



# आशा संगंधा

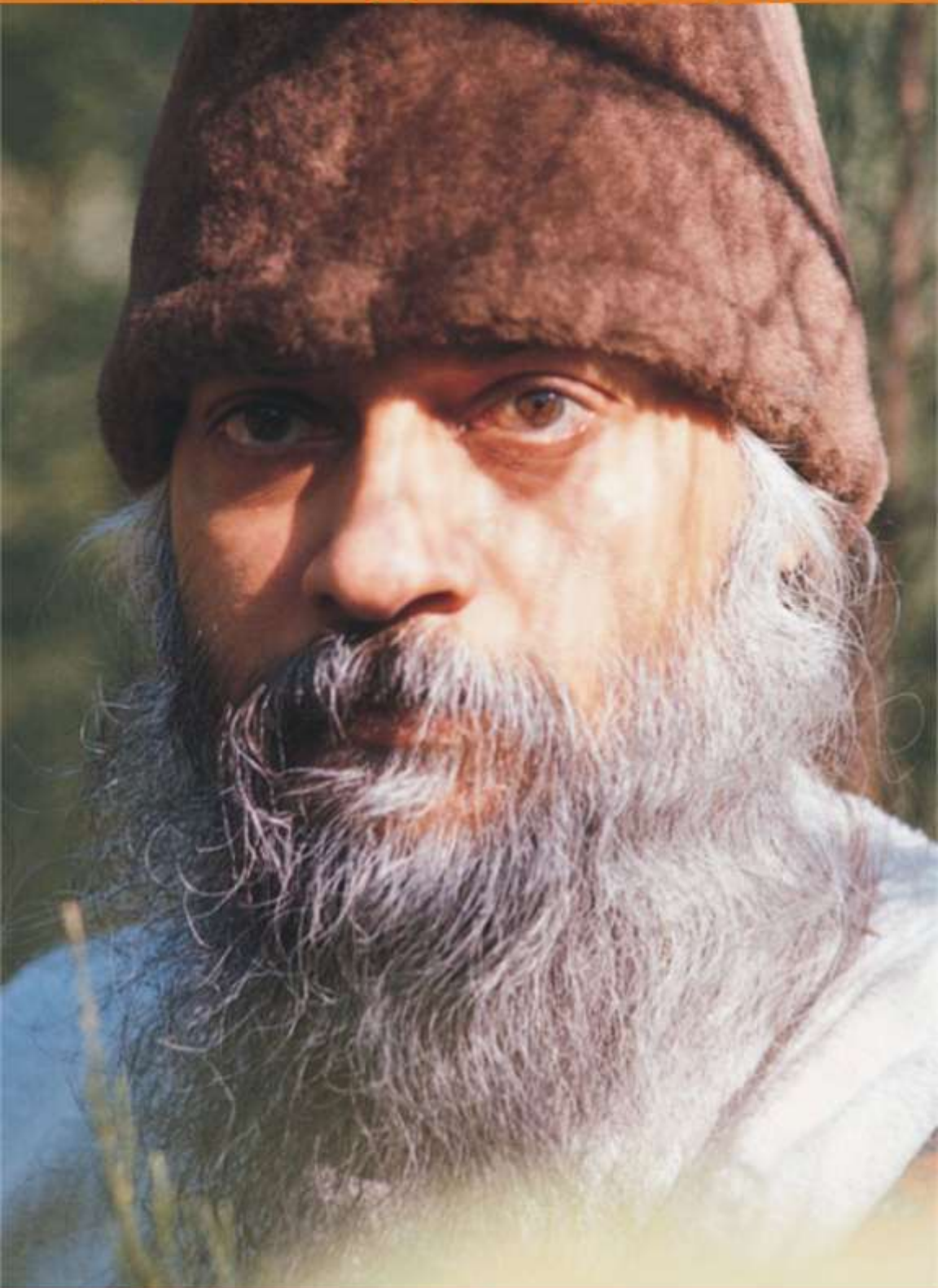
मई 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका



संन्यास और साहस

संन्यास भरोसा है!

बाहर भीतर ध्यान के रंग में रंगने दो!

कुंडलिनी ध्यान



# ओशो सुगंधा

वर्ष-1/अंक-5/मई 2022



पठनीय एवं



श्रवणीय मासिक ई-पत्रिका

परमगुरु ओशो के चरणों में समर्पित

प्रेरणास्रोत

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती एवं माँ अमृत प्रिया

संपादन एवं संकलन

माँ मोक्ष संगीता

अन्य सहयोग

मस्तो बाबा

कला एवं साज सज्जा

आनंद संदेश



[contact@oshofragrance.org](mailto:contact@oshofragrance.org)





हे ओशो, तुम्हारी दृष्टि ने, बदली है हमारी सृष्टि  
जहर की जगह जीवन में, हो रही है अमृत-वृष्टि।

ब्रह्मा-विष्णु-महेश तीनों के, काम किए प्रभु तुमने  
मिटया, बनाया, संभाला हमें, संन्यास देकर तुमने।

तुम घोर अंधेरी रजनी में, रजनीश बनकर आए  
दिशा-हीन संसार के हित, ध्रुवतारे से जगमगाए।

तुमने बताया जग को, न भागो न त्यागो रे  
होश-पूर्वक भोगो, जागने में और जागो रे।

जो निंदित था तुमने उस जीवन को मंदिर बतलाया  
जिसे पाप कहें उस प्रेम में प्रभु का द्वार दिखलाया।

आस्तिक-नास्तिक के झूठे दर्शन से मुक्ति दिलाई  
आत्म-रमण की कला सिखाकर मन से दूरी बनाई।

तर्क से तर्क को काटा, ज्यूं कांटे से कांटा निकाला  
शास्त्रों की व्याख्या की ऐसी कि शून्य हाथ में आया।

धर्म-कला-विज्ञान का अद्भुत संगम किया है तुमने  
संसार को संन्यासी का मधु-स्वाद चखाया है तुमने

सारी राहें उजागर कर दी, योग-तंत्र और भक्ति की  
कुंडलिनी शक्ति जागृति की, कर्मफल-अनासक्ति की।

हठ, सूफी, झेन व ताओ, सांख्य-ज्ञान-ध्यान व कर्म  
नानक-मीरा के गीतों संग, महावीर के मौन का संगम

हसीद फकीरों के दर्शन में, बाउल के नर्तन को जोड़ा  
नव- संन्यास में दीक्षा देकर माया-ब्रह्म को एक बताया।

युगों-युगों जब धरती तरसे, तब कोई तुम-सा होता है  
शिव के बाद श्याम आए, फिर कोई बुद्ध-सा होता है।

सदियों पुराने पूर्ण-शून्य के, द्वैत में भी अद्वैत दिखाया  
हे ओशो, तुमने बहुआयामी जीवन-रहस्य हमें समझाया।

-मा मोक्ष संगीता

# ओशो सुगंधा

पठनीय एवं श्रवणीय

मासिक ई-पत्रिका की

## विशेषताएं

यह एक जीवंत पत्रिका है

नीचे दर्शाए गए चिह्न इस पत्रिका में आपको विभिन्न जगह मिलेंगे, जिनके स्पर्श मात्र से सक्रिय हो जाएंगे



ऑडियो

इस बटन को स्पर्श करते ही आप संगीत का ऑडियो सुन अथवा डाउनलोड कर सकते हैं



वीडियो

इस बटन को स्पर्श करते ही आप वह वीडियो देख सकते हैं



व्हाट्स  
ऐप

इस बटन को स्पर्श करते ही आप व्हाट्स ऐप पर सम्बंधित व्यक्ति को संदेश भेज सकते हैं



गुगल  
मैप

इस बटन को स्पर्श करते ही आपके फ़ोन पर उस जगह का गुगल मैप खुल जाएगा



पुस्तक

इस बटन को स्पर्श करते ही आप PDF में पढ़ अथवा डाउनलोड कर सकते हैं



वेब  
साइट

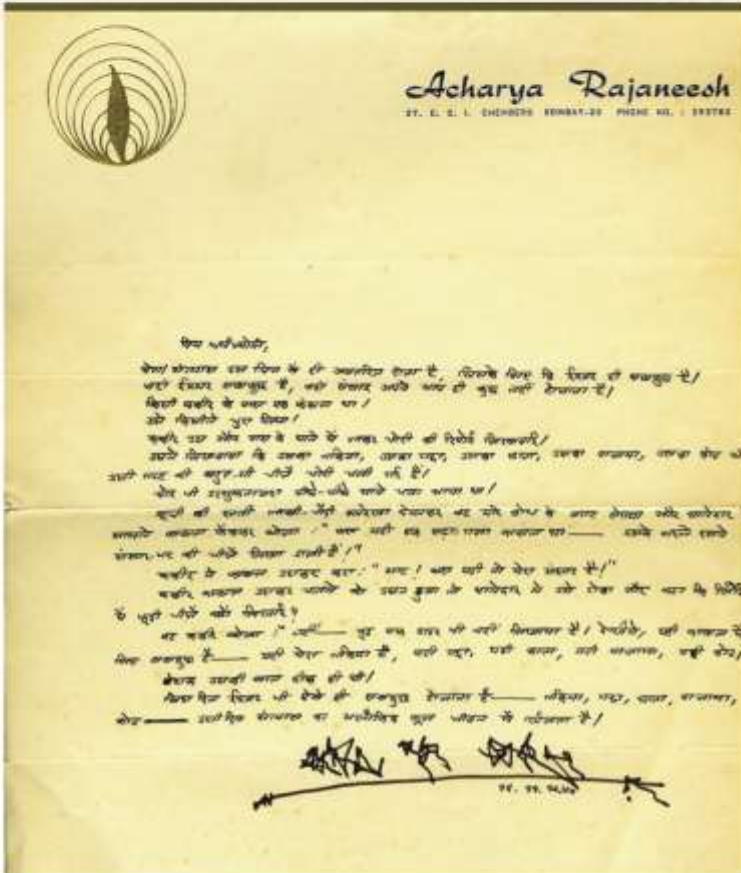
इस बटन को स्पर्श करते ही आप सीधे उस वेब साइट पर जा सकते हैं

# अनुक्रम.

1. ओशा प्रेम-पाती	06
2. संन्यास और साहस	07
3. संन्यास भरोसा है!	10
4. बाहर भीतर ध्यान के रंग में रंगने दो!	12
5. इस माह का ध्यान-कुंडलिनी ध्यान	17
6. Insight Into Sannyas Names	18
7. Only a Loving Person Can Find The Right Partner	20
8. नव संन्यास क्या है	22
9. संसार और संन्यास	23
10. स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के वीडियो प्रवचन	27
11. बेहतरीन जीवन के टिप्स	28
12. स्वस्थ रहें, मस्त रहें	29
13. प्रभु कृपा का अहसास	32
14. मा अमृत प्रिया जी के प्रवचन एवं भजन लिंक	38
15. मा अमृत प्रिया जी के जन्मदिन की शुभकामनाएं	39
16. मां के जन्मदिन पर विशेष	40
17. गीत	41
18. ओशो का ओशनिक साहित्य	42
19. सार गर्भित कहानी-धार्मिक व्यक्ति	43
20. हास्य-विनोद	44
21. कार्यक्रम	45
22. समाचार-झलकियां	46
23. संपर्क सूत्र व अन्य जानकारी	50



ओशो द्वारा हस्तलिखित पत्र



प्रिय धर्म ज्योति,

प्रेम। संन्यास उस विल में ही अवतरित होता है, जिसके लिए कि ईश्वर ही सब-कुछ है। जहाँ ईश्वर सब कुछ है, वहाँ संसार अपने आप ही कुछ नहीं हो जाता है।

किसी फकीर के पास एक कंबल था।

उसने किसी ने चुरा लिया।

फकीर उस और पास के धाने में जाकर चोरी की रिपोर्ट लिखवाई।

उसने लिखावाया कि उसका तकिया, उसका गद्दा, उसका छला, उसका पाजामा, उसका कोट और उसी तरह की बहुत-सी चीजें चोरी घली गयीं हैं।

घोर भी अनुसूकतावश पीछे-पीछे धाने चला आया था।

सूची की इतनी लंबी-चौड़ी रूपरेखा देलाकर वह मारे क्रोध के प्रकट हो गया और धानेदार के सामने कंबल फेंककर बोला- "बस यही, एक सड़ा-गला कंबल था- इसके बदले इतने संसार-भर की चीजें लिखा डाली हैं।"

फकीर ने कंबल उठाकर कहा - "आह! बस यही तो मेरा संसार है।"

फकीर कंबल उठाकर चलने को उसक हुआ तो धानेदार ने उसे रोका और कहा कि रिपोर्ट में झूठी चीजें क्यों लिखावायीं?

वह फकीर बोला: "नहीं"— झूठ एक शब्द भी नहीं लिखावाया है। देखिए! यही कंबल मेरे लिए सब-कुछ है- यही मेरा तकिया है, यही गद्दा, यही छला, यही पाजामा, यही कोट।

बेशक, उसकी बात ठीक ही थी।

जिस दिन ईश्वर भी ऐसे ही सब-कुछ हो जाता है- तकिया, गद्दा, छला, पाजामा,

कोट- उसी दिन संन्यास का जलौकिक फूल जीवन में खिलता है।

रजनीश के प्रणाम

16.11.1970



एक मित्र ने पूछा है कि संन्यास के लिए गैरिक वस्त्र क्यों जरूरी हैं ?

उतरना हो तो थोड़ा पागल होना जरूरी है। ये पागल होने के रास्ते हैं, और कुछ भी नहीं। ये तुम्हारी होशियारी को तोड़ने के रास्ते हैं, और कुछ भी नहीं। ये तुम्हारी समझदारी को पोंछने के रास्ते हैं, और कुछ भी नहीं।

गैरिक वस्त्र पहना दिए, बना दिया पागल! अब जहां जाओगे, वहीं हंसाई होगी। जहां जाओगे, लोग वहीं चैन से न खड़ा रहने देंगे। सब आंखें तुम पर होंगी। हर कोई तुमसे पूछेगा: 'क्या हो गया?' हर आंख तुम्हें कहती मालूम पड़ेगी, 'कुछ गड़बड़ हो गया। तो तुम भी इस उपद्रव में पड़ गए? सम्मोहित हो गए?'

गैरिक वस्त्रों का अपने आप में कोई मूल्य नहीं है। कोई गैरिक वस्त्रों से तुम मोक्ष को न पा जाओगे। गैरिक वस्त्रों का मूल्य इतना ही है कि तुमने एक घोषणा की कि तुम पागल होने को तैयार हो। तो फिर आगे और यात्रा हो सकती है। यहीं तुम डर गए तो आगे क्या यात्रा होगी ?

आज तुम्हें गैरिक वस्त्र पहना दिए, कल एकतारा भी पकड़ा देंगे। उंगली हाथ में आ गई तो पहुंचा भी पकड़ लेंगे। यह तो पहचान के लिए है कि आदमी हिम्मतवर है या नहीं। हिम्मतवर है तो धीरे-धीरे और भी हिम्मत बढ़ा देंगे। आशा तो यही है कि कभी तुम सड़कों पर मिरा और चैतन्य की तरह नाच सको।

आदमी ने हिम्मत ही खो दी है। भीड़ के पीछे कब तक चलोगे ?

ये गैरिक वस्त्र तुम्हें भीड़ से अलग करने का उपाय है, तुम्हें व्यक्तित्व देने की व्यवस्था है; ताकि तुम भीड़ से भयभीत होना छोड़ दो; ताकि तुम अपना स्वर उठा सको, अपने पैर उठा सको, पगडंडी को चुन सको।





राजमार्गों से कोई कभी परमात्मा तक न पहुंचा है, न पहुंचेगा; पगडंडियों से पहुंचता है। और हम धीर-धीरे इतने आदी हो गए हैं भीड़ के पीछे चलने के कि जरा सा भी भीड़ से अलग होने में डर लगता है।

जिन मित्र ने पूछा है, किसी विश्वविद्यालय में प्रोफेसर हैं, बुद्धिमान हैं, सुशिक्षित हैं..फिर विश्वविद्यालय में गैरिक वस्त्र पहन कर जाएंगे, तो अड़चन में समझता हूं। वैसे ही अध्यापक मुसीबत में हैं; गैरिक वस्त्र की पूरी फजीहत हुई रखी है!

प्रश्न पूछा है तो जानता हूं कि मन में आकांक्षा भी जगी है, नहीं तो पूछते क्यों। अब सवाल है..हिम्मत से चुनेंगे कि फिर हिम्मत छोड़ देंगे, साहस खो देंगे? कठिन तो होगा। कहना हो, यही तो पूरी व्यवस्था है।

पूछा है कि माला वस्त्रों के ऊपर ही पहननी क्यों जरूरी है। इच्छा पहनने की साफ है, मगर कपड़ों के भीतर पहनने की इच्छा है। नहीं, भीतर पहनने से न चलेगा; वह तो ना पहनने के बराबर हो गया। वह बाहर पहनाने के लिए कारण है। कारण यही है कि तुम्हें किसी तरह भी भीड़ के भय से मुक्त करवाना है..किसी भी तरह। किसी भी भांति तुम्हारे जीवन से यह चिंता चली जाए कि दूसरे क्या कहते हैं, तो ही आगे कदम उठ सकते हैं। अगर परमात्मा का होना है तो समाज से थोड़ा दूर होना ही पड़ेगा। क्योंकि समाज तो बिल्कुल ही परमात्मा का नहीं है। समाज के ढांचे से थोड़ा मुक्त होना पड़ेगा।

न तो माला का कोई मूल्य है, न गैरिक वस्त्रों का कोई मूल्य है; अपने आप में कोई मूल्य नहीं है..मूल्य किसी और कारण से है। अगर यह सारा मुल्क ही गैरिक वस्त्र पहनता हो तो मैं तुम्हें गैरिक वस्त्र न पहनाऊंगा; तो मैं कुछ और चुन लूंगा: काले वस्त्र, नीले वस्त्र। अगर यह सारा मुल्क ही माला पहनता हो तो मैं तुम्हें माला न पहनाऊंगा; कुछ और उपाय चुन लेंगे।

बहुत उपाय लोगों ने चुने। बुद्ध ने सिर घोट दिया भिक्षुओं का, उपाय है। अलग कर दिया। महावीर ने नग्न खड़ा कर दिया लोगों को, उपाय है।



थोड़ा सोचो, जिन लोगों ने हिम्मत की होगी महावीर के साथ जाने की और नग्न खड़े हुए होंगे, जरा उनके साहस की खबर करो। जरा विचारो। उस साहस में ही सत्य ने उनके द्वार पर आकर दस्तक दे दी होगी।

बुद्ध ने राजपुत्रों को, संपत्तिशालियों को भिखारी बना दिया द्वार-द्वार का, भिक्षापात्र हाथ में दे दिए। जिनके पास कोई कमी न थी, उन्हें भिखारी बनाने का क्या प्रयोजन रहा होगा? अगर भिखारी होने से परमात्मा मिलता है तो भिखमंगों को कभी का मिल गया होता। नहीं, भिखारी होने का सवाल न था..उन्हें उतार कर लाना था वहां, जहां वे निपट पागल सिद्ध हो जाएं। उन्हें तर्क की दुनिया से बाहर खींच लाना था। उन्हें हिसाब-किताब की दुनिया के बाहर खींच लाना था। जो साहसी थे, उन्होंने चुनौती स्वीकार कर ली। जो कायर थे, उन्होंने अपने भीतर तर्क खोज लिए। उन्होंने कहा, क्या होगा सिर घुटाने से? क्या होगा नग्न होने से? क्या होगा गैरिक वस्त्र पहनने से?

यह असली सवाल नहीं है। असली सवाल यह है, तुममें हिम्मत है? पूछो यह बात कि क्या होगा हिम्मत से। हिम्मत से सब कुछ होता है। साहस के अतिरिक्त और कोई उपाय आदमी के पास नहीं है। दुस्साहस चाहिए!

लोग हंसेंगे। लोग मखौल उड़ालेंगे। और तुम निश्चिंत अपने मार्ग पर चलते जाना। तुम उनकी हंसी की फिक्र न करना। तुम उनकी हंसी से डांवाडोल न होना। तुम उनकी हंसी से व्यथित मत होना। और तुम पाओगे, उनकी हंसी भी सहारा हो गई; और उनकी हंसी ने भी तुम्हारे ध्यान को व्यवस्थित किया; और उनकी हंसी ने भी तुम्हारे भीतर से क्रोध को विसर्जित किया; और उनकी हंसी ने भी तुम्हारे जीवन में करुणा लाई।

...समाज के दायरे से मुक्त करने की व्यवस्था है। जिसको मुक्त होना हो और जिसे थोड़ी हिम्मत हो अपने भीतर, भरोसा हो थोड़ा अपने पर; अगर तुम बिल्कुल ही बिक नहीं गए हो समाज के हाथों; और अगर तुमने अपनी सारी आत्मा गिरवी नहीं रख दी है; तो चुनौती स्वीकार करने जैसी है।

सत्य कमजोरों के लिए नहीं है, साहसियों के लिए है।

**-भक्ति-सूत्र-8**



[Bhakti Sutra 8](#)



[Bhakti sutra](#)

## संन्यास भरोसा है!

-ओशो



प्रश्न: भगवान, मैं आपका एक साधक हूँ, लेकिन संन्यस्त नहीं हुआ। फिर भी क्या मेरी मृत्यु के क्षण में आप धक्का देने आएंगे? यदि हाँ, तो मुझे उस क्षण की तैयारी के लिए क्या करना चाहिए?

संन्यास...!

क्योंकि जो तुम जिंदगी में न पा सकोगे उसे मर कर पा सकोगे, इसकी संभावना कम है। अगर तुम जिंदगी में मेरे साथ न हो सके तो मुझसे तुम आशा रखो कि मौत में तुम्हारे साथ रहूँगा..जरा जरूरत से ज्यादा आशा कर रहे हो। नहीं कि मेरी तरफ से कोई बाधा है। मैं कोशिश करूँगा। लेकिन जब जिंदगी में तुम साथ न हो सक तो मृत्यु में तुम मेरे साथ को ले सकोगे?जब होश में थे तब मेरे साथ को न ले सके तो जब तुम बेहोशी में खोने लगोगे, तुम तब सहयोग कर सकोगे? कठिन होगा तुम्हारी तरफ से। मेरी तरफ से कोई अड़चन नहीं है। मेरी तरफ से आश्वासन है। लेकिन मैं कुछ कर न पाऊँगा। मैं चिल्लाऊँगा और तुम न सुनोगे। मैं हाथ पकड़ूँगा, और तुम हाथ छोड़ाओगे। मैं तुम्हें धक्का दूँगा और तुम मुझे दुश्मन जानोगे।

जब जिंदगी में तुम हिम्मत न जुटा सके, जब होश था, जब थोड़ी समझ थी, जब थोड़ा प्रकाश था--जब तुम प्रकाश में मुझे न पहचान सके तो अंधेरे में तुम मुझे पहचान लोगे?कठिन हो जाएगा।

करेंगे मर के बका-ए-दवाम क्या हासिल

जो जिंदा रह के मुकामे हयात पा न सके।

मरकर, सोच रहे हो कि जीवन का लक्ष्य जब जीवित रहते न मिल सका...!

ऐसी भूल मत करो। अभी समय है। देर हुई, पर बहुत देर कभी भी नहीं हुई है। अब यहां आ ही गए हो तो रीते मत लौट जाओ।

पनघट तक आ कर भी गागर

रीती लौट रही है!

इसे शीश पर धर कर लायी

पनिहारिन बेचारी

सीचूंगी तुलसी का चौरा

आंगन की फुलवारी



पर माटी की इस काया में  
ओझल छेद कहीं है  
परघट तक आ कर भी गागर  
रीती लौट रही है!

साधक हो, अब संन्यस्त हो कर ही लौटो!

संन्यास का अर्थ क्या है? इतना ही अर्थ है कि तुम्हें मुझ पर भरोसा है। और क्या अर्थ है? इतना ही अर्थ है कि तुम अपना हाथ मेरे हाथ में देने को राजी हो.. बेहिचका पागलपन भी करवाऊं तो भी तुम भरोसा रखोगे कि कुछ मतलब होगा।

भरोसे के अतिरिक्त संन्यास का कोई और अर्थ नहीं है। इस भरोसे में ही तुम्हारे खो जाने का उपाय होने लगता है।

मेरे पास लोग आते हैं। वे कहते हैं, हम संन्यास के लिए तैयार हैं, लेकिन दो बातें हम न कर सकेंगे.. माला और गेरुआ न पहनेंगे। तो मैं उनसे पूछता हूँ, 'तो फिर तैयारी और क्या है? आपकी माला बना कर मुझे पहनाएंगे? संन्यास का फिर अब क्या मतलब है? फिर मुझे आपके हिसाब से चलना पड़ेगा... क्या करना, यह साफ-साफ कर लें, नहीं तो पीछे झंझट हो, अदालत जाना पड़े। सोचा क्या है तुमने?'

जानता हूँ मैं भी कि कपड़ों से क्या होता है, माला से क्या होता है! यह मुझे भी पता है। कुछ कपड़े और माला पहनने से तुम स्वर्ग पहुंच जाओगे, ऐसा भी नहीं है। लेकिन कपड़ा और माला तो सिर्फ इंगित है तुम्हारी तरफ से कि पागल होने की तैयारी है, कि अब हम राजी हैं, कि अगर दीवाना बनाओगे तो उसके लिए भी राजी हैं।

मैंने सुना है कि मुल्ला नसरुद्दीन बैठा था अपने घर के द्वार पर। एक कार रुकी। आदमी रास्ता भूल गया था और उसने पूछा कि बंबई की तरफ जाने का रास्ता...। तो मुल्ला ने उसे ठीक-ठीक सूचनाएं दीं, कि पहले बाएं जाओ, फिर चौरस्ते से दाएं मुड़ना, फिर...। कोई दो घंटे बाद वह आदमी फिर वापस आया। वहीं मुल्ला बैठा था। उसने पूछा: 'हद हो गई! तुम्हारी एक-एक सूचना का ठीक-ठीक पालन किया, वहीं के वहीं आ गए।' मुल्ला ने कहा, 'अब तुमको ठीक सूचना दूंगा। यह तो केवल परीक्षा थी कि तुम्हें सूचनाएं पालन करने की अक्ल भी है या नहीं।'

यह माला और गेरुआ.. यह तो तुम घूम कर यहीं आओगे। इससे कहीं तुम परमात्मा तक नहीं पहुंच जाने वाले। मगर यह तो केवल सूचना थी कि देखें पालन कर सकते हो, फिर कुछ आगे की बात करें। यह ही न सम्हलती हो तो फिर भैंस के सामने बीन बजाना ठीक नहीं।

संन्यास का कुल इतना अर्थ है कि तुम कह सको..

यह कौन छा गया है दिलो-दीदा पर कि आज

अपनी नजर में आप हैं नाआशना से हम!

तुम अपनी ही नजर में अपने प्रति ऐसा अनुभव करने लगे कि खुद से अजनबी हो गए हो। तुम्हें तुमसे दूर करना है। मेरे पास तुम्हें करने के उपाय को कोई और अर्थ नहीं है, तुम्हें तुमसे दूर करना है। मेरे पास तुम हो जाओ, यह तो केवल विधि है, ताकि तुम अपने से दूर हो जाओ।

यह कौन छा गया है दिलो-दीदा पर कि आज.. यह कौन हृदय पर और आंखों पर छा गया है, अपनी नजर में आप हैं नाआशना से हम.. कि अपनी ही नजर में अपने से दूर हुए जाते हैं। बस इतना ही अर्थ है।

- भक्ति-सूत्र-१४



Bhakti sutra



Bhakti sutra 14





## बाहर भीतर ध्यान के रंग में रंगने दो!

-ओशो



चौथा प्रश्न: सहजो कहती है कि धर्म की साधना गोपनीय ढंग से की जाए..जाने ना संसार। आप भी यही कहते हैं। लेकिन हम तो संन्यास के वस्त्र और माला पहन कर उसकी खबर दिए रहते हैं। इस पहलू पर कुछ प्रकाश डालें।

मनुष्य एक ऐसी बीमारी है, एक तरफ से सम्हालो दूसरी तरफ से बिगड़ जाती है; दूसरी तरफ से सम्हालो पहली तरफ से बिगड़ जाती है। सहजो ने जब कहा..जाने ना संसार, तब बीमारी एक तरफ से सम्हाली गयी थी और दूसरी तरफ से बिगड़ गयी थी।

समझ लें दोनों पहलू।

मनुष्य साधना करना नहीं चाहता है दिखाना चाहता है। यह मनुष्य के अहंकार का हिस्सा है। बिना किए अगर दिखावे की सुविधा हो तो बड़ी सस्ती है। ध्यान करना तो कठिन है, माला फेरना आसान है। माला फेरने से ध्यान का क्या लेना-देना है? माला तो फेरी जा सकती है बड़ी आसानी से। ध्यान में तो सारा जीवन रूपांतरित करना होगा। फिर ध्यान तो भीतर होगा, किसी को पता भी न चलेगा। तो जो मजा अहंकार को मिलना चाहिए कि लोग समझें कि बड़े ध्यानी हैं, वो मजा भी नहीं मिलेगा। ध्यान तो मिलना कठिन है, ध्यानी हैं, ऐसा लोगों को पता चल जाए... इससे जो थोड़ा सा मजा मिलता, वो भी नहीं मिलेगा।

माला में दोनों सुविधाएं हैं। ध्यान करने की कोई झंझट भी नहीं है... हाथ उठाया, माला फेरते चले गए..और मुहल्ले-पड़ोस में, गांव-पर गांव में खबर हो जाती है कि आदमी बड़ा ध्यानी है। लोग थैली बना लेते हैं। थैली के भीतर हाथ

डाले रहते हैं, उसमें माला चलाते रहते हैं। थैली और भी सुविधा की है। कभी न भी चलायी तो भी कोई खास पता नहीं चलता। और लोगों को लगता है, चला ही रहे होंगे तब तो थैली में माला लिए बैठे हैं। जब चलायी तब चला ली। और पता नहीं माला के मनकों पर रुपए गिन रहे हैं कि क्या गिन रहे हैं? कुछ पक्का नहीं। राम-राम गिन रहे हों इसका कुछ पक्का नहीं है। थैली में माला भी छिपी है हाथ भी छिपा है। चल रहा है। न भी गिन रहे हों, सिर्फ हिला रहे हों हाथ, तो भी लोगों को वहम होता है कि बड़े ध्यानी है।

हजारों-लाखों लोग बिना साधना में उत्सुक हुए साधना दिखाने में उत्सुक हो गए। तब सहजो जैसे संतों ने कहा..जाने ना संसार; कुछ ऐसा करो कि किसी को पता न चले। क्योंकि तुम तो सिर्फ पता ही करवा रहे हो, भीतर तो कुछ हो नहीं रहा। तुम जानो, जाने तुम्हारा करतार..उतना काफी है। तुम्हारे और तुम्हारे परमात्मा के बीच मामला है। इसको बीच बाजार में खड़े हो कर घोषणा करने की, डुंडी पीटने की कोई जरूरत नहीं है। तुम्हें रामनाम जपना है तो रामनाम जपो। लेकिन माइक

लगा कर और अखंड उपद्रव मचाने की कोई आवश्यकता नहीं है कि चौबीस घंटे मोहल्ले भर की जान ले डालो। हालांकि कोई भी आदमी जब चौबीस घंटे का पाठ करता है तो वो माइक लगवा कर करता है। ऐसे रामनाम के बहाने पड़ोसियों को सताने का भी मजा आ जाता है। और कोई कुछ कह भी नहीं सकता..धर्म के खिलाफ तो बोलना ही मुश्किल है। कोई यह भी नहीं कह सकता कि



हमारे बच्चों की परीक्षा हो रही है, यह उपद्रव न करो। परीक्षा वगैरह तो सांसारिक चीजें हैं, यह रामनाम तो...। इससे तो लाभ ही होगा बच्चों को। उत्तीर्ण हो जाएंगे। शोरगुल कर के अहंकार को बड़ी तृप्ति मिलती है।

तो सहजो ने कहा, नहीं। यह तुम्हारे और तुम्हारे परमात्मा के बीच है, और परमात्मा बहरा नहीं है, माइक लगाने की कोई जरूरत नहीं है। ऑठ भी न हिलें। ऑठ की क्या हिलाने? हृदय से ही बात हो जाए।

मगर, तब दूसरी बीमारी आदमी में पकड़ती है। जो कुछ भी नहीं करते, आलसी हैं, काहिल हैं, सुस्त हैं, अगर तुम उनसे भी कहो तो वो कहते हैं, हम तो ऑठ भी नहीं हिलाते। हम तो हृदय से हृदय में करते हैं। किसी को बताना थोड़ी है.. ना जाने संसार। छिपाना है। इतना भी भर बता देते हैं कि हम छिपाते हैं। इससे ज्यादा नहीं बताते। इसलिए हम गेरुआ-वस्त्र नहीं पहनते, किसी को बताना थोड़े ही है। माला हाथ में नहीं लेते, किसी को बताना थोड़े ही है। मंदिर नहीं जाते, किसी को बताना थोड़े ही है। दुकान पर ही हरते हैं, धन ही कमाते हैं, लेकिन भीतर ही भीतर हृदय की हृदय से वार्ता चलती रहती है। यह दूसरी चालबाजी है।



या तो तुम बताओगे बिना कुछ किए। या तुम बिना कुछ किए दावा करोगे कि भीतर ही भीतर कर रहे हो, इसलिए किसी को पता नहीं चल रहा है। वह जो पहले वर्ग का आदमी है, वो दूसरों की निंदा करेगा कि मंदिर नहीं जाते, पूजा नहीं करते; अधार्मिक हो, नर्क में सड़ोगे। यह जो दूसरी तरह का आदमी है, यह भी निंदा करेगा उनकी..अच्छ! तो गेरुआ वस्त्र पहन कर चल रहे हो! माला!! दिखावा कर रहे हो! नरक में पड़ोगे। ये दोनों ही बीमार स्थितियां हैं।

अब मेरे सामने सवाल है, क्या करूं? अगर तुमसे कहूं कि चुपचाप करो, तुम बिल्कुल राजी हो। क्योंकि उसमें कोई झंझट ही नहीं है, करने का ही सवाल नहीं है। इतना चुपचाप तुम करते हो कि करते ही नहीं हो। बात ही नहीं है कोई, पता किसको चलेगा? वहां बेईमानी की सुविधा है। अगर तुमसे कहूं कि जरा जोर से, हॉठ से पता चले कि क्या जप रहे हो भीतर। रुपया-रुपया-रुपया कह रहे हो कि राम-राम-राम, इतना तो कम से कम पता चलने दो! तो तुम कहते हो, इससे तो लोगों को पता चल जाएगा। फिर यह संतपुरुष जो कहते रहे। तो फिर मैंने सोचा कुछ ऐसा करो, आधा बाहर आधा भीतर। गेरुआ-वस्त्र बाहर पहन लो, माला गले में लटका लो; ध्यान, संन्यास भीतर चलने दो। दोनों तरफ से तुम्हें बचाने की जरूरत है।

तुम इतने बेईमान हो, ऐसे चालबाज हो कि तुम हर जगह से अपनी बेईमानी का कोई उपाय खोज लेते हो। तो मैंने कहा कि थोड़ा सा दिखावा, ठीक, कोई हर्जा नहीं है। जब जरूरत होगी उसको छुड़ा देंगे। उसमें कितनी देर लगेगी? गेरुआ-वस्त्र छोड़ने में कितनी देर लग सकती है? एक क्षण का सवाल नहीं है। जिस दिन तबीयत होगी, छुड़ा देंगे। माला समंदर में डाल देने में, कुएं में डाल देने में कितनी देर लगती है? उसमें कोई बड़ी अड़चन नहीं है। उसमें कोई तुम बंध नहीं गए हो। लेकिन थोड़ा-सा बाहर। ताकि सुस्त होने का मौका न आए, आलस्य न पकड़े।

एक मित्र हैं। संन्यास लिया। कहने लगे कि मैं शराबी हूं, आप सोच कर मुझे संन्यास दें। मैंने कहा, अगर मैं सोच कर दूं तो फिर किसी को दे ही न पाऊंगा। फिर मेरी दशा मेरे एक अध्यापक जैसी हो जाएगी..

मेरे एक शिक्षक थे दर्शनशास्त्र के। वो परीक्षा-पत्र कोई जांचते नहीं थे। वो कहते थे, अगर जांचूं तो कोई पास न हो पाएगा। और बात सच थी। अगर जांचो ही ठीक से, ओर दर्शनशास्त्र का मामला हो, तो पास होना बहुत मुश्किल! तो वो बिना जांचे अंक दे देते थे..आंख बंद कर के..दस, पंद्रह, बीस...जोड़-जोड़ लगा के वो...! मैं उनका विद्यार्थी था, वो मुझे दे देते थे कि तुम यह...मैं विद्यार्थी एम. ए. की पूर्वाध का, और एम. ए. के उत्तरार्ध के मैंने परीक्षा-पत्र जांचे। वो मुझे दे देते कि तुम्हीं रख दो, एक ही बात है। क्योंकि मैं अगर जांचूंगा, तो कोई पास न हो पाएगा। पास करना हो तो बिना ही जांचे उपाय है।

तो मैंने उनसे कहा कि अगर मैं बहुत जांच-पड़ताल करूं तो मैं किसी को संन्यास न दे पाऊंगा। फिर मैंने सोचा छोड़ो यह फिकिर। जो आए, दे दो। शराब पीते हो! कोई फिकिर नहीं, पियो। चिंता तुम्हारी होनी चाहिए। मुझे क्या चिंता? एक



शराबी ने संन्यास लिया, इसमें क्या हर्जा है। आखिर बीमार ही तो अस्पताल आता है। बीमार ही तो औषधि खोजता है। बुरा ही तो भले होने की आकांक्षा करता है। अगर मैं बुराई को ही शर्त बना लूं कि तुम पहले बुराई छोड़ो तब संन्यास दूंगा, तब तो इसका अर्थ हुआ कि औषधि तभी दी जाएगी जब तुम स्वस्थ हो जाओगे। यह तो शर्त जरा ज्यादा हो जाएगी। तुम शराब पीते हो, यह तुम्हारी फिकर है। मैं तुम्हें संन्यास देता हूं। अब चिंता तुम्हारी है कि संन्यासी होकर शराब पीना है कि नहीं। शराब पीते हुए को संन्यास देना कि नहीं, यह मेरी चिंता नहीं। मैं तो देता हूं। क्योंकि मैंने देखा, सभी शराबी हैं। कोई साधारण शराब पी रहे हैं, कोई पद की पी रहे हैं, कोई धन की पी रहे हैं, कोई कुछ और ढंग से पी रहे हैं। नशे में सभी हैं। क्योंकि सभी के पैर लड़खड़ा रहे हैं। तो मैं तो तुम्हें देता हूं। तुम चिंता कर लेना।

वो आठ दिन बाद आया उसने कहा कि झंझट में डाल दिया। अब शराब की दुकान पर जाने में डर लगता है। क्योंकि लोग देखने लगते हैं..गेरुआ-वस्त्र पहने! स्वामी जी!! आप यहां कैसे? तो कल तो, उन्होंने कहा कि मुझे झूठ बोलना पड़ा। मैंने कहा मैं जरा यहां देखने आया हूं कि कौन-कौन लोग मोहल्ले में शराब पीते हैं। मैं कोई खरीदने नहीं आया। और बिना ही...खाली हाथ वापस लौट आया



गेरुआ-वस्त्र पहन के, माला डाले, सिनेमा की क्यू में टिकट खरीदने खड़े हो कर देखना। कोई जयरामजी कर लेगा। कोई पैर छू लेगा। भागे! निकले कहां से कि यहां तो झंझट है।

बाहर का वेश तुम्हें आलस्य के थोड़े बाहर लाएगा। और तुम्हें थोड़ी स्मृति रखने की क्षमता बनाएगा। एक रिमेंबरेंस, एक

स्मरण रहेगा कि मैं संन्यस्त हूं। तुम चूक-चूक जाते हो, भूल-भूल जाते हो। दूसरे याद दिला देंगे। कोई नमस्कार कर लेगा। कोई सिर झुका देगा। और भारत तो बड़ा अनूठ देश है। यह फिकर ही नहीं करता। अगर तुम्हारा गेरुआ-वस्त्र है तो पैर छूता है। कोई...यह बड़ी कारगर बात है। यह भारत ने समझ लिया कि संन्यासी को भी याद दिलाने की जरूरत है कि तुम आदर योग्य हो। यह बड़ी कीमिया है गहरी। उसके भीतर राज है। राज यह है कि हम तुम्हें आदर दे रहे हैं; तुम आदर योग्य हो। अब आदर योग्य होने की चेष्टा करना। वो तुम्हें जगा रहा है। जहां जाओगे वहीं कोई तुम्हें जगाने वाला मिल जाएगा। खुद भी आईने के सामने खड़े होओगे तो अपना गेरुआ-वस्त्र, माला एक स्मृति देगी। अभी तुम गहरी मूर्च्छा में हो। यहां छोटी-छोटी स्मृति के साधन भी कारगर होंगे। और छुड़ाने में क्या दिक्कत है? किसी भी दिन कह देंगे कि बस अब छोड़ दो।

संसार पहले छोड़ दिया, अब संन्यास भी छोड़ दो। अब दोनों झंझट के बाहर हो जाओ। बाहर थोड़ा सा और भीतर थोड़ा सा। ध्यान भीतर, वस्त्र बाहर। वस्त्र बाहर, वस्त्र बाहर के लिए हैं ही, ध्यान भीतर के लिए हैं। प्रेम भीतर, माला बाहर। नाम बाहर, अनाम भीतर। और जैसा मैं जानता हूं बाहर भीतर अगर दो होते हो

हम विभाजन भी कर लेते, वो दो नहीं हैं। वो दोनों इकट्ठे हैं। कहां से भीतर शुरू होता है ?कहां से बाहर अंत होता है ?सब जुड़ा है। संयुक्त है। बाहर भी तो तुम्हारा भीतर ही आया हुआ है। भीतर भी तुम्हारा बाहर ही गया हुआ है। तो दोनों को एक ही रंग में रंग डालो। भीतर भी ध्यान का रंग हो, बाहर भी ध्यान का रंग हो। भीतर भी ध्यान की अग्नि जले, बाहर भी अग्निवेश हो। अच्छा होगा।

इसलिए सहजो से मैं राजी हूँ कि... जाने ना संसार, अपने ध्यान की बात किसी को क्या कहनी। उसे तो सम्हाल कर रखना। लेकिन वस्त्र ध्यान थोड़ी है। वस्त्र तो संसार के ही हैं। कोई तो वस्त्र पहनोगे ही। सांसारिक के पहनोगे। मैंने तुम्हें कहा, संन्यासी के पहनो। वस्त्र ही चुनने हैं, तो संन्यासी के बेहतर। वस्त्र तो चुनोगे ही। अगर निर्वस्त्र होने की तैयारी हो, तो मैं कहूंगा ठीक है, संन्यासी का वस्त्र भी छोड़ दो। कुछ तो पहनोगे ?कोई रंग तो चुनोगे ?कोई ढंग तो चुनोगे ?मंदिर में रहोगे। मकान में रहोगे। कहीं तो रहोगे ?जब रहना ही है, तो मैं कहता हूँ मंदिर में ही रहो। फिर मकान में क्या रहना। अगर मकान को भी मंदिर के ढंग से बना लो, शुभ है। इसलिए एक सेतु बनाया।

बाहर और भीतर को अलग-अलग करने कोई जरूरत नहीं है। जो भीतर का है उसे छिपाना। जो बाहर का है उसे दिखाने की कोई जरूरत नहीं है। तुम गैरिक-वस्त्र पहन कर हाथ में एक घंटा लेकर मत बजाना कि देखो भाई, आ गए हम! उतनी कोई जरूरत नहीं है। लेकिन कोई देख ले तो छिपने की कोई जरूरत नहीं है कि दीवाल के पीछे छिप गए कि कोई देख न ले। सहज होना। उतना पर्याप्त है।

-बिन घन परत फुहार-10



- Bin Ghan Parat Fuhar



- Bin Ghan Parat Fuhar - 10

www.oshofragrance.org

## oMeditate

### The Mobile App Launched

- \* Program Schedules/Live Events
- \* Read Articles and Osho Books
- \* Watch Videos/Discourses
- \* Listen To Bhajans By Ma Amrit Priya
- \* Guided Meditations
- \* Ask Questions To The Masters
- \* Get Notifications On Key Events
- \* Daily Quotes Of Osho Wisdom

Join US

Presently Available Only For Android Users

OshoFragrance7  
ShailendraShekhar

oshofragrance

@OshoFragrance



## कुंडलिनी ध्यान

एक घंटे की अवधि के इस ध्यान के चार चरण हैं, पहले तीन संगीत के साथ और अंतिम चरण बिना संगीत के।

कुंडलिनी ध्यान-विधि ऊर्जा-स्नान का कार्य करती है। यह कोमल कंपन से आपको आपकी दिनचर्या के बोझ से मुक्त करके तरोताजा कर जाती है।

### प्रथम चरण: १७ मिनट

स्वयं को ढीला छोड़ दें और शरीर में कंपन होने दें। अनुभव करें कि ऊर्जा पांनों से ऊपर की ओर बह रही है। जो हो रहा है होने दें और कंपन मारि हो जायें। आप अपनी आँखें खुली या बंद रख सकते हैं।

कंपन होने दें। इसे आरोपित न करें। शांत खड़े रहें, कंपन को आता महसूस करें और जब शरीर कंपने लगे तो उसको सहयोग दें पर उसे स्वयं से न करें। उसका आनंद लें, उससे आल्हदित हों, उसे आने दें, उसे ग्रहण करें, उसका स्वागत करें, परंतु उसकी इच्छा न करें।

यदि आप इसे आरोपित करेंगे तो यह एक व्यायाम बन जायेगा, एक शारीरिक व्यायाम बन जायेगा। फिर कंपन तो होगा लेकिन बस ऊपर-ऊपर, वह तुम्हारे भीतर प्रवेश नहीं करेगा। भीतर आप पाषाण की भांति, चट्टान की भांति ठोस बने रहेंगे, नियंत्रित और कर्ता तो आप ही रहेंगे, शरीर बस अनुसरण करेगा। प्रश्न शरीर का नहीं है और और प्रश्न हैं आप।

जब मैं कहता हूँ कंपो, तो मेरा अर्थ है आपके ठोसपन और आपके पाषाणवत प्राणों को जड़ों तक कंप जाना चाहिये ताकि वे जलवत तरल होकर पिघल सकें, प्रवाहित हो सकें। और जब पाषाणवत प्राण तरल होंगे तो आपका शरीर अनुसरण करेगा। फिर कंपाना नहीं पड़ता, बस कंपन रह जाता है। फिर कोई उसे करने वाला नहीं है, वह बस हो रहा है। फिर कर्ता नहीं रहा।' ओशो

### दूसरा चरण: १७ मिनट

जैसे भी चाहें नृत्य करें और अपने शरीर को इच्छानुसार गति करने दें। आपकी आँखें खुली या बंद रह सकती हैं।

### तीसरा चरण: १७ मिनट

आँखें बंद कर लें और खड़े या बैठे हुए स्थिर हो जायें। अंदर और बाहर जो भी घट रहा है उसके प्रति सजग और साक्षी बनें रहें।

### चौथा चरण: १७ मिनट

आँखें बंद रखे हुए लेट जायें और स्थिर रहें। साक्षी बने रहें।



ध्यान निर्देश

- [Dhyana Nirdesh](#)



ध्यान संगीत

- [Kundalini Meditation](#)





## Insight Into Sannyas Names

Osho



This will be your new name -- Hari Priya.

It means beloved of God. And there are two things which are the most difficult in life: one is to love and another is to allow love to happen, to allow somebody to love you. And the second is far more difficult than the first. To love is difficult because one has to flow and one has to give, one has to share. It is difficult -- but not as difficult as the other -- to receive love, because that is very much against the ego.

When you give you have the upper hand, but to receive means that you become humble. To receive means that you bow down. To receive means that you become just a receptivity; you are no more.

When you give you are, when you receive you are not. So the second is far more difficult.

You can find people who love but it is very rare to find a person who can allow himself to be loved.

And to become a beloved of God is the most difficult thing -- it means to allow the whole existence to love you... to allow all sorts of situations to happen, but still remembering that God loves. Even when you are miserable, even when you are unhappy, it is love from God.

One very famous philosopher, Soren Kierkegaard, a danish philosopher, writes about one of his friends who was a great musician. One day he was very much applauded in the theatre. For minutes together people were clapping and he was appreciated like anything. He

came back home and he prayed to God and thanked god with great enthusiasm.

Kierkegaard asked him, 'If they had booed you and you were insulted and humiliated, would you have prayed and thanked God? If you had done that, only then would you have understood what prayer is.'

It is very easy to thank God and to feel his love when you are happy -- it is very difficult to feel his love when everywhere you see misery and darkness and death. But that is the point to remember: that he loves!

Even in the darkest night it is his love that is expressed. We may understand; we may not understand. We may not be able to see the significance of it. We may not be able to see where it is leading.

That's what trust is: not knowing exactly what is happening, but knowing that God loves.

So if this name can become a constant remembrance it will help you tremendously: love, be loved, and feel continuously that God is loving you!

The wind, the trees, the river, the people -- all are his expressions, and he is reaching you from everywhere in millions of ways. These are all his hands! He is seeking you and searching for you.

Man thinks that man has to seek and search for God -- that is only half the truth. And if it were only man seeking and searching then there would be no possibility to meet. God is also seeking and searching -- that is the beauty of the whole play. It is a love play -- what hindus call 'leela'. It is a love play -- man is seeking God, God is seeking man.

And of course we can seek only in a limited way. He can seek us in an unlimited way.

You must have come across pictures of some statues of a hindu God with thousands of hands; that is very symbolic. He has thousands of hands -- not only two hands. When we seek, we seek only with two hands; of course, the search is very limited. But when he seeks, millions are his hands, all are his hands.

When a small child puts his hand in your hand, it is god's hand. When a stranger looks at you with love, it is god's love. When a bird comes on your window and sings his song, it is his song.

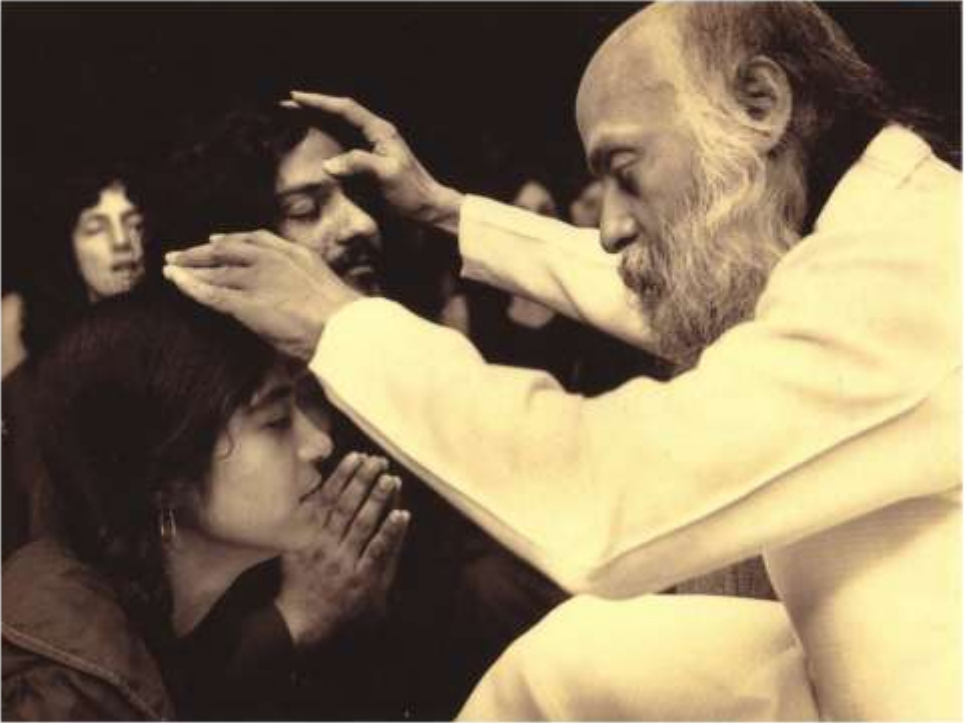
The name should be very very meaningful, and it should create a climate around you. This is one of the most beautiful names I am giving -- 'Hari Priya', mm? Hari means God, Priya means beloved.

- What Is, Is, What Ain't, Ain't (26 February 1977)



## Only a Loving Person Can Find The Right Partner

Osho



This is my observation: if you are unhappy you will find somebody who is unhappy. Unhappy people are attracted towards unhappy people. And it is good, it is natural. It is good that the unhappy people are not attracted towards happy people; otherwise they would destroy their happiness. It is perfectly okay.

Only happy people are attracted towards happy people.

The same attracts the same. Intelligent people are attracted towards intelligent people; stupid people are attracted towards stupid people.

You meet people of the same plane. So the first thing to remember is: a relationship is bound to be bitter if it has grown out of unhappiness. First be happy, be joyful, be celebrating, and then you will find some other soul celebrating and there will be a meeting of two dancing souls and a great dance will arise out of it.

Don't ask for a relationship out of loneliness, no. Then you are moving in a wrong direction. Then the other will be used as a means and the other will use you as a means. And nobody wants to be used as a means! Every single individual is an end unto himself. It is immoral to use anybody as a means.

First learn how to be alone. Meditation is a way of being alone.

If you can be happy when you are alone, you have learned the secret of being happy. Now you can be happy together. If you are



happy, then you have something to share, to give. And when you give you get; it is not the other way. Then a need arises to love somebody.

Ordinarily the need is to be loved by somebody. It is a wrong need. It is a childish need; you are not mature. It is a child's attitude.

A child is born. Of course, the child cannot love the mother; he does not know what love is and he does not know who is the mother and who is the father. He is totally helpless. His being is still to be integrated; he is not one piece; he is not together yet. He is just a possibility. The mother has to love, the father has to love, the family has to shower love on the child. Now he learns one thing: that everybody has to love him. He never learns that he has to love. Now the child will grow, and if he remains stuck with this attitude that everybody has to love him, he will suffer his whole life. His body has grown, but his mind has remained immature.

A mature person is one who comes to know the other need: that now I have to love somebody.

The need to be loved is childish, immature. The need to love is mature.

And when you are ready to love somebody, a beautiful relationship will arise; otherwise not.

"Is it possible for two people in a relationship to be bad for each other?" Yes, that's what is happening all over the world. To be good is very difficult. You are not good even to yourself. How can you be good to somebody else?

You don't even love yourself how can you love somebody else? Love yourself, be good to yourself.

And your so-called religious saints have been teaching you never to love yourself, never to be good to yourself. Be hard on yourself! They have been teaching you to be soft towards others and hard towards yourself. This is absurd.

I teach you that the first and foremost thing is to be loving towards yourself. Don't be hard; be soft. Care about yourself. Learn how to forgive yourself again and again and again seven times, seventy-seven times, seven hundred seventy-seven times. Learn how to forgive yourself. Don't be hard; don't be antagonistic towards yourself. Then you will flower.

And in that flowering you will attract some other flower. It is natural. Stones attract stones; flowers attract flowers. Then there is a relationship which has grace, which has beauty, which has a benediction in it. If you can find such a relationship, your relationship will grow into prayerfulness, your love will become an ecstasy, and through love you will know what God is.

- Osho, "Ecstasy: The Forgotten Language", Ch# 2.



[Ecstasy - The forgotten Language](#)



[Ecstasy - the forgotten Language - 2](#)

नव संन्यास क्या है?

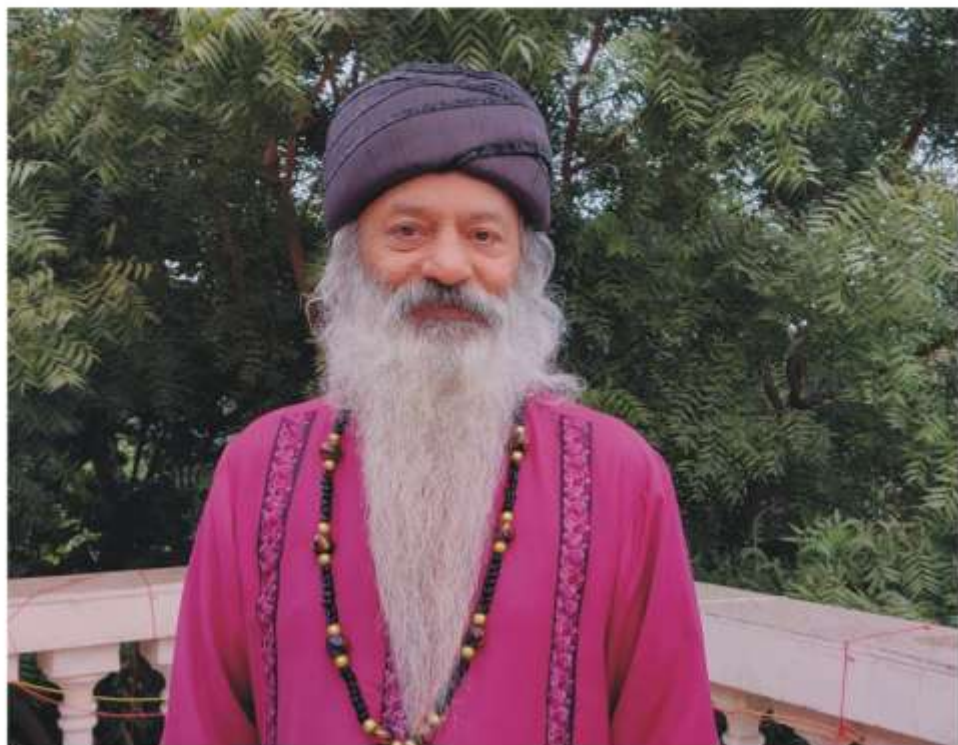


Nav Sannyas Kya hai



Nav Sannyas kya hai





प्रश्न - क्या खुद की पहचान के लिये, खुद को जानने के लिये सभी सम्बन्ध तोड़ने पड़ते हैं, घर-गृहस्थी छोड़नी पड़ती है ?

नहीं। स्वयं को जानने के लिये सम्बन्ध तोड़ने को जरूरत नहीं है। लेकिन सम्बन्धों से तादात्म तोड़ने की जरूरत जरूर है। वो जो हमारा आइडेंटिफिकेशन है; कोई व्यक्ति सोचता है कि मैं फलां-फलां का बेटा हूँ, फलां का भाई हूँ, इसका पति हूँ, इसका पिता हूँ, मैं डाक्टर हूँ, इंजीनियर हूँ कि फलां पद पर हूँ, इनसे हमारा जो तादात्म बन गया है मानसिक रूप से उस तादात्म से मुक्त होने की जरूरत है। क्योंकि वास्तव में तुम किसी के पति नहीं हो, वास्तव में तुम किसी के पिता नहीं हो। तुम चैतन्य स्वरूप हो। तुम डॉक्टर या इंजीनियर नहीं हो। ये तो संयोग की बात है तुमने कौन-सी शिक्षा प्राप्त कर ली, तुम कौन-सा काम करने लगे, कि व्यवसायी बन गये कि दुकानदार बन गये। ये सिर्फ संयोग की बात है। वास्तव में ये तुम्हारा स्वरूप नहीं है। हो तो तुम शुद्ध-बुद्ध चैतन्य स्वरूप। मान बैठे अपने आप को संबंधों के जाल में फंसा हुआ।

संबंध नहीं तोड़ना। ऐसा नहीं है कि आप डॉक्टर हैं तो आप डाक्टरी छोड़ देंगे तब पता चलेगा कि मैं कौन हूँ। डॉक्टर का काम करते हुए आप जाने। ये जो ज्ञान आपने इकट्ठा किया है किताबों से, कॉलेज में पढ़कर डिग्री हासिल की डॉक्टर की, यह मेरा स्वयं का होना नहीं है। यह तो मैंने बाहर से इकट्ठा किया, यह मेरा जीविकोपार्जन है। यह मैं नहीं हूँ। तब भीतर डूबें और खोजें क्या इस ज्ञान के पार, इन स्मृतियों के पार भी कोई है ?

आप पायेंगे वहाँ आपकी साक्षी आत्मा है। ठीक है, आप दोस्तों के साथ अभिनय निभा रहे हैं, परिवार में बेटे का अभिनय निभा रहे हैं लेकिन इन सब अभिनय के पार भी आप कोई हैं। जैसे नाटक के मंच पर अभिनेता अभिनय करते हैं, पुराने जमाने में मुंह पर मुखौटा पहनकर अभिनय करते थे; कोई हीरो-नायक बना है, कोई नायिका बनी है, कोई खलनायक बना है। कोई कुछ अभिनय निभा रहा है, कोई दूसरा अभिनय निभा रहा है लेकिन क्या सचमुच में वे वही हो गये। ये तो कहानी का हिस्सा है, ये अभिनय मिला था, उसे हम निभा रहे हैं। लेकिन हम सचमुच में वह नहीं हैं। उस अभिनय के पीछे, उस मुखौटे के पीछे हमारा वास्तविक स्वरूप है, वही हमारी आत्मा है।

जब मैं कहता हूँ स्वयं को जानो। उसके लिये ना तो घर-गृहस्थी छोड़नी है। ना संबंध तोड़ने है। सिर्फ इनसे जो तादात्म्य हमारा निर्मित हो गया, आइडेंटिफिकेशन जो मान्यता बन गई है कि यही मैं हूँ सिर्फ यह मान्यता छोड़नी है। तब हमारी ऊर्जा, भीतर की तरफ जाएगी, तब हम पहचान पाएंगे कि वास्तव में मैं कौन हूँ। कोई सोचता है मैं हिन्दू हूँ, कोई सोचता है मैं मुसलमान हूँ, कोई सोचता है कि मैं जैन हूँ लेकिन यह हमारा सच्चा होना नहीं है। संयोग की बात है कि आप हिन्दू परिवार में पैदा हुए हो तो हिन्दू हो गये; मुसलमान परिवार में पैदा हुए हो मुसलमान हो गये। अस्पताल में बच्चे कभी-कभी बदल जाते हैं। हिंदू बच्चा उठाकर मुसलमान मां को दे दिया, मुसलमान बच्चा उठाकर हिन्दू को दे दिया। उसका कभी पता न चलेगा जिंदगी भर में? क्या कोई खून की जाँच से पता चलता है कि मुसलमान है या हिन्दू? हिन्दू और मुसलमान हमारी मान्यता है। ठीक उसी प्रकार से विवाह हो गया, आप उसके पति हो गये। सचमुच में आप कौन है? ना हिन्दू हैं, ना मुसलमान हैं, ना भारतीय हैं, ना पाकिस्तानी हैं, ना डाक्टर हैं, ना आप दुकानदार हो, ना पिता हैं, ना पुत्र हैं। आप कुछ और हैं। उस वास्तविक स्वरूप को खोजना है। संबंधों को तोड़ना नहीं है, संसार को छोड़ना नहीं है। सिर्फ इन तादात्म्यों से, मान्यताओं से हटकर अपने भीतर दूढ़ना है और स्वयं को खोजना है।

**प्रश्न - मैं ओशो की संन्यासिनी बनकर जीना चाहती हूँ। किन्तु ऐसा नहीं हो पाता कृपया मागदर्शन करें। सांसारिक आपाधपी में बुरी तरह फंस चुकी हूँ। इससे बाहर कैसे आऊँ ?**

यह प्रश्न भी पहले प्रश्न से मिलता जुलता है। कम से कम ओशो के संन्यासी से तो मैं ऐसे प्रश्न की अपेक्षा नहीं करता। क्योंकि ओशो दो बातें सिखाते हैं प्रेम और ध्यान। संसार और अध्यात्म दोनों का मिलन। अभी आप गीत सुन रहे थे- 'जो कहते हैं ओशो उसे कर दिखायें, चलो ध्यान की एक बगिया लगायें, चलो प्रेम की एक गंगा बहायें।' प्यार की गंगा तो संसार में बहेगी। ध्यान की बगिया, स्वयं के एकांत में डूबो, संन्यासी का जीवन जीयें अपने भीतर और बाहर संसार में आपकी परीक्षा होगी। संसार दुश्मन नहीं है, संसार आपका परीक्षक है।

परीक्षा जैसे विद्यार्थी पढ़ाई करते हैं, साल भर फिर परीक्षा हाल में जाते हैं।



परीक्षा क्या उनकी दुश्मन है ? परीक्षा में जांच पड़ताल होगी कि ठीक से पढ़ा के नहीं पढ़ा ।

तुम अपने कमरे में बैठकर रोज घंटाभर ध्यान करो । सचमुच में ध्यान हुआ, शांति मिली कि तुम्हारे भीतर आनंद और प्रेम उपजा कि नहीं इसकी परीक्षा कहाँ होगी । इसकी परीक्षा संबंधों के बीच में होगी, घर गृहस्थी में होगी । वहाँ पता चलेगा कि वास्तव में तुम शांत हुई हो कि नहीं हो । शांति तुम्हारी कल्पना भी हो सकती है । जंगल में भागकर, गुफा में बैठकर शांत हो जाना बहुत आसान है । वहाँ कोई सताने वाला नहीं है, वहाँ कोई लड़ाई झगड़ा करने वाला नहीं । वहाँ किसी से अहंकार की क्लेश ना होगी, वहाँ क्रोध का कोई कारण नहीं है । तुम्हें पता कैसे चलेगा कि क्रोध पर विजय पायी कि नहीं पायी, वो तो संसार में पता चलेगा । जहाँ बार-बार मौके आयेंगे क्रोध के, लोभ के, मोह के, ईर्ष्या के, द्वेष के वहाँ पता चलेगा कि ये बीमारियाँ मेरे भीतर मौजूद हैं कि समाप्त हुई । सचमुच में ध्यान फलित हुआ कि नहीं हुआ ।

तुमने जो सवाल पूछा है वह उचित नहीं है । कम से कम ओशो की संन्यासिनी से तो ऐसे सवाल की आशा नहीं है । पुराने ढंग के संन्यासी, रुढ़िवादी अगर वो लोग ऐसा सवाल पूछें तो समझ में आता है । क्योंकि वो समाज में और संसार में विरोध मानते हैं । ओशो की तो मुख्य देशना यही है झोरबा दी बुद्धा, भौतिकवादी और अध्यात्मवादी एक साथ । वे तो हमें भागने की सलाह नहीं देते ।

अभी गीत सुन रहे थे न - 'न सिद्धार्थ भागो यहीं रहकर जागो, जो कहते हैं ओशो उसे कर दिखाये । गौतम सिद्धार्थ की तरह संसार छोड़ कर भागना नहीं है । वो पुराने संन्यास के दिन चले गये । ओशो के साथ एक नई परंपरा शुरू होती है, जहां हम संसार में रहते हुए संन्यस्त हैं । और यही असली संन्यास होगा । क्योंकि यहाँ पर रोज परीक्षायें होंगी । तुम असफल होने से डर रही होगी, ये सवाल असफलता से पैदा हो रहा है ।



तुम कह रही हो कि मैं संन्यासिनी की तरह जीना चाहती हूँ किन्तु नहीं जी पाती, सांसारिक आपाधपी मे फँस जाती हूँ। तुम संसार को दुश्मन की तरह देख रही हो। तो ओशो की शिक्षा तुमने पूरी नहीं ली और तुम कहती हो कि सांसारिक अपाधपी में अशांत हो जाती हूँ, उद्विग्न हो जाती हूँ और बेचैन हो जाती हूँ। संसार सिद्ध कर देता है कि तुम्हारा ध्यान का प्रयास सार्थक न निकला, छोटी-सी बात में क्रोध आ गया। जंगल में रहते, गुफा में रहते तो क्रोध का कोई कारण ही नहीं था। एकांत में चुपचाप मौन में वहाँ तुम्हें भ्रम हो जाता है कि मेरी समाधि लग गई, मुझे शांति मिल गई, लेकिन वो शांति और समाधि झूठी होती है, उसकी कोई भी कीमत नहीं। असली कीमती बात तो संसार में घटेगी क्योंकि यहाँ रोज परीक्षा होगी।

धन्यवाद देना उन लोगों का जो तुम्हारे लिए रोज क्रोध पैदा कर देते हैं, धन्यवाद देना जो तुम्हारे भीतर ईर्ष्या और द्वेष जगा देते हैं। उन लोगों ने बताया, दर्पण का काम किया। आईना न हो तो मुझे पता ही नहीं चलेगा कि मैं कुरूप हूँ। तो आईने को धन्यवाद देना कि उसने मेरी कुरूपता जाहिर की। अब कम से कम मैं सुन्दर होने के लिये कुछ कर सकता हूँ। यदि दर्पण ना होता तो मुझे पता ही नहीं चलता कि मैं बहुत कुरूप हूँ। तो दर्पण के समान है ये संसार, हमें बार-बार हमारी झलक दिखाते हैं कि देखो तुम ऐसे हो। जरा सा तुम्हारा अपमान किया और तुम उत्तेजित हो गये, क्रोध में आग बबूला हो गये। धन्यवाद देना।

हाँ, अब इस क्रोध से निपटना। भूल जाओ उस आदमी को जिसने क्रोध दिलाया है। अब कर लो आँख बंद, चले जाओ अपने कमरे में ध्यान करो इस क्रोध पर। जानो कि यह क्या है। कैसे मेरे भीतर पैदा होता है। यह कष्ट मैं अपने लिये कर रही हूँ। अब इसके प्रति जागो। इससे मुक्त होना है। उस व्यक्ति को धन्यवाद देना जिसने क्रोध दिलाया। संसार जरा भी दुश्मन नहीं है। मत कहो की संसार की आपाधपी में खो जाती हूँ। जिस दिन तुम स्वयं को जान लोगी ध्यान की गहराई में, समाधि की गहराई में तुम्हारा स्वयं का होना कभी नहीं खोयेगा। तुम जल में कमलवत रह सकोगी। देखते हो कमल तो कीचड़ में खिलता है, फिर भी कीचड़ उसे स्पर्श नहीं करती। यदि कमल डर-डर कर भागने लगे कि अरे कहीं कीचड़ में फँस ना जाऊँ, फिर जानना कमल होने में कोई कमी है। ओशो की संन्यासिनी हो तो कमल की भांति होना है।

झोरबा दी बुद्धा।



स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती के वीडियो प्रवचन



1. लोगों के झूठ और चालाकी पर मुझे बहुत गुस्सा आता है, क्या करूँ ?



2- क्या ओशो के अनुसार आरती करना, शक्तिपात या ऊर्जा दर्शन देना सही है ?



3-Satsang from Pokhra, Nepal



4- मार्ग और मंजिल के भेद की समझ



5- नई पीढ़ी में वास्तविक बदलाव एवं विचार जाल से मुक्ति



काठमांडू, नेपाल की "भक्ति दर्शन टीवी" में स्वामी शैलेन्द्र जी का साक्षात्कार लेने वाली हेमा शर्मा जी ने नव संन्यास दीक्षा ली उन्हें नया नाम मिला-"मा योग भक्ति" ओशो की अद्भुत करुणा बरसी...!

## बेहतरीन जीवन के टिप्स

- स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती



“किसी की आज्ञा तब तक नहीं मानो, जब तक वह स्वयं की आज्ञा ना हो।”

सद्गुरु ओशो की उपरोक्त बात को ध्यान में रखकर, नीचे वाले टिप्स पढ़िए

- 1- गंभीरता छोड़ो, थोड़े खेलपूर्ण बनो।
- 2- जिंदगी की नदी में तैरो मत, आराम से बहो।
- 3- अपना कर्म प्रेमपूर्वक करो, फल की चिंता छोड़ दो।
- 4- वर्तमान के क्षण का पूरा मजा लो।
- 5- भूत और भविष्य पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है।
- 6- धन, पद, प्रतिष्ठा, ज्ञान इत्यादि से ज्यादा महत्वपूर्ण हैरु प्रेम।
- 7- प्रेम और स्वतंत्रता में संतुलन साधो।
- 8- शांति और आनंद का खजाना स्वयं के भीतर है। वह ध्यान की चाबी से खुलता है।
- 9- कम से कम एक घंटा प्रतिदिन किसी ऐसे रचनात्मक कार्य में लगाओ जिसे करने में ही आनंद आता है, उसके परिणाम की फिक्र नहीं रहती।
- 10- समस्त समस्याओं का समाधान जिस अवस्था में होता है उसे समाधि कहते हैं। इससे ऊपर और कुछ भी नहीं है। इसके बगैर जीवन में कुछ भी हल नहीं होता। परमात्मा को पाये बिना जीवन व्यर्थ है।



## स्वस्थ रहें, मस्त रहें

- स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

किस विटामिन की कमी से होता है कौन सा रोग ?

विटामिन महत्वपूर्ण होते हैं, यह बात सब जानते हैं। किंतु अधिकांश लोग कभी यह जानने की कोशिश नहीं करते कि कौन से विटामिन की कमी के कारण शरीर में कौन-कौन से रोग हो जाते हैं ? आइए, आज जानें विटामिन के बारे में कुछ बातें जो स्वस्थ रहने में हमारी मदद कर सकती हैं।

विटामिन, सभी सब्जियों और फलों में मिलते हैं। दूध, हरी पत्तेदार सब्जी, और अंकुरित अनाज में विभिन्न प्रकार के विटामिन होते हैं, तभी तो कहा जाता है कि सभी खाद्य पदार्थों को थोड़ा अवश्य खाना चाहिए। आजकल बाजार में विटामिनो के कई कैप्सूल, गोलियां, सीरप भी मिलते हैं जो किसी विशेष विटामिन की कमी को दूर करने के लिए डाक्टर के द्वारा लिखे जाते हैं। लेकिन लम्बे समय तक इन दवाईयों का सेवन करने से बेहतर है कि हम उस विटामिन के स्रोत वाली सब्जी या फल खाएं।

विटामिन की कमी से उत्पन्न होने वाले रोग

- विटामिन ए- रतौंधी या नाइट ब्लाइंडनेस
- विटामिन बी-1 - बेरीबेरी
- विटामिन बी-3- पेलिग्रा
- विटामिन बी-6- एनीमिया
- विटामिन बी-7- चर्मरोग
- विटामिन बी-9- जन्मजात खराबियां
- विटामिन बी-12- मेगालोब्लस्टिक एनीमिया
- विटामिन सी- स्कर्वी
- विटामिन डी- रिकेट्स
- विटामिन ई- हीमोलिटिक एनीमिया
- विटामिन के- ब्लीडिंग डिसऑर्डर्स



विटामिन 'ए' की कमी के लक्षण क्या होते हैं ? यह भी बताएं कि इसकी खुराक कैसे निर्धारित होती है ?

### विटामिन ए

विटामिन ए आंखों से देखने दे लिये अत्यंत आवश्यक होता है। यह रतौंधी नामक बीमारी से बचने के काम आता है। यह विटामिन शरीर में अनेक अंगों को सामान्य रूप में बनाये रखने में मदद करता है जैसे कि त्वचा, बाल, नाखून, ग्रंथियां, दांत, मसूड़ा और हड्डी। दूध और दूध से उत्पादित खाद्य पदार्थ, हरी सब्जी, पीली सब्जी (शकरकंद, गाजर), पीले या नारंगी रंग के फल (संतरा, आम), मीट (लिवर)। कोर्नफ्लेक्स या अन्य त्रिम खाद्य पदार्थ, जिसमें निर्माता द्वारा अतिरिक्त विटामिन ए मिलाया गया हो।

### अभाव के लक्षण

सबसे महत्वपूर्ण स्थिति जो कि सिर्फ विटामिन ए के अभाव में होती है, वह है अंधेरा में कम दिखाई देना, यानि रतौंधी। अंग्रेजी में इसे नाईट ब्लाइंडनेस कहते हैं। आंखों में आंसू की कमी से आंख सूख जाती हैं और उनमें घाव भी हो सकता है। बच्चों में विटामिन ए के अभाव में विकास धीमा हो जाता है, जिससे कि उनके कद पर असर पड़ जाता है। त्वचा और बालों में भी सूखापन हो जाता है और उनमें से चमक चली जाती है। संक्रमित बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती है।

अत्याधिक विटामिन ए लेने से शरीर पर अनेक दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे कि सिरदर्द, देखने में दिक्कत, थकावट, दस्त, बाल गिरना, त्वचा खराब होना, हड्डी और जोड़ों में दर्द, कलेजा को नुकसान पहुंचाना और लड़कियों में असमय मासिक धर्म। गर्भ के दौरान खास सावधानी- अत्याधिक विटामिन ए, पेट में पलते बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकता है।





## खुराक

विटामिन ए दो तरह के युनिट से नापा जाता है। इनको बदलने के लिये फोर्मुला है-

- 1 माईक्रोग्राम रेटिनोल = 3.333 अंतरराष्ट्रीय युनिट यानि। आई यु के बराबर
- विटामिन ए की 'प्रतिदिन जरूरत' उम्र और सेहत के अनुसार बदलती रहती है।
- जन्म से 6 महीने के उम्र के शिशु को करीब 1333 आइ यु या 400 माईक्रोग्राम
- 6 से 12 महीने के उम्र के शिशु को करीब 1666 आइ यु या 500 माईक्रोग्राम
- 1 से 3 साल के बच्चे को करीब 1000 आइ यु या 300 माईक्रोग्राम
- 4 से 8 साल के बच्चे को करीब 1333 आइ यु या 400 माईक्रोग्राम
- 9 से 13 साल के बच्चे को करीब 2000 आइ यु या 600 माईक्रोग्राम
- 14 से 30 साल के पुरुष को करीब 3000 आइ यु या 900 माईक्रोग्राम
- 14 से 30 साल के महिला को करीब 2333 आइ यु या 700 माईक्रोग्राम
- गर्भ के दौरान करीब 2500 आइ यु या 750 माईक्रोग्राम
- स्तनपान के दौरान करीब 4000 आइ यु या 1200 माईक्रोग्राम या 1.2 मिलीग्राम

## डाइटिंग के बिना स्लिम फिगर कैसे पाएं ?

यदि आप बहुत धैर्यवान हैं और लंबे समय तक इंतजार कर सकते हैं तो आगे पढ़िए अन्यथा यहीं छोड़ दीजिए।

मेरे एक परिचित वृद्ध सज्जन 90 वर्ष की उम्र में 90 किलो के हैं। जब डॉक्टर ने उनसे स्वास्थ्य लाभ हेतु डाइटिंग करने की सलाह दी तो वे बोले अब क्या खाक वजन कम करना है ? अरे डॉक्टर साहिब, एकदम स्लिम एंड ट्रिम, ढाई-तीन किलो से शुभारंभ होगा मेरे अगले जन्म हाहाहाहा !!



पुष्पांजलि के नवीनतम अंक के अवलोकनार्थ क्लिक करें



देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पढ़ी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें संगीत के लिंक्स भी है जिनसे निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।

मूल्य :



मात्र आपकी मुस्कान

सामने दिए गए चिह्न को दबाने से आपका सन्देश स्वचलित रूप से हमें पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ भेजने के लिए आपका मोबाइल नं. पंजीकृत हो जाएगा।



8610502230 (केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

## प्रभु कृपा का अहसास

-मा अमृत प्रिया



एक साधिका का सवाल है -

सद्गुरु मां के चरणों में सादर प्रणाम।

भक्तगण कहते हैं परमात्मा सर्वत्र है। उसकी मेहरबानी सदा बरस ही रही है। फिर भी सब लोगों को प्रभु कृपा का एहसास क्यों नहीं होता ? ईश्वर के प्रति श्रद्धा, भक्ति, शुक्रगुजारी कैसे जन्में ? कृपया समझाने की अनुकंपा करें।

मेरे प्रिय आत्मन् नमस्कार।

परमात्मा में हम हैं, परमात्मा से बिल्कुल दूरी नहीं है। उसी में पैदा हुए हैं, उसी में जी रहे हैं तो पता नहीं चलता उसका। वायुमंडल का ही उदाहरण ले लो। हम चारों तरफ से हैं। उससे हम घिरे हुए हैं, क्या उसका एहसास होता है हमें ? पता चलता है ? नहीं चलता पता। ऐसे ही परमात्मा से हम घिरे हुए हैं, परमात्मा का पता नहीं चलता। तो उसके कृपा का भी पता नहीं चलता।

तो भक्ति जिस दिन घटित होगी उस दिन पता चलेगा। जैसे हम किसी के प्रेम में होते हैं, तो वह व्यक्ति आपको सिर्फ फूल लाकर दे तो आपके लिए बहुत बड़ी संपदा हो गई वह। आपका जीवन ही खिल जाता है। आपका जीवन ही उस फूल के सुगंध से भर जाता है और प्रेम जब संबंध बन जाता है तो क्या कुछ नहीं किया जाता एक दूसरे के लिए ? क्या पता चलता है ? क्या हम धन्यवाद से भरते हैं ? क्या कुछ एहसास हो पाता है फिर ? नहीं हो पाता। प्रेम में एहसास हो रहा था कि अगला व्यक्ति हमारे लिए क्या कर रहा है। संबंध बना एहसास खतम हो गया।

हमारे शरीर में स्वास्थ्य है, हम इस संसार में जी पा रहे हैं भली-भांति। क्या-क्या खजाना दिया है इस शरीर में प्रभु ने ? परमात्मा का द्वार ही दिया है कह लो कि इसी के भीतर, इसी घट के भीतर, इसी के भीतर सब कुछ उसने दे दिया। और चैतन्य भी दिया जोकि सब कुछ महसूस करता है। वह अंतर्दामी यहीं बैठा हुआ



है आकर और क्या चाहिए ?तो कितनी बड़ी कृपा है उसकी। हमें क्यों कृपा महसूस नहीं होती ?क्योंकि अभी हम भक्त नहीं हुए। भक्ति आई नहीं है अभी।

इसको ऐसे समझो। भक्ति क्या है ?कैसे हम परमात्मा के कितने-कितने निकट हो गए ?कितने हम करीब होते जा रहे हैं परमात्मा के यह भक्ति है। हमारी दूरी, हमारा फैसला परमात्मा से कम होता जा रहा है। एक बच्चा है वह अपने माता-पिता के पास बड़ा होता है। माता-पिता क्या कुछ नहीं करते बच्चे के लिए ?आप सभी माता-पिता हैं, जानते हैं। लेकिन बच्चे बड़े होकर या उस समय



क्या वह धन्यवाद महसूस करते हैं ?क्या वह कृपा महसूस करते हैं माता-पिता के कि नहीं करते। करते हैं क्या ?नहीं करते। क्योंकि वह इतने शुरु से साथ रहते हैं, वहीं जन्म लिया साथ रहते-रहते वह संवेदना ही नहीं है। लेकिन वह एहसास ही नहीं बचा। क्योंकि वह अधिकार

मान लेते हैं। साथ रहते-रहते उनका अधिकार है वह, तो कृपा महसूस नहीं करते। और जहां एक्सपेक्शन है, जहां अधिकार की भावना आई वहां संवेदना कम हो गई। वहां हमारा ध्यान कम हो गया। एहसास करने की क्षमता कम हो गई।

तो ऐसा समझो कि कोई पहचान का व्यक्ति या कोई राहगीर आपके लिए थोड़ा सा कुछ कर दे, आपकी कोई चीज गिर गई और वह उठाकर दे दे आप कितना धन्यवाद महसूस करते हैं। या कोई पहचान का व्यक्ति है, आपके लिए थोड़ा सा कुछ हैल्प कर दिया आप कितना ज्यादा महसूस करते हो और वही काम माता-पिता करते हैं, यही काम भाई-बहन करते हैं वह महसूस नहीं कर पाते। क्यों ?क्योंकि उनके साथ रहते-रहते हमें पता ही नहीं चलता। ऐसे तो परमात्मा में हम हैं। परमात्मा में हम हैं, तो इसलिए हमें पता ही नहीं चलता कि परमात्मा हमारे लिए क्या कर रहा ?तो अब और आगे बढ़ो कि यही प्रेम जब श्रद्धा बनता है, गुरु के पास जब हम जाते हैं, तो गुरु जब एक बार एक नजर देख ले वह जिंदगी भर के लिए काफी है। उसका उजाला, वह रोशनी, वह जिंदगी भर के लिए काफी है। वह नजरे हम कभी भूल नहीं सकते। वह हमारे जीवन के लिए दीपक बन गई। हमारे जीवन में उजियारा कर गई। लोग फिर गुरु के पास सेवा करने लगे, पास रहने लगे, संवेदनशीलता खतम होती जाएगी एक्सपेक्शन बढ़ते जाएंगे। अब गुरु ने हमारी ओर देखा नहीं, दूसरे की ओर ज्यादा कुछ किया यही दिखाई देने लगेगा। श्रद्धा में गुरु की एक नजर काफी थी।

जब भक्ति हुई तो पूरा अस्तित्व हमारे लिए क्या कर रहा है यह दिखाई देता है। अभी हमें क्या दिखाई देता है क्या नहीं हुआ हमारे जीवन में, क्या दूसरे के जीवन

में हुआ यह दिखाई देता है। फिर क्या दिखाई देता है? कितना हो रहा है? हम इसका भोग ही नहीं कर पा रहे, जितना प्रभु दे रहा है उसका हम भोग ही नहीं कर पा रहे और अहोभाव इतना घनीभूत हो जाता है कि हे प्रभु हमें इतनी क्षमता दो आप जो बरसा रहे हो इसे हम आत्मसात कर पाएं। इसे हम जी पाएं, इतने संवेदनशीलता हमारे बढ़ाते जाओ।

एक कथा है। ओशो इस कथा को सुनाते हैं कि एक राजा है, महमूद उसका नौकर है। वह नौकर बहुत प्यारा है राजा को। और राजा की आदत है कि जो कुछ भी खाता था पहले वह उस गुलाम को देता था। फल खाता था तो पहले फल की एक कली अपने नौकर को देता था, गुलाम को देता था। एक बार दोनों सैर करने गए, राजा भटक गया। दोनों भटक गए जंगल में। पूरा दिन निकल गया भोजन नहीं मिला, भूखे थे दोनों। अंत में एक जगह एक छोटा सा फल, पेड़ में मात्र एक फल लगा हुआ था। उस फल पर राजा की नजर पड़ी। उसे तोड़ा गया। उसे काट कर राजा पहले अपने नौकर महमूद को दिया। महमूद ने खाया। कहा एक कली और दें प्रभु। एक कली और दी। फिर तीसरी कली की भी याचना करने लगा। चार ही कली बनती थी उसकी। तीसरी कली भी उसने बहुत गिड़गिड़ा कर मांग ली। राजा ने सोचा ठीक है। इतना प्यारा, इतना सेवा करने वाला, इतना ख्याल रखने वाला मेरा यह प्यारा गुलाम है इसे मैं तीसरी कली भी देता हूँ। अब चौथी कली। लेकिन राजा के मन में आ तो गया कि किस तरह का व्यवहार कर रहा है, आज तक तो कभी ऐसा किया नहीं इसने। चौथी कली खुद राजा ने खाने ही वाला था कि यह मांगे न इसके पहले मैं खा लूँ। उसने झपटने लगा नौकर और छीनने लगा उसके फल को। राजा क्रोधित हो गया। उसने

वापस उसका हाथ हटा लिया। बोला तुम इसके आगे बढ़े तो मैं तुम्हारा सिर अलग कर दूंगा। क्यों कर रहे हो तुम ऐसा लेकिन वह नहीं माना और राजा ने तुरंत फल अपने मुंह में डाल लिया। और देखा तो यह तो इतना कड़वा जहर जैसा। राजा बोला पागल तुम बोले क्यों नहीं कि यह फल तो विषैला है, इतना कड़वा, इतना



तिक्त। तुम क्यों खाए इसको? तो महमूद बोला सरकार आपने पूरी जिंदगी इतने मीठे फल इन हाथों से खिलाए और अगर मैं आज कह दूँ, आज पहली बार कड़वा फल आपके हाथों से आया तो मैं कैसे कह दूँ? तो कैसे शिकायत कर दूँ? तुमने मुंह भी नहीं बनाए, तुम्हारे एक्सप्रेशन भी नहीं आए राजा ने कहा। तो बोला अगर एक्सप्रेशन आ जाते तो मुक भाषा में तो मैंने कह ही दिया होता।

तुम सोचो उस दिन उस महमूद की जगह राजा के हृदय में कितनी और ज्यादा हो गई होगी। कितना और करीब हो गया होगा वह महमूद। ऐसे ही जब भक्ति



फलित होती है, तो जीवन में जो भी घटता है, उसके लिए हमें सोचना नहीं पड़ता सहज रूप से अहोभाव, सहज रूप से धन्यवाद भाव इस जीवन में आते रहते हैं। यह हमारे जीवन की शैली बन जाती है; धन्यवाद भाव में जीना, अहोभाव में जीना। क्यों? क्योंकि उसकी कृपा का एहसास हम भूल नहीं पाते। उसकी कृपा निरंतर बरस रही है।

दयारे सुबहो-शाम जिसके इशारे पर है।

मेरी गफलत तो देखो कि मैं उसे गाफिल समझता हूँ।

इतना वह ख्याल रखता है। छोटी-छोटी सी बातों का ख्याल रखता है। लेकिन वह एक शैली होती है। वह जीवन में अगर भक्ति अवतरित हो जाए तो यह आंखे, यह संवेदना पैदा हो जाती है और तब पता चलता है। घटना का क्रम वही रहता है, जो हमारे जीवन में है वह संत के जीवन में है। लेकिन संत की देखने का नजरिया बदल जाता है, देखने का ढंग बदल जाता है। और हमारे देखने का ढंग कुछ और होता है। तो चलो इस गीत को अपन गाते हैं मिलकर जिसमें कि कृपा का एहसास है।

गीत-

जमीं पे ये रोशन जन्नत न होती।  
 मेहरबान ओशो अगर तुम न होते ॥  
 बया-बां में चलते चले जा रहे थे।  
 हमें गम के कांटे चुभे जा रहे थे ॥  
 उजालों की हम पर ये बारीश न होती।  
 मेहरबान ओशो अगर तुम न होते ॥  
 कहां महकती ये जीवन की गलियां।  
 कभी खिल न पाती गुलाबों की कलियां ॥  
 मेरे मन की मालिन तो कांटे ही बोते।  
 मेहरबान ओशो अगर तुम न होते ॥  
 कभी बूंद मेरी न सागर में खोती।  
 मेरी जिंदगी इक इबादत न होती ॥  
 कभी हम पे जाहिर हकीकत न होती।  
 मेहरबान ओशो अगर तुम न होते ॥



‘एक ओंकार सतनाम’ में नानक देव जी के शब्द को समझाते हुए परम गुरु ओशो कहते हैं-

‘अगर मुत देखो तो जो तुम्हें जो मिला है वह अपरंपार है। परमात्मा का दान, उसका प्रसाद है। प्रसाद को देखना सूक्ष्म बात है। वह कोई की छाया को देखना है। उसे दिखायी पड़ रहा है कि अहर्निश उसका दान मिल रहा है। मांगने को और बचा क्या है? मांगना क्या है! सिर्फ उसे धन्यवाद देना है।

इसलिए परम भक्त मंदिर धन्यवाद देने जाता है, मांगने नहीं। उसकी कोई मांग ही नहीं है। अगर परमात्मा सामने खड़ा हो कर भी उसको कहे कि तू कुछ मांग ले,

तो भी वह मांगेगा नहीं। क्योंकि वह कहेगा, सब दिया ही हुआ है। सब पहले से ही जरूरत से ज्यादा दिया हुआ है। मेरी योग्यता से ज्यादा तुमने मुझे पहले ही दिया हुआ है। किस मुंह से मांगूं! और मांगने में तो शिकायत होगी कि तुमने कुछ कम दिया है।

तुम्हें जीवन मिला है, यह क्या कम है? लेकिन जीवन की तुम कोई कीमत नहीं करते।

मैंने सुना है कि एक कंजूस..महाकंजूस..की मौत करीब आयी। उसने करोड़ों रुपए इकट्ठे कर रखे थे। और वह सोच रहा था कि आज नहीं कल जीवन को भोगूंगा। लेकिन इकट्ठा करने में सारा समय चला गया; जैसा कि सदा ही होता है। जब मौत ने दस्तक दी, तब वह घबड़ाया कि समय तो चूक गया। धन भी इकट्ठा हो गया, लेकिन भोग तो मैं पाया नहीं। सोच ही रहा था कि भोगना है। यह तो वह जिंदगी भर से सोच रहा था और स्थगित कर रहा था कि जब सब हो जाएगा तब भोग लूंगा।

उसने मौत से कहा कि मैं एक करोड़ रुपए दे देता हूं; सिर्फ चौबीस घंटे मुझे मिल जाएं। क्योंकि मैं भोग तो पाया ही नहीं। मौत ने कहा कि यह सौदा नहीं हो सकेगा। उसने कहा कि मैं पांच करोड़ दे देता हूं, मैं दस करोड़ दे देता हूं..एक चौबीस घंटे! आखिर वह इस बात पर राजी हो गया कि मैं सब दे देता हूं..सिर्फ चौबीस घंटे!

यह सब उसने इकट्ठा किया पूरा जीवन गंवा कर। अब वह सब देने को राजी है चौबीस घंटे के लिए। क्योंकि न तो उसने कभी खुले मन से सांस ली, न कभी फूलों के पास बैठा, न उगते सूरज को देखा, न चांद-तारों से बात की, न खुले आकाश के नीचे हरी गास पर कभी क्षण भर लेटा। जीवन को देखने का मौका न मिला। धन इकट्ठा करता रहा और सोचता रहा, आज नहीं कल, जब सब मेरे पास होगा, तब भोग लूंगा। सब देने को राजी है!

लेकिन मौत ने कहा कि नहीं। कोई उपाय नहीं। तुम सब भी दो, तो भी चौबीस घंटे मैं नहीं दे सकती हूं। कोई उपाय नहीं, समय गया। तुम उठो, तैयार हो जाओ।

तो उस आदमी ने कहा, एक क्षण! वह मेरे लिए नहीं, मैं लिख दूं, मेरे पीछे आने वाले लोगों के लिए। मैंने जिंदगी गंवायी इस आशा में कि कभी भोगूंगा, और जो मैंने कमाया उससे मैं मृत्यु से एक क्षण भी लेने में समर्थ न हो सका।

उस आदमी ने यह एक कागज पर लिख दिया और खबर दी कि मेरी कब्र पर इसे लिख देना।

सभी कब्रों पर यही लिखा हुआ है। तुम्हारे पास पढ़ने की आंखें हों तो पढ़ लेना। और तुम्हारी कब्र पर भी यही लिखा जाएगा, अगर चेते नहीं। अगर तुम देखो, तो तुम्हें जो मिला है वह अपरंपार है।

जीवन का कोई मूल्य है? एक क्षण के जीवन के लिए तुम कुछ भी देने को राजी हो जाओगे। लेकिन वर्षों के जीवन के लिए तुमने परमात्मा को धन्यवाद भी नहीं दिया। मरुस्थल में मर रहे होंगे प्यासे, तो एक घूंट पानी के लिए तुम कुछ भी



देने को राजी हो जाओगे। लेकिन इतनी सरिताएं बह रही हैं, वर्षा में इतने बादल तुम्हारे घर पर घुमड़ते हैं, तुमने एक बार उन्हें धन्यवाद नहीं दिया। अगर सूरज ठंडा हो जाएगा तो हम सब यहीं के यहीं मुर्दा हो जाएंगे, इसी वक्त! लेकिन हमने कभी उठ कर सुबह सूरज को धन्यवाद न दिया!

असल में आदमी का एक बड़ा अद्भुत तर्क है। जो उसके पास होता है वह उसे दिखायी नहीं पड़ता। जो नहीं होता है वह दिखायी पड़ता है। जब तुम्हारा दांत एक टूट जाएगा, तब तुम्हारी जीभ बार-बार उसी जगह जाएगी। जब तक दांत था तब तक कभी न गयी। खाली जगह को टटोलेगी। तुम चेष्टा भी करोगे कि जीभ को वहां न ले जाएं, क्या सार है? लेकिन जीभ वहीं-वहीं जाएगी।

आदमी का मन खाली जगह को टटोलता है। भरी जगह के प्रति अंधा है, खाली के प्रति आंखें हैं। जो तुम्हारे पास है, तुमने कभी उसका हिसाब लगाया है? और जब तक तुम्हें वह हिसाब साफ न हो जाए, तुम परमात्मा के दानों का हिसाब न लगा पाओगे। वे अनंत हैं।

लेकिन कम से कम जो तुम्हें मिला है, वहां से तो तुम सोचो। जो तुमने पाया है, उसे तुम देखो। और चारों तरफ उसके दानों की वर्षा हो रही है। जैसे हर कृत्य के पीछे उसका हाथ है, वैसे ही हर कृत्य के पीछे उसका दान है। यह पूरा अस्तित्व तुम्हारे लिए खिल रहा है। यह पूरा अस्तित्व उसकी भेंट है। और जब कोई इसको देख पाता है, तब एक नयी तरह की भक्ति का जन्म होता है।

एक है नास्तिक, वह अकड़ा हुआ है अहंकार से। एक है आस्तिक, वह कंप रहा है भय से। वे दोनों ही धार्मिक नहीं हैं। धार्मिक है तीसरा व्यक्ति, जो नाच रहा है अहोभाव से। जो आनंदमग्न है कि जो मिला है वह अपरंपार है।

नानक कहते हैं, 'न उसके कृत्यों का कोई अंत है, न उसके दानों का कोई अंत है।'

आएं सद्गुरु की मेहरबानी को महसूस करने के लिए हम उस दिशा में चलते हैं, जिसका नाम ध्यान है। जिसका नाम समाधि है। जिसका नाम सुमिरन है।

हरि ओम् तत्सत्!



मा अमृत प्रिया जी के प्रवचन एवं भजन लिंक



1- प्रेम की बगिया कौन उजाड़ता है



2- प्रेम एक तीर्थ यात्रा है



3- ओशो आश्रम, पोखरा, नेपाल से  
मा अमृत प्रिया के प्रवचन का लाइव प्रसारण।  
ओशो का पत्र संदेश



4 **Album - Osho Ke Deewane**  
**Contains audio and text of -**

- a- Hum hai Osho ke Deewane
- b- Ek Osho kya Aaye
- c- Mujhe Jindage ki Raah mein
- d- Ek Osho kya Mil gaye
- e- Aaj Anand Anand Anandam
- f- Instrumental





## मा अमृत प्रिया जी के जन्मदिन की शुभकामनाएं

हैं ममता की तस्वीर अमृत प्रिया जी  
 बहारों की तहरीर अमृत प्रिया जी  
 यह कहते हैं मा सब का पहला गुरु हैं  
 हमारी भी हैं पीर अमृत प्रिया जी  
 कभी मौज-ए-दरिया सी चंचल  
 कभी हैं, समुद्र सी गंभीर अमृत प्रिया जी  
 जो देखा है ओशो ने सारे जहां को  
 वह ख्वाबों की तस्वीर अमृत प्रिया जी  
 करें पैदा पत्थर दिलों में करम से  
 गुलाबों की तासीर अमृत प्रिया जी  
 मधुर गीत गा के निकालेगी हर पल  
 निराशा का हर तीर अमृत प्रिया जी  
 नजर डाल दें तो गिरे आज कट कर  
 ये माया जंजीर अमृत प्रिया जी  
 सभी साधको के लिये बांटती हैं  
 ये मुर्शिद की जागीर अमृत प्रिया जी

-नीलांचल

मां के जन्म दिन पर विशेष

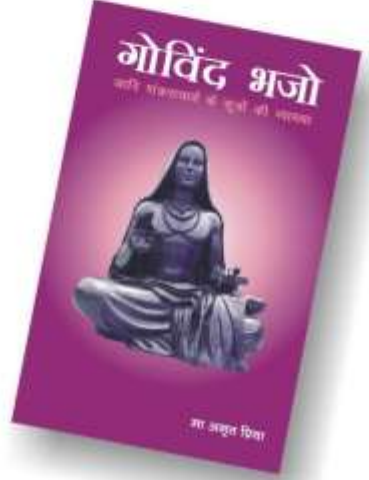
amazon



Amazon पर उपलब्ध  
एक नूतन प्रकाशन

गोविंद भजो (ई बुक)

मा अमृत प्रिया जी द्वारा  
आदि शंकराचार्य कृत भज गोविंदम के सूत्रों की अनूठी  
व्याख्या।



यह पुस्तक आस्था टेलीविजन पर दिए प्रवचनों का संकलन है।





## ओशो के चरणों में समर्पित गीत

### आया आराम तेरे पहलू में

थम गई शाम तेरे पहलू में  
आया आराम तेरे पहलू में

हम चले आये हैं मुहब्बत का  
सुन के पैगाम तेरे पहलू में

अब तो बोझिल निगाहे मस्त हुईं  
पा के इनाम तेरे पहलू में

घुलती खुशबू हवा में लिखती रही  
मेरा अंजाम तेरे पहलू में

ऐ समन्दर गले लगा ले इसे  
तेरा गुलफाम तेरे पहलू में

कोई पागल कोई दिवाना कहे  
सारे इल्जाम तेरे पहलू में

उड़ गये होश पीने वालों के  
ढलके हैं जाम तेरे पहलू में

आशिकों के हुजूम आये है  
दावते-आम तेरे पहलू में

मैं रगीं जाऊं रंग में तेरे  
मेरे घनश्याम तेरे पहलू में



### आये ओशो

नाचो गाओ रे, खंजरी बजाओ रे  
आये ओशो खुशी के गीत गाओ रे

घुघरूं मीरा के पैरों में बांधे  
रक्खा नारद का इकतारा कांधे  
कोई कान्हा से बांसुरी मंगाओ रे...आये ओशो

अब नहीं है कहीं रात काली  
फिर अयोध्या में आई है दीवाली  
दीपमाला से घर को जगमगाओं रे...आये ओशो

शून्य में डोल अनहद के बाजे  
नूर चारों दिशाओं में साजे  
कोई प्रीतम को लोरियां सुनाओं रे...आये ओशो

पांव फूलों से कोमल सजन के  
सह न पायेंगे काटे चमन के  
फूल राहों में प्रेम के बिछाओ रे...आये ओशो



## ओशो का ओशनिक साहित्य

हर माह इस स्तंभ में हम ओशो की पुस्तकों के संदर्भ में एक परिचय देंगे।

### ज्योतिष विज्ञान

ज्योतिष के तीन हिस्से हैं।

एक, जिसे हम कहें अनिवार्य, एसेंशियल, जिसमें रत्ती भर फर्क नहीं होता। वही सर्वाधिक कठिन है उसे जानना। फिर उसके बाहर की परिधि है: नॉन-एसेंशियल, जिसमें सब परिवर्तन हो सकते हैं।

मगर हम उसी को जानने को उत्सुक होते हैं। और उन दोनों के बीच में एक परिधि है--सेमी-एसेंशियल, अर्ध अनिवार्य, जिसमें जानने से परिवर्तन हो सकते हैं, न जानने से कभी परिवर्तन नहीं होंगे। तीन हिस्से कर लें। एसेंशियल, जो बिल्कुल गहरा है, अनिवार्य, जिसमें कोई अंतर नहीं हो सकता। उसे जानने के बाद उसके साथ सहयोग करने के सिवाय कोई उपाय नहीं है। धर्मों ने इस अनिवार्य तथ्य की खोज के लिए ही ज्योतिष की ईजाद की, उस तरफ गए। उसके बाद दूसरा हिस्सा है: सेमी-एसेंशियल, अर्ध अनिवार्य। अगर जान लेंगे तो बदल सकते हैं, अगर नहीं जानेंगे तो नहीं बदल पाएंगे। अज्ञान रहेगा, तो जो होना है वही होगा। ज्ञान होगा, तो ऑल्टरनेटिव्स हैं, विकल्प हैं, बदलाहट हो सकती है। और तीसरा सबसे ऊपर का सरफेस, वह है: नॉन-एसेंशियल। उसमें कुछ भी जरूरी नहीं है। सब सांयोगिक है।

-ओशो

पुस्तक के कुछ मुख्य विषय-बिंदु:

क्या ज्योतिष एक विज्ञान है ?

ज्योतिष का आध्यात्मिक महत्व क्या है ?

ज्योतिष आज के संदर्भ में

क्या ज्योतिष एक अंधविश्वास है ?

विषय सूची

प्रवचन 1: ज्योतिष: अद्वैत का विज्ञान

प्रवचन 2: ज्योतिष अर्थात अध्यात्म



आडियो लिंक -



## धार्मिक व्यक्ति

इस स्तंभ में प्रत्येक माह एक कहानी शेयर करेंगे जो हर उम्र वाले बच्चों, युवाओं और बूढ़ों को प्रेरणा देगी।

एक संत के बाबत मैंने सुनी है एक कहानी। यूरोप में एक फकीर हुआ, उसके बाबत बहुत सी कहानियां हैं, अगस्तीन के बाबत।

उसके संबंध में एक कहानी है कि उसने इतनी प्रार्थना की, इतना प्रेम किया, इतनी साधना की कि कथा कहती है कि देवताओं ने उससे पूछा कि तुम कोई वरदान मांग लो! तो उसने कहा, पागलो, वरदान के लिए तो मैंने कुछ भी किया नहीं। पर वे नहीं माने, उन्होंने कहा, कुछ मांग ही लो, क्योंकि भगवान चाहता है कि तुम्हें कुछ मिले। जब वह किसी तरह राजी नहीं हुआ, तो उन्होंने कहा, कुछ ऐसा मांग लो जिससे दूसरों को फायदा हो। उसने कहा, वह भी नहीं मांगूंगा, क्योंकि मेरे द्वारा दूसरों का फायदा हो रहा है, यह खयाल भी अहंकार ला सकता है। वह मैं नहीं मांगता।

लेकिन देवता पीछे पड़ गए तो उसने कहा, फिर कुछ ऐसा करो कि मेरे द्वारा फायदा भी हो तो भी मुझे पता न चले कि मेरे द्वारा हुआ है। तो उन्होंने कहा, क्या करें? तो उसने कहा, ऐसा कर दो कि मैं जहां से निकलूं, मेरी छाया जो पीछे पड़ती है, उससे किसी का कुछ लाभ हो सके तो हो जाए। अगर मेरी छाया किसी बीमार पर पड़े तो वह स्वस्थ हो जाएय अगर किसी कुम्हलाए हुए पौधे पर पड़े तो वह हरा हो जाएय लेकिन मुझे पता न चले कि मेरे द्वारा हुआ। क्योंकि मेरे द्वारा मैं कुछ भी नहीं चाहता, मैं सब परमात्मा के द्वारा चाहता हूं।

तो कहानी है कि अगस्तीन की छाया को वरदान मिल गया। अगस्तीन की छाया जिस जगह पड़ जाती, वहां फूल खिल जाते। अगस्तीन की छाया बीमार पर पड़ जाती, वह स्वस्थ हो जाता। अगस्तीन की छाया अंधे पर पड़ जाती, उसकी आंख आ जाती। लेकिन अगस्तीन को कभी पता नहीं चला। क्योंकि वह तो आगे बढ़ता जाता, छाया पीछे से पड़ती। और किसी को खयाल में भी न आता कि इसकी छाया से यह हुआ होगा।

यह तो कहानी है, लेकिन अगस्तीन ने बात ठीक मांगी कि कुछ ऐसा करो कि मुझे यह भी पता न चले कि मेरे द्वारा हो रहा है।

और धार्मिक व्यक्ति से जो भी होता है, उसे पता नहीं चलता कि उसके द्वारा हो रहा है। धार्मिक व्यक्ति तो वह व्यक्ति है जो मिट गया। अब जो भी हो रहा है, परमात्मा के द्वारा हो रहा है। न वह सेवक है, न वह साधु है, वह कोई भी नहीं है, अब वह है ही नहीं। वह सिर्फ एक द्वार है, जिस द्वार से जीवन की रश्मियां बाहर आती हैं और लोगों तक फैल जाती हैं। तो वैसा द्वार बनो, समाज-वमाज सेवा की फिकर छोड़ो। ऐसा धार्मिक द्वार बनना चाहिए। उससे सेवा अपने आप होती है।

- ओशो द्वारा सुनाई एक प्यारी कथा

## हंस दो जरा...!

तड़पने के लिए जरूरी नहीं कि प्यार ही किया जाए...  
आप गरम तेल में हाथ भी डाल सकते हैं

डाक्टर आंतकवादी से - आपकी किडनी में पत्थर है।  
आंतकवादी - निकाल दो दंगो में मुझे काम आएगा।



जब वो मेरी क्लासमेट थी तो उसका होमवर्क मैं करता था।  
आज भी कुछ नहीं बदला, आज वो मेरी धर्म-पत्नी है।  
आज भी उसका होमवर्क मैं ही करता हूँ।

लड़की - मेरे कॉलेज में मेरी एक एक सांस पर न जाने  
कितने लड़के मरते हैं।

लड़का - फिर तुम कोई अच्छी टूथपेस्ट क्यों नहीं उपयोग  
करती ?

At Airport Check-in

The check-in staff was apologetic to the husband: "I'm  
sorry sir" the flight is full today- We couldn't allot you  
nearby seats- Your seat number is 2 A and your wife's is 42  
D."

Husband: "Do I have to pay anything extra for this?"

lark: My uncle can now rest in peace

cark: अबे, तेरी पहले से ही अंग्रेजी में प्रॉब्लम है. तू हिंदी में  
ही बता, तेरे अंकल चल बसे क्या ?

lark: अंकल नहीं, ऑन्टी चल बसी!

नाराज महिला - पति पर बहुत जोर का क्रोध आए तो क्या  
करूं ?

मनोवैज्ञानिक साधु - अपनी गुस्से की समस्त भावनाओं को  
एक पत्र में विस्तारपूर्वक लिखो। फिर उसको जलाकर राख  
कर दो।

खुश हो गई महिला - ठीक है महाराज। उसको जलाकर  
खाक कर दूंगी। किंतु यह भी बताइए कि फिर पत्र का  
क्या करना है ?







# ध्यान साधना शिविर कार्यक्रम

सूचना: ऑनलाइन कार्यक्रम अब शनिवार से शुक्रवार



## OSHO FRAGRANCE



Date	Program	Place/Contact
28 May-3 June	Divine Light Retreat दिव्य आलोक साधना शिविर	ONLINE
11-17 June	Mystics Meditation Retreat मिस्टिक्स ध्यान शिविर	ONLINE
17-June	Swami Shailendra Saraswati Ji's Birthday Celebration स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती जी का जन्मोत्सव	ONLINE + OFFLINE Venue to be confirmed
25 June-1 July	Jas Panihar Dhare Sir Gagar जस पनीहार धरे सिर गगनर	ONLINE
9-15 July	Eternal Consciousness Retreat अमृत चैतन्य साधना शिविर	ONLINE
13 July	Guru Poonima Utsav गुरु पूर्णिमा उत्सव	ONLINE + OFFLINE Rajneesh Dhyam Mandir, MURSHIDPUR, HR
18-23 July	Kundalini Awakening Retreat कुण्डलिनी जागरण शिविर	Samarthgad, Maharashtra 7028019775, 8888858340
23-29 July	Kundalini Awakening Retreat कुण्डलिनी जागरण शिविर	ONLINE
25-30 July	Adwait Sadhana Shivir अद्वैत साधना शिविर	Samarthgad, Maharashtra 7028019775, 8888858340
6-12 August	Adwait Sadhana Shivir अद्वैत साधना शिविर	ONLINE
20-26 August	Geeta Meditation Retreat-5 गीता ध्यान पढ़ - 5	ONLINE
3-9 September	Shiv-Shakti Sadhana Shivir-3 शिव-शक्ति साधना शिविर-3	ONLINE
3-8 September	Shiv-Shakti Sadhana Shivir-3 शिव-शक्ति साधना शिविर-3	Osho Meditation Commune, Hisar, HR 9206170237 9519402527
17-23 September	Osho Loving Awareness Retreat ओशो प्रीतिपूर्ण जगृति शिविर	ONLINE

पंजीकरण एवं अधिक जानकारी हेतु,  
10 बजे से 8 बजे के बीच में संपर्क करें

9464247452, 9311806388  
9811064442, 9466661255  
9890341020, 8889709895



स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

मा अमृत प्रिया

मई जून में संभावित हिल स्टेशन के कार्यक्रम बाद में घोषित होंगे।

WWW.OSHOFRAGRANCE.ORG 📞 📱 oshofragrance 📍 RajneeshFragrance



हफ्ते, इलाम स्थित आश्रम में, समस्त शिविरार्थियों के सम्मुख हुआ साक्षात्कार। इंटरव्यू लेने वाले सज्जन भी ओशो संन्यासी हैं।



नेपाल में उत्सव की झलकियां



Interview In Nepal (1)



Osho Divine Doors, Ilam (1)



Osho Ashram, Sauraha (1)



नेपाल में उत्सव की झलकियां



Osho Jagat, Jhapa



Osho Divine Doors, Ilaam (2)



Osho Divine Doors, Ilaam (3)



विभिन्न स्थानों पर मनाया गया सद्गुरु मां का जन्मोत्सव



दिल्ली मे जन्मोत्सव का  
प्रथम सत्र: - मस्तो जी



दूसरा सत्र: मूलबंध ध्यान - स्वामी जी



तीसरा सत्र: हास्य-रुदन ध्यान - मां जी



चौथा सत्र: उत्सव एवं नव संन्यास दीक्षा



दिल्ली की झलकियां



सहारनपुर मे उत्सव



नागपुर में सेलीब्रेशन



माधोपुर और होशंगाबाद



हिसार, हरियाणा





# ओशो सुगंधा

## के पिछले अंक...

ओशो सुगंध मासिक ई-पत्रिका जो पढ़ी, देखी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें समाधि में डूबने, आनंद व भाव-विभोर से भरपूर प्रवचनों और भजनों के ऑडियो-वीडियो लिंक्स दिए गए हैं।



नियमित रूप से ई-पत्रिका प्राप्त करने हेतु, अपने मोबाइल नं. को पंजीकृत करवाने के लिए सामने दिए गए चिह्न को दबाएं।

पत्रिका को खोलने के लिए पुस्तक वाले चिह्न को दबाएं।



अभी तक के सभी अंकों के लिए चिह्न का दबाकर उन्हें देख सकते हैं।

OSHO FRAGRANCE

*presents*

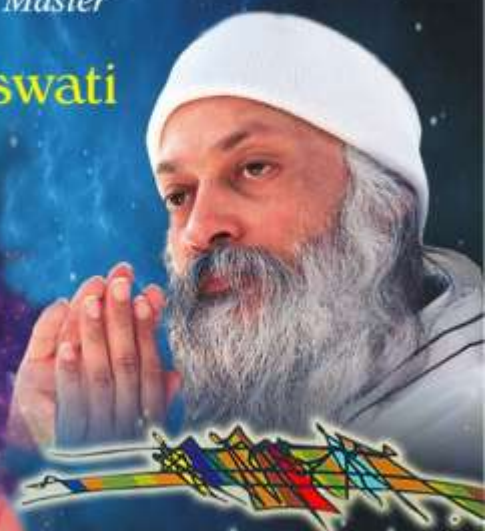
Let's Meditate & Celebrate

*On The Occasion Of The Birthday Of Our Master*

**Swami Shailendra Saraswati**



FRAGRANCE



# Mystics Meditation Retreat

**12-17 June**

**Contribution per person**

5 Nights/6 Days

2 Bedded ₹21000

3 Bedded ₹18000

Children 6-12 yrs w/o Extra Bed ₹8000,  
with Extra Bed ₹11000

**Venue**

**Shivalik**

**Hotels & Resorts**

Kasauli Road, Dharampur  
Himachal Pradesh

**Limited  
Seats**  
Registration  
Compulsory

You are also welcome to come & celebrate  
Swamiji's Birthday  
from 16th June 12 pm to 17th June 12 pm.  
Registration is compulsory to be a part of the celebration.  
Contribution per person in 4 Bedded room ₹4500

**For Booking**

**9811064442, 9890341020, 9464247452**





 अधिक जानकारी व संपर्क सूत्र


Osho fragrance Numbers -  
9464247452, 9311806388, 9811064442,  
9466661255, 9890341020, 8889709895



Youtube page - Rajneesh Fragrance



Facebook page - Rajneesh Fragrance



Instagram - Osho Fragrance



Twitter - Rajneesh Fragrance



oMeditate App -  
Osho Fragrance's Mobile App

\*\*\*

Keep up to date with Osho Fragrance program schedules and live events. Read the latest articles, Osho books, watch the newest videos on various topics, listen to bhajans by Ma Amrit Priya Ji, and participate in guided meditation techniques.

Ask questions to our Masters Swami Shailendra Saraswati and Ma Amrit Priya. Get automatic notifications on key events and daily quotes of Osho wisdom.

Download our official Android App on google play store by searching oMeditate or by clicking on the below link-

**Note:** The contents are getting updated daily, please keep watching this space for more to come.

Now you can listen to Osho Fragrance Music, Discourse etc anywhere, anytime on popular platforms of Podcast like Spotify & Gaana.



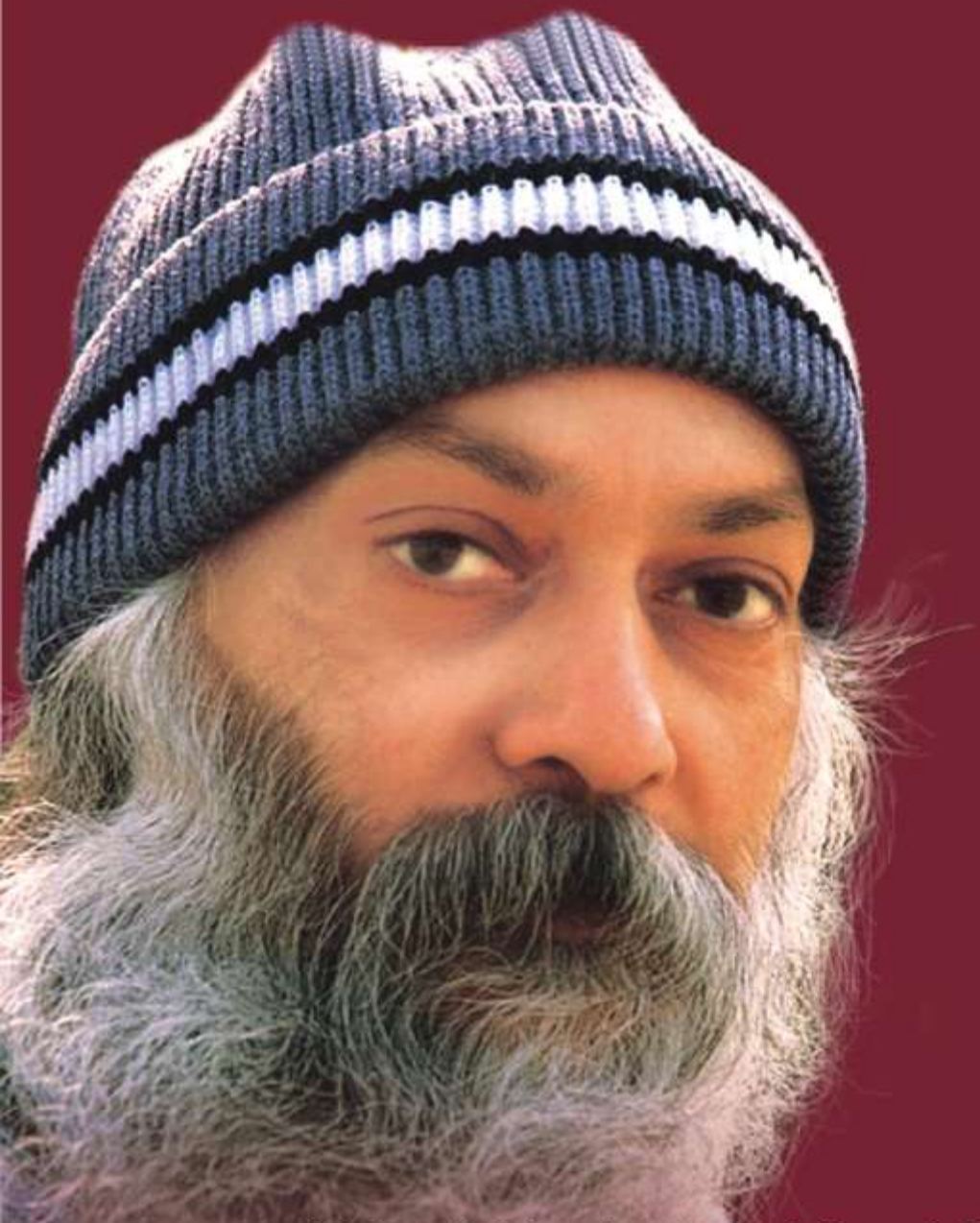
Spotify -



Download Osho Hindi & English Books from the link -



[contact@oshofragrance.org](mailto:contact@oshofragrance.org)



हर रात सोने से पहले मेरी तस्वीर लो और दो मिनट के लिए तस्वीर में मेरी आंखों में देखो। बस मुझे महसूस करो ताकि मैं तुम्हारी नींद में काम करना जारी रख सकूं। फिर कुछ और न करें, नहीं तो अशांति हो जाएगी।

जब तुमने सब कुछ कर लिया, दिन निकल गया है और तुम सोने के लिए तैयार हो, बिस्तर पर बैठो और तस्वीर को देखो।' 'बस मेरी उपस्थिति को ऐसे महसूस करो जैसे तुम मेरे सामने बैठे हो, और लगभग तीन सप्ताह के भीतर तुम महसूस कर सकोगे कि मैं तुम्हारे चारों ओर हूं। फिर सो जाओ, तो मैं तुम्हारी नींद में तुम पर काम करना शुरू कर दूंगा और चीजें होने लगेंगी।'

~Bhagwan Shree Rajneesh,  
Dance Your Way to God  
Chapter 5 : None  
1 August 1976 pm in Chuang Tzu Auditorium