

मानव जीवन में मौन का रहस्य

आत्मप्रकाश
क्षेत्रीय केन्द्र, पटना

आज के समय में मानव सभ्यता में होने वाली उथल-पुथल का कारण महत्वाकांक्षी मन है। यदि मन को इस प्रकार से प्रशिक्षित किया जाए कि वह मौन की अवस्था में आ जाए तो संसार की बहुत सारी समस्याएं दूर हो सकती हैं। मौन ध्यान की एक अवस्था है जो शब्द एवं विचार से परे होती है। हमारे देश के अनेक संतों ने जैसे महात्मा बुद्ध, महावीर स्वामी, स्वामी विवेकानंद और महात्मा गांधी आदि ने मौन की महिमा को समझा एवं विश्व को शांति का उपदेश दिया।

विख्यात मनोचिकित्सक मौरिस फ्रेडमेन ने अपने अनुसंधान में लोगों की मन की स्थिति जानने की कोशिश की तो लोगों ने उनको बताया कि काम में मन नहीं लगता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, हर समय मन अशांत रहता है। नकारात्मक विचार ज्यादा आते हैं। फ्रेडमेन ने आंकड़ों का विश्लेषण किया और निष्कर्ष निकाला कि चेतन मन में ये विचार मनुष्य के अचेतन मन में गहरी पड़ी छाप के कारण आते हैं। जो जाने या अनजाने में दूसरे के द्वारा संप्रेषित होते रहते हैं। अचेतन मन में गहरी परतों का कारण किसी की अवहेलना, उपेक्षा, अनादर या दुर्व्यवहार के कारण हो सकती है।

जापानी चिकित्सा वैज्ञानिक के. कुरोकावा के अनुसार मन का यह दुःख धीरे-धीरे हमारे शरीर पर अपना अधिकार जमाने लगता है। ये पीड़ा मानसिक बीमारियों का कारण बनती है।

हमारा मन घड़ी के लोलक (पेन्डुलम) की भांति है जब तक लोलक की चाल व्यवस्थित रहती है घड़ी ठीक से समय बताती है यदि लोलक की चाल बदल जाए तब समय भी गलत हो जाएगा। इसी प्रकार मानवीय घड़ी के लिए भी आवश्यक है कि मन की गति भी पूर्णतः नियमित एवं व्यवस्थित रहे। मन की गति बलपूर्वक नियंत्रित नहीं की जा सकती है। मन को मौन रखकर एक पवित्र विचार पर लगाकर मन में उठने वाले सभी अवांछित एवं फालतू विचारों को निकाल देना है। अंत में वही पवित्र विचार हमारे चेतन मन में प्रवेश कर जाएगा जो व्यक्तिगत घृणा, ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध के परे संकल्प शक्ति का विकास कर देगा।

इसलिए बीमारियों से दूर रहने के लिए और स्वयं को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए मौन अत्यंत आवश्यक है।

