

‘मौन सर्वोत्तम भाषा है’

मौन सर्वोत्तम टॉनिक है।

मौन वाणी का संयम है।

चुप रहने की क्रिया को मौन कहा जाता है। उर्दू में मौन के लिए खामोशी शब्द का प्रयोग करते हैं। मौन रहस्यात्मक शब्द है। कहा जाता है, जो काम हम बोलकर नहीं कर पाते, वह हमारा मौन कर देता है। मौन रहना एक कठिन ही नहीं, दुष्कर कार्य है, इसे भी तपस्या का एक रूप माना जाता है। मौन से साधना में शीघ्र सिद्धि प्राप्त होती है। मौन-साधना को सभी तपों में श्रेष्ठ माना गया है। प्राचीन काल में जो व्यक्ति मौन-व्रत धारण करते थे, वे मुनि कहलाते थे। सभी जैन तीर्थंकरों का यह शाश्वत नियम रहा है कि जब तक वे सर्वज्ञ समदर्शी नहीं बन जाते, तब तक मौन-साधना करते थे, उपदेश भी नहीं देते थे। मौन वाणी का संयम है, उससे ध्यान में एकाग्रता बढ़ती है, आत्मिक ऊर्जा प्रकट होती है। मनु ने तीन स्थानों पर सभी व्यक्तियों

को मौन रहने का निर्देश दिया है। स्नान, हवन तथा भोजन करते समय। मनु संहिता में कहा गया है कि स्नान करते समय बोलने वालों का वरुण देव, हवन करते समय बोलने वालों का अग्नि देव तथा भोजन करते समय बोलने वालों का यम देवता हरण कर लेते हैं। इसलिए इन क्रियाओं के समय सदैव मौन रहना चाहिए। मौन रहने से मित्रता बढ़ती है। मौनी-साधक सबका प्रिय पात्र हो जाता है। वह सभी के लिए आकर्षण का केंद्र बन जाता है। उसे सभी सुनना चाहते हैं।

लौंग फैलो ने आत्मा के दो मित्र बताए हैं। मौन और एकांतवास। मौन रहने से मन में ताजगी और खोई हुई शक्ति वापिस लौट आती है। मौन से श्रेष्ठ मनुष्य का निर्माण होता है। मौन महामानव पैदा करता है। मौन से

सभ्य मानवता का जन्म होता है। मौन का अर्थ सिर्फ चुप रहने तक ही सीमित नहीं है परन्तु मन को विधिपूर्वक लक्ष्य को अर्जित करने की दिशा में किए जाने

कलह, विग्रह, विद्वेष, फूट और हिंसा को भड़काता है। जितने भी दंगे-फसाद और खून-खराबे होते हैं, उनमें उत्तेजक शब्द, भड़कीले भाषण ही ज्यादा कारण बनते हैं। कहा जाता है कि पहले बोली चलती है, फिर गोली चलती है।

वाद-विवाद विष वर्धना, बोले बहुत उपाध।

मौन गहे सबकी सहे, सुमिरे नाम अगाध।।

भारत ही नहीं, अपितु विश्व इतिहास इस बात का साक्षी है कि जितने भी अनर्थ, युद्ध, नर-संहार हुए, उनमें बड़ा कारण वाणी ही रही है। बोलने से

अनर्थ होते हैं। ‘अंधे के बेटे अंधे होते हैं’, से महाभारत का युद्ध हुआ। दशरथ यदि कैकेयी को वचन नहीं देते, तो राम को 14 वर्ष का वनवास नहीं होता। घर, परिवार, समाज में लड़ाई-झगड़ा होता है। कई शब्द-अपशब्दों का प्रयोग होता है। यदि एक



वारे संकल्प के निर्माण से भी है। इस तरह किया गया संकल्प आपको मनोवांछित फल प्राप्त कराता है। तब ही कहा गया है जैसा सोचते हैं वैसा पाते हैं। इस तरह का मौनी कभी भी दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचा सकता। जबकि मनुष्य बोल कर परिवार, समाज में

प्रश्न - हमारे गीत में आया है कि सतयुग में सृष्टि धर्म के चार पाँव पर खड़ी होगी। वो धर्म के चार पाँव कौन-से हैं?

उत्तर - सत्धर्म के चार पाँव होते हैं - सत्य, अहिंसा, प्रेम और पवित्रता। कोई भी धर्म जब इन चारों धारणाओं में सम्मन है तो वो अपने सर्वोच्च अवस्था में है और इनमें से कोई एक भी कमजोर पड़ने लगता है तो धर्म भी अपनी सतोप्रधान स्थिति से नीचे जाने लगता है। सतयुग में सत्य इतना नैचुरल था कि असत्य से कोई परिचित ही नहीं था। वहाँ की डिक्शनरी में झूठ शब्द का नाम निशान नहीं था। कर्म भी सत्य थे, बोल भी सत्य थे, विचार भी सत्य थे, व्यवहार में भी सम्पूर्ण सत्यता थी। अहिंसा तो मानो सतयुग का श्रृंगार था। वहाँ जानवर भी हिंसक नहीं थे या यों कहें कि हिंसक जानवरों का ही अस्तित्व नहीं था क्योंकि मनुष्य में सम्पूर्ण देवत्व था। इसलिये जीव-जंतु सभी अहिंसात्मक वृत्ति से भरपूर थे। इसीलिये ही कहावत है कि शेर व गाय एक घाट पर पानी पीते थे। वहाँ सभी के अंदर आत्मिक प्रेम था। देह-प्रेम या वासनात्मक प्रेम की वहाँ अविद्या थी। पशु-पक्षी, जीव-जंतुओं में भी परस्पर अति प्रेम था। पवित्रता से तो वहाँ प्रकृति भी सतोप्रधान थी। किसी भी विकार का अंशमात्र भी वहाँ विद्यमान नहीं था। इन चारों के कारण धर्म भी बहुत शक्तिशाली था और राज्य भी बहुत शक्तिशाली था।

प्रश्न - मैं बहुत निर्बल हूँ। मुझे स्वयं को शक्तिशाली बनाना है, कैसे बनाऊँ? इसके लिए मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास ज़रूरी है या शिव-शक्ति का?

उत्तर - स्वयं को शक्तिशाली बनाने के लिए ये दोनों ही अभ्यास आवश्यक हैं। मास्टर ऑलमाइटी का भी अर्थ है कि सर्वशक्तिवान की शक्तियाँ मेरे पास हैं

और शिव शक्ति का भी यही अर्थ है जिसको जो अच्छा लगे उसको वही अभ्यास कर लेना चाहिए। व्यर्थ और नेगेटिव संकल्पों से हमारी एनर्जी नष्ट होती है। जो मनुष्य बहुत ज्यादा सोचता है, वो उतना ही निर्बल बनता जाता है। दूसरी बात, मनोविकार मनुष्य को कमजोर करते हैं। उससे तन की शक्ति भी जाती है और



मन की भी। इसलिये शक्तिशाली बनने के लिए विकारों को छोड़ना बहुत आवश्यक है। जितना-जितना हम निर्विकारी बनते जाएँगे, हमारी शक्ति बढ़ती जाएगी। क्रोध तो मानो आत्मा की शक्तियों को जलाने लगता है और अहंकार से सूक्ष्म रूप से शक्तियों का हास होने लगता है। इच्छाएँ और ममता मन को कमजोर बनाती हैं। त्याग और एकाग्रता आत्मा को शक्तिशाली बनाने के साधन हैं।

जो जितना अच्छा योग करेंगे, वो उतना ही शक्तिशाली बनते जायेंगे और मास्टर ऑलमाइटी के अभ्यास से सोयी हुई शक्तियाँ जागृत होती रहेंगी। शक्तिशाली बनने का प्रैक्टिकल स्वरूप होगा - हर परिस्थिति में स्थिति को अचल-अडोल रखना। कोई भी बात हो जाने पर मन को तनाव व चिंताओं से मुक्त रखना। कह सकते हैं जो जितना सरल है, वो उतना ही शक्तिशाली है।

प्रश्न - मैं एक गृहणी हूँ। मैं अपने क्रोध से स्वयं ही बहुत परेशान हूँ। कभी बच्चों पर क्रोध आता है तो कभी सास पर।

सारा दिन मेरा मन चिड़चिड़ा और तनाव में रहता है। इससे मुझे कई बीमारियाँ भी लग गयी हैं। मैं अपने क्रोध को जीतकर परिवार में प्यार का माहौल बनाना चाहती हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर - निःसंदेह क्रोध मनुष्य का बहुत भारी शत्रु है। सभी मनुष्य क्रोधी से किनारा करने लगते हैं। क्रोधी व्यक्ति से कोई भी व्यक्ति प्यार नहीं करता। क्रोध के कारण संबंधों में विष घुल जाता है। जब मनुष्य क्रोधित होता है तो उसे अपने बोल पर भी कण्ट्रोल नहीं रह जाता। इसलिये बाद में उसे बहुत पश्चाताप होता है। कभी-कभी मनुष्य का क्षण भर का क्रोध उसके जीवन के लिये बड़ा खतरनाक सिद्ध होता है। क्रोध पर विजय प्राप्त करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि क्रोध से परिवार में बहुत अशांति की ज्वाला दहकती है। क्रोध तो मनुष्य को जीवन का सुख ही नहीं लेने देता।

सवेरे उठकर बहुत शांति में बैठकर 7 बार अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ... शांत स्वरूप हूँ... इस शांति को बहुत गहराई से स्वीकार करें और अपने को संकल्प दें कि शांति मेरा स्वभाव है, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। साथ-साथ अपने घर में 3 बार आधा-आधा घण्टा बैठकर राजयोग का अभ्यास करें। आप सबको आत्मा देखकर सबसे प्यार से बात करने का संकल्प करें। कामनाएँ मनुष्य में क्रोध को जन्म देती हैं। इसलिये अपनी कामनाओं को कम करते चलें। यदि कोई झूठ बोलता है या ठीक से काम नहीं करता या आपकी आज्ञा नहीं मानता तो आपको उसे प्यार से समझाना है। आपके व्यवहार को देखकर सभी लोग बाबा की ओर आकर्षित होंगे। सबको प्यार मिलेगा और राजयोग के प्रभाव से आत्मा सहज क्रोध मुक्त हो जाएगी।

पक्ष मौन हो जाए, तो दूसरा पक्ष स्वतः ही शांत हो जाता है। इसलिए कहा जाता है- ‘मौन कलहोनास्ति’ अर्थात् मौन से कलह का नाश होता है।

मौन की महिमा:-

1. मौन से स्वयं के ऊपर नियंत्रण आता है।
2. मौन से क्लेश और संघर्ष दूर होते हैं।
3. मौन जीवन का परम मित्र है, परम सहायक है। धर्म की चेतना है।
4. मौन आध्यात्मिक और व्यावहारिक स्फूर्ति रूप है।
5. मौन में की हुई साधना पूर्ण बनती है।
6. मौन विचार के लिए टॉनिक बनता है।
7. मौन से आत्म चिंतन के लिए बल मिलता है।
8. मौन से मंत्र को बल मिलता है व वह फलदायी होता है।
9. मौन से जीवन में शांति आती है।
10. जहाँ मौन की पूर्णता होती है, वहाँ विवेक की प्रतिष्ठा होती है।
11. जिसकी जीभ लंबी, उसका संसार लंबा। जिसकी जीभ छोटी, उसका संसार छोटा।

प्रश्न - मैं बी.कॉम. थर्ड ईयर की स्टूडेंट हूँ। बहुत मेहनत करने के बाद भी सेकण्ड ईयर में मेरे 60 प्रतिशत अंक ही आये। मुझे फाइनल में अपना प्रतिशत बढ़ाना है, मैं क्या करूँ?

उत्तर - बहुत ज्यादा पढ़ने या मेहनत करने से अच्छा है बुद्धि की क्षमता को बढ़ाना ताकि आपको मेहनत कम करनी पड़े और सफलता ज्यादा मिले। बौद्धिक क्षमता बढ़ाने के लिए कुछ उपाय करने आवश्यक हैं। आपका भोजन और नींद पर्याप्त होने चाहिए। यदि आप बहुत सोचेंगी तो आपकी बौद्धिक शक्ति क्षीण होती जाएगी। दूसरी बात, बौद्धिक क्षमता बढ़ाने के लिए व्यर्थ व नेगेटिव संकल्पों से भी दूर रहना होगा। सवेरे उठते ही 5 बार सच्चे मन से संकल्प करें कि मैं बुद्धिमान हूँ और सच्चे मन से भगवान को धन्यवाद करें कि आपने मुझे बहुत अच्छी बुद्धि दी है। साथ-साथ रोज सवेरे राजयोग की एक बहुत अच्छी प्रैक्टिस करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ। हे मेरी बुद्धि जो भी मैं पढ़ूँ या लेखचरार पढ़ाये, तुम सबको याद कर लेना। इसको कॉलेज में और होमवर्क करते समय अवश्य करना। परीक्षा आने से 15 दिन पहले एक विज्ञान बना लेना कि मेरे इतने मार्क्स आयेगे ही और उसमें सम्पूर्ण विश्वास रखना। उसका उतना ही आनंद लेना जबकि मार्कशीट आपके हाथ में होगी और आप देखेंगे कि इतने प्रतिशत हैं। रोज मार्कशीट अपने हाथ में देखें और विज्ञान देखें कि मेरे इतने प्रतिशत मार्क्स आयेगे ही। साथ ही साथ इन 15 दिनों में रोज सवेरे उठते ही 7 बार यह प्रैक्टिस करना कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। ऐसा करने से आप मनसिद्धि परिणाम प्राप्त करेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service

“C” Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)

DTH Services

Videocon D2H: Channel no. 697,
Reliance Big TV: Channel no. 171

Smart Phone Service

Android | Blackberry | iPhone | iPad
Tablet | Visit: <http://pmtv.in>

Mobile Audio Service

Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day
अगर आप पीस ऑफ माइंड चैनल चालू करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

आपकी खुशी आपके हाथ

जीवन की यात्रा करते-करते आती चुनौतियों, परिस्थितियों, समस्याओं एवं मूँझ से मुक्त हो जाएँ और खुशियाँ अपने हाथ में पाएँ। अब ओम शान्ति मीडिया आपकी मुट्ठी में Android पर उपलब्ध। Android mobile पर Play Store में सर्च करें Om Shanti Media.

