परमेश्वर की स्थिर नींव

जब हम उस दुनिया की स्थिति पर विचार करते हैं जिसमें हम रहते हैं, जहाँ युद्ध और संघर्ष हर समाचार चैनल पर हावी होते दिखते हैं, प्राकृतिक आपदाएँ वैश्विक स्तर पर लोगों को प्रभावित करती हैं और जहाँ समुदायों के भीतर टूटे हुए रिश्ते आम हैं, तो हम भजन 46 पर एक नज़र डालते हैं, जो हमें यह विश्वास दिलाता है कि परमेश्वर किसी भी और हर एक परिस्थिति में एक स्थिर नींव है।

भजन 46 हमें याद दिलाता है कि परमेश्वर कौन है और हमारी उम्मीद किस पर टिकी है। हम परमेश्वर की भलाई और हमारे प्रति उसकी वफादारी को याद कर सकते हैं। चाहे हमारी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, हमारे पास प्रशंसा करने का एक कारण है।

हम बदलते हैं, हमारी परिस्थितियाँ बदलती हैं, लेकिन हमारा परमेश्वर कभी नहीं बदलता।

भजन 46

प्रधान बजानेवाले के लिये, कोरहवंशियों का,
अलामोत की राग पर एक गीत

1परमेश्वर हमारा शरणस्थान और बल है,
संकट में अति सहज से मिलनेवाला सहायक।

2इस कारण हम को कोई भय नहीं चाहे पृथ्वी उलट जाए,
और पहाड़ समुद्र के बीच में डाल दिए जाएँ;

3चाहे समुद्र गरजे और फेन उठाए,
और पहाड़ उसकी बाढ़ से काँप उठे।

4एक नदी है जिसकी नहरों से परमेश्वर के नगर में
अर्थात् परमप्रधान के पवित्र निवास स्थान में आनन्द होता है।

5परमेश्वर उस नगर के बीच में है, वह कभी टलने का नहीं;
पौ फटते ही परमेश्वर उसकी सहायता करता है।

6जाति जाति के लोग झल्ला उठे, राज्य राज्य के लोग डगमगाने लगे;
वह बोल उठा, और पृथ्वी पिघल गई।

7सेनाओं का यहोवा हमारे संग है;
याकूब का परमेश्वर हमारा ऊँचा गढ़ है।

8आओ, यहोवा के महाकर्म देखो, कि उसने पृथ्वी पर कैसा कैसा
उजाड़ किया है।

9वह पृथ्वी की छोर तक की लड़ाइयों को मिटाता है;
वह धनुष को तोड़ता, और भाले को
दो टुकड़े कर डालता है,
और रथों को आग में झोंक देता है!

10"चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ।
मैं जातियों में महान् हूँ।
मैं पृथ्वी भर में महान् हूँ।"

11सेनाओं का यहोवा हमारे संग है;
याकूब का परमेश्वर हमारा ऊँचा गढ़ है।

स्थिर परमेश्वर मेरा शरणस्थान है

पवित्र-शास्त्र: भजन 46:1-11 मलाकी 3:6

भजन 46. इस्राएल राष्ट्र की ओर से आराधना की घोषणा, परमेश्वर की शक्ति और हर समय अपने लोगों के लिए उपलब्धता के लिए प्रशंसा का भजन। भजन 46 परमेश्वर द्वारा अपने लोगों को अद्भुत तरीके से छुटकारा दिलाने और अत्यन्त निराशाजनक परिस्थितियों में उसके अपरिवर्तनीय स्वभाव को दर्शाता है।

इस भजन के शब्द बड़े सुंदर ढंग से हमें याद दिलाते हैं कि जब परिस्थितियाँ कठिन हो जाती हैं तो परमेश्वर हमें नहीं छोड़ता। वह हमारे साथ है, और वह बदलता नहीं है। हमारा युगानुयुग-विद्यमान परमेश्वर इस संसार की चुनौतियों के प्रति कमज़ोर नहीं है; मूल्यों में परिवर्तन, भिन्न-भिन्न राय या अस्थिर पृथ्वी के कारण उसकी शक्ति और उपस्थिति में समझौता नहीं किया जाएगा।

जब जीवन की परिस्थितियाँ हमें अभिभूत करने का डर दिखाती हैं, तो हम अपने युगानुयुग-विद्यमान, अपरिवर्तनीय परमेश्वर में शरण और विश्राम पा सकते हैं।

हम इस ज्ञान पर भरोसा कर सकते हैं कि परमेश्वर हमारे साथ है और यह जानने की सुरक्षा कि परमेश्वर की शक्ति किसी प्राकृतिक आपदा (भजन 46:2-3) या युद्ध (भजन 46:8-9) में घबराती नहीं है।

परमेश्वर ने हमें देखने और हमारी देखभाल करने की अपनी क्षमता साबित की है। जब हम उसके प्रति खुले होते हैं, तो उसे देखना या समझना मुश्किल नहीं होता; वह निकट और सुलभ है। हम भरोसा कर सकते हैं कि परमेश्वर हमारे साथ है और वह वैसा ही रहेगा। अराजकता और विनाश के बीच, वह रक्षा, शांति और सुरक्षा का स्थान प्रदान करता है।

हम सर्वशक्तिमान प्रभु में शरण पा सकते हैं, जो हमारा शरणस्थान और शक्ति है, संकट के समय में हमारी सदा-उपस्थित सहायता है।

हे स्वर्गीय पिता,

अनिश्चितता के बीच, हम आपकी अपरिवर्तनीय उपस्थिति में भरोसा पाते हैं। आप हमारा शरणस्थान और ताकत हैं, मुसीबत के समय में हमारा किला हैं। हम आपकी उपस्थिति की निश्चितता और आपके अचूक प्रेम के ज्ञान में राहत पाएँ।

आमीन।

भजन 46 की आयतों को कई बार पढ़ें। ये आयतें शायद आपको बहुत परिचित लगें। इन्हें धीरे-धीरे और सोच-समझकर पढ़ें।

जब आप अपने जीवन और जिस दुनिया में आप रहते हैं, उसके बारे में सोचते हैं, तो आपके लिए यह पुष्टि करना क्या मायने रखता है कि परमेश्वर आपका शरणस्थान है, आपकी ताकत है, आपके साथ है और जब आप मुसीबत का सामना करेंगे तो वह आपका मददगार है?

इससे आपको कैसा महसूस होता है?

भजन 46 पर अपने चिंतन से आज आपको क्या याद रखने की ज़रूरत है? अपने विचारों को लिखने या विज़ुअल रिकॉर्डिंग करने के लिए कुछ समय निकालें।

स्थिर परमेश्वर मुझे साहस देता है

पवित्र-शास्त्र: भजन 46:1-11

'इस कारण हम को कोई भय नहीं चाहे पृथ्वी उलट जाए, और पहाड़ समुद्र के बीच में डाल दिए जाएँ'।

हम नहीं डरेंगे।

यह एक साहसिक दावा है। एक ऐसा दावा जिसे अपने जीवन में एक वास्तविक रूप देना हमेशा आसान नहीं होता है, खासकर तब जब हम अपनी दुनिया में, अपने परिवारों में या अपने पड़ोस में अराजकता, अनिश्चितता, खतरे और पीड़ा देखते हैं।

डर एक स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है, और यह एक ऐसी प्रतिक्रिया है जो हमें विचारहीन कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकती है या हमें आगे बढ़ने से रोक सकती है। अपनी सुरक्षा के लिए डर, परिणामों का डर, अज्ञात का डर। डर लकवाग्रस्त कर सकता है।

ऐसे समय भी होते हैं जब हमारे आस-पास चल रहे हालात, हमारे अपने जीवन की परिस्थितियाँ या हम समाचारों में जो देखते हैं वे कहानियाँ, इन सबको संभालना बहुत मुश्किल लगता है। हम खुद से सवाल कर सकते हैं:

इस सब में परमेश्वर कहाँ है?

परमेश्वर ये सब होने से क्यों नहीं रोकता?

मेरा और मेरे प्रियजनों का क्या होगा?

कई बार ऐसा होता है जब हम समझ नहीं पाते कि हमारे आस-पास क्या हो रहा है। हमारे ज़ेहन में ये सभी सवाल आ सकते हैं, लेकिन हमें कभी इनका जवाब नहीं मिलता। कई बार ऐसा भी होता है जब निडर, बहादुर और साहसी होना आसान नहीं लगता। लेकिन परमेश्वर की अच्छाई हमारी भावनाओं पर निर्भर नहीं करती।

ये वो समय है जब हमें दूसरों पर निर्भर रहना चाहिए जो हमारा समर्थन करते हैं, जो हमारे साथ एकजुटता से खड़े रहते हैं। जब हम भरोसेमंद आवाज़ें सुनते हैं, उन लोगों की आवाज़ें जिन्हें हम जानते हैं और प्यार करते हैं, जो परमेश्वर की अच्छाई और वफ़ादारी की घोषणा करते हैं, तो हम उनके भरोसे और प्यार में उम्मीद और ताकत पा सकते हैं। जब हम खुद को परमेश्वर कौन है और हमसे किए गए उसके वायदों की यादों से खुद को घेर लेते हैं, तो हम भरोसा रखने का साहस पा सकते हैं।

हमें डरने की ज़रूरत नहीं है। क्यों? क्योंकि परमेश्वर हमारा शरणस्थान, हमारी ताकत, मुसीबत के समय हमारी मदद है। और वह हमारे साथ है।

हे प्रिय प्रभु,

जब मेरे आस-पास की हर चीज़ भ्रामक और डरावनी लगती है, तो आपका धन्यवाद कि आप अटल परमेश्वर हैं जो मुझे जानते हैं और समझते हैं कि मैं कैसा महसूस करता/करती हूँ। आप ही हैं जो मुझे मेरे डर का सामना करने का साहस देते हैं और जो मुझे आगे बढ़ने में मदद करते हैं, तब भी जब जीवन कठिन लगता है। मैं इस ज्ञान में राहत पाता/पाती हूँ कि आप मेरे साथ हैं।

आमीन।

वे भरोसेमंद आवाज़ें कौन हैं
जो आपके जीवन में
परमेश्वर की अच्छाई और
वायदों की घोषणा करती हैं?

क्या आप किसी और के लिए
भरोसेमंद आवाज़ बन सकते हैं?
किसे अभी आपकी भरोसेमंद
आवाज़ की ज़रूरत है?

मैं अपने अटल परमेश्वर पर भरोसा कर
सकता/सकती हूँ

पवित्र-शास्त्र: भजन 46:1-11 भजन 107 भजन 116
व्यवस्थाविवरण 26:5-11 मत्ती 28:20

भजन 46 का लेखक हमें यह याद रखने के लिए प्रोत्साहित करता है कि परमेश्वर ने क्या किया है और, जैसा कि हम याद करते हैं, अपने भविष्य के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना सीखें।

इस्राएल के लोगों ने अपने जीवन में उन तरीकों को याद करने और पुकारने के लिए जगह बनाई, जिनसे परमेश्वर ने उनके भले के लिए इतिहास में हस्तक्षेप किया था (व्यवस्थाविवरण 26:5-11)। यह उनकी आराधना का मुख्य बिंदु था और इसने उनकी पहचान को आकार दिया।

एक ऐसे परमेश्वर में विश्वास जो लोगों की ज़रूरतों को पूरा करता है, जो पहुँचता है और उद्धार प्रदान करता है, पुराने नियम में व्याप्त है और यीशु के उद्धार कार्य के माध्यम से नए नियम में फलित होता है।

हम याद रख सकते हैं कि यीशु, मानव रूप में परमेश्वर, जानता है कि हमारी कठिनाइयों का सामना करना और उनसे निपटना कैसा लगता है। हमारे साथ उसकी उपस्थिति (मत्ती 28:20) और मानवीय स्थिति के बारे में उसका ज्ञान हमें भरोसा दिलाता है। यीशु जानता है कि खुशी और दिल का दर्द महसूस करना क्या होता है, हँसी और उदासी के साथ रोना क्या होता है। वह जानता है कि थका हुआ, भूखा और जश्न मनाना क्या होता है।

जब हम परमेश्वर के सामने आते हैं, तो हमें अपने दिल में जो कुछ भी है, उसका एक साफ-सुथरा, शब्द-परिपूर्ण संस्करण लेकर आने की ज़रूरत नहीं है। यीशु जानता है कि इंसान होना क्या होता है। हम यथासंभव ईमानदारी से आते हैं, यह जानते हुए कि वह हमारी बात सुनता है और समझता है।

हे प्रिय प्रभु,

जब मैं अतीत में आपके द्वारा मुझ पर की गई वफ़ादारी को याद करता हूँ, तो मुझे आपके प्रावधान और उद्धार में भरोसा मिलता है। आपका धन्यवाद कि मेरी वर्तमान परिस्थितियाँ आपके लिए अज्ञात नहीं हैं। आप अटल परमेश्वर हैं, और मैं आप पर अपना भरोसा रखता/रखती हूँ।

आमीन।

‘आओ, यहोवा के महाकर्म देखो।’

अपने जीवन पर चिंतन करने में कुछ समय बिताएँ। आप इसे दशकों या महत्वपूर्ण अवधियों में विभाजित करने का चुनाव कर सकते हैं।

उन समयों को याद करें जब आप परमेश्वर की उपस्थिति के बारे में जानते थे।

याद रखें कि परमेश्वर ने आपके लिए उन हालातों में क्या किया है।

आप इससे ऐसा क्या सीख सकते हैं जो वर्तमान और भविष्य के लिए भरोसा ला सकता है?

अतीत

वर्तमान

भविष्य

मेरा भरोसा अटल परमेश्वर पर है

पवित्र-शास्त्र: भजन 46:1-11 लूका 24:13-35

भजन 46 इस बात की याद दिलाते हुए समाप्त होता है कि जब हम परमेश्वर पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हम हर परिस्थिति में और अपने जीवन के हर चरण में उसकी शक्ति को देखेंगे। यह हमें याद दिलाता है कि परमेश्वर परमेश्वर है, और परमेश्वर हमारे साथ है। हम उन समयों में भी परमेश्वर की उपस्थिति के बारे में निश्चिन्त हैं जब व्यक्तिगत परिस्थितियाँ या विश्व घटनाएँ हमारे जीवन और ऊर्जा का इतना बड़ा हिस्सा ख़त्म कर देती हैं कि हमें यह पहचानना मुश्किल हो जाता है कि परमेश्वर हमारे साथ है।

इम्माऊस के रास्ते पर शिष्यों की तरह (लूका 24:13-35) ऐसे समय हो सकते हैं जब हम यह नहीं पहचान पाते हैं कि परमेश्वर हमारे साथ है या कि परमेश्वर की उपस्थिति, शक्ति और ताकत हमारी ज़रूरतों के लिए पर्याप्त है।

लेकिन परमेश्वर वहाँ है और भले ही हमारी कोई भी भौतिक परिस्थितियाँ न बदलें, उसकी उपस्थिति, शक्ति और ताकत हमारे लिए पर्याप्त रहती है।

हमारा जीवन और दुनिया का अनुभव भजनकार के जीवन और अनुभव से बहुत अलग है। फिर भी, हम उस आत्मविश्वास का दावा कर सकते हैं जो यह जानने से आता है कि परमेश्वर है, और परमेश्वर रहेगा।

हमारे डर के बावजूद, जब हम इतिहास में और अपने जीवन में परमेश्वर के काम को याद करते हैं, तो हम निश्चित हो सकते हैं कि परमेश्वर हर परिस्थिति में एक स्थिर आधार है।

हे प्रिय प्रभु,

मेरा भरोसा आप पर और सभी चीज़ों पर आपकी पूर्ण संप्रभुता पर है। जीवन की चुनौतियों और अनिश्चितताओं के बीच, मेरी मदद करें कि मैं अपनी आँखें आप पर, स्थिर परमेश्वर पर टिकाए रखूँ। आपकी उपस्थिति में, मुझे आराम मिलता है और मैं आज अपने लिए इसका दावा करता/करती हूँ।

धन्यवाद, यीशु।

आमीन।

‘...जब मैं सड़क पर अकेला था, अपने बोझ तले दबा हुआ, यीशु स्वयं मेरे पास आया और मेरे साथ चला’।

आर्क आर. विगिन्स

आपके लिए ‘साथ चलना’ कैसा लगता है?

संघर्ष की स्थितियों के लिए प्रार्थना

यहाँ प्रार्थना के लिए कुछ विचार दिए गए हैं जिन्हें आप अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना के समय या साझा प्रार्थना स्थान में उपयोग कर सकते हैं।

कृपया अपने संदर्भ के अनुसार उपयोग करने और अनुकूलित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

इन सभी विचारों का उद्देश्य संघर्ष और युद्ध की स्थितियों में प्रार्थना करने में सहायता पाने के लिए है - परिस्थितियों और प्रभावित लोगों के लिए - और हमें यह याद रखने में मदद करने के लिए कि हमारा अटल परमेश्वर कौन है।

शांत रहो और जान लो कि मैं परमेश्वर हूँ

शांति में परमेश्वर के साथ बैठने के लिए एक शांत और आरामदायक जगह बनाएँ।

आप कुशन या कंबल से एक आरामदायक बैठने की जगह बना सकते हैं, या आप कुछ चादरें या तम्बू का उपयोग करके एक भौतिक आश्रय बना सकते हैं जो ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से मुक्त हो।

इस शांत जगह पर आराम से बैठें, लेटें या खड़े हों और परमेश्वर की मौजूदगी में आराम करने के लिए समय निकालें।

शांत रहें।

शांत रहें और जानें कि परमेश्वर परमेश्वर हैं।

आपको किस चीज़ के लिए प्रयास बंद करने और इसके बजाय परमेश्वर की शक्ति पर भरोसा करने की ज़रूरत है?

समाचार की सुर्खियाँ

हमारे स्थानीय समुदायों और दुनिया भर में बहुत से लोग संघर्ष का अनुभव कर रहे हैं।

अपने सामने मौजूद अख़बारों, पत्रिकाओं और लेखों को देखने में कुछ समय बिताएँ।

कोई ऐसा शीर्षक या लेख काटें जो आपका ध्यान खींचे और उसे पोस्टर पर चिपका दें। उसके आगे अपने विचार लिखें।

विशेष समाचार शीर्षक और उससे संबंधित लोगों के लिए प्रार्थना करें।

आपको आवश्यकता होगी:

- स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय अख़बारों, पत्रिकाओं या मुद्रित समाचार लेखों का संग्रह।
- कैंची।
- गोंद।
- पेन।
- पोस्टर पेपर।

पढ़ते समय, आप खुद से ये सवाल पूछना चाहेंगे:

ये क्या हो रहा है?

कहाँ?

मुख्य अभिनेता कौन है और कौन प्रतिक्रिया देगा?

फ़िलहाल की क्या ज़रूरत है?

सर्वशक्तिमान की छाया में विश्राम करो।

भजन 91:1-2

अपने सामने नक्शा देखें।

नक्शे पर प्रभु आपका ध्यान कहाँ आकर्षित कर रहे हैं?

नक्शे के सामने प्रकाश को रखें।

अपने हाथ को प्रकाश के सामने ले जाएँ ताकि नक्शे पर उन क्षेत्रों पर छाया बने जिनके लिए आप प्रार्थना करना चाहते हैं।

उन लोगों के लिए प्रार्थना करें कि वे सर्वशक्तिमान की छाया में विश्राम करें।

अपने सामने परमेश्वर के नाम और उसके चरित्र के पहलुओं को देखें। आप अपने खुद के नाम जोड़ सकते हैं।

आज आपके लिए परमेश्वर कौन है?

आप किन नामों या विशेषताओं की ओर आकर्षित होते हैं?

क्यों?

परमेश्वर
अब्बा
पवित्र
प्रेम
यहोवा
प्रभु
पिता
निर्माता
यीशु
उद्धारकर्ता
पक्ष लेने वाला
सर्वशक्तिमान
अल्फा और ओमेगा
जीवन की रोटी
मसीह
सांत्वना देनेवाला
छुड़ानेवाला

शासक
छुटकारा देने वाला
चरवाहा
रक्षक
शरणस्थान
सदा-मौजूद
सिरे का पत्थर
एलोहिम
अनन्त परमेश्वर
सर्वशक्तिमान
वफादार
नींव
प्रदान करने वाला
चट्टान
इमैनुएल
सर्वोच्च
सहायक
मैं हूँ

यहोवा
राजाओं का राजा
परमेश्वर का मेमना
यहूदा का शेर
सर्व-सामर्थी
मेरी ताकत
शक्तिशाली
ज्योति
जीवन
मार्गदर्शक
आशा
महान वैद्य
अग्रणी
शांति का राजकुमार
अनन्तकाल का पिता
पुनरुत्थान और जीवन
धर्मी

त्रिएकता
सच्ची दाखलता
मार्ग, सत्य और जीवन
अद्भुत परामर्शदाता
वचन
अद्भुत
पक्ष लेने वाला
भस्म करने वाली आग
प्राचीन कालीन
सत्य
अदोनाई
ईश्वरीय
संप्रभु
अपरिवर्तनशील
अटल
अनुग्रहकारी
दयावान
अनंत

क्रूस के चरणों में

क्रूस के चरणों में बैठें।

दुःख, कड़वाहट, विश्वासघात, क्रोध, आक्रोश - आप यहाँ क्या छोड़ सकते हैं?

आप जो कुछ भी चाहें, यहाँ छोड़ दें। आप इसे लिख सकते हैं, इसे सिकोड़ सकते हैं और इसे भौतिक रूप से क्रूस के चरणों में छोड़ सकते हैं।

आपको क्या कबूल करने की आवश्यकता है? परमेश्वर से क्षमा माँगें।

आपको किसे क्षमा करने की आवश्यकता है?

टूटे हुए रिश्ते को फिर से जोड़ने के लिए आपको आगे क्या कदम उठाने की आवश्यकता है?

परिवर्तन हमसे शुरू होता है।

परिवर्तन हमसे शुरू होता है।

शांति में योगदान देने के लिए आप जो विशिष्ट कार्य करेंगे (अपने व्यक्तिगत संबंधों में, खुद को शिक्षित करना, दूसरों को शिक्षित करना, प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध होना) उसे लिखें और उसे प्रतिबद्धता बोर्ड पर रखें।

घर, काम और शायद कलीसिया में भी, संवाद और करुणा के माध्यम से शांतिपूर्वक मतभेदों और संघर्षों को हल करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

दूसरों के साथ सम्मान से पेश आने, सहानुभूति का अभ्यास करने और दूसरों के साथ सद्भाव में रहने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

दुनिया और संघर्ष के क्षेत्रों के लिए नियमित रूप से प्रार्थना करने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

मैं प्रतिबद्ध हूँ...

'ज्योति अन्धकार में चमकती है, और अन्धकार ने उसे ग्रहण न किया।'

– यूहन्ना 1:5

यीशु संसार की ज्योति है। यीशु का प्रकाश अंधकारमय परिस्थितियों में भी चमकता है, आशा और मार्गदर्शन लाता है।

किसी विशिष्ट संघर्ष या क्षेत्र के लिए प्रार्थना करते समय मौन में मोमबत्ती जलाएँ। प्रार्थना करें कि सत्ता में बैठे लोग 'प्रकाश' देखें और संघर्ष को समाप्त करने के लिए काम करें।

SPIRITUAL
LIFE DEVELOPMENT
INTERNATIONAL HEADQUARTERS

Scripture quotations taken from The Holy Bible, New International Version® NIV®
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.
Used with permission. All rights reserved worldwide.
Images sourced from pexels.com