



## हम प्रेम\* में रहते हैं, डर में नहीं We live in Love, not fear

Author – John Minard

Christian Science Sentinel

Volume 117, Issue 08, February 23, 2015

मुझे स्पष्ट रूप से वह रात याद है जब मैं एक छोटा बच्चा था, तब मैंने आखिरकार एकान्त में दानव का सामना किया। वास्तव में, यह असली दानव नहीं था, बस उस का डर था। मैं मौरिस सैन्डेक द्वारा बच्चों की लोकप्रिय पुस्तक 'व्हेयर दि वाइल्ड थिंग्स आर' के डरावने प्राणियों में से एक के बनावटी चित्र की परछाई को आधी खुली अलमारी से बाहर मेरे बिस्तर की ओर रेंगते हुए देखकर जाग जाता था।

तब, एक रात मैंने डर का सामना करने का फैसला किया, उन विचारों का उपयोग करके जो मैं सण्डे स्कूल में सीख रहा था। मैंने समझा कि क्योंकि परमेश्वर पूर्णतया अच्छा है, और उसने सब कुछ बनाया जो कि वास्तविक है, तब वास्तव में दानव होते ही नहीं – न ही वे जो होने का दिखावा करते हैं। इस तर्क के द्वारा, मैं जानता था, वहाँ वास्तव में एकान्त में कुछ नहीं था। परन्तु मैं फिर भी डरा हुआ था।

तब इसने मुझे स्पष्ट किया – क्योंकि वहाँ भयभीत होने को कुछ नहीं था, इसलिए डर को जारी रखने के लिए कोई कारण भी नहीं था। और मैंने अद्भुत महसूस किया: मेरे चारों ओर परमेश्वर के प्रेम की स्पर्शनीय उपस्थिति। मैं उठा, एकान्त में गया, और उस डर पर हमेशा के लिए दरवाज़ा बन्द कर दिया।

एक रात, मुझे मेरी बेकर एडी का क्रिश्चियन साँयस उपचार देने के समय डर को निकाल फेंकने के महत्व पर बारबार ज़ोर देना याद आया।

मैं दिव्य प्रेम की शक्ति के इस पहले सबक को कभी नहीं भूलूँगा। यद्यपि यह डर की सभी भावनाओं पर अन्तिम विजय नहीं थी, इसने मुझे डर के झूठ के बारे में सिखाया – इसकी पूर्ण अवास्तविकता, जिसका कोई आधार, उत्पत्ति या प्रभाव नहीं है।

सबक के इस हिस्से ने मुझे जटिल तरीकों से सतर्क होना सिखाया जिनसे डर हमारी सोच में घुस जाता है। गुस्सा, नफरत, आलोचना, नाराज़गी, चिन्ता, उदासी, आत्म-सन्देह यहाँ तक कि बीमारी, विचारों के दरवाज़े खोल देते हैं जिनसे डर चोरी-छिपे अन्दर आ जाएगा। हमारी वर्तमान स्थिति के बारे में कोई नकारात्मक या असुरक्षित सोच या कुछ अपशकुन वाले भविष्य की सम्भावना डर के आधार को उचित ठहराने की कोशिश करेगी। हम यहाँ तक महसूस कर सकते हैं कि डर हमें नुकसान के रास्ते से बचाने में एक तरह का सहायक सुरक्षा तंत्र है।

\* 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>

परन्तु असल में, डर के होने का कोई कारण नहीं है, उस का कोई उद्देश्य नहीं है, तथा न ही कोई स्थान या शक्ति। इसकी जड़ें इस सुझाव में हैं कि हम परमेश्वर के नियन्त्रण से परे एक शक्ति से शासित होते हैं। असल में, यद्यपि परमेश्वर के नियन्त्रण से परे कुछ नहीं है; कुछ भी नहीं है जो क्षति पहुँचाए, हस्तक्षेप करे या हमारे लिए—उसके अनमोल बेटे और बेटियों के लिए प्रेम की पूरी देखभाल में बाधा डाले।

फिर भी, अगर डर हमारी सोच को जकड़े हुए दिखाई देता है, चाहे उसका कोई भी रूप या झूठा तर्क हो, इसे हमेशा परमेश्वर में दृढ़ विश्वास के द्वारा उखाड़कर तथा निकालकर बाहर फेंका जा सकता है। डर कम होने लगता है जैसे ही हम प्रत्येक कार्य, प्रभाव तथा हमारे अस्तित्व के प्रतिफल पर प्रेम की समन्वित सत्ता की पराकाष्ठा में अधिक दृढ़ विश्वास हासिल कर लेते हैं। इस तथ्य को विनम्रता से स्वीकार करके कि हम वास्तव में परमेश्वर की सुरक्षा, शान्ति तथा पवित्रता में अभी रहते हैं, हम दिव्य प्रेम के वातावरण में पूरी तरह समा जाते हैं, जहाँ डर हो ही नहीं सकता। जैसे कि हमें बाइबल बताती है, “प्रेम में कोई डर नहीं होता, अपितु सम्पूर्ण प्रेम डर को दूर कर देता है (1 यूहन्ना 4:18)।”

डर पर इस तरीके से काबू पाना अकसर क्रिश्चियन साँयस के अभ्यास में शारीरिक तथा नैतिक उपचार की प्रभावशाली कुँजी है। मेरी बेकर एडी अपने सभी लेखों में डर, रोग तथा पाप के बीच एक जटिल परन्तु महत्वपूर्ण मानसिक सम्बन्ध का खुलासा करती हैं। वह साँयस एण्ड हैल्थ विद की टू दै स्क्रिपचर्स में व्याख्या करती हैं: “डर, जो सारे रोग की जड़ है, को निकाल फेंकना होगा, परमेश्वर की ओर पुनः सन्तुलन बनाने के लिए। बुराई और डर को निकाल फेंकना, सत्य को त्रुटि पर विजय प्राप्त करने के लिए सक्षम बनाता है। एकमात्र रास्ता उस सबके विरुद्ध प्रतिरोधी कदम उठाना है जो कुछ भी परमेश्वर के रूप, मानव, की सेहत, पवित्रता और समन्वय के विरुद्ध है” (पृष्ठ 392)।

कुछ वर्षों पहले, इसने और ऐसे ही विचारों ने एक खतरनाक शारीरिक स्थिति का उपचार करने में मदद की। एक रात मैं लगभग दो बजे उठा, थका हुआ, हाफँते हुए, मेरे सिर और छाती में बहुत दर्द के साथ। यह एक क्रम बन गया जो कि कई महीनों तक चला, दर्द और बेचैनी मेरी टाँगों और बाँहों में होती तथा पूरा दिन रहती।

मैं बहुत डर गया, यहाँ तक कि मुझे मृत्यु का भय भी आने लगा। फिर भी, हर रात जब मैं उठता और शारीरिक चुनौतियों का उपचार करने के लिए प्रार्थना करता, मैंने डर पर ध्यान देने के बारे में विशेष रूप से नहीं सोचा, परन्तु इसे टालता रहा, दर्द और बेचैनी की एक सामान्य, आम प्रतिक्रिया की तरह।

तब एक रात, मुझे मेरी बेकर एडी का क्रिश्चियन साँयस उपचार देने के समय डर को निकाल फेंकने के महत्व पर बारबार ज़ोर देना याद आया। वह लिखती हैं, “क्रिश्चियन साँयस घोषणा करती है कि बीमारी एक मत है, एक छिपा हुआ डर, शरीर पर अलग-अलग डर के या बीमारी के लक्षणों में प्रकट होते हुए। और वह जारी रखती है, “यह डर शान्त विचार में अनजाने में संगठित हो जाता है, जैसे ही हम नींद से जागते हैं बीमार महसूस करते हैं, एक डर के प्रभाव को अनुभव करते हुए जिसकी विद्यमानता तुम समझते नहीं। परन्तु अगर तुम सो जाते हो, वास्तव में क्रिश्चियन साँयस के सत्य के प्रति चेतन होते हुए—जैसे कि मानव के समन्वय में अब उतना ही दरखल नहीं दिया जाएगा जितना कि बह्माण्ड की लय में, तुम किसी भी प्रकार के डर या पीड़ा के साथ नहीं जागोगे” (रेट्रोस्पेक्शन और इन्ट्रोस्पेक्शन, पृष्ठ 61)।

नया मोड़ आया जब मैंने डर को स्वीकार करना बन्द कर दिया एक बीमारी के सामान्य प्रभाव की तरह तथा महसूस किया कि मुझे इसका सामना करने की ज़रूरत थी, अक्खड़पन या लड़ाई की भावना के साथ नहीं, जैसे कि यह परमेश्वर के विरुद्ध एक शक्ति हो, परन्तु इस तथ्य में शान्ति से दृढ़ विश्वास के साथ कि परमेश्वर का प्रेम हमेशा मेरे साथ था और है, मेरे अस्तित्व की सम्पूर्णता को बनाए रखते हुए तथा उसकी

देख-रेख करते हुए। कुछ भी उस तथ्य का खण्डन नहीं कर सकता था। निश्चय ही सर्वशक्तिमान प्रेम के विरुद्ध कुछ नहीं है।

जल्दी ही मुझे परमेश्वर के प्रेम की हार्दिक, मृदु जागरूकता मेरा आलिंगन करते हुए महसूस हुई—जैसे एक छोटा बच्चा अपनी माँ की बाहों में आराम पाता है। यह इस दृढ़ विश्वास के साथ आया कि हम हमेशा आध्यात्मिक रूप से परमेश्वर के साथ एक हैं और वह हमारे साथ—और यह कि हम उसके प्रेम से कभी अलग नहीं हैं। सारा डर और दर्द तुरन्त खत्म हो गया। मैं एक गहरी शान्ति के साथ सो गया।

मैं डर को इसके स्थान पर रखना सीख रहा हूँ—  
यह देखने के लिए कि इसकी कोई जगह नहीं है।

अगली सुबह मैं बिना दर्द के स्वस्थ तथा ताज़ा महसूस करते हुए उठा। अगली कई रातों तक दर्द कुछ हद तक जारी रहा। परन्तु हर बार, मैंने डर को एक दम नकारा तथा दावा किया कि परमेश्वर मुझे तथा उसकी सारी रचना को सम्पूर्ण स्वास्थ्य में बनाए रखता है। हर बार दर्द तुरन्त चला जाता जैसे ही डर गायब होता। जल्दी ही सारा दर्द तथा डर सदा के लिए चला गया।

बचपन की उस जीत की तरह जो “एकान्त में दानव” पर पाई थी, मैं डर को उसके स्थान पर रखना सीख रहा हूँ—यह देखने के लिए कि इसकी कोई जगह नहीं है। और यह जानते तथा विश्वास करते हुए कि हम अभी तथा हमेशा बिल्कुल वहीं प्रेम के वातावरण की उपस्थिति में रहते हैं।

डरो मत, न ही भयभीत हो। क्या मैंने प्राचीनकाल से ही ये बातें तुम्हें नहीं सुनाई और तुम पर प्रकट नहीं की? तुम मेरे साक्षी हो। क्या मुझे छोड़ कर कोई और परमेश्वर है? नहीं, मुझे छोड़कर कोई और परमेश्वर नहीं है, मैं तो किसी और को नहीं जानता। (यशायाह 44:8)