



आशौ सुवांधा

मई 2023



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका



● आनंद क्या है?

● आनंद हृदय में है!

● आनंद का राज-न चाह सुख की, न भय दुख का

● दुख, सुख और आनंद



ओशो सुगंधा

वर्ष-2/अंक-17

मई 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, मा ध्यान मुदिता

◆ 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

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

वीडियो



व्हाट्स
ऐप

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

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

गुगल
मैप



पुस्तक

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

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

वेब
साइट



क्वोरा

इस बटन को स्पर्श करते ही
आप सीधे हिंदी में क्वोरा
पर पढ़ सकते हैं

अनुक्रम

1. कौन हैं ओशो?	05
2. आनंद : कहां और कैसे?	06
3. बायोपिक ड्रामा	08
4. आगामी कार्यक्रम	09
5. निशुल्क ओशो साहित्य और आडियो प्रवचन	10
6. आनंद क्या है?	11
7. आनंद हृदय में है!	14
8. आनंद का राज	15
9. दासता ही दुख है (सार गर्भित कहानी)	16
10. दुख, सुख और आनंद	18
11. ज्ञानी का हंसना, रोना	20
12. हंसी ध्यान	21
13. आनंद-अतिरेक और भागवत-मादकता का मार्ग	22
14. आनंद के तीन सूत्र	23
15. Insight into sannyas name	29
16. अकारण आनंद हमारा स्वभाव है	32
17. You Tube Links	35
18. क्वोरा लिंक	36
19. Trusting Existence	37
20. म्यूजिक एलबम – बलिहारी जाउं सद्गुरु की	38
21. हंस दो जरा	39
22. स्पर्श योग का महत्व	40
23. ओशो साहित्य- ताओ पर ओशो प्रवचन	47
22. संपर्क सूत्र	50
23. पूर्व के संस्करण	51

'कौन है ओशो?'

ज्ञान हैं ओशो ध्यान हैं ओशो
 निजता का सम्मान हैं ओशो
 क्षण में मार गिराए मन को
 ऐसा घातक बाण हैं ओशो
 खोज में खुद की जो निकले हैं
 प्रिय उनकी पहचान हैं ओशो
 भगवत्ता को पाने वाले
 धरती के भगवान् हैं ओशो
 मन की प्यास बुझाने वाले
 संन्यासी के प्राण हैं ओशो
 सुख और दुःख से परे मिली जो
 प्रिय वो ही मुस्कान हैं ओशो
 धर्म का मर्म बताने वाले
 गीता और कुरआन हैं ओशो
 अहंकार धू-धू जल जाए
 ऐसा इक शमशान हैं ओशो
 जन्म-मृत्यु से परे रही जो
 जीवन की वो शान हैं ओशो
 ध्यान प्रेम के पंख लगाकर
 अपनी गगन उड़ान हैं ओशो
 भगवत्ता ने दिया जो जग को
 प्रिय वो ही वरदान हैं ओशो
 प्रिय मेरी पहचान हैं ओशो।।



ऐसे प्यारे सद्गुरु को शत्-शत् नमस्कार है। आनंद पर आधारित यह विशेषांक उनके चरणों में अनुग्रह के पुष्प अर्पित करते हुए पलटना।



आनंद : कहां और कैसे?

सागर में सत्संग का विषय



क्या दुनिया में ऐसा कोई मनुष्य है जो आनंद की खोज में ना हो? भले ही वह नास्तिक हो, ईश्वर में भरोसा ना करता हो, किंतु फिर भी आनंद तो हर व्यक्ति अवश्य ही चाहता है।

जब सारे लोग दुनिया में आनंद चाहते हैं तो वह मिलता क्यों नहीं है? कहीं ऐसा तो नहीं कि हम उसे जहां खोज रहे हैं, वहां आनंद है ही नहीं। यदि दो चार प्रतिशत लोगों को आनंद की अनुभूति ना मिलती तो हम समझते कि उनसे कोई भूल चूक हो गई। किंतु करोड़ों में से कभी कोई एकाद व्यक्ति ही आनंदित हो पाए तो सिद्ध होता है कि जरूर कोई बहुत बड़ी भूल सार्वजनिक से, सभी से हो रही है। वह भूल है कि आनंद है भीतर और हम उसे खोज रहे हैं बाहर।

संत कबीर ने कहा है: 'कस्तूरी कुंडल बसे, मृग ढूंढे बन माहिं'। जिस प्रकार कस्तूरी मृग की नाभि से सुवास आती है किंतु वह समझता है कि दूर बाहर कहीं से गंध आ रही है। वह उस सुगंध की खोज में दीवाना हो जाता है। भागता है यहां-वहां। कभी वृक्ष की शाखाओं से टकराता है, कभी गड्ढे में गिरता है, लेकिन उसे सुगंध का स्रोत नहीं मिलता। एक पशु ऐसी नासमझ करे तो क्षमा योग्य है। किंतु अपने आप को समझदार समझने वाला सुशिक्षित मनुष्य ऐसी नासमझी करे तो स्थिति बड़ी हास्यास्पद हो जाती है।

हमारी अंतरात्मा का स्वभाव आनंदपूर्ण होना है और हम खोज रहे हैं बाहर की सुविधाओं में। हां, सुविधाओं से क्षणिक सुख मिल सकता है किंतु शांति नहीं। बाजार में धन से जो सामान खरीदे जा सकते हैं, उस सूची में शांति और आनंद नहीं आते।

आनंद, धन से नहीं बल्कि ध्यान से खोजा जाता है। अपने ही भीतर सजग, शांत, ध्यानपूर्ण, प्रेमपूर्ण, निर्विचार होकर चुपचाप बैठे रहें और देखें कि भीतर क्या है? शुरुआत में विचारों की भीड़





मिलेगी। महत्वाकांक्षाओं के सपने, अतीत की कटु स्मृतियां और भावी तनावों से मुलाकात होगी। लेकिन अगर हमने धीरज रखा, भीतर और भीतर प्रवेश करते ही चले गए तो एक दिन हम पाते हैं कि मन का सारा कोलाहल समाप्त हो गया। शांति का अनूठा संगीत बजने लगा। संतों ने उसी को अनाहत नाद कहा है—एक ओंकार सतनाम! उस प्रणव ध्वनि को सुनते-सुनते अद्भुत आनंद की प्रतीति होने लगती है। सजगता और संवेदनशीलता अपने शिखर पर पहुंच जाती है। चैतन्य के आकाश में परम सत्य का अनुभव होता है। इसीलिए तो उपनिषद के ऋषियों ने उस अनुभूति को 'सत चित आनंद' कहकर पुकारा है। वह सनातन है, शाश्वत है। उसकी ना कभी शुरुआत होती और ना कभी अंत होता।

बाहर के जीवन में हम जिन सुख-दुख को जानते हैं उनका आरंभ और अंत होता है। वे क्षणभंगुर हैं और इसलिए कभी स्थायी नहीं हो सकते। पहले हम सुख पाने के लिए तरसते हैं फिर बाद में यह डर लगता है कि कहीं यह सुख खो ना जाए। और कालांतर में वह तो खो ही जाएगा, बच नहीं सकता! सुख खोने का भय भी हमें दुखी करता है। दुख में तो हम दुखी होते ही हैं। सुख पाने के लिए भी दुखी होते हैं और फिर सुख को बचाने की कोशिश में दुखी होते हैं।

जीवन के इस परम रहस्य को सदगुरु ओशो ने बड़े सरल शब्दों में उजागर किया है कि आनंद है हमारे भीतर और उसे खोजने की विधि है ध्यान, मेडिटेशन। ओशो की अनूठी क्रांतिकारी जीवन-ष्टि समझने के लिए आपका हृदयपूर्वक स्वागत है।

आनंद : कहां और कैसे विषय पर आईए देखते हैं स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती जी और मां अमृत प्रिया जी का सत्संग 4 अप्रैल 2023 को सागर में -

Sagar News

सागर में अभूतपूर्व सत्संग संपन्न हुआ। 750 कुर्सियों वाला ऑडिटोरियम हाउसफुल। करीब 100 जिज्ञासु बाहर खड़े सुनते रहे। 85 मित्रों ने नव सन्यास दीक्षा ग्रहण की। मीडिया में छा गया ओशो का संदेश।

तथा 5-7 अप्रैल ओशो की 10 आज्ञाओं पर आधारित 3 दिवसीय शिविर राईट माईफूलनेस का सुफल आयोजन किया गया। जिसकी झलकें निम्नलिखित लिंक में है -



तीन दिवसीय ध्यान शिविर का समापन
बूंद जब स्वयं को सागर में खो देती है तो सागर हो जाती है : शैलेन्द्र सरस्वती



सागर में ओशो की 10 आज्ञाओं पर सत्संग का आयोजन हुआ। 750 कुर्सियों वाला ऑडिटोरियम हाउसफुल। करीब 100 जिज्ञासु बाहर खड़े सुनते रहे। 85 मित्रों ने नव सन्यास दीक्षा ग्रहण की। मीडिया में छा गया ओशो का संदेश।



आनंद की खातिर ध्यान में दूबे 150 भक्त

सागर में ओशो की 10 आज्ञाओं पर सत्संग का आयोजन हुआ। 750 कुर्सियों वाला ऑडिटोरियम हाउसफुल। करीब 100 जिज्ञासु बाहर खड़े सुनते रहे। 85 मित्रों ने नव सन्यास दीक्षा ग्रहण की। मीडिया में छा गया ओशो का संदेश।



बायोपिक ड्रामा



विश्व प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक, पद्मश्री डॉक्टर मुकेश बत्रा जी की ९वीं पुस्तक के विमोचन समारोह के उपलक्ष में उनकी जीवनी पर आधारित प्रेरणादाई नाटक खूबसूरत ढंग से दिल्ली में प्रस्तुत किया गया।

पांचवी बार मंचन कर रहे इस बायोपिक ड्रामा के कलाकारों की प्रतिभा अत्यंत सराहनीय है।

स्मरणीय है कि एक माह पहले ही डॉ. बत्रा ने सूरत के ध्यान शिविर में ओशो नव-संन्यास ग्रहण किया। 'स्वामी आनंद संगीतम' उनका नूतन नामकरण हुआ।

इस नाटक तथा 'होम्योपैथिक एंथम' के गीतों को स्वयं डॉ. बत्रा ने गाया है।

विमोचन समारोह में एवं तत्पश्चात डिनर में सुश्री मेनका गांधी उपस्थित थीं। उनके संग स्वामी शिवोहम ऋषि भी मौजूद थे, जिन्होंने बताया कि बहुत छोटी उम्र में उनके पिताजी उन्हें ओशो के चरणों में ले गए थे। हाई स्कूल में आते आते उन्होंने संपूर्ण ओशो साहित्य पढ़ लिया। इतना ही नहीं, 'बुक्स आई हैव लव्ड' किताब में ओशो ने जितनी पुस्तकों का वर्णन किया है, उन सबका भी अध्ययन कर लिया।

भावी प्रकाशन योजना है कि बत्रा जी की दसवीं किताब के दो सहलेखक होंगे, स्वयं स्वामी आनंद संगीतम तथा स्वामी शैलेंद्र सरस्वती।

ओशो फ्रेगरेंस के अनेक मित्रों ने बत्रा जी को बधाइयां दीं मा मोक्ष संगीता, स्वामी आशीष, डॉक्टर एल आर शर्मा, डॉक्टर मधु शर्मा, स्वामी सर्वजीत, मा सिमरन और मा प्रेम रागिनी ने।

कुछ सप्ताह बाद ओशो फ्रेगरेंस की और से 'युवा पीढ़ी के लिए संदेश' कार्यक्रम के अंतर्गत बत्रा जी का इंटरव्यू मा मोक्ष संगीता लेंगी।





Date	Program	Place	Contact
29 May-3 June	सद्दी कबीर दीवाना कर्म, ज्ञान एवं भक्ति की विभूति का कबीर के सात दीवानों के आध्यात्मिक लोक में	Online	Osho FrAGRANCE online Numbers
13-17 June	मिड डेव एन्डिगोसव सर्वांगी के लिए प्रोग्राम	Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE offline Numbers
18 June	स्वामी शैलेंद्र सरस्वती जी का जन्मोत्सव	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
19-24 June	आत्म-ओप मुक्ति सिविर नकारात्मक से सकारात्मक भावनाओं की ओर सफर	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
26 June -1 July	ओशो प्रीथम-आवा परीथम जनों के साथ प्रेम व स्वागत के साथ आनंद पूर्णक जीने की आवा	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
3 July	गुरु पूर्णिमा उत्सव	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
3-8 July	कैवल्य साधना सिविर ब्रह्म ज्ञान का अनुभव	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
10-15 July	महागीता साधना सिविर पारम शास्त्री का अनुभव	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
24-29 July	निर्वाण साधना सिविर	Online + Samarthgad, Maharashtra	Osho FrAGRANCE online: 7028019775, 8999253663, 9552792970
31 July-5 Aug	'ओशो ईशावास्य सिविर' इस अनुष्ठान-उपनिषद् पर आधारित साधना प्रणाली का अध्ययन	Samarthgad, Maharashtra	7028019775, 8999253663, 9552792970
7-12 Aug	शक्ति की खोज सुख और दुःख, दोनो के पार जाने की ध्यान विधियां	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
14-19 Aug	ओशो पंच संदेश - 'पंच के प्रदीप' नामक पुस्तक में लिखे संदेशों पर आधारित साधना	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
24-27 Aug 24 Aug eve - 27 Aug noon	गीता ध्यान व्रज अध्याय-13 भगवान श्रीकृष्ण द्वारा सातों क्षेत्र क्षेत्र विचारण योग की साधना	Khategaan Inderprastha (Sampada) Dewas (M.P.)	9893806461, 9754865777 845892036, 9827812392
4-9 Sept	भक्ति साधना सिविर प्रेम: ओशो की दृष्टि में 'पद पुरुष सोम' प्रवचनमाला पर आधारित	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
10-15 Sept	सुफी साधना सिविर ओशो के अनुसार: 'प्रेम है दुःख प्रयुक्त' और 'प्रेम पंच ऐसी कविता'	Osho Dhyon Upvan, Hisar, Haryana	9205170237
18-23 Sept	'हरि ओम तसत्वा' पर आधारित आंतरिक संतान की साधना	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
2-7 Oct	भय मुक्ति साधना सिविर हर जगते के कारण और उनसे निवारण के उपाय	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
9-14 Oct	ओशो साधना सूत्र सैवान्त प्रक्रिया की पुस्तिका 'साधु ज्ञान दि पाप' पर प्रवचन और ध्यान	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
16-21 Oct	ओशो ध्यानयोग सिविर 'आनंदयोग: प्रथम और अंतिम मुक्ति' पर आधारित साधनाएं	1883, Osho Anandkham Ashram, Deval, Garha, Jabalpur, MP	7028184233 877961278
30 Oct-4 Nov	ओशो अध्यात्म साधना सिविर 'अध्यात्म उपनिषद्' की अनुष्ठान साधना और साधना के प्रयोग	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers
5-10 Nov	ओशो कुंडलिनी जागरण सिविर 'जिन लोक दिन पादरा' में वर्णित कर्मां और सात शरीरों की साधना	Online + Rajneesh Dhyon Mandir, Murshidpur, Haryana	Osho FrAGRANCE online + offline Numbers

श्री रत्ननीच ध्यान मंदिर के सभी कार्यक्रम एक शाम पूर्व रविवार को 6.30 बजे शुरू होते तथा समाप्ति अंतिम 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

oshofragrance rajneeshfragrance



निशुल्क ओशो साहित्य और आडियो प्रवचन



निम्नांकित लिंक से निशुल्क ओशो साहित्य और आडियो प्रवचन
डाउनलोड कीजिए--



[OSHO HINDI DISCOURSES](#)



[OSHO SATSANG](#)



[OSHO BOOKS](#)

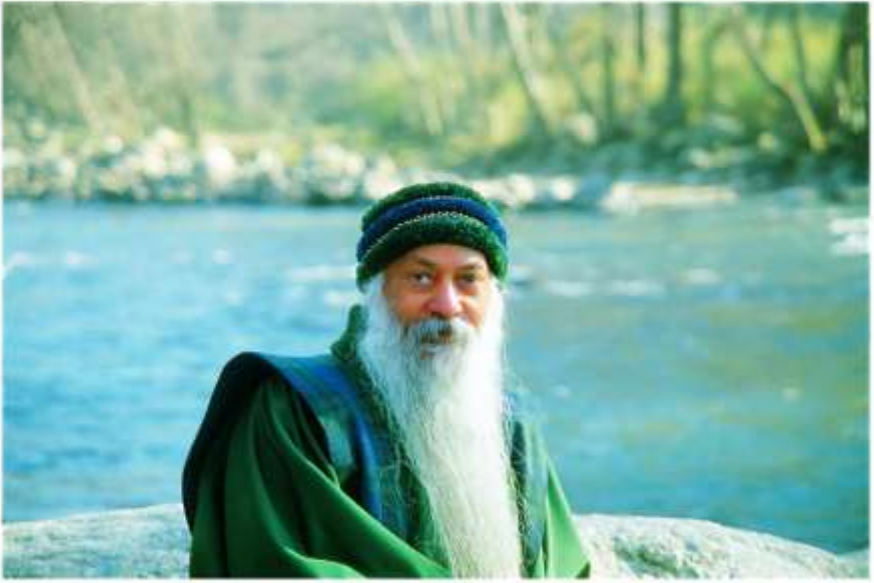


[SANNYAS WIKI - FOR INFORMATION](#)



आनंद क्या है?

—ओशो



प्रश्न:- भगवान, आनंद क्या है? उत्सव क्या है?

कबीर, आनंद तो अपरिभाष्य है, अब्याख्य है, गुंगे का गुड़ है। स्वाद तो ले सकते हो, जान तो सकते हो, जी तो सकते हो; मगर जना न सकोगे, बता न सकोगे। हृदय के अंतरतम में एक गीत तो उठेगा, मगर ओंठों तक ला न सकोगे।

अनगाया ही रह जाता है आनंद का गीत। अनकही ही रह जाती है आनंद की अनुभूति। और ऐसा भी नहीं है कि लोगों ने कहने की चेष्टा न की हो। सदियों-सदियों में, सनातन से सतत जानने वाले चेष्टा करते रहे हैं कि जतला सकें उनको जिनकी आंखें अभी बंद हैं; कि याद दिला सकें उनको जो दुख के गड्ढों में डूबे हुए हैं; कि बता सकें उन्हें कि जीवन में जहर ही जहर नहीं, अमृत भी है। मगर नहीं बतला सके। बताया ही नहीं जा सकता।

आनंद का स्वभाव शब्दातीत है। इशारे किए जा सकते हैं; जैसे कोई चांद की तरफ अंगुली उठाए। अंगुली चांद नहीं है। अंगुली से चांद का क्या लेना-देना! और कोई नासमझ हो तो अंगुली को पकड़ कर बैठ जाए कि यही चांद है। और ऐसे नासमझ बहुत हैं, जिन्होंने मील के पथरों को मंजिल समझ कर पूजा करनी शुरू कर दी है; जो सत््यों को तो भूल गए और शब्दों को छाती से लगा कर बैठ गए हैं; जिन्होंने बुद्धों का तो विस्मरण कर दिया, लेकिन उनके वचनों को सिर पर सदियों से ढो रहे हैं। उन वचनों का वजन इतना है हिमालय जैसा कि लोगों का चलना भी मुश्किल हो गया है; बोझ के नीचे दबे हैं। ज्ञान के बोझ के नीचे मर रहे हैं, सड़ रहे हैं।

नासमझ हैं लोग। इशारे पकड़ लेते हैं। और जिस तरफ इशारे किए जाते हैं, उस तरफ आंख ही नहीं उठाते। उस तरफ आंख उठाना जरा मंहगा सौदा भी है। आनंद को जानना है तो दुख को खोने की तैयारी दिखानी होगी। और तुम कहोगे, यह भी कोई मंहगी बात है! हम सभी तो दुख खोने को तैयार हैं। नहीं, जरा भी नहीं, हजार बार नहीं। तुम कहते हो कि दुख खोने को तैयार हो, मगर दुख तुम खोना नहीं चाहते। दुख को तुम पकड़े हो, जोर से पकड़े हो। तुम्हारी दुविधा यही है। तुम ऐसा ही अनुभव करते हो कि दुख से मुक्त होने की तुम्हारी बड़ी प्रबल आकांक्षा है। और

भीतर-भीतर तुम दुख के बीज बोते हो, दुख के जाल बुनते हो। क्योंकि तुम्हारे दुख में तुम्हारे बड़े न्यस्त स्वार्थ हैं। तुम्हारे दुख के बिना तुम्हारा अहंकार कैसे बचेगा?

आनंद में अहंकार तिरोहित हो जाता है, जैसे कपूर उड़ जाए बस ऐसे। दुख में अहंकार रहता है। और जिसको भी अपने अहंकार को बचाना है, उसे अपने दुख को बचाना होगा। बचाना ही नहीं, रोज-रोज बढ़ाना होगा, सजाना होगा, संवारना होगा। उसे नरकों पर नरक खड़े करने पड़ेंगे।

एक सज्जन मुझसे पूछते थे, कितने नरक हैं?

मैंने कहा, जितने खड़े करना चाहो उतने हैं। किन्हीं का एक से काम चल जाता है; किन्हीं का दो से नहीं चलता; किन्हीं का तीन से नहीं चलता। व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर है। कितना बड़ा अहंकार चाहते हो, उतने ही नरक खड़े करने पड़ेंगे। नरक अहंकार की सीढ़ियां हैं।

स्वर्ग चाहते हो? तो एक बात पक्की समझ लेना- मिटना होगा; अहंकार को विदा देनी होगी; ना-कुछ होने की तैयारी दिखानी होगी।

फकीरों ने सदा से कहा है: जब तक मैं था तब तक परमात्मा नहीं; और जब मैं न रहा तब परमात्मा हुआ!

यह 'मैं' सिर्फ दुख में ही जी सकता है। दुख इसका भोजन है। और आनंद में इसकी मृत्यु हो जाती है। जैसे प्रकाश आ जाए और अंधेरा मर जाए, ऐसे ही आनंद आए तो अहंकार मर जाता है।

तो आनंद की तरफ पहला इशारा कि वहां कोई अहंकार नहीं पाया जाता; किसी भांति की अस्मिता नहीं पाई जाती; मैं हूँ, यह भाव नहीं पाया जाता। परमात्मा है, लेकिन मैं नहीं। सागर है, लेकिन बूंद नहीं।

दूसरी बात... पर याद रखना इशारे हैं ये, परिभाषाएं नहीं। इंगित! समझो तो बड़े काम आ जाएं। समझो तो हजारों काम हल हो जाएं। दूसरा इंगित: **आनंद तुम्हारा स्वभाव है। दुख अर्जित करना होता है बाहर से।** दुख के लिए झोली फैलानी होती है। दुख मांगना पड़ता है। कोई दे तो मिले। आनंद- किसी से मांगे नहीं मिलता। कोई लाख देना चाहे तो भी नहीं दे सकता और तुम लाख मांगो तो भी मिल नहीं सकता।

दुख भिखमंगों की दुनिया का हिस्सा है; आनंद सम्राटों की। आनंद के लिए झोली नहीं फैलानी होती। आनंद किसी से मांगना नहीं होता। आनंद किसी से मिलता ही नहीं। आनंद तो तुम्हारी निजता है। आनंद तो तुम्हारा स्वभाव है। आनंद तो तुम लेकर ही आए हो। अभी भी जब तुम दुख से भरे हो, जब तुम्हारे चारों तरफ दुख की छायाएं खड़ी हैं, दुख के दंश, दुख के कांटे तुम्हारे प्राणों में छिदे हैं, जब दुख की फांसी लगी है- तब भी तुम्हारे अंतरतम में आनंद का झरना ही बह रहा है। उससे छूटने का कोई उपाय ही नहीं है। स्वभाव से कोई कैसे छूट सकता है! भूल सकते हो स्वभाव को, विस्मृत कर सकते हो स्वभाव को- विनष्ट नहीं।

आनंद भीतर जाने से मिलता है; दुख बाहर जाने से। दुख बहिर्यात्रा है; आनंद अंतर्यात्रा। दुख पर-निर्भर है; आनंद स्व-निर्भर। ज्यां पाल सार्त्र का वचन महत्वपूर्ण है। उसने कहा है, दूसरा नरक है। दि अदर इज़ हेल। इसमें सच्चाई का एक बहुत गहरा अंश है। दूसरा नरक है! लेकिन सिर्फ अंश ही है सच्चाई का। और महत्वपूर्ण अंश नहीं, गैर-महत्वपूर्ण अंश है। महत्वपूर्ण अंश तो जीसस के वचन में है: दि किंगडम ऑफ गॉड इज़ विदिन यू। परमात्मा का राज्य तुम्हारे भीतर है। ये दो हिस्से हुए एक ही सिक्के के। दूसरा दुख है, स्वयं का होना सुख है। दूसरा नरक है तो स्वयं का होना स्वर्ग है।

दुख के लिए मन के बड़े आयोजन चाहिए। मन इंतजाम करे, मन खूब आयोजन करे, तो दुख मिल सकता है। मन अर्थात् तुम्हारी सारी वासनाएं, आकांक्षाएं, अपेक्षाएं। मन अर्थात् तुम्हारी सारी

कामनाएं, इच्छाएं, अभिलाषाएं। मन यानी तुम्हारी सारी बहिर्गामी दौड़-विचार की, कल्पना की, स्मृति की। यह जो मन है, यह दुख का मूल उदगम है। इसी मन के केंद्र पर अहंकार है और परिधि पर सारी वासनाओं का जाल है।

आनंद अमनी दशा है; या जैसा कि संतों ने कहा, उन्मनी दशा है। जैसा झेन फकीर कहते हैं, ए स्टेट ऑफ नो माइंड। मन-शून्य अवस्था, चित्त-रहित अवस्था। पतंजलि ने कहा है, चित्त-वृत्ति-निरोध! योग की परिभाषा, कि जहां चित्त की सारी वृत्तियों का निरोध हो जाता है। जहां चित्त की कोई वृत्ति नहीं रह जाती, कोई तरंग नहीं रह जाती। जहां चित्त ही नहीं रह जाता, क्योंकि चित्त तरंगों का ही जोड़ है। जहां तुम इतने शांत होते हो, तुम्हारे चैतन्य की झील इतनी मौन होती है कि एक लहर भी नहीं उठती- उस अनुभूति का नाम आनंद है। उस परम शांति का नाम आनंद है। उस स्वयं में प्रतिष्ठित हो जाने का नाम आनंद है।

मैं तुम्हें आनंद की तरफ ले चल सकता हूं, ले चल रहा हूं। संन्यास कुछ और नहीं, वही अंतर्यात्रा का दूसरा नाम है। ध्यान कुछ और नहीं, मन से मुक्ति का उपाय है। अमनी दशा की तरफ धीरे-धीरे सरकना है। लेकिन मैं तुम्हें बता नहीं सकता कि आनंद क्या है। शब्दों में नहीं, मेरी आंखों में झांको! कबीर, मेरी आंखों में झांको! या मेरे पास बैठ कर अनुभव करो। मेरे हृदय की तरंगों को अपने हृदय की तरंगों में मिल जाने दो। मेरी अंगुलियों को तुम्हारे हृदय की वीणा पर खेलने दो। और तुम जानोगे कि आनंद क्या है।

नहीं लेकिन, शब्दों में, व्याख्याओं में, परिभाषाओं में नहीं समाया जा सकता है उस विराट आकाश को। इसलिए ज्ञानी नेति-नेति की बात करते रहे- यह भी नहीं, यह भी नहीं।

अहंकार आनंद नहीं है; यह नेति की भाषा हुई। मन आनंद नहीं है; यह नेति की भाषा हुई। बाहर आनंद नहीं है; यह नेति की भाषा हुई। दूसरे में आनंद नहीं है; यह नेति की भाषा हुई। यह तो बताया कि आनंद क्या नहीं है। मगर आनंद क्या है, वह तो बिन-बताया रह गया। वह अनकहा ही रहेगा।

मेरा हाथ पकड़ो! मेरे साथ चलो! मैं तुम्हें उस पार ले चलूं। यह नाव लेकर उस पार से तुम्हारे लिए ही आया हूं। इसी किनारे पर मत पूछो कि वह किनारा कैसा है!

-उत्सव अमार जाति आनंद अमार गोत्र-4

कब मनाएं आनंद?

तुम पूछते हो, 'मनुष्य आनंद कब मनाए?' मनुष्य आनंद ही आनंद मनाए। चलते, उठते, बैठते, सेते, खाते-पीते, सुख में और दुख में भी आनंद मनाए। सुख में तो मनाए ही, दुख में भी मनाए।

जब घर में किसी का जन्म हो तब तो मनाए ही, जब घर से कोई विदा हो तब भी मनाए। जन्म में भी और मृत्यु में भी। उत्सव के लिए कोई मौका छोड़े ही न। किसी न किसी बहाने, कोई न कोई उपाय खोज ले।

- एस धम्मो सत्तंतो, भाग-८, प्रवचन नं.-४

आनंद हृदय में है!

—ओशो



जीवन का आनंद, जीने वाले की दृष्टि में होता है। वह आप में है। वह आपके अनुरूप होता है। क्या आपको मिलता है— उसमें नहीं, कैसे आप उसे लेते हैं— उसमें ही वह छिपा है।

मैंने सुना है— कहीं मंदिर बन रहा था। तीन श्रमिक घूप में बैठे पत्थर तोड़ रहे थे। एक राहगीर ने पूछा, 'क्या कर रहे हैं?'

एक से पूछा। वह बोला, 'पत्थर तोड़ रहा हूँ।' उसने गलत नहीं कहा था। लेकिन, उसके कहने में दुख था और बोझ था। निश्चय ही पत्थर तोड़ना आनंद की बात कैसे हो सकती है? वह उत्तर देकर फिर उदास मन से पत्थर तोड़ने लगा था।

दूसरे से पूछा। वह बोला, 'आजीविका कमा रहा हूँ।' उसने जो कहा वह भी ठीक था। वह दुखी नहीं दिख रहा था, लेकिन आनंद का कोई भाव उसकी आंखों में नहीं था। निश्चय ही आजीविका कामना भी काम ही है, आनंद वह कैसे हो सकता है?

तीसरे से पूछा। वह गीत गा रहा था। उसने गीत को बीच में रोक कर कहा, 'मैं मंदिर बना रहा हूँ।' उसकी आंखों में चमक थी और हृदय में गीत था। निश्चय ही मंदिर बनाना कितना सौभाग्यपूर्ण है! और, सृजन से बड़ा आनंद और क्या है?

मैं सोचता हूँ कि जीवन के प्रति भी ये तीन उत्तर हो सकते हैं। आप कौन—सा उत्तर चुनते हैं, वह आप पर निर्भर है। और, जो आप चुनेंगे, उस पर ही आपके जीवन का अर्थ और अभिप्राय निर्भर होगा। जीवन तो वही है, पर दृष्टि भिन्न होने से सब—कुछ बदल जाता है। दृष्टि भिन्न होने से फूल काटे हो जाते हैं और काटे फूल बन जाते हैं।

आनंद तो हर जगह है, पर उसे अनुभव कर सकें, ऐसा हृदय सबके पास नहीं है। और, कभी किसी को आनंद नहीं मिला है, जब तक कि उसने उसे अनुभव करने के लिए अपने हृदय को तैयार न कर लिया हो। विशेष स्थिति और स्थान नहीं— वरन जो आनंद अनुभव करने की भावदशा को पा लेता है, उसे हर स्थिति और स्थान में ही आनंद मिल जाता है।

—ओशो, पथ के प्रदीप— 34

आनंद का राज

प्यारी मौन,
प्रेम।

चाह नहीं जहां सुख की, वहां भय भी नहीं है दुख का।
सुख की चाह ही दुख के भय की जननी है।

ईसा गुजर रहे थे एक गांव से।

देखा उन्होंने राह के किनारे दीवार के सहारे बैठे कुछ अत्यंत दुखी लोगों को।

ऐसे थे वे संतापग्रस्त की जैसे मौत ही उनके सामने हो।

भय से कंपित, भय से पीले हुए—मरणासन्न।

ईसा ने पूछा उनसे: 'यह हालत कैसे हुई तुम्हारी?'

उन्होंने कहा: 'नरक के भय के कारण।'

और थोड़ा आगे जाने पर ईसा ने फिर कुछ लोगों को वैसी ही स्थिति में देखा।

आंखें उनकी पथरा गई थीं और भिन्न-भिन्न आसनों और मुद्राओं में वे ऐसे बैठे थे कि जैसे मर ही गए हों।

ईसा ने उनसे भी पूछा: 'तुम्हारा क्या है दुख?'

बोले वे: 'स्वर्ग की आकांक्षा!'

और आगे बढ़ने पर ईसा ने कुछ लोगों को वृक्षों की छाया में नाचते भी देखा।

आनंद मग्न—भाव विभोर

कौन सा खजाना मिल गया था उन्हें?

या किस नरक से बच गए थे वे?

या कौन सा स्वर्ग का द्वार खुल गया था उनके लिए?

उनके चेहरों पर चिह्न थे लंबी यात्रा के—लेकिन थकान नहीं थी, वरन उपलब्धि का विश्राम था।

और उनकी आंखों में तपश्चर्या का सौंदर्य था—लेकिन अहंकार की कोई भी रेखा न थी।

उनकी आत्माओं में आनंद की वर्षा हो रही थी और उनके चारों ओर किसी अलौकिक ही प्रकाश के आभामंडल थे।

ईसा ने उनसे भी पूछा: 'मित्रो! तुम्हारे इस अपूर्व आनंद का राज क्या है—रहस्य क्या है?'

बोले वे: 'आकांक्षा नहीं सुख की—भय नहीं दुख का। चाह नहीं स्वर्ग की—चिंता नहीं नरक की। और जब से चाह और चिंता छूटी है तभी से जो है उसे ही जान कर और पाकर हम आनंदित और अनुगृहीत हैं।'

ईसा ने कहा: 'यही हैं वे लोग जो कि सत्य को उपलब्ध होते हैं—यही हैं वे लोग जो कि सदा ही प्रभु की उपस्थिति में जीते हैं।'

10-2-1971

(प्रति: मा योग क्रांति, जबलपुर)



इस जर्नल में प्रत्येक माह एक कहानी शेर्य करेंगे जो हर उम्र वाले बच्चों, युवाओं और बूढ़ों को प्रेरणा देगी।

दासता ही दुख है



एक संध्या एक पहाड़ी सराय में एक नया अतिथि आकर ठहरा। सूरज ढलने को था, पहाड़ उदास और अंधेरे में छिपने को तैयार हो गए थे। पक्षी अपने निबिड़ में वापस लौट आए थे। तभी उस पहाड़ी सराय में वह नया अतिथि पहुंचा। सराय में पहुंचते ही उसे एक बड़ी मार्मिक और दुख भरी आवाज सुनाई पड़ी। पता नहीं कौन चिल्ला रहा था? पहाड़ की सारी घाटियां उस आवाज से भर गई थी। कोई बहुत जोर से चिल्ला रहा था—स्वतंत्रता, स्वतंत्रता, स्वतंत्रता।

वह अतिथि सोचता हुआ आया, किन प्राणों से यह आवाज उठ रही है? कौन प्यासा है स्वतंत्रता को? कौन गुलामी के बंधनों को तोड़ देना चाहता है? कौन सी आत्मा यह पुकार कर रही? प्रार्थना कर रही?

और जब वह सराय के पास पहुंचा, तो उसे पता चला, यह किसी मनुष्य की आवाज नहीं थी, सराय के द्वार पर लटका हुआ एक तोता स्वतंत्रता की आवाज लगा रहा था।

वह अतिथि भी स्वतंत्रता की खोज में जीवन भर भटका था। उसके मन को भी उस तोते की आवाज ने छू लिया।

रात जब वह सोया, तो उसने सोचा, क्यों न मैं इस तोते के पिंजड़े को खोल दूं, ताकि यह मुक्त हो जाए। ताकि इसकी प्रार्थना पूरी हो जाए। अतिथि उठा, सराय का मालिक सो चुका था, पूरी सराय सो गई थी। तोता भी निद्रा में था, उसने तोते के पिंजड़े का द्वार खोला, पिंजड़े के द्वार खोलते ही तोते की नींद खुल गई, उसने जोर से सीकचों को पकड़ लिया और फिर चिल्लाने लगा—स्वतंत्रता, स्वतंत्रता, स्वतंत्रता।

वह अतिथि हैरान हुआ। द्वार खुला है, तोता उड़ सकता था, लेकिन उसने तो सीकचे को पकड़ रखा था। उड़ने की बात दूर, वह शायद द्वार खुला देख कर घबड़ा आया, कहीं मालिक न जाग जाए। उस अतिथि ने अपने हाथ को भीतर डाल कर तोते को जबरदस्ती बाहर निकाला। तोते ने उसके हाथ पर चोटें भी कर दीं। लेकिन अतिथि ने उस तोते को बाहर निकाल कर उड़ा दिया।

निश्चित होकर वह मेहमान सो गया उस रात। और अत्यंत आनंद से मरा हुआ। एक आत्मा को उसने मुक्ति दी थी। एक प्राण स्वतंत्र हुआ था। किसी की प्रार्थना पूरी करने में वह सहयोगी बना। वह रात सोया और सुबह जब उसकी नींद खुली, उसे फिर आवाज सुनाई पड़ी, तोता चिल्ला रहा था—स्वतंत्रता, स्वतंत्रता।

वह बाहर आया, देखा, तोता वापस अपने पिंजड़े में बैठा हुआ है। द्वार खुला है और तोता चिल्ला

रहा है—स्वतंत्रता, स्वतंत्रता। वह अतिथि बहुत हैरान हुआ। उसने सराय के मालिक को जाकर पूछा, यह तोता पागल है क्या? रात मैंने इसे मुक्त कर दिया था, यह अपने आप पिंजड़े में वापस आ गया है और फिर भी चिल्ला रहा, स्वतंत्रता?

सराय का मालिक पूछने लगा, उसने कहा, तुम भी भूल में पड़ गए। इस सराय में जितने मेहमान ठहरते हैं, सभी इसी भूल में पड़ जाते हैं। तोता जो चिल्ला रहा है, वह उसकी अपनी आकांक्षा नहीं, सिखाए हुए शब्द हैं। तोता जो चिल्ला रहा है, वह उसकी अपनी प्रार्थना नहीं, सिखाए हुए शब्द हैं, यात्रिक शब्द हैं। तोता स्वतंत्रता नहीं चाहता, केवल मैंने सिखाया है वही चिल्ला रहा है। तोता इसीलिए वापस लौट आता है। हर रात यही होता है, कोई अतिथि दया खाकर तोते को मुक्त कर देता है। लेकिन सुबह तोता वापस लौट आता है।

मैंने यह घटना सुनी थी। और मैं हैरान होकर सोचने लगा, क्या हम सारे मनुष्यों की भी स्थिति यही नहीं है? क्या हम सब भी जीवन भर नहीं चिल्लाते हैं—मोक्ष चाहिए, स्वतंत्रता चाहिए, सत्य चाहिए, आत्मा चाहिए, परमात्मा चाहिए? लेकिन मैं देखता हूँ कि हम चिल्लाते तो जरूर हैं, लेकिन हम उन्हें सीकियों को पकड़े हुए बैठे रहते हैं जो हमारे बंधन हैं। हम चिल्लाते हैं, मुक्ति चाहिए, और हम उन्हीं बंधनों की पूजा करते रहते हैं जो हमारा पिंजड़ा बन गया, हमारा कारागृह बन गया। कहीं ऐसा तो नहीं है कि यह मुक्ति की प्रार्थना भी सिखाई गई प्रार्थना हो, यह हमारे प्राणों की आवाज न हो? अन्यथा कितने लोग स्वतंत्र होने की बातें करते हैं, मुक्त होने की, मोक्ष पाने की, प्रभु को पाने की। लेकिन कोई पाता हुआ दिखाई नहीं पड़ता। और रोज सुबह मैं देखता हूँ, लोग अपने पिंजड़ों में वापस बैठे हैं, रोज अपने सीकियों में, अपने कारागृह में बंद हैं। और फिर निरंतर उनकी वही आकांक्षा बनी रहती है।

सारी मनुष्य-जाति का इतिहास यही है। आदमी शायद व्यर्थ ही मांग करता है स्वतंत्रता की। शायद सीखे हुए शब्द हैं। शास्त्रों से, परंपराओं से, हजारों वर्ष के प्रभाव से सीखे हुए शब्द हैं। हम सच में स्वतंत्रता चाहते हैं? और स्मरण रहे कि जो व्यक्ति अपनी चेतना को स्वतंत्र करने में समर्थ नहीं हो पाता, उसके जीवन में आनंद की कोई झलक कभी उपलब्ध नहीं हो सकेगी। स्वतंत्र हुए बिना आनंद का कोई मार्ग नहीं है।

दासता ही दुख है। यह जो स्प्रिचुअल स्लेवरी है, यह जो हमारी मानसिक गुलामी है, वही हमारा दुख, वही हमारी पीड़ा, वही हमारे जीवन का संकट है। शायद हम सबके मन में उससे मुक्त होने का खयाल भी पल रहा हो। लेकिन हमें पता नहीं कि जिन बातों को हम पकड़े हुए बैठे रहते हैं वे ही हमारे बंधन को पुष्ट करने वाली बातें हैं।

– आनंद की खोज—(प्रवचन-03)



दुख, सुख और आनंद

—ओशो



हर बच्चा आनंद सहित पैदा होता है। हर बच्चा आनंद के जगत से आता है। हर बच्चा अपने भीतर आनंद की धन लाता है। फिर धीरे-धीरे हम उस पर हावी हो जाते हैं, समाज संस्कारित करता है। तुमने कभी सोचा कि तुमने आनंद कहां खोया है? तुमने आनंद कारों में खोया है, बड़े मकानों में खोया है, तिजोड़ियों में खोया है—तुम्हें याद आता है कभी? इस बात को समझ लेना जरूरी है कि जिसका हमने स्वाद न लिया हो, उसे हम खोजेंगे कैसे। हर आदमी आनंद खोज रहा है। इसका मतलब है कि कभी न कभी उसने आनंद को जाना है, कोई स्वाद पहचाना है, खोजोगे कैसे?

तेरा साहब है घर मांही, बाहर नैना क्यों खोले।

कहै कबीर सुनो भाई साधो, साहब मिल गए तिल ओले।।

तुम्हें चार साल के पहले की याद नहीं आती। तुम इतने आनंदित थे कि याददाश्त तो दुख की बनती है, आनंद की नहीं बनती। जब जूता पैर में ठीक आ जाता है तो दर्द होता ही नहीं, तो याददाश्त कैसे बनेगी? आनंद की कोई लकीर नहीं खिंचती। आनंद तो आकाश में उड़ते हुए पक्षियों की भांति है, उनके पद-चिह्न नहीं छूटते। इसलिए तुम याद नहीं कर पाते। मगर कुछ अनजानी धुन भीतर गूंजती रहती है। इसलिए बूढ़े से बूढ़ा आदमी भी बचपन के गीत गाता है। जीसस कहते हैं: जब तुम पुनः बच्चों की भांति न हो जाओगे तब तक प्रभु का राज्य तुम्हें मिल सकेगा।

सुख में सुमिरन ना किया, दुख में कीया याद।

कह कबीर ता दास की, कौन सुने फरियाद।।

आनंद की खोज किसकी नहीं है? कौन है जो आनंद नहीं चाहता? ऐसा तो कोई आदमी हो ही नहीं सकता जो आनंद न चाहे। सभी की खोज है। लेकिन मिलन तो बहुत थोड़े-से लोगों का हो पाता है। कारण है कि लोग गलत मनोदशा में उसे खोजते हैं: दुख में तो उसकी याद करते हैं, और सुख में उसे भूल जाते हैं। दुख का स्वभाव परमात्मा के स्वभाव से

बिल्कुल मेल नहीं खाता। वह है परम आनंद, सच्चिदानंद। दुख में तुम उसे खोजते हो। दुख का अर्थ है कि तुम पीठ उसकी तरफ किए हो, और खोज रहे हो। जब तुम सुख में होते हो तब तुम उसे भूल जाते हो।

परमात्मा सुख भी नहीं है, दुख भी नहीं है; लेकिन परमात्मा से दुख बहुत दूर है, सुख थोड़ा निकट है। दुख में अगर तुम पुकारो तो तुम सुख की आकांक्षा करते हो। सुख की आकांक्षा से प्रार्थना का कोई संबंध नहीं।

एक मां अपने छोटे बेटे को कह रही थी कि मैं दो दिन से देख रही हूँ कि तूने रात की प्रार्थना नहीं की, परमात्मा को धन्यवाद नहीं दिया। समझाने के लिए उसने कहा, कि देख इस गांव में गरीब बच्चे हैं जिनको दो जून रोटी भी नहीं मिलती, कपड़े फटे-चीथड़े पहने हुए हैं। तुझे भगवान ने सब कुछ दिया है। धन्यवाद देना जरूरी है। उस लड़के ने सिर हिलाया। उसने कहा कि यही तो मैं सोचता हूँ। तो प्रार्थना उनको करनी चाहिए कि मुझको? जिनको न रोटी है, न कपड़े हैं, मैं किसलिए प्रार्थना करूँ? सब मिला ही हुआ है और बिना ही प्रार्थना किए हुए मिला हुआ है—तो मुझे क्यों झंझट में डालना? प्रार्थना उनको करनी चाहिए जिनको कुछ नहीं मिला है।

यह बच्चा तुम्हारे सबके मन की बात कह रहा है। यही तुम कह रहे हो। तुम गलत मौका चुनते हो, इसलिए परमात्मा से चूके हुए हो। कोई रोगी इलाज खोजे तो ठीक है। किंतु ध्यान कोई थैरेपी या चिकित्सा नहीं है। चिकित्सा के लिए अस्पताल है, मंदिर नहीं। चिकित्सा के लिए डॉक्टर है, गुरु नहीं। गुरु के पास तो तुम परिपूर्ण स्वस्थ होकर आना, तो वह तुम्हें अनंत की यात्रा पर सरलता से ले जा सकेगा। लेकिन तुम गुरु के पास ऐसे आते हो, जैसे वह कोई डॉक्टर हो।

सुख में जिसने पुकारा, उसका अर्थ हो गया कि उसे सुख काफी नहीं है; उसने समझ ली सुख की क्षणभंगुरता। उसने सुख की व्यर्थता को जान लिया तभी तो पुकारा। दुख की व्यर्थता तो सभी जानते हैं; जो सुख की व्यर्थता जान लेता है वही संन्यस्त हो जाता है।

परमात्मा है विस्तार और दुख है सिकुड़ना—उनका तालमेल नहीं। ब्रह्म का अर्थ होता है: विस्तीर्ण; जो फैलता ही चला गया है। दुख का स्वभाव अंधेरा है। आनंद का स्वभाव प्रकाश है, परम प्रकाश है। अंधेरे से उठी प्रार्थना प्रकाश के लोकों तक नहीं पहुंच सकती, अंधेरे में ही भटकती है। अंधेरे से उठी प्रार्थना भी अंधेरी होती है; वह रोशनी के जगत में प्रवेश नहीं कर सकती। तुमने कभी अंधेरे के टुकड़े की रोशनी में प्रवेश करते देखा है कि तुम घर में बैठे हो, दीया जला है, सब रोशन है, और देखा है कि खिड़की से एक अंधेरे का टुकड़ा भीतर चला आ रहा है? रोशनी आ सकती है अंधेरे में; अंधेरा रोशनी में नहीं जा सकता।

सुख का स्वभाव परम प्रकाश का तो नहीं है; वह कोई महासूर्य नहीं है सुख; छोटा मिट्टी का दीया है—लेकिन मिट्टी के दीये में भी ज्योति जलती है, उसका स्वभाव तो सूरज का ही है। इसीलिए तो सुख की इतनी आकांक्षा है। सुख की आकांक्षा में वस्तुतः आनंद की आकांक्षा छिपी है। आनंद शाश्वत सुख है। सुख आनंद की एक झलक है—इस लोक में उतरी।



ज्ञानी का हंसना, रोना



प्रश्न : सुना है, कभी-कभी ज्ञानी साथ-साथ रोता है और हंसता है। वह क्या देखकर रोता है और क्या देखकर हंसता है?

कभी-कभी नहीं, सदा ही ज्ञानी साथ-साथ रोता और हंसता है। हंसता है अपने को देखकर, रोता है तुम्हें देखकर। अगर तुम यह देख पाओ कि वही हंसता है, वही रोता है, तो तुम दोनों के पार हो गए। तुम साक्षी हो गए। तुम जाग गए।

बुद्ध की प्रतिमा को गौर से देखो या महावीर की प्रतिमा को गौर से देखो, तो तुम्हें एक बात बड़ी हैरानी की लगेगी। तुम देखोगे दोनों बातें एक साथ--कि महावीर की प्रतिमा में एक अखंड आनंद की भाव-दशा मालूम होती है। लेकिन वह आनंद उथला नहीं है। वह छिछला नहीं है। एक बड़ी गहरी दशा है। एक बड़ी गहरी उदासी भी संयुक्त है। उदासी ही आनंद को गहराई देती है। एक सुख है, लेकिन दुख की छाया साथ है। क्या मतलब है इसका? इसका मतलब यह है कि जो व्यक्ति भी पार हो गया, उसमें दोनों लीन हो जाते हैं।

क्षण-क्षण बनाएं आनंद

क्षणभंगुरता का इतना स्पष्ट बोध हो जाये कि जीवन क्षण-क्षण बीता जा रहा है, चूका जा रहा है, तो तुम क्षण की शाश्वतता में उतरने में समर्थ हो जाओगे। एक क्षण भी अपनी गहराई में सनातन है। शाश्वत है। एक ही क्षण पास है, दूसरा कोई क्षण पास नहीं- हो सकता है यही क्षण आखिरी हो- तो फिर तुम कल पर न छोड़ सकोगे। तुम आज जीओगे। तुम यह न कह सकोगे कि कल पर छोड़ते हैं कल जी लेंगे। कल कर लेंगे उत्सव। कल कर लेंगे प्रेम। तुम्हें फिर यह सुविधा न रहेगी। आज ही है उत्सव। आज ही है आनंद! आज ही है प्रेम। अभी और यहीं के अलावा कुछ भी नहीं।

- एस धम्मो सनंतनो, भाग-2, प्रवचन नं.-4

हंसी ध्यान

—ओशो



निर्देश

हर सुबह जब जागें, तो अपनी आंखें खोलने से पहले, शरीर को बिल्ली की तरह तानें। तीन या चार मिनट बाद, आंखें बंद रखे हुए ही, हंसना शुरू करें। पांच मिनट के लिए बस हंसें ही। पहले-पहले तो आप इसे सप्रयास करेंगे, लेकिन शीघ्र ही आपके प्रयास से पैदा की गई ध्वनि प्रामाणिक हंसी को जगा देगी। स्वयं को हंसी में खो दें। शायद इस घटना को वास्तव में घटने में कई दिन लग जाएं, क्योंकि हम इससे बहुत अपरिचित हैं। परंतु शीघ्र ही यह सहज हो जाएगा और आपके पूरे दिन का गुण ही बदल जाएगा। हंसो, जी भर कर हंसो। मेरा आश्रम हंसता हुआ होना चाहिए। हंसी यहां धर्म है। यह आनंद-उत्सव है। यहां उदास होकर नहीं बैठना है। यह कोई उदासीन साधुओं की जमात नहीं है। उदासीनता को मैं रोग मानता हूँ; साधुता नहीं, रुग्णता! जो उदासीन हैं, उनकी मानसिक चिकित्सा की जरूरत है। प्रफुल्लता स्वास्थ्य का लक्षण है!

प्रफुल्लित होओ! और धीरे-धीरे जैसे-जैसे तुम्हारे जीवन में हंसी की किरणें फैलेंगी, चकित होओगे कि कितना हंसने को है! खुद के जीवन में हंसने को है, औरों के जीवन में हंसने को है। चारों तरफ हंसने ही हंसने की घटनाएँ हैं। वह तो हम देखते नहीं, कंजूस हैं, कि कहीं हंसना न पड़े, तो हमने देखना ही बंद कर दिया है। नहीं तो चारों तरफ प्रतिपल क्या-क्या नहीं घट रहा है!



आनंद-अतिरेक और भागवत-मादकता का मार्ग



कल से निम्नलिखित ध्यान प्रारंभ करो। और जानो कि यह आदेश है। अब तुम मेरे इतने अपने हो कि सिवाय आदेश देने के मैं और कुछ नहीं कर सकता।

पूर्व-आवश्यकताएं-

1. प्रफुल्लता से करो, 2. शिथिलता में करो, 3. आनंदित होओ। 4. प्रातः स्नान करने के बाद इसे करो।

ध्यान के चरण-

1. **पहला चरण-** लयबद्धता से गहरी श्वास लो। तेज नहीं, बल्कि धीमी गति से। दस मिनट के लिए।
2. **दूसरा चरण-** मंद गति से लय में नाचो। आनंदित होओ। जैसे कि उसमें बह रहे हो। दस मिनट के लिए।
3. **तीसरा चरण-** महामंत्र हू-हू का उपयोग करो। हू- दस मिनट के लिए। नाचना व हिलना-डोलना चलता रहे। गंभीर मत होना।
4. **चौथा चरण-** आंखें बंद कर लो और मौन हो जाओ। अब नाचना, या हिलना-डोलना नहीं करो। खड़े रहो, बैठ जाओ या लेट जाओ- जैसा भी तुम्हें ठीक लगे। पर ऐसे हो रहो, जैसे मर ही गए हो। गहरे डूबने का अनुभव करो। समर्पित हो जाओ और स्वयं को समग्र के हाथों में छोड़ दो। दस मिनट के लिए।

बाद की आवश्यकताएं-

1. पूरे दिन आनंदातिरेक में जीयो- भगवत-मादकता में। उसमें बहो और खिलो। जब कभी मन डूबता-सा लगे- भीतर कहो- हू-हू-हू और बाहर हंसो। हंसो बिना किसी कारण के। और, इस पागलपन को स्वीकार करो।
2. सोने के पहले, महामंत्र हू-हू-हू का उच्चार करो। दस मिनट के लिए। और तब स्वयं पर हंसो।
3. प्रातः जब तुम्हें लगे कि जाग खुल गयी है, पुनः महामंत्र हू-हू-हू का उच्चार करो। दस मिनट के लिए। और तब हृदयपूर्वक हंसते हुए दिन का प्रारंभ करो।
4. और, सदैव स्मरण रखो कि मैं तुम्हारे साथ हूँ।

आनंद के तीन सूत्र :

क्षण-क्षण जीवन, सृजन, अंतर्दर्शन

—ओशो



समस्त जीवन एक ऊर्जा है। वे दिन लद गये कि जब कुछ लोग कहते थे, पदार्थ है। वे दिन समाप्त हो गये। यह जो ऊर्जा है जीवन की, प्रत्येक व्यक्ति इसी ऊर्जा का स्फुलिंग है, इसी ऊर्जा का एक छोटा-सा रूप है। आप भी, मैं भी, सब। यह ऊर्जा, यह शक्ति अगर बाहर की तरफ बहे तो काम बन जाती है, वासना बन जाती है। और अगर भीतर की तरफ बहे तो अकाम बन जाती है, आत्मा बन जाती है। जो भेद है वह सिर्फ दिशा का है। जब काम ऊर्जा बाहर की तरफ बहती रहती है जीवन से, तो धीरे-धीरे आदमी क्षीण, निर्बल, निस्तेज होता चला जाता है। और वह उस कामना से दुनिया में बहुत-सी चीजें पा लेता है, लेकिन एक अपने को भर पाने से वंचित रह जाता है। जिसे हमें पाना है, शक्ति उसी की तरफ जानी चाहिए। अगर हमें बाहर की वस्तुएं पानी हैं तो शक्ति को बाहर जाना पड़ेगा, और अगर हमें भीतर की आत्मा पानी हो तो शक्ति को भीतर जाना पड़ेगा।

ध्यान रहे, काम से मेरा मतलब है, बाहर बहती हुई ऊर्जा। अकाम से मतलब है, भीतर बहती हुई ऊर्जा। शक्ति के दो ढंग हैं—बाहर की तरफ बहे या भीतर की तरफ बहे।

धर्म का बाहर से कोई भी संबंध नहीं है। इसलिए जिनके ईश्वर बाहर हों वह ठीक से समझ लें कि उनका धर्म से कोई नाता नहीं है। जिनका मोक्ष बाहर हो वह ठीक से समझ लें, वह धार्मिक नहीं हैं। जिनके पाने की कोई भी चीज बाहर हो वह समझ लें कि वह कामी हैं। सिर्फ एक ही स्थिति में काम से मुक्ति होती है और वह यह कि हम भीतर बहना शुरू हो जायें। बाहर कोई भी ऑब्जेक्ट, बाहर कोई भी पाने की चीज, हमारी ऊर्जा को बाहर की तरफ ले जाती है। और हम धीरे-धीरे खाली होते हैं, समाप्त हो जाते हैं। फिर दूसरा जन्म, फिर एक ऊर्जा लेकर पैदा होते हैं, फिर बाहर की तरफ बहते हैं, फिर समाप्त हो जाते हैं। फिर तीसरा जन्म, फिर ऊर्जा लेकर पैदा होते हैं, फिर बाहर की तरफ बहते हैं और समाप्त हो जाते हैं।

जन्म के साथ हम शक्ति लेकर आते हैं। मृत्यु के साथ हम शक्ति खोकर वापिस लौट जाते हैं। जो व्यक्ति मृत्यु के साथ भी शक्ति लेकर लौटता है उसे फिर आने की जरूरत नहीं रह जाती। जो कबीर की भांति मरते क्षण में कह सकता है कि 'ज्यों की त्यों धरि दीन्हीं चदरिया'। कुछ स्वर्ग नहीं

किया, कुछ खोया नहीं, दौड़े नहीं। चादर संभालो, जैसी दी थी वैसी ही वापिस लौटा देते हैं। अकाम, जन्म-मृत्यु से मुक्ति है। काम, बार-बार जन्म में लौट आना है। कारण है... ।

कोई कामना कभी ठीक अर्थां में पूरी नहीं होती, हो नहीं सकती। और जो बाहर की तरफ दौड़ने का आदी हो गया है, जब भी कोई कामना पूरी होने के करीब होती है तब तक वह नयी कामना बना लेता है। क्योंकि फिर बाहर की तरफ दौड़ेगा कैसे? बाहर की तरफ दौड़ना ही जिसकी जिंदगी बन गयी है। वह, एक इच्छा पूरी हुई नहीं कि दूसरी को जन्मा लेता है। बल्कि एक के पूरे होने के साथ अनेक को जन्मा लेता है, फिर दौड़ना शुरू कर देता है। हम बाहर की तरफ दौड़ती हुई ऊर्जाएं हैं। आऊट गोइंग एनर्जीस।

हम व्यक्तित्व की पहली पत पर जी रहे हैं—सेक्स की पत पर—जहां कंकड़-पत्थर से ज्यादा कुछ नहीं मिल सकता। अगर वहां से ऊर्जा इकट्ठी हो और थोड़ी आगे बढ़े, तो दूसरा चक्र खुलना शुरू होता है, जहां कि सुख के तल बदल जाते हैं। और ध्यान रहे, सेक्स के तल पर दूसरे का होना जरूरी है हमारे सुख के लिए। दूसरे चक्र पर दूसरे का होना जरूरी नहीं है, हम अकेले काफी हो जाते हैं। और व्यक्ति मुक्त होने लगता है। सातवें चक्र पर जब ऊर्जा पहुंचती है—आपके मस्तिष्क तक जब ऊर्जा पहुंच जाती है, जब आपकी शक्ति इतनी भर जाती है की सेक्स सेंटर और सहस्रार के बीच दोनों में शक्ति प्रवाहित होने लगती है, तो कोई उसे कुंडलिनी कहे, कोई उसे कोई और नाम दे, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता—जिस दिन आपकी ऊर्जा इतनी इकट्ठी हो जाती है कि आपके मस्तिष्क के चक्रों को भी चलाने लगती है, उस दिन आप पहली बार आत्मज्ञान को उपलब्ध होते हैं, ब्रह्म को उपलब्ध होते हैं।

लेकिन हम पहले ही चक्र पर खो जाते हैं। इसका क्या मतलब है? क्या मैं यह कह रहा हूँ कि आप सेक्स को दबायें, रोकें? अगर आपने दबाया और रोका तो आप कभी भी न रोक पायेंगे, क्योंकि शक्ति का एक नियम है कि दबाई गयी शक्ति विद्रोही हो जाती है। और जिस शक्ति को जितने जोर से दबाया जाता है, वह उतनी ही जोर से रिपेल करती है और रिएक्ट करती है। किसी शक्ति को भी दबाया नहीं जा सकता। शक्ति को सिर्फ मार्ग दिये जा सकते हैं। ये दो ढंग हैं। शक्ति को नया मार्ग दें तो शक्ति उससे प्रवाहित होने लगती है या शक्ति का पुराना मार्ग रोकें तो शक्ति उसी मार्ग पर जोर से चोट करने लगती है।

जितना आप रोकेंगे उतनी यह ऊर्जा धक्का देगी और जिस जगह आप रोकेंगे, वहां ध्यान तो रखना ही पड़ेगा। और जिस चक्र पर ध्यान होगा वह चक्र सक्रिय रहता है। इसलिए जो लोग ऊर्जा को रोकते हैं काम के बिंदु पर, यौन के बिंदु पर, वे यौन के प्रति अति सक्रिय हो जाते हैं। सच तो यह है कि उनका पूरा व्यक्तित्व जननेंद्रिय बन जाता है। वे उसके बाहर नहीं रह जाते। उनका सारा बोध वहीं अटक जाता है। उनकी चेतना वहीं उलझ जाती है। और वह उलझी हुई चेतना जितनी चोट करती है, उतना ही वह केंद्र सक्रिय होता है। और वह केंद्र जब सक्रिय जोर से होता है तो उनके पास एक ही उपाय बचता है, कि भोजन कम कर दें, व्यायाम कम कर दें और मुर्द की तरह जीने लगे, ताकि ऊर्जा पैदा न हो।

इसलिए एक बात तो पहले यह ध्यान में रख लेना कि हमारे पास अतिरिक्त ऊर्जा चाहिए ही। तो ऊर्जा को पैदा करने का तो पूरा इंतजाम होना चाहिए, लेकिन ऊर्जा को नयी दिशाएं देने का भी इंतजाम होना चाहिए। वह दो-तीन सूत्र में आप से कहूँ कि इस ऊर्जा को नयी दिशाओं कैसे मिलती हैं।

एक, सिर्फ हम वर्तमान में जी सकें, तो ऊर्जा इकट्ठी होती है और ऊपर की तरफ चलना शुरू हो जाती है। पहला सूत्र—लिविंग इन द प्रेजेंट। जो आदमी भी बहुत कल की सोचता है और परसों की सोचता है और आगे की सोचता है और भविष्य में जीने की कोशिश करता है, उसकी ऊर्जा बह जाती है। क्योंकि भविष्य है दूर; और भविष्य से हमारा जो संबंध है वह कामना का ही हो सकता है

और कोई संबंध नहीं हो सकता। भविष्य है नहीं, भविष्य होगा। और होगा से हमारा संबंध सिर्फ वासना का हो सकता है, इच्छा का, डिजायर का हो सकता है और कोई संबंध नहीं हो सकता।

जीसस एक गांव के पास से गुजर रहे हैं। और वह अपने शिष्यों को कहते हैं, देखते हो यह लिली के खिले हुए फूल! उन शिष्यों ने कहा, देखते हैं। जीसस ने कहा कि देखो इनका सौंदर्य, देखो इनका खिलना, देखो इनका आनंद और जीसस ने कहा कि सोलोमन-सम्राट सोलोमन, जो अपने वैभव के पूर्ण शिखर पर था और जिसके पास सारी पृथ्वी की संपत्ति थी-वह अपने वैभव के पूर्ण शिखर पर भी इतना सुंदर नहीं था, जितने कि यह लिली के जंगली फूल सुंदर हैं। किसी ने पूछा, लेकिन ऐसा क्यों है? तो जीसस ने कहा, सोलोमन हमेशा भविष्य में जी रहा था, यह फूल अभी जी रहे हैं, इनकी ऊर्जा को कामना बनने का मौका नहीं है, इनकी ऊर्जा जीवन बन रही है।

ध्यान रहे, जब भी हम ऊर्जा को कामना बनाते हैं तो भविष्य के कारण बनाते हैं। कामना अर्थात् 'फ्यूचर ओरिएंटेशन। वासना का मतलब है भविष्य में जीने की इच्छा। और जीवन है सदा अभी और यहीं। जिस व्यक्ति ने भविष्य में जीने की इच्छा को अपने जीवन में प्रबल किया, वह बाहर की तरफ बहता रहेगा और उसकी ऊर्जा खोती रहेगी। भविष्य हमारी ऊर्जा को बुरी तरह पी जाता है, एब्जार्ब कर लेता है। वर्तमान में ऊर्जा संग्रहीत होती है। इसलिए जिस व्यक्ति को अपनी ऊर्जा को, अपनी शक्ति को अकाम तक पहुंचाना हो, ब्रह्मचर्य तक पहुंचाना हो, जिसे अपनी ऊर्जा को सत्य और ब्रह्म तक ले जाना हो, जिसे अपनी ऊर्जा को स्वयं तक पहुंचाना हो, उसे भविष्य की इच्छाएं, भविष्य की कामनाएं, भविष्य के सपने, धीरे-धीरे क्षीण कर देना चाहिए। उसे जीना चाहिए अभी और यहीं, हियर एंड नाउ। जब आप खाना खा रहे हैं तो सिर्फ खाना खायें। दफ्तर में मत प्रवेश कर जायें खाना खाते वक्त।

प्रतिपल जहां आप हैं, वहां पूरे होने की कोशिश करें। कठिन होगी यह बात, लेकिन सरल बन जायेगी। कठिन होगी इसलिए कि हमारी आदतें सदा वहां होने की नहीं हैं, जहां हम हैं। सदा वहां होने की हैं जहां हम नहीं हैं। जहां आप होते हैं वहां आप होते ही नहीं। आपका वह जो मन है काम से भरा हुआ, वह कहीं और होता है। जब आप कलकत्ते में होते हैं तो मन बंबई में होता है। जब आप बंबई में होते हैं तो मन कलकत्ते में होता है। जहां हम हैं उस क्षण में हमारा मन वहां नहीं होता, इसलिए जहां हम नहीं हैं वहां से हमें काम का विस्तार करना पड़ता है और जुड़ना पड़ता है। वह जोड़ हमारी ऊर्जा को खोने का रास्ता है। अगर कोई व्यक्ति अभी और यहीं जीने के लिए धीरे-धीरे, धीरे-धीरे समर्थ हो जाए... और सरल है होना। सरल इसलिए है कि अगर आप प्रयोग करेंगे तो आप बहुत हैरान हो जायेंगे कि खाना इतना आनंदपूर्ण कभी भी नहीं था जितना आनंदपूर्ण उस क्षण हो जाता है जिस क्षण आप खाना खाते वक्त पूरे मौजूद हैं, जिस वक्त आप खाना ही खा रहे हैं।

अगर शक्ति को संग्रहीत करना है-और शक्ति के संग्रहीत हुए बिना कोई अंतर्यात्रा संभव नहीं है-तो हमें वर्तमान में जीना सीखना होगा। वर्तमान के साथ बड़ी खूबी है। वर्तमान सरकुलर है, राउंड शोड है। एक नदी है, वह वन-डायमेंशनल है। वह भागी जा रही है, वह पूरे वक्त भागी जा रही है सागर की तरफ। वन-डायमेंशनल है, उसमें एक आयाम है। वह भागी जा रही है। एक सरोवर है, वह भाग नहीं सकता, वह गोल है। वह अपने भीतर ही घूमता रह जाता है। सारी भ्रमण-यात्रा उसकी भीतर है। जिस क्षण आप वर्तमान के क्षण में होते हैं, उस क्षण आप सरोवर की भांति हो जाते हैं। गोल, वर्तुलाकार शक्ति आपके भीतर घूमने लगती है। क्योंकि बाहर जाने के लिए कोई मौका नहीं मिलता, मौका मिलता है भविष्य में। कल क्या करुंगा, इससे तत्काल मौका मिल जाता है। कल क्या होगा, तत्काल मौका मिल जाता है। अभी हूं, यहां हूं...।

आप मुझे यहां सुन रहे हैं। अगर आप मुझे सिर्फ सुन रहे हैं, तो आप जरा-सी भी शक्ति नहीं खोयेंगे। आप एक वर्तुलाकार व्यक्तित्व बन गये। नान-डायमेंशनल। अब आपका कोई आयाम न

रहा। अब आप बह नहीं सकते, अगर सिर्फ सुन रहे हैं। अगर सुनने के साथ सोच रहे हैं तो आप थक जायेंगे। आपकी शक्ति क्षीण होगी। अगर मैं सिर्फ बोल रहा हूँ तो मैं थकने वाला नहीं हूँ, अगर मुझे बोलने के साथ सोचना भी पड़ रहा है, तो मैं थक जाऊंगा। अगर कोई भी क्रिया पूरी हो रही है तो शक्ति नहीं खोती, शक्ति संग्रहीत होती है। कोई भी क्रिया अगर टोटल है तो शक्ति संग्रहीत होती है। प्रेम अगर पूर्ण है तो शक्ति लाता है। क्रोध अगर पूर्ण है तो वह भी शक्ति खोता नहीं। जो भी पूर्ण हो जाता है, वह खोता नहीं। और बड़े मजे की बात है कि अगर क्रोध पूर्ण हो जाये तो आप क्रोध से मुक्त हो जाते हैं। क्योंकि वह इतना व्यर्थ मालूम पड़ता है। अगर आप प्रेम में पूर्ण हो जायें तो आप प्रेम से भर जाते हैं। क्योंकि वह बहुत सार्थक मालूम पड़ता है।

जिस क्रिया को पूर्णता से किया जा सके उसे मैं पुण्य कहता हूँ। और जिस जिस क्रिया को पूर्णता में किया ही न जा सके, उसे मैं पाप कहता हूँ। पाप और पुण्य की और कोई कसौटी जगत में नहीं है।

हम निरंतर कहते हैं कि समय के तीन हिस्से हैं—भविष्य, वर्तमान, अतीत। गलत कहते हैं। समय का तो सिर्फ एक ही रूप है, वर्तमान। समय के तीन रूप नहीं हैं। समय का एक ही रूप है, वर्तमान। समय तो हमेशा नाउ, अभी है। यह भविष्य और अतीत कहां से पैदा हुए? अतीत हमारी स्मृतियों से पैदा हुआ है और भविष्य हमारी कामनाओं से पैदा हुआ है।

पहला सूत्र काम-मुक्ति का : वर्तमान के क्षण में होने की कोशिश। जंगल जाने को नहीं कहता। जहां आप हैं वहीं पूरी तरह हों।

दूसरा सूत्र आपसे कहना चाहता हूँ : सृजनात्मक हों, बी क्रिएटिव क्योंकि जो आदमी सृजनात्मक नहीं है, उसकी ऊर्जा निरंतर सेक्स से बहना चाहेंगी क्योंकि वह भारी हो जायेगा। उसके पास शक्ति तो होगी, काम नहीं होगा। और हम क्रिएटिव बिल्कुल नहीं हैं। हमारे जीवन में सृजन जैसी कोई चीज नहीं है। हमने कोई चीज ऐसी नहीं बनायी है, जिसे हम कहें सृजनात्मक है। इसका मतलब क्या?

नहीं, आप कहेंगे, हमने बनाया है। हमने कुर्सी बनायी है। हम फर्नीचर बनाते हैं। हम मकान बनाते हैं। हम कपड़े बनाते हैं। हम सृजनात्मक हैं। नहीं, यह सृजन नहीं है।

सृजन और निर्माण में फर्क समझ लें। निर्माण का मतलब है कोई उपयोगी चीज बनाना, यूटीलिटीरियन। कुर्सी पर बैठा जा सकता है, उसका कोई उपयोग है, बाजार में उसका कुछ दाम है, इसलिए कुर्सी का बनाना सृजन नहीं है। प्रोडक्शन, उत्पाद है। लेकिन एक आदमी गीत गाता है, कोई मूल्य नहीं है। एक आदमी एक चित्र बनाता है, कोई मूल्य नहीं है। एक आदमी नाचता है, कोई हेतु, परपजिवनेस नहीं है। सृजन वहां से शुरू होता है जहां यूटीलिटी, उपयोगिता खतम होती है। जहां तक उपयोगिता है वहां तक सृजन नहीं है। आप कुछ जिंदगी में ऐसा भी करते रहें जिसकी कोई उपयोगिता नहीं, सिवाय इसके कि आपको उसे करने में आनंद आता है। जिंदगी में ऐसा कुछ चलता रहे जिसे करने में आपको आनंद आता है, जिसके अंतिम परिणाम से कोई संबंध नहीं है।

जब कोई गीत गाता है, तो सब मिल जाता है गाने में। लेकिन हां, अगर गायक भी प्रशंसा के लिए आतुर हो तो बाजार है। वह सृजनात्मक नहीं है। अगर चित्रकार भी बाजार में बेचने के लिए चित्र बनाता है, तो यह कंस्ट्रक्शन है, प्रोडक्शन है। यह क्रिएशन नहीं है।

जिस आदमी की जिंदगी में कुछ ऐसे क्षण हैं जब वह आनंद और सृजन में जीता है वह आदमी धीरे-धीरे अकाम को उपलब्ध हो जायेगा। क्योंकि काम की दूसरी शर्त है, दि रिजल्ट! कामना का आखिरी स्रोत, उद्गम का, दौड़ का, शक्ति का, एक ही है कि मिलेगा क्या? हम हमेशा पूछते हैं... ।

जिस व्यक्ति को धर्म के जगत में प्रवेश करना है और जिसे ऊर्जा को ऊपर ले जाना है उसे कुछ ऐसे काम खोजने पड़ेंगे जो काम नहीं हैं। जो सिर्फ खेल हैं, लीलाएं हैं। इसलिए कृष्ण के जीवन

को हम चरित्र नहीं कहते। राम के जीवन को चरित्र कहते हैं।

कृष्ण अगर राम की जगह होते तो सीता को फेंक नहीं सकते थे। हो सकता था, खुद ही बांसुरी बजाते हुए भाग जाते। यह हो सकता था, सीता को नहीं फेंक सकते थे। इसलिए कृष्ण के जीवन को हम चरित्र नहीं कहते। कृष्ण के जीवन को हम लीला कहते हैं। वह कृष्ण-लीला है। लीला का मतलब है कि पूरी जिंदगी क्रिएटिव है। परपजिव नहीं है, यूटीलिटेरियन नहीं है। जिंदगी एक खेल है।

धार्मिक आदमी की जिंदगी गंभीर नहीं होती। और जो आदमी गंभीर है वह बोझिल हो जायेगा और जो बोझिल होगा, उसको सेक्स से रास्ता खोजना पड़ेगा।

दूसरा सूत्र आपसे कहता हूँ-जिंदगी को गंभीरता से मत लेना। डॉट टेक इट सीरियसली, सीरियसनेस इज ए बेसिक डिंसीज। बहुत बुनियादी बीमारी है सीरियस होना।

तो आप अपनी जिंदगी में-दूसरा सूत्र अकाम की तरफ-सृजनात्मक हों, टु बी क्रियेटिव। दो चार क्षण खोजें, कुछ भी खोजें और सृजन में लग जाएं। बगीचे में काम कर सकते हैं, नाच सकते हैं, गीत गा सकते हैं। गंभीरता को कुछ देर के लिए अलग कर दें, गैर-गंभीर हो जायें, हल्के हो जायें कुछ देर के लिए। जवान न रह जायें, बूढ़े न रह जायें, बच्चे हो जायें। और जो आदमी बुढ़ापे में भी घंटे भर के लिए बच्चा हो जाये तो उसकी जिंदगी बदलनी शुरू हो जाती है। उसकी ऊर्जा फिर बचपन की तरह इकट्ठी होने लगती है।

और तीसरी अंतिम बात...

एक, पल-पल जीयें; भविष्य और कामना से मुक्त हों; दो, सृजनात्मक बनें; उपयोगिता काफी नहीं है अर्थपूर्ण काम काफी नहीं है, अर्थहीन काम की भी जरूरत है। चरित्र ही बनाने में न लगे रहें। थोड़ी-सी लीला भी जीवन में आने दें। और तीसरी अंतिम बात, जब भी मौका मिल जाए तो होशपूर्वक समस्त इंद्रियों के द्वार बंद करके भीतर देखें।

चौबीस घंटे हम बाहर देखते हैं। जब भीतर देखने का मौका आता है तब हम सो गये होते हैं-तब भीतर देखना नहीं हो पाता। या तो बाहर देखते हैं या नहीं देखते हैं, दो काम हैं हमारी जिंदगी में। दिन भर बाहर देखते हैं, रात में नहीं देखते। या कुछ लोग देखते हैं तो स्वप्न देखते हैं, वह भी बाहर देखना है। वह भी भीतर देखना नहीं है। थोड़ी देर होशपूर्वक चौबीस घंटे में आंख बंद कर के भीतर देखें। क्या मतलब भीतर देखने का? आंख बंद करें और देखने की कोशिश करें। कुछ और मतलब नहीं है। आंख बंद कर लें और देखने की कोशिश करें। सिर्फ कुछ मत करें, आंख बंद कर लें और देखने की कोशिश करें। आंख खोलकर तो हम देख लेते हैं, कोशिश नहीं करनी पड़ती, चीजें दिखाई पड़ जाती हैं। आंख बंद करके कुछ भी दिखाई नहीं पड़ेगा। अंधेरा दिखाई पड़ेगा तो अंधेरे को ही देखें। बस देखने की कोशिश करें जो भी दिखाई पड़े। हो सकता है कोई चित्र दिखाई पड़े, उसे देखने की कोशिश करें; कोई सपना दिखाई पड़े, उसे देखने की कोशिश करें। भीतर जो भी होता है, इंद्रियों को बंद करके देखने की कोशिश करें।

पहले आंख से शुरू करें, क्योंकि आंख हमारी सबसे महत्वपूर्ण इंद्रिय बन गयी है। फिर भीतर सुनने की कोशिश करें, जो भी सुनाई पड़े उसे सुनने की कोशिश करें। फिर भीतर सूंघने की कोशिश करें, फिर भीतर स्वाद लेने की कोशिश करें। इंद्रियों से जो-जो बाहर किया है, वह-वह भीतर करने की कोशिश करें। और आप दंग हो जायेंगे। भीतर के अपने नाद हैं। भीतर की अपनी ध्वनियां हैं। भीतर के अपने रंग हैं। भीतर के अपने स्वाद हैं। भीतर की अपनी सुगंधें हैं। और धीरे-धीरे वह पैदा होनी शुरू हो जायेगी। और जिस दिन आपके भीतर का रंग आपको दिखाई पड़ेगा, उस दिन बाहर के रंग एकदम अनरिअल मालूम पड़ने लगेंगे। फिर बाहर जाने की इच्छा बंद होने लगेगी। जिस दिन भीतर का संगीत सुनाई पड़ेगा, उस दिन बाहर का संगीत एकदम

बेमानी हो जायेगा, शोरगुल मालूम पड़ेगा। जिस दिन भीतर की सुगंध का अनुभव होगा, उस दिन फ्रेंच बाजारों में बनी सारी परफ्यूमें बिल्कुल बेकार मालूम पड़ेंगी। और जिस दिन भीतर के सौंदर्य का बोध होगा, उस दिन बाहर कोई सौंदर्य न रह जायेगा।

तो तीसरा सूत्र, जब भी मौका मिले तो कुछ भीतर करने की कोशिश करें। चौबीस घंटे बाहर ही बाहर न करते रहें। क्योंकि जहां हम करते हैं, ऊर्जा उसी तरफ बहनी शुरू हो जाती है। अगर हम बाहर कुछ करते हैं तो बाहर बहती है। अगर हम भीतर कुछ करते हैं तो भीतर बहती है। जहां काम है, ऊर्जा को वहीं जाना पड़ता है। जहां काम है, ऊर्जा उसी ओर दौड़ पड़ती है। तो भीतर थोड़ा काम करें ताकि ऊर्जा भीतर दौड़ने लगे।

ये तीन सूत्र आप पढ़ें और आप हैरान हो जायेंगे कि जिंदगी से काम चला गया, अकाम उपलब्ध हुआ। ऊर्जा भीतर इकट्ठी होगी, ऊपर उठेगी, अंतस के और द्वार खुलेंगे। अंतस के दूसरे चक्र सक्रिय होंगे और भीतर के रस और भीतर के अमृत झरने लगेंगे। अकाम अंततः अमृत बन जाता है और काम अंततः मृत्यु बन जाता है। काम है मृत्यु की खोज। अकाम है अमृत की खोज।

– ज्यों की त्यों धरि दीर्घी चदरिया



**सुनो सब की,
समझने की भी कोशिश करो,
लेकिन हमेशा निर्णय अपनी निजता का हो।
और अपनी शांति में, अपने मौन में,
उत्तरदायित्व पूर्वक जो भी तय करो—सोचकर,
कि मैंने तय किया है सही होगा, गलत होगा,
कोई भी परिणाम होगा, उत्तरदायी मैं हूँ;
किसी दूसरे पर उत्तरदायित्व को नहीं थोपूंगा।
फिर तुम्हारे जीवन में भी
निखार आना शुरू हो जाएगा।**

Insight into Sannyas Names

-OSHO



Deva means divine and mradula means softness -- divine softness. And I give this name to you for a certain purpose, so that it becomes a constant remembrance. Be soft.

The soft always overcomes the hard. The soft is alive, the hard is dead. The soft is flower-like, the hard is rock-like. The hard looks powerful but is impotent. The soft looks fragile but it is alive. Whatsoever is alive is always fragile, and the higher the quality of life, the more fragile it is. So the deeper you go, the softer you become, or the softer you become, the deeper you go. The innermost core is absolutely soft.

That is the whole teaching of Lao Tzu, the teaching of Tao: be soft, be like water; don't be like a rock. The water falls on the rock. Nobody can imagine that finally the water is going to win. It is impossible to believe that the water is going to win. The rock seems to be so strong, so aggressive, and the water seems to be so passive. How is the water going to win over the rock? But in due course the rock simply disappears. By and by the soft goes on penetrating the hard.

The hard disappears like sand. All the sand in the ocean is nothing but rocks of the past... defeated rocks, defeated hardness. It takes time for the soft to win but eventually it always wins. The hard is the male element, the soft is the female element. The female looks very very fragile; the male looks very strong -- but finally the woman overcomes the man, finally she conquers. Of course her way of conquering is not like conquering at all. She surrenders. That is the watercourse way.

She surrenders, and through surrender, she wins. She accepts the defeat with deep gratitude and love, not as defeat at all -- and that is her victory.

So let it be a continuous remembrance. Whenever you start feeling that you are becoming hard, immediately relax and become soft, whatsoever the consequence. Even if you are defeated and momentarily you see that this is going to be a loss, let it be a loss, but become soft -- in the long run, softness always wins.

And remember that man and woman is not just a biological and sexual differentiation. It is a differentiation of ultimate energies. So never be a man. And this has to be understood -- that a woman is not a woman for twenty-four hours, and a man is not a man for twenty-four hours. There are soft moments in a man's life when he is more feminine than manly. There are hard moments in a woman's life when she is more male than female. So it is a shifting emphasis. One moment you are a man, another moment you are a woman. One moment you are flower-like, another moment you become rock-like. One moment you are a waterfall, and another moment you are just a hard rock blocking the path.

So whenever you remember, relax and become feminine again. Let it become a constant reference. Again go on falling back to the feminine -- and through it will come your liberation. So, softness is going to be your sadhana.

- Arose is a rose is a rose-17

अकारण आनंद हमारा स्वभाव है

-स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



प्रश्न: आप हमें समाधि में ले जाने के जो प्रयोग कराते हैं, क्या वही हमारे आनंद के अनुभव के कारण हैं?

नहीं! जरा भी नहीं। आनंद का कार्यकारण से कोई संबंध नहीं है। दुख का कार्यकारण से संबंध होता है। जैसा मैंने कहा- अपेक्षा दुख की जननी है, कामना दुख का कारण है। आनंद का कोई भी कारण नहीं है, क्योंकि आनंद हमारा स्वभाव है। यह कोई उपलब्धि नहीं है, यह कोई प्राप्ति, एचीवमेंट नहीं है, यह हमारा होना ही है। हमारी मूल प्रकृति शान्ति से ओतप्रोत है। हम अपनी प्रकृति से, आनंद से टूटकर दुख में पड़े हैं। जब हम कामनाग्रस्त होते हैं, किन्ही अपेक्षाओं से भरे होते हैं, वहीं से दुख की शुरुआत होती है। फिर यह दुख भी उपयोगी है। यह दुख झेल-झेल कर हमें समझ आती है, भीतर प्रज्ञा जन्मती है कि हम कैसे दुख पैदा कर रहे हैं। हम वापस अपने स्वभाव में लौट आते हैं जो कि मूलतः आनंदस्वरूप है; इसलिए आनंद का कार्यकारण के साथ कोई संबंध नहीं है।

ऐसा न सोचें कि गुरु की मौजूदगी में या साधकों के संग में, किसी विशिष्ट परिस्थिति में आनंद घटता है। नहीं, आनंद कोई घटना नहीं है, यह आपकी प्रकृति ही है। हां, यह हो सकता है कि साधकों के समूह में, ओशो मन्दिर में प्रवेश करके, गुरु की उपस्थिति में, आप आसानी से अपने स्वभाव में डूब पाते हैं। यह संभव है, लेकिन इसको कारण नहीं कहा जाएगा। इसको हम यही कह सकते हैं कि एक ऐसी आबोहवा है जिसमें आप सहज स्वभाविक हो जाते हैं। वापस अपने घर लौटकर, संसार की कामनाओं में लगे हुए, शायद कठिन हो। संसार की आपाधापी, प्रतियोगिता

और संघर्ष, सब भांति के उपद्रव में, अपने स्वभाव में डूब पाना मुश्किल बात है, लेकिन याद रखना बाहर इन उपद्रवों के बावजूद भी हमारे भीतर 'आनंद' ज्यों का त्यों मौजूद रहता है! जिस क्षण भी आप भीतर खिसक जाएं, बाहर की परिस्थितियां कुछ भी न कर सकेंगी, चाहे वे जैसी भी हों, आप वहां भी आनंदित हो सकेंगे। अगर चीजों को ठीक-ठीक देखें आप पाएंगे कि इससे भी एक प्रकार की डिपेन्डेन्स, निर्भरता पैदा हो जाती है। यदि शिष्य गुरु पर निर्भर होने लगता है, सोचता है कि गुरु उसके आनंद का स्रोत है, तो शुरुआत में वह धन्यवाद के भाव से भरेगा लेकिन कालान्तर में यही दुख का कारण भी बनेगा। फिर कभी किन्हीं परिस्थितियों में, किन्हीं कारणों से, जब आप अपने स्वभाव में नहीं डूब पाएंगे, तब आप कहेंगे कि मुझे गुरु के आशीर्वाद नहीं मिल रहे हैं, मुझ पर गुरु की कृपा नहीं हो रही है, तब आप क्रोधित होंगे। सावधान! शुरु से ही गुरु का इससे कोई लेना-देना नहीं है।

आनंद आपका स्वभाव है। जब आप भीतर जा पाते हैं तो आनंद प्रकट हो जाता है, जब नहीं जा पाते तो दुख में उलझ जाते हैं और दुख का आरम्भ सुख ही होता है। ये आपस में परिवर्तनशील हैं। पतंजलि का यह सूत्र आज भी बहुत महत्वपूर्ण एवं स्मरणीय है कि सुख-दुख आपस में जुड़े हुए हैं। सुख दुख में, दुख सुख में बारी-बारी से परिवर्तित होता रहता है, जैसे दिन में से रात निकल आती है, रात में से फिर दिन निकल आता है। ये एक ही कालचक्र के हिस्से हैं- जैसे दिन और रात, ऐसे ही सुख और दुख आवश्यक हैं। हम दुख में इसलिए फंस जाते हैं क्योंकि हम पाने तो चले थे 'सुख' का सिक्का, लेकिन सिक्के का दूसरा पहलू 'दुख' भी हाथ में आ जाता है। यह भी परमात्मा की एक डिवाइस है- एक प्रकार का 'पैकेज-डील'। धीरे-धीरे हम इसके प्रति जागें और फिर सूक्ष्म बातों के प्रति जागना, संसार में इस बात को देखना बहुत आसान हो जाता है।

गुरु शिष्य के संबंध में इस बात को जरा खोजना, कैसे शिष्य गुरु से नाराज होते हैं। यह सदा-सदा की कहानी है, हमेशा से ऐसा ही होता आ रहा है। मैं मानता हूं, शायद भविष्य में भी ऐसा होता रहेगा क्योंकि आदमी अपनी भूलों से सीखता ही नहीं। अगर आनंद मिलता है तो हम समझते हैं कि गुरु की कृपा से मिला है, तो इसमें बड़ा सुख मिलेगा लेकिन यही दुखदायी बनेगा क्योंकि जैसे ही आपने कारणों को बाहर समझ लिया, भूल शुरु हो गई। जब एक ही चीज के आप आदी हो जाएंगे, गुरु के निकट ज्यादा देर रहने लगेंगे, फिर आपका जो पुराना दुखाकर्षण, जिसे मैं गुरुत्वाकर्षण कहता हूं, आपको खींच लेगा, फिर अपनी पुरानी आदत में और गुरु की उपस्थिति में भी आप आनन्दित न हो पाएंगे, तो आप फिर



गुरु पर नाराज होंगे कि पहले जैसा आनंद नहीं आ रहा। मन की इस चाल से सावधान!

जब आप किसी नई जगह जाते हैं, अचानक आपका मन अवाक रह जाता है। यह घटना गुरु के निकट भी घट सकती है, यह कहीं भी घट सकती है। संयोग की बात है, आप हिल स्टेशन पर घूमने जाते हैं, आपको खूब आनंद अनुभव होता है। हिल स्टेशन का इससे कोई लेना देना नहीं है। इस नई अजनबी परिस्थिति से मन को परिचित होने में थोड़ा वक्त लगता है, थोड़ी देर के लिए मन से छुटकारा हुआ। उस नई स्थिति में आपने पुलकित महसूस किया, वहां भी आनंद का स्रोत आपकी अन्तरात्मा थी, हिल स्टेशन नहीं। किसी सुन्दर दृश्य को देखकर, किसी सुन्दर व्यक्ति को देखकर अवाक रह गए, याद रखना उसके चेहरे का सौन्दर्य इसका कारण नहीं है। कारण यह है कि आप सौन्दर्य से अभिभूत होकर थोड़ी देर के लिए 'अ-मन' यानी 'नो-माइंड' की अवस्था में पहुंच गए थे, यह घटना ध्यान की ही है, कारण चाहे कुछ भी बना हो। इसलिए चीजों का ठीक-ठीक विश्लेषण करना, वरना हम सोचेंगे कि सुन्दर व्यक्ति के कारण मुझे आनंद मिला, फिर हम चाहेंगे कि कैसे उसके संग साथ रहें। संग साथ रहने लगेंगे तो सबकुछ परिचित हो जाएगा, मन अवाक नहीं होगा, फिर हम कहेंगे कि इस व्यक्ति से आनंद नहीं मिलता, यह सब ऊपरी रंग रोगन था, लिप्टिक और पाउडर, क्रीम का कमाल था। नहीं! कमाल कहीं नहीं था, कारण था हमारा गलत विश्लेषण। कमाल यह था कि आनंद हमारे भीतर ही घटित हुआ था लेकिन हमने उसका कारण बाहर आरोपित कर दिया... किसी व्यक्ति पर, किसी परिस्थिति पर, किसी अनायास घटी घटना पर।

कई बार दुर्घटना में आनंद आ जाता है, लोग खतरनाक काम करने निकलते हैं- चले पहाड़ पर चढ़ने, चांद और मंगल की यात्रा पर, पनडुब्बी से सागर की गहराई में चले, जबकि जान को खतरा है! फिर किसलिए चले? जरूर कोई आनंद मिलता होगा। वास्तव में आनंद यही है कि खतरे के क्षणों में सधन जागरुकता सध जाती है। खतरे के क्षणों में जरा सी असावधानी और मूर्खता से प्राण निकल सकते हैं। तो स्वभाविक रूप से बड़ा गहरा होश सध जाता है और मन ठिठक जाता है। जब खतरा इतना ज्यादा हो, मन काम नहीं कर सकता। इतनी ज्यादा होश की मात्रा हो तो विचारों का प्रवाह रुक जाता है। इसलिए खतरे में अनायास ही 'निर्विचार जागरुकता' घट जाती है, और हमें आनंद मिलता है। लेकिन हम फिर उसको आरोपित कर देंगे- किसी कारण पर!

कोई लड़का बहुत तेज मोटरसाईकिल चला रहा है, मां बाप उसे मना कर रहे हैं लेकिन वह किसी की नहीं सुनता, वह भी जानता है कि खतरा है, दुर्घटना संभव है, हाथ-पैर टूट सकते हैं, प्राण भी जा सकते हैं, फिर भी वह रिस्क उठा रहा है। जरूर कोई मजा आता होगा। मजा यही है कि जब आप बहुत तेज मोटरसाईकिल भगा रहे हैं उस समय मन में कोई विचार नहीं भाग सकते। यदि मन में विचार आए, स्वप्न और स्मृतियाँ आईं, दुर्घटना घट जाएगी। अभी तो बिल्कुल चौकन्ना होना जरूरी है। मन अपने आप निर्विचार हो जाएगा, खतरे के क्षणों में। इसलिए खतरनाक खेल खोजे जाते हैं।

सारी दुनिया में जान-जोखिम में डालने वाले खेल प्रचलित हैं, यह आनंद भी वास्तव में ध्यान का ही आनंद है। गुरु के निकट भी यह घटना घट सकती है, लेकिन गुरु इसमें जिम्मेवार नहीं, जिम्मेवार आप ही हैं। गुरु की उपस्थिति में आप सहज हो गए, स्वाभाविक हो गए, कामनाओं से मुक्त हो गए, शिथिल हो पाए, शान्त हो पाए। लेकिन इसमें सारा कमाल आपका ही है, गुरु का नहीं। क्योंकि हो सकता है कि कोई दूसरा व्यक्ति गुरु की मौजूदगी में नाराज हो रहा हो, उसकी धारणाओं पर चोट पड़ रही हो, गुस्से में हो। उसके धर्म को, सम्प्रदाय को गलत बताया जा रहा हो, जरूरी नहीं है कि सबको एक सी घटना घट रही हो।

गुरु की उपस्थिति ही काम करती तो सबके लिए एक से परिणाम आने थे, एक से परिणाम तो नहीं आ रहे। इसका अर्थ हुआ कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर ही स्वयं घटना घट रही है। गुरु ज्यादा से ज्यादा एक 'कैटेलिटिक एजेंट', एक 'उत्प्रेरक' का कार्य कर रहा है। वह इस घटना में शामिल नहीं है। केमिस्ट्री में आपने पढ़ा होगा उत्प्रेरक के बारे में, वे किसी केमिकल रिएक्शन में भाग नहीं लेते लेकिन उनकी निकटता में रासायनिक प्रतिक्रिया होती है। उनका रासायनिक प्रतिक्रिया में सीधा, डायरेक्ट इन्वॉल्वमेंट कहीं भी नहीं होता।

बाहर की सारी घटनाएं, किसी सौन्दर्य का बोध, किसी अपरिचित जगह पर पहुंचना या खतरों की स्थिति में होना, गुरु के सान्निध्य में होना... ये सब बहाने हैं। असली बात आपके भीतर घट रही है जो अकारण है। अगर एक बार यह ख्याल आपके भीतर गहरा बैठ जाए तो फिर आप कहीं भी, कभी भी, आनन्दित हो सकते हैं। फिर किसी कारण की खोज न करेंगे, किसी बहाने से बंधेंगे नहीं। याद रखना, अगर गुरु से भी बंधे तो फिर दुखी होओगे क्योंकि हर बंधन दुखदायी है। सवाल यह नहीं है कि किससे बंधे, बंधनमात्र दुखदायी है! इस मनोविज्ञान को खूब अच्छी तरह से समझना वरना बारम्बार यही भूल होती रही है।

शिष्य गुरु पर नाराज होते हैं, बदला लेते हैं। कारण? उन्होंने बहुत आनंद लिया था कभी और वे यह नहीं समझ पाए थे कि आनंद का स्रोत वे स्वयं ही हैं। गुरु ज्यादा से ज्यादा एक बहानामात्र था। बहाने का उपयोग करो ताकि फिर बिना बहाने के, अकारण आनंद में डूब सको। कई लोग पत्र लिखते हैं, फोन करते हैं कि आश्रम में आए थे, बड़ा अच्छा लगा, गहरी समाधि लगी लेकिन घर आकर आपकी गैर-मौजूदगी में आनंद नहीं आ रहा है। मैं उन्हें यही कहता हूँ कि आपने जो आनंद लिया था उसका कारण आप स्वयं ही हैं। आप पुनः उसी भावदशा में पहुंचें जैसे यहां थे। गुरु के सामने बैठकर आप अहोभाव से भर गए थे। पति के सामने या पत्नी के सामने आप इतने अहोभावपूर्ण नहीं होते, इसमें जिम्मेवारी आपकी है! आप यहां साधकों के संग प्रेमपूर्ण थे। आप अपने परिवार के बीच इतने प्रेमपूर्ण नहीं होते। कौन जिम्मेवार है, कौन रोक रहा है आपको वहां प्रेमपूर्ण रहने से? लेकिन वहां आदतवश आप हमेशा क्रोधित रहते हैं, चिड़चिड़े रहते हैं, डांटते-डपटते रहते हैं। यहां आश्रम में तो आप ऐसा डांटना-डपटना कर नहीं सकते, नए लोग हैं आपकी डांट सुनेंगे भी नहीं! यहां प्रेमल हो पाते हैं। घर में जाते ही आतंकवादी बन जाते हैं। घटना क्या है, असली बात आपके भीतर घट रही है। अगर आप घर पहुंचकर आतंकवादी न बनें तो आप वहां भी सरलता से आनन्दित हो पाएंगे।

इसलिए शुरुआत में गुरु का, संघ का, आश्रम का, बहाने का उपयोग करना। लेकिन धीरे-धीरे उस आनंद को अपने भीतर आत्मनिर्भर होकर पाना वरना एक नए प्रकार का बंधन निर्मित हो जाएगा। मैं इसके बिल्कुल भी पक्ष में नहीं हूँ। यह बंधन बड़ा खतरनाक है, यह बंधन दुखदायी है, फिर उससे क्रोध उत्पन्न होता है। जो घटना घट रही थी, आनंद की झलक मिल रही थी, वह भी मिलनी बन्द हो जाती है। इस बात के प्रति खूब सावधान रहें!

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।

वीडियो-प्रश्नोत्तर

-स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



1. क्या आज के युग में यज्ञ-हवन करना सार्थक है?



2. जीवन-साथी के बारे में असुरक्षित महसूस करता हूं, इस भय मुक्त कैसे हों?



3. क्या जीवन में दुख व समस्याओं का कारण पुराने जन्मों के पाप है?



4. सांसारिक प्रेम और दिव्य प्रेम में क्या अंतर होता है?

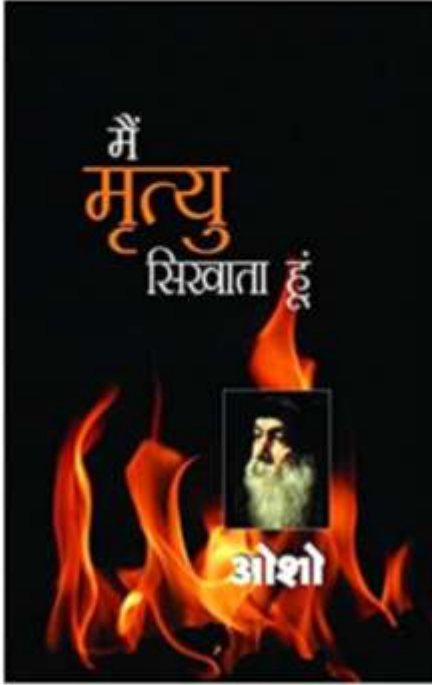


5. अपने होने का अनुभव/अहसास कैसे करें? आत्म-अनुभूति (Self Realization) का आसान तरीका क्या है?

क्वोरा प्रश्नोत्तर

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

-स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



‘मैं मृत्यु सिखाता हूँ’
ओशो की पुस्तक से
संबंधित पांचवें
इंटरव्यू के प्रश्नोत्तर
क्वोरा लिंक पर
उपलब्ध-

- Q मौत के बारे में हम सोचें ही क्यों?
- Q मौत: सच या झूठ?
- Q मेडिटेशन और आटो-हिप्नोसिस में फर्क
- Q आत्महत्या: साहस या कायरता?
- Q जीने की नहीं, मरने की कला क्यों?
- Q जन्म-मृत्यु सापेक्ष हैं-ओशो
- Q होश व बेहोशी सापेक्ष हैं-ओशो

Trusting Existence

-Osho



Dance in the sun while you are! Sing a song! IT IS BEAUTIFUL TO BE, AND IT IS ALSO BEAUTIFUL NOT TO BE.

When the wave rises, good. For a moment enjoy the sky, the air, the wind, the sun, the rain. And when the wave disappears, good; go into deep rest.

NOTHING IS EVER BORN AND NOTHING EVER DIES. Things only move between manifestation and unmanifestation -- they become visible, they become invisible.

TO BECOME INVISIBLE IS A RESTING PLACE. Just as after each day you need deep sleep in the night to rejuvenate you, to make you again young and fresh, in the same way after each life you need death. DEATH IS A DEEPER SLEEP AND NOTHING ELSE.

AFTER EACH LIFE YOUR BODY IS SO TIRED, you need a new body, a new manifestation. The old wave disappears, but the water in that wave remains in the ocean; IT WILL COME AGAIN IN A NEW WAVE. The old is continuously becoming new -- allow it. You simply allow life and go with it in deep trust.

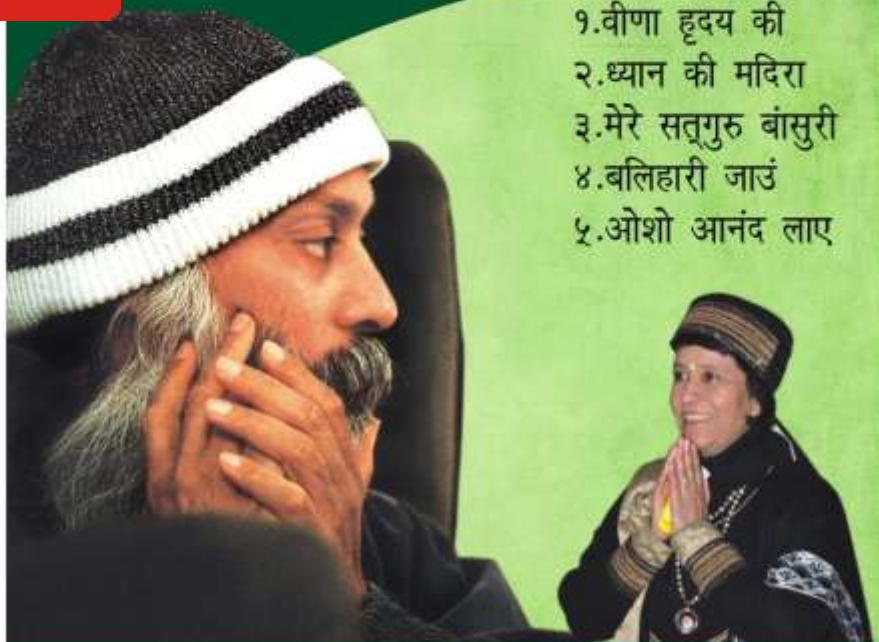
This is what I call religiousness -- this trust. It is not a belief. Belief is always in dogmas, creeds, theories, philosophies, ideologies. THIS IS NOT BELIEF, THIS IS SIMPLY TRUSTING EXISTENCE.

WE HAVE COME FROM IT, IT IS OUR SOURCE. We are not outsiders, we are insiders. And we will go back to the source -- it is our source. COMING OUT OF IT IS GOOD, GOING BACK INTO IT IS GOOD. ALL IS GOOD!

To feel it, brings rejoicing -- all is good. That's the meaning of trusting in God: that all is good.

- I Am That

बलिहारी जाउं सद्गुरु की



१. वीणा हृदय की
२. ध्यान की मदिरा
३. मेरे सद्गुरु बांसुरी
४. बलिहारी जाउं
५. ओशो आनंद लाए

बलिहारी जाउं सद्गुरु की



काम का अर्थ है... मेरा सुख मेरे बाहर है।
ध्यान का अर्थ है... मेरा सुख मेरे अंदर है।
-ओशो

हंस दो जरा...!



१. तलाक के बाद जज ने भरण-पोषण के लिए आधी तनख्वाह देने का फैसला दिया तो पति लोटपोट हो के हंसने लगा।
जज ने कहा - इसमें इतना खुश होने वाली क्या बात है?
पति - पहले पूरी रख लेती थी।



२. हे प्रभु, क्या चाहते हो?
ए.सी सर्विस करवाएं या रेनकोट निकाल कर रखे। कहो तो रिझाई भी निकाल लें।

३. सुना था कि पत्नी को बहस में नहीं जीत सकते तो अपनी मुस्कान से हराओ।
मैंने कोशिश की तो वो बोली : आजकल ज्यादा हंसी आ रही है तुमको, लगता है तुम्हारा भूत उतारना पड़ेगा।

४. जिंदगी भी एक खेल ही है।
बचपन में कौवा उड़, मैना उड़....।
जवानी में नींद उड़, चैन उड़....।
बुढ़ापे में बाल उड़, दांत उड़....।



५. शादी के बाद अगर आप खुश नहीं है तो बुढ़ापा जल्दी आता है,
और आप खुश हैं तो मोटापा।
इसीलिए हप्ते में दो बार जरूर लड़ें।
कभी खुशी कभी गम...



स्पर्श-योग का महत्व

—मा अमृत प्रिया



हमारी पांच ज्ञानेन्द्रियां हैं। इसमें सबसे प्राचीन हमारी त्वचा है। डार्विन के सिद्धान्त के बारे में आपने सुना होगा कि अमीबा जैसे एककोषीय जीव, वन-सेल्युलर ऐनिमल से जीवन की शुरुआत मानी जाती है। अमीबा की सिर्फ त्वचा होती है। सेलवॉल, बीच में न्युक्लिअस, उसके चारों तरफ साइटोप्लाज्म— ये सब इस त्वचा के अन्दर बन्द रहते हैं। न उसकी आंखें हैं, न उसके कान, न उसकी नाक, न उसकी जीभ, न उसके हाथ, कर्मेन्द्रियां भी नहीं हैं, यहां तक कि उसका मुंह भी नहीं है। अपनी त्वचा के द्वारा ही वह सारी ज्ञानेन्द्रियों का काम लेता है। भोजन भी उसी से करता है, स्वाद भी उसी से आता है, देखता भी वह उसी से है। अगर अभी तेज रोशनी डाली जाए तो वहां से हटने लगता है, रोशनी उसे दिखाई देती है। ध्वनि तरंगों का भी उसे पता चलता है जबकि इसके कान कहीं भी नहीं हैं। चलता है, फिरता है, उसी त्वचा को हाथ-पैर व जरूरत पड़ने पर दूसरे उपयोग में लाता है।

फिर धीरे-धीरे प्राणियों का विकास हुआ। एक-कोषीय जीव से बहुकोषीय जीव निर्मित हुए, धीरे-धीरे विकसित होते-होते मनुष्य तक बात पहुंची। इन्द्रियों का विकास क्रमशः हुआ है। वह जो त्वचा थी उसका ही कोई एक खास हिस्सा पारदर्शी बन गया और आंख का काम करने लगा। एक दूसरा हिस्सा ध्वनि-तरंगों के प्रति ज्यादा संवेदनशील बन गया व कान का काम करने लगा। ठीक इसी प्रकार हमारे नाक के भीतर की त्वचा, जीभ के ऊपर की त्वचा जिसे 'म्यूकस मेंब्रेन' कहते हैं, अलग-अलग कार्य संभालने लगे। सभी त्वचा से ही निर्मित हुए हैं। इसलिए त्वचा हमारी सबसे प्राचीन इन्द्रिय है।

त्वचा की दूसरी खूबी यह है कि त्वचा पूरे शरीर को ढांके हुए है, पूरे शरीर पर फैली हुई है। अन्य इन्द्रियां लोकलाइज्ड हैं, एक खास जगह पर हैं। यदि आप आँख का उपयोग करते हैं तो देखने के लिए व पढ़ने के लिए आपकी चेतना को आँखों में केन्द्रित होना पड़ता है। जब आप सुनने का प्रयत्न करते हैं तो सुनने के लिये, चेतना को कान पर फोकस बनाना पड़ता है। ठीक इसी प्रकार स्वाद लेते हुए या सुगन्ध लेते हुए, कान या नाक पर केन्द्रित होना पड़ता है। केन्द्रित होने पर एक सूक्ष्म कोशिश चलती रहती है, एक हल्का सा प्रयत्न बना रहता है और कोई भी प्रयत्न अंततः थकाने वाला होता है।

अगर हम कोई भी कार्य ज्यादा देर तक करेंगे तो उससे उतनी ही ज्यादा ऊब उत्पन्न होगी, इसलिए आप ज्यादा देर तक पढ़ नहीं सकते। थोड़ी देर के बाद आँखों को विश्राम चाहिए, कुछ बदलाव चाहिए। सुनते-सुनते थोड़ी देर के लिए कान विश्राम चाहेंगे, नहीं तो सुनाई पड़ना ही बन्द हो जाएगा। एक समय के बाद हम ज्यादा स्वाद और सुगन्ध भी नहीं ले सकते। आप एक फूल को सूँघते हैं तो पहली बार कितनी सुगन्ध आती है! दूसरी श्वास में उससे कम आती है, तीसरी श्वास में और भी कम और पन्द्रह मिनट तक फूल को सूँघते रहे तो आपको पता भी नहीं चलेगा कि फूल में सुगन्ध है।

आप अपने कमरे में यदि रुम-स्रे करेंगे तो शुरू-शुरू में आपको लगेगा बड़ी तेज सुगन्ध है। आंधे घंटे बाद उस कमरे में आपको बिल्कुल पता नहीं चलेगा कि यहां कोई सुगन्ध भी है! हां, कोई नया व्यक्ति बाहर से आएगा तो आपके कमरे में घुसते ही कहेगा, अरे! बड़ी अच्छी खुशबू आपने छिड़क रखी है। इसलिए किसी व्यक्ति को अपने शरीर की गंध का आभास नहीं हो पाता क्योंकि वह इस गंध के साथ लगातार मौजूद है। किसी से कहो कि आपके पसीने से बड़ी बदबू आती है तो अक्सर उसे बड़ा बुरा लगता है। उसे बुरा इसलिए लगता है कि उसे तो दुर्गन्ध बिल्कुल नहीं आ रही, वह तो सदा ही इस गन्ध के साथ है, इसलिये उसे पता ही नहीं कि दुर्गन्ध भी है। किन्तु कॉन्ट्रास्ट में, दूसरों को उसकी दुर्गन्ध का अहसास होता है। मैं यह वर्णन इसलिए कर रही हूँ ताकि आपको स्पष्ट हो सके कि अन्य किसी भी इन्द्रिय पर जब हम फोकस बनाते हैं, वहां केन्द्रित होते हैं, तो उसमें थकान उत्पन्न होती है। धीरे-धीरे उसकी संवेदनशीलता कम होती जाती है और ऊब भी उत्पन्न होती है। कोई कितना ही महान संगीतकार मंच पर बैठा हो, कुछ घंटे बाद आपका दिल भर जाएगा। हो सकता है आप बरसों से तमन्ना लिए बैठे हों कि इस संगीतकार को सुनेंगे लेकिन 2-3 घंटे के बाद कान जवाब दे जाएंगे, कितना ही मधुर हो... अब नहीं सुनना!

लोग हिल-स्टेशन घूमने जाते हैं, अक्सर मैं देखती हूँ कि गए तो थे एक हफ्ते की छुट्टी लेकर लेकिन चार दिन में लौट आए! पूछा, क्या हुआ? एक सप्ताह भी वहां का सौन्दर्य न देख सके। पहले दिन कितना सुन्दर लगा हिल-स्टेशन, वहां की हरियाली, सुन्दर वादियां! दूसरे दिन उतनी सुन्दर न लगीं, तीसरे दिन और भी कम, चौथे दिन करीब-करीब भूल ही गए! तीन दिन के भीतर हमारा मन कहीं भी समायोजित हो जाता है। फिर हमारे सामने क्या है, क्या नहीं, कुछ खास फर्क नहीं पड़ता। हम उसके प्रति असंवेदनशील हो जाते हैं। तीन दिन वहां उठना, बैठना, रुकना... पहले दिन जो मजा आया था, चौथे दिन वह मजा नहीं आया और लौट आए। और जो लोग उसी पहाड़ी स्थल पर पैदा हुए हैं, वहीं रह रहे हैं, उन्हें तो यह समझ ही नहीं आता कि पर्यटक यहां आते किसलिए हैं!

ओशो ने वर्णन किया है कि एक बार उन्होंने कश्मीर में डल झील पर एक महीने तक प्रवचन दिए। बम्बई के मित्रों का समूह उनके साथ आया था। वहां एक महीना सभी लोगों ने खूब

आनन्द-उत्सव मनाया। सुबह-शाम ओशो के प्रवचन होते रहते थे। एक महीने बाद जब वहां से लौटने लगे तो बजरे के मालिक ने कहा, 'प्रभु मुझ पर एक कृपा करें, बूढ़ा हो गया हूं। बस, मरने से पहले एक ही तमन्ना है कि एक बार बम्बई देख लूं, तसल्ली हो जाएगी! वरना इच्छा अधूरी रह जाएगी'। ओशो ने कहा- पागल, तू बम्बई जाकर क्या करेगा! वहां से इतने लोग यहां आए हैं क्योंकि वे लोग थक गए हैं, ऊब गए हैं, वे लोग यहां आए हैं, डल झील। कितने प्रसन्न थे महीने-भर से। बजरे का मालिक कहने लगा- मेरी समझ में बिल्कुल नहीं आता कि लोग दूर-दूर से धन, पैसा खर्च कर के यहां क्यों आते हैं! डल झील में क्या रखा है! उसके लिए डल झील बिल्कुल 'डल' है, इसके सिवा कुछ भी नहीं। वहीं पैदा हुआ, वहीं बड़ा हुआ है। कश्मीर की ठंडक, बम्बई-वासी, कलकत्ता-वासी को बड़ी अच्छी लगेगी क्योंकि वे गर्मी से परेशान हैं। लेकिन जो कश्मीर में पैदा हुआ है, उसकी सारी तकलीफों की जड़ वहां की ठंड है, मौका मिल जाए तो वह किसी प्रकार वहां से भाग जाना चाहता है।

हमारी अन्य इन्द्रियों के जो अनुभव हैं, थोड़ी देर में थकाने वाले सिद्ध होते हैं। सुन्दर से सुन्दर चेहरा थोड़ी देर में सुन्दर दिखाई नहीं पड़ता। ऐसे ही प्रेमी-प्रेमिका एक दूसरे से इतना प्रेम करते हैं, सुन्दरता के गीत गाते हैं। विवाह के सप्ताह भर बाद फिर वैसे गीत नहीं गा सकते। अगर गाते हैं तो झूठ है, इतने दिन सुन्दरता को वे नहीं देख सकते। आंखें थक गई हैं वही-वही शकल-सूरत देखते-देखते, कब तक सुन्दर लगेगा वही चेहरा! हर पति को लगता है कि मेकअप वगैरह करने के बावजूद भी अब तो कोई सुन्दरता दिखाई नहीं देती और ठीक यही अनुभव पत्नी को होता है कि यह युवक शादी से पहले कितना मलामानुष नजर आता था, बहुत बुद्धिमान प्रतीत होता था। महीने भर के बाद पता चला कि कहां के बुद्ध के साथ भावरें पड़ गईं!

हमारी सभी इन्द्रियां धीरे-धीरे थक जाती हैं। मगर त्वचा के साथ एक खूबी है। त्वचा जो कि हमारा प्राइमल सेन्स ऑर्गन है, पूरे शरीर में फैला हुआ है, पूरे शरीर को ढांके हुए है और सभी अन्य इन्द्रियों की पैदाइश इसी त्वचा से हुई है। इसी त्वचा पर जब हम ध्यान देते हैं, स्पर्श के प्रति जागरूक होते हैं, तब अद्भुत शान्ति घटित होती है।

आंख का उपयोग करने पर तनाव उत्पन्न होता है। आंख का उपयोग करने वाले सम्मोहनविद, तीसरे नेत्र पर ध्यान साधने वाले लोग, हमेशा तनावग्रस्त हो जाते हैं। आज्ञाचक्र की साधना एक सूक्ष्म तनाव पैदा करती है। काश, हम त्वचा के प्रति जागरूक होना सीखें, तब कोई भी तनाव नहीं होगा। ठीक उल्टा होगा। अगर पहले से कोई तनाव था तो वह भी विदा हो जाएगा क्योंकि त्वचा के साथ टोटलिटी में, समग्रता में हम जागरूक हो सकते हैं। अन्य इन्द्रियों के साथ, एक छटे से खंड के प्रति सजग होना पड़ता है। हमें अन्य जगह से ध्यान वापस खींचना पड़ता है और एक जगह लगाना पड़ता है।

अन्य इन्द्रियों की तुलना में त्वचा को आप ऐसा समझें जैसे एक टॉर्च जिसमें एक लेंस लगा है, उसकी रोशनी फोकस होकर एक जगह घनीभूत रूप से पड़ती है। दीपक की रोशनी सर्वत्र फैलती है। त्वचा दीपक के समान है, अन्य इन्द्रियां टॉर्च के समान हैं। स्पर्श के प्रति जागरूक होना गहन शान्ति में ले जाता है क्योंकि इसमें कोई प्रयास नहीं है, यह हमारा स्वभाव है। जब हमारी अन्य इन्द्रियां नहीं थीं तब भी हम इस ढंग से जीते थे। कभी अनन्त-अनन्त जन्म पहले, हम अमीबा और बैक्टीरिया के रूप में रहे होंगे, जब हमारे पास कोई अन्य इन्द्रियां नहीं थीं, तब भी हम त्वचा के प्रति जागरूक थे। सारी संवेदनाओं का स्रोत केवल हमारी त्वचा ही थी। इसलिए जब भी हम स्पर्श के प्रति जागरूक होते हैं तब हम अपने मन की अचेतन गहराइयों में प्रवेश कर जाते हैं, अन्य इन्द्रियां

बहुत बाद के विकास हैं।

पांच हजार साल से पुरानी जो किताबें हैं उनमें मात्र तीन रंगों का वर्णन है। इससे स्पष्ट है कि उस समय मनुष्य जाति की आंखें केवल तीन ही रंग देख पाती थीं। अब हम सात रंग देख पाते हैं। कई लोग अब भी सात रंग नहीं देख पाते। अगर आप कलर-विजन टेस्ट कराएं तब पता चलेगा कि यहां बैठे मित्रों में से कई ऐसे होंगे जिनको सात रंगों में से छः रंग ही दिखाई देते हैं, किसी को पांच ही दिखाई देते हैं। अब यह मत सोचना कि सबको इन्द्रधनुष के सात रंग दिखाई देते हैं। हमारे बीच जो कलाकार और चित्रकार पैदा होते हैं, निश्चित रूप से उनकी आंखें और ज्यादा विकसित होंगी। इसे मापने का अभी तक हमारे पास कोई उपाय नहीं है कि उन चित्रकारों को दुनिया कैसी दिखाई देती होगी? निश्चित रूप से उनको सारा जगत सामान्य आदमी से भिन्न दिखाई देता है, तभी इतनी संवेदनशील आंखों की वजह से वे चित्रकला में निष्णात हो पाते हैं।

दुनिया बहुत रंग-बिरंगी है। कान के बारे में भी ऐसा ही है। हम सबके कान एक जैसा नहीं सुनते। किसी मित्र को कोई गीत पसन्द आया, उसने कैसेट अपने मित्र को सुनने के लिए दी। उसने दो लाइनें सुनीं, उठा कर वापस दे दी कि यह क्या दे दिया! निश्चित रूप से हम सबके कान एक जैसा सुनते तो हम सबको एक सी ध्वनि प्रिय लगनी थी, एक सी ध्वनि अप्रिय लगनी थी, किन्तु ऐसा नहीं है। दूसरे लोगों की तो तुलना छोड़ो, आपके खुद के दोनों कान अलग-अलग तरीके से सुनते हैं। अगर अपना ऑडियोमेट्री टेस्ट कराएंगे तो आप पाएंगे कि आपका एक कान बहरा होना शुरू हो चुका है। एक कान में 'हाई-पिच' की आवाज ज्यादा सुनाई दे रही है, दूसरे कान में 'लो-पिच' की आवाज ज्यादा सुनाई दे रही है। दोनों के वॉल्यूम सुनने की क्षमता भी अलग-अलग है।

करीब 35 साल की उम्र के बाद कान खराब होना शुरू हो जाते हैं, लेकिन जब तक आपका काम चल रहा है आपको पता नहीं चलता। जब कोई आपको कुछ कहता है और आप सुन लेते हैं, तब तक आपको पता नहीं चलता कि आप बहरे हैं। जब तक आप बार-बार यह न कहने लगे- क्या? क्या? तब तक आपको समझ में नहीं आता कि मैं बहरा हूं। उसी दिन आप बहरे नहीं हुए हैं, 20-25 साल से आपके कान की क्षमता धीरे-धीरे कम, और कम होती जा रही थी। स्वाद और सुगन्ध के बारे में तो हमारी संवेदनशीलता बहुत ही तेज गति से घटती है। 50 साल के व्यक्ति को आंख बन्द करके, बिना बताए, उसकी नाक बन्द कर उसको खिलाएं तो वह बता नहीं पाएगा कि कौन सी चीज खा रहा है। वह तो अन्य इन्द्रियों



का सहारा लेकर, आंख से आपको दिखाई पड़ गया गुलाब जामुन है, हाथ से आपने छुआ, नर्म-नर्म है, गुलाब-जामुन है। मुंह के पास लाए, नाक से थोड़ी सुगन्ध ले ली, अब आपने गुलाब-जामुन मुंह में ले लिया, अहा! बड़ा मजा आ गया। यह झूठ है। यह तो आपने बचपन में स्वाद लिया था, वही स्मृति आपके मन में अंकित है कि गुलाब-जामुन का स्वाद ऐसा होता है। आप हिप्नोटाइज्ड हैं, आपको पता है कि गुलाब-जामुन का स्वाद ऐसा है, वैसा ही स्वाद आने लगा, आप सम्मोहित हो गए। यदि आपकी आंख बन्द कर दी जाए, बताया ही न जाए क्या खिलाने वाले हैं, नाक भी बन्द कर दी जाए, आप सुगन्ध भी न ले पाएं, आपको छूने भी न दिया जाए, सीधे मुंह में गुलाब-जामुन रख दिया जाए तो अहा, वाह की तो बात छोड़ दीजिए, पहचान ही नहीं हो पाएगी कि आप क्या खा रहे हैं!

बड़े लोग अक्सर शिकायत करते रहते हैं। सास-ससुर बहू पर नाराज होते रहते हैं कि कैसा बेकार खाना बनाती है। बहू का दोष नहीं है, सास-ससुर की उमर हो गई, अब जीम की संवेदनशीलता खत्म हो गई। बहू कैसी भी चाय बनाए, सास-ससुर यही कहेंगे कि बेकार चाय है। उनको चाय कभी अच्छी नहीं लगने वाली। जीम की संवेदनशीलता काफी कुछ खत्म हो चुकी। अब ऐसा स्वाद आ ही नहीं सकता। त्वचा के बारे में मामला थोड़ा भिन्न है। हमारी त्वचा जो कि प्राइमल सेन्स ऑर्गन है, प्रकृति की तरफ से इंतजाम है। त्वचा की संवेदनशीलता इतनी तीव्रता से कम नहीं होती, जितनी तीव्रता से अन्य इन्द्रियों की। बाद में विकसित इन्द्रियां जल्दी थक जाती हैं, उनमें चेतना को फोकस करना पड़ता है। उनकी संवेदनशीलता कम होने लगती है। त्वचा में हम फैले हुए होते हैं इसलिए जब हम स्पर्श पर ध्यान देते हैं तो दिव्य-स्पर्श की अनुभूति होती है, बड़ा फैलाव अनुभव होता है, बड़ी शान्ति मिलती है।

आपने गौर किया होगा कि स्नान करने के बाद इतना अच्छा क्यों लगता है। मैंने कई लोगों से यह सवाल पूछा, कोई ठीक-ठीक उत्तर नहीं दे पाता, नहाने के बाद इतना मजा क्यों आता है-स्विमिंग पूल में, नदी में, बाथटब में। इसका कारण है, ठण्डा पानी या गर्म पानी जब हमारे शरीर पर पड़ता है तब हमारा ध्यान अचानक त्वचा पर जाता है। बाकी समय हम त्वचा पर ध्यान ही नहीं देते इसलिए स्नान के बाद स्फूर्ति-ताजगी महसूस होती है। आप ज्यादा अजस्वी हो जाते हैं, शान्त हो जाते हैं। हो सकता है, नहाने से पहले आप तनाव में हों, किसी से नाराज हों, चिन्ता पकड़े हुए हो, नहाने के बाद आप पाएंगे चिन्ता की तीव्रता कम हो गई, क्रोध थोड़ा ठण्डा पड़ गया। नहाने से शरीर तो ठंडा पड़ा, क्रोध भी ठण्डा पड़ गया क्योंकि आपका ध्यान उस समय मन पर नहीं था, वह शरीर पर चला गया।

जहां गर्म पानी की सुविधा नहीं है, लोग नदी में, तालाब में स्नान करते हैं, वहां और भी ज्यादा ताजगी महसूस होती है। यदि हम कुनकुने पानी से नहाएं, बॉडी टैम्परेचर के पानी से, तो फिर वैसी ताजगी महसूस नहीं होती क्योंकि समान ताप होने के कारण त्वचा के प्रति विशेष ध्यान नहीं जा पाता। प्राकृतिक चिकित्सा वाले एक खास आयोजन करते हैं। पहले आप के पूरे शरीर को गर्म करते हैं, भाप से स्नान करा कर। जब पूरा शरीर पसीना-पसीना हो जाता है, फिर त्वचा को बर्फाले ठंडे पानी से नहलाते हैं। अब दोनों बार त्वचा के प्रति संवेदनशील होना पड़ता है। बहुत ज्यादा गर्मी लग रही है, पसीने की बूंदें सारे शरीर पर छलक आईं, भाप की गर्मी हमें त्वचा के प्रति सजग बना देगी। अगर ठंडे पानी से नहाएं, उसकी शीतलता हमें फिर झकझोर देगी। हम त्वचा के प्रति फिर जागरूक हो जाएंगे।

आश्चर्य की बात है, यह चिकित्सा कैसे काम करती होगी बीमारी को ठीक करने में! आदमी का मन जो बीमारी से ग्रस्त हो गया था, निरन्तर बीमारी में लगा रहता था, हमने उसे थोड़ी देर के

लिए दूसरी तरफ ध्यान खींच लिया। इतनी गर्मी और इतनी ठंडक के कॉन्ट्रास्ट में वह इस बीमारी के संबंध में सोचना ही भूल गया। लगातार सम्मोहित था मैं बीमार हूं, बर्फीला पानी सिर पर पड़ा, कंपकंपा उठा, इस बीच भूल गया कि मैं बीमार हूं। ध्यान दूसरी तरफ चला गया। नहाने के बाद जो निर्भारता महसूस होती है उसका कारण यही है। जब आप टॉवल से बदन को रगड़कर पोंछ रहे हैं, आप अपनी त्वचा के प्रति विशेष जागरूक हैं, यह जागरूकता विश्रामदायी होती है। मां की गोद में बच्चा लेटा है, मां के हाथ उसको सब तरफ से लपेटे हुए हैं। मां के सीने से या पेट से लगकर सो रहा है। क्यों इतना विश्राम अनुभव करता है? ... क्योंकि इसके शरीर का अधिकतम हिस्सा मां को स्पर्श कर रहा है।

सोते समय रात को विश्रान्ति का अनुभव होता है क्योंकि नीचे गद्दा, बेडशीट, तकिया, ऊपर से चादर या कम्बल को सब तरफ छू रहे हैं। मां के गर्भ में छोटा बच्चा, मां के शरीर को चारों तरफ से स्पर्श कर रहा था। गर्भ के अन्दर जल में तैरता हुआ, गर्भ से सब तरफ से स्पर्श... वे परम आनन्द के क्षण थे। जब बच्चा मां के सीने से चिपक कर सोता है, जैसे पुनः गर्भावस्था की स्मृति उसे हो आती है, वैसा ही शान्त हो जाता है। लेटा हुआ बच्चा तकलीफ में हैं, मां उसे सीने से लगा लेती है, चुप हो जाता है, बड़ी विश्रान्ति अनुभव होती है स्पर्श की वजह से। ठीक वही बात आधुनिक विज्ञान का उपयोग करके, सुखद फर्नीचर और सुखद कमरे बनाकर हम कर रहे हैं। अच्छे गद्दे हों या तकिए हों या अच्छा सोफा हो या अच्छी कुर्सी हो, नरम मुलायम कुशन लगें हों या जमीन पर गलीचा बिछा हो, ताकि हमारी स्पर्श की संवेदना हमें शान्ति प्रदान कर सके।

स्पर्श के महत्व को समझें। बाहर से जो हमें स्पर्श हो रहा है वह भी बहुत महत्वपूर्ण है, उसका उपयोग करते हुए धीरे-धीरे आन्तरिक स्पर्श की तरफ चलें। एक और स्पर्श है, ओंकार की ध्वनि तरंगें, जो भीतर से हमको छू रही हैं। ठंड की सुबह, सूरज की धूप में खड़े होकर आप सबने कुनकुनी किरणों के स्पर्श का मजा लिया होगा। भीतर ध्यान में डूबकर दिव्य आलोक का स्पर्श, और भी गहन आनन्द से भर देता है। तो भीतर का ओंकार, आलोक, भीतर का अमृत, शीतलता का अनुभव, भीतर की दिव्य गंध, दिव्य स्वाद... ये सब भी हमें छू रहे हैं। इस स्पर्श को सर्वत्र महसूस करो।

जब आप दिव्य नाद सुनते हैं तब मुख्य रूप से आप कानों पर फोकस कर रहे थे। जीभ और स्वाद पर फोकस किया तो दिव्य स्वाद का अहसास होता है। हारा-केन्द्र पर फोकस करके अपने अमृत चैतन्य का आभास होता है। यूं ही त्वचा पर फैंल जाओ, कहीं भी फोकस करने की जरूरत नहीं... अन-फोकस्ड कॉन्सासनेस, समग्ररूपेण फैली हुई चेतना। इसलिए इससे परम आनन्द मिल सकेगा क्योंकि इसमें कोई तनाव नहीं है, कोई प्रयास नहीं है। दिव्य-स्पर्श का अनुभव बड़ा रोमांचित करने वाला होता है। पूरे निराकार में फैंल जाता है। अन्य चीजों को कितना भी कहा जाए- पूरे निराकार में गूँजते हुए ओंकार को सुनें, कान पर फोकस हो ही जाता है। कितना ही कहें, आलोक पूरी चेतना में ओतप्रोत है, कहीं न कहीं आंखों पर केन्द्रीकरण हो ही जाता है।

अन्य सभी इन्द्रियों को जानने के पश्चात्, हम आते हैं स्पर्श-योग पर। वही सबसे कठिन है क्योंकि त्वचा के प्रति हम पहले ही बहुत कम संवेदशीलता रखते हैं इसलिए इसको सबसे अन्त में रखा गया है। पहले अन्य सारी इन्द्रियों की साधना आपसे करा दी गई, क्योंकि फोकस बनाने की हमारी आदत है। उस आदत का हमने उपयोग कर लिया। अब हम आते हैं स्पर्श पर। यह हमारी आदत नहीं है इसलिए शुरुआत में सम्पूर्ण त्वचा के प्रति जागरूक होना थोड़ा कठिन लगेगा। फैली हुई चेतना का अनुभव अति विश्रामदायी और शान्तिदायी है। इससे आनन्द की पुलक उत्पन्न होती है। एक तो अन्य सभी इन्द्रियां त्वचा से ही उत्पन्न हुई हैं, यह स्पेशलाइज्ड सेन्स ऑर्गन है।

त्वचा सबसे प्राचीन इन्द्रिय है, और पूरे शरीर पर फैली हुई है। आरम्भ के जीव-जन्तुओं में एकमात्र इन्द्रिय त्वचा थी। गर्भावस्था में हम उस दौर से गुजरे हैं। नौ महीने जब हमारी सारी इन्द्रियां बन्द थीं, केवल त्वचा ही फंक्शन कर रही थी। इसलिए जन्म के बाद भी स्पर्श के साथ प्रेम का भाव जुड़ा हुआ है। मां का स्पर्श और उसका प्रेम, दोनों चीजें आपस में जुड़ गई हैं। कभी आप जमीन पर पेट के बल लेट जाएं और महसूस करें जैसे छोटा बच्चा अपनी मां के सीने से लगा हो, ठीक ऐसे ही धरती मां के साथ अपना जोड़ महसूस करें। हमारी पीठ और पैरों का पिछला हिस्सा कम संवेदनशील है इसलिए मैं कह रही हूँ, उल्टा लेटें, पेट के बल लेटें। हमारे शरीर के सामने का हिस्सा ज्यादा संवेदनशील है। आती जाती स्वास के साथ पेट को उठता गिरता महसूस करें। जमीन को स्पर्श करता हुआ पेट, पूरा शरीर जमीन को स्पर्श करता हुआ, आप पाएंगे पांच मिनट के भीतर मन शान्त हो गया, तनाव मिट गए, सारी चिंताएं मिट गईं। फिर से आपने गहरे अचेतन में प्रवेश पा लिया।

जितने गहरे चैतन्य में प्रवेश करेंगे, उतना ही हमारे चैतन्य की मात्रा में वृद्धि हो जाती है। चूंकि स्पर्श केन्द्र सर्वाधिक अचेतन में है इसलिए दिव्य-स्पर्श का अनुभव सुपर कॉन्सायनेस, अति चैतन्यता, का अनुभव पाने में कारगर सिद्ध हो सकता है। जो विधियां हम अपना रहे हैं, उनकी मेकैनिज्म समझ लें। जैसे बाहर के घंटे की आवाज सुनते हुए, उसकी गूँज के अंतिम हिस्से को पकड़ते हुए, धीरे-धीरे हम अनहद नाद के प्रति जागरूक हो गए, सूरज की रोशनी को देखते हुए या बल्ब पर त्राटक करते हुए, फिर आंख बन्द कर उसकी प्रतिछवि के विलीन होने पर, अंतस्-आलोक के प्रति जागरूक हो गए, जैसे अगरबत्ती की सुगन्ध को लेते हुए, अगरबत्ती को हटाने के बाद, कुछ मिनटों में भीतर दिव्य-सुगन्ध को हमने पहचाना, किसी भोज्य-पदार्थ का स्वाद लेते हुए, उसको चखने के पश्चात् उसके दिव्य-स्वाद को पहचाना, ठीक इसी विधि से दिव्य-स्पर्श का अनुभव होता है।

पहले बाहरी त्वचा के अनुभव के प्रति जागें। आप बिस्तर पर बैठे हैं, नीचे गद्दे के स्पर्श का अनुभव हो रहा है। बाहर बगीचे में खड़े हैं, हवा चल रही है या कमरे में पंखे या एयर कंडीशनर की हवा है, स्नान कर रहे हैं तो पानी की शीतलता या गर्मी का अनुभव या टॉवल की रगड़, इनके प्रति जागरूक होना शुरू करें, और धीरे-धीरे बाहरी अनुभव को बन्द कर भीतर की तरफ आएँ। फव्वारे के नीचे खड़े स्नान कर रहे हैं, खूब जागरूक हो जाएँ पानी के प्रति, अब फव्वारे को बन्द कर दें। अब बाहरी उत्तेजना तो न रही। वह ऊर्जा जो पानी की ठंडक या गर्माहट महसूस करने में लगी थी, वह भीतर की ओर मुड़ जाएगी। तब भीतर का, अन्तर्स्पर्श अनुभव होने लगेगा। कभी कम्बल ओढ़े बैठे हैं, उसके स्पर्श के प्रति जागें। धीरे-धीरे संवेदशीलता को बढ़ाते चलें, थोड़ी देर में कम्बल तो मूल जाएगा परन्तु अंतस् का स्पर्श, डिवाइन-टच, दिव्य-स्पर्श का अनुभव होने लगेगा, जो आनन्द में डुबाने में सर्वाधिक सहयोगी होगा।

बाहरी जगत में, बाहरी सुखों में जो हम बड़े से बड़ा सुख जानते हैं, वह है काम का सुख। यह स्पर्श-इन्द्रिय का सुख है। स्त्री-पुरुष आलिङ्गनबद्ध होकर सुख का अनुभव करते हैं, उनकी पूरी त्वचा आपस में जुड़ गई। एक दूसरे का स्पर्श हो रहा है, जननेन्द्रिय के माध्यम से स्पर्श हो ही रहा है। यहां भी आप तुलना करके देखें, अन्य इन्द्रियों की तुलना में कामसुख ज्यादा प्रबल है। ठीक इसी प्रकार जब हम अतीन्द्रिय अनुभव में जाते हैं, परमात्मा के विभिन्न आयामों में, नाद, नृत्, अमृत, दिव्य गंध और दिव्य-स्वाद में जो आनन्द आता है, उसकी तुलना में दिव्य-स्पर्श का आनन्द अतुलनीय है, बहुत गहरा है।

ताओ पर ओशो प्रवचन

किसी भी पुस्तक पर स्पर्श करते ही लिंक खुल जाएंगे

ताओ पर ओशो प्रवचनों की लिंक



आनंद ही महामंत्र

—ओशो

प्यारे कचु,
 प्रेम।
 भय से नहीं—अभय से होती है अनंत की यात्रा।
 संकोच से नहीं—विस्तार से होता है असीम से मिलन।
 और उदास चरण नहीं—
 —आनंद से थिरकते चरण ही प्रभु के मंदिर तक पहुंचते हैं।
 आनंद हैं महामंत्र।
 एक-एक पल आनंद को स्मरण रखो।
 एक-एक पल आनंद को जियो।
 नाचो आनंद से।
 गाओ आनंद से।
 जीवन को बनाओ एक उत्सव।
 एक अहोभाग्य।
 मेरी दृष्टि में: आनंद ही धर्म है।

18-4-1971

(प्रति: श्री कचु, (श्री भालचंद्र तुरखिया, पूना-2)

अनहद में विश्राम ध्यान शिविर



8-11 June 2023

8th June 6.30 pm to 11th June 2 pm

Address:

Clarks Resort Sadhupul
(River Valley View)
Kalka-Shimla Highway
Kandhagath
(10km via Sadhupul)
Near Solan(HP)

Program conducted by:
Ma Anrit Priya Swami Shalendra Saraswati

Bank details

Name - Madhu Bala
State Bank of India, Solan, HP
A/C no 39187236263
IFSC- SBIN0050127

Contribution

Double occupancy - ₹9000 per person
Triple occupancy - ₹8100 per person

ORGANISER - Ma Prem Jyoti, Contact Number - 7018263494 (Google Pay)
Swami Kamal - 9892250099

[@oshofragrance](#)

WWW.OSHOFRAGRANCE.ORG

[rajneeshfragrance](#)

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



अनुभव
ओशो

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 अंक
के त्रयलोकनगर्य जिलाक कर्ने



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 देते)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

