The Heart
ऐ मेरे दिल...

Our hearts are made for you,
O Lord, and they are
restless until they rest in you.
Augustine

हे प्रभु हमारे दिल आपके लिये बनाए गए हैं,
और जब तक वो आपमें विश्राम नहीं पाते
बेचैन रहते हैं।

Devotion book

ऐ मेरे दिल

दिन 1: मन के शुध्द

"धन्य हैं वे, जिनके मन शुद्ध हैं" ***मत्ती* 5:8**

कोई वस्तु पवित्र/शुद्ध है, यह हमें कैसे पता चलता है? कभी–कभी हमारी समझ के अनुसार यदि पानी पारदर्शी है तो वह शुद्ध है। दूध को शायद चखने के बाद ही हम कह सकते हैं कि यह शुद्ध है। तो किसी चीज़ को शुद्ध कहने के हमारे अलग–अलग तरीके हैं।

जब हम हर बात में, हर परिस्थिती में, हर रिश्ते में परमेश्वर को देख पाते हैं, तो क्या हम ये कह सकते हैं कि हमारा मन शुद्ध है?

(**तीतुस 1:15**) *शुद्ध लोगों के लिये सब वस्तु शुद्ध है, पर अशुद्ध और अविश्वासियों के लिये कुछ भी शुद्ध नहीं है। उनकी बुद्धि और विवेक दोनों अशुद्ध हैं।*

(**सभोपदेशक 7:14**) *सुख के दिन सुख मान, और दु:ख के दिन सोच; क्योंकि परमेश्वर ने दोनों को एक ही संग रखा है, जिस से मनुष्य अपने बाद होनेवाली किसी बात को न बूझ सके।*

उपयोग:

जिन कठीन परिस्थितियों का आप सामना करते हैं उनके बारे में विचार करो और यह जानने का प्रयत्न करो कि ऐसी परिस्थितियां परमेश्वर आपके जीवन में क्यों लाईं। परमेश्वर से मदद मांगो कि हरएक बात जिसका आप सामना करते हो उसमें आप परमेश्वर को देख पाओ।

ऐ मेरे दिल

दिन 2: भला और उत्तम मन

"पर अच्छी भूमि के बीज वे हैं, जो वचन सुनते हैं, और उसको अपने भले और उत्तम मन में सम्भाले रहते हैं, और धीरज से फल लाते हैं" लूका **8:15**

एक भला और उत्तम मन वो है जो फल लाता है। फल कड़ी मेहनत के बाद उपजता है। हर परिस्थिती में भूमि को उन बीजों को सम्भाले रहना पड़ता है।

(**याकूब 5:7**) *हे भाईयों, प्रभु के आगमन तक धीरज रखो। देखो, किसान पृथ्वी के पहुमूल्य फल की आशा रखता हुआ प्रथम और अन्तिम वर्षा होने तक धीरज रखता है।*

परमेश्वर का वचन बीज है। क्या हम उसे सुनने और सम्भाल कर रखने के लिये तैयार हैं...?

(**तीतुस 1:15**) *शुद्ध लोगों के लिये सब वस्तु शुद्ध है, पर अशुद्ध और अविश्वासियों के लिये कुछ भी शुद्ध नहीं है। उनकी बुद्धि और विवेक दोनों अशुद्ध हैं।*

उपयोग:
आपको जो याद हैं ऐसे कम से कम पांच वचनों को लिखो जिनका प्रभाव आपके जीवन पर पड़ा और उनको सम्भाले रहने के कारण आपके जीवन में उत्तम फल उत्पन्न हुए। उन वचनों के द्वारा आपसे बात करने के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 3: जीवन का मूल स्त्रोत

"सबसे अधिक अपने मन की रक्षा कर; क्योंकि जीवन का मूल स्त्रोत वही है" नीतिवचन **4:23**

स्त्रोत की परिभाषा है, एक ऐसा स्थान जहां से कुछ आता है या उसका उगम होता है, जो निरन्तर आपूर्ति का एक स्त्रोत है।

कल्पना करो कि अचानक हमारा हृदय धडकना बन्द कर दे। वो चाहे हमारा हृदय हो या फिर हमारे परिवार के किसी सदस्य का या फिर किसी और का, यह खतरनाक है। हमारे इस शारीरिक हृदय की रक्षा के बारे में हमें कितनी जागरूकता देखते और सुनते हैं।

ठीक इसी तरह हमारा आत्मिक मन भी अचानक बन्द हो सकता है। यदि वह बन्द हो जाता है तो यह और भी अधिक खतरनाक है। हमारे आत्मिक हृदय की रक्षा करने के लिये हम कितना प्रयास कर रहे हैं? वचन कहता है सबसे अधिक अपने मन की रक्षा कर।

उपयोग:
हर दिन घंटे हमारा शारीरिक हृदय चलता रहे, इसे ऐसा बनाने के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो। प्रार्थना करो कि परमेश्वर की इच्छा के अनुसार हमारे आत्मिक मन की रक्षा करने में वो हमारी मदद करें।

ऐ मेरे दिल

दिन 4: मन का आनन्द

"जैसे तेल और सुगन्ध से, वैसे ही मित्र के हृदय की मनोहर सम्मति से मन आनन्दित होता है" नीतिवचन **27:9**

"आंखों की चमक से मन को आनन्द होता है, और अच्छे समाचार से हड्डियां पुष्ट होती हैं" नीतिवचन **15:30**

"प्रभु के उपदेश सिद्ध हैं, हृदय को आनन्दित कर देते हैं;" नीतिवचन **19:8**

हर दिन इत्र (परफ्यूम) लगाना हम कभी नहीं भूलते। यहां तक कि हम दिन में कई बार इसे लगाते हैं। दूसरों का इत्र मांग कर लगाने में भी हम झिझक महसूस नहीं करते।

हंसमुख दिखना, हम ऐसा दिखने का भरसक प्रयत्न करते हैं। दूसरे हमें संघर्ष करता हुआ देखें ऐसा हम हरगिज़ नहीं चाहते। हमारे दु:खों को छुपाकर हमारा हंसमुख चेहरा दिखाना हमें अच्छा लगता है।

अधिकतर समय परमेश्वर के उपदेशों को हम अनदेखा करते हैं। लेकिन तीनों में से सबसे महत्वपूर्ण यही है जो हृदय को आनन्दित करता है।

कभी–कभी यदि कोई हमें परमेश्वर का उपदेश देना चाहता है तो हम उसका इनकार कर देते हैं।

उपयोग:
परमेश्वर के वचनों से सुनने का एक अच्छा समय बनाओ। अपने पवित्रशास्त्र अध्ययन से एक वचन याद करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 5: जो हृदय में भरा है

"भला मनुष्य अपने हृदय के भले भण्डार से भली बातें निकालता है; और बुरा मनुष्य अपने हृदय के भण्डार से बुरी बातें निकालता है; क्योंकि जो हृदय में भरा है, वही उसके मुंह पर आता है" ***लूका* 6:45**

एक बार किसी ने कहा, यदि तुम सेब को निचोड़ोगे तो सेब का रस निकलेगा और अंगूर को निचोड़ोगे तो अंगूर का रस। आप सेब को निचोड़कर अंगूर का रस नहीं पा सकते। जो अन्दर भरा है वही बाहर आएगा।

जो हमारे हृदय में भरा है सिर्फ वही बाहर निकलेगा। यदि हम भली बातें भर कर रखेंगे तो भली बातें निकलेंगी। यदि हम बुरी बातें भर कर रखेंगे तो बुरी बातें निकलेंगी।

(**मत्ती 7:17-18**) *इसी प्रकार हर एक अच्छा पेड अच्छा फल देता है; और बुरा पेड़ बुरा फल देता है। अच्छे पेड में बुरा फल नहीं लग सकता, और न बुरे पेड में अच्छा फल लग सकता है।*

आपके हृदय में क्या भरा है यह जानने के लिये, पिछले सप्ताह में आपके मुंह से कौनसे शब्द निकले इसका विचार करो। आओ हम अपने हृदय को अच्छी बातों से भरें।

उपयोग:
पिछले सप्ताह में क्या कुछ गन्दे शब्द आपके मुंह से निकले। कृपा करके परमेश्वर से कबुली करो और आपके उन शब्दों के कारण जिस व्यक्ति को चोट पहुंची है उससे क्षमा मांगो।

ऐ मेरे दिल

दिन 6: परमेश्वर के मन के अनुसार का व्यक्ति

"फिर शाऊल को हटाकर दाऊद को उनका राजा बनाया। दाऊद के विषय में परमेश्वर ने यह गवाही दी, मुझे एक मनुष्य यिशै का पुत्र दाऊद मेरे मन के अुसार मिल गया है। वही मेरी सारी इच्छा पूरी करेगा।" प्रेरितों **13:22**

हम सभी यह इच्छा रखते हैं कि हम भी परमेश्वर के मन के अनुसार के मनुष्य हों। लेकिन अधिकांश समय हम वो सब करने में संघर्ष कर सकते हैं जो परमेश्वर हमसे करवाना चाहता था।

एक कक्षा के, टीम के अगुवे, कॅपटन होने के नाते हम चाहते थे कि हर कोई वही करे जो हम उन्हें करने का निर्देश देते हैं। एक माता/पिता होने के नाते हम चाहते थे कि जो हम उनसे करने के लिये कहें हमारे बच्चे वही करें। एक बड़ा भाई/बहन होने के नाते हम चाहते थे कि हमारे छोटे भाई/बहन वही करें जो हम उनसे करने को कहें।

एक शिष्य होने के नाते, परमेश्वर हमसे जो करवाना चाहते थे क्या हम वो सबकुछ करने के लिये तैयार हैं? वे हमारे परम पिता, अगुवे, स्वामी और प्रभु हैं।

उपयोग:
जिन क्षेत्रों में परमेश्वर की आज्ञा मानने में आप संघर्ष कर रहे हैं उसकी सूचि बनाओ। उस सूचि के द्वारा परमेश्वर से एक अच्छी बातचीत करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 7: मेरे हृदय का मनन/ध्यान

"मेरे मुंह के वचन और मेरे हृदय का ध्यान तेरे सम्मुख ग्रहण योग्य हो, हे प्रभु परमेश्वर, मेरी चट्टान और मेरे उद्धार करनेवाले।" भजन संहिता **19:14**

ध्यान करना अर्थात् एक निश्चित समय की अवधि के लिये धार्मिक या आध्यात्मिक उद्देश्य या विश्राम की विधि के रूप में, किसी के दिमाग़ को केन्द्रित करना। क्या हम ध्यान केन्द्रित/मनन करते हैं? जब हम मनन करते हैं तो कैसे मनन करते हैं? क्या वो परमेश्वर को प्रसन्न करता है?

लूका 18:9-14 में, दो लोगों की छोटी प्रार्थना के बारे में हम जानते हैं। फरीसी ने कहा कि वो कैसे **उत्तम/अच्छा** था और दूसरा कितना **बुरा**। चुंगी लेनेवाले ने कहा कि वो कितना **बुरा** था और परमेश्वर कितना **भला**।

हमारे दिलों के मनन में क्या हमारा ध्यान हमारे परमेश्वर की महानता और उत्तमता पर केन्द्रित है? या फिर हमारा ध्यान इस बात पर केन्द्रित है कि हम कितने महान और उत्तम हैं?

उपयोग:
परमेश्वर की महानता और उत्तमता की प्रशंसा करते हुए प्रार्थना करो। आपके एक मनपसन्द भजन संहिता के द्वारा प्रार्थना करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 8: एक चिन्तित मन

"मनुष्य के मन की चिन्ता उसको दबा देती है, परन्तु भली बात से वह आनन्दित होता है।" ***नीतिवचन*** **12:25**

चिन्ता का अर्थ है अनिश्चित परिणाम के कारण किसी बात के बारे में चिन्ता, घबराहट या बेचैनी महसूस करना या दिखाना। यह एक ऐसा बड़ा हत्यार है जिसका उपयोग परमेश्वर से हमारा ध्यान हटाने के लिये किया जाता है।

आज हम किस बात से चिन्तित हैं? शायद अच्छी नौकरी के लिये, विवाह के लिये, या एक शान्तिपूर्ण विवाहित जीवन के लिये, या फिर बच्चों के भविष्य के लिये....

फिलिप्पियों 4:6-7 ***किसी भी बात की चिन्ता मत करो। हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएं। तब परमेश्वर की शान्ति, जो हमारे समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों कोमसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।***

उपयोग:

आपकी सारी चिन्ताओं को एक किताब में लिखकर परमेश्वर को सौंप दो। एक वर्ष के बाद उसे पढ़कर यह जानने का प्रयत्न करो कि जब आपने परमेश्वर पर भरोसा किया तो उन्होंने ने क्या किया। **सभोपदेशक 11:10** ***अपने मन से खेद और अपनी देह से दुःख दूर कर क्योंकि लड़कपन और जवानी दोनों व्यर्थ हैं।***

ऐ मेरे दिल

दिन 9: कठोर/भावनाहीन हृदय

"इन लोगों का मन मोटा और इनके कान भारी हो गए हैं। इन्होंने अपनी आंखें बन्द कर ली हैं। ऐना न हो कि वे अपनी आंखों से देखें, और कानों से सुनें, और मन से समझें और मेरी ओर लौट आएं और मैं उन्हें स्वस्थ कर दूं।" प्रेरितों **28:27**

मोटा/कठोर (परिभाषा): शरीर की त्वचा या तन्तु (टिश्यु) का वो मोटा या कठोर हिस्सा, जो विशेष रूप से बार–बार घर्षित/रगड़ा जाता है।

एक मोटा हृदय अर्थात् कठोरता से भरा और भावनाहीन हृदय। इस स्थिती में रहना खतरनाक है। मोटी चमड़ी/त्वचा पर किसी बात का असर नहीं होता। ठीक इसी तरह मोटे/कठोर हृदय में कोई भावना नहीं होती।

कैसे चंगाई पा सकते हैं? वचन हमें अपनी आंखों से देखने, अपने कानों से सुनने और अपने मन से समझने को कह रहा है, ताकि परमेश्वर हमें चंगाई दे सकें।

उपयोग:

क्या आपका मन कठोर/मोटा हो गया है? यदि हां, तो उसका इलाज करने का यही समय है। किसी ऐसे के साथ अपने हृदय के बारे में बात करो जो आपको परमेश्वर के वचनों के द्वारा मार्गदर्शन दे सके।

ऐ मेरे दिल

दिन 10: हिम्मत मत हारो

"इसलिये जब हम पर ऐसी दया हुई कि हमें यह सेवा मिली, तो हम साहस नहीं छोड़ेंगे। इसलिये हम साहस नहीं छोड़ते। यद्यपि हमारा बाहरी मनुष्यत्व नड्ट होता जाता है तो भी हमारा भीतरी मनुष्यत्व दिन-प्रतिदिन नया होता जाता है।"

2 कुरून्थियों 6:1,16

क्या आपने किसी ऐसे को देखा है जो खेल से, अपनी नौकरी या जीवन से हार चुका है? जब हम हार मान लेते हैं तो ये आसानी से दिख जाता है। जब हम हार मान लेते हैं तब अपना उत्तम/बढ़िया नहीं दे पाते हैं।

परमेश्वर दयालु है। इसके बावजूद भी वे ज्यादा से ज्यादा लोगों को बचाना चाहते हैं। अभी भी उनकी मिनिस्ट्री/धर्मकार्य के लिये हमारा उपयोग करना चाहते हैं। आओ हम हिम्मत न हारें।

बाहरी रूप से हम शायद बर्बाद हो सकते हैं, परन्तु भीतरी रूप से हम दिन–प्रतिदिन नए बनते जा रहे हैं। तो आओ हम हिम्मत ना हारें।

(इब्रानियों 12:3) *इसलिये यीशु पर ध्यान करो, जिन्हेंने पापियों का इतना विरोध सहा ताकि तुम निराश होकर साहस न छोड़ दो।*

उपयोग:

परमेश्वर का कार्य (मिनिस्ट्री) करने के लिये परमेश्वर ने कौनसे विचार (आयडिया) आपके मन में डाले हैं। शायद पहले आप वो किया करते थे। शायद अब भी आप वो कर रहे हैं। आज परमेश्वर के लिये और अधिक विशेष करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 11: एक टेढ़ा मन

"जो मन का टेढ़ा है उसका कल्याण नहीं होता, और उलट-फेर की बात करनेवाला विपत्ति में पड़ता है।" ***नीतिवचन* 17:20**

टेढ़ा/कुटील मन (परिभाषा): जानबूझकर और अड़ियल रीति से अनुचित और अस्वीकार्य व्यवहार करने की इच्छा रखना।

एक टेढ़ा या कुटील मन वो है जो जानबूझकर ऐसा व्यवहार करें जिससे परमेश्वर अप्रसन्न हों। **(इब्रानियों 10:26-27)** ***सच्चाई की पहिचान प्राप्त करने के बाद यदि हम जान-बूझकर पाप करते रहें तो पापों के लिये फिर कोई बलि चढ़ाना बाकी नहीं रहा। हां, दण्ड की एक भयानक प्रतीक्षा और आग की ज्वलन बाकी है जो परमेश्वर के विरोधियों को भस्म कर देगी।***

(नीतिवचन 28:18) *जो सिधाई से चलता है वह बचाया जाता है, परन्तु जो टेढ़ी चाल चलता है वह अचानक गिर पड़ता है।*

उपयोग:

हमारे राष्ट्र के लिये और ऐसे लोगों के लिये प्रार्थना करो जिनके टेढ़े/कुटील मन के बारे हम हम जानते हैं। **(नीतिवचन 11:20)** *जो मन के टेढ़े हैं, उन से प्रभु को घृणा आती है।*

ऐ मेरे दिल

दिन 12: पापियों से डाह करनेवाला मन

"तू पापियों के विषय मन में डाह न करना, दिन भर प्रभु का भय मानते रहना।" ***नीतिवचन* 23:17**

डाह (परिभाषा): किसी दूसरे व्यक्ति के पास जो गुण, सम्पत्ति या दूसरी अन्य वस्तुएं हैं; उन्हें पाने की इच्छा रखना।

क्या हम पापियों से डाह करते हैं, और उनके पास जो है वो पाना चाहते हैं? यह उचित नहीं है। **(नीतिवचन 14:30)** ***शान्त मन, तन का जीवन है, परन्तु मन के जलने से हड्डियां भी जल जाती हैं।***

जब हम उत्सुकता से प्रभु के भय मानेंगे, तब शायद हम पापियों से डाह करने से मुक्त हो पाएंगे।

उपयोग:

भजन संहिता **73** पढ़ो और उसके द्वारा प्रार्थना करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 13: पापी, अविश्वासी मन

"हे भाईयों, चौकस रहो कि तुम कें ऐसा बुरा और अविश्वासी मन न हो जो जीवित परमेश्वर से दूर हट जाए। जिस दिन तक आज का दिन कहा जाता है, हर दिन एक दूसरे को समझाते रहो। ऐसा न हो कि तुम में से कोई जन पाप के छल में आकर कठोर हो जाए।" ***इब्रानियों* 3:12-13**

जब हम हमारी आंखें और हमारे विचार यीशु पर केन्द्रित नहीं हैं, तो वास्तव में हम उन्हें किसी और बात पर केन्द्रित कर रहे हैं। पूरी संभावना है कि पाप के छल के कारण हम कठोर बन जाएं।

(इब्रानियों 10:7-10) *जैसा पवित्र आत्मा कहता है, "यदि आज तुम उसका शब्द सुनो, तो अपने मन को कठोर न करो, जैसा कि क्रोध दिलाने के समय और परीक्षा के दिन निर्जन प्रदेश में किया था। जहां तुम्हारे पूर्वजों ने मुझे जांचकर परखा और चालीस वर्ष तक मेरे काम देखे। इस कारण मैं उस समय के लोगों से नाराज रहा, और मैंने कहा कि इनके मद सदा भटकते रहते हैं और इन्होंने मेरे मार्गों को नहीं पहचाना।"*

जैसे हम ध्यान देते हैं तो हम यह देख सकते हैं कि उस समय की पीढ़ी से परमेश्वर क्रोधित थे। और उस उदाहरण का उपयोग कर वह चाहते हैं कि प्रतिदिन अपनी आंखें और अपने विचार यीशु पर केन्द्रित करने के लिये हम एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।

उपयोग:

क्या आपको प्रोत्साहन की ज़रूरत है? किसी ऐसे शिष्य के साथ समय बिताओ जो आपको सुने और प्रोत्साहन दे। या फिर जिसको प्रोत्साहन की ज़रूरत हो आज उसे प्रोत्साहन दो। उन्हें अपनी आंखें और अपने विचार यीशु पर केन्द्रित करने का प्रोत्साहन दो।

ऐ मेरे दिल

दिन 14: अपने मन में गाते रहो

"आपस मे भजन, स्तुतिगान तथा आत्मिक गीत गाया करो। अपने-अपने मन में प्रभु के सामने गाते और भजन-कीर्तन करते करते रहो। सदा सब बातों के लिए हमारे प्रभु यीशु मसीह के नाम से परमेश्वर पिता का धन्यवाद करते रहो।" इफिसियों **5:19-20**

गीत गाना परमेश्वर को पसन्द है। **(सपन्याह 3:171)** *तेरा प्रभु परमेश्वर तेरे बीच में है, वह उद्धार करने में पराक्रमी है; वह तेरे कारण आनन्द से मगन होगा, वह अपने प्रेम के मारे चुपका रहेगा; फिर ऊंचे स्वर से गाता हुआ तेरे कारण मगन होगा।*

क्या आपको गाना पसन्द है? क्या आप गाने के लिये उत्सुक हैं? क्या आप एक–दूसरे से गीतों के द्वारा बात करते हैं? कितना अच्छा होगा यदि हम एक–दूसरे के साथ भजन, गीतों और आत्मिक गानों के द्वारा बात–चीत करें।

गीत गाना परमेश्वर को बलिदान से भी अधिक भाता है।**(भजन संहिता 69:30:31)** *मैं गीत गाकर तेरे नाम की स्तुति करूंगा, और धन्यवाद करता हुआ तेरी बड़ाई करूंगा। यह प्रभु को बैल से अधिक, वरन् सींग और खुरवाले बैल से भी अधिक भाएगा।*

उपयोग:

आपके पसन्दीदा **10** गाने चुनो। ऊंची आवाज़ में गाते हुए परमेश्वर की प्रशंसा करो। दूसरे भाई–बहन से गीत के द्वारा बात करो!

ऐ मेरे दिल

दिन 15: इर्ष्यालु मन

"जो बैरी बात से तो अपने को भोला बनाता है, परन्तु अपने भीतर छल रखता है, उसकी मीठी-मीठी बात प्रतीति न करना, क्योंकि उसके मन में सात घिनौनी वस्तुएं रहती हैं; चाह उसका बैर छल के कारण छिप भी जाए, तो भी उसकी बुराई सभा के बीच प्रकट हो जाएगी।" ***नीतिवचन* 26:24-26**

ईर्ष्या (परिभाषा): किसी को नुकसान पहुंचाने की इच्छा/ बुरी इच्छा।
घिनौना (परिभाषा): घृणित या घृणा पैदा करनेवाली वस्तु।

क्या हमारे मन ईर्ष्या से भरे हैं? क्या कलीसिया या कलीसिया के बाहर किसी को नुकसान पहूंचाने की आपकी इच्छा है? क्या हमारा मन छल/धोखे के विचारों से भरा है? **(तीतुस 3:3)** *हम भी पहले निर्बुद्धि, आज्ञा न मानने वाले, भ्रम में पड़े हुए, रंग-रंग की अभिलाषाओं और सुख-विलास के दासत्व में थे। हम बैरभाव, और डाह करने में जीवन निर्वाह करते थे। हम घृणित थे, और एक दूसरे से बैर रखते थे।*

परमेश्वर क्या चाहते हैं; ऐसे ईर्ष्यालु व्यक्ति के साथ हम क्या करें? **(तीतुस 3:9-10)** *पर मूर्खता के विवादों, वंशावलियों, बैर-विरोध, और उन झगड़ों से, जो व्यवस्था के विषय में हों, बचा रह; क्योंकि वे निष्फल और व्यर्थ हैं। किसी पाखंडी को एक-दो बार समझा-बुझाकर उस से अलग रह।*

उपयोग:
क्या आप किसी को नुकसान पहुंचाने की सोच रहे हैं? कृपया परमेश्वर से प्रार्थना करो कि वो हमारे मन से ईर्ष्या निकाल दें और जो वो हमसे करवाना चाहते हैं हम वो करें।

ऐ मेरे दिल

दिन 16: मूर्ख का मन

"बुद्धिमान का मन उचित मार्ग की ओर रहता है परन्तु मूर्ख का मन उसके विपरीत रहता है।" सभोपदेशक **10:2**

जो सही है क्या हम वही करना चाहते हैं? आओ हम दूसरे वचनों में देखें कि वह मूर्ख के मन के बारे में क्या कहता है।

1. वो कहते हैं कोई परमेश्वर नहीं है।
(भजन संहिता 14:1) *मूर्ख ने अपने मन में कहा है, कोई परमेश्वर है ही नहीं। वे बिगड़ गए, उन्होंने घिनौने काम किए हैं, कोई सुकर्मी नहीं।*
2. वो विश्वास करने में मन्दमत्ति हैं।

(लूका 24:25) *यीशु ने उन से कहा, हे निर्बुद्धियों! तुम नबियों की सब बातों पर विश्वास करने में कितने मन्दमत्ति हो!*

3. वो आनन्द करनेवाले घरों में रहते हैं।
(सभोपदेशक 7:4) *बुद्धिमानों का मन शोक करनेवालों के घर की ओर लगा रहता है परन्तु मूर्खों का मन आनन्द करनेवालों के घर लगा रहता है।*

4. उनके मुंह से मूर्खता की बातें ही निकलती हैं।
(नीतिवचन 12:13) *बुरा मनुष्य अपने दुर्वचनों के कारण फन्दे में फंसता है, परन्तु धर्मी संकट से निकास पाता है।*

उपयोग:
क्या कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जहां हमने मूर्खतापूर्ण मन का प्रदर्शन किया है? उसके लिये प्रार्थना करो और बुद्धिमान बनो।

ऐ मेरे दिल

दिन 17: मन धोखा देता है

"मन तो सब वस्तुओं से अधिक धोखा देनेवाला होता है, उस में असाध्य रोग लगा है; उसका भेद कौन समझ सकता है? मैं प्रभु मन की खोजता और हृदय को जांचता हूँ ताकि प्रत्येक जन को उसकी चालचलन के अनुसार अर्थात् उसके कामों का फल दूं।"
यिर्मयाह **10:9-10**

यदि हमारे पास कोई यंत्र है और वह यंत्र सही रीति से नहीं चल रहा है और उस यंत्र के बारे में हमें ज्यादा मालूमात नहीं है; तो हम क्या करेंगे? जो उस यंत्र के बारे में जानता है उससे मदद लेंगे। उस यंत्र में क्या खराबी है इसकी जांच–पड़ताल कर उसे बनाने की कोशिश करके और ज्यादा बिगाड़ने से बेहतर है कि उसे बनाने के लिये हम उस जानकार को दे दें। जिससे हमारा पैसा और समय दोनों बचेंगे।

ऊपर के वचन में **असाध्य** शब्द का अर्थ **असम्भव** हो सकता है। जब तक आपको उस चीज़ की जानकारी नहीं है तब तक उसे बनाना या उसमें बदलाव करना असम्भव है।

सभी हृदयों का केवल परमेश्वर ही एक कारीगर है। बेहतर यही होगा कि अपना हृदय हम उसके हवाले करें। कई बार खुद से ठीक करने की कोशिश उसे और बिगाड़ देगी।

वो कुम्हार और हम मिट्टी हैं। क्या हम आसानी से ढलनेवाली मिट्टी हैं?

उपयोग:
अपने जीवन के उन परिस्थितियों के बारे में विचार करो जहां आप यह देख पाओ कि कैसे आपके मन ने आपको धोखा दिया। उन समयों में परमेश्वर पर निर्भर रहने में मदद करने के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 18: एकचित्ता/अविभाजित मन

"हे प्रभु अपना मार्ग मुझे दिळा, तब मैं तेरे सत्यमार्ग पर चलूंगा, मुझ को एक चित्त कर कि मैं तेरे नाम का भय मानूं।"
भजन संहिता **86:11**

एक अविभाजित मन वो है जो पूरी रीति से परमेश्वर के प्रति लौलीन है। क्या हमारा ऐसा मन है? क्या हम ऐसे हृदय के लिये प्रार्थना करते हैं?

1कुरिन्थियों में पौलूस लोगों को विवाह न करने का प्रोत्साहन देता है ताकि वो एकचित्त होकर प्रभु के प्रति लौलीन रह सके।
(1कुरिन्थियों 7:35) *यह बात मैं तुम्हारे ही लाभ के लिए कह रहा हूं, न कि तुम्हें फंसाने के लिए। वरन् इसलिए जो उचित है वैसा ही किया जाए। तुम एक चित्त होकर प्रभु की सेवा में लगे रहो।*

एक विवाहित व्यक्ति को इस संसार के बातों की चिन्ता घेरे रहताी है – वो कैसे अपनी पत्नी को खुश कर सकता है और उसका ध्यान बंट जाता है।
कुंवारों क्या प्रभु के प्रति आपकी लौलीनता अविभाजित है? **(2इतिहास 16:9)** *देख प्रभु की दृष्टि सारी पृथ्वी पर इसलिये फिरती रहती है कि जिनका मन उसकी ओर निष्कपट रहता है, उनकी सहायता में वह अपना सामर्थ दिखाए। तूने यह काम मूर्खता से किया है, इसलिये अब से तू लड़ाईयों में फंसा रहेगा।*

उपयोग:
एक अविभाजित मन होने के लिये आपको क्या बदलाव करने होंगे? जिन बातों में आप फंसे हैं उनसे आपको छुटकारा दिलाने के लिये प्रार्थना करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 19: पत्थर का हृदय बनाम मांस

"मैं उनका हृदय एक कर दूंगा; और उनके भीतर नई आत्मा उत्पन्न करूंगा, और उनकी देह में से पत्थर का सा हृदय निकालकर उन्हें मांस का हृदय दूंगा।" ***यहेजकेल*** **11:9**

हमारा हृदय कैसा है क्या आप इसे पहचान पा रहे हो? पत्थर का हृदय या मांस का। पत्थर याने कठोर और मांस याने नरम।

कल्पना करो कि एक कुम्हार कुछ मिट्टी लेता है। यदि मिट्टी कड़क है और ढालने लायक नहीं है तो वह क्या करेगा? हो सकता है कि वह और ज्यादा जोर लगाकर गुंथेगा और उसे नरम करने के लिये जो कुछ भी बन पड़े करेगा। यह इसलिये कि उस मिट्टी को वो एक खूबसूरत उपयोगी वस्तु के रूप में ढालना चाहता है।

यदि उस मिट्टी में बहुत सारे पत्थर हों तो क्या होगा? शायद वो कुम्हार उसे अलग फेंक दे। कुम्हार होने के नाते परमेश्वर हमें अलग फेंकना नहीं चाहता। वो हमें एक मांस का हृदय दे सकता है।

उपयोग:
हमारे मन में वो कुछ पत्थर कौनसे हैं जिन्हें तोड़ना कठिन है, वो हमारे पाप हो सकते हैं, कुछ रीति–रिवाज़ हो सकते हैं, कुछ संकल्प हो सकते हैं या कुछ रिश्ते हो सकते हैं? प्रार्थना करो कि परमेश्वर उन्हें बदल दें और हमारे हृदय को ढालने योग्य बनाए।

ऐ मेरे दिल

दिन 20: आपका मन कहां है?

"अपने लिये पृथ्वी पर धन इकट्ठा न करो; चहां कीड़ा और काई उसे नष्ट करते हैं, चहां चोर सेंध लगाते और उसे चुराते हैं। परन्तु अपने लिये स्वर्ग में धन इकट्ठा करो, जहां न तो कीड़ा, और न काई उसे नष्ट करते हैं, जहां चोर न सेंध लगाते और न उसे चुराते हैं। क्योंकि जहां तेरा धन है वहीं तेरा मन भी लगा रहेगा।"
मत्ती 6:19-21

क्योंकि जहां तेरा धन है वहीं तेरा मन भी लगा रहेगा। हमें यह प्रश्न पूछना चाहिये कि आज हमारे लिये धन का अर्थ क्या है? क्या हमारा ज्यादा ध्यान सांसारिक धन पर केन्द्रित है या स्वर्गिक धन पर?

अधिकांश समय में जो दिखाई देनेवाली बातें है उसी पर हम अपना ध्यान लगाते हैं। हमें याद रखना है कि जो दिखाई देता है वह अस्थायी और जो नहीं दिखाई देता वह अनन्तकाल का है।

(2कुरिन्थियों 4:18) *हम तो देखी हुई वस्तुओं को नहीं परन्तु अनदेखी वस्तुओं को देखते रहते हैं; क्योंकि देखी हुई वस्तुएं थोड़े ही दिन की हैं, परन्तु अनदेखी वस्तुएं सदा बनी रहती हैं।*

उपयोग:
विचार करने के लिये कुछ समय निकालो कि वास्तव में हमारा धन क्या है और उसको हम कहां जमा कर रहे हैं। आओ हम अपना धन स्वर्ग में जमा करने की योजना बनाएं।

ऐ मेरे दिल

दिन 21: प्रभु की दृष्टि मन पर रहती है

"परन्तु प्रभु ने शमूएल से कहा, "न तो उसके रूप पर दृष्टि कर और न उसके डीलडौल की ऊंचाई पर; क्योंकि मैंने उसे अयोग्य जाना है। मुझ प्रभु का देखना मनुष्य का सा नहीं है; मनुष्य तो बाहर का रूप देखता है, परन्तु प्रभु की दृष्टि मन पर रहती है।"

1शमूएल 16:7

हम क्या देखते हैं – बाहरी रूप या मन। अधिकांश समय बाहरी बातें जो हमें दिखाई देती हैं उन्ही को देखने के प्रलोभन में गिरते हैं। जैसे कि सम्पत्ति, शिक्षण, व्यवसाय आदि।

परमेश्वर हमेशा मन को देखते हैं। यदि आप पूरे मन से परमेश्वर की खोज़ करोगे तो उन्हें पाओगे। आपके पास कितना पैसा है, कितना पढ़े–लिखे हो, इन बातों में उनकी कोई दिलचस्पी नहीं। एक दूसरे के प्रति हमारा प्रेम और आदर बाहरी रूप के परे होना चाहिये।

(याकूब 2:8-9) ***यदि तुम पवित्र शास्त्र के इस वचन के अनुसार आचरण करते हो कि, "तू अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम कर", तो सचमुच तुम परमेश्वर की राज्य व्यवस्था को पूरा करते हो और अच्छा ही करते हो। किन्तु यदि तुम पक्षपात करते हो तो पाप करते हो; और परमेश्वर की व्यवस्था तुम्हें अपराधी ठहराती है।***

उपयोग:

क्या हम पक्षपात करते हैं? आओ हम उससे निपटें और दूसरों को अपने समान प्रेम करें।

ऐ मेरे दिल

दिन 22: सिंह का सा हृदय

"*तब वीर का हृदय, जो सिंह का सा होता है, उसका भी साहस छूट जाएगा। समस्त इस्त्राएली जानते हैं कि तेरा पिता वीर है, और उसके साथी बड़े योद्धा हैं।*" 2 *शमूएल* 17:10

यदि हम परमेश्वर की ओर हैं तो हमारा हृदय साहसी होगा। यह इसलिये कि हम जानते हैं कि वो हमारे लिये लड़ता है।
यदि हम परमेश्वर की ओर नहीं हैं तो हमारे मन पर विश्वास की बजाए डर का राज्य होगा।

जो परमेश्वर की ओर नहीं हैं यद्यपि उनका मन सिंह सा होगा, फिर भी जब वो परमेश्वर को हमारे लिये लड़ता देखेंगे तो उनका मन डर से पिघल जाएगा।

हमारे पास कैसा मन है एक सिंह सा साहसी या फिर डर से भरा हुआ?
(भजन संहिता 34:10) ***जवान सिंहों को तो घटी होती और वे भूखे भी रह जाते हैं; परन्तु प्रभु के खोजियों को किसी भली वस्तु की घटी नहीं होवेगी।***

उपयोग:
हर दिन परमेश्वर को खोजने का निर्णय बनाओ। यीशु के लिये डट कर खड़ा रहने के लिये साहसी बनो।

ऐ मेरे दिल

दिन 23: समझदार मन

"समझवाले का मन ज्ञान प्राप्त करता है; और बुद्धिमान ज्ञान की बात की खोज से रहते हैं।" ***भजन संहिता*** **18:15**

सुलैमान के बुद्धिमान होने का कारण क्या था? उसने परमेश्वर से एक ऐसे मन की मांग की जो भले–बुरे को परख सके।

(1राजा 3:9) *तू अपने दास को अपनी प्रजा का न्याय करने के लिए समझने की ऐसी शक्ति दे, कि मैं भले-बुरे को परख सकूं। क्योंकि कौन ऐसा है कि तेरी इतनी बड़ी प्रजा का न्याय कर सके?*

प्रतिदिन हमें सैंकड़ों चुनाव करने होते हैं। हम जो चुनाव करते हैं वो हमारे लिये उसका नतीजा और अन्तिम स्थान तय करते हैं। क्या हम एक भले–बुरे की परख करनेवाले मन के लिये प्रार्थना करते हैं?

(नीतिवचन 14:15) *भोला तो हर एक बात को सच मानता है, परन्तु चतुर मनुष्य समझ बूझकर चलता है।* ***(नीतिवचन 22:3)*** *चतुर मनुष्य विपत्ति को आते देखकर छिप जाता है; परन्तु भोले लोग आगे बढ़कर दण्ड भोगते हैं।*

उपयोग:
क्या आप किसी मोड़ पर खड़े यह सोच रहे हैं कि किस ओर मुड़ना है? परमेश्वर से बुरे–भले की परख करनेवाले मन के लिये प्रार्थना करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 24: एक सच्चा मन

"तो आओ, हम सच्चे मन, और पूरे विश्वास के साथ, तथा विवेक का दोष दूर करने के लिये हृदय पर छिड़काव लेकर, देह को शुद्ध जल से धुलाकर परमेश्वर के समीप जाएं।"
इब्रानियों **10:22**

जब हम परमेश्वर के पास जाते हैं तो क्या तब हम एक सच्चे मन से जाते हैं? हम जो कुछ भी करते हैं उसमें हम कितने ईमानदार/सच्चे हैं? ईमानदारी सबसे छोटे व्यक्ति को भी प्रतिभाशाली पाखंडी व्यक्ति से अधिक मौल्यवान बना देती है।

परमेश्वर उत्तम सुननेवाले हैं, आपको चिल्लाने की या बहुत ऊंचे आवाज़ में बोलने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि ईमानदार मन की मूक प्रार्थना को भी परमेश्वर सुन लेते हैं।

(प्रेरितों 2:46-47) *वे प्रतिदिन एक मन होकर मन्दिर में इकट्ठे होते थे। वे घर-घर प्रभु-भोज की रोटी तोड़ते तुए आनन्द और निष्कपट हृदय से भोजन करते थे। वे परमेश्वर की स्तुति करते थे। सब लोग उन से प्रसन्न थे। जो लोग उद्धार पाते थे, उनको प्रभु प्रतिदिन उन में मिला देता था।*

क्या हम एक ईमानदार मन से मिनिस्ट्री जाते हैं?

उपयोग:
अपने ईमानदार/सच्चे मन को व्यक्त करने के लिये आज कुछ करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 25: अपना मन परमेश्वर की खोज में लगाओ

"और यहूदा का राजा यहोशापात यरूशलेम को अपने भवन में कुशल से लौट गया। तब हनानी नामक दर्शी का पुत्र येहू यहोशापात राजा से भेंट करने को निकला और उस से कहने लगा, क्या दुष्टों की सहायता करनी और प्रभु के वैरियों से प्रेम रखना चाहिए? इस काम के कारण प्रभु की ओर से तुझ पर क्रोध भड़का है। तो भी तुझ में कुछ अच्छी बातें पाई जाती हैं। तू ने तो देश में से अशेरों को नाश किया और अपने मन को परमेश्वर की खोज में लगाया है।"

2इतिहास 19:1-3

हालांकि यहोशापात राजा के जीवन में कुछ बातें सही नहीं थीं, फिर भी उसे अपना मन परमेश्वर की खोज में लगानेवाले के रूप में जाना जाता था।

हम किस लिए जाने जाते हैं? हम में कुछ सीमाएँ हो सकती हैं लेकिन अन्ततः क्या हमें परमेश्वर की खोज में अपना मन लगानेवाले के रूप में जाना जाता है?

यदि हम अपना मन परमेश्वर की खोज में न लगाएं तो क्या होगा?
(मलाकी 2:2) *यदि तुम इसे न सुनो, औरमन लगाकर मेरे नाम का आदर न करो, तो सेनाओं का प्रभु यों कहता है कि मैं तुमको श्राप दूंगा, और जो वस्तुएं मेरी आशीष से तुम्हें मिली हैं, उन पर मेरा श्राप पड़ेगा, वरन् तुम जो मन नहीं लगाते हो इस कारण मेरा श्राप उन पर पड़ चुका है।*

उपयोग:

अपना मन परमेश्वर की खोज में लगाने और उनके नाम को महिमा देने की अधिक से अधिक योजनाएं बनाने में लगे रहो।

ऐ मेरे दिल

दिन 26: अपने पूरे मन से करो

"हे सेवकों, जो सासारिक दृष्टि से तुम्हारे स्वामी हैं, सब बातों में उनकी आज्ञा का पालन करो; मनुष्यों को प्रसन्न करनेवालों के समान दिखावे के लिये नहीं, परन्तु निष्कपट हृदय और परमेश्वर के भय से उनकी आज्ञा मानो। जो कुछ तुम करते हो, तन-मन से करो। तुम यह समझकर करो कि मनुष्यों के लिये नहीं, परन्तु प्रभु के लिये तुम करते हो।"
कुलुस्सियों **4:22-23**

हमारे काम की जगह, हमारे घर में, या फिर हमारी मिनिस्ट्री में लोग हमें कैसे देखते हैं? क्या वो हमें एक ऐसे व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो पूरे मन से अपना काम करता है?

हमें यह समझना ज़रूरी है कि हम जो कुछ भी कर रहे हैं, वो मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु प्रभु के लिये कर रहे हैं।

जब लोग हमारे आस–पास हैं सिर्फ तब ही यदि हम काम करते हैं तो वो काम हम सिर्फ लोगों के लिये कर रहे हैं।

हम जिस काम में, परिवार में, शहर में हैं, वहां हमें परमेश्वर ने रखा है। हमारे आस–पास के लोगों की हमें ऐसी सेवा करनी चाहिये जैसे कि हम प्रभु की सेवा कर रहे हैं।

उपयोग:

ईमानदार, समयनिष्ठ(सही समय पर) और परिश्रमी होने में बढ़ने के लिये योजनाएं बनाओ।

ऐ मेरे दिल

दिन 27: दु:ख से भरा हुआ मन

"यहोवा ने देखा कि मनुष्यों की बुराई पृथ्वी पर बढ़ गई है, और उनके मन के विचार में जो कुछ उत्पन्न होता है सो निरन्तर बुरा ही होता है। और प्रभु पृथ्वी पर मनुष्यों को बनाने से पछताया, और वह बन में अति खेदित हुआ।"

उत्पत्ति **6:5-6**

परमेश्वर का मन दु:ख से भर गया। पृथ्वी पर मनुष्यों को बनाने के कारण प्रभु खेदित हुआ। प्रभु ने देखा कि पृथ्वी पर मनुष्यों की बुराई कैसे बढ़ गई है।

हमारी ओर देखकर परमेश्वर को कैसा महसूस होता है? आज हमारा मन कैसा है? हमारे विचार कैसे हैं?

मनुष्य की बुराई केवल परमेश्वर के मन को ही दु:ख नहीं पहुंचाती परन्तु उनके करीबी लोग जो चाहते हैं कि वे धर्मी बनें; उनको भी दु:खी करती है।

यदि बच्चे बुरे हैं तो वो अपने माता–पिता के दिलों को दु:ख पहुंचाते हैं, ठीक उसी तरह हम भी अगर बुराई पर चलते हैं तो परमेश्वर को दु:ख पहुंचाते हैं।

उपयोग:

आपके जीवन के वो कौनसे क्षेत्र हैं जो दूसरों के दिलों को दु:ख देने का कारण बन रहे हैं? परमेश्वर से प्रार्थना करो कि इस प्रकार की सभी चीज़ों से आपको छुटकारा दें और जो आपको मदद कर सकें ऐसे लोगों से बात करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 28: बुद्धिमान मन

"तेरे क्रोध की शक्ति को और तेरे भय के योग्य तेरे रोष को कौन समझता है? हम को अपने दिन गिनने की समझ दे कि हम बुद्धिमान हो जाएं। हे प्रभु लौट आ! और कब तक? अपने दासों पर तरस खा!" ***भजन संहिता* 90:11-13**

यह मूसा की प्रार्थना है। जब वो रामसे से निकले तब स्त्रीयों और बच्चों को छोड़ करीब **6** लाख पैदल इस्त्राएली थे। कल्पना करो सिर्फ **40** साल में, केवल उनके बच्चों कालेब और यहोशू को छोड़ मूसा ने करीब–करीब उन सभी को मरते हुए देखा। मूसा के जीवन में ऐसे कई वाक्ये हुए कि परमेश्वर के अनुशासन के कारण उसे एकसाथ अनेक लोगों की मृत्यु देखनी पड़ी।

लेकिन वह कुछ अलग बनना चाहता था, वो अपने जीवन के दिनों को धार्मिक रूप से गिनना चाहता था। हम जितना ज्यादा धार्मिक जीवन जीने का प्रयत्न करेंगे उतना ही ज्यादा बुद्धिमान मन हम पाएंगे।

उपयोग:
भजन संहिता **90** के द्वारा प्रार्थना करो। हम पर कृपा करने के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 29: आत्मा की तलवार

"धर्मी मन में सोचता है कि क्या उत्तर दूं, परन्तु दुष्टों के मुंह से बुरी बातें उबल आती हैं।" ***नीतिवचन* 15:28**

धर्मी पहले से ही सोच विचार करता है कि उसे क्या बोलना चाहिये और वह क्या बोलेगा। उनके शब्द आवेग और प्रतिक्रिया पर निर्भर नहीं होते।

(याकूब 1:19-20) *हे मेरे प्रिय भाईयों, यह बात तुम जानते हो। इसलिये हर एक मनुष्य सुनने में तत्पर और बोलने में धीरा और क्रोध में धीमा हो। मनुष्य का क्रोध परमेश्वर के धर्म का निर्वाह नहीं करता है।*

(नीतिवचन 10:19) *जहां बहुत बातें होती हैं, वहां अपराध भी होता है, परन्तु जो अपने मुंह को बन्द रखता वह बुद्धि से काम करता है।*

उपयोग:

सोच समझकर बात करने का हम भरसक प्रयत्न करेंगे।

(इफिसियों 4:29) *कोई गन्दी बात तुम्हारे मुंह से न निकले, पर आवश्यक्ता के अुसार वही निकले जो आत्मिक उन्नति के लिए उत्तम हो ताकि उस से सुननेवालों पर अनुग्रह हो।*

ऐ मेरे दिल

दिन 30: आनन्दित मन के फायदे

"दुखिया के सब दिन दुःख भरे रहते हैं, परन्तु जिसका मन प्रसन्न रहता है, वह मानो नित्य भोज में जाता है।"
नीतिवचन **15:15**

"मन का आनन्द अच्छी औषधी है, परन्तु मन के टूटने से हड्डियां सूख जाती हैं।"
नीतिवचन **17:22**

हंसमुख/आनन्दित (अर्थ): अत्यन्त खुश और आशावादी

यदि हम ये विश्वास रखेंगे कि अच्छि बातें होंगी, तो अच्छि बातें होंगी। हम जो विश्वास करते हैं वो पाते हैं। हम जो जीवन जीते हैं उसका निर्माण हमारा विश्वास करता है।

कैसे हमारे जीवन में हम लगातार खुशियां ला सकते हैं? एक आनन्दित मन रखो। **(यिर्मयाह 29:11)** ***क्योंकि प्रभु की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएं मैं तुम्हारे विषय करता हूं उन्हें मैं जानता हूं, वे हानि की नहीं, वरन् कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूंगा।***

एक अच्छा स्वास्थ कैसे पा सकते हैं? एक आनन्दित मन रखो। यह अच्छि दवा है। आओ हम अपने दिलों में चिन्ताओं को वास न करने दें।

उपयोग:
कुछ चीज़ें जो आपको चिन्तित करती हैं उनकी सुची बनाओ। कल्पना करो कि परमेश्वर ने उसे ले लिया है। आप कैसा महसूस करेंगे? उन चिन्ताओं को अपने ऊपर लेने के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

ऐ मेरे दिल

दिन 31: मन में नम्र और दीन

"हे सब परिश्रम करनेवालों और बोझ से दबे हुए लोगों, मेरे पास आओ। मैं तुम्हें विश्राम दूंगा। मेरा जुआ अपने ऊपर उठा लो; और मुझ से सीखो; क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूं; और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जुआ सहज और मेरा बोझ हलका है।" मत्ती **11:28-30**

परमेश्वर मन में नम्र और दीन हैं। परमेश्वर चाहते हैं कि हम उनका अनुसरण करें। यह कितना उत्तम होगा यदि हम अपने मन में नम्र और दीन होंगे?

हर किसी को विश्राम की आवश्यक्ता है। सिर्फ परमेश्वर ही ऐसा विश्राम दे सकते हैं। जब हम परमेश्वर का जुआ अपने ऊपर लेकर उनसे सीखेंगे तब हम हमारी आत्मा के लिये उस विश्राम को पा सकेंगे।

क्या हम इस जीवन की चिन्ताओं के बोझ से दबे हैं? यह हमें बोझित करेगा और थका देगा। आओ हम परमेश्वर का जुआ उठाएं जो सहज है।

उपयोग:
आओ हम एक नम्र और दीन मन के लिये प्रार्थना करें।