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

सोच में अनुशासन लाना
Disciplining thought

Author – Charlene Anne Miller

Christian Science Sentinel Volume 118, Issue 29, July 18, 2016

हम ही चुनते हैं कि हमें हर पल क्या सोचना है। हम क्या सोचते हैं और कैसे सोचते हैं, इससे बहुत फर्क पड़ता है। हमारे विचारों में से ही हमारे शब्द और हमारे कार्य उत्पन्न होते हैं। मैंने यह अपने व्यवसायिक कार्यकाल में सीखा था, जब मैंने उन चुनौतियों को अनुभव किया जो मेरी सोच को अनुशासित करके मेरे सोचने के ढंग को सही करने का अवसर बनीं। यह मुझे आध्यात्मिक विकास, **परमेश्वर**, अच्छाई में और अधिक भरोसे, तथा मुक्ति की ओर ले गया।

खास तौर पर एक अनुभव मुझे याद आता है। एक फर्म जहाँ में निरंतर उन्नति कर रही थी, वह किसी और कम्पनी के साथ एक होने के कगार पर थी। उच्च प्रबन्धन के एक सदस्य द्वारा तीन बार कोशिशें की गईं, मुझे उन दर्जो पर स्थानान्तरित करने के लिए जो कि कम्पनियों के एक होने के बाद रद्द कर दिए जाते। हर एक अवसर में जब मेरे आगे प्रस्ताव रखा गया मुझे बोध हुआ कि वह मेरे लिए सही नहीं था और इसलिए मैंने मना कर दिया। यह आध्यात्मिक अन्तर्बोध, आध्यात्मिक दृढ़ विश्वास और स्पष्टता के साथ आए।

फिर, एक बात–चीत के दौरान जहाँ मुझ से इन बहुत अच्छे प्रस्तावों को ठुकराने के बारे में बहुत देर तक पूछा गया, मुझे पता चला कि उच्च प्रबन्धन के इस सदस्य को मेरी एक टिप्पणी के कारण जो मैंने एक सहकर्मी से एकान्त में की थी, बहुत बुरा लगा था। अब, वह मेरे प्रबन्धक के साथ मिलकर मुझे कम्पनी से निकलवाने की इस तरह कोशिश कर रहा था कि वह कम्पनियों के एक होने का हिस्सा लगे। इस बेतुकी टिप्पणी के लिए मेरा पश्चाताप सच्चा और गहन था। इस बात को दोहराने के लिए अपने सहकर्मी को मानसिक तौर पर प्रताड़ित करने में मैंने बिल्कुल समय व्यर्थ नहीं किया। जब मैंने अपनी सोच को इस तनावपूर्ण परिस्थिति में अनुशासित किया, मैंने देखा कि मुझे खुद को प्रेम करने और माफ करने की सख्त ज़रूरत थी।

सबसे पहले, मैं जानती थी, यह देखना आवश्यक था कि मैं सचमुच एक लापरवाह नश्वर नहीं थी और इसकी बजाए अपनी मासूमियत को – **परमेश्वर** की सँतान हाने के नाते – इसलिए निष्कलंक, बेदाग, निर्दोष को पूरे जोश के साथ देखना, पहचानना और घोषित करना आवश्यक था। सच में, मैं कभी भी किसी को भी मानसिक कष्ट नहीं पहुँचा सकती थी। मैं किसी का अपमान नहीं कर सकती थी, न ही अपमानित हो सकती थी। मैं आहत नहीं कर सकती थी, न ही आहत हो सकती थी। मैं दूसरों का निरादर नहीं कर सकती थी, न ही घृणा की पात्र बन सकती थी।

---

* 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

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.

शर्मिन्दगी के मारे, मैंने परमेश्वर से आग्रह किया "उचित पौधे के साथ मेरा शुद्धिकरण करो" (भजनसंहिता 51:7)– मेरी सोच को निर्मल और शुद्ध करने के लिए, तथा दूसरों के प्रति मेरी चाहत को नया रूप देने के लिए। यह दावे से कहना महत्वपूर्ण था कि मेरी आध्यात्मिक पहचान सदा से शुद्ध थी और लापरवाही तथा धोखे के असत्यों से अछूती थी।

इसने मेरी सोच को आहत होने, मनोव्यथा और नौकरी चले जाने की सम्भावना के मत से बाधारहित समन्वय, हर्ष और काबिलियत की असली आध्यात्मिक वास्तविकता में उन्नत करने में सहायता की। इसे करने में धैर्य रखना पड़ा। लेकिन जब मैंने यह किया, मैंने अपने आपको सच में शुद्ध और मासूम की तरह देखा, और मैंने खुद को माफ कर दिया। शांति के एक एहसास ने मुझे घेर लिया और खुशी लौट आई। फिर, आध्यात्मिक अनुभूति के इस नज़रिये से मैं इस सब में शामिल हर एक को, मुक्त भाव के साथ और इच्छापूर्वक, वैसे देख पाई जैसे परमेश्वर उन्हें देखता है: वैसे ही शुद्ध और मासूम, जैसे मैं हूँ।

ईर्ष्या, द्वेष, और प्रतिशोध के दावों को पलटते हुए, मैंने दृढ़तापूर्वक दावा किया कि परमेश्वर के विचार पर उसका संचालन और नियंत्रण हर तरह के अन्याय को निष्प्रभाव कर देता है। परमेश्वर का बच्चा 'स्वर्ण नियम' की अवज्ञा करने के लिए प्रलोभित नहीं हो सकता, क्योंकि वास्तव में निस्वार्थ प्रेम उसके हर एक उद्देश्य और कार्य को संचालित करता है। इस आध्यात्मिक तथ्य को थामे रखना, त्रुटि के झूठ को पलट देता है और इन्सानी चेतना में सत्य, समन्वय के शासन के लिए रास्ता बना देता है।

विश्वासघात, द्वेष और प्रतिशोध के दृश्य के बावजूद, मैंने इस में शामिल हर एक को बिना शर्त के प्रेम करने तथा माफ करने का चुनाव किया था। और मैंने अपने प्रबन्धकों के साथ क्रोधित या अशांत होने के हर एक प्रलोभन को अस्वीकार कर दिया।

कई हफ्तों तक इन पंक्तियों के साथ प्रार्थना करने के बाद, जब कम्पनियाँ एक हुई, तब एक दिलचस्प घटना घटी। एक दोपहर के बाद, हमारे निदेशक ने हमारे विभाग में से सभी को उनके इर्द–गिर्द इक्ट्ठे होने के लिए बुलाया। उन्होंने संक्षिप्त में बताया कि कम्पनियों का एक होना, प्रबंधन में किसी के लिए भी बदला लेने का अवसर नहीं बनेगा। उन्होंने हमें आश्वासन दिया कि विशेषकर हमारे विभाग में हर एक भाग का ध्यानपूर्वक निरीक्षण किया जाएगा यह निर्णय लेने के लिए कि वह हमारे नए अधिकार पत्र के लिए कार्यात्मक रूप से ज़रूरी था या नहीं।

इस व्यक्ति का बीच में आना महत्वपूर्ण था क्योंकि उन्होंने स्पष्ट कर दिया था कि निरीक्षण कार्यविधि निष्पक्ष होगी। कुछ ही हफ्तों में, हमारे विभाग का एक भाग–वह जिस में एक प्रबन्धक ने मुझे स्थानांतरित करने की कोशिश की थी–रद्द कर दिया गया। मैं उस फर्म में कई महीनों तक रही, जब तक कि मेरे अनुभव स्तर पर कहीं और एक बहुत अच्छा अवसर प्रकट नहीं हो गया।

हम क्या सोचते हैं और कैसे सोचते हैं,
इससे बहुत फर्क पड़ता है।

अपनी सोच को परमेश्वर के साथ समन्वित होने के लिए अनुशासित करना, हमेशा सम्पूर्ण परमेश्वर और सम्पूर्ण मानव के सत्य को जानना, अपने शब्दों और कार्यों को ख्रीस्तीय स्तर के अनुरूप ढ़ालना–यह महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं जिन के लिए हम सबको परिश्रम करना चाहिए। यदि हम खुद को "इस संसार के अनुरूप ढ़ालते हैं" (रोमियों 12:2), जिस तरह संत पॉल कहते हैं, हम लगभग इन्सानी इच्छा, नश्वरता, और भौतिकता के अधीन हैं। लेकिन यदि हम परमेश्वर के साथ अपनी एकजुटता के नज़रिये से सोचें, उसका

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.

आध्यात्मिक विचार या प्रतिबिम्ब होने के नाते, हम उस **मन** (बाइबल–आधारित **परमेश्वर** का एक पर्यायवाची) को अभिव्यक्त कर रहे हैं जो क्राइस्ट जीसस में था (फिलिप्पियों 2:5 देखो)।

जब दुरवदायी, मुश्किल परिस्थितियों से सामना हो तब अपनी सोच को अनुशासित करना हमारी ज़िम्मेवारी है। निर्दय, घृणित इन्सानी सुझाव और व्यर्थ बातचीत करना, हमें अपने आध्यात्मिक निश्चय को त्यागने के लिए प्रलोभित करेंगे। लेकिन एक परिस्थिति के बारे में एक ख्रीस्तीय वैज्ञानिक तरीके से सही ढंग से सोचने के लिए अपनी सोच को अनुशासित करना, उस परिस्थिति के ऊपर उठने में हमारी मदद करेगा। यदि **परमेश्वर**, दिव्य **प्रेम**, घृणित बातें न करता है, न ही रचता है, फिर उसका प्रतिबिम्ब, मानव, न घृणित रूप से सोच सकता है न ही कार्य कर सकता है।

दिव्य प्रेम की शक्ति नफरत को पूरी तरह से मिटा देती है और दर्शाती है कि वह हमेशा से ही कभी वास्तविक या शक्तिशाली नहीं थी। मेरे मामले में ठीक जब घृणा या विश्वासघात प्रकट होते दिखाई दे रहे थे, बिल्कुल वहीं **प्रेम** सर्वसम्मिलित, सर्वव्यापक, सर्वसमन्वित था, अपनी मृदु चाहत को उच्चारित करते हुए तथा अपने सभी बच्चों के लिए बुद्धिमता और सामर्थ्य और समझ उड़ेलते हुए। **प्रेम** की विशालता और अनंतता, ईर्ष्या, जलन, क्रूरता, द्वेष, धटियापन–वह सब जो **परमेश्वर**, अच्छाई के विपरीत है–की सारी समझ को जड़ से मिटा देते हैं।

सही ढंग से सोचने का हमारा प्रभुत्व
और हमारी योग्यता, **परमेश्वर** के साथ
हमारी एकजुटता से आते हैं

अपने आध्यात्मिक प्रभुत्व के प्रति सचेत होते हुए, हम शारीरिक इन्द्रियों की गवाही द्वारा दूसरों के सुझावों और टिप्पणियों द्वारा, और अपनी सभी विविधतताओं और प्रचण्डता में नश्वर मन की घृणा के दावों से कम प्रभावित होंगे। हम यहाँ अच्छाई करने के लिए हैं, परमेश्वर को प्रतिबिम्बित करने और उसका आज्ञा पालन करने के लिए, उसे और सारी मानवजाति को प्रेम करने के लिए। कुछ भी हमें वह कार्य करने से रोक नहीं सकता जो **परमेश्वर** हमें करने के लिए देता है। केवल एक झूठी भौतिक चेतना बुराई को वास्तविकता की तरह देखती है और उसके विरूद्ध प्रतिक्रिया करती है। जैसे ही अस्तित्व के आध्यात्मिक सत्य हमारी चेतना को परिपूर्ण कर देते हैं, क्राइस्ट, सत्य का शुद्ध प्रकाश बुराई, या त्रुटि के दावों का खुलासा कर देता है और उन्हें समाप्त कर देता है।

हमारे पास दिव्य आश्वासन है कि हम नश्वर नहीं हैं, परेशानियों से घिरी इच्छाओं के एक धारावाहिक में फँसे हुए, खुद को स्व–अज्ञातना, स्व–औचित्य, या स्व–प्रेम से मुक्त न कर पाने वाले। क्रिश्चियन साँयस की खोजकर्ती और संस्थापिका, मेरी बेकर एडी, अपनी पुस्तक पलपिट एण्ड प्रेस में एक ठोस परामर्श देती हैं: "फिर, जान लो कि तुम सही ढंग से सोचने और कार्य करने की सर्वश्रेष्ठ शक्ति के स्वामी हो, और कि कुछ भी तुम से यह विरासत छीन नहीं सकता और प्रेम का स्थान नहीं ले सकता। यदि तुम इस अवस्था में बने रहते हो, तो कौन या क्या तुम्हें पाप करने या कष्ट सहने के लिए विवश कर सकता है?" (पृष्ठ 3)

सदा सत्य जानने के लिए अपनी सोच को अनुशासित करके हम प्रभुत्व की इस अवस्था को प्राप्त करते हैं और इसे बनाए रखते हैं। **परमेश्वर** की अच्छाई और प्रेम से परिपूर्ण सोच, तथा यह जानकारी कि **परमेश्वर** ठीक वहीं उपस्थित और क्रियाशील है जहाँ हम हैं, हमारा कवच बन जाते हैं। यह कवच अभेद्य, अकाट्य है।

सही ढंग से सोचने का हमारा प्रभुत्व और हमारी योग्यता, **परमेश्वर** के साथ हमारी एकजुटता से आते हैं। प्रत्येक स्थिति जिस में हम होते हैं, यह प्रभुत्व सदा हमारे साथ है। प्रभुत्व घटता और बढ़ता नहीं है, अपितु

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.

स्थिर रहता है प्रभुत्व प्रतिक्रिया नहीं करता। प्रभुत्व का अर्थ है घृणा और प्रतिशोध के असत्यों से ऊपर उठना, और अपने शत्रु को आध्यात्मिक चाहत के साथ प्रेम करना, उसे **परमेश्वर** के मासूम, शुद्ध और प्रेममयी बच्चे की तरह देखना, और न कि त्रुटि के साधन या त्रुटि की पकड़ में देखना।

मेरी बेकर एडी द्वारा लिखित साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स वर्णन करती है, "दुष्ट व्यक्ति अपने ईमानदार पड़ोसी का शासक नहीं होता" (पृष्ठ 239)। स्व–संचालन के आध्यात्मिक अनुशासन के होते हुए तथा **परमेश्वर** के साथ अपनी सोच को समन्वय में रखते हुए, ईमानदार व्यक्ति स्वयं को वैज्ञानिक रूप से संचालित करता है। अपने शत्रुओं सहित, सभी के प्रति अपनी आध्यात्मिक चाहत तथा प्रेम के द्वारा वह अपने शत्रु को सुधरने में सहायता कर सकता है।

परमेश्वर से परे एक शक्ति के वशीकरण को तोड़ना दोनो पक्षों को असहमति और हठी व्यवहार से मुक्त करता है। यह कड़वाहट और नाराज़गी का अंत करता है और पूर्ण समन्वय को पुनःस्थापित करता है। नफरत करना समझदारी नहीं है। कठोर या निर्दयी या लापरवाह होना समझदारी नहीं है। हम अपनी सोच को अनुशासित करके खुद में इन आदतों पर रोक लगा सकते हैं, और फिर आज़ादी प्राप्त करने में दूसरों की मदद कर सकते हैं।

अपनी सोच को और अधिक क्राइस्ट जैसा बनाने के लिए अनुशासित करने से, एक तनावपूर्ण व्यापारिक संघर्ष समन्वित रूप से हल हो गया था। कोई फर्क नहीं पड़ता हम किस परिस्थिति का सामना करते हैं, दिव्य **प्रेम** पहले से ही उपस्थित है, एक अर्थपूर्ण तरीके से हमारे कदमों को आगे बढ़ाने में मार्गदर्शन करने के लिए। और जब हम सद्भावना और आध्यात्मिक अनुशासन के साथ निरंतर आगे बढ़ते हैं, हम शांति, प्रेम और हर्ष को फैला सकते हैं।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता नहीं पड़ता तुम्हारे भाग्य में क्या है,
फिर भी **प्रेम** तुम्हारा मार्गदर्शन करता है;
तूफान हो या धूप, शुद्ध शांति तुम्हारी है,
चाहे कुछ भी हो जाए।
(मेरी बेकर एडी, पोयमस्, पृष्ठ 79)

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.