सिद्धांत
5

प्रशिक्षण के सिद्धांत

पूरे विश्व में पाँच सिद्धांतों की छोटी पुस्तक

सिद्धांतः- अध्यात्मिकता

सिद्धांतः- अध्यात्मिकता

पूरे विश्व में पाँच सिद्धांतों की छोटी पुस्तक
सिद्धांत : अध्यात्मिकता

प्रशिक्षक के लिए सूचनाः

अध्यात्मिकता का यह सत्र एक अगुवे के अध्यात्मिक विकास पर केन्द्रित है। यह भाग अध्यात्मिक पहचान को संबोंधित करता है, कैसे स्वयं को एक अगुवे के रूप में विकसित करें और अध्यात्मिक नियमों को भी। ध्यान दें पद्धति को इस प्रकार से बनाया गया है कि आपको सामग्री सहित शिक्षा देने में कम से कम समय लगे। (H.D. = 50-59 मिनट) या अधिक से अधिक (FD=75-84 मिनट) का समय लगेगा।

एक नजर (विषय सूची की तालिका)

1. अपनी अध्यात्मिक पहचान खोजना।
   A. आरंभ करने की गतिविधि/क्रिया।
   B. स्वयं के प्रति विकृत नजरिया बनाम स्वयं के प्रति बाइबल का दृष्टिकोण।
   C. मसीह के प्रति विकृत नजरिया बनाम बाइबल का मसीह के प्रति दृष्टिकोण
2. स्वयं की संसार में आत्मिक अगुवा बनाते हुए विकसित करना
   A. वादे और जिम्मेदारियां
   B. एक के लिए एक दर्शक के रूप में जीना
   C. हमारा घनिष्ठ संबंध परमेश्वर के साथ
   D. मसीह में पहचान
   E. भीतरी पवित्रता बनाम बाहरी पवित्रता
   F. आत्मिक अगुवापन बनाम प्राकृतिक/दुनियावी अगुवापन
   G. अराधना
   H. आज्ञाकारिता
3. आत्मिक नियम/सिद्धान्तों को पुन: खोजना
   A. यह जाँचने की सूची नहीं हैं।
   B. आत्मिक अनुशासनों के तीन क्षेत्र
      1. अन्दर श्वास लेना
      2. बाहर श्वास छोड़ना
      3. सेवा करना
   C. अमल करना (प्रयोग करना):- एक साथ रखना

कुंजी (आपको दिए गए समयानुसार अनुसरण करें)
FD : Full Day (यदि आपके पास 75-84 मिनट है)
HD : Half Day (यदि आपके पास 50-59 मिनट है)

भाग 1

अपनी अध्यात्मिक पहचान को खोजना

इस सत्र/भाग को आरम्भ करने से पहले विद्यार्थियों के लिए दिए पृष्ठ बांट दें।

A. आरम्भ करने की क्रिया/गतिविधि

3 मिनट

(HD/FD 3 मिनट)

एक दो वर्षीय लड़की की कहानी सुनाई गई जिसने पहली बार प्रार्थना की/बोली। वह फर्श पर बैठ गई अपनी गुहिया के साथ, अपनी गोदी में गुड़िया के दोनों हाथों को जोड़ते हुए, फिर प्रार्थना की", परमेश्वर आपका धन्यवाद मेरे लिए..... और मेरी सेहत/स्वास्थ्य के लिए। स्त्री, जो कहानी सुना रही थी, ने कहा "हम हंस पड़े थे जब हमने इसके बारे में सोचा था, बहुत प्यार से वो पहली चीज जिसके लिए उसने परमेश्वर का धन्यवाद किया था वह स्वयं थी। फिर भी इसने हमें हिलाया कि यह छोटी सी प्रार्थना कितनी गंभीर व गहरी थी। एक व्यस्क होने के तौर पर, मैं अपने विषय पर कितना आलोचनात्मक हूँ। क्योंकि मैं अपने ही विचारों को जानता हूँ, मेरे सारे दोषों को देखो, जबकि हर बार मैं स्वयं वहां उपस्थित हूँ, मैनें इसे पैदा किया है। सामान्यता जब मैं परमेश्वर से अपने विषय प्रार्थना करता हूँ, मैं माँग कर रहा हूँ मदद, स्पष्टता, समझदारी, बुद्धि, मार्ग दर्शन, आशीष और दृढता के लिए। मझे याद भी नहीं है कि, पिछली बार मैंने कब परमेश्वर को धन्यवाद किया मुझे बनाने के लिए।

मेरे लिए" एक बड़ा मसला जिससे आज चर्च जूझ रहा है वह पहचान की संक्रीर्णता है। बहुत सारे विश्वासी, व्यस्क व किशोर, स्वयं को मसीह की दृष्टि से देखने में असफल हो जाते हैं, इसके बजाय वे स्वयं को संसार की दृष्टि से देखते हैं।

दो कारण पहचान की संकीर्णता के

1. स्वयं के प्रति विकृत दृष्टिकोण
2. मसीह के प्रति विकृत दृष्टिकोण

B. स्वयं के प्रति विकृत दृष्टिकोण बनाम बाइबल संबंधी दृष्टिकोण स्वयं के प्रति

स्वयं के प्रति विकृत दृष्टिकोण

(HD-3 मिनट: FD-5 मिनट)

यहाँ दुनिया के स्तर से स्वयं को मापने के लिए लगातार एक दबाव है। व्यस्क व किशोर इसे समान रूप से अपने क्षेत्र में अनुभव करते हैं, नौकरी, परिवार, मीडिया सब इस संसारिक दवाब की पुष्टि करते हैं।

1 शमूएल 16:1-13 में हम शमूएल द्वारा दाऊद को अभिषेक करने की कहानी पाते हैं। परमेश्वर ने शाऊल को अयोग्य जाना है कि वह इस्राएल का राजा रहे। परमेश्वर ने शमूएल को बैतलहमी यिशै के एक पुत्र को इस्राएल के नए राजा के रूपम में अभिषेक करने के लिए भेजा है। जब शमूएल ने यिशै के बड़े पुत्र एलीआब को देखा तो वह समझा कि शायद यही होगा परन्तु परमेश्वर के पास अलग योजना थी।

1 सैमुएल 16:7 में "परन्तु यहोवा ने शमूएल से कहा, "न तो उसके रूप पर दृष्टि कर और न उसके कद की उँचाई पर, क्योंकि मैनें उसे अयोग्य जाना हैं, क्योंकि यहोवा का देखना मनुष्य का सा नहीं, मनुष्य तो बाहर का रूप देखता है परन्तु यहोवा की दृष्टि मन पर रहती है,,।

यिशै के सातो पुत्र सैमुएल के सामने से होकर गुजर जाते हैं इससे पहले की दाऊद जिसको अभिषेक किया गया था आया।

परमेश्वर के वचन की सत्यता का सब समयों से संबंध है। परमेश्वर शारीरिक बनावट को नहीं देखता जैसे संसार देखता है। संसार शारीरिक प्रकटीकरण, पदवी, रूतबे, उपाधि पर जोर देता है। परन्तु परमेश्वर हृदय को देखता है।

समूह के लिए विचार विर्मश

5 मिनट

(FD – 5 मिनट)

समूह में, विद्यार्थियों पर जोर डालते हुए प्रश्न पूछें कि मसीह लोग स्वयं में कैसा प्रभाव देखते हैं जब को स्वयं को परमेश्वर की दृष्टि न देखकर संसार की दृष्टि से देखते हैं।

बाइबल संबंधी दृष्टिकेण स्वयं के प्रति

3 मिनट

(HD-3 मिनट : FD-5 मिनट)

वचन बहुत स्पष्ट है; हम परमेश्वर के स्वरूप और समानता पर बनाये गए थे, हम अदभुत रीति से बनाये गए थे कि परमेश्वर के साथ खास संबंध का आनन्द लें। संसार में पाप के प्रवेश करने के बाद, परमेश्वर ने एक योजना को साथ-साथ दिया जो उस संबंध को पुन: बहाल करेगा, जिसके लिए हम बनाये गए थे कि हम उस संबंध में हो।

उत्पत्ति 1:26-27 "फिर परमेश्वर ने कहा" हम मनुष्य को अपने स्वरूप के अनुसार अपनी समानता में बनाएँ और वों समुद्र की मछलियों और आकाश के पक्षियों, और घरेलू पशुओं, और सारी पृथ्वी पर, और सब रेंगने वाले जन्तुओं पर जो पृथ्वी पर रेंगते हैं, अधिकार रखे" तब परमेश्वर ने मनुष्य को अपने स्वरूप अनुसार उत्पन्न किया नर और नारी करके उसने मनुष्यों की सृष्टि की,,।

भजन 139:13-16 "मेरे मन का स्वामी तो तू है, तूने मुझे माता के गर्भ में रचा। मैं तेरा धन्यवाद करूँगा, इसलिये कि मैं भयानक और अदभुत रीति से रचा गया हूँ। तेरे काम तो आश्चर्य के है, और मैं इसे भली भांति जानता हूँ, जब मैं गुप्त में बनाया जाता, और

पृथ्वी के नीचे स्थानों में रचा जाता था, तब मेरी हड्डियाँ तुझ से छिपी न थी। तेरी आँखों ने मेरे बेडौल तत्व को देखा; और मेरे सब अंग जो प्रतिदिन बनते जाते थे, वे रचे जाने से पहले तेरी पुस्तक में लिखे हुए थे,,।

।यूहन्ना 3:1 "देखो, पिता ने हम से कैसा प्रेम किया कि हम परमेश्वर की संतान कहलाये और हम है भी,,।

।यूहन्ना 4:10 "प्रेम इस में नहीं कि हमने परमेश्वर से प्रेम किया, पर इसमें है कि उसने हम से प्रेम किया और हमारे पापों के प्रायश्चित के लिए अपने पुत्र को भेजा,,।

यूहन्ना 3:16 "परमेश्वर ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि उसने अपना एकलौता पुत्र दे दिया ताकि जो कोई उस पर विश्वास करें वो नाश न हो परन्तु हमेशा का जीवन पायें,,।

FULL DAY HALF DAY
5 मिनट

C. मसीह के प्रति विकृत दृष्टिकोण बनाम मसीह के प्रति बाइबल संबंधी दृष्टिकोण

(HD 5 मिनट, FD7 मिनट)

शिक्षक के लिए टिप्पणीः- प्रत्येक विकृत दृष्टिकोण के पश्चात, आप एक वचन को पाएगें जो विकृत दृष्टिकोण का खंडन करेगा। यदि विश्वासियों के पास यीशु के प्रति बाइबल का दृष्टिकोण नहीं है, तो वो अपनी सच्ची पहचान को जान नहीं पाएंगे, आइए यीशु के प्रति कुछ विकृत दृष्टिकोण को देखते हैं।

1. **यीशु दूर हैः-** यह दृष्टिकोण दिखाता है कि यीशु दूर है, बहुत दूर है, यह ऐसा दर्शाता है जैसे हमारी जरूरतों व देखभाल के कारण वो बहुत व्यस्त है। वो कैसे मेरी देखभाल कर सकता है? वो वास्तव में मेरे जीवन में सम्मिलित होना नहीं चाहता है।

   मत्ती 23:37 "हे यरूशलेम! तू भविष्यवक्ताओं को मार डालता है और जो तेरे पास गए, उन पर पथराव करता है कितनी ही बार मैनें चाहा कि जैसे मुर्गी अपने बच्चों को अपने पंखों के नीचे इकट्ठा करती है, वैसी ही मैं भी तेरे बालको को इकट्ठा कर लू, परन्तु तुम ने न चाहा,,। यहाँ यीशु उनके प्रति अपने उद्देश्य को दिखा रहा था जिन्होनें उसे ग्रहण नहीं किया था। यीशु हमें बचाना चाहता है अगर हम उसके पास आने की इच्छा रखते हैं। हमारे रचियता से भला कौन हमारी जरूरतों को अच्छी रीति से जानता है? यीशु हमारे प्रति इच्छुक है।

2. **निरीक्षण करने वाला यीशुः-** यह दृष्टिकोण ऐसा दिखाता है जैसे यीशु एक माइक्रोस्कोप के द्वारा हमें देख रहे है और हमारी ओर अंगुली से ईशारा कर रहे हैं। यह यीशु हमेशा हमसे यह उम्मीद करता है कि हम ऐसे काम करें जो उसको खुश कर सके। युहन्ना 10:10 "चोर किसी और काम के लिए नहीं जो चोरी, करने, नाश करने और घात करने को आता है परन्तु मैं इसलिए आया कि वो जीवन पाये और बहुतायत का जीवन पायें,,।

यीशु आया ताकि हम भरपूर जीवन इस पृथ्वी पर पा सके। वो हम पर निगरानी नहीं रखते हैं ना ही हमें नाश करते हैं यदि हम असफल हो जाते हैं। वो हमें हमारे प्रतिदिन के जीवन जीने में निर्देशित करना चाहते हैं। कुएं पर सामरी स्त्री की कहानी में भी, यूहन्ना 4 में एक निरीक्षण न करने वाले यीशु उसके जीवन जीने की शैली को जानते थे, लेकिन यीशु ने कभी भी उस पर दोष नहीं लगाया।

3. **निराश यीशुः-** यह दृष्टिकोण ऐसा दर्शाता है कि जैसे यीशु हम से बहुत निराश है। हम हमेशा अच्छा कर सकते थे, हम बहुत अच्छे नहीं है, यह बात मायने नहीं रखती कि आपने कितनी मेहनत से कोशिश की है।

   मरकुस 12:41-44 "वह मंदिर के भंडार के सामने बैठकर देख रहा था कि लोग मंदिर के भंडार में किस प्रकार पैसे डालते हैं और बहुत से धनवानों ने बहुत कुछ डाला, इतने में एक कंगाल विधवा ने आकर दो दमड़ियां, जो एक अधेले के बराबर होती है डाली, तब उसने अपने चेलो को पास बुलाकर कहा "मैं तुम से सच-सच कहता हूँ कि मंदिर के भंडार में डालने वालों में से इस कंगाल विधवा ने सबसे बढ़कर डाला है, क्योंकि सबने अपने धन की बढ़ती में से डाला है, परन्तु इसने अपनी घटी में से जो कुछ उसका था, अर्थात अपनी सारी जीविका डाल दी है"।

   यह एक बहुत सुन्दर उदाहरण है कि कैसे अपना जीवन देने वाला यीशु अपने तरस को उन पर जिनसे वो प्रेम करता है प्रकट करता है। इस विधवा ने अपना, जो कुछ उसके पास था दे दिया था और यही पर्याप्त था वो उसके द्वारा दिए गए थोड़े से पैसे के प्रति निराशा नहीं दिखाता। वह उसकी देने की इच्छा की प्रशंसा करता है। मसीह हमारे चारो ओर यह देखते हुए नहीं घूमता कि हम थोड़ी देर के लिए उसके पास आते हैं।

यीशु के प्रति बाइबल संबंधी दृष्टिकोण

(HD-3 मिनट, FD-5 मिनट)

उड़ाऊ पुत्र की कहानी पढ़ें लूका 15:11-321 हम यहाँ पिता में मसीह के एक व्यक्ति को देख सकते हैं।

पहले, पिता पुत्र को छोड़कर जाने का निर्णय लेने की अनुमति देता है।

दूसरे, पिता पुत्र के वापस लौटने का अनुमान होने पर, उससे मिलने के लिए दौड़ता है।

तीसरा, पिता पुत्र के लौटने की खुशी को मनाता है।

चौथा, पिता और पुत्र का संबंध पुनः बहाल हो जाता है।

इस बात को जानते हुए कि हम परमेश्वर के स्वरूप और समानता में बनाए गए है वो हमें स्वयं को योग्य जानने के लिए एक मजबूत आधार देता है। मानवीय योग्यता, रूतबा, उपलबधियां, शारीरिक आकर्षण/खिंचाव या जनता में घोषणा करने पर आधारित नहीं है।

भाग 2

संसार में अपने को एक अध्यात्मिक अगुवे के रूप में विकसित करना

A. वादे और जिम्मेदारियां

5 मिनट (HD/FD – 5 मिनट)

आरम्भ करना:- पढ़े यहोशू 1:5-9, परमेश्वर का वचन यहोशु को जिसमें कुछ अदभुत वादे भी सम्मिलित है। इस प्रकार के वायदे आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं, हमें योग्य करते हैं कि हम स्वपन देखें और ईश्वरीय नाप के दर्शनों पर कब्जा कर लें। यहाँ कुछ जिम्मेदारियों के प्रति संकेत भी किया गया है जिन्हें यहोशू को उठाना अवश्य है इन वायदों को अपने जीवन में सत्य रूप में प्रकट होने के लिए। यदि हम लगातार अध्यात्मिक अगुवे होने चाहते हैं, जिसके लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है तो हमें इन नियमों को अपने जीवन में मिलाना/संयुक्त करना अवश्य है और इन वायदो को पुन: स्मरण रखना भी जरूरी है। विद्यार्थियों का यहोशू 1:5-9 खोलने के लिए व स्वयं वचन पढने के लिए कहे, वादो के उपर एक गोला और जिम्मेदारियों के नीचे रेखा खिचने को कहे। उनसे पूछे कि उन्होनें कहाँ गोला लगाया व कहाँ रेखा खिंची है। इन वायदों व जिम्मेदारियों की महत्वपूर्णता पर बातचीत करें।

"तेरे जीवन भर कोई तेरे सामने ठहर नहीं सकेगा, जैसे मैं मूसा के संग रहा तेरे भी संग रहूंगा, और न तो मैं तुझे धोखा दूंगा और न तुझको छोडूंगा, इसलिए हियाव बांधकर दृढ हो जा। क्योंकि जिस देश के देने की शपथ मैनें इन लोगों के पूर्वजों से खाई थी। उसका अधिकारी तू इन्हें करेगा, इतना हो कि हियाव बाँधकर और बहुत दृढ होकर जो व्यवस्था मेरे दास मूसा ने तुझे दी है उन सब के अनुसार करने की चौकसी करना, और उससे न तो दाहिने मुड़ना और न बाएं, तब जहाँ-जहाँ तू जाएगा वहाँ-वहाँ तेरा काम सफल होगा, व्यवस्था की यह पुस्तक तेरे चित से कभी न उतरन पाएँ इसी में दिन रात ध्यान दिए रहना इसलिए कि जो कुछ उसमें लिखा है उसके अनुसार तू करने को चौकसी करे: क्योंकि ऐसा ही करने से तेरे सब काम सफल होंगे और तू प्रभावशाली बनेगा, क्या मैनें तुझे आज्ञा नहीं दी? हियाव बांधकर दृढ हो जा; भय न खा और तेरा मन कच्चा न हो; क्योकि जहां-जहां तू जाएगा वहाँ-वहाँ तेरा परमेश्वर यहोवा तेरे संग रहेगा"। (यहोशू 1:5-9)

शिक्षा... B. एक के लिए एक दर्शक के रूप में जीना

(HD/FD-5 मिनट)

4-4 मिनट **आरम्भ करना:-** जब कभी हम देसरों के लिए सेवा में सम्मिलित होते हैं, तो यह आसान हो जाता है कि हम दूसरों को उत्साहित करने व दृढतापूर्वक उत्साह देने वाले कथन कहें।

हम ज्याद केन्द्रित हो सकते हैं,-कि उनकी आवाज (प्रशंसा और आलोचना) ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है और परमेश्वर के साथ हमारे निजी अनुशासन/नियमों से ज्यादा हमारी शक्ति लेती है। नीचे दिए गए पदों को पढ़े और उन्हें स्मरण करने दे निजी अनुशासन का महत्व क्या है। हमें प्रभावकारी आत्मिक अगुवे बनाने के लिए स्मरण रखना आवश्यक है।

"जो मुझसे, हे प्रभु! हे प्रभु! कहता है, उनमें से हर कोई स्वर्ग के राज्य में प्रवेश न करेगा, परन्तु वही जो मेरे स्वर्गीय पिता की इच्छा पर चलता है, उस दिन बहुत से लोग मुझसे कहेंगे, हे प्रभु क्या हमने तेरे नाम से भविष्यवाणी नहीं की, और तेरे नाम से दुष्टात्माओं को नहीं निकाला, और तेरे नाम से आश्चर्य कर्म नहीं किए? तब मैं उनसे खुलकर कह दूँगा कह दूँगा, मैनें तुम को कभी नहीं जाना। हे कुकर्म करने वालों, मेरे पास से चले जाओ।,, *(मति 7:21-23)*

"मैं तेरे काम और तेरे परिश्रम, और धीरज को जानता हूँ और यह भी कि तू बुरे लोगों को देख नहीं सकता, और जो अपने आपको प्रेरित कहते हैं, और है नहीं, उन्हे तूने परखकर झूठा पाया, तू धीरज धरता है, और मेरे नाम के लिए दुख उठाते-उठाते थका नहीं। पर मुझे तेरे विरूद्ध यह कहना है कि तूने अपना पहला सा प्रेम छोड़ दिया है। इसलिए स्मरण कर कि तू कहाँ से गिरा है, और मन फिरा और पहले के समान कर। यदि तू मन न फिराएगा तो मैं तेरे पास आकर तेरी दीवट को उसके स्थान से हटा दूंगा,,। *(प्रकाशित 2:2-5)*

"सच्ची दाखलता मैं हूं, और मेरा पिता किसान हैं, जो डाली मुझ में है और नहीं फलती, उसे वह कार डालता है, और जो फलती है उसे वह छाँटता है ताकि और फले, तुम तो उस वचन के कारण जो मैनें तुमसे कहा है शुद्ध हो। तुम मुझमें बने रहे और मैं तुम मैं। जैसे डाली यदि दाखलता में बनी न रहे तो अपने आप से फल नहीं सकती, वैसे ही तुम भी यदि मुझमें बने न रहो तो नहीं फल सकते। मैं दाखलता हूँ। तुम डालियाँ हो जो मुझ मैं बना रहता है और मैं उसमें, वह बहुत फल फलता है क्योंकि मुझसे अलग होकर तुम कुछ नहीं कर सकते। यदि कोई मुझमें बना न रहे तो वह डाली के समान फेंक दिया जाता है, और सूख जाता है और लोग उन्हें बटोरकर आग में झोंक देते हैं, और वे जल जाती है। यदि तुम मुझ में बने रहो और मेरा वचन तुम में बना रहे, तो जो मांगो वह तुम्हारे लिए हो जाएगा। मेरे पिता की महिमा इसी से होती है कि तुम बहुत सा फल लाओ, तब ही तुम मेरे चेले ठहरोगे,,। *(यूहन्ना 15:1-8)*

परमेश्वर के साथ घनिष्ठ संबंध होना, एक वैकल्पिक क्रिया नहीं है। परमेश्वर के साथ हमारे घनिष्ठ संबंध को हमें प्राथमिकता पर रखना है, ताकि हम इस संबंध से, बाहरी आवाजों के द्वारा जो संसार में, हमारी सेवा में, हमारी कलीसियां में पायी जाती है, दूर न

कर दिए जाए, हम बहुत व्यस्त हो सकते हैं। हमारी सेवा के कामों में, और हम में हो रहे परमेश्वर के कार्य को हम भूल जाते हैं।

C. परमेश्वर के साथ हमारा घनिष्ठ संबंध

15-20 मिनट (HD/FD 20-30 मिनट)

शिक्षा... यहाँ कुछ निर्दिष्ट तरीके है अपने पिता के साथ घनिष्ठ संबंध को बनाये रखने के लिए ताकि उसको और उसके हृदय को (जान) समझ सके। यह रिश्ता स्वयं की ज्यादा देखभाल (देखरेख) नहीं कर सकता, विवाहित होने व यह उम्मीद करने से कि संबंध (रिश्ता) बढेगा। बिना किसी प्रयास को करने से। हमें पिता के साथ संबंध को विकसित करने, (बढाने) के लिए, बहुत उद्देश्यपूर्ण होना पड़ेगा। हम अपने निजी रूपान्तरण की कहानी को जानते हैं हम कभी न भूले कि परमेश्वर हमें कहां ले आये है।

2 कुरिन्थीयो 5:17 "सो अब जो मसीह में है वो नई सृष्टि है पुरानी बाते सब बीत गई है, देखो सब बातें नई हो गयी है,,)

1 कुरिन्थियो 6:19-20 क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह पवित्रात्मा का मंदिर है, जो तुम में बसा हुआ है और तुम्हे परमेश्वर की ओर से मिला है, और तुम अपने नहीं? क्योंकि दाम देकर मोल लिए गए हो, इसलिए अपनी देह के द्वारा परमेश्वर की महिमा करो,,।

1 कुरिन्थियो 1:29 "...ताकि कोई प्राणी परमेश्वर के सम्मुख घमंड न करने पाए,,।

इफिसियो 3:17 "और विश्वास के द्वारा मसीह तुम्हारे हृदय में बसें कि तुम प्रेम में जड़ पकड़कर और नेव डालकर.....,,

पिता के साथ गहरे संबंध को बनाने के लिए नियमित आधार पर उसके साथ समय बिताने की आवश्यकता है। ठीक अन्य प्रकार के संबंधो के समान, हनोक परमेश्वर के साथ 'चलता' था। इब्रानी भाषा में जो मूल शब्द है वह "यादा" है जो घनिष्ठता को वर्णित करता है। हनोक अपने मार्ग में परमेश्वर के साथ पाया गया (उत्पति 5:24) उसका परमेश्वर के साथ चलना बहुत घनिष्ठ था। वचन बताता है कि "वो लोप हो गया क्योंकि परमेश्वर ने उसे उठा लिया" बिना स्वाभाविक मृत्यु को प्राप्त हुए। यह घनिष्ठता, पति-पत्नी, दोनों की एक दूसरे से घनिष्टता से, कई गुनाह अधिक थी। जिसको पुराने नियम में हिब्रू भाषा के अर्थ को जानते हुए (आदम जानता था हवा को, अब्राहम सारा को जानता था) जगह-जगह उल्लेख किया गया। तो यह एक घनिष्ट संबंध है जिसको उद्देश्यपूर्ण होकर पिता के साथ समय निवेश कर पाया गया, यह घनिष्टता उद्देश्यपूर्ण होकर पायी जा सकती है।

इस प्रकार के घनिष्ट संबंध को विकसित करने के लिए कुछ बहुत प्रयोगात्मक तरीके जिनको नीचे दिए गए शब्दों को प्रयोग कर बनाया गया।

1. **ढूढंना (FIND):** वो स्थान ढूढे जहां आप प्रति दिन परमेश्वर से मिले।

2. **लड़ाई (FIGHT):** प्रार्थना में उत्पन्न बाधाओं से लड़े। जब आप परमेश्वर से मिलने के लिए स्थान व समय नियुक्त कर लेते हैं, तो हमारी आत्मा का शत्रु वो सब कुछ जो वो कर सकता है जो हमें उस स्थान पर जाने से और परमेश्वर के साथ मिलने से रोकेगा। वो ऐसा करता है क्योंकि वो उस समर्थ की जानता है, जो उस समय पर वहां होगी जब आप परमेश्वर के साथ एक होकर मिलेंगे। आपके सामने सब प्रकार की दिखाई देने वाली महत्वपूर्ण आपात आवश्यकताएं होंगी जो आपको परमेश्वर के साथ एकांत में समय बिताने से रोकेगी। तो इसलिए प्रार्थना में उत्पन्न बाधाओं से तुम्हें लड़ना आवश्यक है।

3. **खिलाना (FEED):** परमेश्वर का वचन खाये। बहुत कुछ जो परमेश्वर आपको बताना चाहते हैं वह पहले से ही उनके वचन में लिखा हुआ है, तो अश्वस्त हो जाए सुनने के लिए, और हर एक दिशा निर्देशन की पुष्टि परमेश्वर के वचन के साथ करें इससे पहले कि उन निदेशर्नों पर क्रियाशील हो। यदि वह निर्देश सीधे-2 परमेश्वर के वचन के विरूद्ध चला जाता है तो यह परमेश्वर की ओर से नहीं है।

4. **अनुसरण करना (FOLLOW):** एक प्रार्थना योजना का अनुसरण/पालन करें कि कैसे आपको परमेश्वर के साथ समय बिताना चाहिए। यहाँ प्रार्थना – योजनाओं में भिन्नता है। एक **डीक इस्टमैन** के द्वारा लिखा गया है जो उनकी किताब **"द ऑवर दैट चेंज द वर्ल्ड"**, में उपलब्ध है (ग्रेंड रेपिडस, एम.आई बेकर बुक हाउस, 1978) यह उपयोगी है।

   यहाँ 12 क्षेत्रों के साथ एक योजना को दिया गया है, प्रत्येक में 5 मिनट का समय व्यतीत करें इनको करने में, आप परमेश्वर के साथ पूरा एक घंटा प्रति दिन बिताएगें; यह एक घंटा आपकी मदद करेगा। एक घनिष्ट संबंध बनाने में अपने स्वर्गीय पिता के साथ। इस सबसे जो फल उत्पन्न होगें वो आपके जीवन भर आपकी तीव्र कल्पना को बढा देगें। दूसरी जो योजना है वह प्रति दिन एक मिनट हर क्षेत्र में बिताने से आरम्भ करना है। योजना नियम/कानून बद्ध होना नहीं परन्तु एक समय सारणी के साथ उद्देश्यपूर्ण समय यीशु के साथ बिताना है।

1. **प्रशंसा**:- कुछ क्षण लेकर परमेश्वर का धन्यवाद करे जो कुछ वो है, और जो कुछ उसने किया है, और कुछ वह कर रहा है, उसके कई नाम को स्मरण रखें, यहाँ कुछ नाम है।

अदोनाई यहोवा	–	प्रभु हमारा सर्वोच्च है
अल-एयोन	–	प्रभु सबसे सर्वोच्च/उचां है
अल-ओलम	–	अनंत काल का प्रभु
अल शैदाई	–	परमेश्वर जो अपने लोगों की जरूरतों के लिए प्र्याप्त है।

यहोवा इलोहीम	–	अनंत बनाने वाला/रचियता
यहोवा यिरे	–	मुहैय्या करने वाला प्रभु
यहोवा निस्सी	–	परमेश्वर हमारा झंडा है
यहोवा राफा	–	प्रभु हमारा चंगा करने वाला है
यहोवा शालोम	–	प्रभु हमारी शांति है
यहोवा तिसडकेनू	–	प्रभु हमारी धार्मिकता है
यहोवा सबत	–	मेजबानी का प्रभु
यहोवा रोही	–	यहोवा हमारा चरवाहा है

2. **प्रतीक्षा करना**:- एकांत में बैठे, पूरी तरीके से प्रभु के सामने चुपचाप, सुने प्रभु आपसे आपके हृदय और विचारों में क्या कह रहा है।

3. **अंगीकार**:- यह समय ले परमेश्वर की क्षमा को ढूँढने के लिए, उन कार्यों में जिन्हें करने में आप असफल हो गए है, और वो कार्य जो आप कर नहीं पायें: उसकी संपूर्ण क्षमा को खोजें उन कार्यों के लिए जो परमेश्वर व आपके बीच में बाधा है।

4. **वचन पढ़ें:**- परमेश्वर का वचन पढ़ें, बाइबल की किसी किताब से एक पाठ पढ़े, एक पाठ भजन संहिता व एक पाठ नीति वचन से पढ़े।

5. **वचन के लिए प्रार्थना करें:**- प्रार्थना करें जो वचन आपने पढ़ा उसको किस प्रकार अपने निजी जीवन में अमल में लाएं।

6. **दूसरों के लिए प्रार्थना करें:**- प्रार्थना करें अपनी प्रार्थना विनती व उद्देश्यों के साथ, एक प्रार्थना निवेदन की सूची बनाये व देखें कि कब उनका जवाब मिला।

7. **मेरे लिए प्रार्थना करें:**- अपने लिए प्रार्थना करें, अपनी जरूरतों के लिए प्रार्थना करें, आपके उद्देश्य व इच्छाओं के लिए, प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपको सेवा में उपयोग करें और आपके हर कदम का दिशा निर्देशन करें।

8. **मनन करें:**- उस वचन पर प्रकाश डालें जिसे आपने अपनी यादगारी में रखने के लिए वचनबद्ध किया है। उस वचन पर रोशनी डाले/ध्यान दें जिसे आपने अपनी बाइबल में रेखा खीचकर निशान लगाया है या ध्यान में लाने योग्य बनाया है।

9. **सुनना**:- परमेश्वर की वाणी सुनने के लिए समय बितायें, चुपचाप रहे और सुने, बिल्कुल शांत रहे और सुने परमेश्वर आपसे क्या कह रहा है, सुने आप क्या होने के लिए है और आपको क्या करना है।

10. **धन्यवाद दें:-** परमेश्वर ने जो आशीषे आप को दी है उन्हें गिने, आपका परिवार, आपके मित्र, आपकी सेवा, आपका चर्च और भी बहुत कुछ। अच्छे और बुरे दोनों समयों के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।

11. **गीत गायें:-** परमेश्वर की अराधना करते हुए गीत गाकर समय बितायें। आपके मन पसन्द गीत/भजन गायें और कुछ ऐसे गीत गाएं जो आपको परमेश्वर की महनता को स्मरण कराते हों।

12. **प्रशंसा:-** अपने समय को, परमेश्वर के साथ गहरे तरीके से गले मिलकर (आत्मा में) उस गहरे संबंध के लिए जो अपने परमेश्वर के साथ बांटा है, समाप्त करें।

इस घंटे या 12 मिनट या जो कुछ भी समय आपने निश्चित किया है वह बहुत जल्दी बीत जाता है। आप शायद वो चार (F) अच्छे शब्द लिखना चाहे जिन्हें पहले बताया गया है {ढूढना (FIND), लड़ना (FIGHT), खिलाना (FEED), अनुसरण करना (FOLLOW)} आपकी बाइबल के साथ, सामने यह प्रार्थना सारणी आपको दिशा निर्देश करेगा परमेश्वर के साथ अकेले/एकांत में समय बिताने के लिए। यह आदर रहित प्रार्थना योजना सारणी, यह एक या दूसरी योजना, यह आवश्यक है कि समय को सही रीति से बैठाया/बनाया जाये एक मजबूत संबंध को परमेश्वर के साथ विकसित करने के लिए कि हम उसके लिए भरपूरी से उसके कार्यों में उपयोगी हो यह हमारा काम नहीं यह उसका कार्य है। हम परमेश्वर के नौकर/दास है। और उस कार्य के लिए अलग किये गए जिसे हम उसकी कुवत या ताकत से ही कर सकते हैं जो हम में कार्य करती है। सेवा कार्य के लिए इस संबंध को पीछे न छोड़े। अपना पहला प्यार न भूले। हम कभी न भूलें कि हमारी असली ताकत/सामर्थ दाखलता में जुड़े रहने और आज्ञाकारिता से ही आती है।

सकेपेटिक में बोलते हुए विलियम टेम्पल ने कहा "जब मैं प्रार्थना करता हूँ, तो उस से मेल करती हुई घटनाएं घटती है जब मैं प्रार्थना करना बंद कर देता हूँ तो मेल खाती हुई घटनाएँ समाप्त हो जाती है।"

जब हम सेवा में ईर्ष्या करते हैं तो यह एक अध्यात्मिक समस्या होती है क्योंकि हमने प्रकाशित होने, पुनः ताजा होने, और स्वयं में पुनः तेल भरने के लिए समय नहीं निकाला।

D. मसीह में पहचान

जितना अधिक हम स्वयं के विषय में जानते हैं कि हम यीशु मसीह में कौन है, और उसने हमारे विषय क्या कहा है उतना ही अधिक उसके विचार और सच्चाई हमारी आधारभूत पहचान को बनाती जाती है। हम प्राय बहुत गलतियां करते हे उन शब्दों को ग्रहण करने से जो हमारे जीवन में बोले जाते हैं दूसरों के द्वारा, और हमारे खुद के द्वारा,

अपनी पहचान को बनाने के लिए, जब हम इस बात को समझ नहीं पाते कि हम मसीह में कौन है तब हम झूठी पहचान को पूर्वनिश्चित कर लेते हैं।

पढें मती 3:13 से 4:3 आप एक बेहतर समझदारी को प्राप्त कर सकते हैं कि कैसे यह महत्वपूर्ण है अपनी सच्ची पहचान को समझना।

"और यीशु बपतिस्मा लेकर तुरन्त पानी से ऊपर आया, और देखो उसके लिए आकाश खुल गया, और उसने परमेश्वर के आत्मा को कबूतर के समान उतरते और अपने ऊपर आते देखा, और देखो यह आकाशवाणी हुई, "यह मेरा प्रिय पुत्र है जिस से मैं प्रसन्न हूँ"। *(मति 3:16, 17)*

और तब तीन वचन के बाद ही शैतान यीशु के पास आया और उस से कहा "यदि तू परमेश्वर का पुत्र है, तो इन पत्थरों से कह के रोटियां बन जायें, *(मति 4:3)*

तीन आयतों के बाद ही यीशु की परीक्षा की जाती है कि वो अपनी पहचान भूल जायें। शैतान आज दो हजार साल बाद भी वह, वही तकनीक का प्रयोग करता अगर हम यह नहीं जानते कि यीशु में कौन है तो हम शैतान की चालों में फंस जाएंगे, इस बात के लिए कि "हम कौन और किसके है"। **"आप कौन है"** छपा हुआ पृष्ठ जो विद्यार्थियों के लिए दिए गए पृष्ठों में है, मसीह में हमारी पहचान को स्मरण कराने के लिए महत्वपूर्ण है।

E. भीतरी पवित्रता बनाम बाहरी पवित्रता

हृदय का परिर्वतन हमें याद दिलाता है कि हमारे जीवनो में छुटकारे का कार्य किस ने किया है। क्रियाशील सेवा में यह आसान है कि आप आदी हो जाएं यह सुनने के कि "वह लड़का,, या "वह लड़की,,। हमने एक बड़े संदेश को दिया और कोई कहता है "यही जाने का मार्ग,, या "बहुत बढ़िया, पासवान हम एक बड़े सुसमाचार प्रचार अभियान में भाग लेते हैं, और कोई कहता है "मैं बहुत खुश हूँ आप यहाँ पर है,,!

कोई मसीह के पास आता है और कहता है "आप ने मेरा जीवन बदल दिया है,,। यह बहुत आसान है कि हमारा सारा ध्यान व हमारी ताकत /ऊर्जा इन बाहरी पवित्रता के चिन्हों पर केन्द्रित हो जाए, अगर हम उन क्षेत्रों को नजरअंदाज कर दें जो अत्यन्त संवेदनशील है, यदि क्षेत्र ज्यादा संवेदनशील नहीं भी है तो भी अंदरूनी रूप से लंबे समय तक अनंत प्रभावकारी रहना है न कि थोड़े अस्थाई समय के लिए।

नीचे दिए चार्ट को देखे और निर्धारित करे कि आपके ध्यान और ऊर्जा को कौन ज्यादा लेता है, और सबसे ज्यादा नजर अंदाज किया जाने वाला क्षेत्र कौन सा है

भीतरी पवित्रता	**बाहरी पवित्रता**
परमेश्वर का वचन	प्रचार/उपदेश

एक लगातार प्रार्थना वाला जीवन	शिक्षा
आत्मिक दिशा निर्देशों को ग्रहण करना	प्रशासान

लोगों के मध्य में परमेश्वर के लिए हमारा प्रभावकारी होना इस बात पर निर्भर करता है कि हम निजी तौर पर कौन है? हमें अवश्य ही स्वयं परमेश्वर के वचन को पढकर समय बीताना चाहिए न केवल उपदेश और शिक्षा को देने की तैयारी में। हमारा समय प्रार्थना में बिताना चाहिए अपने स्वर्गीय पिता के साथ और सीधे परमेश्वर से सुनने की इच्छा करके, जो अगुवाई की यीशु के साथ समय से हमारी योग्यता को प्रभावित करता है कि उसके चर्च व उसके लोगों की अगुवाई करें। किसी ने इसे ऐसा कहा "हमारी सेवा में घबराहट/व्याकुंलता नहीं होनी चाहिए लेकिन यीशु के साथ बिताये गए समय का प्रकाशन होना चाहिए"।

F. आत्मिक अगुवापन बनाम स्वभाविक अगुवापन

कुछ लोग स्वभाविक रूप से दिए गए अगुवे होते हैं और अपने अगुवे पन के दान और योग्यता के द्वारा अगुवाई करते हैं। **ओसवाल सेन्डर्स** ने एक चार्ट दिया है जो हमारी मदद करेगा उन दो क्षेत्रो के भेद या फर्क को देखने के लिए, देखें कि वो कितने भिन्न हैं, शिकागों (spiritually leadership) मूडी प्रेस पेज 29)

स्वभाविक	अध्यात्मिक
आत्म विश्वासी	परमेश्वर में विश्वास
मनुष्य को जानते हैं	परमेश्वर को जानते हैं
स्वयं के निर्णय लेते हैं	परमेश्वर की इच्छा ढूढंते हैं
अभिलाषी	दीन, नम्र
तरीके/सूत्र बनाते हैं	परमेश्वर के उदाहरण अनुसरण करते हैं
आज्ञा देने में आन्नद करते हैं	परमेश्वर के आज्ञाकारी हो खुश होते हैं
निजी लाभ/ईनाम ढूढंते हैं	परमेश्वर और दूसरों से प्रेम करते हैं।
आत्मनिर्भर	परमेश्वर पर निर्भर

यह सूचियां हमें एक बड़ा तरीका देती है कि हम एक माल सूची या इनमें एक माल सूची या इनमें पाये जाने वाले गुणों की सूची को बनायें देखें किस प्रकार के अगुवे को हम ज्यादा पसन्द करते हैं।

हम अध्यात्मिक अगुवा होने के लिए बुलाये गये हैं। रूकें, और उपरोक्त चार्ट का प्रयोग करते हुए, उस क्षेत्र में जाएं जहाँ आप को काम करने की जरूरत है एक मजबूत आत्मिक अगुवा बनने के लिए। अंतिम उद्देश्य मसीह के रूप में बन जाना है, जो तब होता है जब हम लगातार परमेश्वर के हृदय को अनुसरण करते हैं उसके चर्च के लिए।

G. अराधना

आखिर में, यह सीखने में आता है कि एक के लिए एक दर्शक के रूप में जीना। मत्ती 6:33 ठीक पहाड़ी उपदेश के मध्य में यीशु हमें बुलाता है कि हम राज्य और धर्म की खोज करें, तब सबकुछ हमें मिल जाएगा, हमें यह पुन: स्मरण कराया जाता है पूरे वचन में कि सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम परमेश्वर की खोज पहले करे दोनो तरीको में संगठित होकर या निजी तरीके से। संगठित होकर अराधना करना एक विशेष समय होता है मसीह की देह के साथ सहभागिता करने का परमेश्वर को प्रेम करने के लिए। निजी अराधना परमेश्वर से मिलाती है जब हम अपने प्रत्येक कार्य व जीवन के द्वारा परमेश्वर को अर्पित कर देते हैं। ऐसा करने के लिए हमें अकेले में उसकी अराधना करने के लिए समय देना चाहिए।

क्या इसमें कोई आश्चर्य है कि क्यों यह वचन (आयत) ठीक बाइबल के मध्य भजन 118:8 में आता है "मनुष्यों पर भरोसा रखने से परमेश्वर यहोवा की शरण लेना बेहतर है,, । परमेश्वर हमें स्मरण करा रहे हैं कि सदा हमारा ध्यान व उर्जा का केन्द्र बिन्दु वे ही होने चाहिए।

H. आज्ञाकारिता

यीशु उस काम को करने आया था जिस काम को करने के लिए पिता ने उन्हें भेजा था। वह अपने काम को पूरा करने के लिये नहीं आया था लेकिन पिता के काम को पूरा करने के लिए। आप यह सुन सकते हैं उसके वाक्यों में जिसे उसने वचन में बार-बार दोहराया। नियंत्रण लेकर, एक दिशा में जाना आरम्भ करना आसान है। हम विश्वास करते हैं यह तब अच्छा है जब हम देखते हैं कि परमेश्वर हमारे द्वारा काम करना आरम्भ करता है और चर्च बढने और सवरने की ओर बढता है। पढे यीशु के शब्द पृथ्वी पर उसके शरीरिक जीवन के अंतिम समय पर यूहन्ना (14:30-31) "मैं अब तुम्हारे साथ और बातें न करूँगा। क्योंकि इस संसार का सरदार आता है मुझ पर उसका कोई अधिकार नहीं, परन्तु यह इसलिए होता है कि संसार जाने कि संसार जाने कि मैं पिता से प्रेम रखता हूँ, और जैसा पिता ने मुझे आज्ञा दी मैं वैसा ही करता हूँ, उठो यहाँ से चले,,।

मैं अपने पिता से बहुत प्रेम करता हूँ इसलिए मैं उसको उंचा उठाऊगा, जो कुछ वो मुझे करने के लिए कहता है। यदि हम एक आत्मिक अगुवे हो, और परमेश्वर ने हमें बुलाया हो आत्मिक अगुवा होने के लिए तब हमें ठीक वह करना होगा जो वो हमें करने को कहता है जैसा कि लेखक कहता है इब्रानियों 3:15 यदि आज तुम उसकी आवाज को सुनो तो अपने हृदयों को कठोर न करो,,

1 इतिहास 28:8-10 "इसलिए अब इस्राएल के देखते अर्थात यहोवा की मंडली के देखते, और अपने परमेश्वर के सामने अपने परमेश्वर यहोवा की सब आज्ञाओं की मानों और उन

पर ध्यान करते रहो, ताकि तुम इस अच्छे देश के अधिकारी बने रहो और इसे अपने बाद अपने वंश का सदा का भाग होने के लिए छोड जाओ। हे मेरे पुत्र सुलैमान। तू अपने पिता के परमेश्सवर का ज्ञान रख, और खरे मन और प्रसन्न जीव से उसकी सेवा करता रह क्योकि यहोवा मन को जाँचता और विचारों में जो कुछ उत्पन्न होता है उसे समझता है यदि तू उसकी खोज में रहे, तो वह तुझ का मिलेगा। परन्तु यदि तू उसका त्याग दे तो वह भी तुझ को सदा के लिये छोड़ देगा, अब चौकस रह यहोवा ने तुझे एक ऐसा भवन बनाने को चुन लिया है जो पवित्र स्थान ठहरेगा, हियाब बांधकर इस काम में लग जा,,।

भाग 3

आत्मिक अनुशानों को पुनः खोजना

A. यह जाँचने की सूची नहीं है

3 मिनट

- प्रार्थना... जाँचे ✓
- मेरी बाइबल पढना... जाँचे ✓
- ओह... मिसेज जोनस को प्रार्थना में याद किया... दो बार जाँचे ✓✓
- उपवास? शायद फिर किसी और दिन... ✓

क्या ऊपर लिखी गई बातें आपके समान्य दिन में होती है... एक जाँच की सूची परमेश्वर के साथ? आइए साथ-साथ सीखते हैं कि इस सूची के अनुसार किया गया काम परमेश्वर ने बनाया है कि इंसान होने के लिए न की "काम करते हुए" इंसान "होने के" लिए। कि कैसे हमारी ज्यादा घनिष्ठता परमेश्वर के साथ संबंधों में बने, आइए और गहराई में चलते हैं।

जब आप यह सुनते हैं अध्यात्मिक अनुशासन, तब आप क्या सोचते हैं कि यह क्या है?

आइए अध्यात्मिक अनुशासन की व्याख्या करते हैं, हम प्रत्येक शब्द को व्यक्तिगत तरीके से आरम्भ करेंगे (अगर हम उत्तरी अमेरीका में हैं तो हम शब्दकोश को एक साधन के रूप में उपयोग कर सकते हैं) वेबस्टर की 'नई महाविद्यालय शब्दकोश के अनुसार, अध्यात्मिकता का अर्थ "प्राण का, और, इसकी बनावट पर दैवीय आत्मा के द्वारा होने वाले प्रभाव से है, शुद्ध, पवित्र – जैसे संसारिक भोग विलास का विरोध करना व पवित्र चीजों से और चर्च से, पवित्र मामले, "अनुशासन को निर्देशन से व्याख्यान किया गया है, ज्ञान की एक शाखा अनुसंधान में सम्मिलित, प्रशिक्षण जो सुधारता है, मोड़ता है, सामर्थी करता है और सिद्ध करता है।, लेकिन जब आप इनको एक साथ रख देते हैं, तब आप को क्या मिलता है (समूह को कहें कि वो आगे आए उनकी खुद की परिभाषाओं के साथ)

मैं यह कहना चाहता हूँ कि आत्मिक अनुशासन विशेषतः सतह पर होने वाली उत्तेजना को नहीं नापता। आप क्या समझना चाहते हैं "यद्धपि" तुरन्त उत्तेजना से आने वाला परिवर्तन जो आता है लगभग आत्मिक अनुशासनों को अभ्यास के तौर पर लाने से।

रिचार्ड फोस्टर, जो अपने समय से लेखक और मसीह आत्मिकता पर एक आग्रिम व्यक्ता है, आत्मिक अनुशासन की आवश्यकता की इस प्रकार व्याख्या करते हैं "हमारे चारों तरफ फैली, व्यवस्था व गड़बड़ी से अलग होकर परमेश्वर के साथ समृद्ध सान्निध्य, जुड़ाव पाने के लिए है। मसीही चिंतन हमारी अगुवाई करता है कि हमारे भीतर सब कुछ की ओर जो जरूरी है, स्वयं को परमेश्वर को आज़ादी से सौंपने के लिए" (अनुशासन का समारोह Celebration of Discipline सेनफ्रासिसको : हारपर सेनफ्रांसिसको, 1998, P.21)

परिभाषाः- हमारे विचार विर्मश के लिए, आत्मिक अनुशासन कुछ भी है, कोई निजी अभ्यास, जो हमें परमेश्वर की उपस्थिति में जागरूकता के साथ और नजदीक खींचता है।

आत्मिक अनुशासनों को एकत्रित करनाः

5 मिनट (HD/FD 5 मिनट)

छोटे समूह में जिसमें 4 से 6 लोग हो बंट जाए। यदि आप संख्या में थोड़े है तो एक समूह में रहे।

नीचे दिए गए को समझेः किस अभ्यास को वो साथ-साथ रखेगें, अपना खुद का आत्मिक अनुशासन क्षेत्र बनाने के लिए? क्या बाते सम्मिलित की जाए आपके अनुशासन में? क्या आप प्रार्थना से आरम्भ करेगे या परमेश्वर के साथ एंकान्त में समय स्थापित करेंगे? या अपने विचारों का बही खाता खोलेंगे जब प्रार्थना करते हैं? आप की प्राथामिकता पर, आप पहले क्या करते हैं?

आत्मिक अनुशासनों को पालन करने में जो सबसे बड़ी और महत्वपूर्ण बात है वो यह है कि आप स्वयं निर्णय लेते हैं कि आप कैसे परमेश्वर के आज्ञाकारी हो। वह आप को कैसे बुला रहा है। परमेश्वर ने आपको कैसे ढूँढा है ताकि आप उसके साथ अपने संबंध में और अधिक नजदीक पहुँच सके। जो बाते आप कर सकते हैं वो बहुत सारी है लेकिन यह बहुत सारे कार्य करने के बारे में नहीं और ना ही सूचीनुसार कार्य करने से है। यह अभ्यास को विकसित के बारे में है कि यह आपको यीशु के साथ सच्चे संबंध कि ओर लेकर चले। विद्यार्थियों को उनको तीन समूह में विभाजित करें, उनको निर्देश दे कि वो आपस में आत्मिक अनुशासनों पर बातचीत करे और यह निर्णय ले कि वो निजी तौर पर किस अनुशासन को अभ्यास में लाने के लिए बुलाये गए है। इनका अनुसरण करते हुए आप घनिष्ठ संबंध/रिश्ता बनाना आरंभ कर देंगे परमेश्वर के साथ जिसकी वो आप के साथ इच्छा रखता है। (अगर आप देखरेख करते हैं और आपके पास समय है, वो भजन 139 की जांचे/देखें आप और आपको बनाने वाले/रचियता के बीच संबंध पर विचार विर्मश करें। और 1यूहन्ना 3:1 व इफिसियो 3:16-19 पर भी इस प्रकार विचार विर्मश करें। यह परिचयात्मक जाँच आपको एक बड़े विचार विर्मश/तर्क वितर्क, विवाद की ओर ले जाएगी प्रश्नों का जवाब देते हुए, परमेश्वर क्यों यह इच्छा करता है कि हमारे साथ समय बितायें?)

आत्मिक अनुशासन वो यन्त्र है जो हमें परमेश्वर के समीप ले जाते हैं। यहाँ एक सुझाव है। भीतर से शुरूआत करते हैं, हमसे से प्रत्येक को परमेश्वर में से पीने के लिए बुलाया गया है और यही शुरूआत करने के लिए एक अच्छी जगह है जैसे ही हम परमेश्वर के नजदीक आते हैं परमेश्वर 'हम में श्वास फूकना आरम्भ करता है और हम से कहता है कि हम बाहर "श्वास छोड़े" विश्वासियों की मंडली व समाज में। आखिरकार, जैसे ही परमेश्वर के साथ

हमारा संबंध/रिश्ता हमको पवित्रात्मा से भरता है, हम उसके राज्य में सेवा करने के लिए बुला लिए जाते हैं।

B. आत्मिक अनुशासनों के तीन क्षेत्र

1. भीतर श्वास लेना
2. मनन करना
3. सेवा करना

शिक्षा... शिक्षा

(HD 3 मिनट, FD 5 मिनट)

3-5 मिनट

यहाँ कुछ ऐसे वचन दिए गए है जो आत्मिक अनुशासनों से व्यवहार करते हैं (सभी वचन बाइबल में से लिए गए हैं NIV)

भजन 39:12 "हे यहोवा, मेरी प्रार्थना सुन, और मेरी दोहाई पर कान लगा; मेरा रोना सुनकर शांत न रह, क्योकि मैं तेरे संग एक परदेशी यात्री के समान रहता हूँ , और अपने सब पुरखाओं के समान परदेशी हूँ।"

भजन 66:19-20 "परन्तु परमेश्वर ने तो सुना है, उसने मेरी प्रार्थना की ओर ध्यान दिया है, धन्य है परमेश्वर, जिसने न तो मेरी प्रार्थना अनसुनी की, और न मुझे से अपनी करूणा दूर कर दी है।"

प्रेरित के काम 2:42 "और वो प्रेरितों से शिक्षा पानें, और संगति रखने, और रोटी तोडने, और प्रार्थना करने में लौलीन रहे।"

भजन 19:14 "मेरे मुंह के वचन और मेरे हृदय का ध्यान तेरे सम्मुख ग्रहण योग्य हो, हे यहोवा परमेश्वर, मेरी चट्टान और मेरे उद्धार करने वाले।"

भजन 104:34 "मेरा ध्यान करना उसको प्रिय लगे, क्योकि मैं तो यहोवा के कारण आनन्दित रहूँगा।"

यूहन्ना 1:1-2 "आदि में वचन था और वचन परमेश्वर के साथ था, और वचन परमेश्वर था, यही आदि में परमेश्वर के साथ था।"

लूका 8:21 "उसने इसके उत्तर में उन से कहा "मेरी माता और भाई यह ही है जो परमेश्वर का वचन सुनते और मानते हैं।"

यहन्ना 16:24 "अब तक तुम ने मेरे नाम से कुछ नहीं मांगा, मांगो, तो पाओगे ताकि तुम्हारा आनन्द पूरा हो जा।"

हनोक का अध्यन

5 मिनट (FD-5 मिनट)

परमेश्वर के साथ निजी व नजदीकी धनिष्ठ सम्बन्ध होने वाले लाभ को जाँचते हैं उत्पत्ति 5:18-24 का अध्ययन करके, और इस पर विचार विर्मश करते हुए कि परमेश्वर के साथ चलने जैसा क्या हो। यहाँ कुछ प्रश्न दिए गए हैं जिनके द्वारा/जानकर आप शुरूआत करते हैं। इसको आप शुरूआती बिन्दु जैसे प्रयोग करें, बाइबल की इस एक कहानी को बांटते हुए कि एक व्यक्ति जिसका परमेश्वर के साथ घनिष्ठ संबंध था।

- यह अनुच्छेद किस के विषय में है?
- यह उस व्यक्ति की किस विशेष सच्चाई के विषय में बताता है?
- इस अनुच्छेद से आपके व हनोक के बीच में क्या अन्तर है?
- आप क्या कुछ बहुत महत्वपूर्ण निचोड़ निकाल सकते हैं इन कुछ आयतों से?
- आपके अपने शब्दों में, आप कैसे वर्णन करेगे हनोक और परमेश्वर के एक दूसरे से संबंध को?

विचार विर्मश

3-5 मिनट (HD -3, FD-5 मिनट)

आइए समझते हैं आत्मिक अनुशासन को जिस पर हम बात करते रहे हैं क्या हो? अगर हम इनको अलग-अलग श्रेणियों में रख सकते तो हम इस प्रकार से इसको ज्यादा समझपाते और ज्यादा अभ्यास कर सकते थे। यह कुछ इस प्रकार दिख सकता...

भीतर श्वास लेना

मनन

परमेश्वर के साथ एकांत समय

बाइबल अध्ययन

अध्ययन तैयार करना (जीवन में व्यवहारिक रूप में लाने...)

आगमनात्मक प्रक्रिया (वचन में...)

सहभागिता, जुड़ जाना

यह अभ्यास परमेश्वर को निमन्त्रण देते हैं कि वो आपके जीवन में आये।

मनन

प्रार्थना

बातचीत करना (मध्यस्तता)

उभारना, (हृदय खोलना)

उपवास

(यह अभ्यास आपको, और आपके द्वारा दूसरों को परमेश्वर की उपस्थिति की और अग्रसर करता है।)

सेवा करना

पैर धोना

सेवा करना

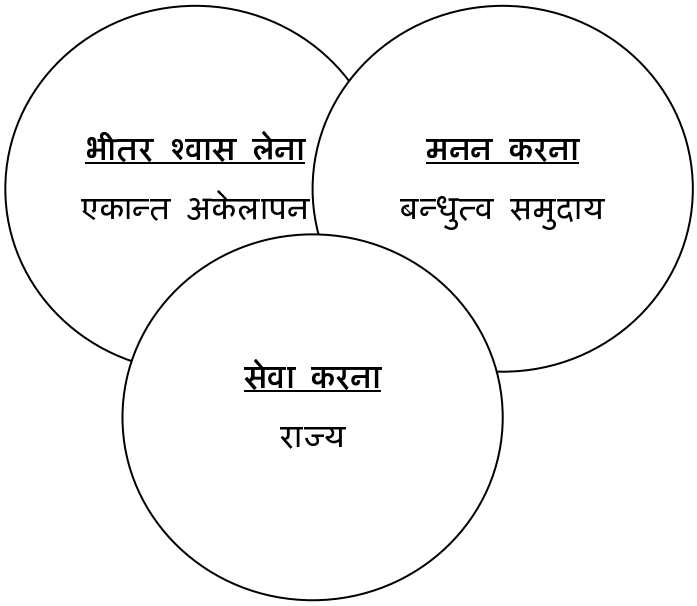
पवित्रता

दूसरों में निवेश करना

(यह अभ्यास आप को परमेश्वर की सामर्थ की ओर केन्द्रित करता है कि आपके द्वारा परमेश्वर के राज्य में सेवा की जाए, आप को परमेश्वर के नजदीक लाने के लिए और दूसरों को इसी प्रकार से प्रभावित करने के लिए।)

बाकी कुछ दूसरे आत्मिक अनुशासन क्या है जिनको जोड़ा जा सकता है और चार्ट में उन्हें कहाँ पर रख सकते हैं?

इस अध्ययन के अन्त में विद्यार्थियों के लिए छपे पृष्ठों को सम्मिलित करें, और प्रत्येक समूह को तीन वृत बनाने के लिए कहे जो एक दूसरे पर चढे हुए हो (समूह को पांच मिनट का समय अवश्य दे, यदि दिए गए पृष्ठों का उपयोग कर रहे है छोटे समूह में) हमारे विचार विर्मश के अनुसार उस पर चिट/चेपी अवश्य चिपकायें, तब पेन को प्रयोग करते हुए, पेंसिल, मार्कर, कुछ चिट/चेपी और चिपकने वाले रसीद/टिप्पणी, आत्मिक अनुशासन को ले, प्रत्येक समूह आगे आये, जैसे पहले अभ्यास किया था, और तीन क्षेत्रों में से एक का उल्लेख करें। यहाँ एक ग्राफिक नमूना दें आत्मिक अनुशासनों को संतुलित रूप में उपयोग करने का, जिसका इस्तेमाल न केवल बेहतर संबंध परमेश्वर से बनाने के लिए बल्कि उस अच्छे मोड़ और मनुष्य को दृढ करने, व विश्वास को अभिव्यक्त करने के लिए परमेश्वर के राज्य में।



आत्मिक अनुशासनों को निर्दिष्ट वृत/गोले में रखें। (यह एक बड़े विचार विर्मश/वार्तालाप के आरम्भ करने का यन्त्र है)

प्रयोग... **C. प्रयोग/अमलः- इसको साथ-साथ रखें**

(HD – 3 मिनट, FD – 5 मिनट)

HALF DAY FULL DAY
3-5 मिनट

अब आइए इनमें से कुछ आत्मिक अनुशासनों को अभी अभ्यास करते हैं। यह निर्भर करता है कि आपके पास उपलब्ध समय पर आत्मिक अनुशासनों में से कुछ को चुन ले जो नीचे दिए गए हैं या जो समूह स्वयं लेकर आगे आया है, कुछ मिनट लेते हैं और, दो ओर तीन आत्मिक अनुशासनों को साथ-साथ अमल करते हैं ताकि विद्यार्थी अभ्यास कर सकें इन अनुशासनों को, और आत्मविश्वास प्राप्त करें, कि कैसे वो अपने जीवनों में इनको प्रयोग/ अमल कर सकते हैं।

कुछ संम्भावनाएं

प्रार्थनाः-

इस समय लोगों से दूर हो जाए, आरामदायक हो जाये, और जिस तरह की प्रार्थना भंगिमा आप बनाना चाहते हैं कि जो आरामदायक रहे, का प्रयोग कर सकते हैं (हो सकता है, जैसे आंखे बंद करना और सिर झुकाना, घुटने टेकना, या खड़े रहना, बाहों को फैलाना, या बाहे जोड़ना, यह आप निर्भर करता है) कुछ समय चुपचाप शांत रहें और परमेश्वर की सुनें।

भजन 46:10 हम को उत्साहित करता है "चुप हो जाओ और जान लो कि मैं ही परमेश्वर हूँ, यह एक कठिन विचार है अधिकतर समय में, आइए देखते हैं कि हमारे लिए यह कितने लम्बे समय तक होगा। क्या हम चुपचाप शांत होकर परमेश्वर को सुनते हैं? अब आप 60 सेकण्ड में परमेश्वर से कितना सुनने जा रहे हैं? अब कितना आप परमेश्वर से सुनने जा रहे

है साठ सेंकड़ में? पांच और दस मिनट में कितना? 3 मिनट में क्या? आज, यद्यपि हमारे पास सीमा हीन समय नहीं है, आइए उस आयत को लेते हैं (भजन 46:10) और इस पर अभ्यास करते हैं। इसको आपकी विशेष और अनुपम प्रार्थना में आने वाले तीन मिनट के लिए बनाये।

मध्यस्ता

आइये आगें बढते हैं एक साधारण, स्वभाविक प्रगति/उन्नति में। आइए एक और दो के समूह में साथ-साथ मिल जायें, और जैसा आप एक दूसरे को जानते हैं, उनसे पूछें कि आप वास्तविक्ता में उनके लिए किस बारे में क्या प्रार्थना कर सकते हैं। क्या उनके पास प्रशंसा है, या कोई चोट/घाव क्या वो कुछ संघर्ष कर रहे हैं या आप पहले ही उनके विषय में कुछ जानते हैं कि आप उनकी ओर से प्रार्थना कर सकें। एक से दो मिनट का समय लें एक दूसरे के लिए प्रार्थना करने के लिए। किसी को ऊँचा उठाते हुए हमारे प्रेमी पिता परमेश्वर के सामने।

सेवा करना

क्या हम बाहर जा सकते हैं सेवा के कार्य को करने के लिए, संभवतः हां, परन्तु आज हमारा उद्देश्य है, आइए एक दूसरे की सेवा का अभ्यास करते हैं। (इस भाग के लिए, आप को हाथ पर लगाने वाले लोशन की छोटी बोतलों की आवश्यकता होगी। बोतलों को उपयोग करने का कार्य, बहुत अच्छा और संबंध्ति तौर पर मितव्ययी/सस्ता है। आप चुनाव कर सकते हैं एक बड़ी बोतल लेने के लिए, या एक पम्प के समान तितर-बितर फैलाने वाले यन्त्र का क्या प्रत्येक ने इसका उपयोग किया है।) किसी के साथ जोड़ा बना ले जो पहले से भिन्न हो, थोड़े से लोशन को लेते हुए, उनके हाथ पर मलें तब परमेश्वर के अनुग्रह के सामर्थी वचनों को उनके जीवन में दृढता लाने के लिए बोलते रहें। तब दूसरे व्यक्ति को आशीष वापस देने दें। यदि लोशन की उपलब्धता न हो तो साधारणत, हाथ को मालिश कर, यह कर सकते हैं। यह एक निम्न जोखिम व उच्च पुरस्कार का एक उदाहरण है, कि पैर धोने के समय क्या होता है, देखते हैं यहून्ना 13 कि क्या यह आप के लिए उसी प्रकार से कार्य करता है1 अश्वस्त हो कि यह दोनों स्त्री व पुरूष दोनो के लिए सम्मान अनुभव है लड़का लड़के से बात करें व लड़की लड़की से।

अगर आप चाहते हैं तो, तो आप आने वाले समय में बाइबल अध्ययन की योजना बना सकते हैं। अगर आपने यह नहीं किया है या आप अश्वस्त नहीं है कि आगमनात्मक/आने वाले समय संबंधी अध्ययन का तरीका क्या है, तो आप देख सकते हैं वचन, वचिार और सामग्री www.inword.org पर।

सांराश और समाप्ति

तो हम अपने आप को कहाँ पाते हैं? अब आप के पास एक अच्छी समझदारी है कि आत्मिक अनुशासन क्या है वो किस के समान दिखते हैं, और उनमें से कुछ को कैसे अभ्यास करें। (यदि, अगर यह निर्दिष्ट आत्मिक अनुशासन आप के लिए कार्य नहीं करते, परन्तु वो दूसरे कुछ काम करते हैं जिसे लेकर समूह सामने आया था, तो उनको अभ्यास करने में भी आजादी है।)

अब हमारे पास क्या रह गया है? क्या आप अनुभव करते हैं कि अब आपके पास आत्मिक अनुशासन संबंधी एक दृढ जानकारी/समझदारी है? क्या आप ने एक अनुशासन को खोज/पा लिया है कि आप अब अभ्यास कर सकते हैं ताकि आप परमेश्वर के साथ संबंध में बढ/विकसित हो सकें? वो क्या है? क्या हम साथ-साथ सहमत हो सकते हैं उन अनुशासनों को अभ्यास करने के लिए जिन पर हमने बाते की है और दूसरे अनुशासन भी खोज सकते हैं शिष्यवाद में बढने के लिए। मैं आशा करता हूँ कि इन सभी प्रश्नों का जवाब यह आवाज करने वाला है "हाँ"।

आइए अभी साथ-साथ आरम्भ करते हैं। क्या मेरे लिए प्रार्थना करेंगे?

आत्मिक अनुशासन, छात्रों के लिए पृष्ठ

भाग-1 अध्यात्मिक पहचान

A. आरंभिक क्रिया

B. स्वयं के प्रति विकृत दृष्टिकोण बनाम स्वयं के प्रति बाइबल का दृष्टिकोण

स्वयं के प्रति विकृत दृष्टिकोण

स्वयं के प्रति बाइबल का दृष्टिकोण

1 शमूएल 16:1-3 शमूएल की कहानी दाऊद को अभिषेक करने की

C. मसीह के प्रति विकृत दृष्टिकोण बनाम बाइबल का मसीह के प्रति दृष्टिकोण

मसीह के प्रति विकृत दृष्टिकोण

- यीशु दूर है
- जाँचने (निरीक्षण) करने वाला यीशु
- निराश करने वाला यीशु

मसीह के प्रति बाइबल का दृष्टिकोण

उड़ाऊ पुत्र की कहानी – लूका 15:11-32

आप कौन है पृष्ठ (छात्रों के लिए)

आप कौन है?

मसीह में...

आप पृथ्वी के नमक है (मत्ती 5:13)

आप जगत की ज्योति है (मत्ती 5:14)

आप परमेश्वर की संतान है (यूहन्ना 1:12)

आप परमेश्वर के मित्र है (यूहन्ना 15:15)

आप मसीह के द्वारा चुने गए हैं कि फल लाएं (यूहन्ना 15:16)

आप मसीह के संगी, वह उसकी महिमा के वारिस है (रोमियो 8:17)

आप एक नई सृष्टि है (2 कुरिन्थियों 5:17)

आप परमेश्वर की कारीगरी है (इफिसियो 2:10)

आप एक सन्त है, एक पवित्र जन (इफिसियो 1:1, फिलिप्पियो 1:1, कुलिसियो 1:12)

आप पवित्र याजको के समाज का एक भाग है (1 पतरस 2:9-10)

स्वाभाविक बनाम अध्यात्मिक नेतृत्व (अगुवापन)

कुछ लोग स्वाभाविक रूप से अगुवे होने के लिए दिए जाते हैं और स्वयं के स्वभाव व योग्यता के बल पर अगुवाई करते हैं। **ओसवाल सेन्डर्स** ने एक तालिका दी है जो इन दो क्षेत्रों में अन्तर देखने में हमारी सहायता करती है। देखें उनकी पुस्तक नाम "आत्मिक नेतृत्व" में यह दोनों कितने भिन्न है

स्वभाविक	अध्यात्मिक
आत्म विश्वासी	परमेश्वर में विश्वास
लोगों को जानते हैं	परमेश्वर को जानते हैं
स्वयं के निर्णय लेते हैं	परमेश्वर की इच्छा खोजते हैं
महत्वाकांक्षी	दीन, नम्र
तरीके (तरतीब) बनाते हैं	परमेश्वर के उदाहरणों का अनुसरण करते हैं
आज्ञा देने का मजा लेते हैं	परमेश्वर की आज्ञाकारिता में आनंदित होते हैं
निजी लाभ, प्रतिफल खोजते हैं	परमेश्वर और दूसरों को प्रेम करते हैं
आत्मनिर्भर	परमेश्वर पर निर्भर

यह चार्ट (तालिका) हमारे लिए एक अच्छा मार्ग प्रशस्त करती है कि हम सूची बनाएं और देखें कि किस प्रकार के अगुवे (नेता) को हम ज्यादा पसन्द करते हैं। हमें आत्मिक अगुवा होने के लिए बुलाया गया है। इस चार्ट (तालिका) का उपयोग करते हुए एक पूरी सूची बनाने का समय लें व देखें कि एक मजबूत आत्मिक अगुवा बनने के लिए आपको किस क्षेत्र में कार्य करने की आवश्यकता है। अंतिम उद्देश्य प्रभु यीशु की समानता में ढ़ल जाना है यह तब होता है जब हम लगातार परमेश्वर के चर्च (कलीसिया) के प्रति उसके हृदय का अनुसरण करें।

अध्यात्मिक अनुशासन पृष्ठ (छात्रों के लिए)

व्याख्या करें : अध्यात्मिक अनुशासन क्या है?

अध्यात्मिक अनुशासन की श्रेणीयां बनाना

<u>भीतर श्वास लेना</u>	<u>बाहर श्वास छोड़ना</u>	<u>सेवा करना/अमल करना</u>
(यह अभ्यास परमेश्वर को हमारे जीवन में आमंत्रित करता है)	(यह अभ्यास आपको व दूसरों को आपके द्वारा परमेश्वर की उपस्थिति में ले जाती है)	(यह अभ्यास परमेश्वर के राज्य में सेवा करने के लिए आपके द्वारा केंद्रित की जाती है, आपको परमेश्वर के नजदीक लाने के लिए व दूसरों पर समान रूप से प्रभाव डालने के लिए)

1. आप इन अभ्यासों को कहाँ रखेंगे?

   ध्यान लगाने, संगति करने, मध्यस्थता करने, पैर धोने, दूसरों में निवेश करने बाइबल अध्ययन, पवित्रता को अभ्यास करना, शांत समय, उपवास, उभारना, प्रार्थना करना,

2. क्या यह सभी अध्यात्मिक अनुशासन के रूप में समझे जाते हैं? क्यों और क्यों नहीं?
3. और दूसरे क्या जिन्हें आप इनमें मिला सकते हैं?
4. आप नीचे दिए गए चार्ट (तालिका) में इन्हें कहाँ रखेंगे? और कहाँ यह एक दूसरे के आगे पीछे आते हैं?
5. कौन-सा अध्यात्मिक अनुशासन है जिसको आपने पहले से अपनाया है व अभ्यास करते हैं?
6. किस अनुशासन को आपको भविष्य में विकसित करने की जरूरत है?