



**Rev. Dr . Timothy C. Geoffrion,
Ph.D., D.D. Founder
Faith ,Hope, and
Love Global Ministries**

**Essay by: Rev.Dr Timothy .C.Geoffrion,
Translated to Hindi by: Pastor Arvind Deep**

Topic Spiritual Truth 6 ; Expect more Peace, as you put your anxieties in God's Capable Hands , परमेश्वर की बलवंत हाथों में अपनी चिंताओं को डालते हुए, अधिक शांति की अपेक्षा करें।



आप सभी को जय मसीह की. आज के वातावरण मे अधिक से अधिक लोग शांति की तलाश मे है, वहीं कितने लोग आज बैचेन है, घबराये से है, उनको डर है अब क्या होने वाला है, किसी को नौकर गवाने का डर तो किसी को कल का डर कैसे कहां से आएंगे, घर अब कैसे चलेगा मित्रो बाइबल मे हम देखते है, भजन का लिखने वाला इस तरह वर्णन करता है,

धर्मी पर बहुत सी विपत्तियां पड़ती तो हैं, परन्तु यहोवा उसको उन सब से मुक्त करता है। भजन सहिंता ३४:१९

आज हम परमेश्वर से क्या उम्मीद कर सकते हैं?

सत्य ६: परमेश्वर की बलवंत हाथों में अपनी चिंताओं को डालते हुए, अधिक शांति की अपेक्षा करें। कुछ दिनों से, तनाव बहुत अधिक है, मुझे रात में अच्छी नींद न आने की समस्या है। यह पिछले गुरुवार, जैसा कि मैं उछल रहा था और बिस्तर में सोने की कोशिश कर रहा था, मैंने अचानक अपनी बाईं ओर एक विशाल, समंदर, ५० फुट की दीवार की कल्पना की। इसके दूसरी ओर, मुझे पानी का एक पहाड़ दिखाई दे रहा था, जो ऐसा लगता था जैसे किसी भी क्षण फट सकता है। मुझे नहीं पता कि मैंने सोचा था कि आगे क्या होगा मुझे किसी और तरीके से चोट लगी है? मुझे नहीं पता कि मैं जाग रहा था या सो रहा था, लेकिन यह भयानक था। बांध टूटने वाला था, और मुझे नहीं पता था कि मैं अपनी रक्षा के लिए क्या कर सकता हूं।

जब मैं इस तरह से चिंतित महसूस करता हूं, तो मेरी शांति और खुशी गायब हो जाती है। जब मैं छोटा था तब मैं अपने नाखूनों को काटता था। अब, मैं ज्यादातर तनाव या बर्फ की तरह जमने सा हो जाता हूं। मुझे भावनात्मक रूप से ध्यान केंद्रित करने या दूसरों से जुड़ने में परेशानी होती है। यदि यह पर्याप्त खराब हो जाता है (दूसरे दिन की तरह), तो मैं शायद ही कोई बातचीत कर सकता हूं या दूसरे व्यक्ति को देख सकता हूं। हम लगभग आठ सप्ताह से घर में रह रहे हैं। जबकि मुझे इस तरह से रहने की आदत है, और यहां तक कि घर और परिवार के साथ अतिरिक्त समय का आनंद हम लेते हैं, फिर भी तनाव हमेशा बना रहता है। और, यह इमारत है।

जब भविष्य के बारे में इतना भयानक या अज्ञात है तो हम परमेश्वर से क्या उम्मीद कर सकते हैं? जब हमारी चिंता इतनी बढ़ जाती है कि हम सामान्य रूप से कार्य नहीं कर सकते हैं और हम जिस तरह का व्यक्ति बनना चाहते हैं, वह परमेश्वर हमारे लिए क्या कर सकता है?

आध्यात्मिक सत्य ६: अधिक शांति की अपेक्षा करें, क्योंकि आप अपनी चिंताओं को परमेश्वर के योग्य हाथों में डालते हैं। (फिलिप्पियों ४: ६-७)

प्रेरित पौलुस बहुत अच्छी तरह से जानता था कि कई मसीही, अपने मजबूत विश्वास के बावजूद, अभी भी चिंता से जूझ रहे हैं। मानव स्वभाव यैसा ही है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें अपनी चिंताओं के लिए कैदी बनना होगा। इसलिए, वह यह काफी सरल सूत्र प्रदान करता है, इस वादे के साथ कि यदि हम इसका पालन करते हैं, तो परमेश्वर की शांति हमारे हृदय और विचारों की रक्षा करेगी। उसका सूत्र क्या है?

किसी बात को लेकर चिंतित न हों,

लेकिन हर स्थिति में प्रार्थना और विनती द्वारा,

धन्यवाद के साथ,

परमेश्वर से अपने निवेदन प्रस्तुत करें।

और परमेश्वर की शांति, जो सारी समझ से परे है,

मसीह यीशु में तुम्हारे हृदय और विचार यीशु मसीह में सुरक्षित रहेगी।

फिलिप्पियों 4: 6-7, एनआईवी

यदि हम कदम से कदम प्रेरित पौलुस द्वारा कहे गये सुझाव के मार्गदर्शन को तोड़ते हैं, तो हम आसानी से देख सकते हैं कि हमें क्या करने की आवश्यकता है, जब भी हम चिंतित होकर महसूस कर रहे हों।

१- पहचानें कि आप जितना महसूस करते हैं उससे अधिक चिंतित हो सकते हैं। आमतौर पर, लक्षणों में घबराहट या तनाव महसूस करना, कुछ ऐसी चीजों को ठीक करना, जिनके बारे में आप चिंतित हैं, तर्कहीन रूप से भयभीत हो जाना, थका हुआ या कमजोर महसूस करना, सोने में परेशानी होना और आगे बढ़ना शामिल हैं। यदि आप चिंतित महसूस कर रहे हैं, तो इसे अस्वीकार न करें या ऐसा कुछ होने का दिखावा करने की कोशिश करें जो आप नहीं हैं। अपनी चिंता को पहचानना उससे मुक्त होने की दिशा में पहला कदम है।

२- परमेश्वर तक पहुँचे। जब आप संकट में होते हैं, तो आपका प्रेमी सृष्टिकर्ता और उद्धारकर्ता आपके लिए होता है। इन समयों में प्रार्थना का मुख्य लक्ष्य अपने आप से बाहर निकलना और परमेश्वर के साथ संबंध बनाना है, ताकि वह आपको अपनी चिंता के अंधेरे कुहरा से बाहर निकाल सके। अपना हृदय उसके पास डालें। उस शांति की तलाश करें जो उसके करीब आने और उसकी उपस्थिति में आराम करने के रूप में है, जैसा कि मैंने अपने पिछले निबंध में चर्चा की थी।

३- परमेश्वर से वह सब कुछ मांगें जो तुम्हें चाहिए और जरूरत है। एक सूची बनाएं और परमेश्वर को बताएं कि आप किस चीज के बारे में चिंतित हैं और आप जो कुछ भी करना चाहते हैं। यह एक खरगोश के पैर को पकड़ना या कुछ धार्मिक प्रतिमा को ढालना या नक्काशी करना, जादू की शक्तियों को प्राप्त करने या अपनी इच्छा के अनुसार परमेश्वर को मनाने और मजबूर करने जैसा नहीं है। यह सच है, संत पौलुस ने फिलिप्पीवासियों को आश्वासन दिया कि "मेरा परमेश्वर मसीह में उसकी महिमा के धन के अनुसार आपकी सभी आवश्यकताओं को पूरा करेगा" (फिल।४:१९), लेकिन वह वादा नहीं करता है कि सिर्फ प्रार्थना करने से आपको वह सब कुछ मिलेगा जो आप मानते हैं। नहीं, वह उन लोगों से क्या वादा करता है जो अपने अनुरोधों को परमेश्वर के निकट लाना है।

मदद मांगते समय आभारी रहें। अपनी प्रार्थनाओं में अपनी चिंताओं और इच्छाओं पर अपना सारा ध्यान न दें। अपने जीवन में क्या कमी है, इस पर ध्यान देने के साथ-साथ आप इसके लिए आभारी रहें। "अपने आशीर्वाद गिनें, उन्हें एक-एक करके नाम लें।" हमारे परिवार के खाने की चीजों से पहले, हम प्रार्थना करते हैं, हर कोई एक बात साझा करता है कि वे दिन के लिए आभारी हैं, एक तरह से उन्होंने अपने जीवन में काम पर परमेश्वर को देखा है, या एक अनुभव जिसने उन्हें परमेश्वर के करीब खींच लाया है। यह तालिका के चारों ओर मूड के लिए एक "ऊपरी" है। हमेशा कई कारण हैं कि हम चिंतित, क्रोधित, या दुखी महसूस कर सकते हैं, इसलिए

४- धन्यवाद के शब्दों को साझा करने से हर किसी के मन और हृदय में कुछ नया जीवन होता है। एक अच्छे दोस्त ने मुझे हाल ही में बताया कि वह हर दिन जानबूझकर "खुशी का चयन" करने की कोशिश कर

रहा है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि उसका वजन क्या हो सकता है। हम जो रवैया चुनते हैं उससे फर्क पड़ता है।

पौलुस यह अच्छी तरह से जानता था ,कि अगर हम अपने आप को अपने डर और समस्याओं पर ध्यान केन्द्रित करने दें, तो हम कम नहीं, बल्कि अधिक चिंतित हो जाएंगे। अगर, इसके बजाय, हम सचेत रूप से और व्यवस्थित रूप से प्रार्थना और धन्यवाद के साथ हमारी चिंता को परमेश्वर के निकट लाने हैं, तो परिणाम अधिक से अधिक शांति होगा। जैसा कि मैंने पहले ही कहा है, इस तरह से प्रार्थना करने पर, हमें अपनी चिंता से इनकार नहीं करना चाहिए। इसके विपरीत, हमें अपने ऊपर हावी होने वाली शक्ति को पूरी तरह से पहचानने की जरूरत है और परमेश्वर से हमारे सभी भय और चिंताओं के बारे में सीधे बात करें। इसी तरह, धन्यवाद के साथ प्रार्थना करना सिर्फ सकारात्मक सोच या हमारी चिंताओं को कम करना नहीं है (जितना जरूरी सकारात्मक सोचना है)। इसके बजाय, इस तरह की प्रार्थना हमारी आत्माओं को पवित्र आत्मा के साथ जोड़ती है, ताकि हम उस तरह की आध्यात्मिक सहायता प्राप्त कर सकें जो परमेश्वर हमें हमारे संकट में देना चाहता है। हमें जो शांति मिलती है वह परमेश्वर की आत्मा है, जो प्रार्थना के माध्यम से हमारे पास आती है और हमें उस बोझ से मुक्त करती है जिसे हम अकेले या अपनी शक्ति से ले जाने की कोशिश कर रहे हैं।



एक उपयुक्त सादृश्य

एक समय, जब मेरा बड़ा बेटा केवल छह साल का था, वह बहुत बीमार हो गया। जब भी हम उसे पीने के लिए थोड़ा पानी देने की कोशिश करते, वह उसे उल्टी कर देता। हमने देखा कि दिन ढलने के साथ-साथ

वह कमजोर होते जा रहा है। डॉक्टर ने मुझे उसे अस्पताल लाने की सलाह दी, लेकिन मुझे लगा कि मैं उसे वापस स्वास्थ्य के लिए पोषण दे सकता हूँ। जैसे-जैसे अंधेरा बढ़ता गया, मैंने अपना बिस्तर उसके बगल में फर्श पर लगाया। मैं सोचता रहा कि अगर वह केवल सो सकता है, तो वह ठीक हो जाएगा। लेकिन यह नहीं था मैं अपनी खांसी और बेचैनी से, बार-बार जागने के लिए छोड़ देता।

जैसा कि यह स्पष्ट हो गया है कि वह सोने या किसी भी तरल पदार्थ को पेट के भीतर रखने में सक्षम नहीं होगा, मैं और अधिक चिंतित हो गया। अंत में, हताशा में, मैंने एक बार अपने डॉक्टर को फोन किया, जिसने मुझे फिर से आपातकालीन कक्ष में लाने के लिए कहा। इस बार मैंने सुन लिया। जब हम पहुंचे, 2 या 3 बजे, मैंने अपने बेटे के लगभग निर्जीव शरीर को डॉक्टर की बाहों में डाल दिया। डॉक्टर ने उस पर एक नज़र डाली और फिर जल्दी से मुझे यह कहते हुए निहार लिया, "आपको उसे जल्द लाना चाहिए था।"

मैं कितना मूर्ख हो गया था! मैंने अपने बेटे की जान जोखिम में डाल दी। उसे अपनी मदद की ज़रूरत के बजाय, मैंने एक साथ अपने मन को झूठी आशा के साथ भरने के लिए चुना और मेरी चिंता में डूबा रहा। मैं अपने सोचने और व्यवहार करने के तरीके में फंस गया था। वह और हम दोनों कीमत चुका रहे थे।

मैंने पिछले 28 वर्षों में कई बार उस रात के बारे में सोचा है। यह मेरे लिए एक वास्तविक सबक था कि कैसे गंभीर चिकित्सा समस्याओं को संभालना है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि मेरे सभी बोझों और चिंताओं को अपने ही कंधों पर उठाने की कोशिश नहीं करना एक निरंतर अनुस्मारक है। जब मैंने आखिरकार अपने बेटे को डॉक्टर की देखभाल में लगाया, तो मुझे बहुत राहत मिली। मुझे यकीन नहीं है कि अगर मेरे बेटे को बचाया जा सकता है, लेकिन मुझे पता था कि मैं मदद के लिए सबसे अच्छी जगह गया था। (शुक्र है, वह ठीक हो गया और अब एक बहुत स्वस्थ २८ वर्षीय व्यक्ति है।)

आध्यात्मिक रूप से, मेरा अनुभव मेरी सभी चिंताओं और गंभीर चिंताओं को संभालने के लिए एक उपयुक्त सादृश्य बन गया। आज, जब भी मुझे लगता है कि मेरी चिंता का स्तर बढ़ रहा है, यह प्रार्थना के लिए एक आवाज है। जैसे मैंने अपने बेटे को अपनी बाहों में इकट्ठा किया कि एक भयानक रात, जब वह बहुत बीमार था, और उसे डॉक्टर के पास ले गया, मैंने अब नियमित रूप से उन सभी चीजों को ध्यान किया, जिनके बारे में मैं चिंतित हूँ और उन्हें अपने पिता के हाथों में डाल दिया। और समय और फिर से, मैं जल्द ही अपने संकट से राहत और स्वतंत्रता महसूस करता हूँ। जिस शांति को मैंने जाना है, वह केवल संत पोलुस द्वारा वर्णित है। यह "सभी समझ को हस्तांतरित करता है" और मेरे हृदय और विचार को भारी, सभी-उपभोग की चिंता से पीड़ित करता है।

आध्यात्मिक उपयोग

आप इन दिनों अपनी चिंता से कैसे निपट रहे हैं?

फिलिप्पियों को प्रेरित पौलुस का निर्देश आपके लिए भी यह हैं।

अपनी चिंता को स्वीकार करें।

परमेश्वर के साथ जुड़ने के लिए उसके निकट पहुँचें, भले ही आप केवल कुछ सरल शब्दों में कह सकें, जैसे "पिता, मेरी मदद करें," "यीशु, मेरा बोझ उठाएं" या "पवित्र आत्मा, मुझे आज़ाद करें।"

यदि आप अधिक विशेष रूप से प्रार्थना कर सकते हैं, तो अपनी सभी चिंताओं और समस्या को परमेश्वर के साथ साझा करें। अपनी हर एक उस चीज़ के लिए पूछें जो आप चाहते हैं और जरूरत है। उसे अपने सभी बोझ दे दो ... और उसे उसके हाथों में छोड़ दो। क्योंकि वह आर्थिक, तर्गी हों, घर बनाने की, चिंता बेटी के विवाह चिंता नौकरी की चिंता, कही रुका रकम नहीं आ रहा की चिंता,

प्रार्थना करते समय अपनी चिंता को धन्यवाद के साथ ध्यान से बदलें। आभारी हो। अपने जीवन में जो अच्छा है उसके लिए खुद को कृतज्ञ महसूस करें। और आनंद करें।

जैसा कि हमने इस श्रृंखला में बार-बार कहा है, आप यह नहीं जान सकते कि परमेश्वर आपके अनुरोधों का क्या करेगा या नहीं गृहण करेगा। लेकिन यह यहाँ की बात नहीं है। जब आपको चिंता से तौला जाता है, तो पौलुस कहता है, अपनी सभी चिंताओं को इकट्ठा करो और उन्हें अपने स्वर्गीय पिता के प्यार भरे हाथों में डाल दो। परमेश्वर के निकट आँ, अपने आशीर्वादों को गिनें, और उस पर झुक कर उन तरीकों से आपका समर्थन करें जो केवल वह कर सकता है। यह सत्य, पालन, आंतरिक शांति का मार्ग है।

आप उसका पूरा ध्यान रखेंगे, जिसका मन तुझमें स्थिर है,

क्योंकि वह तुम पर भरोसा करता है।

हमेशा के लिए यहोवा पर भरोसा रखो,

यहोवा पर सदा भरोसा रख, क्योंकि वह अनंत चट्टान है

यशायाह २६: ३-४

अपना बोझ यहोवा पर डाल दे, वह तुझे सभालेगा ,वह धरमी को कभी टलने नहीं देगा। भजन सहिता

५५:२२

परमेश्वर आपको शांति दे

बिशप अरविंद दीप

अगले सप्ताह फिर मिलेंगे: आपकी चिंता आपको कैसे सिखा सकती है जो आपको सबसे ज्यादा जानना चाहिए



Sedona, Arizona