

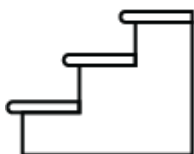


परमेश्वर के तरीके से बुरी
आदतें कैसे छोड़ें:
बाइबल-आधारित एक मार्गदर्शिका



AUTHOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

परमेश्वर के तरीके से बुरी
आदतें कैसे छोड़ें:
बाइबल-आधारित एक
मार्गदर्शिका



लेखक: DR. RICHARD PERHAI

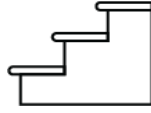
(डॉ. रिचर्ड परहाई)

सम्पादक: DR. LARRY OATS

(डॉ. लैरी ओट्स)

विषयवस्तु

परिचय: सड़क वाली नाली.....	4
नये हृदय का ईश-विज्ञान.....	8
आदत का विज्ञान और आत्मा.....	12
“न” कहने का अनुशासन.....	17
“हम” की आवश्यकता	21
नयी आदत.....	25
निष्कर्ष.....	28



परिचय:

सड़क वाली नाली

एक पुरानी कच्ची सड़क की कल्पना कीजिए, जिसने दशकों का ट्रैफिक झेला है। बीस वर्षों से, हर सुबह, वही भारी ट्रक उसी भूमि पर चला है। समय के साथ, पहिए केवल निशान नहीं छोड़ते; वे गड्ढे भी बनाते हैं। और यदि भूमि गीली है और बोझ बहुत भारी है, तो वे गड्ढे अन्त में गहरी नहरें बन जाते हैं। एक निश्चित समय पर, चालक को वाहन चलाने में अधिक मेहनत भी नहीं करनी पड़ती। जैसे ही पहिए किनारे पर आते हैं, स्टीयरिंग व्हील ट्रक को वापस उसी दिशा में खींचने लगता है। आप पहिए को लगभग छोड़ सकते हैं, और सड़क स्वयं ही गाड़ी की दिशा तय कर देगी।

यह एक साफ दिखने वाली आदत है। चाहे वह कोई पवित्र अनुशासन हो या कोई हानि पहुँचाने वाला तरीका, आदत वही होती है, जिसे बार-बार दोहराने से मनुष्य पर आत्मिक तौर पर और दिमागी तौर पर प्रभाव पड़ता है। यह एक पुरानी आदत और एक ऐसी जगह बन जाती है, जहाँ आपका हृदय बिना अनुमति माँगे लौट जाता है। काफी समय पहले मैं रॉबर्ट नाम के एक व्यक्ति को जानता था, जिसने इस सच्चाई को पूरी तरह से प्रदर्शित किया। रॉबर्ट तीस वर्षों से हर सुबह अपनी पत्नी पर गुस्सा होता था। यदि आप उससे पूछते कि ऐसा क्यों है, तो वह आपको – उसका चाय बनाने का तरीका, उसके उस तरीके पर जिसमें वह मेज पर ही चिट्ठी छोड़ देती थी, या सन् 1994 की कोई अनबन जैसा कोई भी कारण बता सकता है। परन्तु सच इससे कहीं अधिक आसान – और कहीं अधिक गहरा था: यह अब उसकी पत्नी के काम करने के तरीके के बारे में नहीं था। रॉबर्ट का गुस्सा अब उसकी आदत बन चुका था। उसके भीतर यह तरीका इतना पक्का हो गया था कि उसके पाँव भूमि पर पड़ने से पहले ही आदत वाला यह पाप अपने आप सामने आने लगता था। यह पाप के उस चक्र को दिखाता है, जिसमें कोई मनुष्य फँसा हुआ महसूस करता है, और एक मसीही के तौर पर पाप से जूझते हुए कई लोग जो महसूस करते हैं, यह उसे आइना दिखाता है। सड़क पर गहरे गड्ढों की तरह, बाइबल में पाई जाने वाली इन बुरी आदतों को अक्सर बाइबल में मजबूत ठिकानों के तौर पर पहचाना जाता है, जो तब तक हमारी दिशा तय करती हैं, जब तक कि हम बीच-बचाव करना नहीं सीख जाते।

“रातों-रात” पवित्र होने का मिथक

आत्मिक विकास की सबसे बड़ी रुकावटों में से एक “रातों-रात” पवित्र होने का लगातार चलने वाला मिथक है। हम तुरन्त मिलने वाली बातों के संस्कृति में रहते हैं – जिसमें तुरन्त बातचीत, तुरन्त भोजन, तुरन्त सन्तुष्टि, और अब, AI के साथ, हर प्रश्न का तुरन्त उत्तर भी शामिल है। हम उस “तुरन्त” वाली सोच को सीधे परमेश्वर के साथ अपने मार्ग में खींच लाते हैं। जब हमें कोई गहरी पैठ वाली आदत या चरित्र की कमी पता चलती है, तो हम अक्सर स्वर्ग से बिजली के हम पर गिरने की अपेक्षा करते हैं, जो तुरन्त हमारी इच्छाओं को बदल देगी और पुराने तरीकों को मिटा देगी। हम वेदी के पास जाकर प्रार्थना करते हैं, और अपेक्षा करते हैं कि हम एक ही पल में हमेशा के लिए बदलकर चले जाएंगे।

जबकि परमेश्वर के पास निश्चित रूप से ऐसे आश्चर्यकर्म करने वाली सामर्थ्य है (और वह हमारी महिमा करने के लिए यही वादा करता है), तौभी वह शायद ही कभी हमारे पवित्र होने में इस तरह से काम करना चुने। बाइबल की कहानी में, परमेश्वर बिजली से कहीं अधिक “छेनी और समय” में रुचि रखता है। पवित्र होना आम तौर पर नवीनीकरण की एक धीमी और बहुत अधिक मेहनत वाली प्रक्रिया है। यदि आपकी आत्मा में यह तरीका बनने में बीस वर्ष लग जाएँ, तो हम यह अपेक्षा क्यों करते हैं कि यह बीस सेकण्ड में ओझल हो जाएगा?

जब हम बिजली गिरने के मिथक पर भरोसा करते हैं, तो हम स्वयं को गहरी निराशा के लिए तैयार कर लेते हैं। जब किसी “पहाड़ की चोटी वाले अनुभव” के 48 घण्टे बाद फिर से वही पुरानी आदत उभरती है, तो हम यह निष्कर्ष निकाल लेते हैं कि या तो परमेश्वर असली नहीं हैं या हमारा विश्वास एक दिखावा है। परन्तु परमेश्वर का “छेनी” वाला तरीका असल में दया दिखाना है। यह हमें प्रतिदिन और लगातार उसके अनुग्रह पर निर्भर रहने के लिए विवश करता है। वह केवल आदत को ठीक करने का प्रयास नहीं कर रहा; बल्कि वह एक रिश्ता बनाने का प्रयास कर रहा है। हमें फिर से आकार देने में जो समय लगता है, वह उसी समय का उपयोग हमें यह सिखाने के लिए करता है कि परमेश्वर पर कैसे भरोसा करें। बाइबल के पश्चाताप और अपने मन को नया करने के द्वारा, हम “तुरन्त” ठीक करने के मिथक से आगे बढ़ते हैं, और सीखते हैं कि मसीही अनुशासन ही आपके जीवन बदलने का सच्चा तरीका है।

शर्म का चक्र: “परेशान क्यों होना” वाला विश्वास

जब हम कई प्रयासों के बाद भी कोई आदत छोड़ने में विफल रहते हैं, तो हमें केवल बुरा ही नहीं लगता; बल्कि हम शर्म के चक्र में चले जाते हैं। यह मानी हुई अयोग्यता का मनोवैज्ञानिक और आत्मिक बोझ है। हर बार जब हम जाने-पहचाने तरीके में फँस जाते हैं – चाहे वह रॉबर्ट का गुस्सा हो, कोई छिपी हुई लत हो, या गपशप करने वाली आत्मा हो – हमारी आत्मा का शत्रु फुसफुसाता है कि बदलाव लाना असम्भव है। शर्म हमें बताती है कि यह कुछ ऐसा नहीं है, जो हमने किया हो – यही तो हम हैं। यही तो हमारी पहचान है।

यह चक्र अन्त में “परेशान क्यों होना” वाला विश्वास उत्पन्न करता है। हम आदत के बारे में प्रार्थना करना इसलिए बन्द कर देते हैं, क्योंकि यह ढोंग लगता है। हम छोटे समूहों के साथ संगति करना इसलिए बन्द कर देते हैं, क्योंकि हम यह दिखावा नहीं करना चाहते कि हम जो हैं, उससे बेहतर कर रहे हैं। हम मसीहियत के एक खोखले संस्करण के साथ समझौता कर लेते हैं, जहाँ हम सिद्धान्तों पर तो विश्वास करते हैं, परन्तु बदलाव की कोई अपेक्षा नहीं रखते। हम तय कर लेते हैं कि यह बस “मैं जैसा हूँ” वाला तरीका है, और हम बदलाव की अपेक्षा करना बन्द कर देते हैं।

“परेशान क्यों होना” वाले विश्वास का खतरा यह है कि असल में यह हमारे प्रतिदिन के जीवन में सुसमाचार की सामर्थ्य को प्रभावहीन कर देता है। हम मसीह के लहू को वर्तमान समय की सामर्थ्य का स्रोत मानने के बजाय, भविष्य के लिए “आग वाली बीमा नीति” की तरह समझने लगते हैं। इस शर्म के चक्र को तोड़ने के लिए हमें यह समझना होगा कि पुराना घिसा-पिटा मार्ग चालक की मंजिल तय नहीं करता। विफलता आत्मा के पुनः-प्रशिक्षण का हिस्सा हो सकती है, परन्तु इस बात का सबूत नहीं कि यात्रा समाप्त हो गई है।

बुरी आदतों पर काबू पाना: इच्छा-शक्ति बनाम इच्छा का समर्पण

बदलाव के प्रयासों में हम लगभग हमेशा ही इच्छा-शक्ति के तरीके का सहारा लेते हैं। हम अपने दाँत पीसते हैं, हम संकल्प लेते हैं और उन आदतों से निकलने के लिए जबरदस्त प्रयास करते हैं। हम अपने आत्मिक जीवन को व्यायामशाला की सदस्यता की तरह समझते हैं, और यह विश्वास करते हैं कि यदि हम बड़ा जोर लगाएँ, तो बीस वर्ष पुरानी दिमागी आदतों को बदल सकते हैं। परन्तु इच्छा-शक्ति एक सीमित संसाधन है। यह कुछ दिनों तक, और शायद कुछ सप्ताहों तक तो काम करती है, परन्तु अन्त में हम थक जाते हैं, तनाव में आ जाते हैं या भूखे हो जाते हैं, और हमारी इच्छा-शक्ति भाप बनकर उड़ जाती है।

परीक्षा पर काबू पाने का मसीही मार्ग “इच्छा-शक्ति” का नहीं, बल्कि “इच्छा के समर्पण” का है। धार्मिक व्यक्ति और चेले के बीच यही बुनियादी अन्तर है। इच्छा-शक्ति पूछती है, “मैं और अधिक नियंत्रित कैसे कर सकती हूँ?” और इच्छा का समर्पण पूछता है, “मैं आत्मा को और अधिक नियंत्रित कैसे सौंप सकता हूँ?” यह सब कुछ छोड़ देने की और सब कुछ परमेश्वर पर छोड़ देने की रणनीति नहीं है, बल्कि यह उस परमेश्वर के साथ बढ़ता हुआ सहयोग है, जो हमसे प्रेम करता है और जिसने हमारे निमित्त मरने के लिए अपना पुत्र दे दिया। यह एक बढ़ती हुई मनोवृत्ति और झुकाव है, जो परमेश्वर के प्रेम और बुद्धि पर चिन्तन करने से, और साथ ही इस पृष्ठसास से मिलता है कि परमेश्वर हमारे भीतर आरम्भ किए गए काम को पूरा करने के लिए वह सब कुछ देगा, जिसकी आवश्यकता है।

हमारी सड़क में बनी “नालियाँ” इतनी गहरी होती हैं कि हम स्वयं उनसे बाहर नहीं निकल पाते। हमें अपनी थकान से अलग किसी बाहरी सामर्थ्य की आवश्यकता है। इच्छा का समर्पण प्रतिदिन और हर घण्टे स्वयं को सौंपने का काम है। इसका अर्थ अपने जीवन का “संचालन” उस व्यक्ति को सौंप देना है, जिसने असल में यह मार्ग बनाया था। बदलाव मुख्य रूप से “और अधिक प्रयास” करने से नहीं आता। यह परमेश्वर के सामने

क्षेत्रीय मार्गदर्शिका

समर्पण करने से—अर्थात् अपनी आत्म-निर्भरता को समाप्त करने और मसीह के जीवन को अपनी पुरानी आदतों को बदलने देने से आता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम निष्क्रिय हैं, बल्कि इसका अर्थ यह है कि हमारी गतिविधियाँ हमारी अपनी बेचैनी से नहीं, बल्कि उसकी ऊर्जा से ही चलती हैं। जब हम बाइबल के तरीके से बुरी आदतों को छोड़ना सीखते हैं, तो हमारे भीतर मसीही आदतें बनती हैं और यही इसका सार है।

1

नये हृदय का ईश-विज्ञान

आप बस “और अधिक प्रयास” क्यों नहीं कर सकते

“टूटा हुआ संकल्प” मनुष्यों का एक आम अनुभव है। हर वर्ष, लाखों लोग बदलाव लाने का संकल्प लेते हैं – जैसे वजन कम करना, गुस्सा न करना, स्क्रीन पर कम समय बिताना, या किसी गुप्त पाप पर जीत हासिल करना। इनमें से अधिकांश संकल्प पहला महीना समाप्त होने से पहले ही टूट जाते हैं। इस विफलता पर आम प्रतिक्रिया यही होती है कि अगली बार “और अधिक प्रयास” किया जाए। हम मान लेते हैं कि हमारी समस्या प्रयास की कमी है, या हमारी इच्छा-शक्ति कमजोर है, जिसे बस और अधिक कसरत की आवश्यकता है।

परन्तु बाइबल एक कहीं अधिक जटिल और गम्भीर सच्चाई बताती है। गहराई से पैठ जमा चुकी आदत से बाहर निकलने के लिए आपके “और अधिक प्रयास” नहीं कर पाने का कारण केवल यह है कि समस्या केवल आपके व्यवहार में नहीं है। यह आपके स्वभाव में है। आपका मन जिसे सही मानता है और परीक्षा के समय में आपका हृदय असल में जो चाहता है, उनके बीच एक बुनियादी अन्तर होता है। बुरी आदतों को तोड़ने और पाप के चक्र से निपटने का तरीका समझने के लिए, हमें सबसे पहले इस लड़ाई की अन्दरूनी बनावट को समझना होगा। बाइबल के अनुसार पश्चाताप को समझना बुरी आदतों को तोड़ने की दिशा में पहला कदम है, जब हम केवल व्यवहार बदलने से आगे बढ़कर इस मूल कारण को समझते हैं कि एक मसीही के तौर पर हम पाप से क्यों जूझ रहे हैं।

भीतर चलने वाला युद्ध: रोमियों 7 अध्याय का गहन अध्ययन

शायद इतिहास में किसी ने भी एक हठीली आदत से होने वाली घोर निराशा को प्रेरित पौलुस से बेहतर ढंग से नहीं बताया है, जैसा कि उसने रोमियों के सातवें अध्याय में किया है। यहाँ, हम एक आत्मिक दिग्गज को देखते हैं – वह व्यक्ति, जिसने पूरे रोमी साम्राज्य में कलीसियाएँ स्थापित की – वही एक ऐसे गम्भीर और भीतरी संघर्ष को स्वीकार करता है, जो आज भी जाना-पहचाना लगता है।

“क्योंकि जिस अच्छे काम की मैं इच्छा करता हूँ, वह तो नहीं करता, परन्तु जिस बुराई की इच्छा नहीं करता, वही किया करता हूँ। अतः यदि मैं वही करता हूँ जिस की इच्छा नहीं करता, तो उसका करनेवाला मैं न रहा, परन्तु पाप जो मुझ में बसा हुआ है” (रोमियों 7:19-20)।

पौलुस आत्मा के “भीतर चल रहे युद्ध” का वर्णन कर रहा है। एक तरफ, “भीतरी मनुष्यत्व” है, जो परमेश्वर की व्यवस्था में आनन्दित होता है। आपके भीतर का यह हिस्सा धीरज धरने वाला, ईमानदार और पवित्र बनना चाहता है। परन्तु दूसरी ओर, “शरीर” है – यह हमारी मानवता के उस हिस्से के लिए बाइबल का एक शब्द है, जो पाप और आत्म-केन्द्रितता के बारे में सोचने की आदत से बंधा हुआ होता है। यह केवल एक रूपक नहीं है। यह उन गहरे तरीकों को ईमानदारी से स्वीकार करना है, जिनके साथ हम वर्षों से जीवन बिता रहे हैं।

यह भीतरी लड़ाई इस बात का संकेत नहीं है कि आपका उद्धार नहीं हुआ है। असल में, यह संघर्ष ही अक्सर पहला संकेत होता है कि पवित्र आत्मा काम कर रहा है। जो मनुष्य पाप में पूरी तरह से मरा हुआ है, वह पाप से संघर्ष नहीं करता; वह बस उसका आनन्द लेता है। पौलुस जिस “व्यथा” का वर्णन करता है, वह उसी टकराव के कारण होती है, जब परमेश्वर का दिया हुआ नया हृदय उन पुराने तरीकों का विरोध करने लगता है, जिनके साथ आप वर्षों से जीवन बिता रहे थे।

हम जो गलती करते हैं, वह इस भीतर चल रहे युद्ध को शारीरिक तरीकों से – जैसे अनुशासित होने, सूची बनाने और स्वयं को लज्जित करने से – जीतने का प्रयास करना है। परन्तु पौलुस का निष्कर्ष यह है कि “और अधिक प्रयास करने” से केवल निराशा ही हाथ लगती है: “मैं कैसा अभाग्य मनुष्य हूँ! मुझे इस मृत्यु की देह से कौन छुड़ाएगा?” (रोमियों 7:24) और इसका उत्तर “और अधिक प्रयास” करना नहीं, बल्कि एक “छुड़ानेवाला” जन है। हमें मुख्य रूप से उत्साहवर्धक बातचीत की आवश्यकता नहीं है। हमें एक उद्धारकर्ता की, किसी ऐसे जन की आवश्यकता है, जो हमें फँसे होने पर सच में बाहर निकाल सके।

एक नये लगाव की बाहर निकालने की सामर्थ्य: प्रेम को बदलना

उन्नीसवीं सदी में, स्कॉटलैंड के ईश-वैज्ञानिक थॉमस चाल्मर्स ने “एक नये लगाव की बाहर निकालने की सामर्थ्य” (*The Expulsive Power of a New Affection*) नाम से एक प्रसिद्ध उपदेश लिखा था। उनका शोध सरल परन्तु क्रांतिकारी था: किसी मनुष्य के हृदय को किसी बात से प्रेम करने से रोकने का एकमात्र तरीका, उसे प्रेम करने के लिए कोई बेहतर बात देना है।

आप किसी बुरी आदत को केवल नकारने से ही “छोड़” नहीं सकते। यदि आप अपनी सारी ऊर्जा किसी बात के बारे में न सोचने में लगा देते हैं, तो आप दिन भर उसी के बारे में सोचते रहते हैं। यदि आप स्वयं से केवल “बात मत करो” कहकर गपशप करने की आदत को रोकने का प्रयास करते हैं, तो भी आप गपशप में ही उलझे रहते हैं। हृदय कोई खाली जगह नहीं है; यह एक भट्टी की तरह है, जिसमें ईंधन की आवश्यकता होती है।

यीशु मत्ती 12:43-45 में इस सिद्धान्त को समझाता है। वह एक “अशुद्ध आत्मा” का वर्णन करता है, जो किसी मनुष्य में से निकल जाती है, परन्तु बाद में लौटकर देखती है कि घर तो “सूना, झाड़ा-बुझा और सजा-सजाया” है। क्योंकि घर सूना है – और पुरानी बातों की जगह किसी और बात ने नहीं ली है – इसलिए वह सात और आत्माएँ अपने साथ लाती है, जो उससे भी अधिक बुरी होती हैं। और उस व्यक्ति की दशा पहले से भी अधिक बुरी हो जाती है।

किसी लत के चक्र या गहरी पैठ वाली आदत को तोड़ने के लिए “घर को सूना छोड़ देने” से बढ़कर करने की आवश्यकता होती है। इसके लिए बदलना आवश्यक है।

जगह बदलने की सामर्थ्य: आप केवल गुस्से को “छोड़ते” नहीं हैं; आप मसीह की शान्ति के लिए गहरे प्रेम की ओर बढ़ते हैं।

इच्छा में बदलाव: आप केवल लालसा को “छोड़ते” नहीं हैं; आप पवित्र बातों के लिए मजबूत लगाव तब तक उत्पन्न करते हैं, जब तक कि नकली बातें तुच्छ न लगने लगे।

नयी आदत: आप केवल इच्छा करने से पुराने तरीके नहीं मिटाते। आप लगातार अभ्यास से एक नया तरीका बनाते हैं।

बाइबल के बदलाव का अर्थ केवल “बुरे” को रोकना नहीं है; यह “अच्छे” से इतना प्रभावित होना है, कि बुराई का आकर्षण ही समाप्त हो जाए। मसीह के प्रेम का “नया लगाव” बाहर निकालने की सामर्थ्य रखता है – जैसे ही यह हृदय में बसता है, यह पुरानी आदतों को सच में बाहर धकेल देता है।

पवित्र आत्मा की भूमिका: संयम एक फल है, कोई माँसपेशी नहीं

हम अक्सर “संयम” के बारे में ऐसे बात करते हैं, जैसे कि यह व्यक्तित्व का कोई गुण या व्यायामशाला में बनाई जाने वाली कोई माँसपेशी हो। हम उन लोगों की बड़ाई करते हैं, जिनमें “बढ़िया संयम” दिखता है, और स्वयं में इसकी “कमी” पर दुःखी होते हैं। परन्तु गलातियों 5:22 -23 में, पौलुस संयम को आत्मा के एक फल के रूप में सूचीबद्ध करता है।

यह अन्तर सब कुछ बदल देता है। यदि संयम एक माँसपेशी है, तो सब कुछ आप पर निर्भर करता है। यदि आप विफल होते हैं, तो ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि आप कमजोर हैं। परन्तु यदि संयम एक फल है, तो यह एक जड़ का परिणाम है। फल इसलिए नहीं उगता, क्योंकि पेड़ फल देने के लिए “और अधिक प्रयास” करता है। फल इसलिए उगता है, क्योंकि पेड़ सही मिट्टी से जुड़ा और उसमें लगा होता है, उसे सही पोषक तत्व मिलते हैं, और वह लता से जुड़ा रहता है।

पवित्र आत्मा उन तरीकों को बदल देता है, जो हमारे भीतर बुने हुए से लगते हैं। जब हम अपनी इच्छा को उसे सौंप देते हैं – अर्थात् “इच्छा का समर्पण” कर देते हैं, जिसके बारे में हमने पहले बात की थी – तो वह हममें ऐसा संयम और अनुशासन उत्पन्न करने लगता है, जिसका निर्माण हम स्वयं कभी नहीं कर सकते थे।

स्वतंत्रता के बजाय निर्भरता: आत्मा हमारी सामर्थ्य में नहीं, बल्कि हमारी कमजोरी में काम करता है। जब हम मान लेते हैं कि हम यह नहीं कर सकते, तो आखिरकार हम उसकी सामर्थ्य के लिए दरवाजा खोल देते हैं।

छोटे-मोटे बदलाव के बजाय कायापलट: आत्मा हमारे व्यवहार में केवल “छोटे-मोटे बदलाव” नहीं करता; वह हमारी इच्छाओं का कायापलट कर देता है। वह हमारी “अभिलाषा” को बदल देता है।

धीमा विकास: फल रातों-रात नहीं उगता। इसके लिए विकास के समय की आवश्यकता होती है। आदत को छोड़ने में आत्मा का काम अक्सर एक लम्बी चलने वाली परियोजना होती है, जिसके लिए हमें जीवन के जाड़े के समय में भी दिन-प्रतिदिन “लता से जुड़े रहने” की आवश्यकता होती है।

पवित्र आत्मा के बिना आदत छोड़ने का प्रयास करना बिना इंजन वाली गाड़ी चलाने जैसा है – आप इसे कुछ देर तक धक्का दे सकते हैं, परन्तु अन्त में, आप प्रयास करते-करते थककर गिर जाएंगे। परन्तु जब हम पवित्र आत्मा में चलते-फिरते हैं, तो हम पाते हैं कि हमारे जीवन की दिशा एक ऐसी सामर्थ्य से तय हो रही है, जो हमारी पुरानी आदतों से कहीं बढ़कर है।

आगे का मार्ग

पुराने ढर्रे को तोड़ने का आरम्भ दिवालिपन को स्वीकार करने से होता है। आपको यह विश्वास करना छोड़ना होगा कि “और अधिक प्रयास करना” ही इसका हल है। आपको अपने भीतर चल रहे युद्ध को स्वीकार करना होगा और आपको यह समझना होगा कि आपका हृदय सूना नहीं रह सकता – इसे एक नये लगाव से भरना होगा। मैंने “आपको यह समझना होगा” वाक्य का उपयोग किया और इस समझ लेना भी दिखाता है कि इसके लिए हम प्रभु पर कितने निर्भर हैं। हमें यह करना ही होगा। परन्तु केवल प्रभु ही, जो आत्मा है, हमारे भीतर यह काम कर सकता है। हमें आत्मा के साथ कदम मिलाकर चलना है, परन्तु हमें अपने अगला कदम उठाने की क्षमता भी उसी से मिलती है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको इस सच्चाई को अपनाना होगा कि पवित्र आत्मा स्वभाव से ही “आदतों को तोड़ने वाला” है। वह पुराने गड्ढों को भरकर, नया मार्ग बनाने का काम आरम्भ करता है। शायद मार्ग अभी भी ऊबड़-खाबड़ हो और शायद पुराने गड्ढे अभी भी आपके पहियों को खींचे, परन्तु अब आप अकेले गाड़ी नहीं चला रहे हैं। जिसने आपके हृदय को बनाया, केवल वही उसे सच में फिर से नया बना सकता है।

2

आदत का विज्ञान और आत्मा

हमारे शरीर और आत्मा कैसे बने हैं।

किसी आदत को तोड़ना इतना कठिन क्यों होता है, इसे समझने के लिए हमें यह जानना होगा कि परमेश्वर ने हमारे शरीर को अपने-आप काम करने की अद्भुत क्षमता के साथ बनाया है। उसने हमें एक जैविक “छोटे तरीके अपनाने” वाली प्रणाली के साथ बनाया है, जो हमें बिना किसी सचेत प्रयास के जटिल कार्य करने की सुविधा देती है। यदि आपको चलने के लिए हर मौसपेशी के हिलने-डुलने, या सांस लेने के लिए हर दिमागी संकेत के बारे में सोचना पड़ता, तो इतनी सारी जानकारी से आपको लकवा मार जाता। इसके बजाय, परमेश्वर ने हमें ऐसा दिमाग दिया है, जो बार-बार किए जाने वाले कामों को गहरे और अवचेतन हिस्सों में “समा” लेता है।

यह रचना बहुत बढ़िया और प्रभावी है; यह महारत हासिल करने और जीवित रहने का आधार है। हालाँकि, इस पतित संसार में, यही जैविक मशीनरी हमारे विरुद्ध भी काम कर सकती है। जब हम बार-बार किसी पापी काम या हानिकारक व्यवहार में शामिल होते हैं, तो असल में हम अपनी अनाज्ञाकारिता को प्रभावी रूप से “अपने आप काम करने” दे रहे होते हैं। हम जीवन के लिए बनी व्यवस्था का उपयोग आत्मिक पतन का मार्ग बनाने के लिए कर रहे होते हैं। इसी कारण, आदत तोड़ने के लिए हमें दिमाग की दिव्य बनावट और कब्जा की गई नियमितता की आत्मिक सच्चाई, दोनों को समझना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि हम बाइबल के तरीके से परीक्षा पर कैसे काबू पाएँ और यह पहचानना होगा कि बाइबल में पाई जाने वाली बुरी आदतें अक्सर हमारे गहरे और आत्मा से प्रेरित बदलाव की आवश्यकता से जुड़ी होती हैं।

पाप का दिमागी मार्ग: ईश्वर द्वारा रची रचना पर कब्जा करना

तंत्रिका विज्ञान के क्षेत्र में एक मशहूर सिद्ध प्रमाण मिलता है: “एक साथ सक्रिय होने वाली तंत्रिका-कोशिकाएँ आपस में जुड़ जाती हैं।” यह दिमागी मार्ग के बनने का विवरण है। हर बार जब आप कोई विचार सोचते हैं या कोई काम करते हैं, तो आपके दिमाग में तंत्रिका-कोशिकाओं के एक विशेष मार्ग पर बिजली की एक चिंगारी दौड़ती है। उस मार्ग पर जितनी बार चला जाता है, वह उतना ही मजबूत और प्रभावी होता जाता है। अन्त में, दिमाग उस मार्ग पर माइलिन नाम के वसायुक्त पदार्थ की परत चढ़ा देता है, जो रोधक का काम करता है और उस संकेत को बिजली की गति से चलने देता है।

मसीही दृष्टिकोण से, यह “सड़क की नाली” की भौतिक सच्चाई है। जब परमेश्वर ने दिमाग को बनाया, तो उसकी मंशा यह थी कि हम धार्मिकता के मार्गों पर माइलिन की परत चढ़ाएँ – अर्थात् पड़ोसियों से प्रेम, प्रार्थना की प्रतिक्रिया और सच्चाई के अनुशासन को अपने आप होने दें। परन्तु पाप एक कब्जा करने वाले की तरह काम करता है। जब हम बार-बार गुस्से, लालसा या स्वयं पर तरस खाने की भावना के आगे झुकते हैं, तो हम असल में “पाप के दिमागी मार्ग” में भौतिक रूप से रुकावट डाल रहे होते हैं। हम अगली बार विफल होना जैविक रूप से आसान बना रहे होते हैं।

इससे पता चलता है कि जो रॉबर्ट हर सुबह गुस्से में रहता था, उसके लिए बदलना इतना कठिन क्यों था। उसके दिमाग ने तीस वर्षों तक “गुस्से के मार्ग” पर माइलिन की परत चढ़ाई। जागने पर, उसकी चेतना के विद्युतीय संकेत को दिशा खोजने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी; वह जैविक गुरु त्वाकर्षण के कारण नाराजगी की “खाई” में खिचा चला जाता था। इसे समझने से उसकी गलती क्षमा नहीं हो जाती, परन्तु इससे उस लड़ाई की गम्भीरता अवश्य समझ आती है। हम केवल किसी “बुरे विचार” से नहीं लड़ रहे हैं, हम अपने ही दिमाग में बनी एक भौतिक ढाँचे से लड़ रहे हैं। सुसमाचार की अच्छी बात यह है कि दिमाग लचीला होता है – और परमेश्वर ने हमें यह क्षमता दी है कि “मस्तिष्क स्वयं को बदल” सकता है – परन्तु हमें इस बारे में उद्देश्यपूर्ण होना होगा कि अगली चिगारी कहाँ जलानी है, और यह समझना होगा कि बुरी आदतों को छोड़ने के तरीके में इन संरचनाओं को धार्मिकता से भरी आदतों से बदलना शामिल है।

भड़काव, नियमितता, प्रतिफल: आत्मा की भूख

हर आदत, चाहे वह आत्मिक हो या “सांसारिक,” एक विशेष तरीके से काम करती है, जिसे “आदत का चक्र” कहते हैं। इस चक्र के तीन हिस्से होते हैं: भड़काव (या संकेत), नियमितता (स्वयं वह व्यवहार), और प्रतिफल। मसीही विश्वास के सन्दर्भ में, हम इस चक्र को परीक्षा की शारीरिक ढाँचे के रूप में पहचानते हैं।

हर आदत का एक चक्र होता है:

1. **भड़काव** – चिगारी (समय, जगह, मनोभाव, व्यक्ति)
2. **नियमितता** – वह काम जिसमें आप शामिल हो जाते हैं
3. **प्रतिफल** – वह बात जिसके लिए आपके दिमाग को लगता है कि उसे इससे “मिलती” है, भले ही वह जहर क्यों न हो

रॉबर्ट का भड़काव आसान था: अर्थात् जागना और अपनी पत्नी को देखना। उसके कुछ सोचने से पहले ही यह चक्र आरम्भ हो जाता था।

इस चक्र को तोड़ने के लिए, हमें यह पूछना होगा: आत्मा असल में किस बात की भूखी है? जब हम किसी बुरी आदत की ओर जाते हैं, तो हम अक्सर परमेश्वर की दी हुई किसी वैध आवश्यकता को गलत तरीके से पूरा करने

का प्रयास कर रहे होते हैं। आत्मा शान्ति पाने के लिए भूखी होती है, इसलिए वह किसी पदार्थ की ओर जाती है। आत्मा मान्यता की भूखी होती है, इसलिए वह गपशप की ओर जाती है। आत्मा घनिष्ठता की भूखी होती है, इसलिए वह अश्लील साहित्य की ओर जाती है।

इस आदत को तोड़ने के लिए हमें “भड़काव” की पहचान करनी होगी और फिर “प्रतिफल की जाँच-पड़ताल” करनी होगी। जब भड़काव सामने आए, तो हमें रुककर यह समझना चाहिए कि हमारी आत्मा कुछ ऐसा माँग रही है, जो परमेश्वर हमें देना चाहता है, परन्तु हमने जिस “नियमितता” का अपने आप होना तय कर लिया है, वह एक झूठ है। हमें गाड़ी के पहियों के गट्टे में गिरने से पहले ही पिता के सामने अपनी भूख को रखना सीखना होगा। यदि हम उस बुनियादी भूख पर ध्यान नहीं देंगे, तो हम बस अपने व्यवहार के साथ “बिल से बाहर निकलते ही छछूंदर को हथौड़े से मारने” वाला खेल खेलते रहेंगे, जिसका अर्थ है कि एक बुरी आदत को छोड़कर दूसरी को अपनाते रहेंगे।

परन्तु क्या रुकना भी अपनी इच्छा से किया गया काम नहीं है? परन्तु यदि “भड़काव -नियमितता-प्रतिफल” का चक्र हमारी आदत और दिमाग में पहले से ही इतना गहराई से बसा हुआ है, तो हम कैसे रुकें? इस आदत वाले चक्र के बारे में केवल बौद्धिक जानकारी होना ही पर्याप्त नहीं है कि हम भड़कने पर असल में रुक जाएँ। ऐसा क्यों है? क्योंकि आदत के गुलाम होने के नाते, हम अक्सर बिना सोचे-समझे काम करते हैं। जब हम भड़क जाते हैं, तो दिमाग पहले से ही उस नियमितता पर काम करने लगता है। ऐसा तब होता है, जब हमें इसके बारे में मालूम भी नहीं होता। इसलिए, सही समय पर रुकने के लिए केवल इच्छा-शक्ति से बढ़कर कुछ चाहिए।

हम ऐसे कई व्यावहारिक तरीकों को देखेंगे। इनमें पवित्र आत्मा की सामर्थ्य में होकर स्वयं को रखना शामिल है, ताकि उस “सही संकेत” या भड़काव का पता लगाया जा सके, जो व्यवहार को उकसाता है। यह भड़काव हमेशा कोई ऐसी भूख होती है, जिसे काबू में रखने की आवश्यकता होती है। दूसरा, उपवास और प्रार्थना हमारी भूख को परमेश्वर की ओर मोड़ने और उससे सामर्थ्य पाने के लिए प्रेरित करते हैं।

यह ठहराव भड़कने के समय जबरदस्ती प्रयास करने से नहीं, बल्कि पहले से तैयारी करने से सम्भव होता है: जैसे कि अपने विशेष संकेतों को पहचानना, उनके बदले दूसरी नियमितताएँ बनाना, जहाँ सम्भव हो वहाँ बढ़ावा देने वाले वातावरण को हटाना, और प्रार्थना, समुदाय के प्रति जवाबदेही और मसीह से दोबारा जुड़ने जैसे आत्मिक संसाधन विकसित करना — जो भड़काव मिलने पर आपकी प्रतिक्रिया को बदल देते हैं।

“छोटी-छोटी विजयों” की रणनीति: राई के दाने की सामर्थ्य

मसीहियों का आदतें तोड़ना छोड़ देने का एक कारण यह है कि वे एक ही दोपहर में अपना पूरा जीवन बदलने का प्रयास करते हैं। हम तीस वर्ष पुरानी गहरी खाई को देखकर, इच्छा-शक्ति के एक ही बड़े फावड़े से उसे भरने का प्रयास करते हैं। इसमें विफल होने पर, हम इस निष्कर्ष पर पहुँच जाते हैं कि अब हमारी कोई सहायता

नहीं हो सकती। परन्तु राज्य में परमेश्वर का काम करने का मुख्य तरीका “राई के दाने” जैसा है – यह एक छोटा सा, लगभग न दिखने वाला आरम्भ है, जो अन्त में बहुत बड़ी बात बन जाता है।

“छोटी-छोटी विजयों” की रणनीति धीरे-धीरे विश्वासयोग्यता से आगे बढ़ने का आत्मिक अभ्यास है। यह इस बात मान लेना है कि जबकि परमेश्वर पहाड़ों को हटा सकता है, तौभी वह आम तौर पर उन्हें एक-एक कंकड़ करके हटाता है। गहराई से जमी हुई आदत को तोड़ने के लिए, हम अगले पंद्रह वर्षों पर ध्यान नहीं देते; हम अगले पंद्रह मिनटों पर ध्यान देते हैं।

छोटे-छोटे निर्णयों का उद्देश्य बड़ा आसान सा है: बड़ी-बड़ी वाचाएँ बाँधना बन्द करें और ऐसे चुनाव करना आरम्भ करें, जिन्हें पूरा किया जा सके। “मैं अब कभी गुस्सा नहीं करूँगा” कहने के बजाय, रॉबर्ट प्रार्थना करते हुए दिन के पहले पंद्रह मिनटों में एक दयालु वाक्य बो लने का चुनाव करता है। यह छोटी बात नहीं है – यह एक नयी दिशा है। इससे “एक प्रतिशत का बदलाव” आता है, जिससे उस दिशा में किया गया छोटा सा बदलाव भी एक असली जीत बन जाता है, जिस पर आप आने वाले कल का निर्माण कर सकते हैं। इन छोटी-छोटी विजयों का जश्न मनाना आवश्यक है, क्योंकि राज्य में किसी भी विजय को महत्वहीन नहीं माना जाता है। यहाँ तक कि पुरानी आदत के खिचाव का केवल 60 सेकण्ड तक विरोध करना भी नये दिमागी मार्ग में एक आवश्यक चिगारी उत्पन्न करता है, जो यह साबित करता है कि विश्वासयोग्यता का हर पल महत्व रखता है।

“छोटी-छोटी विजयों” की रणनीति इसलिए काम करती है, क्योंकि यह “आत्मिक आत्म-प्रभावकारिता” का निर्माण करती है। यह आपको याद दिलाती है कि पवित्र आत्मा की सामर्थ्य से बदलाव सचमुच संभव है। हर छोटी विजय मसीह में आपकी नयी पहचान के लिए एक “मत” की तरह काम करती है। हो सकता है कि अनुशासन के ये छोटे-छोटे काम मामूली लगें, परन्तु इन्हीं के द्वारा परमेश्वर धीरे-धीरे आत्मा को नया रूप देता है। हम बिजली के चमकने की अपेक्षा करना छोड़कर, अगला सही कदम उठाना आरम्भ कर देते हैं।

आत्मा और जैविकी का तालमेल

किसी आदत को छोड़ना आपकी जैविकी और परमेश्वर के आत्मा के बीच एक अत्यन्त महत्वपूर्ण साझेदारी होती है। आप उसके बिना ऐसा नहीं कर सकते, परन्तु वह भी शायद ही आपके बिना ऐसा कर पाएँ। आपको प्रयास का “राई का दाना” देना होगा, और वह “बढ़ने की सामर्थ्य” देगा। (ईश-वैज्ञानिक इसे पूरकतावाद कहते हैं।)

यह समझ लें कि आपका दिमाग स्वाभाविक रूप से उसी बात की ओर झुकेगा, जिसका उसने सबसे अधिक अभ्यास किया है। परन्तु यह भी समझ लें कि पवित्र आत्मा उन बातों को फिर से बदल सकता है, जो हमारे भीतर गहराई से बसी हुई महसूस होती हैं। वह आपको नयी चिगारियाँ को उत्पन्न करने, आत्मा की असली भूख को पहचानने, और बदलाव के धीमे परन्तु लगातार होने वाले काम में डटे रहने के लिए सशक्त बना सकता है। हो सकता है कि ये तरीके बहुत गहरे और अपने-आप होने वाले लगें, परन्तु वे हमेशा के लिए नहीं होते। हर

“छोटी विजय” के साथ, आप एक नया मार्ग बना रहे होते हैं – अर्थात् एक ऐसा मार्ग जो जीवन, शान्ति और उस स्वतंत्रता की ओर ले जाता है, जिसके लिए आपको असल में बनाया गया था। उस पर भरोसा बनाए रखें और उसके साथ कदम मिलाकर चलें।

3

“न” कहने का अनुशासन

शरीर के कामों को मार डालना

आधुनिक लोगों के कान “मार डालना” शब्द सुनकर अक्सर झिझकते हैं। यह शब्द पुराना और शायद थोड़ा डरावना भी सुनाई पड़ता है। फिर भी, बाइबल की शब्दावली में, शरीर के कामों को मार डालना उस व्यक्ति के लिए बहुत आवश्यक है, जो किसी आत्मिक मुश्किल से बाहर निकलना चाहता है। इस शब्द का असल अर्थ “मार डालना” है। इसका अर्थ है कि किसी आदत को छोड़ना हमारे पुराने स्वभाव के साथ कोई नरमी भरी बातचीत नहीं है; बल्कि यह उन तरीकों को प्रतिदिन और निर्णायक तौर पर समाप्त करना है, जो हमें मसीह से अलग करते हैं। यदि पहला हिस्सा “नये लगाव” के बारे में था और दूसरा हिस्सा “आदत के चक्र” बारे में था, तो तीसरा हिस्सा “युद्ध की कार्यनीतियों” के बारे में है।

हमें यह समझना होगा कि हमारे पुराने तरीके निष्क्रिय नहीं होते; हर बार जब हम उन्हें दोहराते हैं, तो वे और अधिक मजबूत हो जाते हैं। हर बार जब हम पुरानी आदत के आगे झुकते हैं, तो हम अपनी बर्बादी के इंजन में ईंधन डाल रहे होते हैं। इस चक्र को तोड़ने के लिए, हम केवल यह अपेक्षा नहीं कर सकते कि ईंधन तो समाप्त हो जाएगा। हमें सक्रिय रूप से और जानबूझकर अपनी शारीरिक इच्छाओं को रोकना होगा और साथ ही अपनी आत्मा को भी खिलाना-पिलाना होगा। यह “न” कहने का अनुशासन है – यह ऐसा मजबूत और दृढ़ अभ्यास है, जिसमें हमेशा रहने वाली महिमा के लिए डोपामाइन से मिलने वाले क्षणिक सुख को ठुकरा दिया जाता है। यह इस बात का एहसास है कि जो अनुग्रह हमारा उद्धार करता है, वही अनुग्रह हमें अभक्ति को “न” कहना भी सिखाता है। यह सोच का मामला है।

शारीरिक इच्छाओं को रोकना: दूर भागने और खड़े रहने की दोहरी रणनीति

आदत बन चुके पाप से निपटने के लिए बाइबल दो मुख्य कार्यनीतिक प्रतिक्रियाएँ बताती है, और मसीही जीवन की बुद्धिमानी यह जानने में है कि किस समय पर कौन सी कार्यनीति अपनानी है। पहली “यूसुफ की रणनीति” है, जो कि दूर भाग जाने की रणनीति है। जब यूसुफ पोतीपर की पत्नी के साथ एक कमरे में फँस गया था, तो वह इस बारे में प्रार्थना करने के लिए रुका नहीं रहा, और उसने उस स्त्री को समझाने का प्रयास भी नहीं किया, और उसने उस परीक्षा के सामने “खड़े रहने” का प्रयत्न भी नहीं किया। उसे एहसास हो गया कि उस परीक्षा का

खिचाव बहुत अधिक मजबूत था और वह परिस्थिति बहुत खतरनाक थी। वह सचमुच अपना वस्त्र वहीं छोड़कर कमरे से बाहर भाग गया।

दूर भागना अपनी जैविक और आत्मिक सीमाओं को पहचानने जैसा है। यह कायरता का नहीं, वरन् विनम्रता का काम है। कुछ आदतें ऐसी होती हैं – जो विशेषकर वासना, लत या गहरी पैठ वाले गुस्से से जुड़ी होती हैं – और जिनमें दिमागी मार्ग इतने पक्के हो जाते हैं कि यदि आप उस आदत को भड़काने वाले वातावरण में रहते हैं, तो आप अन्त में हार मान ही लेंगे। “दूर भागने” का अर्थ स्वयं और उस संकेत के बीच तुरन्त शारीरिक और डिजिटल दूरी बनाना है। यह इस बात को मान लेना है कि आप बिना जले आग के साथ खेलने के लिए इतने मजबूत नहीं हैं।

दूसरी कार्यनीतिक प्रतिक्रिया “पौलुस की रणनीति” है, जो कि खड़े रहने की रणनीति है। इफिसियों 6 अध्याय में, पौलुस हमें परमेश्वर के हथियार बाँध लेने के लिए कहता है, ताकि हम “शैतान की युक्तियों के सामने खड़े रह सकें।” खड़े रहना आत्मा की लम्बे समय तक चलने वाली और धीरे-धीरे असर करने वाली परीक्षाओं के लिए है – जैसे निराशावादी आत्मा, आलस की आदत, या उदासीनता की ओर झुकाव। खड़े रहने के लिए मजबूत सहनशक्ति की आवश्यकता होती है कि तेज हवा चलने पर भी अपनी जगह से हिलने से मना कर दिया जाए। जबकि यूसुफ एक विशेष व्यक्ति से दूर भागा, वहीं पौलुस एक विशेष आत्मिक वातावरण के विरुद्ध खड़ा रहा। अपनी शारीरिक इच्छाओं को रोकने में यह जानना शामिल है कि कब पीछे मुड़कर भागना है और कब अपने पाँव जमाकर भूमि का एक इंच भी छोड़ने से मना करना है। दोनों के लिए एक ही “न” की आवश्यकता होती है, परन्तु एक में इसे दूरी बनाकर और दूसरे में इसे विरोध करके कहा जाता है। इन प्रतिक्रियाओं को समझना बाइबल के अनुसार परीक्षाओं पर विजय पाने का एक हिस्सा है और जब इससे हम पाप के चक्र को पहचानना और विजय के लिए परमेश्वर पर निर्भर रहना सीखते हैं, तो एक मसीही के तौर पर पाप से जूझ रहे किसी भी व्यक्ति के लिए यह आवश्यक होता है।

वातावरण की सामर्थ्य: “घेरे” की बनावट

आदतों के विरुद्ध लड़ाई में एक आम गलती यह मानना है कि हम अपने आसपास के वातावरण को वैसा का वैसा रखते हुए भी अपने हृदय को बदल सकते हैं। हमें लगता है कि हम दोपहर में मॉल में घूमते हुए अपनी अधिक खर्च करने की आदत को रोक सकते हैं, या ऐसी सामूहिक बातचीत में बने रहते हुए, जहाँ इधर-उधर की बातें ही चलती हैं, अपनी गपशप करने की आदत को छोड़ सकते हैं। परन्तु जैसे पुरानी कहावत बताती है कि यदि आप फिसलना नहीं चाहते, तो ऐसी जगह पर न चलें -फिरें जहाँ फिसलन हो। यही अपने जीवन के चारों ओर “घेरे” बनाने का व्यावहारिक काम है – जो कि ऐसा वातावरण बनाना है, जिससे सही काम करना आसान और गलत काम करना कठिन हो जाए।

“घेरा” ही “न” कहने का संरचनात्मक अनुप्रयोग है। यह उस ऐप को हटाने, घर जाने का मार्ग बदलने, या किसी भरोसेमन्द मित्र को अपने उन विशेष भड़कावों के बारे में बताने का निर्णय है। यदि किसी विशेष जगह से होकर गुजरते ही आपकी गाड़ी के पहिए अपने-आप किसी गड्ढे में चले जाते हैं, तो जो सबसे आत्मिक काम

आप कर सकते हैं, वह कोई दूसरा मार्ग चुन लेना है। हम अक्सर इसे गलत तरीके से “नियम -कानूनों का पालन” करने का नाम देते हैं, परन्तु असल में यह “भण्डारीपन” है। आप अपनी दिमागी और आत्मिक कमजोरियों के भले भण्डारी बन रहे हैं। आप यह मान रहे हैं कि आपका वातावरण आपकी आत्मा पर एक गुरुत्वाकर्षण सम्बन्धी खिचाव डालता है, और आप अपनी “पसन्द की बनावट” की जिम्मेदारी ले रहे हैं।

घेरा बनाने का अर्थ उस “प्रतिफल” के बारे में पहले से सोचना भी है जिसकी हमने पहले बात की थी। यदि आपको पता है कि तनाव ही वह भड़काव है, जो आपको बुरी आदत की ओर ले जाता है, तो घेरा बनाने का अर्थ तनाव के बहुत अधिक बढ़ने से पहले उससे निपटने के लिए नयी और स्वस्थ नियमितताएँ बनाना है। आप एक सुरक्षित क्षेत्र बना रहे हैं। जानबूझकर अपने वातावरण को आकार देकर, आप पुराने गड्ढों तक पहुँचना कठिन बनाते हुए प्रभावी रूप से “मार्ग को सकरा” कर रहे हैं। आप केवल पाप को “न” नहीं कह रहे हैं; आप उन परिस्थितियों को भी “न” कह रहे हैं, जिनके कारण से पाप अपरिहार्य लगता है। पवित्रता का साहस यही है – और यह बाहर से आकर्षक न दिखने वाला और परदे के पीछे रहकर किया जाने वाला काम है, कि आपको विजय के लिए सीधा खड़ा रखे।

उपवास रखने का अनुग्रह: आत्मा को यह याद दिलाना कि प्रभारी कौन है

“शरीर के कामों को मारने” के सबसे असरदार साधनों में से एक उपवास रखने की पुरानी परम्परा है। हमारी तुरन्त सन्तुष्टि चाहने वाली संस्कृति में, अपनी इच्छा से भूखे रहने का विचार अजीब लग सकता है। परन्तु बाइबल के दृष्टिकोण से, उपवास “न” कहने का सबसे अच्छा प्रशिक्षण है। जब आप उपवास रखते हैं, तो आप एक आत्मिक सच्चाई को प्रतिबिम्बित करने वाली शारीरिक क्रिया से जुड़ जाते हैं। आप अपने पेट को – और साथ ही अपने दिमाग के “आदत के चक्र” को – यह बताते हैं कि वह आपके जीवन का मालिक नहीं है।

उपवास रखना परमेश्वर की ओर से अंक “कमाने” का तरीका नहीं है, बल्कि यह तो आत्मा को फिर से जाँचने का तरीका है। यह उस “इच्छा के समर्पण” के लिए “आत्मिक तौर पर फिर से व्यवस्थित करने” का काम करता है, जिसके बारे में हमने पहले भाग में बात की थी। हर बार जब आपका पेट गुड़गुड़ाता है और आप न खाने का निर्णय करते हैं, तो आप अनुशासन के दिमागी मार्ग पर एक चिगारी जलाते हैं। पवित्र आत्मा की सामर्थ्य से आप स्वयं को यह साबित करते हैं कि शारीरिक आवेग का अर्थ हमेशा अपने-आप होने वाला काम नहीं होता। आप “भड़काव- नियमितता -प्रतिफल” के चक्र को उसके सबसे बुनियादी और जैविक स्तर पर तोड़ रहे होते हैं।

इस अभ्यास का आपकी दूसरी आदतों से जुड़ी लड़ाई पर सीधा “वजनदार” प्रभाव पड़ता है। यदि आप वैध और परमेश्वर द्वारा दी हुई रोटी की भूख को “न” कह सकते हैं, तो आपको आत्मिक “मांशपेशियों की स्मरणशक्ति” मिलती है, जो आपको गुस्से या लालसा की पापी और विनाशकारी भूख को “न” कहने में सहायता करती है। उपवास रखना हमारे चरित्र की कमियों को उजागर करता है। यह हमें दिखाता है कि हम विश्राम के लिए परमेश्वर पर निर्भर रहने के बजाय अपनी “आदतों” पर कितना अधिक निर्भर रहते हैं।

जानबूझकर थोड़ी-सी और नियंत्रित मात्रा वाली शारीरिक कमी लाकर, हम अपने प्राण को आत्मा की आवाज के प्रति संवेदनशील बनाते हैं। हम स्वयं को याद दिलाते हैं कि हम केवल रोटी से – या अपनी आदतों से मिलने वाले डोपामाइन से – जीवित नहीं रहते, बल्कि परमेश्वर के मुँह से निकलने वाले हर एक वचन से जीवित रहते हैं। “खाली पेट” का अनुग्रह ही “भरपूर आत्मा” की ओर ले जाता है, और यह बाइबल के अनुसार स्वयं की देखभाल का एक तरीका है, जो परीक्षा पर काबू पाने और मसीही अनुशासन का पालन करने के लिए आवश्यक है, जब हम परमेश्वर पर निर्भर रहना सीखते हैं।

“न” कहने का संकल्प

किसी आदत को तोड़ना कभी भी विनम्र प्रक्रिया नहीं होती। यह “मार डालने” जैसा – अर्थात् एक मृत्यु के जैसा है। इसके लिए “यूसुफ जैसा” दूर भाग जाने का साहस और “पौलुस जैसा” खड़े रहने का संकल्प चाहिए। यह माँग करता है कि हम अपने वातावरण को बड़े ध्यान से देखें और ऐसे घेरे बनाएँ जो हमारी शान्ति की रक्षा करें। और यह हमें उपवास रखने के कठिन परन्तु प्रतिफल देने वाले अभ्यास के लिए बुलाता है, जहाँ हम साबित करते हैं कि आत्मा पेट से अधिक मजबूत है।

“न” कहना अपने आप में कोई अन्त नहीं है; यह भूमि को साफ करने जैसा है, ताकि एक बड़ी “हाँ” जड़ जमा सके। हम पुराने गड्डों को “न” इसलिए कहते हैं, क्योंकि हम नये मार्ग के लिए लालायित रहते हैं। हम शरीर के कामों को मार डालते हैं, ताकि हम सच में जी सकें। रॉबर्ट के गुस्से के गड्ढे या आपके अपने गुप्त संघर्ष गहरे हो सकते हैं, परन्तु वे आपके नियति का अन्तिम निर्णय नहीं हैं। हर बार जब आप “न” कहने का अनुशासन अपनाते हैं, तो आप पुराने गड्ढों को भर रहे होते हैं और एक ऐसे जीवन के लिए मार्ग तैयार कर रहे होते हैं, जो अब पाप के द्वारा अपने आप नहीं चलता, बल्कि स्वतंत्रता और आनन्द के साथ मालिक के प्रति समर्पित होता है।

4

“हम” की आवश्यकता

आप गुप्त में क्यों नहीं बदल सकते

किसी गहरी पैठ की आदत वाले मनुष्य के लिए सबसे खतरनाक जगह उसके अपने मन का अकेलापन होता है। हम अक्सर मानते हैं कि हमारा संघर्ष एक निजी मामला, एक “छिपी हुई खाई” है, जिसे हम अपनी मजबूत व्यक्तिगत इच्छा-शक्ति से भर सकते हैं, इससे पहले कि किसी को पता चले कि वह कभी वहाँ थी। हम स्वयं से कहते हैं कि एक बार जब हम आखिरकार उस नियमितता पर काबू पा लेंगे, तब हम “धर्मी” लोगों के समुदाय में फिर से शामिल होने के लिए तैयार हो जाएँगे। यह इस बात की बुनियादी गलतफहमी है कि “सड़क वाली नाली” की मरम्मत कैसे की जाए। परमेश्वर के राज्य में, बदलाव कोई अकेले किया जाने वाला काम नहीं है; यह एक सामूहिक काम है।

अकेलापन लत और आदत बन चुके पाप को पनपने देता है। अन्धकार में, “परेशान क्यों होना” वाली शर्म की आवाज तेज हो जाती है, और हमारे चरित्र में बने गड्ढों से बच पाना असम्भव लगता है। परन्तु जिस पल हम “मैं” से “हम” की ओर बढ़ते हैं, तो इस आदत का गुरुत्वाकर्षण कमजोर होने लगता है। कई वर्षों में बनी इस आदत के चक्र को तोड़ने के लिए, आपको दूसरों को भी अपने साथ उस खाई में बुलाना होगा। आपको गोपनीयता की सुरक्षा को छोड़कर पारदर्शिता की सामर्थ्य को अपनाना होगा।

अकेले लड़ने वाले की मृत्यु: ज्योति की सामर्थ्य

पवित्रता पाने के लिए “अकेले लड़ने वाले” का तरीका एक मिथक है, जिसने असंख्य विश्वासियों को मार्ग से भटका दिया है। हम अपनी आदतों का भारी बोझ इस डर से चुपचाप ढोते रहते हैं कि यदि लोगों को हमारी सच्चाई पता चल गई, तो वे हमें ठुकरा देंगे। हालाँकि, बाइबल याकूब 5:16 में एक ऐसी आज्ञा देती है, जो आम सोच से अलग है: “इसलिये तुम आपस में एक दूसरे के सामने अपने-अपने पापों को मान लो, और एक दूसरे के लिये प्रार्थना करो, जिस से चंगे हो जाओ।” इस क्रम पर ध्यान दें: किसी दूसरे व्यक्ति के सामने अंगीकार करने के बाद ही चंगाई मिलती है।

इससे इन्कार नहीं किया जा सकता कि किसी गुप्त आदत को सबके सामने लाना, बदलाव की प्रक्रिया का सबसे पीड़ादायी कदम है। इसके लिए अपने घमण्ड को मार डालना और अपनी सावधानीपूर्वक बनाई हुई छवि को

तोड़ना पड़ता है। फिर भी, यह उजागर किया जाना ही वह बात है, जो उस आदत की सामर्थ्य को तोड़ती है। गुप्त आदतें इस भ्रम पर पनपती हैं कि केवल आप ही संघर्ष कर रहे हैं और आपकी विफलता ही आपकी पहचान है। अंगीकार इस भ्रम को तोड़ देता है। यह किसी भाई या बहन को आपके साथ उस खाई में खड़ा होने के लिए बुलाता है, जिससे आपको एक ऐसा दृष्टिकोण मिलता है, जिसे आप स्वयं नहीं देख पाते।

मसीही जवाबदेही का अर्थ यह नहीं है कि कोई “आत्मिक पुलिस अधिकारी” आपके विफल होने पर आपको पकड़ ले। इसका अर्थ एक ऐसे साथी यात्री का होना है, जो आपको उन “भड़कावों” को पहचानने में सहायता करे, इससे पहले कि वे आपको किसी “नियमितता” की ओर ले जाएँ। इसका अर्थ है कि रात के 2 बजे जब आपकी आत्मा के पहिए आपको पुराने गड्ढों की ओर खिंचने लगे, तो आपके पास फोन करने के लिए कोई हो। जब आप अकेले होते हैं, तो आप अपनी परीक्षाओं के साथ समझौता कर सकते हैं; परन्तु जब आप दूसरों के साथ “ज्योति” में होते हैं, तो सच्चाई का एक आधार होता है। आप “अकेले लड़ने वाले” नहीं रहते, बल्कि भाई-बहनों के एक असली समूह के साथ चलने लगते हैं – अर्थात् ऐसे लोग, जो आपकी कमजोरियों को ढाँप देते हैं और आपको भटकने नहीं देते।

स्थानीय कलीसिया: नये जीवन के लिए मचान

जब किसी ऐतिहासिक भवन का बड़े पैमाने पर नवीनीकरण होता है, तो वास्तुकार केवल यह अपेक्षा नहीं करते कि नींव बदलते समय दीवारें खड़ी रहेंगी। वे उस ढाँचे के चारों ओर मचान का एक जटिल तंत्र बनाते हैं, ताकि उसे सहारा, स्थिरता और पहुँच मिल सके, जब तक कि नया काम अपने आप खड़ा न हो जाए। इसी रीति से, स्थानीय कलीसिया उस व्यक्ति के लिए “दिव्य मचान” है, जो जीवन पर हावी हो चुकी किसी आदत को छोड़ने का प्रयास कर रहा है।

विश्वास करने वालों का समुदाय एक ऐसा वातावरण देता है, जहाँ नये “धार्मिकता के दिमागी मार्ग” बन सकें। कलीसिया में ही आपको नयी शब्दावली, जीवन की नयी लय और रिश्तों का एक नया समूह मिलता है, जो पुराने “भड़कावों” की जगह ले लेते हैं। यदि आप रॉबर्ट की तरह गुस्से की आदत छोड़ने का प्रयास कर रहे हैं, तो आपको ऐसे लोगों के बीच रहना होगा, जो मसीह की शान्ति वाले “नये लगाव” का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। यदि आप किसी लत से जूझ रहे हैं, तो आपको एक ऐसे समुदाय की आवश्यकता है, जो “इच्छा के समर्पण” को प्राथमिकता दे, जिस पर हमने पहले भाग में चर्चा की थी।

जबकि मचान की आवश्यकता कम या अधिक हो सकती है, परन्तु “कमजोर” दौर में उस ढाँचे को बचाए रखने के लिए इसके द्वारा मिला सहारा आवश्यक होता है। कलीसिया यह सहारा परमेश्वर के वचन के प्रचार करके, संस्कारों के पालन करके और साथ मिलकर जीवन बिताने की साधारण तथा प्रतिदिन की सच्चाई के द्वारा देती है। आप अपनी आत्मा को शून्य में “फिर से स्थापित” नहीं कर सकते। आपको सामूहिक समझ, मिलकर की गई प्रार्थनाओं और यहाँ तक कि दूसरे ऐसे लोगों के साथ जीवन के “पवित्र टकराव” की भी

आवश्यकता होती है, जो अनुग्रह-से-उद्धार-पाए-हुए-पापी हैं, ताकि आप पुरानी आदतों में वापस न फिसल जाएँ। “हम” वह स्थिरता देता है, जिसे “मैं” स्वयं उत्पन्न नहीं कर सकता।

पूर्वावस्था से निपटना: कीचड़ बनाम सूअर का बाड़ा

शायद “हम” के साथ बने रहने में सबसे बड़ा खतरा पूर्वावस्था की सच्चाई है। कई लोग बदलाव की यात्रा आरम्भ करते हैं, गड्डे से बाहर कुछ सप्ताह बिताते हैं, और फिर – कमजोरी के एक पल या किसी भड़काव से चूकने के कारण – स्वयं को वापस उसी पुरानी आदत में पाते हैं। यही वह पल है, जब “परेशान क्यों होना” वाला विश्वास हावी होने का प्रयास करता है। शलु फुसफुसाता है कि आपकी प्रगति झूठ थी और बेहतर होगा कि आप हार मानकर हमेशा के लिए उस गड्डे में ही रहें।

ऐसे पलों में, “कीचड़ में गिरने” और “सूअर के बाड़े में रहने” के बीच अन्तर करना आवश्यक होता है। पूर्वावस्था कीचड़ में गिरने जैसा है। यह गंदा है, यह हिम्मत तोड़ने वाला है, और इसे साफ करने के लिए मुश्किल प्रक्रिया की आवश्यकता होती है। परन्तु कीचड़ में गिरने से आप सूअर नहीं बन जाते। इसका अर्थ यह नहीं है कि आपने मसीह में अपनी पहचान खो दी है, और इसका अर्थ यह भी नहीं है कि “मचान” विफल हो गई है। इसका सीधा सा अर्थ है कि आप एक ऐसे धावक हैं, जो मार्ग के एक कठिन हिस्से पर लड़खड़ा गए।

दोनों के बीच का अन्तर इसकी प्रतिक्रिया में दिखता है। “सूअर के बाड़े में रहने” वाले व्यक्ति ने लड़ना बन्द करने का निर्णय कर लिया है। उसने कीचड़ को ही अपना स्थायी वातावरण मान लिया है। परन्तु जो व्यक्ति केवल “गिरा” है, वह वापस उठता है, अपने “हम” समुदाय से सम्पर्क करता है, और “इच्छा के समर्पण” के काम पर लौट आता है।

अगले पल का अनुग्रह: आप हमेशा मार्ग पर लौटने के लिए बस एक निर्णय की दूरी पर होते हैं। पाँच मिनट पहले मिली विफलता अगले पंद्रह मिनटों को तय नहीं करती।

पुनरावर्तन में समुदाय की भूमिका: यही वह समय है, जब “हम” सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। आपको ऐसे लोगों की आवश्यकता होती है, जो गिरने पर आपको शर्मिंदा किए बिना कीचड़ साफ करने में सहायता करें। वे आपको याद दिलाते हैं कि यह “आदत” गहरी है, परन्तु अनुग्रह तो उससे भी गहरा है।

गिरने से सीखना: हर बार जब आप पुरानी आदत में वापस फिसल जाते हैं, तो यह एक “जाँच” का अवसर होता है। इस बार पहिए गड्डे में क्यों चले गए? वह भड़काव क्या था? अपने समुदाय के साथ गिरने का विश्लेषण करके, आप “घेरो” को मजबूत कर सकते हैं और भविष्य के लिए बेहतर “मचान” बना सकते हैं।

गट्टे की सामर्थ्य

एक पुराना उदाहरण है कि एक अकेली लकड़ी को तोड़ना आसान होता है, परन्तु एक साथ बंधी लकड़ियों के गट्टे को तोड़ना लगभग असम्भव होता है। यही “हम” का ईश-विज्ञान है। आपकी अपनी इच्छा-शक्ति एक अकेली लकड़ी की तरह है। यह थोड़ा दबाव तो झेल सकती है, परन्तु तीस वर्ष पुरानी आदत के बोझ तले अन्त में यह टूट ही जाएगी। परन्तु जब आप स्थानीय कलीसिया के जीवन और बाइबल के अनुसार जवाबदेही की पारदर्शिता में “एक साथ बंध” जाते हैं, तो आपको सामूहिक सामर्थ्य मिलती है।

रॉबर्ट की आत्मा के गट्टे – या आपकी अपनी आत्मा की खाइयाँ – गुप्त में नहीं भरेंगी। वे तब भरेंगी, जब आप दूसरों के साथ ज्योति में चलेंगे, कलीसिया की मंचान को स्वयं को थामे रखने देंगे और लड़खड़ाने पर अपने समुदाय के अनुग्रह को आपको उठाने देंगे। आपको अकेले बदलने के लिए नहीं बनाया गया था। “सड़क वाली नाली” को कई लोगों के एक नयी दिशा में लगातार साथ चलने से ठीक किया जाता है।

5

नयी आदत

पवित्र आदतें विकसित करना

पुरानी आदत को तोड़ने का अन्तिम लक्ष्य केवल तटस्थ निष्क्रियता की अवस्था में पहुँचना नहीं है। बिना गड़बड़ वाली सड़क एक बड़ा सुधार तो है, परन्तु उस सड़क का उद्देश्य तो अभी भी यही है कि उस पर यात्रा की जाए। यदि हम अपनी सारी आत्मिक ऊर्जा उन खाइयों पर ध्यान देने में लगा दें, जिनसे हम बचना चाहते हैं, तो अन्त में हम स्वयं को थका हुआ और एक ही जगह रुका हुआ पाएँगे। बदलाव का अन्तिम चरण जानबूझकर नयी और पवित्र आदतें विकसित करना है – जो ऐसी पवित्र आदतों का समूह हो, जो वैसे ही अपने-आप होने वाले और स्वाभाविक तरीके बन जाएँ, जैसे कभी पुराने हानिकारक तरीके थे। यह “ऐसा मत करो” वाले जीवन से “ऐसा ही करो” वाले जीवन की ओर बढ़ना है।

अनुग्रह की लय: ध्यान बदलना

आत्मिक बदलाव शायद ही कभी किसी अकेले और बड़े प्रयास का परिणाम होता है। इसके बजाय, यह छोटी-छोटी, लगातार चलने वाली “अनुग्रह की लय” का परिणाम है, जो हमारे चरित्र में एक नया मार्ग बनाती है। जब हम अपना ध्यान सकारात्मक आत्मिक आदतों की ओर लगाते हैं – जैसे सुबह उठते ही आभार प्रकट करना, दोपहर में प्रार्थना के लिए रुक जाना, या शाम को चिन्तन करना – तो हम प्रभावी रूप से पुरानी आदतों को “हटा रहे होते हैं।” हम एक नयी दिमागी और आत्मिक गति बना रहे होते हैं। ये लय कोई वैसे “काम” नहीं हैं, जो हम परमेश्वर का अनुग्रह पाने के लिए करते हैं, बल्कि ये वे “नलियाँ” हैं जिनसे उसका अनुग्रह हमारे प्रतिदिन के जीवन में बहता है।

समय के साथ, ये अभ्यास आत्मा की नयी “अपने-आप होने वाली” प्रतिक्रिया बन जाते हैं। जैसे रॉबर्ट का गुस्सा सुबह की धूप से भड़क उठता था, वैसे ही उसी ज्योति से प्रशंसा की एक नयी आदत भी भड़क सकती है। लम्बे समय तक चलने वाले बदलाव का रहस्य यह है कि लगातार अभ्यास से “सही काम” को “आसान काम” बना लिया जाए। इन नये मार्गों पर लगातार अपनी मानसिक और आत्मिक चिगारी को जलाने का चुनाव करके, हम पवित्र आत्मा को आमंत्रित करते हैं कि वह समय के साथ आज्ञापालन को और अधिक स्वाभाविक महसूस कराए। हम एक ऐसा जीवन बना रहे हैं जहाँ हमारी पहली सोच अपनी पुरानी बुरी आदतों की ओर भागने के बजाय परमेश्वर की ओर मुड़ने की होती है। यही इस “नयी आदत” की सुन्दरता है – यह मसीही

जीवन में एक पवित्र सरलता प्रदान करते हुए जो इच्छा-शक्ति से कभी नहीं मिल सकती, आखिरकार हमें मार्ग दिखाना आरम्भ कर देती है, और जब हम धार्मिकता से भरी हुई आदतों और मसीही आदतों के लिए समर्पित होते हैं, तो यह हमें प्रतिदिन सहारा देती है।

आनन्द का अनुशासन: बुरी आदत से अधिक आनन्द पाना

कोई आदत सच में केवल तभी छूटती है, जब उसकी जगह कोई अधिक बड़ा आनन्द ले ले। यदि हम “धर्म जीवन” को नियमों का एक निष्ठा और बिना आनन्द वाला बोझ समझेंगे, तो हम हमेशा अपनी पुरानी खाइयों की ओर लौटेंगे। आगे बढ़ने के लिए, हमें उसी बात में शामिल होना होगा, जिसे “आनन्द का अनुशासन” कहा जा सकता है। यह जानबूझकर किया जाने वाला अभ्यास है, जिसमें हम परमेश्वर, उसके वचन और उसकी रचना का उससे कहीं अधिक आनन्द लेना सीखते हैं, जितना हम कभी अपनी बुरी आदतों में आनन्द लेते थे। हमें यह समझना होगा कि पुरानी आदत के चक्र से मिलने वाला “प्रतिफल” – जैसे कि थोड़ी देर के लिए भाग निकलना या झूठा आराम – मसीह की उपस्थिति में मिलने वाले गहरे और स्थायी आनन्द के मुकाबले बहुत तुच्छ और नकली था।

आनन्द लेना एक अनुशासन है, क्योंकि अपनी पतित अवस्था में, हमें अक्सर परमेश्वर की बातों को सराहने के लिए अपनी आत्मिक समझ को “प्रशिक्षित” करना पड़ता है। हम केवल जानकारी पाने के लिए नहीं, बल्कि सुन्दरता खोजने के लिए वचन में समय बिताते हैं। हम आराधना में केवल कर्तव्य निभाने के लिए शामिल नहीं होते, बल्कि अद्भुत बात का अनुभव पाने के लिए शामिल होते हैं। जब आत्मा सच में परमेश्वर के चरित्र में आनन्द लेने लगती है, तो पुरानी आदतें न केवल गलत लगती हैं, बल्कि वे छोटी भी लगने लगती हैं। वे उबाऊ लगती हैं। वे अवांछनीय लगने लगती हैं। यह “नयी आदत” इस एहसास से बनती है कि राजा की मेज पर ऐसी दावत मिलती है, जो “सूअर के बाड़े की गंदगी” को पूरी तरह बेस्वाद बना देती है। हम इसलिए डटे रहते हैं, क्योंकि हमें एक ऐसा धन मिल गया है, जिसके सामने पुरानी आदतें कूड़े जैसी लगती हैं। इसी प्रक्रिया से हम बुरी आदतें छोड़ते हैं और ऐसे जीवन की ओर सफलतापूर्वक बढ़ते हैं, जो धार्मिकता से भरी हुई आदतों से और मसीही आदतों को अपनाने से बना जीवन है।

सिद्धता के बजाय डटे रहना: लम्बी सोच

इस नयी सड़क पर अन्तिम फंदा तुरन्त सिद्धता का माँग है। हम अपेक्षा करते हैं कि एक बार “नयी आदत” आरम्भ करने के बाद, हमें कभी भी पुरानी आदतों की ओर वापस नहीं जाना चाहिए। परन्तु पवित्रता अचानक से बिना कमी वाली कोई छलांग नहीं, बल्कि लम्बे समय तक डटे रहने की परियोजना है। विकास को “लम्बे दृष्टिकोण” से देखने पर यह समझ आता है कि ऐसे दिन भी आएँगे, जब आप ठीकर खाएँगे, जब पुराने भड़काव जोर से असर करेंगे, और जब “इच्छा-शक्ति का समर्पण” बहुत मुश्किल लगेगा। ऐसे पलों में, इसका उद्देश्य निराशा होना नहीं, बल्कि बस नयी सड़क पर वापस लौटना होता है।

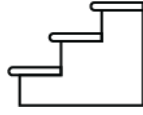
परमेश्वर को आपके दिन के सिद्ध होने से अधिक आपके जीवन की दिशा की चिन्ता है। हर बार जब आप पुरानी नियमितता के बजाय नयी लय चुनते हैं, तो आप जीत रहे होते हैं, भले ही यह प्रगति धीमी लगे। लगातार प्रयास करने का अर्थ किसी अस्थायी रुकावट को हमेशा के लिए टिके नहीं रहने देना है। जब आप नयी सड़क पर चलते रहेंगे, तो पुराने तरीके उपयोग न होने के कारण से धीरे-धीरे कमजोर पड़ जाएंगे, और नया मार्ग गहरा एवं आसान होता जाएगा। एक दिन, आप पीछे मुड़कर देखेंगे और महसूस करेंगे कि जिस “आदत” को आप कभी स्थायी समझते थे, उसकी जगह पवित्रता के एक राजमार्ग ने ले ली है। यह दौड़ एक-एक कदम करके जीती जाती है, और हर मील पर प्रभु आपके साथ होता है।

निष्कर्ष: तैयार उत्कृष्ट कृति

हम अक्सर आदत छोड़ने की प्रक्रिया को स्वयं को बेहतर बनाने की एक मुश्किल भरी कसरत, या ऐसी बात को ठीक करने का निराश प्रयास मानते हैं, जो बुरी तरह टूट चुकी है। परन्तु राज्य के दृष्टिकोण से देखें, तो आप कोई ऐसी समस्या नहीं हैं, जिससे निपटने में परमेश्वर थक गया हो; आप एक उत्कृष्ट कृति हैं, जिसे वह धीरज के साथ बना रहा है। एक प्रसिद्ध महारथी मूर्तिकार की कहानी में उससे एक मंत्रमुग्ध पर्यवेक्षक ने पूछा कि वह संगमरमर के एक बड़े और बेढंगे टुकड़े से इतना शानदार और असली जैसा सिंह कैसे बना पाया। मूर्तिकार ने मुस्कराकर साधारण सा उत्तर दिया, “मैंने बस उन सभी हिस्सों को हटा दिया जो सिंह जैसे नहीं दिखते थे।”

पवित्रता का असली स्वभाव यही है। परमेश्वर ही वह महारथी मूर्तिकार है, और आपकी पुरानी आदतें बस वो फालतू पत्थर हैं, जो आपके भीतर मसीह के स्वरूप को छिपाए हुए हैं। हर संघर्ष, अपनी इच्छाओं को हर बार “न” कहना, और नयी सड़क की ओर हर छोटा कदम उस बड़े वैद्य के काम का हिस्सा है। वह आपके भीतर से गुस्से, घमण्ड और बुरी लतों को – अर्थात् हर उस बात को हटा रहा है, जो उसके पुत्र जैसी नहीं दिखती है। यह प्रक्रिया अक्सर पीड़ादायी और धीमी होती है, जिसमें हमारे द्वारा चर्चा की गई “छेनी और समय” भी शामिल हैं, परन्तु इसका परिणाम एक ऐसी आत्मा होती है, जो पिता की महिमा को प्रतिबिम्बित करती है।

यदि आप किसी ऐसे तरीके में फँसा हुआ महसूस करें, जिससे निकलना बहुत मुश्किल लगे, तो हिम्मत न हारें। आपको आज ही पूरी खाई नहीं भरनी है। आपको बस अगले पल के लिए मूर्तिकार के हाथों में स्वयं को सौंपना है। ज्योति की ओर बस एक छोटा सा कदम उठाने के साहस में ही विकास मिलता है, और यह भरोसा रखना होता है कि जिसने आपमें यह अच्छा काम आरम्भ किया है, वह इसे पूरा करने में पूरी तरह सक्षम है। आपके अतीत की आदतें आपकी पहचान नहीं हैं, बल्कि, परमेश्वर के हाथों में आप जो एक उत्कृष्ट कृति बन रहे हैं, उसके द्वारा आप छोड़ देने और अपने जीवन की अगुवाई परमेश्वर को करने देने में सुन्दरता की खोज करते हैं। जब इन कदमों के द्वारा आप अपने जीवन को बदलना जारी रखते हैं, तो याद रखें कि बाइबल में बताए गए सबसे हठीले गढ़ भी उसके अनुग्रह का मुकाबला नहीं कर सकते।



निष्कर्ष

विश्वास पर आधारित उस कुख्यात अध्याय का अन्त करते हुए, इब्रानियों की पत्नी का लेखक अगले खण्ड को आरम्भ करने के लिए “इस कारण” शब्द का उपयोग करता है। पुराने समय के पवित्र लोगों के विश्वास से प्रेरित भरोसे, आज्ञाकारिता और जोखिम उठाने की भावना को देखते हुए, हमें उन सभी बातों को छोड़ने का निर्देश दिया गया है, जो हमें आज के समय में वैसा ही विश्वास रखने से रोक सकती हैं। जब गवाहों का वह बड़ा बादल परमेश्वर की महिमा की बढ़ाई के लिए लगातार बढ़ रहा है, तो उन पवित्र लोगों के बाद आने वाले हर मसीही को उनके पदचिन्हों पर चलने के लिए बुलाया गया है।

थोड़ा रुककर कुछ पल के लिए उन धार्मिकता से भरे हुए पवित्र लोगों के बारे में सोचिए, जिन्हें जानने का सौभाग्य आपको मिला है। जिन लोगों ने अपनी दौड़ पूरी कर ली है और सुरक्षित रूप से अपने स्वर्गीय घर पहुँच गए हैं, उनमें से किसने इब्रानियों 11 अध्याय वाले विश्वास के द्वारा आप पर विशेष रूप से असर डाला है? प्रभु ने उन्हें जिस “जोखिम उठाने की प्रवृत्ति” के लिए बुलाया था, उसमें ऐसी कौन सी बात थी, जिसने आपको सबसे अधिक प्रभावित किया? आप अपने और अपने आसपास के अन्य विश्वासियों के लिए प्रार्थना करते समय इन गुणों को कैसे शामिल कर सकते हैं?

अब, आइए विचार करें कि आप आगे चलकर विश्वास की मशाल किसे सौंपना चाहते हैं। जब वे अपने विश्वास को दूसरों तक और अगली पीढ़ी तक पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं, तो आप उनके लिए और अपनी कलीसिया के अन्य सदस्यों के लिए कैसे लगातार प्रार्थना कर सकते हैं?

होने दें कि आप और आपके आसपास के लोग भविष्य में इस बात के प्रति और अधिक दृढ़ हों कि “विश्वास बिना उसे प्रसन्न करना अनहोना है” (इब्र. 11:6)। उन चर्चाओं के बारे में प्रार्थना करें, जो आप दूसरों के साथ और उस व्यक्ति के साथ कर सकते हैं, जिसके साथ आप इसे पढ़ रहे हैं। जो चर्चाएँ इस बारे में हों कि प्रभु ने अपने वचन के द्वारा आपके विश्वास को मजबूत करने की आवश्यकता के बारे में क्या बताया है। एक साथ मिलकर इसका परिणाम गवाहों के एक ऐसे बढ़ते हुए बादल के रूप में हो, जो एक दिन सिद्ध हो जाएगा और हमेशा के लिए साथ मिलकर परमेश्वर की महिमा करने का आनन्द उठाएगा।



डॉ. रिचर्ड जॉन परहार्ड, कीव थियोलॉजिकल सेमिनरी में सन् 2003 से बाइबल और थियोलॉजी के प्रोफेसर (आचार्य) रहते हुए, वाइस प्रेसिडेंट (उपाध्यक्ष) और एकेडमिक डीन (शैक्षणिक अध्यक्ष) के तौर पर काम करते हैं। उन्होंने बैपटिस्ट बाइबल सेमिनरी से सिस्टमैटिक थियोलॉजी में पी.एच.डी. (मैग्रा कम लॉड) और डालस थियोलॉजिकल सेमिनरी से बाइबल की व्याख्या में मास्टर्स इन थियोलॉजी की डिग्री हासिल की है। वे “एंटीओसीन थियोरिया इन द राइटिंग्स ऑफ थियोडोर ऑफ मोपसुएस्टिया एण्ड थियोडोरेट ऑफ सायरस” (Antiochene Theōria in the Writings of Theodore of Mopsuestia and Theodoret of Cyrus) (फोर्ट्रेस प्रेस, 2015) पुस्तक के लेखक भी हैं।

डॉ. लैरी ओट्स, मारनाथा बैपटिस्ट सेमिनरी में लम्बे समय से बाइबल के प्रोफेसर (आचार्य) और पूर्व में सन् 2009-2019 तक अध्यक्ष रहे हैं। उन्होंने वाटरटाउन, विस्कॉन्सिन में मारनाथा बैपटिस्ट यूनिवर्सिटी में 40 से अधिक वर्षों तक सेवा की है। मारनाथा बैपटिस्ट यूनिवर्सिटी से ही स्नातक होने के बाद, उन्होंने सिस्टमैटिक थियोलॉजी में पी.एच.डी. की है और वे मौलिकतावाद और बैपटिस्ट इतिहास के विशेषज्ञ हैं।

