

# सूफ़ी दरवेश नृत्य

**सू**फ़ी दरवेश नृत्य प्राचीनतम और सबसे शक्तिशाली विधियों में से है। यह विधि इतनी गहन है कि एक अकेला अनुभव भी तुम्हें बिल्कुल भिन्न कर दे सकता है। दोनों आंखें खुली रखकर एक स्थान पर गोल घूमो, जैसे छोटे बच्चे गोल घूमते हैं, जैसे कि तुम्हारे अंतर्प्राण एक केंद्र बन गए हों और तुम्हारा पूरा शरीर एक पहिया बन कर घूम रहा है। कुम्हार का चाक बन कर घूम रहा है। तुम केंद्र में हो, परंतु सारा शरीर घूम रहा है।

द्विरलिंग ध्यान—सूफ़ी दरवेश नृत्य  
यह उपयोगी होगा कि दरवेश नृत्य (द्विरलिंग) शुरू करने से तीन घंटे पूर्व तक कोई आहार अथवा पेय नहीं लेना चाहिए।

जूते-चप्पल न पहने हों और वस्त्र ढीले हों तो अच्छा है।

यह ध्यान दो चरणों में विभाजित है—गोल घूमना और विश्राम। घूमने के लिए कोई समय अवधि निश्चित नहीं है, वह घंटों तक भी चल सकता है—लेकिन कम-से-कम एक घंटे तक घूमने का परामर्श दिया जाता है ताकि आप ऊर्जा के भंडार में पूरी तरह डूबने को अनुभव कर सकें।

द्विरलिंग, गोल घूमने को एक ही स्थान पर घड़ी की चाल के विपरीत, एन्टिक्लॉकवाइज़ दिशा में—दाएं से बाएं—किया जाता है, दाहिने हाथ को ऊपर उठाकर हथेली को आकाशोन्मुख रखना है, और बाएं हाथ को नीचे झुकाकर उसकी हथेली को धरती की ओर उन्मुख रखना है। जिन लोगों को एन्टिक्लॉकवाइज़ घूमने में असुविधा हो वे घड़ी की चाल की दिशा में, क्लॉकवाइज़-बाएं से दाएं घूम सकते हैं। अपने शरीर को ढीला और आंखों को खुला रहने दें, आंखें कहीं केंद्रित न हों ताकि आकृतियां अस्पष्ट और प्रवाहमान होती जाएं। मौन रहें।

पहले पंद्रह मिनट के लिए मद्धिम गति से गोल घूमते रहें। फिर अगले

तीस मिनट में गति को धीरे-धीरे तब तक तेज करते रहें जब तक कि गति आपको वशीभूत न कर ले, और आप ऊर्जा के एक भंडार न बन जाएं—परिधि पर गति का एक तूफान और केंद्र पर शांत व स्थिर साक्षी।

जब आप इतनी तेज गोल घूमने लगें कि खड़े न रह सके, तो आपका शरीर स्वयं ही गिर जाएगा। न तो गिरने का स्वयं निर्णय लें, न पहले से गिरने की व्यवस्था करें; यदि आपका शरीर ढीला होगा तो जमीन पर गिरना भी हलके से हो जाएगा और पृथ्वी आपकी ऊर्जा को पी लेगी।

एक बार आप गिर जाएं तो ध्यान का दूसरा चरण शुरू होता है। गिरते ही पेट के बल लेट जाएं ताकि आपकी खुली हुई नाभि का स्पर्श पृथ्वी से हो सके।

यदि किसी को इस प्रकार लेटने में बहुत असुविधा हो तो वह अपनी पीठ के बल लेटे। अपने शरीर को पृथ्वी में पिघलने और डूबने दें जैसे एक छोटा बच्चा मां के वक्ष से चिपका रहता है। आंखें बंद कर लें और निष्क्रिय तथा शांत होकर इस स्थिति में कम से कम पंद्रह मिनट पड़े रहें।

ध्यान के बाद जितना हो सके शांत व निष्क्रिय रहें। कुछ लोगों को दरवेश ध्यान के समय मितली का जी हो सकता है, परंतु ऐसा दो-तीन दिन में ही समाप्त हो जाना चाहिए। उसके बाद भी ऐसा ही हो, तो यह ध्यान न करें।

—ओशो

ध्यानयोग : प्रथम और अंतिम मुक्ति