भजन संहिता द्वारा प्रार्थना
30 दिनों की शान्त समय आराधना

परिचय:
मानवजाति ने हमेशा ही अनिश्चितताओं का अनुभव किया है। इसमें कोई नई बात नहीं है। परन्तु प्रत्येक पीढ़ी को यह लगता है कि वर्तमान अनिश्चितताएँ पहले से कहीं अधिक दबावपूर्ण और कठिन है। इसमें हम और यह पीढ़ी शामिल है, जो शायद अपने जीवनों के आस–पास कुछ डरावने बदलावों को सुनते और देखते हैं। कुछ ऐसे बदलाव जो लाभदायक नहीं हैं, और बदलाव जो किसी और कारण से नहीं केवल भय के कारण उत्पन्न हुए हैं।

हाल की महामारी ने हमें यह सोचने पर मजबूर कर दिया था कि क्या जीवन हमेशा ऐसा ही रहेगा, हम जान भी नहीं पाएंगे कि कब दु:ख एक अज्ञात घातक बिमारी के रूप में आकर हमें घेर ले। लगता है कि इससे कोई भी बच न पाएगा। हर कोई इसके निशाने पर है। सन्सार में चल रहे युद्धों के कारण हम इस बात से भयभीत हैं कि हमारा, हमारे देशों और हमारी दुनिया का क्या होगा। हमारी द्वारा लाए गए अनुचित कानूनों ने हमें भ्रमित और हैरान कर रखा है कि हमारी सुरक्षा कौन कर रहा है जबकि सकार खुद विश्वासियों को निशाना बना रही है। दर्द, परेशानी, और परिक्षाएं मानवजाति के लिये नई नहीं हैं, लेकिन हाल ही में इसने जो रूप अपनाया है वो असहनीय प्रतीत होता है, और कईयों को विश्वासीपन के कगार पर धकेलता है। फिर प्रश्न उत्पन्न होते हैं। क्यों, इससे क्या भला होगा, राहत क्यों नहीं है, उत्तर क्यों नहीं है, स्वस्थता क्यों नहीं है, चमत्कार क्यों नहीं, और सूचि लम्बी होती जाती है।

हम किस पीढ़ी के हैं इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता, कठिनाईयां और दुर्भाग्य हमेशा ही अनिश्चितता उत्पन्न करेंगे और हम आशवासन खोजते रहेंगे।

यह सम्भव है कि दाऊद और अन्य लोगों ने जो अनुभव किया वह सब अनुभव करने की अनुमति परमेश्वर ने उन्हें दी और पवित्र आत्मा की अगुवाई में वे और अधिक परमेश्वर की ओर बढ़े और इस प्रक्रिया के द्वारा मानवजाति के इतिहास में सबसे अधिक आश्वस्त करनेवाले और विश्वास को बढ़ानेवाले वचन लिखे। जिन्हें हम भजन संहिता के रूप में जानते हैं, और यह वचन अनेक प्रेरणादायक, प्रेरक, प्रोत्साहनदायक, विश्वासवर्धक प्रचारों, और भक्तिगीतों की रीढ़ की हड्डी हैं।

अगले 30 दिनों/6 सप्ताहों में हम इन भजनों का उपयोग हमारे जीवनों में भरे अनिश्चितताओं के अस्पष्ट बहावों से गुज़रते समय, हमें प्रेरणा देने, प्रोत्साहन देने और धाढ़सी बनाने में करेंगे। यह हमारे जीवन का वो समय हो सकता है जहां हम उन क्षेत्रों में बढ़ें और मजबूत बनें जिन क्षेत्रों में परमेश्वर चाहते हैं कि हम बढ़ें।

एक कलीसिया होने के नाते हमारी यह प्रार्थना है कि आनेवाले 6 सप्ताहों में जब पवित्र आत्मा हमें प्रेरणा दे और भजन संहिता के द्वारा हमारी अगुवाई करे, और प्रतिदिन जब हम गहराई से बातचीत करते हुए अपने परमेश्वर पिता के साथ चलें, तो यह 6 सप्ताह हमारी ऐसी मदद करें जैसा पहले कभी न हुआ हो।

निम्नलिखित श्रृंखला अगले 30 दिनों/6 सप्ताहों के लिये है:

सोमवार से शुक्रवार तक के लिये शान्त समय आराधना

सप्ताह 1 – परमेश्वर का संरक्षण
दिन 1 - भजन संहिता 91 (ख़तरे में)
दिन 2 - भजन संहिता 46 (सहजता से मिलनेवाला सहायक)
दिन 3 - भजन संहिता 3 (उसके संरक्षण में आत्मविश्वास)
दिन 4 - भजन संहिता 4 (परमेश्वर के संरक्षण में आन्दित होना)
दिन 5 - भजन संहिता 5 (परमेश्वर शत्रुओं से हमारी रक्षा करता है)

सप्ताह 2 – परमेश्वर – एक भरोसेमन्द मार्गदर्शक

दिन 1 - भजन संहिता 23 (एक ध्यान रखनेवाला चरवाहा और एक भरोसेमन्द मार्गदर्शक)
दिन 2 - भजन संहिता 27 (आज के लिये मदद और भविष्य के लिये आशा)
दिन 3 - भजन संहिता 121 (हमारी तीर्थयात्रा में परमेश्वर हमारी रक्षा करता है)
दिन 4 - भजन संहिता 34 (जब हम उसे पुकारते हैं तो वह उत्तर देता है)
दिन 5 - भजन संहिता 18 (जब हम उसे पुकारते हैं तो वह हमें छुड़ाता है)

सप्ताह 3 – आज्ञापालन की आशिषें

दिन 1 - भजन संहिता 1 (एम आज्ञाकारी वक्ति का जीवन)
दिन 2 - भजन संहिता 119 (परमेश्वर के वचनों का पालन ही आनन्द और शान्ती का एकमात्र मार्ग है)
दिन 3 - भजन संहिता 90 (आज्ञाकारी जीवन हमारे चालचलन से झलकता है)
दिन 4 - भजन संहिता 31 (आज्ञाकारीता के लिये पूर्ण प्रतिबद्धता की आवश्यक्ता है)
दिन 5 - भजन संहिता 32 (परमेश्वर का आज्ञापालन हमें याद दिलाता है कि हमें क्षमा की ज़रूरत है)

सप्ताह 4 – परमेश्वर की महानता

दिन 1 - भजन संहिता 139 (परमेश्वर सर्वशक्तिमान है)
दिन 2 - भजन संहिता 103 (हमारे लिये उसका महान प्रेम)
दिन 3 - भजन संहिता 100 (उसका महान विश्वासीपन)
दिन 4 - भजन संहिता 19 (उसकी महान रचना और उसका वचन)
दिन 5 - भजन संहिता 8 (परमेश्वर की महानता मानवजाति के मूल्य का आश्वासन देती है)

सप्ताह 5 – परमेश्वर के लिये प्यासे

दिन 1 - भजन संहिता 51 (पवित्र किये जाने की प्यास)
दिन 2 - भजन संहिता 37 (हमारे जीवन में उसका कार्य होने देने का धीरज से इंतज़ार)
दिन 3 - भजन संहिता 42 (जब आप अकेला और निराश महसूस करो तो परमेश्वर के प्यासे बनो)
दिन 4 - भजन संहिता 63 (सिर्फ परमेश्वर ही हमें पूर्णत: करते हैं)
दिन 5 - भजन संहिता 131 (जैसे बालक अपनी माँ की गोद में आराम पाता है वैसा ही आराम परमेश्वर में ढूंढना)

सप्ताह 6 – परमेश्वर की संप्रभुता (सर्वोच्चता)

दिन 1 - भजन संहिता 90 (परमेश्वर अनादिकाल से है)
दिन 2 - भजन संहिता 2 (प्रभु मनुष्य के दुष्ट योजनाओं का उपहास करता है)
दिन 3 - भजन संहिता 135 (परमेश्वर वही करता है जिसमें उसे आनन्द मिले)
दिन 4 - भजन संहिता 136 (परमेश्वर का प्रेम सदा बना रहता है)
दिन 5 - भजन संहिता 33 (मानवी घटनाओं का क्रम परमेश्वर निर्धारित करता है)

याद रहे

भजन संहिता अपने आप में एक सरल लेखन हैं और अधिकतर इसे स्पष्टीकरण की आवश्वक्ता नहीं है। इस प्रतिदिन की श्रृंखला में आपको एक छोटा सी **विचार टिप्पणी** मिलेगी, यदि आपको प्रार्थना के लिये दिशा की ज़रूरत है तो हम आशा करते हैं कि इस विचार टिप्पणी से आपको प्रार्थना के लिये एक दिशा मिलेगी। इस तरह से प्रार्थना के द्वारा आपको स्वयं के और परमेश्वर के साथ बहुत सारा समय मिलेगा।

हमारी आपसे विनती है कि इसे आप अपना निजि प्रार्थना समय बनाओ। जिन बातों के लिये आप प्रार्थना करना चाहते हैं उन बातों को आप अपनी इस प्रार्थना में शामिल करो। भजन संहिता और विचार टिप्पणी केवल दिशा देने के लिये है।

सप्ताह 1: केन्द्रबिन्दू – परमेश्वर का संरक्षण

दिन 1 - भजन संहिता 91 – ख़तरे में परमेश्वर ही सच्चा संरक्षक है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 91 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
जब तक आप परमेश्वर की शरण में रहेंगे तब तक आपको किसी बात की चिन्ता करने की आवश्यक्ता नहीं। बिलकुल भी नहीं! वो जो परमेश्वर पर भरोसा नहीं करते, आपके आस–पास के वे सब लोग गिरेंगे, ऐसा होते हुए कदाचित आप देखें भी, लेकिन यदि आप केवल परमेश्वर पर भरोसा रखकर उसके छाया में रहें तो आपके प्राण को कोई हानि नहीं होगी। और वहां आप जो पाएंगे वो है, आराम। भजनकार स्पष्ट रूप से भारी संकट में है इसके बावजूद भी वह किसी बात का भय महसूस नहीं करता, क्योंकि उसे पूरा विश्वास है कि परमेश्वर का संरक्षण हर पल उसके साथ है।

आज किस प्रकार की प्रार्थना करनी है इसका निर्णय आप खुद लो। एक ऐसी प्रार्थना जो परमेश्वर को बताए कि आप उससे प्रेम करते हो और एक ऐसी प्रार्थना जो परमेश्वर को बताए कि आपको उसके संरक्षण पर भरोसा है। या फिर शंका और भय के कारण आप हार मान लोगे। आपको हार मानने की आवश्यक्ता नहीं है। बस आपको केवल इतना करना है कि जब तक आपके प्राण को परमेश्वर में आराम और संरक्षण न मिल जाए तब तक परमेश्वर के साथ बात करते रहो।

आज प्रार्थना में, आप परमेश्वर से कह सकते हैं कि, उसके वचनों में आपको शरण और सामर्थ मिलता है। उसकी आज्ञाएं उस मार्ग के लिये ज्योति का काम करती हैं, जिन पर आपको चलना है। वह कितना करूणामयी परमेश्वर है – जब आप निराश हो तो आपके साथ चलता है और जब आप हार जाओ तो आपको उठाए ले चलता है!

अब जाओ! और जाकर एक महान प्रार्थना करने में समय बिताओ!

दिन 2 - भजन संहिता 46 – परमेश्वर एक हर समय सहायता करनेवाला सहायक है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 46 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
आपके मेरे, हम सब के पास आज एक चुनाव का मौका है। हम सब शान्त (स्थीर) रहकर परमेश्वर जो उत्तम करते हैं उन्हें वो करने दें। हमारी अगुवाई करे, हमारी रक्षा करे, जबकि हम उसे काम करता देखें और उसकी प्रशंसा करें। या फिर हम चिन्ताग्रस्त और निराश होकर चिज़ों को अपने हाथों में ले लेते हैं और हमारा परमेश्वर कितना शक्तिशाली है इस बात को जानने से वंचित रह जाते हैं। चुनाव हमारा है। यहां पर भजनकार परमेश्वर को ऐसे देखता है जो हमेशा साथ रहता है। हम शायद प्रश्न करने का प्रयत्न करते हैं, परमेश्वर आप कहाँ हो? विशेषत: मुश्किल घड़ियों में। परन्तु हमें इस भजनकार के समान होना चाहिये, जो हर मुश्किल घड़ी में परमेश्वर को मददगार पाता है। परमेश्वर हमारा गढ़ है। ऐसा महसूस नहीं हो रहा है, परन्तु इसीलिये यह जानने के लिये हमें परमेश्वर के वचनों की आवश्यक्ता है। हमें जो सही लगता है वह करने की बजाए हमें परमेश्वर के वचनों पर भरोसा रखने की आवश्यक्ता है। वह अद्भुत है और सदा हमारे साथ है। बस हमें सिर्फ इतना करना है कि स्थिर रहकर परमेश्वर कितना सामर्थ्यवान है यह देखना है।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर को बताओ जब आप समस्याओं को अपने हाथों में लेकर उन्हें अपने सामर्थ से निपटने की लालसा में गिरते हैं। ऐसा करने की बजाए उन्हें निपटाने और आगे बढ़ने के लिये परमेश्वर से मदद और शक्ति मांगो।

अब जाओ! और जाकर एक विश्वासपूर्ण प्रार्थना करने में समय बिताओ!

दिन 3 - भजन संहिता 3 – परमेश्वर के संरक्षण में पूर्ण विश्वस्त रहना

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 3 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
अहा, परमेश्वर पर दाऊद का वश्वास कितना प्रेरणादायक है!
आप और मैं, हम जितना अधिक अपने जीवनों के बारे में परमेश्वर से बात करते हुए उसके साथ चलेंगे, उतना ही अधिक हमें विश्वास का अनुभव होगा। आशा है कि पिछले दो दिनों में परमेश्वर के पास जाकर और केवल उनपर निर्भर रहकर आपने बहुत प्रोत्साहन पाया होगा। हालांकि कई बार प्रोत्साहन पाना बहुत कठिन हो जाता है। जब हम स्थिर रहकर परमेश्वर को हमारा संरक्षण करने देने का निर्णय लेंगे, तब बहुत से सतानेवाले उठ खड़े होंगे, अनेक मुसीबतें और समस्याएं हमें घेर लेंगी। जब हम अपने सामर्थ से निपटना छोड़कर परमेश्वर को निपटने का मौका देते हैं, तो हमें ऐसा लगने लगता है कि हमने पूरा नियंत्रण खो दिया और कुछ बहुत बुरा होनेवाला है। कुछ हद्द तक यह सच भी है। नियंत्रण हमने परमेश्वर के हाथों में सौंप दिया है। परमेश्वर उसे संभाल लेंगे। एक वही हैं जो हमारी समस्याओं से निपटने और हमारी रक्षा करने में सामर्थ्यवान हैं। जब आप सो रहे हैं तब भी परमेश्वर आपको संभालते हैं। तो जब आप जाग जाओ तो निश्चित रूप से जान लो कि वह आपको संभालता, देता, तृप्त करता और हाँ, सुरक्षित रखता है। आपके आस–पास सब शायद गिरेंगे, परमेश्वर पर सवाल उठाएंगे, परन्तु वह आपको निडर बनाएगा, क्योंकि आप उस पर भरोसा रखते हैं।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर से कहो कि जब चीज़ें आपके इच्छानुसार नहीं होतीं या फिर जिस पर आप भरोसा करते हैं वह आपको धोखा देता है, तब परमेश्वर ही आपको सब मुसीबतों से बचाता है। वह अपने बच्चों को निराधार नहीं छोड़ेगा, न ही उन्हें निराश करेगा। किसी दिन जब आप निराशाओं के बोझ से दबे हैं, तो जब तक आप उसके वचनों को अपने हृदय में संजोकर रखेंगे तब तक वह उन निराशाओं से निकालकर आपको फिर से प्रोत्साहन देने के लिये सदा आपके साथ होगा। हो सके तो आज की आपकी प्रार्थना में परमेश्वर के लिये उसमें आत्मविश्वास को दर्शानेवाला एक गीत गाओ।

अब जाओ! और जाकर एक आत्मविश्वास से भरा प्रार्थना करने में समय बिताओ!

दिन 4 - भजन संहिता 4 – परमेश्वर की संरक्षण में आनन्दित रहना

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 4 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
अपनी प्रार्थना में दाऊद कितने असाधारण (विशेष) शब्दों का उपयोग करता है! उसकी प्रार्थना के समान हमारी प्रार्थना भी अर्थपूर्ण होनी चाहिये। भजन संहिता में उसकी प्रार्थनाओं को पढ़कर हम उसके भीतर चल रहे संघर्ष का जान लगा सकते हैं। जिस रीति से वह परमेश्वर को देखता है, उससे हमें भी मौका मिलता है कि हम भी उसी रीति से परमेश्वर को देखें और उसके साथ जुड़ें। यहाँ तक कि आप अपने आस–पास बहुत से ऐसे लोगों को देखते हैं जो या तो आशा छोड़ देते हैं या डर के कारण पीछे हट जाते हैं, और ऐसी परिस्थिती में विश्वासी बने रहना आपके लिये कितना कठिन हो सकता है। परन्तु आपके आस–पास ऐसे लोगों का होना आपके लिये अच्छा है। आप दाऊद को और उसकी परिस्थिती को सही रूप से समझ सकते हैं। ऐसे समय में वो अपनी प्रार्थना में एक कदम आगे बढ़कर अपनी आत्मा से निराशा या पाप में न पड़ने की विनती करता है। हर संकट में भी वह अपने मन को जांचने की प्रार्थना करता है, ताकि संरक्षण देनेवाले परमेश्वर के सामने हम धार्मिक रहें। दाऊद की तरह हम भी परमेश्वर से प्रार्थना कर सकते हैं कि संकट के समय राहत देने के लिये हमारे मनों को भी वह आनन्द से भर दे। बाहरी चीज़ों या अच्छी खबरों के आनन्द से नहीं, परन्तु उस आनन्द से जो परमेश्वर के संरक्षण के कारण मिलता है। इसके कारण शान्ति में बने रहने में हमें मदद मिलेगी। हम जान पाएंगे कि परमेश्वर का ध्यान हम पर है।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर कितना प्रेमकरनेवाला, करूणामयी, सबकुछ जाननेवाला और न्यायी है, इस बात को साझा करो। वह अपने बच्चों की दोहाई को सुनता और विश्वासी को संकट से बचाता है। आप परमेश्वर के वफादार बच्चे हैं। आप अपने पापों से पश्चाताप करने के लिये और जिन लोगों ने परमेश्वर को नहीं स्विकारा उनके मन फिराव के लिये प्रार्थना कर सकते हैं। जब आप परेशान हों, तो परमेश्वर के पवित्र वचनों पर मनन करो यह आपके प्राण को शान्ति प्रदान करेगा। यदि हो सके तो आज एक महिमा भरा गीत गाओ।

अब जाओ! और जाकर आनन्द से भरी प्रार्थना करने में समय बिताओ!

दिन 5 - भजन संहिता 5 – परमेश्वर शत्रुओं से हमारी रक्षा करता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 5 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
लगता है कि, प्रार्थना से अपने दिन की शुरूआत करना और अपनी बातों को पिता परमेश्वर के सामने रखना, दाऊद की आदत थी। परमेश्वर से की हुई बिनतियों को वह याद रखता, और परमेश्वर से उनका उत्तर पाने की अपेक्षा में प्रतीक्षा भी करता है। एक मसीही होने के नाते परमेश्वर के साथ एक रिश्ता बनाने में हम भी इसी प्रकार की प्रतिबद्धता और वफादारी पर अपना ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं।

सुबह सवेरे की गई प्रार्थना पूरे दिन भर हमें निराशाओं से बचाने में एक ढाल का काम करेगी। दुर्भाग्य किसी भी समय आ सकता है, न चाहते हुए भी लोग हमें किसी भी क्षण चोट पहुंचा सकते हैं। परन्तु सुरक्षा बनी रहती है ताकि परमेश्वर पर हमारा विश्वास और भरोसा बना रहे। परमेश्वर पर अविश्वास और भरोसा न करने की बजाए हम परमेश्वर से धार्मिकता में हमारी अगुवाई करने की मांग करते हैं।

चाहे लोग परमेश्वर के लोगों के विरूद्ध षडयंत्र रचें या बुरी योजना बनाएं, हमें डरना नहीं है। यह दुष्टों की चतुर युक्तियों का मिटाता और जो उससे प्रेम करते और उसमें आनन्दित रहते हैं उन्हें पर अपनी सुरक्षा के छत्र–छाया में रखता है।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर से कहो कि आप अपना प्रत्येक दिन अपने पिता परमेश्वर के लिये धन्यवाद से भरी प्रार्थना के साथ करना चाहते हैं। प्रत्येक दिन की शुरूआत परमेश्वर की सुरक्षा में रहने की प्रार्थना से करो। दुर्भाग्य से बचाने और जो लोग आपको हानि पहुंचाने की ताक में रहते हैं उनसे आपकी सुरक्षा करने के लिये परमेश्वर से प्रार्थना करो। परमेश्वर से मांगो कि वह आपको आशिष दें क्योंकि आप उनके प्रति समर्पित बच्चे हैं जिनका उद्देश्य है उनकी सेवा करना।

अब जाओ! और जाकर एक आभारीपन से भरी प्रार्थना करने में समय बिताओ!

सप्ताह के अन्त में करने के काम

नए सप्ताह के शुरू होने से पहले निम्नलिखित बातों को पूरा करने का प्रयास करो:

- दूसरे शिष्य के साथ प्रार्थना करो
- परमेश्वर की सुरक्षा के बारे में प्रार्थना करो, सोचो कि बीते दिनों में उन्होंने कैसे आपकी रक्षा की
- इस पर एक गीत लिखो और हो सके तो दूसरों के साथ साझा करने का प्रयत्न करो
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ मिलकर प्रार्थना करने की योजना बनाओ जिसे परमेश्वर की सुरक्षा पर विश्वास करना कठिन लग रहा हो

सप्ताह 2: केन्द्रबिन्दू – एक भरोसेमन्द मार्गदर्शक

दिन 1 - भजन संहिता 23 – एक ध्यान देनेवाला चरवाहा और भरोसेमन्द मार्गदर्शक

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 23 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
(वचन 1-3) अपनी आवश्यक्ताओं, मार्गदर्शन और संरक्षण के लिये भेड़ पूर्णत: चरवाहे पर निर्भर हैं। दाऊद स्वयं एक अच्छा चरवाहा होने के कारण इस बात को पूर्ण रूप से समझता है। और वह अपने जीवन में प्रभु के सामयिक प्रबन्ध और सुरक्षा के प्रति आश्वस्त था। क्या हम मार्गदर्शन पाने के लिये पूरी तरह से परमेश्वर पर निर्भर रह सकते हैं?

(वचन 4) मृत्यू काफी डरावना और भयावह है। मृत्यू के सामने हम असहाय महसूस करते हैं। इसी तरह हम दर्द, तकलीफ, बीमारी और चोट जैसे दुश्मनों से भी संघर्ष करते हैं। यदि किसी ने मृत्यू पर विजय प्राप्त की है, तो वह हैं हमारे प्रभु यीशु मसीह खुद। जब वह हमारे साथ हैं तो हम किसी बुराई का डर नहीं।

(वचन 5) परमेश्वर वास्तव में अपने बच्चों का सम्मान करते हैं। वह ठीक हमारे दुश्मनों के सामने हमारे सम्मान की मेज को बिछाता है। सच में हमारा चरवाहा अद्भुत है।

व्यावहारिक सुझाव:

यदि हम चाहते हैं कि यीशु हमारा चरवाहा हो तो, हमें उसके पीछे चलना और उसकी आज्ञाओं का पालन करना होगा। क्या आप यीशु को अपना चरवाहा बनाना चाहते हैं?

याद करने का वचन भजन संहिता 23:4

दिन 2 - भजन संहिता 27 – आज के लिये एक मदद और भविष्य के लिये एक आशा

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 27 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
(वचन 1-3) जबकि परमेश्वर हमारा मजबूत गढ़ है तो ऐसा कुछ भी नहीं जिससे हमें डर है। जब कुकर्मी हमारी ओर बढ़ते हैं, तो हम इस बात से आश्वस्त हो सकते हैं कि वे खुद ही ठोकर खाकर गिर जाएंगे।

(वचन 5) संकट समय में वह केवल मुझे अपने पवित्र मण्डप में छिपाता ही नहीं है बल्कि मुझे एक ऊंचे चट्टान पर बिठाता है जिससे मुझे मेरे भविष्य के लिये असीम आशा मिलती है।

(वचन 11) हो सकता है कि सताव सहना कठिन हो परन्तु सताव के समय हमें महान शिक्षण देते हैं। प्रभु के मार्गों को समझने और सीधे मार्ग पर चलने का निर्णय लेने का यह एक उत्तम समय होता है।

मनन करने के वचन:
भजन संहिता 27:13-14

दिन 3 - भजन संहिता 121 – हमारी तीर्थयात्रा में परमेश्वर हमारी रक्षा करता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 121 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
(वचन 1) परमेश्वर के अलावा हमें किसी दूसरी शक्ति पर विश्वास नहीं करना चाहिये क्योंकि परमेश्वर ही पृथ्वी और स्वर्ग का सृष्टिकर्त्ता है।

(वचन 3-4) एक पिता जब अपने बच्चे को सायकल चलाना सिखाता है तो वह इस बात का पूरा ध्यान रखता है कि उसके बच्चे को चोट न लगे या कोई एक्सिडेन्ट न हो। एक सांसारिक पिता होने के नाते वह कुछ ही समय तक ऐसा कर पाता है। परन्तु हमारा प्रभु न ऊंघता है और न सोता है और इसीलिये वह 24 घंटे हमारी निगरानी कर सकता है। इसलिये हम भी आश्वस्त हो सकते हैं कि वह हमारे पांव को फिसलने नहीं देगा।

एक मसीही होने के नाते हमारी तीर्थयात्रा हमें अनन्तता की ओर बुलाती है। इसमें अनेक अनपेक्षित घुमाव और मोड़ हैं। परन्तु एक बात जिसके प्रति हम आश्वस्त रह सकते हैं वो है हमारे प्रति परमेश्वर का बिना समझौतेवाला संरक्षण।

व्यावहारिक सुझाव:
क्या हम अपनी आँखें पर्वतों की ओर उठाते हैं? यह जानते हुए कि हमें सहायता हमारे प्रभु से मिलती है जो स्वर्ग और पृथ्वी का सृष्टिकर्त्ता है।

याद करने के वचन : भजन संहिता 121:1, 2

दिन 4 - भजन संहिता 34 – जब हम परमेश्वर को पुकारते हैं तो वह उत्तर देता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 34 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
परमेश्वर उसके लोगों को महान आशिषों की प्रतिज्ञा देता है। व.4 भय से वह हमें छुड़ाएगा, व.6 हमारे कष्टों से वह हमें बचाएगा, व.7 वह हमारी रक्षा करेगा और हमें छुड़ाएगा, व.8 वह हमें अपनी भलाई दिखाएगा, व.9 वह हमारी ज़रूरतों को पूरा करेगा, व.15 जब हम बात करेंगे तो वह हमारी सुनेगा, व.22 वह हमें छुटकारा दिलाएगा।

वह वास्तव में हमें महान आशिषें देता है परन्तु इसके लिये हमें भी सक्रीयता से भाग लेना आवश्यक है। हमारी भूमिका क्या है?

वचन 4,10 हमें उसे ढूंढना होगा
वचन 6,17 हमें उसे पुकारना होगा
वचन 8 हमें उसपर भरोसा करना होगा
वचन 7,9 हमें उसका भय मानना होगा
वचन 13 हमें झूठ बोलने से बचना होगा
वचन 13,14 हमें बुराई को छोड़ भलाई करके शान्ति को ढूंढना होगा
वचन 18 जब हम दीन हैं
वचन 22 जब हम उसकी सेवा करते हैं

व्यावहारिक सुझाव:
परमेश्वर से आशिष पाने में अपनी भूमिका निभाने के लिये आज आपको क्या करना चाहिये?

याद करने के वचन – भजन संहिता 34:9, 10

दिन 5 - भजन संहिता 18 – जब हम उसे पुकारते हैं तो वह हमें छुड़ाता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 18 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
(वचन 2, 3) लोगों के लिये परमेश्वर का संरक्षण असीमित है और यह कई रूप में आ सकता है। दाऊद ने देखभाल करने के परमेश्वर के चरित्रों को पाँच सैनिकी लक्षणों के द्वारा बताया। जैसे

- परमेश्वर एक चट्टान है जिसे हमें हानि पहुंचानेवाले हिला नहीं सकत।।
- परमेश्वर एक गढ़ या सुरक्षा स्थान है जहां दुश्मन नहीं पहूंच सकता।
- परमेश्वर हमारे और हानि के बीच में एक ढाल है।
- परमेश्वर महान उद्धारकर्त्ता और शक्ति और सामर्थ का चिन्ह है।
- परमेश्वर हमारे दुश्मनों से बहुत ऊंचाई पर एक मजबूत गढ़ है।

यदि हमें संरक्षण चाहिये तो हमें परमेश्वर का सहारा लेना होगा।

वचन 16 क्या आपकी मुसिबतें गहरे पानी के समान हैं जिसमें डूब जाने का डर है? असहाय और निर्बल दाऊद यह जानता था कि जब वह असुरक्षित था तब परमेश्वर ने ही उसे उसके दुश्मनों से बचाया था। सो जब आपको लगता है कि आप मुसिबतों के गहरे पानी में डूब जाएंगे तो आपको थामने, स्थिर करने और आपकी सुरक्षा करने के लिये परमेश्वर से विनती करो। उसकी देखरेख में आप कभी भी असहाय नहीं हैं।

व्यावहारिक सुझाव:
अपने जीवन के उन क्षणों को लिखो जब परमेश्वर ने आपको बचाया था, और उन क्षणों के लिये परमेश्वर को धन्यवाद देते हुए प्रार्थना करो।

सप्ताह 3: केन्द्रबिन्दू – आज्ञापालन की आशिषें

दिन 1 - भजन संहिता 1 – एक आज्ञाकारी व्यक्ति का जीवन

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 1 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
क्या आपको कभी भी ऐसा महसूस हुआ है कि धार्मिक जीवन जीना व्यर्थ है? अपने आस–पास आप ऐसे लोगों को देखते हैं जिन्हें परमेश्वर से कुछ लेना–देना नहीं है और न ही वे एक सही जीवन जीते हैं फिर भी वे ठीक ही लगते या फिर आपसे बेहतर जीवन जीते हैं। जब ऐसा होता है तो परमेश्वर के बारे में धोखा खाना और भ्रम में पड़ना बहुत आसान हो जाता है। सबसे पहला भजन इस बारे में कहता है, जिनपर परमेश्वर कृपा करते हैं वो एसे लोग हैं जो दुष्टों की युक्ति पर नहीं चलते, परन्तु परमेश्वर की व्यवस्था से प्रसन्न होते और रात दिन उसकी व्यवस्था पर मनन करते हैं। जिन बातों से आपको आनन्द मिलता है और जिन बातों को करने में आप अधिक समय बिताते हैं वही बातें आपके मन को काबू में रखती हैं। आपका मन जिस बात के काबू में होता है वही बातें आपके जीवन की दिशा निर्धारित करती हैं। यह भजन बताता है कि जिन लोगों का मन जिन बातों के काबू में होता है, कैसे उसके जीवन का परिणाम उन्हीं बातों से जुड़ा होता है। वे लोग जो परमेश्वर की व्यवस्था से आनन्दित होते हैं और दिन–रात उस पर मनन करते हैं वह "उस वृक्ष के समान है जो बहते झरने के किनारे लगाया गया है और अपनी ऋतु में फलता है, और जिसके पत्ते कभी मुरझाते नहीं"। और दुष्ट लोग भूसी या बीज के छिलकों के समान होते हैं जो पवन से उड़ाए जाते और मिट जाते हैं। न्याय के दिन वे स्थिर नहीं रह पाएंगे। इस संसार के आनन्द और इस संसार की वस्तुएं अस्थायी हैं। परमेश्वर के भण्डार में हमारे लिये बहुत कुछ है परन्तु उसका अनुभव हम तभी कर सकते हैं जब परमेश्वर के वचनों को थामे रहने का कोई मकसद समझ में नहीं आता और फिर भी उस समय में हम वचनों को थामे रहते हैं।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर, मुझे मदद कर कि मैं उन्हीं बातों की कीमत करूँ जो आपके लिये कीमती हैं। मुझे मदद कर कि मैं इस संसार की बातों का इन्कार करूँ और एक ऐसा मन पाऊँ जो आपके वचनों से आनन्दित हो।

दिन 2 - भजन संहिता 119:9-16 – मैं आपके वचनों की उपेक्षा नहीं करूँगा

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 119:9-16 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
मनुष्य होने के नाते हम उन चीज़ों को जो सबसे मौल्यवान हैं हल्के में लेते हैं। फिर वो चाहे हमारे रिश्ते, हमारा स्वास्थ्य, हमारी प्रतिभाएं या हमारे वरदान ही क्यों न हों। जब तक हम इन बातों के महत्व को जानकर उनपर ध्यान नहीं देते, हम उनकी उपेक्षा करते रहते हैं और अन्त में उन्हें खो देते हैं। इस भजन का लेखक शपथ लेता है कि, "मैं तेरे वचनों को न भूलूँगा"। क्या आपने कभी ऐसी शपथ ली है? हम में से अनेक परमेश्वर के वचनों को हल्के में लेते हैं। वचन 9 कहता है, "जवान अपनी चाल को किस उपाय से शुद्ध रखे? तेरे वचन के अनुसार सावधान रहने से"। जब हम जवान स्त्री–पुरूष परमेश्वर के वचनों को अपने हृदय में रखते हैं, तो ये वचन संसार के पापमय लालसाओं का इन्कार करने में हमारी मदद करता है। क्या आप आसानी से पाप में गिरते हैं? हो सकता है कि हम प्रतिदिन पवित्रशास्त्र पढ़ते हैं परन्तु जब तक हम उन वचनों को हमारे हृदय में संजोकर न रखें तब तक वह हमारे हृदय की इच्छाओं को बदल नहीं सकता। यहाँ पर भजन कहता है, "मैंने तेरे वचन को अपने हृदय में रख छोड़ा है", इन वचनों को अपने मुँह से कहना इसमें शामिल है (व.13), उन वचनों पर चलना, मानो सब प्रकार के धन से हर्षित होना है (व.14), उन पर मनन करना और उनके अनुसार चलना (व.15), और अन्ततः उनमें आनन्दित होना (व.16)। आओ हम इन सांसारिक बातों को कभी भी हम पर हावी न होने दें, ये हमें खालीपन की ओर धकेलते हैं। आओ हम परमेश्वर के वचनों को हमारे दिलों में भरने दें ताकि हम एक पवित्र और परिपूर्ण जीवन जी सकें।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर से विनती करो कि पवित्रता के मार्ग पर बने रहने में वह आपकी मदद करे।

दिन 3 - भजन संहिता 90:7-12 – एक आज्ञाकारी जीवन हमारे चालचलन से झलकता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 90:7-12 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
व.10 कहता है, "हमारी आयु के वर्ष सत्तर तो होते हैं, और चाहे बल से अस्सी भी हो जाएं, तौभी उनका घमण्ड केवल कष्ट और शोक ही शोक है; वह जल्दि कट जाती है और हम जाते रहते हैं"। वचन हमें याद दिलाता है कि हमारा जीवन छोटा है और इसे छोटे से जीवन में हम मुसीबत और दु:ख देखेंगे। हालांकि मुसिबत और दु:खों से बचे रहने की हम हर मुमकिन कोशिश करते हैं, परन्तु किसी न किसी रास्ते से ये हमारे जीवन में आ ही जाते हैं। परन्तु यह एक बुरी बात नहीं है। वचन 12 कहता है, "हमको अपने दिन गिनने की समझ दे, कि हम बुद्धिमान हो जाएँ।" इस संसार में हमारे छोटे से जीवन का एक उद्देश्य है, "कि हम बुद्धिमान हो जाएँ। जब हम उस अनन्तकाल के जीवन को देख पाते हैं, जो परमेश्वर हमें देना चाहते हैं, तो हमारा यह जीवन एक नया अर्थ ले लेता है।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर से विनती करो कि आपके जीवन में जिन मुसिबतों और दु:खों को आप झेल रहे हैं उनका सामना आप परमेश्वर की बुद्धिमत्ता से कर पाएँ।

दिन 4 - भजन संहिता 31:1-5 – आज्ञापालन के लिये साहस और परमेश्वर के संरक्षण के आश्वासन की आवश्यक्ता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 31:1-5 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
वचन 5, कहता है, मैं अपनी आत्मा तेरे हाथों में सौंपता हूँ; हे प्रभु! सच्चे परमेश्वर, तूने मेरा उद्धार किया है। क्रूस पर अपनी आखिरी साँस लेने से पहले यीशु मसीह ने यही शब्द कहे थे। हालांकि यीशु मसीह ने एक सिद्ध जीवन जीया था, इसके बावज़ूद भी उन्हें क्रूस पर चढ़ाया गया और उन्हें एक अपमानजनक मौत मिली। जो भी एक धार्मिक जीवन जीना चाहता है उसे विरोध और अस्वीकृति का सामना करना होगा। कई बार अस्वीकृती और विरोध के भय से हम वो नहीं करते जो परमेश्वर हमसे करवाना चाहता है। यह भजन हमें सीखाता है कि, यदि जो सही है वह करते समय हमें विरोध का सामना करना पड़े, तो हमें प्रभु को पुकारना चाहिये। प्रभु ही है जो हमारा चट्टान और हमारा गढ़ है।(व.5) हमारी शक्ति और सुरक्षा का वही एक विश्वासयोग्य स्त्रोत है। जब मुसिबतें हमारा पीछा करती हैं, तब हम अपनी सुरक्षा संसार में ढूँढते हैं या प्रभु में? आओ हम यीशु से सीखें कि जब हम संघर्षों से गुज़र रहे हैं तब हम परमेश्वर को पुकारें और खुद को परमेश्वर के हाथों में सौंप दें।

आज प्रार्थना में, परमेश्वर से विनती करो कि, जब लोगों के विरोध और तिरस्कार का हम सामना करें, तो उस समय आज्ञापालन करने का साहस परमेश्वर हमें दें।

दिन 5 - भजन संहिता 32:1-7 – परमेश्वर का आज्ञापालन हमें याद दिलाता है कि हमें क्षमा की आवश्यक्ता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 32:1-7 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:
जब हम पाप करते हैं, तो उसे छिपाने की कोशिश करते हैं। राजा दाऊद ने अपने पाप को छिपाने की कोशिश की। बतशेबा के साथ व्यभिचार करने के बाद, राजा दाऊद के अपने पापों को छिपाने के लिये चुपि, धोखा और उपवास का सहार लिया। इस भजन में दाऊद बताता है कि जब वह चुप रहा तो कैसे परमेश्वर के संकल्पित हाथ बोझ तले वह कैसे दबा जा रहा था (व.3-4)। जब और अधिक समय तक परमेश्वर की सज़ा को सहने में असमर्थ महसूस करने लगा तब उसने पाप को मान कर, कबूली करके, पश्चाताप करके अपने पाप को उजागर किया (व.5)। उसे अपने पाप को और अधिक छिपाने की आवश्यक्ता नहीं थी, क्योंकि परमेश्वर ने उसे क्षमा कर दिया था। जब हम हमारे पापों को छिपाने का प्रयत्न करते हैं तो बात और बिगड़ जाती है, हम अपना आनन्द खो देते हैं और हमारा हृदय कठोर हो जाता है। जब हम अपने पापों को कबूल करते हैं, तो हमारा परमेश्वर जो विश्वासयोग्य है हमें क्षमा करता है, और हमारे जीवन में आनन्द और ताज़गी का समय आता है। लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं इस बात का भय हम पर काबू न करने पाए, आओ हम क्षमा का वरदान जो यीशु मसीह के द्वारा परमेश्वर हमें देते हैं उसे प्राप्त करें।

आज प्रार्थना में, प्रभु के सामने अपने पापों को कबूल करो।

सप्ताह 4: केन्द्रबिन्दू – परमेश्वर की महानता

दिन 1 - भजन संहिता 139 – वह सर्वशक्तिमान है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 139 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- परमेश्वर हमारे हृदय को उसकी सही दशा में जानता है और हमें बाहर–भितर से किसी भी ओर से बढ़कर भलि भान्ति जानता है।(व.1)
- परमेश्वर इस विश्व का सृष्टिकर्त्ता और शासक है जो अपनी ज्योति से अन्धकार को मिटा देता है, और उसकी नज़रों से कोई छिप नहीं सकता। (व.11, 12)
- परमेश्वर ने मुझे अपने स्वरूप में बनाया है, और मैं भयानक और अद्‌भुत रीति से रचा गया हूँ। (व.14)
- उसकी नज़र उन खून के प्यासे लोगों पर है जो उसके लोगों को घात करने की ताक में हैं, और हम उसकी इस प्रतिज्ञा के भरोसे रह सकते हैं कि, परमेश्वर दुष्टों को घात करेगा। (व.19)

व्यावहारिक सुझाव:
क्या लगातार रूप से आपका पाला दुष्टों से पड़ता है?

(व.23,24) दुष्ट लोगों से निपटते–निपटते हम भी पाप के मार्गों पर चलने की परिक्षा में पड़ सकते हैं। अपने जीवन को जाँचो कि उसमें कोई बुरी चाल तो नहीं है। परमेश्वर से क्षमा और शक्ति की याचना करो कि वह आपको उस मार्ग पर चलने में अगुवाई करें जो मार्ग अनन्तता की ओर जाता है।

याद करने के वचन: भजन संहिता 139:4

दिन 2 - भजन संहिता 103 – हमारे लिये उसका महान प्रेम

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 103 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- वही हमारे जीवन को नष्ट होने से बचाता और करूणा और दया का मुकुट हमें पहनाता है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि धार्मिकता में इस समय हम कहाँ हैं, उसका महान प्रेम हमें छुड़ाने के लिये काफी है। (व.4)
- क्या आप सताव से गुज़र रहे हैं? सभी सताए जानेवालों के लिये परमेश्वर धर्म और न्याय के काम करता है। जब हम सताए जाएँ तब
- हम उसकी प्रतिज्ञा पर भरोसा कर सकते हैं।(व.6)
- यहोवा दयालु और अनुग्रहकारी, विलम्ब से क्रोध करनेवाला और अति करूणामयी है। अति करूणामयी अर्थात् उसके करूणा की
- कोई सीमा नहीं।(व.8)
- वह जानता है कि हम कमज़ोर हैं इसलिये वह सोच समझकर हमसे व्यवहार करता है (व.13,14)
  जो यहोवा का भय मानते हैं उसकी करूणा उन पर युगानयुग बनी रहती है (व.17)

व्यावहारिक सुझाव:

क्या आपके प्रति परमेश्वर के प्रेम पर आपको सन्देह है? कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप परमेश्वर से कितनी दूर जा चुके हैं, यदि आज आप लौटकर उसके पास आना चाहते हैं, तो वह आपको छुड़ाने के लिये तैयार है। क्या आप आज उसके पास लौटेंगे?

याद करने के वचन: भजन संहिता 103:8-10

दिन 3 - भजन संहिता 100 – उसका महान विश्वासीपन

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 100 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- हम जो माता–पिता हैं, हम अपने बच्चों का ध्यान रखते हैं। हमारे बच्चों को सुरक्षित महसूस कराने और उनका ध्यान रखने के लिये हम किसी भी हद्द तक जाने के लिये तैयार रहते हैं। प्रभु परमेश्वर ने ही हमें बनाया है, हम उसके बच्चे हैं, उसकी चराई की भेड़ें हैं। इसी कारण हम परमेश्वर की अगुवाई और संरक्षण में पूर्ण विश्वास रख सकते हैं। (व.3)
- परमेश्वर की विश्वस्तता पीढ़ी से पीढ़ी तक बनी रहती है। वह मानव नहीं कि हमसे अपना मुख फेर ले – हम चाहे किसी भी चुनौती से गुज़रें, हम सच में परमेश्वर की विश्वासयोग्यता पर निर्भर रह सकते हैं। (व.5)

व्यावहारिक सुझाव:
हम परमेश्वर की विश्वासयोग्यता के प्रति कैसी प्रतिक्रिया दिखा सकते हैं?
आओ हम आभारीपन से भरे हृदय और स्तुती से भरे ओठों से उसके आंगनों में प्रवेश करें।

याद करने के वचन: भजन संहिता 100:5

दिन 4 - भजन संहिता 19 – उसकी महान सृष्टि और उसके वचन

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 19 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- हम अपने चारों ओर परमेश्वर की महिमा को देख सकते हैं (व.1)
- हर सूर्योदय में, हर उमड़नेवाले तूफान में और उसके बाद बादलों में दिखनेवाले सप्तरंगी धनुष में, हम उसका अद्भुत अधिकार देख सकते हैं।(व.1-3)
- परमेश्वर के साथ स्वर्ग में रहने के लिये जिन–जिन बातों को जानना हमारे लिये आवश्वक हैं वो सारी बातें परमेश्वर का वचन हमें बताता है। अब उसके निर्देशों पर चलना या ना चलना हमारे हाथों में है।(व.7-11)
- एक अच्छा और विश्वासी सेवक बनने के लिये आओ अपनी प्रार्थना में हम उससे शक्ति की याचना करें!

व्यावहारिक सुझाव:

आज एक एकान्त जगह पर जाकर आपके आस–पास की प्रकृति पर विचार करो। उसकी रचना उसकी महानता बयां करती है, और इसके द्वारा उसके आगे नम्र बने रहने की प्रेरणा हमें मिलनी चाहिये।

याद करने के वचन: भजन संहिता 19:13,14

दिन 5 - भजन संहिता 8 – परमेश्वर की महानता मानवजाति के मूल्य का आश्वासन देती है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 8 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- परमेश्वर, एक दिव्य रचनाकार है**!**
- परमेश्वर, प्रभु है, सारी सृष्टि का स्वामी।
- परमेश्वर, पिता है, एक प्रेमी पिता।
- परमेश्वर, यहोवा है, ऐसा प्रभु जो सदा उपस्थित रहता और जो महान **मैं** है**!** फिर भी उसने हमें उसके स्वरूप में बनाया और इस संसार को जो उसके दिव्य हाथों की रचना है हमारे सुपुर्द किया। (व.4-5)

व्यावहारिक सुझाव:
हमने ऐसा क्या किया है कि जिसके कारण हम इतना सम्मान पाने योग्य हुए?
मैं निश्चित रूप से जानता हूँ कि हमने ऐसा कुछ नहीं किया है। और यही बात परमेश्वर की महानता दर्शाता है।

याद करने के वचन: भजन संहिता 8:4-6

सप्ताह 5: केन्द्रबिन्दू – परमेश्वर के लिये प्यासे

दिन 1 - भजन संहिता 51 – शुद्ध किये जाने की प्यास

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 51 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- (व.1) व्यभिचार करने के बाद दाऊद दया, क्षमा और पाप से शुद्ध करने की याचना करता है। वह परमेश्वर के साथ सही होना चाहता है।
- (व.4)परमेश्वर की आँखों में कोई भी पाप बड़ा या छोटा नहीं है। हर एक पाप के लिये क्षमा की आवश्यक्ता है। और पाप हमेशा परमेश्वर के विरूद्ध ही होता है। पाप हमें और दूसरों को चोट पहुँचाता है। पाप परमेश्वर को चोट पहुँचाता है क्योंकि पाप चाहे किसी भी प्रकार का हो वह परमेश्वर के अनुसार जीवन जीने के विरूद्ध ही होता है।
- (व.5)हम पापी ही पैदा हुए हैं और इसीलिये स्वाभाविक रूप से हम परमेश्वर को प्रसन्न करने की बजाए खुद को प्रसन्न करने में लगे रहते हैं। दाऊस की तरह हमें भी परमेश्वर से विनती करनी चाहिये कि वह हमें भीतर से शुद्ध करे।
- (व.12) क्या आप ऐसा महसूस करते हैं कि अपने विश्वास में आप बढ़ नहीं रहे हैं? दाऊद अपनी प्रार्थना में परमेश्वर से विनती करता है कि, अपने किये हुए उद्धार का हर्ष मुझे फिर से दे। परमेश्वर चाहते हैं कि हम उसके करीब रहें और उसकी परिपूर्णता का अनुभव लें। पाप हमारी घनिष्ठता में मुश्किलें पैदा करता है। लेकिन जब हम कबूल करते हैं तो वह उसके साथ हमारे रिश्ते के आनन्द को वह फिर से बहाल करता है।

प्रार्थना के लिये वचन: भजन संहिता 51:10

दिन 2 - भजन संहिता 37 – हमारे जीवन में उसका कार्य होने देने का धीरज से इन्तज़ार करना

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 37 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- (व.1) क्या आपके आस–पास के कुकर्मी लोगों की धन–सम्पत्ति, प्रसिद्धि और सफलता के कारण आप उनसे जलते हैं? उनके पास कितना कुछ है इससे फर्क नहीं पड़ता वह घांस की तरह मुर्झा कर नष्ट हो जाएगा। जो परमेश्वर का अनुसरण करते हैं वे अलग तरह का जीवन जीते हैं और अन्त में वे स्वर्ग से अपार धन प्राप्त करते हैं। जो हमेशा के लिये रहेगा।
- (व.4)हम परमेश्वर में आनन्द कैसे पाते हैं? उसकी उपस्थिति में महान आनन्द और खुशी अनुभव करने के द्वारा। जब हम परमेश्वर को जानते हैं तब यह होता है। हमारे लिये परमेश्वर के असीम प्रेम का ज्ञान हमें अवश्य आनन्द देगा।
- (व.5)आओ हम खुद को और साथ ही हमारा सबकुछ, हमारा जीवन, हमारा परिवार, हमारी नौकरी, हमारी धन–सम्पत्ति और सबकुछ उसके नियंत्रण और मार्गदर्शन में समर्पित करने का संकल्प करके सबकुछ उसके हाथों में सौप दें। क्या हम ये विश्वास करते हैं कि वो हमसे भी बेहतर हमारा ध्यान रखता है? वह हमारे लिये उत्तम करे इसके लिये हमें बड़े धीरज के साथ इन्तज़ार करना होगा।
- (व.8-9) क्रोध और जलजलाहट दो विनाशकारी भावनाएँ हैं। यह हमारी भरोसे की कमी को दर्शाता है। जब हम अपने समस्याओं के विचारों से घिरे रहते हैं, तो यह हमें चिन्ता और क्रोध दिलाता है। परन्तु हम प्रभु में आशा रखकर शान्ति प्राप्त कर सकते हैं।

प्रार्थना करने के वचन: भजन संहिता 37:23-24

दिन 3 - भजन संहिता 42 – जब आप अकेला और निराश महसूस करो तो परमेश्वर के प्यासे बनो

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 42 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- (व.1) जैसे हरिणी का जीवन पानी पर निर्भर होता है वैसे ही हमारा जीवन परमेश्वर पर निर्भर होता है। हमारी आत्मा परमेश्वर की प्यासी होती है। क्या हम परमेश्वर के पास जाने और खुद को तृप्त करने के लिये तरसते हैं?
- (व.5)उदासी एक सामान्य भावनात्मक रोग है।
- इसका सामना हम हमारे जीवनों में किये हुए परमेश्वर के भले कामों को याद करके उनपर मनन करके कर सकते हैं। इससे हमें खुद की मदद करने में हमारी अयोग्यता के बजाए परमेश्वर की योग्यता पर ध्यान देने में मदद मिलती है। जब समस्याएँ आती हैं तो आपका
- विश्वास किस पर होता है?

प्रार्थना के लिये वचन: भजन संहिता 42:11

दिन 4 - भजन संहिता 63 – सिर्फ परमेश्वर ही हमें पूर्णत: तृप्त करते हैं

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 63 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- (व.1) दाऊद अपने जीवन में परमेश्वर की उपस्थिति को गम्भीरता से चाहता है। वह जानता है कि केवल परमेश्वर ही उसे तृप्त कर सकता है।
- (व.3)परमेश्वर का प्रेम अद्भुत है। यह हमारे जीवनों से भी उत्तम है। क्या हम उसके प्रेम की महिमा कर रहे हैं?
- (व.5)बढ़िया पकवानों से बढ़कर परमेश्वर की उपस्थिति हमें अधिक तृप्त कर सकती है।
- (व.7) परमेश्वर के पंखों की छाया, शरण पाने का सबसे उत्तम स्थान है। सभी खतरों से हमें बचाने में केवल परमेश्वर ही समर्थ हैं।

प्रार्थना करने के वचन: भजन संहिता 63:9-11

दिन 5 - भजन संहिता 131 – बालक जैसा आराम अपनी माँ की गोद में पाता है वैसा ही आराम परमेश्वर में ढूँढना

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 131 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

विचार टिप्पणी:

- (व.1) खुद को दूसरों से बेहतर और दूसरों को खुद से नीचा समझने का परिणाम है, गर्व। मेरे पास क्या है और दूसरे क्या कर रहे हैं इन बातों की चिन्ता हमें बेचैन और असन्तुष्ट कर देती है। यह हमेशा ही ध्यान और महिमा पाने की भूख को बढ़ाती रहती है।
- (व.2)इसके विपरीत दीनता दूसरों को पहला स्थान देती और हमें परमेश्वर की अगुवाई में जीवन बिताने में सन्तुष्ट रखती है। इस प्रकार की सन्तुष्टता हमें सुरक्षा प्रदान करती है जिसके कारण हमें दूसरों के सामने खुद को साबित करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। सिर्फ वही हृदय जो दीन है परमेश्वर में आराम पा सकता है।

प्रार्थना का वचन: भजन संहिता 131:2

सप्ताह 6: केन्द्रबिन्दू – परमेश्वर की संप्रभुता (सर्वोच्चता)

दिन 1 - भजन संहिता 90 – शुद्ध किये जाने की प्यास

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 90 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

पार्श्वभूमि: यह भजन मूसा ने लिखा था। सम्भवत: उस समय लिखा था जब इस्त्राएली मिस्त्र से बाहर निकल आए थे। हो सकता है कि मूसा ने यह प्रार्थना इसलिये लिखा कि रेगिस्तान में कठिन परिश्रम में दिन बिता रहे लोग या कम से कम वेदी पर सेवकाई करनेवाले याजक प्रतिदिन इस प्रार्थना को उपयोग में लाएँ।

विचार टिप्पणी:
शिक्षण:

- **परमेश्वर की समयरेखा:**
  - वह पीढ़ी से पीढ़ी तक हमारे बीच वास करता है (व.1)
  - परमेश्वर का अस्तित्व सृष्टि के पहले से है (व.2)
  - अनादिकाल से अनन्तकाल तक (व.2) (कल्पना करके देखो कि, अनादिकाल से अनन्तकाल तक तू ही परमेश्वर है इस बात
  - का अर्थ क्या है।

- **परमेश्वर का सामर्थ:**
  - हज़ार वर्ष एक दिन के समान है (व.4)
  - परमेश्वर के लिये मनुष्य घांसे के समान है (व.5,6)
  - मनुष्य को फिर से मिट्टी में बदल सकता है (व.3)
  - वह हमारे अधर्म के कामों के साथ–साथ हमारे छिपे हुए पापों को भी जानता है (व.8)
  - हम कभी भी उसकी क्रोध की शक्ति का अनुमान नहीं लगा सकते (व.11)

- **हमारी प्रार्थना:**
  - हमको अपने दिन गिनने की समझ दे कि हम बुद्धिमान हो जाएँ (व.12)
  - क्रोध छोड़ दे और हम पर दया कर, क्योंकि हमारे उत्तम दिन भी केवल शोक और कष्ट से भरे हैं (व.13,10)
  - तेरे अनन्त प्रेम से हमें तृप्त कर (व.14)
  - जितने दिनों तक तूने हमको दु:ख दिया है उतने दिनों के लिये हमें आनन्द दे (व.15)
  - होने दे कि तेरी कृपा हम पर बनी रहे (व.17)

व्यावहारिक सुझाव:
निश्चित करो कि वचन16 के अनुसार आज कम से कम एक व्यक्ति के साथ आपके सम्पूर्ण जीवन में परमेश्वर द्वारा किये हुए अच्छे कामों को साझा करोगे।

वचन 14 याद करो: "भोर को हमें अपनी करूणा से तृप्त कर, कि हम जीवन भर जयजयकार और आनन्द करते रहें।"

दिन 2 - भजन संहिता 2 – परमेश्वर, मनुष्य की दुष्ट योजनओं का उपहास करते हैं

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 2 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

पार्श्वभूमि: भजन 2 दाऊद ने लिखा है (रोमियों 4:25) । इसमें लिखे वचन परमेश्वर के निर्विवाद सर्वोच्चता का उत्सव है और मानवता की सभी विद्रोही ताकतों पर वह मसीहा है। एक ओर परमेश्वर और उसका मसीहा और दूसरी ओर विद्रोही मानवता इनके बीच टकराव में जीत किसकी होगी इस बात पर कोई प्रश्न ही नहीं उठता: परमेश्वर ही जीतते हैं।

विचार टिप्पणी:
शिक्षण:

- **विद्रोही लोग** (व.1-3)**:**
    - यहोवा और उसके राजा के विरूद्ध मनुष्यों के विद्रोही विचार और कार्य
- **इस विद्रोह के प्रति परमेश्वर की प्रतिक्रिया** (व.1-3)**:**
    - मनुष्यों की उदण्डता और विद्रोही धारणाओं को परमेश्वर ठट्ठों में उड़ाते हैं। विद्रोह व्यर्थ है क्योंकि परमेश्वर पहले ही इस मुद्दे का निर्णय कर चुके हैं (व.4-6)
    - परमेश्वर ने मसीह का अभिषेक किया और सारी पृथ्वी को उसकी निज सम्पत्ति के रूप में उसके अधिकार में दे दिया है। उसके पास विद्रोही मानवता पर प्रहार करने का अधिकार है। (व.7-9)
- **हमारे लिये परमेश्वर की सलाह** (व.10-12)**:**
    - शान्त हो जाओ और मसीह की सेवा करने के द्वारा परमेश्वर की सेवा करो।
    - नहीं तो, विनाश निकट है

व्यावहारिक सुझाव:
परमेश्वर ने दूर–दूर के देशों को हमारी सम्पत्ति बनाने की प्रतिज्ञा दी है। हमें सिर्फ **मांगना** है, इसलिये खुद के लिये, आपके परिवार के लिये और कलीसिया के लिये विशेष मांगों की एक सूचि बनाओ और प्रार्थना करो। परमेश्वर से प्रतिदिन मांगना न भूलो।

वचन 8 याद करो : "मुझ से मांग और मैं जाति जाति के लोगों को तेरी सम्पत्ति होने के लिये, और दूर दूर के देशों को तेरी निच भूमि बनने के लिये दे दूँगा।"

दिन 3 - भजन संहिता 135 – परमेश्वर वही करता है जिसमें उसे आनन्द मिले

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 135 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

पार्श्वभूमि: इस भजन के जीतते हैं। पुराने नियम के दूसरे भागों के इतने सारे संकेतों, उल्लेखों और सन्दर्भों के कारण इस भजन को परमेश्वर ने मूसा को दिये नियमों से सम्बन्धित भजन कहा जाता है। भजन संहिता 135:5 निर्गमन 18:11 के समान है; भजन संहिता 135:7 यिर्मयाह 10:13 के समान है; भजन संहिता 135:15-18 लगभग भजन संहिता 115:4-8 के समान है।

विचार टिप्पणी:

शिक्षण:

- **परमेश्वर की स्तुति करने की बुलाहट** (व.1-2)
- **परमेश्वर की स्तुति करने के कारण**
    - क्योंकि वह याकूब का परमेश्वर है (व.4)
    - क्योंकि वह सब देवताओं से महान है (व.5)
    - क्योंकि वह सारे विश्व का परमेश्वर है (व.6-7)
    - क्योंकि इस्त्राएल के दुश्मनों के लिये वह एक भयावाह परमेश्वर है (व.8-11)
    - क्योंकि उसने इस्त्राएल के लिये जो किया और जो करनेवाला है इसलिये वह एक अनुग्रहकारी परमेश्वर है (व.12-15)
    - क्योंकि वही एक जीवित परमेश्वर है (दूसरी मूर्तियों की तरह बेजान नहीं है)(व.15-18)

- **कौन-कौन परमेश्वर की स्तुति करेंगे**
    - सभी इस्त्राएली
    - हारून का घराना
    - लेवी का घराना
    - वे जो उसका भय मानते हैं (मूलत: प्रत्येक व्यक्ति को, प्रत्येक परिस्थिति में और प्रत्येक कारणों के लिये उसकी स्तुति करनी)

व्यावहारिक सुझाव:
जैसे इस अध्याय से परमेश्वर की स्तुति करने के अनेक कारणों के वर्णनों को हम जान पाए हैं, तो मेरे पास परमेश्वर की स्तुति करने के जो व्यक्तिगत कारण हैं उनकी विशेष सूचि बनाओ।

वचन 6 याद करो : "जो कुछ यहोवा ने चाहा उसे उसने आकाश और पृथ्वी और समुद्र और गहिरे स्थानों में किया है।"

दिन 4 - भजन संहिता 136 – परमेश्वर का प्रेम सदा बना रहता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 136 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

पार्श्वभूमि: यह एक अनोखा भजन है जिसमें एक ही बात 26 बार दोहराई गई है। सम्भवत:, भजन संहिता 136 सार्वजनिक रूप में आराधना करने के लिये बनाया गया है। यहूदी इसे महान हालेल (=स्तुति) कहा करते थे, और विशेष रूप से इसे फसह के पर्व के समय गया जाता था। सम्भवत: आराधना की अगुवाई करनेवाला हर वचन की पहली पंक्ति गाता था, और फिर उसके पीछे कलीसिया प्रतिक्रिया में, "और उसकी करूणा सदा की है" यह पंक्ति गाती थी।

विचार टिप्पणी:

शिक्षण:

- **परमेश्वर जो हैं इसके लिये उनका धन्यवाद करो**
  - वह भला है (व.1)
  - वह ईश्वरों का परमेश्वर है (व.2)
  - वह प्रभुओं का प्रभु है (व.3)
  -
- **उसकी सृष्टि के लिये उसका धन्यवाद करो** (व.4-9)
  - उसके आश्चर्यकर्म (व.4)
  - उसने आकाश बनाया (व.5)
  - उसने पृथ्वी बनाई (व.6)
  - उसने सूर्य, चन्द्रमा और तारे बनाए (व.7-9)

- **इस्राएलियों के लिये उसने जो किया इसके लिये उसका धन्यवाद करो** (व.10-22)
  - उसने मिस्र के पहिलौठों को मारा, जिसके कारण उन्हें इस्राएल को स्वतंत्र करना पड़ा (व.10-12)
  - लाल समुद्र को दो भागों में बाँटकर इस्राएलियों को फिरौन की सेना से बचाया (व.13-15)
  - विदेशी राजाओं से भूमि लेकर इस्राएलियों को उसका उत्तराधिकार प्रदान किया (व.16-22)

- **हमारे प्रतिदिन के जीवन में उसकी मदद के लिये उसका धन्यवाद करो**
  - हमारी दुर्दशा में वो हमारी सुधि लेता है (व.23)
  - हमें शत्रुओं से छुड़ाता है (व.24)
  - सबको भोजन प्रदान करता है (व.25)

व्यावहारिक सुझाव:

आपके जन्म से लेकर अब तक जो आशीषें आपको मिली हैं उसकी एक विस्तृत सूचि बनाकर विशेष रूप से प्रत्येक आशीष के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

वचन 23 - 26 याद करो : " 23 उसने हमारी दुर्दशा में हमारी सुधि ली, उसकी करूणा सदा की है; 24 और हम को शत्रुओं से छुड़ाया है, उसकी करूणा सदा की है। 25 वह सब प्राणियों को आहार देता है, उसकी करूणा सदा की है। 26 स्वर्ग के परमेश्वर का धन्यवाद करो, उसकी करूणा सदा की है।"

दिन 5 - भजन संहिता 33 – मानवी घटनाओं का क्रम परमेश्वर निर्धारित करता है

आओ हम आज के भजन संहिता के अध्याय से आरम्भ करें। पहले भजन संहिता 33 पढ़ो और फिर यहां आकर जो नीचे लिखा गया है उसे पढ़ो।

पार्श्वभूमि: भजनकार जो शायद दाऊद है, आनन्द से परमेश्वर की स्तुति करने की विनती करता है। शुरूआती वचन "एक नए गीत" का सन्दर्भ देते हैं, जो प्रत्येक पीढ़ी द्वारा व्यक्तिगत रूप से अनुभव किये गए परमेश्वर की अच्छाई को प्रकट करते हैं। परमेश्वर के सम्मान में नए गीत लिखना उसकी स्तुति और आराधना करने का एक तरीका है।

विचार टिप्पणी:

शिक्षण:

- **आनन्द से परमेश्वर की आराधना करो** (व.1-3)
    - आनन्द से गाओ (गाना है इसलिये मत गाओ) – अर्थात् , गाना ही है इसलिये नहीं, आप गाना चाहते हैं इसलिये गाओ।
    - सुरों में बन्धकर गाओ (उदाहरण – संगीत वाद्यों का उपयोग करो)
    - सक्रीयता से भाग लो (निष्क्रीयता से नहीं) – ऊँचे शब्द से जयजयकार करो

- **परमेश्वर को ऊँचा उठाओ** (व.4-9)
    - उसके न्याय के लिये
    - उसके रचनात्मक सामर्थ के लिये
    - उसके सर्वशक्तिमान संप्रभुता (सर्वोच्चता) के लिये
    - अपने लोगों के प्रति उसके सर्वज्ञ प्रेम के लिये

- **मनुष्य की युक्ति असफल हो जाती है, परमेश्वर की युक्ति सर्वदा स्थिर रहती है** (व.10 - 19)
    - कोई भी सांसारिक शक्ति परमेश्वर की इच्छा को विफल नहीं कर सकती। कोई राष्ट्र या कोई संसकृती परमेश्वर को उखाड़ फेंकने का चाहे कितना भी प्रयत्न कर ले, उसे हरा नहीं सकते। जो लोग सांसारिक शक्ति पर भरोसा रखते हैं, उनका विनाश निश्चित है, जबकि परमेश्वर पर निर्भर रहना अनन्त उद्धार पाने का मार्ग है।

- **प्रभु की प्रतीक्षा करो** (व.20 - 22)
    - परमेश्वर की प्रतिक्षा करने का तात्पर्य है, उसकी इच्छा में धीरज और सचेत रूचि दिखाना। इसके लिये भरोसे की आवश्यक्ता है, जो पवित्रशास्त्रीय विश्वास का सार है। भजनकार की अगुवाई में चल रहे लोग परमेश्वर पर निर्भर रहने और उसके सामर्थ्यवान कामों को आतुरता से अपने जीवन में होन देने के अपने इरादों को गाकर व्यक्त कर रहे हैं।

व्यावहारिक सुझाव:

जो बातें आपके जीवन में आपको भयभीत करती हैं उन सभी बातों को लिखो। उन्हें सहने और उनसे छुटकारा पाने के लिये विशिष्ट प्रार्थना करो।

वचन 20 याद करो : " हम प्रभु की प्रतीक्षा करते हैं; वह हमारा सहायक और हमारी ढाल है।"