

Follow us
@innerchange.org

CHANGE
BEGINS
WITHIN



Initiation of Inner Change Centre (IOIC) Daily Self-Observation

प्रस्तावना

आज मैं खोया खोया सा हूँ। शायद अपने जीवन के बारे में सोच रहा हूँ, अंदर से एक आवाज आ रही है कि अब बहुत हो चुका, अब और नहीं। अहसास हो रहा है कि कई बार कई चीजें चाहकर भी नहीं कर पाया हूँ और कई बार न चाहकर भी वो कर गये जो शायद नहीं करना चाहता था।

हम सब यह भी जानते हैं कि सुख और दुख जीवन की प्रकृति है पर हर परिस्थिति में आनन्दित रहना स्वयं पर निर्भर है। इसके लिये अंतःकरण की आवाज सुनने और उस पर अमल करने का समय आ गया है।

अंतःकरण की आवाज सुनने के बाद हम आनन्द की खोज करने की जगह आनन्द के स्रोत बन अपने परिवेश में आनन्द का संचार कर सकेंगे। यह पूर्णतः सुझावात्मक मार्गदर्शिका उन सभी साथियों को समर्पित है जो अपनी अंदर की आवाज को सुनने की प्रक्रिया से स्वयं को जोड़कर अपने आनन्दित अस्तित्व के साथ जीवनयात्रा को सरल और सहज बनाने की प्रेरणा देते हैं। आशा है हम सभी अपने जीवन की चुनौतियों और संघर्षों का सामना करने में अंदर की आवाज को शामिल करेंगे।

सादर--शुभकामनाएं

राजेन्द्र असाठी

व्याख्याता

आभार

राज्य आनंद संस्थान के हम आभारी हैं, संस्थान आई ओ आई सी की प्रेरणा (almamata) है और प्रेरणा का यह प्रवाह यहीं नहीं रुकता बल्कि संस्थान द्वारा प्रशिक्षित एकाधिक स्रोत व्यक्ति हमें स्वावलोकन कार्यक्रम के संचालन में सहयोग ऊर्जा प्रदान कर रहे हैं। परम कर्तव्य के रूप में पुनः टीम आई ओ आई सी राज्य आनंद संस्थान के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करती है।

धन्यवाद

अक्षत दुबे

सचिव आई ओ आई सी

1. अंतःकरण की आवाज सुनना

I. भूमिका

आनंद का आधार - स्वयं को समझना है। इसके लिए आवश्यक है कि हम स्वयं को समय दें और स्वयं को देखें। हम यदि स्वयं को देखें/निहारें तब हम पाएंगे कि हमारे अस्तित्व के दो भाग हैं:--

- 1 शरीर (एवं समाज)
- 2 मन (एवं सम्बन्ध)

इन दोनों के संचालन के लिए ऊर्जा अत्यंत अनिवार्य है। शरीर के स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होने के लिए पौष्टिक संतुलित भोजन एवं व्यायाम आवश्यक है। शरीर को भोजन से ऊर्जा मिलती है। विभिन्न शारीरिक कार्यों में ऊर्जा का व्यय होता है और व्यायाम से शरीर का संतुलन होता है।

मन में ऊर्जा का प्रवाह (संग्रहण), पांच ज्ञानेन्द्रियों के परिवेश और समाज से संपर्क के कारण होता है जो मष्तिष्क में वृत्ति (न्यूरान वलय) के रूप में संरक्षित होती है। वाणी, लेखनी, तूलिका एवं भंगिमाओं के माध्यम से मानसिक ऊर्जा का व्यय होता है, बहिर्गमन होता है। जब हम मौन होते हैं तब निश्चित ही ऊर्जा का बहिर्गमन रुक जाता है और यह ऊर्जा हमारे पास उपलब्ध हो (बच) जाती है। यह बची हुई ऊर्जा हमें हमारा अंतर्मन दिखाने लगती है।

II. स्वयं से संवाद कैसे करते हैं? (अंतःकरण की आवाज़ को सुनना)

क. स्वयं से संवाद

जब हम अपने दैनिक कार्यों में लगे रहते हैं तब हमारा मन, हमें समझ में नहीं आता परंतु जैसे ही हम मौन धारण करते हैं अर्थात् लिखना, पढ़ना, देखना, चित्र बनाना और भाव भंगिमा बनाना आदि बंद कर देते हैं, तब हमारी जो ऊर्जा बचती है उससे हमें हमारा मन दिखने लगता है या मन का अनुभव होने लगता है। अतः यदि हम एकांत में प्रतिदिन लगभग 20 मिनट मौन रहें तो हम मन (स्वयं) को समझ सकते हैं। दैनिक कार्यों से कुछ देर विलग होकर शांत होने का यह उपक्रम, अंतःकरण की आवाज सुनने का साधन है।

दैनिक मौन संवाद की शुरुआत

1. स्वावलोकन सत्र में एक बार भाग लेने के बाद आप आवश्यकतानुसार पुनः एक या दो बार आगामी सत्र में भाग ले सकते हैं।

या

स्वयं अपने स्तर पर 2-3 बार नीचे लिखी स्वयं से संवाद की प्रक्रिया की कंडिका 4 के स्थान पर नीचे लिखे बिंदुओं पर संवाद करें :-

क. मौन संवाद

- ख. जीवन का हिसाब
- ग. इनर जर्नी
- घ. मेरी दुनिया
- ड. डर भय एवं उसका समाधान

2. योजनाबद्ध तरीके से जब आपको समय मिले यथाशीघ्र JWEL OF GREAT FRAMEWORK और CAPITAL के प्रत्येक शब्द को समझने के लिए मौन संवाद करें।

जब आप स्वयं से संवाद की प्रक्रिया में सहज हो जाएं तब नियमित रूप से यथासंभव दैनिक आधार पर स्वयं से संवाद करें।

स्वयं से संवाद की प्रक्रिया

अंतःकरण की आवाज को सुनने के लिए, कुछ सुझाव निम्नानुसार है जो हमारी इस प्रक्रिया को सरल बना सकते हैं।

1. स्वयं से संवाद के लिए शांत स्थान बाग या बगीचा या घर में किसी शांत कमरे या कोने का चयन करें।
2. फिर: -
 - a. कुछ मिनट गहरी सांसें लें।
 - b. अनुग्रह एवं कृतज्ञता के भाव से एक प्रार्थना के साथ या बिना प्रार्थना सुविधाजनक तरीके से बैठ जाएँ।
 - c. ध्यान (attention not concentration एकाग्रता नहीं) के लिए कुछ समय तक अपनी आंखें बंद करें और अपनी सारी ऊर्जा मन में चल रहे विचारों पर लगाएँ।
 - d. प्रेरणा प्राप्त करने के लिए अपने इष्ट का स्मरण कर सकते हैं।
3. नोटबुक और पेन साथ में रखें।
4. अब नोटबुक में उन सवालों को लिखें जिनका आपको समाधान चाहिए है या सुखी जीवन के लिए दिशा निर्देश आदि:-
 - a. सूची बनाएं आज मुझे दिन भर क्या करना है?
 - b. पिछले एक दो दिन में मैंने जो किया है क्या वह अंतःकरण की आवाज के विरुद्ध है? यदि हां तो अब क्या करना है?
 - c. क्या आपने पिछले एक दो दिन में किसी को दुख पहुँचाया है और उनसे क्षमा मांगना है या खेद व्यक्त करना है?
 - d. क्या पिछले एक दो दिन में किसी ने आपको दुख पहुँचाया है और आपको उसे क्षमा करना है?
 - e. एक अच्छा इंसान बनने के लिए विचार करें कि क्या करना चाहिए। प्रेम, स्नेह, निस्वार्थता, ईमानदारी, पवित्रता, निष्ठा और करुणा आदि भावनाओं को सामने रखें और विचारों को परखें। इससे हमें पता चलेगा कि यह विचार सार्वभौमिक रूप से उचित है या नहीं।
 - f. यदि आपके विचार अंतर्मन की आवाज हैं, तो यकीन मानिए कि यदि आप इन विचार का पालन करते हैं तो कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपको अपेक्षा से ज्यादा परिणाम प्राप्त हों।

जब आप स्वावलोकन से परिचित हो जाये,और तब नियमित रूप से कुछ दिनों तक JWEL OF GREAT FRAMEWORK और CAPITAL में वर्णित प्रत्येक शब्द पर स्वावलोकन करें।

JWEL OF GREAT FRAMEWORK

J	Joyful	आनंदमय
W	Wisdom	विवेक
E	Empathy	समानुभूति
L	Love	प्रेम
O	Openness	खुलापन
F	Freedom	स्वतंत्रता
G	Gratitude	कृतज्ञता
R	Responsibility	जिम्मेदारी
E	Emotion	भावनाएँ
A	Awareness	जागरूकता
T	Trust	विश्वास
F	Forgiveness	क्षमा
R	Relation	संबंध
A	Attention	ध्यान
M	Meaning (purpose)	उद्देश्य
E	Exercising/ health	व्यायाम/स्वास्थ्य
W	Worries	चिंताएँ
O	Order	व्यवस्था
R	Responsibility	जिम्मेदारी
K	Kindness	करुणा

ख. CAPITAL

C	Crack/Conflict	दरार/संघर्ष
A	Acceptance	स्वीकार्यता
P	Passion	उत्साह/लगन
I	Initiation	पहल
T	Trying out	सीखना
A	Attitude	दृष्टिकोण/रवैया
L	Listening	सुनना

