



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश, 17 मई 2026 – संदेश रूपरेखा

संदर्भ:

APC की निःशुल्क पुस्तक “GOD’S WORD – THE MIRACLE SEED” का अध्याय 6

दोनों नियमों में मनन

बाइबल पुराने और नए दोनों नियमों में मनन के बारे में बताती है। हम में से अधिकांश लोग भजनों में वर्णित मनन से परिचित हैं। भजनों में हम परमेश्वर, उसके वचन और उसके कार्यों पर मनन करने के बारे में पढ़ते हैं। नए नियम में भी “मनन” की यही अवधारणा “सोचना”, “विचार करना”, “गहराई से चिंतन करना” जैसे शब्दों के माध्यम से प्रस्तुत की गई है।

फिलिप्पियों 4:8

“हे भाइयों, जो बातें सत्य हैं, जो आदरणीय हैं, जो उचित हैं, जो पवित्र हैं, जो प्रिय हैं, जो मनोहर हैं, जो सद्गुण और प्रशंसा योग्य हैं, उन्हीं बातों पर मन लगाओ।”

1 तीमथियुस 4:15

“इन बातों पर मनन कर; इन्हीं में लगा रह, ताकि तेरी उन्नति सब पर प्रकट हो।”

लूका 2:19

“परन्तु मरियम इन सब बातों को अपने मन में रखकर उन पर विचार करती रही।”

बाइबल आधारित मनन के द्वारा परमेश्वर का अनुभव और संगति

जब हम “उसकी उपस्थिति का पीछा करना” विषय का अध्ययन करते हैं, तब हमें यह समझना चाहिए कि परमेश्वर, उसके वचन और उसके कार्यों पर मनन करना, परमेश्वर का अनुभव करने और उसके साथ संगति करने का एक मार्ग है। यह उसकी उपस्थिति में बने रहने और उसका अनुभव करने का एक तरीका है।

भजन संहिता 63:1-6



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

- 1 हे परमेश्वर, तू मेरा परमेश्वर है; मैं भोर को उठकर तुझे ढूँढूँगा; मेरी आत्मा तुझ की प्यासी है; जैसे सूखी और निर्जल भूमि में जल की लालसा होती है, वैसे ही मेरा शरीर तेरी लालसा करता है।
- 2 इस प्रकार मैंने पवित्रस्थान में तुझे देखा है, ताकि तेरी सामर्थ्य और महिमा को देखूँ।
- 3 क्योंकि तेरी करुणा जीवन से भी उत्तम है, इसलिए मेरे होंठ तेरी स्तुति करेंगे।
- 4 जब तक मैं जीवित रहूँगा, मैं तुझे धन्य कहूँगा; मैं तेरे नाम से अपने हाथ उठाऊँगा।
- 5 मेरी आत्मा ऐसे तृप्त होगी जैसे उत्तम भोजन से होती है, और मेरा मुँह आनन्द के होंठों से तेरी स्तुति करेगा।
- 6 जब मैं अपने बिस्तर पर तुझे स्मरण करता हूँ, तब रात के पहरो में तुझ पर ध्यान करता हूँ।

भजनकार ने परमेश्वर के लिए अपनी इच्छा और खोज को कई तरीकों से व्यक्त किया है: खोज करना, प्यास लगाना, लालसा करना, देखना, और परमेश्वर की सामर्थ्य और महिमा को देखने/अनुभव करने की आशा रखना।

फिर वह बताता है कि परमेश्वर का पीछा करते समय वह क्या करता है: स्तुति करता है, धन्य कहता है, हाथ उठाता है, स्मरण करता है और मनन करता है।

हम विशेष रूप से “मैं तुझे स्मरण करता हूँ” और “मैं तुझ पर मनन करता हूँ” पर ध्यान देना चाहते हैं। परमेश्वर को स्मरण करना और उस पर मनन करना उन तरीकों में से एक है जिनके द्वारा हम परमेश्वर का पीछा करते हैं, और उसके प्रति अपनी खोज, प्यास, लालसा और उसकी सामर्थ्य एवं महिमा को देखने की आशा को व्यक्त करते हैं। और हम जानते हैं कि जब हम उसे खोजते हैं, तो हम उसे पाएँगे।

इसलिए बाइबल आधारित मनन की इस आदत को विकसित करना हम सभी विश्वासियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। आइए कुछ व्यावहारिक तरीकों को सीखने का प्रयास करें।

बाइबल आधारित मनन

पुराने नियम में “मनन” के लिए प्रयुक्त इब्रानी शब्द

हागा (haga) = बुदबुदाना, धीरे बोलना, विचार करना, मनन करना। यह शब्द मूल रूप से धीमी आवाज़ में बोलने, बड़बड़ाने, धीरे-धीरे ध्वनि निकालने और किसी बात को बार-बार दोहराने को दर्शाता है।

सियाख (siyach) = मनन करना, चिंतन करना, वार्तालाप करना। यह शब्द गहरे विचार और भीतर की बातचीत पर बल देता है।

बिन (bin) = समझना, विचार करना, विवेक करना। कभी-कभी इसे सावधानीपूर्वक समझने के अर्थ में “मनन” के रूप में अनुवादित किया जाता है।



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

नए नियम में “मनन” के लिए प्रयुक्त यूनानी शब्द

मेलेताओ (meletaō) = अभ्यास करना, ध्यान देना, लगन से करना।

लोगिज़ोमाई (logizomai) = गहराई से सोचना, विचार करना।

सिम्बालो / डायलोगिज़ोमाई = भीतर ही भीतर विचार करना।

हमें यह समझना चाहिए कि बाइबल आधारित मनन केवल मानसिक अभ्यास नहीं है। यह इस बात से जुड़ा है कि हम क्या कहते हैं और हम क्या बनते हैं। इसमें पवित्रशास्त्र को ऊँचे स्तर में पढ़ना, धीरे-धीरे दोहराना, मन ही मन या वाणी से निरंतर दोहराना, उस पर विचार करना, अपनी कल्पना में उसे देखना, और इस पर चिंतन करना शामिल है कि हम उसका पालन कैसे करें। यह मन, वाणी और कल्पना को सक्रिय करता है और परिणामस्वरूप जीवन परिवर्तन लाता है।

बाइबल आधारित मनन का अभ्यास करने के तरीके

1. पूरे दिन पवित्रशास्त्र को दोहराना

सुबह एक पद (या कुछ पद) चुनें और पूरे दिन उसे धीरे-धीरे दोहराते रहें।

भजन संहिता 1:2

“परन्तु वह यहोवा की व्यवस्था से प्रसन्न रहता है, और उसी की व्यवस्था पर दिन-रात ध्यान करता है।”

भजन संहिता 119:97

“ओह, मैं तेरी व्यवस्था से कैसा प्रेम रखता हूँ! दिन भर वही मेरा ध्यान बना रहता है।”

जॉन कैसियन, जिन्हें “जॉन द एसेटिक” भी कहा जाता है (लगभग 360–435 ई.), एक मसीही भिक्षु और धर्मशास्त्री थे। उन्होंने मनन को पवित्रशास्त्र पर निरंतर चिंतन और पूरे दिन वचनों को हृदय में धारण करने के रूप में वर्णित किया।

2. मननपूर्ण लेखन (Meditative Journaling)

पवित्रशास्त्र पढ़ने के बाद, अपने विचारों को डायरी के रूप में या परमेश्वर के साथ बातचीत की तरह लिखें।



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

गुइगो द्वितीय, 12वीं शताब्दी के फ्रांस के एक भिक्षु, "Lectio Divina" (दिव्य पठन) के लिए प्रसिद्ध थे। उन्होंने आत्मिक जीवन के चार चरण बताए:

- पढ़ना
- मनन
- प्रार्थना
- ध्यानमग्न संगति (Contemplation)
- 3. चिंतन के साथ पवित्रशास्त्र याद करना

याद करने में दोहराव शामिल है। जब हम याद किए हुए वचनों पर गहराई से विचार करते हैं, तब याद करना मनन बन जाता है।

भजन संहिता 119:11
"मैंने तेरे वचन को अपने हृदय में छिपा रखा है, ताकि मैं तेरे विरुद्ध पाप न करूँ।"

भजन संहिता 119:15
"मैं तेरे उपदेशों पर ध्यान करूँगा और तेरे मार्गों पर दृष्टि रखूँगा।"

- 4. दैनिक कार्यों के दौरान मनन करना

बाइबल आधारित मनन के लिए किसी शांत स्थान में अकेले होना आवश्यक नहीं है। आप खाना बनाते समय, वाहन चलाते समय, कोडिंग करते समय, चलते समय, व्यायाम करते समय या घर का काम करते समय भी मनन कर सकते हैं।

भजन संहिता 119:23
"हाकिम भी बैठकर मेरे विरुद्ध बातें करते हैं, परन्तु तेरा दास तेरी विधियों पर ध्यान करता है।"

भजन संहिता 119:78
"अभिमानी लज्जित हों, क्योंकि उन्होंने मुझ पर झूठा दोष लगाया; परन्तु मैं तेरे उपदेशों पर ध्यान करूँगा।"

- 5. सोने से पहले वचन पर मनन करना

भजनों में रात के समय मनन करने का उल्लेख बार-बार मिलता है। सोने से पहले पवित्रशास्त्र का एक भाग पढ़ें और उस पर विचार करना शुरू करें।



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

भजन संहिता 4:4

“क्रोधित तो हो, पर पाप मत करो; अपने बिस्तर पर अपने मन में विचार करो और शांत रहो। सेला।”

भजन संहिता 63:6

“जब मैं अपने बिस्तर पर तुझे स्मरण करता हूँ, तब रात के पहरो में तुझ पर ध्यान करता हूँ।”

सामूहिक मनन

यहूदी और मसीही विश्वासी प्रायः सार्वजनिक रूप से पवित्रशास्त्र पढ़ते, उसे बार-बार सुनते और सामूहिक रूप से उस पर विचार करते थे। मनन केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामूहिक भी था।

यह एक ऐसी बात है जिसका अभ्यास हम अपने जीवन समूहों में कर सकते हैं, जब हम मिलकर पवित्रशास्त्र पर विचार, चर्चा और चिंतन करते हैं।

मलाकी 3:16

“तब यहोवा का भय मानने वालों ने आपस में बातें कीं, और यहोवा ने ध्यान देकर सुना; और यहोवा का भय मानने वालों और उसके नाम का ध्यान करने वालों के लिये उसके सम्मुख स्मरण की एक पुस्तक लिखी गई।”

जब वे एक-दूसरे से प्रभु और उसके नाम के विषय में बातें कर रहे थे, तब वे वास्तव में उसी पर मनन कर रहे थे।

बाइबल आधारित मनन और कुछ आधुनिक विचारों के बीच मुख्य अंतर

कुछ आधुनिक ध्यान प्रणालियाँ मानसिक शून्यता, विचारों से अलगाव, परिवर्तित चेतना या आत्म-केंद्रित जागरूकता पर बल देती हैं।

बाइबल आधारित मनन इससे बिल्कुल अलग है। यह हमारे मन को परमेश्वर के सत्य से भरने की ओर ले जाता है। इसमें स्मरण और चिंतन शामिल है, प्रायः वचन को ऊँचे स्वर में बोलना शामिल होता है, और यह आज्ञाकारिता तथा जीवन परिवर्तन की ओर ले जाता है। यह परमेश्वर के साथ संबंधपरक है।

बाइबल आधारित मनन मन को खाली करना नहीं, बल्कि परमेश्वर के प्रकाशन से भरना है।

बाइबल आधारित मनन संबंध और प्रकाशन पर केंद्रित है।



क्या बाइबल आधारित मनन आज भी हमारे लिए लागू होता है?
उसकी उपस्थिति का पीछा करना संदेश श्रृंखला (भाग 2) – मनन
रविवार का संदेश
संदेश नोट्स, संदेश रूपरेखा और छोटे समूह अध्ययन मार्गदर्शिका

बाइबल आधारित मनन निष्क्रिय रहस्यवाद नहीं, बल्कि परमेश्वर के वचन, उसके कार्यों और स्वयं परमेश्वर के साथ सक्रिय सहभागिता है।