अनुक्रम

1. जीवन के रहस्य की कुंजी 2
2. ध्यान के सम्बन्ध में 20
3. संकल्प : संघर्ष का विसर्जन 23
4. अमृत का सागर 36
5. ध्यान का अनिवार्य तत्वः होश 39
6. यही है मार्ग प्रभु का 47
7. शक्ति के साथ आनंद भी 52
8. योगः कर्म की कुशलता 56

पहला प्रवचन

जीवन के रहस्य की कुंजी

मेरे प्रिय आत्मन्!

जीवन एक रहस्य है। जिसे हम जीवन जानते हैं, जैसा जानते हैं, वैसा ही सब कुछ नहीं है। बहुत कुछ है जो अनजाना ही रह जाता है। शायद सब कुछ ही अनजाना रह जाता है। जो हम जान पाते हैं वह ऐसा ही है जैसे कोई लहरों को देख कर समझ ले कि सागर को जान लिया। लहरें भी सागर की हैं, लेकिन लहरों को देख कर सागर को नहीं समझा जा सकता। और जो लहरों में उलझ जाएगा वह सागर तक पहुंचने का शायद मार्ग भी न खोज सके। असल में जिसने लहरों को ही सागर समझ लिया, उसके लिए सागर की खोज का सवाल भी नहीं उठता।

जो दिखाई पड़ता है हमें वह जीवन के सागर पर लहरों से ज्यादा नहीं है। जो नहीं दिखाई पड़ता है वही सागर है। जो नहीं दिखाई पड़ता है वही वस्तुतः जीवन है। जो दृश्य है वह सब कुछ नहीं है, सब कुछ का अत्यंत छोटा सा अंश है। जो अदृश्य है वही सब कुछ है। लेकिन हम सब दृश्य पर ही अटक जाते हैं और अदृश्य तक नहीं पहुंच पाते हैं। जो ज्ञात है वह अणु भी नहीं है और जो अज्ञात है वह विराट है। लेकिन हम सब अणु को ही विराट समझ लेते हैं और जीवन की जो यात्रा विराट तक पहुंच सकती थी, वह अणु के इर्द-गिर्द ही घूम-घूम कर नष्ट हो जाती है।

जीवन रहस्य है, जब मैं ऐसा कहता हूं, तो मेरा मतलब है कि जितना ही हम जानेंगे उतना ही जानने को सदा और भी मुक्त और खुला हो जाएगा। जितना हम जान लेंगे उतने जानने से जीवन समाप्त नहीं होगा, बल्कि जितना हम जानेंगे उतना ही हमारे ज्ञान का अहंकार समाप्त हो जाता है। जो जितना ही जान लेता है उतना ही बड़ा अज्ञानी हो जाता है। इस जगत में अज्ञानियों के सिवाय ज्ञानी होने का भ्रम और किसी को भी नहीं होता। ज्ञानी को तो दिखाई पड़ने लगता है कि सब कुछ अज्ञात है, और मुझसे बड़ा अज्ञानी कौन! जितना ही हम जानते हैं उतना ही जान नहीं पाते, बल्कि जानने वाला ही धीरे-धीरे खो जाता है। जितना ही हम खोजते हैं, खोज पूरी नहीं होती, खोजने वाला ही समाप्त हो जाता है।

इसलिए कहता हूंः जीवन रहस्य है, मिस्ट्री है। जीवन पहेली नहीं है। पहेली और रहस्य में कुछ फर्क है। पहेली हम उसे कहते हैं जो हल हो सके। रहस्य उसे कहते हैं कि जितना हम हल करेंगे उतना ही हल होना मुश्किल होता जाएगा। पहेली उसे कहते हैं कि जिसकी सुलझ जाने की पूरी संभावना है। क्योंकि पहेली को जान-बूझ कर उलझाया गया है। उलझन बनाई हुई है, निर्मित है। जीवन पहेली नहीं है। उसकी उलझन बनाई हुई नहीं है, निर्मित नहीं है। किसी ने उसे उलझाया नहीं है। सिर्फ सुलझाने वाले ही उलझन में पड़ जाते हैं।

जीवन रहस्य है, उसका मतलब यह है कि सुलझाने की कोशिश की तो उलझ जाएगा। और अगर सहज स्वीकार कर लिया तो सब सुलझा हुआ है।

जीवन रहस्य है, उसका अर्थ यह है कि हम कहीं से भी यात्रा करें और कहीं की भी यात्रा करें, अंततः जहां हम पहुंचेंगे वह वही जगह होगी जहां से हमने शुरू किया था। जीवन रहस्य है का अर्थ यह है कि जो प्रारंभ का बिंदु है वही अंत का बिंदु भी है; और जो साधन है वही साध्य भी है; और जो खोज रहा है वही खोजा जाने वाला भी है।

इस रहस्य, इस जीवन की निश्चित ही कुंजी भी है, "सीक्रेट की" भी है। उस कुंजी को समझने, खोजने के लिए हम यहां उपस्थित हुए हैं।

पहली बातः जो व्यक्ति विचार से खोजने जाएगा जीवन को, वह उलझा लेगा। विचार कुंजी नहीं है, कुंजी का धोखा है। कितना ही हम विचार करें, जितना हम विचार करेंगे उतना हम जीवन से दूर चले जाते हैं। जितना हम विचार करते हैं उतना ही सत्य से हमारा फासला बढ़ता चला जाता है। उन्हीं क्षणों में हम सत्य के निकट होते हैं जब हम विचार से बाहर होते हैं। जो विचार करेगा वह भटक जाएगा।

इसलिए इन चार दिनों में मैं आपको विचार करने को नहीं कहूंगा। इन चार दिनों में हम अनुभव करने की कोशिश करेंगे। थिंकिंग नहीं, विचार नहीं, एक्सपीरिएंस की, अनुभव की, अनुभूति की कोशिश करेंगे।

अनुभूति ही कुंजी है। वे जो इस रहस्य को जानना चाहते हैं, खोलना चाहते हैं, उघाड़ना चाहते हैं, उनके लिए अनुभूति के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं है। लेकिन अत्यधिक अनुभूति की जगह हम विचार में उलझ जाते हैं। हम सोचने लगते हैं कि सत्य क्या है। हम सोचने लगते हैं कि जीवन क्या है। हम सोचने लगते हैं कि मृत्यु क्या है। हम सोचने लगते हैं... और जितना हम सोचते हैं उतना ही हम सिद्धांतों को तो पा लेते हैं, लेकिन सत्य को पाने से वंचित रह जाते हैं। सब सोचना अंततः सिद्धांत दे सकता है--मृत, मरे हुए। सब सोचना शास्त्र दे सकता है--मृत, मरे हुए। सब सोचना पहेलियां दे सकता है--खुद की बनाई हुई, खुद की सुलझाई हुई। लेकिन सोचने से कोई सत्य तक न कभी पहुंचा है, न कभी पहुंच सकता है।

तो पहली बात तो आज की रात जो आपसे कहना चाहता हूं वह यहः साफ ठीक से समझ लें कि हम यहां कुछ सोच-विचार के लिए इकट्ठे नहीं हुए, यहां हम किसी अनुभव के लिए इकट्ठे हुए हैं। हम कुछ सोचना नहीं चाहते, हम कुछ जानना चाहते हैं। हम भोजन के संबंध में विचार नहीं करेंगे, हम स्वाद लेना चाहते हैं। हम तैरने के संबंध में शास्त्र नहीं पढ़ेंगे, हम तैरना ही चाहते हैं। हम फूलों के सौंदर्य के संबंध में सिद्धांतों में नहीं जाएंगे, हम तो सीधा फूल को ही अपनी नाक पर रख लेना चाहते हैं। नहीं, हम प्रेम के संबंध में किसी विचारणा में उलझने की आकांक्षा नहीं रखते, हम तो प्रेम में डूब जाना चाहते हैं।

अनुभव का अर्थ हैः हम उतरना चाहते हैं, डूबना चाहते हैं, खोना चाहते हैं। सोचने का... नहीं, सोचने का कोई सवाल नहीं है। जो भी सोचता है वह किनारे पर बैठा रह जाता है। और किनारे पर बैठ कर कोई कितना ही सोचे जन्मों-जन्मों तक, तब भी कहीं नहीं पहुंच पाता, बस किनारे पर ही बैठा रहता है। ऐसा नहीं है कि कोई और किनारे पर बैठा होगा, हम भी जन्मों से सोचने के किनारे पर बैठे हैं। ऐसा तो कोई भी नहीं है जो पहली बार जिंदगी के किनारे पर बैठा हो। हम बहुत बार जिंदगी के किनारे पर बैठे हैं। उस सबका कोई हिसाब लगाना मुश्किल है, गणना करनी मुश्किल है कि हम जीवन के तट पर कितनी बार बैठ चुके हैं। अनंत है वह यात्रा। अंतहीन है वह कथा। लेकिन बार-बार हम सोचते ही रहे हैं। और बार-बार हम सोच-सोच कर मरते रहे हैं। जान नहीं पाए हैं उसे जो सदा निकट था। सोचने वाला कभी भी नहीं जान पाता। सोचने वाला, जो निकट है, उससे भी दूर चला जाता है।

आप मेरे पास में बैठे हों और मैं आपके संबंध में सोचने लगूं, तो मेरे और आपके बीच हजारों मील का फासला हो जाता है। फूल पास में खिला हो और मैं फूल के संबंध में सोचने लगूं, तो मैं फूल से दूर निकल जाता हूं। सोचना दूरी है, अनुभव निकटता है।

जीवन के रहस्य की पहली कुंजी अनुभूति पर जोर देती है।

लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि मैं आपसे कहूं कि विचार मत करना अर्थात विश्वास करना। नहीं, विश्वास करने को भी मैं आपसे नहीं कहता। ऐसे दिखाई पड़ता है कि विश्वास शायद विचार का विरोधी है, है नहीं। जो थोड़ा कम विचार करते हैं वे विश्वास कर लेते हैं। विश्वास भी विचार की ही बहुत मद्धिम, धीमी सी मात्रा है। जो थोड़ा ही सोचते हैं वे विश्वास कर लेते हैं, जो ज्यादा सोचते हैं वे अविश्वास पर पहुंच जाते हैं। विश्वास भी विचार ही है--थका हुआ, हारा हुआ। विश्वास भी अनुभव नहीं है। न विचार अनुभव है, न विश्वास अनुभव है। अनुभव दोनों से नहीं मिलता। अनुभव मिलता है प्रयोग से, एक्सपेरिमेंट से। कोई वैज्ञानिक विचार नहीं कर रहा है और न कोई वैज्ञानिक विश्वास कर रहा है, अपनी प्रयोगशाला में प्रयोग कर रहा है।

आपको मैं किस प्रयोगशाला में ले जाऊं? जीवन के लिए कोई प्रयोगशाला नहीं है। आप ही प्रयोगशाला हैं। आपको मैं आपके भीतर ही ले जाना चाहूंगा। जीवन की तलाश के लिए कहीं किसी और लेबोरेटरी में, किसी प्रयोगशाला में, किसी कांच की परखनली में जांचने की जरूरत नहीं है। आप ही अपने भीतर जीवन के पूरे जागते हुए रूप हैं। अगर भीतर जा सकें तो जीवन की प्रयोगशाला में आप प्रवेश कर जाते हैं। यह न तो विश्वास से होगा, न यह विचार से होगा। यह भीतर प्रवेश संकल्प से होता है।

इसलिए इस कुंजी का दूसरा सूत्र हैः संकल्प, विल। कितना तीव्र संकल्प है भीतर प्रवेश का, उतनी ही तीव्रता से भीतर प्रवेश हो जाता है।

एक मित्र ने मुझे अभी एक छोटी सी घटना लिख कर भेजी।

कैनेडा में एक अभिनेता हुआ--चार्ल्स कार्लगन। मरने के दस साल पहले उसने वसीयत की और कहा कि जब मैं मर जाऊं तो मेरी कब्र मेरे गांव में ही बनाई जाए। उसका गांव कैनेडा के पास प्रिंस-द्वीप में एक छोटे से द्वीप पर है। मैं अपने ही गांव में दफनाया जाऊं।

लेकिन जब उसने वसीयत की थी तब उसके पास रुपये भी थे, इज्जत भी थी। अभिनेता की इज्जत और रुपये का कोई भरोसा नहीं। ऐसे तो किसी की इज्जत का और रुपये का कोई भरोसा नहीं। फिर अभिनेता की इज्जत और रुपया! जब वह मरा तब वह बिल्कुल भिखमंगा था। लोग उसे भूल चुके थे। फारगॉटन फेसेस में, भूले हुए चेहरों में उसकी गिनती हो गई थी। और मरा भी तो अपने गांव से दो हजार मील दूर मरा। मरा वह टेक्सास में। कौन फिकर करे उसकी वसीयत की! कौन उसे पहुंचाए! उसके पास कफन के पैसे भी नहीं थे। वे भी गांव के लोगों ने भरे थे। उसे दो हजार मील की यात्रा कौन कराए! गांव के लोगों ने उसे दफना दिया।

मरते वक्त आखिरी क्षण भी उसके ओंठ पर एक ही बात थी, आखिरी बात भी उसने यही कही कि कुछ भी करके मुझे मेरे गांव भेज देना और जिस दरख्त के नीचे मैं पैदा हुआ था उसी दरख्त के नीचे मुझे दफना देना। लेकिन कैसे उसे पहुंचाया जाए? मर गया, तो लोगों ने उसे दफना दिया वहीं दो हजार मील दूर।

उस रात एक बहुत हैरानी की घटना घटी। उस रात अचानक तूफान आ गया। ऐसा तूफान जैसा कि कोई संभावना ही न थी। वृक्ष उखड़ गए, मकान गिर गए। जिस वृक्ष के नीचे उसे दफनाया था, वह वृक्ष उखड़ गया जड़ों सहित और उसकी लाश भी उखड़ गई। एक लकड़ी के ताबूत में उसे गड़ाया गया था, वह ताबूत सहित लाश बाहर आ गई। समुद्र वहां से दो मील दूर था, तूफान धक्के दे-दे कर उसकी लाश को, उसके ताबूत को सागर तक पहुंचा दिया। और दो हजार मील उस मुर्दे ने यात्रा की और प्रिंस-द्वीप के किनारे जाकर लग गया जहां वह पैदा हुआ था। जब लोगों ने उस ताबूत को खोला, तो सारा शरीर गल गया था, सिर्फ चेहरा बिल्कुल साबुत बच गया था। वे पहचान गए कि वह तो चार्ल्स कार्लगन है, उनके गांव का पैदा हुआ अभिनेता। उन्होंने उसे उसी वृक्ष के नीचे दफना दिया जहां वह पैदा हुआ था।

मुझे किसी ने यह खबर भेजी और मुझसे पूछा कि क्या कहते हैं आप? क्या इस आदमी का मरने के पहले का संकल्प इतना प्रभावशाली हो सकता है? यह केवल संयोग है या कि इसके संकल्प का परिणाम है?

इतना प्रभावशाली संकल्प हो सकता है। जिंदगी भर हम संकल्प से ही जीते और मरते हैं। कमजोर होता है तो कमजोर जिंदगी होती है। प्रबल होता है तो प्रबल जिंदगी हो जाती है। आदमी के हाथ में एक ही ताकत हैः वह उसके विल फोर्स की है, उसके संकल्प की है।

नहीं, न तो विश्वास से कोई भीतर की यात्रा पर जाता है, न कोई विचार से भीतर की यात्रा पर जाता है। न थिंकिंग से, न बिलीफ से। जाता है विल से, संकल्प से।

संकल्प को थोड़ा ठीक से समझ लेना जरूरी है। संकल्प का मतलब है कि जो भी मैं निर्णय ले रहा हूं, वह पूरा है। वह निर्णय अधूरा नहीं है। यदि मैं शांत होना चाहता हूं, तो यह मेरा निर्णय पूरा है, यह अधूरा नहीं है। ऐसा न हो कि मेरा आधा मन कहता हो कि शांत हो जाऊं और आधा मन कहता हो कि क्या करोगे शांत होकर। तो आपका आधा मन अपने बाकी आधे मन को काट देगा। आपका श्रम व्यर्थ हो जाएगा। यह ऐसे ही होगा जैसे कोई आदमी दीवाल पर एक ईंट चढ़ाए और दूसरे हाथ से ईंट एक उतार ले और मकान कभी न बने। हम करीब-करीब जिंदगी में ऐसे ही जीते हैं। हम सब संकल्प करते हैं, लेकिन इधर करते हैं और इधर से खींच लेते हैं।

सांझ एक आदमी कहता हैः सुबह पांच बचे उठना है। और जब वह कहता है तब भी अगर थोड़ा भीतर झांके तो उसे पता है कि वह उठेगा नहीं। वह भी उसे मालूम है। वह पक्का करता है कि पांच बजे तो उठना ही है! और तब भी वह अगर थोड़ा गौर करे तो पता चलेगाः इस पांच बजे उठने के भीतर वह आवाज मौजूद है जो कह रही है कि कहां उठोगे! कैसे उठोगे! रात बहुत सर्द है! लेकिन अभी इस आवाज को वह झुठला देता है, सो जाता है। सुबह पांच बजे जब घड़ी का अलार्म बजता है तब वह दूसरी आवाज, जो सांझ भी मौजूद थी, वह कहती हैः कहां इतनी सर्दी, फिर कभी सोचना, फिर कल उठना। वह फिर सो जाता है। सुबह पछताता है। जब पांच बजे रात वह करवट बदल कर सोता है तब भी भीतर एक आवाज होती है कि तुम यह क्या कर रहे हो? सांझ निर्णय किया था, सुबह पछताना पड़ेगा! लेकिन उसको सुनता नहीं। सुबह उठता है और पछताता है कि मैंने निर्णय लिया था और यह क्या हो गया? मैं उठा क्यों नहीं?

अपना ही संकल्प आधा अपने ही आधे संकल्प से कट जाता है।

मनुष्य की जिंदगी का बड़े से बड़ा दुख यही है कि उसका मन खुद ही खंडों में बंटा है और एक-दूसरे को काट देता है।

यह जो इन आने वाले दिनों में हम एक अंतर्यात्रा पर, जीवन की खोज पर, रहस्य के अनुभव के लिए जाने की तैयारी में आए हैं, ध्यान रखना है कि संकल्प पूरा हो, पूरे मन से तैयारी हो, पूरा मन राजी हो, तो दुनिया में कोई रोक नहीं सकता। इस दुनिया में एक ही शक्ति है जो कार्यकारी है, वह हमारे संकल्प की शक्ति है। लेकिन अगर वही हमारे पास नहीं है, तो हम बिल्कुल निर्जीव हैं, जीते जी मरे हुए आदमी हैं।

तो दूसरी बात आपसे कहना चाहता हूं... पहली बात कि विचार करने हम यहां इकट्ठे नहीं हुए हैं। इसलिए इन तीनों दिनों के लिए विचार की फिकर छोड़ देना। हम यहां विश्वास करने इकट्ठे नहीं हुए हैं। इसलिए आप हिंदू हैं कि मुसलमान हैं कि जैन हैं कि ईसाई हैं, फिकर छोड़ देना। आपके विश्वासों से यहां कोई प्रयोजन नहीं है। आपके विचारों से कोई मतलब नहीं है। आपके संकल्प भर से अर्थ है। अपने भीतर टटोल लेना कि मैं जो भी निर्णय करूं वह पूरा है?

ध्यान रहे, छोटे-छोटे निर्णय से परीक्षा हो जाती है। इसलिए मैंने सोचा है कि कुछ लोग, जो समझते हों कि वे तीन दिन मौन रख सकते हैं, वे मौन ही रखें। वह तीन दिन का मौन उनके संकल्प के लिए बड़ा आधार बन जाएगा। वे तीन दिन शब्द का उपयोग ही न करें। थोड़ी अड़चन होगी, बहुत ज्यादा अड़चन नहीं होगी। और एक दिन में आप अनुभव करेंगे कि ज्यादा बोलने की जरूरत ही नहीं थी, हम फिजूल ज्यादा बोल रहे थे। जरूरत पड़े तो थोड़ा कागज पर लिख कर कुछ कह देना। अन्यथा तीन दिन अधिकतम लोग मौन रह सकें, तो गहरे परिणाम होंगे। छोटा सा संकल्प उनके लिए बड़ा उपयोगी हो जाएगा। जो लोग तीन दिन तक चुप रह सकते हैं, बहुत छोटी सी बात है, लेकिन बात बड़ी है। क्योंकि चुप रहने का निर्णय अगर निभाया जा सके, तो आपके भीतर संकल्प की पृष्ठभूमि को निर्माण कर जाएगा। और हम जो और प्रयोग करने जा रहे हैं उनमें वह सहयोगी हो जाएगा।

एक मित्र ने मुझे आकर आज्ञा मांगी है कि वे तीन दिन न तो बोलेंगे, शब्द का त्याग रखेंगे; न भोजन लेंगे, भोजन का त्याग रखेंगे; और न वस्त्र पहनेंगे, वस्त्र का त्याग रखेंगे।

मैं मानता हूं, उन्हें बहुत परिणाम हो सकेंगे।

आप भी इन दिनों के लिए अपना ही कोई संकल्प खोज लेंगे, तो भी चलेगा। मौन तो बहुत अच्छा है, सरलतम है। कोई तीन दिन उपवास रखना चाहे, तो तीन दिन उपवास रख ले। कोई तीन दिन एक बार ही खाना खाना चाहे, तो एक बार ही खाना खा ले। कोई आधा खाना खाना चाहे, तो आधा खाना खा ले। लेकिन जो भी संकल्प करे उसे तीन दिन पूरा करे। उसे फिर तीन दिन के बीच में बदलना नहीं है। कोई वस्त्र छोड़ कर रहना चाहे, तो तीन दिन के लिए वस्त्र छोड़ दे। कोई कम वस्त्र करना चाहे, तो कम वस्त्र कर ले। जो भी जिसको ठीक लगे, तीन दिन के लिए दो-चार संकल्प अपने आस-पास खड़े कर ले और उनमें जीने की कोशिश करे। तीन दिन उनको तोड़ना ही नहीं, चाहे खुद टूट जाएं, पर वे संकल्प नहीं तोड़ने हैं।

साधना संकल्प के विस्तार का नाम है। हम कैसे उसे अपने चारों तरफ फैला लें? और हमारा व्यक्तित्व संकल्प से कैसे चारों तरफ से आपूरित हो जाए? तो ऐसे छोटे-छोटे निर्णय कर लेने के लिए आपसे कहता हूं, सभी से। जो जिसके ख्याल में आ जाए। ऐसे मैंने उदाहरण के लिए सुझाया। जो जिसे ख्याल में आ जाए वह इन तीन दिनों के लिए दो-चार संकल्प अपने मन में ले ले। किसी को कहने की जरूरत नहीं, क्योंकि किसी से कोई मतलब नहीं है। और बाकी लोगों से मैं यह कहता हूं कि इन तीन दिनों में कोई भी आदमी कुछ भी करता हुआ मालूम पड़े, आप उस पर न सोच-विचार करना, न आप उसकी तरफ देखना, न आप उसकी चिंता लेना और कृपा करके बाधा तो देना ही मत। क्योंकि पता नहीं उसने क्या संकल्प लिया है। अगर कोई आदमी आपको धूप में खड़ा हुआ मिल जाए, तो आप मत रोकना कि धूप में क्यों खड़े हैं! हो सकता है उसने संकल्प लिया हो, वह धूप में खड़ा है। कोई अगर दो घंटे तक खड़ा हो तो आप मत कहना उससे कि बैठ जाइए। क्योंकि हो सकता है उसने दो घंटे खड़े रहने का संकल्प किया हो। कोई रेत पर लेटा हो तो लेटे रहने देना। कोई कुछ भी कर रहा हो, इस शिविर में कोई दूसरे व्यक्ति को किसी शिष्टाचार, किसी संकोच, किसी औपचारिकता का निभाव नहीं करना है। यहां आप बिल्कुल अकेले हैं, बाकी से आपको कोई भी प्रयोजन नहीं है।

तो यह संकल्प तो कम से कम सभी ले लें--कि मैं अकेला हूं यहां, मुझे दूसरे से कोई भी प्रयोजन नहीं है। इन तीन दिन, कौन क्या कर रहा है, वह उसकी बात है, वह उसका अपना काम है। कोई आपको नाचता मिल जाए तो आपको फिकर नहीं करनी है। कोई रोता मिल जाए तो आपको चिंता नहीं करनी है। कोई रास्ते पर खड़े होकर हंस रहा हो तो आपको चिंता नहीं करनी है। आप अपने रास्ते पर हों। और प्रत्येक व्यक्ति अपने

संकल्प ले ले कि उसे क्या तीन दिन में संकल्प पूरे करने हैं। वह तीन दिन उनको पूरा करता रहे। यह उसकी निजी बात हुई। जो हम साधना करेंगे वह तो अलग होगी। यह उसकी निजी बात हुई जिससे उसके संकल्प की शक्ति की पृष्ठभूमि खड़ी हो जाएगी।

साधारणतः लोग कहते सुने जाते हैं... गलत है उनकी बात बुनियादी रूप से। आज ही एक मित्र आए थे, वे कहने लगे कि मुझे ऐसा लगता है कि ध्यान करने में, जिन लोगों के पास संकल्प की शक्ति कम होती है, जिनका विल-पावर कमजोर होता है, उन लोगों को जल्दी हो जाता है।

मैंने उनसे कहा, यह नासमझी की हद्द है। ऐसे ख्याल हैं। असल में जिनको नहीं होता उनको कुछ तो जस्टिफिकेशन चाहिए कि उनको क्यों नहीं हो रहा है। उनको इसलिए नहीं हो रहा है कि उनके पास संकल्प की शक्ति बहुत ज्यादा है।

तो महावीर के पास संकल्प की शक्ति कम रही होगी। तो यह आदमी बारह वर्ष में सिर्फ एक वर्ष भोजन किया, सब मिला कर। जितने दिन भोजन किया वे एक वर्ष के बराबर हैं, तीन सौ पैंसठ दिन, बारह वर्ष में। संकल्प की कमजोर शक्ति का परिणाम होगा। बुद्ध की संकल्प-शक्ति कमजोर रही होगी। जीसस की संकल्प-शक्ति कमजोर रही होगी कि सूली पर चढ़ते वक्त ईश्वर से कह सके कि इन सबको माफ कर देना, क्योंकि इनको पता नहीं ये क्या कर रहे हैं। मंसूर की संकल्प-शक्ति कमजोर रही होगी कि जब उसके लोग हाथ-पैर काट रहे थे तब भी वह हंस रहा था।

नहीं, इस जगत में जिन्होंने ध्यान किया है उनके पास ही संकल्प की शक्ति है। और अगर आपको न हो सके तो जानना कि आपकी संकल्प-शक्ति कमजोर है। और उसे उठाया जा सकता है, उसे जगाया जा सकता है। लेकिन इस तरह के भ्रांत ख्याल मन में मत लेना कि मेरी संकल्प-शक्ति बहुत ज्यादा है।

संकल्प-शक्ति का मतलब ही यह होता है कि हम जो करना चाहते हैं कर सकते हैं। हम अगर शांत होना चाहते हैं तो दुनिया की कोई ताकत हमें अशांत नहीं कर सकती।

लोगों के संबंध में हमने सुना है, देखा है, आग के अंगारे पर नाच जाते हैं। कुछ भी नहीं है, सिर्फ संकल्प की शक्ति है। एक ख्याल पक्का कि नहीं जल सकूंगा। इतना सा ख्याल कि नहीं जल सकूंगा, पैरों को इतनी क्षमता दे जाता है कि आग का साधारण नियम काम नहीं कर पाता। थोड़े से संकल्प की प्रतिभा हो भीतर, तो हम और जो संकल्प छिपा है हमारे भीतर उसे भी उठा लेते हैं, उसे भी जगा लेते हैं।

गुरजिएफ कुछ साधकों को लेकर, जैसे आज मैं यहां आपको लेकर आ गया हूं, ऐसा गुरजिएफ नाम का एक फकीर कुछ साधकों को लेकर तिफलिस के गांव के बाहर ठहरा हुआ था। उसने उन सबसे कहा हुआ था कि जब भी मैं कह दूं--स्टॉप! ठहर जाओ! तो जो जहां हो वह वहीं ठहर जाए। अगर किसी आदमी ने बायां पैर ऊपर उठाया था चलने के लिए तो बायां ऊपर ही रह जाए, अब जमीन पर न लगे। चाहे वह गिरे तो गिर जाए आदमी, लेकिन अपनी तरफ से पैर को नीचे न रखे। किसी की आंख खुली है तो खुली रह जाए, अब अपनी तरफ से बंद न हो। आंख बंद हो जाए, बात अलग। लेकिन भीतर ख्याल रहे कि मैंने बंद नहीं की है। मुंह खुला हो बोलने के लिए तो खुला रह जाए तो खुला ही रह जाए।

तो उनको बहुत से प्रयोग करवा रहा था। संकल्प का प्रयोग है। हम अपने साथ भी बेईमानी करते हैं। कोई आदमी बायां पैर उठाया है, वह सोचेगा कि एक सेकेंड में पता क्या चलता है कि मैंने नीचे रख लिया, फिर स्टॉप कर लूंगा। लेकिन यह गुरजिएफ को धोखा देने का सवाल नहीं है। इससे गुरजिएफ का क्या लेना-देना! यह अपने को धोखा देना है।

एक सुबह बहुत ही अदभुत घटना घटी। पास ही एक नहर थी, जहां शिविर था उनका। नहर सूखी है, अभी पानी नहीं बहा है उसमें। बंद है नहर। तीन युवक नहर को पार कर रहे थे। अचानक तंबू के भीतर से गुरजिएफ ने आवाज दी--स्टॉप! रुक जाओ! वे तीनों भी नहर में रुक गए। सूखी नहर थी, पानी नहीं था अभी।

लेकिन तभी अचानक न मालूम किसने नहर खोल दी और जोर से पानी की धार आई। एक युवक तो धार को आते देख कर छलांग लगा कर बाहर हो गया। उसने कहा, गुरजिएफ को तो पता नहीं, वह तो तंबू के भीतर बैठा है। यह तो प्राणलेवा हो जाएगा ध्यान। वह छलांग लगा कर बाहर हो गया। दो युवक खड़े रहे। पानी की धार गले-गले तक आ गई, तब दूसरे युवक ने सोचा कि अब जरा जरूरत से ज्यादा हुआ जा रहा है, अब मुझे निकल जाना चाहिए। अभी तक ठीक था, लेकिन गुरजिएफ को क्या पता कि यहां प्राण निकल जाएंगे! वह छलांग लगा कर बाहर हो गया। एक युवक भीतर रह गया। पानी की धार उसके ओंठों को छुई, फिर उसकी नाक डूबी, उसके मन में भी एक-दो बार ख्याल आया कि मैं निकल जाऊं। लेकिन उसने कहा कि जब वायदा किया है तो वायदा पूरा करना। उसके मन में भी ख्याल आया कि गुरजिएफ तंबू के भीतर बैठा है, उसे क्या पता! लेकिन उसने कहा कि यह तो जब मैंने वायदा किया था तब कोई शर्त न थी कि तंबू के भीतर होओगे, पता होगा कि नहीं होगा, यह कोई शर्त न थी। शर्त तो सिर्फ इतनी थी कि स्टॉप यानी स्टॉप! ठहर जाओ यानी ठहर जाओ! इसलिए अब कोई सवाल उठने का नहीं है। सिर पर से पानी बह गया।

गुरजिएफ भागा। वह नहर उसने ही छुड़वाई थी। वह सब जाना हुआ इंतजाम था। वह भागा हुआ बाहर आया, नहर में कूदा, उस युवक को बाहर निकाला। उस युवक से कहा कि क्या हुआ तुम्हारे मन में जब पानी ऊपर से चला गया?

उसने कहा, मन में? पहली दफे मन समाप्त हुआ और मैं ही बचा। और मैंने वह पा लिया जिसकी तलाश में मैं आया था।

गुरजिएफ ने कहा, लेकिन अकेले नहर में डूब जाने से कैसे पा लोगे?

उसने कहा, नहर में नहीं डूबा, संकल्प में डूबा।

वह आदमी दूसरा आदमी हो गया। उसके भीतर क्रिस्टलाइजेशन, उसके भीतर कोई चीज केंद्रित हो गई, इकट्ठी हो गई। उस व्यक्ति की आत्मा पैदा हो गई। उसने पुकार ली अपनी सारी शक्ति जो उसके भीतर पड़ी थी, एक दांव पर।

तो इन तीन दिनों में बहुत तरह के दांव हैं। बहुत तरह की चुनौतियां आपको मैं दूंगा। अगर आप दांव पर लगा सकते हैं तो परिणाम हो जाएंगे।

संकल्प का स्मरण रखें। कुछ भी अपने संकल्प तय कर लें। किसी को बताने की जरूरत नहीं है। अपने भीतर तय कर लें, क्योंकि वह आपकी बात है। पूरे करेंगे तो आप, नहीं पूरे करेंगे तो आप। ईमानदारी तो अपने प्रति, बेईमानी तो अपने प्रति। किसी से कुछ कहने की जरूरत नहीं, उसे अपने भीतर ले लें। यदि पूरा कर पाए, तो इस शिविर से खाली हाथ लौटने की जरूरत नहीं होगी। अगर पूरा नहीं कर पाए, तो समझ लेना चाहिए कि मेरे अतिरिक्त मेरी खोज में और कोई बाधा नहीं है। लेकिन सब पूरा किया जा सकता है। कोई कठिनाई नहीं है। सिर्फ कठिनाई का ख्याल ही एकमात्र कठिनाई है कि कैसे पूरा करें। तो कोई छोटे से लें, बड़े की जरूरत नहीं है।

तीसरी बात, इसके पहले कि कल सुबह हम ध्यान शुरू करें, आपको ध्यान के संबंध में कुछ समझा दूं ताकि आपके मन में साफ हो जाए।

पहली बात तो यह है कि ध्यान की प्रक्रिया स्वयं में सोई हुई शक्ति को जगाने की प्रक्रिया है। उसे कुंडलिनी कहें, उसे प्राण कहें, उसे कोई और नाम दे दें। हम सबके भीतर बहुत कुछ सोया हुआ है, और वह जग न जाए, तो हमारी यात्रा के लिए शक्ति नहीं उपलब्ध होती। जिस शक्ति से हम जीते हैं वह बहुत ऊपरी है। बहुत शक्ति है हमारे भीतर, जो विश्राम कर रही है, जो सो रही है। जिसे हमने कभी छेड़ा नहीं, शायद हम जिंदगी में छेड़ेंगे भी नहीं और वह हमारे साथ रहेगी और हम मर जाएंगे। जैसे किसी आदमी के पास तिजोड़ी हो और वह अपने खीसे में दस-पांच रुपये रखे हो, उन्हीं को अपनी संपत्ति समझ कर जिंदगी गवां दे। भूखा रहे, प्यासा रहे, भीख मांगे और तिजोड़ी का उसे पता न हो जो कि उसकी ही है। लेकिन ऐसे नासमझ आदमी बहुत मुश्किल से खोजने से मिलेंगे जिनके पास तिजोड़ी हो और जिनको पता न हो। लेकिन जहां तक जिंदगी का संबंध है, ऐसे नासमझ आदमी ही मिलेंगे। खोजने से भी वह आदमी मुश्किल से मिलेगा जिसने अपनी जिंदगी की पूरी संपत्ति का उपयोग किया है।

तो ध्यान की प्रक्रिया का पहला चरण तो है हमारे भीतर की पूरी शक्ति को जगाने के लिए। इस शक्ति को जगाने के लिए कोई चोट, कोई हैमरिंग की जरूरत है। वह हम श्वास का उसमें उपयोग करेंगे। पहले दस मिनट के चरण में ध्यान के हम इतने जोर से श्वास लेंगे कि उसका हम हथौड़ी की तरह उपयोग करेंगे। वह श्वास भीतर चोट करे, बाहर फिंके, भीतर चोट करे। उस चोट से हम सोई हुई शक्ति को जगाना शुरू करेंगे।

आपको शायद पता न होगा कि जब भी आपको शक्ति की जरूरत पड़ती है, चाहे आपको होश हो या न हो, आपकी श्वास की चोट से ही शक्ति सदा जगाई जाती है। आपने कभी ख्याल न किया होगा, अगर आपको एक बड़ा पत्थर उठाना हो, तो अचानक आप गहरी श्वास लेकर भीतर रोक लेते हैं और फिर पत्थर को उठाते हैं। कभी आपने सोचा न होगा कि गहरी श्वास लेकर भीतर रोक लेने से पत्थर के उठाने का क्या संबंध है। गहरी श्वास के बिना उसी पत्थर को आप अगर साधारण श्वास लेते रहें तो न उठा सकेंगे।

जिन लोगों ने पिरामिड के पत्थर चढ़ाए, आज वैज्ञानिक बहुत परेशान हैं कि उस वक्त क्रेन नहीं थी, इतने बड़े पत्थर पिरामिड पर चढ़ाए कैसे गए हैं? तो उनको चमत्कार मालूम पड़ता है, दुनिया के मिरेकल्स में एक मालूम पड़ता है कि इतने-इतने बड़े पत्थर, इनको सौ-सौ आदमी मिल कर भी नहीं चढ़ा सकते! ये चढ़ाए कैसे गए हैं?

उन्हें पता नहीं है, कि जिस इजिप्त में पिरामिड बने, उस इजिप्त को एक साइंस का पता था, जो धीरे-धीरे भूल गई। और वह थी--श्वास की चोट से भीतर सोई हुई शक्ति को उठा लेने का रहस्य।

आपने राममूर्ति का नाम सुना होगा। वह अपनी छाती पर हाथी को खड़ा कर सकता था। या अपनी छाती पर से कार और ट्रक को निकल जाने दे सकता था। या खुद चलती हुई कार को पीछे से पकड़ ले, तो पहिए घूमते थे लेकिन कार आगे नहीं बढ़ सकती थी। और राज छोटा था। बहुत छोटा सा राज था। और राज यह था कि श्वास की चोट से, और श्वास को रोक लेने से भीतर की पूरी शक्ति को पुकारने की तरकीब उसको पता चल गई थी।

हमारे भीतर जो भी शक्ति पड़ी है उसे चोट देकर जगाना है। तो दस मिनट का जो पहला चरण हम ध्यान का करेंगे, उसमें इतने जोर से श्वास लेनी है कि भीतर कोई गुंजाइश ही न रह जाए कि हम इससे ज्यादा भी ले सकते थे। श्वास की पूरी ताकत लगा देनी है। और जब आप श्वास की पूरी ताकत लगाएंगे, तो शरीर डोलने लगेगा, शरीर कंपने लगेगा, शरीर झूलने लगेगा। उसको रोकना नहीं है पहले ही चरण से, जब झूलने लगे तो उसको झूलने देना और श्वास की चोट मारनी शुरू करनी है। जितने जोर से चोट पड़ेगी, उतना ही शरीर

डोलेगा। शरीर डोलेगा, उतनी ही आसानी होगी चोट मारने में। सख्त होकर खड़े नहीं हो जाना है। चोट मारनी है और शरीर को डोलने देना है। और उस चोट के साथ शरीर के साथ डोलने लगना है। दस मिनट में पूरी की पूरी हमारे फेफड़े में जितनी भी वायु है उस सबको रूपांतरित कर लेना है, उस सबको बदल देना है।

हमारे फेफड़े में कोई छह हजार छिद्र हैं। जिसमें मुश्किल से डेढ़ या दो हजार तक हमारी श्वास पहुंचती है, बाकी चार हजार सदा ही बंद पड़े रह जाते हैं, उनमें कार्बन डाय-आक्साइड ही इकट्ठी होती रहती है। पूरे के पूरे फेफड़े के सारे छिद्रों में नई आक्सीजन, नई प्राणवायु पहुंचा देनी है। जैसे ही प्राणवायु की मात्रा भीतर बढ़ती है वैसे ही शरीर की विद्युत जगनी शुरू हो जाती है। आप अनुभव करेंगे कि शरीर इलेक्ट्रिफाइड हो गया, उसमें बिजली दौड़ने लगेगी, रोआं-रोआं कंपने लगेगा, शरीर नाचने की स्थिति में आ जाएगा।

यह पहला चरण है। इस चरण के और भी अर्थ हैं, वे भी मैं आपको कह दूं। अगर यह चरण पूरा नहीं किया गया, तो दूसरे चरण में प्रवेश नहीं हो सकेगा। ऐसे ही जैसे कोई पहली सीढ़ी पर न चढ़ा हो तो दूसरी सीढ़ी पर न जा सके। पहली सीढ़ी पर पैर रखना जरूरी है, तभी दूसरी सीढ़ी पर चढ़ा जा सकता है। दूसरी बात ध्यान रखनी जरूरी हैः अगर यह चरण पूरा नहीं किया गया, तो बहुत से नुकसान हो जाने का डर है।

परसों ही एक जापानी साधिका मेरे पास आई, वह यहां शिविर में भी मौजूद है। उसने मुझसे पूछा कि इंडोनेशिया में सुबुद नाम का ध्यान का प्रयोग चलता है। उसमें यह जो पहला चरण है वह नहीं है। उसमें दूसरा ही चरण है। तीसरा भी जो चरण है वह भी नहीं है। तो उस सुबुद के संबंध में मेरा क्या ख्याल है?

अगर पहला चरण न हो, जैसा कि सुबुद नाम के ध्यान में नहीं है, तो बड़े खतरे हैं। पहले चरण से आपके शरीर की पूरी विद्युत विकसित होकर आपके शरीर के चारों तरफ वर्तुल बना लेती है। अगर यह वर्तुल न बने, तो आपको ऐसी बीमारियां पकड़ सकती हैं जिनकी आपको कल्पना भी नहीं है। आप बीमारियों के लिए नॉन-रेसिस्टेंस की हालत में हो जाते हैं। इसलिए सुबुद का प्रयोग करने वाले बहुत से लोग अजीब-अजीब बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। इसलिए पहला चरण पूरा होना बहुत जरूरी है। आपके चारों तरफ विद्युत का वर्तुल बनना जरूरी है। अन्यथा ध्यान में एक तरह की वल्नरेबल, एक तरह की ओपनिंग, एक तरह का द्वार खुलता है, उसमें से कुछ भी प्रवेश हो सकता है। और न केवल बीमारी प्रवेश हो सकती है, बल्कि सुबुद के अनेक साधकों को जो बड़ी से बड़ी कठिनाई हुई है वह यह कि कुछ दुष्ट आत्माएं उनमें प्रवेश कर सकती हैं।

ध्यान की हालत में आपके हृदय का द्वार खुला हो जाता है। उस वक्त कोई भी प्रवेश कर सकता है। और हमारे चारों तरफ बहुत तरह की आत्माएं निरंतर उपस्थित हैं। यहां आप ही उपस्थित नहीं हैं, और भी कोई उपस्थित हैं। इसलिए पहले चरण को हर हालत में पूरा करना जरूरी है। अगर पहला चरण पूरा है तो आपका शरीर एक तरह का रेसिस्टेंस, एक तरह की प्रतिरोध की दीवाल खड़ी कर लेता है, उसमें से कोई भी हानिकर चीज आपके भीतर प्रवेश नहीं पा सकती--एक। और आपके भीतर से कोई भी शक्ति बाहर नहीं जा सकती, वह दीवाल का काम करने लगती है। जैसे कि हम अपने घर के चारों तरफ बिजली का तार दौड़ा दें, और उसमें करंट दौड़ रही हो, तो चोर भीतर न घुस सके, क्योंकि तार को छुए कि मुश्किल में पड़ जाए। भीतर का आदमी भी बाहर न जा सके, क्योंकि तार को छुए तो मुश्किल में पड़ जाए। ठीक पहले चरण का यही महत्वपूर्ण काम है कि वह आपके चारों तरफ विद्युत का वर्तुल बना दे। न तो भीतर से बाहर कुछ जा सके, न बाहर से भीतर कुछ आ सके।

तीसरी बात पहले चरण के संबंध में यह समझ लेनी जरूरी है कि जब आपकी शक्ति भीतर चोट खाकर जगेगी, तो आपको बहुत तरह के अनुभव शरीर में होने शुरू हो जाएंगे। वह मैं आपको कह दूं ताकि आपको

परेशानी न हो। क्योंकि बीच में पूछने का कोई उपाय नहीं होगा। शरीर में बहुत तरह के अनुभव हो सकते हैं। अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरह के अनुभव होंगे। किसी को लगेगा शरीर बहुत बड़ा हो गया, घबड़ाहट होगी। किसी को लगेगा शरीर पत्थर की तरह भारी हो गया, घबड़ाहट होगी। किसी को लगेगा शरीर बहुत छोटा हो गया, कि आंख खोल कर देखने का मन होगा कि मामला क्या है, मैं कहीं खो तो नहीं गया! लेकिन आंख खोल कर देखना नहीं है। आप अपनी जगह हैं, कहीं कुछ खो नहीं गया है। ये सारी प्रतीतियां उस शरीर में नई शक्ति के जगने से होनी शुरू हो जाएंगी। किसी के शरीर में सांप-बिच्छू रेंगते हुए मालूम पड़ने लगेंगे। किसी को चींटियां चलती मालूम पड़ने लगेंगी। किसी के भीतर विद्युत की धारा बहती मालूम पड़ने लगेगी। किसी को लगेगा कि कोई चीज झरने की तरह ऊपर से नीचे गिर रही है। किसी को मालूम पड़ेगा नीचे से ऊपर की तरफ कोई चीज चढ़ रही है। इस तरह के बहुत तरह के अनुभव शरीर में होने शुरू हो जाएंगे।

और इसके साथ ही शरीर कुछ हरकतें, कुछ मूवमेंट करना चाहेगा, उनको रोकना नहीं है। दस मिनट में जब शरीर पूरी तरह चार्ज्ड, शक्ति से भर जाता है, तो दूसरे चरण में हम शरीर को छोड़ेंगे, वह जो करना चाहे, उसे करने देंगे। दूसरे चरण में शक्ति को खेलने का मौका देना है। वह जो शक्ति जगी है उसको कोआपरेट करना है, सहयोग करना है। साधारणतः हम रोकते हैं, हमारी जिंदगी भर की आदत हर चीज को रोकने की है। अगर हंसी भी आती है तो हम धीरे हंसते हैं, जोर से नहीं हंसते। रोना भी आता है तो सम्हाल लेते हैं, क्योंकि रोना शोभा नहीं देता। नाचने का तो कोई सवाल नहीं है। कूदने का कोई सवाल नहीं है। हाथ-पैर अव्यवस्था से हिलाने का कोई सवाल नहीं है। जिंदगी में हम सब रोके रहते हैं। जब शक्ति आपके भीतर जगेगी तो आपके भीतर जो भी रुका है वह सब प्रकट होना चाहेगा। इसको आप चाहें कि रोक लें, तो आप रोक सकते हैं। लेकिन रोकने से भयंकर नुकसान होंगे। क्योंकि जो शक्ति जग गई है अगर आपने उसे रोका तो वह आपके लिए शारीरिक रूप से नुकसानकारी सिद्ध होगी। उसका जिम्मा मुझ पर नहीं होगा। ध्यान का प्रयोग तो व्यर्थ चला ही जाएगा, उससे नुकसान भी होने शुरू हो जाएंगे। शरीर में ग्रंथियां और गांठें बन जाएंगी उस शक्ति की, वह निकलना चाहेगी और आप रोकेंगे।

तो जैसे ही पहले चरण के बाद शक्ति पैदा होगी, आपका शरीर जो भी करना चाहे, उसे पूर्णता से सहयोग देना है। कोई नाचने लगेगा, कोई चिल्लाने लगेगा, कोई रोने लगेगा, कोई हंसने लगेगा, कोई अस्तव्यस्त मुद्राएं बनाने लगेगा, कोई आसन बनाने लगेगा, और शरीर जो भी करना चाहे उसे बिल्कुल ऐसा छोड़ देना है कि हमें कोई प्रयोजन नहीं, सिर्फ साथ देना है। यह इतनी तीव्रता से साथ देना है कि अगर हाथ थोड़ा हिल रहा हो तो उसे पूरा साथ दे देना कि वह पूरा हिल जाए।

रोकने के नुकसान हैं, सहयोग देने के अभूतपूर्व फायदे हैं। अगर आपने पूरा सहयोग दे दिया तो आपके शरीर की न मालूम कितनी बीमारियां जो आपके पीछे पड़ी हों, अचानक विलीन हो सकती हैं। आपके मन के न मालूम कितने रोग जो चित्त को घेरे हों--क्रोध, काम, लोभ--अचानक आप पा सकते हैं कि मन हलका हो गया और वे बह गए। दुख, उदासी, पीड़ा, वैमनस्य, ईर्ष्या, वे सब गिर जा सकते हैं। अगर शरीर को पूरी तरह से आपने खुल कर खेलने का मौका दिया, तो आपका शरीर ही नहीं, आपके मन की भी कैथार्सिस हो जाती है, रेचन हो जाता है। और इस दस मिनट का जो सबसे बड़ा उपयोग है वह यही है कि शरीर का रेचन हो जाए। शरीर और मन का सब कुछ जो रुग्ण हमने इकट्ठा किया हुआ है वह गिर जाए। उसके बाद ही हम ध्यान में प्रवेश कर सकते हैं।

जैसे कोई पहाड़ पर चढ़ रहा हो, तो सब बोझ नीचे छोड़ जाता है। बोझ साथ में हो तो पहाड़ पर चढ़ना असंभव है। जैसे ऊंचाई बढ़ती है वैसे बोझ छोड़ना पड़ता है। ध्यान की बड़ी ऊंचाइयां हैं, गहराइयां हैं, उनमें जाने के लिए सब बोझ छोड़ जाना जरूरी है।

इसलिए जो संकोच करे, उसका समय व्यर्थ होगा। जो शिष्टाचार का ध्यान रखे, उसका समय व्यर्थ होगा। और समय ही व्यर्थ नहीं होगा, अगर उसने पहला चरण पूरा कर लिया है, तो उसे पाजिटिव हार्म, उसे विधायक रूप से हानि पहुंचेगी। और अगर उसने इसका सहयोग दिया तो वह हैरान होकर लौटेगा इस तीन दिन में कि इतना हलका, इतना वेटलेस वह अपनी जिंदगी में कभी भी नहीं था। सब हलका हो जाएगा।

इस दूसरे चरण में अनेक लोगों को ऐसा अहसास हो सकता है कि वे कपड़े फेंक दें। अगर उन्हें ख्याल हो तो उन्हें फेंक देना है, उन्हें किसी की फिकर नहीं लेनी है, कोई चिंता नहीं लेनी है। यहां कोई देखने वाला भी नहीं होगा, क्योंकि सब आंख बंद किए हुए अपने काम में लगे होंगे, किसी से किसी को प्रयोजन नहीं है। कोई किसी को देखता होगा नहीं। किसी को देखने से मतलब नहीं है। बहुत से मित्रों को ऐसा अनुभव होगा कि जब बहुत तीव्रता से शरीर हलका हो रहा होगा तो थोड़ा सा वस्त्र भी एकदम पहाड़ की तरह, पत्थर की तरह भारी हो जाएगा। महावीर पागल नहीं थे कि नग्न हुए। नग्न होने का कारण था। और सैकड़ों लोग उस ध्यान का प्रयोग करके नग्न हुए, उसका कारण था। ऐसा नहीं है कि वह नग्नता आपके लिए अनिवार्य बन जाएगी। एक दफा चित्त हलका हो जाए, मन हलका हो जाए, तो आप वापस लौट आएंगे इस दुनिया में और सीधे और साफ हो सकेंगे।

यह जो रेचन है यह सदा नहीं चलेगा। एक, ज्यादा से ज्यादा तीन महीने चल सकता है। कम से कम तीन सप्ताह चल सकता है। अगर किसी ने बहुत तीव्रता की तो तीन दिन में ही समाप्त हो जाएगा। जब गिर जाएंगी सारी बीमारियां तो आप एकदम हलके और शांत हो जाएंगे, फिर नहीं चलेगा। फिर आप करना भी चाहेंगे तो नहीं कर सकेंगे।

दूसरे चरण पर बहुत ध्यान देना जरूरी है, क्योंकि सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। तीसरे में प्रवेश के लिए वह लिंक, सेतु का काम करता है। और दूसरे में ही सबसे ज्यादा बाधा पड़ती है। न तो आप खुल कर नाच पाते हैं, न चिल्ला पाते हैं, न रो पाते हैं, न डोल पाते हैं। उससे बाधा पड़ जाएगी। मन में से न मालूम क्या-क्या निकलना शुरू होगा। जानवरों जैसी आवाज निकलने लगेगी, तो आपको डर लगेगा कि यह मैं कैसे निकालूं! उसे निकलने देना है। जो भी हो रहा हो, उसे स्वीकार करके उसका साथ दे देना। पूरा साथ दे देना। अगर आप पूरा साथ दे सके तो परिणाम सुनिश्चित है। और अदभुत परिणाम होंगे जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

दूसरा चरण पूरा हो तो ही हम तीसरे में प्रवेश कर सकेंगे। जो दूसरे पर अटक जाएगा वह दूसरे पर अटक जाएगा। और दूसरे पर अटकना पहले पर अटकने से भी ज्यादा हानिकर है। क्योंकि शरीर काम करना शुरू कर दिया और आपने अगर रोक लिया, तो आप न मालूम किस तरह की नई तरह की रुग्णताओं को और नई तरह की मानसिक विक्षिप्तताओं को निमंत्रण दे सकते हैं।

हर चीज की हानि उतनी ही होती है जितना लाभ होता है। उनकी मात्रा बराबर होती है। अगर आप लाभ लेते हैं तो पूरा ले लें, अन्यथा हानि हाथ पड़ जाएगी। या फिर करें ही मत। तो जहां हैं वहीं बेहतर हैं। करना है तो पूरा समझ कर करें और पूरा प्रयोग करें, ताकि किसी को हानि न हो जाए।

जब दूसरे चरण में पूरी तरह शरीर की गतियां शुरू होंगी, तो आपको शरीर अलग मालूम होने लगेगा। वही उस दूसरे चरण का कीमती अनुभव है। जब शरीर नाचेगा, चिल्लाएगा, जानवरों की आवाज करने लगेगा, कुछ भी बकने लगेगा, कुछ भी बोलने लगेगा, रोने लगेगा, हंसने लगेगा, तब आपको पहली दफे पता चलेगा कि

आप अलग खड़े देख रहे हैं और यह शरीर क्या कर रहा है! यह आपको भिन्नता का पहला अनुभव होगा कि मैं साक्षी की तरह देख रहा हूं और यह हो रहा है। सुना है हमने बहुत कि मैं अलग हूं और यह शरीर अलग है। हम अलग हैं और यह शरीर अलग है, यह सुनी हुई बात है। यह आपको अनुभव हो सकेगी। और यही इस दूसरे चरण का प्रतिफल है कि यह अनुभव हो जाए कि मैं अलग हूं और शरीर अलग है। जैसे ही यह अनुभव होता है, तीसरे में हम गति कर जाएंगे।

तीसरे चरण में पूछना है अपने भीतर--मैं कौन हूं? यह इतने जोर से पूछना है, भीतर ही पूछना है, लेकिन इतने जोर से पूछना है कि पैर से लेकर सिर तक यह गूंजने लगे भीतर--मैं कौन हूं? क्योंकि जब यह दिखाई पड़ता है कि शरीर मैं नहीं हूं, तो यह सवाल उठता है कि मैं कौन हूं? और इस मौके को छोड़ नहीं देना है। इसे तीव्रता से पूछना है। दस मिनट अपने भीतर तूफान उठा देना है कि मैं कौन हूं? दो "मैं कौन हूं?" के बीच में जगह न बचे। और जब आप बहुत जोर से भीतर पूछेंगे तो बहुत संभव है कि आपके मुंह से बाहर भी निकलने लगे, तो उसका भय नहीं लेना है। शुरू करना है भीतर, अगर बाहर भी निकलने लगे तो चिंता नहीं करनी है, निकल जाने देना है।

तीसरे चरण में भी शरीर डोलता रहेगा, नाचता रहेगा, उसकी चिंता नहीं लेनी है। डोलने देना है, नाचने देना है। तीसरे चरण में दस मिनट तक "मैं कौन हूं?" इतनी तीव्रता से पूछना है कि मन में और ख्याल ही न रह जाए। सारी ताकत इस पर लगा देनी है, कोई विचार ही न रह जाए। अगर आपने पूरी ताकत तीसरे चरण में लगा दी तो चौथा चरण आपको उपलब्ध होगा।

चौथे चरण में आपको कुछ भी नहीं करना है। तीन चरण में हमें करना है, चौथे में विश्राम। चौथे में हम सिर्फ... कोई खड़ा है, खड़ा रह जाएगा; कोई गिरा है, गिरा रह जाएगा; कोई बैठा है, बैठा रह जाएगा; जो जैसा है वैसा रह जाएगा। चौथे चरण में दस मिनट सिर्फ प्रतीक्षा हम करेंगे। जो भी हो उसमें, उसकी हम प्रतीक्षा करेंगे।

बहुत कुछ हो सकता है। बहुत कुछ होगा। बहुत कुछ होता ही है। कुछ अनुभव आपसे बात करूं ताकि आपको हों तो आपको परेशानी न हो जाए। किसी के भीतर एकदम बिजली के कौंधने जैसा प्रकाश हो जाएगा। किसी के भीतर, हजारों सूरज जले हों, ऐसा प्रकाश हो जाएगा। किसी के भीतर, सुबह का जैसा प्रभात होता है, ऐसा प्रकाश हो जाएगा। सबके भीतर अलग-अलग होगा। प्रकाश का अनुभव होगा अधिकतम लोगों को। कुछ थोड़े से लोगों को गहन अंधकार का भी अनुभव होगा। कोई अनुभव अनिवार्य नहीं है। सबको भिन्न होंगे, क्योंकि सबके व्यक्तित्व भिन्न हैं। किसी को नीला रंग दिखाई पड़ेगा, किसी को लाल रंग दिखाई पड़ेंगे। किसी को कोई ध्वनियां सुनाई पड़ने लगेंगी। किसी को कोई स्वाद उतरने लगेगा। पांचों इंद्रियों के अनुभवों में से कोई भी अनुभव होना शुरू हो जाएगा। वैसा प्रकाश आपने बाहर कभी नहीं देखा होगा जैसा भीतर दिखाई पड़ेगा। न वैसी ध्वनि बाहर सुनी होगी जैसी भीतर सुनाई पड़ेगी। यह होगा। यह चौथे चरण में होगा।

चौथे चरण के बाद पांचवां चरण हम यहां नहीं उठाएंगे। तीन चरण आपको करने हैं, चौथा होने देना है। और पांचवां फिर कभी पीछे आपको होगा। किसी को यहां भी हो सकता है। उसकी बात नहीं करनी है। पांचवें में सब समाप्त हो जाएगा। न तो प्रकाश रह जाएगा, न अंधकार रह जाएगा, न कोई ध्वनि रह जाएगी, न कोई रंग रह जाएगा, न कोई स्वाद रह जाएगा, सब खो जाएगा, पांचों इंद्रियों के सब अनुभव खो जाएंगे।

पांचवें चरण में जो होगा उसके लिए कहने का कोई भी शब्द नहीं है। वह जब आपको होगा तभी आप जान सकेंगे। चौथे चरण तक हम प्रयोग करेंगे। चौथे चरण तक हम ध्यान करेंगे और पांचवां चरण आपको

फलित होगा। किसी को यहां भी फलित हो जाएगा, किसी को घर लौट कर फलित होगा, किसी को कुछ वक्त लगेगा, किसी को कुछ वक्त लगेगा। लेकिन यदि आप जारी रखते हैं तो पांचवां चरण भी आ जाएगा, जब सब खो जाएगा। चौथे के अनुभव भी खो जाएंगे।

इस पूरी प्रक्रिया में संकल्प ही एकमात्र आधार है। इसलिए इस प्रक्रिया को करने के पहले हम परमात्मा को साक्षी रख कर पहले संकल्प करेंगे तीन बार। और अंत में अपने संकल्प को पूरा करने का ख्याल रखेंगे पूरे समय। क्लाइमेक्स पर करना है प्रत्येक चरण को, उसकी चोटी पर, पीक पर, आखिरी ऊंचाई पर करना है। उसमें कंजूसी नहीं चलेगी। जैसे कि पानी गरम होता है, सौ डिग्री पर जाकर गरम होता है। निन्यानबे डिग्री भी रहा तो पानी रह जाता है, फिर उबलता नहीं, भाप नहीं बनता। सौ डिग्री पर भाप बनता है। तो आपको अपनी सौ डिग्री ताकत लगा देनी है तो ही आप दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे। और अगर आपने तीन चरणों में सौ डिग्री ताकत लगा दी तो आप पाएंगे एवोपरेशन हो गया, वाष्पीकरण हो गया। आप उड़ जाएंगे, आप नहीं बचेंगे। कोई और आपके भीतर आ जाएगा। वह जो कोई आ जाता है वही जीवन का रहस्य कहें, परमात्मा कहें, समाधि कहें, मुक्ति कहें, निर्वाण का अनुभव कहें, जो भी हम शब्द देना चाहें दे सकते हैं।

ये तीन चरण, इस संबंध में जो भी प्रश्न होंगे वे आप लिख कर देते जाएंगे, तो रोज रात को हम बात कर लेंगे।

अब मैं समझता हूं अभी वक्त है तो हम प्रयोग भी करेंगे। इस प्रयोग को अभी कर लेंगे ताकि सुबह से ही बिल्कुल गति से शुरू हो जाए, इसमें कोई कमी न रह जाए। यह प्रयोग खड़े होकर करने का है। और फासले पर खड़े होना है, यहां तो जगह काफी है, ताकि कोई नाचे तो किसी को चोट न लग जाए, किसी को धक्का न लग जाए। और अगर आपको धक्का लग भी जाए तो आपको फिकर नहीं करनी है, आपको अपना काम जारी रखना है।

तो आप दूर-दूर फैल जाएं। बातचीत बिल्कुल न करें। बातचीत बिल्कुल न करें। फासले पर हो जाएं। आप अपनी-अपनी जगह खड़े हो जाएं फासले पर, फिर लाइट बुझा दी जाएगी। बातचीत न करें। फासले पर हो जाएं। देखें, अपने आस-पास देख लें कि आपके पास जगह है--आप उछलें, कूदें, नाचें, कोई और नाचे, तो आपको धक्का न लगे।

सबसे पहला तो यह संकल्प कि चालीस मिनट के लिए हम आंख बंद कर रहे हैं, यह आंख जब तक मैं नहीं कहूं तब तक नहीं खुलेगी। चालीस मिनट के लिए आंख बंद हो रही है। आंख बंद कर लें। और एक भी व्यक्ति आंख खोल कर बीच में नहीं खड़ा रहेगा। अगर किसी को खड़ा रहना हो आंख खोल कर, वह हट जाए यहां से बाहर। और बाहर जो लोग खड़े हैं किनारे पर उनमें से कोई भी बात नहीं करेगा, अन्यथा दूसरों को बाधा होगी। जिनको चुपचाप खड़े रहना है बाहर वे चुपचाप खड़े रहें। आंख खोले कोई व्यक्ति बीच में नहीं होगा। ईमानदारी से बाहर हट जाइए। किसी को आंख खोले खड़े रहना है, वह बाहर हो जाए। और पीछे खड़े कोई भी व्यक्तियों में से जरा भी बातचीत नहीं होगी।

ठीक है। आंख बंद कर लें। चालीस मिनट के लिए आंख बंद होती है, यह हमारा पहला संकल्प हुआ। दोनों हाथ जोड़ कर परमात्मा के सामने संकल्प कर लेंः प्रभु को साक्षी रख कर मैं संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा! प्रभु को साक्षी रख कर मैं संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा! प्रभु को साक्षी रख कर मैं संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा!

पहला चरण शुरू करेंः दस मिनट के लिए श्वास की चोट मार कर भीतर की शक्ति को जगाना। गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास... पूरी ताकत लगाएं, श्वास को भीतर ले जाएं, बाहर फेंकें... शरीर उछलने लगे, फिकर न करें... गहरी श्वास, गहरी श्वास... पूरी ताकत लगा देनी है... गहरी श्वास... देखें, कोई खड़ा न रहे बेकार, पूरी ताकत लगाएं... गहरी श्वास... पूरी चोट मारें, भीतर की शक्ति जगेगी... चोट मारें... गहरी श्वास लें, गहरी छोड़ें... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास...

सात मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास... भीतर की शक्ति जग रही है, नाचें, उसकी फिकर न करें... गहरी श्वास, गहरी श्वास... और गहरी... और गहरी... पूरे शरीर में शक्ति जागेगी, पूरा शरीर विद्युत से भर जाएगा, उसे भर जाने दें... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास...

पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... पूरी ताकत, सारे शरीर को श्वास से भर लें... कोई फिकर नहीं, नाचना आए, कोई चिंता न करें... गहरी श्वास... शरीर डोलेगा, डोलने दें; कंपेगा, कंपने दें... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास... शक्ति जग रही है, रोआं-रोआं कंपने लगेगा, शरीर डोलने लगेगा, उसकी फिकर न करें... चार मिनट बचे हैं, मैं चुप हो जाता हूं, आप पूरी ताकत लगा दें, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे...

गहरी श्वास, गहरी श्वास... कोई पीछे न रह जाए, अन्यथा दूसरे चरण में प्रवेश नहीं हो सकेगा... गहरी श्वास... तीन मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें... पूरी श्वास को बाहर फेंकें, भीतर ले जाएं...

दो मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... गहरी श्वास, गहरी श्वास... श्वास में पूरी ताकत लगा दें, थोड़ी भी सोई हुई न रह जाए... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास...

एक मिनट, फिर मैं कहूंगा एक, दो, तीन, तब पूरी ताकत लगाएं, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करें... गहरी श्वास, गहरी श्वास, गहरी श्वास... एक! पूरी ताकत लगा दें... दो! ... तीन! ... पूरी ताकत लगा दें...

अब दूसरे चरण में प्रवेश कर जाएं। शरीर जो करना चाहता है, करने दें... शरीर जो करना चाहता है, करने दें... नाचें, कूदें, रोएं, चिल्लाएं, हंसें, जो भी शरीर करना चाहता है, करने दें... कूदें, नाचें, अपनी ही जगह पर कूदें-नाचें, यहां-वहां न हटें... अपनी ही जगह पर कूदें, नाचें, रोएं, हंसें, चिल्लाएं, जो भी हो रहा हो होने दें... जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से... अपनी ही जगह पर, अपनी ही जगह पर, जो भी करना है--उछलें, कूदें, नाचें, रोएं, चिल्लाएं--लेकिन अपनी ही जगह पर... जोर से, जोर से... शरीर को बिल्कुल थका डालना है... जोर से, जोर से, जोर से...

बिल्कुल ठीक! बहुत ठीक! बहुत ठीक! छह मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... शरीर की सब बीमारी निकल जाने दें, मन के सब रोग गिर जाने दें... हंसें, रोएं, चिल्लाएं, नाचें...

बिल्कुल ठीक! जोर से, जोर से... जो भी हो रहा है होने दें, पर जोर से होने दें... जो भी हो रहा है--हंसें, जोर से हंसें; रो रहे हैं, जोर से रोएं; चिल्ला रहे हैं, जोर से चिल्लाएं; नाच रहे हैं, जोर से नाचें--अपनी ही जगह पर...

पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! जोर से, जोर से... पूरी ताकत से चिल्लाएं, रोएं, हंसें, नाचें... अपनी ही जगह पर, दूर न हटें, अपनी ही जगह पर जो करना है जोर से करें... चार मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करेंगे... जोर से, जोर से, जोर से...

तीन मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... नाचें, कूदें, चिल्लाएं, रोएं, हंसें, जो भी शरीर कर रहा है करने दें... अपनी ही जगह पर, जो भी शरीर कर रहा है करने दें...

दो मिनट बचे हैं, पूरी ताकत... तूफान ला दें... बिल्कुल तूफान में चले जाएं... जो भी हो रहा है, जोर से... जो भी हो रहा है, जोर से... जोर से, जोर से, जोर से... शरीर अलग मालूम पड़ने लगेगा, शरीर बिल्कुल अलग दिखाई पड़ने लगेगा... नाचें, कूदें, चिल्लाएं, रोएं, हंसें, शरीर अलग है... जोर से करें, उतना ही साफ मालूम पड़ेगा शरीर अलग है... जितने जोर से कर सकें उतना शरीर अलग मालूम पड़ेगा...

बहुत ठीक! एक मिनट बचा है, अब मैं एक, दो, तीन कहूं तब पूरी ताकत लगा देनी है, शरीर को अलग कर देना है। एक! ... पूरी ताकत लगाएं... दो! ... पूरी ताकत लगाएं... तीन! ... पूरी ताकत लगाएं, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें... चिल्लाएं जोर से...

अब तीसरे चरण में प्रवेश कर जाएं। नाचते रहें, पूछें भीतर--मैं कौन हूं? नाचते रहें, भीतर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... दस मिनट के लिए भीतर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पूछें भीतर, भीतर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचते रहें, नाचते रहें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

भीतर एक ही सवाल रह जाए एड़ी से सिर तक--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? --ड़ोलें, डोलें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... मन को थका डालना है, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

देखें, बाहर खड़े हुए लोग बातचीत न करें!

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... सात मिनट बचे हैं, पूछ डालें अपने मन को जोर से--मैं कौन हूं? फिर हम विश्राम करेंगे। जो जितना थक जाएगा उतने गहरे विश्राम में जा सकेगा। मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? --ड़ोलें, डोलें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक! पूछें--मैं कौन हूं? ... बाहर आवाज निकल जाए, फिकर न करें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से पूछें भीतर--मैं कौन हूं? ... बाहर निकल जाए, चिंता न करें। मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम विश्राम करेंगे... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक! बहुत ठीक। कूदें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... कोई फिकर नहीं, आवाज निकल जाए, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... चार मिनट, पूछें--मैं कौन हूं? ...

देखें, भीतर प्रवेश न करें, देखने वाले लोग बाहर रहें। देखने वाले कोई सज्जन भीतर न आएं, बाहर रहें।

मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... तीन मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... मैं कौन हूं? ... नाचें, डोलें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! थोड़ा सा समय और है, तीन मिनट पूरी ताकत लगा दें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं हूं कौन? मैं कौन हूं? ... जोर से, दो मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगा दें... मैं कौन हूं? ... नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? ... एक मिनट बचा है, पूरी ताकत लगा देनी है... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... एक! ... पूरी ताकत लगा दें... दो! ... पूरी ताकत लगा दें... तीन! ... पूरी ताकत लगा दें जितनी ताकत है...

बस अब सब छोड़ दें। अब सब छोड़ दें। नाचना छोड़ दें, पूछना छोड़ दें, चौथे चरण में प्रवेश कर जाएं... न पूछें, न नाचें; छोड़ दें, सब छोड़ दें, दस मिनट के लिए बिल्कुल शून्य हो जाएं... छोड़ दें, दस मिनट के लिए चौथे चरण में चले जाएं... छोड़ दें, चुप हो जाएं, अब न पूछें... अब न पूछें, छोड़ दें, दस मिनट के लिए जैसे मिट गए, दस मिनट के लिए जैसे मर गए... खड़े हैं, खड़े रह जाएं... गिर गए हैं, गिरे रह जाएं... बैठे हैं, बैठे रह जाएं...

दस मिनट के लिए जैसे मिट गए, समाप्त हो गए। दस मिनट के लिए सब शून्य हो गया। दस मिनट के लिए मिट गए, समाप्त हो गए, जैसे हैं ही नहीं। दस मिनट गहरे विश्राम में उतर जाएं और भीतर देखते रहें क्या हो रहा है। भीतर प्रकाश ही प्रकाश भर जाएगा। अदभुत प्रकाश भीतर भर जाएगा। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश भीतर भर जाएगा।

देखें, दर्शक चलें-फिरें न, जहां हैं चुपचाप वहीं खड़े रहें और बात न करें। बातचीत न करिए दर्शकों में से कोई, अन्यथा कल से आपको खड़े नहीं होने दिया जाएगा।

दस मिनट के लिए जैसे मर गए, मिट गए। भीतर प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। भीतर प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। भीतर प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश। जैसे मिट गए, जैसे बूंद सागर में खो जाए।

भीतर देखते रहें, भीतर देखते रहें। भीतर देखें, भीतर देखें, साक्षी मात्र रह जाएं। अनंत प्रकाश, अनंत प्रकाश शेष रह गया। आनंद की धाराएं बहने लगेंगी, मस्तिष्क से पैर तक आनंद की धाराएं बहने लगेंगी। भीतर देखें, आनंद ही आनंद भर जाएगा। रोएं-रोएं में, श्वास-श्वास में आनंद ही आनंद भर जाएगा।

आनंद ही आनंद शेष रह जाता है। भीतर देखें, भीतर देखें, इसी आनंद के रास्ते प्रभु तक पहुंचना है। इसी प्रकाश के रास्ते उसके मंदिर को खोज लेना है। ठीक से पहचान लें इस प्रकाश की झलक को। ठीक से पहचान लें इस आनंद के अनुभव को।

सब शांत हो गया, सब शून्य हो गया। किसी और ही दुनिया में खो गए हैं। यह दुनिया मिट गई, कोई और ही दुनिया शुरू हो गई है। भीतर, भीतर देखें, भीतर डूबते जाएं, डूबते जाएं। देखें, प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह जाता है।

सब शून्य हो गया। सब शांत हो गया। भीतर प्रकाश ही प्रकाश रह गया। अनंत प्रकाश, ऐसा प्रकाश जैसा कभी नहीं जाना। अपरिचित, अज्ञात प्रकाश भर गया है। आनंद ही आनंद, रोआं-रोआं श्वास-श्वास आनंद से भर गई है। इस आनंद का स्वाद ठीक से ले लें, इसे पहचान लें। आने वाले तीन दिनों में इसमें और गहरे और गहरे और गहरे डूबते जाना है। रोज और गहरे उतरना है। रोज और गहरे उतर ही जाएंगे। संकल्प करें कि इसमें रोज तीन दिन में गहराई गहराई बढ़ती जाएगी। तीन दिन में इसकी गहराई बहुत हो जाएगी।

प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह गया है। प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह गया है।

अब दोनों हाथ जोड़ कर, सिर झुका कर परमात्मा को धन्यवाद दे दें। दोनों हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें, परमात्मा को धन्यवाद दे दें। उसकी अनुकंपा अपार है! उसकी अनुकंपा अपार है! उसकी अनुकंपा का कोई अंत नहीं! उसकी अनुकंपा अपार है! हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें उसके अज्ञात चरणों में। धन्यवाद दे दें। जो आज मिला है वह रोज बढ़ता जाए, ऐसी प्रार्थना कर लें। जो आज जाना है वह रोज गहरा होता जाए, ऐसी प्रार्थना कर लें। जो संकल्प आज किया है वह रोज मजबूत होता जाए, ऐसी प्रार्थना कर लें।

उसकी अनुकंपा अपार है! ऊपर से, नीचे से, चारों ओर से उसकी अनुकंपा बरस रही है! चारों ओर उसकी अनुकंपा बरस रही है! उसकी कृपा बरस रही है!

अब दोनों हाथ छोड़ दें। दोनों हाथ आंखों पर रख लें, ताकि आंख खोलने में आसानी होगी। दोनों हाथ आंखों पर रख लें, थोड़ी देर दोनों हाथ आंखों पर रखे रहें, दो-चार गहरी श्वास लें। आंख पर दोनों हाथ हों, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर धीरे से हाथ अलग करके आंखें खोलें। आंख न खुलती हो तो फिर और दो-चार गहरी श्वास लें, आंख पर हाथ रखे रहें, फिर आंख खोलें। धीरे-धीरे हाथ अलग करके आंख खोल लें। जो खड़े हैं वे बहुत आहिस्ता से अपनी जगह बैठ जाएं। बैठते न बने, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर बैठें। जो गिर गए हैं वे भी दो-चार श्वास लें, धीरे-धीरे उठ आएं और अपनी जगह पर बैठ जाएं।

बातचीत कोई न करे। दो-तीन बातें आपसे कहनी हैं, फिर हम विदा हो जाएं। चुपचाप अपनी जगह बैठ जाएं। बैठते न बने तो दो-चार गहरी श्वास लें, फिर बैठें, जल्दी न करें। उठते न बने तो भी दो-चार गहरी श्वास लें, फिर उठें, जल्दी न करें। दो-चार गहरी श्वास लें, फिर शांति से बैठ जाएं। दो-चार गहरी श्वास लें, उठ आएं, अपनी जगह बैठ जाएं।

जो पड़े हैं, गिर गए हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास ले लें और अपनी जगह बैठ जाएं। जो खड़े हैं वे भी दो-चार गहरी श्वास लेकर अपनी जगह बैठ जाएं। जो गिर गए हैं वे भी दो-चार गहरी श्वास ले लें और अपनी जगह उठ आएं। दो-चार गहरी श्वास ले लें और अपनी जगह बैठ जाएं। उठते न बने, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर उठें।

दो-तीन बातें समझ लें। सुबह स्नान करके आना है। अधिक लोग तो मौन से रहेंगे। जो मौन से न हों वे भी सुबह ध्यान के पहले बिल्कुल चुपचाप आकर यहां बैठ जाएं, जहां तक बने बात न करें। यहां आकर चुपचाप बैठ जाएं। स्नान करके आएं। और सुबह कुछ भी पेट में न डालें, खाली पेट आएं।

दोपहर को जो बैठक होगी वह मौन की होगी। एक घंटे मेरे पास आप मौन से बैठेंगे। उस समय कुछ भी नहीं करना, मेरे पास एक घंटे मौन से बैठना भर। उस समय भी जिसको जो होगा वह होने देना है। कोई चिल्लाने लगे, कोई नाचने लगे, कूदने लगे, तो जो जिसे होगा वह होने देना है, कोई रोकना नहीं है।

दोपहर की दूसरी बैठक में घंटे भर के लिए आप मुझसे व्यक्तिगत प्रश्न पूछ सकेंगे। उस समय जो आपने मौन लिया है वे भी आकर प्रश्न पूछ सकते हैं। उतनी उन्हें छुट्टी होगी कि उन्हें कुछ बात मुझसे करनी हो ध्यान के संबंध में, कोई अनुभव हुआ हो, अभी कम से कम तीन दिन उसकी बात किसी से न करें; जो भी हो, मुझे कह जाएं। कुछ पूछना हो, मुझसे पूछ जाएं। एक दफे अनुभव मजबूत हो जाए, फिर ही उसकी बात करनी उचित होती है, अन्यथा नुकसान पहुंचता है।

और कल रात की जो बैठक होगी उसमें आपके जो भी सवाल होंगे, लिख कर दे देंगे, उनकी हम बात कर लेंगे।

दर्शक कुछ इकट्ठे हो गए हैं, उनमें से कुछ लोग बीच में भीतर आते रहे। यह नहीं चलेगा। कल से यहां कोई दर्शक की तरह खड़ा नहीं रह सकेगा। आपको भाग लेना हो तो ध्यान में सम्मिलित हों, अन्यथा यहां न आएं। यहां अगर कोई भी दर्शक की तरह होगा, उसे फौरन बाहर कर दिया जाएगा। इसलिए जिनको भाग लेना है वे ही यहां आएं, अन्यथा न आएं। यहां देखने वाले की कोई जरूरत नहीं है। और कोई भी व्यक्ति ध्यान में यहां-वहां बीच में नहीं चलेगा।

एक बात और ध्यान रखनी है कि जगह यहां बहुत ज्यादा नहीं है, इसलिए आप उछलें-कूदें अपनी ही जगह पर। दौड़ें मत। क्योंकि आप दौड़ेंगे तो फिर कठिनाई होगी। जगह नहीं है, दूसरे से दो-चार लोग टकरा गए, गिर गए, फिर उनका ध्यान टूट जाएगा। अपनी ही जगह का ख्याल रखें, वहीं कूदें-उछलें, जो भी करना है वहीं करें। भागें मत।

बहुत अच्छा प्रयोग आपने किया है, जो मैंने कहा। कम से कम पचास प्रतिशत लोगों ने पूरी शक्ति लगाई। परिणाम भी हुए हैं। कल सुबह से मैं चाहूंगा कि सौ प्रतिशत परिणाम हों और सौ प्रतिशत लोग शक्ति लगाएं। तीन दिन में कोई भी आदमी खाली हाथ नहीं लौटना चाहिए। नहीं लौटने का कोई कारण भी नहीं है। लेकिन आप कुछ भी न करें, तब बहुत असंभव है। एक कदम आप चलें, परमात्मा हजार कदम चलने को सदा तैयार है। इन तीन दिनों में आपके भीतर सब कुछ बदल सकता है। कोई शक्ति आपके भीतर उतर सकती है और सब रूपांतरित, सब ट्रांसफार्म हो सकता है।

संकल्प करें, तीन दिन उसका पूरा प्रयोग करें। जो बातें मैंने पहले कही हैं, वे सोच कर कुछ संकल्प कर लेना, वे तीन दिन पूरे करने हैं। अधिकतम मौन रहना। जो लोग पूरा मौन न भी रख सकें, वे भी अधिकतम चुप रहें। और दिन में भी कोई कहीं बैठा हो, कुछ कर रहा हो, तो दूसरे लोग उसमें किसी तरह की बाधा न दें।

आपका संकल्प पूरा हो, ऐसी परमात्मा से प्रार्थना करता हूं।

हमारी आज की रात की बैठक पूरी हुई।

दूसरा प्रवचन

ध्यान के सम्बन्ध में

मेरे प्रिय आत्मन्!

ध्यान के संबंध में दो-तीन बातें हम समझ लें, और फिर प्रयोग के लिए बैठेंगे।

एक बात तो यह समझ लेनी जरूरी है, ध्यान में हम सिर्फ तैयारी करते हैं, परिणाम सदा ही हमारे हाथ के बाहर है। लेकिन यदि तैयारी पूरी है, तो परिणाम भी सुनिश्चित रूप से घटित होता है। परिणाम की चिंता छोड़ कर श्रम की ही हम चिंता करें। और परिणाम की चिंता छोड़ कर पूरी चिंता हम अपने श्रम की कर सकें, तो परिणाम भी सुनिश्चित है। लेकिन परिणाम की चिंता में श्रम भी पूरा नहीं हो पाता और परिणाम भी अनिश्चित हो जाते हैं।

पहले तीन चरण आपकी तैयारी के चरण हैं। चौथे चरण में आपको सिर्फ प्रतीक्षा करनी है, और कुछ भी नहीं करना है। जैसे कोई द्वार खोल कर बैठ जाए और घर में सूर्य की किरणों के आने की प्रतीक्षा करे। हम द्वार ही खोल सकते हैं, सूर्य का आना न आना सूर्य पर ही निर्भर है। यह बहुत मजे की बात है! हम चाहें तो द्वार को बंद रख कर सूर्य को आने से रोक सकते हैं, लेकिन सिर्फ द्वार खोल कर हम सूर्‍य को भीतर नहीं ला सकते। लेकिन द्वार खुला हो तो सूर्य के आगमन पर प्रकाश हमारे घर के भीतर भी आ ही जाता है।

ध्यान के पहले तीन चरण द्वार को खोलने के चरण हैं। चौथा चरण प्रतीक्षा का, अवेटिंग का है। ये तीन चरण जितनी तीव्रता, जितने संकल्प, जितनी गहनता, गहराई से किए जाएंगे, उतना ही द्वार खुल सकेगा। जरा सी भी कृपणता, जरा सी भी कंजूसी, श्रम में जरा सा भी बचाव परिणाम में बाधा बन जाएगा। जैसे लोहार लोहा गरम हो तभी चोट करता है और लोहे को मोड़ लेता है। हम भी जब अपने श्रम की पूरी गरमी में होते हैं तभी हमारे भीतर रूपांतरण की घटना घटती है।

इसलिए पूरे श्रम पर ध्यान रखना जरूरी है। अब मैं देखता हूं, आप नाच रहे हैं, तो उस नाचने में भी आप व्यवस्था रखने की कोशिश करते हैं। उस नाचने में भी आप मर्यादा और सीमा बनाने की कोशिश करते हैं। उस नाचने में भी ऐसा नहीं मालूम पड़ता कि आपने पूरी ताकत लगा दी है। कुछ सदा ही पीछे बचा रह जाता है। वह जो पीछे बचा रह गया है वही बाधा बन जाएगा। आप चिल्ला रहे हैं; जब चिल्ला ही रहे हैं, तो धीरे नहीं, पूरी शक्ति से! प्रत्येक चरण अपनी पूरी शक्ति पर होगा तभी दूसरे में प्रवेश होगा। जैसे आपको कार चलाने का पता हो, तो एक गेयर जब अपनी पूरी शक्ति में होगा तो दूसरे गेयर में मशीन को डाला जा सकता है। दूसरा पूरी शक्ति में होगा तो तीसरे गेयर में डाला जा सकता है। तीसरा पूरी शक्ति में हो तभी हम चौथे गेयर में गाड़ी को डाल सकते हैं।

ठीक वैसे ही हमारे शरीर और चित्त की भी व्यवस्था है। वहां जब हम एक चरण पूरा करें, तो ही दूसरे चरण में प्रवेश कर सकते हैं। दूसरे चरण का प्रवेश-द्वार पहले चरण की क्लाइमेक्स, चरम सीमा पर ही संभव होता है। इसलिए मैं कहूंगा कि आज सुबह से--कल तो हमने प्रयोग के लिए ध्यान किया था ताकि आपके ख्याल में आ जाए--आज सुबह से तो प्रयोग नहीं है, कल आपने समझ लिया है, आज से करना ही है, पूरी शक्ति लगा देनी है। और थकने का थोड़ा भी ख्याल न लेना। यह भी समझा देना जरूरी है कि आप थक सकते हैं अगर आपने अपने को रोका। अगर आपने नहीं रोका, आप कभी नहीं थकेंगे।

यह मुझे सैकड़ों मित्रों पर प्रयोग करके बहुत हैरानी का अनुभव हुआ कि जो लोग अपने को जरा सा रोक लेंगे, वे थक जाएंगे। क्योंकि उनके भीतर दोहरे काम शुरू हो जाएंगे। दोहरे काम थका डालते हैं। वे नाच भी रहे हैं और रोक भी रहे हैं। तो उनकी हालत वैसी है जैसे कोई कार में एक्सीलरेटर भी दबा रहा है और ब्रेक भी लगा रहा है, एक साथ। आप चिल्ला भी रहे हैं और रोक भी रहे हैं। तो आप अपने भीतर उलटी शक्तियां पैदा कर रहे हैं जो आपको थका देंगी। अगर आप जो कर रहे हैं उसमें पूरे ही बह गए हैं, तो आप थकेंगे नहीं, ध्यान के बाद आप और भी हलके, और भी ताजे, और भी स्वस्थ हो जाएंगे। इसलिए जरा सा भी रोकना, आपको थकान लाने वाला सिद्ध होगा। इसलिए जरा भी न रोकें।

दूसरी बात जो समझ लेनी जरूरी है वह यह है कि कई बार ऐसा होता है कि किन्हीं मित्रों को पता ही नहीं चलता कि उनके भीतर न तो नाचने का भाव उठ रहा है, न चिल्लाने का भाव उठ रहा है, न रोने का भाव उठ रहा है, न हंसने का भाव उठ रहा है, वे क्या करें?

श्वास लेना तो हमारे हाथ में है, तो हम पहला चरण पूरा कर लेते हैं। और "मैं कौन हूं?" पूछना भी हमारे हाथ में है, तो हम आखिरी चरण भी पूरा कर लेते हैं। लेकिन दूसरे चरण में कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि कोई भाव नहीं उठ रहा, तो क्या करें? तो दूसरा चरण अगर रुक गया तो पहले और तीसरे चरण बेकार हो जाएंगे। तो दूसरे चरण में खोज कर लें शीघ्रता से, जो भी आपके ख्याल में आ जाए। अगर कुछ भी ख्याल में न आए... कई बार ऐसा होता है, हमारे दमन इतने गहरे हैं, हमने अपने को इस भांति दबाया और रोका है कि हो सकता है हमारी कोई भी वृत्ति प्रकट होने के लिए हिम्मत न जुटा पाए... ऐसी हालत में अगर आपने ठीक से पहला चरण पूरा किया है, तो दूसरे चरण में आपको कुछ भी न सूझे तो आप सिर्फ अपनी जगह पर नाचना शुरू कर दें। कुछ भी न सूझता हो, उस हालत में सिर्फ नाचना शुरू कर दें। संभावना यह है कि नाचना शुरू करते ही, एक मिनट आप नाचेंगे, एक मिनट के बाद नाचना आपके भीतर फूट पड़ेगा। फिर और चीजें भी फूट सकती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति के भीतर दूसरे चरण में एक सी चीज नहीं घटेगी। कोई रो सकता है, कोई चिल्ला सकता है, कोई हंस सकता है, कोई नाच सकता है, कोई गिर कर लोट सकता है, कुछ भी हो सकता है। इसलिए दूसरे चरण में किसको क्या हो रहा है, इसकी फिक्र न करें; स्वयं को क्या हो रहा है, इसकी फिक्र करें। और जो भी हो रहा है उसे पूर्ण सहयोग दे दें। जरा से सहयोग की कमी पूरे श्रम को व्यर्थ कर देगी।

तीसरे चरण के संबंध में भी एक बात समझ लें कि जब हम "मैं कौन हूं?" पूछते हैं, तो दो "मैं कौन हूं?" के बीच में जगह नहीं छोड़नी है। और तीसरे चरण में जब "मैं कौन हूं?" पूछ रहे हैं, तब नाचना जारी रखेंगे तो "मैं कौन हूं?" पूछने में बहुत आसानी होगी। नाचने के रिदम पर "मैं कौन हूं?" पूछ सकेंगे तो बहुत तीव्रता आ जाएगी। और यह इतने जोर से भीतर पूछना है कि अगर बाहर निकल जाए तो इसकी चिंता नहीं लेनी, उसे निकल जाने देना।

तीन चरण पूरे हो जाने के बाद चौथे चरण में सिर्फ साक्षी रह जाना, भीतर देखते रहना, क्या हो रहा है। बहुत कुछ होगा, और जो कुछ भी हो उसकी बातचीत आपस में आप नहीं करेंगे।

दोपहर तीन से चार तो मेरे पास मौन में बैठेंगे। चार से पांच के बीच व्यक्तिगत रूप से जिन्हें कुछ भी कहना हो वे मुझसे आकर कह जाएंगे।

तीन से चार जो हम मौन में बैठेंगे, उस संबंध में दो-तीन बातें समझ लें।

हॉल के भीतर बैठेंगे तीन से चार। जो मित्र भी हॉल के बाहर भी मौन हैं वे तो ठीक, जो मौन नहीं हैं वे भी हॉल के द्वार से ही मौन हो जाएंगे। हॉल के भीतर एक भी शब्द का उच्चारण नहीं करना है, किसी को भी

नहीं। बस चुपचाप आकर बैठ जाना। मैं आपके बीच बैठा रहूंगा, आप आंख बंद किए बैठे रहें। किसी को गहरी श्वास लेना हो, ले सकता है। किसी को नाचना हो, नाच सकता है। किसी को रोना हो, रो सकता है। जिसको जो हो। और किसी को मेरे पास आने जैसा लगे तो वह दो मिनट के लिए मेरे पास आकर बैठ सकता है। लेकिन दो मिनट के बाद वहां से हट जाए, क्योंकि और लोगों को भी आने का ख्याल हो सकता है। दो मिनट से ज्यादा कोई मेरे पास नहीं बैठेगा।

अब हम ध्यान के लिए खड़े हो जाएं। काफी फैल कर खड़े हों, और एक बात ध्यान रखें कि कोई मैदान में दौड़े नहीं। कुछ लोग पीछे भी आ सकते हैं लॉन में। ...

तीसरा प्रवचन

संकल्प : संघर्ष का विसर्जन

मेरे प्रिय आत्मन्!

थोड़े से प्रश्न साधकों ने पूछे हैं, उस संबंध में हम बात करेंगे।

एक मित्र ने पूछा है कि संकल्प की साधना में क्या थोड़ा सा दमन, सप्रेशन नहीं आ जाता है? संकल्प की साधना में क्या थोड़ा काय-क्लेश नहीं आ जाता है?

इस संबंध में दो बातें समझ लेनी जरूरी हैं। एक, कि यदि किसी वृत्ति को दबाने के लिए संकल्प किया है, तब बात दूसरी है। जैसे किसी आदमी को ज्यादा भोजन की आदत है। इस आदत से छुटकारे के लिए अगर उसने उपवास का संकल्प किया है, तब दमन होगा। लेकिन ज्यादा भोजन की न कोई आदत है, न ज्यादा भोजन से लड़ने का कोई ख्याल है। तब यदि उपवास का संकल्प किया है तो वह सिर्फ संकल्प है, उसमें दमन नहीं है।

इस साधना शिविर में मैंने जिस संकल्प की बात की है, वह किसी वृत्ति को दबाने के लिए नहीं, संकल्प को ही फैलाने के लिए है। वृत्ति को दबाने के लिए भी संकल्प का प्रयोग हो सकता है, होता है, होता रहा है। लेकिन वह संकल्प का निषेधात्मक, निगेटिव रूप है।

मैं इस कमरे के बाहर जाता हूं, इसमें दो बातें हो सकती हैं। बाहर जाना मुझे आनंदपूर्ण मालूम हो रहा है इसलिए बाहर जाता हूं या इस कमरे में मुझे दुख मालूम पड़ रहा है इसलिए बाहर जाता हूं। दोनों हालत में मैं आपको बाहर जाता हुआ दिखाई पड़ूंगा, लेकिन दोनों में चित्त-स्थिति भिन्न होगी। एक में मैं सिर्फ कमरे से भाग रहा हूं, दूसरे में मैं बाहर जा रहा हूं। एक निगेटिव है, एक पाजिटिव है।

संकल्प का उपयोग किसी वृत्ति को दबाने के लिए करिएगा तो सप्रेशन और दमन होगा, जो घातक है। संकल्प को फैलाने के लिए ही प्रयोग करिएगा तो बहुत सहयोगी है, बहुत अर्थपूर्ण है और बहुत महत्वपूर्ण है। साधना शिविर में हम किसी चीज को दबाने में जरा भी उत्सुक नहीं हैं। यह तो सारी प्रक्रिया ही चीजों को निकालने की है, दबाने की नहीं है। यह सारा ध्यान का प्रयोग, मन में जो भी दबा है, उसे भी बाहर फेंक देने के लिए है।

तो संकल्प का जो हम प्रयोग कर रहे हैं, जैसे एक आदमी ज्यादा बात करता है, इससे छुटकारा पाने के लिए अगर मौन का व्रत ले, तो यह दमन हुआ। लेकिन मौन का सिर्फ इसलिए व्रत ले कि तीन दिन उसे देखना है कि वह मौन रहने के संकल्प को पूरा कर सकता है या नहीं। बोलने न बोलने का कोई प्रश्न ही नहीं है। तब सिर्फ संकल्प की ही साधना हुई।

एक दूसरे मित्र ने भी पूछा है कि संकल्प क्या अपने से ही लड़ना नहीं है?

नहीं। असल में जब तक संकल्प नहीं है तभी तक हम अपने से लड़ते हैं। संकल्प की कमी हमें दो हिस्सों में बांट देती है। दस हिस्सों में भी बांट सकती है। संकल्पहीन आदमी का क्या मतलब होता है? संकल्पहीन आदमी

का वस्तुतः यह मतलब नहीं होता कि वह संकल्पहीन है। संकल्पहीन आदमी का मतलब होता हैः उसके भीतर एक ही साथ बहुत से स्व-विरोधी संकल्प हैं। संकल्पहीन आदमी का अर्थ हैः एक ही साथ बहुत से सेल्फ-कंट्राडिक्ट्री संकल्प उसके भीतर हैं। संकल्पहीन आदमी संकल्पहीन नहीं होता, बहु-संकल्पी होता है, स्व-विरोधी संकल्पी होता है। संकल्पवान आदमी का अर्थ है कि उसके भीतर एक क्षण में एक ही संकल्प है और उस संकल्प पर उसका सारा चित्त एकजुट, समग्र है, इकट्ठा है।

किसी भी छोटी बात पर अगर चित्त पूरा इकट्ठा हो जाए, टोटल हो जाए, तो हम अपने से लड़ ही नहीं सकते, क्योंकि हमारे पास दूसरा कोई बचता ही नहीं जिससे हम लड़ें। मैं अपने इन दोनों हाथों को लड़ा सकता हूं। ये मेरे ही दोनों हाथ हैं। मेरा आधा शरीर एक हाथ की तरफ हो सकता है, आधा दूसरे हाथ की तरफ हो सकता है। लेकिन मैं इन दोनों को सहयोगी बना सकता हूं। ये मेरे ही दोनों हाथ हैं। और तब इनमें कोई लड़ाई नहीं रह जाती, ये इकट्ठे हो जाते हैं।

संकल्प का अर्थ हैः हमारे भीतर जो मल्टी-विल्स हैं, जो बहुत संकल्प हैं, बहु-संकल्प हैं, विरोधी संकल्प हैं, वे सब हमें आत्म-खंडित किए हुए हैं, डिसइंटीग्रेट किए हुए हैं। एक संकल्प पूरा करते ही हमारे भीतर क्रिस्टलाइजेशन, एकीकरण होना शुरू हो जाता है।

जब भी कोई व्यक्ति एक छोटे से संकल्प को भी पूरा करता है, तब वह व्यक्ति बन जाता है। कम से कम उतनी देर को तो व्यक्ति बन ही जाता है। अंग्रेजी का शब्द व्यक्ति के लिए इंडिविजुअल बहुत अच्छा है। इंडिविजुअल का मतलब होता हैः इंडिविजिबल, जिसे हम बांट न सकें, अ-बंटा। अगर इंडिविजुअल को हम हिंदी में प्रकट करें, तो कहना होगाः अ-विभक्त, अनबंटा, इकट्ठा।

संकल्प संघर्ष नहीं है स्वयं से।

संकल्प स्वयं से संघर्ष का विसर्जन है, स्वयं का एक होना है।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है इसी संदर्भ में कि क्या साधना में वृत्तियों के रेचन की ही जरूरत है या दमन की भी जरूरत है?

दमन की तो साधना में कोई भी जगह नहीं है। रेचन की ही जगह है। सच बात यह है कि हमें परमात्मा को पाना नहीं है। हमने परमात्मा को खोया है। हमें उसे वापस पाना है। वह कोई नई उपलब्धि नहीं है। एक अर्थों में, जो हमारे भीतर निरंतर मौजूद है उसी को उघाड़ना है। तो हमने अपने ऊपर जितनी वृत्तियों को दमन करके इकट्ठा कर लिया है उनका कूड़ा-कर्कट सभी अलग कर देना पड़ेगा। यदि हमारे मन पर कोई भी वृत्ति का आवरण न रह जाए, तो जो शेष बचेगा, वही परमात्मा है।

लेकिन दमन में तो आवरण बढ़ता है, कम नहीं होता। जो भी हम दबाते हैं वह हमारे भीतर बैठ जाता है। अगर हम क्रोध को दबाते हैं तो क्रोध की एक पर्त हमारे भीतर बैठ जाती है। काम को दबाते हैं तो काम की पर्त भीतर बैठ जाती है। लोभ को दबाते हैं तो लोभ की पर्त भीतर बैठ जाती है। अगर कोई रो न पाए...

अभी मैं दो-तीन दिन पहले ही दिल्ली में था। एक मित्र आए, उन्होंने कहा, मेरी पत्नी चल बसी। साल भर हो गया, लेकिन मेरी उदासी का कोई अंत नहीं, मेरा सारा जीवन उदास हो गया है। मैं क्या करूं? तो मैंने उनसे कहा कि संभावना यही है कि पत्नी मरी होगी, तो आप रोए नहीं, दुखी नहीं हुए। आप दुख को दबा गए और पी

गए। दुख को पी गए हैं, तो अब वह दुख उनकी नस-नस और खून के कण-कण में फैल गया। वह निकल नहीं पाया, वह दब गया भीतर, वह सब तरफ फैल गया।

जैसे कहीं से मवाद निकल रही हो, तो कोई भी नहीं कहेगा चिकित्सक कि इसको दबाना है कि रेचन करना है। फोड़ा हो गया है, मवाद है, तो उसे बाहर निकाल अलग करो, सफाई करो। लेकिन हो सकता है कि कोई कहे कि इसे दबा कर भीतर कर लो! अपने शरीर का इतना हिस्सा खराब बाहर चला जाए तो बड़ा नुकसान हो जाएगा। वजन तो जरूर थोड़ा कम होगा ही। तो इसे दबा लें भीतर, ऊपर से मलहम-पट्टियां कर लें और मवाद को अंदर कर दें।

तो फिर ध्यान रहे कि वह मवाद बाकी खून को भी मवाद बना देगी। और यह भी ध्यान रहे कि वह पूरे शरीर को सड़ा देगी। और यह भी ध्यान रहे कि उससे आप स्वस्थ नहीं होंगे, और-और बीमार होते चले जाएंगे।

ठीक ऐसे ही चित्त की वृत्तियां हैं। जिन्हें बाहर फेंकना चाहिए, उन्हें हम भीतर दबा रहे हैं। क्रोध को हम भीतर दबा रहे हैं। काम को हम भीतर दबा रहे हैं। लोभ को, भय को हम भीतर दबा रहे हैं।

लेकिन आप कहेंगे कि क्या हम किसी पर भी क्रोधित हो उठें? मवाद की बात तो बहुत दूसरी है, क्योंकि उसका दूसरे से कोई संबंध नहीं, मुझसे ही संबंध है। मेरे पैर में फोड़ा है, मैंने मवाद बाहर निकाल दी। लेकिन क्रोध का मामला तो बहुत दूसरा है। क्रोध तो मैं किसी पर निकालूंगा।

लेकिन इसे थोड़ा समझना जरूरी है। यह भी आवश्यक नहीं है कि आप क्रोध दूसरे पर निकालें। कोई ऐसा समाज भी हो सकता है कि जब भी कोई मवाद निकाले, दूसरे पर फेंके। तो उस समाज में बड़ी दिक्कत खड़ी हो जाएगी। क्रोध को भी दूसरे पर निकालने की जरूरत नहीं है। क्रोध को भी ध्यान में निकाला जा सकता है। दुख को भी दूसरे पर निकालने की जरूरत नहीं है। दुख को भी ध्यान में निकाला जा सकता है। अकेले ही निकाला जा सकता है। क्रोध मेरा है तो दूसरे की जरूरत क्या है? अकेला ही निकल सकता है।

मैं आपसे यह कहना चाहता हूंः काम भी, क्रोध भी, मोह भी, सब, जो भी हमारे भीतर है, हम उसे अगर दूसरे पर न निकालें और ध्यान में निकालें तो एक रूपांतरण होगा। दूसरे पर निकालने पर तो उपद्रव होने ही वाला है। किसी दूसरे पर क्रोध निकालेंगे तो उपद्रव होगा। गाली देंगे तो गाली लौटेगी। फिर दूसरा भी तो क्रोध निकालेगा। फिर इसका अंत कहां होगा?

इसलिए जिन लोगों ने समाज का ध्यान रखा उन्होंने सबको समझा दिया कि क्रोध मत निकालो, क्रोध अपने भीतर पी जाओ। तो उन्होंने समाज को तो बचा लिया, दूसरे को तो बचा लिया, लेकिन आप फंस गए। मैं आप पर क्रोध न करूं तो आप तो बच गए, लेकिन मेरा क्या होगा? मैं तो क्रोध से भरा हूं भीतर। यह क्रोध कहां निकलेगा? यह मेरे ही व्यक्तित्व को रुग्ण और बीमार और परेशान करेगा। और अगर इस तरह के बहुत से रोग इकट्ठे हो जाएं तो मैं पागल हो जाऊंगा।

इसलिए जितनी सभ्यता बढ़ती है उतना पागलपन बढ़ता है, क्योंकि जितनी सभ्यता बढ़ती है उतने हम उन सब चीजों को रोकते चले जाते हैं जो असभ्य आदमी सहज ही कर लेता है। फिर वे इकट्ठी हो जाती हैं, फिर उनका फूटना शुरू होता है।

नहीं, मैं एक दूसरी ही बात कह रहा हूं। मैं कह रहा हूंः न तो दूसरे पर निकालें, न अपने में भरें, निकल जाने दें। यह बिल्कुल और बात है। यह जो ध्यान का हमारा प्रयोग है, इसमें निकल जाने का दूसरा चरण है। उस दूसरे चरण में जो भी निकलना है उसे निकल जाने दें। रोना है, हंसना है, चिल्लाना है, जो भी आग आपके

भीतर है उसे बाहर गिर जाने दें। किसी पर नहीं फेंक रहे हैं उसे हम, कूड़ाघर में कर्कट में फेंक रहे हैं। किसी से कोई संबंध नहीं है, हमारे भीतर भरा है, हम उसे बाहर निकाल रहे हैं।

अगर कोई व्यक्ति रोज इस प्रयोग को चालीस मिनट करता रहे, तो तीन महीने के भीतर ही क्रोध करने में असमर्थ हो जाएगा। असमर्थ हो जाएगा, दबाना नहीं पड़ेगा। हंसी आने लगेगी कि वह क्या पागलपन कर रहा है। और भीतर से वृत्ति उठनी बंद हो जाएगी, क्योंकि वृत्ति के उठने के लिए पुराना दमन जरूरी है।

एक और मित्र ने पूछा है कि आपके इस ध्यान के प्रयोग में अगर कहीं कोई पागल हो जाए!

मजे की बात यह है कि अगर कोई पागल हो और इस ध्यान को कर सके तो पागल नहीं रह जाएगा। यह जरूर मुश्किल है--पागल को समझाना। हम में भी कई पागल होते हैं उनको भी समझाना मुश्किल होता है कि कैसे करो। पागलों को समझाना बहुत मुश्किल है कि ध्यान वे कैसे करें। लेकिन अगर पागल को भी समझाया जा सके तो पागल भी पागलपन से मुक्त हो जाएगा। क्योंकि जिन चीजों को उसने दबाया है वे गिर जाएं तो उसका मन हलका हो जाए।

इस ध्यान के प्रयोग से कोई पागल नहीं हो सकता, क्योंकि यह ध्यान का प्रयोग पागलपन को बाहर फेंकना है। पागल होने का रास्ता हैः भीतर दबाना। बाहर फेंकना पागल होने का रास्ता नहीं है। हम तो कचरे को घर के बाहर फेंक रहे हैं, हम उसे भीतर नहीं रख रहे।

तो इस प्रयोग से कोई पागल नहीं हो सकता। हां, हम चूंकि इस प्रयोग को नहीं किए हैं इसलिए हमारे भीतर बहुत सा पागलपन इकट्ठा है, वह इसमें निकलेगा, वह दिखाई पड़ेगा। इसलिए आपको शक हो सकता है कि यह अच्छा-भला आदमी, जिसको हमने कभी इस तरह चिल्लाते-नाचते नहीं देखा, यह चिल्ला-नाच क्यों रहा है? पागल तो नहीं हो गया?

यह पागल था! आपके समाज और आपकी कृपा से इसने इतना पागलपन इकट्ठा कर लिया है जो निकल रहा है। यह आदमी पागल है! और आप यह मत समझना कि यही है, आप भी हैं। आप अपने को रोक कर खड़े होंगे पागलपन को, यह निकलने दे रहा है। तो ध्यान रखना, आखिर में महंगा आपको पड़ेगा। इसका निकल जाएगा, आपका बच जाएगा।

पागलपन हमारे भीतर है! उसका निकल जाना जरूरी है, तो हम हलके हो जाएं। और कोई पागल रहते हुए परमात्मा तक नहीं पहुंच सकता। हलका होना पड़ेगा। पागलपन बोझ है। पागलपन भारी पत्थर की तरह हमारी छाती पर है। तो पंख लेकर हम उड़ नहीं सकते। ये सब पत्थर अलग करने पड़ेंगे।

अब जो अलग कर रहा है उसको हम कहते हैं--तुम यह क्या कर रहे हो? क्योंकि कल तक वह छिपाए था आभूषणों में पत्थरों को, मखमली कपड़ों में दबाए था, तो हम समझते थे इसके शरीर के हिस्से हैं। आज इसने निकाल कर पत्थर फेंके तो हम कहते हैं--तुम पागल तो नहीं हो गए हो?

और मजा यह है कि हम भी उन्हीं पत्थरों को दबाए खड़े हैं। जब आप किसी आदमी को नाचते देखते हैं तो आप सोचते हैं कि यह पागल तो नहीं हो गया! आपने अपने मन के भीतर कभी पूछा है कि आप भी नाचना चाहते हैं? कभी बाथरूम में अकेले में अपने को नाचते हुए अनुभव किया है? कभी बाथरूम के आईने में मुंह बिचकाते हुए देखा है अपने को खुद?

आईना न हो बाथरूम में तो बात दूसरी है। लेकिन बाथरूम में हम सब थोड़ा-बहुत निकालते हैं। दूसरों के सामने सम्हल कर खड़े हो जाते हैं। वह सम्हलना खतरनाक है। उसमें भीतर कुछ इकट्ठा हो रहा है। इकट्ठा होते-होते एक सीमा है हर चीज की, उसके बाद फूटना शुरू हो जाता है। जिनको हम पागल कहते हैं वे हमसे भिन्न लोग नहीं हैं, हमारे ही जैसे लोग हैं। सिर्फ जो फर्क है वह थोड़ा सा क्वांटिटी का है। उनकी मात्रा जरा ज्यादा, हमारी जरा कम है। वे जरा आगे निकल गए हैं, हम जरा पीछे हैं। लेकिन रास्ता वही है। कितनी देर आगे रहेंगे? हम भी पहुंच जाएंगे। हम नार्मल किस्म के पागल हैं, सामान्य किस्म के पागल हैं, और भी पागल हमारे जैसे बहुत हैं इसलिए हम चलते हैं। वे जरा बेचारे अकेले किस्म के पागल हो जाते हैं तो उनको दिक्कत हो जाती है।

नहीं, इस ध्यान के प्रयोग से तो कोई पागल नहीं हो सकता। लेकिन इस ध्यान के प्रयोग में पागलपन निकलता है। निकलना पागल होना नहीं है। पागल होने का मतलब हैः जब आप न निकालना चाहें और निकलने लगे तो समझना कि पागल हो गए। जब आपके बस में न रहे और निकल जाए।

एक आदमी सड़क पर जा रहा है और न रोक सके और हंसने लगे खड़े होकर, तो समझना कि पागल हो गया। अब वह लाख कोशिश करे, उसके बस के बाहर है। उसने इतना रोक लिया है कि अब बस से ज्यादा ताकत इकट्ठी हो गई है, बस को तोड़ कर निकल रही है। लेकिन यहां हम जो प्रयोग कर रहे हैं वह स्वेच्छा से, वालेंटियरली, हम निकाल रहे हैं इसलिए निकल रहा है। और हम जिस क्षण चाहते हैं उसी क्षण रुक जाएगा। जिस क्षण हमने चाहा, रुका। पागलपन का मतलब ही यह है कि अपने पर नियंत्रण न रह जाए। इस ध्यान में तो अपने पर पूरा नियंत्रण है।

दूसरी बात, जो लोग पागल होते हैं उन्हें समझाना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि समझने की बुद्धि भी खो जाती है। हम में से भी कुछ लोग खड़े रह जाते हैं। दस-पांच ऐसे लोग हैं, वे खड़े रह जाते हैं, वे दूसरों को देखते रहते हैं। अब उन्हें पागल मानना चाहिए। क्योंकि दूसरे को देखने से कोई भी प्रयोजन नहीं है। दूसरे को देखने को बड़ी दुनिया पड़ी है, यहां आने की कोई भी जरूरत नहीं। इतनी दूर की यात्रा दूसरे को देखने के लिए की हो तो बेकार गई। और दूसरे को देख कर करिएगा क्या? क्या फायदा है? अपने को देखने की कोशिश करिए। लेकिन कुछ लोग अपने से बचने के लिए दूसरे को देखते रहते हैं। यह तरकीब है, एस्केप है, पलायन है। दूसरे को देख कर वे अपने को बचा रहे हैं कि अपने को न देखना पड़े।

अब आज दोपहर मौन में मैंने देखाः दो-चार लोग दूसरों को देखने में लगे हैं। ये पागल हैं। अच्छी दुनिया होगी तो इनका इलाज होगा। अभी इनका इलाज नहीं होता। बल्कि हो सकता है ये अपने मन में सोच रहे हों कि ये सारे पागल लोग इकट्ठे हो गए हैं, हम एक बुद्धिमान यहां बैठे हैं। हम जरा देख रहे हैं कि कौन-कौन पागल हैं।

ध्यान रहे, पागलों को छोड़ कर... पागलों को कभी पता नहीं होता कि वे पागल हैं, बस... पागलों को छोड़ कर सभी को थोड़ा-बहुत शक होता है कि हम पागल हैं। सिर्फ पागलों को शक नहीं होता कभी। अगर आप पागलखाने में जाएं तो एक पागल नहीं कहेगा कि मैं पागल हूं! देख लें आप पागलखाने में जाकर। असल में पागल होने का पहला प्रमाण यह है कि उसको शक कभी नहीं होता कि मैं पागल हूं। पागलों को सदा यही शक होता है कि दूसरे पागल हो गए हैं।

खलील जिब्रान ने एक छोटी से घटना लिखी है कि उसका एक मित्र पागल हो गया। मित्र पागल हो गया तो वह दया दिखाने पागलखाने में गया। बड़ी ऊंची दीवाल के भीतर पागलखाने के बगीचे में उसका मित्र बैठा था। वह जाकर उसके पास बैठ गया। फिर उसने सोचा कहां से बात शुरू करूं। फिर उसने यही कहा कि यहां

सब ठीक तो है? उसने कहा कि बिल्कुल ठीक है। बाहर के पागलखाने से जब से बच गए हैं, बड़ा आनंद है। उस पागल ने कहा कि बाहर के पागलखाने से जब से बच गए हैं तब से बड़ा आनंद है।

वह तो बड़ा हैरान हुआ। वह आया था सहानुभूति दिखाने। उसने उस पागल को गौर से देखा! वह पागल उसकी तरफ बड़ी सहानुभूति से देख रहा था। उस पागल ने कहा कि तुम भी आ गए क्या भीतर? अच्छा किया! भगवान करे जिनमें भी बुद्धि है भीतर आ जाएं। बाहर तो सब पागल हो गए हैं।

पागलों को भर शक कभी नहीं आता कि वे पागल हैं। उन्हें सदा दूसरों पर शक आता रहता है कि वे पागल हैं। बुद्धिमान आदमी पहला शक अपने पर उठाता है कि मेरी स्थिति क्या है?

इतना जरूर मैं कहता हूं कि यह प्रयोग रेचन का है, कैथार्सिस का है। इसलिए इसके द्वारा पागल होने की कोई संभावना नहीं है। हां, इसको न करिए, तो पागलपन को बचा लेने की संभावना है।

एक और मित्र ने पूछा है कि आपने कहा कि इस ध्यान के प्रयोग में कभी-कभी अल्पतम वस्त्र भी असह हो जाता है। तो नग्नता का ध्यान में क्या स्थान है?

असल में बहुत गहरे में ध्यान समग्र नग्नता है, टोटल नेकेडनेस है। वस्त्रों की ही नहीं, चित्त के वस्त्रों की भी। शरीर पर ढंके हुए वस्त्रों की ही नहीं, मन पर ढंके हुए वस्त्रों की भी। ध्यान पूर्ण दिगंबरत्व है। लेकिन पहली बार जब ध्यान में भीतर प्रवेश होता है, तो शरीर के वस्त्र भी कई कारणों से बाधा बन जाते हैं। वे सदा बाधा नहीं रहेंगे, लेकिन प्रारंभ में बाधा बन जाते हैं। और एक घड़ी ऐसी आती है कि वे रुकावट मालूम पड़ते हैं। दो-तीन कारणों से।

एक तो हमने वस्त्र जो पहन रखे हैं, वे वस्त्र हमने केवल शरीर को ढांकने के लिए नहीं पहन रखे हैं। अगर किसी ने केवल शरीर को ढांकने के लिए वस्त्र पहन रखे हैं, तो उसे शायद ध्यान में बाधा न पड़े वस्त्रों से। लेकिन वस्त्र हमने शरीर को ढांकने के लिए ही नहीं पहने हैं, वस्त्र हमने बहुत सी और बातों के कारण भी पहने हैं। वस्त्र के पहनने में हमारे बहुत तरह के इन्हीबीशंस हैं, बहुत तरह की दमित वृत्तियां, बहुत तरह के टैबूज हैं।

छोटे बच्चों को हम नग्न घूमने देते हैं। जैसे ही उनकी बुद्धि थोड़ी विकसित हुई, हम उन्हें वस्त्रों में ढांकने लगते हैं। असल में नग्न शरीर के साथ हमें कुछ न कुछ दुर्भाव है। नग्न शरीर के साथ हमारे मन में कुछ न कुछ अनुचित ख्याल है। नग्न शरीर के साथ कहीं न कहीं हमारे चित्त में कामवासना जुड़ी है। हम अपनी कामवासना को छिपाए फिर रहे हैं अपने वस्त्रों में। तो जब चित्त शांत होगा और कामवासना गिरना चाहेगी, तब उस वक्त वस्त्र भी फेंकने का मन हो जाएगा। और यह बड़े मजे की बात है, जिस दिन ध्यान में कोई वस्त्र फेंक देता है, उस दिन अचानक पाता है कि जैसे कामवासना से छुटकारा हो गया। एकदम मन हलका हो गया। वस्त्र जो हैं वह कामवासना के प्रतीक की तरह हमारे ऊपर हैं।

इसीलिए तो दूसरे को भी नंगा देख कर हमको घबड़ाहट होती है। अब दूसरा आदमी नंगा है, उसको अगर सर्दी लग रही होगी तो उसको लग रही होगी और धूप लग रही होगी तो उसको लग रही होगी, आप क्यों परेशान हुए जा रहे हैं? आपको परेशानी इसलिए हो रही है कि उसकी नग्नता सिर्फ नग्नता नहीं है, उसकी नग्नता कहीं हमारे गहरे मन में कामवासना की प्रतीक है। वह हमारे मन की कामवासना मुश्किल में डाल रही है।

तो जब आपका मन हलका होगा तो वासना के जो प्रतीक-वस्त्र हैं वे गिरना चाहेंगे। उस वक्त रोकना ही मत, उनको गिर जाने देना। उनके गिरते ही मन एक नई गति में प्रवेश कर जाएगा। या तो हम कामवासना को

छिपाने के लिए वस्त्र पहने हुए हैं और या फिर हम कामवासना को दिखाने के लिए वस्त्र पहने हुए हैं। इसमें पुरुष और स्त्री के बीच फासला है थोड़ा। आमतौर से पुरुष कामवासना को छिपाने के लिए वस्त्र पहने हुए हैं और आमतौर से स्त्रियां कामवासना को प्रकट करने के लिए वस्त्र पहने हुए हैं। इसलिए पुरुषों का वस्त्र छोड़ना सदा आसान है, स्त्रियों का छोड़ना और मुश्किल है। स्त्रियों के सारे वस्त्र उनके शरीर को छिपाने का काम कम, प्रकट करने का काम ज्यादा करते हैं। असल में कोई स्त्री वस्त्रों के बिना इतनी सुंदर नहीं होती जितनी वस्त्रों में दिखाई पड़ती है। वस्त्रों का सारा उपयोग शरीर को उभारने के लिए किया जा रहा है। स्त्री के वस्त्र बहुत ही आक्रामक हैं, एग्रेसिव हैं। इसलिए स्त्री को तो और मुश्किल हो जाती है उन्हें छोड़ना। लेकिन स्त्री के चित्त में भी क्षण आता है, क्षण आता है जब मन उसका निर्भार होता है। और जब वह अपने शरीर, जब अपने शरीर को दिखाने की वृत्ति से मुक्त होने का क्षण आता है, तब उसके वस्त्र गिर सकते हैं।

नग्नता का अर्थ वस्त्रों के अर्थ से जुड़ा है। वस्त्र का आपका जो अर्थ है, उससे विपरीत आपकी नग्नता का अर्थ होगा। अगर वस्त्र आपके लिए सिर्फ शरीर ढांकने का साधन हैं, तब कोई सवाल नहीं है, तब ध्यान में आपको वस्त्र गिराने का सवाल नहीं उठेगा। लेकिन इतनी ही बात नहीं है, वस्त्रों के साथ हमारे गहरे भाव जुड़े हैं। हमने नग्न शरीर को स्वीकार नहीं किया है। जब कि नग्न शरीर ही हमारा है, चाहे हम कितने ही वस्त्र पहनें, शरीर नग्न ही है। लेकिन नग्न शरीर से हम भयभीत हो गए हैं।

मैं नहीं कहता हूं कि आप अपनी तरफ से वस्त्रों को छोड़ दें।

उन मित्र ने यह भी पूछा है कि कोई अपनी तरफ से छोड़ कर खड़ा हो जाए, तो यह तो अभ्यास हो जाएगा।

मैं नहीं कहता हूं आप अपनी तरफ से छोड़ दें। लेकिन क्षण आ जाता है मन का जब छोड़ने का ख्याल उठे, तब चुपचाप गिरा दें। और अगर आपको पहले से ही पता है कि आपके चित्त में ध्यान में वह क्षण आता है, तो उसकी वजह से बाधा न डालें, ध्यान के पहले ही वस्त्र अलग करके खड़े हो जाएं।

अब मुझे न मालूम कितने मित्रों ने आज ही आकर कहा कि बहुत कठिनाई हो जाती है वस्त्र को पहनना--होता है कि फाड़ कर फेंक दें।

फाड़ कर फेंकने से नाहक वस्त्र का नुकसान होगा। उसे निकाल कर ही रख दें वह बेहतर है। और बीच में कठिनाई आए, अगर आपको पता चल गया है कि बीच में कठिनाई आती है, तो पहले ही रख दें, उसमें कोई अभ्यास नहीं है, उसमें सिर्फ समझ है। अगर गर्मी तेज है तो कोई आदमी वस्त्र निकाल कर रख देता है, क्योंकि उसे मालूम है कि वस्त्र पहनने से गर्मी भारी पड़ जाएगी। अगर ध्यान में ऐसी स्थिति आती है तो डरें न, चुपचाप वस्त्र अलग कर दें।

उस वस्त्र के अलग करते ही कामवृत्ति को बहुत बुनियादी अंतर पड़ेगा। और भय को भी बहुत, आपके भय की वृत्ति भी गिर जाएगी। भयभीत हैं हम सबसे--कि कहीं हम नग्न खड़े हो गए तो क्या होगा? कोई क्या कहेगा? वस्त्रों के साथ "कोई क्या कहेगा" यह बहुत जोर से जुड़ा है। बाथरूम में तो आप नग्न हो जाते हैं, अपने आपको नग्न देखने में आपको कोई एतराज नहीं। लेकिन कोई दूसरा न देख ले, कोई दूसरा क्या कहेगा? जिस क्षण वस्त्र गिर जाते हैं उस दिन दूसरे का भय भी गिर जाता है उसी क्षण। उस दिन के बाद शायद "दूसरा क्या

कहेगा" यह सवाल ही नहीं उठता, दूसरा ही समाप्त हो जाता है। और हमारे पास वस्त्रों के सिवाय शरीर के पास गिराने को कुछ है भी नहीं।

ध्यान रहे, मन में कुछ गिरे, इसके पहले शरीर से गिरना जरूरी हो जाता है। वही हमारा द्वार है। और जो आदमी शरीर की चीज तक गिराने में असमर्थ होता है वह मन की चीज गिराने में बहुत असमर्थ हो जाता है। शरीर की चीज गिरते ही मन की चीज गिरने में सहूलियत, सुविधा, सुगमता, सरलता हो जाती है।

इसलिए मैंने कहा, किसी को भी छोड़ना हो वह छोड़ सकता है। यह तो साधना शिविर है। यह कोई बाजार नहीं है। यहां तो वे लोग इकट्ठे हैं जिनकी अपने में उत्सुकता है और जो कहीं जाना चाहते हैं किसी गहरी यात्रा पर। और जिनकी वस्त्रों में उत्सुकता है उन्हें साधना शिविरों में नहीं आना चाहिए। उनकी दुनिया यह नहीं है। जो उतनी ओछी और व्यर्थ की चीजों में उत्सुक हैं उनका साधना से कोई संबंध कभी न जुड़ पाएगा। साधना से संबंध तो उनका ही जुड़ पाएगा जो बिल्कुल ही तलवार की धार पर चलने के लिए तैयार हैं, इतने साहसी हैं, बस उनका। अन्यथा बाकी लोगों को साधना में उत्सुकता नहीं लेनी चाहिए, वह उनका काम नहीं है। तैयारी आने दें, वक्त आने दें, प्रतीक्षा करें। जब वह वक्त आ जाए तब।

एक मित्र ने पूछा है कि शक्तिपात के संबंध में आपकी क्या दृष्टि है?

आज दोपहर जो लोग मौन में उपस्थित थे, उनमें से चार-छह इस स्थिति में आ गए थे कि उन पर शक्तिपात हो जाए। लेकिन छोटी-छोटी बाधाएं बाधा बन जाती हैं।

शक्तिपात का केवल इतना ही अर्थ है कि हमारे चारों तरफ विराट ऊर्जा फैली हुई है। परमात्मा की अनंत शक्ति फैली हुई है। किसी क्षण में आप इस भाव-दशा में होते हैं कि वह शक्ति आपके भीतर प्रवेश कर जाए। कभी वह सीधी भी प्रवेश कर सकती है। लेकिन सीधी प्रवेश करने में शायद आप बहुत मुश्किल में पड़ जाएं। उसके आघात को शायद समझ पाएं, न समझ पाएं। शायद उसके आघात में उन्मत्त हो जाएं। शायद उसके आघात में आप इतने घबड़ा जाएं कि दुबारा उस द्वार पर न जाएं। क्योंकि विराट है शक्ति, और उसका पहला अनुभव बहुत संघातक चोट पहुंचा सकता है। पहले अनुभव की वजह से। बिजली को छूकर कभी देखा होगा, अनजाने छू गई होगी--पर वह तो कोई बड़ी शक्ति नहीं है, बहुत साधारण वोल्टेज का मामला है। परमात्मा का वोल्टेज तो अनंत है। उसकी शक्ति जब पहली दफे किसी पात्र में उतरती है तो कुछ भी हो सकता है--उसके भीतर आंधी, तूफान, भूकंप; उसके भीतर ज्वालामुखी, सब कुछ हो सकता है।

वह शक्ति सीधी भी उतर सकती है, लेकिन खतरे उसमें बहुत हैं। इसलिए सदा आसान पड़ता है यह कि किसी व्यक्ति के माध्यम से वह उतर जाए। तब बहुत सरलता हो जाती है। वह व्यक्ति जैसे रेग्युलेटर का काम कर पाता है। जैसे आपके घर में एक रेग्युलेटर लगा हुआ है, उससे कितनी बिजली का वोल्टेज घर के भीतर लाना, उतना आप ला पाते हैं।

तो कभी कोई ऐसा व्यक्ति जो उस शक्ति को उपलब्ध हुआ हो, आपके लिए माध्यम बन सकता है। आप अगर तैयार हों तो वह माध्यम से विराट की शक्ति आप में उतर सकती है। वह उस व्यक्ति की शक्ति नहीं होती, शक्ति तो विराट की ही होती है, व्यक्ति तो सिर्फ एक माध्यम की तरह, बीच में एक बांसुरी की तरह काम में आ जाता है। बांसुरी होता है वह, सुनने वाले आप होते हैं, गाने वाला कोई और होता है। ओंठ किसी और के, गीत किसी और के, बांसुरी किसी और की, कान किसी और के।

शक्तिपात संभव है। और इस संबंध में कल मौन के समय में दो-तीन बातें आपको कह दूं तो ख्याल रखें, तो बजाय समझने के कि क्या है, करके ही देख लें कि वह क्या है।

जब कल मेरे पास आएं, तो आपके भीतर जो भी होता हो उसे पूरी शक्ति से होने दें। चीख निकलती हो, नाचना होता हो, चिल्लाना होता हो, कूदना होता हो, जो भी मेरे पास आकर हो उसे पूरी शक्ति से होने दें। और जब मैं हाथ आपके सिर पर रखूं, तब आपके भीतर जो भी हो रहा हो उसे दबाएं न, जरा भी दबाएं न, उसे पूरा खुल कर प्रकट हो जाने दें। तो आप फौरन अनुभव करेंगे कि आपके भीतर कोई और शक्ति उतर गई। ऊपर से कुछ आपके भीतर उतर गया है। कुछ आपके भीतर जगा है, कुछ ऊपर से उतरा है, और दोनों का मिलन हो गया है। शक्तिपात बड़ी सरल और संभव बात है।

लेकिन जैसा मैंने कहा, कभी छोटी सी बातें बाधा बन जाती हैं।

अब आज एक संन्यासी स्वामी क्रियानंद दोपहर को मौन में मेरे पास आए। अगर उनके शरीर पर वस्त्र न होते तो शक्तिपात संभव होता। वह अटक गया। उतनी छोटी सी बात से! पूरी तैयारी थी भीतर। थोड़ा सा अटकाव रह गया। एक जापानी साधिका आई हुई है, अगर उसके वस्त्र न होते शरीर पर, शक्तिपात संभव हो जाता। वह पूरी तैयार थी। बस जरा सी अड़चन, और सारी बात रुक गई।

शक्तिपात का अर्थ केवल इतना ही है कि विराट की शक्ति हमारे चारों तरफ मौजूद है, हम उससे संबंध जुड़ा लें। अब वह संबंध कई तरह से हो सकता है। मकान के ऊपर आपने देखा होगा कि बड़े मकान बनाते हैं, मंदिर बनाते हैं, गिरजे बनाते हैं, तो लोहे की सलाख लगा देते हैं। आकाश से बिजली कभी कौंधे और गिरे तो पूरे मकान को नष्ट न कर दे, वह लोहे की सलाख से गुजर कर जमीन में नीचे चली जाए। पूरी बिजली गिरे तो मकान टूट सकता है। वह लोहे की डंडी, छोटी सी डंडी, बड़ी कीमत नहीं मालूम पड़ती, वह मकान को बचा लेती है। बिजली उसके रास्ते को पकड़ कर जमीन में चली जाती है।

विराट से शक्ति सीधी भी उतर सकती है किसी व्यक्ति के ऊपर। लेकिन तब कुछ भी नहीं कहा जा सकता क्या हो जाए। लेकिन किसी व्यक्ति के माध्यम से अगर उतरे तो बहुत कुछ सुनिश्चित यात्रा हो जाती है। उस व्यक्ति की उतनी ही कीमत है जितनी कि वह लोहे की डंडी की कीमत है जो मकान के ऊपर लगा देते हैं। इससे ज्यादा कोई कीमत नहीं है। उसे धन्यवाद देने की भी जरूरत नहीं है पीछे जाकर। लेकिन उतनी कीमत है।

एक और प्रश्न, फिर रात्रि को हम एक नया प्रयोग शुरू करने वाले हैं, वह हम शुरू करेंगे। वह तीन दिन रात्रि में चलेगा। तो एक सवाल और, फिर मैं उस नये प्रयोग के संबंध में दो-चार बात आपको कह दूं, फिर हम प्रयोग के लिए बैठेंगे।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान के पहले चरण में ही एक-दो मिनट में बिल्कुल थक जाते हैं।

नहीं, थक नहीं जाते, थकने का ख्याल पैदा हो जाता है। थकने का ख्याल बड़ी बात है। जब आपको लग रहा हो कि बिल्कुल थक गए हैं, उसी वक्त कोई एक बंदूक लेकर आपके पीछे लग जाए कि मार डालेंगे, तब आपको पता चलेगा बिल्कुल नहीं थके। मीलों दौड़ते चले जाएंगे, थकान का पता ही नहीं रहेगा। क्या हो गया? थक गए थे आप! एक आदमी बंदूक लेकर पीछे लग गया, अब आप दौड़ कैसे रहे हैं?

असल में हमारे भीतर कितनी शक्ति है इसका हमें पता ही नहीं होता। छोटी सी शक्ति जो ऊपर होती है उसी का हम उपयोग करके जिंदा रहते हैं। बस वह जरा सी थक गई, बस हमने सोचा--अब तो थक गए, अब बात खतम हो गई।

जिस वक्त आपको लगे कि थकान आ गई, उस वक्त और ताकत से शुरू करें। आप दो मिनट के भीतर पाएंगे कि थकान चली गई और बड़ी शक्ति भीतर से आ गई है। थकान का क्षण बहुत कीमती है, वह यह बता रहा है कि आप कितनी शक्ति के उपयोग करने के आदी हैं। बस इतना ही बता रहा है, और कुछ नहीं बता रहा। यह आपकी सीमा है। आप यहां तक उपयोग करते हैं। अब तक आपने दो मिनट में जितनी सांस ली, इतनी ही सांस लेने का काम किया होगा। बस वह आदत की सीमा है। वहां थक गए, मन कहता है, बस अब आ गई अपनी सीमा, अब थक गए।

अगर दो मिनट सांस लेने में थक जाएंगे तो जिंदा कैसे रहेंगे? नहीं, वह आदत की सीमा है। घबड़ाएं मत, उस वक्त और जोर से ताकत लगा दें सांस लेने की। आप मिनट भर में पाएंगे कि वह सीमा पार हो गई और नये तल से शक्ति आनी शुरू हो गई। थकान का कृषण ही सीमा का क्षण होता है। और अगर कोई आदमी अपने थकान के क्षण को पार कर ले तो बहुत हैरान होगा।

जैसे आपने कभी ख्याल किया होगा, रात आप रोज दस बजे सो जाते हैं, तो दस बजे नींद आने लगती है। लेकिन ग्यारह बजे तक जग जाइए, फिर ग्यारह बजे नींद नहीं आती। बात क्या हो गई? दस बजे आती थी तो ग्यारह बजे तो और भी आनी चाहिए। असल में सीमा पार हो गई। आप एक घंटे और जग गए हैं। तो जिस शक्ति से आप दस बजे तक जगते थे वह तो खतम हो गई है, लेकिन जिस शक्ति से आप और जग सकते हैं वह काम में आनी शुरू हो गई है। हमारे पास रिजर्वायर है शक्ति का। उससे हम कितनी ही शक्ति ले सकते हैं। और वह जो शक्ति का स्रोत है हमारे पास वह कभी नहीं चुकता, क्योंकि अंततः वह परमात्मा से जुड़ा हुआ है। अनंत जन्मों से सांस ले रहे हैं आप, नहीं थके, दो मिनट में सांस लेने से थक जाएंगे? नहीं थकेंगे। जब थकें तब जोर से और कोशिश करें। असल में अपनी थकान को स्वीकार न करें। अपनी थकान को तोड़ दें।,

उन्हीं मित्र ने पूछा है कि फिर दिन भर हाथ-पैर में दर्द होता है, कहीं पीठ में दर्द होता है।

होगा ही। जब दो मिनट में थक जाएंगे तो दर्द नहीं होगा तो क्या होगा!

नहीं, थकें मत दो मिनट में। पूरी ताकत लगाएं। तीस मिनट जो पूरी ताकत लगाएगा वह सबसे कम थकेगा। यह मेरे रोज के सैकड़ों अनुभव से कह रहा हूं आपसे। जो आदमी तीस मिनट पूरी ताकत लगा देगा वह कम से कम थकेगा। और अगर सच में पूरी ताकत लगा दी तो तीस मिनट के बाद एकदम हलका और ताजा हो जाएगा, थकेगा नहीं।

हम थकते हैं, हम पूरी ताकत नहीं लगाते--एक। ताकत भी लगाते हैं और पूरे वक्त भीतर सोचते रहते हैं कि कहीं थक न जाएं--दो। ताकत भी लगाते हैं और रोकते भी रहते हैं कि कहीं ज्यादा न लग जाए। बस इसमें सारा उपद्रव हो जाता है।

अब जैसे आप कहते हैं कि पीठ में दर्द होता है, किसी के हाथ में दर्द होता है। उसका मतलब यह है कि हाथ नाचना चाहता था, आपने नाचने नहीं दिया। पीठ झुकना चाहती थी, आपने झुकने नहीं दी, दर्द होगा। पैर कूदना चाहते थे, आपने कूदने नहीं दिया, दर्द होगा।

अब एक मित्र अभी मेरे पास आए और उन्होंने कहा कि दिन भर रोना ही रोना सा मन बना रहता है।

तो मैंने कहा, ध्यान में रोए थे?

उन्होंने कहा, नहीं, ध्यान में तो रोना आता नहीं।

अब वे ध्यान में रोना रोके हुए हैं। अब दिन भर रोना-रोना मन रहेगा।

नहीं, रो लें ध्यान में, फिर दिन में देखें कैसे रोना संभव हो पाए! हम रोक रहे हैं कहीं, इसलिए अड़चन है। और, अगर इस सबको आप जो मैं कह रहा हूं ऐसा ही कर रहे हैं और फिर भी आपको थकान मालूम पड़े, तो समझना कि आपके शरीर को किसी तरह के व्यायाम की, एक्सरसाइज की आदत नहीं है। तीन-चार दिन, पांच दिन में वह आदत पड़ जाएगी। कोई भी नया व्यायाम शुरू हो तो तीन-चार-पांच दिन शरीर थोड़ा दुखेगा। वह तीन-चार-पांच दिन में ठीक हो जाता है, उसकी कोई बहुत चिंता लेने की जरूरत नहीं है। लेकिन रुकें मत, उसे दुखने दें और आप करें।

यह भी पूछा है कि दूसरे चरण में शरीर बिल्कुल अलग मालूम होता है, लेकिन शरीर को कुछ होने पर उसकी खबर तुरंत लग जाती है।

अलग जरूर है, लेकिन इसका यह मतलब थोड़े ही है कि खबर नहीं लगेगी। अलग है, तब भी खबर लगेगी। एक मालूम होता है, तब भी खबर लगती है। एक मालूम होने से खबर के लगने में फर्क होता है, खबर तो लगती ही है। जब शरीर अलग मालूम हो रहा है तब अगर भूख लगेगी, तो ऐसा लगेगा कि शरीर को भूख लगी है। और जब शरीर एक मालूम हो रहा है, तो ऐसा लगेगा कि मुझको भूख लगी है। इसमें फर्क है बस, और कोई फर्क नहीं होगा। शरीर में दर्द हो रहा है, तो अगर शरीर अलग है तो ऐसा लगेगा कि कहीं दूर शरीर में दर्द हो रहा है और मैं जान रहा हूं। और अगर आप शरीर के साथ अपने को एक समझ रहे हैं, तो ऐसा लगेगा कि मुझे दर्द हो रहा है। एकता की भ्रांति में, तादात्म्य में, आइडेंटिटी में जब आप शरीर के साथ अपने को एक समझते हैं, तब आप भोक्ता बन जाएंगे। और जब आप शरीर के साथ अपने को भिन्न देखते हैं ध्यान में, तब आप द्रष्टा बन जाएंगे। बस इतना ही फर्क होगा।

इससे भयभीत न हों कि शरीर से तो अलग मालूम पड़ रहे हैं, फिर शरीर का दर्द क्यों मालूम पड़ रहा है?

दर्द तो मालूम पड़ना चाहिए। आप बेहोश नहीं हैं, आप पूरे होश में हैं। और मैं चाहता नहीं कि आप बेहोश हों। अगर आप बेहोश हो गए तो ध्यान खो गया। फिर आप ध्यान में नहीं हैं। फिर वह सम्मोहन हो गया, हिप्नोटिज्म हो गया अगर आप बेहोश हो गए।

बहुत से लोगों का ऐसा ख्याल है।

एक मित्र ने पूछा भी है कि इसमें और सम्मोहन में क्या फर्क है?

बस यही फर्क है। प्रक्रिया बिल्कुल एक! यही प्रक्रिया सम्मोहन की है, यही प्रक्रिया ध्यान की है। दोनों की प्रक्रिया एक है। फर्क बहुत गहरा है। प्रक्रिया का नहीं है, फर्क अंतरात्मा का है। वह फर्क यह है कि सम्मोहन में निद्रा आ जाएगी, सुषुप्ति आ जाएगी, बेहोशी आ जाएगी; और ध्यान में होश और जागरूकता पूरी बनी रहेगी,

अवेयरनेस पूरी बनी रहेगी। अगर आप बेहोश हो जाते हों, तो समझना कि आप सम्मोहन में चले गए। अगर भीतर होश बना रहता हो और प्रत्येक चीज का होश बना रहता हो, तो आप समझना कि आप ध्यान में हैं।

जो लोग नहीं जानते, वे बेचारे इसको सम्मोहन कह देंगे देख कर। वे कह देंगे, यह सम्मोहन हो गया।

सम्मोहन की और ध्यान की प्रक्रिया बिल्कुल एक है। सम्मोहन सुषुप्ति में जाने की विधि है, ध्यान समाधि में जाने की विधि है। ऐसे ही जैसे एक घर में सीढ़ियां लगी हों। उन सीढ़ियों से हम चाहें तो नीचे तलघरे में चले जाएं, वे ही सीढ़ियां हैं। और उन्हीं सीढ़ियों से हम चाहें तो घर की छत पर, छप्पर पर चले जाएं, वे ही सीढ़ियां हैं। सीढ़ियों को देख कर कोई कह देगा कि कहां तलघरे में जा रहे हो? जिसने तलघरा ही जाना है, वह ऊपर चढ़ते हुए आदमी को भी देख कर कहेगा कि सीढ़ियों पर जा रहे हो? तलघरे में जा रहे हो? वह आदमी कहेगा कि सीढ़ियां तो वही हैं, लेकिन रुख अलग है, पीठ अलग है। जब तलघरे में जाते हैं तब तलघरे की तरफ मुंह होता है और जब छत की तरफ जाते हैं तब तलघरे की तरफ पीठ होती है, बस इतना ही फर्क है, सीढ़ियां तो वही हैं।

सम्मोहन की और ध्यान की सीढ़ियां एक ही हैं। सम्मोहन नीचे उतारता है--अनकांशस में, अचेतन में, सुषुप्ति में, मूर्च्छा में। और ध्यान? ध्यान ऊपर ले जाता है--सुपरकांशस में, अतिचेतन में, जागृति में, होश में। अगर कोई व्यक्ति पूरे रूप से सम्मोहित हो जाए तो प्रकृति का हिस्सा हो जाता है। और पूरे रूप से ध्यानस्थ हो जाए तो परमात्मा का हिस्सा हो जाता है। लेकिन प्रक्रिया और सीढ़ियां बिल्कुल एक हैं।

और जो सवाल रह गए हैं, वह मैं कल बात करूंगा। अब हम रात्रि के प्रयोग को थोड़ा सा समझ लें और फिर हम इस प्रयोग को करें।

दो-तीन बातें समझ लेनी जरूरी हैं। पहली बात तो यह समझ लेनी जरूरी है कि यह प्रयोग साक्षी का है। इसके दो-तीन छोटे से चरण हैं। बाकी तो ध्यान की स्थिति बनेगी, लेकिन दो-तीन बातें हैं।

एक तो चालीस मिनट तक ध्यान में हम आंख बंद रखने का प्रयोग करते हैं, इसमें हम आंख खुली रखने का प्रयोग करेंगे, चालीस मिनट तक। आप अपनी तरफ से आंख बंद करना ही नहीं। आंख जलने लगे, आंसू बहने लगें, पलक भारी पत्थर की तरह हो जाएं, तब तक आप रोकना, रोकना, रोकना। आप आंख बंद करना ही मत। हां, आंख बंद ही हो जाए और आप रोक ही न सकें, आप रोकते ही रहें, आंख बंद हो जाए, तब बात दूसरी। लेकिन आप बंद मत करना, आप खोले ही रखना, खोले ही रखना, खोले ही रखना। और मेरी तरफ देखना, आप आपस में किसी को देखना ही मत, मेरी तरफ देखते रहना, और पूरी आंख खोल कर।

इस बीच आपके शरीर को जो कुछ भी हो, होने देना। अगर चिल्लाने लगे, चिल्लाने देना; रोने लगे, रोने देना; हंसने लगे, हंसने देना; खड़ा हो जाए, नाचने लगे, नाचने देना; जो कुछ शरीर को हो, होने देना। आप एक ही ध्यान रखना कि मेरी तरफ आंख हो। और चालीस मिनट तक आंख बंद नहीं करनी है। दूसरे को आपको नहीं देखना है, आपको भूल जाना है कि हॉल में कोई और है, बस मैं हूं और आप हैं।

मैं कोई सूचना नहीं दूंगा। बस मैं यहां बैठा हूं, आप मुझे देखते रहेंगे। और जो कुछ आपको होगा उसे होने देना है। बहुत कुछ होगा, उसे होने देना है। अगर आंख अपने से बंद हो जाए तो हो जाएगी, फिर भी जो कुछ होगा उसे होने देना है।

कोई लोग सिर्फ सुनने चले आए हों, तो वे कृपा करके बाहर चले जाएं, यहां कोई भी आदमी बिना प्रयोग के नहीं बैठ सकेगा। जिस आदमी ने भी यहां-वहां देखना हो वह अभी बाहर हो जाए। जिसको प्रयोग न करना

हो वह बाहर हो जाए। उसकी मौजूदगी बहुत नुकसानदायक सिद्ध होती है। उसके लिए तो होती है, दूसरों के लिए होती है। यहां का सारा वातावरण खराब हो जाता है।

तो अभी कुछ नहीं बिगड़ा है। प्रकाश जला दिया जाए। जिन मित्रों को बाहर जाना है वे बिल्कुल चुपचाप, उसमें कोई संकोच न करें कि कोई क्या कहेगा, आप चुपचाप बाहर चले जाएं। आज सुबह ध्यान में तीन सज्जन बीच में ही खड़े होकर बात कर रहे थे। बड़ी तकलीफ की बात हो जाती है। मैं बीच में उनको कहूं, यह भी कष्टपूर्ण मालूम पड़ता है। आप चुपचाप बाहर चले जाएं। जो सुनने आए थे वे चले जाएं।

चौथा प्रवचन

अमृत का सागर

मनुष्य का जीवन बाहर अंधेरे से भरा हुआ है, लेकिन भीतर प्रकाश की कोई सीमा नहीं है। मनुष्य के जीवन की बाहर की परिधि पर मृत्यु है, लेकिन भीतर अमृत का सागर है। मनुष्य के जीवन के बाहर बंधन हैं, लेकिन भीतर मुक्ति है। और जो एक बार भीतर के आनंद को, आलोक को, अमृत को, मुक्ति को जान लेता है, उसके बाहर भी फिर बंधन, अंधकार नहीं रह जाते हैं। हम भीतर से अपरिचित हैं तभी तक जीवन एक अज्ञान है।

ध्यान भीतर से परिचित होने की प्रक्रिया है।

ध्यान मार्ग है स्वयं के भीतर उतरने का। ध्यान सीढ़ी है स्वयं के भीतर उतरने की।

कठिन नहीं है यह उतरना, बहुत सरल है। चाहिए सिर्फ संकल्प की शक्ति, चाहिए विल पॉवर, चाहिए आकांक्षा, अभीप्सा। एक ही बात चाहिए कि मेरे भीतर इच्छा हो कि मैं भीतर जाना चाहता हूं! फिर इस दुनिया में कोई ताकत रोक न पाएगी। वही इच्छा न हो, तो दुनिया की कोई ताकत आपको भीतर पहुंचा भी नहीं सकती है।

ध्यान की चार बैठक हो गई हैं। अब मैं आशा करता हूं कि कोई भी खाली न बैठा रहेगा। बहुत छोटी-छोटी बातें व्यर्थ ही रोक लेती हैं। अत्यंत क्षुद्र बातें बड़े विराट के ऊपर पर्दा बन जाती हैं। कभी ऐसा होता है--आंख में थोड़ा सा तिनका पड़ जाए, तो हिमालय जैसे बड़े पहाड़ का दर्शन भी फिर नहीं होता। जरा सा तिनका आंख में और हिमालय जैसा पर्वत भी दिखाई नहीं पड़ेगा। और कोई सोच भी नहीं सकता कि तिनके की ओट में पहाड़ हो जाएगा। लेकिन हो जाता है। ऐसे ही हमारी जिंदगी में कोई बहुत बड़ी बाधाएं नहीं हैं, बहुत छोटी बाधाएं हैं। और वे छोटी-छोटी बाधाएं हमें रोक लेती हैं।

अब यहां मैं देख रहा हूं, सत्तर प्रतिशत के करीब लोग ठीक से गति किए हैं, तीस प्रतिशत रुके रह गए हैं। मैं न चाहूंगा कि वे खाली हाथ वापस लौटें। लेकिन अगर आपने तय कर रखा है कि खाली हाथ वापस लौटना है, तब फिर कोई संभावना नहीं है। फिर से दोहरा दूं थोड़ी सी बातें, जिनमें भूल-चूक तीस प्रतिशत लोग कर रहे हैं।

एकः आप चालीस मिनट आंख बंद नहीं रख पाते हैं। कुछ थोड़े से लोग दो-चार दफे आंख खोल कर देख लेते हैं। जब भी आंख खोलते हैं, उसके पहले का किया हुआ उपक्रम व्यर्थ हो जाता है। वह ऐसे ही जैसे घड़े में छेद हो और हम पानी भर रहे हों।

संकल्प में छेद नहीं चलेगा। संकल्प निष्छिद्र होना चाहिए। चालीस मिनट जैसी छोटी सी बात, आंख बंद न रख सकें तो बहुत कमजोरी की बात हो गई। इतनी कमजोरी से उसका रास्ता तय नहीं किया जा सकता। तो ध्यान रखें, चालीस मिनट यानी चालीस मिनट! जब तक मैं नहीं बोलता हूं, तब तक आंख खोलनी ही नहीं है। और कठिनाई बहुत नहीं है, क्योंकि रात जो हम प्रयोग करेंगे, चालीस मिनट आंख खोल कर ही रखेंगे, तो कंपनसेशन हो जाएगा। इसलिए बहुत घबड़ाइए मत, जो भी देखना हो, रात चालीस मिनट इकट्ठा आप देख लेना। अभी चालीस मिनट बंद रखिए।

दूसरी बातः जिस चरण को भी आप कर रहे हैं--पहले को, दूसरे को या तीसरे को--उसे अपनी पूरी क्षमता में करिए। और सब फिक्र छोड़ दीजिए कि थक जाएंगे। थक ही जाएंगे तो कुछ बिगड़ नहीं जाएगा, घंटे दो घंटे आराम के बाद ठीक हो जाएंगे। थकने की चिंता छोड़ दीजिए, पूरा करिए।

दूसरे चरण में अधिकतम मित्रों को तकलीफ होती है--कैसे नाचें, कैसे कूदें, कैसे रोएं, कैसे हंसें। तो जो भी आपके लिए निकटतम पड़ता हो वह शुरू कर दें। खाली तो कोई भी खड़ा न रहे आज, क्योंकि कल का दिन ही बचेगा फिर, आज आप खाली रह जाते हैं तो कल कठिनाई हो जाएगी। खाली तो कोई भी खड़ा न रहे, जो उससे बन सके दूसरे चरण में--हंस सकता हो तो हंसे दस मिनट; रो सकता हो तो रोए; नाच सकता हो तो नाचे; कूद सकता हो तो कूदे--जो भी कर सकता हो। चिल्ला तो सकते हैं? जोर से चिल्लाएं। जो भी बन सकता हो दूसरे चरण में जिससे वह करे, लेकिन खाली कोई भी न खड़ा रहे। एक भी व्यक्ति खाली खड़ा हुआ न दिखाई पड़े। वह दस मिनट आप कुछ भी करें पूरी ताकत से, परिणामकारी होगा।

तीसरे दस मिनट में "मैं कौन हूं?" पूछना है। वह इतनी तीव्रता से भीतर पूछना है कि सारे प्राण गूंजने लगें। जब सारे प्राण गूंजेंगे तो कभी बाहर भी आवाज निकल सकती है, उसकी फिक्र न करें, निकल जाए, निकल जाने दें।

दूसरी बात, पहले दस मिनट में श्वास तीव्रता से लेनी है। इतनी तीव्रता से लेनी है, इतने फास्ट लेनी है कि चोट पड़ने लगे। धौंकनी की तरह, भस्त्रिका, जैसे लोहार धौंकनी चलाता है, ऐसे ही हांफ जाना है। धौंकनी की तरह फेफड़ों का उपयोग करना है। जितनी ही गंदी हवा बाहर फेंकी जा सके, उतना ही गहरा परिणाम होगा। स्वास्थ्य के लिए लाभ होगा, मन के लिए लाभ होगा, आत्मा की तरफ जाने में सुविधा बनेगी।

यह चोट जितने जोर से होगी, कुंडलिनी भीतर जागनी शुरू होगी। जब कुंडलिनी भीतर जगेगी तो शरीर बहुत तरह की हरकतें, बहुत तरह के मूवमेंट करेगा। वह करने देना आप। जरा भी आपने रोका तो कठिनाई हो जाएगी। वह कुंडलिनी वहीं अटक जाएगी। उसका जागरण वहीं ठहर जाएगा। वह शरीर के साथ जो भी करवाना चाहे करने दें। आप एक ही ध्यान रखें कि शरीर जो भी कर रहा हो उसको कोआपरेट करें और पूरी तरह सहयोग दें। अगर आवाज निकल रही है, तो पूरी ताकत से चिल्लाएं, ताकत पूरी लगा दें। उस पूरी ताकत में ही आपके भीतर का सब कचरा बाहर गिर जाएगा। वे दस मिनट रेचन के हैं, कैथार्सिस के हैं। सब चीज बाहर फेंक देनी है। आखिरी दस मिनट में, जैसे ही मैं कहूं, रुक जाएं, समाप्त हो गए, तो सबको सब छोड़ देना है--श्वास की गहराई भी छोड़ देनी है, नाचना भी छोड़ देना है।

लेकिन पहले चरण में श्वास पर एंफेसिस रहेगी, जोर रहेगा। दूसरे चरण में श्वास जिनसे बन सके वे लें, नाच भी सकें साथ तो ठीक। अगर न बन सकें दोनों बातें, तो दूसरे चरण को करें--नाचें, रोएं, हंसें--श्वास की फिक्र छोड़ दें, जितनी बन सके उतनी लें। तीसरे चरण में नाचना जारी रखें, कूदना जारी रखें और "मैं कौन हूं?" पूछना शुरू कर दें। और चौथे चरण में कुछ भी नहीं, सिर्फ प्रतीक्षा करें।

दो-तीन प्रश्न मित्रों ने पूछे हैं। एक मित्र ने पूछा है कि दोपहर की साधना के लिए आदेश दोहरा दें।

दोपहर की साधना में कुछ भी नहीं करना है। दोपहर की साधना परिपूर्ण मौन की साधना है। मैं आपके बीच बैठूंगा, आप मेरे पास मौन बैठेंगे। उस मौन में जो भी हो उसे होने देना है--नाचना, चिल्लाना, रोना, गाना, शरीर का डोलना--जो भी हो, होने देना है। किसी को लगे कि मेरे पास जाने की आकांक्षा भीतर पैदा

हुई, तो वह मेरे पास दो मिनट आकर बैठ जाए और फिर उठ कर चला जाए। लगे तो ही मेरे पास आए। और कोई जा रहा है इसलिए आप न आएं। आपके भीतर आ जाए भाव तो आ जाएं और चले जाएं। दूसरे की फिक्र छोड़ दें।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान के अतिरिक्त जो समय बच रहा है शिविर में, उसका हम क्या करें? उन्होंने पूछा हैः क्या हम आपकी किताबें पढ़ें?

नहीं, ध्यान शिविर में किताबें न पढ़ें तो अच्छा। मेरी या किसी की, कोई किताब न पढ़ें। जो समय बचता हो, एकांत में किसी वृक्ष के नीचे बैठ जाएं, ध्यान में लगाएं, मौन में लगाएं। किताबें फिर कभी पढ़ी जा सकती हैं। और किताबों से पढ़ कर कभी कुछ बहुत मिलने को नहीं है। इसलिए यहां ध्यान शिविर में तो जितनी देर डूब सकें ध्यान में उसकी फिक्र करें। जो भी खाली समय बच जाए--खाने, सोने, स्नान करने से, वह वृक्षों के नीचे एकांत में कहीं भी बैठ जाएं। जो भी हो रहा हो उसे होने दें। उसकी भी फिक्र न करें कि अकेले में करूंगा तो कौन क्या कहेगा। कोई यहां कुछ कहने को नहीं है।

उन्होंने यह भी पूछा है कि जो समय मिले उसमें "मैं कौन हूं?" इसकी जिज्ञासा करनी चाहिए कि बाकी चरण पूरे करने चाहिए?

जैसा आपको सुविधाजनक लगे। जो भी आपको आनंदपूर्ण लगे वह कर सकते हैं।

लेकिन इतना ख्याल रखें कि ध्यान शिविर का सारा समय ध्यान में ही व्यतीत करना है। नींद भी ध्यान बन जाए, जागना भी ध्यान बन जाए। तो आप अपने हाथ भरे हुए लेकर लौट सकते हैं।

अब हम प्रयोग के लिए खड़े हो जाएं।

पांचवां प्रवचन

ध्यान का अनिवार्य तत्वः होश

बहुत से प्रश्न मित्रों ने पूछे हैं।

एक मित्र ने पूछा है कि रात्रि का ध्यान का प्रयोग क्या एकाग्रता का ही प्रयोग नहीं है? और इस प्रयोग के क्या परिणाम होंगे और क्या आधार हैं?

एकटक आंख को खुली रखना, पहले तो संकल्प का प्रयोग है, आंख को बंद नहीं होने देना। आंख को बंद नहीं होने देना, यह संकल्प का प्रयोग है, विल-पावर का प्रयोग है। और अगर चालीस मिनट तक आंख खुली रख सकते हैं, तो इसके बड़े व्यापक परिणाम होंगे। चालीस मिनट मनुष्य के मन की क्षमता का समय है। इसलिए हम स्कूल में, कालेज में चालीस मिनट का पीरिएड रखते हैं। चालीस मिनट जो काम हो सकता है पूरा, फिर वह कितना ही आगे किया जा सकता है। अगर आप चालीस मिनट तक आंख खुली रख सकते हैं, यह छोटा सा संकल्प पूरा हो सकता है, तो इसके बहुत परिणाम होंगे।

पहला तो यह चालीस मिनट तक आंख खुली रखने का परिणाम यह होगा कि अगर आंख खुली रही और आप चालीस मिनट तक आंख खोले ही रहे, तो आपके चित्त की सम्मोहित होने की क्षमता एकदम समाप्त हो जाएगी। आप फिर सम्मोहित नहीं किए जा सकेंगे। असल में सम्मोहित किए जाने की क्षमता आपके आंख के जल्दी झप जाने पर निर्भर करती है। आप मूर्च्छित भी नहीं हो सकेंगे। और चालीस मिनट तक अपलक आंख खुली रखना, आपके भीतर की चेतना की शक्ति को, जो सोई है, उसके जागने में बड़ा सहयोगी होगी।

जैसे अगर चालीस मिनट तक कोई आंख बंद करके लेट जाए तो नींद आने की संभावना बढ़ जाती है। आंख खुला लेटा रहे तो नींद आने की संभावना कम हो जाती है। आखिर आंख बंद करने से नींद आने की संभावना क्यों बढ़ जाती है? आंख के बंद करने से बाहर का जगत बंद हो जाता है, हम भीतर ही रह जाते हैं। और भीतर कोई काम न रह जाने से निद्रा के अतिरिक्त कोई काम दिखाई नहीं पड़ता, हम सो जाते हैं। अगर चालीस मिनट तक एकदम ही आंख को खुला रखा गया है तो नींद की संभावना बिल्कुल नहीं है, आप पूर्णरूपेण जागरूक हो जाएंगे। एक अवेकनिंग, एक अवेयरनेस का मौका मिलेगा।

और मेरी तरफ देखने को किसी प्रयोजन से कहा है।

यहां जो इकट्ठे हुए हैं वे साधक हैं। उन्हें बहुत से अनुभव, जो उन्हें पता नहीं हैं, पता हो सकते हैं। जो उन्हें ख्याल नहीं हैं, वे उन्हें ख्याल में आ सकते हैं। आज ही एक साधक ने... और भी बहुत साधकों ने आकर मुझे खबर दी है... उन्हें बहुत सी चीजें दिखाई पड़ सकती हैं जो साधारणतया ख्याल में नहीं आतीं।

अगर आप चालीस मिनट तक अपलक मेरी ओर देख रहे हैं तो मेरे और आपके बीच एक अंतर्संबंध स्थापित हो जाता है, जो वाणी का नहीं है, जो साइकिक है, जो मानसिक है। और जो मैं आपसे शब्द से नहीं कह पाता हूं, वह भी उस मानसिक संबंध के क्षण में आपसे कहा जा सकता है। और जो साधारणतया आप मुझे देख रहे हैं--स्थूल, हड्डी-मांस के शरीर और देह को, अगर आपने चालीस मिनट अपलक मुझे देखा तो आप उसे भी अनुभव कर पाएंगे जो आपको साधारण आंख से दिखाई नहीं पड़ रहा है। और एक बार किसी भी एक व्यक्ति में

वह दिखाई पड़ जाए जो शरीर नहीं है, उसकी झलक, उसकी आभा, उसका ऑरा भी दिखाई पड़ जाए, तो फिर आप दूसरे व्यक्तियों में भी उसे देखने में समर्थ हो जाएंगे।

यह जो शरीर हमें ऊपर से दिखाई पड़ता है, यह हमारी समग्रता नहीं है, सिर्फ खोल है। भीतर हम कुछ और हैं। लेकिन साधारण आंखों से हम इस शरीर को ही देख पाते हैं। चालीस मिनट आंख का अपलक होना आपको असाधारण आंख की स्थिति में ले जाता है। चालीस मिनट तक जिन मित्रों ने अपलक आंख खुली रखी है उन्हें अहसास हुआ है--होगा ही, हुआ होगा--कि उनके दोनों आंखों के मध्य के बिंदु पर बहुत जोर से दबाव पड़ना शुरू हो जाता है। असल में जिसे हम तीसरी आंख कहें, थर्ड आई कहें, शिवनेत्र कहें, वह भी है। लेकिन वह इस शरीर में नहीं है। जब आप इन दोनों आंखों को बिल्कुल ठहरा देते हैं, तो उस तीसरी आंख के सक्रिय होने की व्यवस्था शुरू हो जाती है। जब आंखें बिल्कुल ठहर जाती हैं तो तीसरे नेत्र पर दबाव पड़ना शुरू होता है और वह सक्रिय होता है। उस तीसरे नेत्र से बहुत कुछ दिखाई पड़ेगा जो इन आंखों से कभी दिखाई नहीं पड़ता है। इसके लिए वह प्रयोग है।

एक और मित्र ने पूछा है कि ध्यान के ये प्रयोग मस्तिष्क पर तनाव, टेंशन डालते हैं। क्या समाधि के लिए विश्राम उचित न होगा?

बिल्कुल उचित है। बिल्कुल जरूरी है। असल में समाधि विश्राम में ही उपलब्ध होती है। लेकिन हममें से अधिक लोग विश्राम भूल ही गए हैं, हम सिर्फ तनाव ही जानते हैं। तो हमारे लिए विश्राम का एक ही रास्ता है कि हम पूर्ण तनाव को उपलब्ध हो जाएं, जिसके आगे और तनाव संभव न हो। उस क्लाइमेक्स पर चले जाएं टेंशन और तनाव की जिसके आगे और तनने का उपाय न रहे। बस उसके बाद अचानक आप पाएंगे कि शिथिलता आ गई और विश्राम उपलब्ध हुआ। अगर मैं इस मुट्ठी को बांधता चला जाऊं, बांधता चला जाऊं, जितनी मेरी ताकत है, तो एक जगह मैं पाऊंगा कि मुट्ठी खुल गई। जहां मेरी ताकत पूरी हो जाएगी वहीं मुट्ठी खुल जाएगी।

समाधि तो विश्राम में ही उपलब्ध होगी। लेकिन विश्राम में जाने के लिए आपको पूरे तनाव से गुजरना पड़ेगा। तनाव हमारी आदत है। जैसे कि कोई आदमी रुक न सकता हो, तो उसे दौड़ाना पड़े। और वह दौड़ कर थक जाए और फिर रुकने के सिवाय कोई उपाय न रहे और वह रुक जाए। ठीक ऐसे ही। यह जो प्रयोग है, रिलैक्सेशन थ्रू टेंशन है। यह जो प्रयोग है, यह तनाव के द्वारा विश्राम का प्रयोग है। सौ में से शायद एकाध आदमी इस स्थिति में है कि सीधा विश्राम में, सीधा रिलैक्सेशन में जा सके। निन्यानबे आदमी इस स्थिति में नहीं हैं। ये निन्यानबे आदमी इतने तनाव में हैं कि अगर ये विश्राम की भी कोशिश करेंगे तो वह भी इनके लिए एक तनाव ही होने वाली है, और कुछ नहीं होने वाला है।

समझ लें कि एक आदमी को रात में नींद नहीं आ रही है। उसके पास दो उपाय हैं। एक तो वह नींद लाने की कोशिश करे। नींद लाने की कोशिश में क्या करेगा? बिस्तर पर लेटे, आंख बंद करे, करवट बदले, लाइट बुझाए, यह करे।

इस कोशिश से नींद शायद ही आए। क्योंकि नींद कोशिश से कभी नहीं आती, सब कोशिश नींद में बाधा बन जाती है। असल में नींद का मतलब यह है कि जब आप और कोई कोशिश करने में समर्थ नहीं रहे, तब नींद आती है। जब तक आप कोशिश कर सकते हैं तब तक नींद नहीं आती। तो यह रास्ता नहीं होगा।

अगर एक आदमी को नींद नहीं आ रही, तो बेहतर है कि एक चार मील का चक्कर लगा आए दौड़ कर, तनाव पूरा दे दे। इतना थक जाए कि कोशिश करने के लायक भी उपाय न रहे, बिस्तर पर लेटे तो करवट बदलने की भी इच्छा न रह जाए, तो नींद आ जाएगी। सीधे नींद लाना मुश्किल है। नींद के लाने का परोक्ष रास्ता है, इनडायरेक्ट, और वह हैः थक जाना।

तो ये जो ध्यान के पहले तीन चरण हैं वे तनाव के हैं। और चौथा जो चरण है वह विश्राम का है। इसलिए मैं कहता हूं कि जो तीन में पूरी तरह दौड़ेगा और पूरी तरह थक जाएगा, वह चौथे को गहराई में उपलब्ध होगा। जो तीन में कंजूसी कर जाएंगे, चौथे चरण में वे इतने थके नहीं होंगे कि विश्राम को उपलब्ध हो सकें। इसलिए तीन में अपने को पूरी तरह थका ही डालना है।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान के बाद बहुत से लोग बड़ी देर तक बेहोश रहते हैं!

कोई बेहोश नहीं रहता। ध्यान बेहोशी में ले ही नहीं जाता। हां, लेकिन आपको कुछ लोग बेहोश पड़े दिखाई पड़ सकते हैं। कोई पड़ा है, उठ नहीं रहा। नहीं, वह बेहोश नहीं है। और कृपा करके आप उसे उठाने की कोशिश मत करना। वह पूरे होश में है, लेकिन उठने की उसकी इच्छा नहीं है और वह नहीं उठना चाहता है। वह किसी आनंद को अनुभव कर रहा है, जिसे छोड़ने का उसका बिल्कुल मन नहीं है।

आज मुझे कई लोगों ने शिकायत की है कि उन्हें उठाने की कोशिश की जाती है।

आप जो उठाने की कोशिश कर रहे हैं वह उसे पूरी तरह पता चल रही है, वह बेहोश नहीं है। आज मुझे एक लड़की ने आकर कहा है कि कुछ लोग बालटी में पानी लेकर उसके मुंह पर डालने ला रहे थे, क्योंकि वे लोग समझ रहे थे कि वह मूर्च्छित हो गई है, अब पानी डाले बिना नहीं उठ सकेगी।

अब उसे पता है कि वे बालटी लेने गए हैं, उसे पता है कि वे पानी ला रहे हैं, उसे पता है कि वे विचार कर रहे हैं। वह कोई बेहोश नहीं है। इसलिए ध्यान के बाद कृपा करके, जो लोग ध्यान से वापस लौट आए हैं, वे चुपचाप बाहर चले जाएं। सुबह भी, दोपहर भी, सांझ भी। और जो पड़े रह गए हैं उनको पड़े रहने दें। न तो उनके पास भीड़ लगाएं, न उनको होश में लाने की आप कोशिश करें। कोई बेहोश नहीं है। जब उनकी मौज आएगी तब वे अपने आप उठ आएंगे और अपने चले जाएंगे। कल से इसका ध्यान रखें। आज रात से ही ध्यान रखें।

यह ध्यान की प्रक्रिया इतनी सक्रिय है कि इससे बेहोशी असंभव है।

एक दूसरे मित्र ने इस संबंध में पूछा है कि श्री महेश योगी के ट्रांसेनडेंटल मेडिटेशन में, उनके भावातीत ध्यान में और मेरे ध्यान में समानता है या कोई फर्क है?

समानता बिल्कुल नहीं है। फर्क ही नहीं है, विपरीतता है, बुनियादी भेद है। जिसे भावातीत ध्यान कहा जा रहा है वह साधारण मंत्र-योग है, नाम-जप है। अगर आप किसी भी शब्द का मन के भीतर जाप करते हैं तो तंद्रा पैदा होती है, हिप्नोसिस पैदा होती है, निद्रा पैदा होती है और आप गहरी नींद में खो जाते हैं। उससे बेहोशी आ सकती है, आती है। श्री महेश योगी के ध्यान की जो प्रक्रिया है वह ट्रैंक्विलाइजर जैसी है, नींद लाने की दवा जैसी है।

मैं जिसे ध्यान की प्रक्रिया कह रहा हूं वह एक्टिवाइजर जैसी है, जगाने जैसी है, बेहोशी तोड़ने जैसी है। क्योंकि तीन चरण में आप इतना श्रम लेते हैं--आपके खून की गति बढ़ती है, आपके शरीर में आक्सीजन की मात्रा बढ़ती है, आपके शरीर की सक्रियता बढ़ती है, आपके भीतर सोई हुई ऊर्जा जागती है--कि निद्रा तो असंभव है। इन तीन चरणों में आप इतने सक्रिय होते हैं... और पूरी तरह भीतर जागरूक रहना पड़ता है, साक्षी रहना पड़ता है, जो भी हो रहा है। जब आप श्वास ले रहे हैं तब आप श्वास के साक्षी हैं, जब नाच रहे हैं तब नाचने के साक्षी हैं, जब "मैं कौन हूं?" पूछ रहे हैं तब उसके साक्षी हैं और जब चौथे चरण में आते हैं तब जो भी घटना घट रही है--प्रकाश की, आनंद की, परमात्मा की--उसके साक्षी हैं। साक्षी चारों ही चरण में आपको रहना है। इसलिए आपके बेहोश होने की, सम्मोहित होने की कोई संभावना नहीं है। हां, अगर आप साक्षी न रह जाएं तो यह प्रयोग जो है--यह प्रयोग या कोई भी प्रयोग जिसमें साक्षी न रह जाएं आप--वह आपको सम्मोहन में ले जाएगा, वह आपको हिप्नोटिज्म में ले जाएगा, आप मूर्च्छित हो जाएंगे।

होश बना रखना जरूरी है। ध्यान का अनिवार्य तत्व हैः होश, अवेयरनेस। वह पूरे समय होना चाहिए। अगर वह एक क्षण को भी खोता है तो आप समझिए कि आप ध्यान की प्रक्रिया से कहीं और हट गए हैं। उसके खोने की कोई जरूरत नहीं।

कुछ मित्र मुझे आकर कहते हैं कि हमें सब आवाजें सुनाई पड़ती रहती हैं। यह कब बंद होगा?

यह कभी बंद नहीं होना है। आपको बेहोश नहीं होना है कि आपको आवाजें सुनाई न पड़ें। नहीं, ध्यान आपको आवाजें सुनाई पड़ना बंद होने से नहीं आएगा। आवाजें सुनाई पड़ रही हैं, आपके भीतर कोई रिएक्शन, कोई प्रतिक्रिया नहीं हो रही, बस ध्यान का संबंध इतने से है। एक आदमी आपके पड़ोस में चिल्ला रहा है, आपको कुछ भी नहीं हो रहा, आप सुन रहे हैं और कुछ भी नहीं हो रहा।

एक बहन ने मुझे आज आकर कहा कि दोपहर के मौन के आखिरी पंद्रह मिनट में उसके हृदय की धड़कन बहुत बढ़ गई। इतनी आवाजें सुनाई पड़ने लगीं कि वह घबड़ा गई, उसे लगा कि वह निकल कर भाग जाए।

आवाजें सुनाई न पड़ें, यह तो मूर्च्छा होगी। आवाजें सुनाई पड़ें और हम निकल कर भागने की प्रतिक्रिया करें, यह सामान्यता होगी। आवाजें सुनाई पड़ें और हम सुनें, और सिर्फ साक्षी और द्रष्टा रह जाएं, यह ध्यान होगा।

आपको मूर्च्छित नहीं हो जाना है। जो भी हो रहा है वह आपको सब पता चलेगा, लेकिन स्वप्नवत हो जाएगा। जब तक हम प्रतिक्रिया करते हैं, तभी तक कोई चीज हमें यथार्थ मालूम पड़ती है। जैसे ही हम रिएक्शन बंद करते हैं, सब चीजें स्वप्नवत हो जाती हैं।

जैसे एक आदमी आपको गाली दे रहा है। उसकी गाली तभी तक यथार्थ मालूम होती है जब उत्तर में आप भी गाली देने की आतुरता से भर जाएं। अगर आपके भीतर सिर्फ उसकी गाली सुनाई पड़ती है, गूंजती है, निकल जाती है और कोई प्रतिक्रिया पैदा नहीं होती, सिर्फ आप जानते हैं, सुनते हैं, देखते हैं और कुछ भी नहीं करते, तो आपको गाली स्वप्न में सुनाई पड़ी मालूम पड़ेगी और वह आदमी विक्षिप्त मालूम पड़ेगा जो गाली दे रहा है। उस पर नाराज होने का भी कोई सवाल नहीं है।

ध्यान बेहोशी नहीं है। ध्यान पूरी जागरूकता से अप्रतिक्रिया में, नॉन-रिएक्शन में उतर जाना है। तब जगत जैसा है वैसा ही चलेगा--पक्षी गीत गाएंगे, लोग चिल्लाएंगे, सड़क पर कोई गुजरेगा--आप सुनने वाले, जानने वाले, द्रष्टा, साक्षी रह जाते हैं।

यही फर्क है। भावातीत ध्यान में आप खो जाएंगे--सड़क पर कोई आवाज आ रही है, फिर आपको सुनाई नहीं पड़ेगी। इस ध्यान में आप खोते नहीं हैं, जागते हैं।

ध्यान रहे, भावातीत ध्यान एक लीनता की अवस्था है--तल्लीनता की। जिसे मैं ध्यान कह रहा हूं वह जागरूकता की अवस्था है, लीनता की नहीं। मैं लीनता के सख्त विरोध में हूं। जो भी लीन हो रहा है, भूल रहा है, फॉरगेट कर रहा है, वह आदमी मूर्च्छित हो रहा है। जो जाग रहा है, होश से भर रहा है, अप्रमादी हो रहा है, भीतर जिसकी चेतना देख रही है, द्रष्टा बन रही है, साक्षी बन रही है, वह ध्यान की ओर कदम बढ़ा रहा है।

अगर आप द्रष्टा बनते हैं, तो ध्यान की यात्रा होगी, समाधि की मंजिल मिलेगी। अगर आप लीन होते हैं, तो सम्मोहन की यात्रा होगी और सुषुप्ति की मंजिल मिलेगी, अंततः गहरी नींद में खो जाएंगे। गहरी नींद का भी अपना सुख है। अगर किसी को नींद न आती हो तो भावातीत ध्यान सहयोगी हो सकता है। नींद का अपना सुख है। उसका मेडिकल उपयोग भी है। और इसलिए भावातीत ध्यान जैसे ध्यान पश्चिम में बहुत प्रभावी हो रहे हैं, क्योंकि नींद पश्चिम की उड़ गई है। और कोई ज्यादा कारण नहीं है। नींद कम हो गई है, लोग मुसीबत में हैं, ट्रैंक्वेलाइजर के बिना नहीं सो सकते हैं, तो ठीक है, अगर ध्यान से हो जाए तो और अच्छा। लेकिन ध्यान इतनी छोटी चीज नहीं है कि उसे नींद की गोली बनाया जा सके। ध्यान बहुत बड़ी चीज है, वह अमृत का द्वार है। उसे सिर्फ निद्रा की औषधि नहीं बनाया जा सकता है।

एक दूसरे मित्र ने पूछा है कि ध्यान के प्रयोग से कामवासना कैसे निकल जाती है?

कामवासना निकल जाती है, ऐसा नहीं है; ध्यान के प्रयोग से आपकी ऊर्जा और डायमेंशन में, और दिशा में गतिमान हो जाती है। जैसे कि कोई कहे कि नहरें खोद लेने से नदी में बाढ़ नहीं आती है, तो उसका यह मतलब नहीं है कि नदी में बाढ़ नहीं आती नहरें खोद लेने से; नहरें खोद लेने से भी बाढ़ आती है, लेकिन बाढ़ की सारी शक्ति नहरों से निकल जाती है, नदी के तट पर बसे हुए गांवों को डूबने की जरूरत नहीं पड़ती।

ध्यान आपकी कामवासना को निकाल नहीं डालता, आपके पास शक्ति तो एक ही है--चाहे उसे काम में निकालिए, चाहे ध्यान में निकालिए। आपके पास ऊर्जा, एनर्जी एक ही है; आप उसका कोई भी उपयोग करिए--क्रोध में करिए कि क्षमा में करिए, प्रेम में करिए कि घृणा में करिए, शक्ति एक है। और शक्ति के ही सब उपयोग हैं। ध्यान आपकी शक्ति को ऊर्ध्वगामी बना देता है। वह ऊपर के मार्ग पर यात्रा करने लगती है। उसके निकलने के रास्ते बदल जाते हैं। जहां काम था वहां प्रेम उसका रास्ता हो जाता है। अगर शक्ति नीचे की तरफ बहती है, अधोगामी होती है, तो काम रास्ता होता है; ऊर्ध्वगामी होती है तो प्रेम रास्ता होता है। नीचे की तरफ बहती है तो क्रूरता रास्ता होता है; ऊपर की तरफ बहती है तो करुणा रास्ता बन जाता है। ध्यान सिर्फ आपकी ऊर्जा को नई गति, नई दिशा और नया आयाम दे देता है। ध्यान आपके काम को समाप्त नहीं करता, सिर्फ काम को रूपांतरित करता है, ट्रांसफार्म करता है। आपका काम दिव्य हो जाता है, डिवाइन हो जाता है। मीरा में भी काम है, पर वह दिव्य हो गया। महावीर में भी काम है, लेकिन वह ब्रह्मचर्य बन गया। बुद्ध में भी काम है, लेकिन वह करुणा हो गया। जीसस में भी काम है, लेकिन वह प्रेम बन गया।

काम को नष्ट नहीं करना है। जो नष्ट करेगा वह तो खुद ही नष्ट हो जाएगा। क्योंकि काम तो ऊर्जा है, शक्ति है। हम उसका क्या उपयोग करें, यह सवाल है। जिसके पास कोई उपयोग नहीं है उसके पास सेक्स ही एकमात्र उपयोग रह जाता है ऊर्जा का। हम नये उपयोग खोज लें, ऊंचे उपयोग खोज लें, यात्रा उस तरफ शुरू हो जाती है। असल में जितना ऊंचा द्वार हमारे पास हो, उतने नीचे के द्वार से शक्ति का बहना बंद हो जाता है।

इसलिए काम को आप सीधा चिंतन ही न करें। आप ध्यान की चिंता लें। जैसे-जैसे ध्यान में आपकी गति होगी वैसे-वैसे काम से परिवर्तन होता चला जाएगा।

एक मित्र ने पूछा है कि ध्यान के जो चरण हैं, उनमें कई बार ऐसा दिखाई पड़ता है जैसे भूत-प्रेत झाड़ने वाले लोग जब किसी का भूत-प्रेत झाड़ते हैं, तो उनमें ऐसी गतियां होती हैं।

आप इस भ्रांति में मत रहना कि आपके भीतर भूत-प्रेत नहीं हैं। झाड़े न गए हों, यह हो सकता है। झाड़ने की अवस्था न आई हो, यह हो सकता है। लेकिन हम सबके अपने-अपने भूत-प्रेत हैं। और हम सबके भीतर वैसी स्थितियां हैं जो निकल जानी चाहिए। अगर आप नहीं निकालते हैं तो फिर किसी दूसरे भूत-प्रेत को आपमें प्रवेश करके उन्हें निकलवाना पड़ता है। और कोई भेद नहीं है।

निश्चित ही, जो भूत-प्रेत की अवस्था में होता है, करीब-करीब वैसा ही ध्यान की अवस्था में भी होता है। लेकिन दोनों में फर्क है। बाहर से प्रक्रिया एक सी दिखाई पड़ सकती है, लेकिन भीतर बहुत बुनियादी फर्क है। भूत-प्रेत से पीड़ित व्यक्ति अपने वश के बाहर है, परवश है। उसके भीतर जो भी हो रहा है, जैसे कोई करा रहा है। आप जो भी कर रहे हैं वह आप ही कर रहे हैं, कोई करा नहीं रहा है। आप उसके मालिक हैं, वह आपके वश में है। और अगर आपके भीतर से यह सारी भूत-प्रेत जैसी स्थिति बाहर झड़ जाए, तो किसी दिन आपके भीतर भूत-प्रेत को प्रवेश का मौका नहीं रहेगा। अन्यथा मौका सदा है। और जिनके भीतर भूत-प्रेत प्रवेश कर सकते हैं, उनके भीतर परमात्मा का प्रवेश बहुत मुश्किल हो जाता है। जिस दिन हम अपने भीतर की इन सारी रुग्णताओं से मुक्त हो जाते हैं... ये सारे रोग हैं।

अब आज एक मित्र को ध्यान में किसी को मारने की ही धुन सवार हो गई। अब हिंसा भीतर है, लेकिन वह निकल गई, वे मेरा पैर ही काट गए आकर। अब अगर आपके पास थोड़ी सी गहरे में देखने की क्षमता हो, जिस क्षण मैंने उनको देखा जब वे मेरे पैर को काट रहे हैं, तो मुझे ऐसा लगा कि अच्छा ही हुआ कि उन्होंने पैर काट लिया, क्योंकि बहुत सस्ते में बात निपट गई। वे किसी की हत्या भी कर सकते हैं। लेकिन अब न कर सकेंगे। हलके हो गए। बात बह गई।

इस संबंध में आपसे यह कह देना जरूरी होगा कि जहां तक ध्यान का संबंध है, आप अपने शरीर के साथ जो करना चाहें करें। कृपा करके दूसरे के शरीर के साथ न करें। ऐसा नहीं कि दूसरे के शरीर के साथ करना कुछ बुरा है, लेकिन अभी दूसरे शरीरों की इतनी तैयारी नहीं है। मेरे साथ करें तो बहुत हर्जा नहीं है, लेकिन किसी और के साथ न करें। अपने शरीर के साथ पूरा करें। हवा में घूंसे चला लें। उससे भी हिंसा उतनी ही निकल जाती है जितना किसी को मारने से निकलती है।

जुंग के पास एक आदमी को लाया गया जो बहुत परेशान था और अपने दफ्तर जाना बंद कर दिया था। डर गया था, घबड़ा गया था। घबड़ा गया था इस बात से कि उसका मन हमेशा अपने मालिक को जूता निकाल

कर मारने का होता था। तो उसने जूते ले जाने बंद कर दिए दफ्तर, कि पता नहीं किसी क्रोध के क्षण में जूता निकाल ले और मार दे।

जब जूता बिना पहने दफ्तर गया, तो स्वभावतः हिंदुस्तान में होता तो चल जाता, हम समझते कि कोई साधुता आ गई, सरल हो गया। वह था यूरोप में। वहां तो कोई जूता छोड़ने से सरल नहीं समझेगा। इतनी सरलता सस्ती यूरोप में नहीं है जितनी हमारे यहां है। लोगों ने समझा कि क्या हो गया? जूता क्यों नहीं पहने हुए हो? वह तो डरा ही हुआ था कि कहीं कोई पूछ न ले कि जूता क्यों नहीं पहने हुए हो। उसने कहा कि तुम कौन हो पूछने वाले? यह मेरी मर्जी है! जितना ही वह चिढ़ा, लोगों को और उत्सुकता बढ़ी कि बात क्या हो गई जूते के साथ? तब तो उसे ऐसा लगने लगा कि वह किसी दूसरे का जूता भी निकाल कर मार सकता है। तब उसने छुट्टी ले ली। उसके घर के लोग उसे मनोवैज्ञानिक के पास ले गए और कहा कि कुछ करिए, बहुत कठिनाई हो गई है। वह दफ्तर जाने की हिम्मत छोड़ दिए हैं।

उसने सारी बात सुनी। उसने कहा, तुम एक काम करो, अपने मालिक की एक तस्वीर ले आओ और सुबह रिलीजसली, बिल्कुल धार्मिक-भाव से पांच जूते पहले मालिक को मारो, तस्वीर को, फिर दफ्तर जाओ।

उसने कहा, इससे क्या होगा?

लेकिन जब उसने कहा कि "इससे क्या होगा?" तभी उसकी आंखों में चमक बदल गई, उसके चेहरे पर खुशी आ गई। यह तो बहुत दिन का इरादा था।

उस मनोवैज्ञानिक ने कहा, तुम इसकी फिक्र न करो कि क्या होगा, तुम तो पांच जूते मारना शुरू करो।

वह आदमी पांच जूते मारा! पंद्रह दिन के बाद उसे मालिक पर दया आने लगी, उसी मालिक पर! और मन में वह सोचने लगा कि बेचारे को पता भी नहीं है कि रोज सुबह पांच जूते खा रहा है। मालिक भी हैरान हुआ, क्योंकि उसका सारा व्यवहार बदल गया। उसने एक दिन उससे पूछा भी कि तुम अब बड़े भले मालूम पड़ते हो, शांत हो गए हो, कम उद्विग्न दिखते हो, चिंतित नहीं मालूम पड़ते। पहले तो चौंके-चौंके रहते थे, डरे-डरे रहते थे, हर चीज से घबड़ा जाते थे। क्या मामला है? क्या बात है? तुम बड़े भले हो गए हो!

उसने कहा, आप मालिक पूछिए ही न यह बात। क्योंकि तरकीब ऐसी है कि बताने से खतरा है। लेकिन मैं अब बिल्कुल भला हूं। और अब मैं शायद ही कभी बुरा हो सकूं, क्योंकि वही तरकीब अब मैं दूसरों पर भी लगा लूंगा। अब पत्नी की भी तस्वीर रखी जा सकती है।

तो यहां ध्यान में जो भी स्वतंत्रता है वह आपको अपने शरीर के साथ है। आप हवा में घूंसे मारें, चिल्लाएं, रोएं, नाचें, जो भी करना है, लेकिन दूसरे शरीर को छुएं भी न। छूने के कई और नुकसान भी हैं। आप मार देंगे किसी को एक घूंसा, इससे कुछ बहुत हर्जा नहीं हुआ जाता। और जो ध्यान कर रहा है उसे पता भी नहीं चलता। लेकिन आपके शरीर का स्पर्श और उसके शरीर का स्पर्श, आप दोनों की विद्युत में बाधा पड़ जाती है। आपके शरीर में, दोनों में जो विद्युत पैदा होती है, उसको नुकसान पहुंचता है। वह नुकसान गहरा है। इसलिए छूना ही नहीं है। और जब कोई साधक गिर जाए, तब भी उसे नहीं छूना है। उसे अपने आप उठने दें, आप उठाने की कोशिश न करें।

रात्रि के ध्यान के संबंध में दो-तीन बातें आपसे कहूं और फिर हम रात्रि के ध्यान के लिए बैठेंगे।

एक तो, चूंकि कल पहली ही दफे रात्रि का ध्यान किया था, आपको पूरा पता नहीं था। लेकिन फिर भी बहुत अच्छा प्रयोग हुआ। और उसके परिणाम आज सुबह के ध्यान में भी बढ़े और आज दोपहर के मौन में भी

बढ़े। और कल तो आखिरी दिन है, इसलिए ध्यान अपनी पूरी चरम कोटि पर पहुंच जाए, इसकी हम सबको चेष्टा करनी चाहिए। कोई खाली हाथ न जा सके, इसके लिए जरूरी है कि प्रति बैठक में, प्रति सेशन में उसकी बढ़ती होती चली जाए।

जब आप आज रात्रि के ध्यान के लिए बैठेंगे, यह साक्षी का प्रयोग है, सिर्फ मेरी तरफ ही आपको देखना है, आपको यहां-वहां सिर भी नहीं हिलाना। आपको दूसरे से फिक्र ही छोड़ देनी है। आपको दो बातों का ख्याल रखना हैः एक तो मेरी तरफ आप देख रहे हैं और दूसरा आपको आंख नहीं झपकनी है, चाहे कुछ भी हो जाए। आपको आंख को रोकना ही है, रोकना ही है, रोकना ही है। आप थोड़ी देर में पाएंगे कि आंख रुक गई। आंसू बह जाएं, बह जाने दें, लेकिन आंख बंद मत करें। जलन होने लगे, हो जाने दें, आंख बंद न करें। आप थोड़ी देर में पाएंगे कि जलन भी चली गई, आंसू भी चले गए, और आंख अपनी जगह खुली है और स्वस्थ होकर खुली है।

दूसरी बात, जब यह आंख से आप मेरी तरफ देख रहे हों, तब आपके शरीर में बहुत सी गतियां और क्रियाएं होनी शुरू हो जाएंगी। जैसी कि ध्यान में हुई हैं--सुबह हुई हैं, दोपहर हुई हैं, कल हुई हैं, आज हुई हैं, वह सारी गति आपके भीतर होनी शुरू होगी। उसको पूरी ताकत से करें। आंख मुझ पर लगी रहे और गति को पूरी ताकत से करें। ध्यान रहे, अगर आपके पड़ोस में कोई जोर से हंसता है, तो आप उससे धीमे मत हंसें, आप पूरी ताकत लगा कर उसका पूरा जवाब दें। अगर कोई जोर से हुंकार भरता है, तो आप भी जोर से हुंकार भरें। इस प्रयोग में ख्याल रखें कि कोई किसी से पीछे न रह जाए। आंख मेरी तरफ हो और आपके भीतर जो भी हो रहा हो, उसको पूरी ताकत से करें। पड़ोस में जो हो रहा है, उसको भी पूरी ताकत से जवाब दें। यह पूरा का पूरा कमरा एक रिस्पांस, एक प्रत्युत्तर बन जाए। हम सब एक-दूसरे का उत्तर दे रहे होंगे--आंख से भी, आवाज से भी, नाच से भी, लय से भी, चिल्लाने से भी। यह पूरे कमरे का पूरा वातावरण चार्ज्ड हो जाना चाहिए। हो जाएगा। और आपने जितना अच्छा प्रयोग किया है दो दिन में उससे आशा बनती है कि कल तक हम उस जगह पहुंच जाएंगे जहां प्रत्येक को घटना घट ही जानी चाहिए। अभी भी कोई साठ-सत्तर प्रतिशत लोगों को अदभुत परिणाम हुए हैं। वे जो तीस प्रतिशत लोग हैं, वे व्यर्थ पीछे न रह जाएं।

एक मित्र ने पूछा है कि हमें कुछ भी नहीं होता--न नाचना आता है, न रोना आता है, न चिल्लाना आता है।

आपके पड़ोसी को आता है, उसको उत्तर दें, अपनी फिक्र छोड़ दें। आप अपनी फिक्र छोड़ दें, पड़ोसी को उत्तर दें। इतना तो आ सकता है! इतनी ही फिक्र करें। फिर कल सुबह देखेंगे कि आपको आता है कि नहीं। एक दफे धारा टूट जानी चाहिए। एक दफे धारा टूट जाए, फिर आपको भी आना शुरू हो जाएगा।

अब हम रात्रि के प्रयोग के लिए बैठेंगे।

कुछ सवाल और रहे, वह कल मैं आपसे बात कर लूंगा।

छठवां प्रवचन

यही है मार्ग प्रभु का

मेरे प्रिय आत्मन्!

इसके पहले कि हम ध्यान के प्रयोग में संलग्न हों, एक-दो बातें आपसे कह देनी उचित हैं। आज शिविर का आखिरी दिन है। दो दिनों में बहुत से मित्रों ने पर्याप्त संकल्प का प्रमाण दिया है। शायद थोड़े से ही लोग हैं जो पीछे रह गए हैं। आशा करता हूं कि आज वे भी पीछे नहीं रह जाएंगे। एक-दो मित्र ऐसी स्थिति में आ गए हैं कि आपको परेशानी मालूम पड़ी होगी। लेकिन उससे परेशान न हों। मनुष्य के भीतर नई शक्तियों का जन्म होता है तो सब अस्तव्यस्त और अराजक हो जाता है। इसके पहले कि नई व्यवस्था उपलब्ध हो, बीच में एक संक्रमण का समय होता है, तब करीब-करीब उन्माद की अवस्था जैसी मालूम पड़ती है। लेकिन वह उन्माद नहीं है, वह शिविर के साथ ही विदा हो जाएगा। उससे कोई चिंता न लें।

शरीर के भीतर कुंडलिनी का जागरण होता है, तो भी अभूतपूर्व घटनाएं घटने लगती हैं। कुछ चीजें दिखाई पड़ने लगती हैं, कुछ अनुभव में आने लगता है, जो बाकी के अनुभव में नहीं होता। तो जिस व्यक्ति को वह होने लगता है, उसे समझने में हमें कठिनाई हो जाती है। साधना शिविर में याद रखना जरूरी है कि किसी को कुछ भी हो सकता है।

अब एक मित्र पूरे समय वर्षा में बैठे हुए हैं। अब उनके भीतर इतनी तीव्रता से कुंडलिनी का जागरण हो रहा है कि लग रहा है कि किसी तरह ठंड में बैठे रहें, ठंडक में बैठे रहें। भीतर उन्हें जलती हुई आग, पिघलती हुई आग उठती हुई मालूम पड़ रही है। वह हमारा अनुभव नहीं है, इसलिए हमारे लिए कठिनाई हो जाएगी।

एक मित्र बिजली के खंभे पर चढ़ने की रात भर कोशिश किए हैं। भीतर जब कुंडलिनी का जोर से आघात होता है तो ऐसा लगता है कि कैसे हम ऊपर चले जाएं। उस वक्त कुछ भी स्मरण नहीं आता, यही ख्याल आता हैः कैसे हम ऊपर चले जाएं। वह बिजली के खंभे पर भी चढ़ने की कोशिश उससे पैदा हो सकती है। इसकी चिंता आप नहीं लेंगे। इसमें चिंतित होने का कुछ भी कारण नहीं है। यह शिविर के साथ ही उनकी सारी बात शांत हो जाएगी।

हां, अगर इसे रोका तो कठिनाई हो सकती है। इसलिए कोई इनको रोकने में सहयोगी न बने, इनको साथ देने में सहयोगी बने।

वर्षा आ जाए तो फिक्र नहीं करेंगे। आपके लिए आनंदपूर्ण ही होगा। जब पूरा शरीर हरकत करेगा, तो वर्षा आनंदपूर्ण होगी, उससे कोई चिंता नहीं लेंगे। कोई आदमी जाएगा नहीं।

और दो-तीन प्रश्न हैं, वे मैं सांझ को ले लूंगा। अभी तो इतना ही आपसे कहना है कि आज अपनी पूरी शक्ति लगा देनी है, कोई अंश बाकी न रह जाए।

हम चालीस मिनट के लिए आंख बंद कर लें। यह हमारा पहला संकल्प हुआ। अब यह आंख चालीस मिनट तक नहीं खुलेगी। जब तक मैं आपको नहीं कहता हूं, आंख बंद ही रहेगी। और वर्षा से भयभीत न होंगे। वर्षा सुखद ही होगी। भीतर भी एक वर्षा होनी है, बाहर भी एक वर्षा होगी। कठिनाई नहीं है।

हाथ जोड़ लें और परमात्मा के सामने संकल्प कर लें। आज आखिरी दिन है, अपने संकल्प का स्मरण रखें और पूरी तरह होने दें। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं

प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। मैं प्रभु को साक्षी रख कर संकल्प करता हूं कि ध्यान में अपनी पूरी शक्ति लगाऊंगा। आप अपने संकल्प का स्मरण रखें, प्रभु आपके संकल्प का स्मरण रखेगा। अब पहला चरण शुरू करें।

जोर से... जोर से... पूरी शक्ति लगा देनी है...

देखें, आंख खोल कर बीच में न खड़े रहें। कोई व्यक्ति आंख खोल कर बीच में नहीं खड़ा रहेगा, अन्यथा उसे निकाल बाहर कर दिया जाएगा।

पूरी शक्ति लगा दें... जोर से, तीव्र, तीव्र... श्वास को बाहर फेंकें, भीतर ले जाएं... जोर से, जोर से... पूरी ताकत लगा दें, पूरी ताकत लगा दें... जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से... पूरी शक्ति लगा दें... जोर से, जोर से, जोर से...

वर्षा सहयोगी बनेगी, ताकत पूरी लगाएं... आनंद से भर जाएं और श्वास लें... ताकत पूरी लगाएं, वर्षा सहयोगी होगी, जोर से श्वास लें, जोर से छोड़ें... तीव्रता से, तीव्रता से, तीव्रता से... जोर से... अपनी जगह पर, अपनी जगह से न हटें... जोर से, जोर से... शक्ति जागेगी, उसको जगने दें... जोर से चोट करें... श्वास की चोट जोर से करें...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! आठ मिनट बाकी हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करें... जोर से, जोर से, जोर से... पूरी शक्ति लगा देनी है...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! चिंता न करें, जोर से ताकत लगाएं, शक्ति जाग रही है... शरीर डोलेगा, नाचेगा, नाचने दें... जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से, जोर से... शक्ति को जगाएं, आनंद से शक्ति को जगाएं, जोर से चोट करें... नाचें, कूदें, शक्ति को जगाएं... गहरी श्वास लें... जोर से... जोर से...

बिल्कुल ठीक! बिल्कुल ठीक! ताकत पूरी लगा दें... जोर से, जोर से, जोर से... छह मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, शरीर की बिजली को पूरा जगा लेना है... चोट करें... जोर से... कोई पीछे न रह जाए, पीछे न रह जाए, वर्षा सहयोगी होगी, ताकत पूरी लगाएं... आनंद से नाचें, कूदें, गहरी श्वास लें...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! बहुत ठीक! जोर से, जोर से, जोर से, जोर से... पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, शक्ति को जगा लें, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करें... जोर से, जोर से... तीव्रता से श्वास लें... गहरी चोट करें... जैसे लोहार धौंकनी चलाता है वैसे फेफड़ों को खाली करें...

बहुत ठीक! नाचें, कूदें, गहरी श्वास लें... शक्ति जाग गई है, पूरी कोशिश करें... दो-चार लोग खड़े रह गए हैं, वे भी कोशिश करें, पीछे न रह जाएं... कोई पीछे न रह जाए, अपनी फिक्र करें, जोर से ताकत लगा दें...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! ताकत लगाएं... शक्ति जाग रही है, पूरा शरीर बिजली से भर जाएगा... शरीर को डोलने दें, जोर से डोलने दें, आप गहरी श्वास लें... जोर से... तीव्र श्वास... कोई खड़ा न रह जाए, गहरी चोट करें... आनंद से चोट करें... चोट करें...

तीन मिनट बचे हैं, पूरी चोट करें, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे... अपनी जगह पर, अपनी जगह से न हटें--अपनी जगह पर नाचें, कूदें, गहरी श्वास लें... देखें, कोई पीछे न रह जाए, केवल तीन मिनट बचे हैं, पूरी चोट करें... जोर से... शक्ति को जगाएं... कुंडलिनी जाग रही है, चोट जोर से करें...

दो मिनट बचे हैं, पूरी चोट पहुंचा दें, फिर मैं कहूंगा एक, दो, तीन, तब आप सारी शक्ति लगा दें... एक! लगाएं पूरी ताकत... दो! पूरी ताकत लगाएं... तीन! पूरी ताकत लगाएं, एक मिनट के लिए पूरी ताकत लगा दें... शक्ति को जगा लें, दूसरे चरण में काम पड़ेगी... पूरी तरह जगाएं, रोएं-रोएं को शक्ति से भर जाने दें...

बहुत ठीक! बहुत ठीक! तेज, और तेज... कुछ सेकेंड की बात है, पूरी ताकत लगाएं... कुछ सेकेंड पूरी ताकत लगाएं, फिर हम दूसरे चरण में प्रवेश करते हैं... नाचें, डोलें, गहरी श्वास लें...

ठीक! बिल्कुल ठीक! तेज... और तेज... और तेज...

अब दूसरे चरण में प्रवेश कर जाएं। अब शरीर को जो करना है, पूरी ताकत से करने दें। नाचना है, पूरी ताकत से नाचें; चिल्लाना है, चिल्लाएं; हंसना है, हंसें; रोना है, रोएं... दस मिनट के लिए पूरी ताकत से करें जो भी करना है... जोर से... पूरी ताकत लगाएं... कोई पीछे न रह जाए... आनंद से नाचें, चिल्लाएं, हंसें, रोएं... नाचें, चिल्लाएं, रोएं, हंसें, पूरी ताकत से... शक्ति जाग गई है, उसे काम करने दें... शरीर जो भी कर रहा है, करने दें...

जोर से, जोर से... कोई पीछे न रह जाए, जो भी करना है, जोर से करें... चिल्लाते हैं, जोर से चिल्लाएं, पूरी ताकत से चीख मारें... चीखें, चीखें, पूरी हुंकार से चीख मारें... चीखें, चीखें, जोर से चीखें, पूरी ताकत लगा दें... जोर से... जोर से हंसें, खिलखिला कर हंसें, पूरे वातावरण को हंसी से भर दें... खिलखिला कर हंसें, पूरी ताकत लगा दें... हंसें, हंसें, हंसें, जोर से हंसें... बिल्कुल पागल होकर हंसें, बिल्कुल पागल होकर...

नाचें, नाचें, पूरी तरह नाचें... नाचें, नाचें, पूरी तरह नाचें... चार मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें... जोर से, जोर से... जो भी कर रहे हैं, जोर से करें... नाचें, नाचें, नाचें, हंसें, चिल्लाएं, जोर से... ताकत पूरी लगा दें...

कोई पीछे न रह जाए... देखें, पड़ोसी से आगे बढ़ें, जोर से ताकत लगाएं... तीन मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें... नाचें, नाचें, नाचें, नाचें, नाचें, नाचें, नाचें, नाचें, नाचें... पड़ोसी से पीछे न रह जाएं, पूरी ताकत लगाएं...

बहुत ठीक! दो मिनट बचे हैं, आगे बढ़ें, बिल्कुल तूफान उठा दें... पागल हो जाएं, तूफान उठा दें... एक! पूरी ताकत लगाएं... दो! पूरी ताकत लगाएं... तीन! पूरी ताकत लगाएं... एक मिनट की बात है... एक मिनट की बात है, ताकत पूरी लगा दें, फिर हम तीसरे चरण में प्रवेश करें... ताकत पूरी लगाएं... एक मिनट की बात है, पूरी ताकत लगाएं... पूरी ताकत लगाएं, बिल्कुल तूफान उठा दें... हंसें जोर से... चिल्लाएं जोर से... नाचें जोर से...

अब तीसरे चरण में प्रवेश करें। पूछें--मैं कौन हूं? नाचना जारी रखें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... दस मिनट के लिए भीतर पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें, नाचें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें और पूछें, नाचें और पूछें--मैं कौन हूं? ... जोर से, जोर से, जोर से... बाहर निकल जाए आवाज, फिक्र न करें... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

आठ मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम विश्राम में जाएंगे... कोई पीछे न रह जाए, पूरी ताकत लगाएं, पूरी ताकत लगाएं--कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... नाचें, नाचें, पूछें, बाहर भी आवाज निकले, फिक्र न करें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से, जोर से, जोर से... पूछें--मैं कौन हूं? ... नाचें, पूछें... छह मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... मैं कौन हूं? ...

बहुत ठीक! क्षण आ रहा है करीब, पूरी ताकत लगा दें... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पांच मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं, फिर हम विश्राम में जाएंगे... जोर से, जोर से... पूरी ताकत से पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से, जोर से... नाचें... चार मिनट बचे हैं, पूरी ताकत लगाएं... तूफान उठा दें, पागल हो जाएं... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... जोर से...

तीन मिनट बचे हैं, नाचें, उछलें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... तूफान ले आएं, दो मिनट बचे हैं, पूछें--मैं कौन हूं? ... पड़ोसी से पीछे न रह जाएं, पूरी ताकत लगाएं... मैं कौन हूं? ... केवल दो मिनट की बात है... एक! पूरी ताकत लगाएं... नाचें, चीखें, पूछें--मैं कौन हूं? ... दो! पूरी ताकत लगाएं... तीन! पूरी ताकत लगाएं, एक मिनट के लिए बिल्कुल पागल हो जाएं... रोकें मत, पूरी ताकत लगा दें... मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ... पूरे क्लाइमेक्स पर, पूरे चरम पर आ जाएं, पूरी ताकत लगा दें... कुछ सेकेंड की बात है, पूरी ताकत लगा कर नाचें, कूदें, पूछें--मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? मैं कौन हूं? ...

बस अब ठहर जाएं, अब दस मिनट के लिए चौथे चरण में चले जाएं। सब छोड़ दें। नाचना, कूदना, चिल्लाना, पूछना, सब छोड़ दें। जो जहां है, वैसा ही रह जाए। सब छोड़ दें। दस मिनट के लिए जैसे मर ही गए। दस मिनट के लिए जैसे मर ही गए। शून्य में उतर जाएं। भीतर देखें। सब चुप, सब मौन हो गया है।

सब छोड़ दें, सब छोड़ दें। भीतर देखें, भीतर देखें। प्रकाश ही प्रकाश भर जाएगा। भीतर देखें। प्रकाश ही प्रकाश, अनंत प्रकाश भर गया है। आनंद की वर्षा भीतर होने लगेगी। भीतर देखें। भीतर आनंद ही आनंद बरस जाएगा। प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद, आनंद ही आनंद, प्रकाश ही प्रकाश शेष रह जाता है। भीतर, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, साक्षी बन जाएं। प्रकाश ही प्रकाश, आनंद ही आनंद शेष रह जाता है।

यही है द्वार प्रभु का। यही है मार्ग प्रभु का। इसे ठीक से पहचान लें। इसे रोज गहरा करते जाएं। धीरे-धीरे चौबीस घंटे यह प्रकाश भीतर रहने लगेगा। यह आनंद भीतर रहने लगेगा। इसका स्वाद ठीक से ले लें। इस आनंद को रोएं-रोएं में भर जाने दें। इस प्रकाश को रोएं-रोएं में भर जाने दें। इसमें डूब जाएं, नहा लें, इसके साथ एक हो जाएं।

देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें, भीतर देखें। आनंद ही आनंद, प्रकाश ही प्रकाश शेष रह गया है। यह आनंद रोज गहरा होता जाएगा। यह प्रकाश रोज गहरा होता जाएगा। यह अनंत प्रकाश, यह अनंत आनंद चारों तरफ घेर लेगा, सब तरफ डूब जाएंगे, यही-यही रह जाएगा, आप मिट जाएंगे।

अब दोनों हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें, उस परमात्मा को धन्यवाद दे दें। उसकी अनुकंपा अपार है! उसके चरणों में सिर रख दें, उसके अज्ञात चरणों में झुक जाएं। दोनों हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें, उसे धन्यवाद दे दें।

उसकी अनुकंपा अपार है! चारों ओर उसकी अनुकंपा बरस रही है। रोएं-रोएं से उसकी अनुकंपा भीतर प्रवेश कर रही है। धन्यवाद दे दें, धन्यवाद दे दें, उसकी अनुकंपा रोज गहरी होती जाएगी। उसकी अनुकंपा चारों ओर से बरस रही है। वही है चारों ओर। उसकी अनुकंपा का सागर है, उसको चारों ओर से भीतर प्रवेश कर जाने दें। हाथ जोड़ लें, सिर झुका लें, उसके चरणों में समर्पित होकर पड़े रह जाएं।

अब धीरे-धीरे दोनों हाथ अपनी आंखों पर रख लें, दो-चार गहरी श्वास लें, फिर धीरे-धीरे आंख खोलें। दो-चार गहरी श्वास लें, फिर धीरे-धीरे आंख खोलें। आंख न खुलती हो तो और दो-चार गहरी श्वास लें, फिर आंख खोलें। जो गिर गए हैं, वे भी दो-चार गहरी श्वास लें, फिर धीरे-धीरे उठ आएं, अपनी जगह पर बैठ जाएं। जो गिर गए हैं, वे भी उठ आएं। धीरे-धीरे दो-चार गहरी श्वास लें, फिर अपनी जगह पर बैठ जाएं।

सातवां प्रवचन

शक्ति के साथ आनंद भी

इसके पहले कि हम आज की आखिरी बैठक में प्रवेश करें, ध्यान के संबंध में दो-चार बातें पूछी गई हैं, वह समझ लेना उचित होगा।

एक मित्र ने पूछा है कि घर जाकर हम कैसे इस विधि का उपयोग कर सकेंगे? पास-पड़ोस के लोगों को आवाज, चिल्लाना अजीब सा मालूम होगा। घर के लोगों को भी अजीब सा मालूम होगा।

होगा ही। लेकिन घर के लोगों से भी प्रार्थना कर लें, पास-पड़ोस के लोगों से भी प्रार्थना कर आएं कि एक घंटा मैं ऐसी विधि कर रहा हूं। इस विधि से चिल्लाना, रोना, हंसना, नाचना होगा। आपको तकलीफ हो तो माफ करेंगे। और घर के लोगों को भी निवेदन कर दें। तो ज्यादा अड़चन नहीं होगी।

और एक-दो दिन में लोग परिचित हो जाते हैं, फिर कठिनाई नहीं होती।

लोग नमाज पढ़ते हैं तो कठिनाई नहीं होती; लोग प्रार्थना करते हैं तो कठिनाई नहीं होती; लोग भजन गाते हैं तो कठिनाई नहीं होती; लोग रामधुन करते हैं तो कठिनाई नहीं होती। क्योंकि लोग परिचित हो गए हैं।

साल, दो साल की कठिनाई है। इस ध्यान से पूरे मुल्क में लाखों लोग प्रयोग करेंगे, तो फिर कठिनाई नहीं रह जाएगी। यह ज्ञात हो जाएगा कि यह प्रक्रिया भी ध्यान की प्रक्रिया है। और यह इतनी तीव्र प्रक्रिया है कि दो-चार-दस लोग नहीं, लाखों-करोड़ों लोग इसे कर सकेंगे।

तो जो प्राथमिक रूप से इस प्रयोग को कर रहे हैं, उन्हें थोड़ी अड़चन होगी। लोगों का हंसना भी झेलना पड़ेगा। वह स्वाभाविक है। उतना साहस जुटाना जरूरी है। और जो ध्यान में जाने की तैयारी रखते हैं, उनसे साहस की अपेक्षा की जा सकती है।

फिर यह कोई बहुत बड़ा साहस नहीं है।

दूसरे एक मित्र ने पूछा है कि आप सामने नहीं होंगे तो सुझाव कैसे मिल सकेगा?

अगर आपको प्रक्रिया हो गई है, तो मेरे होने की कोई जरूरत नहीं है। आप खुद ही आत्म-सुझाव दे सकेंगे। और सच तो यह है कि अगर प्रक्रिया आपमें प्रवेश कर गई, तो सुझाव की भी जरूरत नहीं होगी, आप सीधे बिना सुझाव के चरण पूरा कर सकेंगे। दस मिनट तक श्वास का, दस मिनट तक नाचने-चिल्लाने का, दस मिनट तक "मैं कौन हूं?" यह पूछने का। यह आप कर सकेंगे।

एक और मित्र ने पूछा है कि दस-दस मिनट का कैसे ख्याल रहेगा?

जरूरी नहीं है कि ठीक दस ही मिनट हो। बारह मिनट हो जाए तो हर्ज नहीं, पंद्रह मिनट हो जाए तो हर्ज नहीं। आप सिर्फ इतना ही अनुमान रखें कि दस मिनट से कम न हो। वह दो-चार दिन में आपको अनुमान हो जाएगा कि दस मिनट से कम न हो बस। ज्यादा कितना ही हो जाए, हर्ज नहीं है।

फिर तीन महीने तक ही चारों चरण पूरे करने पड़ेंगे। जैसे ही आपकी प्रक्रिया पूरी हो जाएगी--किसी की तीन सप्ताह में भी हो सकती है, किसी की तीन दिन में भी हो सकती है, लेकिन आमतौर से तीन महीने लग जाएंगे प्रक्रिया के पूरे प्रवेश करने में--तो दूसरा और तीसरा चरण अपने आप गिर जाएंगे। आप मिनट, दो मिनट श्वास लेंगे कि सीधे चौथे चरण में प्रवेश हो जाएगा। वे जरूरी नहीं रह जाएंगे। इसलिए तीन महीने तक आपको जरूर श्रम लेना है। और अपनी तरफ से बंद नहीं करना है। जब कोई चरण अपने आप गिर जाए, तब बात अलग। आप अपनी तरफ से जारी रखें।

एक मित्र ने रात्रि के निरीक्षण के प्रयोग के, साक्षी के प्रयोग के संबंध में पूछा है कि यहां हम आप पर साक्षी का प्रयोग करते हैं, घर क्या करेंगे?

सवाल साक्षी होने का है। यह साक्षी होना किसी भी चीज पर हो सकता है।

रात्रि का अपलक निरीक्षण का प्रयोग--एक मित्र ने पूछा है कि मेरे बिना वे कैसे करेंगे?

सवाल मेरा नहीं है। खुले आकाश की तरफ चालीस मिनट बिना आंख झपके देखते रहें। और बहुत अदभुत परिणाम होंगे। खुले आकाश की तरफ चालीस मिनट देखते-देखते आप अचानक पाएंगे कि आप आकाश का हिस्सा हो गए हैं, आकाश आपके भीतर प्रवेश कर गया। समुद्र के किनारे बैठ जाएं, चालीस मिनट तक अपलक समुद्र को देखते रहें और आप पाएंगे कि आप और लहरें एक हो गईं। वृक्षों को देखते रहें और यही हो जाएगा। कुछ भी उपयोग किया जा सकता है। और जिन्हें मेरी तरफ देखने से एक अंतर्संबंध निर्मित हुआ है--जैसा आज बहुत से मित्रों ने आकर मुझे खबर दी कि उन्हें बहुत कुछ प्रतीति हुई है--वे मेरा चित्र रखेंगे, तो भी मेरा काम पूरा हो जाएगा।

एक मित्र ने पूछा है कि आपके साथ के बिना, पांचवें चरण में आपके माध्यम के बिना हमारा क्या होगा?

नहीं, मेरी कोई भी जरूरत नहीं है। तीसरे चरण के बाद आपकी भी जरूरत नहीं है। तीसरे चरण तक आपकी जरूरत है। तीसरे चरण के बाद आपकी भी जरूरत नहीं है। चौथा चरण घटित होगा। और चौथे चरण के बाद पांचवां चरण अपने से घटित होगा, उसकी आपको चिंता लेने की जरूरत नहीं है। किसी माध्यम की कोई जरूरत नहीं है। तीन चरण आप पूरे कर सकें पूरी शक्ति से, तो बाकी अपने आप पीछे से आ जाएगा छाया की भांति। फिर भी, अगर आप चौथे चरण तक पहुंच सकते हैं, तो कभी भी मेरी जरूरत मालूम पड़े तो मैं कहीं भी मौजूद हो सकता हूं। आपका स्मरण भर काफी होगा। चौथे चरण तक पहुंच सकते हैं तो! अगर चौथे चरण में आपका प्रवेश हो जाता है, तो मेरी मौजूदगी किसी भी क्षण पुकारी जा सकती है। उसमें बहुत कठिनाई नहीं है। वह बहुत सरल सी बात है।

असल में हम एक-दूसरे को शरीर से ही देखने के आदी हैं, इसलिए कठिनाई है। हमारे और जीवन-तल भी हैं, हमारी और यात्राएं भी हैं, हम और तरह से भी जुड़ते हैं जहां समय और काल और क्षेत्र, स्पेस और टाइम का कोई संबंध नहीं रह जाता है।

अगर चौथे चरण तक आप पहुंच जाते हैं, तो मुझसे कुछ सवाल भी पूछना हो तो आप पूछ सकते हैं सिर्फ अपने मन में, और उत्तर भी पा सकते हैं। वह बहुत कठिन नहीं है। लेकिन सवाल असल में चौथे चरण में प्रवेश का है।

तो तीन चरण आप पूरी ताकत से करें, चौथे चरण में भी प्रवेश हो जाएगा। और आज की तो यह अंतिम बैठक है इसलिए बहुत कुछ घटित होगा। करीब सत्तर प्रतिशत लोगों को बहुत कुछ अनुभव इन तीन दिनों में हुआ है। जिनको कुछ भी अनुभव हुआ है, आज उनके अनुभव की चरम स्थिति भी प्रकट होगी। तो आज तो बहुत गहराई से प्रयोग में जाना है। जिनको थोड़े ही अनुभव हुए हैं, वे भी आज गहरे अनुभव में उतर सकते हैं। जिनको कोई अनुभव नहीं हुआ है, वे भी आखिरी प्रयास करने की कोशिश करें। कई बार ऐसा होता है कि जमीन हम खोदते हैं और लंबा खोदते हैं और पानी नहीं निकलता, लेकिन कभी एक कुदाली और कि पानी निकल आता है। कई बार जरा सी मिट्टी की पर्त रह जाती है और हम लौट आते हैं।

तो जिनको नहीं कुछ हो सका है--बहुत थोड़ी संख्या, तीस प्रतिशत लोगों की है, जिनको नहीं कुछ हो सका है--वे आखिरी प्रयास और करें। और आज और भी अर्थों में बहुत कुछ हो सकेगा, क्योंकि तीन दिन के परिणाम ने इस जगह को एक विशेषता दे दी है। और आज तो पूरी शक्ति से पुकार उठेगी। तो जिनको नहीं हुआ है, उनको बाकी लोगों की मौजूदगी भी फायदा पहुंचाने का कारण बन सकती है। इसलिए आज अपनी पूरी शक्ति को पुकार कर, अपने पूरे संकल्प को भर कर और परमात्मा से पूरी प्रार्थना करके रात्रि का प्रयोग करना है।

आज के इस आखिरी प्रयोग में दो-तीन बातें समझ लेनी जरूरी हैं।

एक तो, जिन लोगों ने भी इन तीन दिन के प्रयोग में वस्त्र अलग किए हों, वे आज पहले से ही वस्त्र अलग कर देंगे तो उचित होगा, वह उनके लिए बाधा नहीं रह जाएगी। दूसरा, जो लोग भी खड़े होना चाहते हैं, वे दीवाल के किनारे तीनों तरफ खड़े हो जाएंगे ताकि बीच में बैठने वाले लोगों को मैं दिखाई पड़ना बंद न हो जाऊं। तीसरी बात, आज एक भी व्यक्ति दर्शक की हैसियत से भीतर नहीं रहेगा, अन्यथा उसे नुकसान भी हो सकता है। आज कोई भी व्यक्ति दर्शक की हैसियत से भीतर नहीं रहेगा। अगर किसी को दर्शक की हैसियत से होना है तो ऊपर गैलरी पर चला जाए, भीतर भूल कर न रहे। इससे दूसरों को ही नुकसान नहीं, उसको भी नुकसान हो सकता है।

जिन लोगों ने वस्त्र निकाले थे, वे आज पहले से ही अलग कर देंगे, ताकि उन्हें बीच में वस्त्र अलग करने का कष्ट न रह जाए--एक। जिन लोगों ने गहरा प्रयोग किया है और वस्त्र निकालने की मनःस्थिति आ गई थी--मुझे कई लोगों ने आकर कहा है कि वस्त्र निकालने की मनःस्थिति थी, लेकिन वे संकोच कर गए, रोक गए--वे भी आज आखिरी प्रयोग में अलग उनको फेंक देंगे तो उचित होगा। जिन लोगों को बहुत गहरा प्रयोग होने वाला है वे ऊपर आ जाएंगे। और ऊपर जो लोग बैठे हों वे नीचे सामने आ जाएंगे। और जिनको खड़े होना है वे दीवाल के किनारे चारों तरफ खड़े हो जाएं, कोई व्यक्ति बीच में नहीं घूमेगा। जिनको खड़ा होना है, जो बाद में खड़े हो जाते हैं, वे अभी से दीवाल के किनारे खड़े हो जाएं। बीच में सिर्फ बैठने वाले लोग रहेंगे, उनको फिर खड़े नहीं होना है। जिनको जरा भी ख्याल हो कि बीच में मैं खड़ा हो सकता हूं, वे दीवाल के किनारे आ जाएं। ऊपर जो

लोग बैठे हों और जिनको ख्याल हो कि वे बहुत गति में नहीं आ सकेंगे, वे नीचे सामने आ जाएं। ऊपर तो सिर्फ जो तीव्र गति में आने वाले हैं वे ही लोग होंगे।

हां, दीवाल के किनारे खड़े हो जाएं खड़े होने वाले लोग, तीनों तरफ दीवाल के किनारे हो जाएं। दरवाजा बंद कर दें वहां और दीवाल के किनारे खड़े हो जाएं। और ध्यान रहे, अपनी जगह से नहीं हटना है आपको, अपनी जगह पर ही होना है। शीघ्र कर लें, फिर मैं दो-तीन बातें और कहने वाला हूं, वे समझ लें। दीवाल के किनारे चले जाएं। जिनको बैठे ही रहना है, वे ही लोग बीच में रहेंगे, बाकी लोग किनारे हट जाएं।

देखें, अपनी जगह से कोई इधर-उधर नहीं घूमेगा। किसी को बीच में नहीं घूमना है। अपनी ही जगह पर होना है। जो बैठा है, वह बैठा रहेगा; जो खड़े हैं, वे खड़े रहेंगे। अभी खड़े हो जाएं, जिनको जरा भी ख्याल हो कि उनको खड़े होने में सुविधा होगी, वे किनारे पर खड़े हो जाएं। हां, किनारे पर हट जाइए, यहां बीच में नहीं खड़े होंगे।

दो-तीन बातें समझ लें। एक तो, तीन दिन हमने पूरी शक्ति लगाई, आज एक नया सूत्र उसमें जोड़ देना है। यह आखिरी विदा की बैठक है। आज जो भी आप करेंगे, पूरे आनंद-भाव से भी करना है, सिर्फ शक्ति का भाव ही नहीं। अगर आप हंस रहे हैं, तो सिर्फ शक्ति काफी नहीं है, उसमें आनंद के भाव से हंसें। अगर नाच रहे हैं, तो सिर्फ शक्ति ही काफी नहीं है, उसको आनंद का भाव भी दे दें, आनंद से नाचें। आपके चेहरे, आपके हाथ-पैर, आपकी आवाज, आपकी पुकार, उस सब में आपका आनंद भी प्रकट हो, आपकी शक्ति ही केवल प्रकट न हो। बहुत कुछ घटित होगा। जैसे ही हम चार्ज्ड हो जाएंगे, इस कमरे में आज बहुत कुछ होगा। इसलिए जो मैं कह रहा हूं उसे ठीक से समझ लें। कल मैंने पंद्रह मिनट में ही प्रयोग को पूरा किया, जो तीस मिनट करना चाहिए था। कुछ लोग बीच में खड़े हो गए, उनकी वजह से बाधा पड़ी, लोगों को मैं दिखाई पड़ना बंद हो गया। तो कोई बीच में खड़ा नहीं होगा।

ध्यान मेरे ऊपर रहेगा; आंखें झपकनी नहीं हैं, पूरे समय मुझे देखते रहना है; और फिर जो भी आपको हो उसे करना है। हो सकता है किसी को कुछ भी करते हुए मालूम न हो, तो उसके पड़ोस में जो हो रहा है उसकी धुन में उसे सम्मिलित हो जाना है, पड़ोसी को उसकी प्रतिध्वनि और उत्तर दे देना। लेकिन पूरे भवन में कोई भी आदमी खाली न रह जाए, सभी कुछ कर रहे हों। तीस मिनट ताकि उनके करने के हों, फिर पीछे हम दस मिनट विश्राम में चले जाएंगे। जो तीस मिनट विश्राम में बैठा रहेगा, वह पीछे के दस मिनट का राज और रहस्य नहीं पा सकेगा।

ध्यान रहे, शक्ति के साथ आनंद भी सम्मिलित हो जाए। कोई आनंद से नाचेगा, कोई आनंद से हंसेगा, कोई आनंद से रोएगा, कोई आनंद से चिल्लाएगा, कोई आनंद से गीत गाने लगेगा, पर वह सब आनंद के भाव शक्ति के साथ उसे जोड़ देना। यह विदा की बैठक है, वह आनंद के भाव से हम परमात्मा को धन्यवाद भी दे सकेंगे। और आज अपनी पूरी शक्ति लगा देनी है, कुछ भी बचाना नहीं है।

आठवां प्रवचन

योगः कर्म की कुशलता

प्रश्नः क्या ध्यान का परिणाम केवल धर्म-जीवन के लिए ही उपयोगी है अथवा उसका परिणाम रोज के व्यावहारिक जीवन में भी उपयोगी है? कृपया यह समझाएं।

मूलतः तो धर्म के लिए ही उपयोगी है। लेकिन धर्म व्यक्ति की आत्मा है। और उस आत्मा में परिवर्तन हो, तो व्यवहार अपने आप बदलता ही है। भीतर बदले, तो बाहर बदलाहट आती है। वह बदलाहट लेकिन छाया की भांति है, परिणाम की भांति है। वह पीछे चलती है। जैसे हम किसी से पूछें कि कोई आदमी दौड़े, तो आदमी ही दौड़ेगा या उसकी छाया भी दौड़ेगी? ऐसा ही यह सवाल है। आदमी दौड़ेगा तो छाया तो दौड़ेगी ही। हां, इससे उलटा नहीं हो सकता कि छाया दौड़े तो आदमी दौड़ेगा क्या? पहली तो बात छाया दौड़ नहीं सकती। और अगर दौड़े भी, तो भी आदमी के उसके पीछे दौड़ने का उपाय नहीं है।

तो व्यक्ति का व्यावहारिक जीवन बदल जाए, तब जरूरी नहीं है कि उसका धार्मिक जीवन बदले। हो सकता है व्यवहार में वह बहुत अच्छा आदमी हो, और अंतस में बिल्कुल ही उतना अच्छा आदमी न हो। दूसरों के साथ बहुत अच्छा हो और अपने साथ बहुत बुरा हो। जो उससे प्रकट होता है वह बहुत अच्छा हो और जो अप्रकट भीतर दबा रह जाता हो वह बहुत बुरा हो। लेकिन इससे उलटा नहीं हो सकता। अगर उसका भीतर बदल जाए, तो ऐसा नहीं हो सकता कि वह भीतर अच्छा हो जाए और बाहर बुरा हो। यह असंभव है। क्योंकि बाहर जो भी है व्यक्तित्व, वह शैडो-पर्सनैलिटी है, वह छाया-व्यक्तित्व है। भीतर आत्मा है।

तो ध्यान का मौलिक परिणाम तो आत्मा पर होगा, लेकिन गौण परिणाम समस्त जीवन पर हो जाएगा। और ऐसे व्यक्ति की भीतरी समृद्धि तो बढ़ेगी ही, ऐसे व्यक्ति की बाह्य समृद्धि के बढ़ने के भी मार्ग बड़े खुल जाएंगे। क्योंकि जैसे ही व्यक्ति भीतर समृद्ध होता है, वैसे ही उसमें हीनता का भाव चला जाता है। तो जिन-जिन बाहर के कामों में उसकी हीनता की वजह से बाधा पड़ती थी, अब नहीं पड़ेगी। जैसे ही भीतर समृद्ध होता है, वैसे ही अपने प्रति बड़ा आश्वस्त हो जाता है। जिसको हम कहें, अपने पर ऐसा भरोसा आ जाता है जैसा उसे कभी भी न था। तो स्वयं पर गैर-भरोसे के कारण जीवन में जितने नुकसान उसने उठाए, वे अब नहीं उठाने पड़ेंगे। भीतर समृद्धि हो, तो जीवन ऐसा रससिक्त, भरा-पूरा, फुलफिल्ड होता है कि उस जीवन से क्रोध और वैमनस्य, और उस जीवन से क्षुद्रता उठनी बंद हो जाती है। तो क्षुद्रताओं और ईर्ष्याओं से जितनी बाधाएं उसने अपने ही हाथ से अपने बाहर के जगत में खड़ी कर ली थीं, वे तत्काल सब गिर जाती हैं।

भीतर से जीवन समृद्ध हो, तो अपने आप वैसा व्यक्ति आस्तिक हो जाता है। आस्तिकता का और कोई मतलब ही नहीं है। असल में भीतर इतना मिल गया है कि जो परमात्मा ज्ञात भी नहीं है उसे भी धन्यवाद देना पड़ेगा। भीतर इतना मिल गया है जिसके लिए हमने कुछ भी तो प्रयास नहीं किया था, कि उसे प्रसाद मानना ही पड़ेगा। और भीतर जब भी आनंद होता है, तब "नहीं" चित्त में नहीं उठता, तब "हां", तब चीजों के प्रति स्वीकार उठता है। और जिस व्यक्ति के मन में भीतर गहरे में सब तरफ परमात्मा की स्वीकृति आ जाती है, उसे सारे जगत की सारी शक्तियां सहयोगी हो जाती हैं। क्योंकि जब तक मैं जगत से लड़ रहा हूं, तब तक जगत मुझसे भी लड़ता रहेगा। जिस दिन मैं ही लड़ना बंद कर देता हूं जगत से, उस दिन जगत भी मुझसे लड़ना बंद

कर देता है। और तब जीत सुनिश्चित है, सब दिशाओं में, बाहर की दिशाओं में भी। क्योंकि हार का कोई उपाय नहीं रहा।

तो ध्यान भीतर चित्त को बदलेगा ही, और धार्मिक ही उसकी प्रक्रिया है। लेकिन तब सारा व्यक्ति बदलेगा, संबंध बदलेंगे। उस व्यक्ति का बाह्य-आचरण ही नहीं बदलेगा, उस व्यक्ति की बाह्य-उपलब्धियां भी बदल जाएंगी। वह अच्छा पिता नहीं हो जाएगा सिर्फ, अच्छा पति, अच्छी पत्नी नहीं हो जाएगी, अच्छी मां नहीं हो जाएगी, वह अच्छा दुकानदार भी हो जाएगा, वह अच्छा व्यापारी भी हो जाएगा। कुशलता उसके जीवन में बाहर अपने आप व्यापक हो जाएगी। इसीलिए कृष्ण कह सके कि योग जो है, वह कर्म की कुशलता है। वह कर्म की जो कुशलता है, वह जो एफिशिएंसी इन वर्क है, वही खबर देगी कि अब भीतर भी कोई बड़ा कुशल हो गया है।

तो बाहर सब बदलेगा। लेकिन बदलाहट की शुरुआत होगी भीतर से। बाहर होंगे परिणाम। बाहर को बदलने से बाहर कुछ नहीं बदलता, सिर्फ कलह ही पैदा होती है अपने साथ। भीतर बदलने से भीतर तो बदलता ही है, बाहर भी सब बदल जाता है।

तो ध्यान के सांसारिक अर्थ भी हैं। और ध्यान के सांसारिक प्रयोजन और फायदे भी हैं, पर वे गौण हैं। और उनकी बात शुरू नहीं करनी चाहिए। और उनकी तरफ से कोई ध्यान करने जाएगा, तो ध्यान नहीं कर सकता। कोई सोचता हो कि धन ज्यादा मिल जाएगा, कोई सोचता हो कि यश ज्यादा मिल जाएगा, तो ध्यान नहीं कर सकता। हालांकि ध्यान आ जाने पर धन बहुत बार चला आया है। और ध्यान आ जाने पर बहुत बार यश चला आया है। पर यश और धन के लिए ध्यान नहीं किया जा सकता। क्योंकि जो यश और धन के लिए कर रहा है, वह ध्यान कर ही नहीं सकता, वह बेसिकली अनक्वालिफाइड हो गया। वह ध्यान का उसका कोई अर्थ ही नहीं रहा। हां, पर ध्यान हो जाने पर यह सब भी चला आता है। और नहीं भी आता, नहीं भी आए, तो भेद नहीं पड़ता है। तब दरिद्रता ही बड़ी समृद्ध हो जाती है। और तब अपयश भी यश मालूम पड़ता है। और तब हार भी जीत होती है। इसलिए आया या नहीं आया, यह बाहर के लोगों को ही पता चलता है। भीतर जो आदमी खड़ा है, उसे तो आए या न आए, अब पता ही नहीं चलता है।

प्रश्नः आप जो ध्यान सिखाते हैं, वह क्या पतंजलि के राजयोग का है या दूसरा? यदि दूसरा है, तो उसका स्रोत क्या है? तथा पतंजलि चर्चित, उनके द्वारा आयोजित जो ध्यान है, उनके प्रकार से आपका किस प्रकार भिन्न है?

जैसे मैं पतंजलि से भिन्न हूं, ऐसे ही। और जब पतंजलि को किसी और स्रोत की जरूरत नहीं है, तो मुझे भी किसी स्रोत की जरूरत नहीं है। और जब पतंजलि प्रामाणिक हो सकते हैं, तो मेरे प्रामाणिक होने में कोई बाधा नहीं है। और बड़े मजे की बात यह है कि पांच हजार साल पहले हुआ कोई आदमी, उसका प्रमाण दें, इससे तो बेहतर है कि मैं जो मौजूद हूं मैं ही प्रमाण बनूं। मुझसे बात भी हो सकेगी, सवाल भी हो सकेंगे। पतंजलि से बात भी नहीं हो सकेगी, सवाल भी नहीं हो सकेंगे।

जिस ध्यान की मैं बात कर रहा हूं, कहना चाहिए, वह मेरा ही है। लेकिन मेरे का "मैं" से कोई लेना-देना नहीं है। मेरा सिर्फ इस अर्थ में कि मैं किसी दूसरे को प्रमाण बना कर कुछ भी कहूं, तो वह भरोसे की बात नहीं। मेरा इसी अर्थ में कि जो भी मैं कह रहा हूं वह अनुभव है, विचार नहीं है। जो भी मैं कह रहा हूं वह किसी शास्त्र

से संगृहीत नहीं है, स्वयं से जाना हुआ है। लेकिन मेरे का अर्थ "मैं" नहीं है। वह भूल निरंतर हो जाती है। क्योंकि जब तक "मैं" है तब तक तो ध्यान का अनुभव नहीं हो सकता। जब तक "मैं" है तब तक ध्यान का अनुभव नहीं हो सकता। इसलिए "मेरा" बड़ा कामचलाऊ शब्द है, और उसे ब्रेकेट्स में रख लेना। यानी उसका वही अर्थ नहीं है, जो मेरी कुर्सी का होता और मेरे मकान का होता।

मेरे का कुल मतलब इतना है कि जो भी मैं कह रहा हूं वह अनुभव से कह रहा हूं। और अनुभव के लिए किसी पतंजलि के पास जाने की मुझे जरूरत नहीं, क्योंकि किसी पतंजलि को मेरे पास आने की कभी कोई जरूरत नहीं रही। इसलिए न तो किसी शास्त्र में उसका स्रोत है, न किसी व्यक्ति में उसका स्रोत है।

लेकिन इसका यह भी मतलब नहीं है कि जिसे मैं ध्यान कह रहा हूं, वह पतंजलि ने नहीं जाना या बुद्ध ने नहीं जाना। उन्होंने जाना होगा। लेकिन जो मैंने जाना है, वह मैं ही जान कर कह रहा हूं, उनके जानने से लिया गया नहीं है। जिसे मैं ध्यान कह रहा हूं, अगर उससे कोई यात्रा करे, तो भी वहीं पहुंच जाएगा जहां पतंजलि ध्यान करके पहुंचे होंगे। पतंजलि को पढ़ कर कोई पहुंचा होगा, उसकी बात नहीं करता हूं। पतंजलि जहां पहुंचे होंगे, वह इस ध्यान से भी वहां पहुंच जाएगा। बुद्ध जहां पहुंचे होंगे, इस ध्यान से भी वहां पहुंच जाएगा।

इस अर्थ में मेरा भी नहीं है, क्योंकि वह शाश्वत है, सदा है।

लेकिन धर्म का एक राज है। और वह यह है कि उसे सदा ही, जब भी पाना होता है, तब स्वयं से ही पुनः पाना होता है। धर्म जो है, वह सिर्फ डिसकवरी नहीं है, वह हमेशा रि-डिसकवरी है। विज्ञान में कोई चीज रि-डिसकवर नहीं करनी पड़ती, सिर्फ डिसकवर करनी पड़ती है, वह सिर्फ आविष्कार है। न्यूटन ने कर लिया, अब दूसरे को करने की कोई जरूरत नहीं है। अब हो गया। अब वह सबकी थाती हो गई। अब वह सबकी संपत्ति हो गई। अब जिसको भी आगे काम करना हो, वह न्यूटन से आगे करेगा। अब न्यूटन के ही आविष्कार को पुनः आविष्कृत करने की कोई भी आवश्यकता नहीं है।

लेकिन धर्म का मामला यहां विज्ञान से भिन्न है। यहां पतंजलि ने जो खोज लिया, इसको जब भी कोई फिर खोजने जाएगा, तो वह रि-डिसकवरी है। वही खोजेगा जो पतंजलि ने खोजा था, लेकिन पुनः खोजेगा। क्योंकि धर्म में खोज भी, जो चीज हम खोजते हैं, उसका अनिवार्य हिस्सा है। खोजने की जो प्रक्रिया है, वह भी पाने में अनिवार्य हिस्सा है। इसलिए खोजने की प्रक्रिया से पुनः-पुनः प्रत्येक को गुजरना ही पड़ता है।

और मेरी दृष्टि शास्त्रीय नहीं है। और मैं समझ ही नहीं पाता कि कोई व्यक्ति शास्त्रीय होकर और ध्यानी कैसे हो सकेगा! शास्त्रीय होकर ध्यानी होना कठिन है। असल में ध्यान बड़ी ही अशास्त्रीय यात्रा है। वह स्कॉलरशिप नहीं है, वह पांडित्य नहीं है। पतंजलि को जाना जा सकता है--उनके शास्त्र से, उनके सूत्रों से। लेकिन उस तरह जो शास्त्र और सूत्र से जानता है, वह आदमी चिंतन और विचार में पड़ेगा। वह पतंजलि को ठीक भी समझेगा, तो भी चिंतन से; गलत भी समझेगा, तो भी चिंतन से। पतंजलि के सूत्रों का प्रयोग भी करने जाएगा, तो भी यह प्रयोग शब्द-निर्भर और विचार-निर्भर प्रयोग होगा।

और ध्यान में एक मौलिक कठिनाई है। और वह कठिनाई यह है कि जब भी कोई आदमी विचार करके ध्यान करने जाता है, तो उस विचार के बीज उसके ध्यान में रह जाते हैं। और जब वह ध्यान में उतरता है, तो वे जो विचार के बीज उसने पकड़े हैं, वे प्रोजेक्ट होने लगते हैं। उसने जो सोचा है, उसका मन उसको वही करवा देता है। उसने जो माना है, जो मान कर वह खोज पर निकल गया, उसका मन उसी को प्रोजेक्ट कर देता है। वह कहता हैः यह देखो, यह काली खड़ी है! ये कृष्ण खड़े हैं! ये क्राइस्ट खड़े हैं! यह देखो, चक्र जगे! यह देखो, कुंडलिनी उठी! जो वह मान कर चल पड़ा है, उसका मन उसे उन सबका दर्शन करा देगा। यह दर्शन बिल्कुल

झूठा होगा। इसका यह मतलब नहीं कि कुंडलिनी नहीं है। यह जो अनुभव में कुंडलिनी आई, यह झूठी होगी। यह इसके मन की ही भ्रमणा है, यह मन का ही खेल है।

एक और कुंडलिनी भी है, जो मान कर नहीं जागती है। जो सब शब्दों को, सब ज्ञान को, सब शास्त्रों को, सब विचार-बीजों को छोड़ कर, सिर्फ शून्य होने से उठती है। उसका वर्णन किसी शास्त्र में नहीं है। हो भी नहीं सकता। क्योंकि वह प्रत्येक व्यक्ति में अलग ही ढंग से उठती है। इसलिए अगर शास्त्र से आपकी कुंडलिनी बिल्कुल मेल खा रही हो, तब तो पक्का ही समझ लेना कि वह झूठी है। क्योंकि आप पतंजलि नहीं हैं। तो पतंजलि को जैसा अनुभव हुआ वैसा आपको हो नहीं सकता। यानी ध्यान की अनुभूति में शास्त्र से बिल्कुल मेल खा जाना बड़ी खतरनाक लक्षणा है, यह हो नहीं सकता। अगर अनुभव से आप गुजरें, तो आपको पच्चीस जगह ऐसा लगेगा मेल भी खाता है, पच्चीस जगह ऐसा भी लगेगा मेल नहीं भी खाता है। तब समझना कि जो आपके भीतर जगा है, वह आपका ही जगा है, मन का खेल नहीं है।

तो इसलिए मेरी मनःस्थिति निरंतर यह है कि किसी को भी शास्त्र का सहारा न हो। शास्त्र छीन लिए जाएं। और मैं भी जो कह रहा हूं, उसे भी मान कर कोई ध्यान में न चला जाए। क्योंकि ध्यान का मतलब ही यह है कि हम सब मानना छोड़ रहे हैं। उसमें मैं भी सम्मिलित हूं। क्योंकि तुम्हारे लिए तो मैं भी शास्त्र हूं। अगर पतंजलि मेरे लिए शास्त्र हैं, तो तुम्हारे लिए मैं भी शास्त्र हूं। मुझे भी मान कर चलने पर, और ऐसा पक्का कर लेने पर कि जो मैं कहता हूं वह होगा, हम उसी की खोज पर निकलते हैं, वह हो जाएगा। हो जाएगा जरूर। क्योंकि मन की लीला बड़ी अदभुत है। और बड़ा जो उसका रहस्य है वह यह है कि मन प्रत्येक चीज का फाल्स कॉइन गढ़ लेता है, वह प्रत्येक चीज के लिए काउंटर कॉइन गढ़ लेता है। जो भी चीज हो सकती है, मन उसका चकमा दे सकता है कि यह हो रहा है। वह मन के सपने की शक्ति ही है जिसका वह उपयोग करता है।

रात रोज हम वह सब देख लेते हैं जो नहीं है। तथाकथित ध्यानों में भी वह देख लिया जाता है जो नहीं है। ऐसे सब ध्यान सबीज ध्यान हैं, जिनमें विचार का बीज मौजूद है। और वह बीज ही खिल जाएगा, विचार का बीज, और फैल जाएगा मन पर, और जो चाहा था वह देख लिया जाएगा, जो पाना था वह पा लिया जाएगा। और कुछ भी नहीं मिलेगा, सिर्फ मन का ही खेल होगा, और आप वहीं खड़े रहेंगे जहां थे।

तो इसलिए भी मैं जान कर बात नहीं करना चाहता कि यह पतंजलि है, कि राजयोग है, कि बुद्धयोग है, कि क्या है कि क्या नहीं है। इतना ही कहना चाहता हूं कि जो भी मैं कह रहा हूं वैसा मैंने जाना। लेकिन वह मेरे लिए जानना है, तुम्हारे लिए मानना हो जाएगा। और यही भूल हुई है सदा। किसी के लिए जो जानना था, किसी के लिए मानना था। लेकिन मानने वाले ने भी समझा कि उसका भी जानना है। बस तभी, तभी सब उपद्रव हो जाता है।

मुझे भी मानने की जरूरत नहीं है। क्योंकि ध्यान की पहली शर्त हैः बिना बीज के जाना। सीड्स नहीं होने चाहिए वहां, नहीं तो वे खिल जाएंगे; सीडलेस जाना। कोई विचार लेकर मत जाना; विचार को खाली करना, शून्य करना। और जिस दिन ऐसी स्थिति आ जाए कि तुम कह सको कि अब तुम्हारे मन में कुछ भी तो नहीं है, अब कोई बीज ही नहीं रहा जो फूट सकता है, अब कोई कल्पना नहीं रही जो प्रकट हो सकती है, अब कोई विचार नहीं रहा जो दिखाई पड़ सकता है। जब तुम परम शून्य में खड़े हो जाओ, तब वहीं पहुंच जाओगे जहां पतंजलि पहुंचते हैं, कि बुद्ध पहुंचते हैं, कि कोई और पहुंचता है।

लेकिन पहले से मैं किसी शास्त्र को सहारा नहीं दूंगा, क्योंकि वह शास्त्र को पकड़ने की आकांक्षा से ही ये सब सवाल उठते हैं। कि अगर पतंजलि ठीक हों तो चलो पतंजलि को पकड़ लें, कि बुद्ध ठीक हों तो बुद्ध को

पकड़ लें, जो ठीक हो उसे हम पकड़ लें। लेकिन ठीक का तो तुम्हें तब तक पता चलेगा ही नहीं जब तक तुम न जान लो। तो जानने के पहले कोई भी ठीक नहीं है जानना और जानने के बाद पता चलेगा सभी ठीक थे। लेकिन वह जानने के बाद की बात है, वह जानने के पहले की बात नहीं है।

प्रश्नः ओशो, गाइडेंस तो अनिवार्य है न!

असल में गाइडेंस शब्द जो है उससे कुछ पता नहीं चलता। उससे कुछ पता नहीं चलता। दो बातें हैं। मार्गदर्शन अनिवार्य है, ऐसा हमें लगता है। लेकिन मार्गदर्शन सबीज हो सकता है और मार्गदर्शन निर्बीज हो सकता है। मार्गदर्शन ऐसा हो सकता है कि उससे सिर्फ तुम्हारे मन में विचार और कल्पनाएं और धारणाएं पकड़ जाएं। और मार्गदर्शन ऐसा हो सकता है कि तुम्हारे सब विचार और तुम्हारी सब धारणाएं तुमसे छिन जाएं और अलग हो जाएं।

तो जो व्यक्ति कहता है, मैं मार्गदर्शन दूंगा, उससे बहुत डर है कि वह तुम्हें विचार पकड़ा दे। जो व्यक्ति कहता है, मैं कोई मार्गदर्शक नहीं हूं, उससे संभावना है कि वह तुम्हारे सब विचार छीन ले। जो कहता है, मैं तुम्हारा गुरु हूं, उसकी बहुत संभावना है कि वह तुम्हारे चित्त में बैठ जाए। जो कहता है, मैं गुरु नहीं हूं। राह चलते रास्ते पर हम मिल गए हैं। तुमने पूछा है कि यह रास्ता कहां जाता है? मैं जानता हूं, मैं कहता हूं कि यहां जाता है। बस इससे ज्यादा कोई संबंध नहीं है। तुम कभी लौट कर मुझे धन्यवाद भी देना, इसका भी सवाल नहीं है। बस बात यहीं खतम हो गई है।

मार्गदर्शन अगर निर्बीज हो, तो मार्गदर्शक नहीं होगा वहां। और मार्गदर्शन अगर सबीज हो, तो मार्गदर्शक बड़ा प्रबल होगा। बल्कि मार्गदर्शक कहेगा कि पहले मार्गदर्शक को मानो, फिर मार्गदर्शन है। कहेगा, पहले गुरु बनाओ, फिर दीक्षा है। कहेगा, पहले मुझे स्वीकार करो, तब ज्ञान। लेकिन जहां दूसरा जो निर्बीज मार्गदर्शन है--शब्द की तकलीफ है इसलिए ऐसा उपयोग करता हूं, जो निर्बीज मार्गदर्शन है--जो सीडलेस टीचर है, वह कहेगा, पहली तो बात यह रही कि अब मैं गुरु नहीं हूं। यानी पहले तो यह तय कर लो कि गुरु-शिष्य का संबंध न बनाओगे। पहले यह तय कर लो कि मेरी बात तुम्हारे लिए बीज नहीं बनेगी। पहले तो यह तय कर लो कि मुझे पकड़ नहीं लोगे, मेरे साथ क्लिंगिंग नहीं बना लोगे। पहले तो यह तय कर लो कि तुम्हारे मन में मेरे लिए कोई जगह न होगी। तब फिर आगे बात चल सकती है।

इन दोनों में फर्क पड़ेगा।

इसलिए कठिनाई होती है। जब मेरे जैसा व्यक्ति कहता है, कोई मार्गदर्शक नहीं, कोई मार्गदर्शन नहीं, कोई गुरु नहीं। तो तुम्हें कठिनाई होती है कि मार्गदर्शन तो चाहिए ही न! पर यह कह कर भी मार्गदर्शन होता है। और तब मार्गदर्शन के सब खतरे कट जाते हैं। और जो कहता है कि गुरु बिन तो ज्ञान नहीं होगा, तब मार्गदर्शन के सब खतरे पाजिटिवली मौजूद हो जाते हैं।

तो जो गुरु अपनी गुरुडम को इनकार करने को राजी नहीं है, वह गुरु होने की योग्यता खो देता है। जो गुरु अपने गुरुत्व को सबसे पहले काट डालता है, वह अपने गुरु होने की योग्यता देता है। अब यह बड़ा उलटा है। लेकिन ऐसा है। ऐसा है। ऐसा है कि इस कमरे में जो आदमी अपनी श्रेष्ठता की बार-बार खबर देता है, जानना कि उसका चित्त हीन है। स्वभावतः, नहीं तो वह खबर नहीं देगा। और जो आदमी एक कोने में चुपचाप बैठ

जाता है, कि पता ही नहीं चलता कि वह है भी या नहीं है, जानना कि श्रेष्ठता इतनी सुनिश्चित है कि उसकी घोषणा व्यर्थ है। यह जो सारी कठिनाई है जीवन की वह यह है कि यहां उलटा हो जाता है रोज।

इसलिए जो आदमी कहेगा, मैं गुरु हूं, जानना कि वह गुरु होने के योग्य नहीं। और जो आदमी कहे, गुरु-वुरु सब व्यर्थ है! कौन गुरु, क्या जरूरत! तो जानना कि इस आदमी से कुछ मिल सकता है। क्योंकि गुरुता ही इतनी गहरी है कि वह घोषणा व्यर्थ है।

मगर यह नहीं समझ में आता। और तब रोज कठिनाई होती चली जाती है, तब फिर रोज अड़चन बढ़ती चली जाती है। तब हम दोहरी भूल में पड़ते हैं। जो आदमी कहता है, मैं गुरु हूं, उसे गुरु मान लेते हैं; और जो आदमी कहता है, मैं गुरु नहीं हूं, उसे हम गुरु नहीं मान लेते हैं। तब ये दोहरी दिक्कतें हो जाती हैं। तब जो कहता है, मैं गुरु हूं, उससे हम सीखने जाते हैं; जो कहता है, मैं गुरु नहीं, तो हम कहते हैं, ठीक है। वह खुद ही कह रहा है कि मैं गुरु नहीं हूं, तो बात खतम हो गई। अब सीखने को भी क्या है!

ये दोहरी भूलें निरंतर होती हैं। और दोनों ही भूलें हैं। दोनों ही भूलें हैं। जिसने पा लिया है वह मार्गदर्शक हो सकता है। लेकिन जिसने परमात्मा को पा लिया है, वह तुम्हारा मार्गदर्शक होने में भी कुछ रस लेगा, इसकी भ्रांति में मत पड़ना। उसको क्या रस हो सकता है! यानी परमात्मा को पाकर अब चार शिष्य पाने में कोई रस हो सकता है, तो फिर परमात्मा जरा कमजोर ही पाया होगा। लेकिन जिसको चार शिष्य पाने में रस है, और चार के चालीस हों तो रस है, तो जानना कि अभी और कुछ बड़ी बात नहीं मिल गई है।

इसलिए यह एक बहुत बड़ा विरोधी वक्तव्य है। बुद्ध जैसा व्यक्ति, जो गुरु होने के योग्य है, निरंतर कहता रहेगा कि कैसा गुरु! निरंतर कहता रहेगा कि गुरु से बचना! क्यों कह रहा है? क्योंकि चौराहों पर लोग खड़े हैं जो गुरु होने को बहुत उत्सुक हैं। और हम भी शिष्य बनने को बहुत उत्सुक हैं। शिष्य बनने को, चलने को नहीं। मार्गदर्शन लेने को, मार्गदर्शन मानने को नहीं।

तो झूठे गुरु भी उपलब्ध हैं, झूठा शिष्य भी उपलब्ध है। और उनके बीच संबंध भी बनते हैं। सच्चा गुरु न तो गुरु होता और सच्चा शिष्य न तो शिष्य होता। तो यह सवाल ही नहीं उठता, यह सवाल नहीं है। ये बेमानी और इररेलेवेंट बातें हैं। इनका कोई प्रयोजन नहीं है। ऐसा ख्याल में आ जाए तो...

प्रश्नः ओशो, आपके सान्निध्य में व्यक्ति आंतरिक अनुभव करे, मगर बाद में न करे, बाद में न कर पाए, यह क्या बात है? इसको आप मुक्ति की दिशा कहेंगे या परावलंबन कहेंगे?

प्रश्नः व्यक्तियों को एक साथ कोई अनुभव हो, बाद में घर जाकर भी ऐसे ही अनुभव हो या अन्य कोई अनुभव हो और घबड़ा भी जाए, तो आप कैसे मार्गदर्शन दें सकेंगे?

एक-एक करके लें। हां, क्या तुम बोले?

प्रश्नः आपके सान्निध्य में व्यक्ति आंतरिक अनुभव करे, मगर बाद में न कर पाए, यह क्या बात है? इसको आप मुक्ति की दिशा कहेंगे या परावलंबन कहेंगे?

इसके दोहरे कारण हो सकते हैं। ऐसे तो बहुत हो सकते हैं, लेकिन मोटा दो का विभाजन अच्छा होगा। या तो यह हो सकता है कि वह सिर्फ कल्पना कर रहा है, अनुभव नहीं कर रहा। तो कल्पना करने में भी मेरी मौजूदगी में उसको सहारा मिलेगा। अकेले में मुश्किल पड़ेगी कल्पना करने में। कल्पना भी सहारे मांगती है। तो मेरी मौजूदगी में वह जल्दी कल्पना कर पाएगा। और कल्पना को अनुभव समझने में बड़ी आसानी मेरी मौजूदगी में हो जाएगी। घर वैसा अनुभव हो तो शायद सोचे कि कल्पना ही हो रही है।

तो एक तो संभावना, बहुत संभावना यही है कि जो अनुभव मेरी मौजूदगी में होता है, ख्याल में आता है, और पीछे नहीं होता, उसमें निन्यानबे मौके पर यह है कि वह कल्पना की गई थी, कल्पना कर ली गई थी। लेकिन एक संभावना यह भी है कि तुमने कल्पना नहीं की थी, सच में ही तुमने एक छलांग लगाई थी, तुम जमीन से दो फीट ऊंचे कूद गए थे। एक क्षण को तुमने अपनी गर्दन उठा कर कुछ ऊंचाई पर देख लिया था। लेकिन फिर वापस तुम जमीन पर खड़े हो गए हो। इसकी भी संभावना है।

दोनों का फायदा हो सकता है। असल में कल्पना भी तुमने की तो वह भी तो सूचक है कि तुम कल्पना करना चाहते हो। असल में तुम तो अनुभव ही करना चाहते हो, इसीलिए कल्पना भी कर ली है। सूचक तो है ही। सभी को कल्पना भी न हो जाएगी। यानी यह मत सोच लेना कि सभी पास आ जाएंगे तो उनको कल्पना भी हो जाएगी। सभी को कल्पना भी न हो जाएगी। तुम्हें कल्पना भी हुई तो भी तुम्हारे भीतर कुछ कल्पना होने की संभावना तो है ही। अनुभव की आकांक्षा तो है ही। सबीज है आकांक्षा, इसलिए कल्पना हो गई। कल निर्बीज हो सके, तो अनुभव भी हो जाएगा।

इसलिए ऐसे व्यक्ति को जिसे कल्पना हो गई, उसे मैं कहूंगा कि वह इस सत्य को समझे कि कल्पना हो गई। हालांकि वह बहुत जोर देगा कि नहीं, अनुभव हो गया। उसका जोर भी अर्थपूर्ण है। यानी वह बेचारा यह कह रहा है कि अनुभव करना चाहता हूं, इसलिए कैसे आप कह रहे हैं कि कल्पना हो गई, मुझे अनुभव हो गया। पर वह समझ नहीं पा रहा है कि अगर इस कल्पना को अनुभव समझा गया, तो फिर अनुभव कभी न हो सकेगा।

अगर यह कल्पना ही है, अगर यह कल्पना ही है, तो मेरे निकट घटी, इसकी कैसे जांच कर सकोगे कि कल्पना है या सच में ही मेरे करीब तुमने एक क्षण ऊंचे होकर देख लिया?

दोनों ही पीछे खो सकते हैं। लेकिन अगर कल्पना ही रही होगी, तो तुम्हारा व्यक्तित्व ठीक वैसा ही बना रहेगा जैसा इसके पहले था। लेकिन अगर तुमने एक कदम ऊंचा उठ कर देख लिया होगा और फिर खो गया, तो भी तुम्हारे व्यक्तित्व में परिवर्तन हो जाएगा। तुम्हारा व्यक्तित्व वही नहीं रह सकेगा पीछे जैसा था। यही कसौटी होगी।

मेरा मतलब समझ रहे हो न तुम? भला तुम्हें वह अनुभव घर जाकर न मिल सके, लेकिन तुम अब वही आदमी न हो सकोगे जो तुम उस अनुभव के पहले थे। अगर तुम वही आदमी फिर हो जाते हो और अनुभव भी नहीं मिलता, तो जानना कि कल्पना थी। क्योंकि कल्पना व्यक्तित्व को नहीं छू पाती। बस वही कसौटी का आधार है। अनुभव व्यक्तित्व को छूता है, चाहे क्षण भर को ही हो। इससे क्या फर्क पड़ता है!

मैं एक अंधेरी रात में हूं और बिजली कौंध जाए, एक क्षण को मुझे दिखाई पड़ जाए। तो अभी अंधेरे में मैं समझ रहा था कि भूत-प्रेत हैं, एक क्षण को मैंने देख लिया--सब खुला आकाश है, नहीं कोई भूत-प्रेत हैं; वृक्ष हैं, फूल खिले हैं, रास्ता है। अब बिजली कौंधी और खतम हो गई, क्या मैं वही आदमी हो सकता हूं जो क्षण भर पहले था इस बिजली कौंधने के? माना कि प्रकाश स्थिर नहीं है, हाथ में अब दीया नहीं है, बिजली साथ नहीं

है, बैटरी पास नहीं है, अंधेरा फिर घुप्प है, फिर पहले ही जैसा, बल्कि शायद पहले से भी ज्यादा है। क्योंकि प्रकाश के अनुभव के बाद अंधेरे का अनुभव गहरा हो जाएगा। शायद इतना अंधेरा पहले नहीं था, जितना अब बिजली के कौंधने के बाद है। लेकिन अब तुम वही नहीं हो सकते जो तुम थे। अब भूत-प्रेत नहीं हैं चारों तरफ, चोर-डाकू नहीं, जंगली जानवर नहीं। अब तुम निर्भय हो इसी अंधेरे में। अब तुम उसी रास्ते पर ज्यादा मजबूती से कदम रखते हो, ज्यादा आश्वस्त हो, पहुंचने का अब पक्का भरोसा है, भटकने का अब डर नहीं है, रास्ता है, वह तुमने देखा है, अब तुमने जाना, अब तुम वही नहीं हो।

लेकिन कल्पना अगर तुमने की हो बिजली के कौंधने की, तो तुम्हें भूत-प्रेत नहीं मिट जाएंगे, तो तुम्हें वृक्ष नहीं दिखाई पड़ जाएंगे, तुम्हें रास्ता नहीं दिखाई पड़ जाएगा। बल्कि खतरा यही है कि कल्पना में तुमने जो रास्ता देखा हो, कहीं तुम उस रास्ते पर असली में चलो, तो गड्ढे में ही गिरो। इससे तो बेहतर था कि टटोल कर ही चलते और जानते कि रास्ते का मुझे पता नहीं है। क्योंकि टटोल कर चलने वाला भी रास्ते पर चल सकता है अंधेरे में, लेकिन अंधेरे में झूठा आश्वस्त हो गया आदमी, कि रास्ता तो दिखाई पड़ गया, निश्चित ही गड्ढे में गिर जाता है।

तो कल्पना थी या अनुभव था, यह तो जांच तुम्हें करनी पड़ेगी। यह तुम्हारी तरफ से कह रहा हूं। मेरी तरफ से तो सदा पक्का होता है। तुम मेरे सामने बैठ कर क्या कर रहे हो, इसे मेरे लिए तो सदा पक्का होता है, उसकी जांच करने की मुझे कोई जरूरत नहीं पड़ती। तुम्हारे लिए कह रहा हूं कि कसौटी कसनी पड़ेगी। मेरे लिए तो पक्का होता है कि तुम कल्पना कर रहे हो कि तुम अनुभव कर रहे हो। क्योंकि जब तुम कल्पना कर रहे होते हो तब और जब तुम अनुभव कर रहे हो तब, तब तुम्हारे व्यक्तित्व का पूरा ऑरा ही बदल जाता है, तुम्हारे व्यक्तित्व की पूरी आभा-किरणें बदल जाती हैं। जब तुम कल्पना में होते हो, तब तुम्हारे चेहरे के चारों ओर तंद्रा की छाया पड़ जाती है। तब तुम्हारे बाहर चेहरे पर वही सब रूपरेखा हो जाती है जो तुम्हारे स्वप्न में होने पर होती है। जब तुम अनुभव में होते हो, तब तुम्हारे चेहरे पर वही रूपरेखा होती है जो एक जागे हुए व्यक्ति की नींद से पहले क्षण में जाग कर जो होती है। उन दोनों के बुनियादी रंगों में, प्रकाश में, चेहरे की रूपरेखा में, पुलक में, रोएं में, सब में फर्क है।

ये तो बहुत ऊपरी फर्क बता रहा हूं। भीतरी फर्क तो और गहरे हैं। पर उनकी बात करने से कोई अर्थ नहीं है। भीतरी फर्क तो बहुत साफ हैं, तुम्हारे आर-पार देखा जा सकता है कि तुम्हें क्या हो रहा है। पर तुम्हारे लिए कसौटी के लिए कहता हूं कि तुम्हारा अनुभव वापस न लौटे, तो तुम यह देखना कि तुम्हारा व्यक्तित्व उससे अगर प्रभावित होकर बदला हो, तुम अगर फिर वही न हो पाते होओ जो थे, तो तुम समझना कि तुमने कहीं छलांग लगाई थी, हालांकि वापस लौट आए हो, लेकिन कुछ जाना था, कोई झलक तुमने पाई थी। अगर वही हो जाते हो, तो जानना कि कल्पना थी।

तो कल्पना तुम जिंदगी भर करते रहो। हजार बार मेरे पास आओगे, हजार बार अनुभव लेकर जाओगे, फिर वही आदमी होओगे। आश्रमों में लोग भटक रहे हैं, गुरुओं के पास लोग जा रहे हैं, साधना कर रहे हैं, ध्यान कर रहे हैं और फिर लौट कर वही के वही आदमी हैं, वहां कहीं कोई फर्क पड़ता नहीं। तो उन्होंने कल्पना की है।

और तू क्या पूछती है?

प्रश्नः आप बहुत बड़े समूह को ध्यान करवाते हैं, और इसमें सबको हो सकता है कि शांति भी मिले, गति भी हो। घर जाकर लोग प्रयोग करते हैं, तो आप तो वहां तक मदद नहीं पहुंचाते हैं। और ध्यान में आगे बढ़ने के बाद अनूठे अनुभव भी हों, कुंडलिनी जागरण के भी कुछ अनुभव हों, तो उनको आप कैसे मदद पहुंचा सकते हैं? और लाखों लोगों को आप तो ध्यान करवा रहे हैं। कहीं सख्ती, कोई तकलीफ तो नहीं हो जाएगी?

इसमें दो-तीन बातें हैं। एक बात तो यह कि ध्यान की प्रक्रिया कोई खतरे कभी नहीं लाती। ध्यान की प्रक्रिया कोई खतरे कभी नहीं लाती। हां, हमें खतरे मालूम हो सकते हैं, यह दूसरी बात है। यह एक ही बात नहीं है। हमें खतरे मालूम हो सकते हैं। लेकिन ध्यान की प्रक्रिया कभी कोई खतरे नहीं लाती। ऐसा हो सकता है कि ध्यान में एक क्षण ऐसा लगे कि अब मैं मर जाऊंगा। तो हमें तो खतरा हो ही गया, हम तो घबड़ा ही गए। लेकिन ध्यान की प्रक्रिया कोई खतरा नहीं लाती। यह मरने का अनुभव भी बड़ा सौभाग्यशाली अनुभव है। इससे गुजर जाएं, तो पुनर्जीवन मिलेगा। और ऐसा जीवन मिलेगा जिसमें फिर मृत्यु का भय नहीं है। इससे न गुजरें, वापस लौट आएं, तो जहां थे वहीं खड़े रह जाएंगे।

तो खतरे तो आते हुए मालूम पड़ेंगे। लेकिन खतरे कभी होते नहीं हैं। सिर्फ ख्याल ही हैं खतरों के। तो इतना ही साधक को मैं ख्याल दिला देता हूं कि ख्याल तो बहुत दफे खतरे के आएंगे, बाकी तुम चलते चले जाना।

अब मैं मदद कितने लोगों को पहुंचा सकता हूं? तो मैं अपनी बात भी साफ कर दूं। ऐसे गुरु हैं, जो कहेंगे कि हम मदद पहुंचाएंगे पीछे भी, यानी जब सामने नहीं हो तब भी मदद पहुंचाएंगे। मैं तो उनमें से हूं, जो कहते हैं कि जब मैं सामने हूं, तब भी मदद नहीं पहुंचाता। मैं मदद तो पहुंचाता ही नहीं। क्योंकि मेरी हर तरह की मदद तुम्हारे लिए नुकसानदायक है। और एक बार मेरी मदद से तुम्हें कुछ हो गया, तो तुम्हारा संकल्प सदा के लिए कमजोर हो जाता है।

तुम्हें भी अच्छा लगेगा कि मैं तुम्हारी कुंडलिनी जगा दूं। और मुझे भी तुम्हें समझाने से ज्यादा आसान काम यह है कि मैं तुम्हारी कुंडलिनी जगा दूं। क्योंकि कुंडलिनी जगाना बहुत आसान मामला है, तुम्हें समझाना बहुत मुश्किल मामला है। लेकिन तुम्हारी कुंडलिनी मैं जगा दूं, तो मैं तुम्हें सदा के लिए अपंग कर रहा हूं, तुम्हारा संकल्प सदा के लिए तोड़ रहा हूं। तुम्हारे विल पावर को जो मैं चोट पहुंचा रहा हूं, वैसी चोट कोई दुश्मन तुम्हारी छाती में छुरा भोंक कर भी नहीं पहुंचा सकता। अब तुम कभी भी अपने पैर पर खड़े न हो सकोगे। और यह एक जन्म नहीं, अनेक जन्म तक पीछा करेगी यह घटना। जब भी तुम्हारे मन में आकांक्षा जगेगी, तब तुम्हारे मन में यह भी ख्याल जगेगा कि कोई जगा दे।

और दूसरे की जगाई हुई कुंडलिनी कुंडलिनी नहीं है, वह फिर कल्पना ही है जो दूसरे ने तुममें जगाई। तुमने नहीं जगाई इसलिए तुम्हें सत्य मालूम पड़ेगी। तुमने कल्पना नहीं की। लेकिन तुम्हारे भीतर दूसरा कल्पना जगा सकता है, सत्य नहीं जगा सकता। पर तुम्हें सत्य का कोई पता नहीं है, इसलिए तुम जान भी न पाओगे कि जो जगा है वह सत्य है कि कल्पना है। हमने तो कल्पनाएं ही जानी हैं, उस कल्पना में कुंडलिनी भी एक जुड़ जाएगी। और दूसरे ने जगाई तो झूठी होगी--एक। और दूसरे ने जगाई तो तुम्हारी अपनी संकल्प की शक्ति, जो सच्ची को जगा सकती थी, वह सदा के लिए पंगु हो जाती है। तो मैं तो सामने भी मदद नहीं कर सकता। मैं मदद करता ही नहीं। उसका मैं सख्त दुश्मन हूं कि कोई मदद करे।

प्रश्नः मगर मिल जाए तो?

मिल जाए तो बात दूसरी है। मिल जाए तो बात दूसरी है। मैं अगर अपने संकल्प से तुम्हारे भीतर कुछ भी करूं तो तुम्हारे संकल्प को नुकसान पहुंचाऊंगा। लेकिन मैं एक कैटेलेटिक एजेंट की तरह हूं, सिर्फ मेरी मौजूदगी में तुम कुछ कर लो अपने भीतर... मेरी मौजूदगी में! मैं कुछ नहीं करता हूं। मैं बिल्कुल सूना और कोरा और खाली तुम्हारे बीच बैठा हूं एक शून्य की भांति, जो है ही नहीं। जिसे तुम मान सकते थे कि जो नहीं था, तो कोई फर्क नहीं पड़ता। सिर्फ तुम्हें मानने में तकलीफ पड़ेगी। तुम्हें शरीर दिखाई पड़ता है तो तुम्हें लगता है कि हूं। शरीर नहीं होगा तो तुम्हें मानना मुश्किल पड़ेगा। मैं तुम्हारे सामने इतना खाली और इतना शून्य हूं कि तुम मुझसे हजार मील दूर चले जाओ तो भी फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि मैं यहां, जब तुम पांच फीट मेरे पास थे तब भी मैं इतना ही नहीं था, जितना तुम्हारे हजार मील दूर होने पर नहीं हूं।

इसलिए जो घटना घटी है उसमें मेरा कोई हाथ नहीं है। चूंकि मेरा हाथ नहीं है इसलिए तुम हजार मील दूर हो कि हजार फीट दूर हो कि पांच इंच दूर हो, इससे कोई भी फर्क नहीं पड़ रहा है। जो भी खतरे हैं वे हैं ही, जो तुम्हें होंगे। लेकिन खतरे कुछ होते नहीं।

और फिर, अगर मेरी शून्यता से तुम्हारे भीतर इतना घट सकता है, तो परमात्मा की जो शून्य उपस्थिति है, वह तुम्हारे लिए सदा सब जगह है, वही तुम्हें साथी बने। मुझ पर भरोसा नहीं किया जा सकता है। आज हूं, कल नहीं हूं। इसलिए जिन-जिन लोगों ने व्यक्तियों पर भरोसा किया, उनके और परमात्मा के बीच व्यक्ति बाधा की कड़ी बने।

अब आज भी, परमात्मा अभी मौजूद है, लेकिन बुद्ध को मानने वाला नमोबुद्धाय कर रहा है। अब वह वाया पच्चीस सौ साल पीछे लौट रहा है। वाया बुद्ध, पच्चीस सौ साल पीछे लौट कर, पच्चीस सौ साल वापस लौटता है परमात्मा तक। और परमात्मा यहां था, जिससे कि सीधा संबंध हो सकता था। यह आदमी पांच हजार साल की यात्रा अकारण चित्त में करता-करवाता है। और बुद्ध जिस दिन मौजूद थे, उस दिन भी इतने ही नहीं थे जितने आज नहीं हैं। यानी इस आदमी से कुछ लेना-देना होने वाला नहीं। उनकी गैर-मौजूदगी से जितना फायदा उस दिन उठा सकते थे, आज भी उठा सकते हो।

मेरा मतलब समझे न? मौजूदगी के फायदे में फर्क पड़ता है। गैर-मौजूदगी के फायदे में क्या फर्क पड़ेगा? गैर-मौजूदगी के फायदे में कोई फर्क नहीं पड़ने वाला। तो अब नमोबुद्धाय कहने वाला व्यर्थ दिक्कत में पड़ रहा है। वह एक इतनी लंबी समय की यात्रा में उलझ रहा है जिसका कोई भी प्रयोजन नहीं है। मगर वह बंधा है। वह अपने बेटे को भी कह जाएगा कि बुद्ध का स्मरण करना; वह भी अपने बेटे को कह जाएगा कि बुद्ध का स्मरण करना। बुद्ध, जो कभी थे ही नहीं! यानी जिनकी मौजूदगी से कभी किसी को कुछ हुआ ही नहीं था, जिनकी गैर-मौजूदगी से तुमने फायदे उठाए थे। लेकिन अब तुम उनके नाम से नुकसान उठाते फिरोगे।

अच्छा है कि जो मौजूद है... वह परमात्मा मौजूद है। लेकिन परमात्मा से हम फायदा नहीं उठा पाते, क्योंकि उसका कोई शरीर नहीं है। उसकी मौजूदगी हम अहसास नहीं कर पाते, क्योंकि उसकी मौजूदगी और गैर-मौजूदगी बराबर है। उसकी प्रेजेंस और एब्सेंस में फर्क नहीं है। उसकी प्रेजेंस ही एब्सेंस है, उसकी एब्सेंस ही प्रेजेंस है। उसका न होना उसका होना है और उसका होना उसका न होना है। इसलिए उससे हम कोई संबंध नहीं जोड़ पाते। तो हम छोटे-छोटे गुरु खोज लेते हैं, जो हमें दिखाई पड़ते हैं। और उनमें से कुछ मदारी भी हैं, जो कहेंगे कि हम जगा देंगे, हम करवा देंगे। और हम इतने डरे हुए और कमजोर लोग हैं कि सोचेंगे कि कोई

जगा देगा तो बहुत अच्छा होगा। पर वह हमें कितना नुकसान पहुंचा जाएगा... और तुम्हें तो पहुंचाएगा ही, खुद को भी पहुंचाएगा। क्योंकि नुकसान कभी एकतरफा नहीं होते। फायदे भी कभी एकतरफा नहीं होते। नुकसान भी हमेशा डबल एरोड होता है, नुकसान के भी दोहरे तीर होते हैं, जब मैं तुम्हें पहुंचाता हूं तब अपने को भी पहुंचा लेता हूं। फायदा भी डबल एरोड है, जब मैं तुम्हें पहुंचाता हूं तब अपने को भी पहुंचा लेता हूं।

इसलिए जो तुम्हें किसी भी तरह से नुकसान पहुंचा रहा है जाने-अनजाने, वह अपने को भी नुकसान पहुंचा रहा है। क्योंकि जो व्यक्ति तुम्हारी कुंडलिनी को जगाता है काल्पनिक, वह व्यक्ति भी तुम्हारी काल्पनिक कुंडलिनी को तभी जगा सकता है जब वह उसको वास्तविक समझता हो। नहीं तो काहे के लिए पागलपन करेगा! क्योंकि वह काफी श्रम उठा रहा है, शक्ति लगा रहा है। असल में उसकी भी काल्पनिक कुंडलिनी ही जगी होगी। वह भी किसी से जगाई गई होगी। वह भी किसी से जगाई गई होगी। और वह यह सारा समय जाया कर रहा है, सारा समय खराब कर रहा है।

तो यह अगर स्पष्ट हो जाए, तो न तो मैं मौजूदगी में तुम्हें कोई मदद करता हूं, मैं मदद करता ही नहीं हूं। इसलिए मेरी गैर-मौजूदगी में तुम्हें कोई नुकसान नहीं होने वाला। क्योंकि अपना कोई हिसाब न था मौजूदगी का, इसलिए गैर-मौजूदगी का कोई संबंध नहीं है। और चूंकि मैं तुम्हें यह स्पष्ट कहता हूं कि मैं कोई मदद नहीं करता, इसलिए तुम्हें मेरे वाया परमात्मा से जुड़ने का मैं कभी भी मौका नहीं देना चाहता। उससे कोई संबंध नहीं है। परमात्मा सब जगह मौजूद है। तुम उससे सीधे ही जुड़ जाना। और ध्यान तुम कर रहे हो, उसका मतलब ही यह है कि तुम सीधे उससे जुड़ रहे हो। खतरे भी होंगे तो उस पर समर्पण करना और जो हो तो उसे होने देना। परमात्मा पर छोड़ देना, वह जो करे सो होने देना।

और बड़ा मजा यह है कि हम परमात्मा पर छोड़ने में डरते हैं और एक व्यक्ति पर छोड़ने में बड़े आश्वस्त होते हैं। हमारी कमजोरियों की सीमाएं नहीं हैं। हमारे पागलपनों का कोई अंत नहीं है। अगर मैं कहूं कि मैं लेता हूं तुम्हारा जिम्मा, तो तुम ज्यादा आश्वस्त लौटते हो। मैं कहता हूं कि छोड़ो परमात्मा पर अपना जिम्मा, तो तुम कहते हो कि बेसहारा छोड़े दे रहे हैं। यानी मामला यह है कि तुम एक कुएं पर भरोसा करते हो और सागर पर भरोसा नहीं कर पाते। लेकिन जिस कुएं को यह पता चल गया है कि मैं भी सागर से ही जुड़ा हूं, वह तुम्हें कुएं से नहीं बांधेगा। क्योंकि कुआं सिवाय सागर के जमीन के एक छेद में से झांकने के और कुछ भी नहीं है। कुआं एक होल है, जिसमें से सागर झांक रहा है। लेकिन जिस कुएं को यह पता नहीं चला है कि वह सागर से जुड़ा है और समझता है कि मैं ही सागर हूं, वह तो तुमसे कहेगा कि कहीं भटक मत जाना, इसी कुएं पर बार-बार लौट आना, पानी मिलेगा तो यहीं मिलेगा।

मैं जानता हूं कि सागर बहुत जगह झांक रहा है। कहीं छोटे कुओं में, कहीं बड़े सरोवरों में, कहीं सरिताओं में, कहीं कुछ सागर भी मौजूद है सीमाहीन, सब जगह वह मौजूद है, तुम उसी पर अपने को समर्पित कर देना। इसलिए समर्पण और धन्यवाद की जो प्रक्रिया मैं ध्यान के पीछे तुमसे करने को कहता हूं वह इसीलिए कि तुम्हारा संबंध मुझसे न जुड़ जाए। अच्छा तो यही हो कि मैं धन्यवाद लूं। तुम्हें भी सुविधा होगी। लेकिन मैं कहता हूं, परमात्मा को धन्यवाद दे दो। चाहता यही हूं कि तुम्हें कल कुछ भी मिले, कल तुम्हें कुछ भी हो, तो तुम्हारा परमात्मा से सीधा लेन-देन हो। मैं उसमें कहीं बीच में न होऊं। इसलिए उसकी तो कोई चिंता नहीं है, कोई खतरा नहीं है, कोई खतरे का कारण नहीं है।

प्रश्नः इस सवाल के अंत में यह बता दूं कि यह सवाल सीधा मेरा नहीं था, आपकी पद्धति के खिलाफ बोलने वाले लोगों का था, तो जवाब निकलवा लिया आपसे।

हां, हां, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

प्रश्नः आधुनिक लोगों को डेसमंड मॉरिस "दि नेकेड एप" कहते हैं। आप भी ध्यानार्थी को ध्यान के प्रयोग में कहते हैं कि जैसा हो रहा है वैसा हो जाए। ध्यानार्थियों में कई हंसते हैं, रोते हैं, नग्न हो जाते हैं। इस स्थिति को आप रिग्रेशन कहेंगे या नहीं? और दूसरा, ऐसा प्राकृतिक वर्तन व्यक्ति को हानि नहीं पहुंचाता है, ऐसा आप कैसे मानेंगे?

वह जो डेसमंड मॉरिस है, वह जब आदमी को दि नेकेड एप कह रहा है, नंगा बंदर कह रहा है, उसके प्रयोजन बहुत दूसरे हैं। वह इतना ही कह रहा है कि बंदर के पास तो चमड़ी पर बाल हैं, आदमी के पास वे बाल भी नहीं हैं, आदमी नेकेड है, इस अर्थों में। आदमी के पास अपने शरीर को छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है। इसीलिए तो नेकेड एप को कपड़े खोजना पड़े। जो बंदरों के, रीछों के, भालुओं के पास है, वह आदमी के पास नहीं है। तो उसे अपने शरीर को ढांकने के लिए कुछ और खोजना पड़ा है।

जब मैं व्यक्तियों को कह रहा हूं कि ध्यान में जो भी हो, चाहे नग्नता ही क्यों न हो जाए, तो देखने वाले को तो यही दिखाई पड़ेगा कि यह आदमी कपड़े छोड़ कर वापस जंगली हो गया। लेकिन जंगली से जंगली आदमी भी, जंगली से जंगली आदमी भी अपने शरीर को छिपाने के उपाय कर रहा है। कम कर रहा है, ज्यादा कर रहा है, वह दूसरी बात। जंगली से जंगली आदमी भी--मात्राओं के फर्क हैं--जंगली आदमी भी अपने शरीर को छिपाने के उपाय कर रहा है। यह जो आदमी ध्यान में नग्न खड़ा हो गया है, यह रिग्रेशन नहीं है, यह आगे जाना है। यह आदमी जो ध्यान में नग्न खड़ा हो गया है, यह कपड़े पहनने वाले आदमी से आगे जा रहा है। घटना तो एक सी मालूम पड़ती है कि नंगा आदमी है जंगल का, और यह भी नंगा है।

एक बच्चा है, भोला है; तुम उसके हाथ से रुपया छीन लो तो वह दे देगा। एक जवान है, जिसने जिंदगी भर पैसा इकट्ठा किया है; कभी छोड़ नहीं सकता। फिर यही बूढ़ा हो गया; और यह बूढ़ा, फिर तुम इससे रुपया छीनता हो, और हंसता है। तो यह दिखाई तो पड़ रहा है कि ठीक बच्चे जैसी ही घटना है। लेकिन यह रिग्रेशन नहीं है। यह बूढ़ा जवानी के पैसा कमाने की यात्रा को पार कर आया। जब यह बच्चा था तब इसके भीतर सब छिपा था, जो जवानी में प्रकट हुआ। अब यह बूढ़ा है, अब यह सब निकल चुका, अब इसके भीतर छिपा नहीं है।

तो बच्चे बहुत गहरे में निर्दोष कभी नहीं हो सकते, सिर्फ बूढ़े ही हो सकते हैं, गहरे में। क्योंकि बच्चा पोटेंशियली सभी चालाकियां अपने में लिए बैठा है जो कल प्रकट होंगी। तो बच्चा बहुत गहरे में कभी भी इनोसेंट नहीं हो सकता। हो ही नहीं सकता। क्योंकि अभी उसमें सब छिपा है, जिसको मौका मिल-मिल कर विकास मिलेगा और मेनिफेस्टेशन होगा। अभी उसमें सेक्स आएगा। अगर वह नग्न खड़ा है तो इसलिए नहीं कि सेक्स से मुक्त हो गया है, बल्कि इसलिए कि अभी वह अनअवेयर है, अभी सेक्स का उसे पता नहीं है। अभी सेक्स की लहर आएगी, वह अपने शरीर को ढांकेगा।

तो बच्चा कभी भी गहरे में निर्दोष नहीं है, सिर्फ ऊपर से निर्दोष है। कहना चाहिए, बच्चा सिर्फ इग्नोरेंट है। और इग्नोरेंस ही इनोसेंस मालूम पड़ती है। बच्चा सिर्फ अज्ञानी है। और अज्ञान में निर्दोषता मालूम पड़ती है, होती नहीं है।

लेकिन फिर यही बच्चा जवान हुआ, और सब दोष प्रकट हुए, सब वृत्तियां जागीं, वही सब जो बचपन में नहीं दिखाई पड़ता था, आया। क्रोध आया, मत्सर आया, काम आया, लोभ आया, हिंसा आई, सब आया; चालाकियां, बेईमानियां, पाखंड, सब आया। और फिर यह बूढ़ा हुआ। और अब यह हंसता है। अब न लोभ है, अब न बेईमानी है, अब न चालाकी है, बल्कि अब इसकी आंख में फिर बच्चे को खोजा जा सकता है। लेकिन अब यह बच्चा ही नहीं हो गया है। अब यह सब जान कर पार हुआ है। यह एक ट्रांसेनडेंस है। बूढ़ा एक नॉलेज है, एक ज्ञान है। और ज्ञान से आई हुई निर्दोषता में और अज्ञान से आई हुई निर्दोषता में ऊपरी तालमेल मालूम पड़ता है, भीतरी तालमेल नहीं है।

तो जब एक आदमी ध्यान में नग्न होता है तो यह जंगल की नग्नता नहीं है। जंगल की नग्नता अज्ञान है। ध्यान की नग्नता एक उपलब्धि है। यह एक बहुत और बात है। इसका जंगल से कोई लेना-देना नहीं है। लेकिन ऊपर से एक सा दिखाई पड़ सकता है। एक सा दिखाई पड़ सकता है, वह हमारी भ्रांति है एक सा दिखाई पड़ने की। और यह भी कि इस नग्नता से क्या फायदा हो जाएगा?

इस नग्नता से बहुत से फायदे हो जाते हैं। सभी को हो जाएंगे, ऐसा नहीं है। जिनको वस्त्रों से कोई नुकसान नहीं पहुंचा है, उन्हें कोई फायदा नहीं होगा, स्वभावतः। लेकिन ऐसा आदमी खोजना मुश्किल है जिसको वस्त्रों से नुकसान नहीं पहुंचा है।

तो जिनको जिस मात्रा में नुकसान पहुंचा है उसी मात्रा में फायदा हो जाएगा। और बड़ा मजा यह है कि जिनको कम नुकसान पहुंचा है वे जल्दी वस्त्र फेंक पाते हैं और जिनको ज्यादा नुकसान पहुंचा है वे देर में वस्त्र फेंक पाते हैं। उसके कारण हैं। क्योंकि जिनको जितना ज्यादा नुकसान पहुंचा है वस्त्रों से, वे उतने ही डरे हुए हैं, भयभीत हैं और उनको पकड़े हुए हैं। क्योंकि उनको डर है कि वह सारा का सारा प्रकट न हो जाए जो वस्त्रों में छिपा है। इसलिए वस्त्र को जल्दी फेंक वह पाता है जिसको बहुत नुकसान नहीं हुआ है। जिसे वस्त्र को फेंकने से कोई बहुत बड़ा भय नहीं मालूम होता, वही जल्दी फेंक पाता है। तो जिसको कम नुकसान हुआ है वह जल्दी फेंक पाता है और नुकसान को मिटा पाता है। और जिनको ज्यादा नुकसान हुए हैं वे देर तक नहीं फेंक पाते और नुकसान को बचाते चले जाते हैं।

वही लोग पूछेंगे भी कि फायदा क्या हो जाएगा? जिनको फायदा हो सकता है, बहुत हो सकता है, वही पूछेंगेः फायदा क्या हो जाएगा? असल में वे फायदा इसीलिए पूछ रहे हैं ताकि वस्त्र फेंकने की हिम्मत जुटा सकें। अगर फायदा पलड़े पर वजनी मालूम पड़े, नुकसान से फायदा ज्यादा मालूम पड़े, तौल पक्की बैठ जाए, तो वे विचार करें। समझे न, उनके विचार करने का कारण! वे यह पूछ रहे हैं कि नुकसान तो भारी हो जाएगा--जो उनको लग रहा है भीतर--अब उस नुकसान के ठीक समतुल अगर पलड़ा भारी हो लाभ का, तो वे बेचारे हिम्मत भी कर सकते हैं।

लेकिन जो लाभ के लिए वस्त्र फेंकेगा, उसको कोई लाभ नहीं हो सकता है। ये सारी इंट्रिकेसीज हैं, ये सारी कांप्लेक्सिटीज हैं। इन जटिलताओं को समझ लेना चाहिए। जो लाभ के लिए वस्त्र फेंकेगा उसे लाभ नहीं हो सकता है। क्योंकि लाभ वाला चित्त इनोसेंट नहीं है। लाभ की आकांक्षा वाला चित्त चालाक है, दुकानदार है, बारगेनिंग है। कपड़ा ही फेंक रहा है, कोई बड़ा भारी काम नहीं कर रहा है। कपड़ा ही फेंक रहा है। तुमने कमीज

उतार दी, तो तुम चाहते हो कि परमात्मा मिल जाए? यानी तुम कभी यह भी नहीं सोचते कि तुमने किया क्या है! कि तुमने वस्त्र फेंक दिए, तुम नग्न खड़े हो गए, तो तुम सोचते हो--मोक्ष कहां है? क्योंकि मैं नग्न खड़ा हूं! तुमने छोड़ा क्या है?

नहीं लेकिन, तुम लाभ को पूछ रहे हो, कारण और है। नुकसान बड़े दिखते हैं। "लोग क्या कहेंगे?" बड़ा नुकसान तो वह दिखता है। हमारे चित्त में पब्लिक ओपीनियन से ज्यादा बड़ा भय और किसी बात का नहीं है। मृत्यु का भी इतना भय नहीं है। एक आदमी दिवालिया हो रहा हो, तो आत्महत्या पसंद करेगा बजाय दिवालिया होने के। क्योंकि वह जो पब्लिक ओपीनियन है--लोग क्या कहेंगे? एक आदमी गलत काम करता हुआ पकड़ा जाए, तो बजाय इसके कि लोगों को पता चले, वह मर जाना पसंद करेगा। जिंदगी से भी ज्यादा कीमत "लोग क्या कहते हैं?" हमारे मन में उसकी है। इसलिए तुम कपड़े नहीं पहने हुए हो, लोग तुम्हें कपड़े पहनाए हुए हैं। ये कपड़े कपड़े ही नहीं हैं। और सब कुछ भी हम जो सम्हाले हुए हैं, वह हम सम्हाले हुए हैं, इस भ्रांति में मत रहना, सब दूसरों के हाथ उनको सम्हाले हुए हैं।

बाथरूम में तुम नग्न हो जाते हो, क्योंकि दूसरा वहां मौजूद नहीं। वह कोई रास्ता, जनपथ नहीं है, वह कोई चौराहा नहीं है। बाथरूम में तुम नग्न हो जाते हो। क्यों? वस्त्र तो उतारने में तुम पूछते थे कि फायदा होना चाहिए, तब उतारेंगे। बाथरूम में क्यों उतार रहे हो? बाथरूम में तुम ही हो, पब्लिक ओपीनियन नहीं है। वहां कोई और नहीं है जो तुम्हारे लिए कुछ कहे। तुम्हीं हो।

तो बड़ा भय तो जो है वह यह है कि लोग क्या कहेंगे? और मेरा मानना है कि ध्यान की गहराई में इससे बड़ा लाभ होता है, जिस दिन तुम छोड़ देते हो यह ख्याल कि लोग क्या कहेंगे। क्योंकि जब तक तुम इसे पकड़े हुए हो कि लोग क्या कहेंगे, तब तक तुम कभी भी अपने निजी सत्य को नहीं उपलब्ध हो सकते। तुम हमेशा पब्लिक ट्रुथ, जो सार्वजनिक मान्यता है सत्य की, उसके आस-पास ही जीओगे।

तो वस्त्र फेंकने वाले को फायदा क्या होता है? बड़ा फायदा तो यह हो जाता है फेंकते ही--फायदे के लिए फेंके तो नहीं, ध्यान में सहज फेंक दे वस्त्र तो बड़ा फायदा तो यह हो जाता है--कि पहली दफे वह खड़ा होता है अकेला, और लोग क्या कहते हैं इसकी चिंता के बाहर। यह छोटी घटना नहीं है। यह बहुत बड़ी घटना है।

हमारी सारी चिंता यही है कि लोग क्या कहते हैं--पति पत्नी को क्या कहता है, पत्नी पति को क्या कहती है, बाप बेटे को क्या कहता है, बेटा बाप को क्या कहता है, गुरु शिष्य को क्या कहता है, शिष्य गुरु को क्या कहता है--कौन किसको क्या कहता है? लेकिन तुम अपने लिए क्या कहते हो, बस यह भर एक सवाल हम नहीं पूछते।

तो जिस क्षण तुम कपड़े फेंक रहे हो, उस क्षण तुम एक डिसीजन ले रहे हो, एक बड़ा निर्णायक क्षण है, एक बहुत डिसीसिव मोमेंट है। उस क्षण में तुम कपड़े ही नहीं फेंक रहे, तुम पब्लिक ओपीनियन का भय फेंक रहे हो। और क्या है! तुम यह फेंक रहे हो कि ठीक है, अब आप आप, मैं मैं! और कपड़े के फेंकने के साथ ही--वह सिर्फ सूचक है--तुम्हारे बहुत से भय जो भीतर घिरे हैं कि लोग क्या कहेंगे, वे सब गिर जाते हैं, तुम तत्काल हलके हो जाते हो। तुम तत्काल हलके हो जाते हो।

कपड़े फेंकने के साथ दूसरा जो फायदा है वह यह है कि हमने कभी अपने को, जैसे हम हैं, वैसा देखने की हिम्मत नहीं जुटाई है। हमने अपने को मान रखा है--वैसे जैसे हम नहीं हैं। हमारी एक इमेज है, एक प्रतिमा है, जो हम चलते हैं कि यह हूं मैं। जिस दिन तुम नग्न खड़े हो जाते हो, यह तो बाहरी घटना है, लेकिन यह भीतरी घटना के बिना नहीं घटती। इसलिए मैं नहीं कहता कि नग्न खड़े होकर ध्यान करो। मैं कहता हूं, ध्यान में नग्नता

आ जाए तो आ जाने दो। मैं तुमसे यह भी कह सकता हूं कि पहले कपड़े निकालो और नग्न हो जाओ, फिर ध्यान करो। तब यह फायदा नहीं होगा।

मैं तुमसे कहता हूं, जब भीतर तुम्हें घटना घटे तब तुम नग्न हो जाओ। नग्न का मतलब यह है कि जिस क्षण वह घटना घटे जब तुम जानना चाहो कि मैं जैसा हूं वैसा ही अपने को जानना चाहता हूं, और मैं जैसा हूं वैसा ही लोग मुझे जानें, अन्यथा की आकांक्षा नहीं है अब। तब तुमने सत्य की तरफ बड़े से बड़ा कदम उठाया। और पहले तो तुम्हें अपनी नग्नता को पूरी तरह जानना पड़ेगा--शरीर की, मन की, गहरी से गहरी। और तभी तुम उस विस्फोट को उपलब्ध होओगे जहां कि परम प्रकट होता है। लेकिन उसके पहले तुम तो अपने सामने प्रकट हो जाओ। तो तुम्हारी सारी इमेजेज, जो तुमने दूसरों के ख्याल से बना कर रखी हैं, थोप कर रखी हैं, वे सब गिर जाएंगी। चेहरे पर जब किसी ने पाउडर लगा रखा है, तो वह अपने लिए नहीं लगाया होता, वह किसी और के लिए है। इसलिए आदमी बदलने के साथ पाउडर बदलता है। अगर आदमी से मतलब न हो तो नहीं लगाए भी चल जाता है। मतलब हो तो बिना लगाए नहीं चलता है।

तुम सब जो अपने शरीर के साथ कर रहे हो, वह असल में तुम दूसरों के साथ कर रहे हो। जिस क्षण तुम अपने शरीर के साथ बदलाहट लेते हो, उसी क्षण तुमने दूसरों और अपने बीच के संबंध में बदलाहट ली।

और यह तो बाहरी घटना है, लेकिन भीतरी उसका छोर है, जहां से तुम नग्न सत्य को जानने की हिम्मत जुटा पाओगे। और जीवन में बड़ी नग्नताएं हैं जो जाननी ही चाहिए। नहीं तो धोखे में हम जीते हैं। कपड़े पहन कर हम भूल ही जाते हैं कि हम नग्न हैं। घर में रह कर हम भूल ही जाते हैं कि कब्र पास है, कि मरघट नजदीक है। स्वस्थ होकर हम भूल ही जाते हैं कि बीमारी पीछे पल रही है। सुखी होकर हम भूल ही जाते हैं कि दरवाजे पर दुख खट-खट कर रहा है। अगर हम चीजों को उनकी पूरी नग्नता में देखें, तो हर सुख अपने पीछे दुख को लाता हुआ दिखाई पड़ेगा। हर जन्म अपने साथ मौत को बुलाता प्रतीत पड़ेगा।

शरीर का भी जो बोध है हमारा, तीसरी बात, वह भी बहुत क्षीण हो गया है। शरीर की जगह हमें कपड़ों का बोध है। जब मैं तुमसे कहता हूं कि तुम्हारे शरीर का बोध, तब तुम्हें अपने कपड़ों का ही बोध होता है। अभी नग्न तुम नहीं खड़े हो, कपड़े पहने खड़े हो। हवा का झोंका आता है, तुम्हारी कमीज को छूता है, कमीज तुम्हें छूती है, हवा का झोंका तुम्हें कभी नहीं छूता। इसलिए हवा के झोंके का तुम्हारा जो अनुभव है वह कमीज के स्पर्श का है, हवा के झोंके का अनुभव तुम्हें नहीं है। और जब सूरज की किरणें तुम्हारे ऊपर पड़ती हैं, तो तुम्हारी कमीज उनकी गर्मी को पीती है और फिर तुम्हारे शरीर को गरमाहट देती है। तुम्हें सूरज की किरणों का जो अनुभव है वह कमीज की गरमाहट का है, सूरज की किरणों का नहीं है।

जैसे ही वस्त्र तुम्हारे शरीर से अलग हैं, जीवन और तुम सीधे-सीधे सामने होते हो। सूरज की किरण पड़ती है तो तुम्हारी चमड़ी को छूती है, तुम्हें छूती है, बीच में एक दर्जी नहीं होता है। हवा का झोंका लगता है तो तुम्हें लगता है। और पहली दफे तुम्हारे शरीर में हजार स्फुरणाएं होती हैं, जिनसे तुम अपरिचित हो, जिनका तुम्हें पता ही नहीं है। तुम पहली दफा, और जब तुम नग्न खड़े हो, और चारों तरफ की आंखें तुम्हारी नग्नता पर हो गई हैं, तो तुम्हारी भीतरी आंख भी... क्योंकि बाहर से तो तुम अपने शरीर को नग्न नहीं देख सकते, लेकिन जैसे ही तुम नग्न खड़े हो, तुम पहली दफे फ्रॉम दि इनसाइड अपने शरीर के प्रति कांशस होते हो कि यह मेरा शरीर है। और यह कांशसनेस बहुत अलग है। यह कांशसनेस बहुत अलग है।

अपने इस हाथ को बाहर से देखना एक बात है और इस हाथ को भीतर से अनुभव करना बिल्कुल दूसरी बात है। जब पहली दफा कोई ध्यान में नग्न खड़ा होता है और सारा जगत पहली दफे शरीर को स्पर्श करता है,

और शरीर की संवेदना पहली दफे जगती है और स्पष्ट और सीधी होती है, तब तुम भीतर से अनुभव कर पाते हो कि हवाएं मुझे कहां छूती हैं, वह मेरा शरीर है; किरणें मुझे कहां उत्तप्त करती हैं, वह मेरा शरीर है; लोगों की आंखें कहां मुझे नग्न देख रही हैं, वह मेरा शरीर है। और भीतर से तुम्हारी जो चेतना है शरीर के प्रति, जो सेंसिटिविटी है, जो संवेदना है, वह एक गहरे से गहरा अनुभव है, जो तुम्हारे आत्म-ज्ञान के लिए सहयोगी बनता है। फिर और हजार लाभ हैं। लेकिन लाभ के लिए कभी कोई नग्न हो, तो कोई भी लाभ नहीं होता है।

प्रश्नः ऐसे प्रयोग समाज के बीच में करने से कोई अनैतिकता तो नहीं पैदा होती है? और देखने वालों को इससे कोई लाभ-हानि है?

देखने वालों को भी बहुत से लाभ हो सकते हैं। और जिन्हें हानियां हो सकती हैं, उन्हें आपको बिना नग्न देखे ही हानियां हो रही हैं। क्योंकि वे नग्न तस्वीरें देख लेते हैं, वे नग्न फिल्में देख लेते हैं। वे बच नहीं जाते, वे छोड़ नहीं देते। और मजा यह है कि नग्न तस्वीर जितना नुकसान करती है, नग्न आदमी का शरीर कभी नहीं करता। क्योंकि नग्न आदमी का शरीर जो है, वह बिल्कुल ही आकर्षक नहीं है। और नग्न तस्वीर जो है, वह बहुत साइंटिफिक ढंग से निर्मित की जाती है और आकर्षक है। वह मैनिपुलेटेड है। नग्न आदमी का शरीर अनमैनिपुलेटेड है। वह जैसा है है। नग्न तस्वीर, इस भ्रांति में मत पड़ना कि वह वैसी है जैसी है। नग्न तस्वीर आपके चित्त की कामवासनाओं के समस्त आकर्षण-बिंदुओं को ध्यान में रख कर निर्मित की जाती है।

एक नग्न आदमी जब सीधा खड़ा है ध्यान में, तब तुम ज्यादा देर उसकी नग्नता में रस नहीं ले सकते हो। ज्यादा देर क्या, ले ही नहीं सकते हो। तुम अचानक पाते हो कि नग्न है और बात खतम हो गई है, अब और कोई रस नहीं है। नग्न आदमी का शरीर थोड़ी ही देर में विरस हो जाएगा। लेकिन नग्न तस्वीर तुम पन्ने उलट-उलट कर बार-बार देखना चाहोगे। क्योंकि नग्न तस्वीर जो है, वह बहुत साइकोलाजिकल व्यवस्था से बनाई गई है। उसमें तुम्हारे चित्त का ध्यान रख कर बनाया गया है कि तुम्हारा चित्त क्या देखना चाहता है नग्नता में, उसे उभारा गया है। तुम्हारा चित्त क्या नहीं देखना चाहता, उसे हटाया गया है। तुम्हारा चित्त क्या देखना चाहता है, उसे सामने रखा गया है; जो नहीं देखना चाहता है, उसे अंधेरे में डाला गया है। वह तो पूरा का पूरा मैनिपुलेटेड है, वह व्यवस्थित है। इसलिए नग्न आदमी कभी भी ज्यादा रसपूर्ण नहीं है। नग्न तस्वीर बहुत रसपूर्ण है। उसका रस लौट-लौट कर आ जाएगा।

और भी दूसरी बात है, कि अगर नग्न आदमी को देख कर तुम्हारा रस गिर जाए, जो कि गिरता ही है। ध्यान में नग्न आदमी को देख कर तो फौरन रस गिरेगा, क्योंकि ध्यान में खड़ा हुआ नग्न आदमी कामुक नहीं है। और शरीर वही हो जाता है जो चित्त होता है। हमारा शरीर हजार मौसम और ऋतुएं लेता है। जब काम से भरा हुआ शरीर नग्न होता है, तब शरीर और होता है, तब उसके वाइब्रेशंस और होते हैं। और जब ध्यान में खड़ा आदमी नग्न होता है, तब शरीर और होता है, उसके वाइब्रेशंस और होते हैं। ध्यान में खड़े नग्न आदमी को देख कर तुम्हारे भीतर ध्यान के ही जगने की संभावना है। काम में डूबे नग्न आदमी को देख कर तुम्हारे भीतर काम के ही जगने की संभावना है। क्योंकि वाइब्रेशंस हैं वे। इसलिए ध्यान में खड़ा हुआ नग्न आदमी साधारण नग्न नहीं है। और दूसरा व्यक्ति जैसे ही उसे देखेगा, पहला तो उसे यह पता चलेगा कि नग्नता में ऐसा क्या है जिसके लिए मैं देखने को आतुर रहा हूं!

अभी ऐसा आजोल में ही हुआ। एक मित्र, जिनकी कामुकता की तीव्र पीड़ा है। जो मुझे निरंतर कहते रहे हैं कि वही मेरा मसला है, उसे कैसे हल करूं? जो इस उम्र में, दो-चार बच्चों के बाप होकर भी कहते हैं कि रास्ते पर जाऊं और अगर स्त्री दिख जाए तो किसी न किसी तरह धक्का मारे बिना मैं नहीं रह सकता हूं।

इस कैंप में जब एक महिला नग्न हो गई, वे उसके पीछे ही थे। उन्होंने उसी सांझ मुझे आकर कहा कि मुझे पता नहीं उस महिला को कुछ लाभ हुआ कि नहीं, लेकिन मुझे जो लाभ हो गया उसका कोई हिसाब लगाना मुश्किल है। मैं उसे नग्न देख कर पहली दफे रोया--कि मैंने हर स्त्री को नग्न देखना चाहा! और है तो कुछ भी नहीं! है तो यह सामने!

उनकी काम की वृत्ति को तीव्र शॉक लगा। और पहली दफे उन्हें लगा कि उनकी कामनाएं और इच्छाएं बड़ी व्यर्थ थीं। उन्होंने मुझे आकर कहा कि मैं पहली दफा आज अनुभव कर रहा हूं कि स्त्री से मुक्त हूं। अब वैसी दौड़ नहीं है, अब मैं बिना धक्का मारे निकल सकता हूं।

तो वह तो लाभ तो होंगे। और रह गया नुकसान, जिनको नुकसान हो सकते हैं... किसी को हो सकते हैं... जिनको नुकसान हो सकते हैं, वे ध्यान के कैंप के लिए नुकसान करवाने के लिए रुकेंगे नहीं। उन्होंने नुकसान कर लिए होंगे। ध्यान के कैंप में आने की वे प्रतीक्षा न करेंगे नुकसानों के लिए। वे नुकसान कहीं भी कर लेंगे। उनके नुकसान के लिए बहुत सुविधा है। उनके नुकसान के लिए ध्यान में आना बिल्कुल अनावश्यक है। ध्यान के शिविर में आकर वे नुकसान के लिए तैयारी करेंगे, इसकी कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि बहुत व्यवस्था है समाज में। हां, जिन्हें लाभ हो सकता है, उनके लिए समाज में कहीं भी कोई व्यवस्था नहीं है।

नग्नता का वेश्या भी उपयोग कर रही है, नर्तकी भी उपयोग कर रही है, अभिनेत्री भी उपयोग कर रही है, विज्ञापक भी, एडवरटाइजमेंट करने वाला भी उपयोग कर रहा है। लेकिन वे सब आपकी कामवासना का अपशोषण कर रहे हैं। कहीं भी ऐसा नहीं है जहां नग्नता आपकी कामवासना के तिरोहित होने के लिए उपयोग की जा रही हो। सब जगह उसका उपयोग शोषण के लिए किया जा रहा है।

एक कार भी बेचनी है, तो उसके पास एक अर्द्धनग्न स्त्री खड़ी करनी पड़ेगी। अब कार से अर्द्धनग्न स्त्री का कोई लेना-देना नहीं है। कार की क्वालिटी में इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। और कार की मैकेनिज्म में इससे कोई मजबूती नहीं आती। और कार अच्छी है, इससे कुछ सिद्ध नहीं होता। लेकिन कार बिकती है। क्योंकि वह नग्न खड़ी स्त्री और वह कार, मनुष्य के मन में कार जो है वह सेक्स ऑब्जेक्ट हो जाती है। वह एसोसिएट हो जाती है। इसलिए कारें धीरे-धीरे जो रंग-रूप और शक्ल ले रही हैं, वह स्त्री के शरीर का है। उनके जो घुमाव हैं, जो मोड़ हैं, वे स्त्री के शरीर के हैं। इसलिए कार जो रोज-रोज घुमाव लेती जा रही है, वह सेक्सुअलिटी का प्रतीक बनती जा रही है।

तो उसके पास एक नग्न सुंदर स्त्री को खड़ा कर देना। वह पहले नजर कार पर नहीं जाएगी खरीदने वाले की, पहले नजर जाएगी स्त्री पर, फिर जाएगी कार पर। और स्त्री के साथ ही उसमें यस मूड पैदा हो जाता है, उसमें स्वीकृति आ गई। अब वह कार के लिए भी हां भर सकता है।

इसलिए पश्चिम में तो सारा व्यापार और दुकान जो है, और सेल्समैनशिप है, स्त्री के हाथ में चली गई। दुनिया में पुरुष अब बहुत ज्यादा देर दुकानों पर खड़ा नहीं रह सकेगा। क्योंकि मनोवैज्ञानिक ने कह दिया है साफ, और बात समझ में आ गई है--कि जूता तो आपको बेचना है, जरूर बेचो, लेकिन एक सुंदर स्त्री का हाथ भी जूते पर हो तो जूता बेचना आसान है। और एक सुंदर स्त्री जब आपके पैर में जूता पहना देती है, तो इनकार करना मुश्किल है। उसकी सेक्स अपील हो गई। और जब वह कह देती है जूता पहना कर कि आप बहुत सुंदर

मालूम पड़ रहे हैं, तब जूता नहीं बिकता, वह स्त्री बिक गई। तब इस जूते को छोड़ना बहुत मुश्किल हो गया। यही तो यह आदमी चाहता था कि कोई स्त्री कभी कह दे कि बहुत सुंदर दिखाई पड़ रहे हैं। अब इस जूते को नहीं लेना बहुत कठिन है। इसको लेना ही पड़ेगा। यह जूता साधारण नहीं रहा, यह फेटिश हो गया, यह जो है स्त्री का प्रतीक बन गया, उसके शब्द इसमें जुड़ गए। तो यह सारा का सारा सारे जगत में उपयोग हो रहा है।

लेकिन बड़ा मजा यह है कि इनसे कोई पूछने नहीं जाता कि इससे कोई नुकसान तो नहीं हो जाएगा? लेकिन ध्यान में एक आदमी, एक स्त्री नग्न हो जाए, तो मुझे लोग पूछने आते हैं कि इससे नुकसान तो नहीं हो जाएगा? ये वे ही लोग हैं जो टुथपेस्ट भी नंगी स्त्री के हाथ से खरीदते हैं, साइकिल भी, कार भी, मकान भी। ये वे ही लोग हैं जो कहते हैं कि ध्यान में कोई स्त्री नग्न हो जाएगी तो नुकसान तो नहीं हो जाएगा?

अगर नुकसान होना होगा तो काफी हो चुका है, अब और नहीं पहुंचाया जा सकता। लेकिन मैं पहली दफे जो ध्यान में प्रयोग कर रहा हूं वह बिल्कुल एंटीडोट है। ध्यान में हुआ नग्न शरीर आपके चित्त में कामुकता को पैदा नहीं करता, तिरोहित करता है। तंत्र ने उसके हजार-हजार प्रयोग किए हैं। और लाखों लोग तंत्र के मार्ग से काम से मुक्त हुए हैं। और नीति के मार्ग से कभी मुक्त नहीं हुए। लेकिन वह दूसरी बात।

प्रश्नः इन्हीबीशंस का आप क्या अर्थ करते हैं? और क्या आपके ध्यान के प्रयोग से व्यक्ति रिप्रेशंस या इन्हीबीशंस से मुक्त होता है? होता है तो कैसे?

होता है, निश्चित होता है। क्योंकि जो-जो हमने दबाया है, अगर उसे प्रकट करने की हमारी पूरी स्वतंत्रता हो, अकारण स्वतंत्रता हो, तो जो भी हमारे भीतर दबा है वह बाहर रेचन हो जाता है। क्रोध है, हिंसा है, काम है। चिल्ला रहे हैं, नाच रहे हैं, रो रहे हैं, कूद रहे हैं--इस सबमें आपकी ऊर्जा जो दबी है, वह बिखरती है, नष्ट होती है, बाहर जाती है। और जो वेग दबे हैं उनकी निर्जरा होती है।

तो ध्यान इन्हीबीशंस को तोड़ता है। सिर्फ ध्यान ही तोड़ता है, और कोई उपाय नहीं है। और सभ्यता ऐसी है कि इन्हीबीशंस पैदा हो ही जाते हैं। और अभी ऐसी आशा भी नहीं है कि कभी हम ऐसी सभ्यता बना सकें जो इन्हीबीशंस पैदा न करती हो, जो दमन पैदा न करती हो। क्योंकि मेरे जैसे आदमियों की बात कभी आदमी पूरी तरह समझ सकेगा, सुन सकेगा, राजी हो सकेगा, कठिन दिखाई पड़ती है।

अगर मेरे जैसे आदमी की बात पर कभी सभ्यता निर्मित हुई, तो इन्हीबीशंस की कोई जरूरत न होगी। और अगर इन्हीबीशंस हों ही न, तब तो कोई रेचन की बात नहीं है। लेकिन अभी रेचन तो करना ही पड़ेगा, वे हैं, और बड़ी बुरी तरह हैं। हर आदमी दबा हुआ आदमी है। ऐसा आदमी ही नहीं है जिसके भीतर खाली हो, कुछ दबा न हो।

तो हर आदमी में अलग-अलग दबा है, इसलिए अलग-अलग एक्सप्रेशन होगा। अब इसके लिए हमें कोई उपाय खोजने ही चाहिए जहां यह प्रकट हो सके। या तो हम लोगों पर प्रकट करेंगे, तब उपद्रव में पड़ेंगे, वह संभव नहीं है। या तो हम अनाचार करेंगे तब प्रकट होगा, लेकिन उससे जाल गहरे हो जाएंगे। या हम अपराध करेंगे तब प्रकट होगा, लेकिन उससे कारागृह भरेंगे, कानून बढ़ेंगे, अदालत, पुलिस, और नियम, और सब उपद्रव होंगे। और जिनके साथ हम करेंगे, उनको अकारण हम दुख पहुंचाएंगे। वे हमारे इन्हीबीशंस के लिए जिम्मेवार न थे। तुम्हारे इन्हीबीशंस के लिए वह जिम्मेवार न था।

और मजा यह है कि तुम करोगे क्या? क्योंकि तुम्हारी पूरी सभ्यता, पूरा समाज का जो ढांचा और व्यवस्था है वह तुम्हें इन्हीबीटरी बनाती ही है। अब एक ही उपाय है, वह उपाय यह है कि तुम अकारण शून्य में अपने वेगों का विसर्जन कर दो। ध्यान में उसकी ही व्यवस्था है। इनके विसर्जन के बाद तुम हलके हो जाओगे। और उस हलकेपन में तुम अंतर्यात्रा पर निकल सकते हो, अन्यथा नहीं निकल सकते हो।

प्रश्नः ऑटो-सजेशंस और हिप्नोसिस से आपका ध्यान क्या अलग है? और अलग है तो कैसे? इसे स्पष्ट करें।

ऑटो-हिप्नोसिस और सम्मोहन से अलग नहीं है, ज्यादा है। जहां तक ऑटो-हिप्नोसिस जाती है, वहां तक तो यह ध्यान का मार्ग भी साथ ही साथ जाता है, उसी मार्ग पर। लेकिन जहां ऑटो-हिप्नोसिस रुक जाती है, यह मार्ग उससे आगे भी चला जाता है। और वह जो आगे जाने वाला सूत्र है, उसकी वजह से जहां तक हिप्नोसिस के साथ जाता है उसमें भी बुनियादी भिन्नता रहती है। सम्मोहन का मूल आधार तुम्हारे चेतन मन का सो जाना है। मूर्च्छित हो जाना ही सम्मोहन है। तो सम्मोहन के सुझाव की प्रक्रिया तुम्हें तंद्रा में ले जाती है। तुम जितने तंद्रिल हो जाते हो, जितने सुषुप्त हो जाते हो, उतना ही तुम सम्मोहित हो जाते हो। फिर उस सम्मोहन की स्थिति में तुमसे कुछ भी करवाया जा सकता है, क्योंकि तुम्हारा विवेक सोया हुआ है।

ध्यान की इस प्रक्रिया में तुम्हें तंद्रा में नहीं जाना है। तंद्रा में जा भी नहीं सकते हो। क्योंकि ध्यान की पूरी प्रक्रिया एक्टिव है। इसलिए सम्मोहन करने वाला तुम्हें बिस्तर पर लिटाएगा, आरामकुर्सी पर बिठाएगा। सम्मोहन करने वाला इस बात की जांच करेगा कि तुम तंद्रा में जाने की स्थिति में लाए जाओ। सम्मोहित हो जाने के बाद तुम गहरी निद्रा में चले जाओगे। यह निद्रा और तुम्हारी साधारण निद्रा में थोड़ा ही फर्क है। यह इनड्यूस्ड है, बस इतना ही फर्क है। यह चेष्टित है। इसलिए जिसने चेष्टा करके तुम्हें सुलाया है, उससे तुम्हारा संबंध जारी रहेगा, सिर्फ उससे, बाकी सब संबंध टूट जाएंगे।

ध्यान की जो प्रक्रिया है, एक्टिव है। तुम दस मिनट गहरी श्वास ले रहे हो। इतनी गहरी श्वास में सोना असंभव है। अगर तुम सो जाओगे, फौरन श्वास शिथिल हो जाएगी। तुम्हें श्वास लेने के लिए जागा हुआ होना पड़ेगा। जो मैं सुझाव दे रहा हूं, वे ठीक उसी प्रकार के हैं जैसे सम्मोहन के हैं, लेकिन ठीक वही नहीं हैं।

सम्मोहन में ले जाने वाला तुमसे कह रहा है कि तुम सो रहे हो, तुम अपने को छोड़ दो और सो जाओ। मैं तुमसे कह रहा हूं कि तुम गहरी श्वास को और गहरा करते चले जाओ। श्वास जितनी गहरी होगी, निद्रा में जाना उतना असंभव हो जाएगा, क्योंकि ब्लड सर्कुलेशन ज्यादा होगा। निद्रा का तो नियम है कि ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाना चाहिए। असल में नींद का तो सूत्र ही यही है कि तुम्हारे सिर में खून की गति जितनी कम होगी उतनी तुम गहरी नींद में चले जाओगे।

इसलिए तकिया रख कर सोते हो। क्योंकि सिर ऊंचा रहेगा और बाकी शरीर नीचा रहेगा, तो सिर में खून कम पहुंचेगा। और कोई तकिए में अर्थ नहीं है। इसलिए जितनी सभ्यता बढ़ती जाएगी, तकिए बढ़ते जाएंगे। क्योंकि सिर में दिन भर इतना खून चलेगा कि उसको रात और कम करना पड़े, और कम करना पड़े, और कम करना पड़े।

ध्यान में इतनी तीव्र श्वास तुम्हारे खून की गति को तीव्र कर रही है। वह इतना तीव्र कर रही है कि खून ही नहीं चल रहा, तुम्हारी बॉडी इलेक्ट्रिसिटी जग जाएगी। जिसके होते हुए तुम सो ही नहीं सकते। असंभव है सोना।

फिर दूसरे चरण में तुम्हें बड़ी जोर से अपनी सारी अभिव्यक्ति देनी है, जो भी हो रहा है उसको। नाच रहे हो, कूद रहे हो, रो रहे हो, हंस रहे हो।

इसीलिए मैं सुझाव नहीं देता कि तुम सब हंसो। क्योंकि अगर मैं सुझाव दूं कि तुम सब हंसो, तो वह सम्मोहन के बहुत करीब हो जाएगा। नहीं, मैं यह कहता हूं कि तुम्हें जो ठीक लगे, उसे तुम पूरी तरह करो। मैं तुमसे कहता हूं कि तुम्हें जो ठीक लगे, उसे तुम पूरी तरह करो। मैं तुम्हें पूरे वक्त होश में रखना चाहता हूं। क्योंकि तुम्हीं ध्यान में काम पड़ोगे। तुम सो गए तो ध्यान में कौन जाएगा? तुम्हें जगाए ही रखना है।

सम्मोहक जो है वह तुम्हें सुलाने की कोशिश कर रहा है। क्योंकि अगर तुम न सोए, तो वह तुम्हारे साथ कुछ भी न कर सकेगा। तुम सो जाओ तो ही कुछ कर सकेगा।

यह बिल्कुल उलटा है, बिल्कुल भिन्न है--एक सा दिखता हुआ भी, एक रास्ते पर चलते हुए भी, पैरेलल होते हुए भी।

फिर तीसरे चरण में तुम पूछ रहे हो--मैं कौन हूं? वह भी तुम्हें इतनी तेजी से पूछना है कि तुम्हें एक क्षण को मन के तल पर भी तंद्रा न आ जाए।

ये तीनों प्रयोग इतने तीव्र हैं कि इनमें तुम सो नहीं सकते। इसलिए तुम हिप्नोटाइज नहीं हो सकते हो।

यहां तक हम साथ चलते हैं हिप्नोसिस के। हम प्रयोग कर रहे हैं सुझाव का तुम्हें जगाने के लिए और वह प्रयोग कर रहा है तुम्हें सुलाने के लिए। प्रयोग दोनों कर रहे हैं सुझाव का, सजेशन का, सजेस्टिबिलिटी का। लेकिन दोनों की इच्छा, यात्रा, लक्ष्य बिल्कुल अलग है। फिर सम्मोहन सुला कर समाप्त हो जाता है।

इन तीस मिनट की तीव्र प्रक्रिया के बाद तुम्हें मैं छोड़ रहा हूं परमात्मा में। अब तुम एक ऊर्जा के पिंड हो गए। अब तुम सिर्फ एक नाचती-कूदती ऊर्जा रह गए, शक्ति रह गए। अब तुम छलांग ले सकते हो। इतनी ऊर्जा, इतनी वाइटेलिटी में तुम कूद सकते हो सागर में। अब तुम हिम्मत जुटा सकते हो, जो तुम पहले न जुटा पाते। अब तुम्हारी पूरी शक्ति सक्रिय है। इससे सम्मोहन का कोई लेना-देना ही नहीं है। अब तुम एक नई यात्रा पर जा रहे हो, जो सुझाव के बाहर है। अब यह यात्रा तुम्हें ही करनी है। यह चुपचाप तुम्हें इसमें ही डूब जाना है।

तो सम्मोहन से कुछ तालमेल है, क्योंकि सुझाव का मैं उपयोग कर रहा हूं। कुछ समानता है। लेकिन बहुत गहरे में बुनियादी भेद है। और वही भेद ज्यादा है। वही फिर आगे काम पड़ेगा। बाकी तो सब पीछे छूट जाएगा।