



ओशो सुगंधा

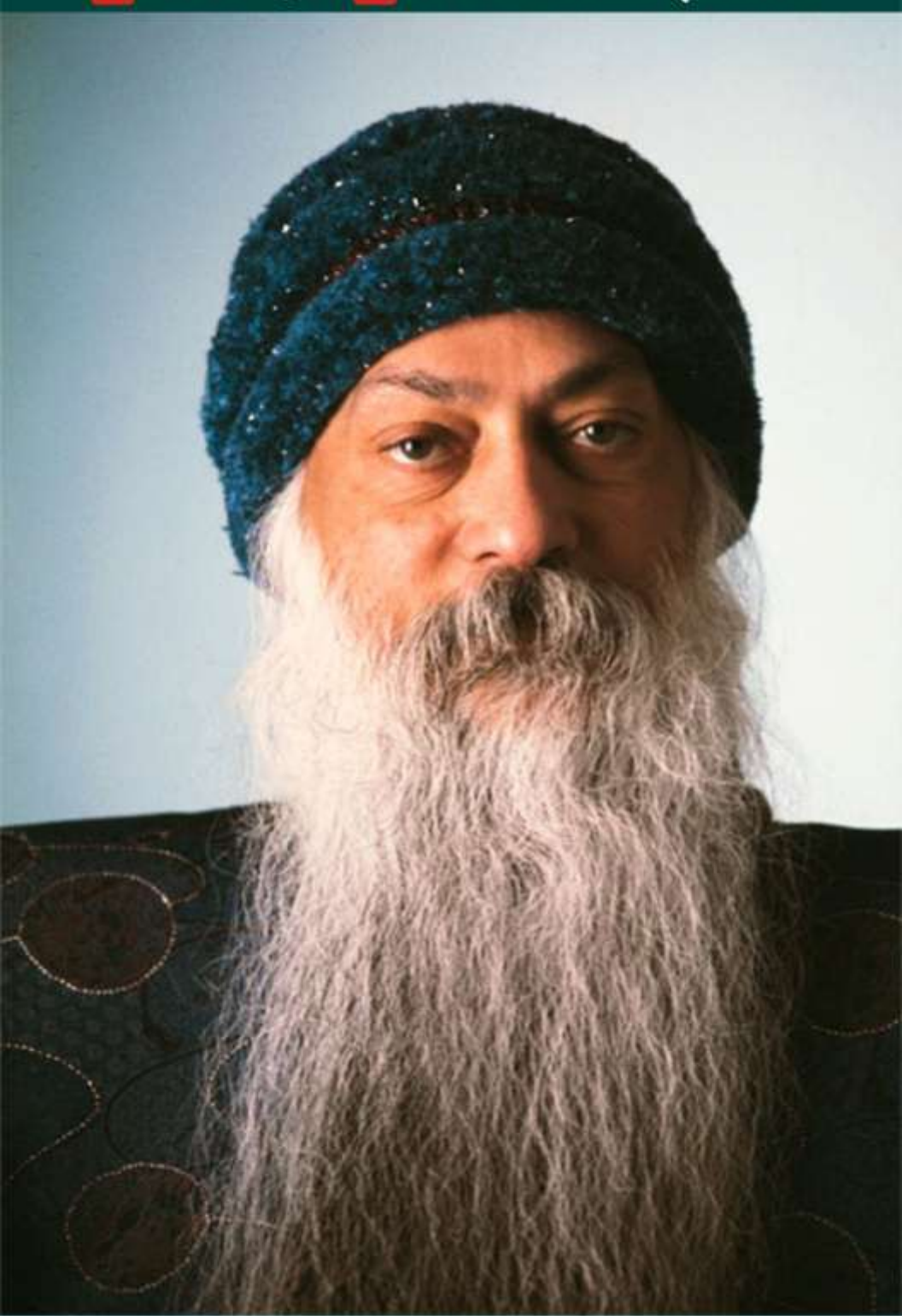
अप्रैल 2023



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका



◆ क्या है वाममार्ग, कौन है वाममार्गी

◆ दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करने का अर्थ

◆ असली मस्तिष्क को मौका दो...

◆ शिव और शक्ति का परम मिलन



ओशो सुगंधा

वर्ष-2/अंक-16

अप्रैल 2023



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका

परमगुरु ओशो के चरणों में समर्पित

◆ प्रेरणास्रोत

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती एवं मा अमृत प्रिया

◆ संपादन एवं संकलन

मा मोक्ष संगीता

◆ अन्य सहयोग

मस्तो बाबा

◆ कला एवं साज सज्जा

आनंद संदेश



contact@oshofragrance.org

ओशो सुगंधा

पठनीय एवं श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका की

विशेषताएं

यह एक जीवंत पत्रिका है
नीचे दर्शाए गए चिह्न 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 फोन 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
	क्वोरा	इस बटन को स्पर्श करते ही आप सीधे हिंदी में क्वोरा पर पढ़ सकते हैं

1. समाचार	05
2. आगामी कार्यक्रम	07
3. क्या है वाममार्ग, कौन हैं वाममार्गी	09
4. असली मस्तिष्क को मौका दो....	11
5. दोनों मस्तिष्क के अलग-अलग सपने	12
6. शरीर का दूरी से उपयोग	13
7. दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करने का अर्थ	15
8. शिव और शक्ति का परम मिलन	17
9. गर्भ में वापस लौटना	22
10. Insight into sannyas name	23
11. दिल और दिमाग : राईट और लेफ्ट ब्रेन	24
12. निर्विचार जागरुकता, नाभि और आज्ञा केंद्र	27
13. दो नगीने (सार गर्भित कहानी)	31
14. कुछ भी हो—ध्यान को नहीं रोकना	33
15. You Tube Links	34
16. क्वोरा लिंक	35
17. ओशो साहित्य- 'मैं मृत्यु सिखाता हूं'	36
18. म्यूजिक एलबम – आनंद वर्षा	39
19. Interview of Ma Amrit Priya Ji	40
20. हंस दो जरा	44
21. समय रहते जाग जाना आवश्यक है	45
22. संपर्क सूत्र	46
23. पूर्व के संस्करण	47

ध्यान एवं साधना शिविरों की झलकियां



श्री रजनीश ध्यान मंदिर, सोनीपत में होली मिलन, संध्या चक्रमण, सूर्यास्त ध्यान, गायन, नर्तन और मौन श्रवण की तस्वीरें।

नडियाद, गुजरात में सुयोगम में श्री संतराम महाराज की बावनी पर आधारित सूरत शब्द साधना शिविर का आयोजन किया गया। जिसके प्रथम ३ दिन ऑनलाईन प्रोग्राम में साधकगण जुड़े तथा अंतिम ३ दिन - १०-१२ मार्च को स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती जी एवं मा अमृत प्रिया जी के सान्निध्य में संपन्न हुआ।



जीवन में दुख क्यों? - १२ मार्च को हुए सत्संग का समाचार, सूरत के दो टीवी चैनल पर प्रसारित।



सत्संग की कुछ झलकियां।





ओशो पिरामिड आश्रम, सूरत में गीता ध्यान यज्ञ शिविर का भव्य उदघाटन संपन्न।



“ओशो कृष्णा ओशो राम, ध्यान में डूबो आठों याम” की मनोहारी धुन पर स्वामी जी और मा जी के संग नाच उठे सैकड़ों साधक साधिकाएं।



उपरोक्त लिंक पर देखिए सूरत के ओशो पिरामिड आश्रम में गीता ध्यान यज्ञ का समाचार।



इसी शिविर में विश्वप्रसिद्ध होम्योपैथिक फिजिशियन, पद्म श्री सम्मान से नवाजे, डा. मुकेश बत्रा जी ने ओशो नव संन्यास दीक्षा ग्रहण की। इस मंगल अवसर पर उनके परिवार जन भी उत्सव में शरीक हुए। उन्हें नया नाम मिला स्वामी आनंद संगीतम। दीक्षा के उपरांत संगीतम जी ने अपनी दो नई किताबें भेंट की। एक पुस्तक में शैलेंद्र जी द्वारा लिखित टिप्पणी भी प्रकाशित है। ओशो पिरामिड आश्रम, सूरत में चल रहे गीता ध्यान यज्ञ के शिविरार्थियों को संगीतम जी के मधुर कंठ से गीत सुनने का सौभाग्य भी मिला। १० अप्रैल को दिल्ली में संगीतम जी की जीवनी पर आधारित नाटक के मंचन एवं एक और नूतन पुस्तक के विमोचन समारोह में संन्यासी मित्रों को आमंत्रित किया है।



ध्यान साधना शिविर कार्यक्रम

WWW.OSHOFRAGRANCE.ORG

OSHO FRAGRANCE Program Schedule



Date	Program	Place	Contact
10-15 April	ओशो म्हावीर रिट्रीट ओशो की दो प्रवचनमालाओं 'महावीर वाली' तथा 'जिन पूर्व' पर आध्यात्मिक साधना	Online	Osho Fragrance online Numbers
24-29 April	ताओ साधना शिविर पंच शक्ति की अनुभूति	Online	Osho Fragrance online Numbers
7 May	मां अमृत प्रिया जी का जन्मोत्सव	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
8-13 May	दुख मुक्ति शिविर दुख के कारणों की समझ और निवारण के उपाय	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
15-20 May	उत्सव अमार जाति, आनंद अमार गौर ध्यान साधना शिविर आध्यात्मिक आनंद का अनुभव, उत्सव का प्रकटीकरण	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
29 May-3 June	कठे कबीर दीवाना कर्म, ज्ञान एवं भक्ति की विभूति एवं कबीर के सन दीवानों के आध्यात्मिक लोक में	Online	Osho Fragrance online Numbers
13-17 June	मिड डेन एक्टिवेशन हस्तों के लिए प्रयोग	Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance offline Numbers
18 June	स्वामी योगेन्द्र सरस्वती जी का जन्मोत्सव	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
19-24 June	ब्रह्म-ओषध पुक्ति शिविर नकारात्मक से सकारात्मक भावनाओं की ओर सफर	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
26 June-1 July	ओशो जीवन-कला जीवन जर्नी के साथ योग व साधना के साथ आनंद पूर्णक जीने की कला	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
3 July	गुरु पूर्णिमा उत्सव	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
3-8 July	कैवल्य साधना शिविर ब्रह्म ज्ञान का अनुभव	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
10-15 July	महागीता साधना शिविर पंच शक्ति का अनुभव	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
24-29 July	निर्वाण साधना शिविर	Online + Samarhatgaol, Maharashtra	Osho Fragrance online 7028019775, 8999253663, 9552792970
31 July-5 Aug	'ओशो ईशवासव्य शिविर' दुख अटूट उपनिषद् पर आध्यात्मिक साधना प्रकटीकरण का अभ्यास	Samarhatgaol, Maharashtra	7028019775, 8999253663, 9552792970
7-12 Aug	शक्ति की खोज सुख और दुख, धर्म के चार ज्ञान की ध्यान विधियां	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
14-19 Aug	ओशो पात्र संदेश - 'पंच के प्रदीप' माया पुस्तक में विद्ये संदेशों पर आध्यात्मिक साधना	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
24-27 Aug 24 Aug eve- 27 Aug noon	मीमांसा ध्यान वक्तु अध्यास-13 भगवान श्रीकृष्ण द्वारा कथित और श्रेष्ठ विद्यालय योग की साधना	Khategaon Inderprastha (Sampada) Dewas (M.P.)	9893608461, 9754865777 845892036, 9827912392
4-9 Sept	भक्ति साधना शिविर मीमांसा ओशो की दृष्टि में 'पंच पुस्तक बोध' प्रवचनमाला पर आध्यात्मिक	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
10-16 Sept	सुखी साधना शिविर ओशो के अनुसार: 'योग है द्वार ज्ञान का' और 'योग पंच ऐसे कठिन'	Osho Dhyam Upvan, Hissar, Haryana	920570237
18-23 Sept	'हरि ओषध साधना' पर आध्यात्मिक आध्यात्मिक संदेशों की साधना	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
2-7 Oct	धर्म मुक्ति साधना शिविर ज्ञान ज्ञान के कारण और उत्तरी निवारण के उपाय	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
9-14 Oct	ओशो साधना सुत्र मैकल कर्तव्य की पुस्तिका 'आनंद ज्ञान दि पात्र' पर प्रवचन और ध्यान	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
18-21 Oct	ओशो ध्यानयोग शिविर 'ध्यानयोग: प्रथम और अध्यात्मिक पुक्ति' पर आध्यात्मिक साधना	1883, Osho Anuradham Ashram, Devtal, Garha, Jubbulpur, MP	7828184233 8717961278
30 Oct-4 Nov	ओशो अध्यात्म साधना शिविर 'अध्यात्म उपनिषद्' की अटूट साधना और साधना के प्रयोग	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers
5-10 Nov	ओशो कुंजलिनी जागरण शिविर जिन कोशक जिन पदार्थों में अध्यात्मिक धर्म और ज्ञान शक्ति की साधना	Online + Rajneesh Dhyam Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho Fragrance online + offline Numbers

श्री राजनेश ध्यान मंदिर के सभी कार्यक्रम एक शाम पूर्व सवेवार को 6.30 बजे शुरू होते तथा समाप्ति अध्यात्मिक दिन दोपहर 1.30 बजे तक होते।

OSHO FRAGRANCE ONLINE NUMBERS -
9464247452, 9311806388
9811064442, 9466661255
9890341020, 8889709895

OSHO FRAGRANCE OFFLINE NUMBERS - (Monday to Saturday)
 (10 AM to 1 PM & 2 PM to 5 PM)
7988229565, 7988969660

osho@osho.org, oshofragrance.com



Mid Brain Activation

To develop ESP (extra sensory perception)

www.oshofragrance.org



13-17 June 2023

Starts on 12th June at 6.45pm
ends on 17th June at 1.30pm



Age group:
7-16 years

Venue -

Shree Rajneesh Dhyam Mandir,
Kumashpur-Deepalpur Road, Vill. Murshidpur,
Bahalgarh, Distt. Sonapat, Haryana

Facilitator-



Swami Deep



Ma Kanchan



Swami Devendra



Ma Jagriti

RECEPTION TIMING -

10 am to 1 pm and 2 pm to 5 pm - Monday to Saturday

+91 7988229565, +91 7988969660

rajneeshfragrance
oshofragrance

जिसे मोह नही उसे दुख नही, मोह के सागर बिना दुख का पहाड़ होता ही नही ।

अहोभाव
ओशो



क्या है वाममार्ग, कौन है वाममार्गी

—ओशो



तंत्र, वाममार्ग, अघोरपंथ, नाथपंथ जैसे नामों से लोग क्यों डरते हैं?

पहली बात, ये सब नाम तंत्र के ही नाम हैं। तंत्र का ही एक नाम वाममार्ग है। वाममार्ग का अर्थ होता है: बायें हाथ का रास्ता। तुम्हारे पास दो हाथ हैं: एक दायां हाथ है, एक बायां हाथ है। ये दो हाथ बस दो हाथ ही नहीं हैं, इनके पीछे बड़े राज छिपे हैं। तुम्हारा दायां हाथ तुम्हारे बायें मस्तिष्क के खंड से जुड़ा है, उल्टा। तुम्हारा बायां हाथ तुम्हारे दायें मस्तिष्क के खंड से जुड़ा है। मस्तिष्क दो खंडों में बंटा है। अब तो विज्ञान ने इस पर बड़ी खोज की है। और उस खोज ने बड़े रहस्य प्रगट किये हैं। तुम्हारा दायां मस्तिष्क, जो कि बायें हाथ से जुड़ा है, काव्य का स्रोत है—अनुभूति का, भाव का, कला का, प्रज्ञा का, आनंद, मस्ती, नृत्य, संगीत, उत्सव, कल्पना। जो भी मधुर है, जो भी स्नेह है, जो भी सुंदर है, उस सब का जन्म तुम्हारे दायें मस्तिष्क में होता है। उस दायें मस्तिष्क का प्रतीक है बायां हाथ।

तुम्हारा दायां हाथ जुड़ा है बायें मस्तिष्क से। बायें मस्तिष्क में पैदा होता है: तर्क, गणित, कर्मठता, कार्यकुशलता, चालाकी, राजनीति, कूटनीति, संसार, गद्य, विज्ञान, हिसाब-किताब, उपयोगिता, बाजार। इस सब का संबंध बायें मस्तिष्क से है। संसार सदा से दायें हाथ पर जोर देता रहा है, क्योंकि दायें हाथ में उपयोगिता है, हिसाब-किताब है, गणित है, तर्क है, बाजार है, दुकान है, व्यवहार है। बायां हाथ खतरनाक मालूम होता रहा है, सदा से खतरनाक मालूम होता रहा है। कवि का क्या भरोसा! गणितज्ञ का भरोसा किया जा सकता है। नर्तक का क्या भरोसा! वैज्ञानिक का भरोसा किया जा सकता है। फिर विज्ञान का उपयोग है, नृत्य का क्या उपयोग है? नृत्य तो है स्वांतः सुखाय। यह जो बायां हाथ है वह तुम्हारे भीतर स्वांतः सुखाय का प्रतीक है। इसका कोई लक्ष्य नहीं है। इसकी कोई दिशा नहीं है। यह कहीं जा नहीं रहा है। यह तो इसी क्षण में आनंद-मस्त, मुग्ध होकर जीने की कला है।

कविता का क्या मूल्य है? न तो पेट भर सकता है, न तन ढंक सकता है, न छप्पर बन सकता है। तो कवियों को हमने थोड़ा-बहुत सम्मान दिया है एक अनुपात में; जैसे सजावट की तरह, लेकिन गैर-जरूरी। एक-आध आदमी कवि हो जाये समाज में, हम बर्दाश्त करते हैं; लेकिन हम कवियों की जमात बर्दाश्त नहीं करेंगे, क्योंकि कवि किसी काम का नहीं मालूम पड़ेगा। उसकी उपयोगिता क्या है?

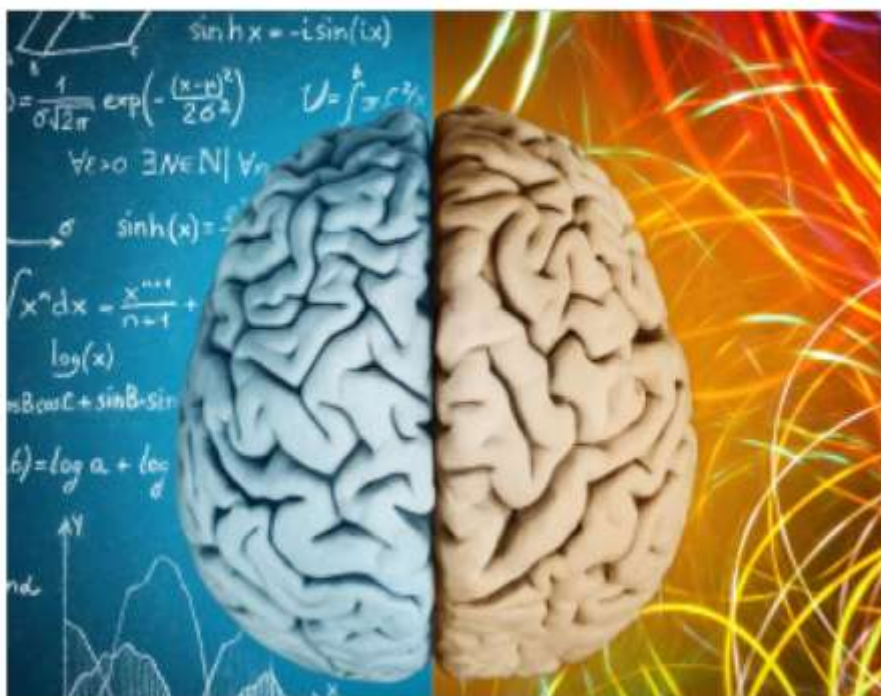
किसी ने पिकासो को पूछा कि तुम्हारे चित्रों की उपयोगिता क्या है? उसने अपना सिर पीट लिया। उसने कहा: फूलों से नहीं पूछते कि तुम्हारी उपयोगिता क्या है; और कोयल गीत गाती है उससे नहीं पूछते कि तुम्हारी उपयोगिता क्या है; और आकाश तारों से भर जाता है तब नहीं पूछते कि तुम्हारी उपयोगिता क्या है! मुझसे ही क्यों पूछते हो?

यह कवि और चित्रकार और मूर्तिकार और संगीतज्ञ सदा से कहते रहे हैं—हमारी कोई उपयोगिता नहीं है। मगर जीवन उपयोगिता पर ही समाप्त नहीं होता। जीसस का वचन याद करो: मैं कैन नाट लिव बाय ब्रेड अलोन। आदमी अकेली रोटी से तो नहीं जी सकता, कुछ और भी चाहिए। रोटी से कुछ ज्यादा चाहिए। रोटी जरूरी है, मगर काफी नहीं; आवश्यक है, मगर पर्याप्त नहीं। रोटी के बिना कविता नहीं हो सकती, यह सच है; मगर अगर कविता के बिना रोटी हो तो जीवन हुआ न हुआ बराबर है। रोज पेट भर लिया, जी लिये और मर लिये। अगर जीवन में काव्य न जगा, गीत न उठा, वीणा न बजी, बांसुरी पर संगीत न खिला तो क्या सार है?

स्वांतः सुखाय रघुनाथ गाथा! जो स्वांतः सुख से भरा है, वही उस परमप्रिय के भाव से भी भरता है।

इसलिए बायां हाथ सदा से खतरे का सूचक रहा है। इसलिए जिनसे भी हम डरते हैं, उनको हम वाममार्गी कहते हैं। जिनसे हम भयभीत होते हैं, उनको हम वाममार्गी कहते हैं। तुम्हें हजारों लोग मिल जायेंगे जो मुझे वाममार्गी कहते हैं। ठीक ही कहते हैं। मैं वाममार्गी हूँ, क्योंकि मैं तुम्हें स्वांतः सुखाय की कला सिखा रहा हूँ। हिसाब-किताब ही सब कुछ नहीं है, हिसाब-किताब के बाहर भी एक जगत है और वही जगत तृप्तिदायी है, उसी जगत में परितोष है। उसी जगत में प्रकाश है।

- मरौ हे जोगी मरौ-2



असली मस्तिष्क को मौका दो...

—ओशो

सि

र के दो हिस्से हैं, मस्तिष्क के दो भाग हैं, बायां और दायां। दोनों के बीच में छोटा-सा सेतु है, जो दोनों को जोड़े हुए है। और समाज बड़ा अदभुत है। उसने जो-जो चीजें लेफ्ट हैं, बाई हैं, उनका दमन किया है। तो तुम्हारा दायां मस्तिष्क दमन किया गया है।

अगर कोई बच्चा बाएं हाथ से लिखता है, तो हम उसे लिखने नहीं देते। दस प्रतिशत बच्चों को बाएं हाथ से ही लिखना चाहिए, क्योंकि वे वैसे ही पैदा हुए हैं; उनका बायां हाथ ही सक्रिय है। लेकिन शिक्षक पीछे पड़े हैं, माताएं डंडा लिए खड़ी हैं, बाप खड़े हैं, कि लिखो दाएं से।

अब जो बच्चा बाएं से ही लिखने को पैदा हुआ है, वह दाएं से लिखेगा, लेकिन तुमने उसकी जीवन-ऊर्जा कुंठित कर दी। उसका बायां हाथ दमित किया गया। बाएं हाथ से दायां मस्तिष्क जुड़ा है और दाएं हाथ से बायां मस्तिष्क जुड़ा है। क्रास की तरह जुड़े हैं। अगर तुमने उसको बाएं हाथ से न लिखने दिया, तो तुमने उसके दाएं मस्तिष्क को दमित कर दिया। वह दायां मस्तिष्क तड़फड़ाएगा। वह बंद पड़ा रह जाएगा। और वही उसका असली मस्तिष्क था। यह बच्चा सदा के लिए बुद्ध हो जाएगा और तुम इसी को जिम्मेवार ठहराओगे।

अभी पश्चिम में मनोवैज्ञानिक और वैज्ञानिकों का बड़ा समूह इस पक्ष में हो गया है कि जो बच्चे बाएं से लिखते हैं, उनको बाएं से ही लिखने दो। अन्यथा तुम उनको जीवनभर के लिए बुद्धिहीन बना दोगे। उनका असली मस्तिष्क तो रोक दिया जाएगा और जो मस्तिष्क काम करना नहीं चाहता था, कर नहीं सकता था, उसके सहारे उनको चलाया जाएगा। तुमने उन्हें नाहक ही बेसाखियां पकड़ा दीं। वे अपने ही पैर से दौड़ सकते थे।

तो जो लोग, दस प्रतिशत लोग, काफी बड़ी संख्या है, उनको बगावत करनी ही चाहिए। ये दाएं हाथ वाले लोगों ने, नब्बे प्रतिशत लोगों ने, दस प्रतिशत लोगों की गर्दन दबा ली है।

अगर तुम्हारा लिखने का ढंग बाएं से शुरू हुआ हो—तुम भूल भी गए हो शायद—और जब जीवन-ऊर्जा फिर से बहेगी, तो तुम्हारा दायां मस्तिष्क सक्रिय होगा, वहां पीड़ा शुरू हो जाएगी।

जहां भी पीड़ा हो ध्यान के बाद, चिकित्सक को दिखा लेना। अगर चिकित्सक कहे कि शरीर में कोई स्वामी नहीं है, कोई खराबी नहीं है, तो फिर मत करना। अगर वह कहे, शरीर में कोई खराबी है, तो दवा ले लेना। अगर शरीर में कोई खराबी नहीं है, तो ध्यान से जो काम हो रहा है, उसकी कोई चिकित्सा नहीं है। चिकित्सा की जरूरत नहीं है। वह तो स्वास्थ्य का लौटना है।

वह तो ऐसी धार हो गए हो तुम नदी की, जहां सिर्फ रेत रह गई है, पत्थर पड़े रह गए हैं। कहीं-कहीं डबरे भरे रह गए हैं। वर्षा हो गई है ध्यान की, फिर से जल आया है नदी में। फिर से धार बहने की कोशिश कर रही है। कई जगह पत्थर तोड़ने पड़ेंगे, आवाज होगी, पीड़ा होगी। कई जगह मार्ग बनाना पड़ेगा, पीड़ा होगी।

लेकिन यह सब पीड़ा सौभाग्य है। इसे अगर तुमने धन्यवाद से स्वीकार किया और परमात्मा के प्रति अनुग्रह का भाव रखा, तुम पाओगे, जल्दी ही पार हो गई। साक्षी रहना और परमात्मा को काम करने देना।

अपने को छोड़ दो उसके हाथ में, निमित्त मात्र हो जाने का यही अर्थ है। वह जो कराए, होने दो। वह जो न कराए, उसकी आकांक्षा न करो।

—गीता दर्शन अध्याय 18, सातवां प्रवचन



दोनों मस्तिष्क के अलग-अलग सपने

—ओशो



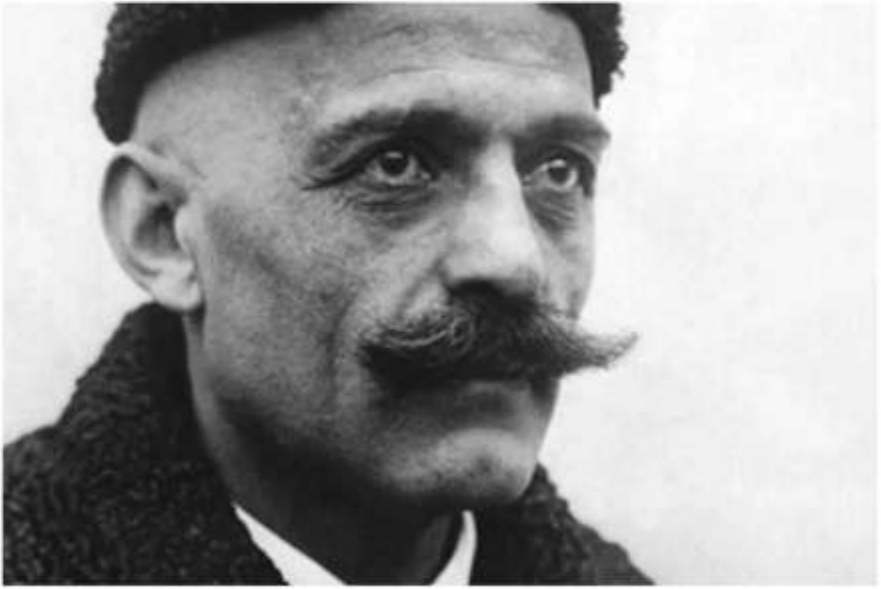
▶ तुम बायें सोये थे, एक तरह का सपना देखते थे; दायें सोओगे, दूसरी तरह का सपना देखोगे। क्योंकि जब तुम बायें से दायें बदल लेते हो, तो तुम्हारे मस्तिष्क में खून की धाराएं बदल जाती हैं। तुम्हारे भीतर दो मस्तिष्क हैं। बायां मस्तिष्क अलग है, दायें मस्तिष्क अलग है। अब तो वैज्ञानिकों से तुम इसकी पूछताछ कर ले सकते हो। जब तुम एक करवट होते हो, तो एक मस्तिष्क काम करता है। जब तुम दूसरी करवट होते हो, दूसरा मस्तिष्क काम करता है। दोनों के सपने अलग-अलग होंगे। जब तुम्हारी एक नाक से श्वास चलती है, तो एक मस्तिष्क काम करता है। और जब दूसरी नाक से श्वास चलने लगती है तो दूसरा मस्तिष्क काम करने लगता है। इसलिए तुम्हारे भीतर विचारों के बड़े, भावों के रूपांतरण होते रहते हैं। जरा देर में तुम प्रसन्न दिखाई पड़ते हो, जरा में क्रुद्ध हो जाते हो; तुम्हारे मस्तिष्क बदल रहे हैं। हर चालीस मिनट के करीब जब तुम्हारी श्वास बदलती है, एक नासापुट से दूसरे नासापुट में, तब जरा खयाल करना, तुम्हारी भाव-दशा भी बदल जाती है। यह चौबीस घंटे होता रहता है। रात भी तुम करवट बदलते हो, बस भाव-दशा बदल जाती है।

—मरी हे जोगी मरी—20



शरीर का दूरी से उपयोग

—ओशो



► **गु**रजिएफ तो बहुत कुशल था क्रोध करने में। ऐसी घटनाएं हैं जो बड़ी अनूठी हैं। कि गुरजिएफ धीरे-धीरे इतना कुशल हो गया अभिनय में कि वह आधे चेहरे से क्रोध कर सकता था और आधे से करुणा। और कई दफा उसने लोगों को चकित कर दिया और दुविधा में डाल दिया। दो आदमी मिलने आये—एक बाएं बैठा है, एक दाएं—तो वह आधे चेहरे से तो इस तरह देखता रहा जैसे कि हत्या कर देगा और आधे चेहरे से इस तरह देखता रहा कि फूल बरसते रहे। एक तरफ की आंख बड़ा प्रेम बरसाती रही और दूसरी तरफ की आंख आग बरसाती रही। जब वे दोनों आदमी मिलकर बाहर गए तो दोनों ने अलग-अलग वर्णन किया गुरजिएफ का, कि यह तो आदमी बहुत दुष्ट और हत्यारा मालूम होता है; यह तो ऐसा खतरनाक आदमी है कि अगर एकांत में मिल जाये तो गर्दन दबा दे। दूसरे ने कहा, तुम कहते क्या हो? तुम पागल हो गए हो? जरा उसकी आंख तो देखते! कैसा प्रेम! यह आदमी चींटी भी मार सकेगा?

ऐसा बहुत बार बहुत लोगों को हुआ। कुशलता इतनी गहरी हो सकती है! अगर तुमने शरीर से अपने को बिल्कुल अलग कर लिया है तो शरीर का तुम यंत्रवत उपयोग कर सकते हो। तुम एक हाथ हिलाते हो, दूसरा रोके रखते हो। इसी तरह एक आंख क्रोध कर सकती है, एक प्रेम कर सकती है। चेहरे का एक हिस्सा कुछ कह सकता है, दूसरा कुछ कह सकता है। और इसके पीछे वैज्ञानिक कारण है। क्योंकि तुम्हारे पास दो मस्तिष्क हैं, एक मस्तिष्क नहीं है। बायां मस्तिष्क अलग है, दायां मस्तिष्क अलग है। दोनों की प्रक्रिया अलग है। और यह भी हो जाता है कभी कि अगर दोनों के बीच का छोटा-सा सेतु है, वह टूट जाये, तो एक आदमी में दो आदमी पैदा हो जाते हैं, स्प्लिट पर्सनैलिटी हो जाती है।

तुम्हारा शरीर दो हिस्सों में बंटा है, इसे ख्याल में रखना। इसलिए तो दायां हाथ अगर सक्रिय होता है तो बायां निष्क्रिय होता है। जिसका बायां सक्रिय होता है उसका दायां निष्क्रिय होता है। क्योंकि दोनों हिस्सों में एक हिस्सा पुरुष का और एक हिस्सा स्त्री का है। आधा हिस्सा



निष्क्रिय है, आधा हिस्सा सक्रिय है। और तुम्हारा आधा चेहरा अलग होता है और आधा चेहरा अलग होता है।

तुमने कभी ख्याल नहीं किया! तुम अपना चित्र उतरवाना और एक ही हिस्से के आधे-आधे चित्रों को जोड़ देना और तुम पाओगे कि तुम्हारा चेहरा बड़ा नया ढंग ले लेता है। बाएं चेहरे के दो हिस्सों को जोड़ देना और दाएं चेहरे के दो हिस्सों को जोड़ देना और तुम पाओगे: तुम दो आदमी मालूम पड़ने लगे और ये दोनों आदमी तुमसे बिल्कुल अलग मालूम पड़ते हैं। तुम्हारी एक आंख अलग है, दूसरी आंख अलग है। क्योंकि आधा शरीर बाएं मस्तिष्क से संचालित होता है, आधा दाएं मस्तिष्क से संचालित होता है। लेकिन चूंकि तुम बहुत ज्यादा जुड़े हो शरीर से, उससे दूर नहीं हो कि उपयोग कर सको। लेकिन गुरजिएफ कर सकता है। महावीर कर सकते हैं। किया न हो, हो सकता है। लेकिन कर सकते हैं।

महावीर क्रोध कर सकते हैं, लेकिन वह चेष्टा होगी और अभिनय होगा। और तुम भी करुणा कर सकते हो, लेकिन वह चेष्टा होगी और अभिनय होगा। क्रोध तुम्हारे लिए सहज है। कुछ करना नहीं पड़ता, अपने से होता है। किसी ने गाली दी, बस हो गया। तुम्हें कुछ करना थोड़े ही पड़ता है! किसी ने गाली दी, बटन दबा दी--हो गया। करुणा करनी हो तो बड़ा सोच-विचार करना पड़ता है, शास्त्र पढ़ने पड़ते हैं, सदगुरुओं के पास जाना पड़ता है, सत्संग करना पड़ता है, वचन, प्रतिज्ञा लेनी पड़ती है; और फिर-फिर छूटकर क्रोध हो जाता है। जरा भूल हुई कि क्रोध हुआ। बहुत होश रखो तो थोड़ी-बहुत करुणा को तुम सम्हाल सकते हो। इससे ठीक विपरीत दशा तीर्थकर की है। करुणा सहज है, करनी नहीं पड़ती। तीर्थकर सोया भी रहे तो भी करुणा होती है।

- जिन-सूत्र--28

दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करने का अर्थ

—ओशो



इ कर जोरिके बिनती करिके...

में दोनों हाथ जोड़ कर विनती करता हूं।

दुनिया में बहुत तरह के प्रणाम हैं, लेकिन दोनों हाथ को जोड़कर प्रणाम करने की प्रक्रिया इस देश की है। और इसके पीछे बड़े रहस्य हैं, बड़े प्रतीक हैं। अब तो वैज्ञानिक अनुसंधान भी इस बात के करीब आ रहा है। विज्ञान की नई खोजें कहती हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क दो हिस्सों में बंटा हुआ है। जो दाएं तरफ का हिस्सा है मनुष्य के मस्तिष्क का, वह बाएं हाथ से जुड़ा है। और जो बाएं तरफ का हिस्सा है मस्तिष्क का वह दाएं हाथ से जुड़ा है। उलटा, क्रास के जैसा। बायां दाएं से जुड़ा है, दायां बाएं से जुड़ा है। चूंकि हमने दाएं हाथ को महत्वपूर्ण बना लिया है और हमारे सारे त्य उसी से हो रहे हैं, इसलिए हमारा बायां मस्तिष्क का हिस्सा सक्रिय है। बाएं मस्तिष्क के हिस्से के कुछ लक्षण हैं—गणित, तर्क, हिसाब—किताब, बहिर्यात्रा। और शायद इसीलिए दायां हाथ महत्वपूर्ण हो गया। अब विज्ञान इस खोज—बीन में लगा है, शायद इसीलिए दायां हाथ महत्वपूर्ण हो गया। क्योंकि बाएं मस्तिष्क को सक्रिय करने के लिए दाएं हाथ को सक्रिय करना जरूरी है; वे जुड़े हैं। जब दायां हाथ चलता है, तो बायां मस्तिष्क चलता है। जब बायां हाथ चलता है, तो दायां मस्तिष्क चलता है। दाएं मस्तिष्क के लक्षण हैं—काव्य, भाव, अनुभूति, प्रेम। उनका तो कोई मूल्य नहीं है जगत में। इसीलिए बायां हाथ बेकार डाल दिया गया है। बायां हाथ को बेकार डालने में हमने काव्य को बेकार कर दिया है, प्रेम को बेकार कर दिया है, अनुभूति को, भाव को बेकार कर दिया है। यह बड़ी तरफीब है। बड़ी जालसाजी है!

ये दोनों हाथ समान रूप से सक्रिय हो सकते हैं भविष्य में। और होने चाहिए। भविष्य के मनुष्य की जो प्रशिक्षण—प्रक्रिया होगी, उसमें ये दोनों हाथ सक्रिय करने की कोशिश की जाएगी। अभी तो हालत यह है, अगर कोई बच्चा बाएं हाथ से लिखता है, तो हम उसके पीछे पड़ जाते हैं कि दाएं से लिखो। दस प्रतिशत लोग बाएं हाथ से लिखने वाले पैदा होते हैं। दस प्रतिशत कोई छोटा आंकड़ा नहीं है। सौ में दस आदमी बाएं हाथ से लिखने वाले पैदा होते हैं। लेकिन मिलेंगे तुमको

शायद एकाध ही आदमी मिलेगा सौ में से जो बाएं से लिखता हो, बाकी नौ को हम धक्का मार-मार कर, सजा दे-दे कर, स्कूल में मार-पीट कर दाएं हाथ से लिखवाने लगते हैं।

उसके पीछे कारण हैं। समाज तर्क को मूल्य देता है, काव्य को नहीं। समाज गणित को मूल्य देता है, प्रेम को नहीं। समाज हिसाब-किताब से जीता है, भाव से नहीं। यह भाव की हत्या की खूब तरकीब निकाली! मगर हजारों-हजारों सदियों से यह तरकीब चल रही है और हमारा मस्तिष्क का आधा हिस्सा बिल्कुल निष्क्रिय होकर पड़ा है।

दोनों हाथों को एक साथ रख कर जोड़ने में प्रतीक है कि हम दोनों अंगों को जोड़ते हैं, हम इकट्ठे होकर नमस्कार कर रहे हैं। हम दोनों मस्तिष्कों को एक साथ लाकर नमस्कार कर रहे हैं। हमारा तर्क भी तुम्हें निवेदन है, हमारा प्रेम भी तुम्हें निवेदन है; हमारा गणित भी, हमारा काव्य भी; हमारा स्त्रैण चित्त भी, हमारा पुरुष चित्त भी, दोनों समर्पित हैं। हम इकट्ठे होकर समर्पित हैं।

अब भेद है! पश्चिम में लोग हाथ मिलाते हैं। उसमें एक ही हाथ का काम होता है। वह आधे मस्तिष्क का त्य है। उसमें समग्र मनुष्य समाहित नहीं है। दोनों हाथ को जोड़ने में समग्रता समाहित है। हम दुई को मिटाने की कोशिश कर रहे हैं। दो नहीं, एक। इसलिए परमात्मा के सामने दोनों हाथ जोड़ते हैं। जहां भी निवेदन करते हैं, वहां दोनों हाथ जोड़ते हैं।

जब तुम दोनों हाथ जोड़ते हो एक साथ, तो तुम्हारा मस्तिष्क और तुम्हारे दोनों हाथों की ऊर्जा वर्तुलाकार हो जाती है, विद्युत वर्तुल में घूमने लगती है। यह सिर्फ प्रतीक ही नहीं है, वस्तुतः यह घटना घटती है।

इसलिए ध्यान में कहा जाता है: पद्मासन। पद्मासन में एक पैर दूसरे पैर से जुड़ जाता है और हाथ पर हाथ रख लो तो हाथ भी एक-दूसरे से जुड़ जाते हैं—तुम्हारा पूरा शरीर एक हो गया। तुम्हारा द्रंद्रटूट गया भीतर। तुम्हारे शरीर में विद्युत कि ऊर्जा वर्तुलाकार घूमने लगी। यह जो वर्तुल है विद्युत का, बड़ा शांतिदाई है। इसलिए पद्मासन, सिद्धासन बड़े वैज्ञानिक आसन हैं। सुगमता से चित्त शांत हो सकेगा। सरलता से चित्त शांत हो सकेगा। शरीर को जोड़ कर हमने मस्तिष्क के दोनों खंडों को जोड़ दिया। दोनों मस्तिष्क के खंड जुड़ जाएं तो हमारे भीतर जो भाव का और विचार का द्रंद्रहै, वह समाप्त हो जाता है। विज्ञान और धर्म का जो द्रंद्रहै, वह समाप्त हो जाता है।

दोनों हाथों को जोड़ कर नमस्कार करना बड़ा वैज्ञानिक है। इसे हाथ मिलाने से मत बदल लेना, वह बहुत सस्ता है, उसका कोई मूल्य नहीं, उसकी कोई वैज्ञानिकता नहीं है।

दुई कर जोरिकैं बिनती करिकैं, नाम कै मंगल गावहु रे।

अब तो कुछ और बचा नहीं, दुई मिटा दी है, एक हो गया हूं और अब एक होने के बाद सिवाय मंगल गाने के और क्या बचता है! मंगल ही मंगल है!

जगजीवन बिनती करि मांगै, कबहुं नहीं बिसरावहु रे।।

कभी बिसराऊं न, कभी भूलूं न। क्योंकि जिसने एक बार जान लिया है, फिर बिसराना बहुत दुखद हो जाता है! बहुत दुःखद हो जाता है! इससे तो अच्छा था न जानना। स्वाद नहीं लगा था तो विषाद भी नहीं था। स्वाद लग गया, फिर अड़चन होती है। जिसने शराब पी ली, फिर उसे पता है शराब का रस, शराब की मस्ती! जिसने कभी पी ही नहीं है, उसे न मस्ती का पता है, न रस का पता है; उसे कोई अड़चन भी नहीं है, उसे याद भी नहीं है।

- अरी मैं तो नाम के रंग छकी-9

शिव और शक्ति का परम मिलन

—ओशो



हम पुरुष और स्त्री में विभक्त हैं। इसे ठीक से समझ लेना। तुमने कभी गौर किया, बाएं हाथ का उपयोग करने वाले लोगों को दबा दिया जाता है! अगर कोई बच्चा बाएं हाथ से लिखता है, तो तुरंत पूरा समाज उसके खिलाफ हो जाता है—माता—पिता, सगे—संबंधी, परिचित, अध्यापक सभी लोग एकदम उस बच्चे के खिलाफ हो जाते हैं। पूरा समाज उसे दाएं हाथ से लिखने को विवश करता है। दायां हाथ सही है और बायां हाथ गलत है। कारण क्या है? ऐसा क्यों है कि दायां हाथ सही है और बायां हाथ गलत है? बाएं हाथ में ऐसी कौन सी बुराई है, ऐसी कौन सी खराबी है? और दुनिया में दस प्रतिशत लोग बाएं हाथ से काम करते हैं।

दस प्रतिशत कोई छोटा वर्ग नहीं है। दस में से एक व्यक्ति ऐसा होता ही है जो बाएं हाथ से कार्य करता है। शायद चेतनरूप से उसे इसका पता भी नहीं होता हो, वह भूल ही गया हो इस बारे में, क्योंकि शुरु से ही समाज, घर—परिवार, माता—पिता बाएं हाथ से कार्य करने वालों को दाएं हाथ से कार्य करने के लिए मजबूर कर देते हैं। ऐसा क्यों है? दायां हाथ सूर्य—केंद्र से, भीतर के पुरुष से जुड़ा हुआ है। बायां हाथ चंद्र—केंद्र से भीतर की स्त्री से जुड़ा हुआ है। और पूरा का पूरा समाज पुरुषोत्तम पुरुष—केंद्रित है। हमारा बायां नासापुट चंद्र—केंद्र से जुड़ा हुआ है। और दायां नासापुट सूर्य—केंद्र से जुड़ा हुआ है। तुम इसे आजमा कर भी देख सकते हो। जब कभी बहुत गर्मी लगे तो अपना दायां नासापुट बंद कर लेना और बाएं से श्वास लेना—और दस मिनट के भीतर ही तुमको ऐसा लगेगा कि कोई अनजानी शीतलता तुम्हें महसूस होगी। तुम इसे प्रयोग करके देख सकते हो, यह बहुत ही आसान है। या फिर तुम ठंड से कांप रहे हो और बहुत सर्दी लग रही है, तो अपना बायां नासापुट बंद कर लेना, और दाएं से श्वास लेना; दस मिनट के भीतर तुम्हें पसीना आने लगेगा।

योग ने यह बात समझ ली और योगी कहते हैं, और योगी ऐसा करते भी हैं प्रातः उठकर वे कभी दाएं नासापुट से श्वास नहीं लेते। क्योंकि अगर दाएं नासापुट से श्वास ली जाए, तो अधिक संभावना इसी बात की है कि दिन में व्यक्ति क्रोधित रहेगा, लड़ेगा—झगड़ेगा, आक्रामक रहेगा—शांत

और थिर नहीं रह सकेगा। इसलिए योग के अनुशासन में यह भी एक अनुशासन है कि सुबह उठते ही सबसे पहले व्यक्ति को यह देखना होता है कि उसका कौन सा नासापुट क्रियाशील है। अगर बायां क्रियाशील है तो ठीक है, वही ठीक क्षण होता है बिस्तर से बाहर आने का। अगर बायां नासापुट क्रियाशील नहीं है तो अपना दायां नासापुट बंद करना और बाएं सेश्वास लेना। धीरे-धीरे जब बायां नासापुट क्रियाशील हो जाए, तभी बिस्तर से बाहर पांव रखना।

हमेशा सुबह उसी समय बिस्तर से बाहर आना जब बायां नासापुट क्रियाशील हो, और तब तुम पाओगे कि तुम्हारी पूरी की पूरी दिनचर्या में अंतर आ गया है। तुम कम क्रोधित होगे, चिड़चिड़ाहट कम होगी और अधिकाधिक शांत, थिर और ठंडे अनुभव करोगे। ध्यान में अधिक गहरे जा सकोगे। अगर लड़ना-झगड़ना चाहते हो, तो उसके लिए दायां नासापुट अच्छा है। अगर प्रेमपूर्ण होना चाहते हो, तो उसके लिए बायां नासापुट एकदम ठीक है।

और हमारीश्वास हर क्षण, हर पल बदलती रहती है। तुमने शायद कभी ध्यान नहीं दिया होगा, लेकिन इस पर ध्यान देना। आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र को इसे समझना होगा, क्योंकि रोगी के इलाज में इसका प्रयोग बहुत महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकता है। ऐसे बहुत से रोग हैं, ऐसी बहुत सी बीमारियां हैं, जिनके ठीक होने में चंद्र की मदद मिल सकती है। और ऐसे रोग भी हैं जिनके ठीक होने में सूर्य से मदद मिल सकती है। अगर इस बारे में ठीक-ठीक मालूम हो, तोश्वास का उपयोग व्यक्ति के इलाज के लिए किया जा सकता है। लेकिन आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र की अभी तक इस तथ्य से पहचान नहीं हुई है।

श्वास निरंतर परिवर्तित होती रहती है। चालीस मिनट तक एक नासापुट क्रियाशील रहता है, फिर चालीस मिनट दूसरा नासापुट क्रियाशील रहता है। भीतर सूर्य और चंद्र निरंतर बदलते रहते हैं। हमारा पेंडुलम सूर्य से चंद्र की ओर, चंद्र से सूर्य की ओर आता-जाता रहता है। इसीलिए हमारी भावदशा अकसर ही बदलती रहती है। कई बार अकस्मात् चिड़चिड़ाहट होती है-बिना किसी कारण के, अकारण ही। बात कुछ भी नहीं है, सभी कुछ वैसा का वैसा है, उसी कमरे में बैठे हो-कुछ भी नहीं हुआ है-अचानक चिड़चिड़ाहट आने लगती है।

थोड़ा ध्यान देना। अपने हाथ को अपने नाक के निकट ले आना और उसे अनुभव करना। तुम्हारीश्वास बायीं ओर से दायीं ओर चली गयी होगी। अभी थोड़ी देर पहले तो सभी कुछ ठीक था, और क्षण भर के बाद ही सभी कुछ बदल गया, कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा। बस, लड़ने को, झगड़ने को और कुछ भी करने के लिए तैयार हो।

ध्यान रहे, हमारा पूरा शरीर दो भागों में विभक्त है। हमारा मस्तिष्क भी दो मस्तिष्कों में विभाजित है। हमारे पास एक मस्तिष्क नहीं है; दो मस्तिष्क हैं, दो गोलार्ध हैं। बायीं ओर का मस्तिष्क सूर्य-मस्तिष्क है, दायीं ओर का मस्तिष्क चंद्र मस्तिष्क है। तुम थोड़ी उलझन में पड़ सकते हो, क्योंकि ऐसे तो बायीं ओर सब कुछ चंद्र से संबंधित होता है, तो फिर दायीं ओर के मस्तिष्क का चंद्र से क्या संबंध! दायीं ओर का मस्तिष्क शरीर के बाएं हिस्से से जुड़ा हुआ है। बायां हाथ दायीं ओर के मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है, दायां हाथ बायीं ओर के मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है, यही कारण है। वे एक-दूसरे से उलटे जुड़े हुए हैं।

दायीं ओर का मस्तिष्क कल्पना को, कविता को, प्रेम को, अंतर्बाध को जन्म देता है। मस्तिष्क का बायां हिस्सा बुद्धि को, तर्क को, दर्शन को, सिद्धांत को, विज्ञान को जन्म देता है।

और जब तक व्यक्ति सूर्य-ऊर्जा और चंद्र-ऊर्जा के बीच संतुलन नहीं पा लेता है, अतिक्रमण संभव नहीं है। और जब तक बायां मस्तिष्क दाएं मस्तिष्क से नहीं मिल जाता है और उनमें एक सेतु निर्मित नहीं हो जाता है, तब तक सहस्रार तक पहुंचना संभव नहीं है। सहस्रार तक पहुंचने के लिए दोनों ऊर्जाओं का एक हो जाना आवश्यक है, क्योंकि सहस्रार परम शिखर है, आत्यंतिक बिंदु है।

वहां न तो पुरुष की तरह पहुंचा जा सकता है, न ही वहां स्त्री की तरह पहुंचा जा सकता है। वहां एकदम शुद्ध चैतन्य होकर, समग्र और संपूर्ण होकर पहुंचना संभव होता है।

पुरुष की कामवासना सूर्यगत है, स्त्री की कामवासना चंद्रगत है। इसीलिए स्त्रियों के मासिक धर्म का चक्र अट्ठाइस दिन का होता है, क्योंकि चंद्र का मास अट्ठाइस दिन में पूरा होता है। स्त्रियां चंद्रमा से प्रभावित होती हैं—चंद्र का वर्तुल अट्ठाइस दिन का होता है।

और इसीलिए बहुत-सी स्त्रियां पूर्णिमा की रात थोड़ा पागलपन का अनुभव करती हैं। जब पूर्णिमा की रात आए, तो अपनी पत्नी या अपनी प्रेयसी से सावधान रहना। वह थोड़ी परेशान और अस्त-व्यस्त हो जाती है। जैसे पूर्णिमा की रात समुद्र में ज्वार-भाटा आने लगता है और समुद्र प्रभावित हो जाता है, ऐसे स्त्रियां भी उत्पन्न हो जाती हैं।

क्या तुमने कभी ध्यान दिया है? पुरुष खुली आंखों से प्रेम करना चाहता है। केवल इतना ही नहीं, बल्कि प्रकाश भी पूरा चाहता है। अगर किसी तरह की बाधा न हो, तो पुरुष दिन में प्रेम करना पसंद करता है। और उन्होंने ऐसा करना शुरू भी कर दिया है—विशेषकर अमेरिका में, क्योंकि उस तरह की बाधाएं और समस्याएं अब वहां पर समाप्त हो गयी हैं। वहां लोग रात्रि की अपेक्षा सुबह प्रेम अधिक करते हैं। स्त्री अंधकार में प्रेम करना पसंद करती है, जहां थोड़ी भी रोशनी न हो—और अंधेरे में भी वे अपनी आंखें बंद कर लेती हैं।

चंद्रमा रात्रि में, अंधकार में चमकता है, उसे अंधकार से प्रेम है—रात्रि से। इसीलिए स्त्रियां अश्लील साहित्य में उत्सुक नहीं हैं। अब नारी-मुक्ति आंदोलन के कारण, कुछ पत्रिकाओं ने प्लेबाय और इसी तरह की पत्रिकाओं के साथ प्रतिस्पर्धा की शुरुआत की है—इसी प्रतिस्पर्धा के कारण प्लेगर्ल पत्रिका सामने आयी है। लेकिन मूल रूप से स्त्रियां अश्लील साहित्य में, अश्लील पत्रिकाओं में जरा भी उत्सुक नहीं होतीं। असल में तो स्त्रियों को यह समझ ही नहीं आता है कि आखिर पुरुष क्यों इतना अधिक नग्न स्त्रियों के चित्र देखने में उत्सुक रहता है। इस तथ्य को समझने में उन्हें कठिनाई अनुभव होती है।



पुरुष सूर्यमुखी होता है, उसे प्रकाश अच्छा लगता है। आंखें सूर्य का हिस्सा हैं, इसीलिए आंखें देखने में सक्षम होती हैं। आंखों का तालमेल सूर्य-ऊर्जा के साथ रहता है। तो पुरुष आंखों से, दृष्टि से अधिक जुड़ा हुआ है। इसीलिए पुरुष को देखना अच्छा लगता है और स्त्री को प्रदर्शन करना अच्छा लगता है। पुरुषों को यह समझ में ही नहीं आता है कि आखिर स्त्रियां स्वयं को इतना क्यों सजाती-संवारती हैं?

मैंने सुना है, एक दंपति हनीमून मनाने के लिए किसी पहाड़ी स्थान पर गए। युवक बिस्तर पर लेटा हुआ पत्नी की प्रतीक्षा कर रहा था। और पत्नी थी कि अपने श्रृंगार करने में लगी हुई थी, अपने को सजाने-संवारने में लगी हुई थी। उसने अपने शरीर पर पाउडर लगाया, बाल संवारे, नाखूनों पर नेल-पालिश लगाई, इत्र की कुछ बूंदें कान के पीछे लगाई, बस वह अपने को सजाती ही जा रही थी। आखिरकार जब उस युवक से न रहा गया, तो वह बिस्तर से झटके से उठकर खड़ा हो गया। पत्नी ने पूछा, क्या बात है? आप कहां जा रहे हो? वह अपने सूटकेस की तरफ दौड़ा और बोला, अगर यह एक औपचारिक प्रेम ही रहने वाला है तो कम से कम मैं अपने कपड़े तो पहन लूं।

स्त्रियों में प्रदर्शन की प्रवृत्ति होती है-वे चाहती हैं कोई उन्हें देखे। और यह एकदम ठीक भी है, क्योंकि इसी तरह से तो पुरुष और स्त्रियां एक दूसरे के अनुकूल बैठ पाते हैं पुरुष देखना चाहता है, स्त्री दिखाना चाहती है। वे एक-दूसरे के अनुरूप हैं, यह एकदम ठीक है। अगर स्त्रियों को प्रदर्शन में उत्सुकता न होगी, तो वे दूसरी कई मुसीबत खड़ी कर देती हैं। और अगर पुरुष स्त्री को देखने में उत्सुक नहीं है, तो फिर स्त्री किसके लिए इतना श्रृंगार करेगी, आमूषण पहनेगी, सजेगी-संवरेगी-आखिर किसके लिए? फिर तो कोई भी उनकी तरफ नहीं देखेगा। प्रति में हर चीज एक-दूसरे के अनुरूप होती है, उनमें आपस में सिन्क्रानिसिटी, लयबद्धता होती है।

लेकिन अगर सहस्रार तक पहुंचना हो, तो द्वैत को गिराना होगा। परमात्मा तक पुरुष या स्त्री की भांति नहीं पहुंचा जा सकता है। परमात्मा तक तो सहज रूप में, शुद्ध अस्तित्व के रूप में ही पहुंचा जा सकता है, स्त्री और पुरुष के रूप में नहीं।

पतंजलि कहते हैं-

'सिर के शीर्ष भाग के नीचे की ज्योति पर संयम केंद्रित करने से समस्त सिद्धों के अस्तित्व से जुड़ने की क्षमता मिल जाती है।'

ऊर्जा को अगर ऊपर की ओर गतिमान करना है, तो इसकी विधि संयम है। पहली बात, अगर तुम पुरुष हो तो तुम्हें तुम्हारे सूर्य के प्रति तुम्हारे सूर्य-ऊर्जा के केंद्र के प्रति, तुम्हारे काम केंद्र के प्रति, पूरी तरह होशपूर्ण होना होगा। तुम्हें मूलाधार में रहना होगा, अपने संपूर्ण चैतन्य को, अपनी पूरी ऊर्जा को मूलाधार पर बरसा देना होगा। जब मूलाधार पर पूरा होश आ जाता है तो तुम पाओगे कि ऊर्जा हारा केंद्र की ओर उठ रही है, चंद्र की ओर बढ़ रही है।

और जब ऊर्जा चंद्र-केंद्र की ओर गतिमान होगी, तो तुम बहुत संतृप्ति, बहुत आनंदित अनुभव करोगे। सारी कामवासना के आनंद इसकी तुलना में कुछ भी नहीं हैं-कुछ भी नहीं हैं। जब सूर्य-ऊर्जा अपनी ही चंद्र-ऊर्जा में उतरती है, तो उस आनंद की सघनता उससे हजारों गुना अधिक होती है। तब सच में पुरुष और स्त्री का मिलन घटित होता है। बाहर किसी भी स्त्री से कितनी भी निकटता क्यों न हो, कितने भी करीब क्यों न हो, तुम अपने को पृथक और अलग ही अनुभव करते हो। बाहर का मिलन तो बस सतही और औपचारिक ही होता है-दो सतह, दो परिधियां ही आपस में मिलती हैं। दो सतह एक-दूसरे को स्पर्श करती हैं, बस इतना ही होता है। लेकिन जब सूर्य-ऊर्जा चंद्र-ऊर्जा की ओर गतिमान होती है, तब दो ऊर्जा केंद्रों की ऊर्जा आपस में मिल जाती है-और जिस व्यक्ति के सूर्य और चंद्र एक हो जाते हैं, वह परम रूप से आनंदित और संतृप्त हो जाता है-और फिर वह हमेशा आनंदित और संतृप्त बना रहता है, क्योंकि इसको खोने का कोई उपाय ही नहीं है। यह आनंद और मिलन सनातन है।

अगर तुम स्त्री हो तो तुम्हें अपनी संपूर्ण चेतना को हारा तक ले आना होगा, और तब तुम्हारी ऊर्जा सूर्य-केंद्र की ओर बढ़ने लगेगी। प्रत्येक व्यक्ति में एक केंद्र निष्क्रिय होता है और एक केंद्र सक्रिय होता है। सक्रिय केंद्र को निष्क्रिय केंद्र के साथ जोड़ दो, तो निष्क्रिय केंद्र सक्रिय हो जाता है। और जब दोनों ऊर्जाओं का मिलन होता है—जब सूर्य-ऊर्जा और चंद्र-ऊर्जा एक हो रहे होते हैं, तो ऊर्जा ऊपर की ओर उठती है। तब व्यक्ति ऊर्ध्वगमन की ओर बढ़ने लगता है।

लेकिन जब भीतर के सूर्य और चंद्र मिल जाते हैं तो अकस्मात् ही व्यक्ति एक अलग ही आयाम में पहुंच जाता है उसकी ऊर्जा ऊपर की ओर उठने लगती है।

यह सूत्र कहता है— 'मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्।' जिस क्षण चेतना का मिलन सहस्रार से होता है, अचानक तुम पार के जगत के लिए उपलब्ध हो जाते हो, सिद्धों के जगत के लिए उपलब्ध हो जाते हो।

योग में मूलाधार के प्रतीक के रूप में, काम-केंद्र को चार पंखुड़ियों वाला लाल कमल माना जाता है। चार पंखुड़ियां चारों दिशाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। लाल रंग, ऊष्मा का प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि वह सूर्य का केंद्र है। और सहस्रार प्रतिनिधित्व करता है सभी रंगों का, हजार पंखुड़ियों के कमल के रूप में। हजार पंखुड़ियों वाला कमल-सहस्रार पदम-सभी रंगों से परिपूर्ण एक हजार पंखुड़ियों वाला कमल, क्योंकि सहस्रार में संपूर्ण अस्तित्व समाया हुआ है। सूर्य-केंद्र केवल लाल होता है। सहस्रार इंद्रधनुषी होता है—उसमें सभी रंग समाए होते हैं, उसमें समग्रता समाहित होती है।

सामान्यतः सहस्रार, एक हजार पंखुड़ियो वाला कमल सिर में नीचे की ओर लटका हुआ होता है। लेकिन जब इससे ऊर्जा गतिमान होती है, तो ऊर्जा से यह ऊपर की ओर हो जाता है। पहले तो यह ऐसे ही है जैसे कोई कमल ऊर्जा रहित नीचे की ओर लटका हुआ हों—उसका भार ही उसे नीचे की ओर लटका देता है—फिर जब वह ऊर्जा से भर जाता है, तो उसमें जीवन का संचार हो जाता है। वह ऊपर उठने लगता है, वह बियांड के, पार के, जगत के प्रति खुल जाता है।

जब कमल खिल जाता है, तो योग-शास्त्र कहते हैं कि 'तब वह दस लाख सूर्य और दस लाख चंद्र के रूप में देदीप्यमान हो उठता है।' जब भीतर एक चंद्र और एक सूर्य परस्पर मिल जाते हैं, तो फिर वह बाहर के दस लाख सूर्य और दस लाख चंद्र के बराबर होते हैं। तब व्यक्ति उस परम आनंद की कुंजी को खोज लेता है, जहां दस लाख चंद्र दस लाख सूर्यों से मिलते हैं—दस लाख स्त्रियों का दस लाख पुरुषों से मिलन होता है। तो उस परम आनंद की तुम थोड़ी-बहुत कल्पना कर सकते हो, थोड़ा-बहुत उस बारे में सोच सकते हो।

शिव जब अपनी पत्नी देवी के साथ प्रेम में पाए गए तो उसी आनंद अवस्था में रहे होंगे। वे सहस्रार में प्रतिष्ठित रहे होंगे। उनका प्रेम केवल कामवासना वाला प्रेम नहीं हो सकता—वह प्रेम मूलाधार से नहीं हो सकता। वह उनके अस्तित्व के शिखर बिंदु से, ओमेगा पाइंट से आया होगा। इसीलिए कौन वहां खड़ा है, कौन उन्हें देख रहा है इसके प्रति वे पूरी तरह से बेखबर थे। वे समय और स्थान में स्थित नहीं थे। वे समय और स्थान के पार थे। योग का, तंत्र का, सारे आध्यात्मिक प्रयासों का यही तो एकमात्र लक्ष्य है। पुरुष और स्त्री ऊर्जा का मिलन, शिव और शक्ति का परम मिलन, जीवन और मृत्यु के आत्यंतिक जोड़ की संभावना को निर्मित कर देता है।

—पतंजलि योग-सूत्र: 75 अंतर-ब्रह्मांड के साक्षी हो जाओ

गर्भ में वापस लौटना

—ओशो



सो

ने से पहले बिस्तर पर बैठ जाएं—आराम से बैठ जाएं और अपनी आंखें बंद कर लें। भाव करें कि शरीर शिथिल हो रहा है...यदि शरीर आगे की ओर झुकने लगे तो झुक जाने दें; वह आगे झुक सकता है। शरीर गर्भ जैसी मुद्रा में आ सकता है—ठीक वैसी जब बच्चा मां के गर्भ में होता है। यदि वैसा हो तो बस गर्भ की मुद्रा में चले जाए; मां के गर्भ में छोटा बच्चा बन जाएं।

और फिर केवल अपनी श्वास को सुनें, और कुछ भी न सुनें। बस श्वास को सुने श्वास भीतर आ रही है, श्वास बाहर जा रही है; श्वास भीतर आ रही है, श्वास बाहर जा रही है। मैं इसे दोहराने के लिए नहीं कह रहा हूँ—बस उसे भीतर आता हुआ अनुभव करें, जब वह बाहर जा रही हो तो उसे बाहर जाता हुआ अनुभव करें।

केवल उसे अनुभव करें, और उस अनुभव करने में ही आप एक गहन शांति और बोध का आविर्भाव अनुभव करेंगे। यह ध्यान केवल दस से बीस मिनट के लिए है—कम से कम दस मिनट, अधिक से अधिक बीस मिनट और फिर सो जाएं।



Insight into Sannyas Names



[to a new sannyasin] Forget the old name. Erase it from the memory as if it never belonged to you. It was a fiction or a dream; it was somebody else's story.

So, make a discontinuity with the past. That is the symbolic meaning of changing the name -- so that you can break away from the past and can start afresh with a new nucleus, a new identity. It is always easier to drop out of the old than to modify and change it. That is more difficult.

Anand means bliss and **deepesh** means god of light: god of light and bliss. And light is going to be your constant remembrance. In the night, if you see stars or the moon, then sit and just watch and just allow the moon to penetrate you. Just be open to the stars, to the moon, to the sun, to any source of light; even a small lamp or candle. Just burn the candle in the room, sit silently. Be bathed with the light and let the light enter you. Open your eyes, close your eyes, open your eyes, close your eyes; inhale light inside.

And one exercise will be very helpful to you. When you are looking at the moon or the stars or the sun or the candle, make a rhythm between closing the eyes and breathing. When you exhale, open the eyes, when you inhale, close the eyes. When you exhale and air is going out, you also go out. Open the eyes. When you inhale. and the air is going in, close the eyes and you also go in. So the eyes should be in a rhythm with breathing... and that will give you a tremendous experience. Light will start exploding within you....

- A rose is a rose is a rose

दिल और दिमाग : राईट और लेफ्ट ब्रेन

—स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



प्रश्न: नये आश्रम में बच्चों के लिए गर्मियों की छुट्टी में कोई शिविर रखने की पा करें।

अवश्य। जून के महीने में समर वेकेशन रहता है तो 13-17जून मिड ब्रेन एक्टिवेशन का प्रोग्राम बच्चों के लिए आयोजित किया जा रहा है। मिड ब्रेन एक्टिवेशन जिसमें आज्ञा चक्र को जगाने का प्रयास किया जाता है और बच्चों में अतिद्वितीय क्षमता आ जाती है। वे हाथ से छूकर पढ़ सकते हैं। कौन-सा रंग है कान से देखकर पता लगा सकते है कौन-सा रंग है। इस प्रकार की बिना आंख के उपयोग किए देखने की शक्ति उनके अंदर जग जाती है, डिवेलप हो जाती है। तीन-चार दिन में यह अद्भुत प्रयोग हो जाता है। नए आश्रम में नये बच्चों के लिए 12तारीख की शाम 6.30 बजे से उद्घाटन होगा। मई के महीने में आश्रम की शुरुआत हो रही है तो शुरुआत करेंगे बड़े बच्चों से।

प्रश्न: जिसे हम दिल समझते रहे दरअसल वह हमारा राईट ब्रेन है। क्या ओशो ने अपने किसी प्रवचन में इसका जिक्र किया है?

ओशो ने इनडायरैक्ट वे में, परोक्ष रूप में इसका जिक्र किया है। सबसे पहले तो यह समझ ले कि एनाटॉमी की मेडिकल भाषा में जिसको हम दिमाग या मस्तिष्क या ब्रेन कहते हैं उसका अर्थ अलग है और फिलोसोफिकल अंदाज में जब हम कहते हैं मस्तिष्क तो हमारा मतलब होता है – सोचने, समझने का केंद्र।

जो हम कहते हैं दिल तो मतलब होता है भावनात्मक पक्ष। तो इससे कन्फ्यूजन पैदा हो जाता है एक शब्द दो जगह अलग-अलग इस्तेमाल होता है। काव्यात्मक उपमायें होती हैं – प्रेमी कह रहा है अपनी प्रेमिका से कि तुमने मेरा दिल चुरा लिया। यहां पर अर्थ वह एनाटॉमी हार्ट नहीं है, पोस्टमार्टम करके उसके शरीर से निकाल लिया है। यह एक भावनात्मक, काव्यात्मक उपमा है इनसे भ्रांति पैदा हो जाती है। जब हम प्राचीन शास्त्रों में हृदय शब्द पढ़ते हैं, गीता में भगवान षण का वचन पढ़ते हैं- 'मैं हर मनुष्य के हृदय में विराजमान परमात्मा हूँ' इसका मतलब ये एनाटॉमिकल

हार्ट नहीं है, जो सीने के बाएं और हैं और पंप करता रहता है। यह पंपिंग स्टेशन नहीं। तो याद रखिएगा अध्यात्म में, जहां-जहां वेद में शब्द आ रहा है हृदय उसका भावार्थ हार्ट से नहीं है।

एक मित्र ने कल ही मेरे पास एक सवाल पूछा था कि ओशो के एक प्रवचन में पढ़ा है कि मां के गर्भ में बच्चे का हृदय कार्य नहीं करता। तो अल्ट्रासाउंड जांच करने पर घड़कन सुनाई पड़ती है वह क्या है। जिसको हम खून का पंपिंग स्टेशन कह रहे हैं वह तो गर्भस्थ शिशु में भी काम करता है, अल्ट्रासाउंड में उसी की आवाज सुनाई पड़ती है लेकिन जब ओशो ऐसा कह रहे हैं उनका भावार्थ अलग है। इस बात को समझिएगा जब वह कह रहे हैं हृदय उनका अर्थ है फील करने वाला जो सेंटर है, भावना वाला सेंटर अभी वह काम नहीं कर रहा। बच्चा अकेला है, भावना किसके साथ जुड़ेगी? भाव का जगत तो बाद में विकसित होगा।

जब ओशो कहते हैं कि जन्म के पश्चात हृदय विकसित होता है तो किस हृदय की बात कर रहे हैं वे। एनाटॉमिकल हार्ट कि नहीं, फीलिंग वाले हार्ट की। जब वह कहते हैं कि पढ़ाई-लिखाई में मस्तिष्क विकसित होता है; ब्रेन तो बन चुका पहले उसकी बात नहीं कर रहे हैं, सोच-विचार की क्षमता, तर्क की क्षमता विकसित होती है।

तो सामान्य भाषा में ब्रेन के बाएं हिस्से को विचारों का केंद्र मन कहते हैं और दाहिने हिस्से को भावनाओं का केंद्र अर्थात् हृदय कहते हैं। उर्दू में दिमाग और दिल इसी को कह लें। इनके थोड़े अलग-अलग फंक्शन हैं। शब्दों में सोच-विचार की क्षमता- थिंकिंग, चिंतन, मनन, अंक शास्त्र, गणित, हिसाब-किताब, विज्ञान, भाषा, व्याकरण, तर्क, अनुकर्मणा यानी सीक्वेसिंग, लीनियर थिंकिंग, रैखिक सोच, तथ्य विश्लेषण -- एनालिसिस यह सारी इंटेलेक्चुअल क्षमताएं मेनली बाई तरफ से होती है और मस्तिष्क, मन, चित्त, दिमाग, बुद्धि आदि शब्दों का प्रयोग हम इसी बाएं हिस्से की तरफ इशारा करने के लिए करते हैं। इससे ठीक विपरीत फीलिंग, सेंसिटिविटी, संवेदनशीलता, भाव, इमोशन, अनुभव, प्रेम, घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, करुणा, ममता, दया, कल्पना, कामना, सपना, धारणा, अंतःप्रेरणा, अंतर्ज्ञान या इनट्यूशन, चित्रात्मक या दृश्यात्मक ढंग से चीजों को सोचना। अगर लेफ्ट ब्रेन में शब्दों में सोचते हैं तो राइट ब्रेन में चित्रों में सोचते हैं। यह राइट ब्रेन रचनात्मक, सृजनात्मक, क्रिएटिविटी का केंद्र है। यहां पर समग्र सोच होती है, टोटल। तो लेफ्ट ब्रेन में लीनियर थिंकिंग थी यहां पर टोटल बिना शब्दों के संकेत समझे जाते हैं। बांडी लैंग्वेज पढ़ी जाती है। इसी तरह दिवास्वप्न, डे ड्रीमिंग का केंद्र भी है और संगीत की रिदम यह राइट ब्रेन का फंक्शन है, लेफ्ट ब्रेन का नहीं। तो अगर एक गीत के अर्थ को समझना है तो लेफ्ट ब्रेन काम करेगा, शब्दों का अर्थ वहां है लेकिन गीत कि उसकी रिदम, टेंपो पकड़ना है तो वह राइट ब्रेन से आएगी। तो ऐसा नहीं समझना कि कोई व्यक्ति टोटली लेफ्ट ब्रेन या राइट ब्रेन ओरिएंटेड होता है। यह दोनों का मिश्रण हमारे भीतर होता है। थोड़ी सी परसेंटेज अलग-अलग हो सकती है। कोई एक हिस्सा डॉमिनेट करता है।

कहते हैं कोई व्यक्ति बुद्धिजीवी है, इंटेलेक्चुअल है, लेफ्ट ब्रेन वाला है तो इसका मतलब यह नहीं कि उसके अंदर राइट ब्रेन नहीं है लेकिन डॉमिनंट लेफ्ट साइड है। इसके विपरीत कोई व्यक्ति ज्यादा भावुक है, इमोशनल है उसके भीतर राइट ब्रेन ज्यादा फंक्शन करता है। तो जब हम कहते हैं कोई व्यक्ति दिल से जीता है, हृदय से जीता है अर्थात् वह भावनाओं की ज्यादा सुनता है, विचारों की कम। तर्क उसके भीतर उतना काम नहीं करता, एनालिसिस नहीं करता, वह सिंथेसिस करता है। वह चीजों का अनुभव ज्यादा कर पाता है।

मनोविज्ञान पिछले सवा सौ साल में डिवेलप हुआ, उसमें भी कई शब्द है मनोवैज्ञानिक कहता है तो उसका मतलब रिनसे नहीं होता। शब्द तो वही पुराने इस्तेमाल करेगा, नये शब्द कहां से लाएगा। सवा सौ साल पहले सिगमंड फ्रायड ने जिसे चेतन मन और अवचेतन मन, कॉन्शियस माइंड एंड अनकॉन्शियस माइंड कहा; धीरे-धीरे बीसवीं सदी के आते-आते व शब्द चेंज हो गया अब अवचेतन की जगह अवचेतन कहते हैं, अनकॉन्शियस की जगह सबकॉन्शियस वर्ड आ गया।

ज्यादा एक्चूरेट। अगर हम उसके भावार्थ को पकड़ेंगे तो हमें कन्फ्यूजन नहीं होगा, वह क्लियर समझ में आएगा। राइट ब्रेन जो है उसकी जो फंक्शनिंग है, उसके जो गुण है, क्वालिटीज है, वह वही है जिसे हम हृदय के गुण कहते हैं। इस संबंध में आपने पूछा है कि ओशो ने कुछ कहा है। अवश्य, उन्होंने दिल के, हृदय के जो गुण गिनाए हैं; कुछ प्रवचन उसे आप सुनकर या पढ़कर समझ सकते हैं। मैं उनकी लिस्ट पढ़ता हूँ हृदय के बारे में-

गीता दर्शन, अध्याय 4, अठारहवां प्रवचन श्लोक:42

गीता दर्शन, अध्याय 8 पांचवां प्रवचन, श्लोक: 12-13

गीता दर्शन, अध्याय 10 सातवां प्रवचन, श्लोक: 19-20

गीता दर्शन, अध्याय 13, छठवां प्रवचन, श्लोक: 6-7

गीता दर्शन, अध्याय 15, चौथा प्रवचन, श्लोक: 10-11

गीता दर्शन, अध्याय 18, सोलहवां प्रवचन, श्लोक: 61

भजगोविन्दम मूढमते-9

कठोपनिषद-16, श्लोक: 14-15

विज्ञान भैरव तंत्र 12 सिरविहीन होने की कल्पना

विज्ञान भैरव तंत्र 24 मृतवत होने की भावना

इनको आप पढ़िए विशेषकर गीता दर्शन, कठोपनिषद में जहां जहां हृदय वर्ड आया है ओशो उसके जो गुण समझाते हैं तो आप समझ जाएंगे कि वह राइट ब्रेन के गुण है। यह एनाटॉमिकल जो हार्ट है, एक पंपिंग स्टेशन खून भेजता रहता है पूरे शरीर में इसके गुण नहीं है और हार्ट का तो ट्रांसप्लांटेशन भी हो सकता है त्रिम हृदय भी लग सकता है लेकिन वह गुण नहीं बदलेंगे, वे राइट ब्रेन में है।

मस्तिष्क के जो दो हिस्से है इनके फंक्शन ओशो ने समझाए हैं जिन प्रवचनों में उनमें से कुछ का मैं जिक्र करता हूँ-

एस धम्मो सनंतनो-43

मरौ हे जोगी मरौ-2

मरौ हे जोगी मरौ-20

जिन-सूत्र--28

पतंजलि योग-सूत्र: 75

पतंजलि योग-सूत्र: 81

उत्सव आमार जाति, आनंद आमार गोत्र-7

अरी मैं तो नाम के रंग छकी-9

गीता दर्शन अध्याय 18, सातवां प्रवचन

तो यह प्रवचन आप देखिए।

यह सिर्फ मैंने हिंदी के प्रवचनों की लिस्ट दी है, अगर कोई मित्र चाहे अंग्रेजी के प्रवचन पढ़ना उनकी भी एक बहुत लंबी लिस्ट हो सकती हैं। जहां उसमें राइट ब्रेन और लेफ्ट ब्रेन के गुण गिनाए हैं और कहीं पर हृदय के नाम आए हैं और आप मैच कर सकते हैं। तो डायरेक्टली तो ओशो ने ऐसा नहीं कहा है कि राइट ब्रेन हृदय है लेकिन उनकी जो क्वालिटीज कहीं है उससे आप अंदाज लगा सकते हैं कि एक ही चीज की बात कर रहे हैं और भगवान षण के और कठोपनिषद के जो प्रवचन मैंने बताए हैं उनसे भी स्पष्ट हो जाएगा कि भगवान षण किस विधा की बात कर रहे हैं, वह एनाटॉमिकल हार्ट नहीं है।

निर्विचार जागरूकता, नाभि और आज्ञा केंद्र

—स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



प्रश्न: माना जाता है कि अलर्टनेस लेफ्ट ब्रेन का गुण है किंतु भक्ति भाव के अनुभव राइट ब्रेन में होते हैं क्या निर्विचार जागरूकता अर्थात ध्यान दोनों के पार की घटना है?

बहुत महत्वपूर्ण सवाल है, समझने जैसा है। जब हम कहते हैं लेफ्ट ब्रेन की सतर्कता, होश वह होती है एक्सट्रोवर्ट अवेयरनेस, बाहर के जगत के प्रति। वह जो ऑब्जेक्ट है चारों तरफ उनके प्रति होश, तो उसमें अलर्टनेस तो होती है लेकिन वह अलर्टनेस ऐसी होती है जैसे दरबान, एक चौकीदार अलर्ट है, सचेत है, सावधान है। जैसे कोई खतरा होने वाला है, कोई आक्रमण होने वाला है और इस होश में तनाव मौजूद रहता है। देयर इज अटेंशन विद टेंशन।

राइट ब्रेन का जो होश है वह ज्यादा एक सब्जेक्टिव फिलिंग जैसा है, वह स्वयं के प्रति भी है। बाहरी जगत का तो पता चल रहा है लेकिन स्वयं का भी पता चल रहा है और इसलिए गहरे अनुभव जितने भी है वह भीतर होते हैं राइट ब्रेन के। हम उनको भीतर की अनुभूति कहते हैं, हम कहते हैं मुझको ऐसा फील हो रहा है। कहीं-कहीं गट्स शब्द इस्तेमाल किया जाता है हार्ट के लिए, आई एम फीलिंग फ्रॉम माय गट्स, अंग्रेजी में यह बहुत गहरी बात है। लेफ्ट ब्रेन की वह जो एक्सट्रोवर्ट अवेयरनेस है वह वाली अवेयरनेस नहीं है यह कहीं भीतर की अवेयरनेस है, कहीं इन्ट्यूशन से कुछ आ रहा है, अंतः प्रेरणा से कुछ आ रहा है और निश्चित रूप से भावनात्मक अनुभव भीतर होते हैं। इसलिए हम कह सकते हैं बाहर के होश से हम एक प्रकार की अलर्टनेस सीख सकते हैं और फाइनली उसको भीतर की तरफ डायवर्ट करना है, उसको सब्जेक्टिव अवेयरनेस बनाना है।

तो थॉटलेस अवेयरनेस में दो चीजें आ गईं, लेफ्ट ब्रेन थिंकिंग करता है वहां से शिफ्ट होना है, राइट ब्रेन में अवेयरनेस तो है लेकिन थिंकिंग नहीं है वहां हमें पहुंचना है तो हमें अपनी सब्जेक्टिव फीलिंग शुरू होगी लेकिन यहां पर रुक नहीं जाना है इसके और भी गहरे जाना है। ओशो कहते हैं फ्रॉम हार्ड टू बिइंग। अंतर्यात्रा में उन्होंने 3 शब्दों का प्रयोग किया है एक अंतर यात्रा मस्तिष्क से हृदय की ओर फिर हृदय से नाभि की। अन्य शब्दों में हम कह सकते हैं फ्रॉम थिंकिंग टू फीलिंग एंड देन फ्रॉम फीलिंग टू बिइंग। जहां सिर्फ कॉन्सासनेस है, नोस इटसेल्फ, अब कुछ और जानने को नहीं रहा। तो एक है बहिर्मुखी होश लेफ्ट ब्रेन का, जहां हम संसार के ऑब्जेक्ट्स को

जानते हैं, दूसरे को जानते हैं। राइट ब्रेन का है इंद्रोवर्ट होश जहां अपनी फीलिंग को, आंतरिक अनुभव को, जिसको हम कहें अपने भीतर का जगत उसको जानते हैं। तो लेफ्ट ब्रेन बाहर के जगत को जानता है, राइट ब्रेन भीतर के जगत को जानता है और इन दोनों के बियोन्ड हमारी बीडिंग है, वह कॉस्मिक कॉन्शसनेस है। जिसे हमारी कहना भी ठीक नहीं है इन दोनों के थू काम कर रही थी। तो हमारे दिल और दिमाग दोनों से कुछ और चीज काम कर रही है वह बियोन्ड, असली बात है वह हमारी बिडिंग है।

एक को हम कहले ऑब्जेक्टिव वर्ल्डली अवेयरनेस, दूसरी है इनवर्डली सब्जेक्टिव अवेयरनेस और तीसरी है प्योर अवेयरनेस। ना बाहर का जगत ना भीतर का जगत रहता है, यह सारे अनुभव के पार; यह ना एक्सट्रोवर्ट है न इंद्रोवर्ट है यह बस है। तो इसको थोड़ा-सा समझिएगा।

एक मित्र ने सवाल मेजा है व्हाट्सएप पर – मैं पढ़ लूं वह भी काम आएगा उन्होंने पूछा है कि अंतर्गता किताब में ओशो ने बताया है कि संकल्प शक्ति का केंद्र नाभि है और जबकि तृषा गई एक बूंद से नामक प्रवचन माला में और गीता दर्शन के अध्याय 5 के 11वें प्रवचन में उन्होंने कहा है कि संकल्प शक्ति का केंद्र है आज्ञा चक्र ऐसा विरोधाभासी वक्तव्य उन्होंने क्यों दिया।

अब इसको भी थोड़ा समझ लें जिसे हम आज्ञा चक्र कह रहे हैं, तीसरा नेत्र, शिव नेत्र कहते हैं मेडिकल भाषा में उससे जो करेस्पॉन्डिंग ऑर्गन हमारे भीतर है ब्रेन में है – पीनियल ग्लैंड यह ना लेफ्ट में है ना राइट में, यह बिल्कुल मध्य में है। यह दोनों के बियोन्ड है और इसकी जो क्षमताएं हैं वह अति इंद्रिय क्षमताएं हैं। पहले प्रश्न के उत्तर में मैंने कहा था ना कि बच्चों को जून के महीने में मिड ब्रेन एक्टिवेशन का प्रोग्राम आयोजित करेंगे, वहां पर मिड ब्रेन शब्द गलती से यूज हो रहा है या वह नाम फेमस हो गया है इसलिए कहना पड़ता है। वास्तव में अगर मेडिकल भाषा में जाएंगे तो मिड ब्रेन एक अलग अंग है लेकिन जापान में यह शब्द शुरू हुआ आज से 40-50 साल पहले और गलती से पीनियल लैंड के एक्टिवेशन को वह मिड ब्रेन एक्टिवेशन कहने लगे क्योंकि वह दोनों के बीच में है।

अब यहां पर देखिएगा एक ही शब्द दो अलग ढंग से इस्तेमाल हो रहा है, मेडिकल टर्म में मिड ब्रेन एक अलग सब्द है लेकिन आज जब हम कहते हैं छोटे बच्चों के लिए मिड ब्रेन एक्टिवेशन तो हमारा भावार्थ आज्ञा चक्र से है। यह जहां मृकुटी मध्य में टीका लगाते हैं यह ठीक उसके पीछे है, यह दोनों के बियोन्ड है। पीनियल ग्लैंड का फंक्शन क्या है या बड़ा मिस्टीरियस है, बहुत अच्छे से अभी तक साइंटिस्ट इसे एक्सप्लोर नहीं कर पाए हैं। पुरानी मान्यता न केवल भारत में बल्कि अन्य देशों में भी, अन्य संस्तियों में भी यही है कि आत्मा का जोड़ यहीं से है। यह कॉन्शसनेस का कनेक्टिंग पॉइंट है फिर यहां से दो तरफ डायवर्ट हो जाती है – लेफ्ट और राइट। कॉन्शसनेस जो है इस भौतिक शरीर में आ रही है उसका जोड़ आज्ञा चक्र से है।

पीनियल ग्लैंड का क्या फंक्शन है जो अभी तक पता चला है, पहली बात यह समझ ले। यह ग्लैंड उसी प्रकार के सेल्स से बनी है जिससे रेटिना बना है, देखने वाला पर्दा बना है। उसी प्रकार के सेल्स पीनियल ग्लैंड में है फोटोसेंसिटिव सेल्स कहते हैं, देखने में सक्षम। सुबह-सुबह थोड़ी से रोशनी होती है, पलकों के माध्यम से हल्की-सी रोशनी हमारे भीतर जाती है इसकी खबर तुरंत पीनियल ग्लैंड को मिल जाती है और वहां से जो सुलाने वाला न्यूट्रोट्रांसमीटर था उसका सिग्नल बंद हो जाता है और जागरण शुरू हो जाता है।

यहां से समझ लीजिए कि अवेयरनेस की शुरुआत कहां से होती है, साधारण नींद की बात कर रहा हूं स्प्रिचुअल अवेयरनेस अलग चीज हो गई। साधारण नींद को कंट्रोल करने वाली पीनियल ग्लैंड है, साधारण जागरण को कंट्रोल करने वाली पीनियल ग्लैंड है। रात को अंधेरे में मेलाटोनिन नामक एक केमिकल यहां से सीक्रेट होता है जिससे हमें नींद आती है। इसलिए अंधेरे में हमें नींद आती है, प्रकाश में हम सो नहीं पाते। इस पीनियल ग्लैंड का एक फंक्शन और है छोटे बच्चों में यह एक्टिव रहती है और करीब-करीब 17 साल की उम्र होते होते पीनियल ग्लैंड हार्ड होने

लगती है, कैलसिफाइड होने लगती है। जब तक पीनियल ग्लैंड एक्टिव है तब तक सेक्स हार्मोन दबे हुए रहते हैं, सेक्सुअल ग्लैंड विकसित नहीं हो पाती जैसे पीनियल ग्लैंड की हार्डनिंग होने लगती है, फंक्शन कम होने लगता है, सेक्स ग्रंथियां शुरू हो जाती है। सेक्स वाले हार्मोन शुरू हो जाते हैं और प्युबर्टी आ जाती है। प्युबर्टी का समापन 16-17 साल में हो जाता है तब तक पीनियल ग्लैंड का अधिकांश काम समाप्त हो जाता है। अगर हम 17 साल के बच्चों के एक्स-रे ले सिर के तो करीब-करीब 50 प्रतिशत में पीनियल ग्लैंड कैलसिफाइड रूप में दिखाई देगी। ऑलमोस्ट नॉन-फंक्शनल स्टेट में आ चुकी है बस मेलाटोनिन का काम रह जाता है। यही वह जगह है जहां से हम निर्णय करते हैं, डिस्ीजन मेकिंग प्रोसेस और इसलिए मिड ब्रेन एक्टिवेशन का कार्यक्रम केवल 15-16 साल की उम्र के बच्चों पर ही इफेक्टिव है उसके बाद इफेक्टिव नहीं है। इसमें अतींद्रिय क्षमता छिपी है, चमत्कारी क्षमताएं छिपी हैं, ठीक उम्र में इसे डेवलप कर लिया जाए इस संबंध में ओशो ने कुछ कुछ चर्चाएं की है उदाहरण के लिए -

दोनों के मध्य में तीसरा नेत्र-

ध्यान के कमल-प्रवचन 3

ध्यान के कमल-प्रवचन 9

शून्य की किताब (सिन सिन मिंग का अनुवाद)-7

एक बात और समझिएगा जब ओशो कहते हैं संकल्प शक्ति, विल पावर; इसमें दो चीजें आ गईं- विल और पावर। सामान्यता मणिपुर केंद्र अथवा नाभि केंद्र पावर सप्लाय करता है; शक्ति देता है और आज्ञा चक्र आज्ञा देता है, निर्णय करता है। डिटरमिनेशन कि करना क्या है, इस शक्ति का उपयोग करना क्या है दिशा देता है। विल पावर में दो चीजें शामिल है- विल, हमारी अभीप्सा, हमारी गहन इच्छा, हम चाहते क्या हैं और उसके साथ पावर हो। अकेली इच्छा हो और उसके पीछे शक्ति ना हो तो इच्छा कभी भी फलीभूत नहीं हो पाएगी और केवल शक्ति हो और एक दिशा ना हो, जाना कहां है, पाना क्या है यह पता न हो तो यह शक्ति बिखर जाएगी, कहीं पहुंच नहीं पाएगी। शक्ति और निर्णय दोनों के कॉम्बिनेशन से विल पावर बनता है। तो ओशो ने कहीं कहां है विल पावर का केंद्र नाभि और कहीं कहां है आज्ञा चक्र है, यह बात समान है क्योंकि इसमें विल और पावर दोनों चीजें हैं।

एक बात बता दूं मां के गर्भ में गर्भाधान के 3 हफ्ते बाद ही ब्रेन की शुरुआत हो जाती है। अभी बच्चा अपनी नाभि से मां के गर्भाशय से जुड़ा हुआ है। अभी और कोई भी अंग नहीं बने हैं। सबसे पहला जो अंग बनना शुरू होता है उसको बोलते न्यूरोल प्लेट। बाद में यह न्यूरोल ट्यूब बन जाती है, एक लंबी नदी जैसी और फिर नदी का एक छोर विकसित होकर मस्तिष्क बन जाता है बाकी क्यों जो है स्पाइनल कॉर्ड बन जाती है। तो सबसे पहले डिवेलप होने वाला सिस्टम है मनुष्य के शरीर में वह ब्रेन ही है जो सीधे नाभि से कनेक्टेड है। वही पहला अंग है जो बना, हृदय भी बाद में बनेगा, फेफड़े भी बाद में बनेगा, अन्य-अन्य अंग बहुत बाद में बनेंगे। सबसे पहले अंग ब्रेन बना। पहले नाभि थी, नाभि से जुड़ा एंब्रियो, एंब्रियो जुड़ा है मां के यूट्रस से और ब्रेन का बनना शुरू हो गया था।

इस बात को भी समझ लीजिएगा बिल्कुल शुरुआती ब्रेन में एंब्रियो में दो हिस्से नहीं थे- लेफ्ट और राइट। बहुत तेजी से विकास होता है, करीब करीब ढाई लाख न्यूरोन्स प्रति मिनट निर्मित होते हैं, फास्ट डेवलपमेंट ऑफ ब्रेन। करीब-करीब 3 महीने होते-होते राइट ब्रेन देमार्केशन लाइन आ जाती है। अगर हम इस दृष्टि से देखें एंब्रियो का विकास कैसे होता है तो नाभि से ब्लड सप्लाय आ रही है, ऑक्सीजन आ रही है, स्टार्टिंग ऑफ लाइफ वहां है और उसके तुरंत बाद ब्रेन का बनना न्यूरोल प्लेट, न्यूरोल ट्यूब के रूप में। इसी से धीरे-धीरे दो हिस्से हो गए ब्रेन क, लेफ्ट और राइट डिवीजन शुरू हो गया। स्टार्टिंग में कोई डिवीजन नहीं था, चैतन्यता का जो अनुभव है अगर हम उसे नाभि केंद्रित होना कहे तो भी ठीक है और आज्ञा चक्र केंद्रित होना कहे वह भी ठीक है। इन दोनों बातों में विरोधाभास नहीं है। सामान्य भाषा में इसे हम कह सकते हैं - फ्रॉम थिंकिंग टू फीलिंग एंड फीलिंग टू बिइंग।

विल पावर का केंद्र, जीवन का केंद्र नामि है साथ-साथ आज्ञा चक्र भी कहा जा सकता है क्योंकि यह एक शुरुआती दौर में बिल्कुल सिनोनिमस; synonyms) हैं, एक ही थे। धीरे-धीरे भेद पड़ा, फिर दूर चले गए, नामि काफी नीचे। हाथ और पैर तो बहुत बाद में बनते हैं, अन्य अंग बहुत बाद में बनते हैं। सबसे पहले मस्तिष्क बनता है उसके पहले नामि से जोड़ होता है इन बातों का स्मरण रखते हुए अब आप खूब अच्छे से समझ सकते हैं की नामि केंद्र और आज्ञा चक्र बहुत भीतर से एक ही हैं, अलग अलग नहीं है।

लेफ्ट ब्रेन के गुण और राइट ब्रेन के गुण अर्थात सोच-विचार वाली बुद्धि, भावनात्मक पक्ष इनका एक्चुअल डेवलपमेंट तो जन्म के बाद होता है। जन्म के पहले कोई सोच विचार नहीं है, बच्चे को भाषा नहीं आती है, शब्द नहीं आते हैं और भाव भी दूसरों के संग पैदा होंगे। जब मां मुस्कराकर देखती है बच्चे को प्रसन्नता जाहिर करती है, बच्चा भी प्रसन्न होता है, अब भावना पैदा होनी शुरू हुई। कोई कष्ट होता है, दुख होता है तो रोता है; भावना पैदा होना शुरू हुई। मां डांट देती है उसके चेहरे पर क्रोध दिखाई देता है, बच्चे के अंदर भय पैदा होता है, सिकुड़ जाता है; भावना पैदा होना शुरू हुई। खुशी और उदासी यह सब भावनाएं पैदा हुई।

लेफ्ट ब्रेन का एक्चुअल फंक्शन तो और बाद में शुरू होता है जब बच्चा शब्द सीख जाता है। जब स्कूल-कॉलेज जाएगा बहुत कुछ सीखेगा, तर्कशक्ति डिवेलप होगी। ब्रेन तो पहले डिवेलप हो गया लेकिन इनका बुद्धि वाला पक्ष, भावनात्मक पक्ष बहुत बाद में डेवलप होगा। तो निश्चित रूप से जो बहिर्मुखी होश है वह बाद में डेवलप होगा; इंद्रियुशन, फिलिंग वह सबसे पहले आएगी। जन्म के बाद भावनात्मक पक्ष पहले डिवेलप होता है, बुद्धि वाला पक्ष काफी बाद में पैदा होता है।

निश्चित रूप से हमारे जो भी अनुभव होंगे उनमें भी इसी प्रकार क्रम होगा। सबसे गहरी हमारी बीड़ंग है, इसको हम नामि केंद्र या आज्ञा चक्र कह सकते हैं। इमोशंस का डेवलपमेंट है मां के प्रति, पिता के प्रति, परिवार के अन्य लोगों के प्रति; जो भावनाएं प्रति संवेदन में पैदा होगी। बच्चा भावना लेकर नहीं आया है यदि किसी बच्चे को प्रेम ना मिले तो उसके अंदर कभी प्रेम पैदा नहीं होगा। जो लोग अपराधी हो जाते हैं, हत्यारे हो जाते हैं, उसकी वजह यही रहती है बचपन में उन्हें प्रेम नहीं मिला किसी कारणवश। उनके अंदर बड़ी कठोरता है, क्रूरता है। उनकी कभी केयर नहीं ली गई वह क्यों किसी की केयर करेंगे। कोई संवेदनशीलता उनके अंदर नहीं होगी।

अपराधियों का विश्लेषण करते हैं मनोवैज्ञानिक और पाते हैं कि उनका सारा दोष उनके बचपन के पालन पोषण पर जाता है। इनको प्रेम नहीं मिला तो प्रति संवेदना में, रिस्पांस में प्रेम पैदा नहीं हुआ। यदि किसी बच्चे को हम शिक्षा नहीं देंगे, हम उसके आसपास कोई भाषा ना बोले, कोई शब्दों का इस्तेमाल ना करें तो उसके अंदर बुद्धि कभी पैदा नहीं होगी। भाषा और व्याकरण नहीं पैदा होगा। यह सब सीखी हुई चीजें हैं, सब बाद में आईं। प्रेम तो जन्म से मिल गया लेकिन बुद्धि का विकास होते-होते 21 साल कम से कम लग जाएंगे तब हम कहेंगे कि हां अब मैच्योर हो गया। माता-पिता तब भी कहां मानते हैं! देश के राजनेता तो मानते हैं कि वह वोट डालने योग्य हो गया, शादी करने योग्य हो गया; माता-पिता को लगता है कल का छोकरा इसमें अक्ल है कहां, गैर अनुभवी है। कितना समय लगता है बुद्धि आने।

हृदय का विकास अर्थात राइट ब्रेन की भावनाओं का विकास काफी पहले हो जाता है, करीब करीब 6-7 साल में खूब अच्छे से हो जाता है। सब प्रकार की भावनाएं, दुर्भावनाएं बच्चे में आ जाती है। जन्म से लेकर वह नहीं आया था। जन्म से क्या लेकर आया था? जीवंतता, लाइफ, बीड़ंग, कॉन्शसनेस यह उसके अंदर थी, अनडिवाइडेड थी। फिर धीरे-धीरे डिवीजन, स्पेशलाइजेशन शुरू हुई, ब्रेन के फिर स्पेशलाइज्ड हिस्से अलग अलग काम करने लग। इस प्रकार से समझना तब आपको कोई भी मुश्किल नहीं होगी कि कोई भी विरोधाभास नहीं है।



इस स्तंभ में प्रत्येक माह एक कहानी शेयर करेंगे जो हर उम्र वाले बच्चों, युवाओं और बूढ़ों को प्रेरणा देगी

दो नगीने

—स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



► **कि**सी शहर में एक रब्बाई (यहूदी पुजारी) अपनी गुणवती पत्नी और दो प्यारे बच्चों के साथ रहता था. एक बार उसे किसी काम से बहुत दिनों के लिए शहर से बाहर जाना पड़ा. जब वह दूर था तब एक त्रासद दुर्घटना में उसके दोनों पुत्र मारे गये.

ऐसी दुःख की घड़ी में रब्बाई की पत्नी ने खुद को बड़ी मुश्किल से संभाला. वह बहुत हिम्मती थी और ईश्वर में उसकी आस्था अटूट थी. लेकिन उसे यह चिंता थी कि रब्बाई के लौटने पर वह उसे यह दुःख समाचार किस प्रकार देगी. रब्बाई स्वयं बहुत आस्थावान व्यक्ति था लेकिन वह दिल का मरीज था और पूर्व में अस्पताल में भी भर्ती रह चुका था. पत्नी को यह आशंका थी कि वह यह सदमा नहीं झेल पायेगा.

पति के आगमन की पूर्व संध्या को उसने दृढ़तापूर्वक प्रार्थना की और शायद उसे अपनी समस्या का कोई समाधान मिल गया.

अगली सुबह रब्बाई घर पहुँच गया. बड़े दिनों के बाद घर वापसी पर वह पत्नी से गर्मजोशी से मिला और लड़कों के बारे में पूछा.

पत्नी ने कहा, 'उनकी चिंता मत कीजिये. आप नहा-धोकर आराम करिए'.

कुछ समय के बाद वे भोजन करने के लिए बैठे. पत्नी ने उससे यात्रा के बारे में पूछा. रब्बाई ने उसे इस बीच घटी बातों की जानकारी दी और कहा कि ईश्वर की दया से सब ठीक हुआ. फिर उसने बच्चों के बारे में पूछा.

पत्नी कुछ असहज तो थी ही, फिर भी उसने कहा, 'उनके बारे में सोचकर परेशान मत होइए. हम उनकी बात बाद में करेंगे. मैं इस वक्त किसी और उलझन में हूँ, आप मुझे उसका उपाय बताइए'.

रब्बाई समझ रहा था कि कोई-न-कोई बात जरूर थी. उसने पूछा, 'क्या हुआ? कोई बात तो है जो तुम्हें भीतर-ही-भीतर खाए जा रही है. मुझे बेखटकके सब कुछ सच-सच बता दो और हम साथ बैठकर ईश्वर की मदद से उसका हल जरूर निकाल लेंगे'.

पत्नी ने कहा, 'आप जब बाहर थे तब हमारे एक मित्र ने मुझे दो बेशकीमती नगीने अहतिघात से सहेजकर रखने के लिए दिए. वे वाकई बहुत कीमती और नायाब नगीने हैं! मैंने उन जैसी अनूठी चीज और कहीं नहीं देखी है. अब वह उन्हें लेने के लिए आनेवाला है और मैं उन्हें लौटाना नहीं चाहती. मैं चाहती हूँ कि वे हमेशा मेरे पास ही रहें. अब आप क्या कहेंगे?'



'तुम कैसी बातें कर रही हो?ऐसी तो तुम नहीं थीं?तुममें यह संसारिकता कहाँ से आ गयी?', रब्बाई ने आश्चर्य से कहा.

'सच यही है कि मैं उन्हें अपने से दूर होते नहीं देखना चाहती. अगर मैं उन्हें अपने ही पास रख सकूँ तो इसमें क्या बुरा है?', पत्नी ने कहा.

रब्बाई बोला, 'जो हमारा है ही नहीं उसके खोने का दुःख कैसा?उन्हें अपने पास रख लेना तो उन्हें चुराना ही कहलायेगा न?हम उन्हें लौटा देंगे और मैं यह कोशिश करूँगा कि तुम्हें उनसे बिछुड़ने का अफसोस नहीं सताए. हम आज ही यह काम करेंगे, एक साथ'.

'ठीक है. जैसा आप चाहें. हम वह संपदा लौटा देंगे. और सच यह है कि हमने वह लौटा ही दी है. हमारे बच्चे ही वे बेशकीमती नगीने थे. ईश्वर ने उन्हें सहेजने के लिए हमारे सुपुर्द किया था और आपकी गैरहाजिरी में उसने उन्हें हमसे वापस ले लिया. वे जा चुके हैं...'

रब्बाई ने अपनी पत्नी को भींच लिया और वे दोनों अपनी आंसुओं की धारा में भीगते रहे. रब्बाई को अपनी पत्नी की कहानी के मर्म का बोध हो गया था. उस दिन के बाद वे साथ-साथ उस दुःख से उबरने का प्रयास करने लगे.



**धार्मिक वो है,
जो शांत है, मौन है,
जो भीतर का
अवलोकन करता है,
जो दूसरों को समझता है,
दूसरों का सम्मान करता है,
जिसके चित्त में
दूसरों को दुख देने का
ज़रा सा भी भाव न हो,
वो धार्मिक है।**

कुछ भी हो-ध्यान को नहीं रोकना

प्रिय अगेह भारती,

प्रेम।

ध्यान में और भी शक्ति लगाओ।

ध्यान के अतिरिक्त शेष समय में भी ध्यान की स्मृति
(रिमेंबरिंग) बनाए रखो।

जब भी स्मरण आए--क्षण-भर को तत्काल भीतर डुबकी ले
लो।

मस्तिष्क में शीतलता और भी बढ़ेगी।

उससे घबड़ाना मत--बिल्कुल बर्फ जमी हुई मालूम होने लगे
तो भी नहीं।

रीढ़ में संवेदना गहरी होगी और कभी-कभी अनायास
कहीं-कहीं दर्द भी उभरेगा।

उसे साक्षी-भाव से देखते रहना है।

वह आएगा और अपना काम करके विदा हो जाएगा।

नये चक्र सक्रिय होते हैं तो दर्द होता ही है।

और कुछ भी हो तो ध्यान को नहीं रोकना है।

जो भी ध्यान से पैदा होता है, वह ध्यान से ही विदा हो
जाता है।

७-३-१९७१

(प्रति: स्वामी अगेह भारती, जबलपुर)





स्वामी शैलेंद्र सरस्वती जी से ओशो ज्ञान दिवस पर विशेष चर्चा गाडरवारा के पत्रकार श्री संजय गुप्ता द्वारा लिया साक्षात्कार। ओशो गृह नगर एक अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन केंद्र बनने की दिशा में अग्रसर।

ओम की महिमा : ओशो की दृष्टि में
इंटरव्यू के प्रथम चार भाग



Part 1



Part 2



Part 3



Part 4

सूरत शब्द योग साधना ध्यान शिविर २०२३
श्री संतराम गुरु बावनी आधारित प्रवचनमाला पर
स्वामी शैलेंद्र सरस्वतीजी और मां अमृत प्रियाजी द्वारा
साखी नं ३६ से ५२ का सार :



प्रथम दिन :



दूसरा दिन:



तीसरा दिन :



प्रश्नोत्तर सत्र १ :



प्रश्नोत्तर सत्र २ :



पद गान



क्वोरा प्रश्नोत्तर

-स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



हिंदी में क्वोरा पर पढ़ने के लिए संबंधित लिंक पर क्लिक कीजिए



ओशो की दृष्टि में – शाकाहार और ध्यान

ओशो के अनूठे ध्यान



नित नूतन विधियां क्यों?



सामूहिक शक्तिपात



विराट ध्यान आंदोलन



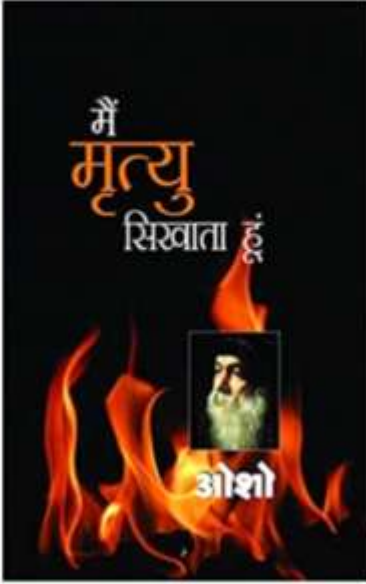
कूर्मासन ध्यान विधि



अध्यात्म-विज्ञानों का संगम

मैं मृत्यु सिखाता हूँ

ओशो की अनूठी प्रवचन माला



इटरनल अवेयरनेस
साधना शिविर में
उपयोगी ओशो साहित्य-
'मैं मृत्यु सिखाता हूँ'
के आडियो एवं पुस्तक।



अलग-अलग 15 ऑडियो प्रवचन



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



मंगल फॉन्ट में पढने और कॉपी करने के लिए



अलग-अलग प्रवचनों की पीडीएफ फाइल



निर्देशीत ध्यान प्रयोग



'मैं मृत्यु सिखाता हूँ'- पुस्तक संबंधी जानकारी

ज्यादा जानकारी सामने दिए गए LOGO को छुएं

‘मैं मृत्यु सिखाता हूँ’- पर आधारित इंटरव्यू कोरो लिंक पर पढे जा सकते हैं



मौत के डर से मुक्त होने का उपाय



ओशो ने मृत्यु को सामाजिक भ्रांति क्यों कहा है?



ओशो क्यों कहते है कि धर्म मृत्यु की कला है?

वीडियो इंटरव्यू



जिंदगी घुम रही है मौत के इर्द-गिर्द



मृत्यु और जन्म--टोटल बॉडी ट्रांसप्लांट



मौत पर विजय



जीवन के मंदिर में द्वार है मृत्यु का



होशपूर्वक जन्म लेने की तरकीब

तथाता ध्यान के लिए



‘जीवन ही है प्रभु’ के प्रवचन नं. 2, 4, 6



समाधि है स्वेच्छा से मृत्यु में प्रवेश



ध्यान और जाति-स्मरण में संबंध



आदमी कभी पशु-पक्षी था?



मंदिर, शास्त्र आदि की सार्थकता



कुछ आत्माएं भटकती क्यों है?



निद्रा से मृत्यु पर विजय संभव?



Out-of-body experiences could transform yourself



Have an Out of Body Experience - Induce OBE



Out of Body experiences: Mystery explained



How to Achieve an OBE (out-of-Body Experience)



Lucid dreams as a bridge between realities



Astral Projection Meditation



सुक्ष्म शरीर यात्रा 1



सुक्ष्म शरीर यात्रा 2



सुक्ष्म शरीर यात्रा 3

आनंद वर्षा



- १.जीवन प्रतिपल चलता है
- २.चली आज मस्ती
- ३.अरी आत्मा बता
- ४.नाम है प्यारा गोविंद का
- ५.तुम पुकारो मुझे
- ६.हर क्षण भजो रे हरिनाम

आनंद वर्षा



देर कितनी ही क्यूँ ना हो गई हो!
इतनी देर कभी नहीं हो जाती,
कि जीवन रूपांतरित ना हो जाये!
अगर समझ शेष हैं!

@LaughWithUniverse

~ ओशो

Osho Meditation Commune Hisar

Interview of Ma Amrit Priya

By Ma Gyana from Germany



1. Ma Amrit Priya ji, What is music? Where do vibrations or sounds exist in the Universe?

Melodious arrangement of rhythmical sounds, which gives us joy, is called music in ordinary sense. But there is extra-ordinary music also. I am going to talk a little about that existential melody which can't be heard by our ears.

In Sanskrit language the universe is called Brahmand, and brahm-naad is the name given to the music, out of which universe is born. This celestial music is present everywhere, it is omnipresent.

In Christianity, this word omnipresent is used for God, it means present like OM, THE UNIVERSAL SOUND. Recently few scientists have been able to record this mystical humming of Om in the

space. Previously they used to think that space is empty. Now it is proved that it is full of vibrations.

Scientists say that matter is made of energy vibrations. Mystics say that whole existence is made of music. In these two statements, only their ways of expression are different. Both are talking about the same truth.

Hindu Rishis have called it ANAHAT NAAD, Sufi Fakirs have named it ANAHAD. Founder of Sikhism, Guru Nanak sings about it as EK OMKAR SATNAAM, and Zen Masters in Japan Talk about it as THE SOUND OF ONE HAND CLAPPING. Western Mystic Heraclitus says- THE HIDDEN HARMONY and Chinese Saint Lao-tzu says- THE GREAT MUSIC. Sometimes Osho describes it as un-struck sound, The Divine Melody, The Silent Music, the soundless sound, etc.

2. How does music, singing and dancing help spiritually, to connect with oneself?

You may be surprised to know that for the first time, music was discovered by meditators in the Temples. Music instruments were made for spiritual purposes, not for entertainment.

Our consciousness is echoing with music, that's why music can help tremendously to connect with inner self. Singing and dancing are the easiest ways to meditate. Our beloved master OSHO has used music and dance in his meditation techniques very much. He says meditation without music may make the seeker serious. That is the danger in practicing dry awareness only. Therefore, Osho joined meditation with celebration.

3. How powerful is it to imagine a master in the inner sky? Why?

Our subconscious mind has the capacity to imagine, and this capacity can be used in either negative or positive way. You can experiment, just imagine about an angry situation for five minutes, and you will be full of anger, your blood pressure may rise, heart beats will go faster.

Then try to imagine something positive, beautiful, peaceful, and soon your body will relax, mind will become calm and quite.

Remembering or imagining spiritual master is one of the ancient method of self-transformation. It is a very powerful tool. Our master gives us the motivation, strength, will power, and loving support for inner growth. We are like seeds. He is like a tree full of flowers, fruits and fragrance. He is our potential future. He pulls our energy higher and higher.

4. When you sing, you close your eyes and feel the music, how important is this deep connection with the heart? Can it help in meditation and life?

There are two kinds of external music. Most of the modern music is extrovert. In fact it is less musical, more noisy. In contrast to this, classical music makes one introvert. Not only the singer or player: but also the listener becomes peaceful, quite.

When we close our eyes during singing, we become rooted in heart. After some time sounds start originating from Naval center. That is the deepest center of life. You are asking, can music help in meditation and life? Yes, certainly YES.

The external music can become a bridge to connect with the internal music.

5. Why did we loose the contact with our hearts and what is the way to return?

Our education system teaches us to be brain centered. For almost 25 years, we are taught logical thinking, mathematics, physics, chemistry, history and so on. All that intellectual knowledge burdens the mind, and disconnects from heart.

Our family and society also teaches us comparison, competition, jealousy, ego-trips, ambitions. All these negative teachings give us the idea as if the whole world is our enemy. Then, how can we love? Our heart shrinks. We forget all about Feeling, we become experts in cunning thinking.

The way to return is very simple. Again become natural, spontaneous, relaxed, non-competitive. Be more and more sensitive towards others. Enjoy being with nature. Dance, sing, play music, and meditate.

Please remember, I am not against mind, use it as a good servant. Let your heart be your master. Thinking should not dictate the feeling. Mind should serve the heart. That is the right way of living. Mind is nothing but a bio-computer, storehouse of memory. Treat it as a delicate machine, a beautiful gift given by nature.

Heart is closer to our being, our center, our consciousness, our soul. These four words are important- Being, feeling, thinking & doing. Being is the center. Feeling is closest to it. Thinking and doing is far away from it. In Spirituality, we have to move from physical and mental periphery to the central.

6. What is true love, and what are the false ideas that people have about love?

True Love is one of the greatest qualities of our consciousness. It joins us with the whole existence. We are not separate individuals in fact. We are like waves in the ocean, interconnected. Ocean contains all waves, and each wave contains part of ocean in it. True love is realization of this interdependence, connectedness in the web of life. From this vast oceanic experience, Osho has chosen his name. The word "Osho" indicates towards the experience of boundless ocean of life.

When a wave or a drop of water feels itself separate from the sea, that illusion creates the EGO. False love is based on this hallucination. What people normally think as love, is mostly ego-game. Physical Attraction, Sexuality, Bio-chemical Play of Hormones, Attachment, Getting Appreciation, Drawing Attention, Using the other person, Domination, Manipulation, Dependence, Taking support, etc. are misunderstood as love.

7. Is this the reason for suffering in life and problems in relationships? What is going wrong and what needs to change?

Yes, this is the main reason behind constant conflicts and frictions between lovers, friends, husbands and wives, parents and children. The EGO poisons all relationships and produces emotional sufferings.

You are asking- what is wrong that needs to be changed?

People are unaware of this simple truth that fulfillment of ego is not real love. They have to become more aware, watch carefully what is happening! Authentic love happens when ego disappears. Therefore what needs to be changed is our awareness. Humanity is living in a very sleepy way- spiritually unconscious way.

Nothing can be done directly to improve the relationships. No psychological approach is going to be helpful. Spiritual awakening is needed.

8. How important is it to create love within first and what is the way?

We don't need to create Love. Man manufactured love will be false love. Divine love is present in our soul; we just need to discover it. The treasure is hidden inside. Go deep in meditation and find it. Meditation or Self-Awareness is the way to discover this natural gift, our own quality of consciousness.

More we grow in consciousness, more loving we become. A fully awakened person, a Buddha reaches to climax of love- compassion.

9. What is the difference between meditation and love?

The only difference between love and meditation is the difference of direction. When consciousness is merged in itself, it is meditation. When it is oriented towards the other person, it is love. These are two names given to two aspects of one phenomenon. These are two sides of the same coin.

10. Osho once said that music opens the door to heaven, can you explain what he meant by this?

Take this statement of OSHO as a poetic expression. Heaven and Hell are not geographical places somewhere. They are psychological spaces within our self. We don't go to heaven or hell after death, we live in these spaces before death- during life.

Heaven means life is in blissful harmony with the whole. Hell means disharmony, anxiety, tension, fear and all kinds of negativities. Outer music may be used as a device to discover inner music. You may have seen bells at the doorstep of temples. Everybody who enters in the temple rings the bell. This is symbolic, that sound is the door to divinity. This is not just a ritual, but it is technical. Ringing the bell, and then listening the sound echoing inside the round shape of the ceiling of the temple. It becomes a meditation. Soon a seeker will start hearing the inner music of OMKAR. He will enter in the real temple within to find godliness.

11. What is the spiritual journey all about, what is the search?

To discover godliness is the target of spiritual journey. Please remember Godliness means all these qualities we have been talking about- awareness, consciousness, love, compassion, inner music, bliss, harmony with the whole- deep union with the existence- YOGA.

Thanks to our beloved master OSHO who made things so much simplified- it has become very easy for everyone to experience the ULTIMATE TRUTH.

हंस दो जरा...!



निगाहें दूढ़ रही हैं उस इंसान को
जिसने बरसों पहले कहा था
कि इंटरनेट का आविष्कार
लोगों का बहुत समय बचाएगा

यदि आज वह मिल जाए
तो बहुत जूते खाएगा।।



बहू विवाह के दूसरे दिन सुबह 7 बजे ज्यों ही सो कर अपने कमरे से बाहर निकली...त्यो ही ड्राइंगरूम में बैठी सास की कड़क आवाज सुनाई दी... अब ये देर से सोकर उठने का तरीका यहां नहीं चलेगा।

बहू ये सुनते ही वापस अपने कमरे में गई और एक डायरी और एक छोटा सा चमड़े का बैग ले कर वापस आयी और सास के बगल में बैठकर डायरी का पन्ना खोलकर पढ़ना शुरू किया।

मारुति अर्टिगा - 16.40 लाख

42 इंच स्मार्ट टीवी - 52 हजार

फ्रिज - 13 हजार

वाशिंग मशीन - 10.50 हजार

सोफाडाइनिंग टेबलबेड - 1.10 लाख

मिक्सीओवनअन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण - 1.65 लाख

नगदी-15 लाख



डायरी में लिखा पढ़कर बहू ने कहा

मम्मी जी, ये वो लिस्ट है जो शादी से पहले इस घर से मेरे पिता के पास भिजवाया गया था।

लिस्ट में लिखी सारी चीजें मेरे पापा ने मेरे साथ भिजवाया है।

सभी चीजों का आप मिलान कर के देख लीजिये और ये भी देख लीजिये की आपने मेरे बारे में इस लिस्ट में कोई ऐसी मांग नहीं की है कि.... बहू पढ़ी-लिखी, गुणकारी, संस्कारी और कामकाजी हो।

आपने बस अपने बेटे की कीमत लगाई और मेरे पिता ने आपके बेटे को मेरे लिये खरीद लिया।

और हां मम्मी विदाई के वक्त मेरे पिता ने ये बैग मुझे देते हुए कहा था

बेटी तू जब तक मेरे आंगन में रही सुरक्षित रही। मगर अब आज से तुझे अपनी हिफाजत खुद करनी है।

सास ने उत्सुकतावश पूछा क्या है इस बैग में तो बहू ने धीरे से उस छोटे से बैग का चौन खोला तो उसमे पिस्टल थी।

यह देख सास झट से अपनी उखड़ी सांस को नियंत्रित करते हुए उठी और कहा...

बेटी तू अभी सोकर उठी है रुक मैं तेरे लिये चाय बनाती हूं।



समय रहते जाग जाना आवश्यक है

प्यारी नीलम,
प्रेम।

पानी पर खींची लकीरें जैसे खिंच भी नहीं
पातीं और मिट जाती हैं; ऐसा ही क्षणभंगुर यह
जीवन है।

श्वासों की गति की भांति।

आई श्वास और गई—ऐसा ही यह जीवन
है।

और जो इस आते-जाते में ही चुक जाता है;
वह स्वयं को अकारण ही खो देता है।
समय रहते जाग जाना आवश्यक है।



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 monogram/Logo

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



Download Osho Hindi & English Books from the link -



contact@oshofragrance.org

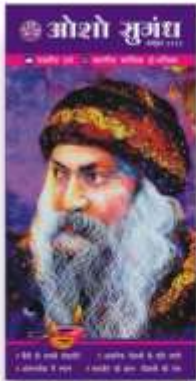
ओशो सुगंध के पिछले अंक...

ओशो सुगंध मासिक ई-पत्रिका जो पढ़ी, देखी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें समाधि में डूबने, आनंद व भाव-विभोर से भरपूर प्रवचनों और भजनों के ऑडियो-वीडियो लिंक्स दिए गए हैं।



नियमित रूप से ई-पत्रिका प्राप्त करने हेतु, अपने मोबाइल नं. को पंजीकृत करवाने के लिए सामने दिए गए चिह्न को दबाएं।

पत्रिका को खोलने के लिए पुस्तक वाले चिह्न को दबाएं।



अभी तक के सभी अंकों के लिए चिह्न को दबाकर उन्हें देख सकते हैं।

क्या आप ओशो सुगंधा नियमित प्राप्त करना चाहते हैं



यह एक जीवंत पत्रिका है
ऊपर दिए गए चिह्न को
स्पर्श करने से आपका संदेश
हम तक पहुँच जाएगा
और पत्रिकाएं नियमित रूप से
आप तक भेजने के लिए
आप का मोबाइल न.
पंजीकृत हो जाएगा।



पुष्पांजलि के नवीनतम संक
के अवलोकनार्थ क्लिक करें



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

मूल्य :



मात्र आपकी मुस्कान

सामने दिए गए चिह्न को दबाने से
आपका संदेश स्वचालित रूप से हमें
पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ
भेजने के लिए आपका मोबाइल न.
पंजीकृत हो जाएगा।



8610502230 (केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

