अपान में प्राण का हवन

श्वास और प्राण-ऊर्जा

तन-मन-आत्मा का संतुलन

प्रश्न : भगवान श्री, प्राण क्या है और अपान क्या है? अपान में प्राण का हवन क्या है और प्राण में अपान का हवन क्या है? इसे फिर से स्पष्ट करें।

जो हमारे भीतर है, वह भी बाहर का हिस्सा है। अभी मेरे भीतर एक श्वास है। थोड़ी देर पहले आपके पास थी, आपकी थी। और थोड़ी देर पहले किसी वृक्ष के पास थी, वृक्ष की थी। और थोड़ी देर पहले कहीं और थी। अभी मेरे भीतर है। मैं कह भी नहीं पाया कि मेरे भीतर है, कि गई बाहर।

जो हमारे भीतर है, उसको अगर हम बाहर के प्राण-जगत में समर्पित कर दें, जानें कि वह भी दे दी बाहर को, तो भीतर कुछ बचा नहीं रह जाता। सब शून्य हो जाता है। एक समर्पण यह है। भीतर की श्वास को, वह जो बाहर विराट प्राण का जाल फैला है, वायुमंडल में, उसमें समर्पित कर दें, उसमें होम दे दें, उसमें चढ़ा दें। या इससे उलटा भी कर सकते हैं। वह जो बाहर का सारा प्राण-जगत है, वह भी तो मेरे भीतर का ही हिस्सा है बाहर फैला हुआ। अगर हम उस बाहर के प्राण-जगत को इस भीतर के प्राण-जगत को समर्पित कर दें, तो भी एक ही घटना घट जाती है। बूंद सागर में गिर जाए, कि सागर बूंद में गिर जाए।

बूंद का सागर में गिरना तो हमारी समझ में आता है, क्योंकि हमने सागर में बूंद को गिरते देखा है। सागर का बूंद में गिरना हमारी समझ में नहीं आता। लेकिन अगर आइंस्टीन के संबंध में कुछ भी खयाल हो, तो समझ में आ सकता है।

जब एक बूंद सागर में गिरती है, तो यह बिलकुल रिलेटिव बात है, यह बिलकुल सापेक्ष बात है। आप चाहें तो कह सकते हैं कि बूंद सागर में गिरी; और आप चाहें तो कह सकते हैं कि सागर बूंद में गिरा। आप कहेंगे, कैसी बात है यह!

मैं पूना आया। तो मैं कहता हूं, मैं पूना आया, ट्रेन मुंबई से मुझे पूना तक

जो हमारे भीतर है, वह भी बाहर का हिस्सा है। अभी मेरे भीतर एक श्वास है। थोड़ी देर पहले आपके पास थी, आपकी थी। और थोड़ी देर पहले किसी वृक्ष के पास थी, वृक्ष की थी। और थोड़ी देर पहले कहीं और थी। अभी मेरे भीतर है

लाई। आइंस्टीन कहते हैं कि यह सापेक्ष है, यह कामचलाऊ बात है। इससे उलटा भी कहते हैं कि ट्रेन मेरे पास पूना को लाई। ऐसा भी कह सकते हैं कि ट्रेन मुझे पूना तक लाई; ट्रेन मेरे पास पूना को लाई। ऐसा भी कह सकते हैं कि ट्रेन पूना को मुझ तक लाई। इन दोनों में कोई बहुत फर्क नहीं है।

लेकिन हम छोटे-छोटे हैं, तो ऐसा कहना अजीब-सा लगेगा कि ट्रेन पूना को मुझ तक लाई; तक लाई। लेकिन दोनों बातें कही जा सकती हैं। कोई अंतर नहीं है। ट्रेन जो काम कर रही है, वे दोनों ही बातें कही जा सकती हैं।

तो या तो हम भीतर के प्राण को बहिर्प्राण पर समर्पित कर दें, बूंद को सागर में गिरा दें। या हम सागर को बूंद में गिरा लें, या हम बाहर के समस्त प्राण को भीतर गिरा लें। दोनों ही तरह हवन पूरा हो जाता है। दोनों ही तरह यज्ञ पूरा हो जाता है। इसे कैसे गिराया जाए, वह मैंने जानकर छोड़ दिया। जानकर छोड़ा इसीलिए कि वह सब योग की बहुत सूक्ष्म प्रक्रियाएं हैं, जिनका सीधा कोई प्रयोजन नहीं है। वह तो पतंजलि के योग-शास्त्र पर बात हो, तभी विस्तार से उनकी बात हो सकती है।

–ओशो

गीतादर्शन भाग–2

प्रवचन नं. 12 से संकलित

(पूरा प्रवचन टेप पर उपलब्ध है)

सद्गुरु को शत् शत् प्रणाम : *मा ध्यान अमोला,* **मुम्बई**