



# ओशो सुवांछा

जून 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका



## अहंकार

को मिटाने का उपाय  
और आत्मा  
मृत्यु का सूत्र



# ओशो सुगंधा

वर्ष-1/अंक-6

जून 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका

Read - Listen - Watch - Download

**परमगुरु ओशो के चरणों में समर्पित**

**प्रेरणास्रोत**

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती एवं माँ अमृत प्रिया

**संपादन एवं संकलन**

माँ मोक्ष संगीता

**अन्य सहयोग**

मस्तो बाबा

**कला एवं साज सज्जा**

आनंद संदेश



[contact@oshofragrance.org](mailto:contact@oshofragrance.org)



मैंने सुनी है एक प्यारी कहानी...

नदी किनारे एक वृद्ध वृक्ष के पास पहुंचकर किसी चिड़िया ने निवेदन किया कि बाबा, मुझे घोंसला बनाने की अनुमति दीजिए। विगत तीन सालों से मैं हर वर्ष आपकी शाखाओं पर घोंसला बनाती आ रही हूं।

उस बड़े वृक्ष ने साफ इंकार कर दिया। क्रोधित और दुखी चिड़िया थोड़ी ही दूरी पर, दूसरे वृक्ष के पास पहुंची। उससे भी वही प्रार्थना की। दूसरे वृक्ष ने खुशी-खुशी उसकी विनती स्वीकार कर ली। प्रसन्न चिड़िया ने बड़ी मेहनत से घोंसला बनाया और फिर अंडे दिए। किंतु तीन दिन बाद ही आंधी-तूफान सहित बहुत जोर की वर्षा आई। नदी में बाढ़ आ गई।

तीव्र वायुवेग की वजह से नदी किनारे वाले वृक्ष की जड़ें उखड़ने लगीं और वह बाढ़ के भीषण प्रवाह में बहने लगा। तब चिड़िया चहक-चहक कर बोली: मुझे अस्वीकार करने का यह कर्मफल तुम्हें मिल रहा है। तुमने मेरा दिल दुखाया था, उसका दंड प्राप्त हो रहा है।

उस वृक्ष ने अलविदा लेते-लेते कहा: बेटी, बढ़ती आयु के संग मेरी जड़ें बहुत कमजोर हो चुकी थीं। और अनुमान था कि इस बारिश में नहीं बच पाऊंगा। इसलिए तुम्हें मना कर दिया था। यदि मैंने तुम्हें घोंसला बनाने की अनुमति दी होती तो मेरे संग आज तुम्हारे अंडे भी बह जाते।

अहंकार सदैव सोचता है कि बस, मैं ही सही हूं, दूसरे गलत हैं। जीवन के सारे दुःख, संताप, क्रोध-कलह की जड़ यह अहंकार ही है। काश, हम इसके प्रति जाग जाएं तो आश्चर्य की घटना घटती है--अहंकार पाया ही नहीं जाता। वह तो अंधकार की भांति है जो जागरण की रोशनी में विलीन हो जाता है। ओशो सुगंध ई-पत्रिका का यह अंक इसी जागरण की सुवासित किरण को लेकर आया है।

-मा मोक्ष संगीता



# ओशो सुगंधा

पठनीय एवं श्रवणीय  
मासिक ई-पत्रिका की

## विशेषताएं

यह एक जीवंत पत्रिका है  
नीचे दर्शाए गए चिह्न इस पत्रिका में आपको  
विभिन्न जगह मिलेंगे, जिनके स्पर्श मात्र से  
सक्रिय हो जाएंगे



ऑडियो

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



वीडियो

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



व्हाट्स  
ऐप

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



गुगल  
मैप

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



पुस्तक

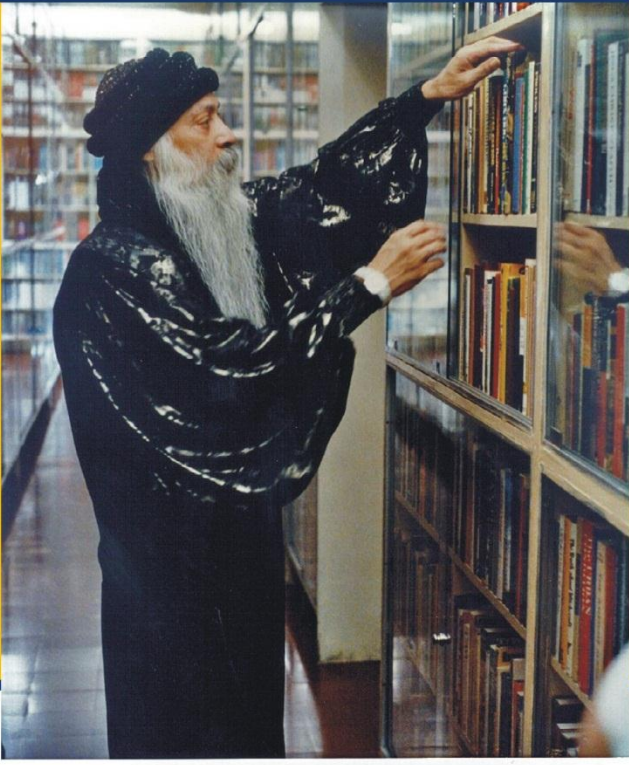
इस बटन को स्पर्श करते ही आप  
PDF में पढ़ अथवा डाउनलोड कर  
सकते हैं



वेब  
साइट

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





## अनुक्रम

1. ओशा प्रेम-पाती	06
2. अहंकार को मिटाने का उपाय	07
3. अहंकार और आत्मा	10
4. अहंकार-मृत्यु का सूत्र	11
5. Meaning of Sannyas Name	17
6. इस माह का ध्यान-आंसु और मुस्कान के पार साक्षी	18
7. दृष्ट अहंकार को कैसे नष्ट करें	20
8. महिमा- अहम् की या ब्रह्म की?	23
9. स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के लेख, प्रवचन...	29
10. स्वस्थ रहें, मस्त रहें	30
11. 17 जून-जन्मोत्सव पर विशेष	32
12. सारी समस्याओं की जड़ एक	33
13. ओशो के श्री चरणों में अर्पित भाव-सुमन	36
14. ओशो का ओशनिक साहित्य	37
15. सार गर्भित कहानी-धर्म का राज	38
16. हास्य-विनोद	39
17. निर्माणाधीन आश्रम की झलक	40
18. आगामी कार्यक्रम	41
19. म्यूजिक एलबम - ओशो के मस्ताने	42
20. संपर्क सूत्र व अन्य जानकारी	43
21. पूर्व के संस्करण	44

ओशो द्वारा हस्तलिखित पत्र



Acharya Rajaneesh

27, C. C. I. CHAMBERS BOMBAY-20 PHONE NO. : 293782

प्रिय पार्सिलोसि,

ये/पल-पल परमात्मा बुकार रहा है।  
लेकिन, मन हजार स्वप्न में ही व्यस्त है।  
अनपेक्षित दुःखें बिना उलकी आवाज सुनाने नहीं पड़ सकती है।  
अधस्त-चित्त ही ध्यान है।  
भ्रम-मौन-विषाद ऐसे ही बड़े स्तर जगों को आश्रित कर देते हैं।  
पुल हो — और जान।

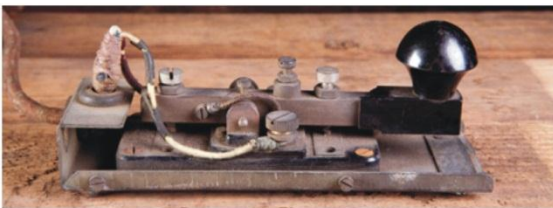
इस तरह-अधिक में वापरलेस जलक की नौकरी के लिए बहुत-से उत्पीड़नों को बुराया गया था।  
अधिक के बहर एक बड़ी चाली में रहे थे अपने बुलाये जाने की उत्पीड़ा कर रहे थे।  
लेकिन, वह उलीहा मौन तो नहीं थी।  
बातें चल रही थीं और वे सब बाहर या भीतर अपने-अपने विचारों में डूबे थे।  
और, लगे सबके अंत में एक जगह चाली हो विचलित हुए गए-अधिक में हवा गया।  
शायद, उसे जाने भी किसीने नहीं देखा।

उसे तो देखा लोगों ने सब, जब वह निमुदित-पत्र लेकर बाहर आया और बोला : "विश नौकरी के लिए यह विज्ञापन दिया गया था, वह तुम्हें मिलाने है, इसलिए अब आप खरी ही रहे रहते या कुछ न करें और अपने चरों को जाने।"

यह सुनते ही तो वहां बड़ी हलचल मच गई।  
"भार-भगीसावार," "धुरावाह," के नारे लगाने लगे।  
लोग कहते लगे कि जब इस जगह के इस भोगि पहले से पुन लिया गया था तो उन्हें बुलाये की क्या आवश्यकता थी ?

लेकिन, यह अधिक के के अविश्वसनी ने आकर कहा कि आपका अनुमान गलत है। यह जगह परीक्षा में उत्तीर्ण होकर ही नियुक्त हुआ है। एतने लाइव स्पीकर के रूप में यह अधिक की सिफ-सिफ की-बाब में बुकार था कि जो जगहों इस संदेश को हमारे वह तत्काल भीतर आनाये — उसका नियुक्ति-पत्र है। लेकिन, आप बातों में एतने के और नहीं चुन सके तो एताने क्या बुकार है ?"  
आह ! क्या एक दिन परमात्मा भी इस बखले नहीं नहीं होगा ?  
कितनी है उसकी बुकार — लेकिन, एतने शेरगुल में वह सिफ-सिफ ही आवाज ही नहीं होगी।  
पुल हो — और जान।

*Handwritten signature in red ink*  
१७.१०.१९७०







अपने अहंकार को पूरी तरह और सदा के लिए मिटाने का सबसे तेज और सबसे खतरनाक ढंग क्या है?

रिचर्ड ऐरिख, अहंकार को मिटाने का कोई ढंग ही नहीं है न धीमा, न तेज; न सरल, न कठिन; न आसान, न खतरनाक। अहंकार हो तो मिटाया जा सकता है। अहंकार है ही नहीं; इसलिए जो मिटाने चलेगा वह और भी बना लेगा। मिटाने की कोशिश में ही अहंकार निर्मित होता है।

इसीलिए तथाकथित संतों-महात्माओं में जैसा अहंकार पाया जाता है वैसा साधारणजनों में नहीं पाया जाता। साधारणजन का अहंकार भी साधारण होता है। जो अपने को पवित्र मानते हैं, उनका अहंकार भी उतना ही पवित्र हो गया। और पवित्र अहंकार ऐसा ही है जैसा पवित्र जहर, शुद्ध जहर, बिना मिलावट का, खालिस जहर। मिटाने की चेष्टा अज्ञानपूर्ण है।

तुम्हारा प्रश्न भी विचारणीय है। शायद तुमने सोचा भी न हो कि तुमने क्या पूछा है।

तुम कहते हो: 'अपने अहंकार को...।'

जैसे कि अहंकार के अतिरिक्त भी तुम्हारा कोई अपनापन है! अहंकार ही तो इस बात की भ्रांति है कि मैं हूँ, मेरा है। हम भ्रांतियों पर भ्रांतियां खड़ी कर देते हैं। अहंकार भी मेरा। इसका अर्थ हुआ: एक अहंकार की जगह अब दो अहंकार खड़े हो गए; अहंकार के पीछे एक अहंकार और आ गया। यूँ चलोगे तो कतार लग जाएगी अंतहीन।

पूछा है तुमने: 'अपने अहंकार को...।'

फिर पूछने में भी बहुत अहंकार है।

'पूरी तरह...।'

कम से राजी न होओगे। थोड़े-बहुत से राजी न होओगे। पूर्णरूपेण! अहंकार पूर्णतावादी होता है। अहंकार के भीतर पूर्णता का रोग होता है। हर काम पूर्ण होना चाहिए। जितना पूर्ण हो उतना अहंकार को प्राण मिलता है। शून्य हो तो अहंकार की मृत्यु हो जाती है। पूर्ण हो तो अहंकार को बल आ जाता है, पोषण मिलता है, भोजन मिलता है, प्राण-प्रतिष्ठा होती है।

तुम कहते: 'अपने अहंकार को पूरी तरह और सदा के लिए...।'

इन एक-एक शब्दों के पीछे अहंकार स्पष्ट खड़ा है। सदा के लिए! अनंत काल के लिए! इससे कम में न चलेगा। अहंकार हमेशा असंभव की मांग में जीता है। क्योंकि न होगी मांग पूरी और न अहंकार के अंत का क्षण निकट आएगा। अहंकार मांगता है असंभव को, ताकि तुम चलते ही रहो, चलते ही रहो; कभी मंजिल आएगी नहीं, न अहंकार की मृत्यु होगी।

'सदा के लिए'..कहते हो..'अहंकार को मिटाने का सबसे तेज...।'

वहां भी तुम पीछे नहीं रहना चाहते कि कोई और तुमसे आगे निकल जाए, कि कोई तुमसे भी तेजी से अहंकार को समाप्त कर दे। तुम सबसे तेज विधि चाहते हो, ढंग चाहते हो।

इतने से भी अहंकार मानता नहीं। सबसे खतरनाक ढंग भी होना चाहिए। अहंकार हमेशा उस चुनौती को स्वीकार करता है, जो अति दुर्गम हो। गौरीशंकर पर चढ़ना यूँ व्यर्थ है। सिवाय इसके कि चढ़ने वाले के अहंकार की तृप्ति हो, अन्यथा वहां पाने को कुछ भी नहीं। चांद पर जाकर कुछ भी नहीं मिलता। लेकिन चांद पर चलने वाला मैं पहला आदमी हूँ और मैंने सबसे खतरनाक यात्रा की है अब तक, जो किसी ने कभी नहीं की थी..इतनी ही तृप्ति है।

तुम्हारा पूरा प्रश्न शुरु से लेकर अंत तक अहंकार की छाया से दबा है। और फिर तुम इसे मिटाना चाहते हो। लेकिन क्यों?क्योंकि अहंकार को मिटाना अहंकार को भरने का अति सूक्ष्म उपाय है। तुम यह अहंकार भी संवार लेना चाहते हो कि देखो, जिसे बड़े-बड़े न कर पाए, संत और महात्मा हारे, मैं भी उस अहंकार को मिटाने में समर्थ हुआ! उस अहंकार को, जिसे मुश्किल से कोई मिटा पाया है, मैंने मिटा कर दिखा दिया है!

मगर यही मैं, यही दिखाने का प्रदर्शन का आग्रह तो अहंकार है, और अहंकार क्या है?

इसलिए रिचर्ड ऐरिख, थोड़े और तरह से सोचें। मिटाने की भाषा ही गलत है। यह ऐसे ही है जैसे कोई अंधकार को मिटाना चाहे..लड़े, घूंसेबाजी करे, तलवार चलाए, चीख-पुकार मचाए, धक्के दे। लेकिन अंधकार यूँ नहीं मिटता। और जब बहुत लड़ेगा-झगड़ेगा तो थकेगा; थकेगा, गिरेगा। और जब गिरेगा, थकेगा, हारेगा, तो स्वभावतः यही तर्क की निष्पत्ति होगी कि अंधकार बहुत सबल है, जीता नहीं जाता; लाख उपाय करो, फिर भी जीत संभव नहीं होती।

तर्कयुक्त होगा तुम्हारा निष्कर्ष, लेकिन फिर भी भ्रांत, फिर भी गलत। अंधकार सबल नहीं है। अंधकार का कोई अस्तित्व ही नहीं है, बल तो कैसे होगा?तुम जो हारे, अपनी नासमझी से हारे। तुम जो हारे, वह इसलिए हारे कि तुम उससे लड़े जो था ही नहीं। 'नहीं' से जो लड़ेगा उसकी हार सुनिश्चित है। 'नहीं' को तो हराया नहीं जा सकता। जो है ही नहीं उसे कैसे हराओगे?

अगर अंधकार होता तो हम कोई रास्ता निकाल लेते। बांध लेते पोटलियों में, फेंक देते गांव के बाहर। तलवारों से काट कर टुकड़े-टुकड़े कर देते। संघर्ष लेते, युद्ध छेड़ते। मगर ये कोई तरकीबें कारगर नहीं होंगी। तलवार लेकर लड़ोगे तो संभावना यही है कि अपने को ही घाव कर लोगे। दीवारों से टकरा जाओगे अंधकार से लड़ने जाओगे तो। सिर फोड़ लोगे अपना।

अंधकार से लड़ा नहीं जाता, अंधकार को मिटाया भी नहीं जाता। यह भाषा वहां काम नहीं आती। दीया जलाना होता है। और दीया जलते ही, ऐसा मत सोचना कि दीये के जलने से अंधकार मिट जाता है; अंधकार तो था ही नहीं, सिर्फ प्रतीत होता था; दीये के जलने से प्रतीति मिट जाती है, आभास मिट जाता है। जैसे रस्सी में सांप देखा हो और फिर दीया जलाया, तो सांप मिट जाता है ऐसा तो न कहोगे; इतना ही कहोगे कि रस्सी अंधेरे में सांप मालूम पड़ती थी, थी नहीं; अब दीया जल गया तो देख लिया कि रस्सी रस्सी है, सांप नहीं है। न तो सांप मरा, न मारा गया, न मिटा, न मिटाया गया..था ही नहीं, अब भी नहीं है। सिर्फ तुमने एक स्वप्न देखा था, तुम्हें एक आभास हुआ था, एक भ्रांति हुई थी।

अंधकार प्रकाश का अभाव है। इसे बहुत गहराई से समझ लेना। अभाव है प्रकाश का, इसलिए प्रकाश की मौजूदगी होते ही अंधकार नहीं पाया जाता है।

अहंकार आत्मबोध का अभाव है, आत्मस्मरण का अभाव है। अहंकार अपने को न जानने का दूसरा नाम है। इसलिए अहंकार से मत लड़ो। अहंकार और अंधकार पर्यायवाची हैं। हां, अपनी ज्योति को जला लो। ध्यान का दीया बन जाओ। भीतर एक जागरण को उठा लो। भीतर सोए-सोए न रहो। भीतर होश को उठा लो। और जैसे ही होश आया, चकित होओगे, हंसोगे..अपने पर हंसोगे। हैरान होओगे। एक क्षण को तो भरोसा भी न आएगा कि जैसे ही भीतर होश आया वैसे ही अहंकार नहीं पाया जाता है। न तो मिटाया, न मिटा, पाया ही नहीं जाता है।



इसलिए मैं तुम्हें न तो सरल ढंग बता सकता हूँ, न कठिन; न तो आसान रास्ता बता सकता हूँ, न खतरनाक; न तो धीमा, न तेज। मैं तो सिर्फ इतना ही कह सकता हूँ: जागो! और जागने को ही मैं ध्यान कहता हूँ।

आदमी दो ढंग से जी सकता है। एक मूर्च्छित ढंग है, जैसा हम सब जीते हैं। चले जाते हैं यंत्रवत, किए जाते हैं काम यंत्रवत, मशीन की भांति। थोड़ी सी परत हमारे भीतर जागी है, अधिकांश हमारा अस्तित्व सोया पड़ा है। और वह जो थोड़ी सी परत जागी है, वह भी न मालूम कितनी धूल-धवांस, कितने विचारों, कितनी कल्पनाओं, कितने सपनों में दबी है।

सबसे पहला काम है: वह जो थोड़ी सी हमारे भीतर जागरण की रेखा है, उसे सपनों से मुक्त करो, उसे विचारों से शून्य करो। उसे साफ करो, निखारो, धोओ, पखारो। और जैसे ही वह शुद्ध होगी वैसे ही तुम्हारे हाथ में कीमिया लग जाएगी, राज लग जाएगा, कुंजी मिल जाएगी। फिर जो तुमने उस थोड़ी सी पर्त के साथ किया है वही तुम्हें उसके नीचे की पर्त के साथ करना है। फिर और नीचे की पर्त, फिर और नीचे की पर्त...। धीरे-धीरे तुम्हारा अंतर्जगत पूरा का पूरा आलोक से, आभा से मंडित हो जाएगा। एक ऐसी घड़ी आती है जब भीतर आलोक होता है। और जहाँ आलोक हुआ भीतर, अंधकार नहीं पाया जाता है। अंधकार नहीं अर्थात् अहंकार नहीं।

पुरानी कहानी है कि अंधकार ने परमात्मा से प्रार्थना की थी कि तुम्हारा सूरज क्यों मेरे पीछे हाथ धोकर पड़ा है? रात विश्राम भी नहीं कर पाता हूँ कि सुबह से आकर झकझोर देता है। फिर दिन भर भगाता है, थका मारता है। मैंने इसका कुछ कभी बिगाड़ा नहीं। याद भी नहीं आता कि इससे मेरा कभी मिलना भी हुआ हो। कभी आमना-सामना नहीं हुआ। मुझे कुछ लेना-देना नहीं है। लेकिन यह कैसा अन्याय हो रहा है? यह अन्याय अब रोका जाना चाहिए। हर चीज की एक सीमा होती है। बरदाश्त की भी मेरी सीमा है।

बात परमात्मा को भी जंची। सूरज को बुलवाया। सूरज से कहा कि क्यों तू अंधेरे के पीछे पड़ा है? क्या उसने तेरा बिगाड़ा है?

सूरज ने कहा, अंधेरा! मेरी तो कोई मुलाकात नहीं। यह तो शब्द भी मैं पहली दफे सुन रहा हूँ। अंधेरा कहाँ है? मैंने कभी देखा नहीं। और अगर उसको कोई शिकायत है मुझसे, अगर जाने-अनजाने मुझसे कोई भूल हुई हो, तो उसे मेरे सामने मौजूद करो। यह कैसा न्याय है कि जिसने शिकायत की है वह सामने मौजूद नहीं? वह मेरे सामने शिकायत करे! मैं जरा उसका चेहरा तो देखूँ, मैं जरा उसे पहचान तो लूँ। कौन है शिकायत करने वाला?

और कहते हैं इस बात को बीते भी अरबों-खरबों वर्ष हो गए। परमात्मा बहुत कोशिश करने में लगा है कि अंधकार को सूरज के सामने मौजूद करे। अंधकार जब आता है तब सूरज नहीं। आता ही तब है जब सूरज नहीं होता। और जब सूरज होता है तो अंधकार आता नहीं। और जब तक दोनों सामने मौजूद न हों, परमात्मा फैसला भी कैसे दे?

ऐसे तो हम सुनते हैं कि परमात्मा के लिए कुछ भी असंभव नहीं, लेकिन यह कहानी बताती है कि यह बात असंभव है। परमात्मा भी चाहे तो अंधकार को और सूरज को साथ-साथ खड़ा नहीं कर सकता, आमने-सामने खड़ा नहीं कर सकता। सूरज होगा तो अंधकार नहीं हो सकता। और अगर अंधकार को सामने खड़ा करना है तो सूरज को निमंत्रण नहीं देना होगा; सूरज को दरवाजे के बाहर ही रोक रखना होगा; द्वार-दरवाजे-खिड़कियाँ सब बंद कर देनी होंगी, रंध बंद कर देने होंगे; कहीं से किरण भी आ गई तो अंधेरा भाग खड़ा होगा।

मेरे जीवन-दृष्टिकोण में अहंकार को न तो मिटाना है, न गिराना है, न जीतना है..सिर्फ समझना है; सिर्फ जाग कर साक्षी-भाव से अहंकार को देखना है। और तब चमत्कारों का चमत्कार घटित होता है। इधर तुमने देखा, उधर अहंकार नहीं। इधर तुम्हारी आंख खुली, उधर अहंकार समाप्त। समाप्त भी मैं कह रहा हूँ मजबूरी में, क्योंकि भाषा उपयोग करनी पड़ती है। अन्यथा समाप्त कहना भी उचित नहीं; क्योंकि था ही नहीं, कभी नहीं था।

अहंकार से लेकर लोग लड़ने की बात सिखाते रहे हैं। रिचर्ड ऐरिख ने जो पूछा है, वह इसीलिए पूछा है, क्योंकि सारे धर्मशास्त्र और तथाकथित धार्मिक गुरु और संत और महात्मा यही समझाते रहे हैं लोगों से कि लड़ो अहंकार से! मारो अहंकार को! दबा दो, इसकी छाती पर बैठ जाओ! इसको जीतना होगा, विजेता बनो!

और यही कार्य जारी रहा है सदियों से, और परिणाम हमारे सामने है। किसी को धन का अहंकार है, किसी को पद का अहंकार है, किसी को प्रतिष्ठा का, किसी को ज्ञान का, किसी को तप का और किसी को यहां तक भी निर-अहंकारी होने का..कि मैं तो निर-अहंकारी हूँ, मैं तो कुछ भी नहीं हूँ! मगर अगर जरा कुरेदोगे तो पाओगे कि वहां भी अहंकार उसी तरह मौजूद है, जिस तरह राख के भीतर अंगारा दमकता हो। राख के कारण धोखे में मत आ जाना।

- आपुई गई हिराय, प्र-5, प्रश्न - 1



अहंकार से लड़ना मत, रिचर्ड ऐरिख। लड़ोगे, जला भी डालोगे, तो भी अकड़ शेष रह जाएगी। अहंकार को जानो, पहचानो, साक्षी बनो। तीन स्तर पर साक्षी होना है। शरीर के साक्षी बनना है। चलो तो जानते हुए चलो कि मैं चल रहा हूँ। उठो तो जानते हुए उठो कि मैं उठ रहा हूँ। मूर्च्छा में न हो यह कृत्य। शरीर के सारे कृत्य ध्यानपूर्वक हों। फिर इसी ध्यान को मन की प्रक्रियाओं पर लगाओ। विचार यूँ ही न चलते रहें। होशपूर्वक! देखो उन्हें..विचारों का जो भीतर तांता लगा रहता है। एक विचार आया, दूसरा आया, तीसरा आया..तुम द्रष्टा बनो, देखो उन्हें, पहचानो उन्हें।

और मजा यह है कि जब साक्षी बनोगे शरीर के, तो शरीर में एक प्रसाद आ जाएगा, एक सौंदर्य आ जाएगा, एक गरिमा आ जाएगी, एक सुगंध आ जाएगी, एक दिव्यता, एक भगवता! और जब मन का निरीक्षण करोगे, साक्षी बनोगे, तो मन शांत होने लगेगा, शून्य होने लगेगा, निर्विचार होने लगेगा। विचार को देखते ही विचार विदा होने लगते हैं। और जहां निर्विचार आया, भीतर सन्नटा हुआ, कि फिर पहली बार अनुभव होता है संगीत का, पहली बार अनुभव होता है रस का, पहली बार आनंद की झलक मिलती है।

लेकिन झलक! जैसे दूर आकाश के चांद को झील में देखा हो, ऐसी झलक, प्रतिबिंब। जैसे कहीं दूर से कोयल अमराई में कूकी हो, कुहू-कुहू की आवाज!

फिर तीसरे तल पर और साक्षी को साधना है..भावना के तल पर, भाव के तल पर। और जब तुम भावना के तल पर भी साक्षी हो जाते हो..क्योंकि वह सूक्ष्मतम है, सबसे बारीक है..तो फिर झील में चांद देखने की जरूरत नहीं रहती, फिर सीधा ही चांद दिखाई पड़ता है आकाश में। फिर कोयल दूर किसी अमराई से नहीं कूकती, फिर उसकी कुहू-कुहू की आवाज तुम्हारे ही अंतरतम से उठती है। इस भीतर के नाद को ही हमने ओंकार कहा है। यह अनाहत नाद! झेन फकीर कहते हैं, जैसे कोई एक हाथ से ताली बजाए। और जब तुम्हारे भीतर एक हाथ की ताली बजने लगती है, जब तुम्हारे भीतर अनाहत नाद झंकृत होता है, जब तुम्हारे प्राणों की वीणा बजती है; तुम्हारे बजाए नहीं, अपने से बजती है..बज ही रही है; तुम्हारे शोरगुल और मूर्च्छा के कारण सुनाई नहीं पड़ रही है..तब जाना जाता है उसे जो हमारा वास्तविक स्वरूप है; जो हमारी आत्मा है, चेतना है। वहां अहंकार की कहीं छाया भी नहीं पड़ती।

अहंकार का अर्थ है: मैं अस्तित्व से अलग हूँ, पृथक हूँ। और आत्मा का अर्थ है: मैं अस्तित्व से एक हूँ, जुड़ा हूँ, संयुक्त हूँ, कहीं भी अलग नहीं, कहीं भी भिन्न नहीं, अभिन्न हूँ। अस्तित्व से अभिन्नता का अनुभव आत्मा और अस्तित्व से भिन्नता का अनुभव या आभास अहंकार। मिटाना कुछ भी नहीं है, सिर्फ जागना है। तीन तल पर तुम जागो और चौथे तल पर जागरण अपने आप उतर आता है। शरीर को देखो, मन को देखो, भाव को देखो..और तब तुम उसे देख पाओगे जो तुम हो। हमने इस देश में उसे तुरीय कहा है, चौथी अवस्था कहा है। वही है समाधि। सूरज ऊग आया, अंधकार फिर नहीं है। दीया जल उठा, अंधेरा फिर नहीं है। बिना मिटाए मिट जाता है अहंकार। बिना लड़े जीत हो जाती है।

अहंकार से लड़ने की बात यूँ ही व्यर्थ है, जैसे..

पंचशील पुल पर खड़े पांच अनोखे व्यक्ति परिचय अपना दे रहे किसमें कितनी शक्ति किसमें कितनी शक्ति, एक था उनमें अंधा शेष चार थे..बहरा, लंगड़ा, लूला, नंगा कंह काका कविराय शून्य में झांक रहे थे धुत नशे में लंबी-चौड़ी हांक रहे थे बहरा बोला यकायक ध्यान देयो उस ओर साफ सुनाई पड़ रहा डाकू दल का शोर डाकू दल का शोर, कसम अंधे ने खाई वह देखो बारह डाकू दे रहे दिखाई लंगड़ा बोला भाग चलो वर्ना मर जाएं लूला कहने लगा कि दो-दो हाथ दिखाएं तब नंगा चिल्लाया कुछ भी नहीं करोगे लगता है सब मिल कर मुझको लुटवा दोगे

- आपुई गई हिराय, प्र-5, प्रश्न - 1





## अहंकार-मृत्यु का सूत्र

-ओशो

मेरे प्रिय आत्मन्!

एक छोटी सी घटना से मैं आज की चर्चा शुरू करना चाहूंगा। एक काल्पनिक घटना ही मालूम होती है, एक सपने जैसी झूठी, एक किसी कवि ने सपना देखा हो ऐसा ही। लेकिन जिंदगी भी बहुत सपना है और जिंदगी भी बहुत कल्पना है और जिंदगी भी बहुत झूठ है।

एक बहुत बड़ा मूर्तिकार था। उसकी मूर्तियों की इतनी प्रशंसा थी सारी पृथ्वी पर कि लोग कहते थे कि वह जिस व्यक्ति की मूर्ति बनाता है, अगर उस व्यक्ति को मूर्ति के पास ही श्वास बंद करके खड़ा कर दिया जाए, तो पहचानना मुश्किल है कि कौन मूल है, कौन मूर्ति है; कौन असली है, कौन नकल है।

उस मूर्तिकार की मृत्यु निकट आई। वह मूर्तिकार बहुत चिंतित हो उठा। मौत करीब थी, वह बहुत भयभीत हो उठा। लेकिन फिर उसे ख्याल आया: क्यों न मैं अपनी ही मूर्तियां बना कर मौत को धोखा दे दूं!

उसने अपनी ही बारह मूर्तियां बनाईं। और जिस दिन मौत उसके घर में प्रविष्ट हुई, वह अपनी ही बनाई हुई मूर्तियों में छिप कर खड़ा हो गया। वहां तेरह एक जैसी मूर्तियां दिखाई पड़ने लगीं। मौत तो चकित रह गई, एक व्यक्ति को लेने आई थी, वहां तेरह एक जैसे लोग थे! एक को ले जाने की आज्ञा थी, किसको ले जाए! किसको छोड़ दे! वे बिल्कुल एक जैसे थे, पहचानना मुश्किल था। मौत वापस लौट गई और उसने परमात्मा से जाकर कहा कि मैं किसको लाऊं, वहां तेरह एक जैसे लोग मौजूद हैं!

परमात्मा ने मौत के कान में एक सूत्र कहा और कहा, इस सूत्र का उपयोग करना, असली आदमी अपने आप बाहर आ जाएगा।

वह मौत वापस आई, वह फिर उस कमरे में गई जहां मूर्तिकार छिपा था अपनी मूर्तियों में। उसने एक नजर डाली और फिर हंसने लगी और बोली, और सब तो ठीक है, एक छोटी सी भूल रह गई। इतना सुनना था कि वह मूर्तिकार बोला, कौन सी भूल?

और उस मृत्यु ने कहा, यही कि तुम अपने को नहीं भूल सकते हो। बाहर आ जाओ! यही कि तुम यह नहीं भूल सकते हो कि तुमने इन मूर्तियों को बनाया है। यही कि तुम्हारा अहंकार विस्मरण नहीं हो सकता..तुम्हारी ईगो, तुम्हारा यह ख्याल कि मैं हूं। और परमात्मा ने मुझसे कहा कि जिसे यह ख्याल है कि मैं हूं, वह आदमी मृत्यु से नहीं बच सकता। लेकिन जिसका यह ख्याल मिट जाता है कि मैं हूं, उसे मृत्यु ले जाने में असमर्थ हो जाती है, वह अमृत को उपलब्ध हो जाता है।



यह बात, यह घटना तो सच नहीं हो सकती, लेकिन आदमी की जिंदगी में निरंतर यही होता है। वे लोग जो मैं से भरे हुए हैं, वे जो अहंकार से भरे हुए हैं, वे एक बार मरते हों ऐसा भी नहीं, वे रोज मरते हैं और प्रतिपल मरते हैं। अहंकार बड़ी कमजोर चीज है। जरा सी हवा का झोंका, और टूट जाता है; जरा सा फर्क, और मिट जाता है। सम्हाले रहो, सम्हाले रखो, जरा सी चूक, और छितर-बितर हो जाता है। और जिंदगी भर सम्हालने की कोशिश करो, और आखिर में मौत तो उसे बिल्कुल तोड़ ही देती है।

अहंकार के साथ जो जीता है वह मौत के साथ जीता है। और मौत के साथ जो जीता है अगर वह भयभीत रहे, घबड़ाया रहे, चिंतित रहे, अशांत रहे, परेशान रहे, बेचैन रहे तो आश्चर्य क्या है? मौत के साथ जो भी जीएगा, भयभीत रहेगा, चिंतित रहेगा, अशांत रहेगा। स्वाभाविक है। चौबीस घंटे मौत के साथ जीना कैसे?

लेकिन मौत के साथ जीने की कोई जरूरत नहीं है। मौत के साथ इसलिए जीना पड़ता है क्योंकि हम अहंकार के साथ जीते हैं। अहंकार मरणधर्मा है। अहंकार मृत्यु का सूत्र है। जहां अहंकार है वहां मृत्यु है और जहां अहंकार नहीं वहां अमृत है, वहां कोई मृत्यु नहीं।

एक फकीर से कोई पूछता था कि मैं यह जानने आया हूं कि जीवन और मृत्यु का संबंध क्या है? जीवन और मृत्यु क्या है? क्या मुझे बताएं जीवन और मृत्यु के संबंध में कुछ?

वह फकीर कहने लगा, अगर जीवन के संबंध में जानना हो तो मैं कुछ बता सकता हूं, मृत्यु के संबंध में कुछ भी नहीं। क्योंकि न मैं कभी मरा और न मैं कभी मर सकता हूं। मुझे मृत्यु का कोई पता नहीं है। उन लोगों के पास जाओ जो रोज-रोज मरते हैं, वे शायद मृत्यु के संबंध में तुम्हें कुछ बता सकें। मैं तो केवल जीवन को जानता हूं।

अहंकार को जो छोड़ देता है वह जीवन को जान लेता है.. उस जीवन को जिसका कोई अंत नहीं है, जिसकी कोई समाप्ति नहीं है, जिसका कोई प्रारंभ नहीं है, जिसकी कोई सीमा नहीं है। धार्मिक जीवन का तीसरा सूत्र अहंकार से मुक्ति है। यह अहंकार क्या है इसे हम थोड़ा समझ लें, तो शायद इससे मुक्त कैसे हुआ जा सकता है वह भी हमें दिखाई पड़ जाए। और यह अहंकार क्या है इसकी थोड़ी सूझ हमें आ जाए, तो शायद इससे मुक्त होने के लिए भी हमें कुछ भी न करना पड़े। इसकी समझ ही इसकी मुक्ति भी बन सकती है। यह अहंकार क्या है? किस-किस रूपों में हमारे प्राणों को पकड़ता है? किस-किस भांति हमारे जीवन का केंद्र बन जाता है, जीवन का सब कुछ बन जाता है? और सब भूल जाते हैं फिर हम और सारे जीवन को समर्पित कर देते हैं एक ऐसी बात पर जिसका कोई भी मूल्य नहीं।



एक छोटा सा बच्चा रेत पर, नदी की रेत पर, हस्ताक्षर कर रहा है। एक बूढ़ा आदमी उससे कहने लगा, पागल, रेत पर हस्ताक्षर कर रहा है! थोड़ी देर में हवा आएगी और रेत को उड़ा जाएगी। मेहनत बेकार हो जाएगी। थोड़ी देर में पानी आएगा और सब बह जाएगा। श्रम व्यर्थ हो जाएगा। रेत पर हस्ताक्षर मत कर, हस्ताक्षर करने हों तो मजबूत चट्टान पर कर!

मैं भी वहां था, मैं उस बूढ़े की बात सुन कर हंसने लगा और मैंने कहा, क्या आपको पता है, जो आज रेत दिखाई पड़ रही है वह कभी मजबूत चट्टान थी और जो आज मजबूत चट्टान है वह कल रेत हो जाएगी! चाहे रेत पर हस्ताक्षर करो, चाहे मजबूत चट्टानों पर, सब हस्ताक्षर पानी पर खींची गई लकीरों से ज्यादा सिद्ध नहीं होते।

अहंकार क्या है? पानी पर हस्ताक्षर करने की पागल कोशिश! मैं लिख जाना चाहता हूं कि मैं हूं! मैं कह जाना चाहता हूं जोर से कि मैं था! मैं जोर से चिल्लाना चाहता हूं कि जानो कि मैं हूं! यह आवाज शून्य में गूंज कर विलीन हो जाएगी। यह कोई भी नहीं सुन सकेगा। क्योंकि जिनको मैं सुनाना चाहता हूं वे खुद भी इसीलिए आतुर बैठे हैं कि वे चिल्ला रहे हैं कि मैं हूं! हमें सुनो! वे सुनने के लिए कोई भी उत्सुक नहीं हैं, वे सभी सुनाने को उत्सुक हैं।

'मैं' के पीछे आदमी दौड़-दौड़ कर अगर पागल हो जाता हो, विक्षिप्त हो जाता हो...। होगा ही! किसको सुनाना चाहते हैं आप? किससे कह जाना चाहते हैं कि मैं था, मैं हूं? किससे कहना चाहते हैं? कौन सुनेगा? कौन सुनने को मौजूद है?

एक सम्राट चक्रवर्ती हो गया था, उसने सारी पृथ्वी जीत ली थी। कहते हैं चक्रवर्तियों को यह अधिकार था कि वे स्वर्ग में जाकर वहां सुमेरु पर्वत पर हस्ताक्षर कर सकते थे। सुमेरु सबसे ज्यादा सख्त चट्टान है। कल्प बीत जाते हैं, महाकल्प बीत जाते हैं, सृष्टि बनती है और मिट जाती है, लेकिन सुमेरु अडिग खड़ा रहता है। चक्रवर्तियों को, जो सारी पृथ्वी जीत लेते हैं, उन्हें हस्ताक्षर करने का मौका मिलता था। उसने सारी पृथ्वी जीत ली। वह बैड-बाजे लेकर स्वर्ग के द्वार पर पहुंच गया।



लेकिन द्वारपाल ने उसके कान में कहा कि महानुभाव, अच्छा हो कि आप अकेले ही भीतर जाएं, इन सबको भीतर न ले जाएं। बाद में आप पछताएंगे कि इनको भीतर ले गए। इनको आप बाहर छोड़ें, आप अकेले ही हस्ताक्षर कर आएंगे। मैं जो कह रहा हूँ, बाद में इस बात की समझ, इस बात की बुद्धिमत्ता आपको पता चलेगी।

सम्राट अकेला भीतर गया। विराट पर्वत था जिसके ओर-छोर न हों, आकाश को छूते हुए जिसके शिखर थे। लेकिन वह पहरदार कहने लगा, आप जगह खोज लें, कहीं अगर हस्ताक्षर लिखने को जगह बची हो। जहां तक मैं जानता हूँ, पहाड़ पूरा भरा हुआ है, हस्ताक्षर करने को कोई जगह नहीं। बहुत से चक्रवर्ती अतीत कालों में हस्ताक्षर कर चुके हैं।

सम्राट तो हैरान हो गया! उसने सोचा था: उस विराट पर्वत पर शायद मैं ही अकेला हस्ताक्षर करने जा रहा हूँ या होंगे एक-दो और हस्ताक्षर! लेकिन वह विराट पर्वत रती-रती भरा है, वहां कहीं कोई जगह नहीं, सब जगह हस्ताक्षर हो गए हैं।

तो वह सम्राट कहने लगा, यह क्या है? फिर अर्थ भी क्या है यहां हस्ताक्षर करने का? कौन पढ़ता होगा इन्हें?

वह पहरदार कहने लगा, जहां तक मैं समझता हूँ, जो लिखता है वही पढ़ता है, और कोई भी नहीं।

अपने हस्ताक्षर आदमी खुद ही पढ़ता है, कोई और नहीं पढ़ता। किसको फुर्सत पड़ी है! किसको समय है! किसको सुविधा है! और जो आदमी अपने हस्ताक्षर करने को आतुर होता है वह आदमी दूसरे के हस्ताक्षर मिटा देने को आतुर होता है। पढ़ने की फुर्सत कहां होगी!



उस पहरदार ने कहा, कोई नाम मिटा दें पत्थर पर और अपना लिख दें।

राजा का तो मन फीका हो गया। इतनी विजय-यात्रा करके, इतनी हिंसाएं करके, इतनी हत्याएं करके, इतना दुख और पीड़ा झेल कर, जीवन नष्ट करके इसलिए आया था कि सुमेरु पर हस्ताक्षर करेगा! वहां जगह नहीं, दूसरे का नाम पोंछना पड़ेगा। मन उदास और फीका हो गया।

पहरदार उसकी पीठ ठोकने लगा और कहा, घबड़ाएं न। मैं हजारों वर्षों से पहरदार हूँ, मेरे पहले मेरे पिता पहरदार थे, उनके पहले उनके पिता। जन्मों-जन्मों से हमने यह कहानी सुनी है कि अब तक ऐसा कभी नहीं हुआ कि खाली जगह किसी को भी मिली हो। हमेशा हस्ताक्षर मिटा कर ही नये हस्ताक्षर करने पड़ते हैं। आप चिंतित न हों। ये जो हस्ताक्षर दिखाई पड़ रहे हैं, ये भी किन्हीं के मिटाए हुए हस्ताक्षरों के ऊपर किए गए हैं। आप बेफिक्री से करें।

वह राजा बिना हस्ताक्षर किए वापस लौट आया। और उसने पहरदार को धन्यवाद दिया कि तुमने अच्छा किया कि जो मेरी भीड़ मेरे पीछे आई थी उसको भीतर नहीं आने दिया। कहीं वह भी यह हालत देख लेती।

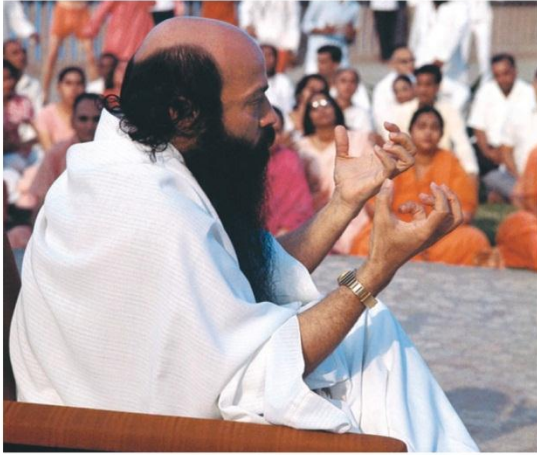
आदमी जीवन भर क्या करता है? क्या करना चाहता है? क्या है उसकी आतुर आकांक्षा?

एक छोटी सी और बिल्कुल पागल आकांक्षा: नाम खोद जाना चाहता है! मैं हूँ, इसकी घोषणा करना चाहता है। और इस बात का कोई पता ही नहीं कि मैं कौन हूँ। किसकी घोषणा करना चाहते हैं, उसका कोई पता नहीं। इस बात का पता नहीं कि जिसको मैं अपना नाम कह रहा हूँ वह किसी का भी नाम नहीं है, क्योंकि कोई भी आदमी नाम लेकर पैदा नहीं होता। सब आदमी अनाम पैदा होते हैं...नेमलेस। कोई नाम लेकर पैदा नहीं होता। नाम कामचलाऊ है, एक यूटिलिटेरियन, एक उपयोगी जरूरत। उसके बिना काम नहीं चलता, इसलिए मेरा कुछ नाम है, आपका कुछ नाम है। ऐसे नाम तो किसी का भी कुछ भी नहीं है।

जन्म बिना नाम के, मौत फिर बिना नाम में ले जाती है। और जीवन भर जिस नाम के लिए हम चेष्टा करते हैं, उसकी कहीं अस्तित्व में कोई रेखा भी नहीं बचती। वह नाम कहीं है ही नहीं। जन्म लेता हूँ बिना नाम के, मरता हूँ बिना नाम के। रोज रात सोते हैं और बिना नाम के हो जाते हैं। नाम रोज मिटता है, डूबता है, बनता है। और मौत तो बिल्कुल बहा ले जाती है। क्योंकि मौत के साथ तो वही बचेगा जो जन्म के

साथ आया हो। जो जन्म के बाद निर्मित हुआ है वह मौत के साथ नहीं जा सकता। जो जन्म के पहले से आता है वह मृत्यु में साथ हो सकता है। नाम जन्म के पहले से आपके साथ नहीं है; नाम मौत के बाद आपके साथ नहीं हो सकता।

लेकिन सारा जीवन तो हम इस नाम को ही स्वर्ण अक्षरों में लिखने की चेष्टा में व्यतीत कर देते हैं। क्या-क्या नहीं करते हैं उस नाम के पीछे! कैसी यात्राएं नहीं करते हैं, कैसे दुख नहीं झेलते हैं, कैसी पीड़ाएं! कितनी रातें बिना सोए खो देते हैं, कितने सुख खो देते हैं, कितनी शांति खो देते हैं! किस बात के लिए?



अगर कहीं पृथ्वी के पार कहीं भी और जीवन होगा और अगर चांद-तारों से कोई हमें देखता होता होगा, तो सोचता होगा: यह आदमियत जो है इसे मैंन काइंड कहना ठीक नहीं, इसे मैड काइंड कहना ठीक है। इसे मनुष्यता कहना ठीक नहीं, विक्षिप्तता कहना ठीक है। पागल है यह पूरी जाति। पागलपन का केंद्र अहंकार है।

एक सुबह एक सम्राट जंगल में रास्ता भटक गया है। वह रात शिकार करने आया और रास्ता भूल गया। छोटे से झोपड़े के सामने रुका है, सुबह का नाश्ता कर ले। उसने दो-तीन अंडे मांगे हैं, थोड़ा दूध लिया है और नाश्ता किया है। और जब वह घोड़े पर

सवार हो गया है तो उस झोपड़े के बूढ़े मालिक से कहा है, कितने दाम हुए? तो उस बूढ़े मालिक ने कहा, ज्यादा नहीं, सिर्फ सौ रुपये।

सम्राट तो चकित रह गया, तीन अंडों के सौ रुपये दाम! उसने कहा, क्या कहते हो? आर एम्स सो रेयर हियर? इतने मुश्किल हैं अंडे मिलने यहां? सौ रुपये दाम!

उस बूढ़े ने कहा कि नहीं, एम्स आर नाट रेयर सर, बट किंग्स आर! अंडे मिलना मुश्किल नहीं; लेकिन राजा मिलने बहुत मुश्किल। दाम अंडों के नहीं; दाम राजा को देने के हैं।

उसने सौ रुपये निकाल कर बूढ़े को भेंट कर दिए। बूढ़े की ओरत तो चकित रह गई! उसने कहा, क्या कर दिया? क्या जादू कर दिया? तीन अंडों के सौ रुपये! उस बूढ़े ने कहा, तुझे पता नहीं। मैं आदमी की कमजोरी जानता हूं। बस कमजोरी को छू दो, फिर आदमी से कुछ भी करवा लो। उससे कहो कि जाओ बंबई से दिल्ली तक नाक के बल चले जाओ, वह नाक के बल बंबई से दिल्ली की तरफ चला जाएगा। कमजोरी की बटन छू दो। उससे कहो, जीवन गंवा दो, एक मकान बना लो ऊंचा। वह जीवन गंवा देगा, एक मकान ऊंचा बना लेगा; वह मकान उसकी कब्र बन जाएगी, बनाते-बनाते वह खतम हो जाएगा। उसकी कमजोरी छू दो, फिर वह पागल हो जाएगा। उससे जो चाहो वह करवा लो! उससे कहो, कपड़े छोड़ो, नंगे हो जाओ, भूखे-प्यासे खड़े रहो, सिर के बल खड़े रहो चौपाटी पर। वह जिंदगी भर सिर के बल शीर्षासन करता रहेगा। बस कमजोरी छू दो। जो कुछ करवाना हो आदमी से करवा लो, उसकी कमजोरी भर छूने की कला आनी चाहिए, और कुछ भी नहीं चाहिए।

लेकिन वह बुढ़िया नहीं समझी। उसने कहा, मैं कुछ समझी नहीं, यह कमजोरी क्या चीज है? उस बूढ़े ने कहा, तू नहीं समझती तो मैं तुझे एक और घटना बताता हूं, शायद उससे समझ में आ जाए।

जब मैं जवान था तब मैं एक राजधानी में गया। मैं कुछ सौदा करने गया था। और सौदा वे ही लोग कर सकते हैं ठीक-ठीक जो आदमी की कमजोरी जानते हों। ह्यूमन वीकनेस को जो पहचानते हों, वे ही असली सौदागर हैं, वे ही असली धंधेबाज हैं। तो मैं गया एक राजधानी में धंधा करने। मैंने एक पगड़ी खरीदी पांच रुपये में, बहुत रंग-बिरंगी पगड़ी थी। और पहन कर सम्राट के दरबार में पहुंच गया। जब मैं दरबार में गया, उस चमकदार पगड़ी को देख कर... वह बहुत चमकदार थी। सस्ती चीजें हमेशा चमकदार होती हैं। चमकदार चीजें दिखाई पड़ें, समझ लेना कि भीतर कोई सस्तापन है। जीवन का हिसाब ऐसा है। वह चमकदार पगड़ी देख कर सम्राट ने पूछा कि बड़ी खूबसूरत पगड़ी है, कितने में खरीदी?

उस बूढ़े ने कहा कि मैंने कहा, दाम पूछते हैं, सुनने की हिम्मत है? पगड़ी बहुत महंगी है!

राजा ने कहा, फिर भी, कितने में खरीदी होगी?

पांच हजार रुपये में।



राजा हंसने लगा, आदमी पागल हो गया मालूम होता है। लेकिन उसे पता नहीं था कि वह आदमी बहुत होशियार है। राजा पागल सिद्ध होगा। वह हंसने लगा, कहा, पांच हजार रुपये? वजीर भी चौंक गया, वजीर ने राजा के कान में आकर कहा, सावधान! आदमी धोखेबाज मालूम होता है, दो-चार रुपये की पगड़ी के पांच हजार रुपये बता रहा है।

उस बूढ़े ने अपनी पत्नी को कहा, मैं भी समझ गया कि वजीर राजा के कान में क्या कह रहा है। क्योंकि जो लोग किसी को लूटते रहते हैं, फिर दूसरा लूटने लगे तो बाधा देना शुरू करते हैं। यह दुकानदारों की होड़ प्रतियोगिता होती है। एक राजनीतिज्ञ दूसरे राजनीतिज्ञ से प्रतियोगिता करता है। एक संन्यासी दूसरे संन्यासी से प्रतियोगिता करता रहता है। एक दुकानदार दूसरे दुकानदार से। एक साहित्यकार दूसरे साहित्यकार से। एक कवि दूसरे कवि से। सारी दुनिया में...।

तो उसने कहा, मैं समझ गया कि वजीर क्या कह रहा है। मैं समझ गया कि अपने ही रास्ते का राहगीर वजीर भी है, लूट रहा है राजा को, मुझको लूटने में बाधा देना चाहता है। लेकिन उस वजीर को भी पता नहीं था कि जो आदमी सामने खड़ा है वह बहुत होशियार है, वह आदमी की कमजोरी जानता है। उस बूढ़े ने अपनी पत्नी को कहा, मैं लौट पड़ा और मैंने कहा, अच्छा तो मैं जाऊं! मैं गलत जगह आ गया।

राजा ने पूछा, मतलब?

तो उसने कहा कि मतलब यह कि मैंने जिससे यह पगड़ी खरीदी थी उसने मुझे यह वायदा किया है कि यह पगड़ी, एक ऐसी राजधानी भी है और इस जमीन पर एक ऐसा राजा भी है जो इसे पांच हजार रुपये में खरीद सकता है। मैं उसी की खोज में निकला हूँ। तो मैं समझ लूँ कि यह वह राजा नहीं, यह दरबार वह दरबार नहीं जिसकी मुझे तलाश है? मैं जाऊँ?

राजा ने कहा, पांच हजार रुपये भेंट कर दिए जाएं, पगड़ी खरीद ली जाए।



वजीर तो पागल हो गया! पगड़ी खरीद ली गई, पांच हजार रुपये दे दिए गए। और जब वह बूढ़ा पांच हजार रुपये लेकर निकल रहा था, तो वजीर रास्ते में मिला और उसने पूछा, महाशय! तुमने तो मुझे चकित कर दिया। आश्चर्य! तुमने वह पांच रुपये की पगड़ी पांच हजार में बेच दी! तो मैंने उस वजीर को कहा था, उस बूढ़े ने कहा, तुम्हें पगड़ियों के दाम पता होंगे, मुझे आदमी की कमजोरी पता है।

पता नहीं वह बुढ़िया समझी कि नहीं समझी, लेकिन मैं समझता हूँ, आप समझ गए होंगे कि आदमी की कमजोरी क्या है। क्या है आदमी की कमजोरी? अहंकार! यह भाव कि मैं कुछ हूँ। समबड़ी होने का भाव कि मैं कुछ हूँ।

यह भाव बहुत रूपों में आदमी को पकड़ सकता है। यह भाव, मेरे पास धन है तो पकड़ सकता है कि मैं धनी हूँ। मेरे पास कुछ है। आदमी कुछ इसीलिए इकट्ठा करता है ताकि वह यह अनुभव कर सके कि मेरे पास कुछ है तो मैं कुछ हूँ। धन इकट्ठा हो तो लगता है मैं कुछ हूँ। बड़ा पद हो, बड़ी कुर्सी हो तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। बहुत उपाधियाँ हों, शास्त्रों का ज्ञान हो तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। त्याग-तपश्चर्या हो, उपवास किए हों, लाखों मालाएं फेरी हों तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। किसी भी तरह का संग्रह पास में हो तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। मैंने इतने उपवास किए, मैंने इतनी माला फेरी, मैंने इतने राम-राम लिखे तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। किसी भी तरह की संपदा इकट्ठी हो तो लगता है कि मैं कुछ हूँ। बड़ा आश्चर्य है, आदमी त्याग भी कर देता है, तो उसका भी हिसाब रखता है, उसका भी हिसाब रखता है कि मैंने इतना त्याग किया।

एक संन्यासी के पास मैं था। वे मुझसे कहते थे, मैंने लाखों रूपयों पर लात मार दी। मैंने पूछा, यह लात कब मारी आपने? वे कहने लगे, कोई तीस साल हो गए। मैंने कहा, लात ठीक से लग नहीं पाई मालूम होती है। तीस साल तक स्मृति कैसे बनी रही? तीस साल तक यह ख्याल कैसे बना रहा कि मैंने लाखों पर लात मार दी है? लात लग गई होती तो बात खतम हो गई थी। लेकिन बात खतम नहीं हुई, स्मृति रस ले रही

है, अहंकार आनंद ले रहा है इस बात का कि मैंने, मैं कोई साधारण आदमी नहीं, लाखों रुपयों पर लात मारने वाला संचासी हूँ!

जब लाखों रुपये रहे होंगे तब यह ख्याल रहा होगा कि मैं लाखों रुपये का मालिक हूँ। तब भी अहंकार था, और जब छोड़ दिए तब भी अहंकार है कि मैंने लाखों छोड़ दिए। और पहले अहंकार से दूसरा अहंकार ज्यादा खतरनाक, ज्यादा सूक्ष्म, ज्यादा रुग्ण, ज्यादा विषाक्त है। क्योंकि पहले अहंकार को चोर चुरा कर ले जा सकते थे, दिवाला निकल सकता था, जुआ खेला जा सकता था। दूसरे अहंकार को चोर नहीं चुरा सकते, दिवाला नहीं निकल सकता, कोई सरकार टैक्स नहीं लगा सकती। दूसरे पर कोई उपद्रव नहीं, दूसरा अहंकार बहुत सुरक्षित है कि मैंने लाखों त्याग दिए।

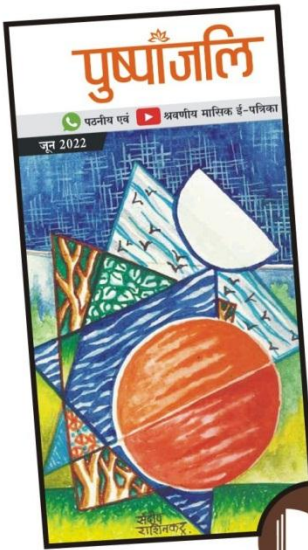
त्याग से भी अहंकार भर सकता है, ज्ञान से भी, धन से भी, पद से भी। अहंकार के रास्ते बहुत सूक्ष्म, मार्ग बहुत अपरिचित, हर तरफ से आदमी को पकड़ ले सकता है।

एक आदमी मंदिर जाता है तो सोचता है कि मैं मंदिर जाता हूँ, मैं विशिष्ट हूँ, मैं स्वर्ग जाऊंगा। ये बेचारे लोग, ये दुनिया के लोग जो मंदिर नहीं जाते, ये सब नरक में जाने वाले हैं। मैं माला जपता हूँ, मैं राम का स्मरण करता हूँ, मुझे भगवान बिल्कुल सिंहासन के पास में बिठाएंगे और ये बाकी लोग नरक की कड़ाहियों में सड़ेंगे। ये सब अहंकार के रूप हैं। मैं स्वर्ग में जाऊंगा!

और आपको पता है, हम यह तो भलीभांति पहचान लेते हैं, कोई आदमी धन इकट्ठा करता है, अकड़ कर चलता है, तो हम पहचान लेते हैं कि यह अहंकार है। कोई आदमी बड़ा महल बनाता है, हम पहचान लेते हैं। कोई सिकंदर विजय की यात्रा पर निकलता है, हम पहचान लेते हैं। लेकिन एक आदमी मोक्ष को जीतने चलता है, और एक आदमी कहता है, मैं ईश्वर को पाकर रहूंगा, तब हम नहीं पहचान पाते कि यह भी अहंकार है। मैं मोक्ष पाकर रहूंगा, मैं ईश्वर के दर्शन पाकर रहूंगा..ये भी अहंकार के रूप हैं।

और ये अहंकार के सारे रूप विदा न हो जाएं जीवन से, तो जीवन-सत्य की कोई अनुभूति संभव नहीं है, तो प्रभु के कोई दर्शन संभव नहीं हैं।

– माटी कहै कुम्हार सूं-12



पुष्पांजलि के नवीनतम अंक के अवलोकनार्थ क्लिक करें



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

मूल्य :



मात्र आपकी मुस्कान

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



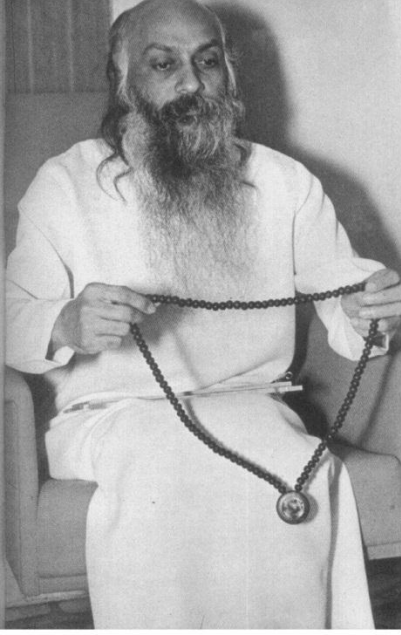
8610502230 (केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)





## Meaning of Sannyas Name.



This will be your new name- Anand Shailendra

Anand means bliss, blissful, and Shailendra means god of the mountains. God of the mountains of bliss; this will be the whole meaning. And bliss is a mountain because it is a peak, it is a peak experience. Ordinarily we live in the valleys... the valleys are dark and dismal: we live on the lowest rung of our consciousness. Bliss happens only when we start rising upwards, when the energy moves upwards and reaches to the highest climax. That is the peak, the mountain. One has to become the god of that peak, only then is there fulfilment.

In the East we have divided the whole map of consciousness into seven layers, seven planes. The first plane, the lowest, is of sex; that is the valley where we live, dark and dismal. And the highest is sahasrar -- when the energy moves and becomes absolutely non-sexual.

On one extreme it is sexual, on another extreme it is non-sexual, and just in the middle of these both it becomes love and the heart is just in the middle of these two. So these are the main chakras: the sex chakra, the heart chakra and the sahasrar, the ultimate.

Sahasrar means a one-thousand petalled lotus -- when your consciousness moves upwards and comes to the head at the very peak, beyond which there is nothing... when something almost like a blossoming happens within you. In that moment you have become a god of the mountains.

The Himalayas have always been symbolic, symbolic of the inner Himalayas. Mythology has it that the god of the Himalayas lives on the highest peak, Kailash, but that is just a representation of the inner into the outer, a projection: the real peak is inside you.

So the movement is through sex towards love and then beyond sex and beyond love. When the energy becomes pure one is not in any need of the other. When there is no desire for the other, when one is enough unto oneself, then one has become the mountain -- self-sufficient, self-rooted, self-centred.

- The Zero Experience (14 March 1977)



## आंसू और मुस्कान के पार-साक्षी

8 मई 2022, जन्मोत्सव पर मा अमृत प्रिया द्वारा दिल्ली में संचालित एक ध्यान प्रयोग

प्यारे मित्रो, नमस्कार।

आज के ध्यान में आप सबका स्वागत है।

ध्यान और नींद—दोनों में कुछ समानता है। समानता ऐसी है कि इन दोनों को हम अपने प्रयत्न से ला नहीं सकते। कोई भी प्रयास करके उन्हें बलपूर्वक बुलाया नहीं जा सकता। लेकिन जिन परिस्थितियों में ये अवतरित हो सकते हैं उन्हें भूमिका के रूप में किया जा सकता है। जैसे कोई सोने के पहले अपनी एक भूमिका सी बनाता है। कोई कपड़े बदलता है, हाथ पैर साफ करता है, या कुनकुने पानी से स्नान करता है। क्रीम लगाता है, कोई गरम दूध पीता है, कोई फ्रूट खाता है, कोई किताब पढ़ता है अथवा संगीत सुनता है। इन क्रिया-कलापों से क्रमशः कुछ ऐसा एसोसिएशन बन जाती है कि फिर उसके बाद बिस्तर पर जाकर, अंधेरा करने पर नींद स्वतः आने लगती है। पता ही नहीं चलता कि कब धीरे-धीरे नींद में फिसलना हो गया!

ठीक ऐसी ही ध्यान की घटना है। ध्यान में हम किसी प्रयास से जा नहीं सकते। ध्यान तो प्रसाद स्वरूप उतरता है। लेकिन वे सारे कारण जिनसे ध्यान के उतरने में बाधा पड़ती है उन कारणों को हम दूर कर सकते हैं। जैसे तेज रोशनी या शोरगुल में सोना मुश्किल है वैसे ही भीतर विचारों का कोलाहल, भावनाओं की ग्रंथियां मौजूद हों तो उनके कारण चेतना के उर्ध्वगमन में बाधा आती है। दमित भावनाएं हमारे भीतर चञ्चल की तरह मजबूत रोड़े हैं, जल-प्रवाह में बाधक हैं। अंतर्यात्रा पर निकली चेतना की सरिता उन पर रुक जाती है। भीतर की ओर नहीं जा पाती है।

भावनाएं दमित क्यों हो जाती हैं? क्योंकि बचपन से ही बच्चे को रोने से रोका जाता है। जोर से हंसने से भी रोका जाता है। तो दुःखद और सुखद भावनाएं, हर्ष और विषाद की अनुभूतियां मन में बहुत भीतर दमित हो जाती हैं। इनके कारण अंतर जगत में प्रवेश कठिन हो जाता है। चेतना विचारों और भावनाओं की ग्रंथियों के आसपास मंडराती रहती है। अगर इन दमित भावनाओं का विसर्जन हो जाए तो आसानी से ध्यान घटित हो सकता है।

जिंदगी के अनेक खट्टे-कड़वे अनुभवों से उत्पन्न हुई उदासी भी हमारे भीतर मौजूद है। कैसे यह नकारात्मक उदासी, सकारात्मक उमंग, उत्साह, आशापूर्ण भावदशा में





बदले ? जब हम नृत्य करते हैं- संत गोरखनाथ के शब्दों में 'हसीबा खेलिबा धरिबा ध्यानम' करते हैं- तब जीवन शक्ति उर्ध्वगामी हो जाती है। इस उर्जा के संग हम अपने साक्षी स्वरूप में बड़ी सुगमता से स्थित हो जाते हैं। हम पाते हैं कि अपने-आप सजगतापूर्ण अवस्था में खिसक गए हैं। हमारे प्रयास से नहीं, बल्कि हम जब प्रयासरहित हो गए, शांत और मौन हो गए, तो अचानक ध्यान का अवतरण हो गया।

फिर ध्यान की गहराई में एक संगीत गूंजता है- एक ओंकार सतनाम। और उस अनहद नाद की मधुर धुन के महीन धागे को पकड़ते हुए हम प्रभु तक पहुंच जाते हैं। जपजी साहब में नानक पूछते हैं- 'हे प्रभु तेरा द्वार कहां है ? कहां बैठकर तू सबकी संभाल कर रहा है ?' और फिर स्वयं उत्तर देते हैं कि 'नाद ही तेरा द्वार है जहां पर बैठकर तू सारे जगत की संभाल कर रहा है।' ओंकार नाद परमात्मा तक जाने की डोर है, प्रभु मंदिर का द्वार है। ओंकार श्रवण करते-करते अनायास समाधि में डुबकी लग जाती है।

ध्यान प्रक्रिया की भूमिका के रूप में हम थोड़ी देर जिबरिश करेंगे। इससे अवचेतन मन की गहरी सफाई हो जाती है। फिर हम दो प्रवचनों के अंश सुनेंगे। पहले में ओशो ने खूब हंसाया है। दूसरे में रुलाया है। दोनों में सवाल पूछले वाली प्रश्नकर्ता का नाम है- अमृत प्रिया! पहले संस्कृत वाले सवाल का ओशो ने हास्य-व्यंग्यपूर्ण जवाब दिया है। उसे सुनकर हम सब जी भर के हंसेंगे। 5 मिनट बच्चों की तरह लोटपोट होंगे। फिर दूसरा सवाल उर्दू गजल रूप में है। ओशो ने गंभीर जवाब दिया है। उसे सुनकर, सभ्यता-संस्कृति द्वारा सिखाए सारे संस्कारों को भूलकर 5 मिनट हृदयपूर्वक रोएंगे। बह जाने देंगे अश्रुधारा।

सुखद और दुखद, इन दो प्रकार के दमन का विसर्जन करने के उपरांत, हम साक्षी भाव सहित नाचेंगे, गाएंगे

हंसने-रोने की उलझन में क्यूं हो  
तुमको जाना है दोनों के पार  
इक जहां और भी है अमन का  
उस जहां के हो तुम हकदार



अपने ही शरीर को नृत्य करते हुए देखेंगे, जैसे किसी और को देख रहे हैं। अपनी ही आवाज ऐसे सुनेंगे मानो कोई और गा रहा है। वस्तुतः तन-मन का यह साइको-सोमेटिक क०म्प्लैक्स कोई और ही है, हमें इसका सदुपयोग करने का अवसर अस्तित्व ने दिया है। हम कोई और ही हैं--साक्षी चौतन्य, द्रष्टा मात्र।

फिर इयर प्लग तथा आंख की पट्टी लगाकर, सुखपूर्ण आसन में बैठकर अथवा लेटकर, आंतरिक संगीत सुनेंगे। बीच-बीच में हल्का संगीत बाहर से भी बजता रहेगा, वह आपको जगाकर रखेगा। जीवन ऊर्जा को कानों के पास रखेगा। थोड़ी-थोड़ी देर बाद संगीत में अंतराल आएंगे। उस मौन में, साइलेंट गैप में ओंकार सुनाई पड़ने लगेगा। सुनते-सुनते ध्यान की गहराई, समाधि में डुबकी लगने लगेगी।

सत्र के समापन पर धीमी गहरी सांस लेकर, आहिस्ते से उठेंगे। ओशो शरणं गच्छामि के मंत्र का 3 बार उच्चार करते हुए सदगुरु के प्रति नमन करेंगे, अहोभाव से भरेंगे। समस्त अस्तित्व के प्रति धन्यवाद से ओतप्रोत, अपने दिनचर्या के कार्यों में संलग्न होंगे।

हां, एक होमवर्क भी है: दिन भर साक्षी का स्मरण बारंबार होता रहे।

नोट- इस लिंक पर ध्यान विधि का संगीत उपलब्ध है



नोट 2 - ध्यान के दौरान सुनाए गए 2 प्रवचनांशों को यदि आप पढ़ना चाहते हैं तो लिंक नीचे दी गई है -



ज्यूं था त्यूं ठहराया (10)



लगन महरत झूठ सब (7)

## दुष्ट अहंकार को कैसे नष्ट करें?

—स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

प्रश्न-1: अहंकार के अवरोध को दूर करने में ही प्रभु प्राप्ति संभव है, ऐसा अनेक संतों का कथन है। यह दुष्ट अहंकार क्या है और इसे कैसे नष्ट करें?



जिन्होंने ऐसा कहा है वे संत नहीं, वे स्वयं भी दुष्ट ही रहे होंगे। नष्ट करने की बात संतों का कथन नहीं हो सकती। और अहंकार को मिटाने की कोशिश करेगा कौन? स्वयं अहंकार ही करेगा। यह तो ऐसे ही हुआ कि कोई अपने ही जूते के बंध पकड़कर स्वयं को उठाने की कोशिश करे। उसे उठाना तो नामुमकिन है। कोई अपने ही जूते के बंध पकड़कर स्वयं को कैसे उठा सकता है? ठीक वैसे ही अहंकार ही अहंकार को मिटाने की कोशिश करेगा, तो वह कभी भी संभव नहीं हो सकेगा। इस कोशिश में केवल इतना ही होगा कि उसे नष्ट करने की कोशिश करने वाला आत्मग्लानि से भर जायेगा, स्वयं को असमर्थ महसूस करेगा कि कोई काम जो मुझे करना चाहिए, मैं नहीं कर पा रहा हूँ। वह केवल भीतर द्वन्द्व में ही टूट जायेगा; उसका एक हिस्सा अपने ही दूसरे हिस्से को मिटाने की कोशिश करेगा। यह तो ऐसे ही हुआ जैसे किसी व्यक्ति का दाँया हाथ और बाँया हाथ आपस में लड़ने लगें। कौन सा हाथ जीतेगा? यह जीत कभी भी नहीं हो सकेगी, लेकिन इसमें समय और शक्ति खराब होगी।

आनन्द सरस्वती, तुम पूछते हो यह दुष्ट अहंकार क्या है और इसे कैसे मिटाये, कैसे इसे नष्ट करें? अहंकार अंधकार के समान है। अतीत में अहंकार की बहुत निन्दा की गई। उस निन्दा से लाभ तो कुछ भी न हुआ, नुकसान जरूर हुआ। आध्यात्मिक साधक द्वन्द्व में टूट गए, अपने ही भीतर आत्म-संघर्ष में पड़ गए। जैसे ओशो ने सेक्स को पुनः प्रतिष्ठित किया, अतीत में हजारों-हजारों साल से सेक्स निन्दित था, ठीक उसी प्रकार मैं अहंकार को पुनः प्रतिष्ठित करना चाहता हूँ। अहंकार के साथ दुश्मनी का कोई भी अर्थ नहीं। इसे मिटाने की नहीं, समझने की कोशिश करो। जैसे.... बीज के चारों तरफ एक कड़ी खोल होती है, मुर्गी का अण्डा सफेद कवच में बन्द होता है, वे रक्षा के उपाय हैं। वरना अण्डा बच ही नहीं पायेगा, बीज बच ही नहीं पाएगा। हाँ, लेकिन एक दूसरी बात ख्याल में रखना कि यदि अण्डे का कवच टूटने से इनकार कर दे तो उसके भीतर का जो जीव है, वह मुर्गी का चूजा नष्ट हो जायेगा।

ठीक वैसे ही एक सीमा तक अहंकार का रक्षा कवच उपयोगी है। बचपन में यह तीन साल से लेकर सात साल के अंदर निर्मित होता है। फिर एक समय आना चाहिए— एक मैच्योरिटी, एक परिपक्वता, एक विवेक का जागरण, जब





हमारी चेतना इस कवच से बाहर निकले, इस सुरक्षा—कवच के अन्दर ही न मर जाये। सुरक्षा की दीवार ही कब्र न बन जाए।

अहंकार अपने आप में बुरा नहीं है लेकिन केवल अहंकार के अन्दर ही बन्द रह जाना अवश्य बुरा है। बीज जिस कड़े कवच के अन्दर बन्द है, अगर वह खोल गलने से इनकार कर दे तब तो फिर बीज का अंकुरण न हो सकेगा। यद्यपि खोल बहुत उपयोगी है, अनिवार्य है, उसके बिना यह बीज बच ही नहीं सकता था। इसकी उपयोगिता को पहचानो, इससे दुश्मनी छोड़ो, समझने की कोशिश करो। अहंकार प्राकृतिक था, जरूरी था, उसी की वजह से तुम अपने जीवन की रक्षा कर पाए, जगत के साथ संघर्ष कर पाए, अपने पैरों पर खड़े हो पाए। लेकिन इससे बाहर निकलना भी उतना ही प्राकृतिक है।

अहंकार तो प्राकृतिक है ही, इसलिए मैं उसका फिर से सम्मान स्थापित करना चाहता हूँ। जैसे प्रकृति में हर चीज का सम्मान है ठीक वैसे ही अहंकार भी हमारे प्राकृतिक गुणों में से एक है। इसको सहज आदर की दृष्टि से देखो, दुश्मन की दृष्टि से नहीं। वह दुश्मन है भी नहीं, बल्कि जीवन का रक्षक है। यह जो 'मैं हूँ' का भाव है, 'मैं जगत से भिन्न हूँ' का भाव है, यह हमारे विकास में सहयोगी है, एक सीमा तक। एक सीमा के बाद वही विकास में अवरोध बन जायेगा।

जैसे जूता उपयोगी है.... निश्चित रूप से बहुत उपयोगी है सड़क पर चलने के लिये, कंटकाकीर्ण मार्गों पर गमन करने के लिए उपयोगी है, बेडरूम में सोने के लिए नहीं! वहाँ उसे उतारकर रख दो। जब तुम ध्यान में डूबते हो, समाधि में डूबते हो, वहाँ अहंकार की कोई जरूरत नहीं है। यदि तुम उसे वहाँ लेकर जाओगे, तुम भीतर जा ही नहीं पाओगे; क्योंकि जहाँ 'मैं' का भाव बना है, वहाँ 'पर' का भाव, 'दूसरे' का भाव भी बना ही रहेगा। तुम बाहर के जगत से ही सम्बन्धित होते रहोगे, अपनी अन्तर्चेतना से न जुड़ पाओगे। इस बात को समझो कि जूता कहाँ उपयोगी है, कहाँ उपयोगी नहीं है। सवाल मिटाने का नहीं है, सवाल समझने का है।

सबसे पहले तो दुश्मनी का भाव त्यागो। हमारा जो तादात्म्य बन गया है शरीर और मन से, उसे सामान्यतः हम अहंकार कहते हैं। पुरुषों में ज्यादातर मन से तादात्म्य है, स्त्रियों में ज्यादातर देह से तादात्म्य है; कम—ज्यादा का भेद है। समझो कि पुरुषों में साठ प्रतिशत मन से तादात्म्य है, चालीस प्रतिशत देह से। किसी पुरुष से कह दो कि तुम्हारी शक्ल—सूरत ठीक नहीं है, तुम सुन्दर नहीं हो देखने में, उसे इतना बुरा नहीं लगता। किसी स्त्री से कह दो कि तुम कुरूप हो, तो बहुत मुश्किल हो जायेगी, उसके अहंकार को बड़ी चोट लगेगी।

मैंने सुना है कि मुल्ला नसरुद्दीन का विवाह हुआ। पहली रात, जैसा कि मुसलमानों में रिवाज होता है, सुहागरात को ही उसकी पत्नी ने पूछा— 'मुझे बता दो कि परिवार के किन—किन सदस्यों के सामने मुझे बुरका उठाने की अनुमति है?' नसरुद्दीन ने कहा कि 'मुझे छोड़कर किसी के भी सामने उठा लो। मुझे भर न डराना, मेरे सामने बस बुरका ढांक के रहना।'

दूसरे दिन सुबह पत्नी ने शिकायत की—घर का जो टॉयलेट है, उसकी खिड़की में परदा नहीं है। और पड़ोसी के टॉयलेट की खिड़की से लोग झांकते

हैं। तो अपने टॉयलेट में परदा लगवा दो।' नसरुद्दीन ने कहा 'फिजूल पैसे खर्च मत करवा, दो-चार दिन में वे खुद ही अपनी खिड़की में परदा लगा लेंगे। चिंता न करो, देख लेने दो उन्हें जी भर के। उन्हीं के पैसे खर्च होंगे, थोड़ा सा धीरज रखो।'

पत्नी को भारी चोट लगी, अहंकार तिलमिला गया।

स्त्रियों का तादात्म्य देह से है, पुरुषों का तादात्म्य देह से नहीं है। किसी पुरुष को चोट पहुँचानी हो तो कहो कि तुम्हारे विचार ठीक नहीं हैं, तुम्हारी धारणा गलत है, तुम्हारी मान्यता गलत है, तब उसे बहुत चोट लगती है। कहो कि तुम्हारी फिलॉसफी गलत है, तब उसके हृदय में बड़ी पीड़ा पहुँचती है। मन के साथ, विचारों के साथ उसका ज्यादा गहरा तादात्म्य है। जब किसी ने कहा कि तुम्हारे विचार गलत हैं, तब पुरुष को ऐसा नहीं लगता कि विचारों को गलत कहा गया, उसको लगता है कि उसे गलत कहा गया है। वह लड़ने-झगड़ने को तैयार हो जायेगा। दंगे-फसाद हो जाएंगे, युद्ध छिड़ जाएंगे।

स्त्रियों से कहो कि विचार गलत हैं, उन्हें कोई चिन्ता नहीं, विचार होंगे गलत... उनसे क्या सरोकार? रहने दो गलत... लेकिन मैं तो सुन्दर हूँ! स्त्री का ज्यादा तादात्म्य देह से है, पुरुष का ज्यादा तादात्म्य मन से है। सामान्यतः हम जिसे अहंकार कहते हैं, वह हमारे व्यक्तित्व का सबसे बाह्य परिधि वाला हिस्सा है, सबसे बहिर्भाग है। जैसे तुम्हारे घर में बगीचे के बाहर एक बाउण्ड्री है, फेंसिंग वाल है, इसका उपयोग है। जब तुम पड़ोसी से खड़े होकर बात करते हो दीवार के पास, फेन्स के पास, वह उपयोगी है। दरवाजे से हर कोई भीतर नहीं घुस आता, भीतर तुम्हारी प्राइवैसी है। ठीक वैसे ही अहंकार हमारी परिधि है, वह हमारी फेन्स है, बाहर की दीवार है, डिफेन्स का उपाय है; लेकिन अगर हम वहीं रहने लगे तो यह पागलपन हो जाएगा। भीतर सुन्दर कक्ष हैं, हमें भीतर वहाँ भी पहुँचना है। केवल बाहर अहम् ही नहीं, भीतर ब्रह्म भी है। वहाँ हमें जाना है, उसे पहचानना है, भीतर जो हमारा ब्रह्म-स्वभाव है।

'मैं' या 'अहम्' शब्द का जब हम उपयोग करते हैं तो इसके बहुत अर्थ हैं। विशेष रूप से मैं तीन अर्थों पर ध्यान ले जाना चाहूँगा। एक तो हुआ देह या मन, उससे तादात्म्य, वही सामान्यतः अहंकार कहलाता है। दूसरा, जब कोई व्यक्ति अपने साक्षी को कहता है 'मैं'; मैं साक्षी हूँ, मैं चैतन्य हूँ, मैं जागरुकता हूँ। और तीसरा, जब कोई भीतर के परमात्म-तत्त्व को, ब्रह्म को कहता है 'मैं'। इस एक शब्द के तीन अर्थ हो सकते हैं।





## महिमा- अहम् की या ब्रह्म की?



प्रश्न- कबीर साहब का वचन है कि जो व्यक्ति बहुत 'मैं-मैं' करता है, वह एक दिन 'मैं-मैं' करने वाले बकरे की तरह कसाई के हाथों द्वारा काटा जाता है। जिस 'मैं' की इतनी निन्दा कबीर साहब ने की है, उसी 'मैं' की सबसे बड़ी उद्घोषणा ऋषियों ने 'अहम् ब्रह्मास्मि' के रूप में की तथा 'मामेकम् शरणम् ब्रज' कहकर श्रीकृष्ण ने उसकी महिमा स्थापित की। कृपया इस पहली को सुलझायें। -स्वामी आनन्द भारती

तुम किसे 'मैं' कहते हो, उस पर निर्भर करेगा। कौन है मैं : तन-मन-भाव, चेतना या परमात्मा? तुम इन सबका जोड़ हो। तुम्हारा तादात्म्य किससे है- परिधि से, मध्य से अथवा केन्द्र से? उस पर अर्थ निर्भर करेगा। जब कहते हैं कबीर 'मैं-मैं' करने वाले बकरे की बात और निन्दा करते हैं तो उनका तात्पर्य है कि केवल परिधि पर ही मत खड़े रहो। तुम केवल देह और मन ही नहीं हो, इसके भीतर चलो, यह संदेश है। लेकिन जब हम सन्तों के कथन का अर्थ निकालते हैं, तब हम अपना ही अर्थ उसमें भर देते हैं। वे कहते हैं कुछ, हम समझते हैं और कुछ।

मुझे स्मरण आता है कि एक बार ओशो से कोई कह रहा था कि आप शंकराचार्य का सिद्धान्त समझाते हैं कि जगत माया है। यह बात मुझे समझ में नहीं आती। क्या सत्य है? क्या भ्रम है? कृपया किसी ऐसे सरल उदाहरण से समझायें कि माया का सिद्धान्त मुझ जैसा सामान्य व्यक्ति भी समझ सके। ओशो ने कहा कि अभी वर्तमान के ही एक उदाहरण से तुम्हें समझाता हूँ। मैं बोल रहा हूँ, तुम सुन रहे हो, यह सत्य है। लेकिन यदि तुम सोचते हो कि तुम समझ रहे हो, तो यह तुम्हारा भ्रम है, यह माया है।

बुद्धों की बात हम इतनी आसानी से समझ नहीं पाते। हम अपना ही अर्थ डाल देते हैं। वे कहते हैं कुछ, हम कुछ और पकड़ लेते हैं। कबीर कह रहे हैं सिर्फ इतनी सी बात कि केवल अहंकार में ही मत रहो, केवल परिधि पर, अपने मकान के बाहर की दीवार पर ही मत खड़े रहो, भीतर भवन में बहुत सुन्दर कक्ष हैं, वहाँ भी जाओ। हम अपने अंदर के सनातन सत्य को विस्मृत कर गए हैं, और परिवर्तनशील में उलझ गए हैं। मैंने सुना है-

संसद भवन में एक चपरासी दूसरे चपरासी से : 'चार, इतने गुस्से में क्यों बैठा है?'

दूसरा चपरासी: 'यह बेअक्ल नया मंत्री बेकार में ही मुझे डांट गया है।'

पहला चपरासी: 'अरे इसमें इतना गुस्सा होने की क्या जरूरत है?'

दूसरा चपरासी: 'है क्यों नहीं चार, एक टेंप्री आदमी परमानेंट आदमी को डांट गया।'

परमानेंट के ऊपर टेंप्री को हावी मत होने देना। तुम केवल सांयोगिक देह और मन, केवल व्यक्तित्व, पर्सनैलटी ही नहीं हो, तुम्हारे भीतर एक स्थायी इंडीविजुअलिटी भी है; और इस इंडीविजुअलिटी के भीतर और केन्द्र में चलो, वहाँ सदाबहार यूनीवर्सलिटी है। मन संसद-भवन है। वहाँ कभी कुछ टिकता नहीं। विचार की कीमत मंत्री से ज्यादा नहीं- आज है, कल नहीं। कितनी तीव्र गति से विचार बदल जाते हैं, कभी गौर से देखना। शाश्वत को बहुमूल्य जानो, फैशन को कीमती मत समझो, मगर हमारी दृष्टि में नए का दाम है।

सरदार विचित्रसिंह एक म्यूजियम में गये और उनसे एक पुतला टूट गया। अधिकारी ने कहा- तुमने 5000 वर्ष पुराना पुतला तोड़ दिया। पांच लाख रुपये का जुर्माना भरना होगा।

विचित्रसिंह बोले- शुक है! मैंने तो समझा कि वह नया था। नया होता तो शायद पांच करोड़ जुर्माना देना पड़ता।

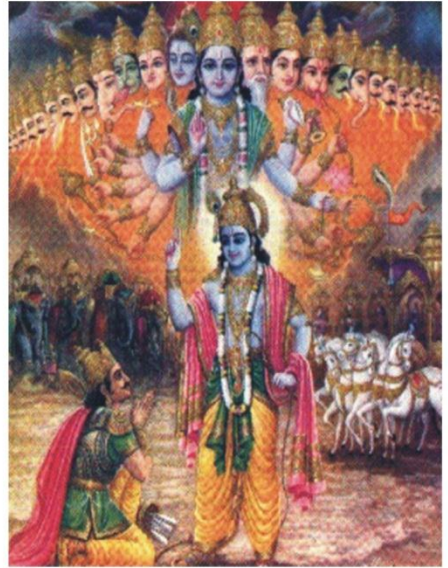


इस प्रकार हमारे तीन तल हैं- एक पर्सनैलिटी, दूसरा इंडीविजुअलिटी और तीसरा यूनीवर्सलिटी। एक हमारे सबसे बाहर की परिधि- देह और मन। दूसरा हमारी चेतना, हमारी साक्षी आत्मा; और तीसरा परमात्मा- आत्मा का भी केन्द्र। ऐसे समझें... एक बड़ा वर्तुल बनाएं, वह हमारा बाहर का कवच, उसके भीतर एक छोटा वर्तुल- वह हमारी चेतना। और उसके भी केन्द्र में, आत्मा के केन्द्र में है परमात्मा। हम इन सबका जोड़ हैं।

मैं बाहर की परिधि की भी निन्दा नहीं करना चाहता। अगर परिधि न होती तो केन्द्र कैसे होता? बिना परिधि के कभी केन्द्र हो सकता है? इस सृष्टि की डिजाइन में ही यह नियम है कि जहाँ बीज है, उसके बाहर एक कवच है। केन्द्र तभी हो सकता है जब परिधि हो। केन्द्र है तो परिधि है, परिधि है तो केन्द्र है; दोनों अन्योन्याश्रित हैं। शरीर है तो भीतर चेतना प्रकट हो पाती है। अगर शरीर खो जाए तो चेतना की अभिव्यक्ति समाप्त हो जायेगी। परमात्मा भी प्रकट होना चाहे, शाश्वत भी प्रकट होना चाहे तो क्षणभंगुर का सहारा लेना पड़ता है। बिना क्षणभंगुर के शाश्वत भी प्रकट नहीं हो सकता।

तो 'मैं' की निन्दा कबीर साहब ने नहीं की है, केवल एक तथ्य की घोषणा की है। लेकिन तथ्य की घोषणा को हम समझ लेते हैं निन्दा। यह हमारी मति-मन्दता है। जैसे कोई व्यक्ति कहे कि बेडरूम में अपने बिस्तर पर जूता पहनकर मत सोओ। तो वह जूते की निन्दा नहीं कर रहा है, केवल एक तथ्य की घोषणा कर रहा है कि जूता इस काम के लिए नहीं है, तुम गलत जगह उसका उपयोग कर रहे हो। इसमें निन्दा जरा भी नहीं है। तो कबीर साहब ने निन्दा नहीं की है लेकिन सुनने वाले समझे कि कबीर निन्दा कर रहे हैं। और जब ऋषियों ने कहा कि 'अहम् ब्रह्मास्मि', तो याद रखना यहाँ अहम् का मतलब वह अहम् नहीं, जो सामान्यतः हम समझते हैं। यहाँ अहम् का अर्थ ब्रह्म से ही है। अहम् और ब्रह्म जहाँ एक हो गए, उपनिषद् के ऋषि 'अहम् ब्रह्मास्मि' कहकर उस अद्वैत अवस्था की घोषणा कर रहे हैं।

जब कृष्ण कह रहे हैं अर्जुन से कि छोड़ सारे धर्म और मेरी शरण में आ 'सर्व धर्मयान् परित्यज मामेकम् शरणं ब्रज' तो वे अपने अहंकार को मण्डित नहीं कर रहे हैं। उनका अहम् यहाँ पर परमात्मा का ही अहम् है। कृष्ण के भीतर से परमात्मा बोल रहा है। यह वह कृष्ण नहीं है जो अर्जुन का सारथी है, जो रथ की साफ-सफाई करता है, धूल झटकाता है, घोड़ों की देखभाल करता है, उन्हें दाना-पानी, घास, चना देता है। कृष्ण घोड़ों की लीद भी साफ करते होंगे, सारथी के रूप में घोड़ों को नहलाते होंगे। यह वह कृष्ण नहीं हैं जो कह रहे हैं 'मामेकम् शरणं ब्रज'। जब यह वचन कह रहे हैं गीता में, तो उस समय कृष्ण अपने केन्द्र से बोल रहे हैं। वे परमात्मा की अवस्था में स्थित होकर कह रहे हैं कि हे अर्जुन, छोड़ सारी चिन्ता-फिकर, छोड़ सारे धर्मों को, तू मुझ एक की शरण में आ।



मुझ एक... वह केन्द्र एक ही है। वह अलग-अलग नहीं है, वह एक सबके भीतर एक ही है, उसमें कोई भेद नहीं है। हमारी परिधियाँ अलग-अलग हैं। मेरे आँगन की परिधि अलग हो सकती है, आपके आँगन का बाउण्ड्री वॉल अलग हो सकता है। किसी का आँगन चौकोर हो सकता है, किसी का गोल, किसी का त्रिकोण, बहुत रंग-रूप, आँगन के भीतर अलग-अलग वृक्षों वाले बगीचे हो सकते हैं। लेकिन वह जो आकाश मेरे आँगन में है और आपके आँगन में और मेरे पड़ोसी के आँगन में है, वह भिन्न-भिन्न नहीं है। आकाश तो एक ही है। आँगन हम किसे कहते हैं? क्या केवल वह बाउण्ड्री ही आँगन है, वह जो दीवार खड़ी है छोटी-सी? अगर आकाश न होता उसके भीतर तब वह बाउण्ड्री भी किसी काम की न थी। तो बाउण्ड्री की भी निन्दा नहीं, लेकिन याद रखना उसके भीतर और कुछ भी है, उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण। वह जो अण्डे की कवच है उस खोल के भीतर उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ छिपा हुआ है। उसी को बचाने के लिए वह अण्डे की खोल है। उससे भी ज्यादा जीवंत कुछ भीतर मौजूद है, उसे मत भूल जाना। लेकिन जब ऐसा कहते हैं तो सुनने वाले समझते हैं कि अहंकार की, परिधि की निन्दा हो गई। नहीं, निन्दा नहीं हो रही है।

स्वामी आनन्द भारती, तीन प्रकार का 'मैं' हो सकता है। एक 'मैं' हुआ देह अथवा मन के बारे में, दूसरा 'मैं' हुआ साक्षी चेतना के बारे में। जब तुम ध्यान में डूबते हो तब भी तुम जानते हो कि तुम हो, यद्यपि



तुम्हारा होना देह और मन से भिन्न है। वह जो साक्षी का अनुभव है, उसे क्या कहोगे? कहना तो 'मैं' ही पड़ेगा। भाषा बड़ी कमजोर है। थोड़े से शब्द हैं, उन्हीं से काम चलाना होगा। काश! ज्ञानियों ने कोई भाषा बनाई होती। उन्होंने तो कोई भाषा बनाई नहीं। ज्ञानी तो भाषा के पार, शब्दों के पार, विचारों के पार चले जाते हैं। अज्ञानियों की भाषा है, उसका ही उपयोग करना पड़ेगा। तो कबीर को कहना पड़ेगा कि 'मैं' से दूर हटो।

कृष्ण कह रहे हैं 'मामेकम् शरणं ब्रज' मुझ एक की शरण में आ। मन्सूर कह रहा है 'अनलहक', मैं ही सत्य हूँ। 'मैं' के बहुत अर्थ हो सकते हैं, लेकिन मेरी दृष्टि में कोई भी निन्दनीय नहीं है; चाहे वह परिधि वाला 'मैं' हो, चाहे वह केन्द्रीय 'मैं' हो, चाहे वह परमात्मा वाला 'मैं' हो, चाहे वह पदार्थ वाला 'मैं' हो। ओशो की इस धारा में 'जोरबा दि बुद्धा' की संपूर्ण स्वीकृति है। भौतिकवाद से लेकर अध्यात्मवाद तक इस पूरी रेंज, इस पूरे इन्द्रधनुष को हम कवर करते हैं और इसमें कुछ भी आलोचना जैसा नहीं है, कुछ भी निन्दनीय नहीं है; शरीर भी नहीं, मन भी नहीं, व्यक्तित्व भी नहीं।

एक दूसरा उदाहरण कहूँ तो उससे बात शायद और साफ हो सके। जैसे हम देखते हैं एक कुआँ है। कुएँ में कई हिस्से हैं— एक तो कुएँ के ऊपर की पाट है। हर कुएँ की पाट अलग-अलग हो सकती है, कहीं संगमरमर की बनी हो, कहीं सीमेंट-कंक्रीट की बनी हो, कहीं कच्ची मिट्टी की बनी हो, कहीं लाल पत्थरों से बनी हो। अलग-अलग रंगों की, अलग-अलग साईज की पाट हो सकती है। अलग-अलग आकार, गोल, चौकोर, त्रिकोणाकार हो सकते हैं, उनके रूप भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। लेकिन अगर हम कुएँ के भीतर जायें तो हम क्या पाते हैं? कुएँ के भीतर हम पाते हैं जल, और जल तो करीब-करीब एक सा है सब कुओं में। हाँ, छोटे-मोटे फर्क हैं। वे फर्क ऐसे हैं कि किसी कुएँ के पानी में कैल्शियम ज्यादा है, किसी कुएँ का पानी मीठा है, किसी कुएँ का पानी खारा है, कहीं पर शीतल जल है और कहीं गर्म पानी के झरने हैं कुएँ में। बहुत माइजर डिफ्रेंसेज़, थोड़े सूक्ष्म अन्तर संभव हैं पानी में।

...लेकिन अगर हम और गहरे चलें कि यह पानी कहाँ से आता है? जिसे मैं मेरे कुएँ का पानी कह रहा हूँ, क्या वह वाकई मेरे कुएँ का पानी है? और गहरे अगर हम चलें तो हम पाते हैं कि कुएँ के नीचे एक अण्डरग्राउंड वॉटर टेबल, एक भूमिगत जल भण्डार है और वह भूमिगत जल भण्डार एक ही है। मेरे कुएँ में भी उसी से पानी आता है, मेरे पड़ोसी के कुएँ में भी उसी से पानी आता है और गाँव के सब कुओं से भी वही पानी प्रगट होता है। भूमिगत जल भण्डार एक ही है। सारी जमीन के नीचे एक विशाल भण्डार है पानी का।

तो कुआँ हम किसे कहते हैं? क्या हम उस बाहर की पाट को कुआँ कहते हैं? उस अकेले को तो कुआँ कहने का कोई लाभ नहीं। अगर पानी न हो तो वह कैसा कुआँ? सिर्फ गड्ढा ही होगा, वह कुआँ नहीं कहलायेगा। क्या सिर्फ पानी को हम कुआँ कहते हैं? अगर यह ऊपर की पाट न हो, दीवार न हो, पानी के डबरे को तो हम कुआँ नहीं कह सकते। सिर्फ पानी कहीं भरा हो, उसे हम सरोवर कहेंगे, तालाब कहेंगे, कुआँ तो नहीं कह सकते। किसे हम कुआँ कहते हैं? अण्डरग्राउंड वॉटर टेबल को हम कुआँ कहते हैं? इसको भी हम कुआँ नहीं कह सकते। कुआँ एक संयोग है, जिसमें भूमिगत जल-भंडार, जमीन में खोदे गए एक खिड़की रुपी छेद के माध्यम से प्रगट हो रहा है। पड़ोस के एक दूसरे आदमी ने कुआँ खोदा, एक दूसरी खिड़की उसने खोली है, उस खिड़की से भी वही आकाश झांक रहा है जो आकाश मेरे घर की खिड़की से झांक रहा है। अर्थात् कुआँ संयोग है इन तीन बातों का।

ठीक ऐसे ही हमारे भीतर आत्मा है, उसके केन्द्र में परमात्मा है और आत्मा का सबसे बाहरी रूप मन और तन है। यह हमारे कुएँ की पाट है। आत्मा भीतर का जल है और परमात्मा? परमात्मा यानी परम-आत्मा, दि अल्टीमेट स्टेट ऑफ कॉन्शसनेस। जैसे अणु के भीतर छुपा है परमाणु, ठीक वैसे ही आत्मा के भीतर परमात्मा है। परमात्मा से यह अर्थ नहीं है कि सात आसमानों के पार कहीं कोई बैठा है जो दुनिया को चला रहा है, जिसने दुनिया को बनाया। नहीं, ऐसा कहीं कोई ईश्वर नहीं है। परमात्मा का अर्थ है— आत्मा का परम रूप। यह तो इसके शाब्दिक अर्थ से ही स्पष्ट है परम-आत्मा, चैतन्यों का चैतन्य। वह जो सार-सूत्र सारी चेतनाओं में है, सब कुओं में जो जल है वह जल, वह एक ही है।

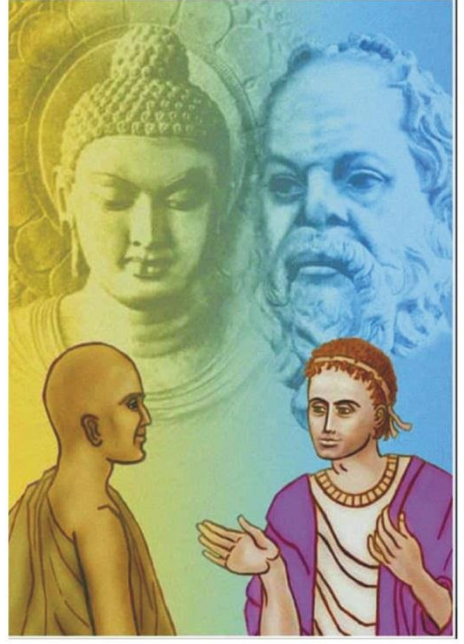




कृष्ण जब कहते हैं 'मामेकम् शरणं ब्रज', मुझ एक की शरण में आ, तो वे उस भूमिगत जल भण्डार, चेतना के उस महासागर की बात कर रहे हैं, परमात्मा की बात कर रहे हैं। तो 'मैं' के अलग-अलग अर्थ हो गए। एक है परिधि वाला 'मैं', दूसरा है केन्द्रीय 'मैं' और तीसरा है मध्य वाला 'मैं'; एक है पाट वाला 'मैं', एक कुएं के निजी पानी वाला 'मैं' और एक भूमिगत जल भण्डार वाला विराट 'मैं'। लेकिन इसमें से कोई भी निन्दनीय नहीं है।

मैं आपकी दृष्टि इस बात पर फोकस करना चाहता हूँ कि इनमें से कुछ भी तिरस्कार योग्य नहीं है। अगर यह पाट न होता कुएँ का, अगर यह दीवार न होती, तब यह कुआँ भी न होता। यह परिधि भी जरूरी है जल के प्रकट होने के लिए। साधना सिर्फ इतनी करनी है कि परिधि से केन्द्र की तरफ हम चलें, केवल परिधि पर अटक न जायें। अटकना जरूर खराब है, अटकना निन्दनीय है। उसकी निन्दा की जानी चाहिए। कहीं अटको मत, चलो 'चरैवेति चरैवेति'। तो अहंकार निन्दनीय नहीं है, अहंकार पर अटकना मत, बस इतना ख्याल रखना कि ओंकार तक पहुंच जाओ।

एक कथा याद आती है भिक्षु नागसेन की, शायद आपने सुनी होगी। बड़ा प्रसिद्ध भिक्षु हुआ नागसेन। सम्राट मिलिन्द के पास खबरें पहुँचने लगीं कि बहुत अद्भुत ज्ञानी है नागसेन। मिलिन्द ने सोचा कि दरबार में बुलाकर उसे सम्मानित किया जाये और अपने दरबार की शोभा बढ़ाने के लिए विद्वानों के संग उसे बिठाया जाये। उसने खबर भेजी नागसेन के पास, मंत्री गए। नागसेन एक नदी के किनारे बैठा हुआ था। मंत्रियों ने कहा कि सम्राट ने आपको बुलाया है। आप चलें, आपका स्वागत करेंगे और आपको दरबार में स्थान देंगे। नागसेन ने कहा कि सम्राट ने बुलाया है तो मैं आ जरूर जाऊँगा, लेकिन एक बात ठीक से जान लो कि नागसेन जैसा कोई व्यक्ति कहीं है नहीं। वे जो मंत्री आमन्त्रित करने आये थे बहुत हैरान हुए कि नागसेन जैसा कोई व्यक्ति है नहीं, और फिर भी यह कह रहे हैं कि मैं आने के लिए तैयार हूँ। बड़ी अजीब-सी बात लगी।



उन्होंने जाकर सम्राट से कहा। सम्राट भी थोड़ा चौंका, परेशान हुआ कि यह आदमी है कैसा, कहता है कि नागसेन नाम का कोई भिक्षु है नहीं! लेकिन फिर भी राजा ने बुलाया है, आने के लिए राजी हूँ, उसमें कोई दिक्कत नहीं। राजा ने कहा कि ऐसे व्यक्ति से तो मिलना चाहिए। बड़ी अद्भुत, अजीब-सी बात कह रहा है। नागसेन को रथ में बैठाकर ससम्मान लाया गया। महल के बाहर स्वयं सम्राट उसका स्वागत करने के लिए हाजिर हुआ। फूल मालाएँ पहनाई और कहा कि भिक्षु नागसेन, सम्राट मिलिन्द आपका स्वागत करता है, मेरे प्रणाम स्वीकारें।

नागसेन ने कहा कि सम्राट मिलिन्द, भिक्षु नागसेन नाम का तो कोई व्यक्ति है नहीं, फिर भी तुम्हारे फूल, तुम्हारे स्वागत और तुम्हारे प्रणाम स्वीकारता हूँ। मिलिन्द ने कहा कि यह बात तो कुछ समझ में नहीं आई। पहले भी मैंने सुना था कि आप कुछ अजीब सी बातें करते हैं। जब भिक्षु नागसेन है ही नहीं, तो कौन यह फूल-माला स्वीकार कर रहा है? नागसेन ने कहा कि उदाहरण से समझाऊँ, किसी स्थूल उदाहरण से, तो तुम शायद बात को पकड़ लो। जिस रथ पर मैं सवार होकर आया, इस रथ को देखते हो?



मिलिन्द ने कहा कि हाँ, निश्चित ही, मेरे सामने रथ दिखाई पड़ रहा है। नागसेन ने कहा कि इसके घोड़ों को बाहर निकालो। राजा ने आज्ञा दी अपने सारथी को कि घोड़ों को बाहर निकाला जाये। घोड़े अलग कर दिये गए। नागसेन ने पूछा कि क्या ये घोड़े रथ हैं? मिलिन्द ने कहा, नहीं, घोड़े कैसे रथ होंगे। घोड़े तो सिर्फ घोड़े हैं, जानवर हैं, वे तो रथ नहीं हैं। तब भिक्षु ने



कहा कि ठीक, इन घोड़ों को यहाँ से अलग करो, ये तो रथ नहीं हैं। फिर उसने कहा कि घोड़े के पीछे जो लकड़ी का खांचा लगा हुआ है, जिसमें घोड़े बाँधे जाते हैं, उसको बाहर निकालो। उसने मिलिन्द से पूछा कि यह जो लकड़ी का स्ट्रक्चर है, क्या यह रथ है? मिलिन्द बोला कि नहीं, यह तो सिर्फ घोड़ों को बाँधने की तरकीब है। उसने कहा कि यह भी रथ नहीं है, इसको भी हटाओ यहाँ से, दूर करो। सारथी उसको भी उठाकर दूर ले गए। नागसेन ने कहा कि इसके पहिए बाहर निकालो। फिर पूछा कि क्या ये पहिए रथ हैं? पहिए बाहर निकाले गए। मिलिन्द ने कहा कि नहीं, ये तो रथ नहीं हैं। फिर बैठने की सीट हटाई गई, गद्दी हटाई गई। फिर पूछा कि यह क्या है? उसने कहा कि यह तो सीट है। नागसेन ने कहा कि क्या यही रथ है? मिलिन्द ने कहा कि यह तो बैठने की गद्दी है, यह कैसे रथ हो सकती है। उसने कहा कि हटाओ इसे भी।

इस तरह एक-एक करके सारी चीजें हटा दी गईं पीछे कुछ भी शेष न बचा। नागसेन ने कहा कि सम्राट मिलिन्द, बताओ रथ कहाँ है फिर? मैंने सारी चीजें अलग कर लीं, तुमने कहा कि यह भी रथ नहीं है, यह भी रथ नहीं है, 'नेति-नेति'। फिर रथ है कहाँ? तुम कह रहे थे कि मैं रथ पर सवार होकर आया हूँ। तब मिलिन्द ने कहा कि रथ कोई अलग वस्तु नहीं है। रथ तो इन सब वस्तुओं के संयोग का नाम है। नागसेन मुस्कराने लगा, उसने कहा कि ठीक तुमने बात पकड़ी, ठीक इसी प्रकार मैंने अपने भीतर जाकर देखा और पाया कि भिक्षु नागसेन जैसा कोई भी वहाँ नहीं है। हाँ, सबसे बाहर भोजन से निर्मित एक शरीर है, उसके भीतर देखता हूँ तो एक मन है- विचारों का संग्रह, स्मृतियों का भंडार। मेरे सारे अतीत के अनुभव वहाँ संग्रहीत हैं। और भीतर जाता हूँ तो मेरे हृदय में भावनार्यें हैं, आती हैं, जाती हैं, बदलती रहती हैं। और उसके भी अंदर जाता हूँ वहाँ एक साक्षी चैतन्य है। और उसके भी अंदर पाता हूँ कि वहाँ गूँज रहा है ब्रह्म का नाद, वहाँ फैला हुआ है परमात्मा का प्रकाश। इन सब चीजों का संयोग, उसे आप भिक्षु नागसेन के नाम से पुकारते हैं, लेकिन भिक्षु नागसेन जैसी कोई वस्तु कहीं नहीं है।

एक शरीर है पदार्थ का बना हुआ, मिट्टी का बना हुआ, अन्नमय कोष, वह मैं नहीं हूँ। मन है स्मृतियों का भण्डार, वह भी मैं नहीं हूँ। वह बायो-कम्प्यूटर है मनोमय कोष, जहाँ सारी सूचनाएँ इकट्ठी हैं। और उसके भीतर आत्मा है, वह भी मैं नहीं हूँ। वह तो बस चैतन्य है, उसमें नागसेन की कहीं सील-मोहर नहीं लगी हुई है कि यह नागसेन की आत्मा है। उसके और भीतर जाता हूँ, जब से परमात्मा को जाना है, तब से तो बिल्कुल ही यह स्पष्ट हो गया है कि वह विज्ञानमय कोष रूपी आत्मा भी भ्रम थी। जो मैं सोच रहा था कि मेरा जल, मेरे कुएँ का जल, वह भी मेरा भ्रम था। मेरे कुएँ का जल जैसी कोई चीज नहीं है।

एक विराट जल भण्डार है- आनंदमय कोष, बस वही परम सत्य है। हाँ, एक छोटे-से कुएँ में से झांका था तो लगता था कि मेरा जल, मेरे कुएँ का पानी, अब मैं जानता हूँ कि मेरे कुएँ के पानी जैसी कोई चीज कहीं नहीं है। पाट है, पानी है, विशाल जल भण्डार है, लेकिन इसे क्या नाम दिया जाये? नाम एक कामचलाऊ औपचारिकता है, तुम पुकार सकते हो भिक्षु नागसेन। लेकिन भली-भाँति जानो, ऐसा कोई है नहीं। और तुम अपने भीतर जाओगे सम्राट मिलिन्द, तुम भी कहीं नहीं पाओगे सम्राट मिलिन्द को। यह कामचलाऊ नाम है। कुछ न कुछ तो पुकारना होगा, तो चलो क, ख, ग, कुछ भी चलेगा। लेकिन, ऐसा कोई है नहीं, सिर्फ संयोग मात्र है बहुत-सी चीजों का, प्रक्रियाओं का, घटनाओं का।

जिसे हम कहते हैं 'मैं', अहंकार, तो हम किसे अहंकार कहते हैं? किसी एक वस्तु को अहंकार नहीं कह सकते। और जब हम कहते हैं 'अहम्', 'मैं', उसके बहुत-बहुत अर्थ हैं। ओशो की किताब 'ध्यानयोग : प्रथम एवं अन्तिम मुक्ति' में एक बड़ा अद्भुत ध्यान का प्रयोग है। ओशो कहते हैं कि भाव करो कि 'मैं हूँ', सदा-सदा स्मरण रखो कि 'मैं हूँ'। सेल्फ रिमेम्बरेंस पर जॉर्ज गुरजिएफ भी बहुत जोर दिया करता था- 'आत्म स्मरण'। गौतम बुद्ध जिसे कहते हैं 'सम्मासति'- सम्यक्स्मृति, राईट-माइन्डफुलनेस, स्वयं के होने के बोध से हमेशा भरे रहो। इसे क्या कहोगे स्वयं के होने का बोध? यह सबसे सरल ध्यान है। ओशो ने जितनी भी विधियाँ दी हैं 'मेडिटेशन : दि फर्स्ट एण्ड लास्ट फ्रीडम में' उनमें सर्वाधिक सरल विधि है- स्मरण रखो कि मैं हूँ। लेकिन मजे की बात है कि ओशो के सारे संन्यासियों को ढेर सारी विधियाँ याद होंगी, यह विधि शायद किसी को याद नहीं होगी और यही सर्वाधिक कारगर विधि है, और अन्य सारी विधियों में भी सार-सूत्र यही है। ओशो के अंतिम प्रवचन का अंतिम शब्द है- 'सम्मासति'- सम्यक्स्मृति, राईट-माइन्डफुलनेस; जैसे ही तुम 'मैं हूँ' का भाव करते हो, इस स्मरण से भरते हो, तुम ध्यानस्थ हो जाते हो। यह अद्भुत कीमिया है।

चलते हुए भाव रखो कि मैं चल रहा हूँ, भोजन का स्वाद लेते हुए स्मरण रखो कि मैं स्वाद ले रहा हूँ, शान्त बैठे हुए, कुछ न करते हुए स्मरण रखो कि मैं खाली बैठा हूँ; 'मैं हूँ' यह सूत्र बना रहे। गाँव में बड़े बुजुर्ग कहते हैं अपने बच्चों से जो बाहर शहर में किसी काम से जा रहे हैं कि बेटा, अपना ख्याल रखना। हम सोचते



हैं कि साधारण—सी बात है, टेक केयर ऑफ योरसेल्फ। नहीं, इतनी सी बात नहीं है। इसमें अध्यात्म का बहुत गहरा सूत्र छिपा है। जब कहते हैं कि अपना ख्याल रखना, बाहर शहर में जा रहे हो, संसार के चकाचौंध में जा रहे हो तो भूल मत जाना स्वयं को, अपना स्मरण रखना, यानी सेल्फ रिमेम्बरेंस। यही तो ध्यान का सूत्र है— अपना ख्याल रखना। कुछ भी करते हुए अगर हम अपना ख्याल रख सकें तो वही घटना ध्यान बन जायेगी।

हम जिसे कहते हैं अहंकार उसकी निन्दा छोड़ो, क्योंकि इस अहम् की निन्दा से इसको मिटाने के उपाय हम करने लगते हैं और यह मिटता नहीं। न तो परिधि का 'मैं' मिट सकता है, माटी की काचा जिन तत्वों से निर्मित है, वे अविनाशी हैं। न मन मिटता है, वही तो बारंबार पुनर्जन्म लेता है। और यह भीतर का 'मैं' तो मिटेगा कैसे, यह साक्षी वाला 'मैं' तो शाश्वत है। कृष्ण तो कहते हैं कि न तो उसे अग्नि जला सकती है, न शस्त्र छेद सकते हैं। तो साक्षी आत्मा को कैसे नष्ट करोगे? और परमात्मा को तो कैसे नष्ट करोगे? बाहर की परिधि को भी नष्ट नहीं किया जा सकता, केन्द्र की तो बात छोड़ो। तो यह तो सवाल ही मत पूछो कि कैसे इस 'मैं' को नष्ट करें। सिर्फ समझो, जानो, पहचानो कि कहाँ—क्या है, कहाँ किस चीज की उपयोगिता है? बस इतना ही करो कि गलत चीज को उस जगह मत ले जाओ जहाँ उसका कोई उपयोग नहीं है। सम्यक् जगह पर हर चीज का सदुपयोग है। प्रकृति ने अहंकार दिया है तो उसका भी उपयोग है।

इस कन्टेनर के भीतर, जिसे हम शरीर और मन कहते हैं, इसी के भीतर आत्मा प्रगट हुई है, उसी के केन्द्र में परमात्मा गूँज रहा है। इस शरीर के बिना, इस मन के बिना यह चैतन्य भी प्रगट नहीं हो सकता था। इस रूप और आकार में ही वह अरूप व निराकार परमात्मा अभिव्यक्त हुआ है। इस कन्टेनर की भी तुम कैसे निन्दा करोगे? परमात्मा ने जिसे चुना है अपने होने के लिए, उसकी कैसे निन्दा की जा सकती है? नहीं, किन्हीं सन्तों ने निन्दा नहीं की है। जिन्होंने निन्दा की है, वे सन्त ही नहीं रहे होंगे। लेकिन हमने समझने में भूल जरूर की है।

सवाल सिर्फ इतना है कि तुम परिधि से केन्द्र तक आना—जाना सीखो। परिधि भी तुम्हारी है, केन्द्र भी तुम्हारा है और यह पूरा मार्ग, इसमें जो—जो भी पड़ता है बीच रास्ते में, वह सब भी तुम हो, वह सब भी तुम्हारा है। इस भाव से भरो। तब तुम्हारे भीतर आत्मग्लानि समाप्त हो जायेगी। 'मैं' को नष्ट करने की जो दुष्टता है, वह हिंसक वृत्ति समाप्त हो जाएगी। अतीत में अहंकार को नष्ट करने के लिए जो लोग उत्सुक हुए वे स्वयं ही महाअहंकारी थे। और कौन उत्सुक होगा? अहंकार को नष्ट करने में अहंकारी लोग उत्सुक हुए। धर्म एक प्रकार के रुग्ण लोगों से भर गया। नहीं, तुम आनन्द मनाओ, तुम जो हो, जैसे हो, उसका उत्सव मनाओ। चंडीदास की भाषा में ओशो का सूत्र है— 'उत्सव आमार जाति आनन्द आमार गोत्र।'

छोड़ो निन्दा, कन्टेनर और कन्टेन्ट ये दोनों ही सार्थक हैं। बिना कन्टेनर के कन्टेन्ट्स नहीं हो सकते थे और बिना कन्टेन्ट्स के कन्टेनर भी नहीं हो सकता था। शरीर और मन में परमात्मा प्रगट हुआ है इसलिए वह भी निंदनीय नहीं है। उसे भी सुन्दर जरूर बनाओ। अहंकार की कुरूपता को मैं जरूर मिटाने के लिए कहूँगा। अपने व्यक्तित्व को भी सुन्दर बनाओ। व्यक्तित्व को क्यों खराब बनाना है। जिस थाली में हम भोजन कर रहे हैं, भोजन तो स्वादिष्ट हो ही, थाली भी सुन्दर हो तो क्या कहना! शरीर और मन को सुन्दर बनाओ। 'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्' तुम्हारा जीवन—सूत्र बने; मिटाने की बात छोड़ो, वह हिंसक वृत्ति का सूक्ष्म रूप ही है।

हरि ओम् तत्सत्! अहं ब्रह्मास्मि!! तत्वमसि!!!





स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के लेख, प्रवचन..



**लेख -**



1. धैर्य : क्या और क्यों ?



2. खुशी पाने से ज्यादा महत्वपूर्ण : खुशी बांटना



3. ओशो के दस आदेश

**Youtube Videos -**



1. ओशो का सुनियोजित महाप्रयाण - 1



2. ओशो का सुनियोजित महाप्रयाण - 2



3. दोहों के माध्यम से जानिए साधकों के प्रश्नों के उत्तर, स्वामी शैलेन्द्र जी द्वारा



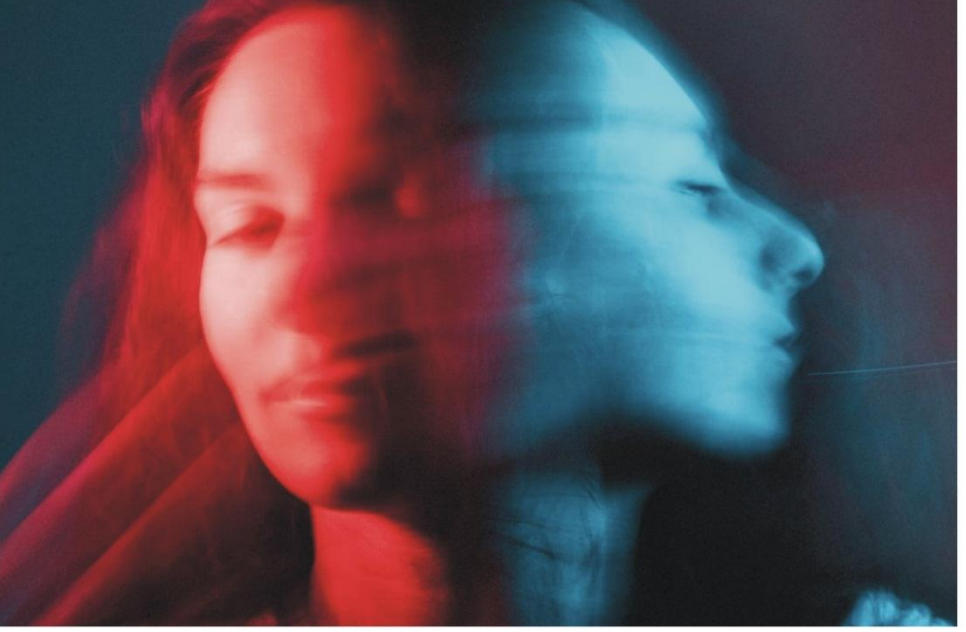
4. क्या हमारी किस्मत पहले से निर्धारित है ? या हमारे करने से कुछ हो सकता है ?



5. विपरीत परिस्थितियों में शांत कैसे रहे ? प्रशंसा या निंदा के प्रभाव से कैसे बचें

## स्वस्थ रहें, मस्त रहें

-- स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



### क्यों अनिद्रा आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है ?

अनिद्रा : लंबे समय में इस रोग से अन्य मनोरोग उत्पन्न हो सकते हैं। इसका विपरीत भी संभव है कि अनिद्रा खुद किसी अन्य मनोरोग का एक लक्षण हो। मानसिक रोगों में आपसी नाता बड़ा घनिष्ठ है। प्रायः यह तय करना मुश्किल होता है कि कहां से बीमारी आरंभ हुई? किसको लक्षण कहा जाये और किसको मूल रोग माना जाये? अनिद्रा के अलावा भी नींद से जुड़ी कई समस्याएं हैं जो मनुष्य का जीना बेहाल कर सकती हैं।

नींद की समस्याएं प्रायः तीन तरह की होती हैं। एक तो यह कि नींद आए ही नहीं या फिर आने के बाद टूट जाए और वापस ही न आए, और ऐसी भी कि रातभर टूट-टूटकर आती रहे - सोए भी और नहीं भी। हम तकनीकी तौर पर इन सबको अनिद्रा (इन्सोमनिया) कहते हैं। इनमें से हर एक के कारण अलग हैं और इलाज भी। इनके अलावा 'जेट लेग' और 'रात्रिकालीन शिफ्ट' ड्यूटी करने वालों की नींद की अपनी समस्याएं हैं। यहां मैं नींद की समस्याओं को लेकर न्यूज चैनलों टाइप का फटाफट, दस मिनट में सौ खबरें जैसा कुछ पेश कर रहा हूं.

### अनिद्रा से संबंधित तथ्य :

1. अनिद्रा यदि चंद दिनों से ही है तो यह प्रायः किसी घरेलू या दफ्तर के तनाव से है. घबराने की बात नहीं. शायद दवा की जरूरत भी नहीं.
2. यदि अनिद्रा दो-तीन-चार सप्ताह तक खिंच जाए तो कुछ दिनों के लिए डॉक्टर की नींद की दवा ले लें. ऐसा प्रायः तनाव से तो होता ही है, किसी बीमारी या सर्जरी से उठने के बाद भी हो सकता है.



3. हां, यदि अनिद्रा कई महीनों या सालों से है तो इसे पूरी जांच और इलाज की आवश्यकता है. इसमें मानसिक रोग विशेषज्ञ से मिलकर डिप्रेशन आदि की आशंका की जांच भी हो सकती है. थायरॉयड, अस्थमा, हृदय रोग, पार्किन्सोनिज्म, माइग्रेन, यहां तक कि असामान्य किस्म की मिर्गी तक की संभावना रहती है.
4. अनिद्रा का एक बड़ा कारण आपकी 'खराब स्लीप हाइजीन' भी हो सकती है. 'स्लीप हाइजीन' में बहुत सी बातें आती हैं. बिस्तर अधिक गद्देदार हो, सोने के कमरे में बहुत रोशनी या शोर हो, साथ वाला खरटि मारता हो, लात चलाता हो, यहां तक कि दीवार घड़ी जोर से टिकटिक करती हो तो यह खराब 'स्लीप हाइजीन' है. यदि सोने से पहले आप ऑफिस के तनाव में लगे रहें, ठूसकर खा लिया है, गर्म पानी से स्नान कर लिया है, कसरत कर ली है - तो ये सब भी निद्रा विरोधी हैं.
5. जहां तक दारु की बात है तो पीकर आप सो तो जाएंगे परंतु रातभर टूट-टूटकर ही नींद आएगी या आने के कुछ देर बाद जो टूटेगी तो फिर आएगी ही नहीं. आज दो पेग में आई है, बाद में तीन में आएगी और फिर चार पेग में भी नहीं आएगी.
6. क्या अनिद्रा किसी मानसिक रोग का लक्षण है? हां, यह संभव है. बेचैनी, अवसाद (डिप्रेशन) तथा मूड डिसऑर्डर में भी अनिद्रा हो सकती है. डिप्रेशन इस मामले में अनोखा है कि इसके रोगी को अनिद्रा भी हो सकती है और वह अति निद्रा का शिकार होकर दिन-रात सोता पड़ा भी रह सकता है. डिप्रेशन की दवाइयां भी अनिद्रा पैदा कर सकती हैं.
7. कई बीमारियों में अनिद्रा एक महत्वपूर्ण कारक तथा लक्षण हो सकता है. सांस की बीमारी, हार्ट के पंप के कमजोर हो जाने पर होने वाला फेफड़ों का कंजेशन, मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति), किडनी व लीवर खराब होने में अनिद्रा ही एक प्रमुख शिकायत हो सकती है.
8. नींद की दवाई डॉक्टर की सलाह पर ही लें. हो सके तो बस कुछ समय के लिए ही. यदि अनिद्रा की क्रॉनिक बीमारी है और नींद की दवाएं लंबे समय तक लेनी पड़ें तो इन्हें बीच-बीच में रोक लें. इन्हें लगातार लेंगे तो इनका असर खत्म हो जाएगा.
9. नई जगह पर, होटल के कमरे में, अस्पताल में, जीवन में कुछ नया घट जाने पर, कोई महत्वपूर्ण तारीख पास आने पर नींद गड़बड़ हो ही सकती है. इसे 'एडजस्टमेंट अनिद्रा' कहते हैं. यह स्वतः ठीक हो जाती है.
10. ऊंचे पहाड़ों पर पहुंचने पर नींद डिस्टर्ब हो सकती है. इसे 'एल्टीट्यूड अनिद्रा' कहते हैं. इसके लिए नींद दवा नहीं बल्कि डायमोक्स नामक दवा लेनी पड़ती है. जो इन स्थानों से एडजस्ट करने के लिए दी जाती है.

17 जून - जन्मोत्सव पर विशेष



## स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

सभी शिष्यों के अहोभाव नीलांचल के  
इस गीत द्वारा अभीव्यक्ति पाते हैं.

हो गया, हो गया है सफल ये जनम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

वो जो कायम है, उनका पता दे दिया  
प्यारे मुर्शिद ने जिक्रे खुदा दे दिया  
आये मैखाने तो छूटे दैरो-हरम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

नूर ही नूर का एक चश्मा कहूं  
क्या मैं उनकी नज़र का करिश्मा कहूं  
नूर की झील में जगमगाते हैं हम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

ध्यान के नृत्य के गीत संगीत करंग  
मौसम के मस्ती के मनमीत के जश्न  
तो उनकी मेहफिल में हैं दम-ब-दम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

हाथ मे सद्गुरु के मेरा हाथ है  
अब सफर है हसीं राहबर साथ है  
अब तो मंज़िल को बढ़ने लगे हैं कदम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम

डूबने का हमें कोई खतरा नहीं  
हसरतो का समन्दर भी गहरा नहीं  
मस्ती से चूमते हैं किनारे कदम  
स्वामी शैलेन्द्र जी का निगाहे-करम



सारी समस्याओं की जड़ एक

-मा अमृत प्रिया



प्रश्न पूछते हैं छोटेलाल पाण्डेय गुलाबपुर, छत्तीसगढ़ से, परमगुरु ओशो अहंकार को प्रभुमिलन में बाधा क्यों मानते हैं ?

क्योंकि अहंकार में पृथकता का भाव है, अहंकार कहता है कि मैं सारे अस्तित्व से भिन्न हूँ, अलग हूँ, मेरी सत्ता इस जगत की सत्ता से अलग है। और जब अलग है तो निश्चित रूप से मुझे संघर्ष करना होगा, मुझे लड़ना होगा, मुझे सारे अस्तित्व के खिलाफ एक युद्ध में जाना होगा। अहंकार हमेशा भयभीत रहेगा, इस विराट अस्तित्व से तुम कैसे लड़ोगे। अहंकार स्वयं को भिन्न मानता है इसलिए वह परमात्मा से, अस्तित्व से टूट जाता है।

अगर तुम वैज्ञानिक बुद्धि के हो और परमात्मा शब्द तुम्हें पसंद नहीं

आता तो छोड़ो, बुद्ध ने भी उसका उपयोग नहीं किया, अस्तित्व शब्द का प्रयोग करो, हम इस विराट अस्तित्व के हिस्से हैं, सब भांति इससे जुड़े हुए हैं। जो श्वास हम ले रहे हैं वह इस विराट वायुमण्डल से ही आती-जाती है, ये वृक्ष ऑक्सीजन छोड़ते हैं तब हम प्राण वायु ले पाते हैं, हम कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ते हैं उन्हें पेड़ ले लेते हैं, वह उनके लिए जीवनदायी है। क्या हमारा अस्तित्व पेड़ों से अलग हो सकता है? अगर दुनिया में वृक्ष न रहें तो हम भी न बचेंगे। दस करोड़ मील दूर है सूरज, आज सुबह अगर सूरज न उगता तो कोई न उठता, हम सब भी ठण्डे हो जाते। कितना भी दूर हो, फिर भी सूरज दूर नहीं है। उसकी रोशनी, उसकी ऊष्मा, उसका ताप हमारे भीतर जीवन ऊर्जा पैदा कर रहा है। हम भांति-भांति से पूरे अस्तित्व से जुड़े हुए हैं, हजारों तरीकों से जुड़े हुए हैं।

अहंकार कहता है कि मेरी सत्ता अलग है इसलिए अहंकार टूटने का भाव पैदा कर देता है। निश्चित रूप से यह विषाद में ले जाएगा। जब मैं कहता हूँ योग तो योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ना। हम कहते हैं न दो और तीन का योग पांच हुआ, योग यानी जोड़। ये टूटने का भाव, भ्रम मिट जाए उसी का नाम योग है।

सभी प्रकार के योगों की बात कहो, अंततः उन सबका एक ही परिणाम है, अस्तित्व के साथ अद्वैत की फीलिंग पैदा हो जाती है, सत्य का पता चलता है कि वास्तव में मैं इस अस्तित्व से भिन्न नहीं हूँ।

तुम पूछते हो कि ओशो अहंकार को प्रभु मिलन में बाधा क्यों कहते हैं ?

क्योंकि अहंकार हमारे चारों तरफ एक झूठी रेखा खींच देता है, वह कहता है कि मैं सबसे पृथक और भिन्न हूँ और मुझे संघर्ष करना होगा। यह दीवार असत्य है और इसलिए सत्य से मिलन में बाधक है।

सुनो ये कहानी मुल्ला नसरुद्दीन की, अपनी युवावस्था में पहला-पहला इश्क हुआ गुलजान नाम की एक लड़की से। गुलजान बीमार थी और अस्पताल में भर्ती थी तो मुल्ला को पता चला। वह मिलने के लिए गया। अस्पताल में पूछताछ करता हुआ उस कमरे के सामने पहुंचा जहां गुलजान भर्ती थी। एक महिला वहां खड़ी थी, मुल्ला ने पूछा कि मैडम क्या गुलजान नाम की लड़की इसी कमरे में है ? उस मैडम ने कहा हां। नसरुद्दीन ने कहा कि मैं उससे मिलना चाहता हूँ। वह महिला बोली कि क्षमा करें, वह सख्त बीमार है और केवल निकट के रिश्तेदारों से ही मिलने दिया जा रहा है। नसरुद्दीन ने कहा कि मैं तो उसका भाई हूँ, वह महिला बोली कि आपसे मिलकर बड़ी खुशी हुई, मैं उसकी मां हूँ। इतने सालों से तुम कहां खोए थे।

अगर हम झूठ में जिएं, असत्य में जिएं तो सत्य से मिलन नहीं हो पाएगा। गुलजान की मां ने फिर नसरुद्दीन को गुलजान से नहीं मिलने दिया। असत्य का सत्य से मिलन नहीं हो सकता। ठीक इसी प्रकार अहंकार की वजह से हम परमात्मा से नहीं मिल सकते।

## प्रश्न- अहंकार से छूटना चाहता हूँ ? इसका सहज मार्ग बताएं।

अहंकार अंधकार के समान है। अंधकार के साथ सीधा-सीधा कुछ भी नहीं किया जा सकता। जो कुछ भी करना है प्रकाश के साथ करना होगा। दीपक जलाते ही अंधेरा दूर हो जाता है। मत पूछो अंधेरा मिटाने का उपाय। क्या करोगे ? अंधेरे से कुश्ती लड़ोगे, या बॉक्सींग लड़ोगे या जूड़ो कराटे या कि तलवार से काटोगे या कि पहलवानों को बुलाकर धक्का मार कर गिराओगे। नहीं, अंधकार के साथ तुमने कुछ भी किया, तुम हार जाओगे। अंधेरे के साथ कुछ नहीं किया जा सकता। अहंकार के साथ भी कुछ नहीं किया जा सकता। जो कुछ भी किया जा सकता है वो दीपक के साथ। प्रकाश को जलाने की कला सीखो। ध्यान का दीपक जलाओ। अहंकार पाया ही नहीं जाता।





प्रश्न-टीवी पर आपका प्रवचन सुनकर ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे आप मेरे ही प्रश्नों के जवाब दे रही हों। ठीक इसी तरह ओशो की किताब कहीं से भी खोलकर पढ़ता हूं तो लगता है कि इसी पेज पर मेरी आज की समस्या का समाधान लिखा है, ये कैसा रहस्य है? जो बात अभी मेरे जेहन में है हैरां हूं आप उसे जान गए कैसे, न कही होठों से, न आंखों से, आप राजे गम पहचान गए कैसे। पूछते हैं इन्दौर से प्रेम प्रकाश।

रहस्य कुछ भी नहीं है प्रेम प्रकाश, सारी समस्याओं की जड़ एक ही है। मूर्च्छा, अहंकार, विचारों की भीड़, सोए-सोए जीना और एक ही समाधान और इलाज है उसका, वह है जागृति, समाधि और ध्यान। इसलिए तुम कहीं से भी सुनो या पढ़ो, तुम्हें यही लगेगा कि तुम्हारी ही समस्याओं का हल हो रहा है। इसमें कोई रहस्य नहीं है क्योंकि सभी मनुष्यों की समस्याएं एक ही हैं और एक ही जड़ से आ रही हैं। और उनका इलाज भी एक है। हां, लोग अपनी समस्याएं बताते नहीं, इसलिए नहीं बताते कि फायदा क्या। दूसरों को बताएं तो लोग मजाक उड़ाएंगे। किसी शायर ने लिखा है-

जख्मे जिस्म दिखाने का तो फायदा है

जख्मे दिल की मरहम पट्टी होती ही नहीं।

अपने दिल के घाव लोग छुपाए चल रहे हैं, लेकिन घाव एक ही है और वह है अहंकार का घाव। और मूर्च्छा में हमने खुद ही खुद को मारा है और उसकी मरहम पट्टी दूसरों को दिखाने से होती नहीं इसलिए हम दिखाते भी नहीं। इसी शायर की आगे की एक पंक्ति सुनो-

क्यों बांधने चले हो आसमां को मुट्ठी में,  
तुम्हें मालूम नहीं मिल जाना है मिट्टी में,  
'कैसे हो' का जवाब 'ठीक हूं' देते हो,  
हैरां हूं कि कितना बड़ा झूठ बोल लेते हो,  
अजीब इंसां हो हंसते हो खाते-पीते हो,  
इतने गर्मों में भी आखिर जी ही लेते हो,  
और फिर ऊपर से यह भी कहते हो,  
कि कड़वे घूंट अब और पिए जाते नहीं,  
इम्तहां पर इम्तहां और दिए जाते नहीं,  
हादसों के सफर में हम रह गए अकेले,  
जख्में जिंदगी अब और सिए जाते नहीं।

भीतर बहुत जख्म हैं लेकिन उनका कारण एक ही है, आध्यात्मिक मूर्च्छा। और इसलिए उसका उपाय भी एक ही है, आत्मिक जागरण, स्वयं में स्थित होना।



ओशो के श्री चरणों में अर्पित भाव-सुमन



ओशो जैसे हर सिंगार,  
बरसें सावन की फुहार।

गुलाब चंपा, बेली चमेली,  
महके निशि दिन आंगन द्वार।

जीवन इन्द्रधनुश हुआ है,  
हर दिन होली का त्योहार।

तीर नहीं, तलवार नहीं पर,  
कुछ हो गया दिल के पार।

भाव बिछाए उर में हमने,  
नजरें हो गईं बंदनवार।

बंद करें या खोलें आंख,  
दिखते ओशो हरेक बार।

सुई विरह की, सूत प्रेम का,  
गूँथे पलपल सुधि का हार।  
-स्वामी प्रमोद

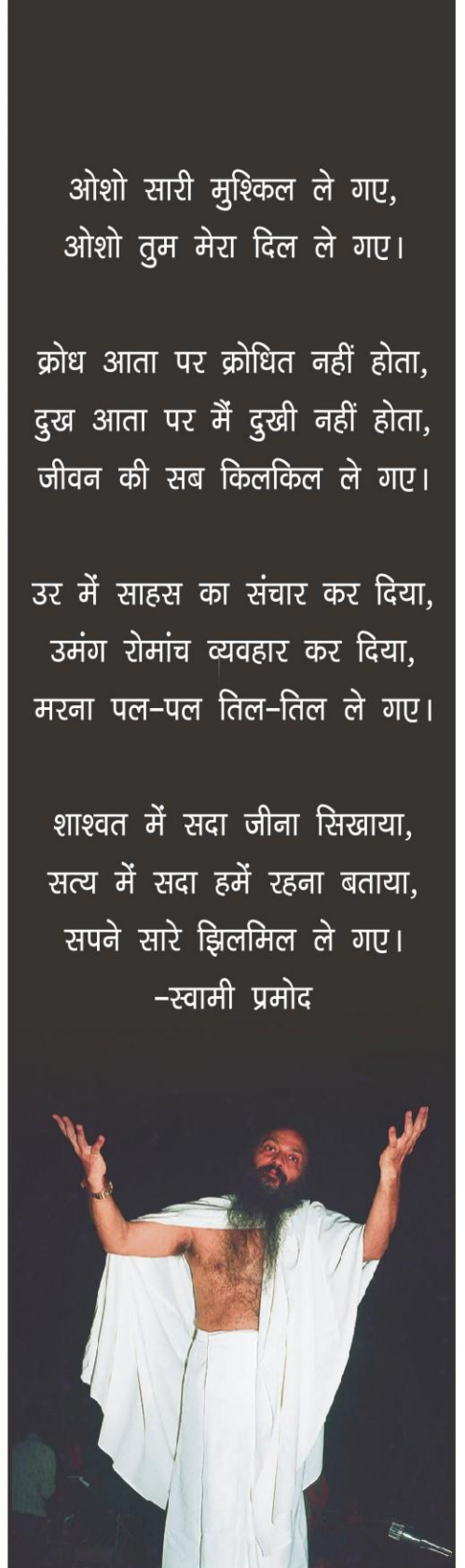
ओशो सारी मुश्किल ले गए,  
ओशो तुम मेरा दिल ले गए।

क्रोध आता पर क्रोधित नहीं होता,  
दुख आता पर मैं दुखी नहीं होता,  
जीवन की सब किलकिल ले गए।

उर में साहस का संचार कर दिया,  
उमंग रोमांच व्यवहार कर दिया,  
मरना पल-पल तिल-तिल ले गए।

शाश्वत में सदा जीना सिखाया,  
सत्य में सदा हमें रहना बताया,  
सपने सारे झिलमिल ले गए।

-स्वामी प्रमोद





### उपासना के क्षण- अंतरंग वार्ताएं



उपासना का मतलब होता है: 'उसके' पास बैठना। और जितना द्वैत होगा, उतनी आसन से दूरी रहेगी। उतनी उपासना कम होगी। जितना अभेद होगा, उतने ही उसके निकट हम बैठ पाएंगे। उपवास का भी वही अर्थ होता है, उपासना का भी वही अर्थ होता है। उपवास का मतलब होता है: उसके निकट रहना। उसका मतलब भूखे मरना नहीं होता है।

तो उसके निकट हम कैसे पहुंच पाएं?

और अगर उससे निकटता में थोड़ी भी दूरी रही, तो दूरी रही। तो उसके निकट तो हम वही होकर ही हो सकते हैं। कितनी भी निकटता रही, तो भी दूरी रही। निकटता भी दूरी का ही नाम है--कम दूरी का नाम या ज्यादा दूरी का नाम। तो ठीक निकट तो हम तभी हो सकते हैं, जब हम वही हो जाएं।

-ओशो



#### पुस्तक के कुछ मुख्य विषय-बिंदु:

- निरंतर चलते विचारों से मुक्ति के उपाय
- क्या है क्रोध का मनोविज्ञान?
- जीवन कैसे जाना जाए?
- 'टोटल लिविंग' का क्या मतलब है?
- चिंता और विचार का फर्क
- समझ के साथ साहस की बड़ी जरूरत होती है

#### विषय सूची

- प्रवचन 1: मन का विसर्जन
- प्रवचन 2: विसर्जन की कला
- प्रवचन 3: श्रद्धा, अश्रद्धा और विश्वास
- प्रवचन 4: जीवन क्या है?
- प्रवचन 5: निर्विचार परिपूर्ण शक्ति है
- प्रवचन 6: मन के पार
- प्रवचन 7: उपासना का मतलब: पास बैठना
- प्रवचन 8: जीते-जी मरने की कला
- प्रवचन 9: प्रयासरहित प्रयास
- प्रवचन 10: सफलता नहीं, सुफलता
- प्रवचन 11: अलोभ की दृष्टि





## धर्म का राज



मैंने सुना है, ईजिप्त में एक बहुत पुराना मंदिर था। हजारों वर्ष पुराना मंदिर था। लेकिन उस मंदिर के देवता का कभी किसी ने कोई दर्शन नहीं किया था। उस देवता के ऊपर पर्दा पड़ा हुआ था। और पुजारी भी उसे नहीं छू सकते थे। सौ पुजारी थे उस मंदिर के। और सौ पुजारी इकट्ठे ही उस मंदिर के गर्भगृह में प्रवेश करते थे, ताकि कोई एक पुजारी उसका पर्दा उठा कर अंदर की मूर्ति को न देख ले।

हजारों वर्ष की परंपरा यही थी कि मूर्ति को देखना अनुचित है, अधार्मिक है, पाप है। कभी किसी ने उस मंदिर की मूर्ति नहीं देखी थी। जिन्होंने देखी होगी, वे कई जमाने पहले खो गए होंगे। हजारों लोग उस मंदिर के दर्शन करने आए, लेकिन वे पर्दे के सामने ही दर्शन करके चले जाते। कौन पाप करता ?

लेकिन एक दिन एक पागल युवक आया उस मंदिर में, और जब सब लोग पर्दे के सामने हाथ झुका कर पूजा कर रहे थे, अचानक दौड़ा और उसने पर्दा उठा लिया। एक क्षण में यह हो गया। पर्दा उठा कर उसे क्या दिखाई पड़ा... ?

बहुत आश्चर्य की बात हुई। वहां कोई मूर्ति न थी। वहां सिर्फ एक दर्पण था, जिसमें उसे अपना ही चेहरा दिखाई पड़ता था। वहां कोई मूर्ति थी ही नहीं। वहां सिर्फ एक दर्पण था।

लेकिन उस मंदिर का राज सारे लोगों में फैल गया। लोगों ने आना उस मंदिर में बंद कर दिया। क्योंकि जिस मंदिर में मूर्ति न हो भगवान की, और धोखा दिया गया हो और सिर्फ दर्पण रखा हो, तो उस मंदिर में कौन जाएगा ?

उस मंदिर में कोई भी नहीं गया। धीरे-धीरे वह मंदिर गिर गया। उसके पुजारी उजड़ गए। क्योंकि जिस मंदिर में सिर्फ दर्पण हो, वहां कौन जाएगा ?

जहां, जो हम हैं, वही दिखाई पड़ जाए, वही मंदिर है।

धर्म का एक ही राज है कि हमें दिखाई पड़ जाए कि हम कौन हैं। धर्म एक दर्पण बन जाए और हमें पता चल जाए कि हम कौन हैं।

ओशो, मन का दर्पण, प्रवचन-1





## हंस दो जरा...!



नसीरुद्दीन से एक मित्र ने पूछा:- भाई! तुम चुनाव क्यों नहीं लड़ लेते ?

मुल्ला ने कहा:- अरे यार, एक बार जिसका चुनाव किया था, उससे लड़ते-लड़ते ही, मुझे फुर्सत नहीं मिलती.



महात्मा जी ने बताया कि आम आदमी का शरीर पांच तत्वों से बना है--

आप जानते ही होंगे।

किंतु आधुनिक रिसर्च से पता चला है कि लड़कियों का शरीर जिन पाँच तत्वों से मिलकर बना होता है, वे हैं--

पिज्जा, मैगी, कुरकुरे, पानीपुरी और मोमोज।



ये सैंडल उस

लड़की की हैं

जिसकी मां कहती है

मेरी बेटी तो गाय है गाय



आज के जमाने में शुभचिंतक ऐसे होते जा रहे हैं

जो आपका शुभ होता देख चिंतित हो जाते हैं।



स्मार्ट फोन आने से सबसे ज्यादा नुकसान इस शायरी का हुआ है

लिखता हूँ खत खून से, स्याही न समझना



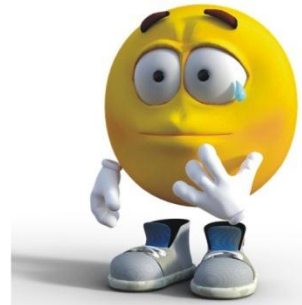
यह सोचना गलत है

कि तुम पर नजर नहीं

मसरुफ हम बहुत हैं

मगर बे-ख़बर नहीं

(शायरी नहीं है, माफ कीजिए, यह आयकर विभाग की चेतावनी है)



एक एयरलाईन्स ने एक योजना शुरु की - आप टिकट खरीदें साथ में आपकी पत्नी की टिकट मुफ्त।

इस योजना की भारी सफलता मिलने के बाद कम्पनी ने सारी पत्नीयों को पत्र लिख कर पूछा -

आपकी यात्रा कैसी रही ?

सभी का एक जैसा जवाब आया - कौन-सी यात्रा ?

## ध्यान साधना शिविर कार्यक्रम

सूचना: ऑनलाइन कार्यक्रम अब शनिवार से शुक्रवार

Date	Programe	Place
11-17 June	Mystics Meditation Retreat मिस्टिक्स ध्यान शिविर	ONLINE
25 June-1 July	Jas Panihar Dhare Sir Gagar जस पनिहार धरे सिर गागर	ONLINE
9-15 July	Eternal Consciousness Retreat अमृत चैतन्य साधना शिविर	ONLINE
13 July	Guru Poornima Utsav गुरु पूर्णिमा उत्सव	ONLINE + OFFLINE
18-23 July	Kundalini Awakening Retreat कुण्डलिनी जागरण शिविर	Samarthgad, Maharashtra 7028019775, 8888858340
23-29 July	Kundalini Awakening Retreat कुण्डलिनी जागरण शिविर	ONLINE
25-30 July	Adwait Sadhana Shivr अद्वैत साधना शिविर	Samarthgad, Maharashtra 7028019775, 8888858340
6-12 August	Adwait Sadhana Shivr अद्वैत साधना शिविर	ONLINE
20-26 August	Geeta Meditation Retreat-5 गीता ध्यान यज्ञ - 5	ONLINE



पंजीकरण एवं अधिक जानकारी हेतु  
सुबह 10 बजे से रात 8 बजे के बीच संपर्क करें  
9464247452, 9311806388, 9811064442  
9466661255, 9890341020, 8889709895





## निर्माणाधीन आश्रम की झलक



Residential Block



Meditation Hall



Reception & Galleria & Dining Hall  
Rajneesh Dhyam Mandir,  
Murshidpur, Haryana

प्रिय मित्रो,

जैसा आप सब जानते हैं कि हमारे सोनीपत स्थित आश्रम, श्री रजनीश ध्यान मंदिर का निर्माण कार्य जोरों पर है। शीघ्र ही यहाँ ऑफलाइन कार्यक्रम शुरु करने की योजना है ताकि हम अपने गुरुवर तथा गुरु मां के अनमोल सत्संग में उत्सवपूर्ण समय बिताते हुए उनके मार्गदर्शन में अध्यात्म-पथ पर चल सकें।

आप सभी से निवेदन है कि अपनी क्षमता के अनुसार योगदान राशि भेजकर इस निर्माण कार्य को पूरा करने में मदद करें ताकि हम सभी मिलकर उत्सव एवं सामूहिक ध्यान का आनंद ले सकें।

आश्रम के निर्माण कार्य के कुछ चित्र आप के समुख हैं ताकि आप अपने खूबसूरत आश्रम को बनता हुआ देख पाएँ।

हमारे बैंक विवरण निम्नानुसार हैं:-

नाम- Osho Fragrance

खाता प्रकार - बचत

पंजाब एंड सिंध बैंक,

पुष्पांजलि एन्क्लेव, दिल्ली।

खाता संख्या 0869 1000 103 430

IFSC कोड PSIB0001030

उपरोक्त खाते में राशि भेजने के बाद कृपया उसका स्क्रीनशॉट भेजें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें--

मा मोक्ष संगीता : 91 98903 41020

मा आनंद विदुषी : 91 98110 64442

धन्यवाद

ओशो फ्रेग्रेन्स टीम



## ओशो के मस्ताने



Contains - Contents +

1. Intro
2. Osho Ke Deewane
3. Anand Hi Anand Baras
4. Jeewan Ki Madira Ko
5. Osho Jab Aaye Jameen Par
6. Osho Ki Madhushala



ओशो फ्रेगरेंस की ओर से प्रेम निमंत्रण

FRAGRANCE



### कुंडलिनी साधना शिविर

18 - 23 जुलाई 2022

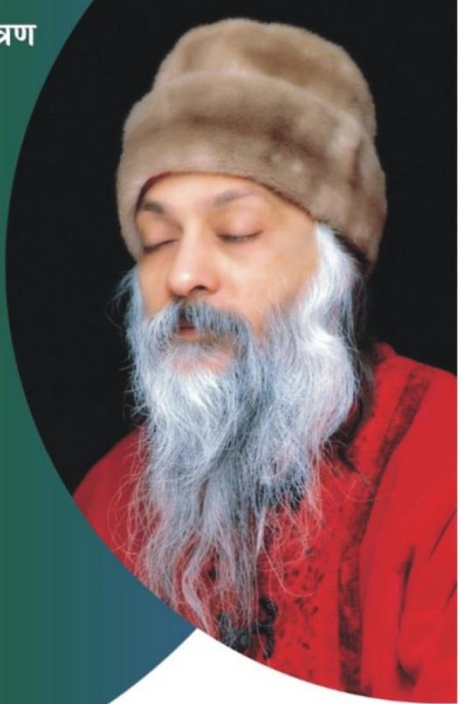


### अद्वैत साधना शिविर

25 - 30 जुलाई 2022

स्थान:-

समर्थगड, महाराष्ट्र, पुणे



मा अमृत प्रिया

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

सहयोग राशि प्रति व्यक्ति -

AC Room - ₹9000

HUT Rooms - ₹7800

NON-AC Rooms - ₹7200

Dormitory Rooms - ₹6000

पंजीकरण के लिए संपर्क करें  
(10 AM - 8 PM)

7028019775, 8888858340  
9890341020, 9464247452

oshofragrance RajneeshFragrance  
www.oshofragrance.org





## अधिक जानकारी व संपर्क सूत्र



**Osho fragrance Numbers -**  
9464247452, 9311806388, 9811064442,  
9466661255, 9890341020, 8889709895



**Youtube page -** Rajneesh Fragrance



**Facebook page -** Rajneesh Fragrance



**Instagram -** Osho Fragrance



**Twitter -** Rajneesh Fragrance



**oMeditate App -**  
Osho Fragrance's Mobile App\*\*\*

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

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

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

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



Download Osho Hindi & English Books from the link -



[contact@oshofragrance.org](mailto:contact@oshofragrance.org)

# ओशो सुगंधा

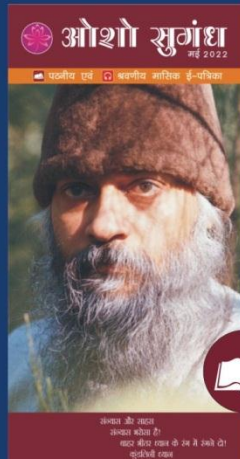
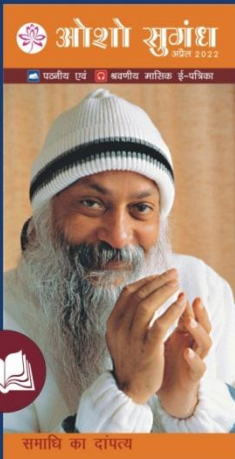
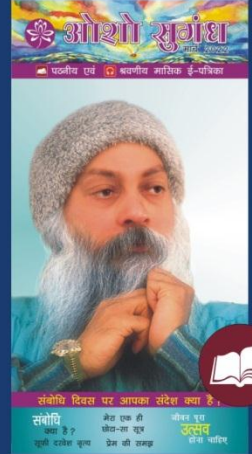
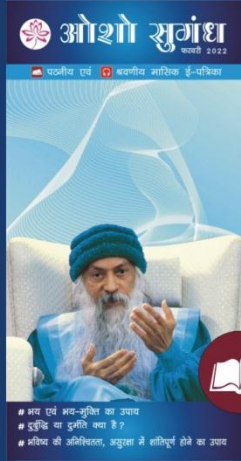
## के पिछले अंक...

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।



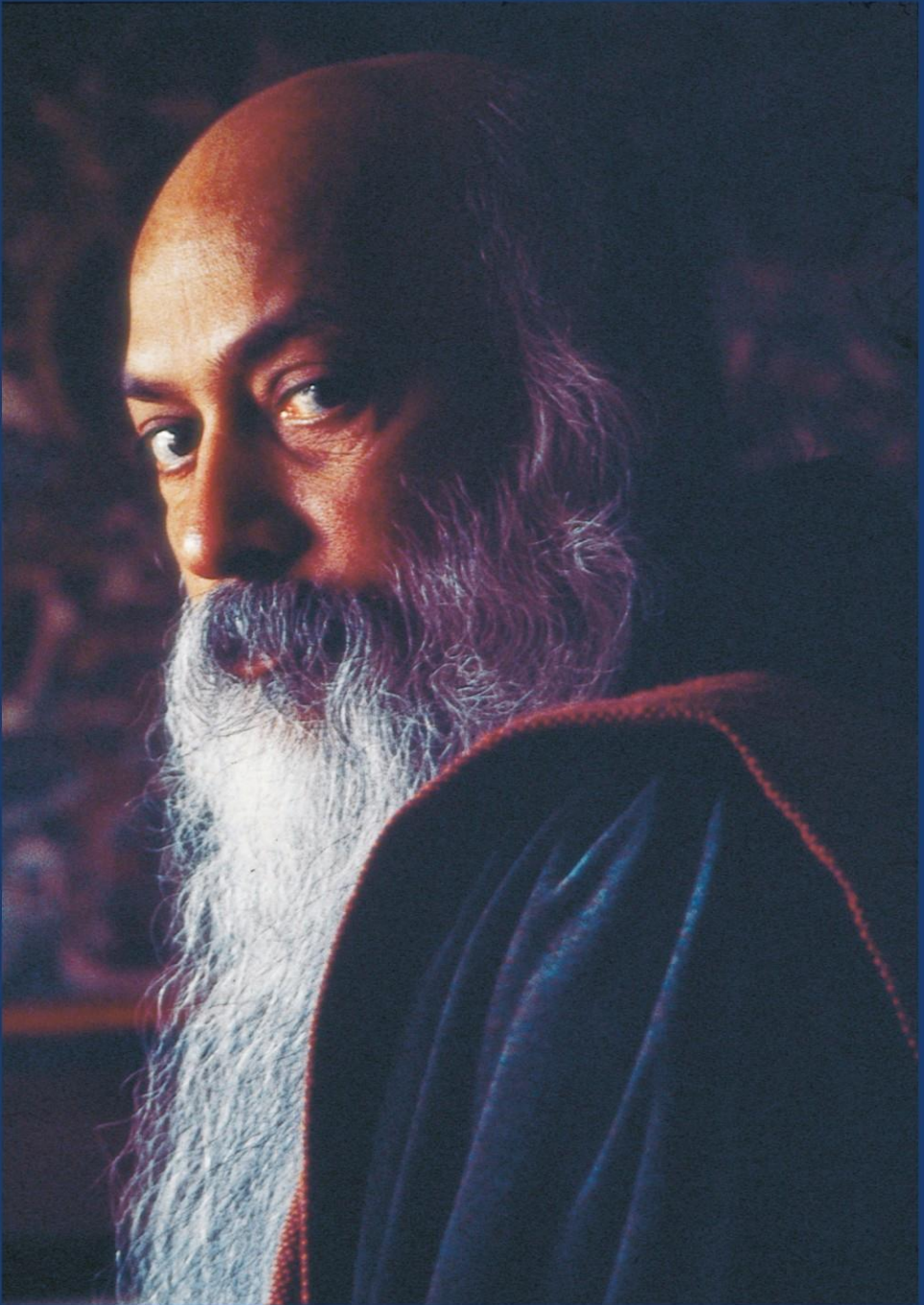
नियमित रूप से ई-पत्रिका प्राप्त करने हेतु, अपने मोबाइल नं. को पंजीकृत करवाने के लिए सामने दिए गए चिह्न को दबाएं।

पत्रिका को खोलने के लिए पुस्तक वाले चिह्न को दबाएं।



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





When I am looking at you, you simply look at me! When I am giving you my being, you give your being to me. Be available, let it be a contact. It is not a communication, it is a communion. I am not communicating a certain message which can be deciphered, decoded -- no. I am giving myself to you in that gesture. It is bigger than any meaning that can be given to it -- and you are also bigger. If the contact happens, you will feel that boundaries have dissolved. For a moment you were not there. For a moment you were possessed by me -- and not only by me but, through me, by the whole. So whenever I look at you, whenever I want to penetrate into your eyes, whenever I knock at your door, at your heart, open the doors.

Don't try to find the meaning. In finding the meaning you will miss the meaning -- because the contact is the meaning, a deep inner embrace is the meaning.

-Osho, Tao - The Three Treasures Vol.1, Chp - 6