



प्रश्न : हम सदा दूसरों के संबंध में अपने मन में तरह-तरह के निर्णय और मूल्यांकन करते हैं और दूसरों के संबंध में ओछी बातों में रस लेते हैं? क्या ओशो ने इस मनोदशा से मुक्त होने के लिए कोई ध्यान-विधि दी है?

उत्तर : निश्चित ही।

अपनी पुस्तक 'हैम्मर ऑन दि रॉक' (दर्शन डायरी) में ओशो इसका समाधान करते हुए कहते हैं—जब भी तुम्हारे मन में कोई जजमेंट आती महसूस हो तो केवल एक ही चीज़ करें : अपनी श्वास का पैटर्न बदल दें और तुम एक बदलाहट देखोगे कि जजमेंट गायब हो गयी।

जब भी आप मन का कोई पैटर्न बदलना चाहें, जैसे कि कोई लंबे समय की आदत, उसके लिए श्वास-प्रक्रिया सर्वोत्तम है। मन की सभी आदतें श्वास के पैटर्न के साथ जुड़ी हैं, श्वास का पैटर्न बदल दो तो मन तुरंत बदल जाता है, एकदम जल्दी। इसको आजमाएं।

जब कभी भी देखें कि जजमेंट आ रही है और तुम पुरानी आदत में पड़ रहे हो, तुरंत श्वास छोड़ें—मानो कि तुम श्वास छोड़ने के साथ अपनी जजमेंट बाहर फेंक रहे हो। गहराई से श्वास छोड़ें, पेट को भीतर सिकोड़ लें, और जैसे ही तुम वायु बाहर फेंको, अनुभव करो, कल्पना करो कि सारी जजमेंट भी बाहर फेंकी जा रही है।

तब ताज़ी हवा अपने भीतर गहरे में ले जाएं, दो या तीन बार, और फिर देखो क्या होता है! तुम एक पूर्णतः नयी ताज़गी अनुभव करोगे; पुरानी आदत फिर तुम्हें पकड़ नहीं पाएगी।

इसलिए श्वास छोड़ने से शुरू करो, न कि श्वास लेने से। जब कुछ तुम अपने भीतर ले जाना चाहो, तो श्वास लेना शुरू करो; जब तुम कुछ बाहर फेंकना चाहो तो श्वास छोड़ने से शुरू करो और फिर देखो कि मन पर कितनी जल्दी प्रभाव पड़ता है।

और इस संबंध में कोई चिंता न करो, क्योंकि यह चिंता ही इसे बल देती है, पोषित करती है। बस इसे करें और तुम तुरंत देखोगे कि तुम्हारा

मन कहीं और चला गया; एक नयी हवा आ गयी। अब तुम पुरानी लकीर पर नहीं चल रहे इसलिए तुम उस आदत को दोहराओगे नहीं। और यह सभी आदतों के संबंध में सच है। उदाहरण के लिए, अगर तुम सिगरेट पीते हो, और सिगरेट पीने की तलफ पकड़ती है और तुम सिगरेट नहीं पीना चाहते, तुरंत श्वास को बाहर छोड़ें और उसके साथ तलफ को भी बाहर फेंक दें। भीतर ताज़ी हवा लें और तुम तुरंत देखोगे कि वह तलफ चली गयी। यह आंतरिक रूपांतरण का बहुत बहुत महत्वपूर्ण साधन बन सकता है। जरा इसे आजमाएं।

प्रश्न : ध्यान-साधना करते हुए क्या हमें गपशप और अफवाहों पर ध्यान देना चाहिए कि नहीं?

उत्तर : कम से कम बोलना, अधिक समय मौन रहना उपयोगी होगा। गपशप तथा अफवाहों का स्वभाव है कि उनसे एक चेन निर्मित हो जाती है, अनावश्यक बहुत दूर तक निकल जाती हैं, जिससे ऊर्जा का अपव्यय होता है। यह गपशप तथा अफवाहें फैलाने में रस लेना मूलतः हमारे निंदा-रस की वृत्ति से निकलता है; हम दूसरे को छोटा और हीन बता कर स्वयं को बड़ा और महान सिद्ध करना चाहते हैं। इससे हमारा अहंकार पोषित होता रहता है।

ओशो तथा सभी प्रज्ञापुरुषों ने अहंकार को ज़हर कहा है। इसलिए क्यों अपने हृदय में ज़हर भरना। कोई आपके संबंध में ऊटपटांग अफवाहें फैलाए, निंदा करे तो उसे ऊर्जा न दो, उसकी उपेक्षा कर दो। मस्त रहो, बेफिक्र रहो, प्रतिरोध न करो। वह अपना नुकसान कर रहा है, आप क्यों अपना नुकसान करते हैं। एक चुप, सौ सुख।

मौन श्रेयस्कर है।

(पाठकों के ऐसे प्रश्नों व जिज्ञासाओं का स्वागत है)

— संपादक

