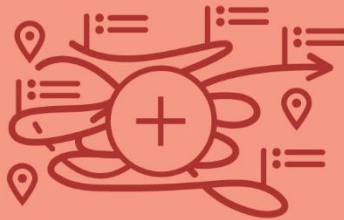




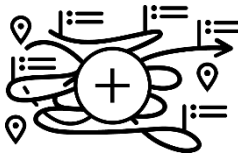
THE
MENTORING
PROJECT

बना किसी दोष के वशिराम: व्यस्त जीवन में सब्त को अपनाना



TYLER CASH

बिना किसी दोष के
विश्राम: व्यस्त जीवन में
सब्त को अपनाना

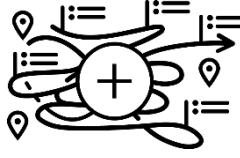


TYLER CASH

(टाइलर कैश)

विषय-वस्तु

विषय-वस्तु.....	3
परिचय: “व्यस्त” कहे जाने वाले थके हुए युग में बाइबल आधारित विश्राम की पुनः खोज करना ।.....	4
भाग I: बाइबल आधारित विश्राम क्या है?.....	7
भाग II: वह परमेश्वर जो विश्राम करता है—सृष्टि में निहित विश्राम.....	12
भाग III: विश्राम की आज्ञा—चौथी आज्ञा.....	18
भाग IV: भरोसे के रूप में विश्राम.....	22
भाग V: आनन्द के रूप में विश्राम.....	26
भाग VI: विश्राम एवं कार्य.....	29
भाग VII: विश्राम की लय.....	33
भाग VII: अनन्त विश्राम.....	39
निष्कर्ष: बिना दोष के विश्राम.....	42



परिचय: “व्यस्त” कहे जाने वाले थके हुए युग में बाइबल आधारित विश्राम की पुनः खोज करना ।

“व्यस्त” आप कैसे हैं? इस प्रश्न के उत्तर में यह कितनी बार आपका उत्तर रहा है? मुझे पूरा विश्वास है, जितनी बार आप चाहते हैं उससे कहीं अधिक ।

सच तो यह है—लगातार काम-काज, डिजिटल भटकावों और कभी समाप्त न होने वाली कार्यों की सूची के इस युग में, सच्चे विश्राम का विचार कुछ अजीब सा यहाँ तक कि गैर-जिम्मेदाराना भी लग सकता है। अभी जब मैं यह लिख रहा हूँ, तो मुझे कल के अधूरे कामों और आने वाले दिन की कई जिम्मेदारियाँ स्मरण हैं। अधिकाँश लोगों को लगता है कि हमेशा कुछ-न-कुछ करने के लिए होता है, क्योंकि जिम्मेदार वयस्कों के लिए वास्तव में ऐसा होता

मैदानी मार्गदर्शिका

भी है। यह वास्तविकता हमें यह विश्वास दिला सकती है कि विश्राम करना समय का दुरुपयोग है, या यहाँ तक कि समय को नष्ट करना है।

परन्तु तब क्या होगा, यदि विश्राम ही वह हो जो हमें वह सब कुछ पूरा करने में सहायता करता है, जिसकी परमेश्वर हमसे अपेक्षा करता है? बुद्धिमान चार्ल्स स्पर्जन ने एक बार कहा था कि, “विश्राम करने का समय नष्ट किया गया समय नहीं है। नई सामर्थ्य जुटाना समझदारी है।” दूसरे शब्दों में, स्पर्जन के अनुसार, विश्राम वह सामर्थ्य प्रदान करता है जो कठिन परिश्रम करने और उत्तम रीति से कार्य करने के लिए आवश्यक है; यह हमें उन वस्तुओं को पाने में सहायता करता है जिन्हें हम पसन्द करते हैं, उन लोगों के समान बनने में सहायता करता है जैसा हम बनना चाहते हैं, साथ ही उन कार्यों को पूरा करने में भी सहायता करता है जिनके लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है।

मैं स्पर्जन से सहमत हूँ और विश्राम के सम्बन्ध में मैंने अपने लिए एक सूत्रवाक्य बनाया है: हम ऐसे कार्य करते हैं जो हमें करने ही हैं, ताकि हम वे कार्य भी कर सकें जिन्हें हम करना चाहते हैं, और यह सब हम आनन्द के साथ करते हैं। मैं विश्राम को “करना ही है” की श्रेणी में रखता हूँ, क्योंकि परमेश्वर हमें बताता है कि हमें विश्राम करना चाहिए। रोचक बात यह है कि विश्राम एक आज्ञा भी है और एक वरदान भी। और यदि ऐसा है, तो हमें इसे आनन्द के साथ ग्रहण करना चाहिए।

परन्तु इससे पहले कि हम आनन्द के साथ भली प्रकार से विश्राम करना सीखें, हमें देखना होगा कि बाइबल विश्राम के विषय में क्या कहती है। यह जानकर आपको आश्चर्य हो सकता है कि बाइबल में विश्राम कोई बाद में सोची गई बात या मनुष्य की दुर्बलता के कारण दी गई छूट नहीं है। वरन् विश्राम मसीही जीवन का एक समृद्ध और आवश्यक अंग है। यह सृष्टि की व्यवस्था में बुना हुआ है और मसीह के छुटकारे के कार्य में पूरा होता है। पवित्रशास्त्र के अनुसार विश्राम एक वरदान भी है और एक आज्ञा भी, एक आत्मिक अनुशासन भी है और हमारी अनन्त आशा का अनुभव भी है।

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

यदि हमें थकावट भरे इस युग में सच्चा विश्राम फिर से पाना है, तो हमें वहीं से आरम्भ करना होगा जहाँ से परमेश्वर आरम्भ करता है—अर्थात् हमें मानवीय उपायों या सांस्कृतिक समाधानों से नहीं, वरन् उसके वचन से आरम्भ करना होगा। पवित्रशास्त्र इस समझ की नींव रखता है कि विश्राम क्यों महत्त्वपूर्ण है और यह सृष्टि के ताने-बाने में किस प्रकार से बुना हुआ है।

1

बाइबल आधारित विश्राम क्या है?

“सचमुच मैं चुपचाप होकर परमेश्वर की ओर मन लगाए हूँ मेरा उद्धार उसी से होता है। सचमुच वही, मेरी चट्टान और मेरा उद्धार है, वह मेरा गढ़ है मैं अधिक न डिगूँगा।”

— भजन संहिता 62:1-2

“जो आत्मा मसीह पर भरोसा रखती है, वह उसी में अपने लिए विश्राम पाएगी।” ~ रिचर्ड सिम्स

जब आप 'विश्राम' शब्द सुनते हैं, तो आपके मन में क्या आता है? कुछ लोगों के लिए, इसका अर्थ देर तक सोना, कार्य से साप्ताहिक अवकाश, या बच्चों से दूर रहकर कुछ समय बिताना होता है। कुछ लोगों के लिए, यह एक लम्बा अवकाश हो सकता है, या फिर किसी व्यस्त दिन के बीच एक शान्त समय, जिसमें आप कोई अच्छी पुस्तक पढ़ रहे हों या अपना मन पसन्द कार्यक्रम देख रहे हों। हालाँकि यह जानकर आपको आश्चर्य हो सकता है कि विश्राम की बाइबल आधारित धारणा वह केवल थोड़ा रुकने या आराम करने से कहीं अधिक गहरी और व्यापक है।

इतिहास भर के ईश्वर विज्ञानियों और मसीहियों ने इस शब्द पर गम्भीरता से विचार किया है, क्योंकि पवित्रशास्त्र में सन्दर्भ के अनुसार विश्राम के भिन्न-भिन्न अर्थ हैं। बाइबल सोसाइटी

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

ऑफ़ इंडिया (बी.एस.आई.) की हिन्दी बाइबल में शब्द विश्राम 300 से भी अधिक बार आया है, परन्तु यह कई ऐसे अलग-अलग छोटे-छोटे अर्थों को समेटे हुए है जो हमारी समझ को और भी अधिक समृद्ध बनाते हैं।

पवित्रशास्त्र में विश्राम का बहुआयामी अर्थ

बाइबल आधारित विश्राम में निम्न बातें सम्मिलित हैं:

- **शारीरिक विश्राम**—शारीरिक परिश्रम न करना, ठीक वैसे ही जैसे सब्ब के दिन कार्य से विश्राम किया जाता है (निर्गमन 20:8-11)।
- **आत्मिक विश्राम**—वह शान्ति और भरोसा जो परमेश्वर पर विश्वास करने से मिलता है (भजन संहिता 62:1; मत्ती 11:28-30)।
- **शत्रुओं से विश्राम**—बाहरी संकट या उत्पीड़न से राहत (भजन संहिता 4:8; 2 शमूएल 7:1)।
- **अनन्त विश्राम**—परमेश्वर के अनन्त राज्य में अन्तिम विश्राम और शान्ति (इब्रानियों 4:9-11; प्रकाशितवाक्य 14:13)।

इस प्रकार, बाइबल आधारित विश्राम कोई एक-आयामी धारणा नहीं है, वरन् एक समृद्ध और बहु-स्तरीय वास्तविकता है, जो भौतिक, आत्मिक और अनन्त, इन तीनों ही क्षेत्रों में व्यापक है।

बाइबल आधारित विश्राम की व्यावहारिक परिभाषा

विश्राम की गहराई को समझने के लिए, मैं एक परिभाषा प्रस्तुत करने का प्रयास कर रहा हूँ:

परमेश्वर के द्वारा दिया गया वह वरदान, जिसमें हम अपने सामान्य परिश्रम से विराम लेकर परमेश्वर की वर्तमान आशीषों में आनन्दित होते हैं, और मसीह के द्वारा सुनिश्चित किए गए अपने अनन्त विश्राम का आनन्द के साथ प्रतीक्षा करते हैं।

मैदानी मार्गदर्शिका

यह परिभाषा कई महत्वपूर्ण सच्चाइयों को उजागर करती है:

- **वरदान:** विश्राम ऐसी वस्तु नहीं है जिसे हम कमाते हैं, वरन् यह परमेश्वर के अनुग्रह के लाभ के रूप में प्राप्त होता है।
- **सामान्य परिश्रम से विराम:** इसमें हमारे दैनिक कार्यों को स्वेच्छासे रोकना सम्मिलित होता है।
- **परमेश्वर की आशीषों में आनन्दित होना:** सच्चा विश्राम केवल निष्क्रियता नहीं है, वरन् परमेश्वर के उत्तम वरदानों के साथ आनन्दपूर्ण सहभागिता है।
- **अनन्त प्रतीक्षा:** इस जीवन में हमारा विश्राम उस सिद्ध विश्राम की ओर संकेत करता है, जो हमें अनन्तकाल में प्राप्त होगा।

विश्राम: वरदान एवं आज्ञा

बाइबल आधारित विश्राम एक गहरा और विरोधाभासी विचार प्रतीत होता है: यह एक ओर परमेश्वर की अनन्त दया के द्वारा दिया गया अत्यंत अनुग्रहपूर्ण वरदान है, और साथ ही दूसरी ओर एक पवित्र और पावन आज्ञा भी है, जो विश्वासियों को रूककर स्वयं को नया करने के लिए बुलाती है। विश्राम कोई वैकल्पिक विलासिता नहीं है, परन्तु परमेश्वर की दिव्य योजना का अनिवार्य और स्वेच्छा से रखा गया एक हिस्सा है, जो उसके लोगों के लिए है; यह आत्मिक भरपूरी और भलाई करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करता है।

विश्राम एक वरदान के रूप में हमें यह स्मरण कराता है कि यह परमेश्वर के स्वभाव और उसकी वाचा में की गई विश्वासयोग्यता से आता है। वह थके-माँदे लोगों को विश्राम देता है (मत्ती 11:28) विश्राम एक आज्ञा के रूप में हमें यह स्मरण दिलाता है कि यह एक नैतिक कर्तव्य है जो परमेश्वर पर हमारे भरोसे और उसकी व्यवस्था के प्रति आज्ञाकारिता को दर्शाता है (निर्गमन 20:8-11)।

यह दोहरा स्वरूप इस बात का संकेत है कि विश्राम विश्वास के द्वारा प्राप्त किया जाता है, क्योंकि यह एक वरदान तथा आज्ञाकारिता के रूप में मिलता है, और सक्रिय रूप से इसे

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

अभ्यास में लाया जाता है। दूसरे शब्दों में, यह इस बात का संतुलन दर्शाता है कि सच्चे विश्राम का अनुभव करने के लिए विश्वास करना और कुछ निश्चित सिद्धान्तों या आज्ञाओं का पालन करना दोनों आवश्यक हैं।

विश्राम एवं सम्पूर्ण व्यक्ति

हम सभी ने यह कहावत सुनी है कि “आप वही होते हैं जो आप खाते हैं,” और अधिकाँश यह कहावत सही भी है। जो हम खाते हैं वह हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। लेकिन विश्राम के विषय में क्या कहा जाए? क्या इसका भी वही प्रभाव होता है? बाइबल यह प्रकट करती है कि विश्राम भी सम्पूर्ण होता है, जिसमें सम्पूर्ण व्यक्ति—अर्थात् शरीर, मन और आत्मा सम्मिलित होते हैं। शरीर को अपनी सामर्थ्य फिर से पाने के लिए शारीरिक विश्राम की आवश्यकता होती है, जबकि मन को चिन्तित विचारों और चिन्ताओं से विश्राम की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर, आत्मा परमेश्वर के निकट आने में विश्राम पाती है, जहाँ वह दोष और संघर्ष से स्वतंत्र हो जाती है। जब एक भाग की उपेक्षा की जाती है, तो अन्य भाग भी प्रभावित होते हैं। उदाहरण के लिए, आत्मिक अशान्ति अधिकतर शारीरिक थकान या मानसिक चिन्ता के रूप में प्रकट हो सकती है, जो हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व के आपसी जुड़ाव और सम्पूर्ण विश्राम की आवश्यकता को दर्शाती है।

लेकिन हमें विश्राम को उचित समझ के साथ सीखना चाहिए और उसे वास्तव में उस वरदान के रूप में देखना चाहिए जो वह है, क्योंकि बाइबल आधारित विश्राम आनन्द, आराधना और आत्मिक ताजगी से भरा होता है। यह केवल निष्क्रियता नहीं, वरन् परमेश्वर की भलाई में सक्रिय आनन्द है। इसका अर्थ यह है कि जब हम एक रात घर में रहते हैं, एक दिन अवकाश लेते हैं, या अवकाश लेकर चले जाते हैं, जो कि सभी अच्छी बातें हैं, लेकिन तब हम केवल शारीरिक या मानसिक अर्थ में ही विश्राम कर रहे होते हैं। पूर्ण रूप से विश्राम करने के लिए हमें केवल शारीरिक और मानसिक विश्राम का ही नहीं, परन्तु आत्मिक विश्राम का भी अनुसरण करना चाहिए।

मैदानी मार्गदर्शिका

मैं अधिकांश स्वयं को उस समय बेचैन और असहज पाता हूँ विशेषकर तब जब मैं विश्राम के अपने ही विचारों पर ध्यान केंद्रित करता हूँ या जब संसार की उन बातों से प्रभावित होता हूँ जो यह बताती हैं कि मेरी गहरी आवश्यकताओं को वास्तव में कौन संतुष्ट करेगा। ऐसे समय में मुझे बार-बार यह स्मरण होता रहता है कि परमेश्वर के मार्ग सही, उचित और अंततः मेरी भलाई तथा उन्नति के लिए उत्तम हैं। यह स्मरण मुझे अपने विचारों को पुनः सही दिशा में लाने और उसकी योजना पर भरोसा करके शान्ति पाने में सहायता करता है। तब मैं वास्तविक बाइबल आधारित विश्राम का अनुभव करता हूँ, और मैं उसके लिए सदैव आभारी रहता हूँ।

मनन के लिए प्रश्न:

1. आप अपने जीवन में “विश्राम” को कैसे परिभाषित करते हैं? इसकी तुलना बाइबल आधारित परिभाषा से कैसे की जा सकती है?
2. आपने विश्राम के बारे में कौन-कौन सी सामान्य सांस्कृतिक गलतफहमियों पर ध्यान दिया है?
3. उस समय के बारे में विचार करें जब आपने सच्चे विश्राम का अनुभव किया था—उसमें और सामान्य आराम में क्या अन्तर था?

2

वह परमेश्वर जो विश्राम करता है — सृष्टि में निहित विश्राम

“और परमेश्वर ने अपना काम जिसे वह करता था सातवें दिन समाप्त किया, और उसने अपने किए हुए सारे काम से सातवें दिन विश्राम किया।”—उत्पत्ति 2:2

“परमेश्वर ने विश्राम इसलिए नहीं किया कि वह थक गया था, वरन् इसलिए किया कि उसने अपना कार्य पूरा कर लिया था; और वह चाहता है कि हम भी उसकी नकल करते हुए सब्ब का पालन करें।”—थॉमस वॉटसन

भाग 1 में हमने देखा कि विश्राम बहुआयामी है और अपने लोगों के लिए परमेश्वर की योजना के केंद्र में है। परन्तु विश्राम की कहानी हम से आरम्भ नहीं होती—वह स्वयं परमेश्वर से आरम्भ होती है। सम्पूर्ण सृष्टि को बोलने के द्वारा अस्तित्व में लाने के बाद, परमेश्वर ने विश्राम किया। यह कार्य केवल एक ठहराव या विराम से बढ़कर था। क्योंकि परमेश्वर सर्वशक्तिमान है और कभी थकता नहीं है, इसलिए उसका विश्राम करने का अर्थ अवश्य ही कुछ और ही होना चाहिए। उसने विश्राम इसलिए किया, ताकि वह यह घोषणा कर सके कि उसका

मैदानी मार्गदर्शिका

सृजनात्मक कार्य पूरा हो चुका है, तथा उसके स्वरूप को धारण किए हुए लोगों के लिए वह आदर्श ठहरे।

यह समझना कि परमेश्वर ने विश्राम किया, अत्यंत आधारभूत है, क्योंकि यह इस बात को आकार देता है कि हम अपने कार्य और विश्राम की लय के विषय में कैसे सोचते हैं। यदि परमेश्वर ने अपने विश्राम के द्वारा कहा है, तो हमें सुनना और उसका पालन करना चाहिए। परन्तु परमेश्वर ने आरम्भ में ही विश्राम क्यों किया?

परमेश्वर का विश्राम थकावट नहीं है

यह मान लेना आसान है कि परमेश्वर ने इसलिए विश्राम किया क्योंकि वह थक गया था, परन्तु पवित्रशास्त्र स्पष्ट करता है कि ऐसा नहीं है। “सुन, इस्राएल का रक्षक, न ऊँचेगा और न सोएगा” (भजन संहिता 121”4)। परमेश्वर थकता नहीं है। उसका विश्राम पुनःसामर्थ्य पाने के लिए नहीं, वरन् काम पूरा होने का सूचक था।

परमेश्वर का विश्राम कई सच्चाइयों की घोषणा करता है:

- **पूर्णता**—उसका रचने का कार्य समाप्त हो चुका था, और जो कुछ उसने बनाया था वह सब “बहुत अच्छा” था (उत्पत्ति 1:31)।
- **प्रभुता**—विश्राम करके उसने स्वयं समय की लय निर्धारित की, इस प्रकार उसने समस्त सृष्टि जिसमें परिश्रम और विश्राम दोनों सम्मिलित हैं, उस पर अपना अधिकार दिखाया।
- **आशीष**—उसने सातवें दिन को पवित्र ठहराया और उसे पवित्र बनाया (उत्पत्ति 2:3), यह सिखाते हुए कि विश्राम केवल व्यवहारिक ही नहीं, वरन् पवित्र भी है।

मनुष्य जाति के लिए आदर्श के रूप में विश्राम

क्योंकि हम परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए हैं (उत्पत्ति 1:27), इसलिए उस पर विश्राम करना हमारे लिए आदर्श है। उसकी योजना में मेल-मिलाप के साथ रहना यह है कि हम

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

परिश्रम की लय और नएपन को अपनाएँ। विश्राम को अनदेखा करना केवल निरबुद्धि ही नहीं, वरन् परमेश्वर का स्वरूप धारण करने के अर्थ का भी इन्कार करना है।

संसार में पाप के आने से पहले कार्य अच्छा, उद्देश्यपूर्ण और आनन्दमय था। परन्तु स्वर्गलोक में भी विश्राम उसी लय का एक हिस्सा था। यदि मनुष्यजाति को अद्वन्द्व की वाटिका में विश्राम की आवश्यकता थी, तो अब जब कार्य शाप के अधीन कठिन हो गया है, तो हमें इसकी कितनी अधिक आवश्यकता है (उत्पत्ति 3:17-19)?

इसलिए विश्राम से बचना नहीं है, परन्तु यह तो परमेश्वर की योजना में सहभागिता करना है। यह हमें उसकी भलाई का उत्सव मनाने, उसकी व्यवस्था पर भरोसा करने, और स्मरण रखने देता है कि हम रचना हैं, रचियता नहीं।

विश्राम का ईश्वर-विज्ञान सम्बन्धी महत्व

सृष्टि में विश्राम को स्थापित करने के पश्चात् परमेश्वर ने अनुग्रह के साथ अपनी व्यवस्था में इसकी पुष्टि की। जैसे बच्चों को कोई आज्ञा दिए जाने पर वे अपने माता-पिता से पूछते हैं, “क्यों?”, ठीक वैसे ही हम भी आश्चर्य कर सकते हैं कि परमेश्वर विश्राम पर इतना अधिक जोर क्यों देता है। यद्यपि वह हमें कोई स्पष्टीकरण देने के लिए बाध्य नहीं है, फिर भी पवित्रशास्त्र हमें उसकी योजना की सुन्दरता और बुद्धि की झलक दिखता है।

भरोसे के चिन्ह के रूप में विश्राम

विश्राम भरोसे का एक गहरा कार्य है। विश्राम करके हम स्वीकार करते हैं कि संसार को परमेश्वर सम्भाले हुए है, हम नहीं। हमारा मूल्य और सुरक्षा निरन्तर प्रयास करने से नहीं, वरन् उसकी विश्वासयोग्य देखभाल से होता है। इस्राएल को जंगल में इसका स्मरण कराया गया, जब सब्ब के दिन मन्ना इकट्ठा नहीं किया जा सकता था, क्योंकि स्वयं परमेश्वर उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति करता था (निर्गमन 16:23-30)। विश्राम करने का अर्थ भजनकार के साथ यह कहना है कि, “तुम जो सवेरे उठते और देर करके विश्राम करते और

मैदानी मार्गदर्शिका

कठोर परिश्रम की रोटी खाते हो, यह सब तुम्हारे लिये व्यर्थ ही है; क्योंकि वह अपने प्रियों को यों ही नींद प्रदान करता है” (भजन संहिता 127:2)।

इस सम्बन्ध में इस प्रकार से सोचिए: क्या होगा यदि आप पूरे दिन अपना इनबॉक्स खोले बिना छोड़ देने का निर्णय ले लें? ईमेल तो वहीं रहेंगे, पर उस कार्य के द्वारा आप यह कह रहे होंगे, “हे परमेश्वर, मैं विश्वास करता हूँ कि सब कुछ तेरे नियंत्रण में है, मेरे नहीं।” विश्राम हमें स्मरण दिलाता है कि शान्ति और प्रावधान उसी के हाथ से आते हैं, हमारी उत्पादकता से नहीं।

आराधना के चिन्ह के रूप में विश्राम

विश्राम आराधना के चिन्ह के रूप में भी कार्य करता है। अलग से समय निकालकर हम यह घोषणा करते हैं कि हमारे दिन उसी के हैं। विश्राम केवल थकान से उबरना नहीं है—वरन् यह तो आदर है। आराधना में हम अपने परिश्रम से अलग होकर परमेश्वर की भलाई में आनन्दित होते हैं और उसे महिमा देते हैं। “यहोवा का धन्यवाद करना भला है, और यह भी, कि हे परमप्रधान, तेरे नाम की स्तुति के गीत गाए जाएँ” (भजन संहिता 92:1) एकदम उचित रीति से भजन संहिता 92 का शीर्षक “सब्त के दिन के लिए गीत” है।

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आपका उत्तम कार्य भी आपको और अधिक की चाह में डाल देता है? आराधनापूर्ण विश्राम उस लालसा को एक नई दिशा देता है, और उसे स्वयं परमेश्वर से भर देता है। जैसा कि रोमियों 14:8 हमें स्मरण दिलाता है, “क्योंकि यदि हम जीवित हैं, तो प्रभु के लिये जीवित हैं; और यदि मरते हैं, तो प्रभु के लिये मरते हैं; फिर हम जीएँ या मरें, हम प्रभु ही के हैं।”

छुटकारे के चिन्ह के रूप में विश्राम

विश्राम हमें छुटकारे की ओर संकेत देता है। सब्त का विश्राम उस बड़े विश्राम की पूर्व छाया था, जो मसीह के क्रूस पर पूरे किए गए कार्य और उसके विजयी पुनरुत्थान में मिलता है। इब्रानियों 4:9-10 सिखाता है, “इसलिए जान लो कि परमेश्वर के लोगों के लिये सब्त का

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

विश्राम शेष है। क्योंकि जिस ने उसके विश्राम में प्रवेश किया है, उसने भी परमेश्वर के समान अपने कार्यों को पूरा करके विश्राम किया है।” हर बार जब हम परमेश्वर की आज्ञा का पालन करते हुए विश्राम करते हैं, तो हम यह घोषणा करते हैं कि यीशु ने हमारी आत्माओं के लिए परम विश्राम—परमेश्वर के साथ शान्ति और अनन्त जीवन की आशा—सुनिश्चित कर दी है।

विश्राम और हमारी दुर्बलता

हमारी दुर्बलता भी इसी सत्य का प्रचार करती है कि परमेश्वर थकता नहीं है, परन्तु नींद और विश्राम के बिना हम शीघ्र ही थक जाते हैं। प्रत्येक उबासी और थकावट भरी आह एक छिपा हुआ उपदेश है जो हमें स्मरण दिलाता है कि हम परमेश्वर नहीं हैं। भजन संहिता 121:4 हमें बताता है, “सुन, इस्राएल का रक्षक, न ऊँचेगा और न सोएगा।” विश्राम का विरोध करना ऐसा जीना है मानो हम ही प्रभुता कर रहे हों; और विश्राम को ग्रहण करना उस पर अपनी निर्भरता को स्वीकार करना है।

विश्राम की उपेक्षा करने के परिणाम थकान, चिन्ता और आत्मिक सूखेपन की ओर ले जाता है। हमारी संस्कृति के द्वारा उत्पादकता की अत्यधिक प्रशंसा करने में यह प्रलोभन होता है कि हम ऐसे जिएँ मानो विश्राम वैकल्पिक हो। परन्तु पवित्रशास्त्र हमें इसके विपरीत चेतावनी देता है। जब हम परमेश्वर की लय की उपेक्षा करते हैं, तो हम शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से बिखर जाते हैं।

इसलिए, विश्राम करने की बुलाहट कोई सुझाव नहीं, वरन् एक आवश्यकता है। यह हमारी उन्नति के लिए परमेश्वर की प्रेमपूर्ण बुद्धि है।

मनन के लिए प्रश्न:

1. आपको ऐसा क्यों लगता है कि यदि परमेश्वर कभी थकता नहीं है, तो उसने सृष्टि रचने के बाद विश्राम क्यों किया?

मैदानी मार्गदर्शिका

2. विश्राम को सृष्टि में निहित मानने की समझ, सब्ब के प्रति आपके दृष्टिकोण को किस प्रकार बदल देती है?
3. आप अपने साप्ताहिक कार्यक्रम को उस कार्य और विश्राम की लय के साथ, जिसे परमेश्वर ने स्थापित किया है, व्यावहारिक रूप से कैसे तालमेल बिठा सकते हैं?

3

विश्राम की आज्ञा—चौथी आज्ञा

“तू विश्राम दिन को पवित्र मानने के लिये स्मरण रखना।”—निर्गमन 20:8

“सब्त् स्वर्ग की एक अत्यंत बुद्धिमान व्यवस्था है, जो हमारे आत्मिक लाभ के लिए ठहराई गई है; यह ऐसा दिन है जिसमें परमेश्वर के लोग विशेष रूप से उसके साथ संगति कर सकते हैं, और अनन्त विश्राम के लिए तैयार हो सकते हैं।”—थॉमस बॉस्टन

यदि परमेश्वर, जो कभी थकता नहीं है, उसने कार्य और विश्राम का एक नमूना स्थापित किया है, तो जो उसकी सृष्टि के प्राणी हैं उन्हें इसकी कितनी अधिक आवश्यकता होगी? सृष्टि में परमेश्वर का विश्राम न केवल उसकी प्रभुता को प्रकट करता है, वरन् उसके लोगों के लिए एक नमूना भी बनता है। जो बात एक दिव्य उदाहरण के रूप में आरम्भ होती है, वह शीघ्र ही एक दिव्य आज्ञा में बदल जाती है। सीनै पर्वत पर वही परमेश्वर जिसने सातवें दिन विश्राम किया था, अपनी वाचा से बंधे हुए लोगों को भी वैसा ही करने की आज्ञा देता है—एक बोझ के रूप में नहीं, वरन् एक आशीष के रूप में देता है, जो उन्हें उसकी उपस्थिति और प्रावधान में स्थिर करता है।

विश्राम: वरदान एवं आज्ञा

सृष्टि के आरम्भ से ही परमेश्वर ने कार्य और विश्राम का एक क्रम स्थापित किया। व्यवस्था में उसने उसी क्रम को औपचारिक रूप दिया। चौथी आज्ञा परमेश्वर के लोगों को यह निर्देश देती है कि वे “सब्त के दिन को स्मरण रखें और उसे पवित्र मानें।” यह किसी कठोर नियम का बोझ नहीं था, परन्तु परमेश्वर की ओर से अनुग्रह के साथ दी गई व्यवस्था थी। परमेश्वर ने अपने लोगों को बुलाया कि वे सात दिनों में से एक दिन को अलग रखें, ताकि वे अपने सामान्य कामकाज से विश्राम करें, आराधना के लिए एकत्रित हों, और उसमें आनन्दित हों। ऐसा करके सब्त का विश्राम केवल थकान दूर करना नहीं था—वरन् यह स्मरण दिलाने के लिए पुनः दिशा-निर्धारण था कि जीवन स्वयं परमेश्वर की उपस्थिति और उसकी प्रतिज्ञाओं पर केंद्रित है।

सृष्टि और छुटकारे पर आधारित

सब्त की आज्ञा यह दिखाती है कि विश्राम कोई सांस्कृतिक परम्परा नहीं, वरन् परमेश्वर की बनाई हुई दिव्य व्यवस्था है। यह स्वयं सृष्टि में निहित है: “क्योंकि छः दिन में यहोवा ने आकाश और पृथ्वी को ... बनाया, और सातवें दिन विश्राम किया” (निर्गमन 20:11)। यह छुटकारे से भी जुड़ा हुआ है: “और इस बात को स्मरण रखना कि मिस्र देश में तू आप दास था, और वहाँ से तेरा परमेश्वर यहोवा तुझे बलवन्त हाथ और बढ़ाई हुई भुजा के द्वारा निकाल लाया...” (व्यवस्थाविवरण 5:15)। ये आधार हमें यह स्मरण कराते हैं कि हम विश्राम इसलिए करते हैं क्योंकि परमेश्वर ने भी विश्राम किया था, और हम इसलिए विश्राम करते हैं क्योंकि परमेश्वर छुटकारा देता है।

एक समर्पित किसान की कल्पना कीजिए, जो बिना किसी विश्राम के प्रतिदिन अपने खेतों में लगातार कठिन परिश्रम करता है। आरम्भ में ऐसा कठोर प्रयास एक भरोसेमंद और स्थिर फसल देता है, जिससे वह स्वयं का और दूसरों का भरण-पोषण कर सकता है। हालाँकि, समय के साथ यह निरन्तर दबाव अपना प्रभाव दिखाना शुरू कर देता है। मिट्टी अपने पोषक

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्त को अपनाना

तत्वों से धीरे-धीरे खाली होने लगती है, फसलें कमजोर पड़ने लगती हैं, और उपजाऊ भूमि अपनी जीवन शक्ति खो देती है। यह धीरे-धीरे होने वाली गिरावट हमारी आत्माओं के लिए एक शक्तिशाली रूपक के रूप में कार्य करती है, जिस प्रकार भूमि बिना विश्राम के लगातार किए गए परिश्रम को सहन नहीं कर सकती, उसी प्रकार हम भी स्वेच्छा से विश्राम किए बिना थक जाते हैं और कमजोर हो जाते हैं। परमेश्वर ने अपनी बुद्धि से एक दिव्य लय स्थापित की—जिसमें रुकना और विश्राम करना सम्मिलित है—जो उसके लोगों को पुनः स्थापित करने का कार्य करती है। यह विश्राम की लय केवल एक सुझाव नहीं है, वरन् जीवन, स्वास्थ्य और जीवन के सामर्थ्य को बनाए रखने का एक अनिवार्य हिस्सा है, जो हमारे कल्याण और आत्मिक नवीनीकरण के लिए उसकी सिद्ध योजना को दर्शाती है।

प्रभु का दिन और नई सृष्टि

पुराने नियम में सब्त सातवें दिन में मनाया जाता था। लेकिन मसीह के पुनरुत्थान के बाद, परमेश्वर के लोग पहले दिन—अर्थात् प्रभु के दिन पर एकत्रित होने लगे। यह कोई मनमाना परिवर्तन नहीं था, परन्तु सुसमाचार का उत्सव था। पुनरुत्थान ने नई सृष्टि के उदय का संकेत दिया, और कलीसिया ने रविवार को सब्त की समाप्ति नहीं, वरन् उसके पूरे होने के रूप में स्वीकार किया। कट्टर नैतिकतावादी लोगों ने इसे “आत्मा का बाज़ार दिवस” कहा, अर्थात् एक ऐसा दिन, जब लोग मसीह के पास आते थे और तरोताज़ा होते थे। इस लय की उपेक्षा करना केवल आराधना को छोड़ देना ही नहीं है; वरन् यह आत्मा को परमेश्वर के द्वारा निर्धारित ताज़गी से वंचित रखना है।

इस दिन को पवित्र रखने का क्या अर्थ है

“सब्त को स्मरण रखना” केवल शारीरिक परिश्रम से दूर रहने से कहीं बढ़कर है। किसी वस्तु को पवित्र करना अर्थात् उसे परमेश्वर के लिए अलग कर देना है। इस दिन सामान्य कार्यों का स्थान असाधारण भक्ति ले लेती है। यह आराधना, प्रार्थना, पवित्रशास्त्र पर मनन, संगति और दया करने का दिन है। यशायाह 58:13-14 कहता है कि जब हम अपनी ही इच्छाओं

मैदानी मार्गदर्शिका

से मुँह मोड़ लेते हैं और सब्त को आनन्द का दिन मानते हैं, तो परमेश्वर स्वयं हमारा आनन्द बन जाता है।

यदि आप रविवार को केवल एक और साप्ताहिक अवकाश का दिन न मानते हुए, स्वयं परमेश्वर के साथ बिताया जाने वाला साप्ताहिक अवकाश मानें तो क्या होगा? इस बात पर ध्यान देने के बजाय कि आप क्या नहीं कर सकते, यह विचार करें कि आप क्या कर सकते हैं, अपने बोझ उतार दें, जीवन की भाग-दौड़ से बाहर निकलें, और अपने उद्धारकर्ता की उपस्थिति में अपनी आत्मा के लिए विश्राम पाएँ।

बाधाएँ और अवसर

इस दिन को पवित्र न बनाए रखना किसी चुनौती से कम नहीं है। यह हमारी संस्कृति व्यस्तता को महत्व देती है, तकनीकी निरन्तर हमारा ध्यान खींचती है, और हमारा स्वयं का हृदय परमेश्वर की योजना का विरोध करता है। परन्तु ये चुनौतियाँ सब्त को कम नहीं, वरन् और भी अधिक आवश्यक बना देती हैं। इस दिन को मानने के लिए विचार करने का प्रयास करना आवश्यक है: अर्थात् पहले से योजना बनाना, सामूहिक आराधना को प्राथमिकता देना, ध्यान भटकाने वाली बातों से बचना, और दयावन्त कार्यों में आनन्द लेना। जब हम ऐसा करते हैं, तब सब्त बोझ नहीं वरन् आशीष बन जाता है, और हमारे हृदयों को अनन्तकाल के लिए तैयार करता है।

मनन के लिए प्रश्न:

1. आप व्यक्तिगत रूप से सब्त या प्रभु के दिन का पालन किस प्रकार करते हैं? आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?
2. आप किन तरीकों से सब्त को एक वरदान और आज्ञा, दोनों रूपों में अपनी समझ को और गहरा कर सकते हैं?
3. प्रभु का दिन आपके और आपके परिवार के लिए और अधिक आनन्दमय और सार्थक अनुभव कैसे बन सकता है?

4

भरोसे के रूप में विश्राम

“लौट आने और शान्त रहने में तुम्हारा उद्धार है; शान्त रहते और भरोसा रखने में तुम्हारी वीरता है।”—यशायाह 30:15

“जब हम परमेश्वर को देख नहीं सकते, तब भी उस पर भरोसा रखना विश्वास का मूल सार है; और तूफान के बीच में भी उसी पर विश्राम पाना, विश्वास की जीत है।”—चार्ल्स स्पार्जन

यदि यह स्पष्ट है कि हमें विश्राम करने की आज्ञा दी गई है, लेकिन तब क्या होता है जब हमारा विश्राम करने का मन नहीं करता है? या तब क्या करें, जब दूसरी आवश्यक बातें हमारा ध्यान अपनी ओर खींचती हैं—जिससे इस आज्ञा को पूरा करना और भी अधिक कठिन हो जाता है? यहाँ भरोसा एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है—यह भरोसा कि विश्राम करने के लिए समय निकालना आवश्यक है, तब भी जब यह कठिन लगे या अन्य कार्यों की तुलना में कम आवश्यक प्रतीत हो।

परमेश्वर की प्रभुता में विश्राम

यदि लय हमें स्मरण कराती है कि विश्राम जीवन की व्यवस्था का भाग है, तो भरोसा हमें स्मरण कराता है कि विश्राम मन की दशा का भाग है। विश्राम केवल परिश्रम से रुक जाना नहीं है, वरन् यह परमेश्वर की प्रभुता के प्रति समर्पण है। यह स्वीकार करता है कि संसार हमारे कन्धों पर नहीं, वरन् उसके कन्धों पर टिका है। जब हम ठहर जाते हैं, तो हम अपना

नियंत्रण नहीं खो रहे होते हैं—परन्तु हम यह स्वीकार कर रहे होते हैं कि वह नियंत्रण तो आरम्भ से कभी भी हमारा था ही नहीं।

आत्मनिर्भरता का संघर्ष

हम विश्राम का विरोध क्यों करते हैं? अधिकतर इसलिए करते हैं क्योंकि हमें भय होता है कि यदि हम रुक गए, तो सब कुछ बिखर जाएगा। जब परमेश्वर ने इस्राएल से प्रतिदिन की पूर्ति की प्रतिज्ञा की, तब कुछ लोगों ने अविश्वास के कारण अधिक इकट्ठा किया—और वह उनके हाथों में ही सड़ गया (निर्गमन 16:20)। हम भी ठीक ऐसा ही करते हैं, जब हम अपने कार्य से बेचैनी के साथ चिपके रहते हैं, मानो परमेश्वर की प्रतिज्ञा पर्याप्त न हो।

क्या आप कभी रात भर जागते रहे हैं, और आपका मन “यदि ऐसा होता तो क्या होता” जैसे विचारों में दौड़ता रहा हो? तब क्या होगा यदि बिलों का भुगतान न हो पाए? क्या होगा यदि मैं कार्य करने में असफल हो जाऊँ? यदि मैं सब कुछ सम्भाल कर न रख सका तो क्या होगा? उन क्षणों में हमारी नींद की कमी हमारे भरोसे की कमी को प्रकट करती है। परन्तु भजन संहिता 127:2 हमें स्मरण दिलाता है, “वह अपने प्रियों को यों ही नींद प्रदान करता है।” विश्राम विश्वास का एक कार्य बन जाता है, जो यह घोषणा करता है: “हे प्रभु, तू जाग रहा है, इसलिए मुझे जागते रहने की आवश्यकता नहीं है।”

सक्रिय विश्वास के रूप में विश्राम

भरोसा साधारण विश्राम को आराधना में बदल देता है। इस्राएल के लोगों के लिए, सब्त का पालन करने का अर्थ था कि वे पूरे दिन के लिए खेतों में काम करना और पशुओं की देखभाल करना बन्द कर दें; और इस बात पर पूरा भरोसा रखें कि परमेश्वर उनकी आवश्यकताओं को पूरा करेगा। यह कार्य आलस्य का संकेत नहीं था; वरन् इस कार्य में प्रकट विश्वास का एक सामर्थी प्रदर्शन था। हमारे आधुनिक जीवन में भी विश्राम हमें निरन्तर बुलाता है कि हम अपने अधूरे कार्यों और निकट आती समय-सीमाओं को परमेश्वर के हाथों में सौंप दें। हम विश्राम इसलिए नहीं करते कि हमारा सम्पूर्ण कार्य पूरा हो चुका है, परन्तु इसलिए करते हैं

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

कि हम जानते हैं कि उसका कार्य पर्याप्त और पूर्ण है, तथा हम अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उस पर भरोसा कर सकते हैं।

आत्मा की शान्ति

आइए इस विचार को और गहराई से देखें कि बाइबल आधारित विश्राम केवल शारीरिक ही नहीं, वरन् आत्मिक भी है। यशायाह “शान्त रहने और भरोसे” की बात करता है—एक ऐसा शान्त हृदय, जो परमेश्वर की देखरेख में स्थिर रहता है। यीशु ने इसका नमूना गलील की झील पर दिखाया, जब प्रचण्ड आँधी चल रही थी और वह नाव में सो रहा था। ऐसी घड़ी में चेले घबरा रहे थे, परन्तु यीशु अपने पिता के हाथों में विश्राम कर रहा था। विश्राम करना भरोसा करना है और यह जानना है कि कोई भी तूफ़ान, चाहे वह कितना ही प्रचण्ड क्यों न हो, परमेश्वर के नियंत्रण से बाहर नहीं है।

गवाही के रूप में विश्राम

जब हम सचमुच परमेश्वर में विश्राम करते हैं, तो यह संसार को जीवन जीने के एक अलग तरीके के विषय में गहरा सन्देश देता है—एक ऐसा तरीका जो भरोसे और ईश्वरीय प्रावधान में निहित है। एक ऐसी संस्कृति में जो लगातार व्यस्तता, उपलब्धि और निरन्तर सक्रिय रहने की प्रशंसा करती है, हमारा चुना हुआ विश्राम एक सामर्थी गवाही बन जाता है; यह दर्शाता है कि हमारी मूल पहचान हमारे प्रदर्शन, उत्पादकता या बाहरी सफलता से नहीं, वरन् मसीह के साथ हमारे सम्बन्ध से परिभाषित होती है। परमेश्वर पर भरोसे और विश्राम के साथ निर्भरता से भरा जीवन, हमारे प्रतिदिन के जीवन जीने के तरीके को बदल देता है; और यह एक शान्त, लेकिन प्रभावशाली गवाही बन जाता है जो गम्भीरता से यह घोषणा करती है कि: “हमारा परमेश्वर पर्याप्त है।” अपने उद्देश्यपूर्ण विश्राम के द्वारा हम परमेश्वर की बहुतायत और उसकी भरपूर शान्ति को दर्शाते हैं, इस प्रकार हम आशा और एक ठोस स्मरण प्रदान करते हैं कि सच्ची तृप्ति और सुरक्षा केवल उसी से आती है।

जब विश्राम करना कठिन लगे, तब विचार करें कि कहीं इसके पीछे की गहरी समस्या यह तो नहीं कि हम भरोसा ही नहीं करते कि परमेश्वर वही है, जो वह अपने विषय में कहता है। हो सकता है कि आपकी बेचैनी के मूल में कुछ ऐसा हो जो कहता है कि, “मैं परमेश्वर पर पूरी रीति से भरोसा नहीं कर पा रहा हूँ।”

मनन के लिए प्रश्न:

1. कौन से भय या चिन्ताएँ आपको परमेश्वर की देखभाल में विश्राम करने का विरोध करने के लिए परीक्षा में डालती हैं?
2. विश्राम करने का अभ्यास आपके विश्वास को गहरा करने का माध्यम कैसे बन सकता है?
3. आपके विश्राम की लय (जीवन शैली) उन लोगों के लिए एक गवाही कैसे बन सकती है, जो अभी तक मसीह को नहीं जानते हैं?

5

आनन्द के रूप में विश्राम

“यदि तू विश्रामदिन को अशुद्ध न करे अर्थात् मेरे उस पवित्र दिन में अपनी इच्छा पूरी करने का यत्न न करे, और विश्रामदिन को आनन्द का दिन और यहोवा का पवित्र किया हुआ दिन समझकर माने; यदि तू उसका सम्मान करके उस दिन अपने मार्ग पर न चले, अपनी इच्छा पूरी न करे, और अपनी ही बातें न बोले, तो तू यहोवा के कारण सुखी होगा, और मैं तुझे देश के ऊँचे स्थानों पर चलने दूँगा।”—यशायाह 58:13-14

“जब परमेश्वर किसी दिन को पवित्र ठहराता है, तो उसका अर्थ थकावट नहीं, वरन् ताज़गी है, बन्धन नहीं परन्तु आशीष है।”—रिचर्ड सिब्स

परमेश्वर पर भरोसा करके विश्राम करना सीखने के बाद, हम अब उस आनन्द को ढूँढते हैं जो ऐसे भरोसे से प्रवाहित होता है। सच्चा विश्राम केवल परिश्रम या चिन्ता का अभाव नहीं है—यह तो परमेश्वर में आनन्द की उपस्थिति है। सब्त का उद्देश्य कभी भी बोझ बनना नहीं, परन्तु आशीष बनना था। यशायाह 58 में, परमेश्वर अपने लोगों को सब्त के दिन को आनन्द का दिन मानने के लिए बुलाता है, और हमें स्मरण कराता है कि विश्राम एक ऐसा वरदान है जिसका उद्देश्य हमारे हृदय में उसके प्रति प्रेम को जगाना है।

उत्सव के रूप में विश्राम

मैं जिन लोगों को जानता हूँ, उनमें से लगभग हर कोई अच्छे उत्सव का आनन्द लेता है; यहाँ तक कि मेरे सबसे गम्भीर मित्र भी इसका आनन्द लेते हैं, भले थोड़े ही समय के लिए सही। विश्राम केवल परिश्रम से मिलने वाली राहत से कहीं बढ़कर है; यह परमेश्वर की भलाई और

मैदानी मार्गदर्शिका

अनुग्रह का बहुत बड़ा उत्सव है। इस्राएल के सब्ब और पर्व उत्साह से भरे हुए होते थे, जो आराधना, आनन्दमय भोज और संगति से परिपूर्ण होते थे। ये नियमित समय परमेश्वर की सृष्टि और छुटकारे के महान कार्य का स्मरण दिलाते थे, और इससे लोगों के मन में गहरी कृतज्ञता और आदर के साथ भय की भावना उत्पन्न होती थी। इसी प्रकार, हमारा विश्राम हमारे हृदय को पुनः सही दिशा में ले जाने के लिए बनाया गया है, जो कृतज्ञता और परमेश्वर के अनुग्रह तथा उसकी प्रभुता के साथ एक गहरे सम्बन्ध को विकसित करता है।

क्या आप कभी इतनी व्यस्तता में उलझे हैं कि आप अपने सामने मौजूद आशीषों का आनन्द लेना भी भूल गए थे? हो सकता है कि आपने परिवार के लिए भोजन तैयार करने में बहुत अधिक परिश्रम किया हो परन्तु स्वयं उसका स्वाद भी ठीक से न लिया हो। विश्राम हमें धीमा होने और आनन्द लेने के लिए विवश करता है—न केवल भोजन का, वरन् हर अच्छे उवरदान देने वाले—अर्थात् स्वयं परमेश्वर का भी आनन्द लेने के लिए विवश करता है।

परमेश्वर की उपस्थिति हमारा आनन्द

सब्ब के आनन्द का सार केवल कार्य से विश्राम करना नहीं है, वरन् परमेश्वर के साथ एक गहरे निकट सम्बन्ध को विकसित करना है। उसमें सच्चा विश्राम करने का अर्थ उसकी उपस्थिति में आनन्द और भरपूरी को यह पहचानते हुए पाना है, कि ऐसी संगति केवल क्षणिक ताज़गी नहीं परन्तु अनन्त सन्तोष प्रदान करती है। दाऊद भी यही बात तब कहता है जब वह परमेश्वर से कहता है, “तू मुझे जीवन का रास्ता दिखाएगा; तेरे निकट आनन्द की भरपूरी है, तेरे दाहिने हाथ में सुख सर्वदा बना रहता है” (भज.16:11)।

जब हम स्वेच्छा से दैनिक जीवन की व्यस्तताओं और माँगों से दूर होते हैं, तब हम परमेश्वर के साथ गहराई से जुड़ने के लिए स्थान बनाते हैं, और उस आनन्द तथा प्रसन्नता की एक झलक पाते हैं जो अंततः हमें अनन्तकाल में प्राप्त होगी।

अभी एक अच्छा वरदान

यहीं और अभी ही विश्राम की सुन्दरता है। पवित्रशास्त्र में प्रस्तुत किया गया विश्राम उस अनन्त सब्त का पूर्वाभास है जो अभी आना शेष है। प्रत्येक प्रभु के दिन की आराधना सभा, पवित्रशास्त्र और प्रार्थना में बिताया गया प्रत्येक शान्त समय, और किसी अन्य मसीही जन के साथ संगति में साझा किया गया प्रत्येक भोजन, स्वर्ग का एक छोटा सा अनुभव है। हम केवल काम से ही नहीं, वरन् आनन्द में भी विश्राम करते हैं, और उस अनुभव का कुछ अंश पहले से ही पाते हैं, जो एक दिन पूर्ण रूप से हमारा होगा।

मुझे समुद्र तट पर जाना बहुत पसन्द है। मुझे मछली पकड़ना, तैरना, आराम करना और खाना-पीना अच्छा लगता है। मुझे अपने परिवार के साथ समुद्र तट पर समय बिताने से अधिक और कुछ भी पसन्द नहीं है। लेकिन यही बात सबसे महत्वपूर्ण है। यदि मैं अपने प्रियजनों के साथ न होता, तो समुद्र तट पर उतना आनन्द न आता। उनकी उपस्थिति उस स्थान को जिसे मैं पसन्द करता हूँ, ऐसा बदल देती है जिसे मैं सच में पसन्द करता हूँ। इसी प्रकार जब हम परमेश्वर की योजना के अनुसार विश्राम करते हैं, तो हम उसकी उपस्थिति का अनुभव अत्यंत गहन रूप से करते हैं; और यह उसकी उपस्थिति ही है जो विश्राम को आनन्दमय बना देती है।

मनन के लिए प्रश्न:

1. क्या आप विश्राम को एक बोज़ मानते हैं जिसे सहना पड़ता है, या एक आनन्द मानते हैं जिसे अपनाया जाना चाहिए?
2. कौन से अभ्यास आपको विश्राम के समय परमेश्वर की उपस्थिति में आनन्द अनुभव करने में सहायता करते हैं?
3. आप सब्त के विश्राम को प्रतिबन्ध के बजाय उत्सव के रूप में कैसे देख सकते हैं?

6

विश्राम एवं कार्य

“छः दिन तो तू परिश्रम करके अपना सब काम-काज करना; परन्तु सातवाँ दिन तेरे परमेश्वर यहोवा के लिये विश्राम दिन है।” —निर्गमन 20:9-10

“हर प्राणी परमेश्वर का सेवक है, और उसके पास ऐसा कार्य होता है जिसमें वह परमेश्वर की महिमा कर सके; कोई एक बुलाहट में, तो कोई दूसरी में।” —थॉमस मैन्टन

हमें आराम करने के लिए भी कहा जाता है, और काम करने के लिए भी कहा जाता है। परमेश्वर में विश्राम करने से मिलने वाला आनन्द और प्रसन्नता हमें कार्य करने के हमारे दायित्वों से दूर नहीं करता; वरन् यह तो हमें उन कार्यों के लिए और भी अधिक योग्य बनाता है। इस अर्थ में, कार्य और विश्राम शत्रु नहीं, परन्तु साथी हैं। परमेश्वर ने दोनों को अच्छे वरदान के रूप में दिया है: छः दिन परिश्रम के लिए और एक दिन सब्ब के लिए। ये दोनों मिलकर एक ऐसी लय बनाते हैं जिसका उद्देश्य परमेश्वर की महिमा करना है और हमारे हृदयों को मूर्तिपूजा से सुरक्षित रखना है।

कार्य की गरिमा

आरम्भ से ही, जैसा कि उत्पत्ति 1:28 में वर्णन किया गया है, परमेश्वर ने मनुष्य जाति को सार्थक और उद्देश्यपूर्ण कार्य सौंपा है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि कार्य स्वयं कोई शाप नहीं है; परन्तु पाप ही शाप और दुःख लेकर आता है। पतन से पहले कार्य परमेश्वर की ओर से एक वरदान था। जब हम अपने कार्य को ईमानदारी, कृतज्ञता और सच्चे हृदय से करते हैं, तो हमारा कार्य आराधना और भक्ति का रूप ले लेता है—चाहे हम अपने कार्यालय में कार्य

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्त को अपनाना

कर रहे हों, घर की जिम्मेदारियाँ निभा रहे हों, या कलीसिया में सेवा कर रहे हों—कार्य ही आराधना है। परन्तु यह पहचानना अत्यंत आवश्यक है कि उचित विश्राम और सब्त के बिना हमारा कार्य बिगड़ सकता है, क्योंकि कार्य को ही सर्वोच्च स्थान देना, निरन्तर कार्य में जुटे रहना या गहरी निराशा जैसी गलत प्रवृत्तियाँ उत्पन्न कर सकता है, जो उस उद्देश्य और आनन्द को नष्ट कर देता है जिसके लिए कार्य सौपा गया है।

विश्राम कामकाज के साथी के रूप में

विश्राम हमें स्मरण दिलाता है कि हमारा मूल्य हमारी उत्पादकता से नहीं, वरन् परमेश्वर के प्रेम से मिलता है। यह हमें दीन बनाए रखता है, हमारी सीमाओं को स्वीकार करवाता है और उसकी प्रभुता को ऊँचा उठाता है। विश्राम को अनदेखा करना अधिकांश अत्यधिक थकान की ओर ले जाता है, और विश्राम का दुरुपयोग करना आलस्य की ओर ले जाता है। परन्तु जब विश्राम को सही रीति से ग्रहण किया जाता है, तो वह हमें कार्य करने के लिए फिर से तैयार करता है, और कार्य विश्राम को अर्थपूर्ण बना देता है।

हम सब ने आनन्दमय संगीत सुना है, चाहे आप किसी भी शैली को पसन्द करते हों। परन्तु आपकी पसन्द चाहे जो भी हो, हम इस बात से सहमत हो सकते हैं कि वास्तव में आनन्दमय होने के लिए अच्छे संगीत में ताल और धुन का होना आवश्यक है। लेकिन तब क्या होगा यदि आपका जीवन एक ऐसा गीत हो जिसमें कोई ठहराव न हो? बिना ठहराव के संगीत, शीघ्र ही एक सुन्दर धुन से बदलकर एक परेशान करने वाले शोर में बदल जाता है। इसी प्रकार विश्राम के बिना कार्य अव्यवस्थित स्थिति उत्पन्न कर देता है। ठहराव धुन को सुन्दर बनाता है, और विश्राम हमारे कार्य को अधिक उत्पादक बनाता है।

कार्य और विश्राम आराधना के रूप में

कार्य और विश्राम दोनों, जब उचित रीति से व्यवस्थित होते हैं, तो वे तब परमेश्वर की महिमा करते हैं। कार्य परिश्रम, सेवा और भण्डारीपन के द्वारा उसकी महिमा करता है। विश्राम आज्ञापालन में कार्य करने से हटकर उसकी भलाई में आनन्दित होकर, और अनन्त विश्राम

की प्रतीक्षा करके उसका आदर करता है। दोनों मिलकर उस जीवन की गवाही देते हैं जो परमेश्वर की प्रभुता के अधीन जिया जाता है।

अपने परिश्रम के साथ परमेश्वर पर भरोसा रखना

अत्यधिक कार्य करना अधिकाँश भीतर छिपे हुए गहरे अविश्वास को उजागर कर देता है। अर्थात्, हम ऐसे जीने लगते हैं मानो कि हर परिणाम और उपलब्धि केवल हमारे ही प्रयासों और सामर्थ्य पर ही निर्भर हो। लेकिन सच्चाई तो यह है कि विश्राम केवल गतिविधियों से लिया गया एक विराम मात्र नहीं है, वरन् यह विश्वास का एक गहरा कार्य है—यह सार्वजनिक रूप से परमेश्वर की सम्भालने वाली सामर्थ्य की घोषणा करता है, और हमारे प्रयासों पर उसकी आशीष में हमारे भरोसे को व्यक्त करता है। विश्राम को चुनकर हम स्वेच्छा से आत्मनिर्भरता और स्वतंत्रता के झूठे भ्रम को छोड़ देते हैं, और इसके स्थान पर यह स्वीकार करते हैं कि सारा प्रावधान, सफलता और स्थिरता अंततः परमेश्वर से ही उत्पन्न होती है। समर्पण का यह कार्य परमेश्वर के अनुग्रह पर हमारी निर्भरता को दृढ़ करता है और हमारे जीवन को उसकी दिव्य प्रभुता के अनुरूप करता है।

मैंने पहले समुद्र तट पर परिवार के साथ बिताए जाने वाले समय के प्रति अपने प्रेम का उल्लेख किया था। जो बात मैंने नहीं कही, वह यह है कि समुद्र तट पर कुछ समय बिताने के बाद मुझे फिर से कार्य स्थल पर लौटने की इच्छा होने लगती है। उस भावना में कुछ ऐसा है जो संकेत देता है कि मैंने अच्छा विश्राम किया है और अब मैं अपने कार्य पर लौटने के लिए तैयार हूँ। जबकि अधिकाँश लोग प्रति वर्ष अवकाश लेते हैं ताकि वे विश्राम कर सकें और तरोताजा होकर कार्य पर लौट सकें, साथ ही यह भी आवश्यक है कि हम प्रतिदिन, प्रत्येक सप्ताह और प्रत्येक महीने विश्राम करने का एक नियमित क्रम बनाए रखें, ताकि हम उन सभी कार्यों के लिए तैयार रह सकें जो परमेश्वर हम से हमारे कार्य के द्वारा करवाना चाहता है।

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

मनन के लिए प्रश्न:

1. कार्य के प्रति आपका दृष्टिकोण किस प्रकार परमेश्वर की बुलाहट और उसकी महिमा को प्रकट करता है?
2. विश्राम आपके कार्य में आपकी कार्यक्षमता को किन तरीकों से बढ़ाता है?
3. आपके जीवन में कहाँ अत्यधिक काम करना परमेश्वर के प्रावधान पर भरोसे की कमी को प्रकट कर सकता है?

7

विश्राम की लय

“हमको अपने दिन गिनने की समझ दे कि हम बुद्धिमान हो जाएँ।”

— भजन संहिता 90:12

“सब्त वह स्वर्णिम कड़ी है जो एक सप्ताह के अन्त और दूसरे सप्ताह के आरम्भ को जोड़ती है, ताकि हमारा परिश्रम और हमारा विश्राम दोनों प्रभु के लिए पवित्र ठहरें।”

—सैमुएल रदरफोर्ड

विश्राम संयोगवश नहीं किया जाता है; यह तो स्वेच्छा से किया जाता है। परमेश्वर ने हमें यह अनुमान लगाने के लिए नहीं छोड़ा कि कब और कैसे विश्राम करें—उसने हमें ऐसी लय दी है जो हमारे दिनों, सप्ताहों और मौसम को आकार देती है। इन लयों का अभ्यास करके हम न केवल थकान से बचते हैं, वरन् एक ऐसे जीवन का भी विकास करते हैं जो परमेश्वर की उपस्थिति में आनन्दित होता है और उसकी रचना का सम्मान करता है।

दैनिक विश्राम: मसीह में बने रहना

हर दिन विश्राम की छोटी, लेकिन सार्थक लय का अभ्यास करने के अवसर प्रदान करता है। सुबह की प्रार्थना और पवित्रशास्त्र का पढ़ना हमें स्मरण दिलाते हैं कि हम दिन का आरम्भ अपनी सामर्थ्य से नहीं करते हैं। दिन भर में लिए गए छोटे-छोटे विराम—जैसे कि स्क्रीन से दूर रहना, प्रकृति के बीच टहलना, या दोपहर के भोजन के समय प्रार्थना करना, ये सभी हमारे हृदय को परमेश्वर की ओर पुनः व्यवस्थित करने का कार्य करते हैं।

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

संध्या का समय भी विश्राम करने का निमंत्रण देता है। सोने के लिए लेटना अपने आप में भरोसे का एक कार्य है, क्योंकि हम यह स्वीकार करते हैं कि जब हम सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं, तब भी परमेश्वर हमारी देखभाल कर रहा होता है। सोचिए कि कैसे यीशु स्वयं भीड़ से दूर जाकर प्रार्थना करता था और फिर से सामर्थ्य पाता था (मरकुस 1:35)। हमारा दैनिक विश्राम उसके नमूने को दर्शाता है।

परिवारों को भी दैनिक पारिवारिक आराधना के अभ्यासों में भाग लेना चाहिए। चाहे आप दो हों या बारह, परिवारों के लिए पवित्रशास्त्र को पढ़ने, उसकी संक्षिप्त व्याख्या करने, गीत गाने और प्रार्थना करने के लिए थोड़ा समय निकालना बहुत आवश्यक है, ताकि वे बाइबल आधारित विश्राम की उत्तम आदतें विकसित कर सकें।

साप्ताहिक विश्राम: प्रभु का दिन

अपने लोगों के लिए परमेश्वर की लय के केंद्र में 'प्रभु का दिन' है। सृष्टि से लेकर मसीह के पुनरुत्थान तक, छह दिन के परिश्रम और एक दिन के विश्राम का साप्ताहिक क्रम जीवन के ताने-बाने में बुना हुआ है।

रविवार की सुबह की आराधना केवल एक कर्तव्य नहीं, वरन् मसीही लोगों के विश्राम का शिखर है। कलीसिया के साथ एकत्र होना हमें स्मरण कराता है कि हम अपने प्रयासों से नहीं, परन्तु मसीह के पूर्ण किए गए कार्य से सम्भाले जाते हैं। जब हम गाते हैं, प्रार्थना करते हैं, और वचन के अधीन बैठते हैं, तो हम उस अनन्त विश्राम का कुछ अंश चख रहे होते हैं, जो स्वर्ग में उस समय हमारा होगा जब हम मसीह के साथ होंगे। यह साप्ताहिक स्मरण है कि हमारी पहचान इस बात में नहीं है कि हम क्या उत्पन्न करते हैं, वरन् इस बात में है कि हम किसके हैं।

व्यावहारिक रूप से, रविवार की तैयारी भी विश्राम का एक कार्य हो सकती है। शनिवार की शाम को हृदय को शान्त करने, व्याकुलताओं को सीमित करने और आराधना की तैयारी के लिए अलग रखना हमें प्रभु के दिन में आनन्द के साथ प्रवेश करने में योग्य बनाता है। परिवार

आने वाली आराधना सभा के लिए एक साथ मिलकर प्रार्थना कर सकते हैं, उपदेश वाले भाग पर चर्चा कर सकते हैं, या केवल जल्दी सो सकते हैं—ये छोटे-छोटे कार्य आराधना में बड़े फल उत्पन्न करते हैं।

मासिक विश्राम: नवीनीकरण और चिन्तन

दैनिक और साप्ताहिक अभ्यासों के अतिरिक्त, विश्राम के मासिक क्रम पर विचार करना भी बुद्धिमानी है। ये हर परिवार के लिए भिन्न-भिन्न हो सकते हैं, परन्तु इनमें अधिकांश सोच-समझकर किया गया चिन्तन, प्रार्थना में बिताया गया अधिक समय, या परिवार की कोई विशेष परम्परा सम्मिलित होती है।

उदाहरण के लिए, कुछ परिवार महीने में एक शनिवार को तकनीकी संसाधनों से दूर रहने का संकल्प लेते हैं—अर्थात् उस दिन वे उपकरणों को बन्द करके पवित्रशास्त्र पढ़ने, संगति करने और प्रकृति में समय बिताने का आनन्द लेते हैं। अन्य परिवार एक विस्तारित पारिवारिक आराधना के लिए रात का समय निर्धारित कर सकते हैं, जिसमें भजन गाना, प्रार्थना करना और परमेश्वर की विश्वासयोग्यता की गवाही साझा करना सम्मिलित होता है। ये अभ्यास हमें धीमा होने और हमारे जीवन में परमेश्वर के कार्य का व्यापक चिह्न को स्मरण रखने में सहायता करते हैं।

इसे एक आत्मिक रखरखाव समझें। जिस प्रकार नियमित रूप से तेल बदलने और नियमित रखरखाव से गाड़ी बेहतर चलती है, ठीक उसी प्रकार हमारी आत्मा भी तब फलती-फूलती है, जब हम उद्देश्य के साथ विश्राम और चिन्तन करने के लिए कुछ समय निकालते हुए रुक जाते हैं।

इनमें से प्रत्येक लय—दैनिक, साप्ताहिक और मासिक—एक बड़े उद्देश्य की सेवा करती है। वे हमें नएपन की सामर्थ्य और नई दृष्टि के साथ अपने कार्य की बुलाहट की ओर लौटने के लिए तैयार करते हैं। इन तरीकों का सम्मान करते हुए हम अपने जीवन को परमेश्वर की बुद्धि के अनुरूप ढालते हैं और संसार के उस निरन्तर होने वाले दबाव का विरोध करते हैं जो

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

हमें हमेशा व्यस्त रहने और लगातार उत्पादन करते रहने के लिए विवश करता है। इसके बजाय, हम उन लोगों के रूप में जीते हैं जो उस परमेश्वर पर भरोसा करते हैं जो न तो ऊँचता है और न ही सोता है।

हो सकता है कि अब तक आप बेचैनी का बोझ महसूस कर रहे होंगे। यहाँ तक कि जब हम कार्य और विश्राम के बीच सन्तुलन बनाने का प्रयास करते हैं, तब भी हम असफल हो जाते हैं। हमारी समय सारिणी पूरी रीति से व्यस्त हो जाती है, साथ ही हमारे हृदय थकान से भर जाते हैं, और हमारा विवेक हमें यह कहकर दोषी ठहराता है कि हम कभी भी पूरा नहीं कर पाएँगे। अब तक हमने जो भी देखा है, वह हमें यह स्मरण दिलाता है कि कार्य और विश्राम परमेश्वर के अधीन एक साथ जुड़े हुए हैं, फिर भी हम में से कौन है जिसने इस लय को वास्तव में पूरी रीति से निभाया है? मैं तो नहीं हूँ!

यही कारण है कि सुसमाचार इतनी तेजी से चमकता है: कि मसीह में हमें वह विश्राम मिलता है जिसका हमारा प्राण सदा से अभिलाषा करता रहता है। जो कुछ परमेश्वर ने सृष्टि में रचा है और व्यवस्था में आज्ञा दी है, वह यीशु मसीह में पूरा होता है। वह हमें आंशिक राहत नहीं, वरन् पूर्ण और स्थायी विश्राम देता है।

सुसमाचार विश्राम का स्वरूप

यीशु जो विश्राम देता है, वह केवल शारीरिक ताजगी नहीं है, वरन् गहरी आत्मिक शान्ति होती है। यह क्षमा करके दोषी ठहराए जाने की बेचैनी को दूर करता है। और पाप की टूटी हुए दशा के कारण हमें परमेश्वर के साथ मेल मिलाप कराकर चंगा करता है। यह हमें परीक्षाओं में आनन्द और धीरज के साथ सम्भाले रहता है।

पौलुस हमें स्मरण कराता है, “क्योंकि हम विश्वास से धर्मी ठहरे, तो अपने प्रभु यीशु मसीह के द्वारा परमेश्वर के साथ मेल रखें” (रोमियों 5:1) विश्राम पूरे किए गए कार्यों की सूची से नहीं, परन्तु मसीह के द्वारा पूरे किए हुए कार्यों से आता है। विश्वासी तब विश्राम पाते हैं, जब

वे इस बात पर भरोसा करते हैं कि उसकी पूर्ण आज्ञाकारिता और बलिदानी मृत्यु उनके लिए पर्याप्त है।

क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप रात को बिस्तर पर थके-माँदे लेटे हों, परन्तु आपका मन रुकने का नाम ही न ले रहा हो? हो सकता है कि आपने दिनभर की गलतियों को बार-बार मन में दोहराया हो, कल के कार्यों की चिन्ता की हो, या दोषी होने का बोझ महसूस किया हो। शारीरिक विश्राम तो उपलब्ध था, परन्तु उचित विश्राम आपसे दूर था।

बिना मसीह के जीवन का यह एक चित्र है। शरीर तो ठहर सकता है, पर आत्मा कभी विश्राम नहीं पाती। केवल जब हम उसके पास आते हैं, तभी हम अपने प्रत्येक बोझ—अपनी लज्जा, अपने संघर्ष, अपने डर—को उसके चरणों में रखकर राहत पाते हैं। उसका जूआ सहज है, क्योंकि वह उस बोझ को पहले ही उठा चुका है जिसे हम सहन नहीं कर सकते थे।

मसीह के साथ एकता: विश्राम का केंद्र

बाइबल आधारित विश्राम के मूल में मसीह के साथ हमारी एकता है। उसमें हम परमेश्वर के परिवार में लेपालक के रूप में लिए जाते हैं, और उसकी आत्मा से मुहरबन्द किए जाते हैं, और दण्ड से स्वतंत्र किए जाते हैं। अब हमारा मूल्य हमारे प्रदर्शन से नहीं जुड़ा हुआ है, परन्तु परमेश्वर के कभी न बदलने वाले प्रेम में स्थिर है।

यह दृष्टिकोण कार्य और विश्राम दोनों के प्रति हमारी समझ को मूल रूप से बदल देता है। हम इसलिए विश्राम नहीं करते कि हमने अंततः बहुत कुछ प्राप्त कर लिया है या कुछ मानकों को पूरा कर लिया है; परन्तु हमारा विश्राम इस सत्य पर आधारित है कि मसीह ने हमारे उद्धार के लिए जो कुछ आवश्यक था, वह सब कुछ पूरा कर दिया है। जैसे-जैसे उसकी आत्मा हमें भीतर से लगातार नया करती रहती है, वैसे-वैसे विश्राम से आलस या आत्म संतुष्टि उत्पन्न नहीं होती; वरन् इसके विपरीत, यह हमें पवित्रता के प्रति समर्पित जीवन जीने के लिए सामर्थ्य और नए उत्साह से भर देता है। सच्ची पवित्रता और आत्मिक उन्नति उस हृदय से होती है,

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

जो मसीह के द्वारा पूरे किए गए कार्यों में निश्चित होकर विश्राम करता है, न कि परमेश्वर की कृपा पाने या अपने प्रयासों से धार्मिकता पाने की चिन्ता भरे प्रयासों से।

मनन के लिए प्रश्न:

1. विश्राम करने के लिए "यीशु के पास आने" का आपके लिए व्यक्तिगत रूप से क्या अर्थ है?
2. मसीह के साथ आपकी एकता आपके कार्य और विश्राम की दैनिक लयों को कैसे नया रूप देती है?
3. जब जीवन बोझिल लगने लगता है, तब मसीह के सहज जूए की प्रतिज्ञा आपको कैसे सम्भालती है?

8

अनन्त विश्राम

“इसलिए जान लो कि परमेश्वर के लोगों के लिये सब्ब का विश्राम शेष है।”

—इब्रानियों 4:9

“स्वर्ग सिद्ध विश्राम का स्थान है... वहाँ पवित्र लोगों को पाप से विश्राम, धन्य शान्ति, और अंतरात्मा में स्थिर शान्ति मिलेगी; वहाँ उन्हें व्याकुल करने, दुःख देने, या शोकित करने वाली कोई बात न होगी। दुष्ट लोगों का परिश्रम अभी है, परन्तु भक्तों का विश्राम तब होगा।” —थॉमस वॉटसन

जो विश्राम हम अभी मसीह में अनुभव करते हैं, वह वास्तविक है, परन्तु अभी पूर्ण नहीं है। हमारे शरीर अभी थक जाते हैं, हमारे मन अभी भी चिन्ताओं से संघर्ष करते हैं, और हमारी आत्माएँ अभी भी पाप के विरुद्ध लड़ती हैं। परन्तु सुसमाचार हमें यह आश्वासन देता है कि एक बहुत बड़ा विश्राम आने वाला है—ऐसा विश्राम जिसका कभी अन्त नहीं होगा। जो कुछ मसीह ने हमारे लिए सुरक्षित किया है, वह एक दिन पूरी रीति से तब साकार होगा, जब हम उसे आमने-सामने देखेंगे।

अनन्त विश्राम की प्रतिज्ञा

इब्रानियों 4 एक ऐसे विश्राम की ओर संकेत करता है जो हर सांसारिक सब्ब से बढ़कर है। प्रकाशितवाक्य इस अनन्त सब्ब की झलकियाँ दिखाता है: “और वह उनकी आँखों से सब आँसू पोंछ डालेगा; और इसके बाद मृत्यु न रहेगी, और न शोक, न विलाप, न पीड़ा रहेगी; पहली बातें जाती रहीं” (प्रकाशितवाक्य 21:4)। उस स्थान पर फिर न कोई बेचैन रातें होगी,

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना

न कोई दोषी विवेक रहेगा, और न ढोने के लिए कोई बोझ होगा। वहाँ केवल परमेश्वर के साथ अटूट संगति, पूर्ण आनन्द और सदा-सर्वदा के लिए शान्ति होगी।

क्या आपने कभी ऐसा अवकाश लिया है, जिसमें विश्राम की प्रतिज्ञा तो थी, लेकिन आप पहले से भी अधिक थके हुए लौटे? स्वर्ग इसके ठीक विपरीत है। वह सिद्ध विश्राम का स्थान है—वहाँ न कोई निराशा, न कोई अधूरापन, और न ही “एक और अवकाश” की आवश्यकता होगी। यह स्थान आत्मा की हर अभिलाषा की अन्तिम भरपूरी है।

स्वर्ग: अन्तिम सब्ब

यह अनन्त विश्राम न तो निष्क्रियता है और न ही ऊबाऊ है, परन्तु यह तो परमेश्वर की उपस्थिति में आराधना और आनन्द है। प्रकाशितवाक्य हमें बताता है कि पवित्र लोग मसीह के साथ राज्य करेंगे (प्रकाशितवाक्य 5:10)। हमारा विश्राम पवित्र गतिविधियों से परिपूर्ण होगा—अर्थात् सेवा करते हुए, स्तुति करते हुए, आनन्द मनाते हुए—बिना थकावट के, और निराशा या पाप के परिपूर्ण होगा। पृथ्वी पर साप्ताहिक विश्राम का तरीका उस अनन्त विश्रामदिन की केवल एक पूर्व झलक है, जिसमें हम एक दिन प्रवेश करेंगे।

अनन्तकाल के उजियाले में रहना

अनन्त विश्राम की आशा हमारे दैनिक जीवन में हमें सामर्थ्य और शान्ति का एक गहरा स्रोत प्रदान करती है। यह परीक्षाओं और क्लेशों के समय एक दृढ़ सहारे का कार्य करती है, जो स्थिरता और आश्वासन का अनुभव कराती है। यह आशा दुःख के प्रति हमारे दृष्टिकोण को आकार देती है, और हमें धैर्य तथा विश्वास के साथ उसे सहन करने में यह जानते हुए सहायता करती है कि अनन्तकाल की विशाल योजना में हमारा कष्ट केवल अस्थायी है। यह आशा हमारे वर्तमान क्षणों को भी आनन्द और शान्ति से भर देती है, क्योंकि हम ऐसे भविष्य पर भरोसा रखते हैं जहाँ सब कुछ ठीक कर दिया जाएगा। यह समझना कि इस सांसारिक जीवन के संघर्ष और कठिनाइयाँ क्षणिक हैं, जीवन और उसकी चुनौतियों के प्रति हमारे दृष्टिकोण को बदल देती है। ऐसी आशा हमें इस संसार की वस्तुओं, महत्वाकांक्षाओं और चिन्ताओं को

मैदानी मार्गदर्शिका

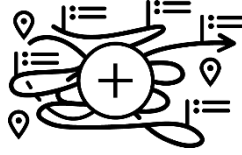
हल्के में लेने के लिए यह जानते हुए प्रेरित करती है, कि वे सब अस्थायी हैं, और इसके स्थान पर उन वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करने को कहती है जो अनन्त हैं—अर्थात् वे मूल्य और सत्य जो कभी फीके नहीं पड़ेंगे और न ही कभी नष्ट होंगे। ऐसा दृष्टिकोण न केवल हमें कठिन समयों में सम्भाले रखता है, वरन् उद्देश्य और आशा के साथ जीवन जीने में भी हमारा मार्गदर्शन करता है, जो अनन्त जीवन की प्रतिज्ञा में स्थिर है।

जैसा कि पौलुस हमें स्मरण दिलाता है, “क्योंकि हमारा पल भर का हलका सा क्लेश हमारे लिये बहुत ही महत्वपूर्ण और अनन्त महिमा उत्पन्न करता जाता है” (2 कुरिन्थियों 4:17)। अनन्तकाल में विश्राम करने का अर्थ है कि अभी इसी क्षण अपनी आँखें मसीह पर टिकाए हुए जीना; इस विश्वास के साथ कि यह संसार हमारा अन्तिम घर नहीं है।

मनन के लिए प्रश्न:

1. अनन्त विश्राम की प्रतिज्ञा आपके वर्तमान संघर्षों में आपको कैसे सम्भाले रखती है?
2. अभी का सब्त् अर्थात् विश्रामदिन किस प्रकार आपके हृदय को स्वर्ग के लिए तैयार कर सकता है?
3. कौन से दैनिक अभ्यास आपको अनन्त दृष्टिकोण के साथ जीने में सहायता करते हैं?

बिना किसी दोष के विश्राम: व्यस्त जीवन में सब्ब को अपनाना



निष्कर्ष:

बिना दोष के विश्राम

“हे मेरे प्राण, तू अपने विश्रामस्थान में लौट आ; क्योंकि यहोवा ने तेरा उपकार किया है।”

—भजन संहिता 116:7

विश्राम के द्वारा यात्रा

समापन करते हुए, आइए हम उस यात्रा पर विचार करें जिसे हमने साथ मिलकर पूरा किया है। परमेश्वर की योजना में विश्राम कोई बाद का विचार नहीं है, वरन् यह सृष्टि, छुटकारे और अनन्तकाल में बुना हुआ एक केन्द्रीय विषय है। परमेश्वर ने स्वयं अपने सृजन कार्य के बाद विश्राम किया (उत्पत्ति 2:2-3), और इस प्रकार समस्त मनुष्यजाति के लिए एक आदर्श ठहरा। उसने अपने लोगों को सब्ब का आदर करने की आज्ञा दी, और उन्हें स्मरण कराया कि अब वे दास नहीं, परन्तु उसके हाथों के द्वारा छुड़ाई गई प्रेमी सन्तान है (व्यवस्थाविवरण 5:12-15)। और अंततः समस्त विश्राम की यीशु मसीह में ही भरपूरी होती है, जो थके-माँदे लोगों को शान्ति देने के लिए अपने पास आने का निमंत्रण देता है (मत्ती 11:28-30)। हमने देखा है कि विश्राम जीवन के हर पहलू को कैसे स्पर्श करता है। यह हमारे शरीर, हमारे मन, हमारे कार्य और हमारी आराधना को आकार देता है। यह हमें मूर्तिपूजा और थकावट से बचाता है। यह हमें आत्मनिर्भरता से चिपके रहने के बजाय परमेश्वर पर भरोसा करना

मैदानी मार्गदर्शिका

सिखाता है। और साथ ही यह हमें उस अनन्त सब्त के लिए तैयार करता है, जहाँ हम मसीह के साथ सदा-सदा के लिए वास करेंगे (इब्रानियों 4:9-10)।

यह विश्राम की कहानी है। लेकिन यह केवल मन के लिए कोई सिद्धान्त मात्र नहीं है—यह आत्मा के लिए मरहम है। परमेश्वर कार्य के दबाव में, पारिवारिक जीवन की अव्यवस्था में, शोक के अकेलापन में, सेवकाई की थकान में और पाप के बोझ में विश्राम प्रदान करता है। विश्राम ही इन सब के लिए उसका उत्तर है।

सच्चा विश्राम सम्बन्ध परक होता है। वह न तो समय-सारिणियों में मिलता है और न ही अवकाश में, परन्तु मसीह के द्वारा परमेश्वर के साथ संगति में मिलता है। पाप हमें परमेश्वर से अलग करके विश्राम चुरा लेता है; और सुसमाचार हमें उससे मेल-मिलाप कराकर विश्राम को पुनः स्थापित करता है।

अतः क्या होगा यदि मसीही लोग केवल परिश्रमी होने के लिए ही नहीं, वरन् पवित्र विश्राम के लिए भी जाने जाएँ? क्या होगा यदि हमारे घर शान्ति को दर्शाएँ, और हमारी कलीसियाएँ आराधना की ऐसी लय को प्रदर्शित करें जो यह गवाही दे कि मसीह ही सब कुछ है? यह संसार थका हुआ और बेचैन है। यदि कलीसिया बाइबल आधारित सच्चे विश्राम को जीए— अर्थात् ऐसा विश्राम जो केवल मसीह में पाया जाता है, तो यह कितनी बड़ी गवाही होगी।

अतः क्या आप अच्छे विश्राम के लिए परिश्रम करेंगे?



टायलर कैश, वर्जीनिया के लिंचबर्ग स्थित क्राइस्ट कॉवनेंट फैलोशिप में वरिष्ठ पास्टर के रूप में सेवकाई करते हैं। वे अपनी पत्नी साशा के साथ विवाहित हैं, और उनके तीन बच्चे हैं।

