

चिंता पर सीधी बातचीत



परमेश्वर के वचन की सामर्थ से भावनात्मक
युद्ध पर विजय प्राप्त करना!

जॉयस मेयर

पूर्व प्रकाशित शीर्षक *सहायता किजिए - मैं चिन्तित हूँ!*

चिंता

पर सीधी बातचीत

चिंता

पर सीधी बातचीत

परमेश्वर के वचन की सामर्थ से
भावनात्मक युद्ध पर विजय प्राप्त करना!



जॉयस मेयर



JOYCE MEYER
MINISTRIES®

Nanakramguda, Hyderabad - 500 008

Unless otherwise indicated, all Scripture quotations are taken from *The Amplified Bible* (AMP). *The Amplified Bible, Old Testament* copyright © 1965, 1987 by The Zondervan Corporation. *The Amplified Bible, New Testament*, copyright © 1954, 1958, 1987 by The Lockman Foundation. Used by permission.

Scriptures quotations marked (NKJV) are taken from *The New King James Version*. Copyright © 1979, 1980, 1982, Thomas Nelson, Inc.

Scripture quotations marked KJV are taken from the *King James Version* of the Bible.

Originally published as *Help Me I'm Worried*.

Copyright © 2013 by Joyce Meyer Ministries - Asia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of Joyce Meyer Ministries - Asia.

Joyce Meyer Ministries - Asia
Nanakramguda,
Hyderabad - 500 008
Phone: +91-40-2300 6777
Website: www.jmmindia.org

Straight Talk on WORRY - *Hindi*

Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word!

Printed at:

Caxton Offset Pvt. Ltd.
Hyderabad - 500 004

विषय सूची



परिचय	vii
भाग एक गुप्त स्थान पर वास करना	1
1 सुरक्षा में स्थायी होना	3
2 दिशा संकेत पढ़ें: परमेश्वर पर भरोसा रखते हुए	11
3 सब कुछ ठीक हो जायेगा	27
4 परमेश्वर के विचार हमारे विचारों से ऊँचा है	49
सारांश	71
भाग दो वचन	85
चिन्ता पर विजय हेतु कुछ वचन	86
प्रार्थना	
चिन्ता से सामना करने के लिए	89
प्रभु के साथ एक व्यक्तिगत संबंध के लिए	90

परिचय



परमेश्वर आपके साथ एक लेन-देन करना चाहता है। वह चाहता है कि आप अपनी सारी चिन्ताओं, समस्याओं, असफलताओं को उसे दे दें। आपके जीवन की “राख” को वह सौन्दर्य में बदल देगा। वह आपकी चिन्ताओं को ले लेगा और उनको बदल देगा। वह आपकी चिन्ताओं को ले लेगा और उनको बदल वह आपके लिए चिन्ता करेगा।

इसलिये परमेश्वर के बलवन्त हाथ के नीचे दीनता से रहो, जिस से वह तुम्हें उचित समय पर बढ़ाए।

अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है।

1 पतरस 5:6,7

प्रभु यहोवा की आत्मा मुझ पर है; क्योंकि यहोवा ने सुसमाचार सुनाने के लिये मेरा अभिषेक किया और मुझे इसलिये भेजा है कि... सिध्योन के विलाप करनेवालों के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी बाँध दूँ...

यशायाह 61:1,3

परमेश्वर हमारा ध्यान रखना चाहता है पर उसको ऐसा करने देने के लिए हमें चिन्ता करना बंद कर देना चाहिए। बहुत से लोग चाहते हैं कि परमेश्वर उनका ध्यान रखे जबकि वे स्वयं चिन्ताओं और किसी उत्तर को पाने की चेष्टा में लगे रहते हैं बजाय कि परमेश्वर की बांट जो कर एक सही दिशा को पायें। वे वास्तव में अपनी उस “राख” में लोटते रहते हैं परन्तु फिर भी यह चाहते हैं कि परमेश्वर उन्हें सुन्दरता दें। अगर हम परमेश्वर से सौन्दर्यता चाहते हैं तो पहले हमें “राख” को उसे देना होगा।

हम अपनी चिन्ताओं को इसलिए उसे दे देते हैं क्योंकि हमें भरोसा करते हैं कि वह हमारी देख-रेख कर सकता है और जरूर करेगा भी। इब्रानियों 4:3 में लिखा है: “हम जिन्होंने विश्वास किया है, उस विश्राम में प्रवेश करते हैं...।”

हम विश्वास के द्वारा परमेश्वर के विश्राम में प्रवेश करते हैं। चिन्ता विश्वास के विपरीत है। चिन्ता हमारी शान्ति को चुरा लेती है, शरीरिक रूप से हमें थका देती है और यहाँ तक कि हमें बीमार भी बना देती है। अगर हम चिन्ता करते रहते हैं तो हम परमेश्वर पर भरोसा नहीं रखते हैं और परमेश्वर के विश्राम में प्रवेश नहीं करते हैं।

कितना बड़ा लेन-देन है! आप परमेश्वर को “राख” देते हैं और वह आपको सौन्दर्य देता है। आप उसको सारी चिन्ताएँ और सारे विषय दे देते हैं और वह आपको सुरक्षा, स्थिरता, एक शरणस्थल और आनन्द की भरपूरी देता है—जो उस के द्वारा देख-रेख का एक सौभाग्य है।

भाग एक



गुप्त स्थान पर वास करना

1



सुरक्षा में स्थायी होना

जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे, वह सर्वशक्तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

भजन संहिता 91:1

परमेश्वर के पास एक गुप्त स्थान है जहाँ हम शान्ति और सुरक्षा में वास कर सकते हैं।

जो गुप्त स्थान है वह स्थान है परमेश्वर में विश्राम, एक ऐसा स्थान जहाँ शान्ति है और परमेश्वर में तसल्ली है। यह गुप्त स्थान एक “आत्मिक स्थल” है जहाँ चिन्ताएँ गायब हो जाती है और शान्ति राज करती है। यह स्थान है परमेश्वर की उपस्थिति। जब हम प्रार्थना और परमेश्वर को खोजने में लगते हैं और उसकी उपस्थिति में वास करते हैं, हम उसके गुप्त स्थान में होते हैं।

जो शब्द है *वास करना* उसका अर्थ है “कि अपना घर बनाना; निवास करना; रहना।” जब आप और मैं *मसीह में वास करते हैं या उस गुप्त स्थान में वास करते हैं*, हम केवल कभी कभी वहाँ नहीं जाते हैं, हम तो वहाँ अपना स्थायी निवास बना लेते हैं।

नये नियम में, यूनानी भाषा में वास करना शब्द का अनुवाद और यूहन्ना 15:7 में *बने रहना* शब्द का अनुवाद एक ही है। इस में यीशु ने कहा है, “यदि तुम मुझ में बने रहो, और मेरी बातें तुम में बनी रहें तो जो चाहे मांगो और वह तुम्हारे लिए हो जाएगा।”

अगर आप और मैं परमेश्वर में बने रहते हैं तो इसका अर्थ यही हुआ कि हम परमेश्वर में वास कर रहे हैं। इस कारण *एमपलीफाइड बाइबल* में यूहन्ना 15:7 का अनुवाद इस प्रकार है “यदि तुम मुझ में वास करोगे और मेरे वचन तुम में बने रहेंगे और निरन्तर तुम्हारे हृदय में रहेंगे, तो जो कुछ भी तुम मांगोगे वह तुम्हारे लिए हो जाएगा।”

दूसरे शब्दों में, हमें चाहिए कि हम परमेश्वर में दृढ़ता से जड़ पकड़ लें। हमे हर परिस्थिति में अपने सहायता के स्रोत को पहचानना चाहिए। हमें अपने लिए एक ऐसा गुप्त स्थान चाहिए जहाँ शान्ति और सुरक्षा हो। हमें परमेश्वर पर आश्रित होना चाहिए और सम्पूर्ण रूप से उस पर भरोसा रखना चाहिए।

गुप्त स्थान में

जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे, वह सर्वशक्तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

भजन संहिता 91:1

भजनकार कहता है कि जो उस *गुप्त स्थान* में वास करता है वह स्थापित और सुरक्षित होता है।

यह ऐसा स्थान जहाँ हम तब भागते हैं जब हम चोटिल, दुःखी और थके हुए होते हैं। यह ऐसा स्थान है जहाँ हम तब जाते हैं जब हमारे साथ कोई दुर्व्यवहार करता है या कोई हमें सताता है, जब हम किसी बड़ी जरूरत में होते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि बस अब और नहीं सह सकते हैं।

मुझे याद है मैं एक छोटी बच्ची थी हम एक बड़े, खुले कमरों वाले घर में रहते थे। (मेरी माँ उस घर को साफ करती थी और इस तरह हमारे पास किराए का पैसा आता था)। यह एक बहुत बड़ी इमारत थी जो लकड़ी की नक्काशी से सुशोभित थी और इसके अन्दर कुछ छोटे पर साफ गुप्त स्थान थे। एक दिन मैंने उनमें से एक छोटे गुप्त स्थान को ढूँढ निकाला। वह एक छोटी बेंच थी। सीढ़ियों के नीचे बचे हुए स्थान पर रहती थी और उसमें रंगीन काँच की एक खिडकी भी थी।

अब भी मैं अपने आप को उस बेंच पर बैठे, कुछ सोचते हुए देख सकती हूँ। मैं नहीं जानती कि एक छोटी बच्ची की अवस्था में मैं किन बातों को सोचती रहती थी, पर मुझे मालूम है कि मेरे पास कुछ तकलीफ और समस्याएँ थी।

मेरे पारिवारिक जीवन में कई दुःखित और परेशान करने वाली घरेलू परिस्थितियों की छाप थी। सीढ़ियों के नीचे वह बेंच मेरे लिए एक छिपने का स्थान था। वह ऐसी जगह थी जहाँ मैं तब जाती थी जब मैं भयभीत होती थी या मुझे सांत्वना चाहिए होती थी।

भजन संहिता का यह पद हमें बताता है कि परमेश्वर हमारे छिपने का स्थान बनना चाहता है।

संसार में कुछ लोग शराब को अपने छिपने का स्थान बनाते हैं। कुछ लोग नशे का सेवन करते हैं और कुछ टेलीविजन को अपने छिपने का स्थान बनाते हैं। कुछ तो बस निराश हो जाते हैं और हार मान लेते हैं। बहुत से लोग हैं जो कई बातों से छिपना चाहते हैं।

बजाय कि हम संसार की ओर अपने छिपने का स्थान देखें, परमेश्वर चाहता है कि हम उस में अपने छिपने का स्थान ढूँढ़ें। “परमप्रधान के गुप्त स्थान” का यही अर्थ है। जब हमारे पास समस्याएँ होती है और हम मुसीबत में होते हैं परमेश्वर चाहता है कि हम उसके पंखों के सुरक्षित छाँव में शरण लें। वह चाहता है कि हम उसकी ओर दौड़ें।

परमप्रधान की छाँव तले

...परमप्रधान के छाए तले (जहाँ दुश्मन की कोई शक्ति खड़ी नहीं हो सकती है)

भजन संहिता 91:1

अगर हम परमप्रधान के गुप्त स्थान में हैं तो हम कहाँ पाए जाते है ? भजनकार के अनुसार, हम “परमप्रधान की छाँव” में बने रहते हैं। यही तो स्थान है जहाँ परमेश्वर चाहता है कि उसके लोग वास करें।

हमारा स्वर्गीय पिता केवल यह नहीं चाहता है कि हम बस कभी कभी उससे मिलें यह जब हम व्याकुलता महसूस करते हैं तब उसके पास दौड़े। वह चाहता है कि हम उसके पंखों की छाया में ही वास करें, वहीं

बने रहें और जीवन व्यतीत करें। जब हम ऐसा करते हैं, हम स्थायी बने रहते हैं और केन्द्रित होते हैं क्योंकि कोई भी शत्रु सर्वशक्तिमान की सामर्थ्य के समक्ष टिका नहीं रह सकता है। अगर हम उस स्थान में बने रहें तो शैतान हमारी कोई हानि नहीं कर सकता है।

मेरे जीवन में एक समय था जब मैं बस उस गुप्त स्थान के अन्दर और बाहर भागती रहती थी परन्तु जब मैंने यह पाया कि जब मैं वहाँ जाती हूँ वहाँ रहती हूँ और वहाँ बनी रहती हूँ मुझे उतनी व्याकुलता महसूस नहीं होती है।

हमें सर्वदा परमेश्वर की ज़रूरत है—न केवल कभी-कभी। यूहन्ना 15:5 में यीशु कहता है, “...मेरे बिना तुम कुछ नहीं कर सकते हो।”

सर्वशक्तिमान की छाया तले बने रहने का वास्तव में क्या मतलब है? सबसे पहले, छाया से तात्पर्य है “छाँव” एक ऐसा स्थान जो हमें सूर्य की गर्मी और इस संसार की गर्मी से सुरक्षा देता है। अगर हम परमप्रधान के पंखों की छाया में रहने का विचार करते हैं तो एक निश्चित सीमा है जिसके अन्दर हमें रहना चाहिए।

सीमा एक मध्यस्थान या दो विशेषताओं व परिस्थितियों के बीच की बाह्य रेखा है। एक छाया की बात में, सीमा वह है जहाँ छाँव रुक जाती है और धूप शुरु हो जाती है।

मान लीजिए कि दोपहर का समय है, बाहर सूर्य अपने पूरे तेज़ से चमक रहा है और हम एक बड़े वृक्ष को देख सकते हैं अगर हम जाकर उस पेड़ के नीचे खड़े होते हैं, तो हम उस छाँव में बहुत आराम महसूस करते हैं बजाय कि उस कड़ी धूप में खड़े होने के।

जब लोग बाहर धूप में काम करते हैं और उनको पसीना आने लगता है वह एक पेड़ की छाँव ढूँढते है जिसके नीचे वह बैठ सके, कई लोग अपने घर के चारों ओर ऐसे वृक्ष लगाते है जिनकी छाया से घर के भीतर का तापमान घट जाता है और ठंडा भी हो जाता है। तो छाँव रहने के लिए एक इच्छुक स्थान है, खास तौर से एक गर्म दिन में।

अगर हम परमेश्वर के पंखों की छाँव में रहने का निश्चय कर लेते हैं तो हमारा जीवन और भी अधिक आराम देय हो जाएगा। वहाँ इतना गर्म भी नहीं होगा और सच पूछिए तो पसीना भी नहीं आएगा। अपनी समस्याओं की चिन्ता करने के बजाय हम परमेश्वर में विश्राम करेंगे।

अगर हम धूप में खड़ा होना चाहते है तो हमें बेचैन, पसीने से तर, दुःखी, प्यासे और सूखापन महसूस करेंगे। यह निश्चय करना हम सब के ऊपर है कि हम कहाँ खड़े होना चाहते हैं—उस छाँव में (परमेश्वर पर भरोसा रखते हुए) या उस धूप में (पसीना बहाते हुए) यीशु मसीह में या इस संसार में अपनी सब समस्याओं के साथ।

आप कहाँ खड़े होने का निर्णय करेंगे? मैं तो छाँव में खड़ा होना पंसद करूँगी परन्तु जैसा समय दर समय हम सब करते हैं, मैं भी कभी छाँव से भटक कर उस गर्मी में पहुँच जाती हूँ जहाँ परिस्थिति ज्यादा अच्छी नहीं होती है। फिर जब मैं एक दम मरणावस्था में होती हूँ तो दौड़कर उस छाँव में पुनः विश्राम करने आती हूँ। अंत में, मैं फिर एक बार पीछे हटकर सूर्य की गर्मी में पहुँच जाती हूँ।

रोमियों 1:17 में लिखा है कि हम विश्वास से विश्वास की ओर जा सकते हैं। परन्तु, कभी हम विश्वास से थक, फिर अविश्वास और अंत में पुनः विश्वास का जीवन बिताते हैं।

क्या अगर हम वास्तव में तो उस छाया की सुरक्षा में रहना चाहते हैं परन्तु कभी अपने आप को उसके बाहर पाते है? कैसे हमें पता चलेगा कि कब हम परमेश्वर की सुरक्षा के बाहर निकल रहे है? परमेश्वर ने हम लोगों के मार्ग में जो दिशा संकेत लगाए हैं उनके द्वारा हमें यह पता चलेगा।

2



दिशा संकेत पढ़े : परमेश्वर पर भरोसा रखते हुए

कल्पना कीजिए कि आप सड़क पर गाड़ी चला रहे हैं। यह सड़क जीवन की सड़क है। सड़क के बीच में कुछ लकीरे हैं। कभी तो ये पीले रंग की दोहरी धारियां होती हैं हमें सचेत करती हैं कि, “यदि आप इन धारियों को पार करेंगे तो आप मुश्किल में पड़ने जा रहे हैं: आपके साथ एक बड़ी दुर्घटना होने का खतरा भी बढ़ जाता है।”

कभी ये टूटी हुई सफेद धारियां होती हैं जिनका मतलब है, “आप पार कर के सड़क के दूसरी तरफ जा सकते हैं और अगर आपका मन है तो अपने सामने वाली गाड़ी से आगे निकल सकते हैं अगर आप इन धारियों को पार कर देते हैं तो आप शायद ठीक हैं। अगर आप सामने से अपने वाली गाड़ियों को ध्यान से न देखें तो आप मुश्किल में भी पड़ सकते हैं।”

सड़क के किनारे कुछ और भी सूचक चिह्न होते हैं जो कोई विशेष दिशा या चेतावनी को देते हैं “वन वे” “घुमावदार रास्ता” “निर्माणकार्य गतिशील है” “आगे मोड़ है।” अगर आप इन सूचक चिह्नों की सूचनाओं के अनुसार चलेंगे तो आपको सड़क पर गाड़ी चलाने में मदद मिलेगी। आप बहुत बायी ओर नहीं जायेंगे और दुर्घटना से बच जायेंगे और न ही आप बहुत दायी ओर जायेंगे और किसी गड्ढे में गिरेंगे।

ठीक इसी प्रकार, हमारे जीवन में भी आत्मिक सूचक चिह्न होते हैं। परमेश्वर की सुरक्षा चिह्नों का अनुसरण करना चाहिए। यह हमें बताते हैं कि उस पर भरोसा रखें और बिल्कुल चिन्ता न करें, भय न करें, व्याकुल न होए और अपने बोझ को परमेश्वर पर डाल दें। हमें किसी उत्तर को पाने के लिए अत्यधिक प्रयास करने के बजाय अपने विचारों को उन बातों पर केन्द्रित करना चाहिए जो “सत्य” “निष्कपट”, “उचित”, “शुद्ध” और “मनभावनी” हों, “अच्छी सूचना” हों, और “सद्गुण” और प्रशंसा की हों। (फिलिप्पियों 4:8)

अगर हम इन सूचक चिह्नों का अनुसरण करे और सड़क की सीमा के बीच रहें तो हम अंत तक ठीक बने रहते हैं। हम सुरक्षित रहते हैं और अपने जीवनकाल में परमेश्वर के वचन की अद्भुत और आश्चर्यजनक प्रतिज्ञाओं को पूरा होता हुआ देख सकते हैं।

सूचक चिह्न का पालन करें!

जब कभी तुम दाहिनी या बाईं ओर मुड़ने लगे, तब तुम्हारे पीछे से यह वचन तुम्हारे कानों में पड़ेगा, “मार्ग यही है, इसी पर चलो।

यशायाह 30:21

मान लीजिए आप जीवन की सड़क पर गाड़ी चला रहे हैं और सड़क से थोड़ा हटकर आप दाहिनी ओर से जाते हैं। आप ध्यान देते हैं कि सड़क पर यहाँ पहले की तुलना में ज्यादा झटके लग रहे हैं। फिर जब आप और नजदीकी से देखते हैं तो आपको पता चलता है कि आप कहाँ पर गाड़ी चला रहे हैं। ठीक उसी समय, आपको यह सूचक चिह्न याद आता है जो आपने कुछ मील पहले देखा था जिस पर लिखा था, “परमेश्वर पर भरोसा रखें और चिन्ता मत करो।”

अगर आप फिर उसी मार्ग पर चलते जायेंगे तो आप सड़क के किनारे से और भी दूर हो जायेंगे। हो सकता है शायद आप किसी गड्ढे के बीच में कूद पड़े फिर आपको वो ट्रक बुलानी पड़ेगी जो अपनी गाड़ी को वहाँ से खींच कर बाहर निकाल सके।

यह तब होता है जब हम परमेश्वर पर भरोसा रखने के बजाय चिन्ता करने का निर्णय कर लेते हैं। जब हम उसकी सुरक्षा से बाहर निकल जाते हैं तो शैतान के लिए हमें पकड़ना और भी आसान हो जाता है। जब ऐसा होता है हम निश्चय ही अपनी शान्ति खो देते हैं।

सीधे रास्ते

और अपने पाँवों के लिये सीधे मार्ग बनाओ कि लंगड़ा भटक न जाए पर भला चंगा हो जाए।

इब्रानियों 12:13

जब आप एक गलत निर्णय ले लेते हैं, जब आप परमेश्वर पर भरोसा करने के बजाय चिन्ता करते हैं आप परेशान होना शुरू कर देते हैं और

अपनी शान्ति को खोने लगते हैं। आपको शायद ऐसी अनुभूति भी होने लगे कि अब सब कुछ ठीक ढंग से नहीं हो रहा है और आप कहीं न कहीं सही रास्ते को चूक गए हैं।

जैसे ही आप अपनी शान्ति को खो देते हैं, आपको चाहिए कि आप रूक जाये और कहें “एक मिनट, मैं क्या गलत कर रहा हूँ?”

कभी कभी जीवन में मार्ग को तय करते समय मुझे अचानक ऐसा आभास होता है कि मेरे मन की गहराई में अशान्ति है। जब ऐसा होता है तो मैं ठहर कर यह पूछती हूँ, “प्रभु, मैंने कहाँ पर गलत किया है?” अपनी शान्ति को खोना मेरे लिए एक संकेत होता है कि मैं उसके पंखों तले उस सुरक्षित छाया से दूर हो गयी हूँ।

ज्यादातर यह इसलिए होता है क्योंकि मैं चिन्ता करना शुरू कर देती हूँ। कभी इसलिए होता है क्योंकि मैंने कुछ गलत किया होता है और पश्चाताप नहीं किया होता है या तो मैंने किसी के साथ बुरा बर्ताव किया होता है और अपनी गलती के प्रति उतनी संवेदनशील नहीं होता हूँ।

ऐसी परिस्थिति में मैं कहती हूँ, “प्रभु मुझे दिखाइए कि मैंने क्यों अपनी शान्ति खो दी है।” अगर मुझे एक बार यह पता चल जाता है, तो मैं परिस्थिति को पुनः सुधारने के लिए उचित कदम उठाती हूँ।

अगर आपको पता चलता है कि आपके ऊपर चिन्ताओं का आक्रमण हुआ है और आप वैसा करते हो जैसा प्रभु आपको दिखाता है तो मैं आपको सलाह देती हूँ कि आप यीशु के वचन जो मत्ती 6:25-32 में हैं उन्हें ज़ोर से पढ़िए।

चिन्ता करना बंद कर दीजिए

इसलिये मैं तुम से कहता हूँ कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता न करना कि हम क्या खाएँगे और क्या पीएँगे; और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेंगे! क्या प्राण भोजन से, और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं?

मत्ती 6:25

अगर आप डायटिंग करती हैं तो शायद आपको इस वचन के पहले हिस्से को पढ़कर शुरू करना चाहिए—वह हिस्सा जो खाने और पीने के बारे में है। अगर आप मेरी तरह हैं, तो जब आप डायटिंग करते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है कि हम जितना भी सोचते हैं बस खाने के विषय में ही सोचते हैं।

मुझे याद है जब मैं डायटिंग करती थी तो मैं पूरा दिन यह सोचती रहती थी कि कब और कहाँ मैं क्या खाऊँगी और उसे कैसे बनाऊँगी। मन में मैं तोल कर यह हिसाब लगा लेती थी कि किस खाने में कितनी कैलॉरि है। ज्यादातर ऐसा करने से मुझे और अधिक भूख लगती थी क्योंकि मैं जो कर रही थी वह था बस खाने के विषय में सोचना।

असल, मैं, खाने-पीने के बारे में तो हम शायद उतनी चिन्ता नहीं करते हैं जितना हम तब सोचते हैं कि इस परिस्थिति में हम क्या करेंगे: क्या होगा अगर यह हो जाए या वह हो जाए? हममें से ज्यादा लोगों के पास काफी कपड़े, भरपूर भोजन, आरमदेय घर और गाडियाँ होती है। परन्तु जब सब कुछ कठिन होता है और हम एक ऐसी परिस्थिति से गुज़रते हैं तो असम्भव सी दिखती है, हमारे मन के अन्दर कई आवाज़ें

उभरती हैं जो चिल्लाकर यह कहती हैं कि “अब तुम क्या करोगे?” और फिर हम चिन्ता करना शुरू कर देते हैं।

पक्षियों को देखो

आकाश के पक्षियों को देखो। वे न बोते हैं, न काटते हैं, और न खातों में बटोरते हैं; फिर भी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उनको खिलाता है! क्या तुम उनसे अधिक मूल्य नहीं रखते?

मत्ती 6:26

क्या आपने पेड़ पर बैठे किसी पक्षी का मानसिक असंतुलन होते हुए देखा है? क्या आपने कभी किसी पक्षी को आगे पीछे चलकर अपनेआप से ऐसा कहते हुए सुना है, “अरे, पता नहीं मेरे लिए अगले कीड़े-मकौड़े कहाँ से आयेगे? अगर परमेश्वर मुझे कीड़े मकौड़ों को बनाना बंद कर दे? मुझे नहीं पता फिर मैं क्या करूँगी। हो सकता है मैं भूखी मर जाऊ।” क्या अगर परमेश्वर कीड़ों को बनाता रहे परन्तु इस साल वे इतने हरे भरे न हों। क्या अगर वह बारिश को न भेजे और कोई भी कीड़े ज़मीन के ऊपर न आये? क्या अगर मुझे घोंसला बनाने के लिए एक भी घास-फूस न मिले?” क्या अगर, क्या अगर, क्या अगर।

यीशु ने कहा, “इन पक्षियों को देखो।” इनका मानसिक असंतुलन नहीं होता है। प्रत्येक सुबह वे बाहर उडती हैं, गाना गाती है और एक अच्छा समय व्यतीत करती है।

मैं आश्चर्य करती हूँ कि आप और मैं कितनी शान्ति महसूस कर सकते हैं अगर हम बस एक घंटा या थोड़ा समय निकालकर इन पक्षियों को निहारें।

चिन्ता के द्वारा क्या प्राप्त होता है?

तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी आयु में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है?

मत्ती 6:27

उत्तर है, कोई नहीं। परन्तु निश्चय ही हम अपने जीवन काल को छोटा कर सकते हैं अगर चिन्ता करने को अपनी आदत बना लें!

चिन्ता करने के बजाय, हम लोगों को चाहिए कि हम आकाश में उड़ती हुई चिड़ियों की तरह बन जायें जो अपने भोजन के लिए पूर्ण रूप से प्रभु पर आश्रित होती है और फिर भी वे दिन—भर गाती रहती हैं जैसे कि इस दुनिया की कोई भी चिन्ता उनके पास नहीं है।

सोसनों पर ध्यान करो

और वस्त्र के लिये क्यों चिन्ता करते हो? जंगली सोसनों पर ध्यान करो कि वे कैसे बढ़ते हैं; वे न तो परिश्रम करते, न कातते हैं।

तौभी मैं तुम से कहता हूँ, कि सुलैमान भी, अपने सारे वैभव में उनमें से किसी के समान वस्त्र पहिने हुए न था।

इसलिये जब परमेश्वर मैदान की घास को, जो आज है और कल भाड़ में झोंकी जाएगी, ऐसा वस्त्र पहिनाता है, तो हे अल्पविश्वासियों, तुम को वह इनसे बढ़कर क्यों न पहिनाएगा।

मत्ती 6:28-30

जो यीशु ने कहा उससे तात्पर्य है कि मैदान के फूल शरीर के कामों के लिए ही “फँसे रहते” नहीं हैं। वे सोसन बनने का प्रयास नहीं करते हैं, बस वे वैसे ही हैं। परमेश्वर उन्हें बहुत अच्छी तरह सजाता है।

क्या हम वास्तव में ऐसा सोचते हैं कि हम परमेश्वर के लिए पक्षियों और फूलों से कम महत्व रखते हैं?

चिन्तित मत होए

इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना कि हम क्या खाएँगे, या क्या पीएँगे, या क्या पहिनेंगे? क्योंकि अन्यजाति इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, पर तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है कि तुम्हें इन सब वस्तुओं की आवश्यकता है।

मत्ती 6:31,32

चिन्ता करने में समस्या यह है कि वह हमसे ऐसी बातें कहलवाता है — “हम क्या खायेंगे? हम क्या पियेंगे? हम क्या पहनेंगे?” दूसरे शब्दों में, यदि परमेश्वर हमारे लिये न करे तो हम क्या करने जा रहे हैं?

हम अपने मुँह के शब्दों से अपना क्रोध करते हैं और खलबली मचा देते हैं। अपने भय को शान्त और चिन्ताओं को दूर हटाने के बजाय हमारे ऐसा करने के द्वारा ये सब बातें और गहरी जो जाती हैं।

इस तरीके से काम करने में समस्या यह है कि वे लोग जो स्वर्गीय पिता को नहीं जानते हैं वे भी ऐसा ही करते हैं। परतु आप और मैं तो यह जानते हैं कि हमारा एक स्वर्गीय पिता है, तो हमें उसी प्रकार बर्ताव

करना चाहिए। अविश्वासियों को तो यह नहीं पता होता है कि उस पर कैसे भरोसा करें, परन्तु हमें करना चाहिए।

यीशु हमें यह दिलासा देते हैं कि हमारे स्वर्गीय पिता को हमारी ज़रूरतों के बारे में मांगने से पहले ही पता होता है। इसलिए हम उनके लिए क्यों चिन्ता करते हैं? इसके बजाय हमें अपने ध्यान को उन बातों पर केन्द्रित करना चाहिए जो इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है-परमेश्वर के काम।

पहले खोजी बनो

इसलिये पहले तुम परमेश्वर के राज्य और उसके धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएँ भी तुम्हें मिल जाएँगी।

मत्ती 6:33

कई सालों तक मैं अपनी किसी सभा में जाने से पहले इधर-उधर काफी चक्कर लगाती थी, अपने को पूरी तरह से तैयार करते हुए। मैं प्रार्थना करती थी, “हे परमेश्वर। मेरी सहायता करो।” परमेश्वर से मदद के लिए प्रार्थना करने में तो कोई बुराई नहीं है, परन्तु मैं जो प्रार्थना करती थी वह विश्वास से ज्यादा व्याकुलता में से निकलती थी।

अब जब मुझे किसी सभा को करना होता है तो मैं बस अपना अध्ययन करती हूँ, और अपनी ओर से जितना भी उत्तम तैयार कर सकती हूँ, करती हूँ। फिर बस सभा शुरू होने से पहले मैं कुछ समय शांत प्रार्थना, मनन, परमेश्वर की आराधना और उसके साथ संगति में बिताती हूँ।

परमेश्वर ने मुझ से कभी यह नहीं कहा कि मैं एक विशाल सभा को खोजूँ। कभी भी परमेश्वर ने मुझसे यह नहीं कहा है कि मैं एक बड़े दान

को खोजूँ। मैं बस जो करती हूँ वह है परमेश्वर की खोज, और वह इस बात का ध्यान रखता है कि कितनी भीड़ होनी चाहिए, कितना दान मिलना चाहिए और अन्य सब बातें।

बहुत बार हम अपना पूरा समय परमेश्वर से अपनी समस्याओं का उत्तर प्राप्त करने में ही व्यर्थ कर देते हैं जबकि हमें जो करना चाहिए वह है बस परमेश्वर की खोज।

जब तक हम प्रभु को खोजते हैं, हम उसके गुप्त स्थान में रहते हैं, उसके पंखों की छाया तले (“वह तुझे अपने पंखों की आड़ में लें लेगा, और तू उसके पंखों के नीचे शरण पाएगा...।” भजन संहिता 91:4) परन्तु जब हम अपनी सारी समस्याओं और परिस्थितियों का उत्तर खोजना शुरू करते हैं तो हम परमेश्वर की इच्छा नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं की पूर्ति में लग जाते हैं। फिर हम उसके पंखों की छाया से दूर हो जाते हैं।

कई सालों तक मैं परमेश्वर को इसलिए खोजती थी कि कैसे मैं अपनी सेवकाई को आगे बढ़ा पाऊँ। परिणाम यह हुआ कि वह जैसी थी वैसी ही रही। वह कभी आगे नहीं बढ़ी। कभी तो वह पीछे भी हो जाती थी। मैंने इस बात को नहीं समझा था कि मुझे बस जो करने की आवश्यकता है वह परमेश्वर के राज्य की खोज और फिर वह उस बढ़ौतरी में और जोड़ देता था।

क्या आपको यह मालूम है कि आपको अपनी आत्मिक उन्नति के लिए भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए? आपको जो चाहिए बस वह है उसके राज्य को खोजना और फिर आप स्वयं उन्नति करेंगे। परमेश्वर को खोजें, उसमें बने रहें और वह स्वयं आपको बढ़ाएगा और उन्नति देगा।

एक बच्चा बस दूध पीकर बढ़ता है। आपको और मुझे बस परमेश्वर के वचन के सच्चे दूध की इच्छा रखनी है और फिर हम बढ़ेंगे।
(1 पतरस 2:2)

हम स्वयं अपने प्रयत्नों के द्वारा कभी भी सच्ची सफलता को माप नहीं सकते हैं। किन्तु हमें पहले परमेश्वर के राज्य और उसकी धार्मिकता की खोज करनी है और फिर हमें इच्छा की हुई वस्तुएँ प्राप्त हो जायेंगी। हमें परमेश्वर के उपहारों को नहीं बल्कि उसकी उपस्थिति को खोजना है।

छाया में समय व्यतीत करें

एक वर मैंने यहोवा से माँगा है, उसी के यत्न में लगा रहूँगा; कि मैं जीवन भर यहोवा के भवन (उसकी उपस्थिति) में रहने पाऊँ, जिससे यहोवा की मनोहरता पर दृष्टि लगाए रहूँ, और उसके मन्दिर में ध्यान किया करूँ।” क्योंकि वह तो मुझे विपत्ति के दिन में अपने मण्डप में छिपा रखेगा; अपने तम्बू के गुप्तस्थान में वह मुझे छिपा लेगा, और चट्टान पर चढ़ाएगा।

अब मेरा सिर मेरे चारों ओर के शत्रुओं से ऊँचा होगा, और मैं यहोवा के तम्बू में जयजयकार के साथ बलिदान चढ़ाऊँगा, और उसका भजन गाऊँगा।

भजन संहिता 27:4-6

कभी कभी हम अपने जीवन में पीछे होने लगते हैं। कुछ सालों पहले मैं भी ठीक ऐसा ही करती थी। मैं एक बड़ी सेवकाई को खोजती थी। मैं

अपने आप को पसंद नहीं करती थी इसलिए मैं अपने आप में हर प्रकार के बदलाव को खोजती थी। मैं अपने पति में एक बदलाव को खोजती थी। मैं चंगाई और समर्थ को खोजती थी। सूर्य के नीचे मैं सब कुछ खोजती थी और छाया में बिल्कुल समय व्यतीत नहीं रहती थी।

फिर प्रभु का दखल हुआ और प्रभु ने मुझे दिखाया कि मैं क्या गलत कर रही थी। भजन संहिता 27:4-6 से परमेश्वर ने मुझे इस बात का जोर दिया कि पहले मुझे उसको और उसकी उपस्थिति को जीवन भर ढूँढना है।

उस समय, मैं बहुत चीजों को माँग रही थी, उन में से कोई भी बात ऐसी नहीं थी जो परमेश्वर की उपस्थिति से मतलब रखती थी। जब मैं उसको खोजने लगी तो मेरे अन्दर उसको पाने की इच्छा और अधिक बढ़ गई। फिर सब मुश्किलें आती थी तो वह मुझे छिपा लेता जैसे कि उसने मुझे अपने तम्बू के गुप्तस्थान में छिपाया हो। जब शत्रु मुझे नाश करने मेरे खिलाफ आता था, मैं जय की पुकार करती थी और प्रभु की स्तुति करती थी।

शैतान मेरा कुछ नहीं कर पाता था क्योंकि मैं परमप्रधान के गुप्त स्थान में थी। मैं उसकी पहुँच से दूर थी। शैतान मेरा मानसिक असंतुलन नहीं कर पाया क्योंकि मैं तो उस छाया में थी जहाँ मुझे किसी भी बात की चिन्ता नहीं थी।

किसी भी बात के लिए चिन्तिन मत होना

किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर

के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शान्ति, जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।

फिलिप्पियों 4:6,7

बहुत समय पहले परमेश्वर ने मुझे प्रार्थना के दौरान ऐसा बताया कि जो कुछ भी शत्रु ने मुझे दिया है वह सब मैं प्रभु को दे दूँ।

प्रार्थना यही है। शैतान हमारे पास आता है और हमें समस्या थमा देता है। हम कहते हैं, “मैं इस बोझ को नहीं उठा सकती हूँ क्योंकि मेरे लिए यह बहुत भारी है। प्रभु, यह मैं आपको दे देती हूँ।”

फिलिप्पियों 4:6,7 पौलुस प्रेरित हमें इस बात का निचोड़ देते हैं कि “प्रार्थना करो और चिन्ता मत करो।” वह यह नहीं कहता है, “प्रार्थना करो और चिन्ता करो।” जब हम प्रार्थना करते हैं और अपनी समस्या को प्रभु को दे देते हैं, यह एक चिह्न होता है कि हम उस पर भरोसा करते हैं। इसी को प्रार्थना माना जाता है।

मुझे अपने बेटे डैनी जो किशोरावस्था में है उसके लिए बहुत बार यह करना पड़ता है। वे अभी तक घर में ही है। मेरे पति और मैं जिस प्रकार की सेवकाई में हैं उसमें हमें बहुत यात्रा भी करनी पड़ती है। जब हमें डैनी को छोड़कर जाना पड़ता है तो हमें बहुत दुःख होता है। अपनी स्नातक कक्षा कि पढ़ाई पूरी करने से पहले एक दिन फोन पर उसने मुझे बताया कि वह स्कूल में कुछ मुश्किलों का सामना कर रहा है। उसने यह भी बताया कि वह हम लोगों की कमी बहुत महसूस करता है खासतौर पर जब वह सुबह उठता था या रात को सोने जाता था।

इन वर्षों में, डेव और मैंने अपने बेटे से एक बहुत अच्छा संबंध बना लिया है। हम उसे प्यार करते हैं और वह हमें प्यार करता है। (हमारा दूसरा छोटा बच्चा दस साल का था जब परमेश्वर ने कहा कि अब डैनी को होना चाहिए। इसलिए वह हमारा बच्चा है।) जब वह हाईस्कूल में था तब भी हमें उसका बहुत ध्यान रहता था क्योंकि हमें पता था वहाँ पर उसको, कई प्रकार के दबाव और प्रभावों का सामना करना पड़ेगा।

हम सब लोगों के जीवन में प्रतिदिन कई चुनौतियाँ आती है जिनका सामना भी करना चाहिए। अपने आप के बारे में बुरा महसूस करके उसके फंदे में गिरना, जीवन में सब कुछ अच्छा नहीं चल रहा है इसलिए अपने सिर को झुकाना हमें कहीं नहीं पहुँचाएगा। हमें अपने जीवन का केन्द्र बदलना चाहिए और वैसा करना चाहिए जैसा बाइबल कहती है – प्रार्थना !

जब भी हम सेवकाई के लिए दूर जाते थे तो डैनी के बारे में चिन्ता शुरु होते ही मैं प्रार्थना करने लगती थी।

हे पिता, मैं धन्यवाद करती हूँ कि आप डैनी की देख-रेख कर रहे हैं। धन्यवाद पिता क्योंकि आपके पास डैनी के जीवन के लिए एक अच्छी योजना है और आप उसको देखते रहते हैं और हर एक बात के द्वारा आप उसके जीवन में भलाई उत्पन्न करेंगे। धन्यावाद, क्योंकि वह आपके पुत्र यीशु के पवित्र लहू के बारे में है।

जब आप और मैं इस तरह प्रार्थना करने लगते हैं तो शैतान हमें

अकेला छोड़ देगा। वो देखेगा कि हम बिल्कुल भी नहीं घबराए हैं और परमेश्वर के विश्वास में दृढ़ हैं।

सकारात्मक में बने रहें

पर विश्वास से माँगे, और कुछ सन्देह न करे, क्योंकि सन्देह करनेवाला समुद्र की लहर के समान है जो हवा से बहती और उछलती है।

ऐसा मनुष्य यह न समझे कि मुझे प्रभु से कुछ मिलेगा।

याकूब 1:6,7

अगर प्रार्थना में अपनी ज़रूरतों को प्रभु के पास लाते हैं और फिर भी उन बातों के लिए लगातार चिन्ता करते रहते हैं तो हम सकारात्मक और नकारात्मक शक्तियों को साथ मिला देते हैं। प्रार्थना एक सकारात्मक शक्ति है और चिन्ता एक नकारात्मक शक्ति है अगर हम दोनों को साथ में जोड़ दे तो इसका परिणाम शून्य होगा।

मैं आपके बारे में नहीं जानती हूँ, पर मैं नहीं चाहती कि आपके पास “शून्य सामर्थ्य” हो इस कारण मैं कोशिश करती हूँ कि प्रार्थना और चिन्ता को साथ में न मिलाऊँ।

परमेश्वर ने एक दिन मुझे बताया, “बहुत लोग शून्य सामर्थ्य से काम करते रहते हैं क्योंकि वे हमेशा सकारात्मक और नकारात्मक शक्तियों को मिला देते हैं। थोड़ी समय के लिए तो वो सकारात्मक अंगीकार करते हैं और फिर थोड़े समय वे नकारात्मक अंगीकार करते हैं। थोड़े समय के

लिए प्रार्थना करते हैं और फिर थोड़े समय के लिए चिन्ता करते हैं। थोड़े समय चिन्ता करते हैं। परिणाम स्वरूप, से बस आगे पीछे होते रहते हैं, वास्तविक रूप से कभी उन्नति नहीं करते हैं।”

क्यों न सकारात्मक बातों में बने रहने का निर्णय ले, परमेश्वर पर भरोसा करके और चिन्ता का इन्कार कर के ?

3



सब कुछ ठीक हो जायेगा

दूसरा सूचकचिह्न व्याकुलता से संबंध रखता है। उस पर ऐसा लिखा हुआ है, “भय न करें और व्याकुल न हो” इस सूचकचिह्न पर एक चेतावनी है जो कि पहले से मिलती-जुलती है, “परमेश्वर पर विश्वास रखो और चिन्ता मत करो” परन्तु इसको उल्लंघन करने का परिणाम और भी खराब होता है। गड़ढे में गिरने की बजाय अगर आप अपने दाहिने ओर एकदम से गाड़ी घुमाते हैं तो किसी और गाड़ी से टक्कर होने का खतरा हैता है। यह तो वैसे है जैसे किसी मोड़ पर बीच वाली दोहरी पीली पट्टी को पार करना।

व्याकुलता, चिन्ता से भिन्न है, एक बेचैन करने वाली अनुभूति है जो तब भी मण्डराती रहती है जब हम ने यह सोच भी लिया होता है कि हमने इस परेशानी को सुलझा लिया है। यह तो बिल्कुल चिन्ता के दुगने हिस्से का समान है। जब हम इस दिशा में जाते हैं तो हम विश्वास के

बिना भय में कदम बढ़ाते हैं। ज्यादातर आने वाले कल का भय या फिर किसी अनजान बात का भय परिणाम तो व्याकुलता होता है।

व्याकुलता के चिह्न

उदास मन दब जाता है...।

नीतिवचन 12:25

व्याकुलता मनुष्य के जीवन में एक भारीपन को ले आती है।

वेबस्टर ने कहा कि व्याकुलता “एक ऐसी स्थिति है जिसमें बेचैनी, शंका और चिन्ता... होती है।” कभी तो यह बेचैनी बिल्कुल अस्पष्ट होती है, कुछ ऐसी जिस पर हम दोष भी नहीं लगा सकते हैं। हमें तो ठीक से पता भी नहीं चलता है कि हम बेचैन हैं और जो हमारे आस-पास हैं वे भी बेचैन लोग हैं।

वेबस्टर के अनुसार, किसी बुरी बात की शंका करना “एक व्याकुल भाव है जो आने वाली बातों का भय रखती है।” दूसरे शब्दों में, शंका करना व्याकुलता की एक बुरी अवस्था है।

मुझे याद है एक बार मैंने भी व्याकुलता की उस बुरी अवस्था का अनुभव किया था। मैंने अपने जीवन में इतनी बुरी बातों का अनुभव किया था कि मैं उस मुकाम पर पहुँच गई जब मैं हमेशा बस बुरी बातों की ही उम्मीद करती थी। परन्तु वास्तव में मैं स्वयं यह नहीं समझ पायी थी कि मैं क्या अनुभव कर रही हूँ जब तक कि यह बात प्रभु ने मुझे वचन में से प्रकट नहीं की थी।

बुरी शंकाएँ

दुखियारे के सब दिन दुःख भरे रहते हैं, परन्तु जिसका मन प्रसन्न रहता है, वह मानो नित्य भोज में जाता है।

नीतिवचन 15:15

एक सुबह, बहुत सालों पहले, जब मैं आँड़ने के सामने खड़े होकर अपने बाल बना रही थी मुझे ऐसी अस्पष्ट सी अनुशूति हुई कि कुछ बुरा होने वाला है। उस समय मुझे समझ में नहीं आया कि यह क्या है क्योंकि मुझे पवित्र आत्मा से भर कर और वचन को पढ़ने का बस थोड़े दिन का ही अनुभव था। बस मुझे इतना पता था कि यह भयभीत करने वाली एक अस्पष्ट अनुभूति है।

इसलिए मैंने यह निश्चय किया कि मैं परमेश्वर से पूछूँगी, “यह क्या है जो हमेशा मेरे पास मण्डराती है? जब से मैं याद कर सकती हूँ तब से मेरे साथ है।” प्रभु ने बताया कि ये “बुरी शंकाएँ” है।

कभी भी ऐसा बात न सुने होने के कारण मैं ने अपने आप में सोचा, “संसार में चेतावनी क्या होती है?” अतः मैं ने जाकर शब्दकोश में देखा। मैं ने पाया कि चेतावनि “सन्निकट दुर्भाग्य या बुराई के विषय चेतावनि” से संबंधित होती है।

मैंने जाना कि शंका करना उन किसी बातों से मतलब नहीं रखता है जो उस समय ठीक प्रकार से हो रही हो, यह एक नकारात्मक अनुभूति है जो आने वाले भविष्य के किसी घटना के बारे में हो।

उस समय मुझे नहीं मालूम था कि ऐसी बात बाइबल में भी लिखी है। बाद में जब मैं नीतिवचन 15:15 को पढ़ रही थी तब उसमें “व्याकुल विचार” और बुरी शंका के बारे में जिक्र है।

परमेश्वर चाहता है कि हम बुरी शंकाओं से मुक्त रहे ताकि हम जीवन का आनन्द उठा सकें। परन्तु यह बात कहने में आसान है और करने में कठिन, क्योंकि शैतान हमारा शत्रु है। वह चाहता है कि हम यह विश्वास करें कि हमें हमेशा गलत समझा जाएगा और कोई भी हमारी तारीफ नहीं करेगा और कोई भी यह नहीं चाहेगा कि हम उनके पास हों और कोई भी हमारी कभी चिन्ता नहीं करेगा। वह चाहता है कि हम अपने अतीत के लिए तुच्छ महसूस करें, अपने वर्तमान के लिए असहनीय और अपने भविष्य के लिए आशाहीन महसूस करें। परमेश्वर के जिस काम को हमें पूरा करने के लिए दिया है, शैतान उससे हमारे ध्यान को अलग हटाना चाहता है।

व्याकुलता शब्द के जितने भी अर्थ हैं—“चिन्तित, परेशान, अनिश्चित,” “चिन्ता के द्वारा शश्रुषा, चिन्ता को प्रकट करना, यह चिन्ता को पैदा करना”—इस बात को निश्चित करती है।

अगर आप छुड़ाए हुए हैं, तो ऐसा बोलें!

यहोवा के छुड़ाए हुए ऐसा ही कहें, जिन्हें उसने शत्रु के हाथ से दाम देकर छुड़ा लिया है।

भजन संहिता 107:2

एक बार जब आपको यह महसूस होता है कि शैतान आपको भटकाना चाहता है तो बस बैठे रह कर चिन्ता और नकारात्मक विचारों को आपको पराजित करने न दें। अपने मुँह को खोलें और कुछ भी ऐसा कहें। जो शैतान सुनना पंसद नहीं करता है और वह आपको छोड़ कर चला जाएगा। यीशु मसीह में अपने अधिकार को अंगीकार करना शुरू कर दें।

कभी कभी जब मैं कलीसिया या किसी सम्मेलन में प्रचार करने की तैयारी करती हूँ तो नकारात्मक विचार मुझ पर हमला-सा बोल देते हैं।

कुछ साल पहले मैं एक बार यह सोच रही थी कि कितने लोगों, ने आने वाली महिलाओं की सभा के लिए पंजीकरण किया है जिसमें मुझे अगुवाई करनी थी। जब मैंने अपने सहयोगी से पूछा तो उसने बताया कि ज्यादा लोगों ने तो पंजीकरण नहीं कराया है पर जिन लोगों ने इस सभा को आयोजित किया है वे विश्वास करते हैं कि जितने लोग पिछले साल आए थे करीब उतने लोग इस बार भी आयेंगे।

अचानक मेरे मन में एक विचार उभरा कि, “क्या अगर कोई नहीं आयेगा? क्या अगर मेरी टीम और मैं इतनी दूर यात्रा करके जायेंगे और बस थोड़े ही लोग आयेंगे?” तब मैंने अपने आप को उत्साहित किया और अपने मुँह को खोलकर जोर से कहा कि “सब कुछ ठीक होने वाला है।”

कभी कभी हमें ऐसा करना है क्योंकि अगर हम ऐसा नहीं करेंगे तो ये बुरी शंकाएँ हमारे आस-पास मण्डराती रहेंगी और फिर हमें चिन्तित और बेचैन कर देंगी।

एक बार मैंने उन बेचैन विचारों और बुरी शंकाओं को पहचाना और उन पर अधिकार ले लिया, परमेश्वर मेरे जीवन में कुछ छुटकारे को ले आया जिससे मैं उसका आनन्द उठा सकूँ।

शैतान हमारे मन में चिन्तित और बेचैन विचारों को डाल देता है। कभी तो वास्तव में हमारे मन पर ऐसे विचारों के द्वारा हमला-सा बोल देता है। वह चाहता है कि हम उनको ग्रहण कर लेंगे और अपने मुँह से बोलेंगे। अगर हम ऐसा करेंगे तो उसके पास उन बातों को हमारी परिस्थिति

में रचने की सामग्री मिल जायेगी जिन बातों के लिए वह हमें ऐसे बेचैन विचार देता था।

आत्मिक दुनिया में अगर हम देखें तो वचन में रचनात्मक सामर्थ्य होती है। उत्पत्ति 1:3 में लिखा है, “परमेश्वर ने कहा, उजियाला है: तो उजियाला हो गया।”

यीशु ने कहा, “इसलिए तुम चिन्ता करके यह न कहना, कि हम क्या खायेंगे, या क्या पीयेंगे, या क्या पहनेंगे?” (मत्ती 6:31) अगर हम कोई नकारात्मक विचार रखते हैं और फिर उसको बोलते हैं तब समझ लीजिए कि आप वास्तविक समस्या से बस कुछ ही दूर है। “सो कल के लिए चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा, आज के लिए आज ही का दुख बहुत है।” (34 वचन)

जीवन का आनन्द उठायें!

...नम्रता और मन की दीनता...परमेश्वर की दृष्टि में इसका मूल्य बढ़ा है।

1 पतरस 3:4

व्याकुलता का अर्थ है “चिन्ता”, “शांति भंग होना” “मन की एक परेशान स्थिति। पतरस बताता है कि परमेश्वर को जो प्रिय है वह है एक शांत आत्मा न की व्याकुल और उत्तेजित।

जब हम बहुत उत्तेजित होते हैं तब हम अपने अन्दर एक तनाव महसूस करते हैं। ऐसा लगता है जैसे हमारे पेट में गाँठ पड गई है। सब कुछ एक बोझ के जैसा लगता है – बहुत विशाल, तीव्र और अत्यधिक उत्तेजित

सौदा जिस कारण हम आराम नहीं कर पाते हैं और जीवन का आनन्द उस प्रकार नहीं उठा पाते हैं जैसा प्रभु चाहता है।

मेरी स्थिति में, मैं हमेशा उदास और तनाव में रहती थी। बचपन में मेरे साथ जो दुर्व्यवहार हुआ था उसके कारण मुझे ऐसा लगता था जैसा मेरा बचपन किसी ने चुरा लिया है। (बहुत छोटी उम्र में ही मैं अपने को बहुत बड़ा महसूस करने लग गई थी)। क्योंकि वास्तव में मुझे कभी बच्चों जैसे रहने को नहीं मिला। दूसरे बच्चों की तरह मुझे नहीं मालूम था कि कैसे हर एक बात को आसानी से लेते हैं और शरारत करते हैं। इसलिए जब मेरी शादी हुई और मेरे अपने बच्चे हुए तो मुझे नहीं पता था कि बच्चों का कैसे आनन्द उठायें।

कई सालों तक मैं अपने पति के साथ भी आनन्द नहीं उठा पायी क्योंकि मैं उनको बदलने में बहुत तीव्रता से लगी रहती थी। मैं हमेशा उनको और बाकी सब लोगों को सिद्ध करने में लगी रहती थी।

मेरे बच्चे हुए, पर मैं उनका आनन्द नहीं उठा पायी। हर दिन उनके स्कूल जाने से पहले मैं यह निश्चित कर लेती थी कि उनके बाल एकदम ठीक से बने हुए हों, उनके कपड़ों पर जरा-भी सिकुडन न हो, कि उनका दिन का खाना डिब्बे में अच्छे से बंद हो। मैं अपने बच्चों से प्यार करती थी पर उनका आनन्द नहीं उठा पाती थी।

मेरे पास एक अच्छा घर था, जिसको मैं एकदम साफ सुथरा रखती थी और हर चीज़ अपनी जगह पर रखती थी, परन्तु मैं उस घर का आनन्द नहीं उठाती थी। न ही कोई और उस घर का आनन्द उठाता था। हम उसमें रह नहीं पा रहे थे। बस हम जो कर सकते थे वह था उसको देखना।

मेरे बच्चों के पास बहुत अच्छे खिलौने थे पर उन्होंने उनका आनन्द नहीं उठाया क्योंकि मैं उन्हें उनसे खेलने नहीं देती थी। मैं नहीं चाहती थी कि वे अपने खिलौने निकालें और उनके साथ खेलें।

मुझे कभी नहीं पता था कि मौज-मस्ती क्या होती है। खैर जो भी यह होता हो, मैंने कभी यह नहीं सोचा कि यह मेरे परिवार के लिए भी हो सकता है। मैं आंकने लगी, “मौज मस्ती की तो किसी को कोई ज़रूरत नहीं है। बस जो तुम्हें करना चाहिए वो है प्रत्येक दिन अच्छी मेहनत।”

मुझे याद है जब मैं अपने बच्चों से कहती थी कि “यहाँ से जाओ और जाकर खेलो।” फिर जब से ऐसा करते थे, मैं तुरन्त पीछे से आकर कहती थी “इस कूड़े को उठाओ। इस गन्दगी को अभी साफ करो। बस तुम लोग हमेशा यहाँ गन्दगी फैलाना जानते हो।”

अपने जीवन के उस मोड़ पर मुझे यह महसूस करना चाहिए था कि अगर सब कुछ वैसे नहीं हो रहा है जैसे मैं चाहती हूँ तो वहीं पर संसार का अंत नहीं हो जाता है। मुझे आराम से अपने जीवन में आनंद उठाना सीखना चाहिए था।

बाइबल में भजन संहिता 118:34 में ऐसा लिखा है, “आज वह दिन है जो यहोवा ने बनाया है, हम इस में मग्न और आनन्दित हों।”

यूहन्ना 16:33 में यीशु ने कहा, “मैंने ये बातें तुमसे इसलिये कहीं हैं कि तुम्हें शांति मिले। संसार में तुम्हें क्लेश होता है, परन्तु ढाढ़स बाँधो (हिम्मत रखो, निश्चित हो; हियाव रखो, निडर हो), मैं ने संसार का जीत लिया है।”

फिलिप्पियों 4:4 में, पौलुस प्रेरित ने कहते कि, “प्रभु में सदा आनन्दित रहो, मैं फिर कहता हूँ, आनन्दित रहो।”

इतना कठोर न बनें। थोड़ा हल्के हो जायें। परमेश्वर को काम करने का अवसर दें। अपने जीवन का आनन्द उठाने का निर्णय ले लें।

महिमा से महिमा में बदलना

परन्तु जब हम सब के उघाड़े चेहरे से प्रभु का प्रताप इस प्रकार प्रगट होता है, जिस प्रकार दर्पण में, तो प्रभु के द्वारा जो आत्मा है, हम उसी तेजस्वी रूप में अंश अंश करके बदलते जाते है।

2 कुरिन्थियों 3:18

अगर आप ऐसा सोचते हैं कि जब सब कुछ सिद्ध होगा तभी बस में आनन्द उठाऊँगा तो आप कभी भी मौज-मस्ती नहीं कर पायेंगे?

इस गलती को कभी न करें कि आनन्द मनाने के लिए आप और अपने आस-पास जितने भी लोग हैं वे तब तक रुके रहें जब तक कि सब सिद्ध नहीं हो जाते और अपने जीवन की समाप्ति रेखा तक नहीं पहुँच जाते।

बाइबल बताती है कि आप और मैं निरन्तर परमेश्वर के स्वरूप में बदलते जाते है और हम महिमा से महिमा की ओर बदल जाते हैं। इसका मतलब कि हम विभिन्न स्तरों से गुज़रने जा रहे हैं। हमें यह सीखना चाहिए कि हम जिस स्तर में अभी हैं उसकी महिमा का आनन्द कैसे उठायें जब कि हम दूसरे स्तर कि ओर बढ़ते जा रहे हैं। हमें यह कहना सीख लेना चाहिए कि, “मैं वहाँ तो नहीं हूँ जहाँ मुझे होना चाहिए था पर परमेश्वर का धन्यवाद हो कि मैं वहाँ नहीं जहाँ मैं पहले थी। मैं कही बीच में हूँ, और मैं प्रत्येक स्तर का आनन्द उठाऊँगी।”

जब हमारे बच्चों छोटे होते हैं तो वे बहुत मन भावनी हरकतें करते हैं जैसे मुस्कुराते हैं और धीमी आवाजे निकालते हैं। परन्तु वे कुछ ऐसे काम भी करते हैं जो इतनी अच्छी नहीं लगती हैं जैसे अर्धरात्रि को रोना और दाँत निकालते वक्त उनका पेट बिगड जाता है और कहते है कि “मैं तब खुश हो जाऊँगी जब इस स्तर से निकल जायेंगे और जब मैं वास्तव में उनका आनन्द उठाऊँगी।”

किसी तरह से उस स्तर से निकलकर दूसरे स्तर में प्रवेश करते हैं। इस समय वे कुछ-कुछ मनभावनी बातें करने लगते है। परन्तु वे चलने भी लगते हैं और फिर उनके हाथ में जो कुछ भी सामान आता है उसको वे फेंकने लगते हैं। फिर हम ऐसी कामना करते हैं कि वे जल्दी से इस स्तर से निकल जायें।

जल्द ही से नन्हें बच्चों के स्कूल जाने लगते हैं और फिर हम कहते हैं कि मैं तब बहुत खुश हो जाऊँगी जब ये पहली कक्षा में पहुँचा जायेंगे और वे दिन भर स्कूल में रहा करेंगे। परन्तु जैसे ही वे शुरुआत की कक्षाओं में पढ़ रहे होते हैं तो हम कहने लगते हैं कि मैं तब खुश हो जाऊँगी जब ये हाई स्कूल में पहुँच जायेंगे फिर जब से हाई स्कूल पढ़ चुके होंगे तो हम कहेंगे, “मैं तब खुश हो जाऊँगी जब ये बडे हो जायेंगे और उनकी शादी भी हो जायेगी।”

फिर एक दिन यह भी हो जाता है और अचानक हम महसूस करते हैं कि हमने उनके जीवन के किसी भी स्तर का आनन्द नही उठाया। हम तो बस इंतज़ार ही करते रह गए कि हम कब खुश हों।

ठीक इसी तरह मैं भी अपने पूरे जीवन को बिताती थी। मैं हमेशा किसी और समय में खुश होने की बात सोचती थी।

जब मैं 50 लोगों की सभा करती थी तो मैं सोचती थी, “मैं तो तब खुश हो जाऊँगी जब मेरी सभाओं में कई सौ लोग आना शुरू करेंगे।” सच्चाई तो यह है कि आखिर जब ऐसा हुआ तो भी इससे मुझे कोई ज्यादा खुशी नहीं प्राप्त हुई।

प्रत्येक पहलू जिससे हम गुज़रते हैं वह अपने साथ कुछ मात्रा में खुशी लाता है, परन्तु यह थोड़ी समस्याओं को भी साथ लाता है। जो हमें सीखना है वह यह कि चाहे कोई भी परिस्थिति क्यों न हो हमें हमेशा प्रसन्न रहना चाहिए।

परिस्थितियों के बावजूद भी प्रसन्न रहें

क्योंकि, हे यहोवा, तू ने मुझ को अपने काम से आनन्दित किया है, और मैं तेरे हाथों के कामों के कारण जयजयकार करूँगा।

भजन संहिता 92:4

कुछ सालों पहले आखिरकार मुझे खुशी का मार्ग मिल ही गया। वह परमेश्वर की उपस्थिति में मिलता है।

मैं खुश होती थी अगर परमेश्वर कुछ ऐसा करता था जो मुझे आनन्दित करती थी। परन्तु मुझे यह नहीं मालूम था कि मैं परमेश्वर के कारण कैसे प्रसन्न रह सकती हूँ। मुझे यह मालूम था कि उसके हाथों को कैसे खोजें परन्तु वास्तव में मुझे यह नहीं मालूम था कि उसक चेहरे को कैसे खोजें।

यह न सोचे कि आप तब प्रसन्न होंगे जब परमेश्वर आपके लिए कुछ दूसरा काम करेगा, जो आप चाहते हैं कि वे आपके लिए करें जैसे ही वह उस काम को कर देता है, आपके पास कुछ और हो जायेगा जिसके

न मिलने तक आप खुश नहीं हो पायेंगे जब तक कि आपको वह मिल न जाए। अपना पूरा जीवन इस इंतज़ार में न बिता दें कि जब कोई और समय आयेगा तब हम खुश होंगे।

एक दिन जब मुझे इस बात से छुटकारा मिल गया और जब मैं एक सभा में जा रही थी तो मैं उस मशहूर आत्मिक गाने को गा रही थी, “आनंदित किया, मुझे आनंदित किया, मैं खुश हुई कि आनन्दित किया...।” उस समय पवित्र आत्मा ने मुझ से कहा कि, “आज सबसे पहली बार तुम इस गाने को ठीक से गा रही हो।”

क्यों कि परमेश्वर हमारे मुँह के शब्दों से अधिक हमारे दिल की आवाज़ को सुनता है, यह गाना पहली बार उसको भिन्न लगा। पहले वो जो सुनता था वो था, “जिन कामों को आपने मेरे लिए किया वो मुझे आनंदित करती है, मैं उन सब कामों के लिए आनंद करूँगी जो आपने मेरे लिए किया है, और मैं स्वयं अपने आप को आनंदित करती हूँ।”

जब परमेश्वर उन कामों को करता था जो मैं चाहती थी कि वो मेरे लिए करे मैं आनंदित हो जाती थी। परन्तु जब प्रभु उन कामों को नहीं करता था जो मैं चाहती थी कि वो मेरे लिए करे तो मैं, आनंदित नहीं होती थी। इसलिए मैं एक “उतार-चढ़ाव” का जीवन व्यतीत करती थी। वो ऐसे था जैसे उस झूले पर बैठे हो जो पहले एक दिशा में ऊपर उठता है और फिर उसके विपरीत दिशा में ऊपर उठता है। मैं हमेशा के इस उतार-चढ़ाव से थक चुकी थी। अगर मेरी परिस्थितियाँ अनुकूल होती तो मैं उपर उठती और प्रतिकूल होती तो फिर मैं नीचे हो जाती।

अगर हमें उस आनंद की भरपूरी में रहना है तो हमें अपनी परिस्थितियों से हटकर कुछ और ढूँढना होगा जो हमें आनन्दित करेगा।

लोगों के बावजूद भी आनन्दित रहें

हे धर्मियो, यहोवा के कारण आनन्दित और मगन हो, और हे सब सीधे मनवालो, आनन्द से जयजयकार करो।

भजन संहिता 32:11

चाहें हमारी सारी परिस्थितियाँ अनुकूल हों परन्तु आखिरकार हम यह पायेंगे कि ये दुनिया प्रतिकूल लोगों से भरी है। जैसे ही हम उन प्रतिकूल लोगों को अपने अनुसार ढालेंगे तो हम पायेंगे कि कई और ऐसे प्रतिकूल लोग हमारे मार्ग में आ जायेंगे। ये कभी न समाप्त होने वाला चक्र है।

हमारी सेवकाई में, हमारे कार्यालय में कई लोग है जो काम करते हैं। हालांकि वे उन अद्भुत लोगों में से है जिनसे मेरी मुलाकाल हुई हो, फिर भी कुछ समय ऐसे होते हैं जब मैं उनसे प्रसन्न नहीं होती हूँ।

चाहे हम हमेशा मसीह लोगों के बीच रहें तो भी यह हमें आनंदित नहीं करेगा। केवल एक ही ऐसा है जो हमें सर्वदा, सर्वदा के लिए आनंदित कर सकता है वो है यीशु मसीह—और वो भी हमारे लिए तब तक ऐसा नहीं कर सकता है जब तक हम उसे ऐसा करने दें।

मार्था वाले उदाहरण

जब वे जा रहे थे तो वह एक गाँव में गया, और मार्था नामक एक स्त्री ने उसे अपने घर में उतारा। मरियम नामक उसकी एक बहिन थी! वह प्रभु के चरणों में बैठकर उसका वचन सुनती थी। परन्तु मार्था सेवा करते करते घबरा गई, और उसके पास आकर कहने लगी, “हे प्रभु क्या तुझे कुछ भी चिन्ता नहीं कि मेरी बहिन ने

मुझे सेवा करने के लिये अकेली ही छोड़ दिया है? इसलिये उससे कह कि मेरी सहायता करे!”

लूका 10:38-40

मरियम, मार्था की बहन, से बढ़कर किसी ने उस आनंद शांति और हर्ष का स्रोत नहीं जाना था। जब उनके अतिथि, यीशु, उनके घर आए तो उसने उनके चरणों में जगह ली ताकि वो उन सब बातों को ध्यानपूर्वक सुन सके जो वो बताने जा रहे थे, वो चाहती थी कि कोई भी बात छूट न जाये। वो इस बात से अतिप्रसन्न थी कि यीशु ने इस दिन उनके घर आने का फैसला किया था और वह वास्तव में उसकी संगति का आनंद उठाना चाहती थी। इस कारण वो ठीक उसके पैरों के पास बैठ गई और उसने अपनी आँखों को यीशु पर केन्द्रित कर दिया।

दूसरी ओर हम उसकी बहन को देखते हैं – बेचारी मार्था। उसने अपना पूरा दिन भाग-दौड़ कर सफाई और भोजन पकाने में लगा दिया था। वो यीशु के आगमन की सारी तैयारी कर रही थी।

(मैं इस स्थिति में मार्था को अच्छे से समझ सकती हूँ क्योंकि मैं भी बिल्कुल उसके जैसी थी।)

जब भी मार्था के मेहमान आते थे तो सब कुछ ठीक प्रकार से व्यवस्थित होना चाहिए था। जब यीशु आ गए तो मार्था ने अपने आप को रसोईघर में भोजन पकाने में व्यस्त कर लिया। वो खाने की मेज को लगाकर सारे काम निपटाना चाहती थी।

अंत में मार्था थोड़ी उदास हो गई और यीशु के पास आकर बोलने लगी, “स्वामी, आप क्यों नहीं मेरी बहन मरियम को यहाँ से उठकर मेरी

मदद करने के लिए बोलते है?” वो तो इस आशा में थी कि यीशु उसके प्रति थोड़ा तरस खायेंगे और उसके कामों के लिए कम से कम कुछ तो सराहना करेंगे। परन्तु उसकी बातों को सुनकर वो हक्की-बक्की रह गई। यीशु ने उससे कहा, “मार्था, हे मार्था, तू बहुत बातों के लिये चिन्ता करती और घबराती है। परन्तु एक बात अवश्यक है, और उस उत्तम भाग को मरियम ने चुन लिया है जो उससे छीना न जाएगा।” (लूका 10:41,42)

मैं निश्चित हूँ कि प्रभु की इस बात के बाद शायद घर के वातावरण में कुछ चुप्पी छा गई होगी। परन्तु सच्चाई तो यह है कि मार्था को यह सुनने की ज़रूरत थी।

मुझे वह समय याद है जब परमेश्वर ने भी मुझसे कुछ इस प्रकार की मिलती-जुलती बात को कही थी। उसने कहा था, “जॉयस, तुम जीवन का आनंद नहीं उठा सकती हो क्योंकि तुम बहुत पेंचीदा हो।” और वो बिल्कुल ठीक था। मैं तो एक साधारण गोश्त के व्यंजन को भी इतना पेंचीदा कर देती थी!

मुझे याद है एक बर जब मेरी मुलाकात अपने कुछ मित्रों से हुई तो ठीक उसी समय मैंने उन्हें अपने घर आने का निमंत्रण भी दे दिया। मुझे याद है मैंने उनसे कुछ इस प्रकार कहा था, “अरे: क्यों नहीं आप इतवार को हमारे घर आते हैं? हम लोग ग्रिल पर कुछ हॉट डॉग, पकायेंगे, आलू के चिप्स का पैकट खोलेंगे और पार्क और बीनस् का डिब्बा खोलेंगे। मैं चाय बनाऊँगी और बाहर खुले आंगन में साथ बैठेंगे और एक अच्छा समय व्यतीत करेंगे। शायद हम किसी गेंद से कुछ कर सकते हैं या फिर कुछ और भी खेल सकते हैं।”

मेरे ऐसा कहने के पश्चात् मुझे यह सोच कर बहुत खुशी हुई कि हम मौज-मस्ती करने जा रहे हैं। मैं अपनी कार में बैठ गई और घर वापस आने लगी। जब तक मैं घर वापस आयी तो हॉट डॉग स्टीक (भूनने के लिए काटी हुई माँस की बोटी) में बदल गया था और आलू के चिप्स, आलू के सलाद में बदल गए थे। आखिरकार मैं यह नहीं चाहती थी कि मेरे मित्र ये सोचें कि मैं बस हॉट डॉग ही खिला सकती हूँ और मुझे आलू का सलाद बनाना नहीं आता है।

यह फैसला करने में मुझे वक्त नहीं लगा कि जिस ग्रिल पर माँस को भूनेंगे उसको अवश्य ग्रिल रंगवाना है और बाहर बगीचे में जो पुरानी मेज कुर्सीया है उन्हें बदलवाना है निश्चय ही, लॉन की घास भी अच्छे से छाँटनी है और पूरे घर की खूब बढिया सफाई करनी है। आखिरकार मुझे अपने मेहमानों पर अच्छा असर डालना था।

थोड़े समय के बाद, मैं सोचने लगी कि केवल छह लोग ही नहीं जिनको मैंने निमंत्रण दिया है पर उन चौदह लोगों को भी बुलाना है। क्योंकि अगर उन्हें पता चलेगा कि वे छह लोग वहाँ आए थे और मैंने उन्हें नहीं बुलाया था, तो वे बुरा मान जायेंगे। अब अचानक यह साधारण सी दावत मेरे लिए एक बुरे से स्वप्न में बदल गया। लोगो के प्रति जो भय होता है मैं अपने आपको उसमें महसूस कर रही थी।

फिर मार्था के लक्षण थोड़े और मुझ में समा गए। मैं पागलों कि तरह अपने घर की सफाई और फर्श की सफाई करने लगी। मैं हमेशा सबको बाहर दुकान भेजने लग गई कि ये ले आना तो कभी वो ले आना। लगातार में डेव और अपने बच्चों पर गुस्सा करने लगी और कुछ ऐसा

बोलती थी, “मुझे बिल्कुल भी ये समझ नहीं आ रहा है कि क्यों यहाँ सारा काम मैं कर रही हूँ जबकि बाकी सब लोग मौज उड़ा रहे हैं।” उस समय तक तो, मेरे पूरे चेहरे के ऊपर “मार्था” लिख चुका था और मुझे मालूम था कि मरियम के जैसे मैंने उस उत्तम हिस्से को नहीं चुना था।

अभी में जीयें

हे प्रियो, अब हम परमेश्वर की सन्तान हैं, और अभी तक यह प्रकट नहीं हुआ कि हम क्या कुछ होंगे। इतना जानते हैं कि जब वह प्रगट होगा तो हम उसके समान होंगे, क्योंकि उसको वैसा ही देखेंगे जैसा वह है।

1 यूहन्ना 3:2

वास्तव में, ये वे चुनाव हैं जो हम आज करते हैं जो इस बात को तय करते हैं कि हम उन क्षणों का आनंद उठायेंगे या चिन्ता में उनको व्यर्थ कर देंगे। कभी-कभी हम आज के क्षणों को व्यर्थ गवां देते हैं क्योंकि हम आने वाले कल कि बारे में अत्यधिक सोचते हैं।

व्याकुलता की दूसरी परिभाषा है “बेचैनी और उदासी जो भविष्य की अनिश्चित बातों के लिए है।” जो परिभाषा परमेश्वर ने मुझे दी है वो भी इस पंक्ति से मेल खाती है: “व्याकुलता का अर्थ है मानसिक और भावनात्मक रूप से उन बातों में उलझना जो अभी वहाँ है भी नहीं (भविष्य में) या ऐसी बातें जो अतीत में हो चुकी हैं।”

हमें एक चीज ये समझनी है कि परमेश्वर चाहता है कि हम “अभी” के लोग बन जायें। उदाहरण के तौर पर, 2 कुरिन्थियों 6:2 में लिखा है

“...अब वह उद्धार का दिन है।” और इब्रानियों 4:7 में लिखा है, “...यदि आज तुम उसका शब्द सुनो, तो अपने मनों को कठोर न करो।”

हमें “अभी” में जीवन जीना सीखना चाहिए। बहुत बार हम अपना मस्तिष्क में अतीत या भविष्य की बातों को सोचने में लगा देते हैं। हो सकता है ये आपको सुनने में थोड़ा मजाकिया लगे परन्तु मुझे इस स्वभाव के कारण जीवन में बहुत मुश्किलें हुईं। एक दिन परमेश्वर ने मुझे ये प्रकट किया कि अपने दाँत ब्रश करते वक्त भी मैं कितनी बेचैन रहती थी।

जब मैं अपने दाँत ब्रश करती थी तो मैं पहले से ही सोच लेती थी कि अब मुझे अगला काम क्या करना है। मैं इतनी हड़बड़ाहट में रहती थी कि मेरे पेट में पहले से ही गाँठ बँधनी शुरू हो जाती थी।

मुझे याद है जब मुझे पहली बार पवित्र आत्मा का बपतिस्मा मिला। मेरे मन में इतनी बुरी गड़बड़ी मची हुई थी कि मुझे जीवन के एक दम साधारण कामों को करने में भी बहुत मुश्किल होती थी। मैं सुबह उठ जाती थी, अपने तीन छोटे बच्चों को स्कूल और अपने पति को दफ्तर भेजती थी। फिर वो सब करना शुरू कर देती थी जो मुझे उस दिन करना होता था। परन्तु मैं किसी भी चीज़ पर अपना ध्यान नहीं लगा पाती थी।

जब मैं बेडरूम में अपना बिस्तर सही करती थी तो अचानक मुझे ये महसूस होता था कि मैंने बर्तन धोने वाली मशीन में बर्तन डालकर उसे चालू नहीं किया है। इसलिए, बिस्तर को अधूरा छोड़ कर मैं रसोई की ओर भागती थी।

बर्तन धोने की मशीन चालू करते वक्त मैं सोचती हूँ “नीचे जाकर फ्रिज से माँस बाहर निकाल कर रख देना चाहिए ताकि रात्रि भोज के समय तक वो ठीक हो जाए।

इसलिये मैं नीचे की ओर दौड़ती ताकि फ्रिज से मांस निकाल सकूँ। जैसे ही मैं वो कर रही होती हूँ मुझे गंदे कपड़ों का ढेर दिखाई देता है और मैं सोचती हूँ कि रुक कर कपड़ों को वॉशिंग मशीन में डाल दूँ।

उसी समय मुझे याद आता है कि मुझे कोई फोन करना है और फिर मैं वापस फिर दौड़ती हूँ उस काम को करने के लिए। इस सब हड़बडाहट और गड़बड़ी के बीच मुझे याद आता है कि डाकघर जाकर डाक से कुछ बिल इकट्ठे करने है। इसलिए फिर मैं जल्दी से वो काम करने जाती हूँ।

जब तक कि पूरा दिन समाप्त होता है, मैं एक बुरी गड़बड़ी में फँस जाती हूँ जो इतनी तब नहीं थी जब मैंने अपना दिन शुरू किया था। अब तक मेरे सारे काम अधूरे ही छूट गये होते हैं और मैं बहुत निराश और थक चुकी होती हूँ। क्यों ? इसलिए क्योंकि मैंने अपना पूरा ध्यान किसी एक काम पर केन्द्रित नहीं किया।

एक समय में एक काम

जब तू परमेश्वर के भवन में जाए, तब सावधानी से चलना (जिस काम को आप कर रहे हैं उस में मन लगाना)...

सभोपदेशक 5:1

क्या आपको पता है कि हम लोग अपने आप को पूर्ण रूप से किसी एक काम के लिए क्यों नहीं देते हैं? क्योंकि हम लोग दूसरे काम में छलांग लगाने के लिए बहुत चिन्तित रहते हैं। हमें वैसा करना चाहिए जैसे समोपदेशक के लेखक हमें करने के लिए कहता है—जिस क्षण हम जो कर रहे हैं उस पर अपने ध्यान को लगाना चाहिए। अगर

हम ऐसा नहीं करते हैं तो हम अपनी चाल में भटक जाते हैं और जीवन का संतुलन बिगड़ जाता है और फिर किसी भी बात में कोई अर्थ नहीं होता है।

हमें यह निर्णय करना चाहिए कि हम अपने वर्तमान में रहेंगे, न अतीत में और न भविष्य में। क्योंकि अपने बीते हुए कल या आने वाले कल में अगर हम जाना चाहते हैं जब हम आज में रह रहे हैं तो इस कारण हम उस अभिषेक को भी गवां देते हैं जो आज के लिए है। हम लोगों को एक बार में एक दिन की बातों पर ध्यान लगाना चाहिए क्योंकि यही वह तरीका है वहाँ जाने के लिए जहाँ हम पहुँचना चाहते हैं।

हम लोग ऐसे समाज में रहते हैं जहाँ सब कुछ तत्काल बातों को पंसद करते हैं। हम चाहते हैं कि बस कोई हमारे ऊपर जादू की छड़ी घुमा दे और सब कुछ एकदम अच्छा हो जाये। परन्तु वास्तव में ऐसे काम नहीं होता है। बदलाव प्रत्येक दिन के साथ ही आता है।

एक समय में एक दिन

अतः कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिये आज ही का दुःख बहुत है।

मत्ती 6:34

यूहन्ना 8:58 में यीशु ने अपने आप को “मैं हूँ” कह कर सम्बोधित किया है। अगर आप और मैं उसके अनुयायी होने के नाते अतीत या भविष्य में रहेंगे तो हम इस जीवन को कठिन पायेंगे क्योंकि यीशु तो हमेशा वर्तमान में रहता है। इसलिए उसने हमें बताया कि हमें बीते हुए कल या आने वाले कल की चिन्ता नहीं करनी चाहिए।

अगर हम भविष्य या अतीत में रहने की कोशिश करेंगे तो यह जीवन हमारे लिए कठिन बन जाएगा। परन्तु अगर हम अपने वर्तमान में रहेंगे तो हम प्रभु को अपने साथ पायेंगे। यह मायने नहीं रखता है कि इस जीवन में कौन सी परिस्थितियाँ हमारे मार्ग में आयेंगी, उसने तो यह प्रतिज्ञा की है कि वो हमें न कभी छोड़ेगा और न कभी त्यागेगा पर हमेशा हमारे साथ रहेगा और हमारी सहायता करेगा। (इब्रानियों 13:5; मत्ती 28:20)

अपने आप को एक समय एक काम के लिए देना केवल एक शारीरिक विषय ही नहीं है। परन्तु यह एक मानसिक और भावनात्मक बात भी है। उदाहरण के तौर पर, हम शारीरिक रूप से एक ही स्थान पर खड़े हो सकते हैं परन्तु हमारे मन में किसी से और किसी स्थान में वार्तालाप चल रहा होता है।

जब हम मानसिक रूप से किसी और बात में ध्यान लगाते हैं तो इस बात से हमारे ऊपर फिजूल दबाव पड़ता है। जब हम अपने वर्तमान में वापस आ जाते हैं तो हम थोड़े अस्पष्ट हो जाते हैं कि क्या चल रहा था जितनी देर हम मानसिक रूप से वहाँ नहीं थे।

इसलिए शैतान निरन्तर हमारे मन को अलग छीन कर और किसी बात पर लगाना चाहता है। वह चाहता है कि जो बात अभी हो रही है उसको हम खो दें।

मुझे याद है एक बार जब मेरे पति ने कुछ कर दिया था तो मैं गुस्सा हो रही थी। उन दिनों मैं एकदम गुस्से में पागल सी हो जाती थी और गुस्से में कई दिनों तक रहती थी। आखिरकार डेव ने कुछ ऐसी बात कही जिसने मेरे ध्यान को अपनी ओर आकर्षित कर लिया: “क्या ये

बात बहुत दयनीय नहीं होगी अगर आज ही रात को यीशु आ जायें और तुम इस पृथ्वी पर अपने आखिरी दिन को इस प्रकार बिता दो?”

आपको और मुझे कल के लिए बेचैन होने की ज़रूरत नहीं अगर आज जितनी बातों को सम्भाल सकते हैं सम्भाल ले। चाहे अगर हम अपनी सब समस्याओं को आज ही सुलझा लें, कल सुलझाने के लिए और समस्याएँ होगी और उसके बाद और भी अधिक हो जायेंगी।

हम व्याकुल हो कर क्यों अपना समय व्यर्थ करते हैं जब उससे कुछ सुलझ नहीं सकता है? हमारा अतीत जो गुज़र गया है या कल जो अभी तक नहीं आया है उसके लिए बेचैन होने की क्या ज़रूरत है? आज में विश्वास के साथ जीये। भय न करें और व्याकुल न होयें।

4



परमेश्वर के विचार हमारे विचारों से ऊँचा है

क्या आप हमेशा सब कुछ आंकते रहते हैं? हम में से बहुत से लोग इस गड्ढे में गिर चुके हैं। हम अपने बोझ को प्रभु पर डालने की बजाय आजीवन उस पूरे बोझ को स्वयं लादते रहते हैं।

जब हम सब कुछ आंकते रहते हैं तो हम अपनी समझ को परमेश्वर के विचार और योजनाओं के ऊपर उठा देते हैं। हम अपने तरीकों को उसके तरीकों से ऊँचे रखते हैं।

2 कुरिन्थियों 10:5 हमें बताती है कि “सो हम कल्पनाओं को, और हर एक ऊँची बात को, जो परमेश्वर की पहचान के विरोध में उठती है, खंडन करते हैं, और हर एक भावना को कैद करके मसीह का आज्ञाकारी बना देते हैं।” तीसरा संकेत चिह्न “अपनी चिन्ताओं को प्रभु पर डाल दो और तर्क करना छोड़ दो।” जब हम ऐसा करते हैं, हम हर चीज़ को

आंकना बंद कर देंगे और अपनी चिन्ता को प्रभु पर डालना सीख जायेंगे और उस विश्राम में प्रवेश करेंगे।

प्रभु के विश्राम में प्रवेश करना

परन्तु हम जिन्होंने विश्वास किया है, उस विश्राम में प्रवेश करते हैं।

इब्रानियों 4:3

यह परिच्छेद इस्त्राएलियों के मरुस्थल में भटकने से ज्यादा कनान देश में प्रवेश करने के बारे में बताता है। इस बात को हम अपने जीवन में भी लागू कर सकते हैं: अगर हम विश्राम नहीं करते हैं तो हम वास्तव में विश्वास और भरोसे नहीं कर रहे हैं क्योंकि विश्वास और भरोसा का फल विश्राम है।

कभी-कभी मैं प्रत्येक बात जो घटती है मैं उसके एक-एक कारण को आंकने की परीक्षा में पड़ जाती हूँ। परन्तु मुझे यह मालूम है कि जब मैं ऐसा करती हूँ तो वास्तव में परमेश्वर पर भरोसा नहीं करती हूँ।

नीतिवचन 3:5 में हमें बताया गया है कि, “तू अपनी समझ का सहारा न लेना, वरन् सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना।” दूसरे शब्दों में हमें बताया गया है कि, परमेश्वर पर भरोसा रखो और जो तुम देखते हो उसके आधार पर चीजों को आंकना बंद कर दो। न कि “परमेश्वर पर भरोसा रखते हुए सब कुछ आंकने की कोशिश करना!”

मैंने इस बात को पहचाना कि मैं अपने मुँह से तो यह कहती थी कि परमेश्वर मैं तुम पर भरोसा करती हूँ जब कि अपने मन में मैं सब बातों के निष्कर्ष को स्वयं निकालने की कोशिश करती हूँ। नीतिवचन 3:5 हमें बताता है कि परमेश्वर पर अपने पूरे मन और पूरे हृदय से भरोसा करना है।

इसका अर्थ है कि हमें अधिक तर्क करना छोड़ देना चाहिए।

तर्क करना विपरीत है

परन्तु वचन पर चलनेवाले बनो, और केवल सुननेवाले ही नहीं जो अपने आप को धोखा देते हैं!

याकूब 1:22

जब परमेश्वर ने मुझे यह प्रकट किया कि मुझे अत्यधिक तर्क करना छोड़ देना चाहिए। यह मेरे लिए सचमुच में एक चुनौती थी क्योंकि मुझे तो इसकी इतनी आदत पड़ चुकी थी। मैं जब तक हर एक बात का निष्कर्ष नहीं निकाल लेती थी तब तक मुझे चैन नहीं मिलता था।

उदाहरण के तौर पर, बहुत साल पहले परमेश्वर ने हमसे हमारी सेवकाई में कुछ बातों को करने के लिए कहा था जिनका मुझे ज़रा भी विचार नहीं था कि उसको कैसे करना है। उनमें से एक बात थी कि प्रतिदिन अपना टी.वी. प्रोग्राम प्रसारित करना। निश्चय ही इस बात ने हमारे काम के भार और हमारी सेवकाई का आर्थिक ज़िम्मेदारियों को पाँच गुना बढ़ा दिया। इसके लिए काफी और काम करने वालों तथा समय की आवश्यकता थी।

परन्तु परमेश्वर ने मुझे कभी इस बात का अनुभव लगाने के लिए नहीं बुलाया कि उसने जो काम मुझे सौंपा है उसको एक दम कैसे पूरा करना है। उसने मुझे बुलाया है कि मैं उसकी खोज करूँ और न ही अपनी समस्याओं के जवाब को खोजूँ। उसने मुझे बुलाया है कि मैं उसकी बातों का पालन करूँ।

मुझे नहीं मालूम था कि परमेश्वर ने मुझे जो करने के लिए बोला है उसको करने के लिए कहाँ से पैसा, समय और लोग आयेंगे। परन्तु मेरे पास परमेश्वर के साथ इतना अनुभव तो था कि मैं जान सकी कि बस अगर मैं उसकी छाँव में रुकूँगी, उसके पंखों की छाया तले, स्तुति और आराधना करते हुए, अपनी ज़िम्मेदारी में हिस्सा लेकर अगर अपने सारे बोझ उस पर डालूँगी तो वह सबकुछ अपनी इच्छा और योजना के अनुसार पूरा करेगा।

मेरी ज़िम्मेदारी तो यह है कि मैं वो सब कुछ पूरा करूँ जो वो मुझे दिखाता है। वो जो चाहता है कि मैं बोलूँ वो यह है कि, “प्रभु मैं तो कदम बढ़ाने जा रही हूँ और विश्वास करती हूँ कि आप उपाय करने जा रहे हैं।” परन्तु मैं आपको यह दिलासा देना चाहती हूँ कि परमेश्वर कभी मुझसे यह नहीं कहेगा कि मैं चिन्ता करूँ और इस बात का अनुभव लगाऊँ कि जो कुछ वो मुझे करने की अगुवाई देता है वो सब कामों को वह कैसे पूरा करेगा।

जब हम चिन्ता करते हैं, हम अपनी शान्ति खो देते हैं और जब हम सब बातों का अनुमान लगाने लगते हैं तो हम एक भ्रम में गिरजाते हैं। शान्ति में रहने का अर्थ है परमप्रधान की छाया में बने रहना !

एक दिन मैंने प्रभु से पूछा, “हम लोग इतना परेशान क्यों रहते हैं ?” प्रभु ने उत्तर दिया, “अगर तुम चीज़ों को आंकना बंद करोगी तो तुम बेचैन नहीं होगी।”

भ्रम का प्रारंभ इस बात का लक्षण है कि हम एक गलत मार्ग अपनाने और कष्ट में जा पड़ने वाले हैं।

भ्रम अपनी समझ से तर्क करने का परिणाम है जब हमें अपने पूरे हृदय से परमेश्वर पर भरोसा करना चाहिए कि वो अपनी योजना के

अनुसार हमारे लिए मार्ग खोलेगा। जब यह भरोसा करेंगे कि उसके विचार हमारे विचारों से उच्च हैं तो हम भ्रम को शुरु होने से पहले ही रोक देंगे।

कभी न खत्म होने वाला वार्तालाप

...तो चिन्ता न करना कि हम किस रीति से या क्या उत्तर दें, या क्या कहें।

क्योंकि पवित्र आत्मा उसी घड़ी तुम्हें सिखा देगा कि क्या कहना चाहिए।

लूका 12:11,12

कभी कभी हम समय से पहले ही यह अनुमान लगाने लगते हैं कि हमें क्या करना चाहिए, हम अनुमान भी लगाने लगते हैं कि हमें क्या बोलना चाहिए।

हो सकता है घर में कभी आप अपने जीवन साथी से किसी बात पर बहस को लेकर सामना करना चाहते हों। हो सकता है दफ्तर में आप अपने अधिकारी से पैसों को बढ़ाने की बात करना चाहते हों या किसी सहकर्मी के बुरे बर्ताव के बारे में शिकायत करना चाहते हों। चाहे आप इस समय ऐसी कोई भी परिस्थिति का सामना कर रहे हों, आप बेचैनी से परिपूर्ण हो जायेंगे।

क्यों न परमेश्वर पर भरोसा करने का निर्णय लें बजाय कि उस वार्तालाप को बार बार अपने दिमाग में सोचें और अभ्यास करें? क्यों न बस विश्वास करें कि परमेश्वर चाहता है न ही बिना समय से पूर्व यह अनुमान लगाए कि आप क्या बोलेंगे ?

हो सकता है आप एक सामान्य विचार करना चाहते हों कि आप सब कुछ कैसे पेश करेंगे, परन्तु वहाँ एक संतुलन को कायम करने की ज़रूरत है। अगर आप उस बात के पीछे ही पड़ जाते हैं और बार बार उस परिस्थिति को अपने दिमाग में दोहराते रहते हैं तो यह इस बात का संकेत करता है कि आप परमेश्वर के अभिषेक के ऊपर आश्रित नहीं हैं आप अपने ऊपर आश्रित हैं, और आप असफल होने जा रहे हैं।

क्या आप को मालूम है कि आप और मैं परमेश्वर के अभिषेक में बस कुछ ही शब्दों को बोलकर शांति और एकता को ला सकते हैं यह तो हम अपने शरीर के द्वारा दो सौ शब्दों को बोलकर भी पूरी तरह कलह और गड़बड़ी पैदा कर सकते हैं?

किसी मुश्किल परिस्थिति को सम्भालने की योजना बनाने में हम कभी कभी अपने दिमाग पर अत्याधिक ज़ोर डालते हैं! एक बार जब हम पूर्ण रूप से यह निश्चय करते हैं कि हम क्या करेंगे, जो परमेश्वर करने वाला विचार होता है वो फिर से हमारे दिमाग में उभरता है, “हाँ, पर क्या अगर...?” और फिर हम पहले से भी अधिक भ्रमित हो जाते हैं।

मुझे याद है एक रात अपने बिस्तर पर लेटे हुए मैं उस स्थिति के बारे में सोच रही थी जो मुझे बहुत बेचैन कर रही थी। आखिरकार मैंने अपने आप को कभी न समाप्त होने वाले वार्तालाप में फँसे पाया, “अगर मैं ये बोलूँगी, तो वे ये बोलेंगे। अगर वैसा होगा तो मैं उदास हो जाऊँगी। फिर मैं क्या करूँगी?”

मुझे कुछ लोगों से ऐसी बातें करनी थी जो अप्रिय थी और मैं उन लोगों को चोट नहीं पहुँचाना चाहती थी। मुझे मालूम था कि ये आसान

नहीं है। मैं उन लोगों को गुस्सा नहीं करना चाहती थी पर साथ में मैं अपनी ज़िम्मेदारी से पीछे हटकर उन लोगों को प्रसन्न करने वाली भी नहीं बनना चाहती थी (इफिसियों 6:6; कुलुस्सियों 3:22)। मैं उस विषय में शांति और दृढ़ता चाहती थी।

परमेश्वर की शांति सर्वदा उपलब्ध है—परन्तु हमें उसको चुनना है। हमें या तो चिन्ता उस कड़ी धूप में खड़ा होने का चुनाव करना है—पसीने, दयनीय अवस्था, प्यास और सूखे में—या तो फिर परमेश्वर की शांति की ठंडी, आरामदेय छाँव में।

परमेश्वर की योजनाएँ हमारे लिए भली होती हैं!

क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएँ मैं तुम्हारे विषय करता हूँ उन्हें मैं जानता हूँ, वे हानि की नहीं, वरन् कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूँगा।

यिर्मयाह 29:11

क्योंकि बचपन में मेरे घर का वातावरण गाली गलौच से भरा था तो मैं इस बात का निश्चय कर लेना चाहती थी कि मैं अपना मूँह खोलने से पहले ही यह जाँच लूँ कि मैं जो कुछ भी बोलूँगी वो सब उचित होगा। मुझे डर था कि अगर मैं किसी गलत बात को बोलूँगी तो फिर उसके लिए मुझे पीड़ित होना पड़ेगा।

मैंने अपने जीवन के कई साल ऐसे वार्तालाप को अपने दिमाग में तैयार करने में बिता दिए इस बात को पूर्ण निश्चय करने के लिए कि सब कुछ सुनने में बिल्कुल ठीक लगे। आखिरकार, निश्चय ही, मेरे मन ने

नकारात्मक और अपनी बातों का बचाव करने वाली आदत को बढ़ावा दिया।

क्योंकि मुझे बहुत असुरक्षित और अस्वीकृत होने का भय था, मैं अपने दिनों को यह आंकने में बिता देती थी कि किसी ने भी अगर मुझे यूँ ही कुछ कह दिया है तो उसका क्या अर्थ है, जब कि जिसने भी कहा उसका कुछ भी अर्थ न था।

परमेश्वर नहीं चाहता है कि हम अपने मन को उस प्रकार इस्तेमाल करें। यह समय की एक बेफिजूल है। हमारे स्वर्गीय पिता के पास हमारे जीवन के लिए एक योजना होती है। उसके विचार हमारे विचारों से उच्च होते हैं और उसके तरीके हमारे तरीकों से ऊपर होते हैं (यशायाह 55:8,9)। न ही आप और न ही मैं कभी उसका अनुमान निकाल सकते हैं।

कई सालों तक जूझने के बाद, अंत में मैंने परमेश्वर से कहा, “मेरी समस्या क्या है?” परमेश्वर ने उस समय मुझ से जो कहा उसने मेरे जीवन को बदल दिया है। उसने कहा, “जॉयस, जिस तरीके से तुम्हारा पालन हुआ है उसके कारण तुम्हारी सोच प्रक्रिया में भय समा गया है।”

निश्चय ही, जिस समय से मैं पवित्र आत्मा से परिपूर्ण हुई, परमेश्वर मेरे अंदर उस भय को जड़ से मिटाने में लगा हुआ है। चाहे मैं काफी दूरी तय कर चुकी थी, मैंने महसूस किया कि अभी भी मुझे काफी दूर और जाना है।

इन सबके बावजूद, उसने मुझसे कहा, “जॉयस, सब कुछ ठीक हो जायेगा।” उसका यह कहना जैसे मेरे जीवन के लिए एक नयी शुरुआत थी। यह मुझे उस बात को याद दिलाती थी जब मैं अपने बच्चों से यह कहती थी जब वे उदास होकर रोते हुए आते थे कि “कोई बात नहीं।

माँ यह ठीक कर देगी। सब कुछ ठीक हो जाएगा।” चाहे वो संदेश कितना ही आसान क्यों न था पर मैं अनगिनत अवसरों पर अपने आप को यह याद दिलाती हूँ।

मुझे एक बात तो ज़रूर याद है जब मेरी टीम और मुझे एक सम्मेलन को करना था। हमने अपने सेमिनार के टेप में लगाने वाले लेबलों का ऑर्डर दोबारा देकर उस आखिरी काम को भी पूरा कर लिया था। जब हमने कंपनी में फोन किया तो ऐसा लगा मानों उन्होंने हमारा ऑर्डर को दे दिया था। अब हमारे पास बिल्कुल समय भी नहीं बचा था और हमें जल्दबाजी में तुरन्त दूसरा आर्डर देना पड़ा।

लेबल मिलने की जो नई तारीख थी उसके एक दिन के बाद भी हमें लेबल प्राप्त नहीं हुए। इस स्थिति को अपने अन्दर लेने की बजाय मैंने बस इतना कहा कि “सबकुछ ठीक हो जाएगा।” ठीक उसी प्रकार, जब मैं घर पहुँची, मेरे दफ्तर के लोगों ने मुझे फोन करके बताया कि मेरे ऑफिस से निकलते ही लेबल वहाँ पहुँच गए थे।

भरोसे को विकसित करना

केवल यही नहीं, वरन् हम क्लेशों में भी घमण्ड करें, यह जानकर कि क्लेश से धीरज, और धीरज से खरा निकलना, और खरे निकलने से आशा उत्पन्न होती है।

रोमियों 5:3,4

कितनी बार आपने अपने आप को निराश किया होगा और इस तरह की परिस्थितियों में फिजूल उदास किया होगा। अपने जीवन के कितने

साल आपने यह कहते हुए बिता दिया कि, “कहाँ, मैं परमेश्वर पर विश्वास करता हूँ।” जबकि वास्तव में, आप बस चिन्ता कर रहे थे, नकरात्मक रूप से बात कर रहे थे और स्वयं सब बातों को अनुमान लगा रहे थे। आपने शायद ऐसा सोचा हो कि आप परमेश्वर पर विश्वास कर रहे हैं क्योंकि आप यह कहते रहते थे कि “मैं परमेश्वर पर भरोसा करता हूँ,” परन्तु आपके भीतर तो बेचैनी और घबराहट है। आप परमेश्वर पर भरोसा करना सीख रहे थे, परन्तु आप वास्तव में वहाँ पर अभी तक नहीं पहुँचे हैं।

क्या मेरा मतलब यह है कि भरोसे को विकसित करना और दृढ़ विश्वास केवल यह कहने की ही बात है कि, “चिन्ता मत करो, सब ठीक हो जायेगा?” नहीं, मेरा ऐसा मतलब नहीं है। भरोसा और दृढ़ विश्वास एक लम्बे समय में ही निर्मित होता है। चिन्ता, बेचैनी और भय की आदतों से छुटकारा पाने में ज्यादातर कुछ समय लगता है।

इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि परमेश्वर के साथ बने रहे। न छोड़कर जायें और न हार मानें, क्योंकि आप जब हर बार इस तरह की स्थिति से गुज़रेंगे तो आप अनुभव हासिल करेंगे और आत्मिक सामर्थ्य प्राप्त करेंगे। प्रत्येक बार आप आखिरी बार से थोड़े ज्यादा सामर्थ्यशाली हो जाते हैं। अगर आप हिम्मत न हारे तो शैतान के लिए आप भारी पड़ेगे।

वास्तव में केवल परमेश्वर ही सहायता कर सकते हैं

परन्तु तू ही ने मुझे गर्भ से निकाला, जब मैं दूध-पीता बच्चा था, तब ही से तूने मुझे भरोसा रखना सिखाया।

मैं जन्मते ही तुझी पर छोड़ दिया गया, माता के गर्भ ही से तू मेरा ईश्वर है।

मुझे से दूर न हो क्योंकि संकट निकट है, और कोई सहायक नहीं।

भजन संहिता 22:9-11

परमेश्वर के साथ चलते अब मुझे कई साल हो गए हैं इसलिए मेरे पास बहुत से अनुभव भी हैं और साथ ही मैं कई मुश्किलों से भी गुज़री हूँ। परन्तु मैं वो बहुत से वर्ष अभी तक नहीं भूली हूँ जब शैतान मुझे नियंत्रित करता था और अपनी युक्तियों के अनुसार मुझे चलाता था। मुझे याद है जब मैं पूरी रातें इधर से उधर चक्कर लगा कर रोती रहती थी और ऐसा महसूस करती थी कि बस मैं नहीं कर पाऊँगी।

मुझे याद है मैं अपने मित्रों और दूसरे लोगों के पास दौड़ती रहती थी यह सोचकर कि शायद वे मेरी मदद करेंगे। आखिरकार मुझे इतनी समझ आ गयी कि मैंने लोगों के पास भागना बंद कर दिया इसलिए नहीं कि मैं उन्हें पसंद नहीं करती थी या उन पर भरोसा नहीं करती थी, परन्तु इसलिए कि मुझे मालूम था कि वे मुझे वास्तविक रूप से मदद नहीं कर सकते हैं, केवल परमेश्वर कर सकता है।

एक दिन मैंने एक वक्ता को ऐसा कहते सुना कि “अगर लोग आपकी मदद कर सकते हैं, तो वास्तव में आपके पास कोई समस्या नहीं है।”

मैं अपने पति के ऊपर बहुत क्रोधित होती थी क्योंकि अगर उनके पास कोई समस्या होती थी या वो किसी मुश्किल से गुज़र रहे होते थे तो वे कभी मुझे उसके बारे में नहीं बताते थे। फिर दो या तीन हफ्तों के बाद जब उन्हें विजय मिल जाती थी तो वे कहते थे, “मैं कुछ हफ्तों पहले बहुत ही कठिन समय से गुज़र रहा था।”

उनके बात खत्म करने से पहले मैं पूछती थी, “तुमने मुझे क्यों नहीं बताया ?”

आपको मालूम है वो क्या कहते थे?

“मुझे मालूम था कि तुम मेरी मदद नहीं कर सकती हो, इसलिए मैंने नहीं बताया था।”

मैं यह नहीं कह रही हूँ कि जिससे आप प्रेम करते हैं और भरोसा करते हैं उससे यह बाँटना गलत है कि आपके जीवन में क्या चल रहा है। परन्तु डेव को वह सच्चाई मालूम चल गई थी जिसको मुझे अपने जीवन में अभ्यास करना था। कुछ ऐसे समय होते हैं जब केवल परमेश्वर ही मदद कर सकता है। हालांकि मुझे अपने पति की मदद करना अच्छा लगता, सच्चाई में मैं कर नहीं पाती। केवल परमेश्वर कर सकता था, और उसके परमेश्वर के पास जाने की आवश्यकता थी।

एक बार परमेश्वर ने मुझे बताया कि हमें अकेले में ही किसी चीज़ का सामना करना सीख लेना चाहिए। एक पद जो परमेश्वर ने मुझे इस बारे में दिया वो है यशायाह 53:7, “वह सताया गया, तो भी वह सहता रहा और अपना मूँह न खोला...” उस विशेष स्तर पर पहुँच जाते हैं तो उसमें और अधिक सामर्थ्य हासिल करने का यह एक अच्छा अवसर है।

अपनी सारी चिन्ताओं को प्रभु के ऊपर डाल दो

अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है।

1 पतरस 5:7

प्रभु के साथ अपने सम्बन्ध में मैं उस स्तर तक पहुँचना चाहती थी जहाँ कोई अस्थिरता न होती, न ही कोई चिन्ता होती, न ही बेफिजूल के तर्क से परिपूर्ण होती व अपने समस्त बोझ को प्रभु पर डालने वाली बनती।

इस क्षेत्र में मेरे पति के पास एक विशेष वरदान था। उन्होंने परमेश्वर के साथ बहुत समय व्यतीत किया था और इतने सालों में परमेश्वर ने उन्हें शांति और सुरक्षा के प्रति एक सच्ची समझ दी थी। यह एक बहुत अच्छी बात है क्योंकि मैं तो बहुत चिन्ता करने वाली थी और अगर हम दोनों एक समान होते तो हम कभी अपने जीवन में कुछ पूरा नहीं कर पाते।

घर में मैं ही सारी किताबों की देख रेख करती थी और सबका बिल भी मैं चुकाती थी। प्रत्येक महीने मैं केलकूलेटर लेकर सारे बिल को जोड़ती थी। ऐसा करते करते मैं चिन्तित होकर बहुत बड़ी गड़बड़ी में फँस जाती थी और यह सोचती थी कि इतना सारा पैसा हम कहाँ से चुकायेंगे।

दूसरी ओर डेव बच्चों के साथ पारिवारिक कमरे में खेल रहे होते थे। वे मिलकर डेव के बालों में रोलर लगाते थे और उनकी पीठ पर चढ़ते थे और सब मिलकर टेलीविज़न देखा करते थे। मैं उनके हँसी मजाक को सुनती रहती थी कि वे लोग कितना अच्छा समय बिता रहे हैं।

बहुत जल्दी मैं डेव के ऊपर गुस्सा करना शुरू कर देती थी क्योंकि वो तो मौज कर रहे थे जबकि मैं ऐसे मुश्किल समय से गुज़र रही थी।

परन्तु यह तो इसी तरह चलता है। जब हम किसी दयनीय अवस्था से गुज़रते हैं तो हम उन लोगों पर नाराज़ हो जाते हैं जो हमारे साथ मिलकर दयनीय नहीं महसूस करते हैं।

मै रसोई में जाकर अपने हाथों को ज़ोर से पकड़कर यह कहती थी, “हे, प्रिय परमेश्वर, मैं आप पर भरोसा करती हूँ। मैं विश्वास करती हूँ कि इस महीने भी आप हम लोगों के लिए सब कुछ पूरा करेंगे।” मैं तो सही शब्दों को कहती थी परन्तु मैं चिन्तित और दयनीय बनी रहती थी।

महीने का अंत आ जाता था और निश्चय ही परमेश्वर हमारे आर्थिक मामले में एक चमत्कार कर देता था। फिर हर बार के जैसे मेरे पास एक दूसरा महीना आ जाता था चिन्ता करने के लिए। हालांकि मुझे पता था कि हम परमेश्वर की इच्छा के मध्य में हैं, फिर भी मैं चिन्ता करती थी।

परमेश्वर पर भरोसा रखना वो क्षेत्र हैं जिसमें हम सबको अनुभव ग्रहण करना चाहिए। ये सब केवल प्रार्थना की एक पंक्ति बोलकर या किसी और के द्वारा हमारे ऊपर हाथ रखने से नहीं पूरा हो जाता है। ये कुछ ऐसा नहीं जो कोई और किसी को दे सकता हैं। यह हमें कई सालों के दौरान स्वयं अपने लिए पाना होता है।

परमेश्वर को पुकारें

हे प्रभु, मुझ पर अनुग्रह कर, क्योंकि मैं तुझी को लगातार पुकारता रहता हूँ।

भजन संहिता 86:3

केवल आर्थिक ज़रूरतों के ही क्षेत्र में मैंने परमेश्वर पर भरोसा करना नहीं सीखा हैं। मेरे जीवन में ऐसे समय भी आए जब मैं अत्यधिक जटिल हुई थी और अपने कार्यालय के फर्श पर लेटकर मैं मेज़ के पायों को पकड़कर रखती थी कि मैं कहीं परमेश्वर से दूर न भाग जाऊँ। मैं अपने

मुँह के बल गिरकर उससे गिड़गिड़ाती थी, “प्रभु, आप को मेरी सहायता करनी होगी। अगर आप कुछ नहीं करेंगे तो मैं ज्यादा देर टिक नहीं पाऊँगी।”

ऐसी ही हताश क्षणों में हम वास्तविक रूप से परमेश्वर को और अच्छे से जान पाते हैं। ईमानदारी से, एक छोटे बच्चे के सादृश परमेश्वर को पुकारना और उस पर पूर्ण रूप से आश्रित होना ही एक स्वस्थ बात है। जब हम रोते हैं तो हमें यह चिन्ता नहीं करनी है कि हमारी आवाज़ कैसी है या हम कितने सुन्दर दिख रहे हैं।

मैं निश्चित हूँ कि मेरे जीवन में कई बार ऐसे हुआ होगा जब मैं बिल्कुल एक बेवकूफ के समान दिख रही हूँगी, परन्तु जैसे भी था मैंने किया।

किस दिशा में आप बढ़ रहे हैं?

...मैं ने यह सीखा है कि जिस दशा में हूँ, उसी में सन्तोष करूँ।

फिलिप्पियों 4:11

यदि आप नहीं जानते कि कहाँ पहुँचेंगे तो निराश मत होईये। यह सीखने में समय और अनुभव की आवश्यकता है कि किस प्रकार प्रभु पर अपना सारा बोझ डालना है और गुप्त स्थान में उसकी छाया तले रहना है।

प्रश्न यह नहीं है, “आप इस समय कहाँ हैं? परन्तु यह कि” आप किस दिशा में जा रहे हैं?

क्या आप सीख रहे हैं? क्या आप बदलना चाहते हैं? क्या आप बढने के लिये तैयार हैं? सच यह है कि जिस पुस्तक को आप इस समय पढ़

रहे हैं वह सूचि करता है कि आप भय, व्याकुलता और असुरक्षा पर विजय पाने के विषय में गंभीर हैं। अब आपको केवल इतना करना है कि अपना सारा बोझ प्रभु पर डाल दें ताकि आप व्यर्थ कल्पना करने से बचें।

*अपनी ज़िम्मेदारी को पूरा करें लेकिन
अपना बोझ उस पर डाल दें*

अपने कामों को होवा पर डाल दे, इस से तेरी कल्पनाएँ सिद्ध होंगी।

नीतिवचन 16:3

मैं समझती हूँ कि जिस कारण मैं सब बातों को आंकती रहती थी वह मेरे अन्दर आजीवन से रहने वाला असफलता का भय। मैं हमेशा एक ज़िम्मेदार व्यक्ति रही हूँ, और मैंने हमेशा यह चाहा है कि सब बातों को मैं सही समय में बदल दूँ। परन्तु इन ज़िम्मेदारियों को लेने के साथ ही मैं बहुत ध्यान भी देती थी।

परमेश्वर चाहता है कि हम अपनी *ज़िम्मेदारियों* को पूरा करें, परन्तु *अपनी चिन्ताओं को उस पर डाल दें*। क्यों वह चाहता है कि हम अपनी चिन्ता को उस पर डाल दें? क्योंकि वह हमारे लिए खयाल करता है।

मैं आपके बारे में नहीं जानती, परन्तु मैंने अपने जीवन के कई साल अपने आप को चिन्ताओं और बेचैनी से सताकर बर्बाद कर दिए हैं। मैं उन बातों को सम्भालना चाहती थी जिन्हें मैं सम्भाल नहीं सकती थी या मैं उन कामों को सम्भालना चाहती थी जो मेरे सम्भालने के लिए नहीं थे। परिणाम स्वरूप, मेरे जीवन के कई साल बर्बाद हो गए।

यदि आप वास्तव में निराश होना चाहते हैं तो बस आप हर समय कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जिसके बारे में आप कुछ नहीं कर सकते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो यह बेइंतहा आपको निराश करने जा रहा है।

“ओह, अच्छा”

क्रोध से परे रह, और जलजलाहट को छोड़ दे। मत कुढ़, उससे बुराई ही निकलेगी।

भजन संहिता 37:8

जब भी मैं अपने आप को उस परिस्थिति में पाती हूँ जब मैं उस बारे में कुछ नहीं कर सकती हूँ तो मैंने अपनी चिन्ता को प्रभु पर डालने का एक अच्छा मार्ग खोज लिया है। मैं बस इतना ही कहती हूँ “ओह, अच्छा।”

उदाहरण के तौर पर, एक सुबह जब डेव ने कार में संतरे का जूस गिरा दिया और थोड़ा मेरे स्वेटर पर भी गिर गया था तो तुरन्त ही डेव ने कहा, “शैतान, मैं ज्यादा प्रभावित नहीं हुआ हूँ।” और मैंने कहा, “ओह, अच्छा।” वो समस्या तो वहीं हल हो गयी थी और फिर हम अपने बाकी के दिन के लिए अगे बढ़ गये।

कुछ बातें तो इस योग्य भी नहीं कि हम उन के लिए उदास हो, फिर भी बहुत से लोग हो जाते हैं। दुर्भाग्यवश मसीह की एक बहुसंख्या ज्यादातर समय उदास, चिड़चिड़े और व्याकुलता पूर्ण रहते हैं। यह बड़ी बातें नहीं हैं जो उन्हें, ऐसा करती हैं, यह छोटी बातें होती हैं जो उनकी योजनाओं से मेल नहीं खाती हैं। बजाय कि वे अपनी चिन्ताओं को प्रभु पर डालें और बस इतना कहें “ओह अच्छा”, वे तो हमेशा कुछ न कुछ करने में लगे रहते हैं जिसके बारे में वे कुछ कर नहीं सकते हैं।

एक से अधिक मौकों पर इस साधारण सी बात, “ओह, अच्छा” ने मुझे वास्तव में किसी परिस्थिति से निकलने में मदद की है।

एक दिन हमारे बेटे डैनी से होमवर्क करते हुए आखिरी पन्ने में कुछ गलती हो गयी थी। इसलिए उसने उस पन्ने को फाड़ दिया और दोबारा से सबकुछ शुरू करने लगा। आखिर में वो इतना गुस्सा और उदास हो गया कि वो सबकुछ वहीं पर छोड़ देना चाहता था।

उसके पिता और मैंने उसकी समस्या सुलझाने के लिए इतना सब कहा, “ओह, अच्छा” और यह काम कर गया। उसके बाद जब कभी डैनी ऐसी परीक्षा में पड़ता था जब वह सब कुछ छोड़ देना चाहता था तो हम उससे कहते थे, “डैनी”, और वो पलट कर कहता था, “ओह अच्छा।” फिर वो उस काम को करने लगता था जिसको वो कर रहा था और उस काम को पूरा करता है।

अच्छे से संतुलित हो जाइए

सचेत हो, और जागते रहो...

1 पतरस 5:8

कभी कभी ऐसी परिस्थितियों में जब हमारी परख होती है तो व्याकुलता उस काम के बीच में आ जाती है जिसको हम कर रहे होते हैं। जो हम कर सकते हैं अपनी ओर से उत्तम काम करना और फिर बाकी के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना।

हम तब सबसे अच्छे रूप से काम करते हैं जब हमारे पास एक शांत और संतुलित मन होता है। जब हमारा मन शांत होता है तो उसमें भय,

चिन्ता या वेदना नहीं होती है। जब हमारा मन संतुलित होता है तो हम किसी परिस्थिति से आसानी से ऊपर उठ सकते हैं और यह निर्णय कर सकते हैं कि क्या करना है और क्या नहीं करना है।

हम में से ज्यादा लोग तब मुश्किल में पड़ते हैं जब हम अपने संतुलन से बाहर हो जाते हैं। या तो हम उस स्तर में पहुँच जाते हैं जब हम पूरे रूप से निष्क्रिय हो जाते हैं और कुछ नहीं करते हैं, यह उम्मीद करते हैं कि परमेश्वर हमारे लिए सब खुद करेगा, या तो हम ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं और अपना ज्यादा समय शरीर के कामों में लगा देते हैं। परमेश्वर चाहता है कि हम सही रूप से संतुलित हो जायें ताकि हम जीवन की किसी भी परिस्थिति का सामना करके यह कहें, “अच्छा, मैं विश्वास करती हूँ कि मैं कुछ विशेष काम इस परिस्थिति में कर सकती हूँ पर अब और नहीं।”

यह हम बहुत से लोगों के साथ तब होता है जब हमें आय कर देना होता है। हम सोचते हैं कि पूरा साल हम काफी पैसा दे चुके हैं अपने करों को भरने के लिए फिर हमें पता चलता है कि हमें अभी और भी पैसा देना है। समय भी एकदम थोड़ा होता है, और हमें नहीं पता होता है कि उस पैसे को कहाँ से लायें जो सरकार माँग रही है।

एकदम व्याकुल होकर भय और चिन्ता से परिपूर्ण होने की बजाय हमें परमेश्वर के सम्मुख जाकर यह कहना है, “अच्छा, प्रभु, मैं विश्वास करती हूँ आप इस परिस्थिति में मेरी मदद करेंगे, परन्तु क्या कुछ ऐसी बात है जो आप चाहते हैं कि मैं करूँ?”

परमेश्वर हमें यह दिखा सकता है कि हमें थोड़े समय के लिए कोई छोटी पार्ट टाइम नौकरी कर लेनी चाहिए ताकि हम उतना पैसा कमा लें जिससे हम अपने करो को भर सकते हैं। वो हमें कोई तरीका दिखा

सकता है जिसके द्वारा हम पैसे को उधार के रूप में ले सकते हैं, उस योजना के साथ जिसके द्वारा हम जल्दी पैसा वापस लौटा सकते हैं। जो कुछ भी परमेश्वर हमें दिखाता है किसी समस्या में करने के लिए तो हमें वैसा करने के लिए उतनी मेहनत भी करनी चाहिए। फिर हमें परमेश्वर पर उस परिणाम के लिए भरोसा चाहिए।

कभी हम सोचते हैं कि हमें अपनी समस्याओं को सुलझाने और अपनी जरूरतों से बढ़कर कुछ और भी करना चाहिए। परन्तु यदि हम परमेश्वर की अगुवाई के बिना आगे भागेंगे तो हम शरीर में काम करेंगे और हमारे सारे प्रयास विफल हो जायेंगे। कभी हमें बस एक दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिए हालांकि हमारा मन चिल्लाता है, “क्या करने जा रहो हो?”

हमें इस बात का निश्चय करना चाहिए कि जिस परमेश्वर की हम सेवा करते हैं वो जितना हमें मालूम होता है उससे अधिक कुछ माँग नहीं करता है। हमें जो पता होता है उसको करलेने के बाद हम परमेश्वर पर भरोसा कर सकते हैं कि वो बचे हुए काम को पूरा करेगा। इसी को मैं विश्वास और संतुलन रखना कहती हूँ।

विश्वास और संतुलन का एक पुरुष

विश्वास ही से अब्राहम जब बुलाया गया तो आज्ञा मानकर ऐसी जगह, निकल गया जिसे मीरास में लेनेवाला था, और यह न जानता था, कि मैं किधर जाता हूँ, तौभी निकल गया।

इब्रानियों 11:8

अब्राहाम विश्वास और संतुलन का पुरुष था। एक क्षण उसकी स्थिति के बारे में सोचें।

परमेश्वर की आज्ञा का पालन करते हुए, अब्राहाम ने अपने परिवार, अपने मित्र और अपने घर को पीछे छोड़कर एक अन्जान जगह के लिए अपनी यात्रा शुरू कर दी।

मैं इस बात से निश्चित हूँ कि उसके हर एक कदम में शैतान उसके कानों में चिल्लाता होगा, “अरे मूर्ख। तुम क्या सोचते हो तुम कहाँ जा रहे हो? जब रात आयेगी तो तुम क्या करोगे? तुम कहाँ सोओगे? तुम क्या खाओगे? अरे अब्राहाम इधर वापस आ जाओ, उधर तुम क्या कर रहे हो? तुम्हें यह बात कैसे प्रतीत हुई यह किसी भी तरह परमेश्वर की इच्छा है? क्या तुम्हें कोई और पता है जिस को भी परमेश्वर ने ऐसा करने को बोला हो?”

अपने मन को व्याकुल न करें

उसने उनसे कहा, “क्यों घबराते हो? और तुम्हारे मन में क्यों संदेह उठते हैं?”

लूका 24:38

शैतान के कुछ भी चिल्लाने के बावजूद भी अब्राहाम चलता रहा। बाइबल बताता है कि हालांकि उसे यह नहीं पता था कि कहाँ जा रहे हैं उसने अपने *मन को बिल्कुल व्याकुल नहीं किया* इस बात को सोचकर (इब्रानियों 11:8)।

कभी हम अपने ही मन को व्याकुल कर देते हैं! हम में से कुछ तो चिन्ता करना इतना पसंद करते हैं कि अगर शैतान हमें चिन्तित न भी करे तो भी हम स्वयं जा कर कुछ चिन्ताओं को खोद निकालते हैं!

एक क्षण के लिए हम अपने मन के बारे में सोचें। हमारा मन किन बातों से भरा होना चाहिए? यह परमेश्वर की स्तुति, उसके वचन प्रोत्साहन और आध्यात्मिक उन्नति, आशा और विश्वास से परिपूर्ण होना चाहिए।

अब हम उन बातों की एक छोटी सूची ले लें जिन पर हमने पूरे दिन विचार किया। बड़े दुःख की बात है कि, हम में से ज्यादातर लोगों को इस बात को अंगीकार करना पड़ेगा कि हमारा मन चिन्ता, चिड़चिड़ापन, भय, बातों को आंकना, योजना और युक्ति बनाने में, कल्पना करने में शंका, बेचैनी और आराम रहित बातों से भरा होता है।

परिणाम स्वरूप, हमारे मन के उन पुरजों में मकड़ी के जाले लग जाते हैं। हमें उन जालों को छुड़ाना है और विश्वास को आगे बढ़ाने वाले पुरजों में पवित्र आत्मा के तेल को डालना है—हालांकि यह बात तो कठिन हो सकती है कि इतने सालों तक विश्वास को आगे बढ़ाने वाले पुरजों को इस्तेमाल न करने के पश्चात् अब उन्हें फिर से चलाना!

अब्राहाम के जैसे, हमें विश्वास के द्वारा आगे कदम बढ़ाना चाहिए और वो सब करना चाहिए जो हम कर सकते हैं फिर परमेश्वर पर बाकी सब बातों के लिए भरोसा रखें और अपने मन को उस बात के लिए चिन्तित न करें।

अपने जीवन को बर्बाद न करें। यह तय करें कि आपकी क्या ज़िम्मेदारियाँ हैं और क्या नहीं। परमेश्वर की ज़िम्मेदारियों को उठाने की कोशिश न करें। वो सब करें जो आप कर सकते हैं, जो परमेश्वर चाहता है कि आप करें, और फिर बाकी सब बातों को उस पर छोड़ दें। अपनी ज़िम्मेदारी को पूरा करें, परन्तु अपनी चिन्ताओं को उस पर डाल दें।

सारांश



भजन संहिता 91 के दूसरे पद में वही संदेश है जो पहले पद में है, जिसे हम पहले देख चुके हैं।

जो परमप्रधान के छाए हुए स्थान में बैठा रहे, वह सर्वशक्तिमान की छाया में ठिकाना पाएगा।

मैं यहोवा के विषय कहूँगा, “वह मेरा शरणस्थान और गढ़ है; वह मेरा परमेश्वर है, मैं उस पर भरोसा रखूँगा।”

भजन संहिता 91:1,2

हमारा शरणस्थल और गढ़

यह दोनों पद इस बात को दर्शाते हैं कि हमें चिन्तित नहीं होना है, न ही बेचैनी और चिड़चिड़ापन महसूस करना है क्योंकि हम उस पर भरोसा और विश्वास कर सकते हैं।

दूसरा पद न ही यह कहता है कि परमेश्वर हमारा शरणस्थल हैं, बल्कि वो हमारा गढ़ भी है।

शरणस्थल और एक गढ़ भिन्न होते हैं। एक शरणस्थल वो गुप्त जगह होती है जहाँ हम छिपते हैं और जहाँ शत्रु हमें ढूँढ ही नहीं सकता है। अगर हम परमेश्वर में छिपे हैं तो शैतान हमें तलाश नहीं कर सकता है। हम यह देख सकते हैं कि क्या कुछ हो रहा है, परन्तु शैतान हमें देख नहीं सकता है। उसे यह नहीं मालूम होता है कि हम कहाँ है क्योंकि हम उसकी दृष्टि से परे परमप्रधान की छाया में छिपे होते हैं।

दूसरी ओर एक गढ़ ऐसा स्थान है जो दिखाई देता है और जहाँ से हम अपनी आत्म रक्षा कर सकते हैं। शत्रु को यह मालूम होता है कि हम वहाँ है परन्तु वो हम तक पहुँच नहीं सकता है, क्योंकि हम उसकी पहुँच से परे हैं—जैसे पुरानी पाश्चात्य सिनेमा में सैनिक अपने चारों ओर एक लकड़ी के किले को बनाता है जो शत्रुओं से उसकी रक्षा करता है।

या तो हम उस स्थान में छिप सकते हैं जहाँ से हम अपने शत्रु को देख सकते हैं, परन्तु वो हमें नहीं देख सकता है, या तो हम उस दिखाई देने वाले किले में हो सकते हैं जहाँ शत्रु हमें बस देख सकता है परन्तु हम तक पहुँच नहीं सकता है क्योंकि हम परमेश्वर की सुरक्षा से घिरे हुए होते हैं।

दूसरा पद भी पहले पद के समान महत्वपूर्ण है क्योंकि इस पूरे अध्याय की जो बहुमूल्य प्रतिज्ञाएँ हैं वो इन दोनों पदों की शर्तों की पूर्ति पर आश्रित है। क्योंकि वह अपने दूतों को तेरे निमिन (खास) आज्ञा देगा, कि जहाँ कहीं (आज्ञाकारिता और सेवा भाव से) तू जाए वे तेरी रक्षा करे। (ग्यारहवाँ पद) अगर हम पहले और दूसरे पद की शर्तों को पूरा करेंगे—अगर हम इन बातों के प्रति आज्ञाकारी बनेंगे।

उस पर झुकना

क्योंकि हम ने सुना है कि मसीह यीशु पर तुम्हारा विश्वास है, (अपने सम्पूर्ण मानवी व्यक्तिगत का उसके ऊपर झुकाव, सम्पूर्ण भरोसे और उसकी सामर्थ्य, ज्ञान और भलाई में विश्वास के साथ)...

कुलुस्सियों 1:4

भजन संहिता 91 के दूसरे पद में जब भजनकार यह कहता है कि, “मैं प्रभु के विषय में कहूँगा” वो केवल होठों से इस बात को कहने की बात नहीं कह रहा है। “प्रभु के विषय में कहने” से यह तात्पर्य नहीं है कि हम वचन को याद करके ज़ोर ज़ोर से दोहरायें। “प्रभु के विषय में कहना” इस बात कि माँग करता है कि हम पूर्ण सच्चाई से उस पर भरोसा करें, अपने पूर्ण विश्वास को उस पर बनाएँ और पूर्ण रूप से उस पर झुक जायें।

कुलुस्सियों 1:4 के अनुसार सचमुच विश्वास यही है सम्पूर्ण मानवी व्यक्तित्व का परमेश्वर पर झुकाव, उसके ऊपर सम्पूर्ण भरोसा करके और उसकी सामर्थ्य, ज्ञान और भलाई पर विश्वास करके।

कुछ समय पूर्व प्रभु ने मुझे दिखाया कि हम ज्यादातर कैसे उसके ऊपर झुकते हैं हमारे भय के कारण हम कभी-कभी थोड़ा बहुत उसकी ओर झुक जाते हैं। परन्तु हम अपने पैरों पर पर्याप्त भार डाल कर खड़े रहते हैं ताकि अगर परमेश्वर वहाँ से हट जाए तो भी हम स्वयं खड़े रहें।

हम कह सकते हैं कि हम वास्तव में परमेश्वर के उपर झुकते नहीं हैं क्योंकि हमारे विचार कुछ इस प्रकार हो जाते हैं, “हाँ, प्रभु मैं आप पर

भरोसा करता हूँ, परन्तु यदि आप कुछ न करें तो मेरे पास बदले में झुकने के लिए एक दूसरी योजना है।”

यह तो परमेश्वर पर पूर्ण भरोसा नहीं हुआ! परमेश्वर चाहता है कि हम बिना किसी बात, विचार या असफलता की योजना को अपने पास रखकर उस पर विश्वास करें।

क्या वास्तव में परमेश्वर आपका शरणस्थल है? क्या वो वास्तव में आपका गढ़ है? क्या आप वास्तव में उस पर ध्यान करते हैं, विश्वास करते हैं और भरोसा रखते हैं? या आप केवल अपने होठों से ऐसा कहते हैं?

अगर आपने पहले और दूसरे पद को अपने लिए सही साबित कर लिया है तो बाकी का पूरा भजन संहिता 91 आपके लिए है, जो अदभुत और आश्चर्यजनक प्रतिज्ञाओं से परिपूर्ण है।

वो आपको छुटकारा देगा और अपनी आड़ में कर लेगा

(फिर) वह तुझे बहेलिये के जाल से, और महामारी से बचाएगा;
(फिर) वह तुझे अपने पंखों की आड़ में ले लेगा, और तू उसके परों के नीचे शरण पाएगा, उसकी सच्चाई तेरे लिये ढाल और झिलम ठहरेगी।

भजन संहिता 91:3,4

पहली अदभुत और आश्चर्यजनक प्रतिज्ञाओं को हम तीसरे और चौथे पद में पाते हैं जो परमेश्वर के छुटकारे और सुरक्षा के बारे में बताते हैं।

ढाल और झिलम दोनों ही एक लड़ाई में सुरक्षा के साधन हैं। ज्यादातर समय जो ढाल होती थी वो इतनी बड़ी हाती थी कि वो किसी व्यक्ति के

पूरे शरीर को छिपाने के लिए पर्याप्त होती थी। यह उसको शत्रु के तीरों से बचाती थी। कुछ ढालें तो चपटी होने के बजाय गोलाई में होते थे जो दाहिने और बायें तरफ से आते हुए तीरों से बचने के लिए अधिक सुरक्षा प्रदान करते थे।

दूसरी तरफ जो झिलम होती थी वह बचाव का एक साधन होता था जिसे हाथों में पहन लिया जाता था या हाथों में पकड़ा जाता था। यह ज्यादातर हाथा-हाथ लड़ाई में इस्तेमाल किया जाता था और जैसे ही योद्धा अपने शत्रु से लड़ने के लिए जाता था तो यह उसके सम्पूर्ण सुरक्षा प्रदान करती थी। यह उस रूपक के सदृश है जो भजन संहिता 125:2 में है, जिसमें लिखा है, “जिस प्रकार यरुशलेम के चारों ओर पहाड़ है, उसी प्रकार यहोवा अपनी प्रजा के चारों ओर अब से लेकर सर्वदा तक बना रहेगा।”

यह मायने नहीं रखता कि आप और मैं अपने आप को किस परिस्थिति में पाये, परमेश्वर हमारे लिए है। यह बात हमारे लिए शायद आशाहीन सी प्रतीत हो, परन्तु अगर प्रभु हमारे साथ है तो हमारे विरोध, मैं कौन खड़ा हो सकता है? (रोमियों 8:31)

प्रभु हमारे साथ है क्योंकि उसकी प्रतिज्ञा है कि “मैं कभी न तो तुम्हें छोड़ूँगा और न कभी त्यागूँगा”। (इब्रानियों 13:5) वह हमारे नीचे भी है क्योंकि बाइबल बताती है कि वो हमें अपनी प्रतिज्ञाओं के द्वारा ऊपर उठाता है भजन संहिता 119:116 वह हमारे ऊपर है क्योंकि भजन संहिता 91:4 में हमें बताया गया है कि “वह तुझे अपने पंखों की आड़ में ले लेगा, और तू उसके परों के नीचे शरण पाएगा...।”

अब आप इस तस्वीर को भली-भांति अपने मन में बसा लें। परमेश्वर आपके चारों ओर है। वो आपके लिए है। वो आपके साथ है। वह आपके नीचे और ऊपर है। केवल शैतान ही एक ऐसा है जो वास्तव में आपके विरुद्ध है और जब तक आप परमप्रधान के गुप्तस्थान में वास करेंगे, सर्वशक्तिमान की छाया में स्थायी और डटे रहेंगे, शत्रु आपको न ही दूँढ़ पायेगा और न ही पकड़ पाएगा !

अगर यह सब सत्य है तो फिर आपको क्यों भयभीत होना है?

आप भय न करेंगे

तू न रात के भय से डरेगा, और न उस तीर (शैतान की युक्तियों और दुष्ट की बुराइयों) से जो दिन को उड़ता है,

न उस मरी से जो अन्धेरे में फैलती है, और न उस महारोग से जो दिन-दुपहरी में उजाड़ता है।

तेरे निकट हजार, और तेरी दाहिनी ओर दस हजार गिरेंगे, परन्तु वह तेरे पास न आएगा।

परन्तु तू अपनी आँखों से दृष्टि करेगा (आप परमप्रधान के गुप्त स्थान में शैतान के पहुँच से परे होंगे) और दुष्टों के अन्त को देखेगा।

हे यहोवा, तू मेरा शरणस्थान ठहरा है। तू ने जो परमप्रधान को अपना धाम मान लिया है।

भजन संहिता 91:5-9

आपको और मुझे यह सीखना चाहिए कि हम अपने आप को परमेश्वर में कैसे छुपा सकते हैं। अगर हम उस गुप्त स्थान में वास करना सीख जायें तो फिर हम शैतान को मानसिक असंतुलन कर सकते हैं। हम फिर भी आराम से बैठे रह सकते हैं और यह देख सकते हैं कि वो हमें कैसे पकड़ना चाहता है, परन्तु वह ऐसा नहीं कर पाएगा क्योंकि हम उसकी पहुँच से परे होते हैं।

कुछ सालों पहले, परमेश्वर ने मेरे जीवन में एक बड़े परिवर्तन को किया। उस समय मेरा उद्धार हो चुकी थी और मुझे पवित्र आत्मा का बपतिस्मा भी मिल चुकी थी परन्तु फिर भी मैं बहुत परेशानियों से जूझ रही थी। फिर प्रभु ने मुझे यह सिखाना शुरू किया कि उसकी उपस्थिति में आनंद की भरपूरी है और यह कि अगर मुझे अपने जीवन में कभी कोई स्थिरता प्राप्त करनी है तो वह है केवल उसकी उपस्थिति में वास करना।

मेरे जीवन के उस मोड़ पर, मैं अपने जीवन के उतार-चढ़ाव से इतना अधिक थक गयी थी, कि मैं एक स्थिरता की कामना करती थी। मैं मानसिक रूप से किसी प्रकार की गड़बड़ी को नहीं चाहती थी। मैं अपनी परिस्थितियों के द्वारा नियंत्रित नहीं होना चाहती थी। मैं अपने जीवन के बाकी दिन शैतान के ऊपर चिल्लाते नहीं रहना चाहती थी। मैं अपने जीवन में आगे बढ़ना चाहती थी परमेश्वर की संतान होने के नाते, उनको ग्रहण कर के उनका आनंद उठाना चाहती थी।

जब मैं उस स्तर पर पहुँच गई, तो परमेश्वर ने मुझे अपनी उपस्थिति में वास करना सिखाना शुरू किया। कई सालों तक मैंने इन सब बातों का अध्ययन किया और अपने जीवन में इनको और अधिक इस्तेमाल करना शुरू कर दिया।

अब, सालों पश्चात्, मैं आपको कैसे बताऊँ कि मेरे जीवन में कितना बड़ा एक बदलाव हो गया है। अब मैं इतनी प्रसन्न और इतनी स्थिर हो गयी हूँ। इसका यह मतलब नहीं कि मेरे पास कभी कोई समस्या नहीं होती है। इसका यह मतलब भी नहीं कि मुझे कभी कोई मुश्किलों का सामना नहीं करना पड़ता है। परन्तु इसका यह मतलब है कि जीवन की इन समस्याओं और परेशानियों के मध्य, मैं उसकी उपस्थिति में वास करती हूँ और स्थिर बनी हुई हूँ।

भजन संहिता 91 केवल प्रेरणात्मक साहित्य का एक बेहतरीन अंश नहीं है। यह एक सच्चाई है, और मैं इसकी सच्चाई को अपने जीवन के द्वारा साबित कर सकती हूँ।

अगर आप उस गुप्त स्थान में वास करना सीख जायेंगे, फिर शैतान का कभी आपके ऊपर कोई हाथ नहीं होगा। उसका कभी आपके उपर कोई नियंत्रण भी न रहेगा।

जब आप प्रभु को अपना शरणस्थल और परमप्रधान को अपनी धाम बना लेते हैं तो आप बैठकर यह देखेंगे कि दुष्टों का क्या परिणाम होता है, परन्तु कोई भी बुराई आपके ऊपर न गिरेगी।

कोई भी बुराई हम पर न गिरेगी

इसलिये कोई विपत्ति तुझ पर न पड़ेगी, न कोई दुःख तेरे डेरे के निकट आएगा।

क्योंकि वह अपने दूतों को तेरे निमित्त आज्ञा देगा, कि जहाँ कहीं तू जाए (आज्ञाकारिता और सेवा भाव में) वे तेरी रक्षा

करें। वे तुझ को हाथों हाथ उठा लेंगे, ऐसा न हो कि तेरे पाँवों में पत्थर से ठेस लगे।

भजन संहिता 91:10-12

एम्पलीफाइड बाइबल के अनुवाद में यह बात इतनी स्पष्ट रूप से स्वर्गदूतों की सुरक्षा तब होगी जब हम आज्ञाकारिता से चलते हुए परमेश्वर की सेवा करते हैं।

एक स्त्री जो मेरे लिए काम करती है वो एक दिन नाव में बैठी हुई थी। उसने तभी दसवें पद को पढ़कर उसका अंगीकार किया था कि उसके तम्बू के निकट कोई भी संकट नहीं आयेगा क्योंकि परमेश्वर ने उसके लिए दूतों को ठहराया है। अचानक एक बड़ी लहर ने नाव को टक्कर मारा, वह गिर पड़ी और उसका सिर नाव के किनारे पड़ गया।

फिर वह कुछ परेशान सी हो गयी थी। उसको यह बात समझ नहीं आयी कि कैसे वह उस सुरक्षा के पद को अंगीकार कर उसको दावा करने के बाद चोटिल हो गई। जब उसने उसके बारे में, प्रभु से पूछा, तो उसने उसको बताया कि, “तुम तो मरी नहीं, क्या तुम?” हालांकि उसने तो उस तरह नहीं सोचा था, परमेश्वर के दूतों ने उसकी सुरक्षा की।

आप क्या सोचते हैं कितनी बार अगर परमेश्वर के दूतों ने आपकी सुरक्षा न की होती तो आप अभी तक मारे जा चुके होते? शायद उतनी बार से भी अधिक जितना आप सोचना भी पंसद नहीं करेंगे!

हमें उन बातों के लिए शिकायत नहीं करनी चाहिए जिन बातों को हम परमेश्वर के द्वारा करते हुए नहीं देखते हैं। हमे उन बातों के लिए उसका धन्यवाद करना है जो वो कर रहा है।

आप शत्रु को कुचलेंगे

तू सिंह और नाग को कुचलेगा, तू जवान सिंह और अजगर को लताड़ेगा।

भजन संहिता 91:13

लूका 10:19 में ऊपर लिखें पद से मेल खाती हुई बातें हैं। उसमें इस बात का भी विवरण है कि शेर, साँप का बच्चा, बिच्छु, और सर्प किस बात का प्रतीक है। “देखो, मैंने तुम्हें साँपों और बिच्छुओं को रौदने का, और शत्रु की सारी सामर्थ्य पर अधिकार दिया है, और किसी वस्तु से तुम्हें कुछ हानि न होगी।”

शेर, साँप का बच्चा, साँप और बिच्छु सभी शत्रु को दर्शाते हैं। परमेश्वर ने हमें अधिकार दिया है कि हम उनको रौंद सकते हैं या उनके ऊपर चल सकते हैं। जो अधिकार *एक्सोसिया*, परमेश्वर ने हमें दिया है वो यीशु मसीह के द्वारा हमें “नियुक्त अधिकार” है। अगर हम इसको इस्तेमाल करने का चुनाव करेंगे तो हम शत्रु को कुचल सकते हैं। परमेश्वर में हमारा स्थान यही है अगर हम अपने सही पदवी को पहचानेंगे।

क्योंकि हम उससे प्रेम करते हैं

उसने जो मुझ से स्नेह किया है, इसलिये मैं उसको छुड़ाऊँगा, मैं उसको ऊँचे स्थान पर रखूँगा, क्योंकि उसने मेरे नाम (उसको व्यक्तिगत रूप से मेरे दया, प्रेम और भलाई का ज्ञान है—मुझ पर विश्वास और भरोसा करता है, उसको यह मालूम है कि मैं उसको कभी त्यागूँगा नहीं, नहीं, कभी नहीं)

जब वह मुझे को पुकारे, तब मैं उसकी सुनूँगा, संकट में मैं उसके संग रहूँगा, मैं उसको बचाकर उसकी महिमा बढ़ाऊँगा।

भजन संहिता 91:14,15

इस बात को ध्यान रखिए की परमेश्वर की आशीषों और सुरक्षा को प्राप्त करने के योग्य बनने के लिए हमें उसके नाम का एक व्यक्तिगत ज्ञान होना चाहिए। हम अपने माता, पिता या मित्र का परमेश्वर के साथ जो संबंध है उस पर आश्रित नहीं हो सकते हैं हमें स्वयं परमेश्वर के साथ अपने लिए एक संबंध को बनाना चाहिए। हमें उस छिपने वाले स्थान में जाना चाहिए, उस गुप्त स्थान में और वहाँ परमेश्वर के साथ समय को व्यतीत करना चाहिए।

बहुत बार हम इस परिच्छेद के “मुझे छुटकारा दो” वाले हिस्से के बारे में ही सोचते हैं और हम कहते हैं “मुझे छुटकारा दो, मुझे छुटकारा दो, मुझे छुटकारा दो” परन्तु छुटकारा एक प्रक्रिया है। जब हमारे पास कोई मुश्किल होती है? तो सर्वप्रथम, परमेश्वर हमारे साथ उस मुश्किल में होगा। वो हमें सामर्थ्यशाली बनाएगा और उसमें से हमें जयवन्त निकालेगा। फिर वो हमें छुटकारा देगा और हमारा सम्मान करेगा।

बहुत सालों तक, परमेश्वर मेरे साथ मेरी परख और मुश्किलों के समय था जिनमें से मैं तब गुज़र रही थी जब मैं अपने अतीत से जय पाने की कोशिश में लगी हुई थी। जब वो मुझे छुटकारा देने लगा तो उसने मुझे सम्मान देना भी शुरु किया।

जब आपके पास कोई मुश्किल होती है, क्या आप फोन के पास दौड़ते हैं या उसके सिंहासन के पास? एक दम शुरु में तो यह कठिन सा लगता है, परन्तु आपको अपने जीवन में उस स्तर तक पहुँचना है जहाँ

आप परमेश्वर की ओर दौड़े और लोगों की तरफ नहीं जब कोई मुश्किल आती है या कोई निर्णय लेना होता है तो उन लोगों को मालूम भी नहीं होता है कि वे क्या कर रहे हैं बजाय कि वे आप को बताए कि आपको क्या करने की ज़रूरत है।

दूसरों को सलाह देने की कोशिश के बिना ही हम में से ज्यादातर लोगों के पास अपने ही जीवन को चलाने के लिए पर्याप्त से भी अधिक कार्यों को करने की आवश्यकता है।

इसके बजाय परमेश्वर की ओर दौड़ना सीखें। उस गुप्त स्थान, उस धाम और उस छिपने वाले स्थान की ओर दौड़ना सीखें। यह कहना सीखें “प्रभु कोई, नहीं बस आप ही मेरी सहायता कर सकता हैं मैं आपके ऊपर पूर्ण रूप से आश्रित हूँ।”

बहुत बार, परमेश्वर हमारी मदद के लिए किसी और को अभिषिक्त करेगा, परन्तु अगर हम पहले ही दूसरों की आरे दौड़ेगे तो वह अपमानित महसूस करेगा। *सबसे पहले हमें परेश्वर के पास जाना* सीखना चाहिए और यह कहना चाहिए “प्रभु, अगर आप किसी और को मेरी मदद करने के लिए इस्तेमाल करने जा रहें हैं तो आपको उस व्यक्ति को चुनना होगा और उसका अभिषेक करना होगा क्योंकि मैं यह नहीं चाहता हूँ कि कोई मुझे बस ऐसे ही बताए कि मुझे क्या करना चाहिए। मुझे आप से एक वचन चाहिए अन्यथा मुझे और कुछ नहीं चाहिए।”

दीर्घायु से तृप्त

मैं उसको दीर्घायु से तृप्त करूँगा, और अपने किए हुए उद्धार का दर्शन दिखाऊँगा।

भजन संहिता 91:16

कभी कभी देखना आसान होता है कि शरीर के कुछ पाप जैसे शराब, ड्रग्स और संकीर्णता मौत के कारण हो सकते हैं। लेकिन हम चिंता, व्याकुलता और तर्क जैसे नरम पापों की चिंता नहीं करते हैं। हम निश्चित रूप से इन पापों को यह कहकर टाल देते हैं ये पाप नहीं हैं। फिर भी वे हैं। वे भी हमारे शरीर पर धारण किये हुए रहते हैं और हमें दिल का दौरा, अल्सर या उच्च रक्तचाप के माध्यम से एक जल्दी मौत की ओर ले जाते हैं।

लेकिन हमारे लिए परमेश्वर की योजना है कि हम लंबे जीवन से संतुष्ट हों और इस भजन की अद्भुत, आश्चर्यजनक वायदों का अनुभव करें।

जब आप जीवन के सड़क यात्रा कर रहे हैं, तो अगली बार शैतान द्वारा हमला हो तब भजन संहिता 91:1 और 2 के आदेशों के अनुसार व्यवहार करें—जो परमप्रधान के छाये हुए स्थान में बैठा रहे वह सर्व शक्तिमान की छायामें ठिकाना पायेगा।

मील के पत्थरों का अनुकरण करें

परन्तु मैं अपने जी उठने के बाद तुम से पहले गलील को जाऊँगा...

मरकुस 14:38

अतःमार्ग किनारे के संकेत के पत्थर है: (1) परमेश्वर पर भरोसा रखो और चिंता मत करो (2) मत डरो और चिंतित मत हो (3) अपनी सारी देखभाल उस पर डालो और तर्क से बचो।

ताकि दायें या बायें ओर न मुड़ जायें, संकेत के इन पत्थरों पर ध्यान दें। यदि आप अपने आप को एक पक्ष या दूसरे पक्ष में खड़ा पाते हैं, तो अपने आप को टक्कर खाने या गड़हे में गिरने से बचायें।

मसीही यात्रा पर मार्ग से भटक जाने के मुख्य कारणों में से एक चिंता करना है। यूहन्ना 15:5 में, यीशु ने कहा, “मुझसे अलग होकर (मेरी विशुद्ध संगति से अलग होकर) तुम कुछ भी नहीं कर सकते। चिंता करना आपकी स्थिति में कुछ भी बदलाव नहीं ला सकता है। इसके बजाय विश्वास की मनोवृत्ति, चिंता, झल्लाहट और कल के विषय में चिंता नहीं लाती है; क्योंकि विश्वास समझता है कि उसे जहाँ है वहाँ यीशु पहले है।

जो कुछ आपके जीवन में हो रहा है उन सब के पीछे का कारण जानना और समझना आवश्यक नहीं है; परमेश्वर आप पर प्रगट कर देगा। जिसे अच्छी तरह से सब कुछ जानता है उसे जानने में संतुष्ट होने का चुनाव करें।

भाग दो



वचन

चिन्ता पर विजय हेतु कुछ वचन

निम्नालिखित पदों को पढ़े और अंगीकार करें ताकि ये आपको एक चिन्ता मुक्त जीवन जीने में सहायता करे।

उदास मन दब जाता है, परन्तु भली बात से वह आनन्दित होता है
नीतिवचन 12:25

दुखियारे के सब दिन दुःख भरे रहते हैं। परन्तु जिसका मन प्रसन्न रहता है, वह मानो नित्य भोज में जाता है।
नीतिवचन 15:15

जिसका मन (उसका झुकाव और उसका व्यवहार दोनों) तुझ में धीरज धरे हुए हैं, उसकी तू पूर्ण शान्ति के साथ रक्षा करता है, क्योंकि वह तुझ पर भरोसा रखता है।
यशायाह 26:3

इसलिये मैं तुम से कहता हूँ कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता

(बेचैन और परेशान) न करना कि हम क्या खाएँगे? और क्या पीएँगे? और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेंगे! क्या प्राण भोजन से, (उत्तम) और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं? (उच्च और अधिक उत्तम नहीं है?)

आकाश के पक्षियों को देखो! वे न बोते हैं, न काटते हैं, और न खत्तों में बटोरते हैं; फिर भी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उनको खिलाता है! क्या तुम उनसे अधिक मूल्य नहीं रखते।

मत्ती 6:25,26

इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना कि हम क्या खाएँगे, या क्या पीएँगे! या क्या पहिनेंगे?

मत्ती 6:31

अतः कल की चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा; आज के लिये आज ही का दुःख बहुत है।

मत्ती 6:34

और संसार की चिन्ता, और धन का धोका, और अन्य वस्तुओं का लोभ उनमें समाकर वचन को दबा देता है और वह निष्फल रह जाता है !

मरकुस 4:19

मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ, अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ; जैसे संसार देता है, मैं तुम्हें नहीं देता: तुम्हारा मन व्याकुल न हो और न डरे (अपने आप को उत्तेजित होकर परेशान करना बंद करें,

और अपने आप को भयभीत, डरपोक, कायर और अस्थिर होने की अनुमति न दें)

यूहन्ना 14:27

अतः मैं यह चाहता हूँ कि तुम्हें चिन्ता न हो...

1 कुरिन्थियों 7:32

किसी भी बात की चिन्ता मत करो: परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और विनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ!

तब परमेश्वर की शान्ति (यह शान्ति जो आपकी होगी), जो सारी समझ से परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।

फिलिप्पियों 4:6,7

इसलिये हे भाइयो, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरणीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, अर्थात् जो भी सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं उन पर ध्यान लगाया करो(अपने मन को केन्द्रित किया करो)।

फिलिप्पियों 4:8

अपनी सारी चिन्ता (सारी बेचैनी, सारी परेशानियाँ सारा ध्यान आज और हमेशा के लिए उसी पर डाल दो, क्योंकि उस को तुम्हारा ध्यान है)।

1 पतरस 5:7

चिन्ता से सामना करने के लिए प्रार्थना



हे पिता, मेरी सहायता करो कि मैं चिन्ता न करूँ। मुझे मालूम है कि चिन्ता मेरे लिए कोई भलाई नहीं उत्पन्न करती है, परन्तु उल्टे मेरी परिस्थिति को और खराब कर देती है। मेरी मदद करें कि मैं अपने मन को उन अच्छी बातों पर लगाऊँ जिनसे मुझे और आपके राज्य को फायदा हो।

प्रभु, मैं आपका धन्यवादी हूँ कि आप मेरा ध्यान रखते हैं। आपके पास मेरे जीवन के लिए एक उत्तम योजना है। मैं उन कदम को उठाने जा रही हूँ जो आपने मुझे उस योजना को पूरा करने के लिए दिखाया है। मैं अपने भरोसे को आप पर और आपके वचन पर रखता हूँ। मैं अपने सारे बोझ को आपके ऊपर डालता हूँ क्योंकि मुझे मालूम है कि आप मेरा ध्यान रखते हैं।

यीशु के नाम से, आमीन।

प्रभु के साथ एक व्यक्तिगत संबंध के लिए प्रार्थना



अगर आपने कभी यीशु मसीह जो शांति का राजकुमार है उसको कभी अपने प्रभु और उद्धारकर्ता के रूप में ग्रहण नहीं किया है तो मैं आपको निमंत्रित करती हूँ कि आप इस समय ऐसा करें। आप निम्नलिखित प्रार्थना को करें और अगर आप इस बात के प्रति वाकई ईमानदार हैं तो आप मसीह में एक नए जीवन को अनुभव करेंगे।

हे पिता,

आपने इस जगत से ऐसा प्रेम रखा कि आपने अपने एकलौते पुत्र को दे दिया, ताकि जो कोई उस पर विश्वास करे, वह नाश न हो, परन्तु अनंत जीवन पाए।

आपका वचन कहता है कि हम विश्वास के द्वारा अनुग्रह से ही बचाए गए हैं और यह आपकी ओर से एक दान है। हम उद्धार को कमाने के लिए कुछ भी नहीं कर सकते हैं।

मैं विश्वास करता हूँ और अपने मुँह से अंगीकार करता हूँ कि यीशु मसीह आपका पुत्र और जगत का उद्धारकर्ता है। मैं विश्वास करता हूँ कि क्रूस पर वह मेरे लिए मारा गया और मेरे सारे पापों को उठा कर उनकी कीमत को चुकाया। मुझे अपने हृदय में इस बात का विश्वास है कि आपने यीशु को मृतकों में से जिलाया है।

मैं आपसे अपने पापों की क्षमा माँगता हूँ। मैं अंगीकार करता हूँ कि यीशु मेरा प्रभु है। आपके वचनानुसार, मेरा उद्धार हो गया है और मैं अनन्त काल आपके साथ व्यतीत करूँगा। धन्यवाद पिता, मैं बहुत आभारी हूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

इन पदों को देखो यूहन्ना 3:16; इफिसियों 2:8,9; रोमियों 10:9,10;
1 कुरिन्थियों 15:3,4; यूहन्ना 1:9; 4:14-16; 5:1,12,13

लेखिका के विषय में



जाँयस मेयर विश्व के प्रमुख व्यवहारिक बाइबल शिक्षकों में से एक है। न्यू यॉर्क टाइम्स की नम्बर 1 सर्वोत्तम विक्रय की गौरव प्राप्त लेखिका, जिन्होंने नब्बे से अधिक प्रेरणादायक पुस्तकें लिखी हैं जिनमें *लिविंग्ग ब्रियन्ड युवर फिलिंग्स*, *पावर थॉट्स*, बैटलफील्ड श्रृंखला की संपूर्ण पुस्तकें, और दो उपन्यास, *दि पेन्नी* और *एनि मिनट*, जैसी और भी अन्य पुस्तकें शामिल हैं। उन्होंने शिक्षा देने के लिए हज़ारों ऑडियो सी.डी. के साथ वीडियो सी.डी. की पूरी लाइब्रेरी का विमोचन किया है। संसार भर में जाँयस का प्रतिदिन के *जीवन का आनन्द लीजिए* नामक रेडियो और टेलीविज़न कार्यक्रम प्रसारित हो रहे हैं, और वे सम्मेलनों के संचालन हेतु विस्तृत देशाटन करती हैं। जाँयस एवं उनके पति डेव चार वयस्क बच्चों के माता-पिता हैं और सेन्ट लुईस, मिसौरी में उनका निवासस्थान है।