

ध्यान-विधि

गंताक से आगे—

दूसरा प्रयोग : मिटना

ध्यान है, समर्पण।

ध्यान है, अपने को खो देना।

ध्यान है, मिट जाना।

ध्यान है, सब भांति विसर्जित हो जाना।

हमारा गिरना जरूरी है, हमारा मिटना जरूरी है। हमारा होना बाधा है। जैसे एक वृक्ष को कोई काट दे और वृक्ष गिर जाए, जैसे एक बीज जमीन में पड़ा हो और टूटे और मिट जाए, ठीक ऐसे ही हमें भी भीतर से बिखर जाना और मिट जाना है।

दूसरा प्रयोग इस मिटने की दिशा में समझें। आंख बंद कर लें और अपने को ढीला छोड़ दें।

पहली बात हमने समझी बहने की। अब दूसरी बात मिटने की समझें कि बिलकुल मिट गए हैं। आंख बंद करें। बहुत आहिस्ता से आंख बंद कर लें और शरीर ढीला छोड़ दें। आंख बंद कर ली है, शरीर ढीला छोड़ दिया है। देखें, सामने ही एक चिता जल रही है। लकड़ियां लगी हैं, जोर से आग की लपटें पकड़ गई हैं, चिता जोर से जल रही है। चिता को जलता हुआ देखें। लकड़ियों में आग पकड़ गई है, चिता का जलना शुरू हो गया है। ठीक से देखें चिता को। आग पकड़ गई है, लपटें जोर से ऊपर भाग रही हैं आकाश की तरफ, चिता जल रही है।

दूसरी बात खयाल से देखें कि इस चिता को आप देख नहीं रहे हैं, इस चिता पर आप चढ़े हुए हैं। आप ही इस चिता पर चढ़ा दिए गए हैं। सब मित्र, प्रियजन आपके चारों तरफ खड़े हैं। आग लगा दी गई है, इस चिता पर आप चढ़ा दिए गए हैं। लकड़ी ही नहीं जल रही है, आप भी जल रहे हैं। लकड़ियों में लपटें लगी हैं, आप भी जले जा रहे हैं। थोड़ी देर में सब राख हो जाएगा—लकड़ियां भी और आप भी। अपने को ही अपनी चिता पर चढ़ा हुआ अनुभव करें। देखें, सामने अपना ही शरीर उस चिता पर चढ़ा है और आग में जला जा रहा है।

एक पांच मिनट इस अनुभव को करें, ताकि मिटने का बोध खयाल में आ सके। एक दिन तो चिता जलेगी ही कभी, एक दिन आप उस पर चढ़ेंगे ही। सभी को उस पर चढ़ जाना है। तो आज अपने मन के सामने ठीक से देख लें, चिता की जलती हुई लपटें, आकाश की तरफ भागती हुई अग्नि-शिखाएं,



बहना
मिटना
तथात्ता

और आप चढ़े हैं। लकड़ियां ही नहीं जल रही हैं, आप भी जले जा रहे हैं। देखें, जोर से लपटें बढ़ती चली जाती हैं। आपका शरीर भी जला रहा है, सब मिटा जा रहा है, सब समाप्त हुआ जा रहा है। थोड़ी देर में आग भी बुझ जाएगी, राख रह जाएगी। लोग विदा हो जाएंगे, मरघट खाली, सुनसान हो जाएगा।

अब देखें, चिता पर चढ़े हुए हैं आप, मैं चुप हो जाता हूं। लपटें जलती रहेंगी। आपको कुछ करना नहीं है। लपटें जलेंगी, जला देंगी, सब राख हो जाएगा। थोड़ी देर भीड़ खड़ी रहेगी मित्रों की, प्रियजनों की आसपास, फिर वे भी विदा हो जाएंगे। फिर राख ही पड़ी रह जाएगी। मरघट सुनसान हो जाएगा।

देखें, शुरू करें, लपटें साफ देखें, उन पर आप भी चढ़े हैं और जल रहे हैं। कुछ करना नहीं है। जलने में क्या करना है? जल जाना है। आग काम कर देगी, लपटें काम कर देंगी। आपको कुछ भी नहीं करना है, जल जाना है, मिट जाना है। पांच मिनट के लिए आग पर, चिता पर अपने को चढ़ा हुआ देखते रहें। फिर धीरे-धीरे लपटें बुझ जाएंगी, सब शांत हो जाएगा।

यह मिट जाने के अनुभव को ठीक से स्मरण रख लेना, वह ध्यान में काम पड़

सकेगा।

लपटें बढ़ती जा रही हैं, शरीर जलता जा रहा है, आप ही जलते चले जा रहे हैं। लपटें बढ़ती चली जा रही हैं, आप ही मिटते चले जा रहे हैं। सब धुआं हो जाएगा, सब राख हो जाएगी, मरघट शांत हो जाएगा। जरा भी अपने को बचाने की कोशिश मत करना, छोड़ देना लपटों में, ताकि सब जल जाए, सब मिट जाए, सब राख हो जाए।

देखें, लपटें बढ़ती चली जाती हैं, धुआं बढ़ता चला जाता है, सब जला जा रहा है। आप ही जले जा रहे हैं, मिटे जा रहे हैं।

इसे बहुत साफ देख लें, ताकि ध्यान में सहयोगी हो जाए, क्योंकि ध्यान भी एक तरह की मृत्यु है। देखें, साफ देखें—सब जल रहा है, सब मिट रहा है, सब समाप्त हो रहा है। और आपको कुछ भी नहीं करना है, बस जल जाना है, मिट जाना। आग सब काम कर लेगी। आपको क्या करना है? आग सब काम कर रही है, जलाए दे रही है। लपटें भागी चली जा रही है, सब मिटता चला जा रहा है।

नदी में तो तैर भी सकते थे, यहां तो तैर भी नहीं सकते हैं। यहां तो तैरने

का उपाय ही नहीं है। सब मिटा जा रहा है, लपटें सब समाप्त किए दे रही हैं! देखें, धुआं रह जाएगा, राख रह जाएगी, मरघट सुनसान हो जाएगा, लोग विदा हो जाएंगे।

हवाएं चल रही हैं, लपटें और जोर से बढ़ी जा रही हैं, हवाएं लपटों को बड़ाए दे रही हैं। सब जला जा रहा है, सब जला जा रहा है, सब जला जा रहा है, थोड़ी देर में सब राख हो जाएगा। हवाएं लपटें और जोर से कर गईं।

देखें, सब जल गया है। लपटें बुझती जा रही हैं, राख पड़ी रह गई है, लोग विदा होने लगे हैं। मरघट पर सन्नाटा छा गया है। हवाएं फिर भी चलती रहेंगी, राख उड़ती रहेगी, मरघट पर कोई न होगा, लोग विदा होने लगे हैं।

सब सन्नाटा हो गया है। आप मिट गए हैं, राख ही पड़ी रह गई है। इसे ठीक से देख लें। यह ध्यान में देखना अत्यंत जरूरी है। ठीक से देख लें, सब पड़ा हुआ रह गया है। राख ही पड़ी रह गई है, बुझे हुए अंगारे रह गए हैं, लोग जा चुके हैं। अब मरघट पर कोई नहीं है, आग भी बुझ गई, आप भी मिट गए हैं।

अब धीरे-धीरे आंख खोल लें और तीसरे प्रयोग को समझें और फिर उसे करें। धीरे-धीरे आंख खोल लें और ठीक से बैठ जाएं।

— क्रमशः

ओशो, ध्यान विज्ञान

पुस्तक परिचय

अष्टावक्र महागीता

अष्टावक्र पर हुए ओशो के प्रवचन पुनः नौ भागों में प्रकाशित हुए हैं। ये अमूल्य हैं, अनूठे हैं और साधकों के लिए सर्वथा उपयोगी हैं। ओशो ने इन्हें नाम दिया है : अष्टावक्र महागीता। वे कहते हैं—

अष्टावक्र की गीता को मैंने यूं ही नहीं चुना है। और जल्दी नहीं चुना है; बहुत देर करके चुना है—सोच-विचार के। दिन थे जब मैं कृष्ण की गीता पर बोला, क्योंकि भीड़-भाड़ मेरे पास थी। भीड़-भाड़ के लिए अष्टावक्र का कोई अर्थ न था।

बड़ी चेष्टा करके भीड़-भाड़ से छुटकारा पाया है। अब तो थोड़े-से विवेकानंद यहां हैं। अब तो उनसे बात करनी है, जिनकी बड़ी संभावना है। उन थोड़े-से लोगों के साथ मेहनत करनी है, जिनके साथ मेहनत का परिणाम हो सकता है। अब हीरे तराशने हैं, कंकड़-पत्थरों पर यह छैनी खराब नहीं करनी है। इसलिए चुनी है अष्टावक्र की गीता। तुम तैयार हुए हो, इसलिए चुनी है।

— ओशो

अष्टावक्र महागीता



फ्यूजन बुक्स द्वारा प्रकाशित अष्टावक्र महागीता 9 खंडों में उपलब्ध है। प्रत्येक प्रति का मूल्य 200/- रुपये है। विक्रय के लिए यह ओशो वर्ल्ड गैलेरिया में उपलब्ध है।