divinepramilabhagwan.com

मौन

Silence

मौन

Silence

मौन है सोन। मेरी गिफ्ट है मौन। मौन मे ज्ञान पक्का होगा। मौन मे संकल्प विकल्प, द्वैत, द्वेष ख़तम होते हैं। मौन ही सर्वोत्तम भाषा है। ज्ञान के बाद मौन करने से शक्ति बढ़ती है। ज्ञान के बगैर मौन नही होती है। एक शब्द भी घर में हम क्यों बोलते हैं? जो कुछ अंदर चले, उसको ज्ञान देकर निकाल दो।

हमेशा के लिए मौन हो जाओ। पहले तुम देवता बनो, फिर खुदा बनोगे। ज़ुबान की मौन से मन की मौन शुरु हो जाएगी। मन को हर हालत मे चुप्प रहने की आदत डालो।मन को सिखाओ, तुम देखोगे की जो वचन अच्छा नही लगा था, अब अच्छा लगेगा। मन को मौन का पाठ सेखाओ। मन तू जोत स्वरूप हे, अपना मूल पहचान। साधो, चुप का हे संसार। ज्ञान के पहले कोई लाख समझाए चुप रहो, तो रेह नही सकेगा क्योंकि मन पर कंट्रोल नही है। हम सबको ज्ञान सुनाने लग जाते हैं। जब तुम बैलेंस मे आजाओगे तो मौन आ जाती हैं। तुमको मौन अच्छी लगने लगे। बड़े बड़े बैरिस्टर, डॉक्टर भी कम ही बोलते हैं।

सच्ची मौन से सब प्रारभ भसम हो जाते हैं। मन से क्रम न बने। मन से मौन, मन ना चले। मौन उसकी सच्ची हे जिसके अंदर का सब अहंकार ख़तम हो जाये। मौन उसकी सच्ची जिसकी अशक्ती नही है। अंदर से इमोशनलेस (emotionless) हैं। बाहर से मौन करते हैं, ये सच्ची मौन नही है।

जानते हुए भी चुप रहना, खबर रहते हुए भी बेखबर रहना, यह सच्ची मौन हे। मौन करेगा तो - ना दोस्त बनेगा, ना दुश्मन। ज्ञान का पहला सबक हे मौन। जब तुम बात करते हैं, तो देह में आ जाते हैं। मौन से पक्ष पात रहित रहेंगे। मौन से एक भी विकार नही आएगा, अंदर ही ख़तम हो जायेगा।

जिसने एकांत का मजा नही लिया, समझो ज्ञान नही लगा। नुकसान देख कर भी चुप करना पड़ता हे तभी तो आगे वाला सीखेगा। बात करता हे तब भगवान से जुदा हो जाता है। आत्मा मे कोई बात नही हे , इसलिये मरकर रहो संसार मे। अब तक बात किया, नुकसान मे रहे या फ़ायदा हुआ?

अपने से पूछो तो मौन हो जायेगा, जो भी होता हे मन के संकल्प से होता है। संकल्प से खाली मन, शांत हे, वो ही निर्वासना होके मौज मे रहेगा। जरूरत के tune पर बोलना एक शब्द, या दुसरो के भलाई या दूसरों को एनकरेज (encourage) करना यह भी मौन हे। सच्चा होवे या बहुत जरूरी होवे तभी हमारा एक शब्द निकले। मौन हे सोन। तुम्हारी सदा मुस्कराहट की मौन हो। मौन मे पाप नही होगा। किसी से पूछा परमात्मा की बोली (भाषा) क्या है? जवाब मिला - "मौन"। बाहर की मौन देवता बनाती है, मन की मौन भगवान।

मौन तीन प्रकार की है -

1. कम बोलना

2. जरूरत के समय बोलना
3. टेलीग्राम की तरह to the point बोलना।

आत्मा की बात करना भी मौन है।

If silence is gold, then speech is silver.

The greater silence is higher the state, deeper than the kingdom of death.

मौन से observation पावर भी बढ़ती हे, बोलने से शक्ति भी कम होती है।

" बोलत बोलत भय विकारा, शांति पाता जिसे मौन आता।"

वचन सम्भाल बोलिए

बोलना एक कला है, किन्तु मौन मे रेहना सबसे बढ़ी कला है। कम बोलना और जरूरत पड़ने पर ही बोलना बुद्धिमता का चिन्ह है। जो बिना बताए बोलते हैं, दुसरो की बात के बीच मे बोलते हैं, और बगैर माँगे सलाह देते रहते हैं, वह दुसरो की नजर मे वाचाल (talkative), अप्रिय एवं हल्के व्यक्ति माने जाते हैं। वाणी विवेकी व्यक्तित्व का महत्व-पूरण अंग है। हम जो चिंतन करते हैं, हमारे मन में जो विचार रहते हैं , वही वाणी के द्वारा प्रकट होते हैं। अतः आवश्यकता है की हम सोच समझ कर बोले। इसलिए कहा है वचन संभाले बोलिए, वचन के हाथ ना पाँव रे, एक वचन औषध (drugs) करे, एक वचन करे घाव रे। किन्तु प्रशन यह है की हम में से कितने ऐसे हैं जो सम्भाल कर वचन बोलते हैं। अक्सर होता यह है की हम बात - बेबात में बोलते रहते हैं, यहाँ तक की अनेक व्यक्ति तो कितना अकेले अपने आप से बोलते रहते हैं या बड़बड़ाते हैं। शायद हम यह भूल जाते हैं की बोलने से शक्ति भी कम होती है। इसलिए जरूरी है की हम कम बोले और जो दूसरों को प्रिय लगे वैसी वाणी बोले।

एक संत से जिगयासु ने पूछा, गुरूदेव दुनिया में सबसे मीठी वस्तु क्या है? संत ने कहा - ज़ुबान। पुंन : जिगीयसु ने प्रशन किया, गुरूदेव दुनिया में सबसे कड़वी वस्तु क्या है? संत ने जवाब दिया - ज़ुबान। जिगयासु दोनों बातों का एक ही जवाब पाकर अचंभव में पड़ गया। तो संत ने समाधान की भाषा में कहा - हमारी जीभ्या ही मीठी या कड़वी दोनों है। जब हम जीभ से प्रिय बोलते हैं, सत्य बोलते हैं, हितकारी बोलते हैं, तो वह मीठी है : और इसके विपरीत जब कठोर वचन, गाली या असत्य बोलते हैं तो दुनिया में उससे कड़वी वस्तु नही हो सकती। यह बात हमे अत्यंत महत्वपूर्ण सूत्र के रूप में पकड़नी चाहिए। बात ही बात में, अनेक बात, छोटी सी बात, जरा सी बात समझ कर, हम प्रमाद वश या असावधानी से कभी ऐसी बाते कह जातें हैं जो दूसरों के मर्म को भेद जाती है। उसके अहम को, एवं स्वाभिमान को चोट पहुँचाती है, इसलिये तो प्रसिद्ध है की “बातन हाथी पाइए बातन हाथी पांव।” सही ढंग से की गयी बात पर प्रसन्न होकर बादशाह हाथी का पुरस्कार दे सकता है, और बात में चूकने पर हाथी के पाँव के नीचे कुचल जाने का आदेश भी।

दैनिक जीवन में बोलना बहुत ही महत्पूर्ण भूमिका रखता है। रात दिन के कुल चौबीस घंटे में लग-भग 15-16 में हम कम से कम 7-8 घंटे बोलते हैं। क्या कभी हमने हिसाब रखा है की इन आठ घंटो में हम कितना निरर्थक (pointless) बोलते हैं, और कितना सार्थक बोलते हैं? कितना अप्रिय बोलते हैं, और कितना सार्थक? प्रिय तथा हितकारी? अक्सर बोलने वाला अपनी समझ के अनुसार जरूरी समझ कर ही बोलता है, लेकिन कोई जरूरी नही है की वह सब जरूरी ही हो जो हम बोलते हैं।

श्रीमान "क" वाक्-पटु है । अंग्रेजी व हिंदी दोनों भाषाओं में धाराप्रवाह (fluent) अधिकार पूर्वक संभाषन की उसमे क्षमता है । अनेक विषयों की जानकारी भी रखते हैं, लेकिन कठिनाई ये है की वे लगातार बोलते रहते हैं, अपने सामने किसी दूसरे की सुनते नही हैं। कोई भी विषय हो, किसी प्रसंग का मज़मा हो, वह अपनी उपस्थिति जताने के लिए बोलते रेहना चाहते हैं। नतीजा ये है कि हर जगह लोग उनसे ऊब जाते हैं।

हमे ये नही भूलना चाहिए कि दूसरे भी बोलना चाहते हैं, अतः जरूरी है की दूसरों को भी बोलने का अवसर दें। भावों की अभिव्यक्ति हर व्यक्ति करना चाहता है। अतः ध्यान पूर्वक दूसरों की बात सुनने वाला व्यक्ति प्रिय लगता है।

एक जापानी कहावत है -" तीन इंच लम्बी ज़ुबान छह फुट ऊँचे आदमी को मार सकती है।” सच मुच तीन इंच चमड़े की ये जीभ बड़ी ही चमत्कारी है। यदि हमने इसका सही उपयोग नही जाना तो ये अनर्थ कर देती है। द्रोपदी द्वारा इसी ज़ुबान से दुर्योधन को लक्ष्य कर कहा गया एक वाक्य -" अंधे से अंधे ही पैदा होते हैं" महाभारत का मूल कारण बना था। एक शायर ने बड़ा ही सुंदर कहा है - " जो ज़ुबां नही लोहे की शमशीर है, जो कह दिया - वह पत्थर की लकीर है।"

दूसरों को समझाने की आदत कैसे छोड़े?

जब हम सामने वाले को समझाने जाते हैं तो अपने को पूरी तरह से तैयार करके जाएँ कि में इस्लीय जा रहा हूँ क्योंकि मुझसे बिना बोले रहा नही जा रहा है, ना कि सामने वाले जो समझाने जा रहा हूँ कि वो सुधर जाए। फिर दूसरा की मैं प्रेम से बोलूंगा। तीसरा फिर उसे स्वतंत्र छोड़ दूँगा कि वो माने या ना माने। किस विश्वास पे? कि अगर उसके मानने से भलाई होगी तो भगवान उसे मनवा देंगे, और अगर उसके न मानने में भलाई होगी तो नही मनवाएंगे। फैसला भगवान पर छोड़ दे। तू फल की इच्छा न कर।

अग्ग्रेसर (Aggressor) बनकर समझाओगे तो फल की इच्छा बनी रहेगी। हम बोलते ही तब हैं जब हमारे गहराई में ये बात, इच्छा पड़ी है कि ये मेरी बात माने ही। जब हम कुछ बनकर जायेंगे, खुद भी क्रम बनायेंगे, सामने वाले के भी क्रम बनवायंगे की तू मेरी बात मान। वो भी ये ही त्रास करता है कि पता नही ये मुझे क्यों समझता है। हम उसे बेवक़ूफ़ समझते हैं, और वो हमें। उसका भी भगवान भुला देते हैं, की मेरी मत्त पर चल, और खुद का भी भगवान भुला पड़ा है, वो ही उसे चला रहा है। परमात्मा को अप्रकट करके अपने को प्रकट करते हैं, क्योंकि हमें सत्य पक्का नही है।

डिफेंस (defense) में कोई अगर आकर पूछेगा तो हमे ये इच्छा ना होगी की वह माने या ना माने, पर defense में भी हस्ती बनी पडी है। मेरी इच्छा है समझाने की, तभी कोई सलाह लेने भी आता है। कोई पूछने अये तो आप ही बोले - " भगवान ! आप सलाह लेने आये हो?" उसे समझाने की इच्छा ख़तम करो। किसको समझाऊँ? जब सब घट में आप ही हो, ये निशचय पक्का कर दें , भगवान कर देखें।

डिफेंस (defense) में आकर कोई पूछे तो कोई दूसरे व्यक्ति को आगे करो कि इससे पूछो, ये तुम्हें better guide कर सकेंगे, better समझेंगे। तुम सबको बोलो की आप खुद समझदार हो, अपने अंदर वाले भगवान से पूछो, जो मुझे मत्त देता है वो आपको भी देगा। वो हमेशा आपको सही guide करेगा। वो आपके साथ है। आप उसी की शरण लो, उसी को पुकारो, उसी को पकड़ो, उसी को पूछो। ऐसा कहने से आपकी हस्ती ख़तम और सामने वाला भी सच को पकड़ेगा, भगवान को पकड़ेगा।

मुर्दे को आके कोई थोड़ी पूछेगा की आप हमे समझाओ। जब घर वाले तेरे लिए कहे की ये मर गया है, हस्ती ख़तम हो गयी है, आप better जानते हैं, अपने अंदर वाले भगवान से पूछो, ये तो कुछ बोलेंगे नहीं - तब समझना की तेरी हस्ती खत्म हो गयी है, तू मुर्दा हो गया है।

तू उसे समजाएगा वो नहीं मानेगा तो तुम्हें ही तो विक्षेप्ता आएगी, तू ही तो अशांत होगा, तुझे ही मन में अच्छा नही लगेगा। तू अगर उसे भगवान पर छोड़ देगा कि उसके अंदर भी भगवान है, वो ही उसे समझएगा, तो तू ही शान्ती में बैठा है । तू अपना विश्वास पक्का करता जा, न की उसे समझा - पसंद तेरी है।

भगवान ने कहा की सोच कि तू कब और क्यों समझाता है? जब तू सामने वाले को नासमज समझेगा, अपने को समझदार, तब ही foundation समझ में आई नही की सामने वाले के अन्दर कौन है। उसके अन्दर भगवान है, सर्वगयाता, सर्व-शक्तिमान। तू भगवान को क्या समझाएगा? तू यदि अपनी मत देता है और सामने वाला मान लेता है, तो तू खुश होता है कि इसने मेरे बात मान ली। मूर्ख ! इस से तेरा बहुत भारी नुकसान है। इसके मानने से तेरा अहंकार तो और ज्यादा बढ़ गया है की में इतना समझदार हूँ तभी इसने मेरी बात मान ली। यह हमारा बड़ा भारी भ्रम है। अगर सामने वाले की बात समझ आई है तो वो केवल भगवान की इच्छा से, भगवान के हुक्म से, ना की तेरे समझाने से। भगवान की इच्छा होगी, तभी सामने वाले को समझ आएगी, नही तो नही आयेगी। हम भ्रम में सोचेंगे कि वो हमारे समझाने से समझ गया तो अगली बार फिर समझाने लगेंगे। जब यह बात समझ आ जाएगी की सामने वाला भगवान के हुक्म से ही समझेगा तो उससे भगवान के ऊपर सहज में ही छोड़ देंगे। भगवान के हुक्म से समझेगा तो भगवान को ही समझाने दो, में बीच में क्यों पढ़ू। ऐसा करने से दोनों ही स्वतंत्र हो जाएँगे। दोनों सत्य पकड़ लेंगे। सामने वाला ownself निराधार हो जायगा।

अब जो एनर्जी सामने वाले को समझाने में लगा रहे थे, वो अपने को समझाने में redirect कर देंगे, तो हमारी improvement हो जाएगी। वो एनर्जी हम सत्य को पक्का करने में लगा सकेंगे कि है ही भगवान।

तुझे अगर कुछ समझाना भी है तो उसे सीधे मत बोलो। तू अपने अंदर ही बैठे परमात्मा को बोल की भगवान जब उसने तेरी ही बात माननी है तो तू स्वयं सामने वाले समझा। मेरे अंदर मत्त तू डालेगा तो उसके अंदर भी तू डाल। मुझे बीच में क्यों डालता है? सामने वाला जाने और तू जान। मेरी कोई हस्ती नही है। तुझे समझाना है तो तू समझा ; नही समझाना है तो मत समझा। मुझे बीच का बंदर क्यों बनाता है?

हमको दोनों रास्ते लेने है अपने मन को समझाने के लिए - कभी मन को जोरी से चुप करना है कि गुरु ने बोला है कि नही समझा। समझाना है तो खुद को समझा। कभी बोलना भी है तो अपने आप को तैयार करके बोलो। बोलने के बाद अपने को ज्ञान दें। फिर गुरु को पुकार, की भगवान अभी भी समझा दे की है ही भगवान। भगवान ! ये मेरा स्वभाव हर ले, प्रभु हर ले। मैं ये चाहता हूँ की मैं इस आदत से उठ जाऊँ, पर मुझ से होता नही। जितनी पीड़ा और सच्चाई से तेरी पुकार होगी उतनी ही गहरायी से हमारी आदत, हमारा स्वभाव खत्म होता जायेगा। रो-रो कर पुकार की भगवान अपने जैसे दिव्य-द्रिष्टि दे की हर घर में तुझे ही देखूं, तुझे ही देखूं , तुझे ही देखूं ।

Tune पर harmonium है, बाजा है, मुरली है, उसकी आवाज़ पर कैसे सब मस्त होते हैं, तो हम भी अपने से पूछे की हमारे आवाज़ में कौन सी tune है। भले कोई कितनी भी बड़ा ज्ञानी हो जाए, लेक्चर भी करे पर मैं उसका शब्द देखोगे की कौन सी tune निकालता है। Tune भी बहुत बड़ी बात है। भगवान ने बोला - हम भी देखते हैं की कोई तीखी मिर्च है, कोई लाल मिर्च है, कोई काली मिर्ची है, ये कौन सा ज्ञान हुआ?

मेरे शब्द में ऐसा प्यार भरा हुआ होए कि जो आगे वाला बोले -" फिर से बोलो।" भले में किसी को गालियां भी दूं, चपात भी लगाए, तो भी उनको अच्छा लगे, जो बोले - " फिर से बोले ", "फिर से लगाओ"। अभी मेरे भगवान से सब क्यों बोलते हैं कि मेरे को फिर से चपात लगाओ। सारी अंदर की बात है। आज मेरे लिए किसी से भी जाके पूछो इतने पुराने योगी है, वो बोलते है की भगवान ने मेरे को बहुत प्यार किया है, जो कुर्बान जाते है, कोई भी शिकायत नहीं करेंगे, तो ये क्या है? तुम बताओ की तुमने किसपर प्यार का ठप्पा लगाया है जो कोई आके बोले मेरे को प्यार किया है।

अभी तुम बताओ तुमने life में किसी को भी गलत शब्द दिया है? या अभी किसको गलत शब्द देते हैं तो उसको क्या समझते हैं? उसका क्या समझ के बोला, वो कौन है? आँखें भले देखती हैं पर है कौन? है तो वो ही, कौन कम कौन जास्ती है? कौन ऊँच - नीच है? हमने तो बचपन में एक कविता पड़ी थी " जे भाई भलो पेह्जो त घट न कहकहे डीसू निहबी खिमी निहार, " जब भी तुम किसी को भी शब्द देते है, तो अपने को क्या समझते है? किसी को भी गलत शब्द बोला, उसके दिल को दुखाया , उसका दिल दुखी हुआ तो सब तीर्थों का पाप आके तुमको लगेगा। तुम यह याद करें की किसी से भी गलत शब्द बोला तो जैसे उसके दिल में होल कर दिया ।

ज्ञान के बाद डरते नही हैं की कोई ऐसा शब्द बोलके मैं क्रम नहीं बनाऊ। इसलिए कोई भी शब्द बोलो तो विचार करके बादमे बोलो। भले हमारे घर में कोई नौकर होवे, पापी से पापी होवे नीच से नीच होवे, हमको उसको गलत शब्द कभी भी नहीं बोलने का है। समझो मेरे घर में कोई जुल्मी है, फिर भी हमको उसको कोई

भी गलत शब्द नहीं देने का है। एक दिन आपे ही उसके पाप का घड़ा भरेगा तो निकल जायेगा, पर मैं शल कोई उसको शब्द नही देगा। समझो मैंने उसको शब्द बोला और वो मेरा शब्द पकडके जाके कुछ भी करे तो हमारे दिल पर क्या गुजरेगी? उसका पाप किसको लगेगा? इसलिए बोलते हैं विचार के बढ़ में शब्द बोलो।

दुनिया में जो भी नौकरी करते हैं, उसको सिखाते हैं कि कैसे बात करनी चाहिए, कौन सी tune से बात करनी है। judge को, वकील को, टेलीफ़ोन वाले ओपेरटर को देखते हैं कि कैसे बात करते हैं? तुमको पता नहीं कैसे बात करते हैं? कुछ अनुभव ही नही करते हैं। तुम्हारे लिखने पढ़ने, पोथिया भरना से क्या होगा? सब से प्रेम से चलो, नम्रता से बात करो, सेवा करो, शब्द भी और भावना भी अच्छी होवे सबके लिए। भावना भी पहुँचती है। एक शब्द की महिमा है।

आज समझो कोई फ़क़ीर दरवाज़े पर आता है, तुमको कुछ देने का नही है, पर तुम उसको चार गाली देते हो की नहीं ऐसा नहीं करता है। तुम समझो देने का भी नही है, तुम उसको गाली क्यों देते हो? फिर उसके अंदर से हमारे लिए क्या निकलेगा? आहें ही निकलेगी ना। नहीं देने का है तो चुप में रहे ना, पर उसको कम जायदा क्यों बोलेंगे? भगवान सेवाधारियों के बीच रहते हैं, सब अलग अलग संस्कार के हैं। भगवान किस तरह बोले जो receiving man बन जाए? समझो आपकी आवाज़ ऊंची है, तो नीचा कब बनाया? नौकर से समझा तीखा बोलते हैं - कैसा किया, पानी क्यों डाला? पर हाँ बोलो - " पानी कैसे डाला " नीचे से बात करो। मेरी tune ही ख़राब है, जब tune बने। जो मेरा tune है तो आत्माकार नहीं बना जैसे वो catch करे की हाँ ऐसे पानी डालो। ऐसे घी डालो, पर आर्डर करता है। सन्यासी स्त्री के साथ माथेरान गया, बोला - "माताजी -2", पर tune में वो ही आर्डर था। बाहर से सन्यास लिया, tune change नहीं किया।

हम observe करते हैं, किसीके भी घर जाते हैं तो कैसे बोला? हम सबका स्वभाव catch करेंगे। लोकल ट्रेन में भी बैठते थे की इधर लड़ाई हुई तो किसको क्या बोले? इधर कोई आर्डर करके ना बोले, प्रेम ना करो तो order भी कैसे करते हैं? कैसे बात करते हैं? कैसे order करते हैं? सब है सिर्फ सर के साईं।