देववाणी

हर रात को सोने के पहले तुम एक छोटा सा प्रयोग कर सकते हो जो बहुत ही सहायक होगा। प्रकाश बुझा लो, सोने के लिए तैयार हो कर अपने बिस्तर पर बैठ जाओ—पंद्रह मिनट के लिए। आंखें बंद कर लो और फिर कोई निरर्थक एकसुरी आवाज निकलना शुरू करो। उदाहरण के लिए ल ल ल ल—और प्रतीक्षा करो कि मन तुम्हें नई ध्वनियां देता जाए। एक ही बात याद रखनी है कि वे आवाजें या शब्द उस किसी भाषा के न हों जो तुम जानते हो। यदि तुम हिंदी, अंग्रेजी और बंगाली भाषा जानते हो तो उच्चारित शब्द इन भाषाओं के न हों। कोई भी भाषा जो तुम नहीं जानते हो—जैसे मान लो तिब्बती, चीनी, जापानी—उनकी ध्वनियां तुम उच्चारित कर सकते हो। लेकिन यदि तुम जापानी भाषा जानते हो, तो उसका उपयोग तुम नहीं कर सकते; तब इटालियन भाषा अच्छी होगी। वह कोई भाषा बोलो जिससे तुम अपरिचित हो।

पहले दिन कुछ क्षणों के लिए अड़चन में पड़ोगे, क्योंकि वह भाषा तुम कैसे बोल सकते हो जो तुम जानते ही नहीं? एक बार प्रारंभ भर हो जाए, फिर वह बोली जा सकती है। कोई भी आवाज, अर्थहीन शब्द—ताकि सतही चेतन मन को शिथिल करके, अचेतन मन को बोलने दिया जा सके। जब मन का अचेतन हिस्सा बोलता है, तो वह तो कोई भाषा नहीं जानता।...

यह एक बहुत प्राचीन विधि है। यह ओल्ड टेस्टामेंट में, पुरानी बाइबिल में उल्लेखित है। उन दिनों इस विधि को 'ग्लोसोलालिया' कहा जाता था और अमेरिका के कुछ चर्च अभी भी इसका उपयोग करते हैं। वे इसे 'जीभ की बोली' कहते हैं। और यह एक अद्‌भुत विधि है—अचेतन का भेदन करने वाली गहनतम विधियों में से यह एक विधि है।

तुम 'ल, ल, ल,' के उच्चार से शुरू कर सकते हो, फिर बाद में जो कुछ ध्वनि आए उसके साथ बहो। केवल पहले दिन तुम थोड़ी कठिनाई अनुभव करोगे। एक बार यह चल पड़ें फिर तुम इसका राज़, इसका गुर जान गए। फिर पंद्रह मिनट तक तुममें उतर रही इस अज्ञात भाषा का उपयोग करो; और इसका उपयोग एक बोलचाल की भाषा की तरह ही करो; वास्तव में तुम इस भाषा में बातचीत ही कर रहे हो।

इस विधि का पंद्रह मिनट का अभ्यास तुम्हारे चेतन मन को गहरा विश्राम दे देगा और तब तुम बस लेट जाओ और निंद्रा में डूब जाओ। तुम्हारी नींद गहरी हो जाएगी। कुछ ही सप्ताह में तुम अपनी नींद में एक गहराई का अनुभव करोगे और सुबह तुम बिल्कुल ताजा अनुभव करोगे।

देववाणी का अर्थ है परमात्मा की वाणी। इसमें साधक के माध्यम से परमात्मा की वाणी ही बोलती है; साधक एक रिक्त पात्र और ऊर्जा के बहने के लिए एक मार्ग बन जाता है। यह ध्यान जीभ का लातिहान है। यह विधि चेतन मन को इतने गहन विश्राम में ले जाती है कि अगर इसका प्रयोग रात सोने के पहले किया जाए तो खूब गहरी नींद आती है।

इस विधि में पंद्रह—पंद्रह मिनट के चार चरण हैं। सभी चरणों में आंखें बंद रखनी हैं।

पहला चरण : पंद्रह मिनट

शांत बैठ जाएं और मधुर संगीत को सुनें।

दूसरा चरण : पंद्रह मिनट

निरर्थक आवाजें निकालना शुरू करें, उदाहरण के लिए 'लऽऽ लऽऽ लऽऽ' से प्रारंभ करें और इसे उस समय तक जारी रखें जब तक कि अनजान-अज्ञात भाषा के शब्दों जैसी ध्वनियां न आने लगें। ये ध्वनियां मस्तिष्क के उस अपरिचित हिस्से से आनी चाहिए जिसका उपयोग बचपने में शब्द सीखने के पहले आप करते थे। बातचीत की शैली में इस अनर्गल शब्द-प्रवाह को आने दें। न रोएं, न हंसें, न चीखें, न चिल्लाएं।

तीसरा चरण : पंद्रह मिनट

खड़े हो जाएं, अनजानी भाषा में बोलना जारी रखें और अब बोलने के साथ-साथ एक लय में शरीर को झूमने दें, डोलने दें, मुद्राएं बनाने दें। यदि आप शरीर को बिलकुल शिथिल छोड़ दें तो सूक्ष्म ऊर्जाएं एक प्रकार का लातिहान पैदा करेंगी, जो आपके बिना किसी प्रयास के होता रहेगा।

चौथा चरण : पंद्रह मिनट

लेट जाएं, शांत और निश्चल रहें।