

शक्ति संचय का स्रोत है मौन

मनुष्य अन्य इंद्रियों के उपयोग से जैसे अपनी शक्ति खर्च करता है, वैसे ही बोलकर भी अपनी शक्ति का बहुत बड़ा भाग व्यय करता है। इस तरह वह वातावरण में ध्वनि प्रदूषण फैलाता है।

मनुष्य चाहे तो वाणी के संयम द्वारा अपनी आंतरिक शक्तियों को विकसित कर सकता है। अपनी शक्ति को अपने भीतर संचित करने में मौन प्रभावी भूमिका निभा सकता है। एक कहावत है - न बोलने में नौ गुण। ये नौ गुण इस प्रकार हैं - 1. किसी की निंदा नहीं होगी, 2. असत्य बोलने से बचेंगे, 3. किसी से बैर नहीं होगा, 4. किसी से क्षमा नहीं मांगनी पड़ेगी, 5. बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा, 6. समय का दुरुपयोग नहीं होगा, 7. किसी कार्य का बंधन नहीं रहेगा, 8. अपने वास्तविक ज्ञान की रक्षा होगी और अपना अज्ञान मिटेगा और 9. अंतःकरण की शक्ति भंग नहीं होगी।

कम बोलने वाले व्यक्ति को घर और बाहर दोनों जगह सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। ठीक उसी तरह सिक्के

हमेशा शोर करते हैं, लेकिन करेंसी नोटों में अवाज नहीं होती, वे मौन रहते हैं। सिक्कों से ज्यादा करेंसी नोट की अहमियत होती है, इसलिए यदि आपका अपनी पहचान बननी है तो खुद को शांत रखे, फिर देखें आप किस तरह सभी के चहेते बन जाते हैं।

मौन की गूंज दूर तक जाती है - यदि मौन का अभ्यास कर इसे नियमित रूप से अपनी जीवन शैली का एक हिस्सा बना लिया जाए तो यह आपके जीवन को बदल कर उसमें मिठास भर सकता है। यह पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक और नैतिक सम्बन्धों में संतुलन कायम कर स्वास्थ्य और अन्य समस्याओं का सम्मान करने में भी उपयोगी साबित हो सकता है। दूसरे शब्दों में कहें तो मौन में सभी समस्याओं का हल छिपा है। इसके आगे बढ़े से बढ़े शत्रु भी नस्तमस्तक हो जाता है।

अतः जब आपको महसूस हो कि परिस्थितियां आपके पक्ष में नहीं हैं तो मौन को शस्त्र के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। कवियत्री डॉ.रामा द्विवेदी के शब्दों में कहें तो मौन प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझने की शक्ति देता है। मौन अपने आपमें एक बड़ा हथियार

फिल्मों से प्रभावित... पृष्ठ 12 का शेष आर्थिक असमानताओं की जो दीवारें खड़ी की हैं, उन्हें मिटाने के लिए ही इस संस्था ने 'विश्व एक परिवार' के सिद्धांत को अपनाया है। हिन्दू महासभा के अध्यक्ष स्वामी चक्रपाणी ने कहा कि जहां से सभी धर्मों के रास्ते बंद हो जाते हैं वहां से इस संस्था के रास्ते खुलते हैं। आत्मा और परमात्मा के विषय में किसी को भी जानकारी चाहिए तो वह इस राह को अपना सकता है। बिहार के सांसद भोला सिंह ने राजनीति के क्षेत्र में आ रहे पतन की ओर चिंता

मन मौन

ब्र.कु.प्राची...

है। इतिहास गवाह है कि महापुरुषों और ज्ञानियों ने इसकी महत्ता को समझते हुए इसका समय-समय पर उपयोग अपने जीवन में किया और सफलता पाई।

देश में आपातकाल के समय राष्ट्र संत विनोब भावे ने मौन रखकर देश की अनेक

का लगातार अभ्यास करने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। मौन के दौरान जब हम श्वास का निरीक्षण करते हैं, तब हमें मन की गतिविधियों का पता चलता है।

इस अभ्यास के दौरान ज्ञात होता है कि हमारा मन कितना चंचल और अस्वस्थ है। जो मन

हमेशा भूत की यादों में ही डूबा रहता है और भविष्य के सपने देखता है, वह श्वास के प्रति सचेत होने पर वर्तमान की ओर लौटता है। श्वास वर्तमान का यथार्थ है। इसलिए श्वास के होने पर मन मिटता है और मौन प्रवेश करता है। लेकिन मन मिटना नहीं चाहता, इसलिए अपने स्वभाव के मुताबिक कल्पनाओं, यादों, कामनाओं और वासनाओं में डूब जाता है। श्वास और मन के प्रति सचेत होने पर ही पता चलता है कि मन कितना बीमार है।

मौन रखने से बड़ी मात्रा में जैव ऊर्जा निर्मित और एकत्रित होती है। इस मौन चुम्बकीय ऊर्जा का उपयोग शरीर में कहीं भी विकार, रोग, बेचैनी, घाव आदि

को दूर करने में कुदरती रूप से होने लगता है। रोगी स्वस्थ होने लगता है। मौन से तनाव की वजह से हो रहे दर्द दूर होते हैं। भीतर ऊर्जा स्रोत से जुड़े रहने के कारण आप स्फूर्ति से भर उठते हैं।

मौन साधना का प्रयोग -

1. जहां तक हो सके कम बोलें या मौन रहें।
2. उतना ही बोले जितना जरूरी हो।
3. मौन के अभ्यास के लिए सुबह और शाम आधा घण्टे अवश्य निकालें।
4. सप्ताह में एक दिन आपकी छुट्टी हो उस दिन वाणी को भी अवकाश दें और इसे 'स्वास्थ्य दिवस' के रूप में मनाएं।
5. ऑफिस में कार्य कर रहे हो या रास्ते चल रहे हो, शांत रहने का अभ्यास करें। व्यर्थ की बातों से खुद को अलग कर लें।
6. सुबह-शाम के वक्त अपने को स्वयं के प्रति संकल्प दें कि मैं शांत स्वरूप हूँ। मैं इस संसार ईश्वर की सुंदर रचना हूँ। इससे मन सुमन बन व्यर्थ से अलग रहेगा।
7. सप्ताह में एक बार विशेष एकांत में बैठ अपने अंदर निहित ऊर्जा का संचार करें।

समस्याओं के समाधान में सहयोग दिया। बापू का अहिंसात्मक अस्त्र मौन और उपवास ही था और वे सप्ताह में एक दिन मौन रहा करते थे। बारह साल तक मौन साधना की थी।

मौन और सेहत - मन का मौन और स्वास्थ्य एक-दूसरे के पर्याय हैं। मौन का अर्थ ही उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति है। मौन से सकारात्मक सोच का विकास होता है। सकारात्मक सोच हमारे अंदर की शक्ति को और मजबूत करती है। ध्यान, योग और मौन

मुरली अब मोबाइल पर



व्यक्त करते हुए कहा कि नेताओं ने जमीन, आसमान, आकाश और खानें तक बेच डाली। अब केवल इंसान को बेचना ही बाकी रह गया है। ऐसी स्थिति में माउण्ट आबू में आयोजित अमृत महोत्सव आशा की किरण लेकर हम सभी के समक्ष उभरा है। हावर्ड व ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रतिष्ठित दार्शनिक और रूस की संसद के पूर्व सदस्य प्रो.एलेक्सैंडर जिमनको ने कहा कि उसे जीवन दर्शन का ज्ञान इस संस्था से जुड़कर ही प्राप्त हुआ है। जयपुर के सांसद रामदास अग्रवाल ने स्वामी

विवेकानंद द्वारा शिकागो में दिये गए भाषण का उल्लेख करते हुए कहा कि जीवन में आदर्श स्थापित करने के लिए संकल्पवद्ध लाखों लोग जिस तरह ब्रह्माकुमारी संस्था के मंच पर हर प्रकार के मतभेद को भुलाकर इकट्ठा हुए हैं, उससे यह संदेश मिलता है कि अब समाज नई दिशा की ओर बढ़ रहा है।

इस कार्यक्रम को लैम्पको ग्रुप के अध्यक्ष एस.कोण्डाला राव, अग्रवाल ग्रुप इंदौर के अध्यक्ष पुरुषोत्तम अग्रवाल ने भी सम्बोधित किया।



शान्तिवन। समूह चित्र में हैं डिप्यूटी कमिश्नर डॉ.करण सिंह यादव, संस्था के महासचिव ब्र.कु.निर्वैर, ब्र.कु.मृत्युंजय, ब्र.कु.शीतल बहन तथा अन्य।



भोपाल। मध्यप्रदेश के राज्यपाल रामनरेश यादव को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु.रीना बहन साथ में हैं ब्र.कु.ऋचा बहन तथा अन्य।



इंदौर। 'प्रभु उपहार' पत्रिका का विमोचन करते हुए उत्तराखण्ड के राज्यपाल डॉ.अजीज कुरैशी, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.आरती, डॉ.निजामुद्दिन, प्रकाश व्यास तथा अन्य।



गोवा। समापन समारोह को सम्बोधित करते हुए पर्यटन मंत्री दिलीप पारुलेकर, टूरिज्म विभाग के डायरेक्टर पामेला, ब्र.कु.कमलेश बहन एवं ब्र.कु.शोभा बहन।



हजारीबाग। उत्तरी छोटानागपुर के डी.आई.जी. सुमन गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.हर्षा बहन।



ग्वालियर। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.शिवानी बहन।