

बाइबल

आधारित ध्यान

बडडडल आधरररत धुडरन

Biblical Meditation

David Beaty

© 2016 River Oaks Community Church

1855 Lewisville-Clemmons Road
Clemmons, NC 27012

riveroakschurch.org

बाइबल आधारित ध्यान

पुराने नियम में, मुख्य शब्दों में से एक का अनुवाद "ध्यान करना" के रूप में किया गया है। जो कि एक इब्रानी शब्द "हागाह" है। इसका उपयोग यहोशू 1:8 में हुआ है जहाँ परमेश्वर ने यहोशू से कहा था कि उसकी व्यवस्था में दिन रात "ध्यान दिये रहना"। इस शब्द का उपयोग भजन संहिता 1:2 में किया गया है, जहाँ हमें एक धन्य पुरुष कहा गया है जो परमेश्वर की ' 'व्यवस्था पर रात दिन ध्यान करता रहता है।' भजन संहिता 1 पर एलन हर्मन अपनी टीका में लिखते हैं, "जिस इब्रानी शब्द का अनुवाद "ध्यान या चिन्तन" (हागाह) करना किया गया है उसमें मौन चिन्तन से कुछ अधिक तात्पर्य है। इसका अर्थ है फुसफुसाना या बुदबुदाना करना - एक उपयोग जो इस सच्चाई की ओर संकेत करता है कि बाइबल काल में (व्यवस्था को) जोर से पढ़ा जाता था।"¹

पुराने नियम में ध्यान करने के लिए एक दूसरा शब्द है "सियाख"। यह वह शब्द है जिसका उपयोग भजन 119:97 में किया गया है: "आहा! मैं तेरी व्यवस्था से कैसी प्रीति रखता हूँ। दिन भर मेरा ध्यान उसी पर लगा रहता है।" इस शब्द के सम्बन्ध में डेविड सेक्सटन लिखते हैं, तो "सियाख" का अर्थ है प्रेमपूर्वक दोहराना या अधिकता से किसी के मन में बसना।²

तो पुराने नियम में, "ध्यान" में परमेश्वर के सत्य को बारम्बार उच्चारित किया जाना , मन में दोहराना, और इस पर विचार को केन्द्रित करना सम्मिलित किया होगा ।

"Accept the Word of Scripture and ponder it in your heart as Mary did. That is all. That is meditation

"Dietrich Bonhoeffer

Meditating on the Word, p. 15

“ध्यान” शब्द नया नियम में कम बार पाया जाता है, और अत्यन्त आधुनिक अनुवाद में विचार करना या चिंतन करना के भाव को व्यक्त करने के लिए “सोचना” या “ध्यान देना” शब्दों का प्रयोग किया गया है। उदाहरण के लिए फिलिप्पियों 4:8 में प्रेरित पौलुस उन बातों की सूची देते हैं जिन पर विश्वासियों को “सोचना” है। वह एक यूनानी शब्द “लोगिज़ोमाई” जो नया नियम में चालीस बार पाया जाता है के रूप में प्रयोग करते हैं। इसका अर्थ है, “सोचना” (इसके बारे में), ध्यान देना, चिन्तन करना, किसी का चित्त उसमें स्थिर रहना।

-
1. एलन हर्मन, *भजनः-एमेंटर कॉमेंट्री*, वाल¹ (ग्रेट ब्रिटेन-: क्रिश्चियन फोकस पब्लिकेशन्स, 2011), 99.
 2. डेविड डब्ल्यू. सेक्सटन, *गॉड्स बैटर प्लान फॉर द माइंड* - (ग्रान्ड रेपिड्स: रिफोरमेशन हेरिटेज बुक्स, 2015), 26
 3. डब्ल्यू. अरनडत, डब्ल्यू. बयोर, और एफ. डब्ल्यू. डैन्कर, *ए ग्रीक - इंगलिश लैक्सिकन फॉर द न्यू टेस्टामेंट एंड द अर्ली क्रिश्चियन लिटरेचर*, द्वितीय संस्करण (शिकागो, यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो प्रेस, 1979), 476

इस पृष्ठभूमि के साथ हम समझ सकते हैं कि बाइबल आधारित ध्यान में हमारा मन शामिल रहता है। परमेश्वर के सत्य पर ध्यानपूर्वक विचार के द्वारा हम शब्दों या वाक्यांशों के अर्थ पर चिन्तन करते हैं। “प्यूरिटन” के लेखक थोमस वाटसन के शब्दों में: “मनन करना.., मन का एक पवित्र अभ्यास है, जहाँ हम परमेश्वर के सत्यों को स्मरण में लाते हैं, और उन पर गंभीरता से चिन्तन करते और स्वयं पर लागू करते हैं।”

“ध्यान में, एक सम्पूर्ण मनुष्य पुर्णतः बाइबल के किसी भाग विशेष में गहिराई एवं सही अर्थ पर प्रार्थनापूर्ण विचारों के साथ संलग्न हो जाता है।”

**जे.आई.पैकर,
गेदरड गोण्ड, पृ. 409**

पवित्रशास्त्र के वचन:

बाइबल आधारित ध्यान अन्य प्रकार के ध्यान से भिन्न है, क्योंकि हमारे “चिन्तन करने” का केन्द्रबिन्दु पवित्रशास्त्र है। मनन करना तब घटित होता है जब हम बाइबल में पाए जानेवाले एक शब्द या शब्दों पर अभ्यास या विचार करते हैं।

ध्यान हेतु भूमिका तैय्यार करने में व्यवस्थित तोर से बाइबिल पढ़ना एवं अध्ययन करना अत्यधिक महत्व रखता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम पवित्रशास्त्र को विस्तृत रूप में देखें जिससे कि हम समझ सकें कि किस प्रकार से पुराना और नया नियम एक साथ मिलकर यीशु मसीह में हमारे लिये परमेश्वर की योजना की सम्पूर्णता को प्रगट करते हैं। सावधानीपूर्वक अध्ययन बाइबिल की प्रत्येक पुस्तक में पाए जाने वाले खजाने को खोलने में हमारी सहायता करता है। किसी पद के अर्थ को उसके व्यापक सन्दर्भ में समझना आवश्यक है इससे पहले की हम उसके प्रत्येक पद को अलग-अलग मनन करें।

पढ़ने एवं अध्ययन करने के साथ-साथ वचन याद करना ध्यान करने के लिए बहुत बड़ा सहायक है। पुराने नियम का बुदबुदाना या परमेश्वर के वचनों को दोहराते हुए सस्वर उच्चारण करना उन दिनों के लिए उपयुक्त रूप से सहायक था जब साधारण लोगों की पहुँच पवित्रशास्त्र तक नहीं थी, और उन्हें ज़ोर से पढ़े गए वचनों को स्मरण रखने पर निर्भर रहना था। बाइबल के पदों को याद करना हमारे लिए चिन्तन करने और पूरे दिन भर उस वचन के पद से लाभ प्रदान करता है।

4 सेक्सटन, 30

परन्तु जबकि कंठस्थ कर लेना ध्यान के लिए एक बड़ा सहायक है, फिर भी दोनो एक समान नहीं। बाइबल में, कभी-कभी परमेश्वर के वचनों की तुलना शारीरिक भोजन से की जाती है (“जब तेरे वचन मेरे पास पहुँचे, तब मैंने उन्हें मानो खा लिया” यिर्मयाह 15:16)। यदि परमेश्वर के वचन को पढ़ना, सुनना और स्मरण करने की तुलना शारीरिक भोजन खाने से की जाती है, तो हम सोच सकते हैं मनन करना उस भोजन को पचाना है। ध्यान हमें अनुमति देता है कि हम पवित्रशास्त्र के वचन या वाक्यों में पाई जाने वाली पौष्टिकता और आत्मिक बल अधिकाई से प्राप्त करें।

“हमें परमेश्वर की बातों पर ध्यान करना चाहिए, क्योंकि हम इसी प्रकार उनसे वास्तविक पोषक आहार पाते हैं। सत्य कुछ दाख के गुच्छे के समान है: यदि हमें इससे दाखमधु मिलेगा, तो हमें इसे अवश्य कुचलना चाहिए; हमें इसे कई बार दबाना और मसलना करना चाहिए। रौंदने वाले के पैर आनन्द पूर्वक अंगूर के गुच्छों पर आना चाहिए, अन्यथा रस नहीं बहेगा; और उन्हें अंगूरों को अच्छी तरह पैरों से रौंदना चाहिए, अन्यथा बहुत-सा बहुमूल्य रस बर्बाद हो जाएगा। इसलिए हमें मनन के द्वारा सत्य के गुच्छों को मसलना चाहिए, यद्यपि हमें उससे सांत्वना का दाखरस मिलेगा।”

चाल्स एच. स्पर्जन,
दि बैनर ऑफ़ ट्रुथ पत्रिका, पृ.4

एक ग्रहणशील हृदय के साथ:

बाइबल-आधारित ध्यान परमेश्वर और उसके वचन के प्रति ग्रहणशीलता के मनोभाव के लिए एक पुकार है। हमें अपने ध्यान के समय में आशान्वित विश्वास के साथ समीप जाना चाहिए, यह भरोसा रखते हुए कि परमेश्वर जो हमारी आवश्यकता है देने के लिये अपने वचन के द्वारा बात करेगा। यीशु ने प्रतिज्ञा की है कि जो ढूँढेंगे वे पायेंगे (लूका 11:9), और हम भरोसा कर सकते हैं कि जो परमेश्वर को ढूँढते हैं उनको उसकी इच्छा और उसके मार्गों की उत्तम समझ प्रतिफल के रूप मिलते हैं (इब्रा 11:6)।

हममें से कोई भी व्यक्तिगत प्रार्थना के समय पाप और हमारे जीवनो में असफलता के बिना नहीं आते हैं। परमेश्वर द्वारा हमें ग्रहण किया जाना, हमारे कार्यों पर निर्भर नहीं करता है, परन्तु उसके

अनुग्रह पर जो कि हमारे लिए क्रूस पर यीशु के बलिदान में दर्शाया गया है (इफिसियों 2:8-9)। इसके ही कारण हम धैर्य के साथ परमेश्वर तक पहुँच सकते हैं (इब्रानियों 4:15)।

इस समझ के साथ, हम आशान्वित विश्वास के मनोभाव और उसके मार्गदर्शन को दीनता पूर्वक ग्रहण करते हुए, सुधार और उत्साह के साथ परमेश्वर के वचन तक पहुँच सकते हैं ।

“वचन पढ़ने से हमारे इतने ठण्डे पड़ जाने का कारण यह है, क्योंकि हम ध्यान की अग्नि से अपने आपको गरम नहीं करते हैं।”

- थोमस वाटसन,

बैनर ऑफ ट्रथ पत्रिका, पृ.16.

आप में कार्य करने हेतु पवित्र आत्मा पर विश्वास करना:

मनन के समय पवित्र आत्मा हमारा महान सहायक और शिक्षक है। उसने पवित्रशास्त्र के लेखकों का मार्गदर्शन किया, कि हमें परमेश्वर का वचन दे (2 पतरस 1:20-24), और वहीं विश्वासियों के मनो को उजागर करता है कि उन वचनों को समझें। यीशु ने अपने अनुयायियों से प्रतिज्ञा की जो पवित्र आत्मा करेगा:

- हमारे साथ निवास करेगा और हममें होगा (यूहन्ना 14:17)।
- हमें सिखाएगा (यूहन्ना 14:26)।
- यीशु मसीह के बारे में गवाही देगा (यूहन्ना 15:26)।
- सब सत्य में हमारी अगुआई करेगा (यूहन्ना 16:13)।
- यीशु मसीह की महिमा करेगा (यूहन्ना 16:14)

यहाँ पर इस बात पर ज़ोर देना महत्वपूर्ण है कि पवित्र आत्मा केवल उनमें वास करता है जो यीशु के अनुयायी हैं। अविश्वासियों में उनका कार्य उन्हें पाप के विषय में निरुत्तर करना और परमेश्वर की क्षमा की आवश्यकता बताना है। वह यीशु में पाए जाने वाले उद्धार को प्रगट करता है और यीशु में विश्वास करने हेतु उन्हें निकट ले आता है (यूहन्ना 6:44, 16:8-11)। यदि आपको अभी तक यह निश्चय नहीं है कि आप एक मसीही हैं, तब कृपया परिशिष्ट 1 को देखें: “यीशु मसीह में विश्वास के द्वारा उद्धार” इस अत्यधिक महत्वपूर्ण मामले में सहायता पाने हेतु।

जिन्होंने परमेश्वर के उद्धार और पवित्र आत्मा का वरदान पाया हैं वे पवित्र आत्मा पर वचन की उत्तम समझ पाने एवं अपने जीवन में लागू करने में सहायता हेतु विश्वास कर सकते हैं। जबकि बाइबल पढ़ने और अध्ययन करने में पवित्र आत्मा निश्चय ही हमारी अगुवाई करता है, ऐसे में, ध्यान करना उसके लिए अवसर उपलब्ध कराता है कि हमें सिखाए, सुधारे, प्रोत्साहित करे और पवित्रशास्त्र के द्वारा हमारा मार्गदर्शन करे। जब हम परमेश्वर के वचन में एक शब्द या वाक्य पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, पवित्र आत्मा तब अक्सर हमारी सहायता करता है कि इन्हें हम एक नए प्रकाश में देखें। वह हमारी सहायता उस भाग के भी गहरे अर्थ को समझने में करता है जिसे जल्दबाजी में पढ़ने के कारण हम चुक गए हैं।

यह स्मरण रखना महत्वपूर्ण है कि ध्यान करने, और उस पर विश्वास रखने में वह हमारा महान सहायक है कि वह पवित्रशास्त्र के वचनों के द्वारा हममें कार्य करे।

जब हम सोचते हैं की जिस वचन पर हम चिंतन कर रहे हैं कैसे पवित्र आत्मा उसके द्वारा हम में कार्य कर सकता है, निम्न पूछना सहायक सिद्ध हो सकता है:

- यह मुझे परमेश्वर के बारे में क्या सिखाता है?
- यह मुझे मेरे बारे में क्या सिखाता है?
- मुझे इसे कैसे प्रत्युत्तर देना चाहिए?
- मुझे इसके बारे में किस प्रकार प्रार्थना करना चाहिए?

“ध्यान में हमेशा दो जन शामिल होना चाहिए - मसीही और पवित्र आत्मा। एक पाठ पर प्रार्थना करना पवित्र आत्मा के लिए निमंत्रण है कि वह पवित्रशास्त्र के वचनों पर अपना दिव्य प्रकाश बनाये रखे कि आपको वह दिखाये जिसे आप उसके बिना देख नहीं सकते।”

डोनाल्ड एस. व्हिटनी
स्प्रिचुअल डिसिपलिन फॉर द क्रिश्चियन लाइफ, पृ.55

बाइबल - आधारित ध्यान करने के लाभ

परमेश्वर के लिए महानतम प्रेम:

परमेश्वर के प्रति प्रेम अत्यधिक बढ़ जाना पवित्रशास्त्र के वचन पर ध्यान करने का सर्वोच्च लाभ है। जब हम परमेश्वर के वचन पर चिन्तन करने के द्वारा परमेश्वर के साथ संगति करने की खोज में लगते हैं, तब उसका आत्मा हमारे हृदयों को उसके प्रेम की अधिकाई से भरपूरी पाने के लिए खोल देता है और हमें अत्याधिक समझने योग्य बनाता है "कि उसकी चौड़ाई और लम्बाई, और ऊंचाई और गहराई कितनी है। और मसीह के उस प्रेम को जान सको जो ज्ञान से परे है कि तुम परमेश्वर की सारी भरपूरी तक परिपूर्ण हो जाओ" (इफिसियों 3:18-19)। "प्रभु यीशु मसीह का अनुग्रह और परमेश्वर का प्रेम और पवित्र आत्मा की सहभागिता" (2 कुरिन्थियों 13:14) को भरपूरी के साथ अनुभव करने में बाइबिल आधारित ध्यान सर्वोत्तम मार्गों में से एक है।

“दूसरी ओर, वचन पर विचारशील और प्रार्थनापूर्ण मनन के क्षणों में हम उसकी उपस्थिति में जा सकते हैं जो हमें सच में जानता है, जिसके सामने हमें कुछ प्रदर्शन करने की आवश्यकता नहीं, और जो हमारे साथ एक 'मित्र के' रिश्ते में होने वाली संगति चाहता है, फेसबुक पर मिलने वाली से भी अत्यंत गहरी दोस्ती। ध्यान डिजिटल मीडिया के समुद्र में हमें एक अत्यावश्यक प्रमाणिकता वाला टापू प्रदान कर सकता है।”

**जोनजेफरसन डेविस,
मेडिटेशन एन्ड कम्प्यूनियन वित्त गॉड पृ. 23**

महानतम आज्ञाकारिता सक्रीय होना :

ध्यान करना हमें परमेश्वर के वचन की आज्ञा मानने में भी सहायता करता है, जैसा कि हम यहोशू को दिए गए प्रभु के निर्देश में देखते हैं:

व्यवस्था की यह पुस्तक तेरे चित्त से कभी न उतरने पाए इसी में दिन रात ध्यान दिए रहना, इसलिए कि जो कुछ उसमें लिखा है उसके अनुसार करने की तू चैकसी करे; क्योंकि ऐसा ही करने से तेरे सब काम सफल होंगे, और तू प्रभावशाली होगा।

- यहोशू 1:8

यहोशू परमेश्वर के महान अगुवे मूसा का सहायक था। मूसा की मृत्यु के बाद यहोशू को बुलाया गया कि लाखों इस्रायियों को प्रतिज्ञा के देश में प्रवेश करने हेतु अगुआई करे। यहोशू को कार्यभार

सौंपने के समय परमेश्वर ने उसे आज्ञा दी कि बलवन्त और साहसी बने और सावधानीपूर्वक उसकी व्यवस्था का पालन करे। फिर यहोवा ने यहोशू 1:8 (उपर लिखा है) में लिखे आदेश यहोशू को दे दिये। यहोशू को परमेश्वर की व्यवस्था अपने मुँह में बनाए रखना थी और रात दिन उस पर ध्यान करना था। यह अभ्यास उसे इस योग्य बनाएगा “कि जो कुछ उसमें लिखा उसके अनुसार करने की तू चौकसी करे।” यहोशू की आज्ञाकारिता उसे सम्पन्नता और परमेश्वर की इच्छा पूरी करने में सफलता प्रदान करेगी।

परमेश्वर के वचनों पर ध्यान करना हमें उन वचनों के प्रति आज्ञाकारी होने में सक्रीय बना सकता है। जब हम परमेश्वर के सत्य पर ध्यान करते हैं, तब पवित्र आत्मा हमें बल प्रदान करता और इस योग्य बनाता है कि उस सत्य के अनुरूप जीवन जियें। इस कारण ध्यान हमें निर्बलता के क्षेत्रों में बल प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।

उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो गपशप करना, बदनाम करना, या अन्य प्रकार से गलत बोलने के स्वाभाव के साथ संघर्ष कर रहा है, वह इफिसियों 4:29 पर ध्यान कर सकता है, जो कहता है “कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, परन्तु आवश्यकता के अनुसार वही निकले जो उन्नति के लिए उत्तम हो, ताकि उससे सुनने वालों पर अनुग्रह हो।” इस पद पर ध्यान केंद्रित करने के द्वारा पवित्र आत्मा हमें इसका पालन करने के लिए बल प्रदान करेगा।

वह व्यक्ति जो क्षमा न करने के साथ संघर्ष कर रहा है वह इफिसियों 4:32 पर ध्यान लगा सकता है; “एक दूसरे पर कृपालु और करुणामय हो, और जैसे परमेश्वर में मसीह में तुम्हारे अपराध क्षमा किए, वैसे ही तुम भी एक दूसरे के अपराध क्षमा करो।” जब ध्यान करने के द्वारा पवित्र आत्मा इन वचनों को हमारे हृदय पर लागू करता है, तब हम उन वचनों का पालन करने के लिए उससे बल प्राप्त करते हैं।

“परमेश्वर के सत्य की घनघोर मात्रा का मिलना संभव है, परन्तु बिना समावेश के आप थोड़ा ही अनुभव कर पाएंगे। ध्यान समावेशन है।”

**डोनलड स० विटनी,
स्प्रिचुयल डिंसिपिलिनस फॉर द क्रिश्चियन लाइफ, पृ. 50.**

“तब फिर हम कैसे अपने हृदयों में परमेश्वर के वचन को संजोय रख सकते हैं? जवाब है वचन पर निरन्तर मनन करने के द्वारा.....
हम परमेश्वर के वचन को अपने मनो में भरे बिना प्रभावशाली ढंग से पवित्रता का अनुसरण नहीं कर सकते हैं जहाँ पवित्र आत्मा द्वारा उसका उपयोग हमें नया बनाने के लिए किया जा सकता है।”

जेरी ब्रिजिस,
दा डिसिप्लिन ऑफ ग्रेस पृ. 175.

हमारे मनो का नया बनाया जाना:

हम सब विचारों, शब्दों और कल्पनाओं के साथ संघर्ष करते हैं और यह कामना करते हैं कि यदि ये कभी हमारे मनो में ही नहीं आते तो कितना अच्छा होता। इन सबका परिणाम परिक्षा, क्रोध, चोट या निरूत्साहित होना हो सकता है। परन्तु हम बिना आशा के नहीं हैं। परमेश्वर का वचन उसके सामर्थी आत्मा के हाथों में हमारे मनो को धो सकता और नया बना सकता है जिससे कि हम रूपांतरित हो जाँएँ। (रोमियों 12:2)

यीशु ने प्रार्थना की, कि परमेश्वर के वचन के सत्य के द्वारा उसके अनुयायी पवित्र (अलग किये हुए) किए जाँएँ (यूहन्ना 17:17)। इफिसियों की पुस्तक हमें बताती है कि यीशु अपनी कलीसिया को “वचन के द्वारा जल के स्नान से” (इफिसियों 5:26) पवित्र और शुद्ध करता है।

परमेश्वर के वचन का प्रकाश दूषित करनेवालों विचारों के अन्धकार से जो हो सकता है कि हमारे मनो में बैठ गए हों कहीं बढ़कर है। इन्हें दूर करने में समय लग सकता है, परन्तु निरन्तर किया जाने वाला बाइबल आधारित ध्यान हमारे सोचने के तरीके को बदल सकता है, हमारे अन्दर से अशुद्धताओं को निकाल बाहर करता और परमेश्वर के वचन के शुद्ध प्रकाश से बदल देता है।

“एक पास्टर, शिक्षक और परामर्शदाता के रूप में मैंने बारम्बार अन्दर और बाहर के जीवन को नए बनते देखा है, जो सरल रूप से बाइबल के पदों को याद करने और मनन करने से आता है।”

डाल्लास विल्लार्ड
द स्पिरिट ऑफ द डीसिप्लींस, पृ. 15

सशक्त बनाने वाली प्रार्थना:

बाइबल आधारित ध्यान हमारे प्रार्थना के समयों में ताज़ा जीवनशक्ति ला सकता है और हमें परमेश्वर की इच्छानुसार प्रार्थना करने योग्य बना सकता है। जब हम ग्रहण करने वाले मन के साथ पवित्रशास्त्र के वचनों पर मनन करते हैं, तब पवित्र आत्मा अक्सर हमें उन मार्गों को दिखएगा जिनसे हमें उस वचन के प्रकाश में बदलने की आवश्यकता है। एक पद जो फलदायक, आशीषित जीवन का वर्णन करता है वह हमारी अगुवाई प्रार्थना करने में कर सकता है, “प्रभु कृप्या उसे मेरे जीवन में एक वास्तविकता बना दीजिये।” एक पद जो परमेश्वर के सर्वशक्तिमान होने के गुण को प्रकट करता है, वह हमें प्रार्थना करने के लिए प्रेरित सकता है, “प्रभु, मेरी सहायता कीजिये कि अपने जीवन के इस क्षेत्र में व्यवहार करने हेतु आपकी सामर्थ को लाने के लिए आप पर विश्वास संकू।”

यही तो स्कॉटलैंड के पास्टर, रौबट मुरे एम. काइने. ने दूसरो को सिखाया जब उन्होंने लिखा, “प्रार्थना करने में अपनी बाइबल खोलें।”⁵ बाइबल आधारित मनन हमें अनुमति देता है कि वचन में सत्यों को देखें जिन्हें हमारे जीवनों में लागू करने की आवश्यकता है, इसलिए हम प्रार्थना कर सकते हैं कि परमेश्वर ठीक उसी कार्य को हममें करेगा।

“यह प्रार्थना हेतु अत्याधिक बाध्य करनेवाली धारणाओं में से एक है जिसे मैंने अब तक सीखा है। बाइबल को अपने अंदर लेने और प्रार्थना करने के बीच मुख्य कड़ी ध्यान गायब है।”

डोनाल्ड स. विटनी
स्प्रिचुयल डिसिपलिन्स फॉर द क्रिश्चियन लाइफ, पृ. 71.

आत्मिक उन्नति के लिए उत्प्रेरक:

सन् 2007 में एक असाधारण अध्ययन किया गया और “विल्लोव ग्रीक. एसोसिएशन” द्वारा प्रकाशित किया गया था। 80,000 चर्च जाने वालों पर आत्मिक उन्नति के तरीकों और अभ्यासों पर यह शोध कार्य किया गया था। इस अध्ययन के परिणामों को 2008 में “फौलो मी” अंग्रेजी पत्रिका में ग्रेग एल. हॉकिन्स और कैल्ली पारकिन्सन द्वारा प्रकाशित किया गया था। लेखकों ने पाया कि व्यक्तिगत आत्मिक अभ्यास आत्मिक उन्नति के लिए “अत्यन्त प्रभावशाली उत्प्रेरक थे।” परन्तु जिन विभिन्न प्रकार के अभ्यासों का सर्वेक्षण किया गया, उनमें सम्मिलित थे; प्रार्थना, एकान्त समय और बाइबल पढ़ना, उनमें से एक किसी व्यक्ति की आत्मिक उन्नति के लिए अत्यंत प्रभावशाली के रूप में स्थिर रहा -

5 जे.सी स्मिथ, रॉबर्ट मुरे एम.चाइने: ए गुड मिनिस्टर ऑफ जीसस क्राइस्ट, 1870, रेथर. (बेलफास्ट, आयर लैन्ड: एम्बेसेडर प्रोडक्शन्स, 2002), 66

“वचन पर चिन्तर करना।” किसी की आत्मिक परिपक्वता के स्तर के बावजूद, अध्ययन में यह पाया गया कि, “मैं अपने जीवन में वचन के अर्थ पर चिन्तन करता हूँ” यह आत्मिक अभ्यास था जो कि उन्नति का भविष्यसूचक था ।

लेखक लिखते हैं:

चिन्तन शब्द में बहुत बड़ा अर्थ निहित होता है। वचन पर चिन्तन करना अपने में एक ध्यानशीलता को समाविष्ट करता है, एक वह जो विचारशील और एक ध्यानपूर्वक विचार-विमर्श हो। यह बाइबल के एक परिच्छेद को सरसरी नजर से देखना या मशीनी तौर से भक्तिमय होने के बारे में नहीं है। यह व्यक्तिगत रूप से ध्यान करने का एक सामर्थशाली अनुभव है, जो आत्मिक उन्नति का प्रेरक बनता है, जो की आत्मिक यात्रा के आरंभ में शुरू होता है।”⁶

“मैं बाइबल के अनेक अध्यायों में अपने हाथ धोने के बजाए, अपने प्राण में आधा दर्जन पदों (बाइबल के) को सोख कर रख लूँगा”

चार्ल्स एच. स्पर्जन्ट्र
क्रिश्चियन हिस्ट्री पत्रिका।

6 ग्रेग एल. हॉकिन्स एन्ड कैली परकिन्सन, फौलो मी (बरलिनटन, इति:वित्वो क्रीक एसोसिएशन) 41, 114.

पवित्रशास्त्र पर ध्यान कैसे करें

पवित्रशास्त्र का एक पद या परिच्छेद चुनकर आरंभ करें। निश्चय कर लें कि आप आस-पास के पदों को पढ़ चुके हैं जिससे कि आप उस पद या परिच्छेद को उसके सन्दर्भ में समझ सकें। चुने हुए पद को 3" X 5" आकार के कार्ड पर लिखना या इसे अपने फोन या विध्युत उपकरण में स्पष्टता से दिखने योग्य रखना सहायक हो सकता है। इसे कई बार पढ़ने के द्वारा आरंभ करें, इसे याद करने का प्रयास करें जितना अच्छा आपसे हो सके। तब पद के प्रत्येक शब्द पर मनन करें, प्रत्येक शब्द के बारे में सोचे कि यह परमेश्वर, उसकी योजना, और आपके जीवन में उसके कार्य के बारे में क्या बताता है इन शब्दों का क्या अर्थ है उसके बारे में कैसे प्रत्युत्तर देना या प्रार्थना करना चाहिए? जब आप इस पद के शब्दों पर ध्यान करते हैं तो प्रार्थना करें, जो की सराहना की बात है।

आइये प्रयास करें;

आइए हम एक सुपरिचित पद के साथ आरंभ करें, जिसे आपने कई बार सुना होगा। कलीसियायों में अकसर भजन संहिता 23 का पाठ दोहराया जाता है और दफनक्रिया के समय पढ़ा जाता है, परन्तु इसके सत्यों को और अधिकाई - से आत्मसास करने में ध्यान कहीं अधिक सहायता कर सकता है। भजन 23:1 पढ़ें:

“यहोवा मेरा चरवाहा हैं, मुझे कुछ घटी न होगी।”

पवित्र आत्मा से मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना के साथ, हम इस पद पर शब्द दर शब्द चिंतन करना आरंभ करें।

“यहोवा”

परमेश्वर स्वयं को यहोवा के रूप में प्रकट कर रहे है। वह बहुतों में से एक नहीं हैं, परन्तु एकमात्र प्रभु और सबके उपर शासक। “यहोवा” (प्रभु) हमें उसकी महान् प्रभुसत्ता, उसके अधिकार, और सब वस्तुओं पर उसके राज्य को स्मरण दिलाता है।

“मेरा चरवाहा है”

परमेश्वर ने क्यों चुना की अपने लोगों के सामने अपने आपको [चरवाहे] के रूप में प्रगट करें? यह हमें उसकी देखभाल, उसके मार्गदर्शन एवं प्रेम के बारे में बताता है परन्तु वह मात्र एक चरवाहा

ही नहीं है; वह मेरा चरवाहा है। इसका मतलब वह मेरी देखभाल करता है। वह मेरी अगुवाई करने के योग्य है एवं इच्छा भी रखता है। वह मेरी भलाई की चिंता करते हुए मेरी निगरानी रखता है।

“मुझे कुछ घटी ना होगी”

आश्वासन के इन शब्दों का अर्थ क्या है? क्योंकि प्रभु जो सब कुछ पर शासन करता है मेरा चरवाहा है, मैं इस बात पर पूर्ण रूप से आश्वस्त हो सकता हूँ कि मेरे जीवन में मुझे जो भी आवश्यकता होगी वह प्रदान करेगा। उसके पीछे हो लेने और उसकी इच्छा पूरी करने में मुझे किसी वस्तु की घटी न होगी। वह तो सर्वशक्तिमान है। वह मेरी चिन्ता करता और मेरी अगुआई करने का उत्तरदायित्व अपने ऊपर लेता है, इसलिए मैं धैर्य के साथ उसकी देखरेख में विश्राम कर सकता हूँ।

भजन 23:1 के प्रकाश में मुझे किस प्रकार प्रार्थना करना चाहिए? क्या मुझे प्रभु पर अधिक भरोसा या विश्वास न रखने के लिए उससे क्षमा मांगने की आवश्यकता है? क्या मुझे ऐसी किसी परिस्थिति या दशा के बारे में प्रार्थना करने की आवश्यकता है जिसमें चरवाहे की भाँति उसकी देखभाल की मुझे आवश्यकता है? क्या मुझे बीते समय और भविष्य में उसके द्वारा मेरी देखभाल किए जाने के लिए भी उसका धन्यवाद और स्तुति करना चाहिए?

आइए एक अन्य पद पर प्रयास करते हैं - एक ऐसा पद जिससे अधिकांश लोग परिचित नहीं हैं। यहूदा की पुस्तक में केवल एक अध्याय है, और यह नया नियम में अन्त से पहले दूसरी पुस्तक है।

यहूदा 24 में पढ़ते हैं:

“अब जो तुम्हें ठोकर खाने से बचा सकता है, और अपनी महिमा की भरपूरी के सामने मगन और निर्दोष करके खड़ा कर सकता है।”

पद के संदर्भ में पढ़ने से जो पहली बात हमारे ध्यान में आती है, कि यह एक लम्बे वाक्य का प्रथम आधा भाग है। यह एक महिमागान का भाग है- एक कथन जो परमेश्वर को महिमा दे रहा है। पद 24 और 25 के महिमागान यहूदा की पुस्तक का अंत करते हैं। पद को अनेक बार पढ़ने के बाद, हम इस पर शब्द दर शब्द प्रार्थनापूर्वक ध्यान करना आरंभ करते हैं।

“अब उसके लिए”

यह हमें स्मरण दिलाता है कि सम्मान और महिमा जिसके पीछे जाते हैं, वह प्रभु की वजह से हैं (पद 25 हमारे लिए इसे स्पष्ट कर देता है)। हमें याद दिलाया जाता है, कि हमारे हृदय और मुँह “उसके लिए” स्तुति से भरे रहना चाहिए।

“जो तुम्हें ठोकर खाने से बचा सकता है”

जब मैं इन शब्दों पर चिन्तन करता हूँ, मैं याद करता हूँ कि मुझे कई तरीको से ठोकर लग सकती हैं। हो सकता है कि बारम्बार किये जाने वाले पाप मन में आ सकते हैं, परन्तु परमेश्वर मुझे इनसे बचाने में सक्षम हैं। यह शब्द “जो तुम्हे बचाने में योग्य है”, यह मुझे याद दिलाता है कि मेरा विश्वास एक ऐसा जीवन जीने में है जो अधिक विश्वासयोग्य, पवित्र जेसा उसमे होना चाहिए। मैं स्वयं को ठोकर खाने से नहीं बचा सकता, पर वह बचा सकता है!

ये शब्द,

“और निर्दोष करके खड़ा कर सकता है”

मुझे पूछने को विवश करता है कि, “मेरे समस्त पापों के प्रकाश में परमेश्वर के लिए यह कैसे संभव है कि वह अपने सिंहासन के सामने मुझे निर्दोष प्रस्तुत करें? इसका उत्तर क्रूस पर यीशु के बलिदान की सम्पूर्णता में पाया जाता है। एक वह जिसने मेरे पापों के लिए दुःख सहा, मेरे सब पापों को अपने ऊपर ले लिया, वही मुझे ठोकर खाने से बचाए रखता है। ये शब्द मेरे ध्यान को निरन्तर परमेश्वर की दिशा में बनाए रखते हैं।

अगला वाक्य है,

“अपनी महिमा की भरपूरी के सामने मगन”

मेरे मन में उस दिन को लाता है जब मैं उसके सिंहासन के सामने खड़े होऊँगा। यीशु के बिना, मैं “उसकी महिमा की भरपूरी” के सामने बना नहीं रह सकूँगा। परमेश्वर की महिमा की विस्मयकारी पवित्रता मुझे नाश कर देगी। तौभी वह जो मुझे प्रस्तुत करता है उसने मुझे बचाने के लिए एक ऐसा असाधारण कार्य किया की मैं वहाँ “मगन” हो सकूँगा।

यहूदा 24 को ध्यान करने से ऐसी कोनसी नयी बात मन में आई है? क्या जो कुछ उसने मेरे लिए किया उसके प्रति मैं ओर आभारी मन से उसकी स्तुति करने के लिए उभारा गया हूँ? क्या उद्धार के लिए मेरे अंदर गहिरा आभार है, जिसका प्रबंध यीशु ने मेरे लिए किया है? पद 24 परमेश्वर के बारे में क्या प्रगट करता है? मेरे स्वयं के बारे में क्या प्रगट करता है? मैं किस प्रकार प्रत्युत्तर दूँ? इसके प्रकाश में मुझे किस प्रकार प्रार्थना करना चाहिए?

“पढ़ना, निश्चय ही, एक प्रारम्भ करने का स्थान है। पढ़ना, पवित्रशास्त्र का खुलासा होना है, परन्तु मनन करना, वचन को सोख लेना है। और यही तो वचन को सोख लेना है की वह हमारे जीवनों को रूपान्तरण की ओर ले जाता है।”

डोनाल्ड एस. व्हिटनी

सिम्पलीफाई योर स्प्रिचुअल लाईफ, पृ .62

अब आइए पवित्रशास्त्र के एक लम्बे परिच्छेद पर ध्यान करने की कोशिश करें। परमेश्वर के वचन के एक बड़े भाग पर ध्यान करने के लिए हमें अधिक समय की आवश्यकता पड़ेगी, और इसे कई दिनों की समय अवधि में करना अधिक सहायक सिद्ध होगा। कई पदों के एक भाग के लिए दस से पन्द्रह मिनट दें। पवित्रशास्त्र से एक भाग को चुनने के बाद, इसे दो या तीन बार धीमी गति से पढ़ें। फिर उस भाग पर वाक्य दर वाक्य ध्यान केन्द्रित करें यह ध्यान रखते हुए कि इसका क्या अर्थ है और यह आपके जीवन पर किस प्रकार लागू होता है। इस अभ्यास को कई दिनों तक जारी रखें।

जब प्रतिदिन आप अपने चुने हुए भाग पर लौटते हैं, तब वह आपसे जो बातें करता है उसको लिख लें। वह भाग परमेश्वर के बारे में आपको क्या सिखा रहा है? वह भाग आपके स्वयं के बारे में आपको क्या सिखा रहा है? क्या वह आपसे अपेक्षा करता है कि किसी अन्य रूप में उत्तर दें? आपने जो कुछ सीखा है उसके बारे में आपको किस प्रकार प्रार्थना करना चाहिए?

भजन 121 पर ध्यान दें, केवल आठ पदों वाला एक छोटा भजन। भजन को दो तीन बार धीमी गति से पढ़ने के बाद तब प्रार्थनापूर्वक इस पर वाक्य दर वाक्य या पद दर पद पर ध्यान-चिन्तन करें।

पद 1: “मैं अपनी आँखे पर्वतों की ओर लगाऊँगा। मुझे सहायता कहाँ से मिलेगी?”

यह भजन इस तरह क्यों आरंभ होता है? परमेश्वर पर मेरी निर्भरता कि बारे में यह किस प्रकार बात करता है?

पद 2: “मेरी सहायता यहोवा की ओर से मिलती है, जो आकाश और पृथ्वी का करता है।”

परमेश्वर के कौन से बुनियादी बारे में सत्य पर ज़ोर दिया गया है? इसका मेरे लिए क्या अर्थ है।

पद 3: “वह तेरे पांव को टलने न देगा, तेरा रक्षक कभी न ऊँघेगा।”

विपत्ति के समय परमेश्वर किस तरह मेरी सहायता कर सकता है?

पद 4: “सुन, इस्त्राएल का रक्षक, न ऊँघेगा और न सोएगा।”

परमेश्वर के बारे में यह आश्वासन महत्वपूर्ण क्यों हैं?

पद 5: “यहोवा तेरा रक्षक है: यहोवा तेरी दाहिनी ओर तेरी आड़ हैं।”

यहाँ मेरे लिए परमेश्वर की देखभाल के बारे में कौन से गहरे विचार दिये गए हैं?

पद 6: “न तो दिन को धूप से, और न रात को चाँदनी से तेरी कुछ हानि होगी।”

पद 5 के प्रकाश में मुझे पद 6 को किस प्रकार समझना चाहिए?

पद 7: “यहोवा सारी विपत्ति से तेरी रक्षा करेगा: वह तेरे प्राण की रक्षा करेगा।”

जब मैं इन शब्दों पर मनन करता हूँ, तो मेरे अंतःमन में क्या आश्वासन मिलता है?

पद 8: “यहोवा तेरे आने जाने में तेरी रक्षा अब से लेकर सदा तक करता रहेगा।”

यह पद मुझे किस रीति से उभारता है कि स्वयं को परमेश्वर के सामने दीन करूँ? उसकी आराधना करूँ? उससे प्रार्थना करूँ?

जब कई दिनों तक भजन 121 पर मनन करते हैं तो अपने भितरी मन में आने वाले गहरे विचारों को लिख लें।

“यह अकसर बेहतर होता है कि एक छोटा भाग पवित्रशास्त्र में से धीमे-धीमे पढ़े, और तब तक इन्तज़ार करें जब तक कि वह हमारे अन्दर ना चला जाये, इसके बजाय कि परमेश्वर के वचन की महान बातों को जानले परन्तु उसे अपने हृदय में संजोय न रखें।”

डायट्रिच बॉनहॉफर
मेडीटेटिंग ऑन द वर्ड, पृ. 117

ध्यान के लिए एक सुन्दर परिच्छेद नया नियम की फिलिप्पियों की पत्री 2:1 -11 में पाया जाता है। इस परिच्छेद को दो या तीन बार धीमे-धीमें पढ़ें, तब इस पर पद दर पद ध्यान दें।

पद 1: “अतः यदि मसीह में कुछ शान्ति, और प्रेम से ढाढ़स, और आत्मा की सहभागिता, और कुछ करुणा और दया हैं,”

पद के प्रत्येक छोटे वाक्य पर चिन्तन करें। इनमें से प्रत्येक “मसीह में” होने के लाभों के बारे में क्या प्रकट करता है? क्या इन लाभों में से कोई एक ऐसा है जिसे मुझे अपने जीवन में बहुतायत से अनुभव करने की आवश्यकता है?

पद 2: “तो मेरा यह आनन्द पूरा करो कि एक मन रहो, और एक ही प्रेम, एक ही चित्त, और एक ही मनसा रखो।”

मेरी ओर से किस प्रकार की कार्यवाही की अपेक्षा की जाती है? इन तीनों वाक्यों अनुरूप होने के लिए मुझे किस प्रकार बदलने की आवश्यकता है?

पद 3: “विरोध या झूठी बड़ाई के लिए कुछ न करो, पर दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो।”

यह पद मुझ पर कैसे लागू होता है? किस प्रकार दूसरों के प्रति व्यवहार करने या बदलने के लिए मेरा आह्वान करता है?

पद 4: “हर एक अपने ही हित की नहीं, वरन दूसरों के हित की भी चिन्ता करें।”

क्या यह पद उन तरीकों का चित्रण करता है जिनका सम्बन्ध आमतौर पर मेरे परिवार, मित्रों, या सहकर्मियों के साथ है? यह मुझे बदलने हेतु किस प्रकार आह्वान करता है?

पद 5: “जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा की तुम्हारा भी स्वाभाव हो”

कैसे अच्छी तरह से मेरा “मन” या व्यवहार मसीह के मन के अनुरूप बनें? मुझे किस प्रकार बदलना जरूरी है?

पद 6: “जिसने परमेश्वर के स्वरूप में होकर भी परमेश्वर के तुल्य होने को अपने वश में रखने की वस्तु न समझा।”

यह पद मुझे यीशु के बारे में किन महान् सत्यों को सिखाता है?

पद 7: “वरन अपने आप को ऐसा शून्य कर दिया, और दास का स्वरूप धारण किया, और मनुष्य की समानता में हो गया।”

यीशु के कौन से गुण का अनुसरण करने के लिए यह पद मुझे कहता है?

पद 8: “और मनुष्य के रूप में प्रकट होकर अपने आपको दीन किया, और यहाँ तक आज्ञाकारी रहा कि मृत्यु, हाँ, क्रूस की मृत्यु भी सह ली।”

यीशु मसीह की महान दीनता और प्रेम पर विचार करें।

पद 9: “इस कारण परमेश्वर ने उसको अति महान भी किया, और उसको वह नाम दिया जो सब नामों में श्रेष्ठ है,”

यह क्यों महत्वपूर्ण है कि यीशु का नाम “प्रत्येक नाम से श्रेष्ठ है?”

पद 10: “कि जो स्वर्ग में और पृथ्वी पर और पृथ्वी के नीचे है, वे सब यीशु के नाम पर घुटना टेकें;”

एक दिन क्या होगा, और वह सत्य अभी मेरी ज़िन्दगी को किस तरह प्रभावित करना चाहिए?

पद 11: “और परमेश्वर पिता की महिमा के लिए हर एक जीभ अंगीकार कर ले कि यीशु मसीह ही प्रभु हैं।

यीशु का दुःख उठाना और महिमामय होने का उदाहरण क्यों “मन” या व्यवहार के लिए उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किये गये, जिसे परमेश्वर मुझमें चाहता है?

जब आप इस ईश्वर सम्बन्धी सिद्धांत से भरपूर भाग पर अनेक दिनों तक चिन्तन करते हैं, अतः यीशु के बारे में आपने किन नये गहरे विचारों को पाया है? परिच्छेद से कौनसे व्यवहारिक सत्यों को आपके जीवन में लागू होना चाहिए? यह परिच्छेद किस प्रकार से आपको प्रार्थना, आराधना, या अन्य बातों के लिए आह्वान करता है?

चाहे आप मनन करने के लिए पवित्रशास्त्र के एक पद या एक बड़े परिच्छेद को चुनते हैं, तो यह स्मरण रखें कि मनन करना, समय और केन्द्रित ध्यान की मांग करता है। जहाँ तक सम्भव हो ध्यान भंग करने वाली बातों से दूर ही रहें। अपना कम्प्यूटर बंद कर दें और अपने मोबाइल को दूर रख दें।

बाइबल आधारित ध्यान परमेश्वर के साथ हमें अकेले में समय बिताने हेतु आह्वान करता है, जिसने यह प्रतिज्ञा की है कि जो उसे खोजते है वह उन्हें प्रतिफल देता है (इब्रानियों 11:6)।

उसका महानतम प्रतिफल यह है कि हम उसे और अच्छी तरह से जान सके और उससे और अधिक प्रेम करें। पवित्रशास्त्र पर हमारे मनन का मुख्य लक्ष्य यही हो जाये।

मैं तेरे उपदेशों पर ध्यान करूँगा,
और तेरे मार्गों की ओर दृष्टि रखूँगा।
मैं तेरी विधिओं में सुख पाऊँगा;
और तेरे वचन को न भूलूँगा।

- भजन संहिता 119:15-16

परिशिष्ट

यीशु मसीह में विश्वास के द्वारा उद्धार

अब हम जानते हैं कि व्यवस्था जो कुछ कहती है उन्हीं से कहती है, जो व्यवस्था के अधीन हैं, इसलिए कि हर एक मुँह को बन्द किया जाये, और सारा संसार परमेश्वर के दंड के योग्य ठहरे। क्योंकि व्यवस्था के कामों से कोई प्राणी उसके सामने धर्मी नहीं ठहरेगा, इसलिए कि व्यवस्था के द्वारा पाप की पहचान होती है।

परन्तु अब व्यवस्था से अलग परमेश्वर की वह धार्मिकता प्रगट हुई है, जिसकी गवाही व्यवस्था और भविष्यद्वक्ता देते हैं, अर्थात् परमेश्वर की वह धार्मिकता जो यीशु मसीह पर विश्वास करने से सब विश्वास करने वालों के लिए है। क्योंकि कुछ भेद नहीं: इसलिए की सबने पाप किया है और परमेश्वर की महिमा से रहित है, परन्तु उसके अनुग्रह से उस छुटकारे के द्वारा जो मसीह यीशु में है, सेंटमेत धर्मी ठहराए जाते हैं। उसे परमेश्वर ने उसके लहू के द्वारा एक ऐसा प्रायश्चित्त ठहराया, जो विश्वास करने से कार्यकारी होता है, कि जो पाप पहले किए गए, और जिन पर परमेश्वर ने अपनी सहनशीलता के कारण ध्यान नहीं दिया; उनके विषय में वह अपनी धार्मिकता प्रकट करें। वरन इसी समय उसकी धार्मिकता प्रगट हो: कि जिससे वह आप ही धर्मी ठहरे, और जो यीशु पर विश्वास करे, उसका भी धर्मी ठहरानेवाला हो। - रोमियों 3:19-26

जिस उद्धार का परमेश्वर प्रावधान करता है उसे पाने के लिए आरंभ करने का स्थान उसकी पवित्रता के प्रकाश में अपनी आवश्यकता को पहचानना है। परमेश्वर, जो अत्यंत पवित्र और धर्मी है, उसने हमें व्यवस्था प्रदान की जिससे हमें उसके अनुग्रह की आवश्यकता को दिखाए। जब व्यवस्था कहती है, “तू अपने परमेश्वर यहोवा से अपने सारे मन, और सारे जीव, और सारी शक्ति के साथ प्रेम रखना” (.व्यवस्थाविवरण 6:5), हममें से कौन यह दावा कर सकता है कि हमने उसे सम्पूर्णता से किया है? रोमियों 3:20 हमें सिखाता है कि “....व्यवस्था के द्वारा पाप की पहचान होती है।” हमारे पापों के कारण हम स्वयं को बचाने में अयोग्य हैं और हम “परमेश्वर की महिमा से रहित हैं” (पद 23)। परन्तु परमेश्वर न केवल पवित्र और धर्मी है, पर वह तो अनुग्रहकारी और दयावन्त भी है। उसकी पवित्र उपस्थिति से हमारे पापपूर्ण अलगाव के लिए उसने एक अतिसुन्दर उपचार को रूप दिया है। उसने हमारे पाप के न्याय को अपने पाप रहित

पुत्र पर डालने की अनुमति दी। यीशु, परमेश्वर पुत्र, ने उस समय हमारे दण्ड को सह लिया, जब क्रूस पर उसका लहू बहाया गया।

परमेश्वर हमें हमारे पाप और अपने आपको बचाने की अयोग्यता को पहचानने, और हमारी क्षमा के लिए क्रूस पर यीशु के बलिदान को गलें से लगाने के लिए के लिए बुलाता हैं। यीशु के पूरे किए गए कार्य में हमारे विश्वास के द्वारा परमेश्वर हमारे दोष को मिटा देता और अपने पुत्र की धार्मिकता के साथ हमें प्रतिष्ठा देता है, “जिससे वह आप ही धर्मी ठहरे, और जो यीशु पर विश्वास करे, उसका भी धर्मी ठहराने वाला हो” (पद 26)।

यीशु में विश्वास बौद्धिक सहमति से कहीं बढ़कर है कि वह सचमुच जीवित रहा, क्रूस पर मरा, और मृतकों में से जी उठा। उद्धार पाने वाला विश्वास अपने पापों और उन तमाम व्यर्थ के प्रयत्नों से मुड़ना है जिनके द्वारा हम परमेश्वर तक पहुँचना चाहते हैं, और अपने विश्वास को, जीवित हो उठे प्रभु यीशु मसीह पर रखना है।

जैसा कि नया नियम में प्रस्तुत है, विश्वास में, फिरकर यीशु को प्रभु मानना और उसका अनुकरण करना शामिल है।

यदि आपने अपने उद्धार के लिए कभी भी केवल यीशु में विश्वास नहीं किया, और अब आप अपने प्रभु के रूप में उसके पीछे चलना चाहते हैं, तो मैं आपको आमंत्रित करता हूँ इस प्रार्थना को जोर से करने के द्वारा अभी चलें:

हे परमेश्वर मैं स्वीकार करता/करती हूँ कि मैं एक पापी हूँ और अपने प्रयत्नों से अपने आपको बचा नहीं सकता/सकती। अब मैं देखता/देखती हूँ कि मेरे पापों का कर्ज चुकाने के लिए यीशु क्रूस पर मरा। मुझे अनन्त जीवन प्रदान करने के लिए वह मृतकों में से जी उठा।

प्रभु, मैं अपने पापों से पछताता/पछताती और अपने जीवन को पूरी रीति से आपको सौंप देता/देती हूँ। मेरे लिए जिस उद्धार का प्रबंध आपने किया है उसे मैं ग्रहण करता/करती हूँ। कृपया, मेरी सहायता करें कि मैं आज से लेकर आपको अपना प्रभु और उद्धारकर्ता मानकर आपके पीछे चलूँ। मेरे प्रति आपके प्रेम के लिए धन्यवाद। आमीन।

Sources Consulted

Arndt, W., W. Bauer, and F. W. Danker, A Greek-English Lexicon of the New Testament and the Early Christian Literature. Second ed. Chicago: University of Chicago Press, 1979.

Bonhoeffer, Dietrich. Meditating on the Word, trans. by David Gracie. Second ed. Lanham, MD: Rowman and Littlefield Publishers, 1986, 2000.

Bridges, Jerry. The Discipline of Grace. Colorado Springs: NavPress, 1994.

Davis, John Jefferson. Meditation and Communion with God. Downers Grove, IL: Intervarsity Press, 2012.

Harmon, Allan. Psalms: A Mentor Commentary. Vol. 1. Great Britain: Christian Focus Publications, 2011.

Hawkins, Greg L. and Cally Parkinson. Follow Me. Burlington, IL: Willow Creek Association.

Packer, J. I. Gathered Gold. John Blanchard, comp. Darlington, England: Evangelical Press, 2006.

Saxton, David W. God's Battle Plan for the Mind. Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2015.

Smith, J. C. Robert Murray M'Cheyne: A Good Minister of Jesus Christ. 1870, repr. Belfast, Ireland: Ambassador Productions, 2002.

Spurgeon, Charles H. Banner of Truth Magazine taken from Morning by Morning, October 12. Edinburgh: Banner of Truth Trust, 2016.

———. Christian History Magazine .Issue 29. Carol Stream, IL: Christianity Today, Inc.

Watson, Thomas. Quoted by Dillon T. Thornton. Banner of Truth Magazine. "Kindling the Fire of Meditation." Edinburgh: Banner of Truth Trust, 2012.

Whitney, Donald S. Simplify Your Spiritual Life. Colorado Springs: Nav Press, 2003.

———. Spiritual Disciplines for the Christian Life. Colorado Springs: Nav Press, 1999.

Willard, Dallas. The Spirit of the Disciplines. New York, NY: Harper Collins Publishers, 1988.