तुम बुद्ध की भांति, सिद्धासन में बैठे हुए हो तो बुद्ध की भांति बैठे हुए ही देहाकृति को अनुभव करो। भीतर से बस अपनी देह की आकृति को अनुभव करने का प्रयास करो। वह स्पष्ट हो जाएगी, वह तुम्हारे समक्ष प्रकट हो जाएगी, और साथ ही साथ तुम्हें बोध होगा

सूक्ष्म शरीर को देखना

शिव ने कहा : हे देवी, अपनी देहाकृति के सुदूर ऊपर और नीचे परिव्याप्त सूक्ष्म उपस्थिति में प्रवेश करो

यह विधि तभी की जा सकती है यदि तुमने 'पंख की भांति छूने' वाली विधि कर ली हो। इसे अलग से भी किया जा सकता है; लेकिन तब यह बहुत कठिन होगा। लेकिन पहली विधि करके फिर दूसरी विधि को करना अच्छा है, और बहुत सरल भी है।

जब भी ऐसा हो कि तुम हलके-फुलके, जमीन से उठते हुए महसूस करो, जैसे कि तुम उड़ सकते हो—अचानक तुम्हें यह बोध होगा कि तुम्हारी देहाकृति के चारों ओर एक नीला प्रकाश है। लेकिन यह तुम तभी देख सकोगे जब तुम्हें लगे कि तुम जमीन से ऊपर उठ सकते हो, कि तुम्हारा शरीर उड़ सकता है, हलका-फुलका हो गया है, हर बोझ मुक्त हो गया है, पृथ्वी के किसी भी गुरुत्वाकर्षण से मुक्त हो गया है।

जब भी तुम्हें इस निर्भरता की अनुभूति हो, तो आंखें बंद करके अपनी देहाकृति के प्रति सजग हो जाओ। आंखें बंद किए हुए ही अपने पंजों और उनकी आकृति, टांगों और उनकी आकृति, और फिर पूरे शरीर की आकृति को अनुभव करो। यदि तुम बुद्ध की भांति, सिद्धासन में बैठे हुए हो तो बुद्ध की भांति बैठे हुए ही देहाकृति को अनुभव करो। भीतर से बस अपनी देह की आकृति को अनुभव करने का प्रयास करो। वह स्पष्ट हो जाएगी, वह तुम्हारे समक्ष प्रकट हो जाएगी, और साथ ही साथ तुम्हें बोध होगा कि उस आकार के चारों ओर नीला-सा

जब भी कोई तुम्हें प्रेम करता है, जब कोई गहन प्रेम से तुम्हें छूता है, तो वह तुम्हारे सूक्ष्म शरीर को छूता है। इसीलिए यह तुम्हें इतना सुखदायी लगता है। इसके चित्र भी लिए गए हैं। दो प्रेमी गहन प्रेम में संभोग कर रहे हैं : यदि उनका संभोग एक निश्चित सीमा तक, चालीस मिनट से अधिक चल सके, और स्खलन न हो, तो गहन प्रेम में, दोनों शरीरों के आसपास एक नीला प्रकाश प्रकट होता है

प्रकाश फैला है।

आरंभ में इस प्रयोग को आंखें बंद रख कर करो। और जब यह प्रकाश फैलता चला जाए और तुम्हें देहाकृति के चारों ओर एक प्रकाश-मंडल, एक नीले प्रकाश-मंडल की अनुभूति हो, तब कभी रात को किसी प्रकाशहीन अंधेरे कमरे में इस प्रयोग को करते हुए अपनी आंखें खोल लो और तुम ठीक अपने शरीर के चारों ओर एक नीली आकृति देखोगे-मात्र प्रकाश। तुम्हारे शरीर के चारों ओर एक नीला प्रकाश होगा। यदि तुम सचमुच इसे देखना चाहते हो, बंद आखों से नहीं वरन् खुली आंखों से, तो इस प्रयोग को किसी अंधेरे कमरे में करो जहां कोई प्रकाश न हो।

यह नीली आकृति, यह नीला प्रकाश, सूक्ष्म शरीर की उपस्थिति है। तुम्हारे कई शरीर हैं। यह विधि सूक्ष्म शरीर से संबंधित है, और सूक्ष्म शरीर के द्वारा तुम परम आनंद में प्रवेश कर सकते हो। सात शरीर हैं, और हर शरीर का उपयोग दिव्य में प्रवेश करने के लिए किया जा सकता है; हर शरीर बस एक द्वार है।

यह विधि सूक्ष्म शरीर का उपयोग करती है, और सूक्ष्म शरीर को अनुभव करना सबसे सरल है। शरीर जितना गहरा हो, उतना ही उसे अनुभव करना कठिन है; लेकिन सूक्ष्म शरीर तो तुम्हारे करीब ही है, भौतिक शरीर के करीब है। बस पास ही है। दूसरी आकृति आकाशीय तत्व की है—तुम्हारे चारों ओर, तुम्हारे शरीर के चारों ओर। वह तुम्हारे शरीर में प्रवेश करती है और वह तुम्हारे शरीर के चारों ओर एक मंद प्रकाश-सी एक ढीले चोगे की तरह चारों ओर से घेरे हुए है।

जब भी कोई तुम्हें प्रेम करता है, जब कोई गहन प्रेम से तुम्हें छूता है, तो वह तुम्हारे सूक्ष्म शरीर को छूता है। इसीलिए यह तुम्हें इतना सुखदायी लगता है। इसके चित्र भी लिए गए हैं। दो प्रेमी गहन प्रेम में संभोग कर रहे हैं : यदि उनका संभोग एक निश्चित सीमा तक, चालीस मिनट से अधिक चल सके, और स्खलन न हो, तो गहन प्रेम में, दोनों शरीरों के आसपास एक नीला प्रकाश प्रकट होता है। उसके चित्र भी लिए गए हैं।

पहले तुम्हें उस ऊर्जा मंडल के प्रति सजग होना होगा जो तुम्हारी भौतिक आकृति को घेरे हुए है, और जब तुम सजग हो जाओ तो उसे विकसित होने में सहयोग दो, उसे बढ़ने और फैलने में सहयोग दो। तुम क्या कर सकते हो?

बस मौन बैठकर इसे देखो; कुछ मत करो, बस अपने आसपास एक नीली आभा को देखते रहो; कुछ भी न करते हुए, बस इसे देखते हुए—तुम्हें लगेगा कि वह बढ़ रही है, फैल रही है, बड़ी से बड़ी होती जा रही है। क्योंकि जब तुम कुछ भी नहीं कर रहे होते तो पूरी ऊर्जा सूक्ष्म शरीर में चली जाती है। इसे स्मरण रखो। जब तुम कुछ भी करते हो तो ऊर्जा सूक्ष्म शरीर से बाहर निकाल ली जाती है।

जब तुम कुछ नहीं कर रहे हो, तब तुम्हारी ऊर्जा बाहर गति नहीं कर रही है। वह सूक्ष्म शरीर की ओर चली जाती है। वहां एकत्रित हो जाती है। तुम्हारा सूक्ष्म शरीर एक विद्युत-कुंड बन जाता है और वह जितना विकसित होता है, तुम उतने ही मौन हो जाते हो। जितने तुम मौन होते हो, उतना ही यह विकसित होता है। एक बार तुम जान जाओ कि कैसे सूक्ष्म शरीर को ऊर्जा देनी है और कैसे उसे व्यय नहीं करना है, तो तुम जान गए; तुम्हें एक गुप्त कुंजी का पता चल गया।

—ओशो

ध्यान योग : प्रथम और अंतिम मुक्ति

प्रवचन नं. 149 से संकलित

(पूरा प्रवचन टेप पर भी उपलब्ध है)