

अंधकार, अकेले होने, और मिटने का बोध

गंताक से आगे...

दूसरा चरण : अकेला होना

समाधि का दूसरा चरण है : अकेले होने का बोध।

अकेले होने से ज्यादा सुंदर कुछ भी नहीं है। जीवन में जो भी सुंदर है वह अकेले में ही खिलता है, फूलता है, सुगंधित होता है। जीवन में जो भी श्रेष्ठ है वह सब अकेले में पैदा हुआ है। भीड़ ने कुछ भी महान को जन्म नहीं दिया—न कोई गीत, न कोई सौंदर्य, न कोई सत्य, न कोई समाधि। नहीं, भीड़ में कुछ भी पैदा नहीं हुआ है। जो भी जन्मा है, एकांत में, अकेले में जन्मा है।

लेकिन हम अकेले होते ही नहीं। हम सदा भीड़ में घिरे हैं। या तो बाहर की भीड़ से घिरे हैं या भीतर की भीड़ से घिरे हैं। भीड़ से हम छूटते ही नहीं। क्षण भर को अकेले नहीं होते। इसलिए जो भी महत्वपूर्ण है जीवन में, वह चूक जाता है।

समाधि में तो केवल वे ही जा सकते हैं, जो बाहर की ही भीड़ से नहीं, भीतर की भीड़ से भी मुक्त हो जाते हैं, बस अकेले रह जाते हैं। निपट अकेले, टोटली अलोन। कुछ है ही नहीं, बस अकेला हूँ, अकेला हूँ, अकेला हूँ। सत्य भी यही है। अकेले ही जन्मते हैं, अकेले ही मरते हैं, अकेले ही होते हैं, लेकिन भीड़ का भ्रम पैदा कर लेते हैं कि चारों तरफ भीड़ है। उस भीड़ के बीच इस भांति खो जाते हैं कि कभी पता ही नहीं चलता कि मैं कौन हूँ।

तो दूसरा चरण है : अकेले हो जाने का भाव। पांच मिनट तक हम अकेले हो जाने का भाव करेंगे।

आंख बंद कर लें, शरीर को ढीला छोड़ दें। आंख बंद कर लें, शरीर को ढीला छोड़ दें। एक मिनट तक अंधकार का भाव करें, चारों ओर अंधकार ही अंधकार है, अनंत अंधकार है, अंधकार, अंधकार, अंधकार। न कुछ दिखाई पड़ता, न कुछ सूझता, बस अंधकार ही अंधकार है। कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता—लेकिन मैं हूँ, अंधकार है और मैं हूँ,

और मैं बिलकुल अकेला हूँ। न कोई संगी है, न कोई साथी है। अकेला हूँ, बिलकुल अकेला हूँ। मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। श्वास-श्वास में, शरीर के रोएं-रोएं में, मन के कोने-कोने में, बस एक ही भाव बैठ जाने दें : मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। और जैसे-जैसे यह भाव गहरा

होगा, वैसे-वैसे अपूर्व शांति जन्मने



लगेगी, भीतर सब शांत हो जाएगा। मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। न कोई संगी, न कोई साथी, रास्ता सूना है, निर्जन है, अंधकार है और मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ... पांच मिनट के लिए बिलकुल अकेले हो जाएं...मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ...।

मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ...मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ...मन बिलकुल शांत हो गया है, मन बिलकुल शीतल और शांत हो गया है...मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ...

मन शांत हो गया है, मन बिलकुल शांत हो गया है, मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है। मैं अकेला हूँ। डूब जाएं, बिलकुल डूब जाएं, अंधेरा है, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। कोई नहीं, कोई नहीं, कोई संगी नहीं, साथी नहीं, मैं अकेला हूँ। और अकेले होते-होते सब शांत हो जाता है...।

मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है...मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है, मन बिलकुल शांत हो गया है...मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है। मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ...मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। और जैसे-जैसे अकेले हो जाएंगे, वैसे-वैसे ही शांत हो जाएंगे। श्वास-श्वास शांत हो गई है, रोआं-रोआं शांत हो गया है, मन शांत हो गया है। मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। देखें, भीतर देखें, सब कैसा शांत हो गया है, सब कैसा शांत हो गया है। इस अकेले होने को ठीक से पहचान लें, समाधि का दूसरा चरण है। ठीक से पहचान लें, यह अकेला होना क्या है, यह अकेले होने की शांति क्या है। मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ, मैं अकेला हूँ। और मन शांत हो गया, मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है, मन शांत हो गया है।

अब धीरे-धीरे आंख खोलें। जैसी शांति भीतर है, वैसी ही शांति बाहर है। और जो भीतर अकेला होना पहचान ले, वह फिर बाहर की भीड़ में भी अकेला है। देखें, आंख खोलें, बाहर देखें... कितने लोग हैं चारों ओर, लेकिन फिर भी, मैं तो अकेला हूँ। धीरे-धीरे आंख खोलें...देखें, कितने लोग हैं चारों ओर, फिर भी मैं तो अकेला हूँ।

क्रमशः

— ओशो, ध्यान-विज्ञान

道