



कुछ भी मत करो। खो जाए, खो जाने दो। इतना ही ध्यान रखो कि खो गया। गैर-ध्यान की अवस्था को भी ध्यान बनाओ। और निषेध को मत देखो, विधेय को देखो। तुम पूछते हो, अच्छी नींद लेने के बाद भी प्रातः कई बार प्रवचन में ध्यान खो-खो जाता है...।

कई बार खो जाता है, कई बार नहीं भी खोता। नहीं खोता, उस पर ध्यान दो। जितनी बार नहीं खोता, उतनी बार परमात्मा को धन्यवाद दो। जितना सधता है, उतनी ही अनुकंपा है। उतना भी क्या कम है।

अगर मैं डेढ़ घंटा बोलता हूं, और डेढ़ घंटे में अगर पांच मिनट को भी ध्यान लग जाए मेरी बात पर, तो हो गया। पचासी मिनट जाने दो। कोई चिंता न करो। पांच मिनट भी, क्षण-क्षण करके भी पांच मिनट जुड़ जाएं, तो काफी है। उसके लिए भी धन्यवाद दो। क्योंकि उसमें भी नींद आ सकती थी, नहीं आई; प्रभु की कृपा है, अनुकंपा है।

और जो हो रहा है, उसको अगर तुम अनुग्रह मानोगे, तो तुम पाओगे, वह बढ़ने लगा। तुमने उसे भोजन दिया। तुमने उसे प्रोत्साहन दिया। धीरे-धीरे क्षण बढ़ते जाएंगे।

अभी क्या करते हो, तुम्हारी पूरी जीवन-दिशा निषेधात्मक है। जो नहीं होता, उस पर नजर लगाते हो, कि कई बार झपकी लग गई, ध्यान खो गया, ध्यान नहीं रहा। अब इसके लिए दुखी हुए। इसके दुखी होने में बाकी जो क्षण थे, वे भी व्यर्थ हो जाएंगे, नष्ट हो जाएंगे। इसके लिए परेशान हुए, इसके लिए शिकायत उठने लगी मन में, चेष्टा उठने लगी, विचार चलने लगा, जल्दी ही तुम पाओगे, जो कुछ देर ध्यान लगता था, वह भी अब नहीं लगता। तब तुम और चिंतित हो जाओगे। बस, धीरे-धीरे चिंता ही चिंता फैल जाएंगी।

चौबीस घंटे में अगर एक क्षण को भी आनंद आ जाता हो, तो उस क्षण के लिए धन्यवाद दो और बाकी चौबीस घंटों के लिए शिकायत मत करो। और तुम पाओगे एक दिन, सारे चौबीस घंटे उसी एक क्षण में समा गए। वही एक क्षण सब पर फैल गया। वही स्वाद पूरे समय का हो गया।

अगर तुमने चौबीस घंटे के लिए शिकायत की और एक क्षण के लिए धन्यवाद न दिया, वह क्षण बहुत छोटा है, बड़ा कोमल है; वह दब जाएगा। ये चौबीस घंटे के पत्थर-पहाड़ काफी हैं। तुम उसके प्राण ले लोगे। वह अंकुर मर जाएगा।

इसे तुम पूरे जीवन की शैली बना लो; जो मिले, उसके लिए धन्यवाद; जो न मिले,

आपनी जीवन- शैली को बदलो

प्रश्न : रात अच्छी नींद लेने के बाद भी प्रातः कई बार आपके प्रवचन में ध्यान खो-खो जाता है। इससे बचने को क्या किया जाए?

