

यूनाइटेड मेथेडिस्ट क्रिश्चियन जस्टिस मूवमेंट, अपर रूम मिनिस्ट्रीज़ और आर्बिंगटन प्रेस द्वारा आयोजित “प्रकृति के साथ प्रार्थना” में आपका स्वागत है। यह ध्यान प्रार्थना 400 साउथ टाइरोन स्ट्रीट, शार्लोट, नॉर्थ कैरोलिना पर स्थित एक पार्क में होगी।

कन्वेंशन सेंटर के उस पार स्थित “द ग्रीन” पार्क की ओर जाते हुए आप केवल इस एक बात पर ध्यान करें की आप प्रकृति में परमात्मा को देख सकें।

सड़क को सावधानी से पार करने के बाद आप दो मूर्तियों के बीच से जाएंगे, जिनके आधार पर किताबें हैं। आगे सीढ़ी है जिससे ऊपर जाकर आप घास पर आएंगे। आप चाहें तो वहाँ बैठ या घूम सकते हैं।

पहला ध्यान: घास

- थोड़ी देर के लिए अपने मन को शांत करें ताकि आप प्रकृति को महसूस कर सकें। ध्यान दें की जिस हवा में आप सांस ले रहे हैं वो हवा आप पेड़, पौधों, जीव और जंतुओं के साथ बांट रहे हैं।
- इस पार्क की घास का नाम है बरमूडा घास, जिसमें जैविक खाद का इस्तेमाल हुआ है, जिससे पार्क की हवा साफ़ रहती है और पार्क रासायनिक पदार्थों से मुक्त रहता है।
- अर्थ गॉस्पेल नाम की किताब से ये प्रार्थना सुनें: आसमान, हवा, पानी, सूरज, पेड़, पशु, और आपके दिल की धड़कन- सब आपको आज परमेश्वर की विशालता का अनुभव दें। अमीन।
- शांत आत्म से इस पर ध्यान करें और जब आप तैयार हों तो परमेश्वर का ध्यान करते हुए बायें मार्ग पर आगे चले। अपने मन और कदम को स्थिर रखें। अपनी हर सांस के साथ आप परमेश्वर के अपार प्यार का ध्यान करते हुए आगे चले। अमेरिकी कवि हेनरी डेविड थोराओ कहते हैं, “मेरा काम प्रकृति में परमेश्वर और उसके अवतारों को ढूँढना है।” आप परमेश्वर से प्रार्थना करें ताकि आप भी सृष्टि में परमेश्वर को ढूँढ और महसूस कर सकें।

दूसरा ध्यान: मछली

- आपके बाएं तरफ तीन मछली की मूर्तियां हैं। आप चाहें तो वहाँ बैठ सकते हैं या गोले के चारों तरफ चक्कर ले सकते हैं।
- अपनी सांसों को स्थिर रखते हुए परमेश्वर द्वारा रची पूरी सृष्टि पर ध्यान करें।

- ब्राज़ील के बिशप हैदर कमरा कहते हैं- भजन संहिता के भजन हमें सिखाते हैं कि हम सृष्टि की हर चीज़ की प्रशंसा करें- पहाड़, पानी, पेड़, पक्षी, आसमान के ऊपर का प्रकाश और नीचे की धरती, यहाँ तक कि पानी के सब जंतु- छोटी मछली से लेकर बड़ी मछली तक- सबकी प्रशंसा करें।
- ध्यान करें कि जीव और जंतु आपसे क्या कहना चाहते हैं।
- डच साध्वी 'बेल्जियम के नसरत की बीएट्रेस' ने कविता में लिखा: "जैसे पानी में मछली आजाद तैरती है, जैसे आसमान में पक्षी आजाद उड़ते हैं, वैसे ही मुझे महसूस होता है कि मेरी आत्मा प्यार की उँचाई, गहराई, और विशालता में आजाद घूमती है।"

तीसरा ध्यान: पेड़

- अब आप बीच के मार्ग से होते हुए गोले के बाहर की तरफ आएं। पेड़ के नीचे आपको पांच पत्थर के स्टूल मिलेंगे। आप इन पर बैठ सकते हैं या घूमते हुए पक्षियों की चहचहाहट और पत्तियों की आवाज का आनंद ले सकते हैं।
- आपको क्या सुनाई दे रहा है? क्या दिख रहा है? किस चीज़ पर परमेश्वर आपका ध्यान आकर्षित कर रहे हैं?
- अंग्रेज साध्वी जूलियन ऑफ नॉर्विच ने ये दर्शन देखा था: 'परमेश्वर ने मेरे हाथ में अखरोट जैसी छोटी गोल चीज़ दिखाई। मैंने देखा और खुद से पूछा, "यह क्या है?" जवाब आया, "यह पूरी सृष्टि है।" मैंने सोचा यह बहुत छोटी है, यह कभी भी खत्म हो सकती है। जवाब आया, "यह सब सहन कर सकती है क्योंकि परमेश्वर इससे प्यार करता है।"
- जो आपको परमेश्वर की ओर से मिला है वह सब स्तुति के योग्य है। आप भी इस सृष्टि का वरदान हैं।
- सूरज की चमक पेड़ों से छनकर जैसे आप तक पहुंचती है, उसे महसूस करें और यह दुआ सुनें: "झरने के पास खड़े मजबूत पेड़ के जैसे आप भी दुनिया में दृढ़ खड़े रहें। आप भी मौसम में फल लाएं, हरे भरे रहें और हमेशा बहुतायत से फलवान हो।"

चौथा ध्यान: पार्क का आखिर

- पथ पर आगे बढ़ते हुए पार्क के आखिर पर आएं। आप उसी जगह वापस पहुँच गए जहाँ से आपने शुरू किया था। शांत मन और स्थिर कदमों से आगे बढ़ते हुए ध्यान करें कि आपके आसपास के लोग क्या कर रहे हैं? वह कैसे इस समय का आनंद ले रहे हैं?

- आसीसी के संत फ्रांसिस ने “कैंटिकल ऑफ द सन” में प्रकृति के अपरंपार प्यार के बारे में यह लिखा है, “हवा और सांस, बादल और शांति- हर मौसम जिससे सब जीवों को अपना अस्तित्व मिलता है, उसके लिए परमेश्वर की स्तुति हो।

पांचवां ध्यान: मंडप के नीचे

- मंडप के नीचे या फूलों के पास, पार्क के बीच की तरफ मुँह करके बैठें।
- परमेश्वर का शुक्र करें कि आप चारदीवारी से निकलकर प्रकृति में बैठ सके। आसपास चींटियों पर ध्यान करें। पक्षियों की आवाजों पर ध्यान लगाएं। क्या सृष्टि से अलग होकर इंसान जीवित रह सकता है?
- अमेरिकी धर्म शास्त्री हॉवर्ड थरमन कहते हैं, “सब इंसान जमीन से जुड़े हैं, हम जमीन के हैं और जमीन हमारी है। सृष्टि से अलग होकर हम गुलदस्ते में रखे फूल के समान सूख जाएंगे।”
- सोचें कि आप आस पास के एक फूल हैं। आपकी जड़ जमीन में और आँखें सूरज की तरफ महसूस करके मेरे साथ प्रार्थना करें, “परमेश्वर आप सृष्टि को सदा आशीष देते हैं। आपके वचन से हर चीज़ फलती है। आपके प्यार से हर चीज़ भरपूर है। आपका धन्यवाद। आमीन ।
- ध्यान लगाएं और जब आप तैयार हों तो मार्ग पर आगे बढ़ें। अगर आप प्रार्थना करना चाहते हैं तो एक वाक्य सांस अंदर लेते समय बोले और एक सांस बाहर छोड़ते समय। जैसे: सांस लेते हुए बोलिए, “प्रभु, जो आपने रचा है,” और सांस छोड़ते हुए बोलिए, “वह मुझे प्यारा है।” इस दुआ को चलते हुए बोले।

छठा ध्यान: सृष्टि परेशान है

- पार्क के मुख्य द्वार पर पहुंचने से पहले थोड़ा रुक जाएं, जगह हो तो बैठ जाएं और ध्यान करें कि किस तरह हम सृष्टि को तकलीफ दे रहे हैं। सृष्टि का दुख महसूस करें। क्या पार्क में, कूड़ा पड़ा दिख रहा है? आपकी जेब में कुछ है जो आपको फेंकना है? वह सब फेंकने से पहले, केन्या के एक क्रांतिकारी *वांगरी मथाय* के शब्दों पर ध्यान लगाएं, “इस दुनिया में गरीबी, असुरक्षा और निराशा का कारण, सृष्टि पर निरंतर होता दुर्व्यवहार है। क्या हमें परमेश्वर से सहायता की मांग करनी चाहिए या सरकार और नेताओं को पत्र लिखने चाहिए? क्या हम सृष्टि पर दुर्व्यवहार और दुनिया की निराशा में संबंध देख सकते हैं? मित्रों जब हम वह संबंध देख सकेंगे तब हमारी अंतरात्मा हमारा मार्गदर्शन करेगी, हमें

ताकत देगी, और इस उम्मीद से कि हमारी कोशिश कुछ बदलाव लाएगी, हमें कुछ करने को मजबूर करेगी।

- कुछ क्षण शांत रहें।
- पीछे मुड़कर “द ग्रीन” पार्क को देखकर क्रिश्चियन कांफ्रेंस ऑफ एशिया 1991 की यह प्रार्थना सुनिए: हे सृष्टि के रचने वाले हमें क्षमा कर। हम जानते हैं की पूरी सृष्टि और उसकी हर चीज़ तेरी रचना है। यह दुनिया और जमीन जिसपर हम रहते हैं वह सब तेरी है। हमें समझ दें की हम इस दुनिया और उसकी हर चीज़ की रक्षा करें। आमीन।

सातवाँ ध्यान: धन्यवाद

- इस पार्क से वापस जाने से पहले परमेश्वर का शुक्र करें कि आपके द्वारा, परमेश्वर ने “प्रकृति के लिए प्रार्थना” पूरी करी। शुक्र करें कि कुछ क्षणों के लिए आप और सृष्टि प्रभु में एक हो सके।
- गहरी सांस लें और अपनी धड़कन महसूस करें। सुनें कि सृष्टि आपसे क्या कह रही है।
- अंत में, कैल्टिक डेली लाइट से इस आशीर्वाद को सुनें:
- परमेश्वर, हमारे नीचे की जमीन को, हमारे ऊपर के आसमान को, हमारे आगे के दिन को, और हमारे अंदर अपनी आकृति, सबको आशीष दें। आमीन
- अब आप ध्यान के साथ, सड़क के बाएं और दाएं देखकर, सड़क पार करें। रीसाइकल और कूड़ेदान ढूँढकर जमा किया रीसाइकल और कूड़ा उसमें डाल दें। कॉन्फ्रेंस के लिए चारदीवारी के अंदर जाते हुए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

“प्रकृति के साथ प्रार्थना” यूनाइटेड मेथेडिस्ट चर्च के नॉर्दन इलनोइ कॉन्फ्रेंस के सदस्यों द्वारा तैयार की गई है।

पुर्तगाली भाषा में अनुवाद लव युअर नेबर संगठन द्वारा किया गया है।

ध्यान सैम हैमिल्टन-पुर द्वारा लिखी किताब अर्थ गॉस्पेल से लिए गए हैं।

प्रार्थना के लिए निर्देश टेरेसा ब्लाइट द्वारा लिखी किताब *50 वेज़ टु ग्रे* से लिए गए हैं।

परमेश्वर की स्तुति सदा सर्वदा होती रहे।

आमीन