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

व्यायामशाला में प्रार्थना
Prayer at the gym

Author – Carol Rockwood

Christian Science Sentinel Volume 117, Issue 19, May 11, 2015

"धम्म !"

एक क्षण पहले मैं विश्वविद्यालय की व्यायामशाला में एक लकड़ी के बैंच पर बैठी हुई थी, अपने एक सहपाठी को उछालपट पर कूदते देखते हुए। जैसे ही मैंने अपने कन्धों से अपना सर्दियों वाला भारी कोट उतारना शुरू किया, मुझे अचानक एक प्रबल इच्छा हुई – लगभग एक आदेश की तरह: "खड़े होकर अपना कोट उतारो।" इसलिए मैं खड़ी हो गई, और जैसे ही मैंने अपना कोट उतारा, मैंने सीट पर एक धम्म की आवाज़ सुनी, बिल्कुल वहीं जहाँ मैं बैठी हुई थी। एक बहुत बड़ा औज़ार वहाँ गिरा था।

मैंने पहली बारी ऊपर देखा तथा ध्यान दिया कि कारीगर बैंचों के एकदम ऊपर व्यायामशाला की छत पर लटकी हुई रस्सियों की मरम्मत कर रहे थे। उनमें से एक व्यक्ति घबराकर नीचे मेरी तरफ देख रहा था। उसका औज़ार उससे छूट गया था – और यह लगभग मेरे सिर के ऊपर गिरता। मैंने सब को तसल्ली दी कि मैं ठीक थी, और मैंने खड़े होने के स्पष्ट संदेश के लिए मन ही मन परमेश्वर का धन्यवाद किया क्योंकि इसने मुझे ज़ख्मी होने से बचाया था। तब मुझे एहसास हुआ कि किस तरह प्रार्थना तथा उस दिन मेरी सोच में एक बदलाव ने उस बचाने वाले संदेश को सुनने में मेरी सहायता की थी।

छमाही के पहले दिन से ही व्यायाम कक्षा में एक नव – युवती ने सबका ध्यान आकर्षित कर लिया था। वह भड़कीले अंदाज़ तथा एक जिद्दी किस्म की थी और वह अकेली रहती थी तथा मैत्रीपूर्ण नहीं थी। इसने उसे नापसंदगी तथा चर्चा का विषय बना दिया था। जो कुछ भी कहा जा रहा था मन ही मन मैं उससे सहमत थी।

जीसस मेरे रोल माडॅल होंगें।

परन्तु उसी दिन सुबह कक्षा से पहले, जब मैं क्रिश्चियन साँयस तिमाही में साप्ताहिक बाइबल लैसन पढ़ रही थी, मैंनें महसूस किया था कि मैं अब और उस तरह नहीं सोच सकती थी। बाइबल में यह निर्देश है: "वह जो अपने भाई (या बहन) से प्रेम नहीं करता जिसे उसने देखा है, संभवत: परमेश्वर से भी प्रेम नहीं सकता जिसे उसने कभी नहीं देखा" (I यूहन्ना 4:20 जेम्स मौफैट अनुवाद)। यह सरल था: यदि मैं परमेश्वर से प्रेम करना चाहती थी – और मैंने किया – मुझे अपनी सहपाठी को प्रेम करने की ज़रूरत थी और मैंनें महसूस किया था कि मुझे इसे अभी करने की ज़रूरत थी। सचमुच मैंने स्वयं से कहा कि मैं उस दिन, तब तक व्यायामशाला कक्षा में नहीं जाऊँगी जब तक मैं असल में इमानदारी से उसके लिए प्रेम महसूस नहीं करती।

मैंनें एक अच्छे, प्रिय, आध्यात्मिक विचार की तरह उसके व्यक्तित्व के बारे में सत्य को समझना शुरू किया।

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

Translation © 2016 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.

पहले ऐसा कुछ खास दिखाई नहीं दिया जो मैं इस औरत के बारे में पसँद भी कर पाती, प्रेम करना तो दूर की बात थी। फिर मुझे मेरी बेकर एडी की पुस्तक, "सायँस एंड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स से एक पंद्याश याद आया जिसमें जोर दे कर कहा गया था कि किस तरह क्राइस्ट जीसस ने प्रत्येक व्यक्ति को परमेश्वर के सम्पूर्ण आध्यात्मिक प्रतिबिम्ब की तरह देखा (देखो पृष्ठ 476–477)। उन्होंनें यह भी लिखा था: "इस से महान् उद्देश्य क्या हो सकता है, अपने आप को उस में बनाए रखना जिसे जीसस प्रेम करते थे . . . " (मिसलेनियस रायटिंगस 1883–1896, पृष्ठ 110)। जीसस मेरे रोल माडॅल होंगे।

इसलिए यदि मैं अपनी सहपाठी को ख्रीस्तीय तरीके से देखने जा रही थी। मुझे उसके बारे में, न पसँद किए जाने वाले निज़ी लक्षणों के साथ एक नश्वर की तरह, सोचना बँद करना होगा तथा सचेत रूप से उस आध्यात्मिक अच्छाई का बोध करना आरम्भ करना होगा जो परमेश्वर ने उसे (और अपने सभी बच्चों को) अभिव्यक्त करने के लिए रचा था इसका अर्थ मन से ऊपर उठना था। जो कुछ भी इंसानी दृश्य बता रहा था, उसे मैं इस आध्यात्मिक समझ के साथ बदल पाई कि वह प्रेम* द्वारा रचित सम्पूर्ण अभिव्यक्ति थी। सोचने का यह तरीका–भौतिक चित्र को आध्यात्मिक तथ्यों से बदल देना– हमारे इसांनी अनुभव में समन्वय तथा उपचार लाता है।

जेसे मैंनें प्रार्थना में आग्रह किया, मैं एक त्रुटिपूर्ण नश्वर की तरह, उसके प्रति नज़रिए को छोड़ने के लिए अधिक तत्पर हो गई। मैंने एक अच्छे, प्रिय आध्यात्मिक विचार की तरह उसके व्यक्तित्व के बारे में सत्य को समझना शुरू किया। अचानक ही यह देखना आसान हो गया कि वह सौम्य थी। और निपुण। इस प्रेम को महसूस करना कितना राहत देने वाला था, और उसे इस प्रकाश में देखना बहुत मनोरंजक था। जब मैं तत्परता से व्यायामशाला कक्षा के लिए दौड़ी मेरा हृदय खुशी से छलक रहा था।

जैसे ही मैं बैंच पर चढ़ी, मैंने देखा कि यह नवयुवती उछालपट पर थी। मैं आनन्दित हुई कि मैं उसके विषय में उदारता से सोच पा रही थी और उस सौम्यता तथा सुन्दरता को देख पा रही थी, जो वह अभिव्यक्त कर रही थी। वही समय था जब मैंने संदेश सुना था "खड़े होकर अपना कोट उतारो"। और तभी औज़ार गिरा–परन्तु मुझे नहीं लगा।

मुझे यह स्पष्ट था कि मैंने यह बचाने वाला संदेश इसलिए सुना था क्योंकि उस दिन सुबह मेरी प्रार्थनाओं ने मेरी सोच को, शुद्ध तथा रूंपातरित कर दिया था।

नाराज़गी, ईर्ष्या, निदर्यता, गप्प मारने की प्रवृति–ये सब नकारात्मक लक्षण विनाशकारी हैं तथा हमें भटका देते हैं। वे हमें केवल अपने बारे में तथा अपनी निजी पसंद तथा नापसंद के बारे में सोचने पर मज़बूर कर देते हैं। यदि हम उन में शामिल होते हैं, सोच धुंधली हो जाती है, इससे हम अकसर परमेश्वर द्वारा भेजे गए संदेशों की तरफ ध्यान नहीं देते या नहीं सुनते। परन्तु प्रेम से छलकता एक हृदय तथा परमेश्वर की भरपूर कृपा की समझ स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिक अंतर्ज्ञान को ग्रहण करते हैं, जो किसी को सुरक्षित तथा कुशल रखते हैं।

परमेश्वर, प्रेम हमारे साथ लगातार वार्तालाप करता है। वह शाँति, सुरक्षा, प्रेम तथा उपचार का स्रोत है। उसके संदेश बिना शर्त्तो के तथा बिना किसी बाधा के मिलते हैं। जैसे हम इन संदेशों को सुनते है तथा उनका पालन करते हैं हम अपने साथी पुरूष तथा स्त्री को आशीषित करते हैं तथा हमें हर जगह सुरक्षा मिलती हैं–व्यायामशाला में भी।

---

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

Translation © 2016 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.