



## एलर्जी को अलविदा कहो। *Say goodbye to allergies*

Author – Gwen Beacham

www.spirituality.com

6, May 2007

जब मैं पाँचवीं श्रेणी में थी, मेरी कक्षा, हमारे स्कूल के पास की एक झील पर पिकनिक मनाने गए थे। साफ सुथरे बाग और पिकनिक की मेजों के परे, वहाँ बिना कटे हुए घास वाला लंबा मैदान था। मैं और मेरा मित्र यहाँ खेलने गए, मुट्ठी भर घास के लंबे तनों को इकट्ठा करते हुए, एक दूसरे पर उन्हें हिलाते हुए, और सामान्यतः इसमें उछल-कूद मचाते हुए। जब हमारे अध्यापक उधर से गुजरे, उन्होंने ऐसे ही कहा, “ मैं खुश हूँ कि तुम में से किसी को भी एलर्जी नहीं है”

मैं एलर्जी के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी, उन्हें कभी अनुभव नहीं किया था, इसलिए मैंने अपने मित्र से उनके बारे में पूछा। उनकी व्याख्या सुनने के बाद, मुझे तुरन्त ही एलर्जी की प्रतिक्रिया अनुभव हुई, और उस क्षण से, मैंने जब भी घास के पराग का सामना किया मैं कड़ी एलर्जी से ग्रस्त हो गई।

अगले साल, मेरा परिवार एक खेत में स्थानांतरित हो गया। प्रत्येक बसंत और गर्मी के मौसम में, जब खेत के आस-पास की सूखी घास वाली जगह से पराग निकलनी शुरू होती, एलर्जी प्रतिशोध से प्रकट होती।

उच्च स्कूल में, मैंने एलर्जी की दवाई लेनी शुरू कर दी। फिर भी, कई सालों बाद, मेरी इच्छा थी कि मैं एलर्जी से हमेशा के लिए निजात पा लूँ, बजाए इसके कि इसके लक्षणों के साथ जीवन बिताऊँ। कुछ सालों के लिए मैंने एक क्रिश्चियन साँयस के संडे स्कूल में भाग लिया, जहाँ मैंने प्रार्थना और उपचार के लिए बाइबल और मेरी बेकर एडी की साँयस एण्ड हैल्थ विद् की टू द स्क्रिपचर्स के सत्यों पर विश्वास करना सीखा।

मैंने समस्या के लिए आध्यात्मिक समाधान खोजना शुरू कर दिया।

परमेश्वर की सम्पूर्ण अभिव्यक्ति की तरह अपनी आध्यात्मिक पहचान जो कि भैतिक कानूनों और शर्तों के अधीन नहीं है, की तरफ केन्द्रित करने का प्रयास याद 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>

प्रार्थना के फलस्वरूप, मुझे कुछ आराम महसूस हुआ, परन्तु जब भी बसंत का समय हर साल बदलता, लक्षण दोबारा उभर जाते थे। एक बात जिसने मुझे प्रार्थना लगन से नहीं करने दी, वह थी इस चीज़ का ज्ञान कि जब एलर्जी का मौसम खत्म हो जाएगा तब एलर्जी समाप्त हो जाएगी। साथ ही, मैं ऐसे शहर में चली गई जहां पर यह समस्या अनिरंतर और कम कष्टमय थी। इसी दौरान मैं साल के समय को “बेमौसमी” पुकारती थी, जब घास परागित नहीं होती थी, मैं बड़ी आसानी से इस समस्या के बारे में भूल जाती थी।

साल के उस समय के दौरान जब घास परागित नहीं होती थी,  
मैं समस्या के बारे में भूल जाती थी।

तब जनवरी में एक बार मुझे जीवविज्ञान के विद्यार्थियों के समूह के साथ यात्रा में न्यूजीलैंड के विदेशी अध्ययन पर काम करने का अवसर मिला। यह उत्तरी अमेरिका में सर्दी का मध्य था, परन्तु न्यूजीलैंड में गर्मी का मौसम था। एक दिन, यात्रा के शुरू में ही, हम समुद्र-तट पर समुद्री स्तनधारी जीव-जन्तुओं की समीक्षा करने के लिए गए। गाड़ियां हमें समुद्र तट के एक छोर पर छोड़ गईं, समुद्र तट के साथ-साथ कुछ दूर चलने के बाद, हमें गाड़ियों के साथ दूसरे छोर पर मिलना था जो कि लम्बे टिब्बे के शिरवर पर था। टिब्बा, कन्धे तक ऊँची घास से ढका हुआ था, और एक मील की दूरी पर एक पार्किंग स्थल तक बहुत तंग रास्ते का जाल बुना हुआ था।

मैंने मात्र टिब्बे पर चढ़ना शुरू ही किया था कि मुझे कष्टमयी एलर्जी की प्रतिक्रिया शुरू हो गई, मेरा पहला विचार था, हे, यह सही नहीं है। नहीं, यह तो बेमौसमी है। क्योंकि मेरे घर में सर्दियों का मौसम था, एलर्जी की समस्या मेरे मन से बहुत दूर थी, और मैं बिना तैयारी के पकड़ी गई थी। मैं क्रोधित, डरी हुई, अत्यन्त बेचैन और गाड़ियों से बहुत दूर थी।

जैसे मैं गुस्से में खुद को घसीट रही थी। मैंने अपनी बांहों को बड़ी जोर से अपने इर्द-गिर्द कस लिया ताकि घास मुझे छू न सके जो कि हर तरफ से अपनी सीमा लांघ रही थी। तभी मैंने उस विद्यार्थी के बिल्कुल उल्टे सलूक पर ध्यान दिया जो मेरे सामने चल रही थी। वह अपनी बाँहें फैलाकर उन्हें घास में चलाने का आनन्द ले रही थी, और उस पर अपनी राय दे रही थी कि यह कितनी सुन्दर और मुलायम थी।

ऐसी अदभुत घास के बीच में से चलना उसे आनन्दमयी बना रहा था न कि भयभीत।

ऐसी अदभुत घास के बीच में से चलना उसे आनन्दमयी बना रहा था न कि भयभीत, और निःसंदेह उसे इससे कोई एलर्जी की प्रतिक्रिया अनुभव नहीं हो रही थी। इस चौंकाने वाली विपरीत क्रिया ने मुझे अचानक ही यह पूरी तरह से स्पष्ट कर दिया कि इस विद्यार्थी और मुझमें केवल इतना अंतर है कि मुझे विश्वास था कि घास से एलर्जी होती थी और उसे नहीं।

एलर्जी में केवल उतनी शक्ति है जितनी मैं अपने विचारों में उसे देती थी। इससे, लक्षण आसानी से लुप्त हो गए, और मैं बाकी के घास वाले टिब्बे पर पूरी आजादी से चढ़ी-अपनी विद्यार्थी मित्र के साथ शामिल होते हुए अपनी बाँहों को लम्बी घास में चलाते हुए और उनकी सुंदरता में आनन्द पाते हुए। मैं मुक्त थी।

जब मुझे समस्या के शुद्ध मानसिक स्वभाव का आभास हुआ, उपचार तात्कालिक था। कुछ सालों बाद, मुझे साँस एण्ड हैल्थ में से एक लेखांश मिला जिसने मेरी प्रार्थना की आध्यात्मिक नींव को समझने में मेरी सहायता की। श्री मति एडी ने लिखा, “ बीमारी हमेशा उस झूठी समझ से प्रेरित होती है, जिसका नाश

नहीं किया जाता अपितु मानसिक रूप से स्वागत किया जाता है। बीमारी, सोच का बाहरी रूप है।...जो कुछ भी नश्वर मन में शारीरिक हालतों की तरह पोषित होता है वैसा ही शरीर पर दिखता है।”

इसने मुझे समझाया क्यों, जब मुझे पाँचवीं श्रेणी में एलर्जी के बारे में जानकारी दी गई, एलर्जी के लक्षण मेरे शरीर पर पहली बार प्रकट हुए मैंने मानसिक रूप से उनका स्वागत किया—उनको वैध और सत्य स्वीकार किया—बजाए इनसे अपनी धारणा को नष्ट करने के।

यह तथ्य कि एलर्जी अचानक से न्यूज़ीलैंड की यात्रा में समाप्त हो गई, क्रिश्चियन साँयस की खोज कर्ती और संस्थापिका, मेरी बेकर एडी के इस कथन से सपष्ट हो जाता है: “ एक क्षण के लिए सचेत हो जाओ कि जीवन और बुद्धिमत्ता पूरी तरह से आध्यात्मिक हैं, न कि भौतिक, और तब शरीर को कोई कष्ट नहीं होगा। यदि बीमारी, मत से पीड़ित हो तो तुम अपने आपको एकदम से स्वस्थ पाओगे। उदासी, खुशी में बदल जाती है जब शरीर आध्यात्मिक जीवन, सत्य और प्रेम के द्वारा नियन्त्रित होता है।”

**मुझे एलर्जी केवल तब तक अनुभव हुई जब तक कि  
मैंने उसे अपने विचारों में श्रेय देना छोड़ नहीं दिया।**

और बिल्कुल ऐसा ही हुआ, और मेरे लिए यह उसके अगले कथन का सबूत था कि “पाप में मत को तब तक सजा मिलती है जब तक वह मत रहता है” मुझे एलर्जी केवल तब तक अनुभव हो सकी जब तक कि मैंने अपने विचार में उस धारणा को श्रेय देना, या शक्ति देना छोड़ नहीं दिया—एक क्षण ज्यादा या कम नहीं। इस यात्रा का शेष और ऐसी और यात्राओं में, मैं इतनी आभारी थी कि मैं समूह के दूसरे लोगों की सहायता करने के योग्य थी, जो कि एलर्जी से युक्त थे, अपने इस उपचार की सूचना के संग्रह वाली आध्यात्मिक जानकारी को बाँटकर।

चाहे जिन शारीरिक रोगों का मैंने मुकाबला किया है उनमें मैं ऐसे सुनिश्चित पलों को याद नहीं कर सकती जब मैंने उनको अपनाया और उनका खंडन किया, इस अनुभव की स्पष्टता से मुझे वह बेहतर समझने में सहायक हुई, चाहे रोग की धारणा से ज्यादा कुछ भी नहीं है।

जिस क्षण किसी को, इसका अविश्वास करने के लिए आध्यात्मिक जानकारी मिल जाती है, बीमारी शरीर से लुप्त हो जाती है। बीमारी केवल विचार में होती है, और जब इसे यहां से खत्म कर दिया जाए, हम उसके बाद इससे पीड़ित नहीं हो सकते।