



**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 7 ;

Topic – Expect to be renewed ,as you accept your limitation and Wait on God

नए सिरे से अपेक्षा करें, क्योंकि आप अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हैं और परमेश्वर की प्रतीक्षा करते हैं।



जागने के सपने में, जो मैंने अपने आखिरी निबंध में लिखा था, मैंने पानी की एक विशाल दीवार देखी जो ऐसा लग रहा था जैसे यह किसी भी क्षण टूटने वाला है और मुझे धो रहा है। मैं अपनी सारी चिंताओं को मेरे सामने जमीन पर एक कंबल पर फैला हुआ देख सकता था। मैं उनके चारों ओर कंबल को मोड़ना चाहता था, जैसा कि मैं आमतौर पर करता हूं, उन्हें परमेश्वर के हाथों में उठाने के लिए। लेकिन मैं नहीं

कर सका। यह बहुत भारी था! जब मैंने और करीब से देखा, तो मुझे महसूस हुआ कि कंबल के बीच में एक बहुत बड़ा बोल्ट था। मैं उसे कैसे उठा सकता

सबसे पहले, मुझे नहीं पता था कि क्या करना है। फिर, किसी कारण से, मैं धीरे-धीरे बड़ी चट्टान के पास जाने लगा। मैंने सावधानी से उस पर अपना हाथ रख दिया, और मेरे आश्चर्य के लिए बहुत कुछ करना शुरू कर दिया। यह पता चला है कि यह वास्तव में बर्फ से भरा एक टुकड़ा था, जो मेरे स्पर्श से पिघलना शुरू हुआ। यह छोटा हो गया, मैं हल्का महसूस किया।

बाद में, मुझे एहसास हुआ कि सपने का क्या मतलब था। जब हमारी चिंताएँ परमेश्वर को उठाना भारी लगता है, तो हमें सबसे पहले अपनी चिंताओं का सामना करना पड़ सकता है। केवल उन पर प्रतिक्रिया करने के बजाय, उन्हें नकारना, उनसे दूर भागना, या बस उनके लिए एक कैदी होने के नाते, हम अपने साहस को इकट्ठा कर सकते हैं और सीधे उनसे संपर्क कर सकते हैं। जैसा कि हम उन्हें ("स्पर्श") नाम देते हैं, हमें उनके बारे में और खुद से कुछ सीखने की संभावना है जो हमें उनकी शक्ति से मुक्त कर देगा। जैसा कि हमने सोचा था कि वे उतने बड़े या धमकी देने वाले नहीं हो सकते हैं, या हम उन्हें बेहतर तरीके से संभालने के लिए अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं। या फिर, हम बस उन्हें जाने दे सकते हैं।

फिर, हमारी चिंताओं की प्रकृति को ध्यान से संबोधित करते हुए और कार्य करने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना निःशुल्क और नए सिरे से है।

आध्यात्मिक सत्य -7

नए सिरे से अपेक्षा करें, क्योंकि आप अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हैं और परमेश्वर की प्रतीक्षा करते हैं। (ईब्रानी। २:१५ यशायाह ४०:२८-३१ इफिसि। ३:२०२१)



बाइबल के सबसे अक्सर उद्धृत अध्याय में से, यशायाह ४० :२८-३१ इस्राएल के लोगों को आराम के शब्द प्रदान करता है, जो बाबुल में कैद थे। वे अपनी परिस्थितियों को बदलने के लिए कुछ नहीं कर सकते थे। वे तनाव में थे, डरते थे, और अपराधबोध का भारी वजन महसूस करते थे। वे अपने पाप और खराब विकल्पों के परिणाम भुगत रहे थे। इसलिए, यशायाह ने अब इन प्रसिद्ध शब्दों को लिखा:

क्या आपको पता नहीं है? क्या आपने नहीं सुना?

यहोवा हमेशा के लिए परमेश्वर है, जो पृथ्वी के सिरों का सृष्टि करने वाला है।

वह थकता नहीं और न श्रमित होता उसके विचार समझ से परे है।

वह श्रमित को शक्ति देता है, और शक्तिहीन को मजबूत करता है।

यहां तक कि युवा मूर्च्छित हो जाएंगे और थके हुए होंगे, और युवा श्रमित हो जाएंगे;

लेकिन जो लोग यहोवा की प्रतीक्षा करते हैं, वे अपनी ताकत का नवीनीकरण करेंगे,

वे उकाब की तरह पंखों के साथ ऊपर उड़ेंगे

वे थके हुए होंगे पर निर्बल नहीं होंगे, वे चलेंगे और श्रमित नहीं होंगे।

यशायाह ४०:२८-३१,

इन शब्दों में उत्साह और बहुत आशा है, हम थक सकते हैं पर परमेश्वर नहीं देखे इन वचनों को क्या तुम नहीं जानते? क्या तुम ने नहीं सुना? यहोवा जो सनातन परमेश्वर और पृथ्वी भर का सिरजनहार है, वह न थकता, न श्रमित होता है, उसकी बुद्धि अगम है।

वह थके हुए को बल देता है और शक्तिहीन को बहुत सामर्थ्य देता है।

तरुण तो थकते और श्रमित हो जाते हैं, और जवान ठोकर खाकर गिरते हैं;

परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं, वे नया बल प्राप्त करते जाएंगे, वे उकाबों की नाई उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे॥

हमें अपनी सीमाओं और मानवीय क्रूरता को स्वीकार करके और केवल परमेश्वर जो कर सकता है, उसमें अपनी आशा रख कर "यहोवा परमेश्वर की प्रतीक्षा करनी चाहिए। और जब हम करते हैं, तो हम अक्सर हल्का महसूस करेंगे। हम पाएंगे कि हम अपने मन और दिमाग को फिर से आत्मा के लिए खोल सकते हैं। हम तरौताजा और अधिक ऊर्जावान बनेंगे। हम जीवन में अपने उद्देश्य को पूरा करने, परमेश्वर को जानने, प्यार करने और उसकी सेवा करने में बेहतर होंगे। यशायाह की कल्पना में, हम "उकाब जैसे पंखों के साथ उड़ेंगे।" हम "दौड़ेंगे और थके हुए नहीं होंगे।"

चिंता को अपने शिक्षक होने दो

चिंता मानव अनुभव का एक सामान्य हिस्सा है जो अक्सर तनावपूर्ण और बोझ महसूस करता है। हालाँकि, अगर हम चिंता को अपने शिक्षक होने दें, तो यह हमारी स्थिति और हमारे डर के बारे में कुछ बता सकता है जो सहायक हो सकता है।

उदाहरण के लिए, जब हम चिंता को महसूस करते हैं, तो अक्सर इसका मतलब है कि कुछ महत्वपूर्ण दांव पर है। हम या कोई व्यक्ति या कोई ऐसी चीज जिसके बारे में हम गहराई से परवाह करते हैं, उसे धमकी दी जाती है। यदि हम चिंतित विचारों और भावनाओं में रहते हैं, तो हम दुखी होंगे। लेकिन अगर हम अपनी चिंता को अपने स्वयं के मूल्यों और जरूरतों के बारे में गहराई से समझने के लिए मार्गदर्शन करते हैं, तो हम इस बारे में नई जानकारी प्राप्त कर सकते हैं कि क्या हो रहा है और यदि, क्या, और कब हम इसके बारे में कुछ कर सकते हैं।

व्यावहारिक रूप से, मैंने अपनी चिंताओं को तीन श्रेणियों में से एक में विभाजित करने के लिए बहुत उपयोगी पाया है। सबसे पहले, मुझे उनका सामना करना है और उनका नाम लेना है। फिर, मुझे पहले प्रत्येक के लिए निर्णय लेने की आवश्यकता है, क्या इस चिंता के बारे में मैं कुछ कर सकता हूँ? मेरे जवाब के आधार पर, मैंने इसे तीन श्रेणियों में से एक में रखा: कार्य, प्रतीक्षा, जाने दे

श्रेणी १: कार्य

अगर मुझे लगता है कि मैं कुछ कर सकता हूँ, तो चिंता प्रथम श्रेणी: कार्य में है। उदाहरण के लिए, जब संयुक्त राज्य अमेरिका में Covid -19 हर जगह फैलने लगा, तो मुझे इस बात की चिंता थी कि मैं और मेरा परिवार बीमार होंगे या नहीं। मुझे तुरंत एहसास हुआ कि, जबकि मैं वायरस के प्रसार को नियंत्रित नहीं कर सकता था, हम खुद को बचाने की कोशिश कर सकते थे। जैसे ही हमने ऐसा करने के लिए अपनी शक्ति के भीतर क्या करने की कार्रवाई की (जैसे, मास्क पहनने के लिए, नियमित रूप से अपने हाथ धोना, सामाजिक रूप से दूसरों से दूरी बनाना, भीड़भाड़ वाली जगहों से बचना इत्यादि), हमारी चिंता का स्तर कम होने लगा। यह खतरा दूर नहीं हुआ, लेकिन हमारी चिंता कम हो गई क्योंकि हम खुद की मदद के लिए कुछ कर रहे थे।

श्रेणी 2: प्रतीक्षा करें।

अगर चिंता कुछ ऐसी है, जिसके बारे में मैं अभी कुछ नहीं कर सकता, क्योंकि मैं जानकारी या किसी और के कार्यों का इंतजार कर रहा हूँ, तो यह श्रेणी 2 में जाता है: रुको। उदाहरण के लिए, क्या मैं म्यांमार और वियतनाम में अपने निर्धारित कार्यशालाओं का संचालन कर सकूंगा? क्या मैं म्यांमार इंस्टीट्यूट ऑफ थियोलॉजी (एमआईटी) के दूसरे सेमेस्टर में फिर से पढ़ा सकूंगा? मेरे लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर यात्रा करना कब पर्याप्त होगा?

मैं अब इन सवालों का जवाब नहीं जान सकता। मुझे यह देखने के लिए इंतजार करना होगा कि म्यांमार सरकार क्या निर्णय लेती है, क्या वायरस को शामिल किया जा सकता है, और किस तरह के सुरक्षा उपाय किए जा सकते हैं। अभी के लिए, मुझे लगता है कि अधिकारियों को क्या करना चाहिए या मैं क्या करने में सक्षम होने जा रहा हूँ, इसके बारे में चिंता करने के बजाय, मुझे खुद को बताने की जरूरत है, समय आ रहा है जब मुझे जवाब पता चल जाएगा। तब तक, मुझे इंतजार करने की जरूरत है। मुझे अपना ध्यान इस ओर मोड़ने की जरूरत है कि मैं (श्रेणी 1) के बारे में क्या कर सकता हूँ और यह इंतजार करने के लिए कि परमेश्वर क्या करने जा रहा है।



श्रेणी 3: जाने दो।

अंत में, कई बार, मैं जिस चीज को लेकर चिंतित हूँ वह पूरी तरह से मेरे नियंत्रण से बाहर है, और ऐसा कुछ भी नहीं है जो मैं कर सकता हूँ। उदाहरण के लिए, मैं सोच रहा हूँ कि क्या म्यांमार में मेरे छात्र और सहकर्मी हैं और मेरे अन्य वैश्विक साझेदार ठीक? . क्या कोई आर्थिक निराशा होगा? क्या दुनिया कभी महामारी से पूरी तरह से उबर पाएगी? इस तरह के मुद्दे चल रहे हैं। वे शायद अनिश्चित काल के लिए खतरे के रूप में रहेंगे। जवाबों का इंतजार हमेशा के लिए हो सकता है। इसलिए, मैं अपने आप से कहता हूँ, मैं उस पुल को पार करूँगा जब मैं इसे प्राप्त करूँगा। तब तक, अगर मेरे पास कुछ नहीं है, तो मैं इसे जाने दूँगा। यह ठीक है। मुझे इस बात की चिंता करने की जरूरत नहीं है कि मैं इस बारे में कुछ नहीं कर सकता।

यदि आप अपनी चिंताओं को एक साथ इकट्ठा कर सकते हैं और उन्हें परमेश्वर के हाथों में रख सकते हैं, तो यह करें! लेकिन अगर वजन बहुत अधिक लगता है, या आपकी परिस्थितियाँ बहुत अधिक हैं, तो यह प्रयास करें: अपने साहस को मजबूत करें और अपनी चिंताओं की ओर बढ़ें। हर एक का नाम (स्पर्श), और

यह पूछें, “आप मुझे क्या जानना चाहते हैं? आप मुझे क्या बता सकते हैं जो मुझे बेहतर सामना करने में मदद कर सकता है? ”

क्या कुछ, कुछ भी है, आप अपनी चिंताओं को कम करने में मदद कर सकते हैं? यदि हां, तो यह कार्य का समय है। खुद की मदद करने के लिए अपनी शक्ति के भीतर क्या करें। यदि, हाथ पर, आपके लिए अभी कुछ नहीं है, तो, अपने आप को प्रतीक्षा करने के लिए कहें। उस समय की प्रतीक्षा करें जब कार्रवाई फिर से संभव हो और इस बीच बेहतर चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। अंत में, यदि चिंता पूरी तरह से आपके नियंत्रण से बाहर है या खतरे चल रहे हैं, तो जाने दें।

जितना अधिक आप अपनी खुद की मानवीय सीमाओं का सामना करते हैं और स्वीकार करते हैं कि आप केवल वही करने के लिए जिम्मेदार हैं जो करने की आपकी शक्ति के भीतर है, आप जितने मुक्त हो जाएंगे। आप उन बोझों को ढोने की कोशिश करना बंद कर देंगे जो आपके लिए नहीं हैं। आप पिता के असीम प्यार में अधिक शांति से आराम करेंगे। आप अपने मनो को पूरी तरह से जीने में, रचनात्मक होने में, और उन सभी के साथ मसीह के प्यार और प्रकाश को साझा करने में बिताएंगे जिनके बारे में आप सबसे अधिक ध्यान रखते हैं।

अपनी खुद की ताकत में, आप अपनी सीमा तक पहुंचने जा रहे हैं। यही कारण है कि आप निर्बल हुए और थके हुए हो जाते हैं। इसलिए, जो आपके लिए बहुत भारी है, उसे उठाने की कोशिश करना बंद करें, और उन चीजों के बारे में चिंता करना बंद करें जो कभी नहीं हो सकती हैं। अपने बोझ को परमेश्वर के हाथों में रखो और उसके रास्ते और समय के अनुसार कार्य करने की प्रतीक्षा करो। आप जो नियंत्रित या कर नहीं सकते, उसके बारे में इतनी चिंता करना बंद करें और पवित्र आत्मा को अपने मन, आत्मा और मन को नवीनीकृत करने दें। पुराने क्लिच, "जाने दो और परमेश्वर को आने दो," सहायक। यह अधिक से अधिक शांति और आनंद का मार्ग भी है।

अब उस परमेश्वर के लिये जो अपनी उस शक्ति से जो हममें काम कर रही है, जितना हम माँग सकते हैं या जहाँ तक हम सोच सकते हैं, उससे भी कहीं अधिक कर सकता है, उसकी कलीसिया में और मसीह यीशु में अनन्त पीढ़ियों तक सदा सदा के लिये महिमा होती रहे। आमीन।

इफिसि ३:२०-२१

अगले हफ्ते: इस निबंध श्रृंखला के समापन में, मैं अपनी व्यक्तिगत कहानी साझा करूंगा कि मैंने व्यक्तिगत त्रासदी के बाद परमेश्वर पर फिर से विश्वास करना कैसे सीखा।

Copyright © 2020 Timothy C. Geoffrion, Wayzata, Minnesota. All rights reserved to the author, but readers may freely download, print, forward, or distribute to others, providing that this copyright notice is included.