

मौन और उसकी शक्ति

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मौन का अर्थ है शांत भाव धारण करना, चुपचाप रहना, बोलना नहीं। चुपचाप रहना मौन कहलाता है। मौन में वह शक्ति है जो बन्दूक की गोली में नहीं। मौन के क्या लाभ हैं? मौन सबसे शक्तिशाली हथियार है। मौन साधना का यंत्र है। मौन साधना से वातावरण शुद्ध हो जाता है। लड़ाई—झगड़ा शान्त हो जाता है। मौन से प्राण शक्ति का ह्रास नहीं होता है। भोजन, पानी, हवा और तेज से प्राणवायु बनती है। जिसके द्वारा शरीर चलता है। जो व्यक्ति अधिक बोलते हैं उनकी शारीरिक शक्ति ज्यादा क्षीण होती है। इसलिए जितनी आवश्यकता हो उतना ही बोलना चाहिए। कबीरदासजी ने कहा है—

ऐसी वाणी बोलिये मन का आपा खोय।

औरन को शीतल करे आपहुं शीतल होय।।

अर्थात् व्यक्ति को ऐसी वाणी बोलनी चाहिए, जो दूसरों को सुख दें और स्वयं को भी अच्छी लगे। सत्य कटु होता है। प्रायः संसार में यह देखा जाता है कि लोग अपने बड़े लोगों को प्रसन्न रखने के लिए उनके अनुकूल ही वाणी बोलते हैं। सत्य कथन करने की शक्ति सबमें नहीं होती। सत्य वही बोलता है जो निष्पक्ष होता है। मीठा, प्रिय, सत्य वचन सबको अच्छा लगता है। मौन धारण करने से व्यक्ति प्रकृति के साथ जुड़ जाता है। प्रकृति के जुड़ने पर शरीर को प्रसन्नता होती है। मौन से हम भीतरी जगत में जाते हैं। भीतरी और बाहरी जगत में समन्वय होना चाहिए। रामायण, गीता, सदग्रन्थों का अध्ययन करने से विचार शुद्धता बढ़ती है। अच्छा निर्णय लेने की शक्ति बढ़ती है। न्यायालयों में वकील अधिक बोलते हैं और न्यायाधीश कम। न्यायाधीश वकीलों की बात को ध्यान से सुनते हैं और अपना निर्णय देते हैं। उनका निर्णय सर्वमान्य होता है। एक व्यक्ति गुस्सा करता है और दूसरा शान्त रहता है तो गुस्सा करने वाला अपने आप शान्त हो जाता है। क्रोध जब अपने सामने दूसरे क्रोध को देखता है तो

वह बढ़ता ही जाता है। पति पत्नी में यदि किसी विषय को लेकर विवाद हो जाये तो एक को शान्त रहना चाहिए। अधिक बोलना और जोर से बोलना सभी प्रकार के अनर्थों की जड़ है। जब एक जोर से बोले तो दूसरे को शान्त रहना चाहिए। जहां—जहां लड़ाई, झगड़ें या दंगे होते हैं वहां उनके भड़काने वाले बहुत से लोग होते हैं। आग में पानी डालने वाले कम होते हैं और आग बढ़ाने वाले अधिक। जहां पर कोई भीड़ उग्र प्रदर्शन करती है और सार्वजनिक सम्पत्ति को नुकसान पहुँचाती है, वहां क्रोध का सामूहिक विस्फोट होता है। यदि शान्त भाव से कोई उनको समझाये तो उनकी समझ में यह स्वयं आ जायेगा कि हम लोगों के द्वारा किया गया कार्य अनैतिक था। मौन रहना कमजोरी नहीं बल्कि आन्तरिक शक्ति का परिचायक है। भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम में महात्मा गांधी ने अपना प्रमुख अस्त्र अहिंसा को बनाया। गांधीजी को यह ज्ञात था कि हिंसा से हिंसा को समाप्त नहीं किया जा सकता। इसलिए उन्होंने अंग्रेजी साम्राज्य का विरोध करने के लिए धरना, उपवास, व्रत और पश्चाताप जैसे बिन्दुओं को अपनाया। गांधीजी की मौन की शक्ति से अंग्रेजी साम्राज्य हिल गया और एक दिन अंग्रेजों को भारत छोड़कर जाना पड़ा।

सचिव, मित्र और वैद्य को सदैव सत्य बोलना चाहिए। सचिव का कार्य होता है कि वह अपने राजा को सत्यवात से अवगत करावें। निर्णय लेना और न लेना राजा का कार्य होता है। मित्र को अपने मित्र से सदैव सत्यवात कहनी चाहिए। मित्र को धोखा कभी नहीं देना चाहिए। इसी प्रकार वैद्य को चाहिए कि वह रोगी को सत्य से अवगत कराये। दवा कड़वी हो या मीठी रुचि के अनुसार रोगी को न दे, बल्कि जो रोगी के रोग को दूर कर सके, ऐसी दवा देनी चाहिए। गुरु का भी यह कर्तव्य है कि वह शिष्य को सत्य उपदेश दे। सन्मार्ग पर लाना, उसका जीवन निर्माण करना गुरु का कर्तव्य है। शिष्य का कर्तव्य है शिष्टाचार पूर्वक गुरु के दिखलाये हुए मार्ग पर चलना। शिष्य गुरु का यदि अनुकरण करता है तो उसका जीवन निर्माण होता है। शिष्टाचार एक बहुत बड़ा गुण है। अशिष्ट आचरण लोगों में असंतोष पैदा करता है। असंतोष समाज और राष्ट्र को खोखला कर देता है। बड़े लोगों के साथ, महापुरुषों के साथ सदैव शिष्ट व्यवहार करना चाहिए। वाणी का संयम सबसे बड़ा संयम है। वाणी से ही कोई पूजनीय बनता है और कोई अपूजनीय। इसलिए हृदय की तराजू पर तौलकर वाणी को

मुख से बाहर निकालना चाहिए। समाज में वाणी का ही मूल्यांकन होता है, मनुष्य का नहीं। महापुरुषों के वचन को जीवन में धारण करना चाहिए। शिष्टाचार जीवन का दर्पण है। शिष्टाचार के माध्यम से ही मानव के व्यक्तित्व का विकास होता है। अच्छा या बुरा, दूसरों पर कैसा प्रभाव पड़ता है, यह हमारे उस व्यवहार पर निर्भर करता है जो हम दूसरों के साथ करते हैं। शिष्ट व्यवहार का दूसरों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। दूसरों को सद्भावना आत्मीयता और सहयोग की प्राप्ति होती है। इसके विपरीत अशिष्ट व्यवहार दूसरों में द्वेष पैदा करता है। अशिष्टता का अभिशाप व्यक्तित्व के विकास की सबसे बड़ी बाधा है। शिष्टाचार व्यवहार की वह रीति-नीति है जिसमें व्यक्ति और समाज की आन्तरिक सभ्यता और संस्कृति के दर्शन होते हैं। शिष्टाचार से व्यक्ति के व्यक्तित्व का मूल्यांकन हो जाता है। मौन शीतल जल है जो उग्रता की अग्नि को अपने सत्य आचरण से शान्त कर देता है।