अध्याय 15

1	प्रार्थना

समूह का अगुवा। प्रार्थना के साथ अपने द्वारा परमेश्वर के लिए चेले बनाने वाले इस कोर्स व अपने समूह को परमेश्वर के हाथों में सौंप दें।

2	आराधना (20 मिनट)	परमेश्वर की विशेषताएं परमेश्वर शान्ति का रचयिता है।

मनन करना।

परमेश्वर 'शान्ति का रचयिता है' विषय पर **पढ़ें या सिखाएं।**

1. **स्वाभाविक व्यक्ति परमेश्वर के क्रोध के अधीन है।**

- **मनुष्य की स्वाभाविक परिस्थिति के सन्दर्भ में दृष्टान्त।**

स्वाभाविक मनुष्य के प्रति मनुष्य का दृष्टिकोण	स्वाभाविक मनुष्य के प्रति परमेश्वर का दृष्टिकोण
परमेश्वर ↑ 0.....**मनुष्य**.....0 ↓	**परमेश्वर** ↓ 0.....0 ↓ **मनुष्य**
• हर एक जन पाप के बिना जन्मा हुआ है। स्वाभाविक मनुष्य का आधार उदासीन जीवन है। • प्रत्येक व्यक्ति स्वेच्छा व अपने प्रयासों से अपने जीवन के लिए धार्मिकता व उद्धार को कमा सकता है। • इस दृष्टिकोण से प्राकृतिक मनुष्य कभी आश्वस्त होकर नहीं कह सकता कि उसने उद्धार प्राप्त कर लिया है, क्योंकि यह इस बात पर निर्भर करेगा कि निर्णायक न्याय के समय उसकी परिमाप उसके पक्ष में होती है या नहीं। यह इस बात पर निर्भर करेगा कि उसके भले या धार्मिक कार्य पर्याप्त मात्रा में हैं या नहीं।	• प्रत्येक जन पाप में उत्पन्न हुआ है (अय्यूब 14:4; 15:14; भजन 51:5; रोमियो 5:12) और सब परमेश्वर की महिमा से रहित है (रोमियो 3:23)! प्राकृतिक मनुष्य का आधार परमेश्वर के क्रोध के अधीन,शून्य की रेखा के काफी नीचे होता है। • केवल यीशु ने ही अपने प्रथम आगमन पर मनुष्य की धार्मिकता और उद्धार को कामा लिया है (रोमियो 5:8)। कोई भी व्यक्ति खाली हाथ होने पर ही परमेश्वर की धार्मिकता को कामा सकता है। • इस दृष्टिकोण में हर एक विश्वासी पूरी तरह अपने उद्धार के निमित्त आश्वस्त हो सकता है (यूहन्ना 10:28)। परमेश्वर ने उसे शत प्रतिशत धर्मी ठहराया है और वह उसे अपनी निगाहों में शत प्रतिशत धार्मिक जन के रूप में सम्मान देता व उसको ध्यान में रखते हुए व्यवहार भी करता है। उसने विश्वास के द्वारा अनुग्रह से उद्धार प्राप्त किया है।

- **मनुष्य व परमेश्वर के भिन्न विचारों के सन्दर्भ में बाइबल से तथ्या।**

श्याम पट पर लिखकर पढ़ें:

- प्राकृतिक मनुष्य की जीवन शैली के प्रति परमेश्वर का धार्मिक क्रोध(नफरत, शत्रुता)।

पढ़ें; भजन संहिता 5:4–6; 11:5; यशायाह 63:10;यूहन्ना 3:36;रोमियो 1:18; इफिसियों 2:1–3; कुलुस्सियों 3:5–9

- मनुष्य का परमेश्वर के प्रति अधार्मिक व स्वभाव।

पढ़ें ;रोमियों 5:10 ; कुलुस्सियों 1:21

- परमेश्वर का हमारे प्रति वह प्रेम, जिसके हम लायक नहीं थे।

पढ़ें रोमियों 5:1–2,6,8–10, इफिसियों 2:12–14; कुलुस्सियों 1:19–22

- **"परमेश्वर के शत्रु" होने का क्या अर्थ है?**

अपनी प्राकृतिक अवस्था में सभी लोग "मसीह से दूर, परमेश्वर के लोगों के साथ की नागरिकता से वंचित, वाचा की प्रतिज्ञाओं से अनजान,इस संसार में परमेश्वर व आशा रहित जीवन व्यतीत करने वाले, परमेश्वर से दूर , अन्धकारमय समझ के साथ तथा ईश्वरीय जीवन से अलग "हैं (इफिसियों 2:12–13; 4:18)। परदेशियों की सी यह अवस्था मात्र अनजान या अबोध होने की वजह से नहीं पैदा हुई। अन्यजातियों में कोई भी अबोध नहीं है! बल्कि उनकी स्वाभाविक अवस्था में वे सभी, निकाले हुए और बुरे कामों के कारण मन से बैरी थे(कुलुस्सियों 1:21)। यह उनकी अपनी गलती है कि वे परमेश्वर से दूरी बनाये रहे, उन्होंने वास्तव में परमेश्वर से नफरत की और वे परमेश्वर के बैरी हैं। जब परमेश्वर ने अपनी तरफ से पहल करते हुए उनके विवेक व प्रकाशनों के द्वारा अपने आप को उन पर प्रगट करने का प्रयास किया तो उन्होंने "सत्य को अधर्म" से दबा दिया(रोमियों 1:18–23)। परमेश्वर से उनका मन से बैर , उनके विवेक में परमेश्वर की वाणी सुनने की उनकी अनिच्छा, तथा प्रकृति व इतिहास में प्रगट परमेश्वर की सच्चाईयों को दबाना उनके दुष्ट कामों में प्रगट होते हैं, जो कि कुलुस्सियों 3:5–9 में भी दर्शाये गये हैं। उनके दुष्ट जीवनों में प्रगट उनका अक्षम्य बैर उन्हें परमेश्वर के क्रोध या गुस्से का भागीदार बनाता है (रोमियो 1:18; कुलुस्सियों 3:6)। अतः स्वाभाव ही से सभी लोग पापी (रोमियों 3:23)"परमेश्वर के क्रोध की सन्तान हैं"(इफिसियों 2:3)।

2. तीन सम्बन्धों में शान्ति अति आवश्यक है।

- **परमेश्वर आगे बढ़कर मनुष्य के साथ मेल मिलाप कायम करता है।**

स्वाभाविक तौर पर, नया जन्म प्राप्त करने से पहले हम सभी लोग, परमेश्वर की निगाहों में गलत काम करने वाले तथा उससे बैर रखने वाले लोग थे। इस कारण परमेश्वर हमसे नाराज़ था। परमेश्वर का क्रोध संसार के लोगों पर उनकी अभक्ति तथा दुष्टता के कारण प्रगट हुआ था (रोमियों 1:18)! परमेश्वर का क्रोध संसार के उन लोगों पर बना रहा जिन्होंने यीशु मसीह पर विश्वास नहीं किया या उसकी बातों को नहीं माना (यूहन्ना 3:18,36)। "शत्रु" (रोमियों 5:10) शब्द का अर्थ 'भक्तिहीन"(रोमियों 5:6)या "पापी" है (रोमियो 5:8)।

फिर भी परमेश्वर का क्रोध कभी भी अन्याय या नफरत भरा नहीं होता। परमेश्वर का क्रोध हमेशा पवित्र व धर्मी होता है। वह कभी "पापमय" नहीं होता (इफिसियों 4:26)। परमेश्वर के ईश्वरीय स्वभाव में ही केवल धार्मिकता व प्रेम का सुन्दर संगम देखने को मिलता है। परमेश्वर का प्रेम इस बात में झलकता है कि उसने हमारे साथ मेल मिलाप करने और हमें वापस जीतने के लिए अपनी ओर से पहल की। हम नहीं, बल्कि हमारे साथ शान्ति प्रिय सम्बन्ध को बनाने के लिए परमेश्वर ही पहला कदम उठाते हैं। क्रूस पर यीशु मसीह द्वारा किये गये हमारे पापों के लिए प्रायश्चित के बलिदान ने हमारे पापों (अभक्ति ,दुष्टता)के विरूद्ध भड़के परमेश्वर के धार्मिक क्रोध व शत्रुता(बैर) को दूर कर दिया। यीशु द्वारा चढ़ाये गये प्रायश्चित के बलिदान ने परमेश्वर की माँगों को पूरा करके, परमेश्वर के साथ हमारे सम्बन्ध को फिर से बहाल कर दिया। यीशु मसीह की क्रूस के द्वारा परमेश्वर हमारे साथ शान्ति को स्थापित करते हैं। परमेश्वर अब हमारी ओर गुस्से से नहीं देखते! क्योंकि अब परमेश्वर के साथ हमारा शान्तिप्रिय रिश्ता कायम हो चुका है।

- **एकमात्र तरीके से परमेश्वर के साथ शान्ति कायम की जा सकती है।**

यीशु मसीह पर विश्वास करने पर ही परमेश्वर के साथ हमारा सुगम सम्बन्ध स्थापित होता है (रोमियों 5:1–2)। विश्वास के द्वारा ही हम इस बात को स्वीकार करते हैं कि परमेश्वर ने यीशु मसीह के बलिदान द्वारा हमारे शान्ति को स्थापित व मेल मिलाप कर लिया है, ताकि हम भी परमेश्वर के साथ शान्ति स्थापित कर सकें तथा उसके साथ मेल मिलाप कर सकें। पवित्र आत्मा भूतकाल में मसीह द्वारा किये गये उद्धार के निमित्त कार्यों को लेकर विश्वासियों के वर्तमान जीवन में कार्य करता है। पवित्र आत्मा मसीह द्वारा उद्धार के निमित्त किये गये कार्यों के फलस्वरूप हमारे जीवन व हृदय में बहुतायत की शान्ति प्रदान करता है (गलातियों 5:22–23)। जब हम यीशु मसीह पर विश्वास करते हैं तो हम परमेश्वर के साथ शान्ति कायम करते हैं जिसके कारण हमारे हृदयों में परमेश्वर की शान्ति आ जाती है। अब हम अपने स्वभाव से परमेश्वर के बैरी नहीं है और न ही हम अब परमेश्वर से नफरत करते हैं। अब हम परमेश्वर को अपना दुश्मन नहीं मानते! अब हमारा परमेश्वर के साथ रिश्ता जुड़ गया है।

- **अन्त में, इस संसार में रहते हुए आपस में एक दूसरे के साथ शान्ति स्थापित कर सकते हैं।**

परमेश्वर के साथ बहाल की गयी शान्ति का अनुभव करने पर ही हम इस धरती पर अपने शत्रुओं के साथ
का सम्बन्ध स्थापित कर सकते हैं। यीशु मसीह की मृत्यु व पुनरूत्थान से पहले,व्यवस्था ने यहूदियों और गैर यहूदियों को आपस में एक दूसरे का शत्रु बना दिया था। सामाजिक व धार्मिक क्षेत्रों में यहूदी और गैर यहूदी आपस में एक दूसरे के शत्रु थे। सामाजिक व धार्मिक नियमों व रीति रिवाजों ने उन लोगों के लिए एक दूसरे के साथ मिलकर शान्तिमय जीवन व्यतीत करना मुश्किल कर दिया। लेकिन क्रूस पर यीशु मसीह की मृत्यु ने व्यवस्था की माँग (मत्ती 5:17) को पूरा कर दिया, और विधियों के लेख व रीतियों को नाश (इफिसियों 2:15) व रद्द (कुलुस्सियों 2:14) कर दिया। यीशु मसीह

पर विश्वास करने के द्वारा ही, यीशु मसीह उन राष्ट्रों व लोगों में बीच में शान्तिदाता बन जाता है, जो पहले आपस में शत्रु हुआ करते थे (इफिसियों 2:14)। यहूदी और गैर यहूदी, जिन्होंने परमेश्वर के साथ मेल मिलाप कर लिया है, आपस में एक दूसरे के साथ शान्ति प्रिय सम्बन्ध बना सकते हैं।
यीशु मसीह अपेक्षा करते हैं कि सारे मसीही जन अपने शत्रुओं के साथ भी मेल मिलाप के साथ जीवन व्यतीत करें। धन्य हैं वे जो मेल मिलाप कराने वाले हैं (मत्ती 5:9)। इसके अलावा पौलुस कहता है कि, जितना हो सके, तुम भरसक सब लोगों के साथ में मेल मिलाप रखो(रोमियो 12:18)।

3.शान्ति के अपने दो प्रमुख तत्व हैं।

बाइबल में शान्ति के निश्चित तौर पर दो महत्त्वपूर्ण अर्थ हैं।

- **शान्ति का अर्थ किसी बुरी चीज़ की अनुपस्थिति है।**

शान्ति का अर्थ है कि उस स्थान पर किसी प्रकार कोई बाहरी लड़ाई या झगड़ा नहीं है। शान्ति का अर्थ भीतरी गुस्सा, झुंझलाहट, भय, भड़काऊ भावनाएं,क्लेश इत्यादि नहीं होते हैं। संसार में ज़्यादातर लोग जब 'शान्ति' शब्द का इस्तेमाल करते हैं तो उनका अर्थ होता है कि उस जगह कोई लड़ाई या झगड़ा नहीं है।

- **शान्ति का अर्थ किसी भली चीज़ की उपस्थिति है।**

शान्ति का अर्थ परिपूर्णता है। शान्ति उन चीजों को जोड़ देती है जो पहले से टूटी पड़ी थी। शान्ति का अर्थ एक टूटे रिश्ते का बहाल होना है; जीवन में टूटे लक्ष्यों की पुनः शुरूआत करना है; चोटिल मनोभावों की चंगाई है; उन सारी बातों की बहाली है जिसे परमेश्वर जरूरी समझते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप अपने अभिभावक में से किसी एक के गुज़र जाने पर जल्दी स्वर्गवासी हो जाने पर या खुद पुराने समय में पापमय जीवन व्यतीत करने के कारण दुःखी महसूस करते हैं, तो परमेश्वर आपको पूरी तरहे से विश्राम व शान्ति प्रदान कर सकते हैं, और आपको ऐसा प्रतीत होगा जैसे मानो वह घटना कभी आपके जीवन में घटी ही नहीं थी। परमेश्वर किसी भी सासांरिक माता, पिता, मित्र से बेहतर पिता, माता या मित्र है। परमेश्वर केवल आपके पुराने पापों को क्षमा ही नहीं करता बल्कि वह पाप के प्रभाव को भी आपके जीवन से मिटा डालता है। वह हमारे जीवन से शत्रुता व टूटेपन को दूर कर देता है। परमेश्वर केवल मेल मिलाप कराने वाला ही नहीं, बल्कि वह एक चंगा करने वाला, और आपको पूर्ण बनाने वाला परमेश्वर है।

4. शान्ति एहसास पर नहीं बल्कि सच्चाई पर आधारित होती है।

यूहन्ना 8:31–32,36 को **पढ़ें।**

- **सत्य अनन्त है।**

बाइबल की सच्चाईयां ही शान्ति का मज़बूत आधार है। जितनी बातें आपके दिमाग, भावनाओं, जीवन और रिश्तों को बांधकर रखती हैं, उनसे केवल परमेश्वर की सच्चाई ही आपको स्वतन्त्र कर सकती है।

- **आपके एहसास बदलते रहते हैं।**

बदलती परिस्थितियों चलते आपके एहसास भी बदलते रहते हैं।
आपके जीवन में शान्ति का अभाव हमेशा सच्चाई पर आधारित नहीं होता। उदाहरण के लिए, आपके भीतर आत्म–हीन भावना या यह विचार कि परमेश्वर आपकी परवाह नहीं करेगा, शैतान की झूठ पर आधारित विचार हैं (यूहन्ना 8:44; इफिसियों 6:16)।
कई बार आप अपनी अशान्ति से बच नहीं पाते हैं। उदाहरण के लिए,आप परमेश्वर की निगाहों में सहीं काम करने के बावजूद भी,लोगों द्वारा विरोध का अनुभव कर सकते हैं, जिन्हें आपका काम पसन्द नहीं होगा। विरोध,उपहास या सताव शान्तिमय परिस्थितियां नहीं हैं, और इनके कारण आपका मन कच्चा, निराश और भयभीत हो सकता है। ऐसी बातें मसीहियों के साथ होती हैं। इसलिए आपके लिए अपने भीतर पायी जाने वाली शान्ति, जो कि आपके भीतर परमेश्वर को प्रसन्न करने वाली बातों का बोध होता है तथा बाहरी अशान्ति के बीच में अन्तर को पहिचानना सीखना ज़रूरी है, जो कि लोगों के द्वारा असहमत होने पर मन कच्चा होने वाली भावना होती है जब लोग आपके विचारों का विरोध करते हैं।

लेकिन यदि आप कोई ऐसा काम करते हैं जो कि परमेश्वर की दृष्टि में गलत होता है, जैसे कि परमेश्वर की इच्छा को पूरा करने में टाल मटोल करना, तो उसका परिणाम आपके सम्बन्धों व जीवन में अशान्ति का एहसास होता है। लेकिन अधीनता ,परमेश्वर की इच्छा को तुरन्त पूरा करने तथा अपने आप को परमेश्वर की इच्छा अनुसार काम करने के लिए समर्पित करने से, आपकी भावनाओं और आपके रिश्तों में शान्ति उत्पन्न होती है। परमेश्वर केवल आपका मेल मिलाप कराने वाला ही नहीं बल्कि वह आपको स्वतन्त्र कराने वाला भी है। वह आपको सारे बन्धनों से स्वतन्त्र करना चाहता है।

आराधना

परमेश्वर को अपना मेल कराने वाला, चंगाई देने वाला और उद्धारकर्ता मानकर आराधना करें। आपका मेल मिलाप कराने, चंगा करने तथा आपका उद्धार कराने के लिए परमेश्वर की आराधना करें। प्रत्येक समूह में तीन तीन लोग मिलकर आराधना करें।

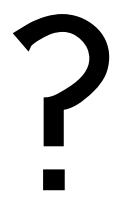
3	**बाँटना** (20 मिनट) [शान्त समय] प्रेरितों के काम 1:1–4:22

अपनी बारी आने पर संक्षेप में बाँटे कि आपने निर्धारित बाइबल अनुच्छेद(प्रेरितों 1:1–4:22) से परमेश्वर के साथ निजी समय बिताने पर क्या सीखा।
उस व्यक्ति की बातों को ध्यान से सुनें, उसे गम्भीरता से ले और उसे स्वीकार करें। उसकी कही गयी बातों पर वाद विवाद न करें।

4	**शिक्षा** (70 मिनट) [मसीही चरित्र] मसीही आत्म–सम्मान

क. लोग अपने बारे में क्या सोचते हैं।

आत्म सम्मान अपनी अहमियत का मूल्याँकन होता है। कई लोग कहते है, "मैं अपने आप को पसन्द नहीं करता" या " मेरे जीवन का कोई मूल्य नहीं है"। आप आज अपने आपको कितना मूल्यवान समझते है? आप आज स्वयं को कितना योग्य समझते हैं? क्या आप अपने बारे में कोई अनुकूल या प्रतिकूल विचारधारा को रखते हैं? क्या आप अपने को दूसरों की तुलना में हीन समझते हैं? क्या आपको ऐसा प्रतीत होता है कि आपके जीवन का कोई मूल्य नहीं है?
बाइबल आत्म–सम्मान के बारे में हमें क्या शिक्षा देती है?



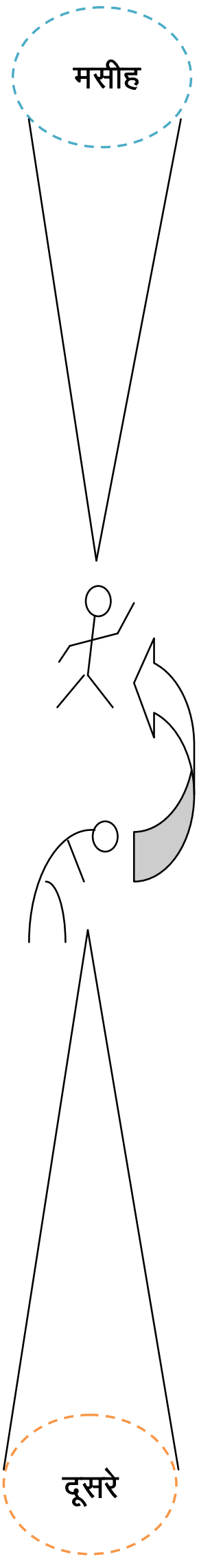
ख. परमेश्वर(मसीह) पर ध्यान केन्द्रित करें

जब कभी भी आप इस चित्र का इस्तेमाल करें, तो **दिये गये अंक क्रम का पालन ज़रूर करें।**
पहले अंक 1 से 3 तक, फिर बीच में अंक 4 तथा बाद में 5 से 7 अंक तक देखें।

7.मेरा चरित्र ज़्यादा से ज़्यादा मसीह के समान बन जाता है।
इफिसियों 5:1–2 तथा 2 कुरिन्थियों 3:18 को **पढ़ें**। **प्रश्नः** परमेश्वर मेरे बारे में क्या सोचते हैं?
यीशु का अनुसरण करते हुए,मैं प्रेम से भरा जीवन व्यतीत करता हूँ। अपने जीवन के द्वारा मसीह को प्रगट करने के द्वारा मैं अधिकाई से मसीह की समानता में बदलता जाता हूँ।

6. मसीह में वृद्धि करने के द्वारा मैं अपने आत्म सम्मान को अर्जित करता हूँ?
क.यशायाह 43:4 व यिर्मयाह 29:11 को **पढ़ें। प्रश्नः** परमेश्वर की दृष्टि में मेरी क्या कीमत है?
मैं परमेश्वर की दृष्टि में बहुमूल्य हूँ। मैं परमेश्वर के द्वारा आदरणीय व प्रिय ठहरा हूँ?
परमेश्वर के पास मेरे जीवन के लिए कीमती योजना है। मेरे बारे में परमेश्वर के कथन पर विश्वास करने के द्वारा, अपने जीवन के प्रति मेरा मूल्यांकन सकारात्मक ढंग से बदलता जाता है।
ख. कुलुस्सियों 2:6–7 को **पढ़ें। प्रश्नः** मसीह में जड़ पकड़ने तथा निर्माण किये जाने से आपका आत्म सम्मान में कैसे वृद्धि होती है। मसीह में मेरी परिपक्वता बढ़ने से मेरी जड़े " (मेरी सुरक्षा : मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि परमेश्वर मुझसे बिना किसी शर्त प्रेम करते हैं) अति गहराई में जड़ पकड़ने लगती हैं, और मेरी 'इमारत'(मेरा महत्वः मैं जानता हूँ कि परमेश्वर की दृष्टि में मेरा जीवन बहुमूल्य है) ऊँचाईयों को छूने लगती है।

ग. इब्रानियों 10:24–25 को **पढ़ें**। **प्रश्नः** भाईयों व बहनों का क्या योगदान है?
दूसरे विश्वासियों के साथ लगातार मिलने से,परमेश्वर के प्रति, दूसरों के प्रति तथा अपने प्रति मेंरा प्रेम लगातार गहरा होता चला जाता है, और लगातार मेरे कामों (परमेश्वर के राज्य में मेरा लक्ष्य)का प्रभाव बढ़ता चला जाता है।
5. **मैं संसार पर नहीं वरन मसीह पर अपना ध्यान केन्द्रित करता हूँ।**
कुलुस्सियों 3:1–4, 23–24 को पढ़ें। प्रश्नः मेरे ध्यान का केन्द्र बिन्दू क्या होना चाहिए?
मुझे लोगों तथा संसार की भौतिक वस्तुओं पर ध्यान न लगाकर मसीह पर, मसीह के लिए जीने तथा उसके साथ काम करने ध्यान केन्द्रित करना चाहिए, क्योंकि मैं जानता हूँ कि अन्त में मुझे मसीही के साथ उसकी महिमा में प्रगट होना और अनन्त मीरास को प्राप्त करना है।



4. <u>मैं अपने केन्द्र बिन्दु को बदल देता हूँ।</u>

1 यूहन्ना 1:8–9 को **पढ़ें। प्रश्नः** मैं गलत जगह पर अपने ध्यान लगाने से बदलकर कैसे सही स्थान पर अपना ध्यान केन्द्रित करता हूँ?

किसी भी व्यक्ति (या अपने आदर्श से) से अपनी तुलना करना पाप है। ऐसी बहुत सी तुलनाओं का नतीजा पाप है। मैं अपने पापों को अंगीकार करने तथा परमेश्वर से अपने पापों की क्षमा व शुद्धिकरण प्राप्त करने के द्वारा ध्यान केन्द्र परिवर्तित करता हूँ।

1.<u>मैं दूसरों के साथ अपनी तुलना करता हूँ</u> (या अपने आदर्श के साथ)

जिसका परिणाम निम्नलिखित नकारात्मक भावनाएं व विचार होते हैं।

मैं अपने आपको हीन (दूसरों की तुलना में तुच्छ)

क. मैं अपने आपको पसन्द नहीं करता

ख. मैं परमेश्वर द्वारा बनाए गये मेरे स्वरूप से सन्तुष्ट नहीं हूँ

ग. मैं दूसरे की भौतिक वस्तुओं को देखकर जलता हूँ

घ. मैं डरता हूँ कि वह मेरे बारे में क्या सोचेगा

ड़ मैं अपनी कमियों के प्रति आलोचनात्मक रवैय्या रखता हूँ और खुद को तुच्छ जानता हूँ

च.मैं उसे यह सोचकर नज़रअन्दाज़ करता हूँ क्योकि मुझे डर है कि वह मुझे चोट पहुँचा कर मुझे अस्विकार कर देगा

छ. मैं उसे इसलिए प्रसन्न करने का प्रयास करता हूँ ताकि वह मुझे स्वीकार व पसन्द करे।

या श्रेष्ठ (दूसरे व्यक्ति से बेहतर) महसूस कर सकता हूँ।

या मुझे वह व्यक्ति पसन्द नहीं है।

या मैं खुद को लेकर धमण्डी हूँ और शेखी बघारता हूँ।

या मैं उसे तुच्छ जानता हूँ।

या मैं उसकी बिल्कुल की उसकी परवाह नहीं करता।

या फिर मैं दूसरों की कमियों की आलोचना करते हुए उनकी निन्दा करता हूँ

या मैं असंवेदनशील और बेशऊर हूँ और यदि उसे मेरे द्वारा किसी को चोट पहुंचती है या वह अस्विकार होता है तो मुझे कोई परवाह नहीं है।

या मैं एक सत्यवादी हूँ और अपेक्षा करता हूँ कि वह मुझे प्रसन्न करे।

2.<u>जब भी कभी मैं इस व्यक्ति से मिलता हूँ तो मैं और भी बुरा बन जाता हूँ।</u>

जब भी कभी मैं इस व्यक्ति से मिलता हूँ

मैं अपनी बातों में अपने आप को लेकर तथा दूसरों के साथ व्यवहार करने में अधिक असुरक्षित व नकारात्मक हो जाता हूँ, इत्यादि। यह प्रक्रिया निरन्तर बुरी होती चली जाती है।

या दूसरों के प्रति मैं बातों और व्यवहार में चिड़चिड़ा हो जाता हूँ और मुझसे सहन नहीं होता।

3.<u>जैसा मैं सोच विचार करता हूँ मेरा चरित्र ठीक उसी प्रकार का हो जाता है।</u>

आखिर में मैं बिल्कुल वैसा हो जाता हूँ जैसा मैं अपने बारे में सोचता या महसूस करता हूँ। यहां तक कि मैं दूसरे के समान बन जाता हूँ।

गलातियों 6:7–8 ***पढ़ें***। ***प्रश्नः*** कौन से सिद्धान्त मेरे चरित्र को बनाते हैं?

सिद्धान्त वह बातें हैं: जिन्हें मैं लगातार देखता या जिनके व्यवहारों के बारे में मैं सोचता हूँ, और बाद में मैं मेरा चरित्र उसी रूप में ढल जाता है।

लगातार निम्न विचारों प व्यवहारों के बीज को बोने का परिणाम असुरक्षित, भयभीत व असन्तुष्ट चरित्र होता है।मैं खुद को तुच्छ जानकर हमेशा दूसरों से डरूंगा। मेरा आत्म सम्मान निम्न स्तर का होगा।

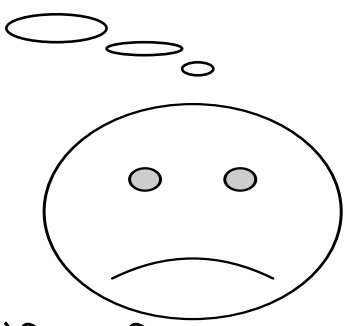
लगातार उच्च विचारों व व्यवहारों के बीज को बोने का परिणाम क्रोधित, घमण्डी, असंवेदनशील, अप्रिय चरित्र होता है। मैं दूसरों को तुच्छ जानकर उन पर प्रभुता करूंगा। मेरा आत्म सम्मान फूला व गलत होगा।

सारांशः दूसरों से अपनी तुलना न करें बल्कि मसीह पर ध्यान केन्द्रित करें।

ग. परमेश्वर के उददेश्य पर ध्यान केन्द्रित करें।

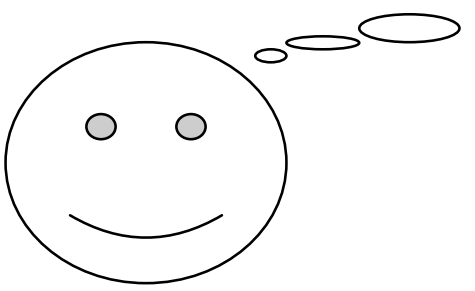
वह मेरे बारे में क्या सोचता है?

वह मेरे बारे में कैसा महसूस करता है?



आत्म केन्द्रित व्यक्ति
ये श्रीमान 'केवल अपने आप पर ही ध्यान लगाते हैं।'

परमेश्वर उसके जीवन में क्या कर रहा है?
मैं उसकी कैसे सहायता या सहयोग कर सकता हूँ?



दूसरों के बारे में सोचने वाला व्यक्ति
यह श्रीमान' दूसरों के जीवन में परमेश्वर के उददेश्यों पर ध्यान लगाते हैं'

परमेश्वर आपसे क्या करने के लिए कहते हैं?
पढ़ें: फिलिप्पियों 2:3–5, 20–21
टिप्पणी। परमेश्वर ने आपसे केवल अपने ही जीवन पर ध्यान लगाने के लिए नहीं परन्तु दूसरों के जीवन में परमेश्वर के जीवन में परमेश्वर की योजना पर ध्यान लगाने के लिए भी कहा है। जब कभी आप अपने सारे विचारों को केवल अपने ही बारे में सोचते हुए पाएं तो खुद से यह प्रश्न पूछना ' कि मैं अपने बारे में इतना ध्यान केन्द्रित क्यों रहता हूँ? यह स्वाभाविक है कि कई बार हमारा ध्यान अपने जीवन की समस्याओं और चोटों से भी घिरा रहता है। तब उसे दूसरों के प्रेम व ध्यान की भी जरूरत होती है। उस समय पर उसे लोगों की सहायता व सहारा मांग लेना चाहिए ताकि वक्त पड़ने पर वह भी दूसरों को सहारा दे सके व सहायता कर सके।
सारांश। अपने आप पर ध्यान न लगाएं वरन दूसरों के जीवन में परमेश्वर की योजना ध्यान केन्द्रित करें।

घ. परमेश्वर की सच्चाई पर ध्यान केन्द्रित करें।

1. आप परमेश्वर की अद्भुत रचना है।

परमेश्वर ने आपको कितना सुन्दर बनाया है?
पढ़ें: भजन संहिता 139:14
टिप्पणी। ध्यान दें कि आपके शरीर के कुछ भाग कितनी अद्भुत रीति से रचे गये हैं, जैसे आपकी आंखें या हाथ। इसके अलावा अपनी आत्मा (परमेश्वर को जानने की योग्यता), अपने विवेक (सही या गलत को जानने की आपकी योग्यता), अपनी अंर्तात्मा (झूठ और खतरे का पूर्वाभास करने की आपकी योग्यता) अपनी रचनात्मकता (आपके भीतर नई नई चीज़ों को रचने की सामर्थ्य) पर भी ध्यान दें।
बांटें: आप अपने बारे में कौन सी बात पसन्द नहीं करते हैं?
सबक। परमेश्वर द्वारा आपको बनाये गये तरीके को नापसन्द करने का परिणाम परमेश्वर पर भरोसा करने की योग्यता का अभाव होता है। लेकिन परमेश्वर के बनाए तरीके को स्वीकार करने से, हम में परमेश्वर पर भरोसा करने की योग्याता का र्निमाण होता है।

2. परमेश्वर के साथ आपको किसी भली वस्तु की कमी नहीं होती है।

आपको किस चीज़ की कमी महसूस होती है?
पढ़ें :भजन संहिता 23: 1. 34:10 को
बांटें: जब आपको यह महसूस होता है कि आपको किसी चीज़ की कमी है तो आप क्या करते हैं?(उदाहरण के लिए, भोजन या बसेरा,सुरक्षा या विश्राम, मृत्यु की घाटी में सहायता, या शत्रु के खिलाफ सहायता या परमेश्वर के साथ सम्बन्ध बनाना)
चर्चा करें: घटी की क्षतिपूर्ति करने के लिए मनुष्यों द्वारा किये जाने वाले सारे प्रयासों, जैसे ढांपना, कठिन परिश्रम करना, अतिरिक्त काम करना,आदी होना, चीज़ें खरीदना, नाटक करना इत्यादि. पर चर्चा करें। इन बातों को आत्मिक तरीके से घटि को पूरा करने के तरीकों प्रार्थना, स्तुति, सन्तोष, शुक्रगुज़ार होना आदि बातों से तुलना करें।
सबक: लगातार अपनी घटि पर ध्यान केन्द्रित करने से आपकी प्राथमिकताएं गलत हो जाती हैं। परन्तु मसीह में प्राप्त चीज़ों पर ध्यान केन्द्रित करने से आपकी प्राथमिकताएं ठीक होती हैं।

3. परमेश्वर के साथ होने पर आपको आत्म सम्मान को बढ़ाने के लिए किसी अन्य बात की आवश्यकता नहीं होती।

लोगों की नज़रों में स्वयं को ग्रहण योग्य साबित करने की जरूरत को पूरा करने के लिए आप क्या करते हैं?

पढ़ें : गलातियों 1:10; यिर्मयाह 17:5–8 ।

चर्चा करें: किस प्रकार लगातार दबाव डालने, दूसरों की चापलूसी करना, किसी जन की सामाजिक जरूरत को भौतिक वस्तुओं के द्वारा पूरा करना या लोगों से अलग होने का एहसास जैसी घारणाएं आपको मसीह की सेवा करने के लिए अयोग्य ठहराती हैं?

सबक: दूसरों को प्रेम करना या गलत उद्देश्य के तहत दूसरों को प्रेम करने से आप मसीह की सेवा करने से आप अयोग्य नहीं ठहरते। लेकिन लगातार अपने आप पर या आत्म सम्मान पर ध्यान केन्द्रित करने से आपको कोई फल प्राप्त नहीं होगा। लेकिन यदि 'मसीह आपके जीवन का सोता है'(भजन 36:9; यूहन्ना 7:37–39) या आपके जीवन की 'दाखलता' है (यूहन्ना 15:5) तो आप बहुतायत से फल लायेंगें।

सार। संसार के धन पर भरोसा न करें, लेकिन परमेश्वर की सच्चाई व बाइबल में प्राप्त धनी बातों पर ध्यान केन्द्रित करें।

5	**प्रार्थना** (8 मिनट)	प्रतिक्रिया प्रार्थना परमेश्वर के वचनों का प्रतिउत्तर है

जो कुछ आज आपने सीखा उन बातों का प्रतिउत्तर देने के लिए समूह में एक छोटी सी प्रार्थना करें। या समूह को दो दो या तीन लोगों में बांटकर उन बातों का प्रतिउत्तर देते हुए परमेश्वर से प्रार्थना करें जो आज आपने सीखी हैं।

6	**तैयारी** (2 मिनट)	[निर्धारित कार्य] अगले अध्याय के लिए

समूह का अगुवा : समूह के सदस्यों को यह तैयारी गृह कार्य के रूप में लिखित तौर पर प्रदान करे या उन्हें इस डाउन लोड करने दें।

1. सर्मपण: चेले बनाने के लिए समर्पित हों।

किसी दूसरे व्यक्ति या समूह के जन के साथ 'मसीही आत्म–सम्मान' पर आधारित शिक्षाओं को पढ़ें, सिखाये या प्रचार करें।

2. परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत समय बिताना। प्रेरितों के काम 4:23–7:60 तक रोज एक अध्याय पढ़ते हुए परमेश्वर के साथ व्यक्तिगत समय बिताएं। पसन्दीदा सच्चाई के तरीके का इस्तेमाल करें। लिखें।
3. बाइबल अध्ययन। अगली बाइबल अध्ययन की घर ही में तैयारी करें। यूहन्ना 15:13–15। विषय: 'कौन सी बातें मसीही मित्रता को प्रगट करती हैं? बाइबल अध्ययन के पांच कदमों वाली पद्धति को इस्तेमाल करें। मुख्य बातों को लिखें।
4. प्रार्थना: किसी व्यक्ति या किसी विशेष बात के लिए प्रार्थना करें और देखें कि परमेश्वर क्या कर रहे हैं (भजन 5:3)
5. चेले बनाने के सम्बन्ध में अपने लेखे को अद्यावधिक बना कर रखें। जिसमें आराधना, शिक्षा सामग्री तथा इस तैयारी की सामग्री को शामिल करें।