तनाव से मुक्ति -1

मुझे खुशी है कि आपने इस सीरीजको प्राप्तकरनाचाहा।

इसके लिए सबसे पहले, मैं चाहूंगी कि आप इस लिंक पर क्लिक करें, और उसेवहां से पढ़ें:

https://www.eknayajeevan.com/a/expect.html

जल्द ही फिर से आपसे बात होगी।

मेरीलिनएडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

तनाव से मुक्ति -2

हर मुँह में पानी लाने वाली खाद्य पदार्थ को पकाने वाली विधि में कोई न कोई गुप्त सामग्री होती है । असियागो चीज़ (Asiago cheese) या तुलसी(Basil) या पोर्ट वाइन (port wine) या कड़वा - मीठा चॉकलेट(bittersweet chocolate)।

क्या मैं आपको भूखा महसूस करवा रही हूँ? माफ़ करना।

इस एक खास गुप्त सामग्री से ही यह पाक विधि काम करती है। वह एक चीज़ जो आपको किराने की दुकान तक गाड़ी चलाने के लिए मजबूर करती है, जब आप खाना बना रहे होते हैं।

ईसा मसीह ने शिष्यों से कहा कि दूसरों को उनके बारे में बताने से पहले, हर शिष्य को एक चीज की जरुरत है।इस चीज के बिना उनके शिष्य लोगों को ईसा के बारे में विश्वास दिलाने में

असफल रहेंगे।

यह चीज शिष्यों और ईसा के स्वयं के रिश्ते के लिए भी महत्वपूर्ण है। क्या आप नहीं मानेंगे कि यह चीज बहुत महत्वपूर्ण है?

ईसा मसीह ने कहा कि Holy Spirit (पवित्र आत्मा) सभी के अंदर जीवित रहेगी ।

ईसा मसीह के सूली पर चढ़ाये जाने से पहले ईसा ने अपने शिष्यों से कहा, "मैं पिता से कहूंगा कि वह तुम्हें एक सहायक दें, जो हमेशा तुम्हारे साथ रहेगा ... होली स्पिरिट... वह तुम्हारे साथ और तुम में रहता है ।"

ईसा ने कहा, "... होली स्पिरिट, जिसे पिता मेरे नाम पर भेजेंगे, वह तुम्हें सारी चीजें सिखाएगा और वह तुम्हें उन सभी बातों को याद दिलाएगा, जो मैंने तुमसे कही थीं ।" (यूहन्ना १४)

आप पूरी बाइबल में होली स्पिरिट, पवित्र आत्मा, या "ईश्वर की आत्मा" का उल्लेख देखेंगे। होली स्पिरिट ट्रिनिटी में तीसरा व्यक्ति है।

पिता, पुत्र ईसा और पवित्र आत्मा> एक ईश्वर।

मनुष्य के रूप में हम समय और स्थान में सीमित हैं, हम वास्तव में तीनो का पता लगाने में सक्षम नहीं हैं, अभी तक एक को भी हम पूरी तरह जान नही पाए हैं । मैं इससे सहमत हूँ। यह महत्वपूर्ण है कि ईश्वर ने हमें अपने बारे में क्या बताया है।

(यदि आप ट्रिनिटी के बारे में अधिक स्पष्टीकरण चाहते हैं, तो आप यहां जाएं: https://www.everystudent.in/a/trinity.html)

लेकिन मैं वास्तव में चाहती हूँ कि आप यह सब जानें। हम ईश्वर से अलग नहीं हैं। ईश्वर हमारे अंदर रहता है और हमारे जीवन को अंदर से बाहर तक बदल देता है। वह हमारे दिल को और लोगों के प्रति हमारे नजरिए को पूरी तरह बदल देता है।

स्टीव पोग एक लेख में ईसाई के रहस्य (Christian's secret) के रूप में Holy Spirit (पवित्र आत्मा) को संदर्भित करते हैं।

आप देखेंगे कि हमारे अंदर की होली स्पिरिट कैसे हमें वह जीवन जीने की शक्ति देती है जो कि ईश्वर हमारे लिए चाहते हैं।

यही है वह गुप्त सामग्री

यहाँ एक नज़र डाले: https://www.eknayajeevan.com/a/secret.html

यदि आप मुझे व्यक्तिगत रूप से ईमेल करना चाहते हैं, तो केवल ईमेल पर रिप्लाय दबाएँ । हो सकता है कि मैं आपके ईमेल का वापस जवाब न दे सकूं, लेकिन मैं हर उस चीज़ को पढ़ने की पूरी कोशिश करती हूं, जो मुझे भेजी जाती है।

जल्दी ही आप से बात होगी।
पर रिप्लाई दबायें

मेरीलिन एडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

अनुलेख : मुझे यह जान कर अच्छा लगा कि कैसे ईश्वर ने आपके साथ उनके रिश्ते को शुरू करने के लिए प्रेरित किया। (मैं आपके ईमेल का जवाब दूंगी अगर मैं दे पायी।)

तनाव से मुक्ति - 3

एक दिन, मेरा शेड्यूल, मेरे काम की समय सीमा, और दायित्व का बोझ मेरी गर्दन तक आगया था और उनकी पकड़ मुझ पर काफी मजबूत होने लगी थी।

आप जानते हैं कि जब आप इतनी सारी चीजों से अभिभूत होते हैं, तो आपको पता नहीं होता है कि पहले क्या करना चाहिए?

इसलिए मैंने कागज का एक टुकड़ा और कलम निकाली और ईश्वर से पूछा: " आप ही बताओ कि मुझे क्या करना चाहिए, और मैं वही करूँगी।"

मैंने अपनी बाइबल खोली और मैंने पढ़ा कि ईसा एक ऐसे व्यक्ति के साथ बात कर रहे थे जो कि देख नहीं सकता था, अंधा था। ईसा उससे पूछ रहे थे, " तुम क्या चाहते हो? मुझे तुम्हारे लिए क्या करना चाहिए?"

मैंने इसे दुबारा पढ़ा। ईसा ने पूछा: “तुम क्या चाहते हो ? मुझे तुम्हारे लिए क्या करना चाहिए?”

हैरान ना होकर मैंने अपनी कलम उठाई और ईश्वर को पूरी तरह से एक अलग सूची लिखना शुरू कर दी।

मैंने जाना कि यह ईश्वर की विशेषता है। हमें याद दिलाते हुए कि ईश्वर यहाँ हैं और वह हमारी देख-भाल करते हैं।

यह समझायेगा कि ईश्वर कैसे हमारे जीवन को धीरे-धीरे प्रभावित करते हैं और हमें बदलते हैं।

https://www.eknayajeevan.com/a/changes.html

यदि आपके कोई प्रश्न हो, तो कृपया हमें यहाँ ईमेल करें, और कोई ना कोई आपको व्यक्तिगत रूप से रिप्लाय देगा:
https://www.everystudent.in/contact.html

मेरीलिन एडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

तनाव से मुक्ति - 4

हर कोई अपने जीवन के लिए एक दृष्टिकोण रखना चाहता हैं जो उनके लिए हर स्थिति में काम करे।

क्या आपको जानकार ख़ुशी नहीं होगी कि आप हर उन मुसीबतों का सामना कर सकते हैं। जो जीवन में आपके सामने आती हैं। ऐसा नहीं है कि आप उनका सामना करने में सक्षम नहीं हैं। आप अपने अनुभव के आधार पर जो जानते है, उसके कारण उसका उसका सामना कर पाते हैं।

मैं आज आपको यही बताने की उम्मीद कर रही हूँ। यह जानने से आपका जीवन तनाव-मुक्त या समस्या-मुक्त नहीं होगा। जीवन तनावपूर्ण और अव्यवस्थात्मक भी हो सकता है।

लेकिन इसे कैसे संभालना है ये आपको पता होगा।

मुझे याद है जब मैं अपने जीवन की सबसे कठिन परिस्थितियों में से एक का सामना कर रही थी, मैं कितनी शुक्रगुज़ार थी यह समझने के लिए।

गर्भावस्था के चार महीने में मेरे डॉक्टर ने मुझे चेतावनी दी थी कि मेरी गर्भावस्था में कुछ

समस्याएं थीं। नौवें महीने में , मैंने एक मृत लड़की को जन्म दिया। यह आपको बुरा महसूस कराने के लिए नहीं है।

यह मैं आपको इसलिए बता रही हूँ क्योकि मैं अब तक यह जान चुकी थी कि मुझे अपने जीवन में ईश्वर पर कैसे विश्वास करना है (मैं आपको यही बताने वाली हूँ)। हालांकि, उसके कारण मैंने बेहद दुखद अनुभव किया, पर पूर्ण गर्भावस्था के दौरान मुझे शांति मिली और बाद में भी। मैं कभी गुस्से से, घबराहट से या रोष से नहीं जूझती थी।

ऐसा इसलिए नहीं था कि मैं सख्त थी या मैंने इसे स्वीकारा नहीं था।

इसका कारण यह है कि तब तक मैंने ईश्वर के वचन मानने की आदत विकसित कर ली थी। यह सलाह सोने जितनी अनमोल है।

यह लिंक आपके देखने के लिए है:
https://www.eknayajeevan.com/a/notafeeling.html

यह मेरे जीवन में कितना सहायक रहा है उसके मैं आपको अनगिनत उदाहरण दे सकती हूँ। मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि यह आपके लिए भी सहायक होगा।

अगला ईमेल होगा अपराध की भावनाओं से कैसे मुक्त हुआ जाए।

जल्दी ही फिर आप से बात होगी,

मेरीलिन एडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

तनाव से मुक्ति -5

मैं एक विशेष चर्च के वातावरण में बड़ी हुई हूँ जो अपराधबोध पर आधारित था। यह उनकी खासियत थी।

असल में मेरे पास आपके लिए एक सच्ची कहानी है जो आप कभी नही भूलेंगे।

कल्पना कीजिए उन दूसरी कक्षा के कमजोर छात्रों के बारे में। उनके अपने आकार से दोगुने डेस्क पर चुपचाप बैठे हुए। उनके पैर फर्श से ऊपर लटकते हुए।

शिक्षिका यह सुनिश्चित करना चाहती थी कि ये दूसरी कक्षा के छात्र कोई भी कागज़ बर्बाद न करें। शिक्षिका ने उन्हें पेपर के दोनों तरफ लिखने का निर्देश दिया और मार्जिन में भी लिखने का निर्देश दिया, यहां तक कि सबसे ऊपर वाली मार्जिन में भी।

"आप कागज़ बर्बाद नहीं करोगे ।" वह इस बारे में बहुत ही गंभीर थी ।

अपनी बात साबित करने के लिए, शिक्षिका ने वास्तव में कहा, "जिस कागज को आप बर्बाद करेंगे, ईश्वर वही कागज आपको नरक में जलाने के लिए उपयोग करेंगे।"

जैसे कि मैंने आपको बताया वे अपराध बोध के विशेषज्ञ थे। (हां, मैं मानती हूँ कि आज के समय में कानूनी मुकदमा हो सकता है।)

ठीक है, मैं आपसे पूछती हूँ कि ये किस तरह की आज्ञाएं है जो आप पर बोझ हैं? क्या होता है जब आप ऐसा कुछ करते हैं या कहते हैं या सोचते है जो ईश्वर को नही पसंद है?

क्या आप पछताते हैं? क्या आप इस बारे में खुद को इतना सोचने पर मजबूर करते हैं?

हमारे जानने के लिए सबसे महत्वपूर्ण सत्य यही है कि ईसा हम सभी के किए हुए पापों के लिए मर गए। उन्हें सताया गया, मारा गया, उन्हें सूली पर चढ़ा दिया गया और हमारी जगह उनकी मृत्यु हो गई, हमारे सभी पापों के भुगतान के लिए।

कभी-कभी हमें इसे स्वीकार करने में मुश्किल होती है, क्योंकि हम सोचते हैं कि "यह ठीक नहीं है।" आप सही हैं। ये ठीक नहीं है, पर ये सच है।

जब आप अपने आप को चारों ओर अपराधबोध से गिरे हुए पाते हैं तो यह लेख समझाएगा कि आपको क्या करना है। आपको उत्साहित करने के लिए।

https://www.eknayajeevan.com/a/holy-spirit.html

यदि आपके कोई सवाल हैं, तो कृपया हमें यहाँ ईमेल करें:
https://www.everystudent.in/contact.html

अगले ईमेल में एक छोटा वीडियो भी होगा, जिसमें यह समझाया जाएगा कि ईश्वर के साथ कैसे घनिष्ठ संबंध रखा जाए।

जल्दी ही फिर आप से बात होगी,

मेरीलिन एडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

तनाव से मुक्ति -6

किसी ने 15 मिनट का एक वीडियो बनाया है। हम जिस बारे में बात कर रहे हैं, इसके संयोजन में यह वीडियो काफी बढ़िया है।

आप इन पापों का क्या करते हैं? आप ईश्वर के साथ कैसे घनिष्ठ रिश्ता रखें?

मुझे लगता है कि आप इस लिंक को पसंद कर सकते हैं। लिंक : https://www.eknayajeevan.com/a/close.html

उम्मीद है की आप को यह पसंद आया होगा!

निष्ठा से,

मेरीलिन एडमसन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com

तनाव से मुक्ति -7

यह बहुत महत्वपूर्ण है।

उदास या हतोत्साहित होना बहुत आसान है।

हमें लग सकता है कि हम ईश्वर को विफल कर रहे हैं। हम उसी एक पाप के साथ संघर्ष करते रहते हैं या हम ईश्वर के प्यार पर संदेह करने लगते हैं।

हर तरह के नकारात्मक, निंदात्मक ख़याल हमारे दिमाग में आ सकते हैं। मैं चाहती हूँ कि आप इन ख़यालो से कैसे लड़ना है यह जाने, क्योंकि ये ख़याल अक्सर ईश्वर की तरफ से

नहीं होते।

जब ईश्वर बोल रहे होते हैं, जब ईश्वर हमारे जीवन में पाप को बताते हैं हैं, वह ऐसा बड़ी नम्रता से करते हैं। ईश्वर हमें खुद तक ले जाते हैं, वही हमारा पवित्रीकरण है। वही है जो हमें बदलते हैं। वही है जो हमें अपनी तरफ खींचते हैं। हमारे अंदर की होली स्पिरिट हमें हमारे पापों को कबूल करने के लिए प्रेरित करती है। हमें परिवर्तन के लिए ईश्वर की ओर देखने के लिए प्रेरित करती है, ईश्वर का शुक्र है कि वही ऐसा कर सकते हैं। जब ईश्वर हमसे बात कर रहे होते हैं तो अक्सर हमें ईश्वर के साथ अधिक आत्मीयता की ओर ले जाता है।

हालाँकि, जब भी हमें आत्म-आलोचनात्मक, आत्म-घृणा, और निंदा करने वाले ख़याल आते हैं, वे अधिकतर शैतान की तरफ से होते हैं। वह ख़याल हमें ईश्वर से छुपाते हैं, हमें ईश्वर से स्वतंत्र करते हैं, और हमे अपनी क्षमता दिखाते है "बेहतर बनने के लिए"।

मैं चाहती हूँ क आप ईश्वर की दी हुई स्वतंत्रता और कृपा के अधीन रहे। यह लेख आपको शैतान के झूठ को पहचानने में मदद करता है और बताता है कि उनका सामना कैसे करें।

https://www.eknayajeevan.com/a/do-not-listen.html

यह बहुत अनमोल है। मुझे खुशी है कि मैं आपको यह दे सकती हूँ।

मेरीलिन

https://everystudent.in
https://eknayajeevan.com