



## अपने मानसिक घर की देखभाल करना Caring for our mental home

Author – David C. Kennedy

Christian Science Sentinel

Volume 117, Issue 17, April 27, 2015

मुझे अभी भी याद है युवा अवस्था में वह पहला घर जो मैंने किराए पर लिया था। वह छोटा था, और पुराना था। मेरा फर्नीचर सारा फटा-पुराना था और अच्छी तरह से व्यवस्थित नहीं था। फिर भी मैं अपने घर को बहुमूल्य मानता था। मैं जो कुछ भी कर सकता था मैंने वह सब किया उसे घर बनाने के लिए, और वह घर लगता था।

हम में से ज़्यादातर अपने घर को बहुमूल्य मानते हैं और इसकी बहुत अच्छी देखभाल करते हैं। परन्तु हम हमेशा उतनी ही बारीकी से अपने मानसिक घर, अपनी चेतना पर ध्यान नहीं देते, जो कि कई मायनों में और भी अधिक महत्वपूर्ण है। हम उन विचारों पर बहुत कम ध्यान देते हैं जिनके साथ हम इसे सुसज्जित करते हैं। हम कभी-कभी कचरे को अन्दर आने देते हैं और कचरे को बढ़ने भी देते हैं। यहाँ तक कि हम शायद घुसपैठियों को भी अंदर आने देते हैं।

परन्तु यह सब टाला जा सकता है। परमेश्वर हमारी चेतना का असली स्रोत है, और यदि हम अपने विचारों के लिए परमेश्वर, दिव्य मन\* की ओर मुड़ें, हम पाएँगे कि वह निरन्तर वह सब प्रदान कर रहा है जो कुछ हमें अपने मानसिक घर को सुन्दर, आरामदायक, खुशहाल, सुरक्षित और समन्वित बनाने के लिए चाहिए। और हम पाते हैं कि इसका शरीर में और हमारे प्रतिदिन के अनुभव में एक उपचारात्मक प्रभाव है।

स्वयं के लिए प्रतिदिन की प्रार्थना, भौतिकता के धारणाओं से प्रतिदिन परे हटना, और आत्मा के विचारों की ओर मुड़ना इस मानसिक घर की देखभाल के लिए महत्वपूर्ण साधन हैं।

उदाहरण के लिए, बीमारी या रोग के भय को हमारी सोच में वास करने की अनुमति देने की बजाए, प्रार्थना आत्मा के समन्वय को, और आत्मा के सम्पूर्ण प्रतिरूप की तरह हमारे स्वयं के समन्वय को, समझने में हमारी सहायता करती है। अनुवांशिक बीमारियों या व्यवहारिक लक्षणों के एक मत में फँसे रहने के बजाए, हम अन्तश्चेतना द्वारा धारण किए गए, और प्रेम सत्यनिष्ठा, प्रसन्नता, तथा पूर्णता से भरपूर, बिना किसी खराबी, विकार, या रोग के, अपने दिव्य रूप से निर्मित आचरण को प्रार्थना द्वारा पहचान सकते हैं। बढ़ती आयु और मृत्यु के विचारों को चुपचाप हावी होने देने के बजाए, हम प्रार्थना द्वारा अपनी सोच को जीवन, परमेश्वर की चेतना के साथ, और इस दिव्य जीवन के प्रतिबिम्ब की तरह, बिना किसी शुरुआत या अंत के, बिना बढ़ती आयु या पतन के, अपने परमेश्वर द्वारा दिए गए व्यक्तित्व की अनुभूति के साथ भर सकते हैं।

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

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

प्रार्थना हमें उन लक्षणों को भी नष्ट करने में सक्षम बनाती है जो हमें केवल अप्रसन्न ही नहीं करते अपितु शारीरिक समस्याएँ भी उत्पन्न करते हैं—लक्षण जो सचमुच कभी भी हमारे थे ही नहीं और इसलिए इन्हें तत्परता से खत्म किया जा सकता है। एकदम गुस्सा आना, चिंता, बेसबी, घमंड, स्वार्थ, कामुकता, और अन्य कई का एकमात्र मन, परमेश्वर में कोई स्थान नहीं है, जो कि हमारा माता-पिता है। इस मन के प्रतिबिम्ब होने के नाते, हम केवल मन के प्रभुत्व को और संतुलित समन्वय को प्रकट कर सकते हैं। इस सत्य को समझना, और अपने विचारों को आध्यात्मिक रूप से अनुशासित करना सीखना, मानसिक अवरोध, प्रतिक्रिया, उत्तेजना, या चिड़चिड़ेपन को दूर कर देता है, मन तथा शरीर को ताज़गी, प्रसन्नता और काम करने की आज्ञादी को पुनः स्थापित कर देता है।

मेरी बेकर एडी, जिन्होंने क्रिश्चियन साँयस की खोज तथा स्थापना की, लिखती हैं, “हमें बुराई से अधिक अच्छाई का पता होना चाहिए तथा झूठे मतों के विरुद्ध पहरेदारी करनी चाहिए उतनी ही चौकसी से जैसे हम चोरों और हत्यारों को अंदर आने से रोकने के लिए अपने दरवाज़ों को बंद रखते हैं” (साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स पृष्ठ 234)

अपने सच्चे आचरण की अच्छाई को, अपने तत्व के समन्वय तथा स्वास्थ्य को, अपने व्यक्तित्व की सम्पूर्णता को सम्मिलित करते हुए, अच्छाई की सर्वस्वता की चेतना को प्रार्थनापूर्वक सींचने में एक निष्ठ होना, अच्छाई के साथ और अवगत होने के लिए आवश्यक है। क्योंकि शरीर सोच को प्रकट करता है, हमारी सोच में आध्यात्मिक प्रकाश, शरीर के लिए भी समन्वय का प्रकाश लाता है। क्राइस्ट जीसस ने वादा किया था: “शरीर का प्रकाश आँख है: इसलिए जब तुम्हारा एक ही नज़रिया होता है तुम्हारा पूरा शरीर भी प्रकाश से भरा होता है; . . . यदि तुम्हारा शरीर इस तरह प्रकाश से भरा होगा, बिना किसी अंधकारमय हिस्से के, तब सब कुछ उसी तरह प्रकाश से भर जाएगा, जिस तरह एक मोमबत्ती की तेज़ चमक तुम्हें प्रकाश देती है” (लूका 11:34, 36)।

साँयस एण्ड हैल्थ यह संकेत देती है, इस आध्यात्मिक चेतना को विकसित करने के लिए, भौतिक मत के अन्दर घुसने की कोशिशों के विरुद्ध पहरेदारी करने की ज़रूरत है। इसका अर्थ यह नहीं है हम एक ऐसी वास्तविकता को ढूँढ रहे हैं जो हमें हानि पहुँचा सकती है। इसका अर्थ है सतर्क होना, कि हम उस वास्तविकता से परे नहीं जा सकते जिस पर हम भरोसा करना सीख रहे हैं, वह एकमात्र वास्तविकता, जो विद्यमान है।

अंदर घुसने की भौतिक समझ की यह कोशिशें, तरह-तरह के माध्यम से आ सकती हैं। कई बार वे केवल विचारों की तरह आती हैं, या उन बातों की तरह जो हम फालतू सुन लेते हैं। कई बार वे खबरों से आती हैं टीवी पर चर्चा से, पत्रिकाओं से, वृत्तचित्रों से या विज्ञापनों से।

प्रार्थना द्वारा मानवजाति की सहायता करने की अपनी इच्छा में हमें उन चुनौतियों के प्रति जागरूक होने की ज़रूरत है जिनका सामना सँसार कर रहा है। मुसीबतों से आँख मूंद लेना क्रिश्चियन साँयस नहीं है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है, कि रोग के बारे में चिकित्सा विज्ञान के मतों को जानना शुरू कर दें, और रोग की छवियों को अपने मानसिक घर में ले आएँ। रोग को “एक मानसिक स्थिति”, जो कि बाद में शरीर पर रेखांकित होती है, की तरह वर्णित करने के बाद श्रीमति एडी कहती हैं: “प्रेस अनजाने में इन्सानी परिवार में कई दुखों और रोगों को फैलाती है। वह ऐसा रोगों को नाम दे कर और लम्बे उल्लेख छाप कर करती है, जो कि सोच में स्पष्ट रूप से रोग की छवियों को उतार देते हैं।” (साँयस एण्ड हैल्थ, पृष्ठ 196-197)

हम भौतिक समझ की ओर आध्यात्मिक वास्तविकता की अपनी समझ को मज़बूत करने के लिए नहीं मुड़ते, न ही यह सीखने के लिए कि रोग का उपचार कैसे किया जाए। रोग सदा मानसिक होता है, सोच की एक त्रुटि बाहर शरीर पर प्रकट होती हुई। जितना अधिक हम आध्यात्मिक वास्तविकता के प्रति सचेत होते हैं उतनी ही तत्परता से हम रोग के झूठे अवास्तविक स्वभाव को जान पाते हैं और सोच की त्रुटियों को देख ढूँढ पाते हैं जिन्हें रोग के उपचार के लिए नष्ट करने की ज़रूरत है।

**दिव्य प्रेम की मदद हमारी पहुँच में है, हमारे असली समन्वय  
और स्वास्थ्य की चेतना को पुनः स्थापित करने के लिए।**

यहाँ तक कि यदि हम स्वयं को रोग या किसी दूसरी कठिनाई के एक भय के वश में पाते हैं, – और हम में से ऐसा किसके साथ नहीं हुआ? – दिव्य प्रेम की मदद हमारी पहुँच में है, इस तरह के मत को पूरी तरह से मिटाने के लिए और हमारे असली समन्वय और स्वास्थ्य की चेतना को पुनः स्थापित करने के लिए। प्रेम हमारा असली मन है, और हम में केवल आध्यात्मिक, समन्वित विचारों को अभिव्यक्त करता है। जैसे ही हम प्रार्थना में मन की ओर मुड़ते हैं, हमारा प्रेममयी माता – पिता हमें आध्यात्मिक अन्तर्ज्ञान के साथ, उम्मीद, भरोसा, तथा समझ प्रदान करता है जिसकी हमें ज़रूरत है। आध्यात्मिक समझ का यह आगमन वह प्रकाश है जो रोग के भय को लुप्त कर देता है, और उपचार लाता है।

पिछले कई वर्षों में, बार – बार आने वाली शारीरिक समस्याएँ धीरे – धीरे लुप्त हो गईं और दोबारा नहीं आईं, क्योंकि मैंने अपने मानसिक घर की बेहतर देखभाल की, घर को साफ किया, और इसे अधिक शुद्ध, अधिक आध्यात्मिक विचारों के साथ सुसज्जित किया। आध्यात्मिक प्रकाश से भरा हुआ एक मानसिक घर, प्रतिदिन संभव है तथा समयानुकूल हैं आओ हम इस घर की देखभाल करें, अपने विचारों के प्रति चौकस रहें, और हर रोज़ उन सत्यों को अन्तर्निहित करें जो दिव्य प्रेम लगातार प्रदान कर रहा है।