यौवन : सतयुग का सृजन

01 जुलाई के सहारा टाइम्स, नई दिल्ली ने अपने अखबार का एक पूरा पृष्ठ ओशो को समर्पित किया है। श्री राजकिशोर जी की प्रस्तुति में ओशो पर एक विशाल आलेख प्रकाशित करने के लिए संपादक महोदय को हार्दिक धन्यवाद। लेख सच में रोचक है।

'देह तो एक ऐसी संवेदनशील संरचना है कि वह जिस भी भाव से जुड़ जाए उसे पूर्णता देती है'—जुलाई की गृहलक्ष्मी में मा अमृत साधना के विचारों को प्रकाशित किया गया। साथ ही 28 जून के डेक्कन हेराल्ड में भी 'वट इज़ एडिक्शन' शीर्षक से उनका लेख छपा है। 'गृहनंदिनी' महिलाओं की पत्रिका अपने हर अंक में ओशो प्रवचनांश प्रकाशित करती है। जुलाई अंक में 'ध्यान की समझ' प्रकाशित किया है। स्वामी चैतन्य कीर्ति इस पत्रिका के विशेष सलाहकार हैं। 'अहा जिंदगी' एक सर्वांगीण सुंदर पत्रिका है। इसके प्रथम अंक से ही इसमें ओशो-दर्शन को लिए हुए स्वामी चैतन्य कीर्ति के लेख प्रकाशित होते रहे हैं। पिछले कुछ अंकों से ओशो की प्रिय पुस्तकों पर मा अमृत साधना के लेख इस पत्रिका में प्रकाशित होने लगे हैं। इसके जुलाई अंक में 'युवा यानी आज'—में ओशो के प्रवचनों का एक उद्धरण—'भारत युवा हो सकता है। लेकिन हिम्मत जुटानी पड़ेगी। युवा होना हिम्मत का काम है, साहस का काम है। वर्तमान की चुनौती अंगीकार करनी होती है। युवा चित्त के लिए सतयुग अभी और यहीं है; और अगर सतयुग अभी नहीं है तो वह उसे निर्मित करता है। यौवन की प्रबल ऊर्जा सतयुग का सृजन करने में समर्थ है।'

'अब छोड़ो भी दुख का पल्ला'—मनुष्य को दुखों से चिपके रहने की आदत है। ओशो इस प्रवचन में यही कहते हैं कि दुख से चिपका रहना हमारी आदत में शुमार हो जाता है। बिना दुखों के तुम खाली-खाली महसूस करोगे और आनंद केवल खालीपन की मिट्टी में ही खिलता है। खालीपन के इसी आनंद की बात ओशो एक अन्य प्रवचन में भी कर रहे हैं जिसे 24 जून की टाइम्स ऑफ इंडिया की पत्रिका एक्सप्लोर ने 'दि लोटस सूत्रा एंड दि एम्पटीनेस' शीर्षक से प्रकाशित किया। इसी दिन सहारा टाइम्स ने एक बार पुनः एक पूरे पृष्ठ पर ओशो के नये समाज की संचरना को प्रकाशित किया। 'भगवान को चाहते हो, तो स्वयं से खाली हो जाओ। जो स्वयं से भरा है, वही भगवान से खाली है'—23 जून के डेली कौमी पत्रिका में इस प्रवचन को पढ़ा जा सकता है। 'जीवन से अंधकार हटाना व्यर्थ है, क्योंकि अंधकार हटाया ही नहीं जा सकता। जो जानते हैं, वे अंधकार को नहीं हटाते, वरन प्रकाश को जलाते हैं'—एक कहानी से माध्यम से इस प्रवचन में ओशो यही समझा रहे हैं कि बजाय अंधकार से लड़ने के अगर एक दीया ही जला दिया जाए तो अंधकार को दूर किया जा सकता है। 20 जून को राजस्थान पत्रिका में यह प्रवचन छपा है। इसी दिन दैनिक जागरण में क्रांतिबीज पुस्तक का प्रवचन प्रकाशित हुआ, जिसका शीर्षक था—खोना है, बस अंधापन। 'कोई तुम्हारा अपमान करता है, मगर वह तब तक अर्थपूर्ण नहीं होगा जब तक तुम उसे स्वीकार नहीं करते। इसलिए कोई तुम्हारा अपमान नहीं कर सकता।... नो बडी कैन फॉर्स यू टु टेक इन्सल्ट—17 जून के एशियन एज में इसे पढ़ा जा सकता है। 'इस संसार में कोई भी बिना प्रेम के नहीं रह सकता। पर क्या कोई

अत्याधिक प्रेम में रह सकता है'—सवाल रोचक है और महत्वपूर्ण भी। 10 जून के दि टाइम्स ऑफ इंडिया की एक्सप्लोर पत्रिका में स्वामी चैतन्य कीर्ति द्वारा प्रस्तुत लेख छपा प्रवचन 'लव मी, नॉट टू मच' इस सवाल का जवाब देता है। ओशो आगे कहते हैं—'सच्चे प्रेमी एक दूसरे के प्रति सजग रहते हैं। अपने प्रेमी या प्रेमिका को जाने दो, अगर वह एक रात या कुछ दिनों के लिए अकेले रहना चाहे। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप नकारे जा रहे हैं। उसके इस निर्णय का सम्मान करो। तुम्हारा प्रेम पर्याप्त था उसके लिए और उसी के कारण वह रिक्त महसूस कर रहा है।'

08 जून के टाइम्स ऑफ इंडिया ने प्रार्थना ध्यान की विधि को प्रकाशित किया। 7 जून के दि आफ्टरनून डिस्पैच में 'लर्न दि थ्री डिफिकल्टीज़', 06 को राजस्थान पत्रिका में 'सेवा और साधना', 05 के महामेधा में 'अध्यात्म में चरित्र का स्थान' आदि प्रवचनों को प्रकाशित किया। सत्संग की व्याख्या करते हुए ओशो कहते हैं कि 'यह बहुत महत्वपूर्ण नहीं है कि आप कहां जाएं, यह महत्वपूर्ण है कि आप के भीतर सीखने का दृष्टिकोण है या नहीं? यदि आपके भीतर सीखने की क्षमता है, तो सारा जीवन ही सत्संग हो जाता है'—03 के

MIND, BODY, SPIRIT & YOU
TIMES WELLNESS

Meditate before sleep

Osho has combined prayer with meditation. Amrit Sadhana describes a process by which you become a vehicle to allow the divine energy to unite with that of the earth

For Osho, prayer is not asking, prayer is merging with the cosmic energy. Let it pass through you and you remain empty. It is best to do this meditation at night, in a dark room, just before going to sleep. You must sleep immediately afterwards. Or, it can be done in the morning, but must be followed by 15 minutes of rest. This meditation gives best results if done to the tune of music designed for it by Osho.

METHOD: Raise both hands towards the sky, palms facing upward, head up — just feeling existence flow into you. As the energy flows down your arms, you will feel a gentle tremor — like a leaf in a breeze, trembling. Allow it, help it. Then, let your whole body vibrate with energy, and just let whatever happens happen. You again feel a flowing with the earth. Earth and heaven, above

life

Ha ha ha!

Smile, grin, beam, chuckle, giggle, guffaw, roar, let it rip… LAUGH! Let your mind-body-soul reap the benefits of laughter

On a Saturday evening, when shoppers at south Delhi's Ansal Plaza were busy shopping and pubbing, at Osho World Galleria—tucked away in a corner of the sprawling mall—a group of people seemed in a trance. Was it a meditation session? After a few minutes of silence, I saw a flicker of a smile on filmmaker Lavleen Thadani's lips. Even as I looked, the smile widened into a big grin and then roaring laughter. She was soon joined by the entire group. The laughter crescendoed into near cacophony. They were all laughing, laughing their guts out, laughing till their faces turned red, their bellies ached and their eyes—yes, their eyes—smiled. And then there was a sudden break. They

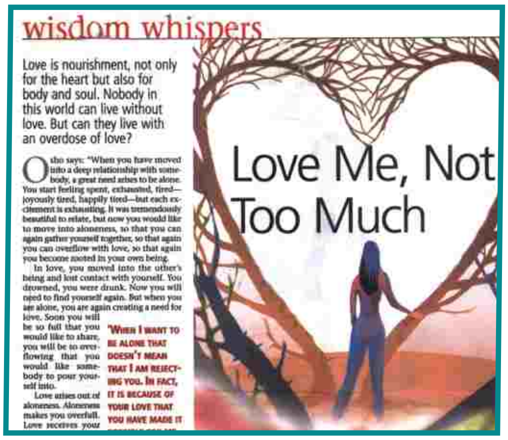
A LAUGH RIOT
Membership in Delhi's laughing clubs is on the rise. You can spot them in almost every colony park. So, what does laughter do to your body, mind and soul? According to Dr KK Aggarwal, president of Heartcare Foundation of India, "Laughing 100 times is equal to 10 minutes on the rowing machine or 15 minutes on an exercise bike." Laughing can be a total body workout, not physical but also mental and social. It lowers blood pressure and increases vascular blood flow. With increased oxygen supply in the

domen and all your muscles: respiratory, facial, leg, back... "This is why people feel exhausted after a long bout of laughter, almost as if they have done an aerobic workout," adds Dr Aggarwal.
Dr Umesh Sahgal, a practising dentist and founder of the Delhi Laughter Club says, "I attended a laughter session in Mumbai in 2001. I was so impressed with the whole idea that I immediately started the

KEEP THE DOC AWAY

दिव्य हिमाचल में इस प्रवचन को विस्तार से पढ़ा जा सकता है। 01 जून को दि टाइम्स ऑफ इंडिया में क्राइस्ट कॉन्शसनेस इन सेवेन स्टैप्स और साधना पथ के जून अंक में 'सृष्टि को किसने बनाया' प्रवचनों को पढ़ा जा सकता है। इसी दिन लाइफ पॉज़ीटिव ने 'दि पाथ ऑफ लव' पुस्तक की समीक्षा और Environment is responsible for stress प्रवचन छापे हैं।

'ओशो ने कहा है कि जिंदगी बहुत खूबसूरत है और रंगों की मदद से हम इसमें जान डाल सकते हैं। नई दिल्ली की ओशो वर्ल्ड गैलेरिया में 9 से 15 जून तक कबीर सप्ताह का आयोजन हुआ। साथ ही इन्हीं दिनों कैंडल एक्ज़ीबिशन भी लगाई गई। 16 जून के विराट वैभव ने इस खबर को सचित्र विस्तार से छापा। 24 जून के एक्सप्लोर में सुजाता देवरे की प्रस्तुति छपी है, विषय था हास्य। मा लवलीन के साथ हुई चर्चा को प्रकाशित करते हुए लिखा है—हंसी आपको आराम देती है, वह ऊर्जा से भरपूर एक उत्सव है और हर उत्सव परमात्मा के प्रति उठता अहोभाव है।' स्वामी सतीश सत्यार्थी ने कहा—हम हंसना भूल गये हैं। और एक बार अगर आपको हंसना आ जाये तो फिर आपको किसी साथी या किसी कारण की जरूरत नहीं पड़ेगी।' चर्चा को आगे बढ़ाते हुए स्वामी कीर्ति ने कहा—हास्य ही हास्य को आगे बढ़ाता है। बहुत सारे लोग सुबह उठने के बाद दुखी, उदासी, तनाव की शिकायत करते हैं। और उनका स्वभाव दिनभर बेवजह गुस्से से भरा हुआ होता है।'


wisdom whispers

Love is nourishment, not only for the heart but also for body and soul. Nobody in this world can live without love. But can they live with an overdose of love?

Osho says: "When you have moved into a deep relationship with somebody, a great need arises to be alone. You start feeling spent, exhausted, tired—joyously tired, happily tired—but each excitement is exhausting. It was tremendously beautiful to relate, but now you would like to move into aloneness, so that you can again gather yourself together, so that again you can overflow with love, so that again you become rooted in your own being.
In love, you moved into the other's being and lost contact with yourself. You drowned, you were drunk. Now you will need to find yourself again. But when you are alone, you are again creating a need for love. Soon you will be so full that you would like to share, you will be so overflowing that you would like somebody to pour yourself into.
Love arises out of aloneness. Aloneness makes you overfull. Love receives your

'WHEN I WANT TO BE ALONE THAT DOESN'T MEAN THAT I AM REJECTING YOU. IN FACT, IT IS BECAUSE OF YOUR LOVE THAT YOU HAVE MADE IT

Love Me, Not Too Much

— स्वामी प्रेम अभिनंदन