



प्रार्थना जो शिकायत को शांत करती है Prayer that calms complaint

Author – Barbara Fife

Christian Science Sentinel

Volume 112, No. 19, May 10, 2010

ऐसा कहा जाता है कि बहुत से मामले जिनका हम सामना करते हैं, बहुत ज़्यादा मुश्किल लगते हैं क्योंकि हम उनके बारे में शिकायत करते हैं। तुम शायद कहोगे हम सब इसे कुछ हद तक करते हैं। और फिर भी क्या यह हमें कहीं ले जाता है?

शिकायत करना शोक, दर्द, या असंतोष व्यक्त करने का एक तरीका हो सकता है। केवल तर्क-संगत, हितकारी, और रचनात्मक जानकारी देने के बजाए, शिकायत करना अक्सर हानिकारक हो सकता है यदि यह आलोचना, डर, या नाराज़गी पर आधारित हो। परन्तु यह आकर्षण और प्रेम की ज़रूरत का, सुनवाई की एक इच्छा का, अच्छाई में विश्वास या प्रसन्नता के सामान्य अभाव का एक सूचक भी हो सकता है। फिर शरीर से भी 'शिकायतें' होती हैं, या सताने वाली असुविधाएँ जो हमारी प्रगति या खुशी को परे करने की कोशिश करती हैं।

परन्तु चाहे शिकायत हमारी जिंदगियों में या हमारे आस पास दूसरों की जिंदगियों में निर्धारित प्रतीत होती हैं, यह निश्चित रूप से सोच की अवस्था है जो आध्यात्मिक प्रगति या उपचार के रास्ते में रुकावट है। और हम इस का सामना सहानुभूति से कर सकते हैं तथा प्रार्थना से, जो हर एक की मन की शांति के, उनका आलिंगन करती हुई परमेश्वर की मृदु देखभाल को जानने के, और इस से भी अधिक उसे महसूस करने के दिव्य अधिकार को स्वीकृति देती है।

हम सब सम्भवतः किसी ऐसे को जानते हों जिसके पास शायद शिकायत करने के बहुत सारे कारण हों, और फिर भी वे हमेशा मुस्कराते हों, प्रफुल्लित हों, अपनी जिंदगी में केवल अच्छाई के बारे में तथा अपने आस-पास दिखाई देने वाली अच्छाई के बारे में स्वाभाविक रूप से बात करते हुए। हम उनकी तरफ खिचें चले जाते हैं क्योंकि हम उनके उदाहरण से आशीषित महसूस करते हैं, ठीक उसी तरह जैसे वे अपने आध्यात्मिक गुणों जैसे खुशी, धैर्य, अच्छाई की आशा की अभिव्यक्ति से आशीषित हैं।

यदि हम पाते हैं कि शिकायत करना हमारे जीवन का तरीका बन गया है, हम क्या कर सकते हैं? किसी दूसरी आदत की तरह, इस आदत को छोड़ा जा सकता है जैसे ही हम स्वीकार कर लेते हैं हम इसे कर रहे हैं तथा इसे छोड़ना चाहते हैं। मैंने पाया कि कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें हम इस नकारात्मकता को प्रभावहीन करने के लिए तथा अपनी सोच तथा क्रियाओं का उत्तरदायित्व लेने के लिए तुरंत शुरू कर सकते हैं।

* 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>

इसे बोलने से परहेज करो

चाहे शिकायतों को सोचना बंद करने के लिए थोड़ी मेहनत करनी पड़े, उन्हें न बोलने का चुनाव करके हम पहला कदम उठा सकते हैं। मेरे पिता जी कहा करते थे, “अपने मुख को हरकत में लाने से पहले अपने मन को गियर में डालो।” मुझे उस समय शायद इसे सुनना पसन्द नहीं था, परन्तु यह एक अच्छी सलाह थी। दूसरे शब्दों में, रुको तथा बोलने से पहले तुम चीजों पर गौर करो। उदाहरणतयः हमें गौर करना होगा कि हमारे शब्द दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं। क्या हम उनके दिन में खुशी भर रहे हैं, या उन्हें अपनी शिकायतों या नकारात्मकता तथा व्यक्तिगत धारणाओं के बोझ तले दबा रहे हैं?

मेरी बेकर ऐडी द्वारा लिखित साँयस एँड हैल्थ विद की टू द स्क्रिपचर्स, इस धारणा को और आगे ले जाती है तथा हमें यह निदेशन देती है, “न तो सहानुभूति और न ही समाज हमें किसी तरह की त्रुटि को पालने के लिए प्रलोभित कर पाए और निस्संदेह हमें त्रुटि का समर्थक नहीं होना चाहिए” (पृष्ठ 153 - 154)।

चाहे जब शिकायतें हमारे दिन-प्रतिदिन की जिंदगियों में तर्क-संगत प्रतीत होती हों, हमें स्वयं की या दूसरों की शिकायतों को दोहरा कर कोई लाभ नहीं होता। समस्याओं को दोहराना उन्हें पलटने की तरफ नहीं ले जाता। जब हम अपनी चिन्ताओं को परमेश्वर तक लेकर जाते हैं, हमें हल मिल जाते हैं जिनकी हमें जरूरत है। बाइबल विश्वास दिलाती है, “दाता उसे सही कर देगा जो मुझसे सम्बन्धित है” (भजन संहिता 138:8)। परमेश्वर, दिव्य प्रेम, बेहतर बनने तथा बेहतर करने की हमारी इच्छा को बल देने के लिए तथा समर्थन देने के लिए यहीं हमेशा हमारे साथ है।

तब क्या यदि कोई दूसरा हमें लगातार शिकायतें कर रहा है? दूसरों के लिए अच्छा करने की हमारी दैनिक प्रार्थनाएँ परमेश्वर तथा उसके बच्चों में से प्रत्येक के लिए उसकी अनंत अच्छाई तथा प्रेम से शुरू होती है। हमें शायद ऐसा लगे कि ऐसे समय में कुछ सकारात्मक या प्रोत्साहक कहना लाभदायक होगा या शायद चुप रहना सही होगा। किसी भी तरफ, मैंने सीखा कि हम अनुमान न लगा कर, या उपनाम न देकर, इस समस्या में न पड़ कर, अपितु इस की बजाए अपनी सोच को इस सत्य पर केन्द्रित करके सबसे अधिक सहायक होते हैं कि कोई भी परमेश्वर की अच्छाई तथा प्रेम से कभी भी अलग नहीं हो सकता।

आभार प्रकट करना

आभार हमें शिकायतों को सोचना बंद करने में सहायता करता है। क्रिश्चियन साँयस हिमनल में एक भजन बताता है, “हमारा आभार सम्पन्नता है/शिकायत दरिद्रता है” (Vivian Burnett न0 249)। शिकायत करना हमारी सोच में कमी को दर्शाता है तथा हमारी जिंदगियों में कमी को बनाए रखता है। परन्तु आभार परिस्थितियों को पलटना शुरू करने में हमारी सहायता करता है। आभार ने अक्सर शोक, स्वयं पर तरस खाने, आकर्षित करने की एक आदतन जरूरत, या उस एक भावना का उपचार किया है कि जीवन ने हमें बहुत बार एकदम नीचे गिरा दिया है।

सबसे पहले शायद हमें आभारी होने के लिए कारणों को बहुत मुश्किल से ढूँढना होगा। और इस प्रक्रिया में अपने आप से विनम्र होना सही है। जितना अधिक आभार हम अपने व्यवहार में लाएंगें, उतना अधिक हम अपने आस-पास अच्छाई के उदाहरणों को देख पाएंगें। और हम शिकायतों को अपने आप घटते हुए पाएंगें क्योंकि हमारी सोच का केन्द्र बदल रहा है। हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि हम किस के प्रति आभारी हैं, साथ ही साथ किस चीज के लिए आभारी हैं। हम परमेश्वर के प्रति आभारी हैं कि दिव्य प्रेम अच्छाई का कारण है, हमारी जिंदगियों में अच्छाई के हर अंश का स्रोत है। और यह प्रेम सारी अच्छाई का स्रोत बना रहेगा।

आभारी होने का अर्थ एक दैनिक आभार सूची को बनाए रखना हो सकता है। (क्या तुम जानते हो कि तुम आभार डायरियों की एप्लीकेशनज़ को अपने मोबाइल उपकरण पर भी डाऊनलोड कर सकते हो?) यह प्रमाण की तरह होता है कि हम उसकी प्रशंसा कर रहे हैं जो परमेश्वर कर रहा है तथा अधिक अच्छाई प्राप्त करने की आशा कर रहे हैं। श्रीमति मेरी बेकर ऐडी ने साँयस एण्ड हैल्थ के पाठकों को इस महत्वपूर्ण प्रश्न पर विचार करने के लिए कहा: “क्या हम पहले से ही प्राप्त अच्छाई के लिए सचमुच आभारी हैं? (साँयस एण्ड हैल्थ, पृष्ठ 3)। क्या हम इस अच्छाई में आनंद मना रहे हैं। बाइबल में भजन संहिता की पुस्तक में हमें ‘पचास’ बार से भी अधिक बार ‘आनन्द मनाने’ के लिए कहा गया है, जिसका अर्थ प्रसन्न होना, प्रफुल्लित होना तथा खुशी से भरे होना है। शिकायत को नकारने का इससे बढ़िया तरीका क्या हो सकता है!

अच्छाई, खुशी सेहत के लिए तर्क करो

शिकायत करना, समस्या के पक्ष में तर्क करना है, जहाँ कोई हल नहीं है उसके पक्ष में। कोई कह सकता है कि हम खुले तौर पर यह मानते हैं कि हम विश्वास नहीं करते इसका कोई हल है, कि हम यह नहीं सोचते कि हालात बदल सकता है या उपचार हो सकता है, यहाँ तक कि हम यह विश्वास भी नहीं करते कि परमेश्वर उपस्थित है। परन्तु यह बिल्कुल सच नहीं है।

परमेश्वर जो कि दिव्य प्रेम है हमेशा हम पर अच्छाई बरसा रहा है, और यह तथ्य इन्सानी जरूरत को पूरा करने में सहायक होता है जैसे ही हम अपने व्यक्तिगत मतों तथा धारणाओं को, अपने भय को छोड़ने के लिए तत्पर होते हैं और यह जानने के लिए प्रार्थना शुरू करते हैं कि परमेश्वर – मन, आत्मा, प्रेम – एक उपलब्ध सहायता है। मन, ज्ञान, ज्ञानमयी चीजों को होने देने के लिए हमारी ओर से कार्य करता है। आत्मा निरन्तर हमें इस के बारे में जानकारी दे कर प्रेरित करती है तथा हमें इसे मान्यता देना जारी रखने के लिए प्रोत्साहित करती है।

एक चीज़ जिसने मेरी बहुत अधिक सहायता की जब मैं एक किशोरी की तरह अत्याधिक निराशा से जूझ रही थी, मैं अपने आप को ज्यादा से ज्यादा समय उचित तरीके से तथा आध्यात्मिक तरीके से पहचानने का भरसक प्रयत्न कर रही थी यह जान कर कि मैं परमेश्वर की बेटी थी, सम्पूर्ण तथा इस बुद्धिमान, ध्यान रखने वाले दिव्य माता-पिता के अतुल्य प्रेम की पात्र। मैं एक व्याकुल, अप्रसन्न नश्वर नहीं थी। और इस से उपचार हो गया। [Barbara Fife की पुरानी वार्तालाप को सुनने के लिए Spirituality.com को लॉग ऑन कीजिए: “निराशा पर काबू पाना: क्राइस्ट को तुम्हें मुक्त करने दो।”]

मेरी बेकर ऐडी की रचनाओं में से एक पंद्रहवाँ, जिसे मैंने उपचारक परिणामों के साथ विभिन्न हालातों में कई बार प्रयोग किया, है: “यदि तुम खुश रहना चाहते हो, स्वयं के साथ खुशी के पक्ष में तर्क करो; उसी का पक्ष लो जो तुम साथ लेकर चलना चाहते हो, और दोनों पक्षों की तरफ बात न करने के लिए, या खुशी की बजाए दुःख के लिए दृढ़ता से तर्क न करने के लिए सावधान रहो। तुम केस के न्यायकर्ता हो, और अपनी दलील के अनुसार तुम जीत जाओगे या हार जाओगे (क्रिश्चियन हीलिंग, पृष्ठ 10) इस अवतरण का अद्भुत पहलु यह है कि तुम ‘खुशी’ शब्द के बदले किसी भी शब्द का प्रयोग कर सकते हो जिसकी तुम्हें जरूरत प्रतीत होती है। तुम ‘सेहत’ के पक्ष में तर्क कर सकते हो, ‘शांति’ के पक्ष में, ‘प्रचुरता’ के पक्ष में, इत्यादि।

‘खुशी के पक्ष में स्वयं के साथ तर्क करने’ का क्या अर्थ है? मेरे लिए इस का अर्थ जोरदार स्वीकृति पाने के लिए शोर मचाते हुए शिकायत से भरे (या निराशा से भरे) विचारों को न कहना है, और इस के बजाए उस सब की उपस्थिति को घोषित करना है जिस चीज़ की कमी दिखाई दे रही है। शिकायत

भरे विचारों को न कहने के लिए, हमें उस सब के लिए चौकन्ना रहना होगा जो हमारी सोच में चल रहा है। जीसस ने अपने शिष्यों से कहा, “जो मैं तुमसे कहता हूँ मैं सब से कहता हूँ, चौकस रहो” (मरकुस 13:37)। मैं नहीं मानती चौकस रहने का उनका अर्थ था जो हमारा पड़ोसी या सह-कर्मी कर रहा है या नहीं कर रहा, जो कि अक्सर लोगों की शिकायत का मुद्दा होता है। जीसस के निर्देश हमेशा सोच पर लागू होते थे चाहे वह किसी व्यक्ति को जिसे उपचार की जरूरत हो, भयभीत न होने के लिए बता रहे होते थे, या एक पहाड़ी की ढाल पर जन समुदाय को शिक्षित कर रहे होते थे। समस्या में और अधिक डूबने के बजाय, यह हमारी सोच है जिस पर हमें ध्यान देने की जरूरत है।

शरीर की शिकायतों को सम्बोधित करना

तब क्या यदि हमारा शरीर शिकायतों का स्रोत है? प्रार्थना में, हम एकदम तर्क करना या पुष्टि करना शुरू कर सकते हैं इस सत्य के लिए क्योंकि परमेश्वर पूरी तरह अच्छा है, प्रेम है, हमारे अस्तित्व का स्रोत तथा अवस्था है, कुछ भी सही तथा अच्छे की कोई कमी नहीं है; कि बिल्कुल ठीक अभी यहाँ, ठीक इसी क्षण, आध्यात्मिक सम्पूर्णता, स्वस्थ कार्य पद्धति, जरूरत के अनुसार ऊर्जा तथा ताकत, दृष्टि तथा सुनने जैसी क्षमताओं को पूरी तरह प्रयोग करने का अधिकार है।

जो वास्तव में नकारात्मक विचारों तथा शरीर पर उनके प्रभावों का उपचार करता है यह सत्य है कि, केवल एक ही मन है, कि, मन परमेश्वर है और कि, यही मन हमारा मन है

बीमारी के विरुद्ध तर्क करने के बजाए सेहत के लिए तर्क करना, डर के विरुद्ध तर्क करने की बजाए आत्मविश्वास और विश्वास के लिए तर्क करना, कमी के विरुद्ध तर्क करने के बजाए प्रचुरता के लिए तर्क करना सहायक होगा। यह हमें परमेश्वर अच्छाई, पर केन्द्रित रखता है तथा शिकायत करने के प्रलोभन को पलट देता है।

जो वास्तव में नकारात्मक विचारों तथा शरीर पर उनके प्रभावों का उपचार करता है यह सत्य है कि, केवल एक ही मन है, कि, मन परमेश्वर है और कि, यही मन हमारा मन है। बाइबल आश्वासन देती है कि “हमारे पास क्राइस्ट का मन है” (1 कुरिन्थियों 2:16)। दिव्य मन में न तो कोई शिकायत, न ही कोई डरावनी या नकारात्मक सोच है—स्वर्ग के साम्राज्य, सम्पूर्ण अन्तश्चेतना जिस में हम वास करते हैं, में डरने के लिए या शिकायत करने के लिए कुछ भी नहीं है। जो कुछ भी हमारी सेहत के लिए चुनौती की तरह प्रस्तुत किया जाता है कभी भी एक समाधान रहित अवस्था नहीं होती, चाहे वह कितनी वास्तविक या स्थायी प्रतीत होती हो। यह, अपने मूलरूप में, सोच को प्रस्तुत किया जाने वाला सुझाव होता है। ‘क्राइस्ट का मन’ होने का अर्थ है कि हम निरंतर आध्यात्मिक धारणाओं, पवित्र तथा शांत विचारों को प्राप्त कर रहे हैं। ये विचार परमेश्वर के दैवीय संदेश तथा अच्छाई के आश्वासन हैं। ये फरिश्ते क्राइस्ट-संदेश हैं। क्रिश्चियन साँस में क्राइस्ट को इस तरह परिभाषित किया गया है “सच्चा विचार अच्छाई को व्यक्त करता हुआ, एक दिव्य संदेश परमेश्वर से इन्सानों तक इन्सानी चेतना से बात करता हुआ” (साँस एण्ड हैल्थ, पृष्ठ 332)। हमारे साथ यह पवित्र वार्तालाप, हमेशा उन भय तथा मतों को निष्प्रभाव करता है जो शिकायतों का कारण प्रतीत होते हैं।

जब हम इसे थोड़ा सा भी समझना शुरू कर, इसे स्वीकार करो तथा इसके लिए तर्क करो, स्थितियाँ बदलना शुरू हो सकती हैं और बल्कि तेजी से। शिकायत दूर हो जाती है। और हम दूसरे तीमुथियुस (1:7), में बताई गई प्रेरणा को और अधिक महसूस करते हैं जब लेखक ने परमेश्वर का उल्लेख हमें “शक्ति की, तथा प्रेम की तथा एक स्वस्थ मन की प्रेरणा” देने वाले की तरह किया है।