

ध्यान विधि



प्रेम

ध्यान है हृदय में डूबना और जब आप हृदय में डूबते हैं तो प्रेम उत्पन्न होता है। प्रेम हमेशा ध्यान का अनुसरण करता है। और इसके विपरीत भी सच है—यदि आप प्रेम में गहरे डूबें तो ध्यान अनुसरण करता है। वे साथ-साथ चलते हैं। वे एक ही ऊर्जा के रूप हैं, वे दो नहीं हैं। या तो ध्यान करें और आपके जीवन में प्रेम उठने लगेगा, आपके चारों ओर एक विराट प्रेम बहने लगेगा, आप प्रेम से छलकने लगेंगे। या फिर प्रेम करें और आप पाएंगे चेतना का वह गुण जिसे ध्यान कहते हैं, जहां विचार खो जाते हैं, जहां विचारों के बादल आपको अब और नहीं घेरते, जहां नींद का कोहरा जो आपको घेरे रहता था, अब नहीं है—सुबह आ गई है, आप जाग गए हैं, आप बुद्ध हो गए हैं।

प्रेम के प्रति समर्पण

प्रेम-संबंध में आपको खो जाना चाहिए—मालिकियत करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। प्रेम-संबंध में आपको समर्पित हो जाना चाहिए, और यह नहीं देखते रहना चाहिए कि किसका हाथ ऊपर है। इसलिए सोच-विचार बंद कर दें। और जब भी आप स्वयं को सोचता हुआ पाएं तो सिर को एक अच्छा झटका दें—एक जोरदार झटका ताकि भीतर सब कुछ उलट-पुलट हो जाए। इसका हमेशा खयाल रखें। और कुछ ही सप्ताह में आप देखेंगे कि ऐसा झटका देना सहयोगी होता है। अचानक आप अधिक सजग हो जाते हैं।

झेन मठों में गुरु का डंडा लेकर चारों ओर घूमता रहता है, और जब भी

वह किसी शिष्य को झपकी खाते हुए देखता है, विचारों में खोया हुआ देखता है, सपनों को उसके चेहरे पर तैरता हुआ देखता है, तो तुरंत उसके सिर पर जोर से डंडा मारता है। यह अचानक डंडे का पड़ना एक शॉक, एक झटके की तरह रीढ़ से होकर गुजरता है, और एक क्षण के लिए विचार रुक जाते हैं, और अनायास ही सजगता का प्रादुर्भाव होता है।

मैं डंडा लेकर आपके पीछे नहीं घूम सकता। आप स्वयं को ही एक झटका दें, एक जोरदार झटका। और लोग अगर आपको पागल भी समझें तो फिक्र न करें। केवल एक ही पागलपन है और वह है मन का पागलपन। ज्यादा सोच-विचार करना ही एकमात्र पागलपन है। बाकी सब कुछ अंदर है। मन ही रोग है।

प्रेम-कृत्य को अपने आप होने दो

प्रेम-कृत्य में उतरने से पहले, पंद्रह मिनट तक एक-दूसरे के तिरछे हाथ पकड़ कर साथ-साथ बैठे रहें। अंधेरे में या बहुत ही मंद प्रकाश में बैठें और एक-दूसरे को महसूस करें। एक लयबद्धता में आ जाएं। और एक लयबद्धता में आने का आसान तरीका यह है कि साथ-साथ श्वास लें। एक साथ श्वास बाहर छोड़ें, एक साथ श्वास भीतर लें। दो-तीन मिनट में ही आप एक लय में



आ जाएंगे। ऐसे श्वास लें जैसे कि आप एक ही शरीर हों—दो शरीर नहीं बल्कि एक। और एक-दूसरे की आंखों में देखें, आक्रामक दृष्टि से नहीं बल्कि बहुत कोमल दृष्टि से। एक-दूसरे का आनंद लें। एक-दूसरे के शरीर के साथ खेलें।

— ओशो
ध्यान-विज्ञान