

पाठ 4

क्या

आप बढ़ना

चाहते हैं?



इस पाठ में आप अध्ययन करेंगे

अपने आत्मा को प्रतिदिन खिलायें

प्रभु में विश्राम

बीमारी से बचें : स्वच्छ रहें

बीमारी से बचें : जहर न पीयें

आध्यात्मिक व्यायाम

एक काम जो कि आप को करना वह यह है कि आप आध्यात्मिक रूप से बढ़ें। यह आप कैसे करेंगे? ठीक उसी तरह से जिस प्रकार एक बच्चा शारीरिक रूप से बढ़ता है।

- ठीक खाना खायें।
- विश्राम।
- बीमारी से बचें।
- व्यायाम।

प्रभु ने आप को एक नया जीवन दिया है, और अभी आप का यह भाग है कि आप इस को बढ़ायें। अपने अध्यात्मिक जीवन को खाना खिलायें, उस की प्रतिज्ञाओं पर आश्रित रहें, हर सम्भव प्रयत्न करें हानिकारक प्रभावों से बचने के लिए और परमेश्वर के वचन में पाई जाने वाली आत्मिक कसरत करें। इन चार बातों को करते हुए आप आत्मिक रूप में बढ़ेंगे और प्रतिदिन बहुतायत के जीवन का आनन्द लेंगे जो परमेश्वर अपने बच्चों को देता है।

आप का काम

1. (चार चुनिये) आध्यात्मिक जीवन में बढ़ने के हेतु आपको अवश्य ही ऐसा करना चाहिये।

.....क) अपनी आत्मा को स्वच्छ रखें।

.....ख) आध्यात्मिक कसरत करें।

.....ग) रेडियो पर नाटक को सुनें।

.....घ) प्रभु में विश्राम करें।

.....च) अपने आध्यात्मिक जीवन को खाना खिलायें।

.....छ) भारी काम करने से बचें।

.....ज) तपस्या करें।

उत्तर : क) अपनी आत्मा को स्वच्छ रखें।

ख) आध्यात्मिक कसरत करें। घ) प्रभु में विश्राम करें। च) अपने आध्यात्मिक जीवन को खाना खिलायें।

अपने आध्यात्मिक जीवन को प्रतिदिन खाना खिलायें

परमेश्वर से बात करने से आप का आध्यात्मिक जीवन खाना खाता है। परमेश्वर अपने वचन के द्वारा आप से तथा प्रार्थना के द्वारा आप उससे बात करते हैं।

यीशु ने उत्तर दिया "कि लिखा है कि मनुष्य केवल रोटी ही से नहीं परन्तु हर एक वचन से जो परमेश्वर के मुख से निकलता है जीवित रहेगा।" **मत्ती 4:4**

नये जन्मे हुए बच्चों की नाई निर्मल आत्मिक दूध की लालसा करो, ताकि उसके द्वारा उद्धार पाने के लिये बढ़ते जाओ। 1

पतरस 2:2

बाईबल जो परमेश्वर का वचन है आत्मिक दूध है जिसे अवश्य है कि आप पीयें।

क्या बाईबल आप को समझने में कठिन है? पढ़ने से पूर्व प्रतिदिन आप परमेश्वर से कहें कि वह इसे आपके लिये स्पष्ट करें। बड़े मसीहियों या पास्तर से कोई भी प्रश्न जो कि आप के मन में हो पूछ लीजिये।

सन्डे स्कूल में बाईबल की शिक्षा को पाने के प्रत्येक अवसर का लाभ उठायें एवं कलीसिया की अन्य सभाओं तथा विशेष पाठ्यक्रमों के माध्यम से जैसा कि आप इस समय अध्ययन कर रहे हैं के द्वारा भी आप सीख सकते हैं। आप अपने आध्यात्मिक जीवन को अच्छे सुसमाचार साहित्य के द्वारा भी खाना खिला सकते हैं।

क्या आप प्रभु में तेजी से बढ़ना चाहते हैं? ठीक तरह से खाईये। आप को कम से कम एक अध्याय नया नियम से प्रतिदिन पढ़ना चाहिये। बाईबल का यह भाग हमें हमारे प्रभु यीशु मसीह के बारे

में बतलाता है और सिखलाता है कि हमें कैसे जीना चाहिये।

उन पदों को जिन्हें आप विशेषकर पसन्द करते हैं सीखना अच्छा है। इस तरह से आप परमेश्वर के वचन के प्रति अपनी भूख को बढ़ाते हैं।

तेरे वचन मुझको कैसे मीठे लगते हैं, वे मेरे मुंह में मधु से भी मीठे हैं। अहा! मैं तेरी व्यवस्था में कैसी प्रीति रखता हूँ।
भजन संहिता 119:103, 97

आप का काम

2. (दो चुनिये) आध्यात्मिक जीवन में बढ़ने के लिए आप उसे इसके द्वारा खाना खिला सकते हैं।

.....अ) धर्म पर वाद विवाद।

.....ब) बाईबल पढ़ना और प्रार्थना।

.....स) मुर्गी और चावल।

.....द) सुसमाचार साहित्य पढ़ना।

3. क्या आप इस प्रतिज्ञा पर हस्ताक्षर करेंगे? प्रभु आपकी सहायता से मैं अपने जीवन के प्रत्येक दिन आप के वचन को पढ़ने का प्रयत्न करूंगा। जब मैं पढ़ नहीं सकता मैं अपनी यादाश्त से इस के भागों को मुंह जुबानी कहूंगा या किसी को कहूंगा कि वह मेरे लिए पढ़ दे। मैं अपने आध्यात्मिक जीवन को आप के वचन से खिलाऊंगा।

हस्ताक्षर _____

तिथि _____

उत्तर : 2. ब) बाईबल पढ़ना और प्रार्थना ।
 द) सुसमाचार साहित्य पढ़ना ।

प्रभु में विश्राम

जो कुछ प्रभु आप से करने को कहता है वैसा करने में क्या आप बहुत दुर्बल महसूस करते हैं ? आप अपने यत्नों से अच्छा बनकर या आपने कोई भी अच्छा कार्य किया हो इन से आप स्वर्ग नहीं जा सकते । आप वहां इसलिये जा रहे हैं क्यों कि आप परमेश्वर की सन्तान है और आपका स्वर्गीय पिता आपकी अगुवाई कर रहा है । वह आप की देखभाल करेगा । आप का विश्वास उसकी प्रज्ञाओं पर आधारित हो ।

क्या आपके पहिले कदम प्रभु के साथ अस्थिर रहे हैं? क्या आप लड़खड़ाकर गिर पड़े हैं और आप ने महसूस किया है कि यत्न करने का और कोई लाभ नहीं है? उत्साहित हो जाइए, क्यों कि आप का पिता जिसने आप को यह नया जीवन दिया है आप का हाथ थामे हुए हैं और वह फिर आप को ऊंचा उठाएगा । उसकी उपस्थिति में विश्राम कीजिए । अपने आपको प्रतिदिन परमेश्वर के हाथ प्रार्थना में सौंपिए, अपनी दुर्बलताओं को मान लीजिये और उस से वह शक्ति जो कि परीक्षाओं पर विजय पाने के लिये आवश्यक है मांगिये ।

परन्तु जो यहोवा की बाट जोहते हैं । वे नया बल प्राप्त करते जाएंगे, वे उकाबों की नाई उड़ेंगे, वे दौड़ेंगे और श्रमित न होंगे, चलेंगे और थकित न होंगे । यशायाह 40:31

क्या जीवन की कुछ समस्यायें आप को तंग करती हैं? क्या आप भयभीत हैं? क्या आप अधिक काम के कारण हताश हैं? आप को प्रभु में विश्राम पाने की आवश्यकता है ताकि चिन्ता, निरुत्साह और भय आप के आध्यात्मिक जीवन की उन्नति को दबोच नहीं लेंगे।

क्या आप जानते हैं कि इस विश्राम को कैसे प्राप्त किया जाए? विश्वास रखिये। जो कुछ परमेश्वर ने प्रतिज्ञा किया है विश्वास कीजिये और आप की समस्याओं की ओर देखने की अपेक्षा उसकी ओर देखिये। यह विश्वास है।

हे सब परिश्रम करने वालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ, मैं तुम्हें विश्राम दूंगा। **मत्ती 11:28**

इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना, कि हम क्या खायेंगे, या क्या पीयेंगे, या क्या पहिनेंगे ? क्यों कि अन्य जाति इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, और तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है, कि तुम्हें यह सब वस्तुएं चाहिये। इसलिये पहले तुम उसकी राज्य और धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएं भी तुम्हें मिल जाएंगी। **मत्ती 6:31-33**

प्रतिदिन बाईबल पढ़ना और प्रार्थना करने में समय बिताने से आप उस स्थान में पहुंच जायेंगे जो कि परमेश्वर में विश्राम करना है। प्रार्थना करते समय प्रत्येक समस्या को प्रभु के हाथों में छोड़ दीजिये, यह विश्वास करते हुए कि वह वही करेगा जो कि सब से उत्तम है।

आप का काम

4. यशायाह 40:31 को याद कीजिये।
5. तीन बार पढ़िये मत्ती 11:25, 28 और मत्ती 6:31-33
6. परमेश्वर से कहिये कि वह आपकी सहायता करे उसमें विश्राम करने में न कि चिन्ता।

बीमारी से बचिये : स्वच्छ रहिये

जिस प्रकार एक मां अपने बच्चों को साफ रखने का यत्न करती है और उन्हें उन वस्तुओं से बचाती है जो उन्हें बीमार कर सकती है, प्रभु आपको उन बातों से दूर रखना चाहता है। जो आपको आध्यात्मिक रूप से बीमार कर सकती हैं। जब उसने आपको बचाया, उसने आपके पापों को धो कर आपको एक साफ हृदय दिया। यदि आप आध्यात्मिक रूप से तन्दुरुस्त रहना चाहते हैं तो इसी प्रकार साफ रहना बड़ा ही महत्वपूर्ण है।

प्रभु को अपने साथ चलने दें उसे अपना मार्गदर्शक होने दें। आप उस कीचड़ और गन्दगी वाले मनोरंजनों से जो गन्दे और अनैतिक हैं दूर रहें। जहां प्रभु नहीं जाता वहां उन स्थानों में न जायें। अपने विचार, शब्द और कार्यों को साफ रखें।

आप का काम

7. (दो चुनिये) मसीही अनैतिक और असभ्य मनोरंजन

- की आदतों को छोड़ देते हैं क्यों कि
-अ) परमेश्वर नहीं चाहता कि वे अच्छा समय बितायें।
-ब) वे अपने आध्यात्मिक जीवन को साफ रखना चाहते हैं ताकि वे तन्दुरुस्त रहें।
-स) परमेश्वर उन्हें गन्दी बातचीत, गन्दे विचार, और गन्दे कार्यों से साफ रखना चाहता है।

उत्तर 7. ब) वे अपने आध्यात्मिक जीवन को साफ रखना चाहते हैं ताकि वे तन्दुरुस्त रहें। स) परमेश्वर उन्हें गन्दी बातचीत, गन्दे विचार, और गन्दे कार्यों से साफ रखना चाहता है।

“धन्य है जिनके मन शुद्ध हैं, क्यों कि वे परमेश्वर को देखेंगे”! मत्ती 5:8

यदि आप अपने मन को गन्दे विचारों पर सोचने दें तो वे आपके आध्यात्मिक जीवन पर असर डालेंगे, आपकी इच्छाशक्ति को दुर्बल बना कर आपको पाप में गिराएंगे।

आप अपने विचारों पर नियन्त्रण कैसे रख सकते हैं? अपने मन की अच्छे विचारों से भरिये। बाईबल को पढ़िये और जो वह कहती है उस पर विचार कीजिये। परमेश्वर से सहायता मांगिये कि बुरे विचार आपसे बाहर हो जायें। आप इस तरह से प्रार्थना कर सकते

हैं "हमें परीक्षा में न डाल बल्कि बुराई से बचा"। कुछ भी आपका कर्तव्य यहीं पर समाप्त नहीं हो जाता। यदि आप पाप करना नहीं चाहते, तो आपको अवश्य ही परीक्षाओं से नहीं खेलना चाहिये।

यदि आप साफ विचारों को चाहते हैं, तब गन्दी पुस्तकों को मत पढ़िये, अश्लील चित्रों को मत देखिये या गन्दी कहानियों को मत सुनिये।

मेरे मुंह के वचन और मेरे हृदय का ध्यान तेरे सम्मुख ग्रहणयोग्य हों, हे यहोवा परमेश्वर मेरी चट्टान और मेरे उद्धार करने वाले!

भजन संहिता 19:14

आप का काम

8. क्या मनुष्य अपने विचारों पर नियन्त्रण रख सकता है?

.....अ) जी हां, प्रभु की सहायता से।

.....ब) नहीं। वह हर समय उसी के बारे में सोचेगा जो कुछ उसके मन में विचार आता है।

.....स) कोई भी अपने विचारों पर नियन्त्रण रख सकता है।

9. क्या आप को कभी भी गन्दे विचारों के विरुद्ध लड़ना पड़ा है?.....

10. भजन संहिता 19:14 को स्मरण कर इसे अपनी प्रार्थना बना लीजिये। इसे प्रतिदिन अपनी प्रार्थना

में दोहराना एक अच्छी बात है।

उत्तर 8. अ) जी हां, प्रभु की सहायता से।

अपने आपको प्रभु के प्रति पूर्णतम देना आसान है इसकी अपेक्षा कि उसकी सेवा आधे मन से करने से। पाप से न खेलें। आपके जीवन में किसी ऐसी वस्तु से जो आपको आध्यात्मिक रूप से बीमार कर सकती है छुटकारा प्राप्त कीजिये।

पर यदि जैसा वह ज्योति में है, वैसे ही हम भी ज्योति में चलें, तो एक दूसरे से सहभागिता रखते हैं, और उसके पुत्र का लोहू हमें सब पापों से शुद्ध करता है। यदि हम अपने पापों को को मान लें तो वह हमारे पापों को क्षमा करने और हमें सब अधर्म करने में विश्वासयोग्य और धर्मी हैं। **यूहन्ना 1:7, 9**



यीशु का लोहू हमें अपने पापी कामों और पापपूर्ण विचारों से धो कर साफ करता है।

बीमारी से बचिये : जहर मत पीये

कुछ व्यवहार और भावनायें आत्मा और देह के लिये जहरीले विष की तरह हैं। क्रोध, चिन्ता, जलन, घृणा, सन्देह, भय, विरोध

और अधीरज पाचन शक्ति को बिगाड़ कर कोड़े, हृदय की बीमारी और दूसरी बीमारियों को उत्पन्न कर देते हैं। ये हमारे आध्यात्मिक जीवन को दबोच कर हर प्रकार की समस्यायें पैदा कर देती हैं। घमण्ड, स्वार्थी, अविश्वास और हठ भी आध्यात्मिक जहर हैं। वे मसीही के आनन्द को लेकर उस के आत्मा को दुर्बल, बीमार और अप्रसन्न छोड़ देते हैं। प्रत्येक सुबह परमेश्वर से कहिए कि वह आप को इस में से किसी भी जहर को लेने से बचा कर रखें।

यदि आप कभी भी आध्यात्मिक रूप से दुर्बल और बीमार अनुभव करते हैं, स्मरण रखें यीशु महान वैद्य है। आप उस के पास समझदारी से जाइये वह आप को आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक तन्दुरुस्ती प्रदान करेगा।

आप का काम

11. (दो चुनिये) घृणा, जलन और चिन्ता
अ) बीमारी का कारण बन सकते हैं।
ब) मनुष्य के हृदय से यह निकाले नहीं जा सकते।
स) आत्मा और देह दोनों ही के लिये यह जहर है।
द) आप के लिए अच्छे हैं।

उत्तर : 11. अ) बीमारी का कारण बन सकते हैं।
 स) आत्मा और देह दोनों के लिये यह जहर है।

आध्यात्मिक कसरत

शरीर व्यायाम (कसरत) से और आत्मा परमेश्वर के लिये काम करने से मजबूत होते हैं। आप के नये जीवन के पहिले दिन से आप बहुत सी ऐसा काम प्रभु के प्रति अपना आभार प्रकट करने के निमित्त उस के महान उद्धार के लिए कर सकते हैं। आध्यात्मिक रूप से बढ़ते हुए उस के वचन को और सीखते हुए प्रभु आप को और अवसर और जिम्मेवारियां अपने काम में देगा।

इन में से कुछ आध्यात्मिक (व्यायाम) कसरत हैं : दूसरों को यीशु के बारे में बतलाना, उन के लिये प्रार्थना करना और उन को कलीसिया में आमन्त्रित करने के द्वारा। कलीसिया में भाग लेने और पाप के विरुद्ध लड़ने से आप को आध्यात्मिक रूप से बढ़ने में सहायता प्राप्त होगी।

आप का काम

12. (दो चुनिये) आध्यात्मिक कसरत में सम्मिलित है।

.....अ) दूसरों को यीशु के बारे में बतलाना।

.....ब) जो सुसमाचार का मजाक उड़ाते हैं
उनसे वाद विवाद करना।

.....स) दूसरों को सभाओं में आमन्त्रित करना।

.....द) एक सौ मीटर दौड़ना।

उत्तर : 12. अ) दूसरों को यीशु के बारे में बतलाना।

• स) दूसरों को सभाओं में आमन्त्रित करना।