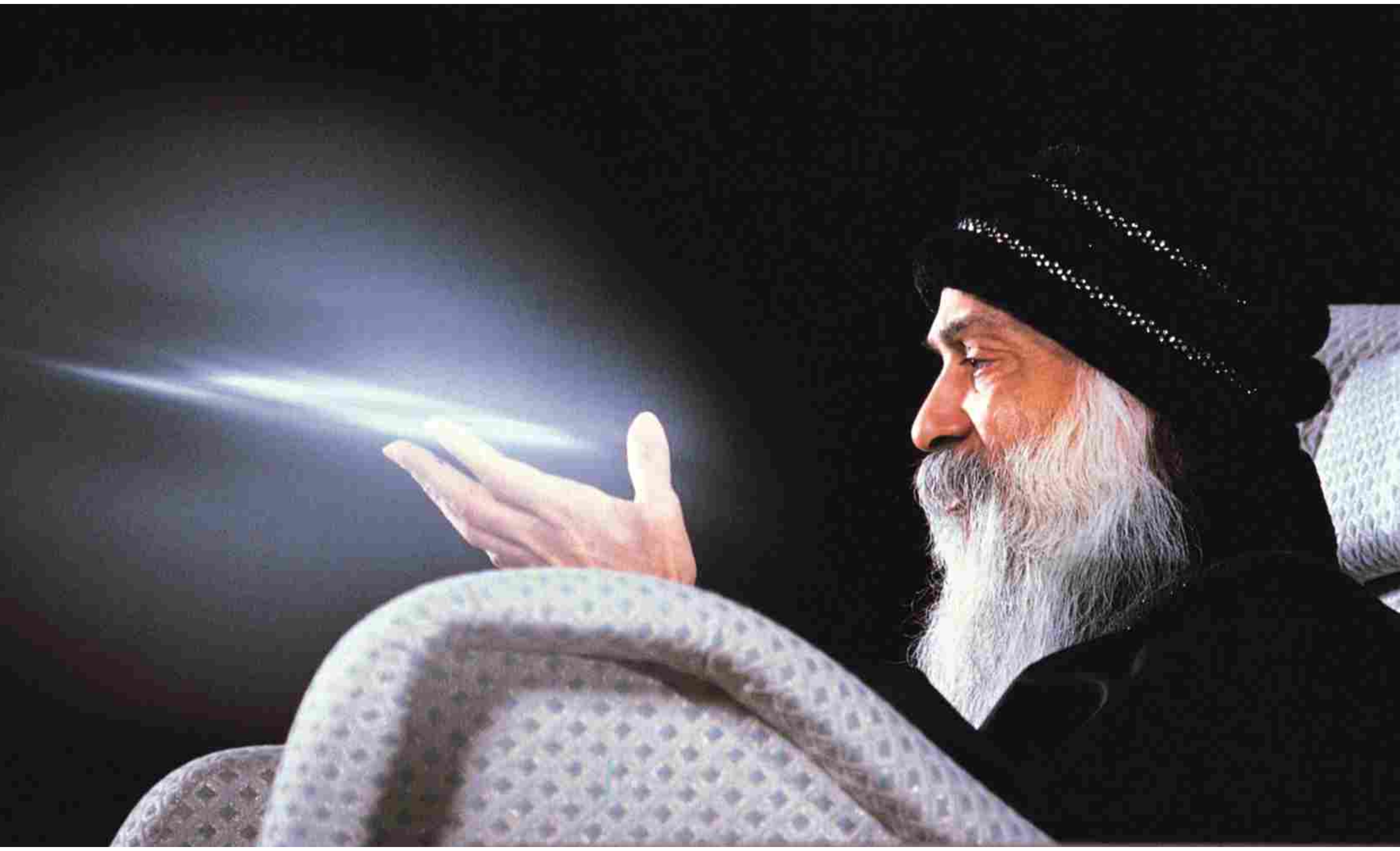

रंगों का मनोविज्ञान और ध्यान का रंग

प्रश्न : ओशो, जब कभी कोई ध्यान में भिन्न-भिन्न प्रकाश की आकृतियां व रंग अनुभव करता है जैसे कि लाल, पीला, नीला, गेरुआ आदि तो कैसे वह जाने कि वे स्वरूप की किन परतों से संबंधित हैं?

इसके पहले कि कोई प्रकाश के अंतिम अनुभव को उपलब्ध हो, क्या शनैः शनैः होने वाली रंग व प्रकाश के अनुभव की कोई शृंखला है?

प्रकाश स्वयं रंगहीन है। सारे रंग प्रकाश के हैं, परंतु प्रकाश का कोई रंग नहीं है। प्रकाश मात्र रंगों का अभाव है। प्रकाश सफेद है। सफेद कोई रंग नहीं होता। जब प्रकाश विभाजित किया जाता है, विश्लेषित किया जाता है अथवा प्रिज़्म (घनक्षेत्र) में से गुजारा जाता है तो वह सात रंगों में बंट जाता है। मन भी प्रिज़्म की तरह ही काम करता है—एक आंतरिक प्रिज़्म की भांति। बाहर का प्रकाश यदि प्रिज़्म में से निकाला जाये तो सात रंगों में बंट जाता है। आंतरिक प्रकाश भी यदि मन से निकाला जाये तो सात रंगों में बंट जाता है। अतएव आंतरिक यात्रा में रंगों का अनुभव हो तो इसका मतलब है कि आप अभी भी मन में ही हैं।

प्रकाश का अनुभव मन के अतीत से है, किंतु रंगों का अनुभव मन के भीतर है। यदि आपको अभी भी रंग ही दिखलाई पड़ते हैं, तो आप अभी मन में ही हैं। मन का अतिक्रमण अभी नहीं हुआ। इसलिए, पहली बात जो स्मरण रखने की है वह यह है कि रंगों का अनुभव मन के भीतर ही है, क्योंकि मन प्रिज़्म की तरह काम करता है, जिसमें से कि आंतरिक प्रकाश को बांटा जा सकता है। अतएव सब से पहले कोई रंगों को अनुभव करना प्रारंभ करता है। फिर रंग विलीन हो जाते हैं और केवल प्रकाश ही रह जाता है।

प्रकाश सफेद होता है। सफेद कोई रंग नहीं है। जब सारे प्रकाश एक हो जाते हैं, जब सारे

बाहर का प्रकाश यदि प्रिज़्म में से निकाला जाये तो सात रंगों में बंट जाता है। आंतरिक प्रकाश भी यदि मन से निकाला जाये तो सात रंगों में बंट जाता है। अतएव आंतरिक यात्रा में रंगों का अनुभव हो तो इसका मतलब है कि आप अभी भी मन में ही हैं

रंग एक हो जाते हैं तब सफेद निर्मित होता है, जब सारे रंग मौजूद हों—अविभाजित, तब आप सफेद का अनुभव करते हैं। जब कोई रंग न हो तब आप काले का अनुभव करते हैं। काला व सफेद दोनों ही रंग नहीं है। जब कोई रंग नहीं है तब काला होता है। जब सारे रंग उपस्थित हों अविभाज्य, तो फिर सफेद है। और बाकी सारे रंग केवल विभाजित प्रकाश हैं। इसलिए यदि आप भीतर रंगों को अनुभव करते हैं तो फिर आप मन में हैं। अतः रंगों का अनुभव मानसिक है, वह आध्यात्मिक नहीं है। प्रकाश का अनुभव आध्यात्मिक है, किंतु रंगों का नहीं, क्योंकि जब मन नहीं है तो आप रंगों का अनुभव नहीं कर सकते। तब केवल प्रकाश का अनुभव होता है।

दूसरी बात, रंगों की पक्की शृंखला नहीं है। हो भी नहीं सकती क्योंकि प्रत्येक मन भिन्न है। किंतु प्रकाश का अनुभव बिल्कुल एक जैसा है। प्रकाश का अनुभव चाहे बुद्ध करते हों, चाहे जीसस, अनुभव वही है। वह भिन्न नहीं हो सकता क्योंकि वह जो कि भेद निर्मित करता था अब नहीं है।

मन ही भेद निर्मित करता है। हम यहां हैं, हम सब अलग-अलग हैं अपने मन के कारण। यदि मन नहीं है तो वह जो कि बांटता है जो कि भिन्नता पैदा करता है, नहीं है। अतएव प्रकाश का अनुभव एक जैसा है किंतु रंगों का अनुभव भिन्न-भिन्न है और शृंखला भी भिन्न है। इसीलिए, प्रत्येक धर्म में अलग-अलग शृंखला दी गई है। कोई विश्वास करते हैं कि यह रंग पहले आता है और वह रंग आखिर में आता है। दूसरे बिल्कुल ही अलग विश्वास करते हैं। वह भेद वस्तुतः मनों का भेद है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो कि भयभीत है, जो कि गहराई से जड़ों तक भयातुर है, वह पीले रंग का सबसे पहले अनुभव करेगा। पहला जो रंग आयेगा वह पीला होगा, क्योंकि पीला मृत्यु का रंग है—प्रतीकात्मक रूप से नहीं, वरन् वस्तुतः भी।

यदि आप तीन बोतलें लें—एक लाल, एक पीली, और एक सफेद बिना किसी रंग की—और इसमें खाली पानी भर दें तो पीले रंग की बोतल का पानी सबसे पहले सड़ेगा, फिर बाद में दूसरी बोतलों का सड़ेगा। लाल रंग की बोतल का पानी सबसे अंत में सड़ेगा। पीला मृत्यु का रंग है। इसीलिए बुद्ध ने अपने भिक्षुओं के लिए पीले रंग के वस्त्र चुने क्योंकि बुद्ध कहते हैं कि इस अस्तित्व से बिल्कुल मर जाना ही निर्वाण है। इसलिए पीला रंग मृत्यु-रंग की तरह चुना गया।

हिन्दुओं ने अपने संन्यासियों के लिए गेरुए रंग को चुना जो कि लाल का ही एक शेड (छाया) है, क्योंकि लाल अथवा गेरुआ प्रकाश का रंग है, जो कि पीले के विपरीत है। यह आपको अधिक जीवंत, अधिक चमकीला होने में मदद करता है। यह ज्यादा ऊर्जा पैदा करता है—प्रतीकात्मक रूप से नहीं, बल्कि वास्तव में, भौतिक रूप से व रासायनिक रूप से भी। इसलिए जो व्यक्ति ज्यादा शक्तिशाली जीवंत व जीवन के प्रति अधिक प्रेम से भरा होगा, वह सर्वप्रथम लाल रंग का अनुभव करेगा क्योंकि उसका लाल के प्रति ज्यादा खुला होगा। एक भय-केंद्रित व्यक्ति पीले के प्रति ज्यादा खुला होगा। अतएव, शृंखला भिन्न-भिन्न होगी। एक बहुत शांत आदमी, जो कि बहुत कुछ स्थिर है वह नीले रंग का सर्वप्रथम अनुभव करेगा। अतः यह सब निर्भर करेगा मन की वृत्ति पर, स्थिति पर।

कोई निश्चित शृंखला नहीं है क्योंकि तुम्हारे मन की कोई निश्चित शृंखला नहीं है। प्रत्येक चित्त भिन्न हैं अपने केंद्र में, अपनी प्रवत्तियों में, अपनी बनावट में, अपने चरित्र में। प्रत्येक मन अलग-अलग है। इन भिन्नताओं के कारण, शृंखला भी भिन्न होगी। किंतु एक बात तय है कि प्रत्येक रंग का एक निश्चित अर्थ है। शृंखला निश्चित नहीं है, वह हो भी नहीं सकती। लेकिन रंग का अर्थ निश्चित है। उदाहरण के लिए, पीला मृत्यु का रंग है। इसलिए जब कभी वह पहला हो तो उसका अर्थ होता है कि आप भय-केंद्रित व्यक्ति हैं। आपके मन का प्रथम द्वार भय के लिए है। अतः आप जब भी चल रहे होंगे, तो पहली चीज जो आपके ध्यान में आयेगी वह भय होगा, अथवा आपके मन की पहली प्रतिक्रिया जो कि किसी भी नई स्थिति में होगी वह भय की होगी। जब कभी कुछ भी विचित्र होगा, तो प्रथम संवेदन उसके प्रति भयपूर्ण होगा।

यदि लाल रंग प्रथम है आपकी अंतर्यात्रा में तो आप जीवन के प्रति अधिक प्रेम से भरे हैं, और आपकी प्रतिक्रियायें भिन्न होंगी। आप अधिक जीवंत होंगे, और आपकी प्रतिक्रियायें जीवन के प्रति अधिक सहमति की होंगी।

एक व्यक्ति जिसका कि प्रथम अनुभव पीले का है वह प्रत्येक चीज की मृत्यु के अर्थों में विवेचना करेगा, और जो व्यक्ति लाल रंग का प्रथम अनुभव करेगा वह सदैव अपने अनुभवों को जीवन के अर्थों में बतलाएगा। यहां तक कि यदि एक आदमी मर भी रहा हो तो भी वह सोचेगा कि वह कहीं-न-कहीं फिर से पैदा होगा। मृत्यु में भी वह पुनर्जन्म की विवेचना करेगा। परंतु जिस व्यक्ति का पहला अनुभव पीले का होगा, यदि कोई जन्म भी ले रहा होगा तो भी वह सोचने लगेगा कि वह एक दिन मर रहा होगा। ये रुख होंगे। अतः लाल रंग-केंद्रित व्यक्ति मृत्यु में भी प्रसन्न रह सकता है, किंतु पीला रंग-केंद्रित व्यक्ति जन्म में भी प्रसन्न नहीं हो सकता। वह निषेधात्मक होगा। भय निषेधात्मक भाव है। सब जगह वह कुछ-न-कुछ ऐसा खोज लेगा जो कि उदासीनता पूर्ण व निषेधात्मक हो।

उदाहरण के लिए, जैसे मैंने कहा कि एक बहुत शांत व्यक्ति नीले रंग का अनुभव करेगा, किंतु इसका अर्थ है एक शांत व्यक्ति जो कि साथ ही निष्क्रिय भी है। एक और शांत व्यक्ति जो कि साथ ही सक्रिय भी है वह हरे रंग का अनुभव पहले करेगा। मोहम्मद ने अपने फकीरों के लिए हरे रंग का चुनाव किया। इस्लाम का प्रतीकात्मक रंग हरा है। वह उनके झंडे का रंग है। हरा दोनों है। शांत, स्थिर, किंतु सक्रिय भी। नीला शांत है परंतु निष्क्रिय। अतएव एक लाओत्से जैसा व्यक्ति नीला रंग सबसे पहले अनुभव करेगा। एक मोहम्मद की तरह का व्यक्ति सबसे पहले हरे रंग का अनुभव करने लगेगा। अतएव रंगों का प्रतीकात्मक ढंग एक निश्चित चीज है, किंतु शृंखला निश्चित नहीं है।

एक और बात भी ख्याल में रखनी है और वह है सात रंग शुद्ध रंग हैं। किंतु आप दो को या तीन रंगों को मिला सकते हैं और एक नया रंग उससे निकल सकता है। अतएव ऐसा हो सकता है कि आपको प्रारंभ में शुद्ध रंग का अनुभव न हो। आप दो, तीन या दो रंगों का या चार रंगों का मिश्रण अनुभव कर सकते हैं। फिर यह आपके मन पर निर्भर करता है। यदि आपका मन बहुत ज्यादा उलझन से भरा है तो आपका यह उलझाव रंगों में दिखलाई पड़ेगा।

अभी पश्चिमी मनोविज्ञान में मनस्विदों ने रंग-परीक्षण की विधि बताई है और वह बहुत अर्थपूर्ण सिद्ध हो रही है। आपको रंग दे दिए जाते हैं और फिर उनमें से अपनी पसंद के अनुसार पहला, दूसरा, तीसरा और चौथा रंग चुनने को कहा जाता है और यह बहुत कुछ बतलाता है। यदि आप सच्चे व ईमानदार हैं तो यह आपके मन के बाबत बहुत कुछ खबर देता है, क्योंकि आप बिना आंतरिक कारण के चुनाव नहीं कर सकते। यदि आप प्रथम पीला चुनते हैं तो लाल अंतिम होगा। यह उनका अपना तर्क है।

यदि मृत्यु (रंग) आपका प्रथम है तो जीवन आपका अंतिम होगा। और आप लाल को अंत में रखेंगे। और जो कोई लाल को प्रथम चुनेगा वह अपने आप ही पीले को अंतिम चुनेगा। और वह जो सिक्वेन्स होगी, शृंखला होगी, वह मन की बनावट को बतलाएगी। परंतु आपको बार-बार अवसर दिया जाता है कि आप एक बार, दो बार, तीन बार चुनाव करें!

और यह बड़ा विचित्र है : पहली बार आप पीले का चुनाव प्रथम करते हैं। दूसरी बात फिर आपको वे ही कार्ड दिए जाते हैं परंतु आप पीले को प्रथम नहीं चुनते और तीसरी बार आप कुछ और ही चुन लेते हैं और तब वह सारी शृंखला ही बदल जाती है।

इसलिए सात बार कार्ड दिए जाते हैं। यदि कोई आदमी सातों बार पीले को ही चुनता चला जाता है, अपनी प्रथम पसंदगी की तरह तो फिर यह एक बहुत निश्चित मन को दर्शाता है—बहुत कुछ स्थिर—तय। यह आदमी बराबर भय में डूबा रहता है। यह बहुत प्रकार के भयों में रह रहा होगा क्योंकि उसके समक्ष हर चीज भयप्रद रूप ले लेगी। किंतु उसे पुनः सात बार कार्ड चुनाव करने को दिए जायें और अब वह बदल जाता है कि एक बार नीला, एक बार हरा और फिर कुछ और तो फिर दो धारायें हैं—डबल सिक्वेंस हैं। एक रंग को ही सात की पहली धारा में सात बार चुना गया और दूसरी धारा में हर बार अलग-अलग रंग चुने गए, यह तो भी बहुत कुछ बतलाता है। यदि दूसरी धारा

यदि आप भीतर रंगों को अनुभव करते हैं तो फिर आप मन में हैं। अतः रंगों का अनुभव मानसिक है, वह आध्यात्मिक नहीं है। प्रकाश का अनुभव आध्यात्मिक है, किंतु रंगों का नहीं, क्योंकि जब मन नहीं है तो आप रंगों का अनुभव नहीं कर सकते। तब केवल प्रकाश का अनुभव होता है

में वह दोबारा एक ही रंग प्रथम पसंद की तरह नहीं दोहराता है तो वह यह बतलाता है कि वह बहुत डावांडोल आदमी है और निश्चित होकर उसके बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता और धारा भी बदल जाती है क्योंकि उसका मन निरंतर बदलता रहता है।

अभी-अभी, एल.एस.डी., मारीजुआना और इस तरह के दूसरे नशीले पदार्थों की वजह से बहुत-सी बातें अचेतन मन से ऊपर आई हैं। जब आल्डुअस हक्सले ने एल.एस.डी. के साथ स्वयं के अनुभव कहे तो उसने बतलाया कि जैसे वह स्वर्ग में पहुंच गया। प्रत्येक चीज़ बहुत सुंदर रंगीन, कल्पनाजन्य और काव्यात्मक थी। उसमें कुछ भी तो बुरा नहीं था। उसमें कुछ भी दुःस्वप्न जैसा—कुछ भी भयपूर्ण या मृत्यु के जैसा नहीं था। हर चीज जीवन्त थी, भरपूर जीवन्त व समृद्ध। किन्तु जब ज़ेकनर ने उसे लिया तो वह नरक में प्रवेश कर गया। उसी एल.एस.डी. से वह नरक में प्रवेश कर गया। उसे एल.एस.डी. से वह नरक में प्रवेश कर गया और वह एक लम्बा दुःस्वप्न था जो कि भय से भरा हुआ था।

दोनों ने अपने-अपने अनुभवों को बतलाया है। आल्डुअस हक्सले ने कहा कि यही एल.एस.डी. का गुण है, और स्वर्ग का अनुभव एल.एस.डी. की वजह से हुआ है। ज़ेकनर ने हक्सले के बिल्कुल ही विपरीत बात कही और उसने कहा कि यह मात्र एक दुःस्वप्न है, एक गहन भय। किसी को भी इसमें नहीं जाना चाहिए। यह पागल कर सकती है। परन्तु दोनों की विवेचना एक समान बात बतलाती है कि यह एल.एस.डी. वह वस्तु है जिसके कारण से यह अनुभव हुआ है।

वास्तविकता बिल्कुल भिन्न है। एल.एस.डी. सिर्फ एक कैटेलिटिक एजेन्ट की तरह से कार्य करती है। एल.एस.डी. कोई स्वर्ग निर्मित नहीं कर सकती, एल.एस.डी. किसी नरक का भी निर्माण नहीं कर सकती। एल.एस.डी. तो सिर्फ आपको उघाड़ सकती है, और जो कुछ भी आपके भीतर छिपा है, प्रक्षेपित हो जाता है। इसलिए यदि ज़ेकनर का अनुभव रंगहीन है तो वह ज़ेकनर के अपने मन के कारण है। और यदि हक्सले का अनुभव रंगपूर्ण है तो वह हक्सले के मन के कारण है। एल.एस.डी. तो सिर्फ आपको अपने मन की आंतरिक खबर देती है। वह आपके अपने मन की गहरी पर्तों को खोल सकती है। यदि आपके भीतर बहुत दबाया गया अचेतन मन है तो आप नरक में प्रवेश कर सकते हैं, और यदि आपके पास कुछ भी दमित नहीं है, एक प्रकृतिस्थ मन है, तो आप स्वर्ग में प्रवेश कर जाते हैं। परंतु यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके पास किस तरह का मन है। जब कोई आंतरिक यात्रा पर जाता है तो वही बात होती है। जो कुछ आपके समक्ष प्रकट होता है वह आपका ही मन होता है। इसे याद रखें कि जो कुछ भी आप देखते हैं, वह आपका ही मन होता है।

रंग की श्रृंखला भी आपके अपने मन की श्रृंखला ही है। किंतु किसी को रंगों के पार जाना होता है। कुछ भी सिक्वेंस क्यों न हो, उसके पार जाना ही पड़ता है। अतएव एक बात का सदैव स्मरण रखना चाहिए कि रंग केवल मानसिक हैं। वे बिना मन के नहीं हो सकते, मन ही है जो प्रिज़्म (त्रिपाार्श्व) की तरह काम कर रहा होता है। जब आप मन के पार जाते हैं तो प्रकाश होता है—बिना किसी रंग के, बिल्कुल सफेद। और जब यह सफेदपन होने लगे तभी समझें कि आप मन के पार जाने लगे। जैनों ने अपने साधुओं व साध्वियों के लिए सफेद रंग चुना, और यह चुनाव अर्थपूर्ण है। जैसे कि बौद्धों ने पीला और हिन्दुओं ने गेरुआ, जैनों ने सफेद चुना, क्योंकि वे कहते हैं जब सफेद शुरू होता है तभी केवल अध्यात्म का प्रारंभ होता है।

मोहम्मद ने हरा रंग चुना क्योंकि उन्होंने कहा कि यदि शांन्ति मृत है तो फिर अर्थहीन है। शांन्ति तो सक्रिय होनी चाहिए। उसे तो जगत् में भाग लेना चाहिए। इसलिए एक साधु को सिपाही भी होना चाहिए। अतएव मोहम्मद ने हरा चुना। सारे रंग अर्थपूर्ण हैं।

एक सूफी सेक्ट (संस्था) है जो कि काले का इस्तेमाल करता है—काले कपड़े काम में लाता है अपने फकीरों के लिए। काला भी बहुत ही अर्थपूर्ण है। यह अभाव बतलाता है—कोई रंग नहीं। सब कुछ गैर-हाज़िर है। यह सफेद का बिल्कुल उल्टा है। सूफी कहते हैं कि जब तक हम बिल्कुल ही अनुपस्थित न हो जायें, परमात्मा हमारे लिए उपस्थित नहीं हो सकता। अतएव काले की तरह होना चाहिए—बिल्कुल गैर-हाज़िर, कुछ नहीं होता, न कुछ हो जाना, एक शून्य की भांति। इसलिए, उन्होंने काले रंग को चुना।

रंग बड़े महत्वपूर्ण हैं। आप जो कुछ भी चुनते हैं उससे बहुत कुछ पता चलता है। यहां तक कि आपके कपड़े भी बहुत कुछ संकेत करते हैं। कुछ भी संयोगिक नहीं है। यदि आपके अपने कपड़ों के लिए कोई खास रंग चुना हैं, तो वह संयोगिक नहीं हैं। आपको भले ही पता न हो कि आपने वह रंग क्यों चुना, परंतु विज्ञान को पता है और वह बहुत कुछ बतलाया है। आपके कपड़े बहुत कुछ बतलाते हैं क्योंकि वे आपके मन के हिस्से हैं और आपका मन चुनाव करता है। आप बिना अपने मन के झुकाव के, कुछ आदतों के, भी कुछ चुन नहीं सकते। अतएव, श्रृंखला भिन्न होगी किंतु सारी श्रृंखला और सारे रंग आपके मन से संबंधित है। इसलिए उनकी ज्यादा परवाह न करें।

जो भी रंग प्रतीत हो बस गुजर जायें उससे, उसे पकड़ें नहीं। उसको पकड़ रखना प्राकृतिक स्वभाव है। यदि कोई सुंदर रंग नज़र आता है तो हम फौरन उससे चिपक जाते हैं। ऐसा न करें। न ही इसे स्मरण रखें कि रंग मन से संबंधित है। और यदि कोई रंग भयपूर्ण है तो कोई उससे उल्टा लौट सकता है ताकि वह अनुभव में न आये। यह भी ठीक नहीं है, क्योंकि यदि आप वापस लौट जाते हैं तो कोई रूपान्तरण संभव नहीं है। उससे गुजर जाएं। कोई रंग चाहे भयपूर्ण, बदसूरत, अराजक, सुंदर या लयबद्ध जो कुछ भी क्यों न हो, उसके पार चले जायें।

आपको उस बिंदु को पहुंच जाना है जहां कि रंग नहीं हैं वरन् खाली प्रकाश बच रहता है। उस प्रकाश में प्रवेश ही अध्यात्म है, उसके पहले कुछ भी नहीं।

— ओशो
आत्म-पूजा उपनिषद,
बारहवां प्रवचन, पहला प्रश्न
(पूरा प्रवचन टेप पर भी उपलब्ध है)