युवाओं के लिए

आराधना

हेलो दोस्तों!

आज की इस व्यस्त दुनिया में, ‘ऊपर देखना’ हमें याद दिलाता है कि असली मदद, सुरक्षा और मार्गदर्शन कहाँ से आता है। भजन 121 से प्रेरित, ये आराधना भक्ति आपको जीवन के विकर्षणों और चुनौतियों के बजाय स्वर्ग और पृथ्वी के बनाने वाले, परमेश्वर पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है।

प्रत्येक आराधना आपको ठहरने और यह सोचने के लिए बुलाती है कि कैसे परमेश्वर आप पर नज़र रखता है, कठिन समय में सुरक्षा प्रदान करता है और दैनिक जीवन में मार्गदर्शन देता है। आपको विश्वास में बढ़ने, चिंताओं को प्रार्थना में बदलने और परमेश्वर के साथ एक करीबी रिश्ता बनाने के सरल तरीके मिलेंगे। चाहे आप किसी कठिन परिस्थिति का सामना कर रहे हों, आराम की तलाश में हों, या बस सब कुछ सुलझाना चाहते हों, ये चिंतन आपको ‘ऊपर देखने’ के लिए प्रोत्साहित करते हैं - विश्वास का एक कार्य जो शांति और आत्मविश्वास लाता है।

उसके साथ जुड़ने की इस यात्रा का आनंद लें जो हमेशा सुनता है, परवाह करता है, और आपके लिए मौजूद है।

# मदद के लिए ऊपर देखना

पढ़ें: भजन 121:1-2

मैं अपनी आँखें पर्वतों की ओर लगाऊँगा। मुझे सहायता कहाँ से मिलेगी? मुझे सहायता यहोवा की ओर से मिलती है, जो आकाश और पृथ्वी का कर्ता है।

हम सभी ऐसी समस्याओं का सामना करते हैं जो हमारे अकेले संभालने के लिए बहुत बड़ी लगती हैं। भजन 121 हमें परमेश्वर की ओर देखने के लिए प्रोत्साहित करता है, न कि अन्य चीजों की ओर जो हमें विचलित या अभिभूत कर सकती हैं। आज अपने जीवन में किसी चुनौतीपूर्ण चीज़ पर विचार करने के लिए कुछ समय निकालें। समस्या पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, परमेश्वर पर ध्यान केंद्रित करें। उससे मदद और शक्ति माँगते हुए प्रार्थना लिखें।

# परमेश्वर की ओर देखना जो कभी नहीं सोता

पढ़ें: भजन 121:3-4

वह तेरे पाँव को टलने न देगा, तेरा रक्षक कभी न ऊँघेगा। सुन, इस्राएल का रक्षक, न ऊँघेगा और न सोएगा।

परमेश्वर हमेशा हम पर नज़र रखता है, तब भी जब हम इसके बारे में नहीं जानते। वह हमारी देखभाल करने से कभी नहीं रुकता। इस बारे में सोचें कि यह जानकर कैसा लगता है कि आप ऐसे परमेश्वर की ओर देख सकते हैं जो हमेशा जागता रहता है, सुनने और कार्य करने के लिए तैयार रहता है। एक ऐसी स्थिति लिखें जहाँ आपने खुद को अकेला महसूस किया हो, और खुद को याद दिलाएँ कि परमेश्वर तब भी आपके साथ था।

# सुरक्षा और आश्रय के लिए ऊपर देखें

पढ़ें: भजन 121:5-6

यहोवा तेरा रक्षक है; यहोवा तेरी दाहिनी ओर तेरी आड़ है। न तो दिन को धूप से, और न रात को चाँदनी से तेरी कुछ हानि होगी।

जब जीवन कठोर या डरावना लगता है, तो परमेश्वर हमारा शरणस्थान बनने का वायदा करता है। इसका मतलब यह नहीं है कि समस्याएँ गायब हो जाती हैं, लेकिन इसका मतलब यह है कि हम अकेले नहीं हैं। जब आप कमज़ोर या असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आप शांति के लिए परमेश्वर की ओर कैसे देख सकते हैं? प्रार्थना में समय बिताने की कोशिश करें, इस सप्ताह परमेश्वर से अपना शरणस्थान बनने के लिए कहें।

# रोज़मर्रा की ज़िंदगी में मार्गदर्शन के लिए ऊपर देखें

पढ़ें: भजन 121:7-8

‘यहोवा सारी विपत्ति से तेरी रक्षा करेगा; वह तेरे प्राण की रक्षा करेगा। यहोवा तेरे आने जाने में तेरी रक्षा अब से लेकर सदा तक करता रहेगा।‘

परमेश्वर की सुरक्षा सिर्फ़ बड़े, नाटकीय क्षणों के लिए नहीं है – यह आपके रोज़मर्रा के जीवन के लिए है। चाहे आप स्कूल में हों, घर पर हों या दोस्तों के साथ, परमेश्वर आपका मार्गदर्शन करता है। आज, छोटी-छोटी चीज़ों में उसकी ओर ‘देखें’। निर्णय लेने से पहले, चाहे वह सरल ही क्यों न हो, परमेश्वर से मार्गदर्शन माँगें और देखें कि वह आपको किस तरह से मार्गदर्शन देता है।

जब आप डरे हुए हों तो ऊपर देखें

पढ़ें: यशायाह 41:10

मत डर, क्योंकि मैं तेरे संग हूँ, इधर उधर मत ताक, क्योंकि मैं तेरा परमेश्‍वर हूँ; मैं तुझे दृढ़ करूँगा और तेरी सहायता करूँगा, अपने धर्ममय दाहिने हाथ से मैं तुझे सम्भाले रहूँगा।

डर एक ऐसी चीज़ है जिसका हम सभी अनुभव करते हैं, लेकिन परमेश्वर चाहता है कि हम उसकी ओर देखें और भरोसा करें कि वह हमारे साथ है। उस डर के बारे में सोचें जिसे आप पकड़े हुए हैं, और प्रार्थना में उसे परमेश्वर को सौंप दें। हर बार जब वह डर वापस आता है, तो अपनी चिंता पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय परमेश्वर की ओर देखने का अभ्यास करें।

# दूसरों को ऊपर देखने के लिए प्रोत्साहित करें

पढ़ें: इब्रानियों 12:1-2

तो आओ, हर एक रोकनेवाली वस्तु और उलझानेवाले पाप को दूर करके, वह दौड़ जिसमें हमें दौड़ना है धीरज से दौड़ें, और विश्‍वास के कर्ता और सिद्ध करनेवाले यीशु की ओर ताकते रहें।

यह आयत हमें विश्वास की दौड़ में दौड़ते समय अपनी आँखें यीशु पर टिकाए रखने की याद दिलाती है। लेकिन हम अकेले नहीं हैं - हम दूसरों को भी ध्यान केंद्रित रखने में मदद कर सकते हैं। किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे प्रोत्साहन की आवश्यकता हो सकती है। आप इस सप्ताह उन्हें परमेश्वर की ओर देखने में कैसे मदद कर सकते हैं? उनके लिए प्रार्थना करें या उनके साथ कोई अच्छा शब्द साझा करें।

# ऊपर देखें और आत्मविश्वास के साथ जिएँ

पढ़ें: रोमियों 8:28

हम जानते हैं कि जो लोग परमेश्‍वर से प्रेम रखते हैं, उनके लिये सब बातें मिलकर भलाई ही को उत्पन्न करती हैं; अर्थात् उन्हीं के लिये जो उसकी इच्छा के अनुसार बुलाए हुए हैं।

'ऊपर देखने' का अर्थ है यह भरोसा करना कि परमेश्वर सभी चीज़ों के द्वारा भलाई के लिए काम कर रहा है, तब भी जब हम इसे अभी नहीं देख सकते हैं। जैसे ही आप इस सप्ताह को समाप्त करते हैं, इस बात पर विचार करें कि परमेश्वर की ओर देखने से आपका दृष्टिकोण कैसे बदल गया है। एक तरीका लिखें जिससे आप भविष्य में परमेश्वर की ओर देखने का अभ्यास करना जारी रखना चाहते हैं।