



# अपने गीत को उठने दें

## गीत गाओ

**गी**त गाना दिव्य है, दिव्यतम घटनाओं में से एक है। केवल नृत्य ही इससे ऊपर है। नृत्य के बाद गायन ही आता है। और नृत्य करना और गीत गाना दिव्य घटनाएं क्यों हैं? क्योंकि यही वे घटनाएं हैं जिनमें आप पूरी तरह से खो सकते हैं। आप गायन में इतना डूब सकते हैं कि गायक खो जाए और केवल गीत ही बचे, या नर्तक खो जाए और केवल नृत्य ही बचे। और वही क्षण रूपांतरण का, बदलाव का क्षण होता है जब गायक नहीं बचता और केवल गीत ही रह जाता है। जब आपका पूरा अस्तित्व एक गीत या एक नृत्य बन जाता है, तो वही प्रार्थना है।

आप क्या गा रहे हैं, यह अप्रासंगिक है। चाहे वह कोई धार्मिक गीत न भी हो, लेकिन यदि आप उसे पूरे प्राणों से गा रहे हैं, तो वह पवित्र है। और

इससे उलटा भी हो सकता है—सदियों से श्रद्धापूर्वक चला आ रहा कोई धार्मिक गीत भी यदि आप पूरे प्राणों से नहीं गा रहे हैं तो वह अपवित्र है। गीत के बोलों का महत्व नहीं है, उसमें आप जो भाव लाते हैं—समग्रता, प्रगाढ़ता लाते हैं—वही महत्वपूर्ण है।

किसी और का गीत मत दोहराएं, क्योंकि वह आपके हृदय से नहीं उठा है। और यह ढंग नहीं है उस दिव्य के चरणों

में अपने हृदय को उंडेलने का। अपने गीत को उठने दें। छंद और व्याकरण को भूल जाएं। परमात्मा कोई बहुत बड़ा व्याकरण का जानकार नहीं है। और उसे इसकी चिंता नहीं है कि आप किन शब्दों का प्रयोग करते हैं। उसकी उत्सुकता आपके हृदय में है।

## गुंजन

गुंजन करना बहुत सहयोगी हो सकता है और इसे आप कभी भी कर सकते हैं। कम से कम दिन में एक बार इसे करें। अगर आप दिन में दो बार कर सकें तो अच्छा होगा। यह इतना अदभुत अंतर-संगीत है कि यह आपके पूरे प्राणों में शांति ला देता है। तब आपके संघर्षरत अंग एक लय में आने लगते हैं और धीरे-धीरे एक सूक्ष्म संगीत आपके शरीर में उठता है जिसे आप सुन सकते हैं। तीन-चार महीने के भीतर आप बस शांत बैठेंगे

और आप एक सूक्ष्म संगीत को, एक भीतरी नाद को, एक प्रकार की गुंजन को सुन सकेंगे। सब कुछ इतने अच्छे ढंग से चल रहा है, जैसे कि एक बिलकुल ठीक ढंग से कार्य करती कार का इंजन एक खास लय में गुंजन करता हो।

एक अच्छे ड्राइवर को तुरंत पता चल जाता है अगर जरा सी भी गड़बड़ हो। यात्रियों को चाहे इस बारे में पता न लगे, लेकिन अच्छा ड्राइवर तुरंत जान लेता है जैसे ही इंजन की आवाज बदलती है। तब इंजन की आवाज लयबद्ध नहीं रहती। कुछ नई आवाज आ रही है। किसी दूसरे को चाहे इसका पता न चले लेकिन जिसे ड्राइविंग से प्यार है, वह तुरंत जान लेता है कि कुछ गड़बड़ हो रही है। इंजन वैसे काम नहीं कर रहा जैसे करना चाहिए।

वैसे ही अपने अंतर-नाद से अच्छी तरह परिचित व्यक्ति धीरे-धीरे अनुभव करने लगता है कि कब चीजें गलत जा रही हैं। यदि आपने ज्यादा भोजन ले लिया है तो आप देखेंगे कि आपका भीतरी छंद चूक रहा है। और धीरे-धीरे आपको चुनना पड़ेगा—या तो ज्यादा भोजन लें या भीतरी छंद को सम्हालें। और भीतरी छंद इतना अनमोल, इतना दिव्य, एक ऐसा आनंद है कि ज्यादा खाने की कौन चिंता करता है?

और बिना किसी डाइटिंग के प्रयास के आप पाएंगे कि आप बहुत ही संतुलित ढंग से भोजन ले रहे हैं। तब भीतर का छंद और भी समस्वर हो जाता है। और आप स्पष्ट देख सकेंगे कि कौन से आहार आपके छंद में बाधा डालते हैं। आप कुछ भारी भोजन कर लेते हैं और वह बहुत देर तक पाचन तंत्र में पड़ा रहता है, तब भीतर का छंद उतना लयबद्ध नहीं रहता।

एक बार भीतर का छंद अनुभव में आ जाए तो आप जान सकेंगे कि कब कामवासना उठ रही है, कब नहीं उठ रही है। और अगर पति-पत्नी दोनों ही भीतर के छंद से जी रहे हों तो आप चकित हो जाएंगे कि दो व्यक्तियों के बीच कितनी गहराई, कितनी लीनता घट सकती है! और कैसे वे धीरे-धीरे एक-दूसरे के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं, कैसे वे महसूस करने लगते हैं कि कब दूसरा उदास है, कहने की भी कोई आवश्यकता नहीं होती। जब पति थका होता है तो पत्नी सहज ही जान लेती है, क्योंकि दोनों एक ही 'वेवलेथ' पर जी रहे हैं, एक ही तरंग उन्हें आंदोलित करती है।

— ओशो

ध्यान विज्ञान

(यह पुस्तक ओशो वर्ल्ड गैलेरिया में उपलब्ध है)