



वे विचार तुम्हारे नहीं हैं

Those are not your thoughts

Author: Susan Booth Mack Snipes

Christian Science Journal

Volume 133, Issue 01, January, 2015

जब मैं बड़ी हो रही थी, यदि कोई परिवार का सदस्य भय, कुंठा या यहाँ तक कि बीमारी के लक्षणों का जिक्र भी करता, मेरे डैडी कहते, “वे विचार तुम्हारे नहीं हैं।” वह हमारी वैध चिंताओं को नकार नहीं रहे थे—निश्चित रूप से हम उन बातों को अभिव्यक्त कर रहे थे जो हमें बहुत ज्यादा वास्तविक प्रतीत होती थी; अपितु वह हमारी यह जानने में सहायता कर रहे थे कि जब कोई एक त्रुटिपूर्ण विचार या अनुभव हम तक आता है हमें इसके उद्गम पर सवाल उठाने का अधिकार है।

अपने विचारों की जाँच करने का आधार क्रिश्चियन साँयस के अध्ययन से आता है, जो कि पूरी तरह से बाइबल की शिक्षाओं पर आधारित है। उदाहरण के तौर पर, प्रेरक पॉल ने विचारों के उद्गम को जाँचने की आवश्यकता अभिव्यक्त की जब उन्होंने घोषणा की: “वे जो देह के पीछे चलते हैं, देह की बातों पर ध्यान देते हैं, किन्तु वे जो आत्मा के पीछे चलते हैं, आत्मा की बातों पर। क्योंकि शरीर पर मन लगाना मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर मन लगाना जीवन तथा शांति है” (रोमियो 8:5, 6) और मेरी बेकर एडी जिन्होंने क्रिश्चियन साँयस की खोज की, उन्होंने सोच की—जाँच के महत्व के बारे में लिखा उसे लगातार हासिल करने के लिए जिसे पॉल ने “आत्मा पर मन लगाने वाले” कहा था: “शरीर रचना, जब आध्यात्मिक रूप से समझी जाती है, मानसिक आत्म ज्ञान है, तथा विचारों के विश्लेषण में निहित होती है, उनके गुण, मात्रा तथा उद्गम को खोजने के लिए। विचार दिव्य हैं या इन्सानी? यह महत्वपूर्ण सवाल है” (साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्किप्रचर्स पृष्ठ 462)।

यह महत्वपूर्ण सवाल है क्योंकि किसी भी परिस्थिति में सत्य वह है जो दिव्य मन*, परमेश्वर के द्वारा अभिव्यक्त किया जाता है, तथा जब हम मानसिक रूप से मन की जानकारी के अनुरूप होते हैं, हम वैसे ही होते हैं, जैसा कि पॉल कहते हैं, आत्मा पर मन लगाने वाले। यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि जिस प्रकार परमेश्वर जानता है वैसे जानने में तथा हमारे इन्सानी अनुभव में सीधा सम्बन्ध है, जिस प्रकार श्रीमती एडी द्वारा स्पष्ट रूप से समझाया गया: “यदि हम शरीर की तरफ सुख के लिए देखते हैं, हम दर्द पाते हैं; जीवन के लिए हम मृत्यु पाते हैं; सत्य के लिए हम त्रुटि पाते हैं; आत्मा के लिए हम इसका विपरीत भौतिक पदार्थ पाते हैं। अब इस क्रिया को उल्टा कर दो। शरीर से परे सत्य तथा प्रेम, सारी प्रसन्नता, समन्वय तथा अनश्वरता के सिद्धान्त की तरफ देखो। सोच में चिरस्थाई, अच्छे तथा सच्चे को दृढ़तापूर्वक थामे रखो और तुम इन्हें उतने अनुपात में अपने अनुभव में ले आओगे जितना कि उनका तुम्हारे विचारों में स्थान होगा।” (साँयस एण्ड हैल्थ पृष्ठ 260–261)

* 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>

यह वही है जो मेरे पापा हमें सिखाने की कोशिश कर रहे थे—कि हमारे पास यह सवाल करने का अधिकार है कि विचार परमेश्वर, अच्छाई की तरफ से आए हैं या नहीं। यदि वे परमेश्वर की तरफ से नहीं हैं, वे वास्तव में हमसे सम्बन्धित नहीं हैं। और जिस प्रकार मेरी बेकर एडी सिखाती हैं, जब हम अपने विचारों को परमेश्वर के सत्य के अनुरूप लाते हैं, हम पाते हैं कि हमारा इंसानी अनुभव भी इसके अनुरूप होने लगता है। हमारा जीवन परमेश्वर की अच्छाई को अभिव्यक्त करेगा। यह हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में सच हो सकता है। जब वे आध्यात्मिक समझ तथा प्रत्यक्षीकरण के परिणामस्वरूप आते हैं, हमारी सेहत परमेश्वर के सामर्थ्य तथा स्वतन्त्रता का प्रमाण देती है, हमारे वित्त सिद्धान्त की स्थिरता तथा प्रचूरता को प्रकट करते हैं, हमारे सम्बन्धित दिव्य प्रेम के सन्तोषजनक आनन्द तथा समन्वय को गले लगाते हैं। हम संसार की समस्याओं के समाधान के लिए भी प्रार्थना में स्पष्ट रूप से तथा प्रभावशाली रूप से सोचने की स्थिति में हैं क्योंकि अनन्त मन की प्रवृत्ति किसी भी जटिल बाधा को नहीं जानती। हम विश्वास के साथ परमेश्वर की रचना के सत्य को प्रयोग कर सकते हैं जो उपचार लाते हैं, और उपचार के साथ संसार की ज़रूरतों के लिए रचनात्मक तथा प्रेरित जवाब आएंगे।

हमारे पास यह सवाल करने का अधिकार है कि विचार परमेश्वर, अच्छाई की तरफ से आए हैं या नहीं। यदि वे परमेश्वर, की तरफ से नहीं हैं, वे वास्तव में हमसे सम्बन्धित नहीं हैं। इसलिए किसी भी तरह के नकारात्मक विचारों को जल्दी से पकड़ना तथा जानना कि ये परमेश्वर की तरफ से नहीं हैं, हमारे अभ्यास के लिए ज़रूरी है। क्योंकि हम उसके विचार हैं, उस मन को प्रतिबिम्बित करते हुए जो कि परमेश्वर है, वे असल में हमारे नहीं हैं। हम उन्हें बिल्कुल वैसे ही नकार सकते हैं जैसे हम एक पार्सल को नकारेंगे जो हमारे सामने के दरवाज़े पर भेज दिया गया हो बिना उसके ऊपर हमारे नाम के।

परन्तु कई बार ऐसे विचार चुपके से अन्दर आते हैं और हमारे साथ देर तक रहते भी हैं। यदि हमने ऐसे विचारों को वे लिया है तथा कुछ समय के लिए उनके साथ पहचाने गए, यहाँ तक कि कुछ अधिक समय के लिए भी, हमें बुरा मानते हुए समय बर्बाद नहीं करना है कि हम ठगे गए। हम उन्हें एक दम नकार सकते हैं और सही विचारों के लिए परमेश्वर की शरण में जा सकते हैं। यह जानने की महान खुशी कि “ये विचार मेरे नहीं हैं” तथ्य है कि वे कभी भी हमारे थे ही नहीं। हमने उन्हें उत्पन्न नहीं किया और उनके अपने पास होने से हमें बुरा मानने की ज़रूरत नहीं है। जो इनके प्रभावों की तरह प्रकट होते हैं, कोशिश करने से, इंसानी सोच विचार के द्वारा, बेहतर विचार रखने से सुधारे नहीं जाते, अपितु परमेश्वर के संदेशों को सुनकर तथा सांसारिक भय तथा धारणाएँ जो कि हमारी है ही नहीं, उनमें किसी भी प्रकार के भय, अभिरूचि या सम्बन्ध को इच्छापूर्वक छोड़ते हुए।

यह सदा आसान नहीं होता। यहाँ तक कि जब हमें मानसिक शरीर रचना के बारे में पता होता है, कई बार अनुभव इतने वास्तविक प्रतीत होते हैं कि हम उनको चुनौती देने की उपेक्षा कर देते हैं। दर्द तथा बीमारी की संवेदनाएँ, उदाहरणस्वरूप हमें इस प्रकार से वश में कर सकती हैं कि इन्हें खारिज करना मुश्किल प्रतीत होता है। बीमारी अत्याधिक वास्तविक, हमारे निजी अनुभव का एक हिस्सा ही लग सकती है, तथा कई बार सुझाव देती है कि हमारा इसके ऊपर कोई नियन्त्रण नहीं है। परन्तु यह जानते हुए कि परमेश्वर, हमारा दिव्य माता-पिता हमें प्रेम करता है तथा हमारी देख रेख करता है, हमें बल तथा अधिकार देता है इन उपस्थितियों का विरोध करने के लिए कि ये उसकी तरफ से नहीं हैं और इसलिए हमारी विशुद्ध पहचान का हिस्सा नहीं है। आखिरकार हम “परमेश्वर के रूप तथा प्रतिरूप” में बनाए गए हैं, (देखें उत्पत्ति 1:26, 27)। जिस प्रकार श्रीमती एडी हमें बताती हैं, “भौतिकता वह प्रतिरूप नहीं है” (साँयस एण्ड हैल्थ पृष्ठ 475)।

हमारे पास परमेश्वर द्वारा दिया गया अधिकार है, दर्द तथा बीमारी को उसी निश्चितता से खारिज करने के लिए जैसे हम किसी अन्य असमन्वित सुझाव के लिए करते हैं। बीमारी के विचार एक बाधा हैं तथा कभी भी हमारी सोच नहीं, कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कितने अक्रामक रूप से वास्तविक प्रतीत होते हैं, क्योंकि वे दिव्य मन से उत्पन्न नहीं होते, जो कि सही सोच तथा अनुभव का एकमात्र स्रोत है।

मुझे वह समय याद है जब मैं तीन छोटे बच्चों की एक व्यस्त माँ थी, एक क्रिश्चियन साँयस उपचारक की तरह पूरे समय कार्यरत साथ ही साथ घर, परिवार, चर्च तथा सामुदायिक कार्यों की अन्य सभी जिम्मेदारियों को संभालते हुए। एक रात हमारी बुधवार शाम की क्रिश्चियन साँयस टैस्टीमोनी मीटिंग में, एक महिला जो मुझे हाई स्कूल से जानती थी, शहर के बाहर से आई हुई थी। मैंने सर्विस के बाद उसे अपनी कुछ खुशी से भरी गतिविधियों के बारे में बताया। उसने अपना सिर हिलाया और कहा, “मैं नहीं जानती कि तुम जवान लड़कियाँ यह कैसे करती हो।” मैंने उसकी टिप्पणी को एक प्रशंसा की तरह लिया, अपने बहुत सारे जरूरी कामों को अच्छी तरह कर पाने के लिए। परन्तु अंदर ही अंदर मैंने भी सोचना शुरू कर दिया, “हाँ मैं यह कैसे करती हूँ? मैं वास्तव में व्यस्त हूँ।”

मैं बोझिल भाव तथा भारी सोच के साथ चर्च से घर चली गई। अगली सुबह तक मैंने अपनी आवाज़ खो दी थी। मैंने अपने लिए कई दिनों तक प्रार्थना की, शारीरिक लक्षणों को खारिज करते हुए तथा उन्हें अपने अस्तित्व के सत्य के साथ बदलते हुए, परन्तु लक्षण बने रहे। आखिरकार तीसरे दिन, जब प्रार्थना में परमेश्वर के समीप जाकर, उसके प्रेम को जानकर तथा महसूस करके मैं विशेष रूप से अपना कुछ अनमोल समय बिता चुकी, इस महिला की टिप्पणी मेरी सोच में स्पष्ट रूप से वापिस आई जैसे कि मैं फोन पर एक संदेश को दोबारा सुन रही थी। जल्द ही मुझे एहसास हुआ कि यह अधिक मूल सोच थी जिसे खारिज करने की आवश्यकता थी और वास्तव में यह मेरी सोच बिल्कुल भी नहीं थी। परमेश्वर सदा मुझे मेरी गतिविधियों के लिए खुशी भरे विचार दे रहा था और मुझे अति कष्ट देने वाले या बोझिल विचारों या थका देने वाले सुझावों को अपना मानने की आवश्यकता नहीं थी।

मुझे यह भी एहसास हुआ कि यह इस महिला की भी सही सोच नहीं थी। चाहे उसने यह कहा था, परन्तु बोझ या व्यस्तता के सुझाव असल में व्यक्तिगत न होकर सामान्य मत थे कि किस तरह एक युवा परिवार के सदस्य हृदय से ज्यादा व्यस्त महसूस कर सकते हैं। इस खुलासे के साथ मैं नकारात्मक विचारों को छोड़ पाई तथा हर सही गतिविधि में खुशी के अपने स्वाभाविक तथा सच्चे विचारों के साथ जुड़ पाई तथा उन्हें व्यवहार में ला पाई। मेरी आवाज़ कुछ ही घंटों में वापिस आ गई।

हमारे सही विचार परमेश्वर की तरफ से हैं और वे निरन्तर अच्छे हैं

एक बाइबल पद्यांश हमें याद दिलाता है: “इसलिए कि परमेश्वर ने हमें भय की आत्मा नहीं दी है; अपितु शक्ति की और प्रेम की, और एक स्वस्थ मन की” (II तीमुथियुस 1:7)। हमारे सही विचार परमेश्वर की तरफ से हैं और वे निरन्तर अच्छे हैं। हम जानते हैं कि जब नास्तिक विचार प्रस्तुत होते हैं हम उन्हें खारिज करने के लिए आज़ाद हैं, तथा “आओ, [हममें] वही मन हो, जो कि क्राइस्ट जीसस में भी था” (फिलिप्पियों 2:5)। हमारा निदान सदा हमारे पास है। प्रेरित प्रार्थना, अपने सम्पूर्ण हृदय के साथ परमेश्वर की ओर मुड़ना बिल्कुल वही प्रकट कर सकता है जिसकी हमें जानने की आवश्यकता होती है हर परिस्थिति में तथा हर अवस्था में, उपचारक परिणामों के साथ।