



ओशो सुवांघा

मार्च 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका



संबोधि दिवस पर आपका संदेश क्या है ?

संबोधि

क्या है ?

सूफी दरवेश नृत्य

मेरा एक ही
छोटा-सा सूत्र

प्रेम की समझ

जीवन पूरा

उत्सव

होना चाहिए

ओशो सुगंधा

वर्ष-1/अंक-3/मार्च 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका

परमगुरु ओशो के चरणों में समर्पित

प्रेरणास्रोत

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती एवं माँ अमृत प्रिया

संपादन एवं संकलन

माँ मोक्ष संगीता

अन्य सहयोग

मस्तो बाबा

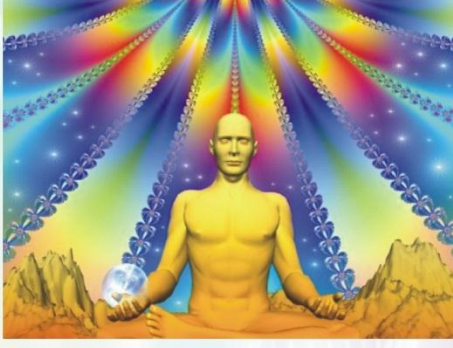
कला एवं साज सज्जा

मनोज बजाज



contact@oshofragrance.org

रंगरेज



सभी भक्तों ने सद्गुरु से प्रार्थना की है कि मुझे अपने ही रंग में, अर्थात् परमात्मा के रंग में रंग दो। उन्होंने अपने सद्गुरु को 'रंगरेज' कह कर संबोधित किया है और स्वयं के तन-मन को चादर की उपमा दी है।

सुना है कि एक व्यक्ति अपनी सफेद लोई रंगवाने बाजार में रंगरेज के पास गया। उसने यह कह कर रंगने से मना कर दिया कि पहले इसे धोकर लाओ। उस व्यक्ति ने निवेदन किया कि तुम ही धो देना। उत्तर मिला कि हम धोने का काम नहीं करते। लोई को पहले ड्राईक्लीन करवा के लाओ।

धोना अर्थात् पात्रता पैदा करना। पूर्व के संत, जब तक शिष्य पात्र होकर नहीं आता था, उसे परमात्मा के रंग में नहीं रंगते थे। लेकिन सद्गुरु ओशो ने दोनों काम किए। उन्होंने हमें स्वच्छ, निर्मल करने के लिए रेचन वाली डायनैमिक यानी ड्राईक्लीन ध्यान विधि निर्मित की तथा ब्रह्म-रंग में रंगने वाली नादब्रह्म जैसी अनूठी सरल विधि भी भेंट दी।

संत फरीद कहते हैं कि अगर सद्गुरु न मिले तो साधक इस मैल में, नर्क में ही जीवन बिता देता है।

**‘साबुन थोड़ा, उतों मैल घनेरी, मैं केड़े-केड़े कपड़े धोसां,
गुलाम फरीद, जे न मुर्शिद मिलयो, ते मैं बैठ किनारे रोसां।**

एक बात और- वस्त्रों को रंगना आसान है, प्रभु के रंग में रंगना मुश्किल मामला है, क्योंकि इसके लिए अपने अहंकार की चुनरी को उतार कर गुरु को देना होता है। हम अपनी सत्ता, अपनी पहचान को बनाए रखना चाहते हैं।

होली के रंग, बाहर के रंग प्रतीक हैं, इशारा हैं कि भीतर जो रंग फैला है, जिसे संतों ने दिव्य आलोक कहा, उसे जानना है, उसमें रंगना है। बाहर की होली, बाहर के रंग तो एक दिन के लिए हैं। भीतर की होली, भीतर का रंग, भीतर का उत्सव, सदैव उपलब्ध है। इसलिए संत हमेशा उत्सव में रहते हैं, भीतर के रंग में रंगे हुए। यही संसारी और संत की होली में अन्तर है। बाहर होली खेलो ताकि भीतर के उत्सव की याद आ सके, जिसमें डूबकर फिर पूरा जीवन उत्सवमय हो सके। इसी आशा और मंगलभावना के संग--

--मा मोक्ष संगीता

ओशो सुगंधा

पठनीय एवं श्रवणीय

मासिक ई-पत्रिका की

विशेषताएं

यह एक जीवंत पत्रिका है

नीचे दर्शाए गए चिन्ह इस पत्रिका में आपको विभिन्न जगह मिलेंगे, जिनके स्पर्श मात्र से सक्रिय हो जाएंगे



ऑडियो

इस बटन को स्पर्श करते ही आप संगीत का ऑडियो सुन अथवा डाउनलोड कर सकते हैं



वीडियो

इस बटन को स्पर्श करते ही आप वह वीडियो देख सकते हैं



व्हाट्स
ऐप

इस बटन को स्पर्श करते ही आप व्हाट्स ऐप पर सम्बंधित व्यक्ति को संदेश भेज सकते हैं



गुगल
मैप

इस बटन को स्पर्श करते ही आपके फ़ोन पर उस जगह का गुगल मैप खुल जाएगा



पुस्तक

इस बटन को स्पर्श करते ही आप PDF में पढ़ अथवा डाउनलोड कर सकते हैं



वेब
साइट

इस बटन को स्पर्श करते ही आप सीधे उस वेब साइट पर जा सकते हैं

अनुक्रम

1. [ओशो प्रेम पाति](#) 06
2. [संबोधि क्या है?](#) 07
3. [संबोधि दिवस पर आपका संदेश क्या है?](#) 11
4. [मेरा एक ही छोटा-सा सूत्र](#) 13
5. [जीवन पूरा उत्सव होना चाहिए](#) 14
6. [सूफी दरवेश नृत्य](#) 18
7. [महाशिवरात्रि पर्व पर विशेष](#) 20
8. [आत्म विकास संबंधी प्रश्नोत्तर](#) 21
9. [स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के विडियो प्रवचन](#) 26
10. [Offline Dhyan Programes](#) 27
11. [Online Dhyan Programes](#) 28
12. [बोरियत से बचाव एवं नींद के उपाय](#) 29
13. [हास्य-व्यंग](#) 33
14. [भक्तिपूर्ण भजन](#) 34
15. [Mystery Behind the Titles of Books](#) 36
16. [ओशो का ओशनिक साहित्य](#) 37
17. [ओशो द्वारा हास्य-विनोद](#) 38
18. [प्रेम की समझ](#) 40
19. [अधिक जानकारी व संपर्क सूत्र](#) 46

ओशो द्वारा हस्तलिखित पत्र

acharya rajneesh



A-1 WOODLAND PEDDAR ROAD BOMBAY-26. PHONE : 382184

प्यारी धर्म-सोचि,

वेन/ सादी ने लिखा है: एक एक लक्ष्मी माया पर थे/
 दुन्दुभ या मार्ग और अनेक कष्टों से भरत हुआ/
 एक झूठी दरवेश भी हमारे साथ होलिया— उसके पास न तो एक पैसा ही था, न ही कुछ और।
 एक एक ले कंटों पर थे, लेकिन वह पैसाल ही पल रहा था।
 फिर भी उसके आंग्रे का कोई पैसाता नहीं था और वह अचल रहता था। "न मैं किसी कंट का जोष
 — न कोई कंट ही मेरा जोष है। न मैं किसी वा सलिक हूँ, न किसी का गुलाम। न अमीर की बिल्ला हूँ। तुम्हें, न
 भिन्न ही। यही बात, मेरे लिए काफी है। चल-पल ही है मेरा जीवन। हर स्वांस लेता हूँ पूरी— हर पल भीता
 पूरा।"

लेकिन, एक एकके बीच एकले जगद मिलित एक व्यापारी ने उसे जॉट जाने की ललाह ही।
 भविष्य के खले बाराह/
 अमीर की यात्राओं के अपने अनुभव सीनाये।
 और खले न [redacted] मानते पर उलले पर भी कल कि तू अपने हाथों में के क्ल में जाहद है— जो
 की कमी और पैसाल-पासा की पक्षान दुके [redacted] निश्चय ही माद डालेगी।
 लेकिन, वह कभी कब रंलता रहा— गीत गगन रहा और आरंभ बढ़ता रहा।
 और फिर यत्रा ट्रेन-ट्रेन कीन लेने लगी।
 कबले मेरे पिना-दुखिनको भी देखाके के भर गये।
 वह व्यापारी तो किचकुल विदित-ल्य होया।
 लेकिन, वह कभी रंलता रहता और गाता रहता: "हर स्वांस मैं लेता हूँ पूरी— हर पल मैं जीता हूँ
 पूरा। (Fully I breathe, fully I live Life.)"

2017-2018

और फिर वो माया एक एक सा अलभय होयरी।
 हर अनुभवी यात्री की काले लगी का कही सारुण होने लगी।
 वह माया कल एक डुवस्मन (Nightmare) ही होयरी।
 पर वह कभी गीत ही गाता रहा।
 उसके मेरे की रंलक हर कदिनारी के साथ बढ़ने लगी।
 अली अंरके में अल्लेव आंग्रे के पल गलीले पालुन होने लगे।
 और एक दिन वह व्यापारी अति-बहिमरको के कारा पर गया।
 और एक दरवेश ने व्यापारी की लाश के पल खने देकर कहा: "प्यारे ! मैं नहीं चरा पर-पासा की बहिमरको ने
 — और मुच कंट की सवारी और दुखिया में भी चर गये? अलल में नाचकद दिन में ही दिने जला लेते हैं और फिर
 राति में अडिग होने हैं कि उबाराको नहीं है? (Fools burn lamps during the day. And, at night they
 wonder why they have no light!)"



संबोधि क्या है?

-ओशो

नरेंद्र बोधिसत्व,

महान सिकंदर भारत आया। उसने एक फकीर के हाथ में एक चमकती हुई चीज देखी। पूछा, क्या है? वह फकीर बोला, बताऊंगा नहीं। बता नहीं सकूंगा। यह राज बताने का नहीं है।

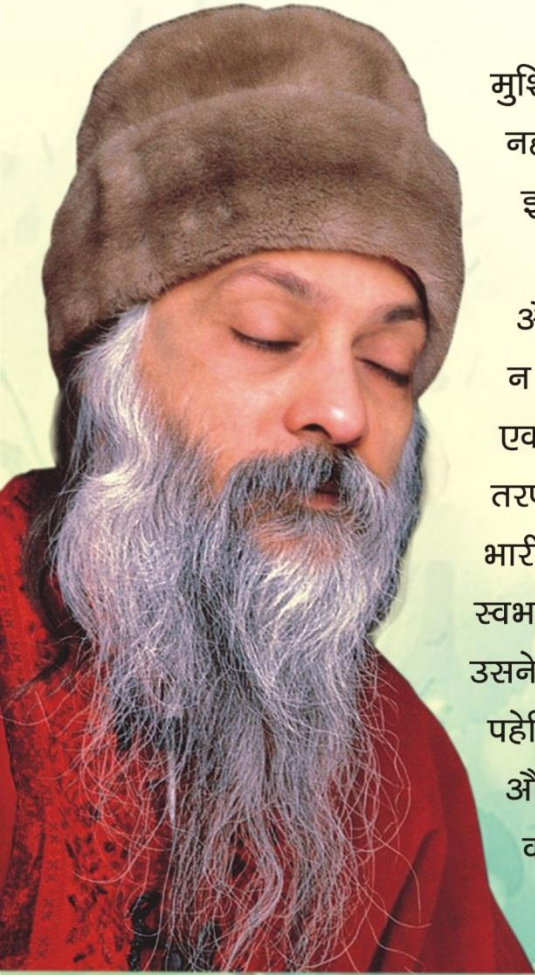
लेकिन सिकंदर जिद्द पर अड़ गया। उसने कहा, हार मैंने माननी जीवन में कभी सीखी नहीं। जान कर रहूंगा।

तो फकीर ने कहा, एक बात बता सकता हूं कि तुम्हारी सारी धन-दौलत इस छोटी सी चीज के सामने कम वजन की है।

सिकंदर ने तत्क्षण एक बहुत विशाल तराजू बुलाया और लूट का जो भी उसके पास सामान था, हीरे-जवाहरात थे, सोना-चांदी था, सब उस तराजू के एक पलड़े पर चढ़ा दिया और उस फकीर ने उस चमकदार छोटी सी चीज को दूसरे पलड़े पर रख दिया। उसके रखते ही फकीर का पलड़ा नीचे बैठ गया और सिकंदर का पलड़ा ऊपर उठ गया--ऐसे कि जैसे खाली हो! सिकंदर किंकर्तव्यविमूढ़ हो गया। झुका फकीर के चरणों में और कहा, कुछ भी हो, नतमस्तक हूं। लेकिन राज मुझे कहो।

फकीर ने कहा, राज कहना बहुत मुश्किल है। कहा नहीं जा सकता, इसलिए नहीं कह रहा हूं। लेकिन तुम झुके हो, इसलिए एक बात और बताए देता हूं।

एक चुटकी धूल उठाई रास्ते से और उस चमकदार चीज पर डाल दी और न मालूम क्या हुआ कि फकीर का पलड़ा एकदम हलका हो गया और ऊपर की तरफ उठने लगा। और सिकंदर का पलड़ा भारी हो आया और नीचे बैठ गया। स्वभावतः सिकंदर तो और भी चकित हुआ। उसने कहा, यह मामला क्या है? तुम पहेलियों को और पहेलियां बना रहे हो। और उलझा रहे हो। सीधी-सादी बात है। कहना हो कह दो, न कहना हो न कहो।



उस फकीर ने कहा, अब कह सकता हूं। अब तुम जिज्ञासा से पूछ रहे हो। अब जोर-जबरदस्ती नहीं है। यह कोई खास चीज नहीं है; मनुष्य की आंख है। धूल पड़ जाए, दो कौड़ी की। धूल हट जाए तो इससे बहुमूल्य और कुछ भी नहीं--सारी पृथ्वी का राज्य भी नहीं, सारी धन-दौलत फीकी है।

संबोधि का अर्थ होता है नरेंद्र--तुम्हारे भीतर की आंख। और कुछ ज्यादा कठिनाई की बात नहीं है; थोड़ी सी धूल पड़ी है--सपनों की धूल। धूल भी सच नहीं। विचारों की धूल। कल्पनाओं की धूल। कामनाओं की धूल। धूल भी कुछ वास्तविक नहीं, धुआं-धुआं हैय मगर उस धुएं ने तुम्हारी भीतर की आंख को छिपा लिया है। जैसे बादल आ जाएं और सूरज छिप जाए; बादल छंट जाएं और सूरज प्रकट हो जाए। बस इतना ही अर्थ है संबोधि का; बादल छंट जाएं और सूरज प्रकट हो जाए।

तुम सूरज हो। बुद्धत्व तुम्हारा स्वभाव है। मगर खूब तुमने बादल अपने चारों तरफ सजा लिए हैं! न मालूम कैसी-कैसी कल्पनाओं के बादल! न मालूम कैसी-कैसी कामनाओं के बादल! जिनका कोई मूल्य नहीं। जो कभी पूरे हुए नहीं। जो कभी पूरे होंगे नहीं। मगर तुम उस सबसे घिरे हो, जो नहीं है, और नहीं हो गया और उससे चूक रहे हो, जो है, और जो सदा है, और जो सदा रहेगा!

संबोधि का अर्थ होता है: जो है, उसमें जीना; जो है, उसे देखना; जो है, उससे जुड़ जाना। जो नहीं है, उस पर पकड़ छोड़ देना। अतीत नहीं है और हम अतीत को पकड़े हुए हैं। बीत गया कल, हम कितना सभाल कर रखे हुए हैं। जैसे हीरे-जवाहरातों को कोई समहाले। राख है; अंगारा भी नहीं है अब। सब बुझ चुका। जैसे कोई लाशों को ढोए। ऐसा हमारा अतीत है।

और या फिर हम भविष्य की कामनाओं में उलझे हैं। शेखचिल्ली हैं हम। सोच रहे हैं: ऐसा हो, ऐसा हो, ऐसा हो जाए। कितने सपने तुम फैलाते हो! कितने सपनों के जाल बुनते हो! और इन दो चक्कियों के पाटों के बीच, जो दोनों नहीं हैं--अतीत नहीं है, नहीं हो चुका; भविष्य नहीं है, अभी हुआ ही नहीं--इन दो नहीं के बीच जो है, वर्तमान का छोटा सा क्षण, वह दबा जा रहा है। इन दो चक्कियों के बीच में तुम्हारा अस्तित्व पिसा जा रहा है। अतीत से और भविष्य से जो मुक्त हो गया, वह संबुद्ध है, वह बोधि को उपलब्ध हुआ। उसकी आंख खुली। उसकी आंख से धूल हटी।

लेकिन तुम धोखा देने में कुशल हो। तुम औरों को धोखा देते-देते इतने कुशल हो गए हो कि अपने को ही धोखा देने लगे हो। और औरों को धोखा दो तो कुछ ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा सकते। क्या छिन लगे ? लेकिन अपने को धोखा दो तो सब गंवा दोगे। और हर आदमी अपने को धोखा दे रहा है; अपने साथ ही वंचना कर रहा है; अपने को ही भ्रांति में रखे हुए है। मूर्च्छा हमारी अवस्था है, जब कि होनी चाहिए जागृति। लेकिन सारी दुनिया हमें एक ही पाठ सिखाती है कि धोखा मत खाना किसी और से; और सबको धोखा देना। और तुम सबको धोखा देते-देते भूल ही जाओगे कि जीवन धोखा देने में नहीं है। धोखा देने में तुम खुद धोखा खा जाओगे। दूसरों के लिए खोदे गए गड्ढे तुम्हारे लिए ही गड्ढे हो जाएंगे, उनमें तुम्हें गिरोगे। तुम्हारे क्रोध में तुम्हीं सड़ोगे। तुम्हारी वासना में तुम्हीं गलोगे। तुम्हारी आकांक्षाएं तुम्हारी छाती पर ही पत्थर होकर बैठ जाएंगी। तुम्हारी आकांक्षाओं में किसी और के जीवन का विनाश नहीं हो रहा, तुम्हारा हो रहा है।

लेकिन छोटे-छोटे बच्चों को भी हम धोखा सिखा रहे हैं। हम सोचते हैं यही दुनियादारी है। यहां जीवन का संघर्ष है। यहां हरेक हरेक से जूझ रहा है।

मुल्ला नसरुद्दीन का बेटा फजलू पहले दिन ही स्कूल से देर से लौटा। रास्ते में होता होगा मदारी का खेल, देखने में लग गया होगा। बड़े-बड़े मदारियों के खेल में लगे हैं, छोटे बच्चों का क्या! आया घर, मुल्ला ने पकड़ा कान उसका, की पिटाई और कहा, इससे एक पाठ लो कि अब दुबारा कभी घर देर से मत आना।

दूसरे दिन समय पर आया, लेकिन कपड़े उसके गंदे थे और फटे थे। झगड़ा हो गया था खेल-खेल में। मारपीट हो गई थी लड़कों से। मुल्ला ने फिर उसकी पिटाई की और कहा, इससे पाठ लो कि कपड़े आगे से न तो गंदे हों और न फटें। सोच-समझ कर चलो।

तीसरे दिन कपड़े तो ठीक थे, समय पर भी आया था बेटा, लेकिन स्कूल में सबसे फिसट्टी साबित हुआ था। पिछले छोर से प्रथम आया था। फिर मुल्ला ने उसी पिटाई की और कहा, इससे पाठ लो बेटा। ऐसे नहीं चलेगा। यह जिंदगी कठोर संघर्ष है। इसमें छिना-झपटी है। ऐसे पीछे-पीछे रहे, मारे जाओगे। कुछ भी करो, ठीक कि गलत, मगर सीढ़ियां चढ़ो। आगे बढ़ो। हमेशा प्रथम रहो चाहे कोई भी उपाय करना पड़े; येन-केन-प्रकारेण, मगर प्रथम रहना ही है।

चौथे दिन लड़का प्रसन्न चला आ रहा था। समय पर आया था, कपड़े भी नहीं फटे थे। हाथ में शिक्षक का प्रमाणपत्र भी लेकर आया था और बड़ा खुश था कि आज पिटाई नहीं होगी। मगर मुल्ला ने न आव देखा न ताव, एकदम झपटा, पकड़ी गर्दन, कर दी पिटाई। लड़का चिल्लाता ही रहा कि सुनो तो, सुनो तो! मगर तब तक तो पिटाई हो चुकी थी। लड़के ने कहा कि आप होश में हैं? आप पागल तो नहीं हो गए? न मैं देर से आया, न कपड़े फटे और यह प्रमाणपत्र कि आज मैं प्रथम आया हूँ कक्षा में!

मुल्ला ने कहा, इससे तुम पाठ लो बेटा कि इस संसार में न्याय कहीं है ही नहीं।

प्रत्येक व्यक्ति दीक्षित हो रहा है इस तरह। प्रत्येक व्यक्ति दीक्षित किया जा रहा है इस तरह। माता-पिता कर रहे हैं, परिवार कर रहा है, शिक्षक कर रहे हैं, पंडित-पुरोहित कर रहे हैं, राजनेता कर रहे हैं। बेईमानी, धोखाधड़ी हमारे जीवन की शैली है। इसलिए हम चूक रहे हैं उससे, जो हमारा धन है, जो हमारी वास्तविक संपदा है। हममें से कोई भी गरीब नहीं है। हममें से कोई भी भिखारी नहीं है। परमात्मा भिखारी पैदा करता ही नहीं। परमात्मा भिखारी पैदा करना भी चाहे तो नहीं कर सकता है। परमात्मा जिसे भी बनाएगा उसे सम्राट ही बनाएगा। उसके हाथों से सम्राट ही निर्मित हो सकते हैं। तुम भी सम्राट हो। इसे जान लेना संबोधि है। तुम भी मालिकों के मालिक हो। इसे पहचान लेना बुद्धत्व है।

तुम्हारे भीतर एक लोक है--अकूत संपदा का, अपरिसीम आनंद का--रहस्यों का, कि उघाड़े जाओ कितने ही, कभी पूरे उघाड़ न पाओगे। ऐसी अनंत शृंखला है उनकी! इतने दीये जल रहे हैं भीतर, इतनी रोशनी है और तुम अंधेरे में जी रहे हो, क्योंकि तुम्हारी आंखें बाहर अटकी हैं। बाहर अंधेरा है, भीतर प्रकाश है। बाहर अंधकार है, भीतर आलोक है। जो भीतर मुड़ा, जिसने अपने आलोक को पहचाना, वही बुद्ध है।

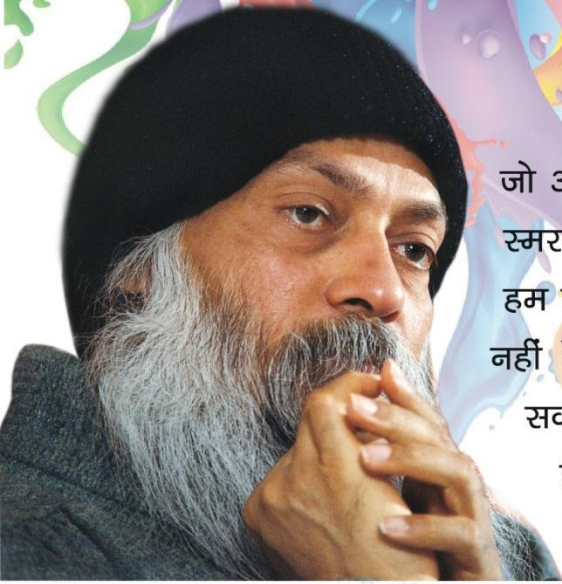
बुद्धत्व प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता है, जन्मसिद्ध अधिकार है। अगर तुम चूको तो तुम्हारे अतिरिक्त और कोई जिम्मेवार नहीं है।

-प्रीतम छबि नैनन बसी-11, प्र-1



संबोधि दिवस पर आपका संदेश क्या है?

-ओशो



आनंदित होओ। आनंद बांटो। और जो आनंदित है वही आनंद बांट सकता है, स्मरण रखो। दुखी दुख ही बांट सकता है। हम वही बांट सकते हैं जो हम हैं। जो हम नहीं हैं, उसे हम चाहें तो भी नहीं बांट सकते। इसलिए तो इस दुनिया में लोग ऐसा नहीं है कि दूसरों को सुख नहीं देना चाहते। कौन मां-बाप अपने बच्चों को दुख देना चाहता है! कौन

पति अपनी पत्नी को दुख देना चाहता है! कौन पत्नी अपने पति को दुख देना चाहती है! कौन बच्चे अपने मां-बाप को दुख देना चाहते हैं! नहीं; लेकिन तुम्हारी चाह का सवाल नहीं है। दुख ही फलित होता है। नीम लाख चाहे कि उसमें मीठे आम लगे और कांटे लाख चाहें कि गुलाब के फूल हो जाएं, चाहने से क्या होगा? मात्र चाहने से कुछ भी न होगा। तो तुम चाहते हो कि लोगों को आनंदित करो, लेकिन कर तुम पाते हो केवल दुखी। चाहते तो हो कि पृथ्वी स्वर्ग बन जाए, लेकिन बनती जाती है रोज-रोज नरक।

इसलिए मैं तुमसे कहना चाहता हूं, यह मेरा संदेश है: इसके पहले कि तुम किसी और को आनंद देने जाओ, तुम्हें अपने भीतर आनंद की बांसुरी बजानी पड़ेगी, आनंद का झरना तुम्हारे भीतर पहले फूटना चाहिए। मैं तुम्हें स्वार्थी बनाना चाहता हूं।

यह स्वार्थ शब्द बड़ा प्यारा है। गंदा हो गया। गलत अर्थ लोगों ने दे दिए। स्वार्थ का अर्थ होता है: स्वयं का अर्थ। अपने भीतर के अर्थ को जो जान ले, स्व के बोध को जो जान ले, वही स्वार्थी है। मैं तुमसे कहता हूं: स्वार्थी बनो, क्योंकि तुम्हारे स्वार्थी बनने में ही परार्थ की संभावना है। तुम अगर स्वार्थी हो जाओ पूरे-पूरे और तुम्हारे भीतर अर्थ के फूल खिलें, आनंद की ज्योति जले, रस का सागर उमड़े, तो तुमसे परार्थ होगा ही होगा।

इसलिए मैं सेवा नहीं सिखाता, स्वार्थ सिखाता हूँ। मैं नहीं कहता कि किसी और की सेवा करो। तुम कर भी न सकोगे। तुम करोगे तो भी गलती हो जाएगी। तुम करने जाओगे सेवा और कुछ हानि करके लौट आओगे। तुम करना चाहोगे सृजन और तुमसे विध्वंस होगा। तुम ही गलत हो तो तुम जो करोगे वह गलत होगा।

इसलिए मैं तुम्हारे कृत्यों पर बहुत जोर नहीं देता। मेरा जोर है तुम पर। तुम क्या करते हो, यह गौण है; तुम क्या हो, यही महत्वपूर्ण है।

आनंदित होओ। और आनंदित होने का एक ही उपाय है, मात्र एक ही उपाय है, कभी दूसरा उपाय नहीं रहा, आज भी नहीं है, आगे भी कभी नहीं होगा। ध्यान के अतिरिक्त आनंदित होने का कोई उपाय नहीं है। धन से कोई आनंदित नहीं होता; हां, ध्यानी के हाथ में धन हो तो धन से भी आनंद झरेगा। महलों से कोई आनंदित नहीं होता; लेकिन ध्यानी अगर महल में हो तो आनंद झरेगा। ध्यानी अगर झोपड़ी में हो तो भी महल हो जाता है। ध्यानी अगर नरक में हो तो भी स्वर्ग में ही होता है। ध्यानी को नरक में भेजने का कोई उपाय ही नहीं है। वह जहां है वहीं स्वर्ग है, क्योंकि उसके भीतर से प्रतिपल स्वर्ग आविर्भूत, उसके भीतर से प्रतिपल स्वर्ग की किरणें चारों तरफ झर रही हैं। जैसे वृक्षों में फूल लगते हैं, ऐसे ध्यानी में स्वर्ग लगता है।

मेरा संदेश है: ध्यान में डूबो। और ध्यान को कोई गंभीर कृत्य मत समझना। ध्यान को गंभीर समझने से बड़ी भूल हो गई है। ध्यान को हलका-फुलका समझो। खेल-खेल में लो। हंसिबा खेलिबा करिबा ध्यानम्। गोरखनाथ का यह वचन याद रखना: हंसो, खेलो और ध्यान करो। हंसते खेलते ध्यान करो। उदास चेहरा बना कर, अकड़ कर, गुरु-गंभीर होकर धार्मिक होकर, मत बैठ जाना। इस तरह के मुर्दों से पृथ्वी भरी है। वैसे ही लोग बहुत उदास हैं, और तुम और उदासीन होकर बैठ गए। क्षमा करो। लोग वैसे ही बहुत दीन-हीन हैं, अब और उदासीनों को यह पृथ्वी नहीं सह सकती। अब पृथ्वी को नाचते हुए, गाते हुए ध्यानी चाहिए। आह्लादित! एक ऐसा धर्म चाहिए पृथ्वी को, जिसका मूल स्वर आनंद हो; जिसका मूल स्वर उत्सव हो।



- प्रीतम छबि नैनन बसी-11



- प्रीतम छबि नैनन बसी

मेरा एक ही छोटा-सा सूत्र

- ओशो

ध्यान का अर्थ है: शांत होओ, मौन होओ, भीतर जाओ! तुम भी संबुद्ध हो सकोगे। जरा सा श्रम चाहिए! जरा सा रुख परिवर्तन चाहिए। जितनी शक्ति तुम बाहर दौड़ने में लगा रहे हो, जितनी शक्ति तुम व्यर्थ की चीजों को संग्रहित करने में लगा रहे हो, उसका दसवां हिस्सा भी अगर तुम भीतर बैठने में लगा दो तो क्रांति हो जाए। तो हजार-हजार सूरज तुम्हारे भीतर भी उग आएँ! तुम्हारे भीतर भी नृत्य हो, संगीत हो। तुम्हारे भीतर भी आनंद के फव्वारे फूटें, हंसी की फुलझड़ियाँ छूटें, रास-महारास रचे! तुम्हारे भीतर भी फाग हो, रंग झरें, पिचकारियाँ भरी जाएँ, गुलाल उड़े!

ऐसे ही मर जाना है? जीवन को बिना जाने मर जाना है? अधिक लोग ऐसे ही मर जाते हैं। जीते ही नहीं और मर जाते हैं। इतना ही कष्ट करो कि बिना जीए नहीं मरेंगे, जीवन को जान कर ही विदा होंगे। और आश्चर्य की बात तो यह है कि जो जीवन को जान लेता है, उसकी फिर कोई मृत्यु नहीं है। जीवन को जान लिया तो प्रभु को जान लिया, तो शाश्वत को जान लिया, तो सत्य को जान लिया। सत्य कहो, शाश्वत कहो, प्रभु कहो, निर्वाण कहो, बुद्धत्व कहो--ये सब एक ही घटना के अलग-अलग नाम हैं। इन नामों में मत उलझ जाना।

मेरा तो एक ही छोटा सा सूत्र है, छोटा सा संदेश है; भीतर डुबकी मारो। जितने गहरे जा सको, जाओ--अपने में! वहीं पाओगे जो पाने योग्य है। और उसे पाकर निश्चित ही बांट सकोगे! पृथ्वी तुम्हारे हंसी के फूलों से भर सकती है।

-प्रीतम छबि नैनन बसी-11, प्र-1

जीवन पूरा उत्सव होना चाहिए

—ओशो

प्रश्न: कान्हा! आज अंतिम होली है; क्या होली नहीं खेलोगे ?

राधा! होली ही खेल रहा हूं। कभी होली, कभी होला। चौबीस घंटे वही चल रहा है, तुम्हें रंगने के धंधे में ही लगा हूं। रंगरेज़ ही हो गया हूं। काम ही कुछ और नहीं कर रहा। जो आदमी मुझे दिखाता है, बस मैं उसे रंगने में लग जाता हूं। इसलिए जो रंगे जाने से डरते हैं, वे मेरे पास ही नहीं आते। वे दूर-दूर रहते हैं। कहीं रंग की कोई बूंद उन पर न पड़ जाए!

मैं अपने रंग में ही तुम्हें रंग रहा हूं। यहां होली वर्ष में एकाध दिन नहीं आती, होली ही चलती है। सब दिन एक से हैं। और सब दिन रंगने का काम ऐसे ही चलता रहता है। एकाध दिन होली क्या खेलनी!

एकाध दिन होली खेलने के पीछे भी मनोविज्ञान है।

यह जो एक दिन की होली है, इस तरह के उत्सव सारी दुनिया में हैं..अलग-अलग ढंग से, मगर इस तरह के उत्सव हैं। यह सिर्फ इतना बताता है कि मनुष्यता कितनी दुखी न होगी।

एक दिन उत्सव मनाती है, और तीन सौ पैंसठ दिन शेष..दुखी और उदास। यह एक दिन थोड़े मुक्त-भाव से नाच-कूद लेती है। गीत गा लेती है।

मगर यह एक दिन सच्चा नहीं हो सकता। क्योंकि बाकी पूरा वर्ष तो तुम्हारा और ही ढंग का होता है। न उसमें रंग होता है, न गुलाल होती है। तुम पूरे वर्ष तो मुर्दे की तरह जीते हो और एक दिन अचानक नाचने को खड़े हो जाते हो!



तुम्हारे नाच में बेतुकापन होता है। तुम्हारे नाच में जीवंतता नहीं होती। जैसे लंगड़े-लूले नाच रहे हों, बस वैसा तुम्हारा नाच होता है। या जिनको पक्षाघात लग गया है, वे अपनी-अपनी बैसाखी लेकर नाच रहे हैं, ऐसा तुम्हारा नाच होता है। तुम्हारा नाच जब मैं देखता हूँ, होली इत्यादि के दिन, तो मुझे शंकर जी की बरात याद आती है। तुम्हें नाच भूल ही गया है। तुम्हें उत्सव का अर्थ ही नहीं मालूम है। इसलिए तुम्हारा उत्सव का दिन गाली-गलौच का हो जाता है।

जरा देखो, तुम्हारे गैर-उत्सव के दिन औपचारिकता के दिन होते हैं, शिष्टाचार-सभ्यता के दिन होते हैं। और तुम्हारे उत्सव का दिन गाली-गलौज का दिन हो जाता है! यह गाली-गलौज तुम भीतर लिए रहते होओगे, नहीं तो यह निकल कैसे पड़ती है? यह होली के दिन अचानक तुम गाली-गलौच क्यों बकने लगते हो? और रंग फेंकना तो ठीक है, लेकिन तुम नालियों की कीचड़ भी फेंकने लगते हो। तुम कोलतार से भी लोगों के चेहरे पोतने लगते हो। तुम्हारे भीतर बड़ा नरक है। तुम उत्सव में भी नरक को ले आते हो। और तुम्हारा उत्सव जल्दी ही गाली-गलौच में बदल जाता है। देर नहीं लगती! तुम्हारी असलियत प्रकट हो जाती है। तुम्हारा शिष्टाचार, तुम्हारी औपचारिकताएं सब थोथी हैं, ऊपर-ऊपर हैं। गाली ज्यादा असली मालूम होती है। क्योंकि जैसे ही तुम्हें मौका मिलता है, जैसे ही तुम्हें सुविधा मिलती है, तुम्हारे भीतर से गाली निकल आती है। कांटे निकलते हैं जब तुम्हें सुविधा मिलती है। वैसे तुम बड़े भले मालूम पड़ते हो। वह भलापन तुम्हारा पुलिस के डर से है। वह भलापन तुम्हारा स्वर्ग-मोक्ष-नरक इत्यादि के भय और लोभ से है। तुम्हारा परमात्मा भी एक बड़े पुलिसवाले से ज्यादा और कुछ भी नहीं है तुम्हारी आंखों में। वह तुम्हें डरा रहा है, डंडा लिए खड़ा है, कि सताऊंगा।

लेकिन फिर भी इन सभी रुग्ण समाजों ने एकाध दिन छोड़ रखा है, क्योंकि नहीं तो आदमी पागल हो जाएगा। निकास के लिए ये दिन छोड़े गए हैं। नहीं तो गंदगी इतनी इकट्टी हो जाएगी कि आदमी बर्दाश्त न कर सकेगा। और एक सीमा आ जाएगी जहां गंदगी अपने से ही बहने लगेगी। एक सीमा है, उसके बाद वह ऊपर से बहने लगेगी। ये निकास के दिन हैं। ये असली उत्सव नहीं हैं। रंग वगैरह फेंकना ऊपर है, भीतर हिंसा है।



तुमने देखा, जब रंग एक-दूसरे पर लोग चुपड़ते हैं, तो उसमें कोमलता नहीं होती, न हार्दिकता होती है, न प्रेम होता है। एक तरह की दुष्टता होती है। तुम जाकर देख सकते हो! जैसे दूसरे को सताने की इच्छा है। रंग तो बहाना है। और रंग ऐसा पोत देना है कि बच्चा को याद रहे! दो-चार दिन छुड़ा-छुड़ा कर मर जाए तो न छूटे! तुम्हारे भीतर कुछ गंदा, कुत्सित भरा हुआ है।

मेरी दृष्टि में, जीवन पूरा उत्सव होना चाहिए। तो फिर होली इत्यादि की जरूरत न रहेगी। दीवाली एक दिन क्या? साल भर दिवाला, एक दिन दीवाली, यह कोई ढंग है जीने का? साल भर अंधेरा, एकाध दिन जला लिए दीये! साल भर मुहर्रम, एकाध दिन मना लिया जश्न; पहन लिए नये कपड़े, चले मस्जिद की तरफ! मगर तुम्हारी शक्ल मुहर्रमी हो गई है। तुम लाख उपाय करो, तुम्हारी शक्ल पर मुहर्रम छा गया है। तुम्हारे सब उत्सव इत्यादि थोथे, मालूम पड़ते हैं, ऊपर से मालूम पड़ते हैं। उत्सव का आधार नहीं है, बुनियाद नहीं है। उत्सवपूर्ण जीवन होना चाहिए।

इसलिए मेरे इस आश्रम में न तो कभी दीवाली है, न कभी होली है। यहां सदा होली है, सदा दीवाली है। यहां चल ही रहा है, यहां नृत्य शाश्वत है। यहां जो भी नाचना चाहे उसे निमंत्रण है। और ख्याल रखना, एकाध दिन कोई नाच ही नहीं सकता। नाचता ही रहे, नाचता ही रहे, तो ही उसके नाचने में प्रसाद होता है, उसके नाचने में गुणवत्ता होती है, उसके नाचने में अपूर्व भाव होता है। और उसके नाचने में कोमलता, सरलता। उसके नाच में हिंसा नहीं होती।

नहीं तो तांडव नृत्य बन जाता है जल्दी ही नाच। तुम्हारे सब उत्सव तांडव नृत्य हो जाते हैं। जल्दी ही गाली-गलौच पर नौबत उतर आती है। तुम्हारे सब उत्सवों में हिंदू-मुस्लिम दंगे हो जाते हैं। यह बड़े आश्चर्य की बात है! उत्सव के दिन दंगा क्यों? मार-पीट क्यों? एक-दूसरे को सताने की इच्छा क्यों? गाली-गलौज क्यों? गंदे-अश्लील नाच क्यों? कबीर के नाम से गालियां दी जा रही हैं! हद्द हो गई! गालियां बकते हो, उसको कहते हो..कबीर! कबीर को तो बख़्शो!

पीछे कारण हैं। तुम्हारा जीवन दमित जीवन है। एकाध दिन के लिए तुम्हें छुट्टी मिलती है। जैसे साल भर तो कारागृह में बंद रहते हो, एकाध दिन के लिए छुट्टी मिलती है, सड़कों पर आकर शोरगुल मचा कर फिर अपने कारागृहों में वापस लौट जाते हो।

अब जो आदमी कभी-कभी सड़क पर आता है साल में एकाध बार, अपनी काल-कोठरी से छूटता है, वह उपद्रव तो करेगा ही! उसके लिए स्वतंत्रता उच्छृंखलता बन जाएगी। लेकिन जो आदमी सदा ही रास्तों पर है, खुले आकाश के नीचे, वह उपद्रव नहीं करेगा।

मैं चाहता हूं, तुम्हारा पूरा जीवन उत्सव की गंध से भरे, तुम्हारे पूरे जीवन पर उत्सव का रंग हो, इसलिए तुम्हें रंग रहा हूं। यह मेरा गैरिक रंग तुम्हारे जीवन को उत्सव में रंगने के लिए प्रयास है। यह गैरिक रंग सुबह उगते सूरज का रंग है। यह गैरिक रंग खिले हुए फूलों का रंग है। यह गैरिक रंग अग्नि का रंग है..जिससे गुजर कर कचरा जल जाता है और सोना कुंदन बनता है। यह गैरिक रंग रक्त का रंग है..जीवन का, उल्लास का; नृत्य का, नाच का। इस रंग में बड़ी कहानी है। इस रंग के बड़े अर्थ हैं।

तो राधा! जिस रंग में मैं तुम्हें रंग रहा हूं उसमें पूरी तरह रंग जाओ, तो होली भी हो गई, दीवाली भी हो गई। और यही पृथ्वी तुम्हारे लिए स्वर्ग बन जाएगी।

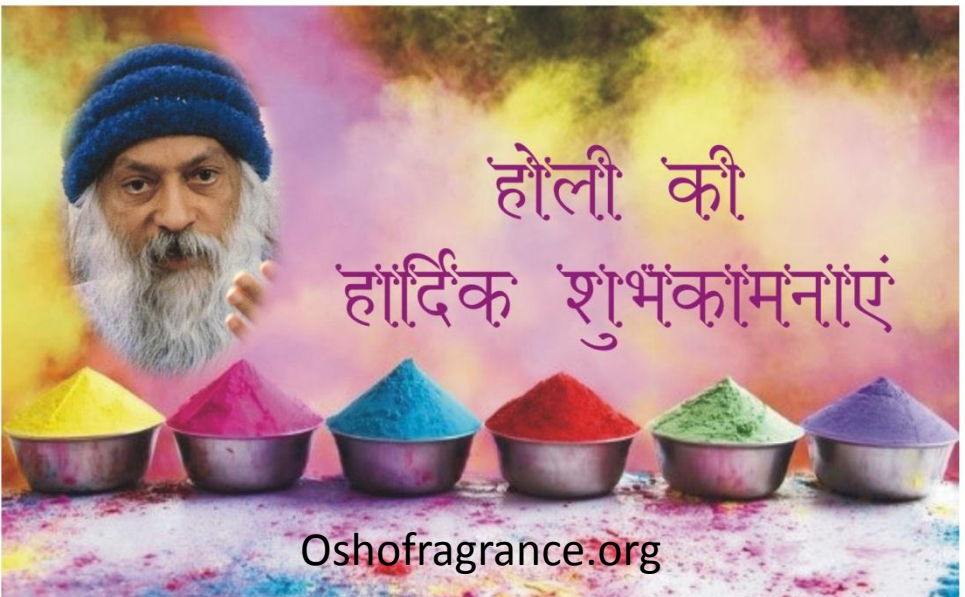
-अथातो भक्ति जिज्ञासा, भाग-2, प्र-34, प्रश्न: 2



- अथातो भक्ति जिज्ञासा, भाग-2, प्र-34



- Atatho Bhakti Jigyasa Part 2



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 चौतन्य 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-क्लॉकवाइज--याने दाएं से बाएं--लड्डू की तरह गोल घूमना शुरू करें। यदि एंटी-क्लॉकवाइज घूमने में कठिनाई महसूस हो, तो क्लॉकवाइज--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 लगेगा, 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-मात्र 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।



Sufi Nriya Nirdesh



Sufi Nriya Dhyan





महाशिवरात्रि पर्व पर विशेष

भगवान शिव के पांच भजन - माँ अमृत प्रिया द्वारा



1- [Aao Pukare Hum](#)



2- [Bole Shanker Tere Deedar](#)



3- [Pehli Pehli wo Mulakat](#)



4- [Om Namah Shivaay](#)



5- [Bole ke Besh ka](#)



1-[Aao Pukare Hum](#)



2-[OM Namah Shivaay](#)



3-[Bole Shanker tere](#)



[OM Namah Shivaay](#)



आत्म विकास संबंधी प्रश्नोत्तर

—स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



प्रश्न - मनुष्य के दिमाग की क्षमता कितनी है ?

मित्र, यह तो आप जानते ही हैं कि अदृश्य सूक्ष्म परमाणु के विस्फोट से लेकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के निर्माण तक हुए चमत्कारी वैज्ञानिक आविष्कार, मानव मस्तिष्क की ही उपज हैं। यहां मैं एक दूसरे क्षेत्र की चर्चा करना चाहूंगा जिस तरफ अक्सर हमारा ध्यान नहीं जाता।

इंसान के दिमाग की क्षमता है कि वह अपने भीतर विराजमान भगवान को जान सके। ऐसी बुद्धि केवल हमारे पास है, अन्य पशु-पक्षियों के पास नहीं है। सभी प्राणियों की इंद्रियां बहिर्मुखी हैं। वे केवल संसार की जानकारियां मस्तिष्क तक पहुंचाती हैं। आदमी के पास अंतर्मुखी प्रतिभा भी है। वह ध्यान में डूबकर, इंद्रियातीत क्षमता के द्वारा अपनी अंतरात्मा की अनुभूति कर सकता है।

मनुष्य स्वयं में छिपे शांति एवं आनंद के खजाने को खोल सकता है। अपनी साक्षी चेतना के अलौकिक गुणों (सत्यम-शिवम-सुंदरम) को पहचान सकता है। अंतर्तम में गूंज रहे ब्रह्मनाद को सुन सकता है। प्रभु के प्रकाश को देख सकता है। अन्य दिव्य अनुभूतियों का आनंद ले सकता है। अपने अमृत स्वरूप को पहचान सकता है।

आध्यात्मिक प्रगति का यह आयाम केवल मनुष्यों के लिए खुला हुआ है। इसलिए जो इंसान होकर भी इस राह पर नहीं चले, उन्होंने अपने दिमाग का पूरी तरह उपयोग नहीं किया।

संभवतः आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की क्षमता मनुष्य की बौद्धिक क्षमता से आगे निकल जाएगी। शीघ्र ही हम आउट ऑफ डेट (तिथि-बाह्य) हो जाएंगे। किंतु कोई रोबोट (यंत्र-मानव) कभी मेडिटेशन नहीं कर सकेगा।

जल्दी ही समय आएगा की दुनिया में बहुत लोग अपनी वास्तविक अर्थात् अध्यात्मिक विकास की क्षमता से परिचित होंगे। वही एक बात है जो हमें पशुओं एवं रोबोट से भिन्न और विशिष्ट बनाती है।

प्रश्न - सद्गुरु ओशो की दृष्टि में मुक्ति और प्रभु-उपलब्धि क्या है ?

मुक्ति और प्रभु उपलब्धि तो पर्यायवाची शब्द हैं। ध्यानी जिसको कहते हैं 'मुक्ति', भक्त उसी को कहेंगे 'परमात्मा की उपलब्धि'। इन दोनों शब्दों को आप समानार्थी ही समझें।

आध्यात्मिक जंजीर क्या है ? इसको समझने से पहले थोड़ा-सा यह समझ लें कि बाहर के जगत में हम जंजीर या गुलामी या दासता किसे कहते हैं ? कोई और हमें बंधन में डाल लेता है। समझो, अंग्रेजों का गुलाम था हमारा देश और 1947 में हम आजाद हुए। तो गुलाम किसने बनाया था ? अंग्रेजों ने। और स्वतंत्र हम किससे हुए ? अंग्रेजों से हुए। 1947 में अंग्रेज इस देश को छोड़कर चले गए। परतंत्रता भी उनके द्वारा आरोपित की गई थी, स्वतंत्रता भी उनके द्वारा दी गई।

बाहर के जगत में कोई दूसरा होता है, जो हमें बंधन में डालता है। चाहे वह कोई व्यक्ति हो, समाज हो, मुल्क हो या कोई परिस्थिति हो। समझो, समाज की अर्थव्यवस्था है, उसकी वजह से लोग आर्थिक परतंत्रता में हैं, दरिद्रता की जकड़ में हैं। यह दासता परिस्थितियों के द्वारा उत्पन्न की गई है। यह परिस्थिति जन्य है और परिस्थिति बाहर से बदली जा सकती है। सरकार साम्यवादी हो गई रूस में और चीन में तो लोगों की आर्थिक गुलामी समाप्त हो गई। सब समान रूप से सम्पन्न हो गए।

अब समझना आत्मिक या आध्यात्मिक का क्या अर्थ है ? वह जो हमारे भीतर है। भीतर किसी अन्य का प्रवेश तो नहीं हो सकता। भीतर केवल मैं ही हूँ, बस। मेरे भीतर जब मैं डूबता हूँ तो स्वयं की चेतना के अतिरिक्त किसी और को नहीं पाता। वहां कौन गुलाम बनाएगा मुझे ? मैं स्वयं ही स्वयं को गुलाम बना रहा हूँ। अंजाने में, बेहोशी में कोई जंजीर मैंने जकड़ ली है। वह भी स्व-निर्मित है और इसीलिए भीतर की जो स्वतंत्रता है या मुक्ति है, वह भी स्वयं की स्वयं से मुक्ति होगी। इस बात को बहुत गौर से पकड़ना- स्वयं की स्वयं से मुक्ति। (फ्रीडम फ्राम दा सेल्फ)।

बाहर जो स्वतंत्रता है, वह है फ्रीडम फ्रॉम द अदर, दूसरे से मुक्ति। भीतर है 'स्व' से मुक्ति। फ्रीडम फ्रॉम द इगो, वह जो अहंकार की भावना है कि 'मैं' हूँ, जिस क्षण यह छूट जाएगी उस दिन परम मुक्ति घटित हो जाएगी। आइए, इस संदर्भ में 'पथ के प्रदीप' ओशो द्वारा लिखित पत्र संकलन से एक बहुत प्यारा पत्र आपको सुनाता हूँ।

'मनुष्य का जन्म दासता में है। हम अपने ही दास पैदा होते हैं। वासना की जंजीरों के साथ ही जगत में हमारा आना होता है। बहुत सूक्ष्म बंधन हमें बांधे हैं। परतंत्रता जन्मजात है, वह प्रति प्रदत्त है। हमें उसे कमाना नहीं होता। मनुष्य पाता है कि वह परतंत्र है।

पर स्वतंत्रता अर्जित करनी होती है। उसे वही उपलब्ध होता है जो उसके लिए श्रम और संघर्ष करता है। स्वतंत्रता के लिए मूल्य देना होता है। जीवन में जो भी श्रेष्ठ है, वह निर्मूल्य नहीं मिलता। प्रकृति से मिली परतंत्रता दुर्भाग्य नहीं है। दुर्भाग्य है स्वतंत्रता को अर्जित न कर पाना। दास पैदा होना बुरा नहीं, पर दास ही मर जाना अवश्य बुरा है। अंतस की स्वतंत्रता को पाए बिना जीवन कुछ भी सार्थकता और कृतार्थता तक नहीं पहुंचता है।

वासनाओं की कैद में जो बंद हैं और जिन्होंने विवेक का मुक्त आकाश नहीं जाना है, उन्होंने जीवन तो पाया पर वे जीवन को जानने से वंचित रह गए हैं। पिंजड़ों में कैद पंछियों और वासनाओं की कैद में पड़ी आत्माओं के जीवन में कोई भेद नहीं है।

विवेक जब वासना से मुक्त होता है, तभी वास्तविक जीवन के जगत में प्रवेश होता है। प्रभु को जानना है तो स्वयं को जीतो। स्वयं से ही जो पराजित है, प्रभु के राज्य की विजय उनके लिए नहीं है।'

प्रश्न - मेरे अनुभव में मन के विश्लेषण करने से, गहराई, प्रामाणिकता, समझ शायद अवेयरनेस भी आती है, पर हम जजमेंटल और परफेक्शनिस्ट भी होने लग जाते हैं, जिससे सहज प्रेम की प्रवृत्ति में बाधा पड़ती है। कृपया विश्लेषण के विषय पर प्रकाश डालें।

यह अनुभव सारगर्भित एवं प्रेरणादायी है।

मन का कार्य है विश्लेषण करना, तोड़ना। हृदय का कार्य है संश्लेषण करना, जोड़ना। विचार संयुक्त को विभागों में बांटता है, भाव विभक्तों को संयुक्त करता है। वैचारिक मतभेद दूरी निर्मित करके बीच में खाई पैदा करता है। भावनात्मक लगाव प्रेम-संबंध का सेतु बनाकर खाई मिटाता है।

जैसे-जैसे जगत में बुद्धि का प्रशिक्षण बढ़ता जा रहा है, भावनात्मक संबंधों का स्तर घटता जा रहा है। शिक्षा का विकास और परिवार का विनाश एक साथ हो रहे हैं। विगत सौ सालों में विज्ञान एवं तकनीकी ज्ञान की बाढ़ आई है तथा प्रेम, दया, करुणा, भाईचारे की सरिता सूख गई है।

पदार्थ का विश्लेषण करते-करते विज्ञान परमाणु पर अर्थात् छुद्रतम पर पहुंच गया। उसका भी विस्फोट करके पृथ्वी के जीवन को विनष्ट करने का उपाय कर लिया। सद्भावना की तो कहीं शिक्षा नहीं दी जाती। प्रेम की कोई पाठशालाएं नहीं हैं। मनुष्य-जाति एक खतरनाक स्थिति में पहुंच गई है।

प्रेम को विकसित होने का अवसर मिले तो उच्चतर आयामों में गति होती है। स्नेह, वात्सल्य, करुणा, ममता, मैत्री, बराबरी, आदर, परस्पर-सम्मान, श्रद्धा, और अंततः भक्ति एवं परमात्मा की तरफ चेतना उन्मुख होती है। परमात्मा यानि विराटतम। इस विधि 'वसुधैव कुटुम्बकं' की संभावना साकार हो सकती है।

इसलिए यह बात अत्यंत महत्वपूर्ण है कि भावना का विश्लेषण न किया जाए। नाजुक फूल के सौंदर्य का प्रयोगशाला में परीक्षण और काट-छांट करोगे तो केवल जल, रंग, मिनरल्स, प्रोटीन, फैट आदि हाथ लगेगे। सुंदरता का कहीं पता न चलेगा। इसका यह अर्थ नहीं है कि सौंदर्य असत्य है। हमारी विश्लेषण की पद्धति गलत है।

विज्ञान ने परमात्मा को नकार दिया। क्योंकि विराटतम उसके माइक्रोस्कोप में पकड़ नहीं आता। माइक्रोस्कोप बना है छुद्रतम को देखने के लिए। उसमें विराटतम कैसे नजर आएगा। इसमें भूल किसकी है ? टेक्नीकल गलती है।

विचार, चिंतन-मनन, विश्लेषक बुद्धि और तर्क-शक्ति का प्रयोग कभी हृदय के परीक्षण में मत करना। बड़ी भूल हो जाएगी। लैला-मजनू जैसे महान प्रेमियों के दिल का पोस्ट मार्टम करने पर रक्त-संचारण करने वाला पम्प मिलेगा, प्रेम का नामो-निशां भी नहीं प्राप्त होगा।

सावधान! सुप्रसिद्ध शायर बशीर बद्र जी ने कहा है-

परखना मत, परखने में कोई अपना नहीं रहता
किसी भी आईने में देर तक चेहरा नहीं रहता
हजारों शेर मेरे सो गये कागज़ की कब्रों में
अजब मां हूं कोई बच्चा मेरा जिन्दा नहीं रहता

तुम्हारा शहर तो बिल्कुल नये अन्दाज वाला है
हमारे शहर में भी अब कोई हमसा नहीं रहता
कोई बादल हरे मौसम का फिर ऐलान करता है
खजि के बाग में जब एक भी पत्ता नहीं रहता
मोहब्बत एक खुशबू है, हमेशा साथ रहती है
कोई इन्सान तन्हाई में भी कभी तन्हा नहीं रहता

प्रश्न - क्या विज्ञान और भगवान एक दूसरे से अलग हैं या पूरक हैं ?

”शिव सूत्र“ नामक ग्रंथ में भगवान शिव कहते हैं: ‘चैतन्य आत्मा है’। चैतन्य अर्थात संवेदनशीलता, बुद्धिमत्ता, जीवंतता।

‘आत्मा का परम रूप परमात्मा है।’ भगवान यानी संपूर्ण अस्तित्व की बुद्धिमत्ता, कॉस्मिक इंटेलिजेंस। इसे व्यक्तिवाची नहीं, बल्कि गुणवाची शब्द समझना बेहतर होगा। इस विराट जगत का सत्य और सौंदर्य, चैतन्य एवं आनंद की गुणवत्ता है परमात्मा। इस ब्रह्मांड का ऐश्वर्य ही ईश्वर है, ब्रह्म है।

कण-कण में वही सत्यम-शिवम-सुंदरम-सच्चिदानंद मौजूद है। मनुष्य के भीतर भी वही बुद्धिमत्ता, ज्ञान की खोज में संलग्न है और सतत विज्ञान का विकास कर रही है।

सत्य की खोज के दो आयाम हैं। जब हमारे भीतर की इंटेलिजेंस बहिर्जगत में खोजती है तो विज्ञान का, साइंस का जन्म होता है। जब अंतर्जगत में सत्य की तलाश करती है तो आत्मज्ञान, स्फिचुअल नॉलेज उपलब्ध होता है।

विज्ञान से सुख सुविधा, स्वास्थ्य, समृद्धि, और शक्ति हासिल होती है। आत्मज्ञान से शांति और समाधि, परमानंद की प्राप्ति होती है। दोनों एक दूसरे के परिपूरक हैं। एक अकेला आधा-अधूरा है। मनुष्य को धन चाहिए और ध्यान भी चाहिए। शक्ति और शांति दोनों आवश्यक हैं।

दोनों के मध्य में है रू कला और काव्य का जगत--शिवम् और सुंदरम्, शुभम् एवं मंगलम् की खोज। कला से जीवन का श्रृंगार होता है।

उपरोक्त तीनों आयाम क्रमशः विचार, भावना एवं चेतना के तल पर विकसित होते हैं। मन से विज्ञान, हृदय से कला, तथा चेतना से अध्यात्म जुड़े हुए हैं।

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के विडियो प्रवचन



1- अवचेतन मन को कैसे जागृत करे ?



2- किसी भी बुरी आदत से छुटकारा कैसे पायें ?



3- परमात्मा प्रेमपूर्ण नहीं है, वह प्रेम ही है !
जानिए प्रेम के अनेक प्रकार !



4- मैं कौन हूँ ?



5-Live Questions & Answer From Goa --8--Feb.--2022

Offline Dhyan Programes

21st Mar. 2022

Osho Enlightenment day Celebration



ONLINE + Rajneesh Dhyan Mandir,
MURSHIDPUR, Haryana



9464247452, 9311806388,

9811064442, 9466661255,



9890341020, 8889709895

6-10 April. 2022

6Eve to 10 Noon

Lord Shiva's Gift -

Vigyan Bhairav Tantra



Osho Divine Doors, Harkate, Ilam,
Nepal



00977-9824999770,

00977-9852659000



2 April 2022

satsang

Swami Shailendra Saraswati & Ma Amrit Priya



Kathmandu, Nepal

11-16 April. 2022

Osho Sandesh Sadhana Shivir



Sauraha Nepal

20-23 April. 2022

Osho Sandesh Sadhana Shivir



Pokhra Nepal

(Based on Letters by Osho)

Online Dhyan Programmes

13-19 Mar 2022

**Atma-Darshan
Sadhana**

27Mar - 2Apr 2022

Nirvaana Retreat

21st Mar. 2022

**Osho Enlightenment day
Celebration**

ONLINE + Rajneesh Dhyan Mandir,
MURSHIDPUR, Haryana

9464247452, 9311806388, 9811064442,
9466661255, 9890341020, 8889709895

ओशो फ्रेगरेंस के कार्यक्रमों के लिए अब आप स्वयं भी ऑनलाइन बुकिंग कर सकते हैं अन्यथा नीचे दिए गए नंबर पर फोन करके भी अपना पंजीकरण करवा सकते हैं

अगर आप अपना पंजीकरण स्वयं करना चाहते हैं तो नीचे दिए गए ZOOM बटन पर क्लिक करें।

फ़ोन - 9464247452 / 9311806388



zoom



बोरियत से बचाव एवं नींद के उपाय

-मस्तो बाबा



नमस्कार। एक मित्र ने पूछा है कि लॉक डाउन के इस समय में जहां हमें कहीं बाहर नहीं जाना घर पर ही रहना है, मैं बहुत बोर हो रहा हूं। इसका कोई उपाय बताइए।

इस समय जब हम अपने घर में ही हैं, तब हम बहुत कुछ ऐसा कर सकते हैं जो अक्सर हम अपने जीवन में नहीं कर पाते। मेरे देखे हमें इस समय का भी सदुपयोग कर लेना चाहिए। आप अगर देखें आपने कब अपने परिवार के साथ समय बिताया था। इस लॉक डाउन के पहले हमारा जीवन क्या

था जरा उस पर दृष्टि डालें। हफ्ते में छह दिन हम काम में लगे रहते हैं। छुट्टियां आती होगी उसमें भी हम सोचते हैं आराम करना है, सुबह देर तक सोना। इस आधार पर लोगों का एक रूटीन रहता है और उसके बाद चलो कुछ खा लिया पी, लिया। कहीं के कहीं जाना है, किसी को मिलने जाना है, कोई रुका हुआ काम है वो पूरा करना है, बस इसी रूटीन में हमारा पूरा दिन निकल जाता होगा।

कब हम अपने परिवार के साथ बिल्कुल शांत होकर बैठे? अपने बच्चों, मां-बाप, जीवन-साथी को एक्सक्लूजिवय हमने इनको कब समय दिया? अपने जीवन पर दृष्टि डालो और आपको स्वयं इसका उत्तर मिलेगा। हम बोर क्यों हो रहे हैं जबकि अक्सर हम परिवार में हैं। बहुत कम लोग ऐसे हैं जो बिल्कुल अकेले रहते होंगे। अगर हम अपने परिवार में हैं, हम उन लोगों से घिरे हैं जो हमें बहुत प्यार करते हैं, जिन्हें हम प्यार करते हैं तो फिर ये बोरियत अगर हो रही है तो इसका कारण क्या?

कहीं ऐसा तो नहीं जिसको हम प्रेम कहते हैं वो सिर्फ दिखावा बनकर रह गया। कहीं ऐसा तो नहीं हम इस बाहर की दौड़ में इतने व्यस्त हो गए कि हमारे भीतर की संवेदनशीलता ही खो गई। प्रेम क्या है, हम भूल ही गए। जरा याद

करो अगर तुम्हें किसी से प्रेम हो। प्रेम का अर्थ ही है कि तुम किसी के साथ बात करना चाहते हो, किसी के साथ बैठना चाहते हो एक क्वालिटी टाइम स्पेंड करना चाहते हो। मेरे देखे हमें पुनः मौका मिला है संवेदनशील होने का, अपने रिश्तों के लिए, अपने जीवन के लिए और स्वयं के लिए। सब इस संवेदनशीलता को थोड़ा बढ़ाएं।

बोर कहां हो रहे हैं ?हमारा मन बोर हो रहा है क्योंकि मन को हमेशा बाहर दौड़ने की आदत बना दी है हमने और इस आदत के चलते हम परेशान हो रहे हैं। क्योंकि अगर कोई बीमारी है तो हमें उसका ठीक से डायग्नोज करना पड़ेगा तभी उसके बाद हम कोई दवा करेंगे तो हम ठीक होंगे। बोरियत जैसी बीमारी हमारा मानसिक रोग है और ये मन का रोग इसलिए है क्योंकि मन को बाहर बाहर दौड़ने की आदत हमने इतने वर्षों में डाल दी है। मन ठहरना भूल गया है। सच पूछो तो मन नहीं ठहरता, हम ठहरते हैं और हमारा ठहराव हमारे साथ होने में है इस मन के साथ होने में नहीं।

ओशो ने एक बहुत सुन्दर बात कही। ओशो कहते हैं, ये शरीर और ये मन परमात्मा की अनमोल देन हैं। बस दुर्घटना ये घट गई कि शरीर और मन परमात्मा ने हमें सेवक के रूप में दिए थे। हमारे सेवक के रूप में और दुर्घटना यह घट गई सेवक स्वामी हो गया, स्वामी सेवक हो गया। ये मन, ये शरीर, ये हमारे स्वामी हो गए और हम इनके दास। अगर सच में तुम बोर नहीं होना चाहते अपने ही स्वामित्व को उपलब्ध हो जाओ। अगर सच में तुम जीवन का आनंद लेना चाहते हो तो अपने मालिक हो जाओ। अगर सच में तुम जीवन जीना चाहते हो तो अपने होने को महसूस करो। ये होना, हमारा होना, इसी होने में आनंद छुपा है। और आनंद अभी और यही है।

आनंद दौड़ में नहीं ठहराव में है। ये जो घटना घट रही है इसका इस्तेमाल करो और अब ठहर जाओ। स्वयं को ठहरा दो, इस वक्त, इस मूवमेंट में, इस क्षण में ठहरना सीखो। हर क्षण में ठहरने लगोगे और जैसे ही ठहराव का अनुभव होने लगेगा ये बोरियत जैसी कोई चीज तुम्हारे पास नहीं आएगी। ये बोरियत, मन की दौड़ जो नहीं हो पा रही उसमें है। ठहराव में शांति है, ठहराव में आनंद है। ठहराव में हमारा होना है, ठहराव में बस प्रभु का होना है जो सच्चिदानंद है। स्वयं में ठहर जाओ, इस प्रभु में ठहरना हो जाएगा।

संवेदनशील हो जाओ इस क्षण के लिए, संवेदनशील हो जाओ अपने आसपास के वातावरण के लिए और फिर तुम पाओगे बोरियत जैसा कुछ नहीं। और स्वयं में ठहरने का एक ही उपाय ओशो ने दिया है और वो है ध्यान। स्वयं के भीतर ठहरना ध्यान है। इस पल में होना ध्यान है। उत्तेजना से संवेदनशीलता की तरफ बढ़ना ध्यान है। ध्यान करो। बल्कि मैं तो ये कहूंगा ध्यान करने की चीज नहीं ध्यान होने की अवस्था है। ध्यान कोई एक घंटे का कृत्य नहीं, ध्यान एक जीवन शैली है। विधि करते हैं एक घंटा और उसके परिणाम में शुरु-शुरु में इस ध्यान की अवस्था को अनुभव करते चले जाते हैं। और धीरे धीरे जब

लगातार हम विधियाँ करते हुए इस ध्यान को जान जाते हैं स्वयं को जान जाते हैं। स्वयं के साथ एक होना सीख लेते हैं तो सच पूछो हम ध्यान पूर्ण जीवन को प्राप्त हो जाते हैं। जहां शांति है, जहां आनंद है, जहां संवेदनशीलता है, जहां प्रेम है, जहां तमाम खजाने छुपे हैं जिसमें हर पल हम अपने जीवन को सुंदर, और सुंदर व अति सुन्दर बनाते चले जाते हैं।

मित्रों, इस समय का सदुपयोग करो। स्वयं के साथ जियो, स्वयं को प्रेम करो, स्वयं को होने का अनुभव करो और तुम पाओगे जीवन धन्य है जिसे तुम्हें जानने का सुअवसर हमें मिला है।

एक मित्र ने पूछा है- आजकल रात को नींद नहीं आती, कोई उपाय बताइए ? मैं नींद की दवा नहीं लेना चाहता लेकिन शांतिपूर्ण ढंग से जीना चाहता हूँ ?

बहुत ही सुन्दर प्रश्न है। और सच पूछो तो ये नींद की समस्या, बहुत लोगों की समस्या। यह सिर्फ आजकल की बात नहीं। सच पूछो जिनको नींद नहीं आती, उन्हें अक्सर नींद नहीं आती और जिन्हें नींद आया करती है चाहे कुछ भी हो लेकिन अच्छे से आ जाती है। क्योंकि इसका सीधा-सीधा कारण हमारा मन है। अगर मन में चिंता है, अगर मन में ऐसे विचार लगातार चलते आ रहे हैं जो शांत नहीं होने दे रहे हैं, वो तुम्हें कभी शांति से सोने नहीं देंगे।

पहले तो मैं विधि की चर्चा करना चाहता हूँ जो ओशो ने बताई है, जिससे आपको बहुत लाभ हो सकता है, उसका नाम है- गर्भासन। जब हम मां के पेट में होते हैं तो हम गर्भासन की स्थिति में होते हैं। जब कभी आपको बहुत विचार तंग करें, उससे मुक्त होने का बहुत ही सरल उपाय है कि तुम गर्भासन की अवस्था में आ जाओ, सारा ध्यान अपनी नाभि पर ले जाओ। नाभि हमारे जीवन का केंद्र है, जैसे ही ध्यान नाभि पर आता है तो मन से थोड़ी दूरी साध लगे। अब धीरे-धीरे तुम पाओगे सारे विचार शांत होने लगे। रात को सोते समय जैसे ही गर्भासन की स्थिति में आओगे तुम्हारा मन शांत होने लगेगा। ये तो है विधि जिससे कि तुम्हारे विचार रुक जाएंगे और थोड़ी देर में ही तुम आराम से सो सकते हो। इसके अलावा भी मैं एक-दो बात करना चाहता हूँ आपसे और वो है लौटकर अपने जीवन पर दृष्टि डालो। इतने विचार हमारे जीवन में चले, आज तक चले, कुछ तुम्हें याद भी होंगे जिन विचारों ने तुम्हें बहुत ही भय में डाला होगा, चिंता में डाला होगा लेकिन क्या सच में जैसे विचार आए वैसी घटनाएं तुम्हारे जीवन में घटी ?

विचार मात्र कल्पना है। हमारा मन ऐसे ही उहापोह में लगा रहता है। ओशो ने कहा है अगर सुबह से लेकर रात तुम अपने विचारों को एक कागज में लिखो तो रात को सोने से पहले तुम स्वयं को ही पागल करार दे दोगे। किसी और के किसी सर्टिफिकेट की जरूरत नहीं। मन का स्वभाव है विचारों को फेंकना और प्रतिपल कितने ही विचार लगातार फेंकता चला जाता है, ये मन का स्वभाव है। मन से लड़ना नहीं है, मन के स्वभाव को जानना। हम मन के स्वभाव को नहीं

जानते तो हम विचारों से अपना तादात्म्य जोड़ लेते हैं। हम इन्हें हकीकत मानकर इनके साथ एक श्रृंखला निर्मित करते हैं और जब हम एक श्रृंखला निर्मित करते हैं तो लगातार एक विचार से दूसरा... उसका उत्तर, प्रतिउत्तर, फिर प्रतिउत्तर देते चले जाते हैं, देते चले जाते हैं। और उससे फिर क्या होता है ?

हम एक ऐसे लोक में चले जाते हैं जो सच्चाई एवं तथ्यों से बहुत दूर है। और कभी ऐसे विचार आते हैं जो हमें भय में डाल दे, असुरक्षा में डाल दे, चिंता में डाल दे तो हम बेचौन हो जाते हैं। अगर हम किसी तरह से इन विचारों से थोड़ा दूरी साध लें, अगर हम किसी तरह से इन विचारों से थोड़ा मुक्त हो जाएं और मुक्त होने का उपाय इन विचारों से, इस मन से लड़ना नहीं है। तो फिर क्या है वह सरल उपाय ?

हम आकाश की तरफ देखें जैसे आकाश में बादल आते हैं, बादल आते-जाते हैं लेकिन उन बादलों के पीछे एक शांत नीला आकाश है। ऐसे ही हमारे भीतर भी है। हमारे विचार भी हमारे जीवन के आकाश, हमारी आत्मा के आकाश में आ रहे हैं जा रहे हैं। हमारी आत्मा या कहें स्वयं हमारा, हमारे जीवन का इन विचारों से बहुत हद तक कुछ लेना देना नहीं है। संयोग से बहुत कम ही विचार हमारे जीवन में घटना बनकर आते हैं।

चिन्तन और विचार में ओशो ने बहुत स्पष्ट बताया है- विचार सिर्फ कल्पना है जो हमारे मन से निकल रहे हैं और चिंतन और मनन वो हैं जो हमारी जीवन की घटनाओं पर जब हम दृष्टि डालते हैं उनसे हम कुछ तथ्य निकालते हैं, सीखते हैं। और उसको हम आगे अपने जीवन में याद रखते हैं। चिंतन मनन के द्वारा, जो भी हमारे पिछले जीवन के अनुभव हैं उनका हम वर्तमान जीवन में उपयोग करें। वही हमारा पुरुषार्थ है। कुछ भी प्लानिंग करते समय, निर्णय लेते वक्त, हम पुराने जीवन में हुई घटनाओं से जो हमने सीखा, हम बैठकर उन पर मनन करते हैं। वो हमारे जीवन का सत्य हैं। लेकिन जो मन की तरफ से फेंके जा रहे लगातार विचारों का उहापोह हो, आपको जीवन में लगातार जो विचारों की एक श्रृंखला चल रही है इसका जीवन के सत्य से कोई वास्ता नहीं, इसका जीवन में कोई उपयोग नहीं।

अगर सच में तुम शांत होकर जीना चाहते हो इन विचारों से अपना तादात्म्य तोड़ना सीखो और जैसे ही तुम विचारों से तादात्म्य तोड़ोगे तुम पाओगे कि तुम शांत हो। जैसे ही तुम शांत हो गए और जैसे ही उस शांति में तुम सोना चाहोगे और शरीर को नींद की आवश्यकता होगी तो वो तुरंत उस नींद में चले जाना चाहिए। शरीर चला जाएगा, तुमको कुछ प्रयास करने की जरूरत नहीं। हर रोज 6 से 8 घंटे निद्रा की हमारी आवश्यक है। जब शांत होगे फिर जब भी सोने का वक्त होगा तो इस निद्रा में आराम से प्रवेश कर जाओगे। इसलिए मैंने एक विधि बताई गर्भासन, उसका प्रयोग करें और दूसरा विचारों से तादात्म्य तोड़ें।

धन्यवाद।



चिकित्सा कराते हुए मरीज स्वयं अपना ध्यान रखें।
भगवान बुद्ध का वचन स्मरण करें अप्प दीपो भव
पेशंट:- डाक्टर साहब ये दो इंजेक्शन क्यों लगाये ?
आनलाइन डिग्री लिया हुआ डाक्टर:- ऐसा है कि विटामिन बी-12 के इंजेक्शन ख़तम हो गये थे, किंतु बी-6 के मिल गए, इसलिए दो लगाये हैं!
पेशंट:- अच्छा हुआ साहब, बी-1 के नहीं मिले, वरना ये दिन मेरी जिंदगी का आखिरी दिन होता.!



नई बहू को समझाते हुए सास बोली: देखो बहूरानी, ये तुम्हारा ससुराल है। इसलिए बोलने का थोड़ा ध्यान रखना। इसी में परिवार की भलाई है।
बहू ने विनम्रता से सहमति जताइ: बिलकुल ठीक बात है मम्मी जी। लेकिन मायका आपका भी नहीं है, इसलिए आप भी थोड़ा ध्यान ही रखना। तभी परिवार की भलाई हो पाएगी।



किसी ने मुझे कमेंट में लिखा कि, RSS और ISIS में कोई फर्क नहीं है।
मैंने कहा "देखो मियां, मैं पब्लिक प्लेटफार्म पर लिख रहा हूँ कि मैं RSS का मेम्बर हूँ। अब तुम लिखकर बताओ कि तुम ISIS के मेम्बर हो! अंतर जल्द ही मालूम चल जायेगा!!



बुलेट ट्रेन तो उन देशों के लिए बनी है जहां समय की कमी हो।
हमारे देश में तो अगर कहीं JCB लगी हो तो आधा गांव उसे देखने चला जाता है।
ड्राइवर बैक कर रहा हो तो 15 आदमी आण दे आण दे में लगे रहते हैं।



एक मुर्गा अपने मालिक को खिड़की से बैठा देख रहा था।
मालिक बहुत बीमार था और उसकी पत्नी उसके बगल में बैठी थी।
मालिक की पत्नी बोली - आपको बहुत तेज बुखार है,
मैं आपके लिए चिकन सूप बना लाती हूँ।
इतना सुनते ही मुर्गे के तोते उड़ गए।
मुर्गा बोला - बहन जी, एक बार पैरासिटामोल भी देकर देख लो जरा।



टीचर - बच्चों, इंसानों के ब्लड ग्रुप अलग-अलग क्यों होते हैं ?
राजू - ताकि मच्छरों को खाने में विविधता का आनंद मिले।



बापू - कल रात क्यों नहीं आया ?
पप्पू - वो मैं दोस्त के घर पढ़ाई कर रहा था।
बापू - तेरी रात की दारु अभी तक उतरी नहीं है क्या ?
पप्पू - क्या मतलब ?
बापू - कमीने तेरी पढ़ाई खत्म हुए 4 साल हो गए... तू अब नौकरी करता है।





ओम ओशो, ओंकार ओशो।

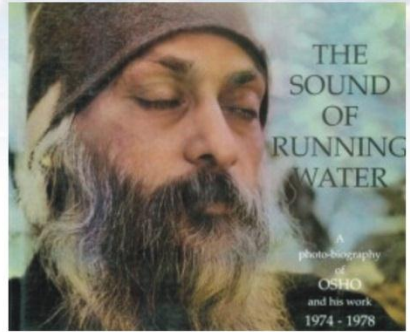
ओम ओशो, ओंकार ओशो ।
करते हैं हम जय जयकार ओशो ।
वो नाद है, वो नूर है ।
सारे जीवन का सार ओशो ।
मन मुक्त हो, निष्काम हो ।
सबका करें उद्धार ओशो ।
करते हैं हम जय जयकार ओशो ।
ओम ओशो, ओंकार ओशो ।
उत्सव बना जीवन मेरा ।
गम के बुझे अंगार ओशो ।
करते हैं हम जय जयकार ओशो ।
ओम ओशो, ओंकार ओशो ।

Mystery Behind the Titles of Books

The sound of the running water

First lines in the introduction of Osho's Biography (1974-1978) are as following-

"I am a child on the seashore of time,
collecting seashells, coloured stones....
I am tremendously fulfilled.
I know not who I am
because I am not."



"What I am trying to say to you is a kind of music that I have heard. It has not been heard verbally. It is in the sound of the running water. It is in the wind passing through the pine trees. It is in the songs of the birds. It is in the silence of darkness. It is in the dancing rays of the sun. It is all over the place! But it is a music, And unless you are capable of understanding this music, you will not be able to understand me. You will go on misunderstanding me."

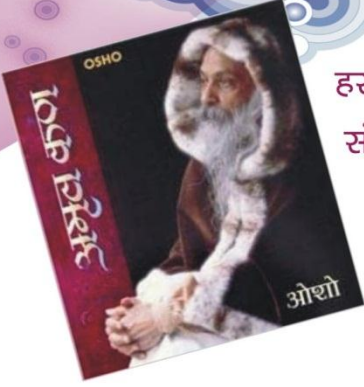
Last lines in the introduction of this book Editor writes-

In giving this title Bhagwan also gave in full, the original quotation of the zen master, Dogen-

**The mountains are the pure body of the Buddha
And the sound of running water his great speech.**

.....There is a hum of energy everywhere. It is a music and dance throbbing within our fibers... a sound from the very beginning to eternity....

ओशो का ओशनिक साहित्य



हर माह इस स्तंभ में हम ओशो की 1-2 पुस्तकों के संदर्भ में एक परिचय देंगे।

अमृत कण

ओशो की अमृत अनुभूति के विराट गंगा-सागर में से कुछ अमृत बूंदे चुन कर इस छोटी सी पुस्तिका में समाहित की गई हैं। हैं तो ये अमृत कण लेकिन इसके एक-एक अणु में समाया है अहसास का असीम सागर: समुंद समाना बुंद में। ये वे अणु हैं, परमाणु हैं, जो चैतन्य के परम विस्फोट से प्रस्फुटित हुए हैं।

इसलिए आप अब यह पुस्तिका अपने हाथ में लें तो थोड़ा ठहर जाना, पृष्ठ पलट कर पढ़ने के पूर्व, थोड़ा आंख बंद कर लेना, स्थितप्रज्ञ हो जाना-और फिर आहिस्ता से, अपनी पूर्ण उपस्थिति के साथ इसके एक-एक वाक्य, एक-एक शब्द का अध्ययन करना, उस पर अवधान करना। आप पाएंगे कि दो शब्दों के मध्य, दो वाक्यों के दरमियां अमृत की एक अंतर्धारा प्रवाहमान है। इसकी अनुभूति से आपके अंतस में ये अमृत कण चुपके से, हौले से प्रविष्ट होने लगेंगे। निस्तब्धता की भाव-भूमि में इनका रोपण होगा। आपको अहसास होगा कि आपके भीतर कुछ रूपांतरित हो रहा है, एक नया जीवन-बोध प्रस्फुटित हो रहा है, प्राण कुछ विस्तीर्ण हो रहे हैं।

अमृत कण के अध्ययन के दौरान जब लगे कि मन वापस लौट आया है और फिर आप किसी जल्दबाजी में पड़ गए हैं, तो पुनः पुस्तक को बंद करके थोड़ी देर के लिए आंख बंद कर लेना और फिर से स्थितप्रज्ञ होकर, स्थिर चित्त-दशा में इन्हें पढ़ना। आप पाएंगे कि पुनः आपका अमृतधारा से संपर्क सध गया है, फिर आप शब्दों के मध्य में बह रही अंतर्धारा के चैतन्य-प्रवाह से जुड़ गए।

पुनः-पुनः इन सूत्रों का रसास्वादन एक आत्यंतिक रूपांतरण बन सकता है। ये अमृत अणु परम विस्फोट की प्रक्रिया बन सकते हैं। वह जो

जन्मों-जन्मों की अमृत प्यास है उसे जाग्रत करने और संतृप्त करने के लिए ये बीज-मंत्र हैं: तृषा गई एक बूंद से!

आओ, इन अमृत बूंदों को चखें।

आओ, इन परम अणुओं की अमृत प्रयोगशाला में प्रवेश करें।

‘मैं एक गहरे अंधेरे में था, फिर मुझे सूर्य के दर्शन हुए और मैं आलोकित हुआ। मैं एक दुःख में था, फिर मुझे आनंद की सुगंध मिली और मैं उससे परिवर्तित हुआ। मैं संताप से भरा था और आज मेरी श्वासों में आनंद के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है।

मैं एक मृत्यु में था, मैं मृत ही था और मुझे जीवन उपलब्ध हुआ और अमृत ने मेरे प्राणों को एक नये संगीत से स्पंदित कर दिया। आज मृत्यु मुझे कहीं भी दिखाई नहीं देती। सब अमृत हो गया है। और सब अनंत जीवन हो गया है।

अब एक ही स्वप्न देखता हूँ कि वही आलोक, वही अमृत, वही आनंद आपके जीवन को भी आंदोलित और परिपूरित कर दे, जिसने मुझे परिवर्तित किया है। वह आपको भी नया जन्म और जीवन दे, जिसने मुझे नया कर दिया है।

उस स्वप्न को पूरा करने के लिए ही बोल रहा हूँ और आपको बुला रहा हूँ। यह बोलना कम, बुलाना ही ज्यादा है।

जो मिला है, वह आपको देना चाहता हूँ। सब बांट देना चाहता हूँ।

पर बहुत कठिनाई है।

सत्य को दिया नहीं जा सकता, उसे तो स्वयं ही पाना होता है। स्वयं ही सत्य होना होता है। उसके अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं। पर मैं अपनी प्यास तो दे सकता हूँ, पर मैं पुकार दे सकता हूँ। और, वह मैं दूंगा और आशा करूंगा कि वह पुकार आपके भीतर, आपके अंतस में प्यास की एक ज्वाला बन जाएगी और आपको उन दिशाओं में अग्रसर करेगी, जहां आलोक है, जहां आनंद है, जहां अमृत है।

इस पुस्तिका के सभी पृष्ठ ओशो के सुभाषितों एवं कलात्मक चित्रों के साथ आर्ट पेपर पर मुद्रित हैं। विशेष राजसंस्करण में प्रकाशित यह पुस्तिका एक अमूल्य उपहार है आपके लिए और आपके मित्रों-प्रेमियों के लिए भी।



[Amrit Kan A \(9 Quotations\)](#)



[Amrit Kan B \(68 Quotations\)](#)



स्वामी आनंद स्वभाव के बारे में ओशो द्वारा हास्य विनोद

आखिरी प्रश्न: भगवान, जिस प्रकार शंकराचार्य को प्रच्छन्न बौद्ध कहा जाता है उसी प्रकार मुझे स्वामी आनंद स्वभाव भी प्रच्छन्न सिंधी लगते हैं। आपका क्या विचार है ?

सोहन, माई, तूने तो सच्ची बात का पता लगा लिया। मैं डरता था कि कोई न कोई पता लगा ही लेगा। और तूने गजब कर दिया। बेचारी ऊषा, उनका सत्संग करते-करते जमाना बीत गया, बाल-बच्चे पैदा हो गए, वह भी पता न लगा पाई कि ये सज्जन सिंधी हैं। और तूने दूर से ही, आकाश में उड़ते पक्षी को पहचान लिया कि हो न हो, यह स्वभाव प्रच्छन्न सिंधी हैं।

हैं! इसमें दो मत नहीं हो सकते। मैं तेरी बात पर सील-मोहर मारता हूँ। और हों भी क्यों न? स्वामी आनंद स्वभाव सिद्ध पुरुष हैं। सो सिंधी तो होंगे ही। अरे जब तक बिंदु में सिंध न समाए, जब तक सिंध में बिंदु न समाए, तब तक कोई सिद्ध हो सकता है? और जिसके बिंदु में सिंध समा गया वह सिंधी! सिंधी का और क्या अर्थ होता है? पहुंचे हुए सिद्ध पुरुषों का नाम है। इसीलिए तो सिंधियों को साई कहते हैं।

स्वामी आनंद स्वभाव जब पहले-पहल पूना आ रहे थे तब की घटना है। वे ऊपर की बर्थ पर सोए हुए थे, नीचे खिड़की के पास चिम्मणराव खड़खड़े भी बैठे हुए थे। एक जगह गाड़ी रुकी तो स्वामी ने पूछा कि भाई, कौन-सा स्टेशन है? चिम्मणराव खड़खड़े पढ़ना-लिखना नहीं जानते थे, सो उन्होंने कहा, मला काय माहीत! मुझे क्या मालूम! स्वामी समझे मला काय माहीत स्टेशन का नाम होगा। सो वे फिर सो गए। घंटे भर बाद फिर स्टेशन आया, स्वामी ने फिर स्टेशन का नाम पूछा और चिम्मणराव खड़खड़े ने फिर कहा, मला काय माहीत! स्वामी जरा हैरान हुए कि यह दूसरा स्टेशन भी मला काय माहीत कैसे हो सकता है! लेकिन फिर यह सोच कर कि अगर राष्ट्र में महाराष्ट्र हो सकता है तो दो मला काय माहीत भी हो सकते हैं। वे पांव पसार कर फिर सो गए। थोड़ी देर बाद फिर स्टेशन पर गाड़ी रुकी और स्वामी ने फिर स्टेशन पूछा और चिम्मणराव खड़खड़े ने फिर कहा, मला काय माहीत!

अब स्वामी से न रहा गया। अरे सिंधी तो सिंधी! कब तक सहें, उछाल मारी, कूद पड़े नीचे। आव देखा न ताव, उतर कर चिम्मणराव खड़खड़े को पीटना शुरू कर दिया। तो चिम्मणराव खड़खड़े चिल्लाए, मारतो कसाला? मारता क्यों है! स्वामी आनंद स्वभाव ने दम लेते हुए कहा, पहले ही क्यों नहीं बोला कि इस स्टेशन का नाम मारतो कसाला है! अरे जब पूछा तब बोला मला काय माहीत और अब बोलता है मारतो कसाला! बेवकूफ बनाने की भी हद होती है! अरे तूने क्या मुझे सिंधी समझा है ?

छिपाने की कोशिश तो वे बहुत कर रहे हैं, मगर सोहन माई, तू पहचान गई।

स्वामी आनंद स्वभाव को एक बार उनके एक पठान दोस्त ने खाने पर बुलाया। खाने में बना था पुलाव और वह भी कम मात्रा में। थाली भी एक ही थी। स्वामी ने सोचा यदि दोनों एक साथ खाना शुरू करेंगे तो यह रहा पठान, ज्यादा खा जाएगा। इसलिए स्वामी ने दीवार की ओर इशारा करके कहा, भाई, यह तस्वीर किसकी है ? और यह मर कैसे गई ?

पठान गहरी ठंडी सांस लेकर बोला, भैया, यह मेरी महबूबा की तस्वीर है। और यह एक दुर्घटना में मर गई थी। फिर पठान ने विस्तार से घटना सुनाई। तब तक स्वामी थाली साफ कर चुके थे। पठान जब पूरी घटना कह चुका तो देखा कि थाली साफ। और उसने सोचा कि स्वामी ने मुझे बेवकूफ बनाया। है सिंधी, पक्का सिंधी है--पठान को भी शक हुआ। सोचा उसने, ठीक है इस सिंधी की कभी खबर लूंगा, कभी तो मेरी बारी आएगी।

फिर एक बार यूँ हुआ कि स्वामी ने पठान दोस्त को खाने पर बुलाया। उसने भी पुलाव बनाया। थाली भी एक थी। पठान ने सोचा अब आई मेरी बारी। उसने भी दीवार की तरफ इशारा करके कहा, लगता है यह तुम्हारे पिताजी की तस्वीर है। और ये कैसे मरे ?

स्वामी बोले, अरे भाई मौत आई सो मर गए। तुम तो खाना खाओ।

पठान दुख प्रकट करता हुआ बोला, भाई, फिर भी बताओ तो कैसे मरे ?

स्वामी जल्दी-जल्दी खाते हुए बोले, भैया, अब क्या गड़े मुर्दों को उखाड़ना! अरे खाना खाओ, प्यारे! बीती ताहि बिसार दे!

बेचारा पठान फिर चूक गया। वह तो इनके पिता की ही बात करता रहा, तब तक ये तो थाली साफ कर गए।

एक बार सेठ झामनदास, खड्डू सिंधी और स्वामी आनंद स्वभाव पिकनिक मनाने गए। और तो कहां जाते--सासवड़ गए! वहीं खिचड़ी बनाई। झामनदास ने खिचड़ी का पात्र बीचों-बीच रखा और उसके मध्य में बहुत-सा घी डाला। झामनदास ने घी डालने के बाद कहा, भैया, हमारे जमाने में तो ऐसा युद्ध हुआ, ऐसा युद्ध हुआ, कि सारी पृथ्वी दो भागों में बंट गई। और ऐसा कहते हुए उन्होंने खिचड़ी के पात्र में पृथ्वी को दो भागों में बंटी हुई दिखाए के लिए एक लाइन खींच दी। घी उनकी तरफ बहने लगा।

खड्डू सिंधी भी कुछ कम तो न थे। उन्होंने कहा, भैया, तुम्हारे जमाने में कुछ भी नहीं हुआ, हमारे जमाने में ऐसा युद्ध हुआ, ऐसा युद्ध हुआ, कि सारी पृथ्वी चार हिस्सों में बंट गई। ऐसा दर्शाने के लिए उसने भी पात्र में रखी खिचड़ी को दो अंगुलियों से चार भागों में विभक्त कर दिया। घी अब खड्डू सिंधी की ओर बह चला।

स्वामी आनंद स्वभाव ने जब यह देखा तो उन्हें दोनों की बदमाशी समझ में आई और बोले, भैया, हमारे जमाने में तो गदर हुआ था। और ऐसा कह कर उन्होंने पांचों अंगुलियां खिचड़ी में डाल कर गदर मचा दी।

आज इतना ही।

-ओशो, सहज आसिकी नाही-8 से संकलित



- स्वामी आनंद स्वभाव के बारे में ओशो द्वारा हास्य विनोद

#



प्रेम की समझ

-मा अमृत प्रिया

प्रेम क्या है जब तक ये हमें स्पष्ट ना हो तब तक जीवन दुख के धुँ से ही भरा रहेगा। प्रेम का सूरज दुख के धुँ से, घृणा के धुँ से, ईर्ष्या के धुँ से, अहंकार के धुँ से ढका हुआ है। प्रेम के बारे में पिछले तीन दिनों में ओशो ने हमें क्या बताया अगर हम सिर्फ सुनकर और भूल जाए तो जिंदगी में फूल नहीं खिलेंगे हमारे, खिलावट नहीं आएगी, ये जीवन का पौधा मुर्झा जाएगा। चाहे हम कितनी भी साधना कर लें, अगर हमें प्रेम की समझ नहीं है तो ऐसा समझें हम एक टाँग से चलने की कोशिश कर रहे हैं, एक पंख से उड़ने की कोशिश कर रहे हैं। एक पंख से उड़ने की कोशिश कर रहे हैं और उड़ान पूरी नहीं हो सकती।

पहले दिन हमने ओशो से जाना प्रेम के तीन प्रकार। एक प्रेम - वस्तु का प्रेम, एक प्रेम - व्यक्ति का प्रेम और फिर परमात्मा का प्रेम। जब व्यक्ति के प्रेम से दुख मिलता है, पीड़ा मिलती है, संताप मिलता है, बारंबार ऐसा होता है तो इस विषाद से, फ्रस्टेशन से सामान्य आदमी भर जाता है। आदमी की उम्र होते-होते जब वह बुढ़ापे में आता है तो वह वस्तुओं के प्रेम में गिर जाता है। तो उसे लगता है व्यक्ति के प्रेम से तो दुख के काँटे ही मिले हैं वरण वस्तु के प्रेम में ज्यादा सुरक्षा है। वस्तु ज्यादा समर्पित है, ये हमें समर्पण कर सकती है। और एक झूठी, एक फाल्स फिलींग होती है की ये मेरा है, इसमें कोई भेद नहीं है। कार में जैसा चाहुं वैसा इस्तेमाल करुं, मकान में जैसा चाहुं वैसा युज करु। तो जो व्यक्तियों के प्रेम से दुख मिलता है अगर उस विषाद को याद रखे उसमें जिये तो वस्तु के प्रेम में अब हमारे प्रेम का पतन हो गया।

इसी व्यक्ति से दुख मिला भी है तो, काँटे चुभे हैं तो फूल भी खिले होंगे खुशबू भी आई होगी। ज्यादा नहीं, थोड़ी ही सही। कण थोड़े कांकर घने। कंकड़ बहुत मिले होंगे लेकिन कण भी तो मिला होगा। चावल भी तो मिला होगा, दाना भी तो मिला होगा। अगर उस छोटे-से दाने को, उस छोटी-सी सुख की किरण को अगर व्यक्ति याद रखे; उस पर नजर रखे तो यही प्रेम उसे परमात्मा तक ले जानेवाला बन जाता है। परमात्मा के प्रति प्रेम बन जाता है।

पता चलता है कि व्यक्ति का प्रेम हाथ तो आता नहीं, छूट-छूट जाता है। सुख की किरण मिलती है और खो जाती है। अंधेरा फिर आ जाता है। तो वो जो सुख की किरण मिली है वो बड़ी कैसे हो सकती है। हमारे जीवन का अधिकार कैसे बन सकती है? ये सदा-सदा शाश्वत कैसे दे सकती है? ये उजाला प्रेम का प्रकाश सदा कैसे रहे? यह खोज परमात्मा के प्रेम में निकल पड़ती है। वो तो याद रखना सुख जो मिले हैं, उसकी याद में जियेंगे तो हायर लव की ओर जाएँगे। और यदि दुख को याद रखेंगे तो दुख का भी अंत नहीं है। उस बदबू और उस सड़ान का भी अंत नहीं है। तो फिर हमारा प्रेम गिर जाएगा। नर्क की यात्रा कर ली, वस्तुओं के प्रेम में पड़ गये।

फिर दूसरे दिन हमने सुना, ओशो से किसी ने प्रश्न पूछा की जिस परमात्मा को हम जानते नहीं हैं उस अज्ञात से हमें प्रेम कैसे हुआ। ओशो में हमें बनाया कि अज्ञात है परमात्मा इसलिए तो प्रेम है, इसलिए तो उसका आकर्षण है। अगर वो अज्ञात नहीं होगा तो उसका आकर्षण नहीं होता। अब याद करो जो-जो जान लेते है हम, उसका आकर्षण कहां रहता है। क्यों विदा हो जाता है? जो व्यक्ति हमें अच्छा लगता है जिंदगी में, इतना आकर्षित, इतना सुकुन देता है जब उसका साथ जीवनभर का हो जाता है तो कितना जीवन कष्टपूर्ण हो जाता है। जिसके साथ कुछ शांति के लम्हें मिलते बाद में उनके साथ एक क्षण बैठना मुश्किल है। ये ज्ञान से ऊब पैदा हो गई। एक दुसरे को जानने लगे, प्रेम खत्म है। एक दोहा है कि - अति परचै तैं होत है अरुचि अनादर भाय। मलयागिरी की भीलनी चंदन देत जराय।

चंदन को भी मलमागिरी में जो रहते है। वो तो चंदन की लकड़ी की भी जलाते हैं। उसके लिए तो चंदन नहीं है चंदन क्योंकि वो सोचते है इतनी लकड़िया है चंदन। हमारे लिए चंदन की एक छोटी-सी टुकड़ी मूल्यवान है लेकिन उसके लिए नहीं हैं। क्योंकि उसका परिचय उसके पास बहुत है वो इफरात में उपलब्ध है। तो रहस्यमयता से ही प्रेम पैदा होता है, अज्ञान से ही प्रेम होता है। तो ये बहाना और ये प्रश्न गिर जाने जैसा है कि हमें परमात्मा तो अज्ञात है कैसे प्रेम हो? इस दुनिया में सबकुछ अज्ञात है। दुनिया में बच्चा आता है तो सबकुछ अज्ञात है। जब खोजता है तो उसे सबकुछ प्राप्त होता है। पहला दुध उसे प्राप्त होता है। तो जब प्यास है तो पानी भी बना है। भूख है तो दुध भी बना हुआ है। तो अगर परमात्मा की प्यास पैदा हुई है तो परमात्मा ऑलरेडी मौजूद है। हमारे लिए प्यास तो पैदा हो। प्यास तो जग आये। उस प्यास को पानी दे कैसे? आँसुओं को उधर एड्रेस करे। तुमसे दुख मिला है इस पर नहीं बल्कि प्रभु तुम कब मिलोगे यहाँ इसका मोड़ दें। इन आँसुओं की तो बात बन जाएगी, तुरंत रिस्पॉन्स आएगा।

तीसरे दिन हमने ईषावास्य उपनिषद का एक सूत्र लिया था जिसमें सूत्र में ऋषि बता रहा है कि जब तक अस्तित्व में आत्मगत चेतना को हमे जान न लें। याने सारे अस्तित्व में सबमें मैं ही हूँ। मेरे भीतर जो चेतना है, जो चैतन्य है उसको हम जान लें, सबमें उसको पहचान लें तब घृणा समाप्त होगी। और घृणा है तो प्रेम नहीं है। ऐसा ही कह सकते है ना कि कम घृणा में या ज्यादा घृणा में हम जीते है। जिसको घृणा कह रहे है अधिक नफरत है और जिसको हम प्रेम कह रहे है वो थोड़ी कम नफरत है। लेकिन है तो भीतर घृणा मौजूद। क्योंकि जब तक दूसरा-दूसरा है तब तक ये नफरत मौजूद रहेगी। दूसरा हमारी टेरेटरी को जब भी क्रॉस करेगा, दूसरा हमें जब भी समर्पित करवाने की कोशिश करेगा, दूसरा हमसे कुछ ले रहा है, हमें मिटा रहा है ऐसा भाव पैदा होगा। ये भाव हो तो घृणा समाप्त नहीं हो सकती।

किसको कैसे माँरु पत्थर।

कौन पराया है शीशमहल में

हर एक चेहरा अपना लगता है।

दिवारों से मिलकर रोना अच्छा लगता है।

हम भी पागल हो जाएँगे ऐसा लगता है।

तो जब तक ये परायापन ना मिटे और वो तभी हो सकता है जब मैंने अपने भीतर चेतना को जान लिया। अपने को पहचान लिया कि मैं शरीर नहीं चेतन्य आत्मा हूँ। तब तक दूसरे में नहीं देख सकते क्योंकि दर्पण की तरह मामला है हमें वही दिखाई देगा जो हमने अपने आप में देखा। वही रिफ्लेक्ट होगा बाहर। तो जब तक ये घृणा समाप्त नहीं होगी जब तक एक्युअल प्रेम नहीं पैदा होगा तब तक। कब तक? जब तक उस चेतन्य का अहसास ना हो जाए। उतनी संवदेनशीलता, उतनी गहराई ध्यान की पैदा ना हो जाए।

आमतौर से ये दो भ्रांतिया हैं। फिर आज ओशो हमें समझाएँगे ममता के संबंध में। किसी ने पूछा कि ममता के रहते कैसे ममता तो अच्छी चीज है, उसे तो रखना ही है बच्चों के लिए, अपनों के लिए। तो दो भ्रांतिया है, पहली- अहंकार मैं ये हूँ, मैं वो हूँ, मैं ऐसा, मैं कर्ता हूँ, सबकुछ मैंने किया। और दूसरा है- ममता, 'ये मेरा है।' इस व्यक्ति को मैं प्रेम करती हूँ ये मेरा है, ये मकान मेरा है, ये कोट

मेरा है। कुछ मेरा हो सकता है? ये ममता प्रेम का फाल्स रूप है। जब वस्तुएं मेरी नहीं हो सकतीं, कोई और ले सकता है। आज मैंने उपयोग करी, कल मैं नहीं रहूंगी कोई और इस्तेमाल करेगा। हो सकता है मैं किसी ओर को दे सकती हूँ या कोई और छीन ले। मेरा मकान, ऐसा होता है दुनिया में हम जिसको अपना मान के बीस साल जीते हैं वो कोई छीन लेता है आकर और नहीं छिनता है तो मृत्यु हो जाती है। तो मेरा कैसे हो सकता है? मृत्यु छीन लेगी।

जिस मकान को एक सास अपना मानकर रहती है फिर बहु आती है वो कहती है— मेरा है। बहु की बहु आ गई वो कहती है मेरा है। लेकिन है किसका? क्या जब वस्तु भी मेरी नहीं हो सकती, ये पेड़ पौधे तुम्हारे कैसे हो सकते हैं, मेरे कैसे हो सकते हैं? हां, हम उपयोग कर सकते हैं लेकिन मेरे नहीं हो सकती। इस भ्रांति में जब तक हम हैं, हम प्रेम से दूर रहेंगे। प्रेम हमारे साथ नहीं आयेगा।



याद रखना जब मोह व्यक्तियों के प्रति होगा तो उसका नाम हो गया मोह और जो वस्तुओं से मेरापन होगा उसका नाम हो गया परिग्रह। बीच में दोनो के लोभ है। जब लोभ होगा तो जब ये व्यक्तियों के लिए जाएगा तो मोह बन जाएगा; मेरा, सदा-सदा मेरा। किसी ओर के सामने जाये ही ना व्यक्ति। जब वस्तु के तरफ जाएगा, ये मेरी वस्तु, तब परिग्रह। कितना लोग सँभालते हैं कोई हिसाब नहीं है, लोग इतना वस्तुओं को सँभालते हैं। व्यक्ति टूट फूट जाए लेकिन वस्तु खराब नहीं होना चाहिए। एक कप टूट जाता है तो जो कप साफ करता है उसका लोग कितना डाँटते हैं। कितनी बेईज्जत करते हैं। उसके दिल को नहीं समझा। ये चीनी मिट्टी का

कप इतना इम्पोर्टेंट हो गया कि ये बेमेल हो गया तुम्हारा पुरा डिनर सेट इसके लिए क्या-क्या कर बैठता है आदमी। गुस्सा और वो व्यक्ति जो की जीवंत जीवित है उसका दिल तुमने तोड़ दिया वो कभी नहीं दिखता। कितने बेहोशी में जीते हैं, जब हम वस्तुओं के प्रेम में पड़ जाते हैं। और जब व्यक्तियों के प्रेम में पड़ जाते हैं उसी व्यक्ति को कितना दुखाते हैं, जैसे कप तोड़ते हैं वैसे उसका दिल तोड़ देते हैं। मेरा-मेरा कहकर, बाँध-बाँध के हर तरफ से मेरे हिसाब से चीजे हो, मेरे एकाईंगली व्यक्ति हो कि हम तुमको प्रेम करते हैं। इसलिए तो याद रखना बंधन जो है ये दो तरफा होता है। किसी को जब बाँधेंगे तो हम भी बंध गए। किसी को मुक्त करेंगे तो हम भी मुक्त हो गए। हम किसी को यंत्र बनाएँगे अगर वो यंत्र बन गया तो फिर प्रेम नहीं बचेगा। वो जो अच्छा लग रहा है वो आकर्षण नहीं बचेगा। बिल्कुल खत्म हों जाएगा।

एक पत्थर से किसी को प्रेम होता है क्या? नहीं होता। ना। दूसरा अगर यंत्र बन गया तो पत्थर हो गया। हमारे एकोईंगली सबकुछ समर्पित कर दिया। बिलकुल दाए, बाए, ऊपर, नीचे जैसा हम कह रहे वैसे हो रहा तो यंत्र बन गया। अगर नहीं बना तो पूरे समय संघर्ष जारी है, संघर्ष निरंतर जारी है। और पूरा जीवन संघर्ष की एक कहानी बन जाएगी। यंत्र बन गया व्यक्ति तो निरस हो गया मामला, कोई रस नहीं बचा जीवन में और नहीं बना तो फिर लड़ते रहो। हमने किसी को बाँधा, हम बाँधे; हमने मुक्ति दी, हम मुक्त हुए। ये दोहरी बात है। हम जो देते हैं वह हमें मिलता है।

फरीद और उनके शिष्य जा रहे थे। और साथ में एक व्यक्ति गाय लेकर जा रहा था। बड़ा बाँधा हुआ लेकर जा रहा था। तो फरीद ने अपने शिष्यों से पूछा अच्छा बताओ, आप लोग बताओ कि किसने किसको बाँधा है। गाय ने व्यक्ति को बाँधा है या इस व्यक्ति ने गाय को बाँधा है। शिष्य बड़े अचंभे में पड़ गये कि उसमें कौन-सी बड़ी बात है, कौन-सा बड़ा उत्तर है। दिख रहा है कि व्यक्ति ने गाय को बाँधा है और रस्सी उसके हाथ में है वो बाँधकर ले जा रहा है। फरीद ने कहा ठीक है। फरीद गया और रस्सी को छुड़ा दिया और गाय जो है भागी दौड़ लगाकर और ये व्यक्ति भी उनकी और



बेतहाशा भागा और बोला अरे, मेरी गाय तुमने कैसे छुड़वा दी। अब फरीद ने बोला देखो शिष्यों कौन किसको बाँधा हुआ है। ये व्यक्ति बाँधा है गाय को या गाय ने इसका बाँधा है। बंधन दो तरफा है। हम सोचते हैं एक तरफ बंधन बँध जाए। हम मुक्त रहे दूसरा मुक्ति चाहे ऐसा नहीं होता। यहाँ हम अपनी मुक्ति चाहे और दूसरे को बाँधे रखे ऐसा कैसे हो सकता है।

हर हाल में इस संसार में जो प्रेम है वो विफल होगा। वस्तुओं से प्रेम गिरे नीचे तो वहाँ भी असफलता विफलता क्योंकि कोई वस्तु मेरी नहीं हो सकती। कोई जमीन मेरी नहीं हो सकती। उपयोग किया जा सकता है लेकिन मेरी कैसे हो सकती है? कोई पेड़ मैंने लगाया तो मेरा कैसे हो सकता है? दूसरा भी आएगा परजीवी उस पर बैठेंगे, दूसरे भी फल खाएँगे, कल को मैं चली जाऊँगी, दूसरे का हो जाएगा। मेरा भी भ्रम था, उसका भी भ्रम होगा। तो जब ये भ्रम टूटता, कैसे टूटेगा? विवेक से स्वयं की ओर लौटना होगा क्योंकि हर हाल में इस संसार में विफलता है।

दो बातें हैं। देखो, एक बात है की अहंकार में हम जीने लगे। एक बात है कि मैंपन में, मेरेपन में जीने लगे। और दोनों में पाएँगे कि हम प्रेम से चूक गए और विफल हो गए। हमारा प्रेम टूट गया, दूर- दूर रह गया सब। जो मिल सकता था वो प्रेम का खजाना नहीं मिला। स्वयं की ओर लौटना होगा।

एक नदी है वो भागी जा रही है। खूब यात्रा कर रही है सागर की ओर जाना है। बड़ी आकांक्षा है सागर से मिलन की उस विराट के साथ एक होने की, बड़ा प्रेम है। भागे ही जा रही है। रातदिन भागे ही जा रही है। एक दिन क्या होता है कि मरुस्थल में आकर देखती है कि मेरी यात्रा ही नहीं हो रही। मेरा पानी सूख सूख जा रहा। पूरी रेत जो थी मरुस्थल की पानी को पीने लगी। आगे बढ़ ही नहीं पा रही तो नदी बहुत ताकत लगाई बोली मैंने इतने बड़े-बड़े पहाड़ों को तोड़ा है, इतनी बड़ी-बड़ी चीजों को पछाड़ा है और मैंने अपने रास्ते में किसी को नहीं आने दिया। मेरे मिलन के रास्ते में कौन बाधा बन सकता है लेकिन अब यहाँ असफल हो गई। रोने लगी फिर कई दिन के बाद कहने लगी, गिड़गिड़ाने लगी, अरे ये क्या हो गया। तो रेत को दया आ गई। रेत को दया आ गई उसने कहा, मरुस्थल की रेत ने की ऐसा करो कि बहुत सारी नदियाँ आई है। ऐसे फंसी हैं लेकिन मैंने उनको बताया और वे मान गए। मैंने कहा कि तुम हवाओ पे सवार हो जाओ। हवा तुम्हें ले जाएगी सागर तक। वो बोली हवा पर मैं कैसे अपने आप को छोड़ दूँ। मैं तो मर ही जाऊँगी। और जब मैं मर गई, मैं रही ही नहीं तो मिलन का क्या फायदा। मैं तो रहते हुए मिलना चाहती हूँ। मैं नहीं अपने आपको छोड़ सकती। तो बस फंसी और उसी संघर्ष में पूरी जिंदगी गुजार दी है। लेकिन नदी इतनी बेवकूफ नहीं होती। नदी छोड़ देती है अपने आपको। नदी हवाओं के, हवाओं के हवाले छोड़ देती है, समिर्पत हो जाती है। हवाएँ भाप बनाकर उसे ले जाती हैं सागर तक। ऐसे हमारे अहंकार को गलाना होगा, छोड़ना होगा। वाष्पीभूत करना होगा।

ये इश्क नहीं आसां इतना तो समझ लीजिए

एक आग का दरिया है और डूब के जाना है।

इसके अलावा यात्रा ही नहीं है प्रेम की। तो यही प्रेम फिर प्रभु का द्वार बन जाता है, प्रभु हो जाता है। लव इज गोड। तो जब मैं में जीयूँगी तो ये नदी की कहानी बन जाएगी। जब मेरेपन में जीयूँगी तो एक और घटना याद आती कि एक अंधा है और एक ठंडी जगह पर वो विश्राम कर रहा है। रात हो गई है और फिर निकलता है घूमने के लिए। उसको ऐसा लगता कि मैं गिरने वाला हूँ तो हाथ में एक चीज आ जाती है तो सोचता, अरे इतनी सुंदर लकड़ी। अंधा है, लकड़ी हाथ में आ गई, एक्चुअल लकड़ी नहीं है वो साँप था जो ठंड में अकड़ गया। और ये पकड़ा हुआ बोला कितनी चिकनी लकड़ी मिल गई मुझे वाह! क्या लकड़ी मिली है, इससे यात्रा करूँगा। तो दूसरा आदमी जो वहाँ से जा रहा

था चिल्लाया, बोला अरे तुम क्या पकड़े हो, फेंको इसको। तुम्हें काट दंगा ये साँप है। तो अँधा बोला देखा कितना ईर्ष्या करता है। मेरी इतनी चमकदार, इतनी सुन्दर लकड़ी को कहता है साँप। मुझे डरा रहा है, धमका रहा है ताँक मेरी लाठी छीन ले।

बुद्ध पुरुष हमें बोलते हैं कि तुम जो पकड़े हो जहर है। ये जो मेरापन, ये ममता जहर है, तो हमें लगता है, जो भी समझाता है, लगता है देखो ईर्ष्या है हमारे प्रेम से। हमारा प्रेम नहीं देखा जाता। हमें समझ में नहीं आती बात और जीवन में हम जो खोज रहे हैं हमारी आत्मा जिस चीज के लिए जिस खोज में है हम उससे वंचित रह जाते हैं। ना हमें घर में प्रेम मिलता है, ना हम अपनों को प्रेम दे पाते हैं। ना दूसरे हमें प्रेम दे पाते हैं। ये मैं और मेरापन, ये पर्जोसिवनेस, ये सब कुछ बीच में आ जाती है और सब कुछ विषाक्त हो जाता है।

जब भी इंसान जन्म लेकर आता बड़ी अजनबी लगती है उसको दुनिया। जब भी इंसान जन्म लेकर आता है, बच्चे को देखो कितनी अजनबी लगती दुनिया। लेकिन उम्र भर बनाता है दुनिया से रिश्ते और मगर आखरी दम सभी छूट जाता है। बनते नहीं।

“अपने ही घरों में हम रहते हैं परायो से,
सजते भी नहीं क्यूँ दिल, अब प्यार के साँयो से।”

घर तो हम इसलिये बनाते हैं कि प्यार मिले। हम प्यार से रहे। लेकिन सजते भी नहीं। क्यों दिल, अब प्यार के साँयो से।

नजदीक है वो लेकिन दूरी तो नहीं मिटती,
यह नेह क्षितिज रेखा, जाती है परे हटती,
फुसर्त ही नहीं मिलती, दिन-रात के आँहो से,
अपने ही घरों में हम रहते हैं परायो से।
अपने ही नहीं समझे, जब दिल के मेरे सपने
फिर कैसे लगायेंगे ये गहरे घने अपने।
घर प्रेम बीना जैसे लगते हैं सरायों से।
सब जिंदगी को कहते खुशियों का ये मेला है
इस भीड़ में तो लगता हर शरक्स अकेला है।
रेलें है झमेले है सब स्वप्न कथाओं से,
कि जिंदगी से अब तक यारी की नहीं हमने,
जिंदा है मगर लगता की भूल करी हमने,
अब कैसे निकाले हम इस दिल को कराहों से।
माना की सितारों का, है इल्म हमें सब कुछ।
हस्ती का पता अपनी, लेकिन अब नहीं है अब कुछ।
ऐसे में कोई कैसे बच पाए व्यथाओं से।
अपने ही घरों में हम रहते हैं परायो से।
सजते भी नहीं क्यूँ दिल, अब प्यार के सायों से।
नजदीक है वो लेकिन दूरी तो नहीं मिटती,
यह नेह क्षितिज रेखा, जाती है परे हटती,
फुसर्त ही नहीं मिलती, दिन-रात के आँहो से,
अपने ही घरों में हम रहते हैं परायो से।

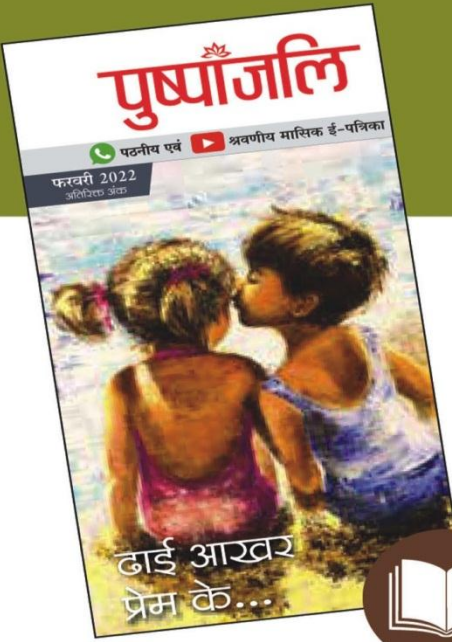


लगता सब कुछ नजदीक है। कितने नजदीक है हम जिसको प्रेम करते हैं। पती, पत्नी, बच्चे कितने नजदीक है। लेकिन ये नजदीकी की जो रेखा है ये कभी नहीं मिटती। ऐसा लगता है ये मेरा अब हुआ, ये मेरा अब हुआ। लेकिन दूसरा दूसरा है। उसकी अपनी स्वतंत्रता है उसका अपना स्वभाव है। ये मेरापन जो है यही प्रेम में बाधा है। ये नेह क्षितिज रेखा जाती है परे हटते। जितने जितने हम करीब जाते हैं, जैसे क्षितिज नहीं लगता अब आसमान और जमीन छू रही लेकिन जितने चलो उतनी

ही उतनी दूरी मिलती जाती है। ये दूरी नहीं मिट सकती है। क्योंकि दो व्यक्ति कभी मिल नहीं सकते। दो आत्मा मिल सकती है ज्योति की तरह उनको कोई प्रोब्लम नहीं। लेकिन शरीर के तल पर, मन के तल पर ये दूरियाँ बनी रहती है और कभी नहीं मिटती।

फुसर्त ही नहीं मिलती, दिन-रात के आँहो से।

और आदमी कितना भी साधना कर लें फिर आहों में जिता रहता है क्योंकि प्रेम की समझ बहुत ही आवश्यक है जीवन के लिए और खासकर के जो साधना में निकला है, जो स्वयं की खोज में निकला है उसको तो और भी ज्यादा जरूरी है। ताकि इन चीजों से वह मुक्त होकर अपने भीतर जाने के लिए ऊर्जा बचा सके। उसको पाने में सफल हो सके जिसकी खोज में वह प्रेम में पड़ा हुआ है। हम किसी भी प्रेम में पड़े खोज तो परमात्मा को ही रहे है।



पुष्पांजलि के नवीनतम अंक के अवलोकनार्थ क्लिक करें

देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पढ़ी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें संगीत के लिंक्स भी है जिनसे निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।

मूल्य :



मात्र आपकी मुस्कान

सामने दिए गए चिह्न को दबाने से आपका सन्देश स्वचलित रूप से हमें पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ भेजने के लिए आपका मोबाइल नं. पंजीकृत हो जाएगा।



8610502230 (केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

अधिक जानकारी व संपर्क सूत्र



Osho fragrance Numbers -

9464247452, 9311806388, 9811064442, 9466661255,
9890341020, 8889709895



Youtube page - Rajneesh Fragrance



Facebook page - Rajneesh Fragrance



Instagram - Osho Fragrance



Twitter - Rajneesh Fragrance



oMeditate App -

Osho Fragrance's Mobile App

Keep up to date with Osho Fragrance program schedules and live events. Read the latest articles, Osho books, watch the newest videos on various topics, listen to bhajans by Ma Amrit Priya Ji, and participate in guided meditation techniques.

Ask questions to our Masters Swami Shailendra Saraswati and Ma Amrit Priya. Get automatic notifications on key events and daily quotes of Osho wisdom.

Download our official Android App on google play store by searching oMeditate or by clicking on the below link-

Note: The contents are getting updated daily, please keep watching this space for more to come.

Now you can listen to Osho Fragrance Music, Discourse etc anywhere, anytime on popular platforms of Podcast like Spotify & Gaana.



Spotify -



Gaana -



Download Osho Hindi & English Books from the link -



contact@oshofragrance.org

