



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं

उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला

(भाग-1)

रविवार का संदेश, 10 मई 2026 - संदेश रूपरेखा

हम अपने जीवन के हर दिन परमेश्वर की उपस्थिति का अनुभव कैसे कर सकते हैं - विशेष रूप से सोमवार से शुक्रवार तक हमारी उस व्यस्तता में, उन चुनौतियों और उतार-चढ़ावों में जिनका हम दैनिक जीवन में सामना करते हैं? क्या यह संभव भी है? या परमेश्वर की उपस्थिति कुछ ऐसी है जिसका हम केवल रविवार को अनुभव करते हैं जब हम एक साथ आराधना करते हैं या कुछ विशेष प्रार्थना सभाओं में या शायद कभी-कभार अपने व्यक्तिगत प्रार्थना के समय में?

1600 के दशक में फ्रांस के लोरेन (Lorraine) में निकोलस हरमन नाम के एक व्यक्ति रहते थे, जिन्हें ब्रदर लॉरेंस (Brother Lawrence) के नाम से जाना जाता था। उन्होंने कुछ ऐसा कहा था: कि वह अपने बाहरी कामकाज में परमेश्वर के साथ अधिक गहराई से जुड़े हुए थे, बजाय इसके कि जब वह एकांत में भक्ति के लिए उन कार्यों को छोड़ देते थे.... उन्होंने कहा, "कामकाज का समय मेरे लिए प्रार्थना के समय से अलग नहीं है; और मेरी रसोई के शोर और अव्यवस्था के बीच, जब कई लोग एक ही समय में अलग-अलग चीजें मांग रहे होते हैं, मैं परमेश्वर की उपस्थिति को उतनी ही महान शांति के साथ प्राप्त करता हूँ, जितना कि मैं पवित्र संस्कार (Blessed Sacrament) के समय घुटनों के बल बैठकर करता हूँ।"

इसका अर्थ है कि हर समय परमेश्वर की उपस्थिति का अनुभव करना संभव है, ठीक वैसे ही जैसे हम तीव्र आराधना के पवित्र क्षणों में करते हैं। सवाल यह है कि कैसे?



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

यही वह विषय है जिसे हम आज से और अगले कुछ हफ्तों में अपने उपदेशों (sermons) में खोजेंगे और इस यात्रा पर निकलेंगे। इसका बहुत सा हिस्सा हममें से कई लोगों के लिए एक स्मरण के रूप में आता है। और यह प्रार्थना है कि उनकी उपस्थिति का हमारा दैनिक निरंतर अनुभव फिर से प्रज्वलित हो और नए स्तरों तक पहुंचे।

हम सबसे पहले परमेश्वर की उपस्थिति में शांत रहने (being still) और शांति का अभ्यास करने के महत्व को समझकर शुरुआत करते हैं। हम सीखना चाहते हैं कि हम उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं।

शांत रहना (BEING STILL)

भजन संहिता 46:10-11

10 चुप हो जाओ, और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ; मैं जातियों में महान ठहरूँगा, मैं पृथ्वी भर में महान ठहरूँगा!

11 सेनाओं का यहोवा हमारे साथ है; याकूब का परमेश्वर हमारा ऊंचा गढ़ (शरणस्थान) है। सेला।

शांत रहना (Be still) = चुप रहना, छोड़ देना, जाने देना, त्याग देना, मुक्त करना, विश्राम करना, रुक जाना, अपने हाथ नीचे करना, संघर्ष करना छोड़ना, लड़ना बंद करना, आदि। "शांत रहने" का अर्थ चुप रहने या शांत रहने से कहीं अधिक है। यह संघर्ष करना बंद करने, जाने देने, हमारे व्यग्र प्रयासों को रोकने और अपनी पकड़ ढीली करने का आह्वान है।

जानना (know) = पहचानना, निरीक्षण करना, जागरूक होना। इसका अर्थ बौद्धिक ज्ञान से कहीं अधिक है। इसमें शामिल है: अनुभव से जानना, पहचानना, स्वीकार करना, गहराई से समझना, संबंधात्मक रूप से समझना। यह वही क्रिया है जिसका उपयोग वाचा के संबंध, घनिष्ठ व्यक्तिगत ज्ञान, और परमेश्वर के अनुभवात्मक ज्ञान के लिए किया जाता है।



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

परमेश्वर कह रहे हैं:

“संघर्ष करना बंद करो और पहचानो कि मैं कौन हूँ।”

“संघर्ष करना बंद करो, नियंत्रण छोड़ो, अपने प्रयासों को समर्पित करो, और एक गहरी व्यक्तिगत और अनुभवात्मक पहचान में आओ कि मैं ही परमेश्वर हूँ।”

शांत रहना - यह परमेश्वर के सामने हमारा समर्पण है और यह पहचानना है कि परमेश्वर वास्तव में कौन है।

परमेश्वर महान ठहराया जाएगा। परमेश्वर की महिमा होगी। कोई भी बात इस परिणाम को नहीं बदल सकती।

परमेश्वर हमारे साथ है। परमेश्वर हमारा शरणस्थान है।

आयत 11 हमें याद दिलाती है: "सेनाओं का यहोवा हमारे साथ है; याकूब का परमेश्वर हमारा ऊंचा गढ़ (शरणस्थान) है। सेला"

सेनाओं का यहोवा - स्वर्गदूतों की सेनाओं का परमेश्वर, वह परमेश्वर जिसके साथ स्वर्गदूतों की विशाल सेनाएँ हैं - यह परमेश्वर हमारे साथ है।

याकूब का परमेश्वर - वही परमेश्वर जिसने याकूब की रक्षा की जब वह एसाव से भागा था, वही परमेश्वर जिसने लाबान की चालाकी से याकूब की रक्षा की, वही परमेश्वर जिसने याकूब को तब संभाला जब उसे वापस लौटकर एसाव का फिर से सामना करना पड़ा, वही परमेश्वर जिसने मिस्र में याकूब और उसके परिवार की देखभाल की - वह हमारा शरणस्थान है, वह जो हमें संभालता है और हमारी रक्षा करता है।

सेला (SELAH)



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

यद्यपि बाइबल के समय में "सेला" का सटीक अर्थ और अभ्यास बहुत निश्चित नहीं है, भजन संहिता में इसके उपयोग से (भजन संहिता में 71 बार और हबक्कूक में 3 बार) यह संभवतः आगे बढ़ने से पहले रुकने, मनन करने, आराधना करने और सच्चाई को आत्मसात करने का आह्वान है।

शांत रहो और जान लो कि वही परमेश्वर है। वह महान ठहराया जाएगा। वह हमारे साथ है। वह हमारा शरणस्थान है। रुकें। मनन करें। आराधना करें। आत्मसात करें।

स्थिरता और मौन (STILLNESS AND SILENCE)

जबकि बाइबल हमें बड़े आनंद और उत्साह के साथ परमेश्वर का उत्सव मनाने और उसकी स्तुति करने के लिए बुलाती है, बाइबल हमें उसकी उपस्थिति में मौन रहने के समय के लिए भी बुलाती है।

जकर्याह 2:13

"हे सब प्राणियो, यहोवा के साम्हने चुपचाप रहो; क्योंकि वह अपने पवित्र निवासस्थान से उठ खड़ा हुआ है!"

हबक्कूक 2:20

"परन्तु यहोवा अपने पवित्र मन्दिर में है; सारी पृथ्वी उसके साम्हने चुपचाप रहे।"

शांत रहना सीखने में, हमें मौन, मूक वार्तालाप और उसके साथ मूक सहभागिता (silent communion) का भी अभ्यास करना चाहिए। ऐसे समय होते हैं जब हम मौन में होते हैं और परमेश्वर के साथ मूक सहभागिता - बातचीत और सुनना - जारी रखते हैं। और ऐसे समय भी होते हैं जब हम मौन में होते हैं, केवल चौकस होते हैं/केवल उसे सुन रहे होते हैं।



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

हमें उसकी उपस्थिति में स्थिरता और मौन का अभ्यास करना सीखना चाहिए। और हम यह कहीं भी कर सकते हैं, यहाँ तक कि हमारे चारों ओर शोर और भौतिक बाधाओं के बीच में भी।

शांति और भरोसा (QUIETNESS AND CONFIDENCE)

यशायाह 30:15

क्योंकि प्रभु यहोवा, इस्राएल का पवित्र यों कहता है: "लौट आने और शान्त रहने में ही तुम्हारा उद्धार है; शान्ति और भरोसे में ही तुम्हारी सामर्थ्य है।" परन्तु तुम ने ऐसा नहीं चाहा,

इस आयत के संदर्भ को देखना दिलचस्प है। परमेश्वर अपने लोगों को अपनी ओर लौटने और विश्राम करने के लिए आमंत्रित कर रहा है। वह उन्हें आश्चस्त करता है कि "शांति और भरोसे" में उन्हें सामर्थ्य मिलेगी। लेकिन वे इसके बजाय अपने घोड़ों और रथों को चुनते हैं - और इसके परिणामों का सामना करते हैं।

हम इसमें एक समानता देखते हैं:

शांत रहो और जान लो।

शांति और भरोसे में।

शांत रहना - हमारे दिलों में वह शांति (quietness) लाता है।

जानना - हमारे दिलों में वह भरोसा (confidence) लाता है।

तब यह हमारे लिए परमेश्वर से अपनी सामर्थ्य प्राप्त करने का एक तरीका बन जाता है।

शांत रहें और जानें, शांति और भरोसे में - यह वह स्थान है जहाँ हम परमेश्वर से अपनी सामर्थ्य प्राप्त करते हैं।

जिन बाधाओं का हम सामना करते हैं



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

हम यह स्वीकार करते हैं कि हम में से कई लोगों के लिए शांत और स्थिर रहना चुनौतीपूर्ण है। हमारा दिमाग अक्सर चिंतित विचारों और चिंताओं से दौड़ता रहता है।

ध्यान भटकना (Distractions) - जब हम "शांत रहना और जानना" चाहते हैं - तो हमारा दिमाग भटक जाता है और कई अन्य चीजों में उलझ जाता है।

दबाव (Pressures) - कभी-कभी हमारा दिमाग उन समस्याओं और दबावों पर टिक जाता है जिनका हम सामना कर रहे होते हैं।

अधीरता (Impatience) - हम तुरंत कुछ करना (act) पसंद करते हैं। शांत रहने के लिए स्थिरता और धैर्य की आवश्यकता होती है।

हमें जानबूझकर अपने दिमाग को वापस प्रभु की ओर लाना चाहिए और शांत रहने व जानने का अभ्यास करना चाहिए, शांति और भरोसे में विश्राम करने का अभ्यास करना चाहिए। जैसे-जैसे हम ऐसा करते हैं, समय के साथ, हम इस स्थान पर - स्थिरता, मौन, शांति, जानने और भरोसे में विश्राम करने की अवस्था में - अधिक आसानी से और अधिक समय तक टिके रहने में सक्षम होते हैं।

वे जो बाट जोहते हैं (THEY THAT WAIT)

क्या होता है जब हम उसकी उपस्थिति में "शांत रहते हैं और जानते हैं", जब हम मौन बातचीत में, शांति और भरोसे में होते हैं? हम बलवंत होते हैं!

यशायाह के इन दो परिचित अंशों पर विचार करें:

यशायाह 40:27-31



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

27 हे याकूब, तू क्यों कहता है, और हे इस्राएल तू क्यों बोलता है: "मेरा मार्ग यहोवा से छिपा हुआ है, और मेरे परमेश्वर ने मेरे न्याय की ओर से मुंह फेर लिया है"?

28 क्या तुम नहीं जानते? क्या तुम ने नहीं सुना? सनातन परमेश्वर, यहोवा, जो पृथ्वी के छोरों का सिरजनहार है, वह न थकता और न श्रमित होता है। उसकी समझ अगम है।

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

30 तरुण तो थकते और श्रमित हो जाते हैं, और जवान पूरी तरह से ठोकर खाकर गिरते हैं,

31 परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं, वे अपना बल नया करते जाएंगे; वे उकाबों की नाई उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, वे चलेंगे और न थकेंगे।

वास्तव में, जब हम शांत होते हैं और उसे पहचानते हैं, तो हम प्रभु की बाट जोह रहे होते हैं। जैसे ही हम ऐसा करते हैं, हमारी आंतरिक शक्ति नवीनीकृत हो जाती है।

यशायाह 64:1-4

1 भला होता कि तू आकाश को फाड़कर उतर आता! कि तेरे प्रताप से पहाड़ कांप उठते—

2 जैसे आग झाड़ियों को जलाती है, और आग से पानी उबलने लगता है—ताकि तेरे विरोधियों पर तेरा नाम प्रगट हो, और तेरे प्रताप से जातियां थरथराएं!

3 जब तू ने ऐसे भयानक काम किए जिनकी हमें आशा न थी, तब तू उतर आया, और तेरे प्रताप से पहाड़ कांप उठे।

4 प्राचीनकाल से न तो किसी ने सुना, न किसी के कान में यह बात आई, और न किसी ने तुझे छोड़ किसी और परमेश्वर को देखा है, जो अपनी बाट जोहनेवालों के लिये ऐसे काम करता हो।

जब हम उसकी बाट जोहते हैं, तो परमेश्वर हमारी ओर से कार्य करता है!



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

शांत रहना उसकी प्रतीक्षा करने और उसकी बाट जोहने की हमारी अभिव्यक्ति है।

दोनों के लिए धैर्य, सहनशीलता और विश्वास की आवश्यकता होती है।

उसकी उपस्थिति में शांति और स्थिरता का अभ्यास करना

हम आप में से प्रत्येक को उसकी उपस्थिति में शांति और स्थिरता का अभ्यास करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

घर पर इसका अभ्यास करें जब आप उसकी उपस्थिति में समय बिताते हैं।

दैनिक कार्यों में शांति और स्थिरता का अभ्यास करना

अपने दिन भर में भी इसका अभ्यास करें - जैसे-जैसे आप अपने दैनिक जीवन और जिम्मेदारियों को पूरा करते हैं।

पुरानी मसीही पुस्तकों में से एक जो हमें परमेश्वर की उपस्थिति के बारे में बहुत गहराई देती है, वह एक प्रसिद्ध पुस्तक है:

परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास - पवित्र जीवन का सबसे अच्छा नियम (The Practice of the Presence of God - The Best Rule of Holy Life)

लोरेन के निकोलस हरमन, जिन्हें ब्रदर लॉरेंस के नाम से जाना जाता है (1692)

ब्रदर लॉरेंस (लगभग 1614-1691), जिनका जन्म फ्रांस के लोरेन में निकोलस हरमन के रूप में हुआ था, 17वीं सदी के एक कार्मेलीट आम भाई (Carmelite lay brother) थे, जो साधारण, दैनिक कार्यों में परमेश्वर को खोजने की अपनी गहरी आध्यात्मिकता के लिए जाने जाते थे। एक पूर्व सैनिक होने के नाते, उन्होंने अपने मठ की रसोई में काम करते हुए दशकों बिताए, यह सिखाते हुए कि "व्यस्त" समय प्रार्थना के



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं

उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला

(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

समय से अलग नहीं है, और इस दृष्टिकोण को अपनी क्लासिक रचना, परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास (The Practice of the Presence of God) में प्रसिद्ध रूप से प्रलेखित किया।

दो अंतर्दृष्टि हैं जो सबसे अलग हैं और शायद उनके अभ्यास को सारांशित करती हैं:

- 1: सब कुछ परमेश्वर के प्रेम से करना
- 2: परमेश्वर के साथ निरंतर बातचीत करना

इसने उन्हें परमेश्वर के साथ निरंतर सहभागिता रखने में सक्षम बनाया और लगातार परमेश्वर की उपस्थिति की भावना के साथ स्थापित किया - चाहे वह काम कर रहे हों, दूसरों की सेवा कर रहे हों या प्रार्थना में हों।

उस पुस्तक से कुछ अंश निम्नलिखित हैं: परमेश्वर की उपस्थिति का अभ्यास (मूल रूप से लगभग 1666 में लिखा गया था और इसलिए पुरानी अंग्रेजी शैली का उपयोग किया गया है):

कि हमें निरंतर परमेश्वर से बातचीत करके खुद को परमेश्वर की उपस्थिति की भावना में स्थापित करना चाहिए।

कि परमेश्वर के साथ निरंतर बातचीत करने की आदत बनाने के लिए, और जो कुछ भी हम करते हैं उसे उसे सौंपने के लिए; हमें शुरू में कुछ लगन के साथ उसकी ओर ध्यान लगाना चाहिए: लेकिन थोड़ी सी सावधानी के बाद हम पाएंगे कि उसका प्रेम बिना किसी कठिनाई के हमें भीतर से इसके लिए प्रेरित करता है।

तो, इसी तरह, रसोई में अपने काम में (जिससे उन्हें स्वाभाविक रूप से बहुत घृणा थी), परमेश्वर के प्रेम के लिए वहां सब कुछ करने की आदत डालने के बाद, और प्रार्थना के साथ, सभी अवसरों पर, अपने काम को



आप उसकी उपस्थिति में कैसे शांत रह सकते हैं
उसकी उपस्थिति का पीछा करना, संदेश श्रृंखला
(भाग-1)

रविवार का संदेश

संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

अच्छी तरह से करने के लिए उसके अनुग्रह की मांग करते हुए, उन्होंने उन पंद्रह वर्षों के दौरान सब कुछ आसान पाया, जब वे वहां कार्यरत थे।

कि वह अपने बाहरी कामकाज में परमेश्वर के साथ अधिक जुड़े हुए थे, बजाय इसके कि जब वह एकांत में भक्ति के लिए उन्हें छोड़ देते थे।

कि परमेश्वर के पास जाने के लिए किसी कला या विज्ञान की आवश्यकता नहीं थी, बल्कि केवल एक ऐसा दिल जो दृढ़ता से केवल उसी पर (परमेश्वर पर), या उसके निमित्त खुद को लागू करने और केवल उसी से प्रेम करने के लिए संकल्पित हो।

कि परमेश्वर के साथ इस बातचीत में, हम उसकी अनंत भलाई और पूर्णता के लिए उसकी निरंतर स्तुति, आराधना और प्रेम करने में भी लगे रहते हैं।

कि परमेश्वर के पास जाने का जो सबसे उत्कृष्ट तरीका उन्होंने पाया था, वह था अपने सामान्य काम को मनुष्यों को प्रसन्न करने के किसी भी विचार के बिना करना, [गलातियों 1:10; इफिसियों 6:5, 6] और (जहां तक हम सक्षम हैं) विशुद्ध रूप से परमेश्वर के प्रेम के लिए करना।

कि हमें परमेश्वर के प्रेम के लिए छोटे-छोटे काम करने से थकना नहीं चाहिए, जो कार्य की महानता को नहीं देखता, बल्कि उस प्रेम को देखता है जिसके साथ वह किया जाता है।

उन्होंने कहा, "कामकाज का समय मेरे लिए प्रार्थना के समय से अलग नहीं है; और मेरी रसोई के शोर और अव्यवस्था में, जब कई लोग एक ही समय में अलग-अलग चीजें मांग रहे होते हैं, मैं परमेश्वर की उपस्थिति को उतनी ही महान शांति के साथ प्राप्त करता हूं, जितना कि मैं पवित्र संस्कार (Blessed Sacrament) के समय घुटनों के बल बैठकर करता हूँ।"