मन मौन

ब्र.कु.प्राची...

अपने जीवन में बहुत सी यात्रा की होंगी और उस दरम्यान हासिल हुई सुखद स्मृतियों को भी जेहन में संजोया होगा, लेकिन कभी मौन की यात्रा पर निकले हैं? मौन की यात्रा स्वयं को जानने की यात्रा है, जिसमें आपको असीम आनंद और सुख की अनुभूति होगी। मौन की यात्रा सभी यात्राओं का संगम स्थल है। जिसने मौन की साधना कर कर ली, उसे अन्य तीर्थ स्थलों पर जाने की आवश्यकता नहीं।

एक बार किसी प्रांत के राजा यात्रा के दौरान एक संत के आश्रम के पास से गुजर रहे थे। संत के प्रति सम्मान प्रकट करने और ज्ञान प्राप्ति की इच्छा से वे आश्रम में गए। उन्होंने संत से कहा, राज्य की देखभाल करने में मेरा लगभग पूरा समय लग जाता है। मैं सत्संग आदि में भाग नहीं ले सकता, क्या आप मेरे जैसे व्यस्त आदमी के लिए एक या दो वाक्यों में धर्म का सार बता सकते हैं? अवश्य महामहिम, संत ने उत्तर दिया - 'मैं आपके हित के लिए इसे केवल एक ही शब्द में बता सकता हूँ। अद्‌भुत! और वह शब्द क्या है? ''मौन'', और मौन किसकी ओर ले जाता है? योग और योग क्या है? 'मौन'।

मौन के जरिए संसारिक और आध्यात्मिक जीवन में अनेक सफल प्रयोग हुए हैं। इससे ऋषि-मुनि और मनीषियों ने ही नहीं, विद्वानों और सत्ताधारियों ने भी शक्ति प्राप्त की है। मौन संचित ऊर्जा का उपयोग हमारे वैदिक ऋषि-मुनियों के अनुसार, मौन साधना से वे सिद्धियों मिल जाती है, जो अन्य कठिन योग साधनाओं से भी प्राप्त नहीं हो पाती है। प्राचीन काल में मौन का महत्व समझते थे। प्रकृति की आवाज सुनने के लिए अपनी आवाज को कुछ समय के लिए विराम देते थे।

मौन के लिए संसारिक और आध्यात्मिक जीवन में अनेक सफल प्रयोग हुए हैं। इससे ऋषि-मुनि और मनीषियों ने ही नहीं, विद्वानों और सत्ताधारियों ने भी शक्ति प्राप्त की है, मौन संचित ऊर्जा का उपयोग हमारे वैदिक ऋषि वरदान और शाप के रूप में करते थे। ऋषि-मुनियों के अनुसार, मौन साधना से अन्य कठिन योग साधनाओं से भी प्राप्त नहीं हो पाती है। प्राचीन काल में लोग मौन का महत्व समझते थे। प्रकृति की आवाज सुनने के लिए अपनी आवाज को कुछ समय के लिए विराम दे देते थे।

अंतर्मन का स्वरहीन संगीत है 'मौन' -
हे सागर, तेरी भाषा क्या है?
अनंत प्रश्न की भाषा है
आकाश, तेरे उत्तर की भाषा क्या है?अनंत मौन की भाषा।। -रवीन्द्रनाथ टैगोर

संसार में हर मनुष्य की पहचान उनकी बोली और व्यवहार से की जाती है। विचारों का सशक्त माध्यम भाषात्मक विज्ञान और कला माना जाता है, लेकिन मौन की अपनी भाषा है। संसारिक भाषाएं जहां सीमित शब्दों में बंधी है, वहीं मौन की भाषा में अनंत शब्द अंतर्निहित हैं। शोरगुल, बोली का प्रभाव या आवाज का बंद हो जाना सिर्फ मौन नहीं है, बल्कि मौन है - अपने बजूद में खो जाना। मौन और चूप्पी में फर्क है। चूप्पी बाहर होती है और मौन भीतर घटता है। चूप्पी में हमारी वाणी पर नियंत्रण होता है, लेकिन दिमाग और मन का संवाद निरंतर बना रहता है। लिखकर इशारे और अन्य अनेक भाव-भंगिमाओं से बातचीत मौन है। मौन का अर्थ है - स्वयं में उतरना और मन, वचन और कर्म से शांत रहना। जब आप मौन में प्रवेश करते हैं तो आपका स्वयं से साक्षात्कार होता है। मौन से सभी तरह की निरर्थक क्रियाओं से मुक्ति मिलती है। भौतिक और बाहरी सुख-शांति और संतोष के छलाओं और आत्म वंचनाओं को मौन आईना दिखाता है। और हम स्वयं की ओर उन्मुख होने लगते हैं। स्वयं का स्वयं से साक्षात्कार ही मौन का लक्ष्य है।

मौन को उत्सव मान गुनगुनाइए - मौन का अर्थ है मन - अस्त-व्यस्त, निरर्थक संकल्पों का न होना। मन का नहीं होने के साथ ही उसके साथ घटने वाली सभी क्रियाओं का भी विसर्जन हो जाता है, क्योंकि मन का स्वभाव है अशांति, उसका भोजन है अतीत की यादें, भविष्य के सुनहरे पल और सपने। डर, जलन, द्वेष, प्रतिस्पर्धा, तनाव, कुछ मिलने और होने की कामना है मन। इस तरह के मन जहां हैं, वहां वासना, असंतोष, शोक, जलन, प्रतिशोध, प्रति हिंसा, दुःख, क्रोध और हिंसा है। मौन में इनके अस्तित्व को मिटाना अनिवार्य है। मौन के दौरान जब आप शांति और प्रेम के विशाल दायरे में होते हैं, तब आपके भीतर तरंगे प्रवाहित होती हैं। ये तरंगे आपके भीतर तालमेल लाने के साथ ही सृष्टि की सभी सूक्ष्म परतों को भी प्रभावित करती है। मौन को जीवन का हिस्सा बनाने के बाद मनुष्य वह नहीं रह जाता। जो पहले था। वह मुनि बन जाता है और उसे सम्पूर्ण पृथ्वी का अपना अंग होने का एहसास होने लगता है। जब मनुष्य पूरी दुनिया को अपना हिस्सा समझने लगता है तो दुनिया और उसके बीच प्रेम पनपने लगता है। इस प्रेम से अपने जीवन में आई विपत्तियों को दूर करने में मदद मिलती है। क्रोध और निराशा जैसी भावनाएं उससे कोसों दूर चली जाती है। वह भूतकाल में जीना छोड़ वर्तमान में जीने लगता है। उसके भीतर से ये सभी व्याधियां दूर होते ही उसका जीवन उत्सव बन जाता है। जीवन के हर क्षेत्र के व्यस्त लोग रोजाना - ध्यान, योग के कुछ पलों के लिए शुक्रगुजार होते हैं, जो उन्हें तरोताजा कर देते हैं। अपने भीतर गहरे जाकर देखिए और मौन को उत्सव बना गुनगुनाइए।

सच्ची चाहत तो सदा वेजुबानी होती है - मौन आत्मा की भाषा है, जिसे संसारिक कोलाहल के बीच सुनना संभव नहीं है, दूसरे शब्दों में कहें तो व्यक्ति के अंतर्मन की यात्रा का नाम है मौन। एक कहावत है - वाणी चांदी है, मौन सोना है, वाणी पार्थिव है मौन दिव्य। मौन भाषा बोली और बंधनों को मिटाकर स्व से जोड़ता है और जीवन में पूर्णता लाता है। रवींद्रनाथ टैगोर के शब्दों में कहें तो जिस तरह घोंसला सोती हुई चिड़िया को आश्रय देता है, उसी तरह मौन तुम्हारी वाणी को आश्रय देता है, मानसिक तनाव, व्याकुलता और अशांति के पलों में मौन शांति का प्रकाश पुंज है। यह वाणी को मर्यादित करने का अमोघ अस्त्र भी है। क्योंकि वाणी द्वारा ही हम किसी को अपना मित्र या शत्रु बनाते हैं। मौन एक तरह का व्रत व साधना है। इसका सीधा सा मतलब है - अपनी जुबान को सोच समझकर इस्तेमाल करना अर्थात् अपने मन को नियंत्रित करते हुए चुप रहना। मौन का एक अर्थ यह भी है कि अपनी भाषा शैली को ऐसा बनाएं, जो दूसरों को प्रिय लगे। मौन का हस्तांतरण पति-पत्नी, बाप-बेटे, भाई-भाई के बीच बिल्कुल ऐसे घट सकता है और उनके सम्बन्धों में शांति, गरिमा और प्रेम की मधुर धारा प्रवाहित हो सकती है। किसी ने ठीक ही कहा है, मौन ही ऐसा वृक्ष है, जिस पर शांति और सुख के फल लगते हैं। क्रमशः

व्यक्ति से आती.... पृष्ठ 12 का शेष

आत्मा का मौलिक गुण है।

ओ.आर.सी, गुड़गांव की निदेशिका ब्र.कु.आशा ने कहा कि जब व्यक्ति दुःख व अशांति से घिरा होता है तभी वह शांति की मांग करता है। आज के तनावयुक्त वातावरण में शांति से रहने के लिए अपने मंसा द्वारा शांति के वायब्रेशन्स फैलाने की आवश्यकता है। जिससे शांति की तरंगें चारों ओर फैलेगी और मानव मन शांति की अनुभूति कर सकेगा।

इस कार्यक्रम को मीडिया स्टीडिज के अध्यक्ष भास्कर राव, नई दिल्ली के डॉ.ए.के.मरचेंट, पत्रकार डॉ.एन.के.ट्रिका, दिल्ली के चीफ कमिश्नर राकेश मेहता, ब्र.कु.अलोक शर्मा ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किए। ब्र.कु.शांति ने सभी को मेडिटेशन के द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। ब्र.कु.स्मिता ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया तथा इस अवसर पर कोलकता की टीम द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया।

सेनफ्रांसिस्को। महिलाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में हैं ब्र.कु.डॉ.सविता बहन तथा अन्य।

कजान। 'स्नेह-मिलन' के पश्चात् समूह चित्र में रशिया में सेवाकेंद्रों की संचालिका ब्र.कु.चक्रधारी तथा अन्य भाई-बहनें।

कडपा। 'सर्वधर्म सम्मेलन' का उद्‌घाटन करते हुए रामकृष्ण मिशन के सचिव स्वामी आत्माविडानंद, डॉ.सिद्धप्पा गौरव, ब्र.कु.रामनाथ, ब्र.कु.पद्मा बहन तथा अन्य।

रांची। 'ज्योतिष सम्मेलन' का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्‌घाटन करते हुए ब्र.कु.निर्मला बहन तथा ज्योतिषाचार्य।

नांगलोई, दिल्ली। विधायक मनोज शौकीन को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.आदेश बहन।

किच्छा, बरेली। नगरपालिका अध्यक्षा अंजू जायसवाल को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सरोज।