पास होना मेरे लिए गहन ध्यान बनने लगा। खूब प्यास पैदा हुई। दो-तीन दिन बाद हॉस्पिटल से घर लौटे। मा नीलम उनसे मिलने के लिए आई। उन्होंने नीलम को एक स्वरचित गीत सुनाया:

आनंद में जीना सिखाया ओशो ने, आनंद में मरना सिखाया हमें।

नाचो, गाओ, आनंद मनाओ, ध्यान में जीना सिखाया हमें।

हंस-हंस जीना, हंसते हुए मरना, हंसने की कला सिखाई हमें।

हंसते हुए निकले दम, गुरु ओशो को नमन, मरने की कला बताई हमें।

शाम को यही गीत गौतम बुद्ध सभागार में गाने के लिए मां जा रही थीं, तो बोलीं, 'प्रिया तुम इस गीत को गाने में मेरा साथ देना।' देह की इस जर्जर अवस्था में भी वह आनंद, वह उत्सव, वह अहोभाव, वह स्थितप्रज्ञता मेरे लिए अभूतपूर्व थी। मैं उन्हें श्रद्धानत देखती रही। वे कहा करतीं कि ओशो से मेरे तीन नाते हैं। एक पुत्र का, दूसरा गुरु का और तीसरा नाता पिता का है। ओशो मेरे पिता हो गए हैं। उन्होंने मुझे फिर से नया जन्म दिया है।

एक शाम को वह हम सबसे बोलीं कि तुम सब लोग व्हाइट रोब में चले जाओ, मैं ठीक हूँ। मां की आज्ञा शिरोधार्य कर हम सब बुद्धा हॉल में चले गये। कुछ देर बाद ही मित्तों द्वारा खबर मिलने पर हम सब उनके रूम की ओर लगभग दौड़े, तो देखा कि मां जमीन पर लेटी हुई हैं। कहने लगीं कि अब मुझे हॉस्पिटल नहीं ले जाना। कल 17 मई की सुबह चार बजे मैं चली जाऊंगी। मां शरीर छोड़ने वाली हैं, ऐसा जानकर सभी प्रेमी मिल उनके रूम में इकट्ठे होने लगे। मां सबसे बोली-कीर्तन करो। सब मिल भावविभोर हो कीर्तन में डूबने लगे। बाद में मां ने सबको मौन बैठने के लिए कहा। सब मौन हो गये। किसी को समय बीतने का पता नहीं लगा। अंत में उन्होंने कहा कि मुझे एकांत में छोड़ दो। कोई एक व्यक्ति यहां मेरे पास बैठे; बाकी सब चले जायें। मैंने मां के पास बैठना चुना।

शैलेन्द्र जी कमरे के बाहर आंखे बंद कर बैठ गये। अब उनकी सांस की गति बदल गयी थी। वह सांस बाहर फेंक रही थी। शरीर पैरों से ठंडा होना शुरू हो गया। उन्होंने अपने प्रिय पात्र में पानी मांगा। पानी पिया व तरीके से मुंह

पोंछा। मैंने पाया कि वह धड़ तक निष्प्राण हो गयी हैं। लेकिन पूरी तरह चैतन्य हैं। शरीर को शांतिपूर्ण और आनंदपूर्ण तरीके से छोड़ने की उनकी पूरी तैयारी है। निकलंक भैया की गोद में जैसे ही उन्होंने अपने प्राण त्यागे, एक आनंदोत्सवमयी ऊर्जा का प्रवाह वातावरण में छा गया। उनकी मृत्यु सुंदर उत्सव थी। सब आनंद में निमग्न थे। सब दिशाओं से मां का आशीर्वाद बरसता हुआ महसूस हो रहा था। संबुद्ध होकर इस पृथ्वी से विदा लेने वालों का जीवन तो फूल जैसा सुंदर होता ही है, उनका महापरिनिर्वाण भी सुगंध का संपूर्ण अस्तित्व में फैल जाना होता है।

ओशो के माताजी की यह घटना इसलिए बताई गई है कि अब तक हम ने जिस तरह भी जीवन बिताया ठीक है, लेकिन इस घटना से हम एक प्रेरणा लें कि हम भी जिएं तो होश से और जाएंगे तो ऐसे ही होश से, अहोभाव से, स्वयं को जानकर।

आज की विधि के मुख्य सात चरण हैं।

पहला चरण-ओंकार।

दूसरा चरण- व्यायाम। एक्सरसाइज द्वारा ऊर्जा को जगाएं।

तीसरा चरण-प्राणायाम। तीव्र व गहरी सांस द्वारा जागी हुई ऊर्जा को ऊपर की ओर दिशा दें।

चौथा चरण-रेचन। इस उर्ध्वगमन की यात्रा में जो हमारे भीतर दमित भावनाओं की चट्टानें हैं, उनसे अवरोध बनेगा। रेचन द्वारा उन दमित भावों से मुक्त होंगे। हंसना, रोना, चीखना, चिल्लाना या जैसा भी आपका भाव हो, अपने भीतर से समस्त नकारात्मकता को विसर्जित कर दें।

पांचवां चरण-धारणा। इस चरण में आपको अत्यंत सीधे, सरल निर्देश दिए जाएंगे, आपको केवल सहजता से उनका पालन करना है। उस प्रयोग में पूरा पूरा उतरना है। ध्यान के लिए एक ही अनिवार्य शर्त है वह है समग्रता। तो पूर्णता से इस विधि में उतरें ताकि रूपांतरण संभव हो सके।

छठवां चरण-आत्मस्मरण।

सातवां चरण-उत्सव, अहोभाव।

आज जो हमें पुनर्जन्म मिला है वह हम फिर से निरर्थक बातों में उलझ कर न गवाएं। आज से और अभी से जीवन में ध्यान का दीया जलाकर अपने जीवन और मृत्यु दोनों को एक महोत्सव बनाने का प्रयास करें।

लीला ध्यान

लीला का अर्थ होता है- खेल, नाटक। भगवान कृष्ण को पूर्ण अवतार कहते हैं और उनके जीवन को लीला कहा गया है। यह बात हमारे जीवन के लिए भी उतनी ही सच है। यदि हम भी अकर्ता होकर, साक्षी होकर, परमात्मा की बांसुरी होकर, अहंकार विसर्जित करकर जिएं, तो हमारा जीवन भी एक लीला की भांति होगा। हम केवल एक पाल की तरह जीवन के रंगमंच पर कुशलता से अपना रोल अदा कर पायेंगे।

ओशो से एक बार किसी अभिनेता ने पूछा था कि मैं अपने काम और जीवन में कैसे ज्यादा कुशल हो सकता हूं? ओशो ने एक ही वाक्य में जीवन की कुंजी दे दी और जीवन का रहस्य उजागर कर दिया।

ओशो ने उत्तर दिया: अभिनय ऐसे करो जैसे जीवन हो और जीवन ऐसे जीयो जैसे अभिनय कर रहे हो।

ओशो सदा ही समग्रता से जीवन जीने के पक्षधर रहे हैं लेकिन गंभीरता से नहीं। वे कहते हैं- बी सिन्सियर, बट नॉट सीरियस। पूर्ण निष्ठा के साथ सहजता से जीवन जीना एक बात है और उसे गंभीरता से बोझ की तरह ढोना अलग बात है। जीवन तो एक अनमोल खजाना है परंतु हम अज्ञानता वश दरिद्रता में भटकते रहते हैं।

एक अनूठी सूफी फकीर हुई "राबिया"। एक सांझ फकीर राबिया को, लोगों ने घर के सामने कुछ खोजते देखा। सांझ थी और सूरज ढलता था। लोगों ने सोचा बूढ़ी औरत की सहायता करनी चाहिए, उन्होंने पूछा कि क्या खो गया है तुम्हारा? राबिया बोली कि मेरी सुई खो गयी है। तो सभी लोग उसके साथ सुई खोजने लगे।

फिर एक आदमी को ख्याल आया कि सुई बड़ी छोटी चीज है, सूरज अब ढलता, तब ढलता, जल्दी ही अंधेरा हो जाएगा; और छोटी सी चीज है, इतना बड़ा रास्ता है; कहां गिरी यह ठीक से पता न हो, तो खोजना मुश्किल है; फिर रात भी करीब आती है। तो उसने पूछा कि राबिया, ठीक से बताओ कि सुई गिरी कहां? स्थान का पता चल जाए तो ठीक से खोज हो सकेगी।

राबिया ने कहा, वह तो तुम न पूछो तो अच्छा है। क्योंकि सुई तो मेरे घर में भीतर गिरी है। वे सब रुक गए जो खोज रहे थे। उन्होंने कहा, पागल औरत! हमें सदा से शक रहा है कि तेरा दिमाग खराब है।

सांसारिक लोगों को संन्यासियों का दिमाग सदा से खराब मालूम पड़ा है। वह उनकी आत्मरक्षा की दृष्टि है। अगर संन्यासी ठीक है, तो फिर तुम पागल हो। तो बेहतर यही है कि संन्यासी पागल है, ऐसा मानकर चलो। इससे कम से कम अपनी सुरक्षा होती है। फिर तुम्हारी भीड़ है। इसलिए तुम जो कहते हो वह भीड़ का वचन है। भीड़ के वचन झूठे हों तो भी सच मालूम होते हैं।

लोग हंसने लगे। उन्होंने कहा, हमें पहले से ही शक था कि तू पागल है। अब अगर सुई घर के भीतर गिरी है, तो बाहर किसलिए खोज रही है? राबिया ने कहा, भीतर अंधेरा है, और मैं गरीब हूँ, दीया भी मेरे पास नहीं। बाहर खोजती हूँ क्योंकि बाहर थोड़ी रोशनी है अभी सूरज की। और देर मत करो, साथ दो, खोजो, नहीं तो जल्दी सूरज भी डूब जाएगा, बाहर भी खोजना मुश्किल हो जाएगा।

उन्होंने कहा कि पागल औरत! रोशनी बाहर है यह हम समझे; लेकिन जब सुई बाहर गुमी ही न हो तो रोशनी क्या करेगी? रोशनी सुई थोड़े ही पैदा कर सकती है? तो राबिया ने कहा, तुम्हीं बताओ मैं क्या करूँ? उन्होंने कहा, यह भी कोई पूछने की बात है? कहीं से भी दीया ले आओ, घर में दीया ले जाओ, या सुबह तक ठहरो, सुबह जब सूरज उगेगा और घर में रोशनी आएगी तब खोज लेना। मगर खोजना तो वहीं होगा जहां खोया है।

राबिया हंसने लगी। उसने कहा कि तुम मुझे पागल समझते हो, लेकिन मैंने वही किया जो तुम कर रहे हो। आनंद तुम खोजते हो बाहर, परमात्मा को भी तुम बाहर खोजते हो। परंतु वह तो तुम्हारे ही अंतरतम में बसा है।

तो अपने भीतर जा कर उस परम सत्ता से पहचान बनाना ही ध्यान है। भीतर निर्विचार अवस्था में ठहरना ही ध्यान है। जिस प्रकार रोज हम शरीर का स्नान करते हैं वैसे ही ध्यान है अंतर का स्नान। अगर किसान को बीज बोना होता है तो पहले उसे जमीन की सफाई करनी होती है। वही हमें भी करना है।

बहुत बार हमारे जीवन में खुशी के पल आते हैं और हम हंसना चाहते हैं लेकिन दूसरे क्या कहेंगे, कभी परिस्थिति अनुकूल नहीं है और अन्य बहुत से कारणों से हम हंस नहीं पाते। वह भीतर दमित हो जाता है। ठीक ऐसे ही बहुत बार हमें पीड़ा हुई, चोट पहुंची, दुख हुआ लेकिन रो न सके। दर्द में चीख न सके, चिल्ला न सके। यह सब दमित भावनाएं हमारे भीतर घर किए हुए हैं। और हमारी अंतर्गत में चट्टान का, अवरोध का काम करेंगी। तो भीतर उतरने से पहले इनका निकास जरूरी है। पर इसका यह अर्थ हरगिज न हुआ कि हम दूसरों की परवाह न करते हुए, समाज में मिसफिट की तरह व्यवहार करेंगे। यदि हम दुनिया में हैं तो वहां के नियम, तौर तरीकों का पालन करना भी जरूरी है। लेकिन इन भावनाओं का निकास भी उतना ही अनिवार्य है, अपने अंतस की शांति के लिए। नहीं तो इंसान की हालत कुछ ऐसी हो जाती है-

जिंदगी को बोझ जैसे ढो रहा है आदमी,
होना था क्या, क्या हो गया है आदमी!

लीला ध्यान की यह विधि ओशो द्वारा निर्माण की गई मिस्टिक रोस मेडिटेशन पर आधारित है। वह 21 दिवसीय प्रयोग होता है जिसमें पहले 7 दिन हेतु तीन घंटे रोज हंसना फिर अगले 7 दिन रोना और अंतिम 7 दिन मौन में रहना होता था।

आज की इस ध्यान विधि के मुख्यतः 7 चरण हैं-

प्रथम चरण- ओंकार का उच्चारण।

दूसरा चरण- हास्य। बच्चों की तरह खिल-खिलाकर हंसे। हंसी के फव्वारे बह जाने दें। महसूस करें की जैसे हंसी आपकी नाभि से छूट रही है। कोई हंसने की घटना याद करें...। पहले झूठी हंसी से शुरू करें फिर हंसी स्वयं फूटने लगेगी। एक मौका दे स्वयं को अभिव्यक्त करने का, पुनः बच्चों जैसे सरल हो जाने का।

तीसरा चरण- रुदन। अक्सर पुरुषों को सिखाया जाता है कि रोना ऽियों का काम है। बहादुर लोग रोते नहीं। पर यह बात गलत है, अगर अस्तित्व ऐसा चाहता तो पुरुषों को और महिलाओं को एक जैसे आंसुओं कि ग्रंथि न देता। इन्सान अगर रोए न तो पत्थर जैसा कठोर हो जाता है। अपने दिल पर पड़े हुए पत्थर को हटाएं, भीतर रूके हुए झरने को बह जाने दें। जीवन की किसी दुखद घटना स्मरण करें। कंजूसी छोड़ें। आज अंतिम बार पूरी त्वरा से उसे जी लें, अन्यथा बार बार चुभता रहेगा यह दर्द।

चौथा चरण- साक्षी। सुख और दुख जीवन में आते हैं और चले जाते हैं। लेकिन जो सदा रहता है वह है इन सुख-दुख का द्रष्टा, साक्षी, चैतन्य। अब इस शाशवतता के प्रति होश से भरें।

पांचवा चरण- अहोभाव। नृत्य के द्वारा अपना अहोभाव परम गुरु ओशो के प्रति व्यक्त करें। उनकी करुणा के कारण ही हमें आनंदमय जीवन की कुंजी मिली। धन्यता के अहसास से भरें।

इक ओशो क्या मिल गए जिंदगी यह नमन हो गई,

जिंदगी एक थी हादसा अब तो चैन-ओ-अमन हो गई।'।

नृत्य से हम फैलते हैं। ऊर्जा को ऊपर उठने का अवसर प्राप्त होता है। नृत्य के साथ प्रसन्नता जुड़ी हुई है। जैसे जैसे ऊर्जा जागकर ऊपर की ओर यात्रा करती है तो मौन में उतरना उतना ही सरल हो जाता है।

शिथिलीकरण एवं आत्मस्मरण- संसारी वह है जिसकी दृष्टि बाहर अटकी हुई है। और साधक वह है जिसकी दृष्टि अंदर मुड़ गई। अब अपने अंतर में रमो।

धीरे-धीरे वापिस आए। हे प्रभु तेरा लाख लाख शुक्रिया... इस भाव में डूबते हुए नाचें।

इक ओशो क्या मिल गए जिंदगी यह नमन हो गई,

जिंदगी एक थी हादसा, अब तो चैन-ओ-अमन हो गई।'।

सोहम ध्यान

मंत्र का अर्थ हम समझते हैं, किसी शब्द या वाक्य का दोहराव जिससे हमें परमात्मा मिलेगा, मुक्ति मिलेगी। परंतु केवल कंठ से मंत्र को दोहराने से हम मुक्ति नहीं पा सकते? मुक्ति कोई उपलब्धि नहीं है; अनावरण है। मुक्ति कोई गंतव्य नहीं है, कोई दूर की मंजिल नहीं है, जहां तक चल कर पहुंचना है। मुक्ति हमारा स्वभाव है। इसलिए मुक्ति को पाने की भाषा में मत सोचना! पाने की भाषा ही लोभ की भाषा है। और जहां लोभ है, वहां मुक्ति नहीं। हमारे विषय तो बदल गए; धन की जगह ध्यान आ गया; पद की जगह परमात्मा आ गया, लेकिन हम नहीं बदले; वासना तो वही की वही रही, पाने की। क्या पाना चाहते हो, इससे फर्क नहीं पड़ता। पर जब तक पाना चाहते हो, तब तक उलझे रहोगे।

मंत्र एक शब्द है और उसी धातु से बनता है, जिससे मन बनता है। मन का काम है सलाह देना: ऐसा करो, वैसा मत करना। इसलिए तो हम सलाहकार को मंत्री कहते हैं। सलाह देता है, मन जो है, वह मंत्री है। वह सलाहकार है। मन और मंत्र संयुक्त हैं। अगर तुम बैठ कर राम-राम जपोगे, तो जपोगे किससे? मन से ही जपोगे। और अगर मन का ही अभ्यास कर रहे हो, मन की ही दंड-बैठक लग रही है। इससे तो मन और मजबूत होगा। हां यदि, मन की संकल्प और एकाग्रता की शक्तियों को बढ़ाना है, तो मंत्र उपयोगी है। मंत्र के प्रयोग से मन की शक्तियां बढ़ जाएंगी।

मगर मन की शक्तियों को बढ़ा कर भी क्या करोगे? समझ लो कि पानी पर भी चलने लगे, तो फायदा क्या है? वर्षों की मेहनत के बाद अगर कांच भी चबाने लगे, तो क्या करोगे? अगर दूसरों के विचार पढ़ने भी लगे तो क्या? अपने ही विचारों का कचरा काफी है, और दूसरे का कचरा लेकर क्या करोगे? मंत्र से मन की शक्तियां जरूर बढ़ सकती हैं। क्योंकि मंत्र एक खास लक्ष्य के लिए वैज्ञानिक प्रक्रिया है। पर मुक्ति हेतु स्थूल मंत्र से सूक्ष्म मंत्र की ओर चलना होगा।

एक सूफी कहानी द्वारा अपनी बात कहना चाहूंगी-

एक सम्राट अपने वजीर पर नाराज हो गया। और उसने वजीर को आकाश-छूती एक मीनार में कैद कर दिया। वहां से कूद कर भागने का कोई उपाय न था। कूद कर भागता तो प्राण ही खो जाते। लेकिन वजीर जब कैद किया जा रहा था, तब उसने अपनी पत्नी के कानों में कुछ कहा।

पहली ही रात पत्नी मीनार के करीब गयी। उसने एक साधारण-सा कीड़ा दीवार पर छोड़ा। और उस कीड़े की मूँछों पर थोड़ा-सा मधु लगा दिया। कीड़े को मधु की गंध आयी। मधु को पाने के लिए कीड़ा मीनार की तरफ, ऊपर की तरफ सरकने लगा। मूँछ पर लगा था मधु, तो गंध तो आती ही रही। और कीड़ा मधु की तलाश में सरकता गया। उस कीड़े की पूँछ से एक पतले से पतला रेशम का धागा पत्नी ने बांधा हुआ था। सरकता-सरकता कीड़ा उस तीन सौ फीट ऊंची मीनार के आखिरी हिस्से पर पहुंच गया। वजीर वहां प्रतीक्षा कर रहा था। कीड़े को उठा लिया, पीछे बांधा हुआ रेशम का धागा भी उस तक पहुंच गया। रेशम के धागे में एक पतली-सी सुतली बंधी थी। सुतली में एक मोटा रस्सा बांधा हुआ था। और वजीर उस मोटे रस्से के सहारे मीनार से उतर कर कैद से मुक्त हो गया।

कहानी कहती है कि वजीर न केवल इस कैद से मुक्त हुआ, बल्कि उसे उस मुक्त होने के ढंग में जीवन की आखिरी कैद से भी मुक्त होने का सूत्र मिल गया।

पतला-सा धागा भी पकड़ में आ जाए तो छुटकारे में कोई बाधा नहीं है। पतले से पतला धागा भी मुक्ति का मार्ग बन सकता है। लेकिन धागा पकड़ में आ जाए! एक छोटी-सी किरण पहचान में आ जाए, तो उसी किरण के सहारे हम सूरज तक पहुंच सकते हैं।

सभी धर्म, सभी गुरु किसी पतले से धागे को पकड़ कर परमात्मा तक पहुंचे हैं। वे धागे अनेक हो सकते हैं। अनेक तरह के कीड़ों पर धागा बांधा जा सकता है। और जरूरी नहीं कि कीड़े की मूँछों पर मधु ही लगाया जाए, कुछ और भी लगाया जा सकता है। वे गौण बातें हैं। असली बात यह है कि धागा कैदी तक पहुंच जाए। धागा ही फिर सेतु बन जाता है मुक्ति हेतु।

आज की ध्यान विधि में हम सो-हम मंत्र के धागे को पकड़कर यात्रा करेंगे और यही शुभकामना है सब के लिए कि यह मुक्ति का धागा बन जाए। जितने लोगों ने आज तक सांस की विधि द्वारा उस परमात्मा को जाना है उतना किसी और विधि से नहीं जाना है। सांस एक सेतु है एक पुल है, बाहर व भीतर के बीच। जब हम सांसों के प्रति सजग होंगे तो धीरे धीरे हम उस परम धुन के प्रति भी जायेंगे।

आज की ध्यान विधि के चरण इस प्रकार हैं-

प्रथम चरण- ओशो वाणी। ओशो की वाणी में सुनेंगे 'सो-हम्' मंत्र का महत्व।

दूसरा चरण- गुरु वंदना । ध्यान में उतरने से पहले बहुत जरूरी है कि हम सकारात्मकता से भरें। अहोभाव, श्रद्धा और झुकने के भाव से हम बहुत आसानी से सकारात्मक भावदशा में पहुंच जाते हैं। गुरु वंदना द्वारा हम सकारात्मकता से भरते हुए समस्त गुरुजनों के आशीष ग्रहण करेंगे।

तीसरा चरण- कीर्तन । ओशो ने ध्यान को उत्सव से, नृत्य से जोड़कर अध्यात्म को एक नया आयाम दिया। बहुत ही प्रेम से, भाव से कीर्तन में मस्त हो जायेंगे।

चौथा चरण- संजीवनी मंत्र साधना । इस चरण में हम पहले कुछ देर तक अपनी हर आती सांस के साथ सो का जाप करेंगे और जाती सांस के साथ हम का। मन ही मन दोहराएंगे। फिर और सूक्ष्म तल की यात्रा करेंगे। अब मन ही मन दोहराना छोड़कर केवल सांसों की आवाज के प्रति जायेंगे। होशपूर्वक अपनी सांसों का श्रवण करेंगे; यह श्रवण हमारी चेतना को, जो किसी ओर दिशा में बह रही थी, स्वयं पर लौटा देगा। इससे अंतर्यात्रा में त्वरा उत्पन्न होगी।

ओशो एक ओंकार सतनाम प्रवचनमाला में कहते हैं: जीवन को अगर तुम गौर से देखोगे तो अस्तित्व में जो सबसे ज्यादा प्रकट बात दिखायी पड़ती है, वह है गीत। पक्षी अभी भी गा रहे हैं। सुबह होते ही गीत पक्षियों का शुरू हो जाता है। हवाओं के झोंके वृक्षों से टकराते हैं और गाते हैं। पहाड़ों से झरने गिरते हैं और नाद उत्पन्न होता है। आकाश में बादल आते हैं और तुमुल-उदघोष होता है। नदियां बहती हैं। सागर की तरंगें तटों से टकराती हैं। अगर जीवन को चारों तरफ गौर से तुम देखो और सुनो, तो तुम्हें पूरा अस्तित्व गाता हुआ मालूम पड़ेगा।

अस्तित्व में राग को पहचानने की कोशिश करो। सुबह उठ कर पहला ध्यान चारों तरफ हो रही ध्वनियों पर डालना। और अगर तुम्हें ध्वनियां सुनायी पड़ने लगें, तो तुम पाओगे कि वे दिनभर तुम्हें सुनायी पड़ती रहेंगी। क्योंकि वे सदा जारी हैं। सिर्फ तुम बहरे हो।

रात के सन्नाटे में बैठ जाना और सुनना सन्नाटे को। सन्नाटे का नाद बहुत निकट है ओंकार के। इसलिए जब भी तुम्हारे भीतर ओंकार बजेगा, तो पहले तो तुम्हें सन्नाटे का नाद ही सुनायी पड़ेगा। सन्नाटे की झांझ; जैसे झींगुर बोलते हों और रात बिल्कुल चुप हो, वैसी झांझ तुम्हें पूरे वक्त सुनायी पड़ने लगेगी- चौबीस घंटे! बाजार में, दुकान पर, दफ्तर में तुम पाओगे कि वह झांझ बजती ही जाती है। क्योंकि वह बज ही रही है। बाजार के शोरगुल में दब जाती है, बजना बंद नहीं होता। उपद्रव में खो जाती है, समाप्त नहीं होती। और तुम्हें पकड़ में आ जाए, तो तुम उसे कभी भी पहचान लोगे। और जैसे-जैसे तुम्हारी पकड़ साफ होती जाएगी और पहचान निखरेगी, जैसे-जैसे तुम पाओगे चौबीस घंटे, अहर्निश उसके द्वार पर राग-रागिनियों का मेला लगा हुआ है। सोहम मंत्र साधना से हम भीतर के इसी राग से परिचित होंगे।

सुखपूर्वक बैठ जाएं। धीमी और गहरी सांस लें। और मन ही मन आती सांस के साथ 'सो' और जाती सांस के साथ 'हम' का जाप करें अथवा सुनें। 'सो हम' संजीवनी मंत्र है इसे जपते समय भाव करें कि आपका शरीर, मन और प्राण परमात्मा की ऊर्जा से भरता जा रहा है।

पांचवां चरण- आत्मस्मरण। शवासन में लेट जाएं। भाव करें कि यह जीवंत अस्तित्व दिव्य संगीत से ओतप्रोत है। और उसकी तरंगें हम में जीवन ऊर्जा का संचार कर रहीं हैं। पुलक, प्रसन्नता और अहोभाव पूर्वक उसे ग्रहण करें। आत्म स्मरण में डूबें।

छठवां चरण-अहोभाव। दो-तीन गहरी सांसें लें और ध्यान से बाहर आ जाएं। ध्यान के इन क्षणों के लिए प्रभु को धन्यवाद दें। धन्य हैं लोग वे कामिल मुर्शिद जिन्हें मिल गया... ! हम सबके जीवन में ओशो आए, इससे बड़ी सौभाग्य की बात और क्या होगी! अपने भाग्य पर नाज करें। आनंदित हों, अनुग्रहित हों।

इंद्रधनुष ध्यान

इंद्रधनुष ध्यान विधि इंद्रधनुष की भांति हमारे सातों चक्रों का उपयोग करती है अंतर्यात्रा के लिए। हर चक्र का अपना एक विशेष फंक्शन है। इस विधि में हम हर एक चक्र के उस फंक्शन का उपयोग करेंगे अपने अंतस में डूबने के लिए। सर्वप्रथम ओंकार की ध्वनि- हम 3 बार साथ-साथ ओम का उच्चार करेंगे।

पहला चक्र- मूलाधार चक्र संबंधित है शारीरिक क्रियाओं से, हमारी कर्मठता से- तो हम शरीर के कंपन क्रिया का प्रयोग करेंगे। इसमें हम अपने शरीर की क्रिया एवं चेतना की अक्रिया की दशा के प्रति सजग रहेंगे।

दूसरा चक्र- स्वाधिष्ठान, हमारी इंद्रियों से संबंधित हैं- हम कान की इंद्रिय का उपयोग करेंगे। श्रवण सबसे सरल है। आंखें आक्रमक हैं उनके उपयोग से 80 प्रतिशत ऊर्जा व्यय होती है। कान पैसिव हैं। आंखें बंद की जा सकती है। कान सदा खुले ही रहते हैं। वे ज्यादा ग्रहणशील हैं। अंतर्यात्रा के पथ पर श्रवण बड़ा ही सहायक है और बिना किसी प्रयास के अनायास ही होता है। संगीत और श्रोता दोनों के प्रति सजग रहें।

तीसरा चक्र- मणिपुर हमारी सांसों का केन्द्र है। हम अपनी आती-जाती सांस के प्रति जागेंगे।

चौथा अनाहत चक्र- प्रेम का, हार्दिकता का केन्द्र है। ओशो के स्मरण से भरकर, भाव-विभोर होकर गीत में रस लीन होंगे। महसूस करें कि उनकी प्रेम की तरंगों से आप गिर गए हैं। उन्होंने आपको हर तरफ से घेर लिया है। किसी भी चरण में अपना स्मरण न भूले इसका विशेष तौर पर ध्यान रहे।

पांचवां चक्र- विशुद्ध चक्र हमारे विचारों, ज्ञान का केन्द्र हैं। अपने विचारों के प्रति साक्षी भाव को साधेंगे। विचारों पर ध्यान न दें बल्कि उनके बीच के अंतराल पर। हम जहां अपना ध्यान टिकाएंगे उसे ऊर्जा मिलेगी वह बढ़ेगा। बीच के मौन पर, शांति पर ध्यान दें।

छठवां चक्र- आज्ञा चक्र है, दोनों आंखों की भ्रुकृतियों के बीच में। यह निचले पांचों चक्रों का स्वामी है। यह चक्र है चुनावरहित जागरूकता का। इसके पहले के हर चक्र पर, हम किसी विशेष क्रिया के प्रति ही सजग होते रहे, किंतु अब सर्व के प्रति, समग्र के प्रति सजग होंगे।

सातवां चक्र- सहस्त्रार चक्र है सजगता का केन्द्र। अब सारे विषयों को छोड़ दें, सिर्फ साक्षी हो रहें। बिना किसी सहारे के- बोध माल!

अंतिम चरण- 'लेट गो'। अब सर्व स्वीकार के भाव में डूबें। स्वयं को समर्पित कर दें प्रभु चरणों में।

एक छोटी झेन कहानी से अपनी बात समाप्त करूंगी-

सुबह का समय। एक पहाड़ की चोटी पर एक साधु खड़ा था। तीन युवक घाटी में घूमने निकलते थे। उन्होंने साधु को देखा तो आपस में चर्चा करने लगे। एक युवक ने कहा कि ऐसा लगता है कि वह साधु पहाड़ की चोटी पर खड़े होकर कुछ ढूँढता है। संभवतः उसके आश्रम की कोई गाय-भैस खो गई है, उसे खोजता है। उसके मठ के कोई पशु जंगल में चरने गए होंगे, उनकी तलाश करता है।

दूसरे युवक ने कहा कि नहीं, ऐसा तो नहीं लगता; क्योंकि जो आदमी कुछ खोजता है कम से कम सिर घुमाता, यहाँ-वहाँ हिल-डुल कर देखता, वह तो सीधा खड़ा हुआ है, चुपचाप। मुझे तो ऐसा लगता है कि शायद हमारी ही तरह सुबह अपने साथियों के साथ घूमने निकला होगा, उसके मिल पीछे छूट गए, उनका इन्तजार करता है, राह देख रहा है।

तीसरे युवक ने कहा कि नहीं, तुम्हारी बात में भी मुझे सत्य नजर नहीं आता। क्योंकि जो आदमी किसी की राह देखता है, कम से कम पीछे पलट कर तो देखता। यह आदमी तो पीछे घूमकर देख नहीं रहा। इसका मतलब साफ है, किसी का इन्तजार नहीं करता। मेरी प्रतीति ऐसी है कि भोर के इस सुन्दर क्षण में, ब्रह्म-मुहूर्त की इस पावन बेला में, ईश्वर की प्रार्थना में लीन इस पहाड़ की चोटी पर खड़ा है। उन तीनों युवकों में विवाद छिड़ गया।

आदमी का मन अजीब है, किसी भी बात पर भारी वाद-विवाद, बहस करने लगता है। ऐसी बातों पर जिनसे कोई लेना-देना नहीं। उस साधु से इन तीनों को क्या लेना-देना? हम किसी भी बात में विवाद खड़ा करने को तत्पर रहते हैं।

एक आदमी ने जो कहा, दूसरा उसका विरोध करेगा, मान नहीं सकता। दूसरे की बात भला क्यों मानें? अहंकार को चोट लगती है। तीनों युवकों में झगड़ा खड़ा हो गया। अन्त में उन्होंने तय किया कि हम घूमने ही तो निकले हैं, चलो पहाड़ की चोटी पर चढ़ते हैं और चलकर उस साधु से ही पूछते हैं कि वह आखिर क्या कर रहा है?

तीनों युवक उसके पास पहुँचे। पहले युवक ने कहा, महाराज, क्या आपके कोई पशु इत्यादि, गाय-भैंस जंगल में खो गए हैं? उन्हें खोजते हैं?

साधु ने मुस्कराकर कहा कि कैसी नासमझी की बात करते हो! संन्यासी का इस जगत में कुछ भी नहीं होता है। मैं किसी गाय-भैंस का मालिक नहीं हूँ। अब मैंने बाह्य जगत पर से सारी मालिकियत छोड़ दी है, मेरी पूरी मालिकियत अपने ऊपर है। इसलिए तो साधु को स्वामी कहते हैं। स्वामी का अर्थ, जो अपना मालिक हो गया है। अब मैं अपना मालिक हो गया हूँ। दूसरों पर स्वामित्व मैंने छोड़ दिया। मेरी कोई गाय-भैंस नहीं है। किसी को नहीं खोजता हूँ। दूसरा युवक बहुत प्रसन्न हुआ, बोला- तब तो निश्चित रूप से मेरी बात सही है। आपके कोई संगी-साथी पीछे छूट गए। आप उनके आने की प्रतीक्षा करते हैं?

साधु हँसने लगा। उसने कहा कि नहीं, मेरा कोई संगी-साथी नहीं है। संन्यासी तो वही है जो जानता और जीता है अपने एकांत को। अकेले इस जग में आए और अकेले इस जग से जाना। जन्म में अकेले, मृत्यु में अकेले तो बीच में संग-साथ हो कैसे सकता है? हाँ, भ्रम पाल सकते हैं हम। एक सपने में जी सकते हैं। सच्चाई नहीं हो सकती। नहीं, किसी का इन्तजार नहीं करता हूँ, किसी की राह नहीं देखता हूँ। मेरा कोई संगी-साथी नहीं, नितांत अकेला हूँ।

तब तो तीसरा युवक अत्यन्त खुश होकर बोला- सुनिश्चित रूप से मेरी ही बात सही है, मेरे दोनों साथी मानते ही नहीं थे। मैं इनसे कह रहा था कि आप सुबह के सुन्दर क्षण में, इस ब्रह्ममूर्हत की बेला में, यहाँ ईश्वर की प्रार्थना में लीन खड़े हैं। हैं न?

साधु जोर से अट्हास करके हँसा। उसने कहा कि अरे! कहाँ का ईश्वर और किसकी प्रार्थना? कहीं कोई व्यक्तिवाची ईश्वर नहीं है जो प्रार्थना सुनता हो। किसकी प्रार्थना, कैसी प्रार्थना? और मांगना तो भिखमंगापन है। ईश्वर अगर हो भी, तो मैं कुछ मांगूंगा नहीं। तब भी प्रार्थना न करूंगा। मेरी कामनाएं समाप्त हो गई हैं।

तब वे तीनों युवक बहुत हैरान हुए और उन्होंने कहा कि आप हमें आश्चर्य में डालते हैं। फिर आप ही बताएं कि आप क्या करते हैं? इतनी देर से आप चुपचाप खड़े क्या कर रहे हैं? उस साधु ने कहा कि 'मैं कुछ भी नहीं कर रहा हूँ, मैं सिर्फ हूँ।' बड़ी अजीब बात उसने कही। उन युवकों ने पूछा कि आपकी बात हम समझे नहीं, आप कहते हैं कि मैं सिर्फ हूँ, इसका मतलब? ऐसा तो कभी हमने सुना नहीं।

उस साधु ने समझाया कि न किसी की प्रतीक्षा करता हूँ, न किसी को खोजता हूँ और न ही किसी की प्रार्थना में लीन हूँ। कुछ समय के लिए सब गतिविधियां मैंने छोड़ दी हैं और निष्क्रिय खड़ा हूँ। जैसे यह चट्टान पड़ी है यहाँ। जिस चट्टान पर हम खड़े हैं, अरबों साल से यह चट्टान यहाँ पर है। हम नहीं हो जाएंगे तब भी यह चट्टान यहीं रहेगी। मैं तुमसे पूछता हूँ कि बताओ यह चट्टान यहाँ क्या कर रही है? क्या किसी का इन्तजार करती है? उन युवकों ने कहा कि नहीं, चट्टान कैसे किसी का इन्तजार करेगी! साधु ने पूछा, क्या यह कुछ खोज रही है? उन्होंने कहा कि नहीं, यह कुछ भी नहीं खोज रही। साधु ने कहा कि फिर किसी कल्पित ईश्वर की प्रार्थना में लीन है? उन युवकों ने कहा कि नहीं, ऐसा भी नहीं कहा जा सकता कि चट्टान ईश्वर की प्रार्थना में लीन है।

साधु हँसकर बोला कि जब चट्टान को अनुमति है, कुछ न करने की, तो क्या मुझे अनुमति नहीं है? क्या मैं थोड़ी देर कुछ किए बिना नहीं रह सकता। यह जो वृक्ष है पीपल का, जिसके नीचे हम खड़े हैं, पिछले चालीस सालों से मैं इस वृक्ष को जानता हूँ। न तो यह किसी का इन्तजार कर रहा है, न किसी को ढूँढ़ रहा है, न किसी ईश्वर की प्रार्थना में लीन है। यह कुछ भी नहीं कर रहा, यह सिर्फ है। बस ऐसा ही मैं भी हूँ। यह होने की स्थिति ही ध्यान है। थोड़ी देर के लिए जब

कुछ भी नहीं कर रहे, न शरीर से, न मन से, न हृदय से; केवल हैं और जागरूक हैं, वह अवस्था ध्यान की अवस्था है। तो ध्यान में हुआ तो जा सकता है लेकिन ध्यान को किया नहीं जा सकता। ध्यान कोई क्रिया नहीं बल्कि एक अवस्था है, एक स्थिति है। इस बात को खूब अच्छे से समझ लें तो ही ध्यान में इस अवस्था को उपलब्ध किया जा सकता है। जिन मितों के मन में यह धारणा है कि ध्यान कोई क्रिया है, हम उसे करेंगे, वे ध्यान से चूक जाएंगे। क्योंकि ध्यान क्रिया नहीं, निष्क्रिय जागरूकता का नाम है।

शुरुआत तो हम विधि से, क्रिया से करेंगे लेकिन अंत में लक्ष्य निष्क्रिय जागरूकता है। यह बात उल्टी लग सकती है पर जीवन का यथार्थ यही है। जैसे कोई आदमी अगर सोना चाहे तो उसे श्रम करना आवश्यक है। बिना श्रम किए अगर नींद में जाना चाहे तो नींद नहीं, बेचैनी हाथ लगेगी। आएं, ध्यान की शुरुआत करते हैं।

अंत में- मेरी करनी थोड़ी सी है, तेरी मेहरबानी बड़ी है!

इसी भाव में डूबे हुए अहोभावपूर्वक ध्यान से बाहर आएं।

ब्रह्मनाद ध्यान

मितो, जो भी हम अन्य सत्तों में सीखते हैं वह वैचारिक है। अब ध्यान सत्त में हम प्रयोगात्मक रूप से अपने अंतस की गहराईयों में डूबने का प्रयास करेंगे। आज की विधि एक बहुत ही सरल, सुंदर विधि है अपने भीतर शांति की झलक पाने के लिए। ईश्वर के स्वर में डूबने का मार्ग है यह सरल सी विधि।

ओशो कहते हैं: मेरा संन्यासी एक पक्षी की भांति है जिसके दो पंख हैं- होश और प्रेम। हम कैसे प्रेमपूर्ण हों यह हम जानते हैं प्रज्ञा सत्तों में। अब होश यानि ध्यान में डूबने की बेला है।

अकसर लोग समझते हैं ध्यान अर्थात् एकाग्रता, जो कि हमारी गलत धारणा है।

वस्तुतः ध्यान अर्थात् समग्रता, पूर्ण जागरूकता।

एकाग्रता सिर्फ बाहर के किसी विषय वस्तु के प्रति हो सकती है। समग्रता में आप बाहर और भीतर दोनों के प्रति होश से भरते हैं। इसमें आपके स्वयं के होने के प्रति होश भी समाहित है। अर्थात् नजर खुद पर लौटना शुरू हुई।

कहावत है- दिया तले अंधेरा। दिया के रोशनी से कमरा जगमगा उठता है। लेकिन दिया का तले अंधेरा मौजूद होता है। ठीक वही दशा हमारी है- समान्यतः हमारे चैतन्य का दीपक बहिर्मुखी प्रकाश किरणों विकीर्णित करता है। बाहर के प्रति सजग होता है और स्वयं के प्रति बेहोश। बस, इसी की दिशा पलटनी है- स्वयं की ओर उन्मुख होना सीखना है। स्वयं के होने का मजा लेना है। अपने अकेलेपन को एकांत में बदलना है। चेतना की धारा जब स्वयं पर लौटती है तो राधा हो जाती है।

आज की ध्यान विधि का नाम है- ब्रह्मनाद ध्यान।

इसका नाम गहरे संकेत करता है। समझने की कोशिश करना। इसे जाना तो सारे ध्यान विधियों के ध्येय को जान लिया। ब्रह्म नादरूप है। धर्म की सार बात विधि के नाम में आ गई। परमेश्वर स्वर है- अनहद का संगीत है।

कबीर साहब का विख्यात वक्तव्य है- घूंघट के पट खोल रे तोहे पिया मिलेंगे। उस परम प्रीतम पर नहीं, घूंघट हमारे चेहरे पर हैं। चार घूंघट हैं, जिनके भीतर हम छिपे हैं-

1. सांसारिक घटनाओं का- सबसे ऊपरी। रोजमर्रा के जीवन में जो घटनाएं घटती हैं, उनमें व्यस्तता का घूंघट।
2. शारीरिक क्रियाओं का- स्थूल दैहिक गतिविधियों में, दिनचर्या में व्यस्तता का घूंघट।
3. मनसिक क्रियाओं का- विचारों में व्यस्तता का घूंघट। अतीत और भविष्य में डोलना, वर्तमान से चूकना।
4. भावनात्मक क्रियाओं का- हृदय तल पर सूक्ष्म भावनाओं के ऊहापोह में व्यस्तता।

जब इन चारों व्यस्तताओं में न उलझेंगे, इनके प्रति साक्षी होंगे तो धीरे से अपनी चेतना में छलांग लगती है। घटना, करना, सोचना, और भावना से मुक्त जीवन ऊर्जा स्वयं का 'होना' जानती है।

जो भी विधि करेंगे वह एक जंपिंग बोर्ड की भांति है। उसका उपयोग करना है अपने भीतर छलांग लगाने के लिए। उसी में उलझ नहीं जाना है। उसे पकड़ कर नहीं रुकना है। मुख्य बात सदा याद रखना- स्वयं के प्रति होश।

आज हम जो विधि करेंगे उसके 4 चरण हैं।

प्रथम चरण (मंगलकामना) मंगल की भावना सहायक बनती है पाजिटिव भावदशा में आने के लिए। एक शुभआरंभ करने के लिए। सर्व के प्रति मंगल, मैत्री के भाव से जब हम भरते हैं तो जो नकारात्मक विचार हैं उनके प्रति स्वतः हमारी पीठ हो जाती है। सिर्फ शब्द को न दोहराना, बल्कि अपने भाव को भी साथ में जोड़ देना।

दूसरा चरण (भ्रामरी प्राणायाम)- इस विधि में गुंजार एक मंत्र की भांति काम करता है। सामान्यतः हमारा मन बहुत सी दिशाओं में दौड़ता रहता है। लेकिन जब हम किसी मंत्र का उपयोग करते हैं तब मंत्र हमारी मदद करता है बाकी सारे विचारों से काटकर हमें एक बिंदु पर ले आता है। फिर उस एक बिंदु से छलांग लगाना आसान है। इसीलिए मंत्र के सदुपयोग में बहुत क्षमता है। यह बहुत ही सरल बात है लेकिन बहुत प्रभावशाली भी।

हम जब मंत्र-ध्वनि का उपयोग करते हैं पूर्णता से, तब हमारे शरीर में एक वाइब्रेशन, कंपन पैदा होने लगती है। विशेषकर हमारे दिमाग के सेल्स तरंगित होने लगते हैं। जब हमारा पूरा शरीर कंपता है और मन मंत्र में तल्लीन होता है तो दोनों (तन-मन) में एक लयता पैदा होती है। एक समतरंगता। एक हार्मोनी।

यह सब तब ही जान पाएंगे जब आप इन सबके साक्षी हैं। मानो दूर खड़े होकर देख रहे हैं अपने शरीर को, अपने मन को भी। फिर द्रष्टा की झलक संभव है। तब आप उस असीम आनंद, शांति, प्रसाद, आशीष को जान पाएंगे।

यहां दो संभावनाएं हैं हमारे चूकने की-

1. यदि हम मंत्र में अटके रह जाएं, तब ध्यान न घटित होगा।

2. यदि हम साक्षी से चूके, स्वयं के प्रति सजग न रहे- तब यह सिर्फ मानसिक और शारीरिक कवायद ही रह जाएगी। इन दोनों बातों के प्रति सावधानी बरतना आवश्यक है।

गुंजार की ध्वनि संभव है बाहर जाती हुई श्वास के समय। हर आती श्वास के साथ श्रवण को जोड़ें। जो कुछ भी सुनाई देता हो उनके प्रति जागे रहें। श्रवण के संबंध में ओशो कहते हैं-

‘यदि कोई सही ढंग से सुनना सीख जाए तो समझो उसने ध्यान का गहनतम रहस्य जान लिया।’ मंत्र से मन की गति तो ठहर जाती है। फिर श्रवण से मौन उतरने लगता है। शांति की पहली झलक मिलती है।

इस विधि को समझाते हुए ओशो ध्यानयोगः प्रथम एवं अंतिम मुक्ति में कहते हैं- शुरुआत में आपको गुंजार करना है। फिर कर्ता नहीं, श्रोता होना है। यह तैयारी है सुनने की। पहले प्रयास करो, फिर चुप्पी में उसे सुनो।

तीसरा चरण (शिथिलीकरण)- ओशो की माताजी एक अनूठा प्रयोग करती थीं- जब वे ध्यान करती थीं तब वे अपने शरीर को सहलार्ती, प्रेमपूर्वक कहतीं- ‘देखो, तुमने जो भोजन मांगा मैंने दिया, विश्राम भी दिया। अब मुझे थोड़ी देर ध्यान में उतरना है। तुम मेरा साथ देना।’ और शरीर साथ देता था। ठीक उसी तरह आपका भी साथ देगा। आप कहें अपने शरीर को, मन को, सांसों को। सब सहयोगी बनेंगे। उन्हें भी रस आने लगेगा।

चौथा चरण (आत्मस्मरण)- चार घूंट पार करके अंदर आए हो, अब वहीं ठहर जाओ। विश्राम करो।

यह ध्यान प्रयोग रात को अकेले में करने अच्छा होगा। कहीं गुंबज के नीचे जहां आपके गुंजार की वर्षा आप पर हो, या किसी छोटे से कमरे में। जब कभी रात को नींद खुल जाए या नींद ही न आए तब भी यह ध्यान विधि बहुत प्रभावशाली है।

राजस्थान की संत भूरीबाई जीवनभर एक किताब लिखती रहीं। जब वह छपकर आई तो सब लोग पढ़कर हैरान हुए क्योंकि उसमें एक ही शब्द बार-बार लिखा हुआ था। वह एक शब्द था- चुप। जब लोगों ने उनसे पूछा इसका क्या कारण? वे बोलीं- हमें भी चुप हो जाना है, तब हम परमात्मा का सुन पाएंगे। बस मौन हो जाना है धर्म की सार-शिक्षा है।

उसी मौन में डूबने का उपाय है यह ध्यान प्रयोग।

प्रयोग के अंत में जो साक्षी-शांति का स्वाद मिला उसके प्रति अहोभाव से भरें।

ध्यान के बाद-

सागर की लहरों की आवाज सुनते हुए, बादलों की गर्जना सुनते हुए, बारिश के संगीत को सुनते हुए, आंतरिक मौन में डूबकी लगाएं। अस्तित्व जैसा है, उसके प्रति संवेदनशील हो रहो। सुनते रहो और वह गहरा रहस्य खुलने लगेगा।

तुम जहां भी, घर पर, कार्य के दौरान या दोनों के बीच, तुम किसी भी ध्वनि, किसी भी कोलाहल को अपने भीतरी मौन व शांति की ओर जाने का सुअवसर बना सकते हो। उनके प्रति सजग होकर। सिर्फ सुनते रहो। श्रवण साध लो...।

आएं, प्रभु-मंदिर के संगीत सुनने की यात्रा पर चलें, इस ध्यान पद्धति के माध्यम से।

संजीवनी ध्यान

रामायण की कथा हम सबने सुनी है। उसमें एक दृश्य आता है, जब मेघनाथ का बाण लगने पर लक्ष्मणजी बेहोश होकर गिर पड़ते हैं और उस मूर्च्छा को तोड़ने का केवल एक ही उपाय है, संजीवनी-बूटी का सेवन। हनुमानजी इस जड़ी को खोजने हिमालय पर्वत पर जाते हैं।

ठीक उसी तरह हम सब भी आध्यात्मिक रूप से बेहोशी में जी रहे हैं। बहिर्मुखता का बाण हमें लगा हुआ है। आत्मिक बेहोशी का अर्थ है- दूसरों के प्रति होश है, दूसरों का पता चलता है लेकिन स्वयं से अन्जान हैं। अपने प्रति मूर्च्छित हैं। अपने अंतस के खजाने से अपरिचित हैं।

इस आध्यात्मिक मूर्च्छा को तोड़ने का उपाय है ध्यान। ध्यान यानि आत्म-जागरण, स्व-बोध। ध्यान वह संजीवनी बूटी है जो हमें अंतर्मुखी करके आत्मिक-होश से भर देती है। इसलिए इस विधि का नाम संजीवनी ध्यान रखा है। इसमें मुख्य सात चरण हैं।

पहला चरण- तीन बार ओम का उच्चारण।

दूसरा चरण- जॉगिंग।

प्रगाढ़ होश से भरने के लिए शारीरिक-ऊर्जा उपयोगी होती है। यह ऊर्जा व्यायाम से जगती है, भोजन से बनती है, कार्य कलापों में खर्च होती है और निद्रा में संग्रहित होती है। आज इसी ऊर्जा को जगाने के लिए हम सर्वप्रथम जॉगिंग करेंगे। जॉगिंग की आवश्यकता है- ताकि सांसें अपने-आप तेज चलने लगे, शरीर उष्मा से भर जाए और नाक खुल जाए। इसके बाद प्राणायाम करना ज्यादा आसान होगा।

तीसरा चरण-खड़े होकर तेज़ गहरी श्वास।

जितनी ऑक्सीजन की मात्रा अधिक होगी उतना ही होश सघन होगा। इंगला-पिंगला नाड़ी के माध्यम से उर्जा को सहोँार तक यात्रा करनी है। वह तीव्र श्वास के उपयोग से सरलता से संभव है।

चौथा चरण-बैठकर प्राणायाम।

धीरे-धीरे नाक से श्वास लें। फिर मुंह खोलकर झटके से छोड़ें। पेट पिचकेगा, नाभि अंदर आएगी, ऊर्जा उर्ध्वगामी होगी। इस चरण का संगीत 'ओम जय जगदीश हरे' की लोकप्रिय धुन पर आधारित है। बचपन से हम इसे सुनते आ रहे हैं। इस मधुर धुन को सुनते ही हमारी मनोदशा बदलने लगती है।

पांचवां चरण-उत्सव।

मस्ती से नाचें, गाएं, ताली बजाएं, गैर गंभीर रहें। कीर्तन के बोल हैं- 'अनहद बाजा बाजे रे, आओ ता-थैया नाचें।'।

स्मरण रहे, गंभीरता एक आध्यात्मिक रोग है। प्रसन्नता, उत्सव की भावदशा, आंतरिक स्वास्थ्य है। गंभीर होने से व्यक्ति सिकुड़ता है। उत्सव से ऊर्जा फैलती है। नृत्य में व्यक्ति अपने मुखोटे गिरा देता है और सरल व सहज होकर निर्भार हो जाता है। ध्यान को कोई कर्मकाण्ड नहीं बनाना, बल्कि एक हार्दिकता, प्रफुल्लता के भाव से जोड़ना है।

छटवां चरण- शिथिलीकरण।

शरीर, मन और श्वास को सुझाव दें शांत होने का, शिथिल होने का। वे आपका निवेदन मानेंगे। प्रार्थनापूर्ण भाव से कहें। ऐसे शिथिल हो जाएं जैसे नींद में, किंतु ऐसे जागे रहें जैसे किसी खतरे में। ध्यान और निद्रा में थोड़ा सा ही भेद है। सामान्यतः चेतना की तीन अवस्थाओं से हम परिचित हैं।

1. जागृति- होश एवं शब्दात्मक विचार।

2. स्वप्न- बेहोशी एवं चिन्तात्मक विचार।

3. सुषुप्ति- बेहोशी एवं निर्विचार, स्वप्नरहित निद्रा।

4. ध्यान है चौथी अवस्था, तुरीय- जहां होश एवं निर्विचार का संयोग घटित होता है।

सातवां चरण- आत्म स्मरण।

पहले 6 चरण तक हमारा प्रयास है। अब अस्तित्व का प्रसाद बरसने दें। अब सारी क्रियाएं छोड़ दें। बस ग्रहणशील बनें। एवलेबल रहें।

पहले छः चरण तक प्रयास था। वहां तक विधि थी। असली ध्यान निष्क्रिय जागरूकता है- विश्रामपूर्ण अपना ख्याल। अपने तन-मन को स्वयं के घर की भांति महसूस करें। जैसे शरीर दीवाल का बाहरी रूप है। और मन उसी दीवाल का आंतरिक हिस्सा है। अब दीवालों से घिरे भीतर के खाली आकाश को जानें। उससे नाता जोड़ें। उसकी याद से भरें। यह शून्यता का अहसास- यही हमारा वास्तविक स्वरूप है। यहीं चिर-शान्ति है, स्थिरता है। इस अनुभव में डूबें।

ध्यान यानि कुछ नहीं करना

स्मरण रहे कि ध्यान पैसिव रिलैक्स्ड अवेयरनेस है- तनावरहित निष्क्रिय सजगता। जो क्रियाएं हम करेंगे, वे केवल ध्यान की दशा तक पहुंचने के लिए भूमिका निर्मित करेंगी। क्रिया को ध्यान न समझ लेना। सुनो जापान की यह झेन कहानी:

झेन मोनेस्टरी में पधारे एक आंगंतुक ने पूछा, 'आप लोग यहां क्या करते हो?'

सद्गुरु ने कहा, 'हम कुछ नहीं करते'।

वे टहल रहे थे। आंगंतुक ने एक संन्यासी को कपड़े धोते देखा और पूछा, 'आप तो कह रहे थे कि आप लोग यहां कुछ नहीं करते!'

सद्गुरु ने कहा, 'कपड़ों की धुलाई ज़रूरी है। यह संन्यासी उन्हें फिर से पहनने के लायक बना रहा है। ताकि ठंड के इस मौसम में गर्म व 6 धारण कर हम थोड़ी देर 'कुछ नहीं' कर पाएं।' वे चलते रहे और रसोई के सामने से गुजरे। आंगंतुक ने पूछा, 'कोई खाना बना रहा है। लेकिन आप तो कह रहे थे कि यहां कुछ नहीं होता!'

सद्गुरु ने कहा, 'खाना बनाना भी ज़रूरी है, अन्यथा हम भूखे ही रह जायेंगे। ये संन्यासी भोजन को परोसे जाने लायक बना रहे हैं, ताकि हम खा-पीकर थोड़ी देर 'कुछ नहीं' कर पाएं.'

आश्रम के मध्य में बड़ा हाल था, जहां बहुतेरे भिक्षु आंख बंद किए चुपचाप बैठे थे। मेहमान ने सवाल किया- 'क्या ये लोग ध्यान कर रहे हैं?'

सद्गुरु ने इशारा किया- 'नहीं, वे लोग कुछ नहीं कर रहे हैं।'

'क्या आप ध्यान करने को ही कुछ नहीं करना कह रहे हैं? सीधा-सीधा ध्यान करना क्यों नहीं कहते?'- सल की समाप्ति पर आगंतुक ने कहा- 'क्या आपको मेरे बार-बार प्रश्न पूछने से असुविधा हुई?'

सद्गुरु ने कहा, 'ध्यान क्रिया नहीं, बल्कि अक्रिया है। तुम करने की भाषा में पूछते हो तो मैंने करने की भाषा में ही जवाब दिया। तुम्हारा प्रश्न पूछना ज़रूरी है। मेरा उत्तर देना भी। तुम आंतरिक शांति को खोज रहे हो। जहां थोड़ी देर 'कुछ नहीं' करने की स्थिति में रमण कर सको। गहन नींद में भी हम उसी शांत दशा में पहुंचते हैं किंतु बेहोश, इसलिए वह स्थिति क्या है, उसका ज्ञान नहीं हो पाता। ध्यान में होशपूर्ण होने से आत्मज्ञान घटित होता है।'

अंततः अहोभाव के संग ध्यान से वापस लौटें। शान्ति का यह स्वाद हमें मिला, ओशो की करुणा को महसूस करें। समस्त जगत के प्रति, प्रभु के प्रति, आनंद की इस झलक के प्रति धन्यवाद भाव से भरें। दोनों हाथ जोड़कर कृतज्ञता महसूस करें। उत्सव मनाएं। संगीत आर नृत्य के साथ अपने अंतस के अहोभाव को अभिव्यक्त करें।

फलित हुई जीवंतता को अपनी दिनचर्या में फैलने दें। ध्यान की यह सुगंध चौबीस घंटों में व्याप्त हो जाए। धीरे-धीरे आप एक नए ही व्यक्ति बन जाएंगे- ज्यादा सजग, स्व-बोध से भरे, प्रेम से ओतप्रोत, एक शांत, प्रफुल्लित व्यक्ति।



अध्याय- 4 ध्यान साधना संबंधी सवाल

ध्यान किया नहीं जाता, खास मनस्थिति में उतरता है--ओशो ऐसा क्यों कहते हैं?

एक किसान एक बीज बोता है। पानी डालता है, खाद डालता है, बागुड़ लगाता है। लेकिन अंकुर को निकाल नहीं सकता। अंकुर तो अपने से निकलेगा। तो जिसे मैं ध्यान कह रहा हूँ उसका अंकुर आप नहीं निकाल सकते, वह तो अपने से निकलेगा। आप सिर्फ परिस्थिति मौजूद कर दें जिसमें उसको निकलने में बाधा न रहे। रात आप बिस्तर पर जाते हैं, रोज आप सोते हैं। और अगर कोई आपसे पूछ ले कि आप किस भांति सोते हैं, कृपा कर बताएं! तो कठिनाई शुरू हो जाएगी। सोना भी क्रिया मालूम पड़ती है। ध्यान के लिए भी प्रतीक्षा ही करनी पड़ती है। बाहरी इंतजाम हम कर सकते हैं। और वह बाहरी इंतजाम भी प्राथमिक सीढ़ियों में ही जरूरी होता है, धीरे-धीरे गैर-जरूरी हो जाता है, एक बार आपको पता चल जाए कि इस मनोदशा में ध्यान उतर आता है। क्रोध की भी परिस्थिति है, उसमें क्रोध उतरता है। प्रेम की भी परिस्थिति है, उसमें प्रेम उतरता है। और ध्यान की भी परिस्थिति, एक सिचुएशन है, जिसमें ध्यान उतरता है। आप ध्यान ला नहीं सकते, सिर्फ सिचुएशन है। सूरज की रोशनी को हम गठरियों में बांध कर भीतर नहीं ला सकते, लेकिन हम चाहें तो इतने बड़े सूरज को भी एक दरवाजा बंद करके बाहर रोक सकते हैं। यह बड़े मजे की बात है। ध्यान हम लाने में असमर्थ हैं, लेकिन रोकने में समर्थ हैं। तो मेरी समझ में, पहली तो बात: ध्यान अक्रिया है, नॉन-एक्शन है। दूसरी बात: ध्यान अवेर्टिंग है, ध्यान प्रतीक्षा है। किसान क्या करता है? बीज को बोकर प्रतीक्षा करता है। परिस्थिति जुटा दी है उसने, पानी भी डाल दिया, खाद भी डाल दिया। अब राह देख रहा है बैठ कर कि बीज फूटे। जितना धीरज हो उतना जल्दी मिल जाता है और जितना अर्धैर्य हो उतनी देर लग जाती है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि ध्यान काम कर रहा है?

यदि मन में शांति और हृदय में प्रीति उत्पन्न होने लगे, जीवन अधिक आनंद पूर्ण लगने लगे तो समझना चाहिए कि ध्यान में हम ठीक दिशा में प्रगति कर रहे हैं।

यह वैसे ही है जैसे हम किसी नदी तट पर स्थित बगीचे की ओर जा रहे हैं, चाहे अभी बगीचा दिखाई नहीं भी पड़ता, किंतु हवाओं में ठंडक का एहसास होने लगा, फूलों की खुशबू आने लगी, पंछियों के मधुर स्वर सुनाई पड़ने लगे तो पर्याप्त प्रमाण है कि हम ठीक दिशा में गति कर रहे हैं।

यदि इसका विपरीत हो तो समझना कि हमारी दशा गलत है।

बिल्कुल यही बात अध्यात्मिक प्रगति पर लागू होती है।

कभी संदेह उठता है कि मैं नींद में था या समाधि में। दोनों में अंतर कैसे पहचानें?

आज तक किसी ने, सुबह नींद से उठकर पूछा अपने घर वालों से बताइए, मुझे नहीं लगी थी कि नहीं?

आज तक किसी ने नहीं पूछा। क्यों?

क्योंकि नींद से हम भलीभांति परिचित हैं। सालों साल से सो रहे हैं, जन्मों जन्मों से। रोज आठ घंटे सोते हैं, सुपरिचित हैं। कभी आज तक यह प्रश्न नहीं उठा कोई संदेह पैदा नहीं हुआ। इसका मतलब है जब, संदेह पैदा हो रहा है

तो कुछ ऐसी घटना घट रही है, जो नई है पूर्व परिचित नहीं हैं। तो जब आपको समाधि लगेगी, शंका पैदा होगी, नींद थी कि समाधि थी?

अगर नींद होती तो कभी सवाल नहीं उठता। आप जानते हैं नींद कैसी होती है। पतंजलि ने लिखा है- “समाधि, सुषुप्ति एक समान” समानता है, लेकिन भिन्नता भी है, भिन्नताएँ हैं।

समाधि में स्वबोध बना रहता है। नींद में वह खो जाता है। फिर कभी विस्तार से चर्चा करेंगे। समाधि, समाधि में भी कई भेद हैं। सब समाधियाँ एक सी नहीं हैं। एक मूल बिंदु मुख्य बिंदु यही है, स्वबोध बना रहता है। सेल्फ अवेयरनेस। संसार के प्रति हो सकता है, हम अचेत हो जाएं। स्वयं का बोध नहीं खोता, यह पहचान है उसकी।

एक दिन ध्यान में लगा, शरीर में मानो तूफान सा आया, ऊपर की तरफ फुहारें उठने लगीं, गर्मी महसूस हुई और बहुत पसीना भी आया। यह विचित्र अनुभव क्या है?

योगी जिसको कुण्डलिनी जागरण कहते हैं। यह वही अनुभव है, ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन! निश्चित रूप से उसके साथ साथ गर्माहट का एहसास होता है। जैसे विद्युत तरंग दौड़ रही हो नीचे से ऊपर की ओर। किसी किसी को कंपन का एहसास होता है। सब कुछ कांपने लगा वाइब्रेशन होने लगे। वास्तव में ऊर्जा वाइब्रेशन ही होती है। बाहर के जगत में भी जितनी ऊर्जाएँ हैं, सब तरंगें हैं, वायब्रेशन्स है। जीवन ऊर्जा भी वैसी ही है तो अचानक जब यह ऊर्जा जागती है इस प्रकार का अनुभव होगा। आपको क्या करना चाहिए वह समझ लें!

इस ऊर्जा का सदुपयोग करे। आपको अगर नृत्य का शौक है, जी भर के नाच ले। गाने का शौक है गीत गा ले। इस ऊर्जा का सदुपयोग करें। पैदल चलने का शौक है, जॉगिंग करने का शौक है, कुछ व्यायाम का शौक है वह काम कर डालिए। आप घर में है, घर में कोई काम पड़ा था उस काम में लग जाइए। सारी ऊर्जा का उपयोग कर लीजिए और उसके बाद फिर विश्राम में डूबे और आप पाएंगी बहुत गहरी समाधि लगी। सद्गुरु ओशो ने यह नई दृष्टि दी है ऊर्जा जागरण के संग। जो पहले के संतों ने नहीं दी थी। पुराने जमाने में ऊर्जा जागरण के प्रयोग तो सिखाये गए, उसकी टेक्निक बताई गई। लेकिन खर्च करने के मामले में एकदम पाबंदी लगा दी गई। हमेशा यही कहा गया कि ऊर्जा को बचाना है। ऊर्जा संरक्षण करना है और उसका परिणाम यह हुआ कि जो ऊर्जा आनंद, उत्सव, गीत संगीत, सृजनात्मकता बन सकती थी वह उदासी बन गई। इतना ही नहीं, नेगेटिव दिशा में चली गई। क्रोध बन गई, अभिशाप बन गई। पुराने ऋषि मुनियों की कहानी पढ़ें, देवी देवताओं की कहानियां पढ़ें। बड़े गुस्सैल जरा जरा में अभिशाप देने, श्राप देने तैयार ही बैठे हैं। कारण ऊर्जा तो जगा ली, ठीक दिशा में उसका प्रवाह नहीं किया। तो फिर जो गलत दिशाएं मौजूद थी पहले से, उन्हीं में वह बह जाएगी।

जैसे हमने बांध बना लिया नदी का, पानी रोक लिया। फिर नदी में बाढ़ आ गई। हमने कोई नई नहर नहीं बनाई, जहां से पानी को ले जाएं सदुपयोग करने। कि बिजली पैदा कर लें, कि खेतों में सिंचाई कर लें, कि कहीं सूखे इलाके में पानी ले जाएं। वो हमने कुछ नहीं किया। तो फिर क्या होगा? बांध टूटेगा और फिर भयंकर बाढ़ आएगी। यहां तक वैसी बाढ़ और नुकसान जो पहले कभी नहीं हुआ था। क्योंकि पहले क्रम से धीरे धीरे पानी गिरता था बाढ़ आती थी। अभी इकट्ठा बांध टूटा। आगे अब जो गांव शहर पड़ेंगे, वहां अचानक कुछ मिनटों में बाढ़ आ जाएगी। कोई भाग भी न सकेगा। जो उस रास्ते पड़ जाएंगे वह डूब मरेंगे। भारी नुकसान होगा।

ऐसा ही कुंडलिनी जागरण के साथ भी हुआ। सद्गुरु ओशो ने इस संबंध में विस्तार से प्रकाश डाला है। “झरत दसहं दिस मोती” नामक प्रवचन माला में दो प्रवचनों में इसकी चर्चा की है। इसके खतरों की चर्चा की है और उपाय बताया है और इसीलिए ओशो ने कुंडलिनी ध्यान की जो विधि बनाई है। उसमें कंपन के साथ ऊर्जा जागरण का प्रयोग

और उसके तुरंत बाद नृत्य है, संगीत है। अब नाचो गाओ, झूमो मस्त हो जाओ। पॉजिटिव दिशा में ऊर्जा को बहने दो। तीसरे चरण में बैठ जाओ और श्रवण में तल्लीन हो जाओ। फिर चौथे चरण में लेट जाओ। बाहर का संगीत भी बंद, अब अंतर संगीत में लवलीन हो जाओ। यह हुआ सम्यक उपाय! ऊर्जा का जागना। सुंदर और शुभ हो सकता है, लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है। अगर हमने उपाय नहीं किया तो वह विध्वंस कार्य भी हो सकता है। जो बांध बनाया था बहुत सुंदर उपयोग उसका हो सकता था। हम बिजली पैदा कर सकते थे। खेतों में सिंचाई कर सकते थे। खूब उपज पैदा हो जाते। भूखे पेटों की भूख मिट जाती। अंधेरे गांवों में रोशनी हो जाती यह सब संभव था। अगर हमने यह सब नहीं किया।

याद रखना, यह काम अपने आप नहीं होगा। अपने आप जो होगा वह यही होगा कि बांध टूटेगा। फिर भयंकर बाढ़ आएगी और हजारों लोग डूबेंगे और मरेंगे। बहुत जनधन की हानि होगी। यह अपने आप हो जाएगा, इसमें हमें कुछ करने की जरूरत नहीं। बिजली पैदा करना हो तो बड़ा इंतजाम करना होगा। खेत सिंचने है, लम्बी नहरें खोदनी होंगी, पानी को डिस्ट्रीब्यूट करना होगा। ठीक ऐसे ही प्रकृति ने नेगेटिव भावनाएं हमको दी हुई हैं। वह हमारे बंधे बंधाए ट्रैक है। जैसे ही ऊर्जा जागती है कामवासना मे, क्रोध मे, ईर्ष्या मे, द्वेष में उसमें बह जाती है। लोभ मे, मोह मे बह जाती है। उसमें हमें कुछ करने की जरूरत नहीं है। अगर कुछ पॉजिटिव और क्रिएटिव करना है। हमें थोड़ा श्रम करना होगा। हमें वह रास्ता बनाना होगा,

वह रेडीमेड रास्ता नहीं है। इसलिए जो लोग क्रिएटिव नहीं होते वो अपने आप ही डिस्ट्रक्टिव हो जाते हैं, उसमें कुछ करने की जरूरत नहीं है। तुम अगर सुंदर नृत्य न कर सकोगे तो तांडव नृत्य तो कर ही लोगे। वह अपने आप हो जाएगा। तुम अगर गीत नहीं गाओगे, तुम गालियां देने लगोगे। कुछ सीखने देखने की जरूरत नहीं है। गीत गाने में सालों साल मेहनत करनी पड़ेगी। गाली देने में कौन सी मेहनत। सावधान! यह जीवन हमें मिला है, अद्भुत अवसर मिला है। ऊर्जा मिली है और हमें सम्भावना मिली है। शुभ और अशुभ दोनों की और शुभ के लिए हमें कुछ करना पड़ेगा, अशुभ अपने आप हो जाएगा। अगर तुम सृजन नहीं करोगे। अगर तुम प्रेम, श्रद्धा और भक्ति में नहीं डुबकी लगाओगे तो आतंकवादी बन जाओगे। उसमें कुछ करना नहीं पड़ता। वह अपने आप हो जाएगा। इसके पहले कि हमारी ऊर्जा किसी नकारात्मक दिशा में जाएं, शीघ्र से शीघ्र सकारात्मक मोड उसको दो। विशेषकर हम सब ध्यानियों के लिए यह बात महत्वपूर्ण है क्योंकि हम ऊर्जा जगाने के प्रयोग कर रहे हैं।

आप लोग देखते हैं यहाँ रोज एक सल होता है- गीत के लिए! रात को भी बैठता हूँ, घंटा आधा घंटा गीत संगीत चलता है। मैं चाहता हूँ कि लोग उस किसी चीज में ऐसी चीज में लवलीन हों जिसमें उनको रस आए। अब जरूरी नहीं कि सबको संगीत में रस आए, कुछ और हो सकता है। किसी को हो सकता है बगिया लगाने में, बगीचे में काम करने में बहुत मजा आता हो। यही काम करो। किसी और कुछ, पेंटिंग अच्छी लगती हो। पेंटिंग बना लो। किसी को गीत लिखना अच्छा लगता हो, कविता लिख लो। किसी को कुछ और अच्छा लगता है। कुछ करो, बेहतरी करण के लिए कुछ करो क्योंकि कुछ न कुछ तो होगा। अगर हमने कुछ सुंदर नहीं किया तो फिर कुछ कुरूप हो जाएगा। ऊर्जा जागरण के संग सृजनात्मक को जोड़ना।

क्या मुझ जैसे राष्ट्रीय स्तर के मुक़ेबाज को ध्यान से कोई मदद मिल सकती है?

जरूर मिल सकती है। आप इस खतरनाक, हिंसात्मक कार्यक्षेत्र से बाहर निकलकर कोई सृजनात्मक, कोई सकारात्मक कार्य करना शुरू करेंगे तो आपको भी मदद मिलेगी और आप जबड़े तोड़ देते है। वो भी बेचारे बचेंगे। सही सलामत होंगे। परमात्मा ने शक्ति दी है, मांसपेशियां दी है, मजबूत हड्डियां दी है, कुछ ऐसा काम करो। किसी की मदद हो सके।

बॉक्सर बनना, वायलेंट होना, यह तो शक्ति का दुरुपयोग हुआ। कुछ सदुपयोग करो इस ताकत का। प्रभु की कृपा से तुमको मजबूत शरीर मिला है। प्रभु को धन्यवाद दो। प्रभु की इस दुनिया को थोड़ा सुंदर बनाने में शक्ति को लगाओ। ध्यान से निश्चित रूप से मदद मिलेगी। दिशा परिवर्तन भी होगा। यह पहले ही आगाह कर दे रहा हूँ। तुम आज तक जो करते आए हो। यह काम आगे नहीं चलेगा। यह तो बड़ी बेहोशी में चलता है। हम किसी की ठुकाई पिटाई कर रहे हैं। हाथ पैर तोड़ रहे हैं। इसके लिए तो बड़ी मूर्छा चाहिए, बेहोशी चाहिए। ध्यान आयेगा, होश आयेगा तो तुम चोकोगे कि अरे यह मैं क्या कर रहा हूँ? यह तो उचित नहीं।

किसी को चोट पहुंचाना, किसी को नुकसान पहुंचाना, किसी को हराकर बेइज्जत करना, दूसरों पर इस प्रकार विजय हासिल करना यह तो सब हिंसा के ही रूप है। इनमें मुख्य भावना दूसरे को दुख पहुंचाने की है। इसको मैं कहता हूँ- नकारात्मक जीवनशैली। सकारात्मक जीवनशैली ऐसी होती है कि मैं भी सुखी और शांत हूँ और मैं किसी के सुख शांति में थोड़ी सी वृद्धि कर सकूँ तो जरूर कर दूँ। अगर मुझसे कुछ भला हो सके तो, हे परमात्मा जरूर करवा लेना। तो प्रेमपूर्ण, दया से ओतप्रोत, करुणा वान हो जाओगे। ध्यान करोगे। तुम्हारे जीवन की दिशा बदल जाएगी। शायद यह प्रोफेशन तुम छोड़ दो और इससे बहुत ज्यादा सुंदर, कुछ तुम्हारे जीवन में आए। यह पहलवानी और बॉक्सिंग, जूडो कराटे इत्यादि इत्यादि दुनिया भर में भांति भांति की

मारकाट की विधियाँ प्रचलित हैं। इन सबको देखकर लोगों को लड़ते झगड़ते देखकर, दंगा फसाद युद्ध करते देखकर, डार्विन का विकासवाद का सिद्धांत ठीक ही लगता है कि आदमी जानवरों से उत्पन्न हुआ है। पशुता अभी भी हममें गई नहीं पूरी तरह। शरीर मनुष्य का हो गया लेकिन ऐसा लगता है हम जानवरों से ही आए हैं और वह खूंखार जंगली पन अभी भी हमारे भीतर मौजूद है। आश्चर्य की बात हम उस पर नाज करते हैं। उस पर हमें पुरस्कार और मेडल्स मिलते हैं। वास्तव में हमें इन बातों पर शर्म आनी चाहिए जिस पर हम गर्व करते हैं। अब मनुष्य हो गए हम, तो कुछ ऐसा करें, जो जानवर नहीं कर सकते, कुछ मनुष्य जैसा करें और फिर धीरे धीरे मनुष्यता से भी ऊपर दिव्यता और भगवत्ता से ओतप्रोत बने। कुछ ऊपर को उठे। आगे और विकास करे। पीछे वापस ना लुढ़के, जिन जानवरों से हम आए हैं जंगल से। अब बापिस रियेशन न करे, आगे प्रोग्रेसिव होना चाहिए। हम बुद्ध की तरह, महावीर की तरह, ईसा मसीह की तरह, चौतन्य महाप्रभु की तरह, रामकृष्ण परमहंस की तरह, कुछ इनके जैसे गुण डेवलप करे।

बुद्ध के जीवन में प्यारा उल्लेख आता है। एक बहुत खतरनाक लुटेरा उस जमाने में था। अंगुलिमाल उसका नाम था। उसने कसम खाई थी कि एक हजार आदमियों की हत्या करके उनकी एक उंगली काट लेता था और उसकी माला पहनता था। उसने व्रत लिया था कि एक हजार उंगलियों की माला जब तक नहीं पहन लूँगा तब तक यह काम जारी रखूँगा। बस मर्डर करना ही उसका काम था। फिर धीरे धीरे धीरे लोग उससे इतने डरने लगे, तो जंगल में जहाँ वो रहता था। वहाँ से कोई गुजरना बंद हो गया था। सेनापति और सम्राट तक उससे डरते थे। यह आदमी बिल्कुल खूंखार है। यहाँ तक कि एक दिन उसने अपनी माँ से कहा कि अब तुम मुझे जो भोजन देने आती हो, मत आया करो क्योंकि मेरे मन में ख्याल आने लगा कि नौ सौ निन्यानवे में उंगलियों की माला तो मेरी बन गई। सिर्फ एक उंगली बाकी है। अभी बड़ा ही घृणित खयाल है कि जिस माँ ने मुझे जन्म दिया, उसकी गर्दन काट लूँ। लेकिन मेरे मन में ख्याल आ गया है और इसलिए तुमको सावधान कर रहा हूँ। तो मारना बंद करो तो मेरी रोटी पानी मत लाया करो। मेरा भरोसा नहीं। मैं पता नहीं किस आवेश में! क्योंकि कई दिन बीत गए यहाँ से कोई गुजरता नहीं, सिर्फ तुम आती हो और एक उंगली की मुझे जरूरत है। उसकी माँ ने भी आना बंद कर दिया। अब इससे ज्यादा भयंकर हो, तो और कोई बात नहीं हो सकती कोई अपनी माँ का गला काटे। भगवान बुद्ध ने जब यह सुना तो उन्होंने कहा कि मुझे उस पर बड़ी दया आती है। बेचारा कितने दिनों से इंतजार कर रहा है एक अंगुली का, मैं जाता हूँ। भिक्षुओं ने समझाया कि भगवान आप उसके पास न जाएं। वह बिल्कुल पागल है।

वो ना देखेगा कि आप भिक्षु हो। जो अपनी मां को खत्म करने को तैयार है। वो किसको छोड़ेगा। उस राज्य के सम्राट ने सुना कि बुद्ध उस रास्ते से जाने वाले है, वो भी मना करने आया कि मत जाइए। बुद्ध ने कहा- तुम उसकी तो सोचो, बेचारा! वो एक आदमी का इंतजार कर रहा है। मुझे बड़ी करुणा आती है। कोई बात नहीं उसका व्रत पूरा हो जायेगा। बुद्ध नहीं माने, गए। दस- पंद्रह भिक्षु ही उनके साथ चले। हजारों का झुंड पीछे रह गया। फिर दस पंद्रह में से भी, धीरे धीरे कम होते गए। आठ, पाँच बचे, तीन बचे, दो, फिर अंत में एक ही बचा। बुद्ध ने कहा, भाई तू भी रहजा। जैसे जैसे उसके निकट पहुंचते जा रहे, सब छोड़कर चले गए। बुद्ध अकेले ही। अंगुलीमाल ने देखा दूर से, एक आदमी आ रहा है। पीत वó धारण किए है। संन्यासी लगता है। उसने कहा हृद हो गयी, इस बेवकूफ को किसी ने बताया नहीं कि यहां अंगुलिमाल का एरिया है। यहां से तो कोई नहीं गुजरता। गांव के लोगों ने जरूर बताया होगा इसको। ये कौन है? देखा कि वह तो मेरी दिशा में। मेरी तरफ आ रहा है। पहली बार अंगुलीमाल के मन में दया आई। उन्होंने कहा, ए भिक्षु! लौट जाओ। भाग! एक कदम और आगे बढ़ाया तो फिर जिंदा नहीं छोड़ूंगा। मुझे दया आ रही है। तुझको शायद पता नहीं। किसी ने खबर नहीं की, तो भाग जाओ यहां से।

बुद्ध ने भी जोर की आवाज में उसको उत्तर दिया कि अंगुलीमाल मुझे तेरे बारे में सब पता है। भागना है तो तू भाग ले। वरना मेरे चंगुल से बचेगा नहीं। अंगुलीमाल ने कहा ये कैसा भिक्षु है? हाथ में कोई हथियार तो है नहीं। भिक्षा पाल लिए है, कटोरा हाथ में लिए है। इसकी बातें तो देखो कह रहा है भागना है तो तू भाग ले। अंगुलिमाल अपनी तलवार पर धार धरने लगा। घिसने लगा, उसको पैनी करने के लिए बहुत दिन से चलाई नहीं थी। उसने कहा चलो, आज इसी का खात्मा होगा। बुद्ध आ के खड़े हो गए। जब अंगुलिमाल ने उनके चेहरे की तरफ देखा, न जाने हृदय में कैसा उसको महसूस होने लगा। शांत आदमी को देख के प्रसन्न, आनंद मुद्रा में इस व्यक्ति को देख के, वह कहने लगा कि मेरे भीतर कुछ कमजोरी सी महसूस हो रही है। ऐसा मुझे कभी नहीं हुआ क्योंकि दो ही प्रकार के लोग मैंने जाने या तो जो मुझसे डरकर भागते हैं या जो मुझसे लड़ने को तैयार हो जाते हैं क्रोध में। यह आदमी कुछ अजीब सा है, ना तो यह भागता है, न लड़ने को उसके पास कुछ है। और दुबला पतला, कमजोर भिक्षु और उसको आश्चर्य हुआ कि मेरे हृदय में यह कैसी करुणा की भावना उत्पन्न हो रही है। आज तक तो कभी नहीं हुई।

बुद्ध ने उससे कहा कि अंगुलिमाल किसी को मृत्युदंड देते है। तो उससे भी पूछते है एक बार कि कोई अंतिम इच्छा हो तो, बताओ? क्या मुझसे नहीं पूछोगे? अंगुलिमाल ने कहा कि ठीक! बोलो क्या है, तुम्हारी अंतिम इच्छा? बुद्ध ने कहा जिस वृक्ष के नीचे हम खड़े है। इसका एक पत्ता मुझे तोड़कर दे दो। अंगुलिमाल ने तो एक डाली तोड़ के दे दी। दर्जनों पत्ते थे। उसने कहा, लो! पूरी डाल ही ले लो, एक पत्ता क्या? बुद्ध ने कहा, अभी तो मेरी आधी बात हुई है, पूरी बात तो सुनो। अब इस टूटी हुई डाल को वापस पेड़ में जोड़ दो। तुमने कहा न, मेरी अंतिम इच्छा पूरी करोगे। करो? अंगुलीमाल ने कहा, तुम पागल हो क्या? टूटी हुई शाख कभी वापस जुड़ती है। बुद्ध ने कहा, मैंने तो सुना था। तुम बहुत ताकतवर हो, बड़े शक्तिशाली कुछ भी कर सकते हो। तुम एक डाल को एक पत्ते को भी नहीं जोड़ सकते। तो तुम तो बहुत दुर्बल हो। पत्ता तोड़ने मे, डाल तोड़ने मे, कौन सी खूबी? वो तो कोई बच्चा भी कर देता। तुम क्या समझते हो? तुमने बड़ी ताकत दिखा दी। मैंने पत्ता मांगा था, तुमने डाल तोड़कर दे दी। वो तो बकरी, भेड़ बकरी भी गुजरते है, वह भी तोड़कर खा जाती। अगर तुमने तोड़ी है तो भेड़ बकरी के बराबर काम किया है। कोई बड़ी बहादुरी का काम नहीं कर दिया। अब करके दिखाओ, जो मैं कह रहा हूँ। इसको जोड़ो वापस। तोड़ना तो कोई भी कर लेगा।

विध्वंसात्मक कार्य बड़े सरल हैं। तुम क्या समझते हो? हिरोशिमा नागासाकी पर जिस आदमी ने एटम बम पटका था, बड़ा बहादुर था? एक एक लाख आदमी, उन दोनों शहरों के एक सेकंड में राख हो गए। यह बहादुर आदमी था कि बुद्धिहीन आदमी था? विध्वंसक काम तो बहुत सरल है। कहीं बम फोड़ देने में कोई बुद्धि की जरूरत? कोई ताकत की जरूरत? बुद्ध ने कहा तोड़ने में क्या रखा है। वो तो जंगल के जानवर है, वह भी फल-पत्ते तोड़कर खा लेते है। इसमें कौन

सी खूबी? तुम तो कह रहे थे बहुत शक्तिशाली हो तुम? जोड़कर दिखाओ। अंगुलीमाल चौंका। उसको ख्याल आया कि मैं नौ सौ निन्यानवे गर्दनें काट चुका हूँ। क्या एक को भी मैं प्राण दे सकता हूँ? ले तो लिए मैंने नौ सौ निन्यानवे के प्राण। एक छोटे से पत्ते को भी मैं प्राण नहीं दे सकता। वह भी मर गया। गरदन की तो छोड़ो, एक पत्ते को भी नहीं जोड़ सकता। पहली बार उसे अपनी निर्बलता का एहसास हुआ। उसने बुद्ध से पूछा कि भिक्षु, क्या तुम जोड़ सकते हो? बुद्ध ने कहा मैं पत्ता तो नहीं जोड़ पाऊंगा। लेकिन मुझे कुछ और जोड़ना आ गया है। कुछ और गहरी बातें, जो प्रेम से जुड़ती हैं। अगर सीखना है, तो मैं तुम्हें सिखा सकता हूँ। बुद्ध ने कहा मैं भी कभी राजकुमार था। मैं भी युद्ध किया करता था। फिर धीरे धीरे मुझे समझ में आई कि असली शक्ति लड़ने में नहीं है। असली शक्ति दूसरे को हराने में नहीं है, वो तो कोई भी कर लेता है। उसमें कोई खास बात नहीं। असली शक्ति प्रेम में है, असली शक्ति दया में है, करुणा में है, असली शक्ति जोड़ने में है, असली शक्ति हारने में है। अंगुलिमाल उनके पैरों पर गिर पड़ा। उसने कहा कि मुझे दीक्षा दीजिये। मैं भी भिक्षु बनता हूँ। उसका हृदय परिवर्तन हुआ। बुद्ध ने कहा था पहले, मैंने पहले ही कहा था कि भागना हो भाग लो। अंगुलीमाल ने कहा अच्छा ही किया। ना मैं भागा, ना आप भागे वरना मेरे जीवन में यह सुंदर क्षण कभी न आता। मुझे समझ में आ गया, असली शक्ति कहाँ है,

अब उसकी ही खोज करूँगा।

प्यारे मित्रो, इस बात का स्मरण रखना। पाँजिटिविटी मे, सकारात्मक होने मे, हंसी खुशी मे, सहयोग देने मे, मंगल में कल्याण मे, सेवा मे, यह असली बंदगी है। मैं आपसे नहीं कहता कि मंदिर में जाकर घंटी बजाना और आरती उतारना और अगरबत्ती लगाना। आपको मजा आता है तो करना कोई हर्जा नहीं। लेकिन उस असली बंदगी वह नहीं है, असली भक्ति वह नहीं है। *असली भक्ति तो हमारे चारों तरफ जो जीते जागते, चलते फिरते, देवी देवता है। इनके लिए कुछ हम कर सकें, यह असली सेवा है। यह परमात्मा की आराधना है।*

क्या खिलाड़ियों को ध्यान करना चाहिए?

आप पहले ध्यान का मतलब समझ लीजिए। ध्यान यानी होश, ध्यान यानी जागरूकता। अवेयरनेस, कॉन्शसनेस, अलर्टनेस। अब आप सवाल पूछिए? क्या एक खिलाड़ी को ध्यान करना चाहिए? क्या एक ड्राइवर को ध्यान करना चाहिए? क्या एक स्टूडेंट को ध्यान करना चाहिए? ध्यान की जगह आप शब्द चेंज कर लो। क्या एक स्टूडेंट को अलर्ट रहना चाहिए, क्या एक ड्राइवर को अलर्ट रहना चाहिए?

निश्चित रूप से वह जितना होश पूर्ण होगा, जितना सजग होगा अर्थात जितना ध्यान पूर्ण होगा। उतना ही अच्छा खिलाड़ी, उतना ही कुशल ड्राइवर, उतना ही मेधावी वह स्टूडेंट होगा। इसका उल्टा करके देख लीजिए। ड्राइवर अफीम खाकर गाड़ी चलाएगा तो क्या होगा? आप सब जानते हैं। शराब पीकर स्टूडेंट क्लास अटेंड करेगा, पढ़ाई करेगा। उसके परिणाम क्या होंगे? आप सब जानते हैं। कोई शराब पीकर खेल के मैदान में जाएगा। उसकी टीम की हार सुनिश्चित है। यह आदमी होशो हवास में नहीं है। यह करेगा कुछ, होगा कुछ। भूल ही जायेगा बीच में किस टीम में है। खेल रहे थे फुटबॉल इस टीम की जगह उस टीम को जिता दिया। भूल ही गए।

जितना अधिक होश उतनी ही हमारी कार्यकुशलता। वर्क एफिशिएंसी बढ़ती है। हम कम देर मे, कम मेहनत से, ज्यादा अच्छा फल ला सकते है अगर हम ध्यान पूर्ण हैं तो। अगर हम बेहोश है, हमें बहुत मेहनत करनी पड़ती। बहुत समय बर्बाद होता है। फिर भी फल अच्छा नहीं आता क्योंकि हम सब कुछ भूल चुके हो जाते है। हम होशोहवास में नहीं है। जितना जागृत व्यक्ति उतने ही कम परिश्रम से ज्यादा अच्छे परिणाम ले आता है। मैं अपने स्वयं के अनुभव से बताऊँ।

बहुत बचपन से ओशो के छलछाया में बड़ा हुआ। शुरुआत से ही ध्यान सीखने की वृत्ति रही। मेरे लिए पढ़ाई लिखाई इतनी आसान रही! हंसी खेल। आप खिलाड़ियों की पूछ रहे हैं ना, मेरे लिए पढ़ाई लिखाई खेल ही रही।

मैं बीएससी फर्स्ट ईयर ऐसी जगह से पढा जहां बिजली नहीं थी। नदी का किनारा था। रात को लालटेन में पढ़ने बैठो तुम। खूब कीड़े मकोड़े आ जाते थे। नदी का किनारा तो वह भी संभव नहीं था कि रात को भी पढ़ें। ग्रामीण प्राइवेट कॉलेज। उस प्राइवेट कॉलेज में आधे टीचर तो सरकारी हाई स्कूल के टीचर थे। सोच लो, क्या पढ़ाई होती होगी वहां? मैंने छह महीने बाद एडमिशन लिया था क्योंकि और कहीं एडमिशन मिल ही नहीं रहा था। उस प्राइवेट कालेज में सौ रुपया। उस जमाने में सौ रुपया घूस काफी होती थी। सौ रुपया लेकर वो परीक्षा के एक दिन पहले भी एडमिशन दे देते थे तो मजबूरी में वहां लिया था। अब आप अनुमान लगा सकते हैं, मेरी कितनी पढ़ाई हुई होगी। उस साल मैंने यूनिवर्सिटी टॉप किया। मेडिकल कालेज की पढ़ाई को लोग खूब कठिन पढ़ाई मानते हैं। इंजीनियर और कंप्यूटर साइंस और सी ए। उन सबसे ज्यादा कठिन पढ़ाई हमेशा मेडिकल की पढ़ाई को माना जाता है और मैं हमेशा मैरिट और गोल्ड मेडल लेकर पास हुआ और मैं आपको ईश्वर की सौगंध, जो मैं अक्सर खाता नहीं हूँ। पहली बार खा रहा हूँ। ईश्वर की सौगंध खाकर कहता हूँ, मैंने मेडिकल कालेज की कोई टैक्स बुक छूने का तो सवाल नहीं, देखी तक नहीं। क्लास में टीचर जो पढ़ाते थे, बस उसी का क्लास नोट्स जो बन गए वो पर्याप्त थे और पढ़कर क्या करना इससे ज्यादा। वही टीचर जो पढ़ा रहा है। वह प्रश्नपत्र बनाएंगे वहीं पूछेंगे। वहीं उन्होंने पढ़ाया वहीं उत्तर में लिख देंगे तो ज्यादा नंबर मिलेंगे। वही हुआ। मैंने कभी किताब में से पढ़ा ही नहीं। देखी नहीं किताब। पढ़ने का कोई काम ही नहीं था। क्लास नोट्स कितने? एक पीरियड एक पेज में लिखाई। मेरी लिखाई भी छोटी छोटी है। एक पेज में एक पीरियड। दिनभर में चार पीरियड या पाँच पीरियड हुए। पाँच पेज में सब हो गया दिन भर का। पूरे साल भर के नोट्स भी लगाओ, इतनी मोटी डायरी बनेगी बस। मेरी पढ़ाई तो बिल्कुल ही आसान थी। मैं कभी नहीं रात को जागा और पढ़ा। जैसा कि अन्य सब स्टूडेंट्स करते थे। बड़े आराम से रिलैक्स।

यह मैं इसलिए बता रहा हूँ, अगर हम ज्यादा होश पूर्ण हैं तो हम कम समय में, कम श्रम करके, अच्छा परिणाम ले आएंगे। अगर हम बिल्कुल होश पूर्वक, ध्यानपूर्वक, पढ़ाई कर रहे हैं। वो टीचर जो पढ़ा रहा है गौर से, हर चीज सुन रहे हैं। हमारा चंचल चित्त यहाँ वहाँ नहीं जा रहा कहीं। बिल्कुल एकाग्र है। एकाग्रता पूर्वक हमने सब चीज नोट की, जो पढ़ाया गया। इतना बहुत है और क्या करना।

जो व्यक्ति एकाग्र नहीं है, ध्यान पूर्ण नहीं है। जिसका चित्त यहाँ वहाँ भागता, दौड़ता है। टीचर जो कह रहे हैं वो एक सेटेंस वहाँ सुनता है। फिर खिड़की में से बाहर झांकने लगा, फिर अपने दोस्त से गपशप करने लगा खुसुर फुसुर। फिर एक सेटेंस टीचर का सुना। फिर कुछ नोट किया, कुछ छूट गया। इसकी स्मृति में तो कुछ जा नहीं रहा। इसको बहुत मेहनत करनी पड़ेगी। जब क्लास में वो ऐसा कर रहा है जबकि क्लास में दोबारा नहीं होगा उस टॉपिक में। किताब के साथ कैसा दुर्व्यवहार करेगा वो। यह तो आप समझ ही सकते हो। किताब में तो सुविधा है हम फिर पलट सकते हैं दोबारा। क्लास में टीचर जो पढ़ा दिया एक बार वो तो दोबारा नहीं होगा। वहाँ तो हमें अत्यंत सजग होकर पूरा रिसेप्टर होकर ग्रहण करना होगा।

कुछ भी रिपीट नहीं होने वाला। किताब में तो संभावना है। आप एक बार अच्छे से नहीं पढ़ें, फिर दोबारा पढ़ लो, तबारा पढ़ लो, कल फिर पढ़ लेंगे। तो जब इस स्टूडेंट ने क्लास तक में ध्यान से नहीं सुना वो किताब कितनी बेहोशी में पढ़ता होगा। दिमाग कहीं और चल रहा है और यह पता चला कि आधा पेज खत्म हो गया। वो आधा पेज सब बेहोशी में गया। कहीं स्मृति में बैठा नहीं। बेकार मेहनत की। समय खराब किया। फिर से पढ़ना पड़ेगा।

प्यारे मित्रो, ध्यान को ऐसा नहीं समझना, एक खास विधि! हम विधियाँ यहाँ करते हैं। सुबह आपने एक विधि की, दूसरी की, शाम को एक और करेंगे। विधि हम इसलिए करते हैं कि अपने भीतर की जागरूकता को बढ़ा सकें। ध्यान

का मतलब वह जागरुकता है। विधि को ध्यान नहीं समझना। विधि तो एक आलम्बन है, सहारा थोड़े दिन के लिए। एक बार हमको वह सजगता पकड में आ गई, फिर किसी विधि, किसी क्रिया कांड की जरूरत नहीं। फिर तुम बस भीतर सजग रहें आएं।

अब आपके प्रश्न को दोबारा पढ़ता हूँ। आपको समझ में आ गई होगी बात। आपने पूछा है, क्या खिलाड़ियों को ध्यान पूर्ण होना चाहिए? ध्यान करना चाहिए? निश्चित रूप से खिलाड़ियों पर क्यों? हर खेल में हर चीज पर यही बात लागू होती है। चाहे वह कार्य कोई भी हो। चाहे वह गृहिणी अपने घर में रोटी बना रही हो कि, घर की साफ सफाई कर रही हो कि, बच्चों का लालन पालन करती हो कि, कोई आदमी दफ्तर में काम करता हो। सभी जगह जितना हम ध्यान पूर्ण होंगे। हम उतने ही शांत, तनावमुक्त होंगे और हमारा कार्य बहुत कुशलतापूर्वक, सुंदरता से सम्पन्न होगा और हम हमेशा रिलैक्स रह सकेंगे। तनाव होते किस बात के, इसी बात के तो तनाव होते हैं कि जो मैं कर रहा हूँ, उसमें कहीं असफलता न हो जाए। असफलता होती क्यों है? क्योंकि हम होश पूर्ण नहीं हैं इसलिए। अगर हम सजग होकर कोई कार्य करेंगे, तल्लीन होकर कार्य करेंगे तो निश्चित रूप से अच्छा परिणाम आएगा ही आएगा। चिंता और तनाव की बात ही नहीं। तो सभी के लिए ध्यान अत्यंत महत्वपूर्ण है। यही हमारे सद्गुरु ओशो का संदेश है।



ध्यान संबंधी प्रश्नोत्तर

21 दिसंबर का महत्व

21 दिसंबर संयुक्त राष्ट्र द्वारा विश्व ध्यान दिवस घोषित किया गया है। क्या इस दिन और तारीख का कोई महत्व है?

21 की आध्यात्मिक संख्या का प्रतीकात्मक अर्थ आध्यात्मिक साधना में "21" वह बिंदु है जहां "दो" (द्वैत) समाप्त होकर "एक" (अद्वैत) में विलीन हो जाते हैं। यह संख्या परमात्मा के साथ एकात्म होने की स्थिति का प्रतीक है।

21 दिसंबर वर्ष का सबसे छोटा दिन है, जिसके बाद प्रकाश बढ़ने लगता है। यह प्रकाश ध्यान में ज्ञान और जागरूकता के प्रसार का प्रतीक है। यह "इक्कीस" अहंकार के विसर्जन और पूर्ण समर्पण का संदेश देता है।

गुरु नानक और ओशो की शिक्षाएं

गुरु नानक देव जी "पउड़ी 32" में कहते हैं कि मनुष्य को अपने भीतर ऐसी गहन प्यास उत्पन्न करनी चाहिए कि हर कण परमात्मा के नाम से भर जाए।

ओशो ध्यान और जप में पूर्णता की बात करते हैं। उन्होंने कहा कि परमात्मा को पाने के लिए व्यक्ति को अपना सब कुछ दांव पर लगाना चाहिए। यह साधक को "इक्कीस" बना देता है।

सांख्य दर्शन और इक्कीस: सांख्य के अनुसार, पांच महाभूत, पांच तन्मालाएं, पांच ज्ञानेंद्रियां और पांच कर्मेन्द्रियां मिलकर बीस बनाते हैं। इक्कीसवां तत्व परमात्मा या "मै" है।

झूठा इक्कीस: यदि अहंकार को जोड़ा जाए, तो यह नर्क का कारण बनता है।

सच्चा इक्कीस: यदि सत्य (परमात्मा) को जोड़ा जाए, तो यह मुक्ति और आनंद का कारण बनता है।

महत्व और परिणाम: ध्यान का अभ्यास और अहंकार का त्याग जीवन को सरल, शांतिपूर्ण और आनंदमय बनाता है। "21" का प्रतीक हमें एकता और दिव्यता की ओर प्रेरित करता है। ध्यान में डूबकर साधक ओंकार के साथ एकात्म हो सकता है और अपने भीतर परमात्मा स्वरूप को पा सकता है।

बुद्ध या युद्ध, महावीर या महाविनाश

ओशो क्यों कहते हैं - आज के युग में एक ध्यान का आंदोलन चाहिए नहीं तो ग्लोबल आत्मघात अथवा तीसरे और अंतिम विश्व युद्ध की तरफ जा रहे हैं?

ओशो का यह कथन गहराई से चिंतन का विषय है और आज के वैश्विक परिदृश्य में इसका महत्व और बढ़ जाता है। उनके अनुसार, ध्यान का आंदोलन मानवता को आत्मविनाश से बचाने का एकमात्र उपाय है। आइए इसे विस्तार से समझते हैं:

आंतरिक अशांति और बाहरी हिंसा: ओशो कहते हैं कि मनुष्य का मन लगातार अशांत, तनावपूर्ण और क्रोधित रहता है। यही आंतरिक अशांति बाहरी हिंसा, युद्ध और संघर्षों का कारण बनती है। जब तक व्यक्ति अपनी आंतरिक शांति नहीं पाता, वह बाहरी दुनिया में अशांति फैलाता रहेगा।

वैज्ञानिक प्रगति, लेकिन आध्यात्मिक पतन: आधुनिक युग में विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने जीवन को सरल बनाया है, लेकिन साथ ही हथियारों और विनाश के साधनों को और खतरनाक कर दिया है। बिना ध्यान और जागरूकता के, ये प्रगति विनाश का कारण बन सकती है।

सामूहिक चेतना का पतन: ओशो मानते हैं कि मानवता एक सामूहिक चेतना से जुड़ी है। अगर यह चेतना जागरूक और शांत नहीं होगी, तो समाज अनिवार्य रूप से हिंसक, लालची और स्वार्थी बन जाएगा।

तीसरा विश्व युद्ध और आत्मघात की संभावना: अगर मनुष्य अपनी आंतरिक समस्याओं (ईर्ष्या, लालच, हिंसा) को सुलझाने के लिए ध्यान का सहारा नहीं लेता, तो ये समस्याएं सामूहिक रूप से बड़े संघर्षों, युद्धों और अंततः ग्लोबल आत्मघात में बदल सकती हैं।

ध्यान का आंदोलन क्यों आवश्यक है?

अंतरतम की शांति: ध्यान व्यक्ति को अपनी आंतरिक हिंसा, डर और क्रोध से मुक्त करता है।

यह अहंकार और द्वेष को समाप्त कर, प्रेम और सह-अस्तित्व को बढ़ावा देता है।

सामूहिक चेतना का विकास: जब बड़ी संख्या में लोग ध्यान करेंगे, तो एक सामूहिक शांतिपूर्ण ऊर्जा का निर्माण होगा। यह ऊर्जा समाज में सकारात्मक बदलाव लाएगी।

हिंसा और युद्ध को रोकने का उपाय: ध्यान करने वाला व्यक्ति अधिक करुणामय और जागरूक होता है। वह युद्ध या हिंसा की ओर नहीं जाएगा। जागरूकता का प्रसार ही युद्धों को रोक सकता है।

पर्यावरण और मानवता की रक्षा: ध्यान मनुष्य को प्रकृति और पृथ्वी के साथ संतुलन में जीने की प्रेरणा देता है। लालच और स्वार्थ से मुक्त होकर, मनुष्य अपने चारों ओर जीवन को संजोने लगता है।

ओशो का समाधान-- ध्यान का आंदोलन: ओशो के अनुसार, ध्यान का आंदोलन वैश्विक स्तर पर एक क्रांति की तरह होना चाहिए। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जो व्यक्ति को अपने भीतर और बाहरी दुनिया में एक नया दृष्टिकोण देती है। इसे स्कूलों, विश्वविद्यालयों, कार्यस्थलों और हर समुदाय में लागू करना चाहिए।

परिणाम: ध्यान का आंदोलन क्या बदल सकता है?

शांति और प्रेम का प्रसार: युद्ध और हिंसा का अंत। सह-अस्तित्व और सहयोग की भावना का विकास।

ग्रह की रक्षा: पर्यावरण की देखभाल और संसाधनों का सही उपयोग।

नए विश्व का निर्माण: जागरूक और करुणामय समाज, जहां विज्ञान और अध्यात्म साथ चलें। व्यक्तिगत और सामूहिक विकास के लिए सही दिशा।

निष्कर्ष: ओशो का ध्यान आंदोलन आत्मविनाश के मुहाने पर खड़ी मानवता को एक नई राह दिखाने की कोशिश है। यदि यह आंदोलन व्यापक रूप से फैलता है, तो यह मनुष्य को उसकी आंतरिक शांति, करुणा और प्रेम के स्रोत से जोड़कर बाहरी दुनिया में क्रांति ला सकता है।

ध्यान छूट-छूट क्यों जाता है?

बहुत से लोग हैं जो ध्यान साधना शुरू करते हैं लेकिन छूट-छूट क्यों जाता है? इससे बचने का कोई हल या उपाय भी बताएं।

ध्यान साधना क्यों छूट जाती है?: ध्यान साधना की शुरुआत करना आसान है, लेकिन इसे नियमित बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसके पीछे कई कारण होते हैं:

नियमितता की कमी: कई लोग ध्यान के लिए एक निश्चित समय और स्थान तय नहीं करते, जिससे यह उनकी दिनचर्या का हिस्सा नहीं बन पाता।

अत्यधिक अपेक्षाएं: लोग जल्दी ही ध्यान से चमत्कारी परिणाम चाहते हैं। जब ऐसा नहीं होता, तो वे इसे छोड़ देते हैं।

ध्यान को गलत समझना: लोग सोचते हैं कि ध्यान का मतलब मन को पूरी तरह से शांत करना है। जब विचार आते हैं, तो वे इसे असफल मानते हैं।

प्रेरणा की कमी: शुरुआती उत्साह धीरे-धीरे कम हो जाता है, और व्यक्ति नियमितता खो देता है।

अनुशासन की कमी: ध्यान को सही अनुशासन और प्रतिबद्धता के साथ न करना।

ध्यान साधना को नियमित बनाए रखने के उपाय

एक निश्चित समय और स्थान तय करें: ध्यान के लिए सुबह या रात का समय चुनें। एक शांत और स्थायी स्थान बनाएं जहां आप ध्यान कर सकें। ध्यान को अपनी दिनचर्या में एक आवश्यक कार्य की तरह शामिल करें।

छोटे समय से शुरुआत करें: शुरुआत में 5-10 मिनट का ध्यान करें। जैसे-जैसे आदत बनती जाए, समय को धीरे-धीरे बढ़ाएं।

अपेक्षाओं को कम करें: ध्यान का उद्देश्य सिर्फ परिणाम प्राप्त करना नहीं, बल्कि प्रक्रिया का आनंद लेना है। इसे एक खेल या अन्वेषण की तरह लें, बिना किसी दबाव के।

ध्यान को जीवन से जोड़ें: हर छोटी गतिविधि को ध्यानमय बनाएं, जैसे खाना खाना, चलना, या सांस लेना। इससे ध्यान आपकी आदत बन जाएगी।

समूह का सहारा लें: ध्यान की एक संगत या समूह में शामिल हों। सामूहिक अभ्यास प्रेरणा बढ़ाता है और नियमितता में मदद करता है।

याद दिलाने के लिए तकनीक का उपयोग करें: फोन पर रिमाइंडर सेट करें या डायरी में नोट करें ताकि ध्यान को न भूलें।

ओशो या प्रेरक स्रोतों का सहारा लें: ध्यान पर आधारित किताबें पढ़ें, ऑडियो सुनें, या ओशो के ध्यान अभ्यासों को आजमाएं। इससे आपकी प्रेरणा बनी रहेगी।

धैर्य रखें: ध्यान अभ्यास में समय लगता है। धैर्य और विश्वास के साथ इसे जारी रखें।

इन उपायों का महत्व

नियमितता: एक निश्चित समय और स्थान तय करने से ध्यान आदत बन जाती है।

सहजता: छोटे-छोटे कदम ध्यान के प्रति आपके लगाव को बढ़ाते हैं।

प्रेरणा: समूह या साहित्यिक प्रेरणा आपके अभ्यास को बनाए रखती है।

लचीला दृष्टिकोण: ध्यान को सख्त अनुशासन नहीं, बल्कि जीवन का सहज हिस्सा मानने से यह छूटता नहीं।

ध्यान साधना के लाभ नियमितता से ही मिलते हैं

आंतरिक शांति और स्थिरता: नियमित ध्यान से मन शांत रहता है और विचार स्थिर हो जाते हैं।

बेहतर अनुशासन: जीवन में अन्य क्षेत्रों में भी अनुशासन और स्थिरता का अनुभव होता है।

गहरा आनंद: ध्यान के साथ आप अपने भीतर आनंद, प्रेम, और संतोष का अनुभव करते हैं।

लंबे समय तक सकारात्मक बदलाव: नियमितता से ध्यान जीवन का अभिन्न हिस्सा बनता है, जो आपको मानसिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक रूप से सशक्त करता है।

निष्कर्ष: ध्यान छूटने की मुख्य वजह अनुशासन और धैर्य की कमी है। यदि आप धीरे-धीरे ध्यान को अपनी दिनचर्या और जीवन का हिस्सा बना लें, तो यह छूटेगा नहीं। ध्यान के साथ जुड़े रहने का सबसे सरल तरीका है कि इसे अनमोल समय के रूप में देखें, जिसमें आप स्वयं को खोज रहे हैं।

ध्यान का धर्म या जाति से संबंध नहीं

क्या ध्यान का किसी धर्म या जाति विशेष से संबंध है?

ओशो के अनुसार, ध्यान का किसी धर्म, जाति, या विशेष परंपरा से कोई संबंध नहीं है। यह एक सार्वभौमिक प्रक्रिया है, जो हर व्यक्ति के भीतर मौजूद है। ध्यान का उद्देश्य आत्म-जागरूकता और आंतरिक शांति प्राप्त करना है, और यह किसी भी बाहरी पहचान, मान्यता, या संस्था पर निर्भर नहीं करता।

ध्यान का धर्म या जाति से संबंध क्यों नहीं है?

आध्यात्मिक अनुभव, धार्मिक नहीं: ध्यान धर्म या पूजा की तरह किसी बाहरी ईश्वर को मानने की प्रक्रिया नहीं है। यह एक आंतरिक अनुभव है, जो व्यक्ति के भीतर मौन, शांति, और जागरूकता लाता है।

ध्यान प्राकृतिक है: ध्यान हर इंसान का स्वाभाविक गुण है। यह किसी खास परंपरा, किताब, या गुरु पर आधारित नहीं है। छोटे बच्चे भी ध्यानमग्न होते हैं, जब वे किसी गतिविधि में पूरी तरह खो जाते हैं।

जाति या धर्म की सीमाओं से मुक्त: जाति और धर्म मानव समाज के बनाए हुए वर्ग हैं, लेकिन ध्यान इन सीमाओं को तोड़ता है। ध्यान व्यक्ति को उसकी वास्तविक पहचान, यानी आत्मा, से जोड़ता है, जो सभी धर्मों और जातियों से ऊपर है।

ध्यान का वैज्ञानिक दृष्टिकोण: ध्यान मन और शरीर को संतुलित करने का एक वैज्ञानिक तरीका है। इसे किसी धार्मिक विश्वास की आवश्यकता नहीं है। इसके लाभ, जैसे तनाव में कमी, बेहतर एकाग्रता, और आंतरिक शांति, सभी के लिए उपलब्ध हैं।

ध्यान और धर्म के बीच अंतर:

ध्यान	धर्म
आंतरिक अनुभव (Inner Experience)	बाहरी पूजा और अनुशासन (Outer Practices)

ध्यान	धर्म
किसी ईश्वर या ग्रंथ पर निर्भर नहीं	ईश्वर, ग्रंथ और परंपराओं पर आधारित
व्यक्तिगत खोज (Self-Discovery)	सामूहिक पहचान (Group Identity)
सार्वभौमिक (Universal)	सीमित (Bound by doctrines)

ओशो का संदेश: ध्यान मानवता का जन्मसिद्ध अधिकार है

ध्यान धर्म से परे है: ओशो कहते हैं, "ध्यान का कोई धर्म नहीं है, लेकिन सभी धर्म ध्यान से शुरू होते हैं।" सभी महान धर्मों ने ध्यान का अभ्यास किया है, लेकिन ध्यान धर्म के दायरे से कहीं अधिक बड़ा है।

ध्यान व्यक्ति को जोड़ता है: धर्म व्यक्ति को विभाजित कर सकता है, लेकिन ध्यान व्यक्ति को अपने अस्तित्व और पूरे ब्रह्मांड से जोड़ता है।

ध्यान और धर्म का सह-अस्तित्व: ध्यान हर धर्म के भीतर मौजूद है, चाहे वह बौद्ध ध्यान हो, ईसाई प्रार्थना हो, या सूफी ध्यान। लेकिन ध्यान धर्म पर निर्भर नहीं है।

ध्यान का सार्वभौमिक लाभ

हर इंसान के लिए उपयुक्त: ध्यान हर व्यक्ति के लिए है, चाहे उसकी जाति, धर्म, भाषा, या संस्कृति कुछ भी हो।

सभी के लिए समान अनुभव: ध्यान का अनुभव व्यक्तिगत है, लेकिन इसका प्रभाव सार्वभौमिक है—शांति, आनंद, और संतुलन।

विश्व को जोड़ने का माध्यम: ध्यान इंसान के भीतर से द्वेष, भेदभाव, और अहंकार को हटाता है। यह मानवता को एक वैश्विक समुदाय के रूप में देखने में मदद करता है।

निष्कर्ष: ध्यान किसी धर्म या जाति का हिस्सा नहीं है। यह मनुष्य की आत्म-जागरूकता और शांति की खोज का साधन है। ध्यान सभी सीमाओं से परे है और हर व्यक्ति के लिए उपलब्ध है। ओशो इसे एक सार्वभौमिक आंदोलन मानते हैं, जो इंसान को उसके वास्तविक स्वरूप से जोड़ता है। ध्यान धर्म नहीं है; यह धर्मों से भी बड़ा है।

ओशो द्वारा ध्यान में किए गए रूपांतरण

ध्यान की प्रक्रिया बड़े प्राचीन काल से प्रचलित रही है। आधुनिक युग में ओशो ने इसमें क्या रूपांतरण किया है और क्यों किया है?

ध्यान प्राचीन काल से ही योग और आध्यात्मिक परंपराओं का हिस्सा रहा है। ऋषि-मुनियों, बौद्ध संतों, और सूफी साधकों ने इसे अपने तरीके से विकसित किया। हालांकि, ओशो ने इस प्राचीन प्रक्रिया में आधुनिक मनुष्य की जरूरतों और चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए कई रूपांतरण किए।

ध्यान को सरल और व्यावहारिक बनाना: प्राचीन ध्यान विधियाँ अक्सर जटिल और कठोर अनुशासन से जुड़ी होती थीं। ओशो ने ध्यान को हर व्यक्ति के लिए सरल, सहज और व्यावहारिक बनाया। उन्होंने इसे "जीवन का हिस्सा" बनाने पर जोर दिया, न कि केवल एक विशेष समय या स्थान तक सीमित।

सक्रिय ध्यान (Dynamic Meditation): आधुनिक युग में लोगों का मन अत्यधिक व्यस्त और तनावग्रस्त है। ओशो ने ध्यान के स्थिर और मौन प्रारूप को बदलते हुए सक्रिय ध्यान की रचना की, जिसमें शरीर की गतिविधियाँ (जैसे नृत्य, चीखना, कूदना) और गहरी श्वास का उपयोग होता है। इसका उद्देश्य पहले शरीर और मन की ऊर्जाओं को मुक्त करना है, ताकि व्यक्ति ध्यान की गहराई में जा सके।

अत्यधिक ऊर्जा को निकालने की प्रक्रिया: ओशो मानते थे कि आधुनिक मनुष्य के भीतर बहुत अधिक दबा हुआ क्रोध, तनाव, और भावनाएँ हैं। इन दबावों को पहले निकालना जरूरी है। उनके ध्यान तकनीक, जैसे कुंडलिनी ध्यान और नादब्रह्म ध्यान, इस ऊर्जा को संतुलित और शुद्ध करने में मदद करते हैं।

मनोविज्ञान और ध्यान का समन्वय: ओशो ने ध्यान में मनोवैज्ञानिक पहलुओं को जोड़ा। उन्होंने समझाया कि कैसे बचपन की भावनात्मक चोटें, अहंकार, और सामाजिक दबाव व्यक्ति के ध्यान में बाधा डालते हैं। ध्यान के माध्यम से उन्होंने इन मुद्दों को हल करने का रास्ता दिखाया।

ध्यान को धर्म से अलग करना: प्राचीन ध्यान विधियाँ अक्सर किसी विशेष धर्म या परंपरा से जुड़ी थीं। ओशो ने ध्यान को धर्मनिरपेक्ष बनाया, ताकि कोई भी व्यक्ति, चाहे वह किसी भी पृष्ठभूमि का हो, इसे अपना सके। उन्होंने ध्यान को "आध्यात्मिकता का विज्ञान" कहा।

प्रेम, आनंद, और खेल का समावेश: ओशो ने ध्यान में आनंद, रचनात्मकता और खेल को जोड़ा। उन्होंने कहा, "ध्यान कोई गंभीर प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक उत्सव है।" उनके ध्यान तकनीक न केवल गहरे अनुभव प्रदान करते हैं, बल्कि उन्हें करने में आनंद भी आता है।

संगीत और आधुनिक तकनीक का उपयोग: ओशो ने ध्यान में संगीत का उपयोग किया, क्योंकि संगीत ध्यान का माहौल तैयार करता है और मन को सहज बनाता है। उन्होंने आधुनिक युग के लोगों के लिए तकनीक और सुविधाओं (जैसे रिकॉर्डेड गाइडेड मेडिटेशन) का भी उपयोग किया।

ओशो ने रूपांतरण क्यों किया?

आधुनिक मनुष्य की मानसिक स्थिति: प्राचीन समय में लोग शांत, प्रकृति के करीब और सरल जीवन जीते थे। आधुनिक युग में व्यक्ति तनाव, प्रतिस्पर्धा, और भाग-दौड़ से भरा हुआ है। ध्यान के पारंपरिक तरीके सीधे-सीधे उनके लिए प्रभावी नहीं होते, इसलिए उन्हें पहले अपनी ऊर्जा और भावनात्मक तनाव को निकालने की जरूरत है।

लोगों का धैर्य कम होना: ओशो ने देखा कि आधुनिक व्यक्ति के पास धैर्य की कमी है। वह तत्काल परिणाम चाहता है। उनके तकनीक, जैसे सक्रिय ध्यान, तुरंत प्रभाव देने वाले हैं, जिससे व्यक्ति ध्यान में टिकता है।

बाहरी धार्मिक बोझ से मुक्ति: कई लोग ध्यान को धर्म से जोड़कर देखते थे और इससे डरते या बचते थे। ओशो ने ध्यान को इन सीमाओं से मुक्त किया, ताकि हर कोई इसे आत्मसात कर सके।

जीवन को ध्यानमय बनाना: प्राचीन ध्यान अक्सर जंगलों या मठों में किया जाता था, जबकि आधुनिक व्यक्ति को यह अपने व्यस्त जीवन के बीच करना है। ओशो ने सिखाया कि ध्यान सिर्फ एक प्रक्रिया नहीं, बल्कि जीवन जीने का तरीका है।

ओशो की ध्यान तकनीक: एक नई दिशा

सक्रिय ध्यान: सुबह की ऊर्जा के लिए।

कुंडलिनी ध्यान: शाम को शारीरिक और मानसिक तनाव छोड़ने के लिए।

नादब्रह्म ध्यान: ध्यान में संगीत और ध्वनि का उपयोग।

गौरिशंकर ध्यान: सांस और मौन का मिश्रण ।

नटराज ध्यान: नृत्य और मौन के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति ।

रूपांतरण के परिणाम: ध्यान आधुनिक जीवनशैली में सरलता से समाहित हो गया । ध्यान सभी के लिए सुलभ और धर्मनिरपेक्ष बना । यह तनाव और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक प्रभावी साधन बन गया । लोगों ने ध्यान को एक कर्तव्य नहीं, बल्कि आनंदमय प्रक्रिया के रूप में अपनाया ।

निष्कर्ष: ओशो ने ध्यान की प्राचीन विधियों को आधुनिक युग की आवश्यकताओं के अनुसार रूपांतरित किया । उन्होंने इसे हर व्यक्ति के लिए सरल, व्यावहारिक, और आनंददायक बनाया । उनके अनुसार, ध्यान सिर्फ एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन को जीने की कला है । उन्होंने ध्यान को उत्सव, प्रेम और मौन का मिश्रण बना दिया, ताकि हर व्यक्ति इसे अपने जीवन का हिस्सा बना सके ।

ध्यान की सरल-सी परिभाषा

आधुनिक युग में ध्यान की सरल-सी परिभाषा जो एक नया व्यक्ति भी समझ पाए बताइए । ध्यान के लिए क्या अनिवार्यताएं हैं?

ध्यान का अर्थ है अपने भीतर पूरी तरह से जागरूक और शांत होना, वर्तमान क्षण में जीना, और अपने मन के विचारों को बिना किसी हस्तक्षेप के देखना । यह मन और शरीर को गहराई से समझने और अनुभव करने की प्रक्रिया है । आधुनिक भाषा में इसे "मन की गहरी सफाई" या "विचारों के बीच मौन का अनुभव" कह सकते हैं ।

ध्यान के लिए अनिवार्यताएं

समय और स्थान का चयन: एक शांत स्थान चुनें जहां बाहरी शोर और व्यवधान न हो ।

दिन का एक निश्चित समय, जैसे सुबह या रात का समय, नियमित अभ्यास के लिए आदर्श होता है ।

आरामदायक स्थिति: बैठने के लिए आरामदायक मुद्रा अपनाएं (जैसे सुखासन, कुर्सी पर बैठना) । रीढ़ सीधी होनी चाहिए ।

मन को स्वीकार करना: ध्यान का अर्थ यह नहीं कि मन पूरी तरह खाली हो जाए । विचार आएं, लेकिन उन्हें बिना किसी जजमेंट के देखते रहें ।

सांसों पर ध्यान केंद्रित करें: अपनी सांसों को सहजता से आते-जाते देखना शुरू करें । यह आपको वर्तमान में टिकने में मदद करता है ।

नियमित अभ्यास: रोजाना 10-15 मिनट से शुरू करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं ।

इन अनिवार्यताओं का महत्व क्यों है?

शांत स्थान और समय से मन व्यवस्थित और ध्यान के लिए तैयार होता है ।

आरामदायक स्थिति शरीर को स्थिर रखती है ताकि मन विचलित न हो ।

विचारों को स्वीकारना तनाव और असफलता की भावना को कम करता है ।

सांसों पर ध्यान आपको वर्तमान में टिकाकर मन को शांत करता है ।

नियमितता से ध्यान का प्रभाव गहराई से महसूस होता है ।

इन कदमों का परिणाम: मानसिक शांति और तनाव से राहत । बेहतर एकाग्रता और विचारों की स्पष्टता । आत्म-जागरूकता और आंतरिक खुशी । एक स्वस्थ, सकारात्मक और ऊर्जा से भरपूर जीवन ।

ध्यान से जीवन की क्वालिटी में सुधार

ध्यान करने से रोजमर्रा के जीवन पर, क्रियाकलापों पर क्या परिणाम आएगा? इससे कैसे जीवन की क्वालिटी में वृद्धि होगी?

ध्यान का प्रभाव रोजमर्रा के जीवन पर: ध्यान को नियमित रूप से करने से आपके दैनिक जीवन में निम्नलिखित सकारात्मक बदलाव दिखाई देंगे:

तनाव में कमी: मानसिक तनाव और चिंता कम होगी। छोटी-छोटी समस्याओं से परेशान होने की प्रवृत्ति घटेगी। आप चुनौतियों का सामना शांत और स्थिर मन से कर पाएंगे।

बेहतर निर्णय क्षमता: ध्यान विचारों की स्पष्टता लाता है। आप अधिक तर्कसंगत और सही निर्णय ले पाएंगे। जल्दबाजी में गलत फैसले लेने की संभावना कम हो जाएगी।

संबंधों में सुधार: ध्यान आपको सहनशील और संवेदनशील बनाता है। आप अपने रिश्तों में धैर्य, समझ और सहानुभूति दिखा पाएंगे।

कार्य में एकाग्रता: ध्यान से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। आप अपने कार्यों को अधिक प्रभावी और जल्दी पूरा कर सकेंगे।

ऊर्जा और स्वास्थ्य में सुधार: ध्यान करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है, जिससे आप तरोताजा महसूस करते हैं।

जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि कैसे होगी?

आत्म-जागरूकता बढ़ेगी: आप अपने अंदर छिपी संभावनाओं और सीमाओं को बेहतर समझ पाएंगे। अपनी कमजोरियों को स्वीकारने और सुधारने का साहस मिलेगा।

खुशियों का अनुभव गहरा होगा: बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर रहने के बजाय आंतरिक शांति को महत्व देंगे। छोटी-छोटी चीजों में आनंद ढूंढने की क्षमता बढ़ेगी।

संतुलित जीवनशैली: ध्यान से आप भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रख पाएंगे। समय का बेहतर प्रबंधन कर पाएंगे, जिससे जीवन आसान और सार्थक बनता है।

रचनात्मकता में वृद्धि: शांत और स्थिर मन रचनात्मक विचारों को जन्म देता है। आप अपनी कार्यक्षमता में सुधार और नए दृष्टिकोण अपनाने में सक्षम होंगे।

ध्यान से प्राप्त होने वाले परिणाम: आप अधिक आत्मविश्वास और शांति के साथ जीवन का अनुभव करेंगे। आप जीवन की जटिलताओं में सहजता से नेविगेट कर पाएंगे। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, जिससे आपके काम और व्यक्तिगत जीवन में भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। जीवन में एक नई ऊर्जा, संतुलन, और आनंद का अनुभव होगा।

किसी भी क्रिया को ध्यान बनाएं

ओशो के अनुसार, किसी भी क्रिया को ध्यान बनाया जा सकता है। यह कैसे संभव है?

किसी भी क्रिया को ध्यान बनाने का रहस्य: ओशो के अनुसार, ध्यान केवल बैठकर आंखें बंद करने की प्रक्रिया नहीं है; यह जीवन का हिस्सा और हर क्षण का अनुभव हो सकता है। उनका कहना है कि किसी भी क्रिया को ध्यान बनाया जा सकता है यदि आप उसे पूरी जागरूकता और पूर्णता के साथ करें।

किसी भी क्रिया को ध्यान कैसे बनाया जा सकता है?

पूर्ण जागरूकता (Awareness): किसी भी कार्य को करते समय अपना पूरा ध्यान उसी पर केंद्रित करें। जैसे खाना खाते समय, सिर्फ खाने पर ध्यान दें—उसके स्वाद, सुगंध और बनावट का अनुभव करें। यह "यहां और अभी" में जीने का अभ्यास है।

स्वीकृति और समर्पण (Acceptance and Surrender): हर क्रिया को बिना किसी जजमेंट, असंतोष या मजबूरी के करें। जब आप पूरी तरह उस काम में डूब जाते हैं, तो वह ध्यान बन जाता है।

मस्तिष्क और शरीर का तालमेल (Mind-Body Coordination): कोई भी कार्य करते समय मन और शरीर के बीच तालमेल होना चाहिए। उदाहरण: चलते समय हर कदम की अनुभूति करें, सांसों की लय को समझें।

बिना लक्ष्य या अपेक्षा के कार्य (Non-Goal-Oriented Action): कार्य को केवल परिणाम पाने के लिए न करें, बल्कि प्रक्रिया का आनंद लें। यह क्रिया को ध्यान में बदलने का मूलभूत सिद्धांत है।

द्वैत से मुक्ति (Non-Duality): जब आप किसी क्रिया में पूरी तरह लीन हो जाते हैं, तो आप "कर्ता" और "कर्म" के द्वैत से मुक्त हो जाते हैं। जैसे नृत्य करते समय, आप और नृत्य एक हो जाते हैं।

उदाहरण: रोज़मर्रा की क्रियाओं को ध्यान बनाना

खाना खाना: हर निवाले को धीरे-धीरे चबाएं, स्वाद का अनुभव करें, और अपनी शारीरिक प्रतिक्रियाओं को देखें।

चलना: चलते समय हर कदम का अनुभव करें, जमीन को महसूस करें, और सांसों की लय पर ध्यान दें।

सफाई करना: झाड़ू लगाते समय या बर्तन धोते समय हर हरकत को देखें, हाथों की गति और पानी की ठंडक का अनुभव करें।

संगीत सुनना: संगीत के हर स्वर, लय, और ध्वनि को गहराई से सुनें, मानो आप उसमें डूब गए हैं।

बातचीत करना: पूरी तरह से सुनें, बिना अपने विचारों में खोए। हर शब्द और भावना को महसूस करें।

ओशो का संदेश: क्रिया और ध्यान का संबंध--ओशो के अनुसार, ध्यान और जीवन अलग नहीं हैं। यदि आप जीवन की हर क्रिया को ध्यान बना लें, तो आप धीरे-धीरे ध्यानमय व्यक्ति बन जाते हैं।

क्रिया में ध्यान: किसी भी कार्य में पूरी तरह लीन हो जाना।

ध्यान में क्रिया: मौन और स्थिरता से मिलने वाली ऊर्जा को कार्य में प्रवाहित करना।

किसी भी क्रिया को ध्यान बनाने के फायदे

वर्तमान क्षण का आनंद: हर पल अधिक गहरा और आनंदमय बनता है।

तनावमुक्त जीवन: जागरूकता के कारण अनावश्यक तनाव और चिंता समाप्त होती है।

रचनात्मकता और ऊर्जा: आप हर क्रिया को नए तरीके से करते हैं, जिससे जीवन में ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है।

आध्यात्मिक विकास: धीरे-धीरे, यह प्रक्रिया आपको अपने वास्तविक स्वरूप से जोड़ती है।

निष्कर्ष: ओशो का कहना है कि ध्यान जीवन का स्वाभाविक हिस्सा होना चाहिए, न कि कोई जटिल प्रक्रिया। जब आप जागरूक होकर हर क्रिया करते हैं, तो वह ध्यान बन जाती है। और जब जीवन का हर पहलू ध्यानमय हो जाता है, तो आप आनंद, शांति और स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं।

धन ना होने से नहीं, ध्यान न होने से दुख

ओशो का एक वचन है - जीवन में अधिकतम दुख धन के ना होने से नहीं, ध्यान के न होने से है। इस पर आप प्रकाश डालें।

ओशो का वचन: "जीवन में अधिकतम दुख धन के न होने से नहीं, ध्यान के न होने से है।"

यह वचन मानव जीवन की एक गहरी सच्चाई को उजागर करता है। ओशो के अनुसार, दुख का वास्तविक कारण बाहरी वस्तुओं या संसाधनों की कमी नहीं है, बल्कि आंतरिक शांति, संतुलन, और जागरूकता की अनुपस्थिति है।

धन का भ्रम और ध्यान की वास्तविकता

धन का सीमित महत्व: धन केवल बाहरी सुविधाएं प्रदान कर सकता है, जैसे घर, भोजन, और भौतिक सुख। लेकिन यह मानसिक शांति, प्रेम, या आनंद नहीं ला सकता। अक्सर अधिक धन होने पर भी लोग बेचैन, तनावग्रस्त, और खाली महसूस करते हैं।

ध्यान का महत्व: ध्यान से व्यक्ति अपने भीतर की वास्तविकता और मौन को अनुभव करता है। यह आंतरिक शांति, प्रेम, और आनंद का स्रोत है, जो बाहरी साधनों पर निर्भर नहीं करता।

बाहरी और आंतरिक खोज का अंतर: धन व्यक्ति को बाहरी दुनिया में सफलता दिला सकता है, लेकिन ध्यान उसे अपने भीतर की गहराई में उतरने का मार्ग देता है। बाहरी खोज अनिश्चित और अस्थायी होती है, जबकि आंतरिक खोज स्थायी और अनंत आनंद प्रदान करती है।

ओशो की दृष्टि: दुख का वास्तविक कारण

अज्ञानता और जागरूकता की कमी: ओशो कहते हैं कि दुख का कारण यह है कि व्यक्ति अपने अस्तित्व और जीवन की सच्चाई से अनभिज्ञ रहता है। ध्यान वह साधन है जो अज्ञानता को जागरूकता में बदल सकता है।

अस्थायी चीजों पर निर्भरता: लोग सुख के लिए धन, रिश्तों, या भौतिक वस्तुओं पर निर्भर रहते हैं। जब ये चीजें छिन जाती हैं, तो व्यक्ति दुखी हो जाता है। ध्यान व्यक्ति को सिखाता है कि सच्चा सुख बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक है।

मन का बेचैन स्वभाव: मन हमेशा भविष्य या अतीत में दौड़ता है, जिससे व्यक्ति वर्तमान में दुखी रहता है। ध्यान मन को शांत करता है और व्यक्ति को "यहां और अभी" में जीना सिखाता है।

ध्यान और धन के बीच संतुलन

धन जीवन के लिए आवश्यक है, लेकिन पर्याप्त नहीं: धन बुनियादी जरूरतों को पूरा करता है, लेकिन मानसिक और आध्यात्मिक जरूरतों को नहीं। ध्यान इन आंतरिक जरूरतों को पूरा करता है।

ध्यान के बिना धन का मूल्य नहीं: अगर व्यक्ति के पास धन है, लेकिन ध्यान नहीं, तो वह सुख का अनुभव नहीं कर सकता। ध्यान होने पर, व्यक्ति कम साधनों में भी आनंदित और संतुष्ट रहता है।

ध्यान से धन का सही उपयोग: ध्यान व्यक्ति को धन का सही उपयोग करना सिखाता है, जिससे वह समाज और खुद के लिए अधिक सकारात्मक योगदान दे सके।

ध्यान के लाभ: दुख को समाप्त करने का मार्ग

आत्म-जागरूकता: ध्यान से व्यक्ति अपनी भावनाओं और विचारों को समझता है, जिससे तनाव और दुख समाप्त होते हैं।

आंतरिक शांति: ध्यान से मन शांत होता है और जीवन में स्थिरता आती है।

संतोष और आभार: ध्यान व्यक्ति को यह अनुभव कराता है कि जीवन में जो कुछ भी है, वह पर्याप्त है।

यह असंतोष को खत्म कर देता है।

सच्चा आनंद: ध्यान से व्यक्ति सच्चे, बिना शर्त के आनंद का अनुभव करता है, जो किसी बाहरी वस्तु पर निर्भर नहीं है।

ओशो का संदेश: धन से ध्यान तक-- ओशो के इस वचन का सार यह है कि धन जीवन के भौतिक पक्ष को पूरा करता है, लेकिन ध्यान जीवन के आध्यात्मिक पक्ष को। अगर ध्यान नहीं है, तो धन और भौतिक सुख भी निरर्थक हो जाते हैं। ध्यान व्यक्ति को आत्म-प्राप्ति और स्थायी सुख का अनुभव कराता है, जो किसी बाहरी संसाधन पर निर्भर नहीं है।

निष्कर्ष: ओशो का यह वचन हमें याद दिलाता है कि सच्चा सुख और शांति धन के संग्रह से नहीं, बल्कि ध्यान की गहराई से आती है। ध्यान व्यक्ति को जीवन के हर पल में आनंद और संतोष का अनुभव करने की कला सिखाता है। धन उपयोगी है, लेकिन ध्यान जीवन को अर्थ और आनंदमय बनाता है।

ओशो द्वारा पारंपरिक योग मार्गों का समन्वय

क्या ओशो द्वारा सिखाए ध्यान में कर्मयोग, हठयोग, सांख्य, भक्ति, राजयोग इत्यादि भी शामिल हैं?

ओशो की शिक्षाएँ ध्यान और योग के विभिन्न मार्गों, जैसे कर्मयोग, हठयोग, सांख्य, भक्ति, और राजयोग से प्रभावित हैं, लेकिन उन्होंने इन्हें आधुनिक संदर्भ और व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप रूपांतरित किया। उनके ध्यान तकनीक पारंपरिक योग के तत्वों को समेटते हुए इनसे आगे जाती हैं।

ओशो के ध्यान और पारंपरिक योग मार्गों का संबंध

कर्मयोग: बिना फल की चिंता किए कार्य करना।

ओशो का दृष्टिकोण: ओशो कर्म को ध्यानमय बनने का माध्यम मानते हैं। उनका मानना है कि कोई भी कार्य, यदि पूर्ण जागरूकता और समर्पण के साथ किया जाए, तो वह ध्यान बन जाता है। उदाहरण: ओशो ने अपने अनुयायियों को कम्यून में काम करने की सलाह दी, ताकि काम करते हुए ध्यान का अनुभव किया जा सके।

हठयोग (Discipline of Body and Breath)

हठयोग: शारीरिक मुद्राएँ (आसन) और प्राणायाम के माध्यम से मन और शरीर को स्थिर करना।

ओशो का दृष्टिकोण: ओशो ने हठयोग को आवश्यक माना, लेकिन इसे प्रारंभिक स्तर पर सीमित रखा। उन्होंने कहा कि शरीर का लचीला और संतुलित होना ध्यान में मदद करता है, लेकिन इसे साध्य नहीं, बल्कि साधन माना जाना चाहिए। उनकी ध्यान तकनीकों, जैसे सक्रिय ध्यान (Dynamic Meditation), में

शारीरिक सक्रियता (कूदना, श्वास-प्रश्वास) का उपयोग किया गया है, जो हठयोग की ऊर्जा संतुलन प्रक्रिया से जुड़ा है।

सांख्य (Knowledge and Observation)

सांख्य: आत्मा और प्रकृति (पुरुष और प्रकृति) का भेद जानना।

ओशो का दृष्टिकोण: ओशो सांख्य के दर्शन को अपने ध्यान सत्रों में शामिल करते हैं। उनका ध्यान साक्षीभाव (Witnessing) पर आधारित है, जो सांख्य का केंद्रीय तत्व है। उन्होंने बार-बार सिखाया कि विचार, भावनाएँ और शरीर प्रकृति का हिस्सा हैं, लेकिन आत्मा इन सबसे परे है।

भक्ति योग (Devotion and Surrender)

भक्ति योग: प्रेम, समर्पण और ईश्वर से संबंध के माध्यम से ध्यान।

ओशो का दृष्टिकोण: ओशो ने भक्ति को प्रेम और समर्पण के रूप में देखा, लेकिन इसे किसी बाहरी ईश्वर या संस्था से जोड़े बिना। उन्होंने इसे अधिक आंतरिक बनाया। उदाहरण: उनके ध्यान में नृत्य (नटराज ध्यान) और गायन (जैसे "ओम" का उच्चारण) भक्ति का ही एक रूप है, जो आत्मा की दिव्यता से जुड़ने का साधन है।

राजयोग (Royal Path of Meditation)

राजयोग: मन और इंद्रियों को नियंत्रित कर ध्यान के उच्चतम स्तर तक पहुँचना।

ओशो का दृष्टिकोण: ओशो का ध्यान राजयोग का आधुनिक और व्यावहारिक रूप है। उनकी विधियों में मौन और साक्षीभाव के साथ-साथ आधुनिक जीवन की जटिलताओं को ध्यान में रखते हुए ऊर्जा का शुद्धिकरण शामिल है। उनकी ध्यान तकनीकें, जैसे कुंडलिनी ध्यान और डिवाइन पाथ, राजयोग के समाधि तक पहुँचने के मार्ग का समावेश हैं।

ओशो द्वारा सिखाए गए ध्यान में इन योगों का समावेश क्यों?

आधुनिक मनुष्य की चुनौतियाँ: ओशो ने महसूस किया कि पारंपरिक योग विधियाँ आधुनिक मनुष्य के लिए हमेशा व्यावहारिक नहीं थीं। उन्होंने इन योगों के सिद्धांतों को ध्यान में शामिल किया, ताकि ये तकनीकें लोगों की मानसिक और भावनात्मक आवश्यकताओं के अनुरूप हों।

संपूर्ण विकास: ओशो ने विभिन्न योग मार्गों को समाहित किया, ताकि व्यक्ति का शरीर, मन, और आत्मा सभी स्तरों पर विकसित हो सकें।

ध्यान को जीवन से जोड़ना: पारंपरिक योग अक्सर आश्रमों या एकांत में किए जाते थे। ओशो ने इन विधियों को रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया।

ओशो के ध्यान और पारंपरिक योग: समानता और भिन्नता

समानता

भिन्नता

सभी योग मार्गों का मूल उद्देश्य आत्म-जागरूकता है।

ओशो ने पारंपरिक नियमों को तोड़कर ध्यान को सरल और आधुनिक बनाया।

शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास।

उन्होंने ध्यान में सक्रियता, संगीत, और नृत्य जोड़ा।

साक्षीभाव और समाधि की ओर यात्रा।

धर्म और परंपरा से स्वतंत्र ध्यान।

ओशो की ध्यान तकनीक: योग का आधुनिक रूप

सक्रिय ध्यान (Dynamic Meditation): हठयोग की सक्रियता, राजयोग की एकाग्रता, और सांख्य के साक्षीभाव का समावेश।

कुंडलिनी ध्यान: ऊर्जा का जागरण (हठयोग और राजयोग का मिश्रण)।

नटराज ध्यान: नृत्य के माध्यम से भक्ति और ध्यान।

नादब्रह्म ध्यान: सांख्य और भक्ति का मेल, जिसमें मंत्रोच्चारण और मौन दोनों शामिल हैं।

निष्कर्ष: ओशो के ध्यान में पारंपरिक योग के विभिन्न मार्ग—कर्मयोग, हठयोग, सांख्य, भक्ति, और राजयोग—का समावेश है। उन्होंने इन मार्गों को आधुनिक और व्यावहारिक बनाने के लिए रूपांतरित किया। ओशो की ध्यान विधियाँ पारंपरिक योग की गहराई को संरक्षित करते हुए इसे सरल, आनंदमय, और हर व्यक्ति के लिए सुलभ बनाती हैं। ओशो ने ध्यान को योग का सार और आधुनिक युग की आवश्यकता के रूप में प्रस्तुत किया, जिससे यह न केवल साधना का मार्ग बना, बल्कि जीवन जीने की कला भी।

ध्यान = "चेतना का विज्ञान"

क्या ध्यान का पर्यायवाची शब्द "चेतना का विज्ञान" हो सकता है?

हां, ध्यान का पर्यायवाची "चेतना का विज्ञान" कहा जा सकता है, और यह ओशो की शिक्षाओं के दृष्टिकोण से बिल्कुल उपयुक्त है। ओशो ध्यान को केवल एक आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि चेतना को समझने, जागरूक करने और उसकी गहराई को अनुभव करने का वैज्ञानिक और व्यवस्थित तरीका मानते हैं।

ध्यान और चेतना का विज्ञान: संबंध

चेतना का अवलोकन: ध्यान का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को अपनी चेतना का साक्षी बनाना है। यह विज्ञान की तरह एक क्रमिक प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और शरीर की ऊर्जा को समझता और नियंत्रित करता है।

ध्यान और जागरूकता: चेतना वह अवस्था है, जब आप पूरी तरह से जागरूक और सतर्क होते हैं। ध्यान उस जागरूकता को विकसित करने का माध्यम है। इसे किसी प्रयोगशाला में नहीं, बल्कि अपने भीतर की गहराइयों में खोजा जाता है।

विज्ञान की तरह व्यवस्थित प्रक्रिया: ध्यान में भी वैज्ञानिक अनुसंधान की तरह एक क्रम होता है—अवलोकन (Observation) प्रयोग (Experimentation) परिणाम (Results) ध्यान आपको चेतना के विभिन्न स्तरों का अनुभव कराता है, जैसे जाग्रत (Conscious), अचेतन (Subconscious), और अति चेतन (Superconscious)।

चेतना की सीमाओं को पार करना: विज्ञान प्रकृति के रहस्यों को समझने का माध्यम है, और ध्यान आत्मा (Chetna) के रहस्यों को। ध्यान का अभ्यास व्यक्ति को अपनी सीमित चेतना से मुक्त कर असीमित चेतना (Universal Consciousness) का अनुभव कराता है।

ध्यान और चेतना का विज्ञान-- ओशो ने ध्यान को विज्ञान की तरह व्याख्यायित किया: ध्यान = चेतना का गहन अवलोकन. ओशो ने कहा कि ध्यान कोई धार्मिक कर्मकांड नहीं, बल्कि आत्म-जागरूकता की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। यह आपको अपनी चेतना के स्तर पर शोध करने का अवसर देता है।

ध्यान का वैज्ञानिक आधार: ओशो ने ध्यान की विभिन्न विधियाँ तैयार कीं, जैसे सक्रिय ध्यान और कुंडलिनी ध्यान, जो आधुनिक विज्ञान की समझ और मनुष्य की मानसिक अवस्था को ध्यान में रखकर बनाई गई थीं। इन तकनीकों से व्यक्ति अपनी चेतना को व्यवस्थित तरीके से विकसित कर सकता है।

ध्यान और आधुनिक विज्ञान का तालमेल: आधुनिक विज्ञान जैसे मनोविज्ञान और न्यूरोसाइंस भी अब यह स्वीकार करते हैं कि ध्यान मन और मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी बढ़ती है, जिससे ध्यान को एक वैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में भी देखा जा सकता है।

ध्यान को "चेतना का विज्ञान" क्यों कहना चाहिए?

ध्यान धर्मनिरपेक्ष है: जैसे विज्ञान किसी धर्म, जाति, या परंपरा से परे है, वैसे ही ध्यान भी हर व्यक्ति के लिए समान रूप से उपयोगी है। ध्यान का उद्देश्य व्यक्ति की चेतना का विकास है, न कि किसी धार्मिक अनुष्ठान का पालन।

अनुभव पर आधारित: ध्यान में भी विज्ञान की तरह किसी भी चीज़ को सिर्फ मानने की आवश्यकता नहीं है। यह प्रयोग (अभ्यास) और अनुभव (Results) पर आधारित है।

चेतना के विभिन्न स्तरों की खोज: विज्ञान भौतिक जगत के रहस्यों को खोजता है, और ध्यान चेतना के रहस्यों को। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपनी चेतना की गहराई में उतरता है, जो स्वयं में एक वैज्ञानिक खोज की तरह है।

प्रतिक्रियाएँ और परिणाम: ध्यान भी वैज्ञानिक प्रयोग की तरह प्रतिक्रिया देता है। नियमित अभ्यास से शांति, आनंद, और जागरूकता का अनुभव होता है।

ध्यान = चेतना का विज्ञान: लाभ

आंतरिक खोज का माध्यम: व्यक्ति को अपने भीतर छिपे सत्य और अस्तित्व की खोज करने में मदद करता है।

जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है: जैसे विज्ञान ने मानवता के भौतिक जीवन को बदल दिया है, वैसे ही ध्यान चेतना के माध्यम से मानसिक और आध्यात्मिक जीवन को बदलता है।

सार्वभौमिक दृष्टिकोण: ध्यान हर व्यक्ति के लिए सुलभ है, चाहे वह किसी भी पृष्ठभूमि से हो।

निष्कर्ष: ध्यान को "चेतना का विज्ञान" कहना एक सटीक और उपयुक्त व्याख्या है। यह वह प्रक्रिया है, जो व्यक्ति को अपने भीतर की जागरूकता को समझने और विकसित करने का अवसर देती है। ओशो का यह दृष्टिकोण ध्यान को केवल एक साधना नहीं, बल्कि जीवन जीने का वैज्ञानिक तरीका बनाता है। ध्यान मनुष्य को उसकी असीम चेतना का अनुभव कराने का सबसे गहन और प्रभावी माध्यम है।

साँसों के साक्षी होकर नाद श्रवण करें

क्या ध्यान साधना करना सरल है? हर कोई कर सकता है, आप हमारे दर्शकों के लिए कोई छोटा प्रयोग करवाएंगे जो हम दिनभर में बार-बार कर पाएं और फिर अपने स्मरण में डूब पाएं। यह भी बताएं अगर यह कला सीखनी हो तो कैसे सीख सकते हैं?

ध्यान साधना करना सरल है, यदि इसे सही दृष्टिकोण और सहजता के साथ किया जाए। ओशो के अनुसार, ध्यान का अर्थ है "साक्षी भाव में स्थिर हो जाना," और इसे कोई भी व्यक्ति कर सकता है, चाहे वह

कितना भी व्यस्त क्यों न हो। मैं आपको एक सरल और प्रभावी ध्यान प्रयोग साझा करता हूँ जिसे आप दिनभर बार-बार कर सकते हैं।

1 ध्यान का छोटा प्रयोग: "साँसों का साक्षी"

आरंभ करें: जहाँ भी हैं, उसी क्षण रुक जाएँ। चाहे खड़े हों, बैठे हों, या चलते-फिरते हों। अपनी आँखें बंद कर लें, यदि संभव हो, और नहीं तो खुले नेत्रों से ही यह प्रक्रिया करें।

साँसों को देखना शुरू करें: ध्यान दें कि आपकी साँस अंदर आ रही है या बाहर जा रही है। साँसों को न बदलें, न तेज करें, न धीमा। केवल साक्षी बनें।

क्षण भर ठहरें: जब साँस अंदर जाती है और बाहर आने के बीच एक छोटा ठहराव होता है, उस क्षण को महसूस करें। वह ध्यान का द्वार है।

आवश्यकता अनुसार दोहराएँ: यह प्रक्रिया केवल 1-2 मिनट की हो सकती है। इसे दिनभर में कई बार करें—सुबह उठते ही, दोपहर में काम के बीच, और रात को सोने से पहले।

2 अनाहत नाद श्रवण की विधि ओशो के ध्यान प्रयोगों में से एक सरल और प्रभावशाली तकनीक है। अनाहत नाद का अर्थ है वह ध्वनि जो भीतर गूँज रही है—जो बाहरी नहीं, बल्कि हमारे अस्तित्व के मूल से उठ रही है। यह नाद किसी भी वाद्य या बाहरी स्रोत से नहीं आता, बल्कि हमारे आंतरिक ऊर्जा स्रोत से उत्पन्न होता है।

शांत स्थान का चयन करें: किसी भी शांत स्थान पर बैठें। लेकिन ध्यान रहे कि पूर्ण शांति आवश्यक नहीं; आप हल्की बाहरी ध्वनियों के बीच भी यह अभ्यास कर सकते हैं।

आँखें बंद करें: धीरे-धीरे आँखें बंद करें और अपने शरीर को स्थिर होने दें। शरीर को सहज और ढीला छोड़ दें।

सुनने पर ध्यान केंद्रित करें: बिना किसी प्रयास के, अपनी चेतना को भीतर की ओर मोड़ें और सुनने की कोशिश करें। कोई बाहरी या आंतरिक ध्वनि अपने-आप प्रकट होने लगेगी।

नाद में डूब जाएँ: उस ध्वनि के साथ एक हो जाएँ। इसे पकड़ने या बदलने का प्रयास न करें। बस इसके साक्षी बनें और अनुभव करें।

समय: इसे दिन में 5-10 मिनट करें। यह विधि मन को गहरी शांति में ले जाती है और आपको आपके आंतरिक मौन से जोड़ती है। अनाहत नाद का श्रवण आपको ध्यान के स्वाभाविक और प्रयासहीन स्तर तक ले जाता है।

यह क्यों महत्वपूर्ण है?

माइंडफुलनेस का अभ्यास: यह प्रक्रिया आपको वर्तमान क्षण में लाती है।

तनाव कम करता है: मानसिक बोझ और चिंता से मुक्ति देता है।

आंतरिक संतुलन: मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

परिणाम क्या हो सकते हैं?

मन शांत होगा: आपकी चिंताएँ कम होंगी।

स्मरणशक्ति बढ़ेगी: आप अधिक स्पष्टता से सोच पाएंगे।

आत्मसाक्षात्कार: आपके भीतर शांति और स्थिरता का अनुभव होगा। इस प्रयोग को आजमाएँ और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। यही छोटी-छोटी साधनाएँ आपको गहरे ध्यान तक ले जा सकती हैं।



ओशो के अमृत वचनों पर समापन

साधना में धैर्य

साधना के जीवन में धैर्य सबसे बड़ी बात है। बीज को बोकर कितनी प्रतीक्षा करनी होती है। पहले तो श्रम व्यर्थ ही गया दिखता है। कुछ भी परिणाम आता हुआ प्रतीत नहीं होता। पर एक दिन प्रतीक्षा प्राप्ति में बदलती है। बीज फटकर पौधे के रूप में भूमि के बाहर आ जाता है। पर स्मरण रहे, जब कोई परिणाम नहीं दिख रहा था, तब भी भूमि के नीचे विकास हो रहा था। ठीक ऐसा ही साधक का जीवन है। जब कुछ भी नहीं दिख रहा होता, तब भी बहुत कुछ होता है। सच तो यह है कि- जीवन-शक्ति के समस्त विकास अदृश्य और अज्ञात होते हैं। विकास नहीं, केवल परिणाम दिखाई पड़ते हैं। साध्य की चिंता छोड़कर साधना करते चलें, फिर साध्य तो अपने आप आता चला जाता है। एक दिन आश्चर्य से भरकर ही देखना होता है कि यह क्या हो गया है! मैं क्या था और क्या हो गया हूँ! तब जो मिलता है उसके समक्ष उसे पाने के लिए किया गया श्रम नाक़ुछ मालूम होता है।

ध्यान में पूरा डूबना ही फल का जन्म है

जल्दी न करें। धैर्य रखें। धैर्य ध्यान के लिए खाद है। ध्यान को संभालते रहें। फल आएगा ही। आता ही है। लेकिन फल के लिए चिंतित न हों। क्योंकि वैसी चिंता ही फल के आने में बाधा बन जाती है। क्योंकि वैसी चिंता ही ध्यान से ध्यान को बंटा लेती है। ध्यान (मेडीटेशन) पूरा ध्यान (अटैन्शन) मांगता है। बंटाव नहीं चलेगा। आंशिकता नहीं चलेगी। ध्यान तुम्हारी समग्रता (टोटलिटी) के बिना संभव नहीं है। इसलिए, ध्यान के कर्म पर ही लगे और ध्यान के फल को प्रभु पर छोड़ो। और फल आ जाता है। क्योंकि ध्यान में पूरा डूबना ही फल का जन्म है।

अनुभूति में बुद्धि के प्रयास बाधक

ध्यान तेरा रोज गहरा हो रहा है, यह जानकर अति आनंदित हूं। बहुत से अनुभव होंगे- लेकिन उन्हें बुद्धि से समझने के प्रयास में मत पड़ना। बुद्धि के प्रयास बाधा बन जाते हैं। और न ही कोई अनुभव पुनरुक्त हो ऐसी वासना ही करना। क्योंकि, ऐसी वासना भी बाधा बन जाती है। जो हो उसके लिए बस प्रभु को धन्यवाद देकर आगे बढ़ जाना है।

कुछ भी ध्यान बन सकता है

यही राज है: अ-यंलवत होना। यदि तुम अपने कृत्यों को अ-यंलवत कर सकें, तो पूरा जीवन एक ध्यान बन जाता है। फिर कोई भी छोटा-मोटा काम- नहाना, भोजन करना, मित्र से बात करना- ध्यान बन जाता है। ध्यान एक गुण है; उसे किसी भी चीज में लाया जा सकता है। वह कोई विशेष कृत्य नहीं है। लोग इसी प्रकार सोचते हैं, वे सोचते हैं ध्यान कोई विशेष कृत्य है- कि जब तुम पूर्व की ओर मुंह करके बैठो, कुछ मंत्र दोहराओ, थोड़ी धूपबती जलाओ, कि किसी निश्चित समय पर, निश्चित तरह से, निश्चित मुद्रा में कुछ करो। ध्यान का उस सब से कुछ लेना-देना नहीं है। वे सब तुम्हें यंलवत करने के उपाय हैं और ध्यान यंलवत होने के विपरीत है। तो यदि तुम सजग रह सको, तो कोई भी कृत्य ध्यान है, कोई भी कृत्य तुम्हें अपूर्व रूप से सहयोगी होगा।

ध्यान है भीतर झांकना

बीज को स्वयं की संभावनाओं का कोई भी पता नहीं होता है। ऐसा ही मनुष्य भी है। उसे भी पता नहीं है कि वह क्या है- क्या हो सकता है। लेकिन, बीज शायद स्वयं के भीतर झांक भी नहीं सकता है। पर मनुष्य तो झांक सकता है। यह झांकना ही ध्यान है। स्वयं के पूर्ण सत्य को अभी और यहीं, हियर एंड नाउ जानना ही ध्यान है। ध्यान में उतरें- गहरे और गहरे। गहराई के दर्पण में संभावनाओं का पूर्ण प्रतिफलन उपलब्ध हो जाता है। और जो हो सकता है, वह होना शुरू हो जाता है। जो संभव है, उसकी प्रतीति ही उसे वास्तविक बनाने लगती है। बीज जैसे ही संभावनाओं के स्वप्नों से आंदोलित होता है, वैसे ही अंकुरित होने लगता है। शक्ति, समय और संकल्प सभी ध्यान को समर्पित कर दें। क्योंकि ध्यान ही वह द्वार.. है जो कि स्वयं को ही स्वयं से परिचित कराता है।

समष्टि को बांट दिया ध्यान ही समाधि बन जाता है

ध्यान के बाद प्रार्थना किया कर कि ध्यान में मिली शांति और आनंद सब ओर बिखर जाए- सबको मिल जाए। ध्यान करना है तुझे, लेकिन फल समष्टि को बांट देना है। तभी ध्यान समाधि बनता है।

ध्यान का विज्ञान

ध्यान में कुछ अनिवार्य तत्व हैं... विधि कोई भी हो, वे अनिवार्य तत्व हर विधि के लिए आवश्यक हैं। पहला है एक विश्रामपूर्ण अवस्था; मन के साथ कोई संघर्ष नहीं, मन पर कोई नियंत्रण नहीं; कोई एकाग्रता नहीं। दूसरा, जो भी चल रहा है उसे बिना किसी हस्तक्षेप के, बस शांत सजगता से देखो भर... शांत होकर, बिना किसी निर्णय और मूल्यांकन के, बस मन को देखते रहो।

ये तीन बातें हैं: विश्राम, साक्षित्व, अनिर्णय- और धीरे-धीरे एक गहन मौन तुम पर उतर आता है। तुम्हारे भीतर की सारी हलचल समाप्त हो जाती है। तुम हो, लेकिन 'मैं हूँ' का भाव नहीं है- बस एक शुद्ध आकाश है। ध्यान की एक सौ बारह विधियाँ हैं; मैं उन सभी विधियों पर बोला हूँ। उनकी संरचना में भेद है, परंतु उनके आधार वही हैं: विश्राम, साक्षित्व और एक निर्विवेचनापूर्ण दृष्टिकोण।

1-खेलपूर्ण रहो

लाखों लोग ध्यान से चूक जाते हैं क्योंकि ध्यान ने गलत अर्थ ले लिए हैं। ध्यान बहुत गंभीर लगता है, उदास लगता है, उसमें कुछ चर्च वाली बात आ गई है; लगता है यह उन्हीं लोगों के लिए है जो या तो मर गए हैं या करीब-करीब मर गए हैं-जो उदास हैं, गंभीर हैं, जिनके चेहरे लंबे हो गए हैं; जिन्होंने उत्साह, मस्ती, प्रफुल्लता, उत्सव सब खो दिया है।

यही तो ध्यान के गुणधर्म हैं: जो व्यक्ति वास्तव में ध्यानी है वह खेलपूर्ण होगा... जीवन उसके लिए मस्ती है, जीवन एक लीला, एक खेल है। वह जीवन का परम आनंद लेता है। वह गंभीर नहीं होता, विश्रामपूर्ण होता है।

2-धैर्य रखो

जल्दबाजी मत करो। बहुत बार जल्दबाजी से ही देर लग जाती है। जब तुम्हारी प्यास जगे, तो धैर्य से प्रतीक्षा करो; जितनी गहन प्रतीक्षा होगी, उतनी ही जल्दी वह आएगा।

तुमने बीज बो दिए, अब छाया में बैठ रहो और देखो क्या होता है। बीज टूटेगा, खिलेगा, लेकिन तुम प्रक्रिया को तेज नहीं कर सकते। क्या हर चीज के लिए समय नहीं चाहिए? तुम कार्य तो करो, लेकिन परिणाम परमात्मा पर छोड़ दो। जीवन में कुछ भी व्यर्थ नहीं जाता-विशेषतः सत्य की ओर उठाए गए कदम।

परंतु कई बार अधैर्य उठता है; प्यास के साथ ही आता है अधैर्य, पर वह बाधा है। प्यास को बचा लो और अधैर्य को जाने दो। अधैर्य को प्यास के साथ मिलाओ मत। प्यास में उत्कंठा तो होती है परंतु कोई संघर्ष नहीं होता; अधैर्य में

संघर्ष होता है और कोई उत्कंठा नहीं होती। अभीप्सा में प्रतीक्षा तो होती है परंतु कोई मांग नहीं होती; अर्धैर्य में मांग होती है और कोई प्रतीक्षा नहीं होती। प्यास में तो मौन आंसू होते हैं; अर्धैर्य में बेचैन संघर्ष होता है।

सत्य पर आक्रमण नहीं किया जा सकता; वह तो समर्पण से पाया जाता है, संघर्ष से नहीं। उसे समग्र समर्पण से जीता जाता है।

3-परिणाम मत खोजो

अहंकार परिणामोन्मुख है, मन सदा परिणाम के लिए लालायित रहता है। मन का कर्म में कोई रस नहीं होता, परिणाम में ही रस होता है- इससे मुझे क्या मिलेगा? यदि कृत्य से गुजरे बिना ही मन परिणाम पा सके, तो वह छोटे मार्ग का ही चुनाव करेगा।

यही कारण है कि शिक्षित लोग चालाक हो जाते हैं, क्योंकि वे छोटे मार्ग खोजने में सक्षम होते हैं। यदि तुम न्यायोचित ढंग से धन कमाओ तो तुम्हारा पूरा जीवन भी इसमें लग सकता है। लेकिन यदि तुम तस्करी से, जुए से, या किसी और ढंग से- राजनेता, प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति बन कर- धन कमा सको तो सभी छोटे मार्ग तुम्हें उपलब्ध होंगे। शिक्षित व्यक्ति चालाक हो जाता है। वह बुद्धिमान नहीं बनता, बस, चालाक हो जाता है। वह इतना चालाक हो जाता है कि बिना कुछ किए सब कुछ पा लेना चाहता है।

ध्यान उन्हीं लोगों को घटता है जो परिणामोन्मुख नहीं होते। ध्यान परिणामोन्मुख न होने की दशा है।

4-बेहोशी का भी सम्मान करो

जब होश में हो तो होश का आनंद लो, और जब बेहोश हो तो बेहोशी का आनंद लो। कुछ भी गलत नहीं है, क्योंकि बेहोशी एक विश्राम की भांति है; वरना होश एक तनाव हो जाता। यदि तुम चौबीस घंटे जागे रहो तो कितने दिन, तुम सोचते हो कि, जीवित रहोगे?

भोजन के बिना मनुष्य तीन महीने जी सकता है; नींद के बिना तीन सप्ताह में ही वह विक्षिप्त हो जाएगा और आत्मघात का प्रयास करेगा। दिन में तुम सजग रहते हो, रात तुम विश्राम करते हो। और वह विश्राम तुम्हें दिन में, ताजे होकर, और सजग होने में मदद करता है। ऊर्जाएं विश्राम की एक अवधि से गुजर जाती हैं और सुबह ज्यादा जीवंत हो जाती हैं।

ध्यान में भी ऐसा ही होगा। कुछ क्षण के लिए तुम बिल्कुल होश में होते हो, शिखर पर होते हो और फिर कुछ क्षण के लिए घाटी में पहुंच जाते हो, विश्राम करते हो। होश विदा हो गया, तुम भूल गए। लेकिन इसमें क्या गलत है? यह तो सीधी बात है। बेहोशी से फिर होश उठेगा, ताजा होकर, युवा होकर और यह चलता रहेगा। यदि तुम दोनों का आनंद ले सको तो तुम तीसरे हो जाते हो, और यह सूत्र समझने जैसा है: यदि तुम दोनों का आनंद ले सको, इसका अर्थ हुआ कि तुम दोनों ही नहीं हो-न होश, न बेहोशी-तुम तो वह हो जो दोनों का आनंद लेता है। तब पार का कुछ प्रवेश कर जाता है। वास्तव में, यही वास्तविक साक्षी है। तुम सुख का आनंद लेते हो, उसमें क्या गलत है? जब सुख गया और तुम दुखी हो गए तो दुख में क्या गलत है? उसका आनंद लो। एक बार तुम दुख का आनंद लेने में सक्षम हो जाओ तो तुम दोनों ही नहीं रहते।

और यही मैं तुम्हें कहता हूँ- यदि तुम दुख का आनंद ले सको, तो उसका अपना सौंदर्य है। सुख थोड़ा उथला है; दुख बहुत गहरा है, उसमें एक गहराई है। जो मनुष्य कभी दुखी नहीं हुआ वह उथला रहेगा, सतह पर ही रहेगा। दुख अंधेरी रात की तरह बहुत गहरा है। अंधकार में एक मौन है, और एक उदासी भी। सुख तो छलकता है; उसमें एक आवाज होती है। वह तो पर्वतों की सरिता जैसा है, आवाज पैदा होती है। लेकिन पर्वतों में कोई भी नदी बहुत गहरी नहीं हो सकती, सदा उथली होती है। जब नदी मैदानों में पहुंचती है तो गहरी हो जाती है, लेकिन फिर आवाज नहीं होती। नदी बहती चलती है जैसे बह ही न रही हो। दुख में एक गहराई है।

झंझट क्यों खड़ी करनी? जब सुखी हो, तो सुखी होओ, उसका आनंद लो। उससे तादात्म्य मत बनाओ। जब मैं कहता हूं सुखी होओ, तो मेरा अर्थ है- उसका आनंद लो। उसे एक जलवायु बन जाने दो, जो बदल जाएगी। सुबह दोपहर में बदल जाती है, दोपहर शाम में, और फिर रात आ जाती है। सुख को अपने चारों ओर एक वातावरण बन जाने दो। उसका आनंद लो, और जब उदासी आए तो उसका भी आनंद लो। कुछ भी हो, मैं तुम्हें उसका आनंद लेना सिखाता हूं। शांत बैठो और उदासी का आनंद लो, और अचानक उदासी उदासी नहीं रहती; वह स्वयं में एक सुंदर, शांत और मौन क्षण बन जाती है। उसमें कोई गलती नहीं है।

और फिर परम कीमिया घटित होती है, वह बिंदु आता है जहां तुम अचानक अनुभव करते हो कि तुम दोनों ही नहीं हो- न सुख, न दुख। तुम द्रष्टा हो; तुम शिखरों को भी देखते हो और घाटियों को भी; परंतु तुम दोनों ही नहीं हो। एक बार यह दशा उपलब्ध हो जाए, तो तुम हर बात का उत्सव मनाते चले जा सकते हो। फिर तुम जीवन का उत्सव मनाते हो, और मृत्यु का भी उत्सव मनाते हो।

-ध्यानयोग: प्रथम और अंतिम मुक्ति

