Best Seller पुस्तक 'यू कैन हील योर लाइफ' की लेखिका की
अन्य सफल पुस्तक Heart Thoughts का हिंदी अनुवाद

Heal खुद को करने के 111 मंत्र

लुइस एल. हे

खुद को हील करने के 111 मंत्र

लुइस एल. हे

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

हमारा हृदय हमारी समस्त शक्तियों का केंद्र है।
मैं इस निष्कर्ष पर पहुँची हूँ कि जब विचार हमारे हृदय
की गहराई से आते हैं तो उनसे आसानी
से बिना अधिक परिश्रम
के परिपक्व सकारात्मक विचार
आते हैं। इसलिए अपनी
इस शक्ति को आज ही पहचानें।

लेखकीय

यह पुस्तक ध्यान, आध्यात्मिक उपचार और मेरे भाषणों का एक मिला जुला रूप है। यह हमारे दिन-प्रतिदिन के अनुभवों के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित है और इसका उद्देश्य है—हमें उस जगह मार्ग दिखाना, जहाँ पर कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है।

जब हम पीड़ित की तरह महसूस करते हैं तब अपने आपको सबसे अलग-थलग कर लेते हैं। हमें दर्द व भय महसूस होता है और हम किसी अन्य की ओर देखते हैं कि वह आकर हमें बचाएगा, वह हमारे लिए कुछ करेगा। अब हमारे पास एक अवसर है कि जीवन की कठिनाइयों से निबटने के लिए हम अपनी क्षमताओं की खोज करें—एक पीड़ित की तरह नहीं, बल्कि इस तरह से कि वह हमें शक्ति प्रदान करे। हम पाएँगे कि जैसे ही हम अपनी अंतरात्मा से संबंध जोड़ते हैं, वैसे ही हमारे जीवन की गुणवत्ता का सुधार होना शुरू हो जाता है। यह एक बहुत आश्चर्यजनक अनुभव है कि हमें किसी और के ऊपर निर्भर नहीं होना है या रहना है; पर हमारे पास तमाम क्षमता है अपने जीवन में धनात्मक परिवर्तन लाने के लिए। यह एक बहुत आश्चर्यजनक रूप से स्वतंत्र करनेवाली चीज है।

कुछ लोग इस नई स्वतंत्रता से भयभीत भी हो सकते हैं, क्योंकि यह एक जिम्मेदारी की तरह प्रतीत होती है; पर यह जिम्मेदारी केवल यह इंगित करती है कि हम जीवन के प्रति जवाबदेह हैं। हम एक नए युग और नए अनुशासन में जा रहे हैं। यह समय है, जब कि हम अपनी पुरानी आदतों और विश्वासों को पीछे छोड़ दें।

जैसे-जैसे हम नए-नए विश्वासों का अभ्यास करेंगे और अपने व्यवहार में नए-नए तरीके अपनाएँगे, हम एक नए विश्वास के, नए समाज के निर्माण में सहयोग देंगे।

अपने आप में धैर्य रखें। उस क्षण से, जब आप परिवर्तन करने का निश्चय करते हैं और जब तक आप उसका प्रदर्शन नहीं कर लेते हैं, आप पुराने और नए के बीच झूलते रहेंगे। आप स्वयं से खिन्न न हों। आप अपना निर्माण करना चाहते हैं, न कि अपने को हराना चाहते हैं। आप इस पुस्तक की मदद ले सकते हैं, जब आप दुविधा की स्थिति में हों कि 'नए-पुराने' में से क्या चुनें। आप इसमें दिए गए 'ध्यान' और 'उपचार' प्रतिदिन करेंगे तो आपके अंदर परिवर्तन करने के लिए सामर्थ्य और विश्वास पैदा होगा।

यह जाग्रत् होने का समय है। आप यह समझ लें कि आप सुरक्षित हैं। शुरु-शुरु में आपको ऐसा नहीं लगेगा, पर यह आप जान जाएँगे कि जीवन सदा आपके लिए है। यह समझ लें कि पुरानी व्यवस्था से नई व्यवस्था में जाना सुरक्षित और शांतिपूर्ण है।

—लुइस एल. हे

मैं एक 'हाँ' कहनेवाला व्यक्ति हूँ

हम जितना ही इस बात पर ध्यान देंगे कि हमें क्या नहीं चाहिए, उतना ही वह हमें मिलेगा।

मुझे पता है कि मैं अपने जीवन के साथ एक (एकात्म) हूँ। मैं अनंत बुद्धि से घिरा हूँ और वे मेरे अंदर समाई हुई हैं। अतएव मैं पूर्णतया इस विश्व पर निर्भर हूँ कि वह मुझे हर संभव तरीके से, सकारात्मक रूप से मुझे समर्थन प्रदान करेगा। मेरी रचना जीवन द्वारा हुई थी और इस ग्रह (नक्षत्र) पर मुझे भेज दिया गया है कि वह मेरी हर आवश्यकता पूरी करे। वह हर चीज, जिसकी मुझे आवश्यकता पड़ सकती है, वह यहाँ पर मेरी प्रतीक्षा कर रही है। इस दुनिया में हमारी जरूरत से ज्यादा भोजन है। यहाँ पर इतना धन है, जो कि मैं संभवतया खर्च भी नहीं कर सकता हूँ। यहाँ पर इतने सारे लोग हैं, जिनसे मैं संभवतया कभी मिल नहीं सकता। यहाँ पर अपरंपार प्रेम है, जितना कि मैं कभी अनुभव नहीं कर सकता। यहाँ पर इतनी खुशियाँ हैं, जिनकी मैं कभी कल्पना नहीं कर सकता। इस संसार में वह सबकुछ है, जिसकी मुझे आवश्यकता है या इच्छा है। यह सब मेरे लिए है और मेरे उपयोग के लिए है। एक अनंत 'मन', एक अनंत 'बुद्धि' मुझसे हमेशा 'हाँ' कहती है। चाहे मैं किसी भी चीज में विश्वास करूँ, सोचूँ या कहूँ, यह संसार मुझसे 'हाँ' कहता है। मैं नकारात्मक सोच या विषयों पर अपना समय व्यर्थ नहीं गँवाता हूँ। मैं अपनी 'हाँ' को बहुत सावधानी से चुनता हूँ। मैं स्वयं को और अपने जीवन को बहुत ज्यादा 'सकारात्मक' रूप से देखता हूँ। अतएव मैं अवसर को और समृद्धि को 'हाँ' कहता हूँ। मैं हर अच्छाई को 'हाँ' कहता हूँ। मैं एक 'हाँ' आदमी हूँ, जो एक 'हाँ' संसार में रहता है और जिसे संसार से प्रत्युत्तर में 'हाँ' ही मिलता है, साथ ही मैं इस बात से खुश हूँ कि यह ऐसा है। मैं सांसारिक बुद्धि, जिसे कि सांसारिक शक्ति द्वारा बल मिलता है, उसके लिए अनुगृहीत हूँ और उसके साथ एक होने में प्रसन्न हूँ। यहाँ पर जो कुछ भी है, उसका यहाँ पर ही और अभी ही आनंद उठाने के लिए हे ईश्वर! आपका धन्यवाद।

❑