

मेरे मौन का साम्राज्य...

आज हम जिस परिवेश में रह रहे हैं, उसमें धैर्य की कमी साफ तौर पर दिखाई देती है, किसी ने हमसे कुछ कहा और हमने फौरन उसका जवाब दे दिया, हम खुद को उस कही हुई बात को सोचने और समझने का वक्त नहीं देते, जबकि चुप और शांत रहकर जब हम किसी बात का चिंतन करते हैं तो यह हमेशा ही हमारे लिए लाभकारी होता है।

भारतीय संस्कृति में 'मौन व्रत' का बड़ा गायन है। प्राचीन ऋषि मुनियों के अनुभव प्रमाण, मौन अपने आप में ही एक बहुत बड़ी तपस्या और साधना है जिसे केवल साहसिक लोग ही कर सकते हैं। क्योंकि चंद्र घंटों के लिए अपना मुख कुछ-कुछ लोग तो बंद कर लेते हैं, परंतु अपने मन को विचारों से मुक्त कर 'मन का मौन' धारण करना, यह तो करोड़ों में से कोई विरला ही कर सकता है।

मौन अनुपम अभिव्यक्ति होती है कहा जाता है कि जो समझदार होता है वह कम बोलता है और कई बार मौन रहकर भी वह संवाद साधने की कला का बखूबी इस्तेमाल कर लेता है। अनुभव कहता है कि मौन में रहकर मनुष्य खुद को बड़ी से बड़ी परेशानी से बचा सकता है। परंतु यदि कोई अपनी आदत से मजबूर होकर एक के बदले दस जवाब देता है और कहता है कि मैं चुप क्यों रहूँ? किसी से दबकर क्यों रहूँ? तो वह बहुत बड़ी मुसीबत में फंस सकता है।

मौन की अपनी अनुपम अभिव्यक्ति होती है, जो किसी भाषा की मोहताज नहीं होती। सामान्य तौर पर अगर देखा जाए तो लोग अपनी वाणी के विराम को ही मौन की

परिभाषा समझने लगते हैं, लेकिन यदि किसी व्यक्ति के मन में संकल्पों की उथल-पुथल हो रही हो, किसी अन्य व्यक्ति के प्रति उसके मन में द्वेष भावना का ज्वार-भाटा उठ रहा हो, विषय-वासना उसके मन में अंदर ही भभक रही हो

हम सभी में यह समझ होनी चाहिए कि जहाँ चुप रहकर बात को सुलझाया जा सकता है, वहाँ बोलकर हमें खुद के लिए किसी तरह का झमेला नहीं खड़ा करना चाहिए।

तो क्या इसे मौन कहा जाएगा? नहीं ना, इसे तो वास्तव में मौन की एक अति खतरनाक स्थिति कहा जाएगा, जिससे मनुष्य को फायदा तो नहीं अपितु बड़ा नुकसान ही होता है। कहते हैं कि पानी सा रंगहीन नहीं होता मौन, आवाज की तरह इसके भी होते हैं हजार रंग। वास्तव में देखा जाए तो मन और वाणी दोनों के शांत होने को ही पूर्ण मौन कहा जाता है

समझो मौन की परिभाषा

अगर मौन की परिभाषा ही समझनी है तो

इसे कुछ इस तरह से देखो। मुख के मौन को 'बाह्य मौन' कहा जाता है तथा मन का मौन 'अंतः मौन' कहलाता है। मन को स्थिर रखना, बुरे विचार न करना, आत्मस्थिति में मग्न रहना, आंतरिक सुख में डूबे रहना, आध्यात्मिक विचार करना और मन को इंद्रिय समूहों से हटाकर आत्मस्थिति में टिकाना यह सब आंतरिक मौन में रहने की बुनियादी धारणाएँ हैं। एक मशहूर कहावत है कि 'जितना मीठा बोलना सुखकारी है, उतना ही कम बोलना भी लाभकारी है।' परंतु हमें यह समझ भी होनी चाहिए कि जहाँ मौन रहना चाहिए, वहाँ बोलकर अपने लिए झमेला कभी भी खड़ा नहीं करना ही तरह से समझें। यानि की जो हमारे मुख से निकले हुए बोल हैं वो बिल्कुल एक्सिलेटर की तरह हैं और ब्रेक मुख का मौन है अर्थात् जहाँ नहीं बोलना चाहिए वहाँ मौन रूपी ब्रेक का इस्तेमाल करना फायदेमंद सिद्ध होता है।

हम सभी में यह समझ होनी चाहिए कि जहाँ चुप रहकर बात को सुलझाया जा सकता है, वहाँ बोलकर हमें खुद के लिए किसी तरह का झमेला नहीं खड़ा करना चाहिए।



मौन रहने से शक्तियाँ होती हैं संचित

मौन से हमारा चित्त शुद्ध तथा शान्त रहता है। यह हमें सहिष्णुता, क्षमा एवं अनुशासन सिखाता है। मौन से हम अंदर की गहराई में जाकर स्थायी सुख-शान्ति प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि मौन मनुष्य के मस्तिष्क के सभी स्नायुओं एवं इंद्रियों को संयमित रखता है, चुप रहने से वाणी और वाणी के साथ खर्च होने वाली मस्तिष्क की शक्ति संचित होती है। तभी तो कहा गया है कि जो व्यक्ति अपने मुख और जुबान पर संयम रखता है, वह अपनी आत्मा को कई संतापों से बचा पाता है। मौन में रहकर ही हम जीवन जगत के गूढ़ और सत्य पहलुओं का साक्षात्कार कर सकते हैं। धर्म हो, अध्यात्म हो, विज्ञान हो, कला हो या संस्कृति हो, सभी नूतन और दिव्य भावों-विचारों और दर्शनों का अवतरण और आविष्कार एकांत और नीरज मौन में ही संभव हुआ है। जिस उत्तम धारणा से इतने लाभ प्राप्त होते हैं तो क्यों न हम उसको अपने जीवन का अंग बना लें? तो आओ, मौन के इस लाभकारी व्रत को रख अपने जीवन की सभी तृष्णाओं और कामनाओं पर विजय पायें और खरा सोना बनकर निखरें।

- ब.कु. निकुंज, घाटकोपर मुम्बई

मौन से हम अंदर की गहराई में जाकर स्थायी सुख-शांति प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि मौन हमारे मस्तिष्क की सभी इंद्रियों को संयमित रखता है।

मंसा सेवा का ... - पंच 10 का शेष के अंदर परिवर्तन आना सहज होगा। लोग उसे स्वीकार करेंगे।

◆ टेलीपैथी या मंसा सेवा द्वारा संबंधों, परिस्थितियों आदि में मनचाहा परिवर्तन लाया



सिवान-विहार। 79वीं शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित 'सर्वधर्म सह मिलन' कार्यक्रम के दौरान मंसा पर उपस्थित है नगर सभापति बबलू चौहान, मौलाना मो. असलम नजामी, पास्टर जी, सरदार पूरन सिंह, ब.कु. सुधा तथा अन्य।

जा सकता है। इससे आप अपने पूर्व के कर्मों को देखकर उन्हें दूर से ही खत्म कर सकते हैं। इस विधि से हम समय और सीमाओं से परे चारों युगों का एक सेकेण्ड में चक्कर लगा सकते हैं।

◆ टेलीपैथी में एक ही सिद्धान्त कार्य करता है कि हम सभी इस विश्व ब्रह्माण्ड में आपस में जुड़े हुए इस सृष्टि के अभिन्न अंग हैं। जिस तरह से पानी से भरे हुए टब में यदि एक तरंग उठे तो उसका प्रभाव पूरे जल को तरंगित कर देता है, उसी प्रकार इस विधि से हम कहीं भी किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं। बशर्ते वो बहुत अधिक

शक्तिशाली होना चाहिए।

◆ यदि हम समुद्र के अंदर एक कंकड़ फेंके तो उसके द्वारा उठी हुई तरंग का प्रभाव कितना होगा! वैसे ही इस विशाल ब्रह्माण्ड को यदि हम बदलना चाहते हैं तो उसके लिए बहुत शक्तिशाली और एकाग्रचित्त तरंगों भेजनी होंगी।

◆ दुनिया के लोग यदि टेलीपैथी का प्रयोग करते हैं तो वे एक व्यक्ति को फोकस करते हैं जो कि गलत है। यहाँ परमात्मा कहते कि तुम सिर्फ मेरे से शक्तियाँ लेकर पूरे विश्व ग्लोब को प्रदान करो जिससे सभी को ये उपचारी शक्तियाँ मिलें। इसमें किसी व्यक्ति व परिस्थिति पर हमारा अटेन्शन नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के चर व अचर सभी प्राणी इसमें शामिल हैं। इससे हमारा प्रकृति या व्यक्ति से कोई भी बंधन नहीं बनता और हम उपचार करके भी अलग रहते हैं।



काठमाण्डू-नेपाल। महाशिवरात्रि पर आयोजित शान्ति पदयात्रा का उद्घाटन करते हुए माननीय कानून, न्याय, संविधान सभा तथा संसदीय मामला मंत्री नरहरि आचार्य। साथ हैं सभासद भीमसेन दास प्रधान, ब.कु. राज व अन्य।



रेवाड़ी-हरियाणा। महाशिवरात्रि पर आयोजित आध्यात्मिक रैली को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए विधायक रंधीर कपड़ियासा। साथ हैं बी.जे.पी. प्रेसीडेंट लक्ष्मण यादव, ब.कु. बृजेश, ब.कु. निर्मला व अन्य।



अवोहर-पंजाब। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण करते हुए एस.डी.एम. राजपाल सिंह, डॉ. जगदीश चन्द्र, जिला भाजपाध्यक्ष सोताराम शर्मा, ब.कु. पुष्पलता व ब.कु. सुनीता। साथ हैं ब.कु. दर्शना व अन्य।



वही-सोलन। महाशिवरात्रि के पावन अवसर पर निकाली गई शोभायात्रा में उपस्थित हैं ब.कु. शकुंतला, ब.कु. पार्थ तथा अन्य।



मैनपुरी। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर जिलाधिकारी एस.पी. मिश्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. अर्चना। साथ हैं ए.डी.एम. डॉ. चन्द्रभूषण, चेरमैन साधना गुप्ता व अन्य।



वरवाला-हरियाणा। त्रिमूर्ति शिव जयंती के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में रमेश राम, डिप्युटी कमांडेंट, सी.आई.एस.एफ., असिस्टेंट कमांडेंट पी.एस. नागरा, आर.बी. नोटियाल, सी.आई.एस.एफ., ब.कु. इन्द्रा तथा अन्य।