

मौन सत्संग निर्देश

आप सब को खूब खूब नमस्कार!
मौन-सत्संग में आपका स्वागत।

हमारा जो मन है वह निरंतर अतीत में या भविष्य में गति करता है। अतीत यानी स्मृतियाँ, यादें। भविष्य यानी कल्पना, उधेड़बुन। और दोनों ही सत्य नहीं हैं। और हमारा इस भाँति अपने मन में involve होना, अपने मन में निरन्तर भटकना, यही हमें सत्य से दूर बनाए रखता है।

मौन-सत्संग का अर्थ है ~ सत्य के साथ एक हो जाना।

मौन-सत्संग का अर्थ है ~ इस विचारों की उधेड़बुन से धीरे-धीरे अपने केंद्र पर लौटना।

वैज्ञानिक जिस भाँति इस सृष्टि की संरचना के सम्बन्ध में खोजबीन करते हैं और जो उन्होंने अभी तक पाया है, कुछ ऐसा है कि शून्य था, और शून्य में अचानक एक विस्फोट हुआ, there was an Explosion, and out of Nothing, appeared Everything.

और जब से यह हुआ, तब से जो appear हुआ है, यह जो 'World of Appearances' है, यह निरन्तर फैलता चला जा रहा है, expand होता चला जा रहा है।

It is same with our Minds ~ there was Silence and out of that Silence there is an Explosion, and that Explosion is of Thoughts. And Thoughts manifest into all the Appearances.

मौन-सत्संग का अर्थ है इस पूरी की पूरी प्रोसेस को रिवर्स कर देना।

जो फैलाव है, जो सब तरफ़ बिखरा हुआ है मन, उसे धीरे-धीरे समेटते चले जाना, वह धीरे-धीरे वापस लौटता चले और rather than an Explosion, there is an **Implosion**. एक और विस्फोट जो भीतर की तरफ़, एक छलाँग ~ जो पुनः इन विचारों की उहापोह से शून्य में, मौन में, शांति में।

तो एक प्रोसेस है संसार में फैलने की, और

एक प्रोसेस है उसका बिल्कुल रिवर्स - अपने भीतर, सत्य में स्थापित होने का।

संसार में भटकाव है फैलाव से। सत्य में टिकाव है। जैसे हम धीरे-धीरे अपने आप में सिमटते चले जाते हैं - और यही प्रोसेस ध्यान है। विचार अनेक हैं, शब्द अनेक हैं और जब तक हम शब्दों में उलझे हैं, हम अनेक में उलझे हैं। जब हम मौन में हैं, उस मौन में हम अनेक से एक पर लौट आते हैं।

धीरे-धीरे शून्य में समाना हो जाता है।

एक परम विश्राम की अवस्था को हम उपलब्ध होते हैं।

तो यह जो प्रोसेस है मौन सत्संग का, इसके सम्बन्ध में मैं आपको बता दूँ।

Step 1: Instrumental Music

शुरुआत जो है वह instrumental music से होगा।

हल्का हल्का संगीत बज रहा है और हमें अपने आप को धीरे-धीरे समेटना शुरू कर देना है।

किस भाँति?

जो हमारा मन अनेक जगहों पर भटक रहा है, अभी हम संसार से आए हैं, पीछे बहुत काम-काज छोड़ कर आए हैं। बहुत उलझाव अपने पीछे छोड़ कर आए हैं, उनसे धीरे-धीरे लौट कर 'अभी और यहीं' यानी इस मोमेंट में आना शुरू करना है।

संगीत को सुनते-सुनते संसार को विदाई और धीरे-धीरे अपनी उपस्थिति को महसूस करना। Feeling your presence. और जब हम अपनी presence को महसूस करते हैं तो हमारे मन को भटकने के लिए ज्यादा उपाय नहीं रहता।

Step 2: Gacchami

इस संगीत के बाद मैं हम 3 बार झुकते हैं, प्रणाम करते हैं, जो गच्छामि का प्रोसेस है। गौतम बुद्ध के समय में लोग गाते थे, उनके शिष्य गाते थे -

बुद्धम् शरणम् गच्छामि।

संघम् शरणम् गच्छामि।

धम्मम् शरणम् गच्छामि।

आज के अनुसार उसमें थोड़ा बदलाव किया है। उसका अर्थ और किस भाँति हमें झुकना है वह मैं आपसे कहूँ।

सर्वप्रथम हम गाते हैं 'ओशो शरणम् गच्छामि'

और मेरी नज़र में ओशो का अर्थ है सदगुरु। तो जिनके गुरु ओशो नहीं हैं, They don't have to think of Osho as a person. They can remember their own master, they can remember their own Sadguru.

क्योंकि, गुरु गुरु एको, भेस अनेक। दिखने में अलग हैं संत, सदगुरु। लेकिन जो सार तत्व है, गुरु तत्व है, जो परम तत्व है, वह सबमें एक है। तो इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि उस समय आप किसे याद करते हैं। आप अपने गुरु को याद कर सकते हो। आप अपने किसी इष्ट को याद कर सकते हो।

असली बात यह है कि हम जहाँ दिव्यता का अहसास करते हैं उसका स्मरण करके झुक सकें, उसका स्मरण करके गा सकें।

तो पहले मैं गाऊँगा 'ओशो शरणम् गच्छामि। आप सुनेंगे। उसके बाद एक पंक्ति में इसका अंग्रेजी अनुवाद है। 'I bow down and let-go into the Divinity present within and around the Master'.

यानी, जो दिव्यता मुझे सदगुरु के भीतर और आस-पास महसूस होती है, अनुभव में आती है, मैं उसे प्रणाम करता हूँ। उसे झुकता हूँ। और फिर हम सब साथ में गाएँगे, 'ओशो शरणम् गच्छामि'। और जैसे ही हम शरणम् गाना शुरू करते हैं हम झुकना शुरू करेंगे। झुकते-झुकते धीरे-धीरे अपने माथे को ज़मीन पे टिका देना है। और यह झुकना तब आसान होगा यदि हम **नमाज़ आसान** में या जिसे हम **वज़ासन** के रूप में जानते हैं, उस आसन में बैठे हों।

जिन लोगों के शरीर flexible हैं, सुखासन में भी वो झुक सकते हैं। माथा ज़मीन पे लग सकता है। बिल्कुल ठीक, सुखासन में भी यह प्रयोग कर सकते हो। जिनका शरीर साथ नहीं देता है। जिन्हें chair पे बैठना ज़रूरी है या उतना flexibility नहीं है, तो जहाँ हैं, जैसे हैं, जितना झुक सकें उतना झुक लेना है।

और फिर दूसरा गच्छामि गाया जाएगा,

'**आत्मानम् शरणम् गच्छामि**'। जब मैं गा रहा हूँ, आप जो झुके हुए हैं, वापस लौटना शुरू करेंगे सुनते हुए। और फिर एक पंक्ति में अंग्रेजी में अनुवाद। 'I bow down and let-go into the Divinity present within and around me'.

यानी जो दिव्यता में सदगुरु के भीतर और आस-पास महसूस करता हूँ वही दिव्यता मेरे भीतर और मेरे आस-पास भी मौजूद है। मैं अपने भीतर और आस-पास मौजूद दिव्यता को प्रणाम करता हूँ, झुकता हूँ, उसकी शरण में जाता हूँ। फिर सब साथ में गाएँगे 'आत्मानम् शरणम् गच्छामि'। शरणम् के समय झुकना शुरू करना है। धीरे-धीरे अपने माथे को फिर से ज़मीन पे लगा देना है।

फिर तीसरी पंक्ति में गाऊँगा, '**ब्रह्मम् शरणम् गच्छामि**'। जिसका अर्थ है कि जो दिव्यता सदगुरु के भीतर और आस-पास है, जो दिव्यता मेरे भीतर और मेरे आस-पास है, वही दिव्यता सर्वत्र फैली है, सब जगह मौजूद है। मैं सर्वत्र फैली दिव्यता को प्रणाम करता हूँ, नमस्कार करता हूँ, झुकता हूँ और उसकी शरण में जाता हूँ। *I bow down and let-go into the Omnipresent Divinity.*

Step 3: Bhajan/Mantra

गच्छामि के बाद किसी भजन या मन्त्र का प्रयोग होता है। आप साथ में गा सकें तो बहुत अच्छा। साथ में गाएँ, थोड़ा झूम लें, थोड़ा डोल लें। उस भजन या मन्त्र को सुनते-सुनते अपने भीतर गहरे उतरना शुरू करें। यह भजन या मन्त्र खास ढंग से, सोच विचार के, अनुभव से चुने गए हैं। मदद करते हैं हमें शांत होने में, अपने में लौटने में।

Step 4: Instrumental Music & Prayer

उस मन्त्र या भजन के पश्चात फिर से एक instrumental music होगा जिसके अंत में छोटी सी प्रार्थना है:

असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्माअमृतं गमय,
ॐ शान्ति शान्ति शान्ति।

Step 5: Silence (Round 1)

जैसे ही आप सुनो शान्ति, शान्ति, शान्ति, ख्याल में रखना कि अब मौन में उतरने का समय आ गया। उसके पश्चात हम अपना आसन जमा लेंगे, बिल्कुल शान्त, थिर, मौन अपने भीतर डूब जाना है। मौन का अर्थ केवल मुख से मौन नहीं है। मौन का अर्थ तीन तलों पर समझ लेना।

शरीर के तल पर मौन - तो जिह्वा का हिलना तो बन्द हो ही जाए, उसके साथ साथ पूरा का पूरा जो शरीर है वह शान्त, मौन और थिर हो जाए ऐसा उपाय कर लेना है। शुरुआत में थोड़ी कठिनाई होगी लेकिन धीरे-धीरे अभ्यास से बात बनने लगती है।

पहला मौन है शरीर के तल पे और दूसरा मौन है मन के तल पे। यानी धीरे-धीरे हमारे विचार जो अतीत या भविष्य में भटकते हैं वहाँ से हट कर अपने भीतर लौटना शुरू करें। हम भटकें नहीं अपने साथ होना शुरू करें।

और तीसरे तल पे मौन का अर्थ है अपने भावों के प्रति एक साक्षी भाव।

जो भी अपने भीतर महसूस हो रहा है धीरे-धीरे वह सब मौन, थिर, शान्त होने लगे। यानी चित्त पर न तो विचार की कोई हलचल और न ही भाव की कोई हलचल हो। न कोई भावावेग है, न कोई कामनाएँ हैं, न उस समय कोई इच्छाएँ हैं। सब जैसे ठहर गया।

कैसे यह सम्भव हो उसके लिए थोड़ा सूत्र मैं आपको दे दूँ।

सदा हम शुरुआत करें अपने बाहर से।

जिसे भीतर मुडना है, शुरुआत वहीं से करनी होगी जहाँ हम हैं। अपने बाहर, अपने आस-पास अगर हम अपना ध्यान ले जाएँ, बन्द आंखों से जो भी महसूस कर रहे हैं, जो भी हम अनुभव कर रहे हैं। कान कुछ ध्वनियों को सुनते हैं। त्वचा कुछ खास तरह के स्पर्श को अनुभव करती है, नासिका कुछ खास तरह की गन्ध को महसूस करती है। हमारी इन्द्रियों के माध्यम से जो भी हम अनुभव कर रहे हैं उस क्षण में, उसके प्रति होशपूर्ण हो जाना है।

विचार उसके हैं जो नहीं है। अतीत नहीं है, जा चुका, मिट चुका, समाप्त हो चुका। भविष्य अभी आया नहीं। तो ये दोनों स्वप्न हैं, अतीत भी और भविष्य भी। लेकिन जो अनुभव हमें इन्द्रियों से हो रहा है, वह अभी और इसी क्षण में हो रहा है, वह कभी भविष्य में नहीं है।

जैसे कोई ध्वनि है तो वो अभी है। बाहर पक्षी चहचहा रहे हैं, पंखा चलने की आवाज़, कभी AC चलने की आवाज़ है। कभी कोई गाड़ी गुजरी, कभी किसी व्यक्ति ने थोड़ा खाँस लिया, कि गला साफ़ कर लिया। जो भी ध्वनियाँ हैं, उस क्षण में उन ध्वनियों के प्रति होशपूर्ण हो जाना है। तो आप अपने मन के भटकाव से धीरे-धीरे लौटते हो अपनी इन्द्रियों पर, अपने शरीर पर, जहाँ यह अनुभव हो रहे हैं।

और फिर धीरे-धीरे उससे जुड़ो जो केवल बाहर नहीं है, बाहर और भीतर दोनों है।

इन्द्रियों के अनुभव बाहर हैं। फिर कुछ ऐसा है जो भीतर भी है बाहर भी है, वह है श्वास। तो दूसरा सहारा जो हमें ले लेना है वह श्वास का सहारा ले लेना है। श्वास भीतर आ रही, श्वास बाहर जा रही, श्वास भीतर आ रही, श्वास बाहर जा रही, इसके प्रति होशपूर्ण हो जाना है।

और तीसरा सहारा अपने भीतर का।

आती-जाती श्वास को देखते-देखते आप पाते हो श्वास शान्त होने लगी, चित्त शान्त होने लगा, सब ठहरने लगा। अब अपने भीतर जो शान्ति का अहसास हो रहा है, उसकी डोरी पकड़ लो। भीतर मौन है, थिरता है, शान्ति है। Now be aware of just this inner Stillness, Silence, Peacefulness. और आप पाओगे की आप अपने भीतर एक गहरी विश्राम की अवस्था में पहुँच गए।

बीच में कभी मन भटके, वापस यही तीनों चरण।

बाहर से शुरुआत, इन्द्रियों के अनुभव से। हवा बह रही है, उसका स्पर्श। कुछ ठण्डा महसूस हो रहा है तो उस ठण्डक का अहसास, गर्मी महसूस हो रही है तो गर्मी का अहसास। ध्वनियाँ हैं, तो ध्वनियों के प्रति जागरूकता। कहाँ से ये अनुभव हो रहे हैं? इन्द्रियों से। अपने शरीर पर लौट आँ जहाँ इन अनुभवों का अहसास हो रहा है।

फिर दूसरा सहारा, श्वास - भीतर आ रही बाहर जा रही। और फिर तीसरा सहारा अपने भीतर की शान्ति, थिरता और मौन। जितना आप शान्त होते हैं, जितना थिर होते हैं, जितना मौन होते हैं, आप पाएँगे जैसे बाहर ध्वनियाँ हैं, जैसे बाहर के अनुभव हैं, ऐसे ही जब इन्द्रियाँ भीतर की ओर मुड़ती हैं तो भीतर भी कई सूक्ष्म अनुभव हैं।

उनमें एक मुख्य अनुभूति है ओंकार की, अनाहत नाद की।

हमारे भीतर निरन्तर एक नाद का गुंजन हो रहा है। जो शान्त हो पाते हैं, जो निर्विचार हो पाते हैं, जो थिर हो पाते हैं, वह उस परम ध्वनि को, उस प्रणव को सुन पाते हैं। और जब हम उस ध्वनि को सुन पाते हैं, उसके साथ अपने भीतर मौन में डूबना और भी सरल और सहज हो जाता है।

15 मिनट यह मौन का चरण होगा।

Step 6: Celebrative Music

उसके बाद फिर से एक instrumental, एक celebrative music होगा। वह हमें याद दिलाने के लिए है कि मौन कोई punishment नहीं है। यह मौन हमने चुना है। यह मौन कोई शमशान का मौन नहीं है। यह मौन उदासी से भरा नहीं है। यह मौन उत्सव से भरा है।

तो अगर आप पाएँ कि आप गंभीर हो चुके थे, उदास हो चुके थे, मौन में बैठे-बैठे आप विचारों में खो गए थे, तो इस संगीत हो सुनकर पुनः एक उत्सव के भाव में, एक आनन्द के भाव में फिर से अपने भीतर मौन में उतरने का उपाय कर लेना है।

और हाँ, जिन्हें लम्बा समय बैठने की आदत नहीं है, इस संगीत के समय आप अपना आसन बदलना चाहो, थोड़ा ठीक करना चाहो, आप अपने शरीर को हिला डुला सकते हो।

Step 7: Silence (Round 2)

इस संगीत के विदा होने के बाद पुनः मौन, फिर से 15 मिनट का। फिर से वही चरण अपने भीतर डूबने के लिए। उस मौन में गहराई में उतर जाना है।

Step 8: Mangal Geet

इस मौन के बाद 3 घण्टी बजेगी, जो प्रतीक है कि मौन का समय पूरा हुआ, ध्यान के प्रोसेस का समय पूरा हुआ। लेकिन तुरन्त लौट नहीं आना है। तुरन्त आँखें नहीं खोल लेना है। 3 घण्टियाँ बजने के बाद हम अपने हाथ जोड़ लेंगे। एक मंगल गीत बजेगा।

हमें अपने पूरे हृदय से यह भाव करना है कि हम, हमारा परिवार, हमारे प्रियजन, मित्र, शत्रु, इस पूरी सृष्टि में सभी सुखी हों, स्वस्थ हों, सुन्दर हों। सभी का शुभ हो, सभी का मंगल हो, सभी का भला हो। इस भाव के साथ उस मंगल गीत को सुनना। जो गा सकते हैं साथ में गाना। साथ में थोड़ा झूमना, थोड़ा डोलना, और फिर आप चाहो तो धीरे से आँखें खोल सकते हो।

Step 9: Previous Bhajan

अन्त होगा उसी भजन या मन्त्र से जिससे हमने शुरुआत की थी। उस भजन या मन्त्र के साथ फिर थोड़ा उत्सव, थोड़ा आनन्द, थोड़ा गाना, डोलना झूमना, और फिर विदाई।

So this is the process of Maun Satsang. कोई भूल हो जाए शुरुआत में तो उसकी फ़िक्र मत करना। कोई बहुत बड़ा प्रोसेस नहीं है। असली बात बस इतनी सी है कि आँख बन्द करना है और अपने भीतर उतर जाना है। इस प्रयोग में पूरा समय आँखें बन्द रहेंगी। कमर सीधी रखें।