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

शुद्ध विचार, स्वस्थ शरीर

Pure Thoughts, Healthy Body

Author – Poonam Likhi

The Christian Science Monitor May 24, 2010

लगभग 15 वर्ष पहले जब मैंने पहली बार सुना कि हमारे विचार हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं, मैं आश्चर्यचकित रह गई। उस समय मैं शुद्ध विचारों तथा एक स्वस्थ शरीर के बीच संबंध को मान्यता नहीं दे पाई। साथ ही कौन यह सोचना पसँद करेगा कि उसके विचार कम शुद्ध हैं, चाहे शरीर तकलीफों से भरपूर क्यों न हो।

फिर जब मैंने अपने विचारों को परखा, मैंने उन्हें नारजगी से भरपूर पाया मेरी खराब शादी के कारण, क्रोध से भरपूर पाया, जहाँ मैं काम करती थी वहाँ छल कपट के कारण भविष्य के भय से भरपूर पाया, तथा खुद पर तरस खाने से भरपूर पाया एक बच्चे को जन्म देने को योग्य न होने के कारण।

इसके ऊपर खराब सेहत मेरी निराशा को बढ़ा रही थी जब तक कि मुझे एक दोस्त द्वारा दी गई मेरी बेकर एडी द्वारा लिखी 'सायँस एंड हैल्थ विद् की टू दि स्क्रिपचर्स' नामक पुस्तक में एक अदभुत सत्य नहीं मिला। इसमें लिखा है ''चेतना एक बेहतर शरीर का निर्माण करती है जब भौतिक पदार्थ में विश्वास पर विजय प्राप्त कर ली जाए। भौतिक मत को आध्यात्मिक समझ के साथ सही करो तथा आत्मा तुम्हें नवीन बना देगी। फिर तुम परमेश्वर को नाराज करने के सिवाए कभी भी नहीं डरोगे और तुम कभी भी यकीन नही करोगे कि हृदय या शरीर का कोई भी अंग तुम्हारा नाश कर सकता है'' (पृष्ठ 425)

विचारों और शरीर के बीच तर्करहित संबंध से सहमत हो कर, मैंने अपनी चेतना की शुद्धि करने का फैसला किया अधिक प्रेम करने वाली, संतुष्ट बन कर तथा सब से ऊपर प्रत्येक को (मेरे सहित) परमेश्वर के सम्पूर्ण बेटे तथा बेटियों की तरह देख कर, इस माता पिता द्वारा रचित ।

मैं साँयस एंड हैल्थ की गम्भीर छात्रा बन गई और हर रात इसके कुछ पृष्ठ पढ़ने लगी। इस पुस्तक ने मुझे निरन्तर याद दिलाया कि परमेश्वर प्रेम है और हर कोई केवल अच्छाई का भागीदार हो सकता है– अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी नौकरी, अच्छी शादी तथा जीवन के सभी पहलुओं में अच्छाई का। शीघ्र ही नियमित व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन खाने के बारे में मेरे द्वन्द को सही दिशा मिल गई। जब मैंने उसी किताब में एक और सत्य पढ़ा ''यदि स्वच्छता पर दिए जाने वाले ध्यान का आधा भी क्रिश्चियन सायँस के अध्ययन तथा सोच के आध्यात्मिकिकरण को दिया जाए, केवल यही नवयुग में प्रहरी होगा। हमें केवल थाल के बाहरी भाग को साफ करने से सावधान रहना होगा।''(पृष्ठ 382)

* 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

Translation © 2010 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.

मैने क्राइस्ट जीसस द्वारा कहे गए इस कथन पर भी विचार किया, ''एक इंसान को वह अशुद्ध नहीं करता जो मुँह के अंदर जाता है; अपितु वह जो मुँह से बाहर निकलता है, यह एक इंसान को अशुद्ध करता है'' (मत्ती 15:11)

एक सूक्ष्म तरीके से अस्वस्थ विचार हमारी सेहत तथा प्रसन्नता के विरूद्ध काम कर सकते हैं, और वे सम्मोहित करने वाले हो सकते हैं। क्राइस्ट – के बचाव करने वाले और शुद्ध करने वाले प्रभाव – परमेश्वर के उस आध्यात्मिक विचार का जिसे जीसस ने प्रस्तुत किया–के बारे में, फे लिन के द्वारा एक कविता में बताया गया है (''क्रिश्चियन साँयस हिमनल'' न. 237)

काश हम शाँत हो जाते और उसे खोजते
पूरी निष्ठा के साथ खोजते
संदेश सुनने के लिए, सुनते हुए
इन्द्रियों से दूर और अन्तश्चेतना में छुपे हुए

यदि हम एकांत में उससे प्रार्थना करें
हृयद की इच्छा को उस तक उठा दें
हम पाऐंगे कि हमारी सभी सांसारिक आकांक्षाएं
प्रेम की शुद्ध आग से शुद्ध हो गई

कुछ ही वर्षों में, मैं पूर्णतः परिवर्तित इन्सान थी, आत्मा में दोबारा जन्मी हुई क्यों कि मेरी पीडाएं लुप्त हो गई थी, मेरी शादी शाँति से टूट गई थी और मेरी एक अदभुत इंसान के साथ दोबारा शादी हो गई थी, जिसका परिवार बहुत प्रेम करने वाला था। साथ ही जब मुझे अपने माता–पिता परमेश्वर के साथ मेरे संबध का पता चला, विश्वव्यापी परिवार की मेरी धारणा विस्तृत हो गई और मैंने महसूस किया कि मैं प्रार्थना के द्वारा बहुत से बच्चों को प्रेम कर सकती हूँ तथा उनकी सहायता कर सकती हूँ। मैंने देखा कि हम सब दिव्य प्रेम में एक ही परिवार का हिस्सा हैं और मेरी बच्चों को जन्म देने की तीव्र इच्छा समाप्त हो गई। मैंने स्वच्छ तथा शुद्ध महसूस किया, भूतकाल के बंधनों तथा सीमितताओं से मुक्त तथा परमेश्वर द्वारा संचालित जीवन की अपनी नई प्राप्त हुई समझ में आगे बढ़ने के लिए तैयार।

Translation © 2010 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.