

અંતરઆત્માનો
અવાજ
સાંભળીએ !

નેતિક પુનરુત્થાનનુ પ્રકાશન
રેખાચિત્રો - વીન્સ

પ્રકાશક: નિકેતુ ઈરાલુ
ફેન્ડ્ઝ ઓફ મોરલ રીઆર્મામેન્ટ (ભારત)
એશિયા પ્લેટ્, પંચગની ૪૧૨૮૦૫
મહારાષ્ટ્ર - ભારત વતી

મુદ્રક : સી.ઈ.ઈ. અમદાવાદ

શા માટે સાંભળવો?

ઈશ્વરે માનવીને બે કાન અને એક મહોં આપ્યું છે — બની શકે છે કે; જેટલું બોલીએ તેનાથી બમણું સાંભળવા માટે.



કોને સાંભળીએ? શું સાંભળીએ?

બીજાંઓને અને આપણા અંતરના અવાજને !

“હું આ દુનિયામાં એક માત્ર સત્તાધીશને સ્વીકારું છું — તે છે અંતરનો સ્થિર અવાજ !”

— મહાત્મા ગાંધી

પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઈચ્છે છે કે,
સામેની વ્યક્તિ બદલાય.



પ્રત્યેક સમુદાય ઈચ્છે છે કે,
બીજો સમુદાય બદલાય.

પ્રત્યેક રાષ્ટ્ર ઈચ્છે છે કે,
બીજું રાષ્ટ્ર બદલાય.

પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિ, સમુદાય કે રાષ્ટ્ર રાહ જુએ છે - કે એ પરિવર્તનની શરૂઆત બીજું કોઈ કરે! સ્પષ્ટપણે જાણવું જોઈએ કે, “જ્યારે હું મારા પાડોશીની ત્રૂટિ સામે આંગળી ચીંધું છું ત્યારે બીજી ત્રણ આંગળીઓ મારી પોતાની જાતને ચીંધી રહી હોય છે.”



પોતાની જાતથી જ શરૂઆત કરીએ ત્યારે જ પરિવર્તનની શરૂઆત થાય છે!

જરા વિચારો : “જેવો હું છું તેવો મારો દેશ છે.”

પ્રત્યેક માટે એક પ્રશ્ન : “જો મારા દેશના ૮૦ કરોડ લોકો મારા જેવા જ હોય તો મારો દેશ કેવો હોય?”

સંત તુકારામે કહેલું, “આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે એક પડકાર સતત ઊઠે છે – ખોટાને નકારો, સાચાને સ્વીકારો.”

પરંતુ ખોટું શું? ને સાચું શું? અંતરઆત્માનો અવાજ આપણને તે કહી શકશે.

કેવી રીતે સાંભળવું

શાંત થઈ જાવ. મહાન પ્રસંગોનું મૂળ મૌનમાં જ રહેલું છે. આશા રાખો પરંતુ માગણી ન કરશો. પ્રાર્થનામય રહો.

આત્માના અવાજને શોધો, સાંભળો. અને જે વિચાર આવે તે નોંધી રાખો, નહીં તો ભૂલી જવાશે.

કદાચ પ્રત્યેક વિચાર આત્માનો અવાજ ન પણ હોય! તમારી પોતાની ઈચ્છાઓ કદાચ આડી આવતી હોય. પરંતુ આત્માના અવાજ સાંભળવાની તમારી ઘગશ બધા અવરોધોને વિખેરી શકશે.

ઉદ્ભવેલા વિચારને તમે સંપૂર્ણ નૈતિક સિદ્ધાંતો વડે માપી શકશો. જો તમારો વિચાર સંપૂર્ણ પ્રમાણિકતા, સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સંપૂર્ણ નિઃસ્વાર્થતા અને સંપૂર્ણ પ્રેમમય હોય તો ઘણું કરીને તે તમારા અંતરઆત્માનો અવાજ છે.

અંતરના અવાજને સાંભળવાનો યોગ્ય સમય ગમે તે સમયે! છતાં, ખાસ કરીને વહેલી સવારની તાજગી અને શાંતિ વધુ ઈચ્છનીય છે.

તમારી ચેતનાને જગાડે તેવું પુસ્તક લો અને વાંચો. ગીતા,
કુરાન, બાઈબલ, ગ્રંથસાહેબ - કોઈ પણ.

પછી એક નોટબુક લો. અંતરના અવાજને આમંત્રણ આપો
અને તે જે કહે તે લખી લો.



Right note to
begin one's
day!


અંતરના અવાજને એક વિષય આપો. તે બાબતો ઉપર તેને બોલવા દો. જેવી કે:

- આજની તમારી દ્વિધા.
- ગઈ કાલે કરેલું કોઈ કાર્ય
- તમારું ભવિષ્ય
- તમારું અતીત
- તકલીફ આપનાર સાથીદાર
- સગાં-વ્હાલાંની કોઈ સમસ્યા, અથવા
- ઈ-કમટેક્સ રીટર્ન સંબંધી —

“મારે જે જોઈએ છે તે નહિ પણ
ઈશ્વર જે ઈચ્છે તે!”
આવો તમારો નિર્ણય છે?

“કોણ સાચુ છે?” તે નહિ પણ
“શું સાચુ છે?”
તે શોધવાની તમારી ઝંખના છે?



 The difference
soon tells.

જો જવાબો હકારમાં હોય તો તમારો અંતરઆત્માનો અવાજ
તમને જરૂર માર્ગદર્શન કરશે.

“જ્યારે માનવી સાંભળે છે, ત્યારે ઈશ્વર બોલે છે.
જ્યારે માનવી આજ્ઞાપાલન કરે છે ત્યારે ઈશ્વર કાર્ય કરે છે.
જ્યારે માનવી બદલાય છે ત્યારે રાષ્ટ્રો બદલાય છે.”

ફ્રેન્ક બુકમેન જેઓ ‘નૈતિક પુનરુત્થાન’ નો આરંભ કરનાર
હતા, તેમણે આવું કહેલું.

સત્ય કંઈ નવું નથી. પરંતુ તે સ્ફોટક છે! અને કોઈ પણ સ્ત્રી
કે પુરુષ જાતે તેની પરીક્ષા કરી શકે છે.

જ્યારે તમે સાંભળો છો

ત્યારે તમને સુધરવાના કે સુધારો કરવાના અથવા નવી દિશાના વિચારો આવી શકે.

દુનિયાના અન્ય સર્વ માનવી જેવા જ તમે પણ હો, તો કદાચ તમને કેટલાંક ગેરવર્તનો સુધારવાની સૂચના મળશે -

કોઈ ચીજ પરત કરવા માટે (કદાચ પુસ્તક કે પૈસા)!
કોઈ વ્યક્તિની ક્ષમા માગવા માટે. (કંઈ અજૂગતું
કહેવા કે કરવા બદલ અથવા કશુંક ન કહેવા કે ન
કરવા બદલ)

પશ્ચાત્તાપનું વળતર

- તમને હળવાશ લાગશે.
- જે વ્યક્તિ સાથે કંઈ ખોટું કરવા બદલ સમાધાન કર્યું હશે તેનામાં તમે જરૂર કંઈ સ્ફુરણા કરી શકશો.

સંભવ છે કે તે નવી દુનિયા સર્જવાના તમારા કામમાં સાથી બની જાય! તો જરૂર ખુશ થજો.

અને શક્ય છે કે કદાચ તમારી આશા પ્રમાણે તેનો પ્રતિસાદ ન મળે, તો પણ તમારો પ્રયત્ન છોડતા નહિ. મુખ્ય વાત એ છે કે તમે અંતરના અવાજની સૂચનાનું પાલન કર્યું! બેલાંમોડાં પરિણામ જરૂર આવશે જ!

ક્લુલક લાગતા પશ્ચાત્તાપના વિચારો આવે તો તેની અવગણના
ના કરશો. મોટાં મોટાં બારણાં નાનકડાં મિજાગરાંના આધારે
જ ઝૂલે છે. એક વ્યક્તિની સરળ ક્ષમાયાચના, કદાચ છૂટાં
પડી ગયેલા સમુદાયોના સેતુરૂપ બની જાય.

કુરાનમાં કહ્યું છે તેમ, માણસ પોતે ન બદલાય ત્યાં સુધી ખૂદા
પણ માનવીની પરિસ્થિતિને બદલતો નથી.

આત્માનો અવાજ તમને દિશાસૂચન કરી શકે :

મિત્રતા કેળવો :

માર્ટિન લ્યુથર કીંગ - જૂનીયરે કહેલું, “ધિક્કારની શ્રંખલા તૂટે, ત્યારે જ ભ્રાતૃભાવની શરૂઆત થઈ શકે.” ઘણા લોકોને આત્માના અવાજે વેરભાવના મહદન્તરને મૈત્રીમાં બદલવા માર્ગદર્શન કર્યું છે.

આ મહદન્તર—ધિક્કારનું, પૂર્વગ્રહનું અને કદાચ સૌથી ખરાબ એવી બેપરવાઈનું હોઈ શકે.

સામી વ્યક્તિ સાથે તાદાત્મ્ય સાધો :

ભારતના ઉત્તર પૂર્વના એક ગેરીલા લડવૈયાને અંતરનો અવાજ સાંભળતાં આ વિચાર આવ્યો. “બીજાઓએ મારી સાથે કેવો ગેરવર્તાવ કર્યો છે તે માટે હું બહુ સંવેદનશીલ છું. પરંતુ હું એ ભૂલી ગયો છું કે મેં કેટલાને ઈજા પહોંચાડી છે!”

અડગ નિશ્ચય કરો :

ભય આપણને મેઢાં જેવા બનાવી દે છે. સમાજમાં રહેવા માટે આપણે પરીક્ષામાં નકલ કરીએ છીએ; વગર ટિકિટે મુસાફરી કરીએ છીએ; નશીલી દવા લઈએ છીએ; અથવા બીજા સમૂહને વખોડીએ છીએ. આત્માનો અવાજ આપણને જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે 'ના' પાડવાની પ્રેરણા આપે છે. આનું પાલન કરવાથી સામાન્ય માણસોએ વિનાશક પ્રવાહોને રોક્યા છે, અને ક્યારેક એનાં વ્હેણ બદલ્યાં પણ છે.

બે ઉપયોગી માહિતી

તમારી વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ સાથે તમારા વિચારોનું આદાન પ્રદાન કરો. એ વ્યક્તિ તમારી પત્ની, પતિ, બેન, ભાઈ કે સારા મિત્ર — કોઈ પણ હોઈ શકે! આ ટેવ તમને વિચારોને આચારમાં મૂકવા ઉત્તેજિત કરશે. બીજું જે વ્યક્તિ સાથે તમારા વિચારોની વહેંચણી કરી હોય તે વ્યક્તિ, નવી દુનિયા બનાવવાના તમારા સંઘર્ષમાં કદાચ સાથીદાર પણ બની જાય.

ખંતીલા બનો. અંતરના અવાજને સાંભળવાની નિયમિત ટેવ રાખો. ક્યારેક ક્યારેક એવું લાગે કે આત્માનો અવાજ ચૂપ થઈ ગયો છે. ત્યારે તમે તેની આજ્ઞાનુ પાલન કર્યું છે કે કેમ તે તપાસો.

આત્માના અવાજનું પાલન કરવું એનો અર્થ એ કે તમે એક નવા સંચાલકને તાબે છો. તમે જ્યાં જશો ત્યાં પવનની લહેર લઈને જશો.