THE HERALD of Christian Science
informal translations from the publications of the Christian Science Publishing Society

प्रार्थना द्वारा मुंहासों से मुक्ति

Freed from acne through prayer

Author – Jyoti Bajaj

Christian Science Sentinel Volume 112, No. 05, Feb 1, 2010

बचपन से ही मै बहुत सचेत थी कि मैं किस तरह दिखती थी, चलती थी तथा वस्त्र पहनती थी। एक युवा बालिग के रूप में, मैं खासतौर पर अपने चेहरे के बारे में चिन्तित थी। मैंने कभी महसूस नहीं किया कि मैं सुन्दर थी या विशेष रूप से आकर्षक थी।

तब मेरी निराशा को और बढ़ाते हुए, मेरे चेहरे पर मुंहासे निकल आए। समय के साथ वह और बुरे हो गए। मैं और भी अधिक संकोची हो गई तथा बहुत बदसूरत महसूस करती थी। स्वयं की दूसरो के साथ तुलना करना मेरी आदत थी, चाहे रूप में या गुणों में तथा आम तौर पर मैं खुद को हीन ही सोचती थी। एक मिनट के लिए भी इन निराशाजनक विचारों से बचना मुश्किल हो गया था।

मेरे कुछ मित्र मुझ से मेरे चेहरे के बारे में पूछने लगे, तथा कि मैं उसके लिए कुछ क्यों नही करती। उस समय मैं स्वास्थ्य की देख रेख के लिए दवा पर निर्भर करती थी। मैं एक त्वचा विशेषज्ञ के पास गई, जिसने मेरे कई उपचार किए, परन्तु किसी का भी कोई स्थायी लाभदायक प्रभाव नहीं हुआ। अपनी दिखावट को ले कर मैं लगातार निराशा के साथ संघर्ष करती रही, तथा इस इस हठी विचार के साथ कि परमेश्वर कुछ लोगों को सुंदर और कुछ को बदसूरत बना कर भेद–भाव करता है।

लेकिन एक मित्र के द्वारा क्रिश्चियन साँयस में परिचित किए जाने के बाद, मेरा संपूर्ण दृष्टिकोण बदलना शुरू हो गया। मुझे अपनी आध्यात्मिक पहचान तथा परमेश्वर के साथ अपने संबंध के बारे में कई अद्भुत तथ्य पता चले। मैंने सीखा कि मैं उसकी प्रिय बेटी थी, यह कि उसका स्वभाव पूरी तरह अच्छा है, तथा यह कि वह कभी किसी को कष्ट नहीं पहुँचाता। मैंने यह भी सीखा कि मैं परमेश्वर के रूप में बनी थी, जिसका अर्थ था कि मैं भी अच्छी थी, और उसके प्रतिबिम्ब की तरह सुंदरता को स्वाभाविक रूप से अभिव्यक्त करती थी। मुझे प्रार्थना द्वारा कई शारीरिक उपचार मिले, तथा इसने मुझे यकीन दिलाया कि मैं मुंहासों की समस्या के लिए भी प्रार्थना कर सकती थी।

---

* जो शब्द बड़े अक्षरों में लिखे गये हैं वह परमेश्वर के समानार्थक शब्द हैं।

For this translation in English and other translations in [Hindi], please see http://translations.christianscience.com

Translation © 2013 The Christian Science Publishing Society
This translation has been performed by Mother Church members in the Field and made available by agreement with The Christian Science Publishing Society. You may reproduce up to 50 print copies of this Article. You may not sell or reprint this Article in another publication without permission of CSPS. You may not post or embed this Article on other websites; instead please link to the Article on the CSPS website.

मैने एक क्रिश्चियन साँयस उपचारक को प्रार्थना द्वारा सहायता करने के लिए निवेदन किया। वह मेरे साथ प्रार्थना करने के लिए मान गई और उन्होंने मुझे ''शुद्धता तथा सेहत का संबंध'' नामक एक लेख दिया जो कि सैंटिनल में प्रकाशित हुआ था (नवम्बर 29, 1999)। परमेश्वर की संतान की तरह पुरूष तथा स्त्री के पवित्र और सम्पूर्ण मूल को पहचानने के महत्व तथा अपनी कुशलता और सेहत के बारे में हम क्या सोच रहे हैं, के संबंध को और अधिक स्पष्ट करने में इस लेख ने मेरी सहायता की।

अशुद्ध विचार जिसमें दूसरों को आंकना, तुलना करना, ईर्ष्या, द्वेष तथा अन्य कई शामिल हैं, वे हमारे अनुभव में शारीरिक तथा पारिस्थितिक दोनो ही अप्रिय अवस्थाओं की तरह अभिनय करते दिखाई दे सकते हैं। मैंने अपनी स्वयं की चेतना को मानसिक तौर पर जाँचना शुरू किया और इन नकारात्मक मानसिक प्रवृतियों को बड़ी संख्या में पाया। परन्तु लगातार प्रार्थना के साथ, परमेश्वर को सुनते हुए तथा जिन अंतर्दृष्टियों को मैं प्राप्त कर रही थी, उन्हें थाम कर, थोड़ा–थोड़ा करके मैंने उन परेशान करने वाले विचारों को खत्म करना शुरू कर दिया जो कि नियमित रूप से मेरे साथी ही बन गए थे।

फिर उपचारक ने साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू दि स्क्रिपचर्स में इस पंद्याश की ओर मेरा ध्यान केंद्रित किया: ''कम भ्रम तथा अधिक अन्तश्चेतना रखना, देह में दुःख या सुख के मत को आध्यात्मिक समन्वय की अपरिवर्तनशील शांति तथा उत्कृष्ट स्वतंत्रता से प्रतिस्थापित करना सुंदरता का नुस्खा है।'' (मेरी बेकर एडी, पुष्ठ 247–248)

पहली बार में, मैंने इस विचार को समझना आसान नहीं पाया। परन्तु मैंने उत्तर तलाशने शुरू किए यह खोजने के लिए कि उस शब्द भ्रम का क्या अर्थ था, तथा परमेश्वर को अन्तश्चेतना की तरह और अधिक जानना शुरू किया। क्रिश्चियन साँयस सिखाती है कि अन्तश्चेतना मन की उस स्थिति का रहस्योद्घाटन करती है जहाँ समन्वय ही एकमात्र वास्तविकता है। इस तरह मैंने महसूस करना शुरू किया कि समन्वय के अतिरिक्त जो कुछ भी है, वह भ्रम है।

पहले, वास्तविकता तथा भ्रम में भेद जानने के लिए, मैंने और प्रार्थना की। फिर मुझे पता चला कि कई तरह से, मैं त्रुटि या भ्रम के साथ समझौता करती आ रही थी। मैंने यह स्वीकार किया हुआ था कि असमन्वय मेरे जीवन का उतना ही वास्तविक भाग था जितनी कि अच्छाई। तभी से मैं अधिक जागरूक हो गई तथा उस हर एक विचार के लिए प्रार्थना करने लगी जो मुझे परेशान करता था। बहुत जल्दी मुझे उस समन्वय की झलकियाँ मिलनी शुरू हो गई जिसकी मैं प्रतीक्षा कर रही थी।

अब तक मैं स्वंय की दूसरों के साथ तुलना करने की आदत से, तथा शीशे मे शारीरिक संकेतों के आधार पर अपनी प्रगति को जांचने से मुक्त हो चुकी थी, आखिरकार यह मानते हुए कि यह मेरा आध्यात्मिक दृष्टिकोण ही था जो कि शारीरिक परिणामों को निर्धारित करेगा। एक और पद्यांश ने मेरे सच्चे अस्तित्व को सराहने में सचमुच मेरी सहायता की ''राजा की बेटी अन्दर से पूर्ण रूप से गौरान्वित है'' (भजनसंहिता 45:13)।

हालांकि शुरूआत में मेरे चेहरे की अवस्था में कोई दिखाई देने वाला बदलाव प्रकट नहीं हुआ था, जैसे जैसे अपनी पहचान के आध्यात्मिक आधार को और अधिक जानने में मैंने प्रगति करनी जारी रखी, मेरा उपचार हो गया। मुंहासे लुप्त हो गए, और मेरा चहेरा साफ और कोमल हो गया।

Translation © 2013 The Christian Science Publishing Society
This translation has been performed by Mother Church members in the Field and made available by agreement with The Christian Science Publishing Society. You may reproduce up to 50 print copies of this Article. You may not sell or reprint this Article in another publication without permission of CSPS. You may not post or embed this Article on other websites; instead please link to the Article on the CSPS website.

अब भी इस उपचार में एक अंतिम कदम बाकी था। जब भी कोई मेरे चेहरे की प्रशंसा करता था, मैंने पाया कि मैं खुश होने की बजाए हैरान हो जाती थी। अंत में मैंने जाना कि मैंने उपचार को पूरी तरह से स्वीकार नहीं किया था, और कभी–कभी मेरे चहले पर दाग लौट आते थे।

लगभग इसी समय, मेरे लिए चर्च के कार्यों में अधिक शामिल होने के अवसर खुले। मुझे यह कार्य प्रिय था, जिसने मेरा सारा ध्यान केन्द्रित कर लिया था, तथा मुझे बोध हुए बिना, मेरा ध्यान मेरी दिखावट से हट गया था। अचानक एक दिन मैंने सोचा: क्या मैं एक नया इन्सान नहीं हूँ? क्या मैं उस सभी आध्यात्मिक तथ्यों के लिए पूरी तरह से सचेत नहीं हूँ जिन्हें मैं सीख रही थी? क्या मैं उन्हें अपने और सभी के बारे में पूरी तरह से स्वीकार नहीं करती हूँ?

उसी समय मैं यह जान पाई कि मेरा उपचार हो गया था। मेरा चेहरा साफ हो गया था और तब से वह अवस्था कभी वापिस नहीं आई। वह एक साल से भी पहले हुआ था।

इस उपचार में शमिल सारी समझ और आध्यात्मिक विकास के लिए मैं **परमेश्वर** कर बहुत धन्यवाद करती हूँ । मैं उपचारक की निःस्वार्थ प्रार्थनाओं के लिए आभारी हूँ तथा एक मित्र की तरह मुझे यह एहसास दिलाने के योग्य बनाने में, प्रोत्साहित करने के लिए कि **परमेश्वर** द्वारा दिए गए मेरे गुण ही मेरी असली सुंदरता हैं। साँयस एण्ड हैल्थ लिखने के लिए तथा क्रिश्चियन साँयस स्थपित करने के लिए मेरी बेकर एडी की आभारी हूँ, जो कि न केवल शारीरिक अवस्था का उपचार करती अपितु हमें मानसिक तौर पर परिवर्तित भी कर देती है।

Translation © 2013 The Christian Science Publishing Society
This translation has been performed by Mother Church members in the Field and made available by agreement with The Christian Science Publishing Society. You may reproduce up to 50 print copies of this Article. You may not sell or reprint this Article in another publication without permission of CSPS. You may not post or embed this Article on other websites; instead please link to the Article on the CSPS website.