



अन्तरात्मा
की
पुकार

क्यों सुने ?

ईश्वर ने मनुष्य को एक मुँह और दो कान दिए हैं। क्यों न हम जितना बोलते हैं उससे दुगुना सुने ?

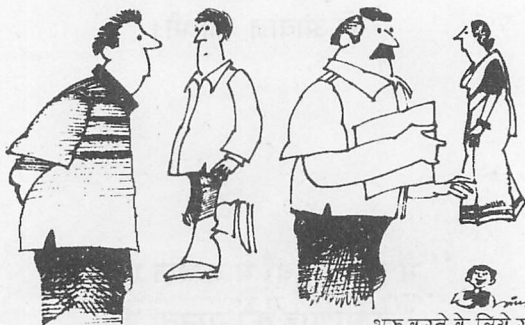


किसकी सुने?
क्या सुने?

दूसरों की सुने, और अपनी अंतरात्मा
की आवाज़ को भी।

“ मैं इस दुनियाँ में केवल एक ही
तानाशाह को मानता हूँ
- अपने अंतःकरण की
निश्चल, धीमी पुकार। ”
- महात्मा गाँधी

हर समूह दूसरे समूह में परिवर्तन देखना चाहता है।



शुरु करने के लिये सबसे
अच्छी जगह तो मैं खुद हूँ।

हर व्यक्ति दूसरे व्यक्ति में परिवर्तन देखना चाहता है।

हर राष्ट्र दूसरे राष्ट्र में परिवर्तन देखना चाहता है।

लेकिन हर एक इस इंतजार में रहता है कि कोई दूसरा परिवर्तन की शुरुआत करे।

वह यह नहीं समझता कि जब मैं एक उंगली दूसरे की ओर उठाता हूँ तब तीन उंगलियाँ मेरी ही ओर इशारा करती हैं।



परिवर्तन तभी होता है जब कोई
अपने आप से शुरुआत करता है।

जरा सोचिए : “जैसा मैं, वैसा मेरा देश।”

एक प्रश्न हर एक के लिए :

“यदि सौ करोड़ मेरे जैसे हो जाएँ
तो मेरा देश कैसा होगा?”

संत तुकाराम ने कहा है,

“जीवन में हर पल हमें अनुचित को
त्यागने व उचित को ग्रहण करने की
चुनौती का सामना करना पड़ता है।”

लेकिन क्या अनुचित है और क्या उचित?

अंतरात्मा की आवाज हमें बता सकती है।

शांति हमें उचित को अनुचित से अलग
समझने में मदद करती है।

कैसे सुने?

शांत बैठें । महान कार्यों का जन्म मौन की गहराईयों में ही होता है । आशा रखें पर माँग नहीं ।
सदैव प्रार्थना का भाव रखें ।

अंतरात्मा की आवाज की खोज करें ।
विचार लिख लें (वरना शायद आप उसे भूल जाएँ)

हर विचार अंतःप्रेरित नहीं होगा । आपकी प्रवृत्तियाँ रास्ते में रुकावट डालने की कोशिश कर सकती हैं परंतु अंतरात्मा की आवाज सुनने की आपकी लगन इन रुकावटों को दूर हटा देगी ।

और आपको जो विचार सूझे उसको आप सम्पूर्ण नैतिक सिद्धांतों की कसौटी पर कस सकते हैं। यदि विचार सम्पूर्ण ईमानदारी, सम्पूर्ण पवित्रता, सम्पूर्ण निःस्वार्थता और सम्पूर्ण प्रेम के अनुरूप हो तो सम्भवतः वह अंतरात्मा का ही होगा।

इस आवाज़ को सुनने के लिए कौनसा समय उपयुक्त है?

कोई भी समय, परंतु खासतौर से ताज़गी और शांति भरा सुबह का समय।

आत्मा का पोषण करनेवाली कोई किताब
खोलें, जैसे की गीता, कुरान, बाइबिल
या ग्रंथसाहब ।

फिर एक डायरी लें । अंतरात्मा की आवाज़ का
आवाहन करें और वह जो कहे उसे लिख लें ।



दिन का
आरंभ करने का
एक सुंदर तरीका !

अंतरात्मा की आवाज़ को कोई
विषय दें। उसे इस प्रकार के मामलों पर
निर्णय व्यक्त करने दें; जैसे कि :

दुविधा, जो आज आपके सामने है

कर्म, जो कल आपने किया

आपका भविष्य

आपका अतीत

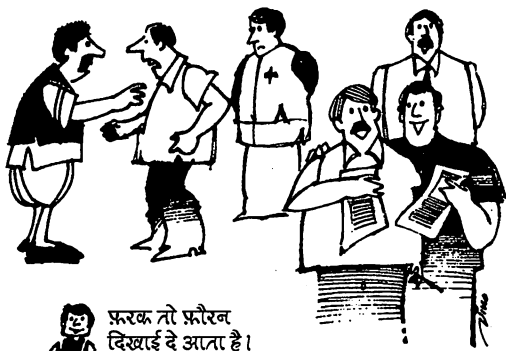
कोई जटिल साथी

कोई सम्बन्धी जो समस्या बन गया हो

यहाँ तक कि
आय-कर फार्म भी।

“मैं क्या चाहता हूँ - यह नहीं -
बल्कि ईश्वर क्या चाहता है।”
क्या यही आपका निर्णय है?

“कौन सही है - यह नहीं -
बल्कि क्या सही है।”
क्या यही आपकी खोज है?

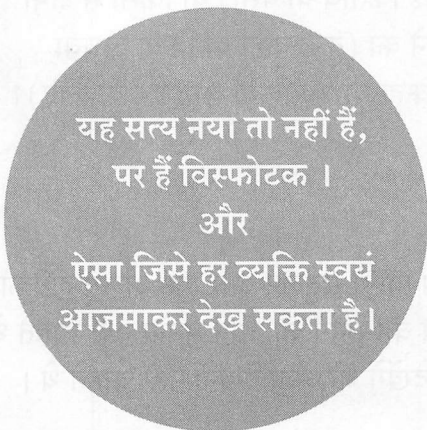


प्रश्न तो प्रश्न
दिखाई दे आता है।

यदि आपका उत्तर ‘हाँ’ है तो निश्चय ही
अंतरात्मा की आवाज़ आपका
मार्गदर्शन करेगी।

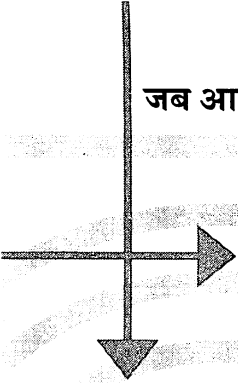
“जब इन्सान सुनता है, भगवान बोलता है।
जब इन्सान आदेश का पालन करता है,
भगवान कार्य करता है।
जब इन्सान बदलते हैं तब देश बदलते हैं।”

ऐसा मॉरल री-आर्ममेन्ट, जिसे अब
इनिशिएटीव्हज ऑफ चेन्ज कहते हैं,
इसके प्रवर्तक फ्रैंक बुकमन ने कहा है।



यह सत्य नया तो नहीं है,
पर हैं विस्फोटक ।
और
ऐसा जिसे हर व्यक्ति स्वयं
आज़माकर देख सकता है ।

जब आप सुनेंगे



आपको सुधार के अथवा
दिशानिर्देश के विचार
आ सकते हैं।

यदि आप इस दुनिया के और लोगों जैसे ही हैं तो सम्भवतः आपको कोई गलती सुधारनेका आदेश मिले - कुछ लौटाने का (कोई किताब या पैसा) या किसी से क्षमा माँगने का (कुछ कहा या किया अथवा अनकहा या अनकिया छोड़ देने के लिए)।

आप पाएँगे संतुलन और एक अलग दृष्टीकोण ।
आप वह सुनेंगे जो आप सुनना नहीं चाहते थे,
वह देखेंगे जो आप देखना नहीं चाहते थे ।

भूल-सुधार से उपलब्धि :



आप एक हल्कापन महसूस करेंगे।



जिसके साथ आप रिश्ता सुधारने चले हो उसके अन्दर भी कुछ संवेदन उत्पन्न होगा।



आप पाएँगे नवजीवन, मनःशांति और स्वच्छंदता का अहसास।

पूरी सम्भावना है कि नई दुनिया के निर्माण में वह आपका सहयोगी बने। यदि ऐसा हो तो आप इसका आनन्द लें। दूसरी ओर यदि उसकी प्रतिक्रिया आपकी आशा के अनुरूप न हो तो हार न मानें। मुख्य बात यह है कि आपने अपनी अंतरात्मा के आदेश का पालन किया।

‘छोटे-मोटे’ भूल-सुधार के विचारों की उपेक्षा न करें । बड़े दरवाजे छोटे कब्जों पर ही झूलते हैं । एक व्यक्ति की मामूलीसी क्षमायाचना विभाजित दलों के बीच पुल की आधारशिला बन सकती है ।

जैसे कि कुरान में कहा गया है -
खुदा किसी भी कौम की हालत तब तक नहीं बदलता जब तक लोग खुद नहीं बदलते ।

अंतरात्मा की आवाज आपको निर्देश दे सकती है

1. हाथ बढाने के लिए

“नफरत की जंजीर जब टूटती है,” मार्टिन ल्यूथर किंग ज्यूनियर ने कहा है, “तभी भाईचारे की शुरुआत होती है।” अंतरात्मा की आवाज ने कई लोगों को दरार के उस पार खड़े व्यक्ति की ओर हाथ बढाने की प्रेरणा दी है। यह दरार घृणा के कारण या पूर्वाग्रह के कारण हो सकती है, या फिर शायद सबसे बढ़कर, उदासीनता के कारण।

2. दूसरे की वेदना महसूस करने के लिए

पूर्वोत्तर भारत के एक छापामार योद्धा को शांत समय में यह विचार आया : ‘औरो ने मेरे साथ जो बर्ताव किया उसके बारेमें मैं इतना अधिक संवेदनशील रहा हूँ परंतु मैंने औरो को जो चोट पहुँचाई उसे मैं भूल गया।’”

3. अपनी भूमिका पर डटे रहने के लिए

भय हमें भेड़ बना देता है। झुंड में बने रहने के लिए हम परीक्षा में नकल करते हैं, बिना टिकट सफर करते हैं, नशीले पदार्थ आजमाते हैं या दूसरे दल पर किचड़ उछालते हैं। अंतरात्मा की आवाज़ हमें प्रेरित करती है, भीड़ से अलग खड़े होने के लिए। उसका पालन करके साधारण लोगों ने ध्वंसात्मक बहाव को रोका है और पलट तक दिया है।

दो सुझाव

अपने विचार किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बाँटें जिस पर आपको भरोसा हो - पत्नि या पती, बहन या भाई, या कोई सच्चा दोस्त । इस अभ्यास से आपको अपने विचारों पर अमल करने का बल मिलेगा । साथ ही जिस व्यक्ति के साथ आपने विचार बाँटे हैं वह एक नई दुनियाँ बनाने में आपका साथी भी बन सकता है ।

डटे रहें । अंतरात्मा की पुकार सुनने की नियमित आदत बनाएँ । यदि कभी ऐसा लगे कि अंतरात्मा की आवाज़ खामोश हो गयी है तो जाँच करें कि आपने उसके आदेशों का पालन किया या नहीं ।

इसे आत्मानुशासन का स्वरूप दिजिए अपने उद्देश्य के पुनरावलोकन का अवसर मानिए ।



MRA - Initiatives of Change

इण्डिया पब्लिकेशन

संपादक समूह द्वारा संपादित

तथा लूई एफ. गोम्स द्वारा

फ्रेन्ड्स ऑफ मॉरल री आर्मािमेन्ट

(इण्डिया), एशिया प्लॅटो,

पंचगणी ४१२ ८०५

महाराष्ट्र, भारत के लिए प्रकाशित ।

फोन : (०२१६८) २४०२४१/२

फॅक्स : २४०००४

ई-मेल : asiaplateau@vsnl.com

वेबसाईट : www.mraindia.org

रीच प्रिन्ट्स, २७२, नारायण पेठ, पुणे ४११ ०३०. द्वारा मुद्रित ।

कोड : १८५०० / ५६०० / ०३०६