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

शोर से अशाँत न होना
Undisturbed by noise

Author – Monika Karal

Christian Science Sentinel Volume 115, Issue 41, October 14, 2013

संभवत : आप शहर के एक ऐसे हिस्से में रहते हो जो कि शाँति के आवास में हो, जहाँ आप किसी भी प्रकार के शोर से कभी परेशान नहीं होते। किन्तु हर एक के साथ ऐसा नहीं होता। बहुतों को अपने वातावरण में अप्रिय शोर का सामना करना पडता है, चाहे वे शोर भरे कारखाने मे काम करते हो या रेलमार्ग पटरियों के पास रहते हो । हो सकता है आप ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हो जो पूरी आवाज में टेलीविजन देखता हो जब आप सोने की कोशिश कर रहे हो या हो सकता है आपके ऐसे सहकर्मी हों जो आपके दफ़्तर के पास ज़ोर से बातें करते हो जब आप काम करने की कोशिश कर रहे हो। अनचाहे शोर का स्त्रोत चाहे कुछ भी हो, इसके परिणामों में कार्यस्थल पर या विद्यालय में शायद चिढ़चिढ़ापन, अनिद्रा, झगड़े, एकाग्रता की समस्याएँ शामिल हो सकती हैं, और आपकी स्वाभाविक शाँति तथा खुशी का नाश।

सौभाग्यवश, शोर की समस्या के लिए एक आध्यात्मिक समाधान है। बाइबल में, परमेश्वर हमसे वादा करते है कि "धार्मिकता का कार्य शाँति होगा; तथा धार्मिकता का प्रभाव सदा–सर्वदा के लिए चुप्पी तथा आश्वासन और मेरी प्रजा शाँतमय निवास में वास करेगी, तथा विश्वस्त आवास गृहों में, तथा शाँत विश्राम स्थानों में" (यशायाह 32:17, 18)। यह सुखद पुर्नाश्वासन है कि जब जीवन में हमारा लक्ष्य धार्मिकता से जीना है, दिव्य प्रेम के अनुरूप, हमारे दिन धैर्य तथा खुशी से भरपूर होते हैं।

बहुत साल पहले शाँत पड़ोस में जब मै अपने वर्तमान घर में गई, मुझे वास्तव में इन विचारो को गहन रूप से सोचना पड़ा क्योंकि यहाँ पर हर प्रकार का शोर था जिसका मुझे पहले से बिल्कुल पता नही था। घास काटने वाली मशीनों की गर्जन, भौंकते हुए कुत्ते, साथ वाले घर में धमाकेदार संगीत और पड़ौस में निर्माण कार्यों का शोर, उस वातावरण में घुसपैठ करने का डरावा देते थे, जहाँ मैंने शाँति से रहने तथा कार्य करने की आशा की थी।

मैंने समाधान के लिए प्रार्थना की तरफ रुख किया। मैंने आरम्भ में विनम्रतापूर्वक स्वीकार किया कि मेरे पड़ौसियों को भरपूर जीवन का आनन्द लेने का अधिकार था, और यह कि उनका आशय दूसरो को परेशान करना नहीं था।

---

* 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 © 2014 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.

क्रिश्चियन साँयस सिखाती है कि **परमेश्वर** एकमात्र **मन**, शाँतिपूर्ण, तथा समन्वित है और यह कि सारी सृष्टि इस शाँतिपूर्ण **मन** को प्रतिबिम्बित करती है। मैंने वास्तव में इस विचार को हृदय में संजोए रखा तथा इसे अपने रोजमर्रा के जीवन के सभी पहलुओं में व्यवहार में लाई। मैंने तर्क किया कि हमारा **माता–पिता परमेश्वर** ही एकमात्र रचयिता है और अपने बच्चों (अर्थात हम सब) के लिए कुछ भी अप्रिय नहीं बनाता।

जब जीवन मे हमारा लक्ष्य धार्मिकता से जीना है,

हमारे दिन धैर्य तथा खुशी से भरपूर होते हैं।

मैंने अधिकतर ज्यादा सहनशील तथा कम सं्वेदनशील बनने का प्रयास किया। मैंने यह भी ध्यान रखा कि मैं किसी तरह का शोर न मचाऊँ जो मेरे आस–पास के लोगों को तंग कर सकता था।

जब कभी भी साथ वाले घर का संगीत मुझे सोने नहीं देता था, मैंने अपनी सोच को परमेश्वर की तरफ उन्नत किया तथा धैर्यपूर्वक भजनसंहिता 91 के गहन अर्थ को समझने के लिए प्रार्थना की। मुझे समझ में आया कि मेरी सोच "सर्वशक्तिमान की छाया तले" (पंक्ति 1) सुरक्षित है। मैंने इस वादे में आनन्द मनाया: "वह तुम्हें अपने पंखों के नीचे ढक लेगा, और उसके पंखो तले तुम भरोसा करोगे" (पंक्ति 4)। इससे मुझे विचार आया कि संगीत दिव्य **मन** के द्वारा, एक सुनने वाले की सोच को प्रत्यक्ष रूप से संचारित होने वाला एक विचार है तथा दिव्य **मन** से मेरे पड़ौसी की सोच को होने वाला संचारण न तो मुझे छू सकता है न ही मुझे चिढ़ा सकता है।

आध्यात्मिक विचारों का एक प्रगतिशील रहस्योद्घाटन मेरी सोच में जगह बना रहा था। मैंने देखा कि **परमेश्वर** का साम्राज्य वहाँ है जहाँ हम वास्तव में रहते हैं और **उसका** साम्राज्य पूरी तरह से आध्यात्मिक है न कि भौतिक। इसमें मेरी चेतना को आघात पहुँचाने में सक्षम कोई विनाशक बल जैसे कि ध्वनि तंरगे या कंपन शामिल नहीं होते। मैंने स्वीकार किया कि हम दिव्य **अन्तश्चेतना** के वातावरण में रहते हैं, जहाँ एकमात्र "आवृतियाँ" दिव्य **मन** की लय हैं।

सच्चा मानव (हममें से प्रत्येक) एक भौतिक शरीर न होते हुए एक आध्यात्मिक विचार है, और इसमें ऐसा कुछ भी सम्मिलित नहीं है जो चिढ़ सकता है। साँयस एण्ड हैल्थ, विद् की टू द् स्किप्चर्स में मेरी बेकर एडी लिखती हैं, "वह सब जो वास्तव में विद्यमान है दिव्य **मन** तथा इसका विचार है, और इस **मन** में समूचा अस्तित्व समन्वित तथा शाश्वत होता है" (पृष्ठ 151)। चूंकि हम सब **परमेश्वर**, दिव्य **आत्मा** के प्रतिरूप में रचे गए हैं, हमारी असली इन्द्रियाँ आध्यात्मिक है न कि भौतिक। साँयस एण्ड हैल्थ टिप्पणी करती है कि "**आत्मा** की इन्द्रियाँ दर्द–रहित हैं, तथा वे सदा–सर्वदा शाँत हैं" (पृष्ठ 214–215)

जब मैंने अपने आस–पास की विभिन्न आवाज़ों के बारे में सोचा, मुझे विचार आया कि हम सब एक खुशनुमा विश्वव्यापी परिवार का हिस्सा हैं, इसलिए रोजमर्रा के जीवन की आवाज़ें हमें तंग नहीं कर सकती। साँयस एण्ड हैल्थ में मेरी बेकर एडी पुष्टि करती हैं कि ". . . अच्छाई तथा इसकी मधुर सुसंगतियों के पास सर्व–शक्ति होती है" (पृष्ठ 130)

बाइबल व्याख्या करती है कि एक प्रेममयी, प्रार्थनापूर्वक रवैया, कवच के एक आध्यात्मिक सूट की तरह होता है, तथा मुझे इस विचार के साथ प्रार्थना करना अच्छा लगता है कि "मोक्ष का टोप" मेरी सोच का संरक्षण करता है (देखें इफीसियो 6)। इस तरह से प्रार्थना करके मुझे और अधिक एहसास होता है जैसे

Translation © 2014 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.

कि मैंने एक आध्यात्मिक "टोप" पहन रखा है जो कि मेरी सोच तथा मेरी गतिविधियों की शान्ति को पुर्णतः सुरक्षित रखता है।

अब मेरा घर चुप, शाँत आश्रय स्थान है। और यदि कभी–कभी शोर होता है जो मुझे परेशान करना शुरू करता है, मैं जानती हूँ प्रार्थना के द्वारा समस्या का समाधान कैसे करना है। समय समय पर, मेरी प्रार्थनाओं ने मुझे सक्रिय कदम लेने के लिए निर्देशित किया उदाहरणस्वरूप, बहुत बार मैंने अपने पड़ौसियों को प्रेमूर्वक संगीत बंद करने के लिए कहा, जो उन्होंने तत्परता से कर दिया।

जब हमारी सोच आध्यात्मिक विचारों तथा **परमेश्वर** की सारी सृष्टि के लिए शर्तरहित प्रेम के साथ भर जाती है, कुछ भी अप्रिय के लिए जगह ही नहीं होती। मेरी बेकर एडी लिखती हैं, "अच्छे विचार एक अभेद्य कवच है, . . ." (दी फर्स्ट चर्च ऑफ क्राइस्ट साँयटिस्ट एण्ड मिसलेनी पृष्ठ 210) कुछ भी हम वह सब अच्छा करने से रोक नहीं सकता जो कि **परमेश्वर** ने जो हमारे लिए संचित कर रखा है।

मैं साँयस एण्ड हैल्थ से यह सीखने के लिए बहुत आभारी हूँ कि ". . . वास्तविक चेतना को केवल **परमेश्वर** की बातो का ज्ञान है" (पृष्ट 276)। एक **मन, परमेश्वर,** अच्छाई केवल अपनी स्वयं की समन्वित मानसिक क्रिया को ही जान सकता है : आध्यात्मिक विचारों का रहस्योद्घाटन जो सारी मानवता को लिए शाँति, प्रगति तथा खुशी लाता है।

Translation © 2014 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.