

क. हम सभी को विश्राम चाहिए

- ❖ हम सभी को विश्राम की आवश्यकता है, कोई इससे छुटा नहीं है। यहाँ तक कि जानवरों को भी इसकी आवश्यकता है! यहाँ तक कि आदम और हव्वा को भी पाप या तनाव के बिना एक सिद्ध संसार में इसकी आवश्यकता थी। छह दिनों के काम के बाद खुद परमेश्वर ने विश्राम किया! (उत्पत्ति 2:1-3)।
- ❖ परमेश्वर ने हमें छह दिनों के काम के बाद 24 घंटों का विश्राम करने और उस दौरान उसके साथ संगति करने का आनंद लेने की आज्ञा दी (निर्गमन 20:8-11)।

ख. परमेश्वर हमारे विश्राम के बारे में चिंतित है

- ❖ बारूक-यिर्मयाह के लिपिक-को विश्राम क्यों नहीं मिला (यिर्मयाह 45:1-5)?
- ❖ यरूशलेम कठिन समय से गुजर रहा था। नबूकदनेस्सर ने शहर पर हमला किया था और एक साल पहले कुछ हाकिमों और मंदिर की चीजों को ले लिया था (दानियेल 1:1)।
- ❖ इसके अलावा, परमेश्वर भविष्यद्वक्ता यिर्मयाह के द्वारा विनाश के बारे में संदेश भेजता रहा है। बारूक व्याकुल था। वह भावनात्मक रूप से थक गया था और उसे विश्राम नहीं मिल रहा था।
- ❖ परमेश्वर ने बारूक को दो प्रकार से उत्तर दिया:
 - **मैं तुम्हारे दर्द समझता हूँ!** मुझे अपने बच्चों को दंडित करने, जिन्हें मैंने बनाया है और प्रेम से देख-भाल की है, उन्हें नष्ट करने से पीड़ा होती है
 - **मैं तुम्हारे जीवन की रक्षा करूँगा!** यहाँ तक कि विनाश के बीच भी, " जहाँ कहीं तू जाएगा वहाँ मैं तेरा प्राण बचा कर तुझे जीवित रखूँगा।" (यिर्मयाह 45:5)
- ❖ दुख और दर्द के क्षणों में हम में से प्रत्येक के लिए परमेश्वर के पास एक विशेष और सकारात्मक वादा है। वह हमें हमारी परेशानियों के बीच में एक विराम देता है।

ग. बाइबल का विश्राम:

❖ पुराने नियम में विश्राम

– पुराने नियम में " विश्राम" के लिए कई इब्रानी शब्दों का उपयोग किया गया है:

- (1) *शब्बात* - काम बंद करना, आराम करना, छुट्टी लेना
- (2) *नुआख* - विश्राम, बसना, विश्राम किया। इसका उपयोग चौथी आज्ञा में किया जाता है
- (3) *शाक़त* - आराम से रहना, राहत देना, शांत रहना, शांति
- (4) *रागा* - आराम करने में असमर्थता का वर्णन करते हुए, इसका उपयोग प्रेरक रूप में किया जाता है
- (5) *शाकाब* - लेटना, सोना, मर जाना

❖ नए नियम में विश्राम

– नए नियम में "विश्राम" के लिए कई यूनानी शब्द भी हैं:

- (1) *अनापौ* - आराम करना, चिंता के बिना, ताज़ा होना। यह शारीरिक या नैतिक आराम का उल्लेख करता है
- (2) *हसीचाज़ी* - सब्त आराम, एक शांत जीवन, किसी को कोई आपत्ति नहीं है और चुप रहता है
- (3) *कटापाऊ* - रोकने के लिए, आराम करने के लिए, आराम। इब्रानियों 4 में उपयोग किया गया है

– मरकुस 6:31 में, यीशु ने अपने शिष्यों को विश्राम करने की आज्ञा दी। हमारे स्वास्थ्य और भावनात्मक भलाई की रक्षा के लिए विश्राम के क्षण आवश्यक हैं। भले ही हम परमेश्वर का काम कर रहे हों, फिर भी मेहनत करते समय हमें विश्राम करने के लिए समय निकालना चाहिए।

घ. परमेश्वर के बिना विश्राम

- ❖ जब वह परमेश्वर से दूर भाग रहा था, वह भौतिक चीजों, मानवीय संबंधों और शायद एक व्यस्त जीवन का पीछा करके, आध्यात्मिक विश्राम और दिव्य अनुग्रह की अपनी आवश्यकता को पूरा करने की कोशिश कर रहा था। यह काफी कुछ वर्तमान स्थिति के समान है, है कि नहीं?
- ❖ यदि हम परमेश्वर द्वारा प्रदान किए गए विश्राम के बिना पागलों के समान 7 दिन, 24 घंटे व्यस्त जीवन जीते हैं, तो हम परिप्रेक्ष्य खो देंगे, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से थक जाएंगे, प्रार्थना और बाइबल अध्ययन की उपेक्षा करेंगे, और विश्राम और जीवन के स्रोत से दूर हो जाएँगे (मत्ती 11:28)।