

अब जब भी कभी आपको सिरदर्द हो तो एक छोटी सी ध्यान विधि का प्रयोग करें—सिर्फ प्रयोगात्मक रूप से—बाद में आप बड़ी बीमारियों में और बड़े लक्षणों में भी इसका प्रयोग कर सकते हैं।

जब भी आपको सिरदर्द हो, एक छोटा सा प्रयोग करें। शांत बैठ जाएं और उसे देखें, अच्छी तरह से देखें—दुश्मन की तरह नहीं। यदि आप उसे अपने दुश्मन की तरह देखेंगे, तो अच्छे से नहीं देख पाएंगे। आप देखने से बचेंगे। कौन अपने दुश्मन को देखना चाहता है? हर कोई बचता है, हर कोई टालता है, हर कोई टालने की कोशिश करता है। तो उसे अपने मित्र की तरह देखें। वह आपका मित्र है, वह आपकी सेवा में है। वह कह रहा है, 'कुछ गड़बड़ है, वहां ध्यान दो।'

तो बस शांत बैठ जाएं और सिरदर्द को देखें—बिना किसी भाव के कि वह रुक जाए, बिना किसी इच्छा के कि वह न हो। नहीं, कोई संघर्ष नहीं, कोई लड़ाई नहीं, कोई प्रतिरोध नहीं। बस उसे देखें; देखें कि वह क्या है। शांति से देखते रहें, ताकि यदि वह आपको कुछ चाहे तो कह सके। उसमें कोई सांकेतिक संदेश है। और यदि आप शांति से देखेंगे तो आप चकित हो जाएंगे। यदि आप शांति से देखेंगे तो तीन बातें होंगी। पहली—जितना ज्यादा आप देखेंगे, उतना ज्यादा वह तेज होगा। और तब आप थोड़े उलझन में पड़ेंगे—'यदि सिरदर्द तेज हो रहा है तो यह विधि कैसे मदद करेगी?'

यह तेज हो रहा है, क्योंकि पहले आप उसे टाल रहे थे। सिरदर्द तो उतना ही था, लेकिन आप उसे टाल रहे थे, दबा रहे थे—एस्प्रो के बिना भी उसे दबा रहे थे। जब आप उसे देखते हैं तो दमन हट जाता है और सिरदर्द अपनी सहज तीव्रता में प्रकट होता है। अब आप उसे खुले कानों से, कानों में रुई डाले बिना सुन रहे हैं।

तो पहली बात : वह तेज हो जाएगा। यदि वह तेज हो रहा है तो आप संतुष्ट हो सकते हैं कि आप ठीक से देख रहे हैं। यदि तेज नहीं हो रहा है तो अभी भी आप देख नहीं रहे हैं; अभी भी आप टाल रहे हैं।

उसे देखें—वह और तेज हो जाएगा। यह पहला लक्षण है कि हां, आपकी नजर उस पर है।

दूसरी बात यह होगी कि वह एक बिंदु पर सिमट जाएगा; वह बड़ी जगह पर फैला हुआ नहीं रहेगा। पहले आपको लगता था कि मेरा पूरा सिर दुख रहा है। अब आप देखेंगे कि पूरा सिर नहीं, केवल थोड़ी सी जगह पर दर्द है। यह भी एक संकेत



सिरदर्द को देखना

है कि आप और भी गहराई से उसे देख रहे हैं। दर्द की फैली हुई अनुभूति एक चालाकी है—यह भी उसे टालने का एक ढंग है। दर्द यदि एक ही बिंदु पर हो तो वह और भी तीव्र होगा। तो हम एक भ्रम पैदा करते हैं कि पूरा सिर ही दुख रहा है। पूरे सिर में फैला हुआ दर्द, फिर किसी एक बिंदु पर उतना तीव्र नहीं होता। ये चालाकियां हैं जो हम खेलते रहते हैं।

उसे देखें—और वह छोटी से छोटी जगह में सिमटता जाएगा। और एक क्षण आएगा जब वह सुई की नोक जितनी जगह पर सिमट आएगा—अत्यंत घनीभूत, अत्यधिक पैना, बहुत तेज। आपने ऐसा सिरदर्द कभी न जाना होगा। लेकिन बहुत ही छोटी जगह पर

सीमित। उसे देखते रहें।

और तब तीसरी और सबसे महत्वपूर्ण घटना घटेगी। यदि आप तब भी देखते ही रहे जब दर्द बहुत तीव्र और सीमित और एक ही बिंदु पर केंद्रित है, तो आप कई बार देखेंगे कि वह खो गया है। जब आपका देखना पूर्ण होगा तो वह खो जाएगा। और जब वह खो जाएगा तब उसकी झलक मिलेगी कि वह कहां से आ रहा है—क्या कारण है। जब प्रभाव खो जाएगा तो आप कारण को देख सकेंगे। ऐसा कई बार होगा। फिर सिरदर्द वापस आ जाएगा। जब आपका देखना उतना सजग, उतना एकाग्र, उतना ध्यानपूर्ण नहीं होगा, तब वह फिर आ जाएगा। जब भी आपकी दृष्टि समग्र होगी, वह खो जाएगा। और जब वह खोता है तो उसके पीछे छिपा हुआ ही उसका कारण होता है। और आप हैरान हो जाएंगे—आपका मन कारण बताने के लिए तैयार है।

और एक हजार एक कारण हो सकते हैं। सबमें वही अलार्म दिया जाता है, क्योंकि अलार्म देने की प्रणाली सरल है। आपके शरीर में बहुत अलार्म नहीं हैं। अलग-अलग कारणों के लिए वही अलार्म, वही चेतावनी दी जाती है। हो सकता है हाल ही में आपको क्रोध आया हो और आपने उसे अभिव्यक्त न किया हो। अचानक वह क्रोध प्रकट होगा। आप देखेंगे अपना सारा क्रोध जो आप मवाद की तरह भीतर ढो रहे हैं, ढो रहे हैं। अब यह भारी हो गया है और वह क्रोध निकलना चाहता है। उसे रचन की आवश्यकता है। तो उसे निकाल दें, उसका रचन कर दें! और तत्क्षण आप देखेंगे कि सिरदर्द गायब हो गया है। और न एस्प्रो की कोई जरूरत है, न किसी चिकित्सा की।

— ओशो
ध्यान-विज्ञान