



# श्रेष्ठतम क्षण का ध्यान

इस

साइयों का एक पुराना संप्रदाय था—ईसेन, जिसमें जीसस को दीक्षा मिली थी। ईसेन संप्रदाय का एक ध्यान-मार्ग था। और ध्यान-मार्ग यह था कि तुम्हारे जीवन में अगर कभी भी कोई ऐसा क्षण घटा हो, जिस क्षण में विचार न रहे हों और तुम आनंद से भरे हो, तो उसी क्षण को पुनः-पुनः स्मरण करके, उसी पर ध्यान करो। वह क्षण कोई भी रहा हो, उसी को बार-बार स्मरण करके उस पर ही ध्यान करो, क्योंकि उस क्षण में तुम अपनी श्रेष्ठतम ऊंचाई पर थे, जहां तक तुम अब तक जा सके हो। उसी को खोदो, उसी जगह मेहनत करो।

सभी के जीवन में ऐसा कोई क्षण है। उसी की आशा में आदमी जीए चला जाता है कि शायद वह क्षण फिर आए। इसी भरोसे में जीए चला जाता है कि शायद वह क्षण और गहरा हो जाए। ऐसा आदमी खोजना कठिन है, जिसके जीवन में एकाध ऐसी स्मृति न हो। कभी-कभी तो बहुत क्षुद्र कारणों में वैसी घटना घट जाती है। कभी तुम जा रहे हो; सूरज की किरणें तुम्हारे सिर पर पड़ रही हैं, अचानक तुम पाते हो कि तुम शांत हो। तुमने कुछ किया नहीं है, आकस्मिक, तुम उस जगह आ गए हो, जहां ट्यूनिंग हो गई।

कभी बहुत साधारण सी घटनाओं में, कि तुम अपने बिस्तर पर पड़े हो, सुबह तुम्हारी आंख खुली और अचानक तुम पहचान भी नहीं पाते हो कि तुम कौन हो! वह जो आदमी रात सोया था—उपद्रव, परेशानी, चिंता से भरा—वह नहीं है। एक क्षण को तुम्हें यह भी समझ में नहीं आता कि तुम कहां हो! तुम एकदम शांत हो। तुम इतने शांत हो कि खुद की पहचान भी भूल गई है। कभी किन्हीं भी कारणों में—उनका कोई संबंध नहीं है। तुम्हारे भीतर जिंदगी चलती रहती है। कभी तुम्हारे अनजाने भी भीतर के खंड-खंड इकट्ठे पड़ जाते हैं—संयोगवश। और तब कोई भी घड़ी बाहर मौजूद हो, तुम अचानक शांत हो जाते हो।

इन स्मृतियों को संजोओ। फिर अगर तुम ध्यान कर रहे हो, तो ऐसी स्मृतियां बढ़ती चली जाएंगी। इन स्मृतियों को इकट्ठा करो। इनको हृदय के कोने में इकट्ठा करते जाओ, ताकि वे गहरी हो जाएं। और सारी स्मृतियां जितनी तुम्हारे जीवन में इस आनंद की घटी हों, जब तुमने संगीत जाना हो, उन सबको पास ले आओ, उनको एकाग्र कर दो एक बिंदु पर, ताकि उन सबके सहारे तुम आगे बढ़ सको। अभी तुम्हें खंड-खंड मिलेंगे, तुम इन्हें इकट्ठे करते जाना। कभी ये खंड इकट्ठे होते जाएंगे, तो और बड़े खंडों के मिलने की संभावना बढ़ती जाएगी। ऐसे धीरे-धीरे एक-एक ईंट रख कर वह भवन खड़ा होगा, जिस दिन तुम उस महा-संगीत को सुन सकोगे, जिसे जीवन का संगीत कहा जा रहा है।

लेकिन आदमी बहुत उलटा है। हम दुख की स्मृति संजोते हैं! हम दुख में बड़ा रस लेते हैं। हम बार-बार दुख की चर्चा करते हैं। लोगों की बातें सुनो, वे अपना दुख रोते रहते हैं। सुख कोई भी नहीं हंसता, दुख लोग रोते हैं! तो यह भाषा में शब्द ही नहीं कि फलां आदमी सुख से हंस रहा है। भाषा में शब्द यह है कि फलां आदमी दुख से रो रहा है। लोग अपना दुख एक-दूसरे को बताते रहते हैं, जैसे कि दुख कुछ बताने जैसा है! जैसे कि दुख कुछ बड़ी घटना है! कोई आपने महान कार्य किया है कि आप दुखी हैं!

लेकिन क्यों आदमी दुख की इतनी चर्चा करता है? और उसे पता नहीं कि वह अपना आत्मघात कर रहा है। क्योंकि दुख की चर्चा से दुख घना हो जाता है। दुख की चर्चा से दुख इकट्ठा हो जाता है। दुख की चर्चा से दुख पर ध्यान बंट जाता है, ध्यान बंध जाता है। दुख की चर्चा से दुख घनीभूत होता है और नये दुखों को पैदा करता है। क्योंकि तुम जो संजोते हो, उसी को जानने में समर्थ होते चले जाते हो।



सुख की कोई बात ही नहीं करता! सुख को हम छोड़ कर ही चलते हैं।  
वैसे सुख है भी कम। लेकिन उसके कम होने का एक कारण यह भी है कि  
हम दुख को इकट्ठा नहीं करते हैं। हम दुख को इकट्ठा करते हैं।

पर क्यों? आदमी दुख की चर्चा क्यों करता है?

उसके कारण हैं। क्योंकि जब भी कोई आदमी दुख की चर्चा करता है,  
तो उसका अर्थ केवल इतना ही है कि वह दूसरे की सहानुभूति चाहता है,  
दूसरे का प्रेम चाहता है। और सुख की चर्चा इसलिए नहीं करता कि सुख से  
कोई सहानुभूति नहीं करता। और सुखी आदमी से लोग ईर्ष्या करते हैं, प्रेम  
नहीं करते। इस भय से कि दूसरे ईर्ष्या करेंगे, इस भय से कि कोई  
सहानुभूति न देगा, आदमी दुख की चर्चा करता है। आदमी सहानुभूति का  
प्यासा है, प्रेम का प्यासा है।

लेकिन ध्यान रहे, दुख सुन कर जो सहानुभूति की जाती है, वह प्रेम  
नहीं है। और दुख सुन कर जो दया प्रकट की जाती है, वह आपकी दीनता  
की स्वीकृति है। लेकिन इस भांति आप और दीन होते चले जाएंगे। और  
अगर आपने एक ही रस बना लिया है अपने जीवन का, सहानुभूति पाना,  
तो फिर आप झूठे दुखों की भी कल्पना कर लेंगे, जो कभी नहीं घटे। और  
धीरे-धीरे उनके घटने का रास्ता बना देंगे।

ध्यान रहे, अपने दुख की चर्चा मत करो। उससे क्या प्रयोजन है?

सुख की चर्चा के लिए नहीं कह रहा हूँ, लेकिन अपने सुख को प्रकट

करो। दुख को एकांत में विसर्जित कर दो। द्वार-दरवाजे बंद कर लो,  
हृदयपूर्वक रो लो, चीख लो, चिल्ला लो; लेकिन दूसरे के पास जा कर दुख  
की चर्चा मत करो। क्योंकि न तो तुम दूसरे के सुख में सहयोगी हो रहे हो,  
तुम उसे भी दुखी कर रहे हो। इसलिए दुख की चर्चा करने वाले पर हम  
सहानुभूति कितनी ही बताएं, लेकिन उस आदमी से हम बचना चाहते हैं।  
वह न मिले तो अच्छा है। क्योंकि वह अपने दुख की तरंगें हम तक भी  
पहुंचा देता है। और अगर हम उसकी दुख की चर्चा सुनते भी हैं, तो इसी  
आशय में कि वह चुप हो जाए, तो हम अपने दुख की चर्चा उसको सुनाएं।  
ऐसा दुख का लेन-देन चलता रहता है।

दुख की बात ही बंद कर दो। दुख हमारा निजी है, उसे तुम निज में ही  
भोग लो। दबाने को नहीं कह रहा हूँ, उसे प्रकट तो जरूर करो; लेकिन  
शून्य-आकाश में, जहां वह किसी की भी छाती पर बोज़ नहीं बनेगा। और  
दुख बता कर सहानुभूति मत मांगो। यह भिखमंगापन है। अकेले में छोड़ दो,  
दुख को विसर्जित कर दो।

और जब भी कोई तुम्हारे पास हो, तो तुम्हारे भीतर जो सुख की स्मृति  
है, उसको ऊपर ले आओ। जब भी तुम किसी के पास हो, तो तुम्हारे सुख  
को प्रकट करो, अपने सुख को नाचो और हंसो, और अपने सुख को जीओ,  
ताकि तुम दूसरे के दुख को थोड़ा कम कर पाओ। और तुम जितना इस सुख  
को जीने लगोगे, उतना ही सुख बढ़ता जाएगा। और जितना तुम इस सुख  
की स्मृति करोगे, उतनी ही ज्यादा गहन सुख में तुम्हारी गति होने लगेगी।

हम जिस पर ध्यान देते हैं, वह बढ़ता जाता है। ध्यान बढ़ोत्तरी का मार्ग  
है।

यह जो ध्यान की तलाश है, यह आप दुख के साथ मत जोड़ना, नहीं तो  
आप और दुखी होते चले जाएंगे। या दूसरे को दुख दे कर भी ध्यान मत  
मांगना आप, क्योंकि तब आप और दुखी होते चले जाएंगे।

आप अपने जीवन के सुख-क्षणों को इकट्ठा करना, उनकी स्मृति  
संजोना। ध्यान के प्रयोग में जब भी आपको कोई अनुभव मिले—कोई ताजी  
हवा आपके भीतर से गुजर जाए, कोई सूरज की किरण कौंध जाए, कोई  
फूल खिल जाए भीतर, कोई सुगंध भर जाए, कोई संगीत का एक टुकड़ा  
आपको सुनाई पड़ जाए—उसे इकट्ठा करते जाना, हृदय के गहन में उसे  
संजोते जाना। और उसको ज्यादा से ज्यादा जीने की कोशिश करना। उसे  
ज्यादा से ज्यादा पुकारना। उसे ज्यादा से ज्यादा अनुभव में उतारना। जब भी  
मौका मिले, एकांत क्षण मिले, आंख बंद कर लेना, उसी क्षण में लौट जाना,  
उसे पुनः जीना। तो आप उसको बढ़ा रहे हैं, और आप उसको जीवन और  
ध्यान दे रहे हैं। आप धीरे-धीरे पाएंगे, और बड़े खंड आने लगे, और बड़े  
टुकड़े उतरने लगे, और चीजें साफ होने लगीं, संगीत का बोध और प्रगाढ़  
होने लगा।

— ओशो  
ध्यान विज्ञान

