मन की जीत

मन की जीत

अपनी विचारधारा को प्रशिक्षित करना

आशीष रायचूर

आशीष रायचूर

मुद्रण और वितरणः **ऑल पीपल्स चर्च एवं विश्व सुसमाचार सम्पर्क, बंगलौर**
प्रथम संस्करण : मई 2016

अनुवादक : डॉर्थी शरदकान्त थॉमस
प्रूफ रीड़िंग : शरदकान्त थॉमस
मुखपृष्ठ एवं ग्राफिक डिज़ाईन : करूणा जेरोम, बाईफेथ डिज़ाईन्ज

Contact Information:
All Peoples Church & World Outreach,
319, 2nd Floor, 7th Main, HRBR Layout,
2nd Block, Kalyan Nagar, Bangalore 560 043
Karnataka, INDIA

Phone: +91-80-25452617, +91-80-65970617
Email: contact@apcwo.org
Website: www.apcwo.org

इस्तेमाल किए गए बाइबल के संदर्भ पवित्र बाइबल से लिए गए हैं।

निशुल्क वितरण हेतु
इस पुस्तक का विनामूल्य वितरण ऑल पीपल्स चर्च के सदस्यों, सहभागियों और मित्रों के आर्थिक अनुदानों के द्वारा संभव हुआ है। यदि आपने इस निःशुल्क पुस्तक के द्वारा आशीष पाई है, तो हम आपको निमंत्रित करते हैं कि ऑल पीपल्स चर्च की निःशुल्क प्रकाशन सामग्री की छपाई और वितरण में सहायता करने हेतु आर्थिक रूप से हमें योगदान दें। धन्यवाद!

(Hindi book - Conquest of the Mind)

जीत
मन की जीत

अपनी विचारधारा को प्रशिक्षित करना

विषयसूचि

1. परिचय **1**

2. मन – बाइबल का दृष्टिकोण **3**

2.1. मन की परिभाषा करना 3

2.2. मन या बुद्धि का महत्व 3

2.3. मन के समस्याग्रस्त क्षेत्र 4

2.4. मन की तीन स्थितियां 4

3. मन – एक युद्ध भूमि **8**

3.1. शरीर की अभिलाषाएं प्राण के विरोध में युद्ध करती ह 8

3.2. प्रलोभन (परीक्षा) की प्रक्रिया 8

3.3. शैतान की युक्तियों को प्रगट करना 9

3.4. शत्रु हमें किस तरह परीक्षा में डालता है, यह समझना 11

3.5. अभिलाषाओं के तीन क्षेत्र 13

3.6. गढ़ किस तरह बनते हैं यह समझना 14

3.7. खतरनाक अनुक्रम 16

3.8. हमारे युद्ध के हथियार 17

3.9. हमारे उद्धार के टोप 18
3.10. मन में कार्यवाही करना 19
3.11. हमारे मनों पर नियंत्रण करना –
शारीरिक अभिलाषाओं के साथ लड़ना 20
3.12. अपने मनों पर नियंत्रण करना –
अग्नीमय तीरों का प्रतिकार करना 21
3.13. जिन शब्दों को लोग बोलते हैं 21
3.14. चिंता पर विजय पाना 22
3.15. गढ़ों को ढाना 24
3.16. हमारी सहायता के लिए वचन 24
4. मन – एक युद्ध भूमि 27
4.1. नया जन्म पाने से पहले हमारे मन की दशा 27
4.2. हमारे मनों के नवीनीकरण का क्या अभिप्राय है? 28
4.3. वचन का हमारे मनों पर प्रभाव 30
4.4. हमारे मनों का नवीनीकरण महत्वपूर्ण क्यों है? 31
4.5. सीखने की प्रक्रिया 35
4.6. परमेश्वर के वचन में मनन 35
4.7. मौखिक रूप से याद करना 36
4.8. हमारे चित्र में फिर रंग भरना 37
4.9. अतीत की नकारात्मक बातों का सामना करना 37
4.10. गलत मानसिकता को मिटा देना 41
4.11. अपने मनों की रक्षा करना 41
4.12. मन का एक नया ढ़ांचा 42
4.13. मसीह का मन 43
4.14. एक मन के लोग होना 44

5. सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति का विकास करना 46
5.1. हम कैसे सोचते हैं उसका प्रभाव 46
5.2. परमेश्वर के समान विचार करना 48
5.3. हम सकारात्मक रवैय्या कैसे अपनाते हैं? 48
5.4. खिन्न मानसिकता का लक्षण न रखें 49
5.5. जीतने की विचारशैली 50
5.6. जीतने की विचारशैली 50
5.7. हताशा (ग्लानि) को पराजित करना. 51
6. सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति का विकास करना 53
6.1. परमेश्वर ने हमें उपयोग करने के लिए बुद्धि दी है 53
6.2. विश्वास और परिकल्पना 54
6.3. परमेश्वर की आवाज़ को पहचानना 55
6.4. तर्क और विश्वास 55

1

परिचय

इसलिए यदि कोई मसीह में है, तो वह नई सृष्टि है। पुरानी बातें बीत गई हैं; देखो, वे सब नई हो गई (2 कुरिन्थियों 5:17)।

जब हमने नया जन्म पाया था, तब केवल हमारी आत्माओं का नया जन्म हुआ था, वे परमेश्वर के स्वरूप में पुनः सिरजी गईं, और परमेश्वर के जीवन और स्वभाव से भर दी गईं।

हमारे मनों और शरीरों ने नया जन्म नहीं पाया था।

यदि हम चाहते हैं कि आत्मा में जो कुछ है, वह बाहर दिखाई दे, तो :

- प्राण (बुद्धि या मन, इच्छा, भावनाएं) का नवीनीकरण किए जाने की ज़रूरत है।
- शरीर को क्रूस पर चढ़ाए जाने की आवश्यकता है।

परमेश्वर ने हम पर यह उत्तरदायित्व सौंपा है कि हम उसके वचन एवं पवित्र आत्मा के द्वारा मना को नया बनाएं और शरीर को क्रूस पर चढ़ाएं।

इस अध्ययन में, हम मन या बुद्धि पर अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे – हमें क्या करने की ज़रूरत है और उसे कैसे करें।

2

मन – बाइबल का दृष्टिकोण

2.1 मन की परिभाषा करना

शान्ति का परमेश्वर आप ही तुम्हें पूरी रीति से पवित्र करे; और तुम्हारी आत्मा और प्राण और देह हमारे प्रभु यीशु मसीह के आने तक पूरे पूरे और निर्दोष सुरक्षित रहें (1 थिस्सल 5:23)

प्राण (यूनानी) – सूके psuche.

आत्मा (यूनानी)– न्यूमा pneuma.

प्राण – मानव बोध का अंग, मन, इच्छा और भावनाएं।

बुद्धि – मस्तिष्क के कार्य, विचार, तर्क, बुद्धिमत्ता, भावना और याददाश्त।

2.2 मन या बुद्धि का महत्व

- हमारे विचार हमारी क्रियाओं को निर्धारित करते हैं। क्रियाएं आचरण में बदलती हैं। आचरण जीवनशैली को बनाता है।
- हमारे विचार हमारी भावनाओं को प्रभावित करते हैं। हमारी भावनाएं हमारी आत्मिक, मानसिक और भौतिक स्थिति को प्रभावित करती हैं।
- हमारी कल्पनाएं या तो हमें बल प्रदान करती हैं या हमें निर्बल कर देती हैं।
- हमारी मानसिक क्षमताएं (सीखने, समझने, मन को एकाग्र करने, कल्पना करने, स्मरण करने और तर्क करने की योग्यता) महत्वपूर्ण हैं।
- जो हमारी आत्माओं में है, वह सामान्यतया हमारे प्राणों और शरीरों के द्वारा बाहर निकलता है।

- परमेश्वर हमारी मानसिक क्षमताओं का उपयोग हमारे साथ वार्तालाप की प्रक्रियाओं में इस्तेमाल करता है : विचार, मत, चित्र, दर्शन और स्वप्न।

2.3 मन के समस्याग्रस्त क्षेत्र

कई ईमानदार विश्वासियों का अपने क्रोध पर नियंत्रण नहीं होता, वे कुछ पापों पर जय नहीं पा सकते, वे अपने व्यसनों और बंधनों आदि से जूझते रहते हैं। कई विश्वासी अन्य समस्याओं से पीड़ित रहते हैं जो मुख्य रूप से मन से जुड़ी होती हैं :

- भय (लोगों, परिस्थितियों का भय, ऐसी बातों का भय जो अस्तित्व में नहीं होतीं),
- एकाग्रता का अभाव (भटकता हुआ मन),
- भ्रम या उलझन (दुचित्तापन, डांवाडोल स्थिति),
- हीन आत्म–छवि (निम्न स्तर की आत्म–प्रतिष्ठा),
- इन्कार,
- छल और तर्क–वितर्क,
- गढ़ और
- मन के रोग (हताशा, पागलपन, मनोविदलितता आदि)।

स्वाध्याय

आपके मन के साथ इस समय जो समस्याएं हैं, उन्हें लिख लें।

2.4 मन की तीन स्थितियां

स्वाभाविक मन या बुद्धि, शारीरिक मन, नवीनीकृत मन

2.4.1 स्वाभाविक मन

परन्तु शारीरिक मनुष्य परमेश्वर के आत्मा की बातें ग्रहण नहीं करता, क्योंकि वे उसकी दृष्टि में मूर्खता की बातें हैं, और न वह उन्हें जान सकता है क्योंकि उनकी जांच आत्मिक रीति से होती है (1 कुरि. 2:14)।

यहां पर बाइबल "स्वाभाविक मानवी समझ" और "आत्मिक समझ" (अन्तर्दृष्टि) की तुलना करती है। स्वाभाविक मनुष्य अपने स्वाभाविक मन से जीवन बिताता है :

- अपने हृदय में आत्मा की बातों की अनुमति नहीं देता। (क्योंकि वह उन्हें मूर्खता की बातें समझता है)।
- वह आत्मा की बातों को जान (पहचान, समझ) नहीं सकता (क्योंकि उन्हें आत्मिक रीति से पहचाना जाता है)।

आत्मिक रीति से पहचाना जाता है : पवित्र आत्मा की सहायता से परीक्षण करना, जांच पड़ताल करना, पूछताछ करना, प्रश्न करना, सवाल करना।

2.4.2 शारीरिक मन

क्योंकि शारीरिक व्यक्ति शरीर की बातों पर मन लगाते हैं; परन्तु आध यात्मिक आत्मा की बातों पर मन लगाते हैं। शरीर पर मन लगाना तो मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर मन लगाना जीवन और शान्ति है। क्योंकि शरीर पर मन लगाना तो परमेश्वर से बैर रखना है, क्योंकि वह न तो परमेश्वर की व्यवस्था के आधीन है, और न हो सकता है (रोमियों 8:5–7)।

शरीर (यूनानी ंतग) शरीर की भूख, वासनाओं और लालसाओं का उल्लेख करता है।

शारीरिक रीति से = यूनानी sarx.

शरीर = यूनानी soma.

शारीरिक मन	आत्मिक मनमन
(रुचि, खुद का मनोरंजन मजे लेना, शरीर का बातो पर विचार करनां)	आत्मा की बातों पर मन लगाना
मृत्यु लाता है	जीवन और शांति लाता है
परमेश्वर के विरुद्ध शत्रूता	
परमेश्वर की व्यवस्था के अधीन नहीं	
परमेश्वर को प्रसन्न नहीं कर सकता	

हे भाइयो, मैं तुमसे इस रीति से बातें न कर सका, जैसे आत्मिक लोगों से, परन्तु जैसे शारीरिक लोगों से, और उनसे जो मसीह में बालक हैं। मैंने तुम्हें दूध पिलाया, अन्न न खिलाया; क्योंकि तुम उसको न खा सकते थे; वरन् अब तक शारीरिक हो, इसलिए कि जब तुममें डाह और झगड़ा है, तो क्या तुम शारीरिक नहीं? और मनुष्य की रीति पर नहीं चलते? (1 कुरि. 3:1–3)।

- शारीरिक मन मसीह में आत्मिक 'शिशुओं' की विशेषता है।
- शारीरिक मन वचन के ठोस भोजन को ग्रहण नहीं कर सकता।
- शारीरिक मन लड़ाई–झगड़ा, ईर्ष्या, होड़ और विभाजन (गुटों) की ओर ले जाता है।
- शारीरिक मन हमें परमेश्वर के लोगों के रूप में जीने में सहायता करने के बजाय 'मात्र मनुष्य' के रूप में जीने हेतु बाध्य करता है।

2.4.3 नवीनीकरण प्राप्त मन (आत्मिक मन)

और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि के नए हो जाने से तुम्हारा चाल–चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती, और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो (रोमियों 12:2)।

आपके मन या बुद्धि के नवीनीकरण (पुनरूद्धार, सुधार) की प्रक्रिया के द्वारा बदला हुआ (यूनानी metamorphoo)।

नवीनीकरण प्राप्त मन का अर्थ आत्मिक मन हो सकता है

स्वाध्याय

खुद का मूल्यांकन करें और अंदाज से लिखें कि आप कितने प्रतिशत स्वाभाविक मन, कितने प्रतिशत शारीरिक मन और कितने प्रतिशत नवीनीकरण प्राप्त मन को समय देते हैं।

- स्वाभाविक मन
- शारीरिक मन
- नवीनीकरण प्राप्त मन

3

मन – एक युद्ध भूमि

3.1 शरीर की अभिलाषाएं प्राण के विरोध में युद्ध करती हैं

हे प्रियो, मैं तुमसे बिनती करता हूं, कि तुम अपने आप को परदेशी और यात्री जानकर उन सांसारिक अभिलाषाओं से जो आत्मा से युध्द करती हैं, बचे रहो (1 पतरस 2:11)।

शरीर की अभिलाषाओं के वश में हो जाने से प्राण को परेशानी का सामना करना पड़ता है। जो कुछ हम करते हैं, उससे मन, इच्छा और भावनाएं प्रभावित होती हैं। उदाहरण के लिए, मन को एकाग्र करने की व्यक्ति की योग्यता या गहरे विचारपूर्ण बहस में हिस्सा लेने की उसकी योग्यता उसकी कुछ गलत व्यक्तिगत आदतों के कारण कमज़ोर हो सकती है। इसके अलावा, आत्मिक दृष्टिकोण से, पापमय जीवनशैली दुष्टात्माओं के लिए द्वारों को खोल सकती हैं जिससे उसे मनुष्य के प्राण के उन हिस्सों में प्रवेश मिल सकता है जहां पर वे उसे परेशान या तंग कर सकते हैं या उस पर नियंत्रण भी पा सकते हैं।

परन्तु जो परस्त्रीगमन करता है वह निरा निर्बुध्द है; जो अपने प्राणों को नाश करना चाहता है, वही ऐसा करता है। उसको घायल और अपमानित होना पड़ेगा, और उसकी नामधराई कभी न मिटेगी (नीतिवचन 6:32–33)।

व्यभिचार बुद्धि, इच्छाशक्ति एवं भावनाओं के विनाश का कारण बनता है (बर्बादी, भ्रष्टता और क्षय)।

3.2 प्रलोभन (परीक्षा) की प्रक्रिया

जब किसी की परीक्षा हो, तो वह यह न कहे कि मेरी परीक्षा परमेश्वर की ओर से होती है; क्योंकि न तो बुरी बातों से परमेश्वर की परीक्षा हो सकती है, और न वह किसी की परीक्षा आप करता है। परन्तु प्रत्येक

व्यक्ति अपनी ही अभिलाषा से खिंचकर, और फंसकर परीक्षा में पड़ता है। फिर अभिलाषा गर्भवती होकर पाप को जन्म देती है और पाप जब बढ़ जाता है तो मृत्यु को उत्पन्न करता है। हे मेरे प्रिय भाइयो, धोखा न खाओ (याकूब 1:13–16)।

- अपनी ही अभिलाषा से खींचकर।
- फंसकर – हमारी इच्छाएं कमज़ोर हो जाती हैं। यूनानी शब्द का अर्थ है, "जाल में फंसाना।"
- अभिलाषा गर्भवती होती है – इच्छाओं के वश में हो जाती है। इसका परिणाम पाप होता है।

गलत बातों के लिए हमारी अभिलाषाओं का जागृत होना और हमारी अभिलाषाओं के द्वारा खींचे जाना पाप नहीं है। हम उस में फंस भी सकते हैं – और यह भी पाप नहीं है। परंतु जब हम उन अभिलाषाओं के वश में हो जाते हैं, तब हम पाप कर बैठते हैं।

कई मसीही विश्वासी बेवजह स्वयं को दोष देते हैं, क्योंकि उन के मन में गलत इच्छाएं या अभिलाषाएं जागृत हुई हैं। यह अपने आपमें पाप नहीं है। परंतु जब वे गलत काम करने के द्वारा या जानबूझकर उन अभिलाषाओं के विषय में विचारों में खो जाने के द्वारा उन अभिलाषाओं के वश में हो जाते हैं, तब वे पाप करते हैं।

3.3 शैतान की युक्तियों को प्रगट करना

शैतान की युक्तियों में मुख्य रूप से निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं:

3.3.1 धोखा

परंतु मैं डरता हूं कि जैसे सांप ने अपनी चतुराई से हव को बहकाया, वैसे ही तुम्हारे मन उस सीधाई और पवित्रता से जो मसीह के साथ होना चाहिए, कहीं भ्रष्ट न हो जाएं (2 कुरिं. 11:3)।

शैतान ने हव्वा को धोखा दिया (पूर्ण रूप से बहकाया)। शैतान अपनी चतुराई से हमारे मनों को बहकाने और भ्रष्ट करने का प्रयास करता है।

शैतान धोखा देनेवाला है और इस कारण वह झूठ को हमारे समक्ष सत्य के रूप में प्रगट कर हमें सत्य से दूर खींचने का प्रयास करता है।

"तुम अपने पिता शैतान से हो, और अपने पिता की लालसाओं को पूरा करना चाहते हो। वह तो आरम्भ से हत्यारा है, और सत्य पर स्थिर न रहा, क्योंकि सत्य उसमें है ही नहीं। जब वह झूठ बोलता, तो अपने स्वभाव ही से बोलता है; क्योंकि वह झूठा है, वरन झूठ का पिता है" (यूहन्ना 8:44)।

शैतान को झूठ का पिता कहा गया है।

और वह बड़ा अजगर अर्थात् वही पुराना सांप, जो इबलीस और शैतान कहलाता है, और सारे संसार का भरमानेवाला है, पृथ्वी पर गिरा दिया गया, और उसके दूत उसके साथ गिरा दिए गए (प्रकाशितवाक्य 12:9)।

वह समस्त संसार को बहकाता है।

3.3.2 दोष या आरोप

शैतान (सातानस) त्र दोष लगाने वाला

शैतान भाइयों पर दोष लगाने वाला है।

और वह बड़ा अजगर अर्थात् वही पुराना सांप, जो इबलीस और शैतान कहलाता है, और सारे संसार का भरमानेवाला है, पृथ्वी पर गिरा दिया गया, और उसके दूत उसके साथ गिरा दिए गए। फिर मैंने स्वर्ग पर से यह बड़ा शब्द आते हुए सुना, "अब हमारे परमेश्वर का उद्धार, और सामर्थ, और राज्य, और उसके मसीह का अधिकार प्रगट हुआ है; क्योंकि

हमारे भाइयों पर दोष लगानेवाला, जो रात दिन हमारे परमेश्वर के सामने उन पर दोष लगाया करता था, गिरा दिया गया (प्रकाशितवाक्य 12:9,10)।

शैतान सदैव हमारे मनों के विरोध में काम करता है, वह हमारे विरोध में भी दोष लगाता है।

कई विश्वासी स्वयं के विषय में एक हीनतापूर्ण "आत्मिक छवि" से पीड़ित रहते हैं। वे हमेशा खुद को "पापी, अयोग्य, दण्डित, अशुद्ध और अपात्र" के रूप में देखते हैं। दरअसल यह उन आरोपों की वजह से है जो दुष्टात्माएं विश्वासियों के मनों में डालती हैं। विश्वासी अनजाने में इन विचारों को स्वीकार करते हैं और खुद की ओर उसी दृष्टि से देखते हैं। इससे वे कमज़ोर, निरूत्साही, सदैव बेचारेपन की अवस्था में, दोषी, बार बार एक ही पाप के लिए पश्चाताप करते हुए पाए जाते हैं।

3.3.3 परीक्षाएं

इस कारण जब मुझ से और न रहा गया, तो तुम्हारे विश्वास का हाल जानने के लिए भेजा, कि कहीं ऐसा न हो कि परीक्षा करनेवाले ने तुम्हारी परीक्षा की हो, और हमारा परिश्रम व्यर्थ हो गया हो (1 थिस्सल. 3:5)।

तब परखने वाले ने पास आकर उससे कहा, "यदि आप परमेश्वर के पुत्र हैं, तो कहें कि ये पत्थर रोटियां बन जाएं (मत्ती 4:3)।

शैतान परीक्षा लेने वाला है, जो हमें भरमाने की और परमेश्वर के मानकों से दूर ले जाने की कोशिश करता है, इस तरह वह हमें पाप की ओर ले जाता है।

3.4. शत्रु हमें किस तरह परीक्षा में डालता है, यह समझना

कि शैतान का हम पर दांव न चले, क्योंकि हम उसकी युक्तियों से अनजान नहीं (2 कुरि. 2:11)।

युक्तियां (यूनानी दवमउं) त्र बोध, बुद्धि, प्रवृत्ति, युक्ति, मन, विचार, मन में योजना बनाना। सैतान की युक्तियां मन के खेल होते हैं – वह मन के विरोध में आक्रमण करती हैं।

क्योंकि हमारा ऐसा महायाजक नहीं, जो हमारी निर्बलताओं में हमारे साथ दुखी न हो सके; वरन् वह सब बातों में हमारे समान परखा तो गया, तौभी निष्पाप निकला (इब्रानियों 4:15)।

यीशु की सब बातों में परीक्षा हुई और उसी तरह हमारी भी परीक्षा होती है।

फिर यीशु पवित्र आत्मा से भर गया (लूका 4:1–13)।

केवल एक ही तरीका था जिससे शैतान कल्पना के माध्यम से कुछ ही क्षणों में यीशु को संसार के राज्य दिखा सकता था।

यीशू जंगल में था। इसलिए शैतान केवल कल्पना के माध्यम से यीशु को यरूशलेम ले गया होगा और उसने उसे मंदिर के कंगोरे पर खड़ा किया होगा। अतः हम यह निष्कर्ष निकालते हैं कि हमारे विरोध में कार्य करने का शैतान का मुख्य तरीका मन के क्षेत्र में है जिससे वह हमारी सामान्य विचार प्रक्रिया में अपने विचारों, कल्पनाओं, सुझावों और चित्रों आदि के द्वारा हस्तक्षेप करता है।

जब कोई परीक्षा में पड़ता है, तब वह यह न कहने पाए (याकूब 1:13–16), कि हमारे मनों में आने वाले विचार, चित्र, कल्पनाएं हमारी शारीरिक अभिलाषाओं, भूख और वासनाओं को उत्तेजित करने के लिए हैं। जब हमारी अभिलाषाएं जाग्रत होती हैं, और हम उनकी ओर खींचे जाते हैं, तब उनका प्रतिकार करने की हमारी इच्छा कमज़ोर हो जाती है, और यदि हम आत्मसंयम नहीं रखते हैं, तो हम उसके वश में होकर पाप में पड़ जाते हैं।

मन में बुरे विचार, चित्र और कल्पनाओं का आना पाप नहीं होता। बुराई के विषय में सोचना या उस विचार पर कार्य करना पाप है।

हम इन विचारों को आने से रोक नहीं सकते, लेकिन हम उन्हें हमारे मन में बने रहने से रोक सकते हैं।

3.5 अभिलाषाओं के तीन क्षेत्र

हव्वा की परीक्षा

इसलिये जब स्त्री ने देखा कि उस वृक्ष का फल खाने में अच्छा, देखने में मनभाऊ, और बुद्धि देने के लिये चाहने योग्य भी है, तब उसने उसमें से तोड़कर खाया; और अपने पति को भी दिया, और उसने भी खाया (उत्पत्ति 3:6)।

तुम न तो संसार से और न संसार में की वस्तुओं से प्रेम रखो। यदि कोई संसार से प्रेम रखता है, तो उसमें पिता का प्रेम नहीं है। क्योंकि जो कुछ संसार में है, अर्थात् शरीर की अभिलाषा, और आंखों की अभिलाषा और जीविका का घमण्ड वह पिता की ओर से नहीं, परन्तु संसार ही की ओर से है (1 यूहन्ना 2:15,16)

3.5.1 शरीर की अभिलाषा

परमेश्वर वासनामय अभिलाषाओं, लालसाओं और भूख की अनुमति नहीं देता।

हव्वा ने देखा कि "वृक्ष का फल खाने में अच्छा है।"

3.5.2 आंखों की अभिलाषा

"आंखों की अभिलाषा" में उसे अपनाना शामिल नहीं है। वह उस पर विचार करके संतुष्ट होता है। यह शरीर की अभिलाषा से ऊंचे दर्जे की अभिलाषा है, वह मानसिक संतुष्टि खोजती है, जबकि दूसरे शारीरिक संतुष्टि पाना चाहते हैं (विन्सेंट का शब्द अध्ययन).

हव्वा ने देखा कि "वह देखने में मनभाऊ है।"

3.5.3 जीविका का घमंड

व्यर्थ घमंड। मनुष्य का अहंकार। वह घमंड जो हमें यह सोचने पर मज़बूर करता है कि हम स्वयं के बलबूते पर सब कुछ कर सकते हैं, वह हमें परमेश्वर से स्वतंत्र करता है।

हव्वा ने देखा कि वृक्ष का फल "बुद्धि देने के लिए चाहने योग्य है।"

शैतान की परीक्षाएं अभिलाषाओं के इन क्षेत्रों को अपना निशाना बनाती हैं।

क्रिया

आत्मपरीक्षण के लिए कि इन तीनों क्षेत्रों में अंदाजन प्रतिशत के संदर्भ में कितने संवेदनशील हैं?

- शरीर की अभिलाषा
- आंखों की अभिलाषा
- जीविका का घमंड

3.6 गढ़ किस तरह बनते हैं यह समझना

क्योकि यद्यपि हम शरीर में चलते फिरते हैं, तौभी शरीर के अनुसार नहीं लड़ते। क्योंकि हमारी लड़ाई के हथियार शारीरिक नहीं, पर गढ़ों को ढा देने के लिए परमेश्वर के द्वारा सामर्थी हैं। इसलिए हम कल्पनाओं को, और हर एक ऊंची बात को, जो परमेश्वर की पहचान के विरोध में उठती है, खण्डन करते हैं; और हर एक भावना को कैद करके मसीह की आज्ञाकारी बना देते हैं। और तैयार रहते हैं कि जब तुम्हारा आज्ञा मानना पूरा हो जाए, तो हर एक प्रकार के आज्ञा न मानने का पलटा लें (2 कुरि. 10:3–6)।

- विचार

- विवाद (तर्क)
- कल्पना
- गढ़ – किला। यह हमारे मन के किसी भी क्षेत्रं को दर्शाता है जिसे दुष्टात्माओं ने अपने कब्जे में किया है, या जिस पर मोर्चाबंदी की है।

सामान्यतया, इसका आरंभ एक छोटेसे विचार से होता है। यह विचार कल्पना, सुझाव, शब्द या चित्र हो सकता है, जो दुष्टात्मा द्वारा हमारे मन में सीधे डाला जाता है, जो हमारी सामान्य विचार प्रक्रियाओं में दखल देता है। जिन बातों को हम किसी को कहते हुए सुनते हैं या जो हम देखते हैं, उनके द्वारा यह आ सकता है।

गलत विचार का इस समय यदि हम खंडन नहीं करते, तो वह बढ़कर **विवाद (तर्क)** बन जाता है। फिर वह सत्य या परमेश्वर के वचन द्वारा निर्धारित मानक के विरोध में (परमेश्वर के ज्ञान के विरोध में) विवाद करना आरंभ करता है।

हमारे मनों से परमेश्वर के वचन को हटाने के बाद, तर्क कल्पना बन जाता है, जहां पर हम खुद को वहां होते हुए या उस कार्य को करते हुए देखते हैं जिसे हमारे विचार ने सुझाया है। यह सच्चे जीवन के करीब की बात है, यह प्रायः सच लगती है।

यदि हम **कल्पनाओं को** कैद नहीं करते, तो वह हमें बार बार उस क्रिया या ध्यान की ओर (मंथन करना) ले जाता है, जो व्यक्ति के मन में गढ़ बन जाता है। गढ़ विचारों, तर्क, विवादों और कल्पनाओं का घर है। यह हमारे प्राण का वह क्षेत्र है जिस पर शत्रू ने नियंत्रण कर लिया है, अतएव वह हमारी अनाज्ञाकारिता का कारण बना है।

आज्ञाकारिता को पूरा करने हेतु, अर्थात, हमारे जीवनों को परमेश्वर का आज्ञाकारी बनाने हेतु, हमें युद्ध के अपने हथियारों को उपयोग करना है ताकि हम गढ़ों को ढा सकें, कल्पनाओं और विवादों

का खंडन कर सकें और हर विचार को परमेश्वर के वचन और मसीह की प्रभुता में कैद कर सकें।

उदाहरण

हम एक जवान व्यक्ति के विषय में सोचें जो आरंभ में शराब (या कोई नशीला पेय) नहीं पीता था। उसकी मुलाकात एक ऐसे पासबान प्रचारक से होती है जो एक विवाह भोज के दौरान शराब का एक छोटा प्याला लेता है। शत्रु इस छोटेसे अवसर का उपयोग कर उस जवान के दिमाग में एक विचार डाल सकता है – "पासबान/प्रचारक तो शराब पीते हैं, इसलिए हम भी शराब पी सकते हैं।" वह जवान अपने मन में इन बातों पर विचार करने लगता है। फिर वह अपने मन में विवाद या तर्क करने लगता है। "प्रभु भोज मनाते समय गिरजाघर में दाखरस दिया जाता है। यीशु ने पानी को दाखरस में बदला। मैंने उस प्रचारक को थोड़ी शराब पीते देखा। मैंने उस व्यक्ति को और भी मादक पेय पीते देखा है। मेरे सभी मित्र पीते हैं और फिर भी वे अच्छे लोग हैं। मैं भी इस बात का ध्यान रखूंगा कि मैं शराब पीकर धुत न हो जाऊं। इसलिए यदि मैं कभी कभी शराब पी लूं, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा।" इस प्रकार तर्क और विवाद मन में उभरते और उठते जाते हैं, जो खुद को परमेश्वर के ज्ञान के विरोध में उठाते हैं। जल्द ही कल्पना उसके मन में रंग भरने लगती है। वह अपने आप को मित्रों के साथ शराब की दुकान पर देखने लगता है या अन्य अवसरों पर देखता है जहां पर वह शराब पीता है। और उसके बाद जल्द ही, वह ऐसा करने की शुरूवात करता है। समय के साथ, जो एक कभी कभार की घटना के रूप में शुरू हुआ था, अब आदत और अंततः आवश्यकता बन जाता है। गढ़ तैयार हो गया और वह जवान व्यक्ति बंधन में आ गया।

3.7 खतरनाक अनुक्रम

- छल : वचन के विरोध में विवाद या सामान्य आचरण जो पतन, दमन, प्रतिबन्ध और असंयमित आचरण की ओर ले जाता है।

- उदासी : अवसाद, हताशा, दुख, निष्क्रियता, लाचारी, निराशा, अधूरेपन की भावना।
- दबाव : कुचला हुआ या पराजित (विवश करने वाले विचार, विवश करने वाली भावनाएं, विवश करने वाला आचरण, असामान्य समस्याएं)।
- ग्रस्तता (सताव) : घिरा हुआ, दुष्टात्मा से ग्रस्त, अनुचित प्रमाण में एक ही विचार पर अड़ा हुआ।
- कब्जा : निवास करना, कब्जा करना, नियंत्रण करना, प्रभाव जमाना, राज्य करना, अधिकार जताना।

3.8 युद्ध के हथियार

क्योंकि हमारी लड़ाई के हथियार शारीरिक नहीं, पर गढ़ों को ढा देने के लिए परमेश्वर के द्वारा सामर्थी हैं (2 कुरि. 10:4)।

परमेश्वर ने हमें जो आत्मिक हथियार दिए हैं, उनसे हम :

- हर विचार को कैद कर सकते हैं,
- परमेश्वर के वचन का विरोध करने वाली विवादों (तर्क) का खंडन कर सकते हैं,
- कल्पनाओं का खंडन कर सकते हैं और
- गढ़ों को ढा सकते हैं।

हमारे पास जो हथियार हैं, उन्हें हम जानते हैं :

परमेश्वर का बोला गया वचन

यीशु का उदाहरण (मत्ती 4:1–11)।

और उद्धार का टोप, और आत्मा की तलवार जो परमेश्वर का वचन है, ले लो (इफिसियों 6:17),

और वे मेम्ने के लोहू के कारण, और अपनी गवाही के वचन के कारण, उस पर जयवन्त हुए, और उन्होंने अपने प्राणों को प्रिय न जाना, यहां तक कि मृत्यु भी सह ली (प्रकाशित वाक्य 12:11)।

- यीशु का नाम

और विश्वास करनेवालों में ये चिन्ह होंगे कि वे मेरे नाम से दुष्टात्माओं को निकालेंगे, नई नई भाषा बोलेंगे, सांपों को उठा लेंगे (मरकुस 16:17)

- मेम्ने का लोहू

और वे मेम्ने के लोहू के कारण, और अपनी गवाही के वचन के कारण, उस पर जयवन्त हुए, और उन्होंने अपने प्राणों को प्रिय न जाना, यहां तक कि मृत्यु भी सह ली (प्रकाशित वाक्य 12:11)।

- हमारे होठों पर उसकी स्तुति

तू ने अपने बैरियों के कारण बच्चों और दूध पिउओं के द्वारा सामर्थ्य की नेव डाली है, ताकि तू शत्रु और पलटा लेनेवालों को रोक रखे (भजन 8:2)। (देखें मत्ती 21:16)।

उनके कण्ठ से ईश्वर की प्रशंसा हो, और उनके हाथों में दोधारी तलवारें रहें, कि वे अन्यजातियों से पलटा ले सकें, और राज्य राज्य के लोगों को ताड़ना दें (भजन 149:6,7)।

जब बुरे विचार, विवाद या कल्पनाएं हमारे मनों में आती हैं, तब हम उनके उद्देश्य का विरोध करने वाले परमेश्वर के वचन को बोलकर (या सोचकर) उन्हें नकार सकते हैं।

3.9 हमारे उद्धार का टोप

क्योंकि खतना करानेवाले स्वयं तो व्यवस्था पर नहीं चलते, परंतु तुम्हारा खतना कराना इसलिए चाहते हैं कि तुम्हारी शारीरिक दशा पर घमण्ड करें। परंतु ऐसा न हो, कि मैं और किसी बात का घमण्ड करूं, केवल हमारे प्रभु यीशु मसीह के क्रूस का जिसके द्वारा संसार मेरी दृष्टि

में और मैं संसार की दृष्टि में क्रूस पर चढ़ाया गया हूं। क्योंकि न खतना, और न खतनारहित कुछ है, परन्तु नई सृष्टि। और जितने इस नियम पर चलेंगे उन पर, और परमेश्वर के इस्राएल पर, शान्ति और दया होती रहे। आगे को कोई मुझे दुख न दे, क्योंकि मैं यीशु के दागों को अपनी देह में लिए फिरता हूं (इफिसियों 6:13–17)।

उद्धार का टोप मन या दिमाग की रक्षा करता है।

यदि सिपाही टोप नहीं पहनेगा, तो वह शत्रु की कुठार का या तलवार का आसानी से कौर हो जाएगा। उसका सर कटकर धराशायी हो जाएगा!

हम परमेश्वर द्वारा हमारे लिए पहले ही किए गए उद्धार के कार्य से अपने मनों को जोड़कर (विचार, तर्क और कल्पनाएं) उद्धार का टोप पहनते हैं।

उद्धार और उसमें समाहित बातों की समझ पाएं।

अपने मनों में उद्धार की सच्चाई के प्रति आश्वस्त हों।

परमेश्वर द्वारा हमें दिए गए उद्धार के साथ सहमत होकर विचार करें।

इससे हमें यह आश्वासन मिलता है कि हमने उद्धार का टोप पहना है। जब हम अपने उद्धार को जानते हैं और अपने मनों को उससे जोड़ते हैं, तब हम हमारे मनों पर शैतान के होने वाले आक्रमणों से प्रभावी रूप से खुद की रक्षा करते हैं।

3.10 मन में कार्यवाही करना

इस कारण अपनी अपनी बुद्धि की कमर बान्धकर, और सचेत रहकर उस अनुग्रह की पूरी आशा रखो, जो यीशु मसीह के प्रगट होने के समय तुम्हें मिलनेवाला है (1 पतरस 1:13)।

बुद्धि (यूनानी कपंदवपं) = गंभीर विचार, कल्पना, मन, समझ।

अपनी बुद्धि की कमर बान्धकर (अपनी धोती कसकर)।

तब यहोवा की शक्ति एलिय्याह पर ऐसी हुई, कि वह कमर बान्धकर अहाब के आगे आगे यिज्रैल तक दौड़ता चला गया (1 राजा 18:46)।

हमें अपने मन पर नियंत्रण रखना है।

मेरा मन मेरा है।

मेरे मन में कौनसे विचार चलने चाहिए यह निर्णय मैं लूंगा।

मैं अपनेमन को निरुद्देश्य भटकने देने से इन्कार करता हूं।

हमें निष्क्रियता को दूर हटाना है। हमें अपने मनों को रिक्त नहीं रखना है।

खाली घर शैतान की कार्यशाला होता है।

3.11 हमारे मनों पर नियंत्रण करना – शारीरिक अभिलाषाओं के साथ लड़ना

और जो मसीह यीशु के हैं, उन्होंने शरीर को उसकी लालसाओं और अभिलाषाओं समेत क्रूस पर चढ़ा दिया है (गलातियों 5:24)।

क्योंकि यदि तुम शरीर के अनुसार दिन काटोगे, तो मरोगे; यदि आत्मा से देह की क्रियाओं को मारोगे, तो जीवित रहोगे (रोमियों 8:13)।

जो भी हम ग्रहण करते हैं, वह बढ़ता है। जिसे हम भूखा रखते हैं, वह मर जाता है। हमें "शरीर की अभिलाषाओं", हमारे शरीर और मन की अधर्मी अभिलाषाओं भूखा रखना है।

सब बातों को परखो; जो अच्छी है उसे पकड़े रहो (1 थिस्सल. 5:21)।

3.12 अपने मनों पर नियंत्रण करना – अग्नीमय तीरों का प्रतिकार करना

मुझे यह समझने की ज़रूरत है कि मेरा मन मेरा है।

मुझे हर विचार, हर तर्क और हर कल्पना को परमेश्वर के वचन के प्रकाश में परखना है या उसका मूल्यांकन करना है।

हर विचार को अनुशासित करें और हर विचार का निपटारा करें (बढ़ाएं या नाश करें)।

मुझे अपने मन में वचन बोलना है। हर नकारात्मक विचार से छुटकारा पाने के लिए मुझे दस सकारात्मक विचारों की ज़रूरत हो सकती है।

मेरे जीवन के हर क्षेत्र के संबंध में मुझे अपने मन में नए चित्रों को रंगना है। मुझे परमेश्वर के वचन के आधार पर नए चित्रों और कल्पनाओं को उत्पन्न करना है।

3.13 जिन शब्दों को लोग बोलते हैं

उन्होंने अपनी जीभ को तलवार की नाईं तेज किया है, और अपने कड़वे वचनों के तीरों को चढ़ाया है (भजन 64:3)।

ऐसे लोग हैं जिनका बिना सोचविचार का बोलना तलवार की नाई चुभता है, परन्तु बुध्दिमान के बोलने से लोग चंगे होते हैं (नीतिवचन 12:18)।

मनभावने वचन मधुभरे छत्ते की नाई प्राणों को मीठे लगते, और हड्डियों को हरी–भरी करते हैं (नीतिवचन 16:24)।

सम्मति को सुन ले, और शिक्षा को ग्रहण कर, कि तू अन्तकाल में बुध्दिमान ठहरे। हे मेरे पुत्र, यदि तू भटकना चाहता है, तो शिक्षा का सुनना छोड़ दे (नीतिवचन 19:20,27)।

लोग जो कहते हैं उसे सुनने या छोड़ देने की योग्यता हमें अपनाना है।

जिन शब्दों को लोग बोलते हैं वे या तो प्राण – मन, इच्छाओं, भावनाओं – को आशीष प्रदान करते हैं या चोट पहुंचाते हैं।

इसलिए हमें नकारात्मक शब्दों के प्रभाव का विरोध करने और उन्हें सीमित करने की योग्यता की ज़रूरत है।

परमेश्वर ने पहले ही आपसे जो कहा है, उसकी सहायता से लोगों द्वारा कहे गए नकारात्मक शब्दों का विरोध करें। "मैं वही हूं जो परमेश्वर कहता है। मैं वही कर सकता हूं, जो परमेश्वर कहता है कि मैं कर सकता हूं। मैं वह सब कुछ बनूंगा जिसकी परमेश्वर ने प्रतिज्ञा की है!"

3.14 चिंता पर विजय पाना

जिसका मन तुझ में धीरज धरे हुए हैं, उसकी तू पूर्ण शान्ति के साथ रक्षा करता है, क्योंकि वह तुझ पर भरोसा रखता है (यशायाह 26:3)।

पूर्ण शांति (शालोम शालोम)

मन (इब्रानी) – अवधारणा, ढांचा, ढांचे में रखी वस्तु, कल्पना, मन, कार्य।

धीरज धरे हैं – (निर्भर रहना, विश्राम करना)

पूर्ण शांति में चलने हेतु हमें अपने मनों को अनुशासित करना होगा, ताकि वह प्रभु पर निर्भर रहे, उसमें विश्राम करे। हमें उन विचारों को बनाए रखना है जो प्रभु पर हमारी निर्भरता को व्यक्त करते हैं और उन परिणामों पर जो प्रभु पर हमारी निर्भरता से आते हैं।

हे सब परिश्रम करनेवालो और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ; मैं तुम्हें विश्राम दूंगा। मेरा जूआ अपने ऊपर उठा लो, और मुझ से सीखो, क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूं; और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे। क्योंकि मेरा जूआ सहज और मेरा बोझ हल्का है (मत्ती 11:28–30)।

और अपनी सारी चिन्ता उसी पर डाल दो, क्योंकि उसको तुम्हारा ध्यान है (1 पतरस 5:7)।

किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएं। तब परमेश्वर की शान्ति, जो समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी (फिलिप्पियों 4:6,7)।

प्रार्थना के माध्यम से हम अपनी चिंताओं के बदले, उसकी शांति पा सकते हैं जो हमारे हृदयों और मनों की रक्षा करेंगी। हम प्रार्थना के माध्यम से अपने बोझ को उसके चरणों में रख सकते हैं।

क्रिया

इस क्षण आपके जीवन की तीन सबसे बड़ी चिंताएं क्या हैं?

1.

2.

3.

रुकें, प्रार्थना करें और अपनी चिंताओं के बदले, उसकी शांति पाएं।

3.15 गढ़ों को ढाना

गढों को ढाने के लिए और काम की ज़रूरत होती है।

प्रतिदिन मन से विचार, तर्क और कल्पनाएं आती जाती रहती हैं। लेकिन गढ़ लम्बे समय से बनते जाते हैं।

- पश्चाताप करें। पश्चाताप का मात्र अर्थ आपके विचार में बदलाव है। अलग सोचने लगें।

  उस क्षेत्र को परमेश्वर के हाथों में दें।

इसलिए परमेश्वर के आधीन हो जाओ; और शैतान का सामना करो, तो वह तुम्हारे पास से भाग निकलेगा (याकूब 4:7)।

उन दुष्टात्माओं का इन्कार करें (सामना करें) जिन्होंने प्रवेश पाया होगा।

उस हर क्रिया को त्याग दें जिसने दुष्टात्मा के प्रभावों के लिए द्वारों को खोला है।

ईटों को हटाएं। गढ़ वह 'घर' है जो विचारों से बना है। गढ़ को बनाने वाली इसमें से हर एक ईट को वचन से हटाना है। परमेश्वर का वचन हथोड़े के समान है जो उन्हें तोड़ता है (यिर्मयाह 23:29)।

3.16 हमारी सहायता के लिए वचन

निम्नलिखित के विरोध में बचाव

- स्त्रियों के लिए वासना

उसकी सुन्दरता देखकर अपने मन में उसकी अभिलाषा न कर; वह तुझे अपने कटाक्ष से फंसाने न पाए (नीतिवचन 6:25)

अपना बल स्त्रियों को न देना, न अपना जीवन उनके वश कर देना जो राजाओं का पौरुष खो देती है (नीतिवचन 31:3)

- भय

क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं, परंतु सामर्थ, और प्रेम, और संयम की आत्मा दी है (2 तीमु. 1:7)

दुष्ट लोग जब कोई पीछा नहीं करता तब भी भागते हैं, परन्तु धर्मी लोग जवान सिहों के समान निडर रहते हैं (नीतिवचन 28:1)

- तिरस्कार

क्योंकि तू धर्मी को आशीष देगा; हे यहोवा, तू उसको अपने अनुग्रहरूपी ढाल से घेरे रहेगा (भजन. 5:12)

तेरे डरवैये मुझे देखकर आनन्दित होंगे, क्योंकि मैंने तेरे वचन पर आशा लगाई है (भजन. 119:74)

- चिंता

किसी भी बात की चिन्ता मत करो; परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएं। तब परमेश्वर की शान्ति, जो समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी (फिलिप्पियों 4:6–7)

- उलझन

क्योंकि परमेश्वर गड़बडी का नहीं, परन्तु शान्ति का कर्ता है; जैसा पवित्र लोगों की सब कलीसियाओं में है (1 कुरि. 14:33)

- एकाग्रता का अभाव

क्योंकि परमेश्वर ने हमें भय की नहीं, परंतु सामर्थ, और प्रेम, और संयम की आत्मा दी है (2 तीमु. 1:7)

स्वस्थ मन में एक स्वस्थ याद, स्वस्थ एकाग्रता और स्वस्थ समझ होती है।

- दोष (आरोप, अपराधबोध, अयोग्यता)

इसलिए अब जो मसीह यीशु में हैं, उन पर दण्ड की आज्ञा नहीं; क्योंकि वे शरीर के अनुसार नहीं, वरन् आत्मा के अनुसार चलते हैं। परमेश्वर के चुने हुओं पर दोष कौन लगाएगा? परमेश्वर वह है जो उनको धर्मी ठहरानेवाला है। फिर कौन है जो दण्ड की आज्ञा देगा? मसीह वह है जो मर गया, वरन् मुर्दों में से जी भी उठा, और परमेश्वर की दाहिनी ओर है, और हमारे लिए निवेदन भी करता है (रोमियों 8:1,33,34)।

4

आपके मन का नवीनीकरण

4.1 नया जन्म पाने से पहले हमारे मन की दशा

- अन्धे

परन्तु वे मतिमन्द हो गए, क्योंकि आज तक पुराने नियम के पढ़ते समय उनके हृदयों पर वही परदा पड़ा रहता है; पर वह मसीह में उठ जाता है। और आज तक जब कभी मूसा की पुस्तक पढ़ी जाती है, तो उनके हृदय पर परदा पड़ा रहता है (2 कुरि. 3:14)।

परन्तु यदि हमारे सुसमाचार पर परदा पड़ा है, तो यह नाश होनेवालों ही के लिए पड़ा है। और उन अविश्वासियों के लिए, जिनकी बुध्दि को इस संसार के ईश्वर ने अन्धी कर दी है, ताकि मसीह जो परमेश्वर का प्रतिरूप है, उसके तेजोमय सुसमाचार का प्रकाश उन पर न चमके (2 कुरि. 4:3,4)।

- शारीरिक

क्योंकि शारीरिक व्यक्ति शरीर की बातों पर मन लगाते हैं; परन्तु आध्यात्मिक आत्मा की बातों पर मन लगाते हैं। शरीर पर मन लगाना तो मृत्यु है, परन्तु आत्मा पर मन लगाना जीवन और शान्ति है। क्योंकि शरीर पर मन लगाना तो परमेश्वर से बैर रखना है, क्योंकि वह न तो परमेश्वर की व्यवस्था के आधीन है, और न हो सकता है। और जो शारीरिक दशा में हैं, वे परमेश्वर को प्रसन्न नहीं कर सकते। (रोमियों 8:5–8)।

- मन से बैरी

और उसने अब उसकी शारीरिक देह में मृत्यु के द्वारा तुम्हारा भी मेल कर लिया जो पहले निकाले हुए थे और बुरे कामों के कारण मन से बैरी थे (कुलुस्सियों 1:21)।

- पापी (भ्रष्ट) मन

और जब उन्होंने परमेश्वर को पहचानना न चाहा, इसलिए परमेश्वर ने भी उन्हें उनके निकम्मे मन पर छोड़ दिया, कि वे अनुचित काम करें (रोमियों 1:28)।

- संसारिक

उनका अन्त विनाश है, उनका ईश्वर पेट है, वे अपनी लज्जा की बातों पर घमण्ड करते हैं, और पृथ्वी की वस्तुओं पर मन लगाए रहते हैं। (फिलिप्पियों 3:19)।

- शारीरिक समझ पर व्यर्थ फूलने वाला

कोई मनुष्य दीनता और स्वर्गदूतों की पूजा करके तुम्हें दौड़ के प्रतिफल से वंचित न करे। ऐसा मनुष्य देखी हुई बातों में लगा रहता है और अपनी शारीरिक समझ पर व्यर्थ फूलता है (कुलुस्सियों 2:18)।

- अशुद्ध या दुषित मन

शुद्ध लोगों के लिए सब वस्तु शुद्ध है, परंतु अशुद्ध और अविश्वासियों के लिए कुछ भी शुद्ध नहीं, वरन् उनकी बुद्धि और विवेक दोनों अशुद्ध हैं (तीतुस 1:15)।

नया जन्म पाने के बाद भी विश्वासी के मन की यह दशा हो सकती है।

4.2. हमारे मनों के नवीनीकरण का क्या अभिप्राय है?

और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि के नए हो जाने से तुम्हारा चाल–चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती, और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो (रोमियों 12:2)

तुम्हारी बुद्धि (यूनानी नोअस – बुद्धि, समझ दवने) के नए हो जाने (पुनरुद्धार, सुधार) से तुम्हारा चाल–चलन भी बदलता जाए (यूनानी मेटॅमॉर्फू metamorphoo)।

कि तुम अगले चालचलन के पुराने मनुष्यत्व को जो भरमानेवाली अभिलाषाओं के अनुसार भ्रष्ट होता जाता है, उतार डालो; और अपने मन के आत्मिक स्वभाव में नये बनते जाओ। और नये मनुष्यत्व को पहन लो, जो परमेश्वर के अनुसार सत्य की धार्मिकता और पवित्रता में सृजा गया है (इफिसियों 4:22–24)।

अपने मन के आत्मिक स्वभाव में नये बनते जाओ।

दुष्ट अपनी चालचलन और अनर्थकारी अपने सोच विचार छोड़कर यहोवा ही की ओर फिरे, वह उस पर दया करेगा, वह हमारे परमेश्वर की ओर फिरे और वह पूरी रीति से उसको क्षमा करेगा। क्योंकि यहोवा कहता है, मेरे विचार और तुम्हारे विचार एक समान नहीं हैं, न तुम्हारी गति और मेरी गति एक सी है। क्योंकि मेरी और तुम्हारी गति में और मेरे और तुम्हारे सोच विचारों में, आकाश और पृथ्वी का अन्तर है (यशया 55:7–9)।

गति (इब्रानी. डेरेक) – मार्ग (जिस पर चला गया है) अलंकारिक, जीवन का मार्ग, या कार्यशैली, प्रथा, तरीका, यात्रा।

अपनी बुद्धि के नवीनीकरण से" – हम अपने उन विचारों, मार्गों को त्यागते हैं, जो शारीरिक, संसारिक और भ्रष्ट हैं और परमेश्वर के मार्गों और विचारों को अपनाते हैं।

और पवित्र आत्मा भी हमें यही गवाही देता है; क्योंकि उसने पहले कहा था, कि प्रभु कहता है कि जो वाचा मैं उन दिनों के बाद उनसे बान्धूंगा वह यह है, कि मैं अपनी व्यवस्थाओं को उनके हृदय पर लिखूंगा और मैं उनके विवेक में डालूंगा (इब्रानियों 10:15,16)। (भी देखें इब्रानियों 8:10–12)।

परमेश्वर चाहता है कि हमारे विचारों और कल्पनाओं पर उसका वचन अंकित हो। बुद्धि का नवीनीकरण एक निरंतर चलने वाली, बार बार होने वाली प्रक्रिया है। वह काफी समय तक जारी रहती है।

परमेश्वर के वचन से कुछ जानने का मतलब हमारे मनों का नवीनीकरण हुआ है ऐसा नहीं है।

4.3. वचन का हमारे मनों पर प्रभाव

क्योंकि परमेश्वर का वचन जीवित, और प्रबल, और हर एक दोधारी तलवार से भी बहुत चोखा है, और जीव, और आत्मा को, और गांठ गांठ, और गूदे गूदे को अलग करके, वार पार छेदता है; और मन की भावनाओं और विचारों को जांचता है (इब्रानियों 4:12)।

परमेश्वर का वचन हमारे विचारों, कल्पनाओं और चिंतनों को परखता (मूल्यांकन करता) है। उपप्रमेय यह है कि हर विचार, तर्क, कल्पना को परमेश्वर के वचन के द्वारा परखा (मूल्यांकन किया, जांचा) जाए।

इसलिए सारी मलिनता और बैर भाव की बढ़ती को दूर करके, उस वचन को नम्रता से ग्रहण कर लो, जो हृदय में बोया गया और जो तुम्हारे प्राणों का उद्धार कर सकता है (याकूब 1:21)।

परमेश्वर का वचन हम में कलम किया जाए (रोपित किया जाए)। जब ऐसा होता है, तब वह हमारे प्राणों को उद्धार देता है (यूनानी सोज़ो – छुड़ाना, रक्षा करना, चंगा करना, स्वस्थ करना)।

तुम तो उस वचन के कारण जो मैंने तुमसे कहा है, शुद्ध हो (यूहन्ना 15:3)।

सत्य के द्वारा उन्हें पवित्र कर; तेरा वचन सत्य है (यूहन्ना 17:17)।

कि उसको वचन के द्वारा जल के स्नान से शुद्ध कर के पवित्र बनाए (इफिसियों 5:26)।

परमेश्वर के वचन का हमारे मनों और विचारों पर "प्रक्षालन" (धोना) और "शुद्धिकरण" का प्रभाव पड़ता है।

इसलिए जबकि तुम ने भाईचारे की निष्कपट प्रीति के निमित्त सत्य के मानने से अपने मनों को पवित्र किया है, तो तन मन लगाकर एक दूसरे से अधिक प्रेम रखो (1 पतरस 1:22)।

हे प्रियो, अब मैं तुम्हें यह दूसरी पत्री लिखता हूं, और दोनों में सुधि दिलाकर तुम्हारे शुद्ध मन को उभारता हूं (2 पतरस 3:1)।

परमेश्वर के वचन पर मनन करने और सत्य का पालन करने के द्वारा, हम शुद्ध मन पा सकते हैं।

शुद्ध मन पाने से हम शैतान के आक्रमणों से नहीं बच सकते हैं, परंतु यह ऐसा मन है जहां शैतान के विचारों के लिए जगह नहीं रहती।

4.4. हमारे मनों का नवीनीकरण महत्वपूर्ण क्यों है?

- परमेश्वर से प्रेम करने और उसकी आराधना करने

यीशु ने उसे उत्तर दिया, सब आज्ञाओं में से यह प्रमुख है, हे इस्राएल, सुन! प्रभु हमारा परमेश्वर एक ही प्रभु है। और तू प्रभु अपने परमेश्वर से अपने सारे मन और अपने सारे प्राण से और अपनी सारी बुद्धि से और अपनी सारी शक्ति से प्रेम रखना। और दूसरी यह है कि तू अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम रखना; इससे बड़ी और कोई आज्ञा नहीं (मरकुस 12:29–31)।

मरकुस 12:30 में, बुद्धि शब्द (यूनानी डायनोया कपंदवपं) – गहरे विचार, कल्पना, मन, समझ।

- परिवर्तित जीवन जीना

इसलिए हे भाइयो, मैं तुमसे परमेश्वर की दया स्मरण दिला कर बिनती करता हूं, कि अपने शरीरों को जीवित, और पवित्र, और परमेश्वर को भावता हुआ बलिदान करके चढ़ाओ; यही तुम्हारी आत्मिक सेवा है। और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि के नए हो जाने से तुम्हारा चाल–चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती, और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो (रोमियों 12:1,2)।

जब हमारे मन परमेश्वर के वचन के द्वारा नये हो जाएंगे, तब हमारे विचार, भावनाएं, स्वभाव, प्रतिक्रियाएं, आचरण और जीवनशैली मसीह की समानता में बदल जाएगी।

- परमेश्वर की इच्छा को समझें और साबित करें

इसलिए हे भाइयो, मैं तुमसे परमेश्वर की दया स्मरण दिला कर बिनती करता हूं, कि अपने शरीरों को जीवित, और पवित्र, और परमेश्वर को भावता हुआ बलिदान करके चढ़ाओ; यही तुम्हारी आत्मिक सेवा है। और इस संसार के सदृश न बनो, परन्तु तुम्हारी बुद्धि के नए हो जाने से तुम्हारा चाल–चलन भी बदलता जाए, जिससे तुम परमेश्वर की भली, और भावती, और सिद्ध इच्छा अनुभव से मालूम करते रहो (रोमियों 12:1,2)।

और यह परखो, कि प्रभु को क्या भाता है? इस कारण निर्बुद्धि न हो, परंतु ध्यान से समझो, कि प्रभु की इच्छा क्या है? (इफिसियों 5:10,17)।

- भला (सही) और बुरा (गलत) पहचानें

क्योंकि दूध पीनेवाले बच्चे को तो धर्म के वचन की पहचान नहीं होती, क्योंकि वह बालक है। परंतु अन्न सयानों के लिए है, जिनके ज्ञानेन्द्रिय अभ्यास करते करते, भले बुरे में भेद करने के लिए पक्के हो गए हैं (इब्रानियों 5:13,14)।

परमेश्वर के वचन के लगातार उपयोग के द्वारा, हमारे ज्ञानेंद्रिय भी सही और गलत के बीच भेद पहचानने के लिए तुरंत प्रशिक्षित हो जाते हैं।

- परमेश्वर के वचन को समझें

जो बीज अच्छी भूमि में बोया गया, यह वह है, जो वचन को सुनकर समझता है, और फल लाता है, कोई सौ गुना, कोई साठ गुना, कोई तीस गुना (मत्ती 13:23)।

इसलिए जबकि परमेश्वर ने उन्हें भी वही दान दिया, जो हमें प्रभु यीशु मसीह पर विश्वास करने से मिला था, तो मैं कौन था जो परमेश्वर को रोक सकता? (प्रे. काम 17:11)।

अपने आप को परमेश्वर का ग्रहणयोग्य और ऐसा काम करनेवाला ठहराने का प्रयत्न कर, जो लज्जित होने न पाए, और जो सत्य के वचन को ठीक रीति से काम में लाता हो (2 तीमुथियुस 2:15)।

- मसीह में खुद की अच्छी छवि बनाए रखना

परन्तु वचन पर चलनेवाले बनो, और केवल सुननेवाले ही नहीं, जो अपने आप को धोखा देते हैं। क्योंकि जो कोई वचन का सुननेवाला हो, और उस पर चलनेवाला न हो, तो वह उस मनुष्य के समान है जो अपना स्वाभाविक मुंह दर्पण में देखता है। इसलिए कि वह अपने आप को देखकर चला जाता, और तुरन्त भूल जाता है कि मैं कैसा था (याकूब 1:22–24)।

बाइबल हमारी सच्ची छवि को प्रगट करती है – हम वास्तव में कौन हैं।

- पवित्र आत्मा की अगुवाई, गवाही, और आवाज़ पहचानना

परन्तु जब वह अर्थात् सत्य का आत्मा आएगा, तो तुम्हें सब सत्य का मार्ग बताएगा; क्योंकि वह अपनी ओर से न कहेगा, परन्तु जो कुछ

सुनेगा, वही कहेगा, और आनेवाली बातें तुम्हें बताएगा। वह मेरी महिमा करेगा, क्योंकि वह मेरी बातों में से लेकर तुम्हें बताएगा। जो कुछ पिता का है, वह सब मेरा है; इसलिए मैंने कहा कि वह मेरी बातों में से लेकर तुम्हें बताएगा (यूहन्ना 16:13–15)।

इसलिए कि जितने लोग परमेश्वर के आत्मा के चलाए चलते हैं, वे ही परमेश्वर के पुत्र हैं, क्योंकि तुमको दासत्व की आत्मा नहीं मिली कि फिर भयभीत हो, परन्तु लेपालकपन की आत्मा मिली है, जिससे हम हे अब्बा, हे पिता कहकर पुकारते हैं। आत्मा आप ही हमारी आत्मा के साथ गवाही देता है, कि हम परमेश्वर की सन्तान हैं (रोमियों 8:14–16)।

नवीनीकरण प्राप्त बुद्धि या मन आत्मा की आवाज़ और हमारी अपनी भावनाओं की आवाज़ के बीच के अंतर को पहचानने में हमारी सहायता करेगा।

- खुद को (और हमारी बुद्धि को) भ्रष्ट होने से बचाएं

परन्तु मैं डरता हूं कि जैसे सांप ने अपनी चतुराई से हव्वा को बहकाया, वैसे ही तुम्हारे मन उस सीधाई और पवित्रता से जो मसीह के साथ होनी चाहिए कहीं भ्रष्ट न किए जाएं (2 कुरिन्थियों 11:3)।

और उन मनुष्यों में व्यर्थ रगड़े झगड़े उत्पन्न होते हैं, जिनकी बुद्धि बिगड़ गई है और वे सत्य से विहीन हो गए हैं, जो समझते हैं कि भक्ति कमाई का द्वार है (1 तीमुथियुस 6:5)।

और जैसे यन्नेस और यम्ब्रेस ने मूसा का विरोध किया था, वैसे ही ये भी सत्य का विरोध करते हैं। ये तो ऐसे मनुष्य हैं, जिनकी बुद्धि भ्रष्ट हो गई है और वे विश्वास के विषय में निकम्मे हैं (2 तीमुथियुस 3:8)।

गलत शिक्षा और गलत प्रभाव हमारी बुद्धि को भ्रष्ट कर सकते हैं। परंतु जब हम वचन के द्वारा अपने मनों का नवीनीकरण करते हैं, तब वस्तुतः हम अपने मनों को भ्रष्ट होने से बचाते हैं।

4.5. सीखने की प्रक्रिया

समझ → अनुभव → पुनरावृत्ति

निरीक्षण → चिंतन या विश्लेषण → एकाग्रता

हमारे हृदयों और मनों में परमेश्वर के वचन को समाहित करने हेतु हमें शिक्षा की प्रक्रिया का उपयोग करना है।

4.6. परमेश्वर के वचन पर मनन

व्यवस्था की यह पुस्तक तेरे चित्त से कभी न उतरने पाए, इसी में दिन रात ध्यान दिए रहना, इसलिये कि जो कुछ उसमें लिखा है उसके अनुसार करने की तू चौकसी करे; क्योंकि ऐसा करने से तेरे सब काम सुफल होंगे, और तू प्रभावशाली होगा (यहोशू 1:8)।

वह उस वृक्ष के समान है, जो बहती नालियों के किनारे लगाया गया है। और अपनी ऋतु में फलता हैं, और जिसके पत्ते कभी मुरझाते नहीं। इसलिए जो कुछ वह पुरुष करे वह सफल होता है (भजन 1:3)।

परमेश्वर ने अपने लोगों को उसके वचन पर मनन करना सिखाया है।

हमें केवल परमेश्वर का वचन सहज ही नहीं पढ़ना है। हमें परमेश्वर के वचन पर मनन करना सीखना है।

मनन की प्रक्रिया में निम्नलिखित बातें सम्मिलित हैं:

- चिंतन
- कल्पना करना और
- अंगीकार करना

(परमेश्वर के वचन पर मनन इस विषय के संपूर्ण अध्ययन के लिए ऑल पीपल्स चर्च द्वारा प्रकाशित "गॉड्स वर्ड" नामक पुस्तक पढ़ें।)

4.7. मौखिक रूप से याद करना

जवान अपनी चाल को किस उपाय से शुध्द रखे? तेरे वचन के अनुसार सावधान रहने से (भजन 119:9)।

हमें परमेश्वर के वचन को याद करने के द्वारा जानबूझकर अपने हृदयों में छिपाना है।

परमेश्वर के वचन को मुखाग्र करने के कुछ व्यवहारिक तरीके:

- पवित्र शास्त्र के वचनों को छोटे छोटे कार्ड पर लिखें और उन्हें प्रतिदिन दोहराएं।
- अपने कम्प्युटर पर या अन्य स्टीकी नोट्स का उपयोग चुने गए वचनों को प्रतिदिन दोहराने के लिए करें।
- अपने बाइबल वाचन में प्रतिदिन/नियमित रूप से उन्हीं वचनों को दोहराएं और उन पर मनन करें।

हे मेरे पुत्र, मेरी आज्ञा को मान, और अपनी माता की शिक्षा को न तज। इनको अपने हृदय में सदा गांठ बान्धे रख; और अपने गले का हार बना ले। वह तेरे चलने में तेरी अगुवाई और सोते समय तेरी रक्षा, और जागते समय तुझसे बातें करेगी। आज्ञा तो दीपक है और शिक्षा ज्योति, और सिखानेवाले की डांट जीवन का मार्ग है, ताकि तुझको बुरी स्त्री से बचाए और पराई स्त्री की चिकनी चुपड़ी बातों से बचाए (नीतिवचन 6:20–24)।

जब परमेश्वर का वचन हमारे हृदयों में छिपा रहता है, तब हम जहां कहीं हों, दिन या रात के किसी भी समय – उसका वचन हमारे विचार का एक भाग हो सकता है। उसका वचन हमारी अगुवाई करेगा, हमारी रक्षा करेगा और हमसे बात करेगा!

मैं तेरे मुंह के वचन के द्वारा क्रूरों की सी चाल से अपने को बचाए रहा (भजन 17:4)।

उसके वचन के द्वारा हम नाश करने वाले से बच सकते हैं!

क्रिया

जीवन में इस समय आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण तीन विषयों को सूचीबद्ध करें (उदा. काम, भविष्य, परिवार, आदि)। इन तीन विषयों में से हर एक के लिए तीन वचन ढूंढ़ निकालें और उन्हें मुखाग्र करें।

1.

2.

3.

4.8. हमारे चित्र में फिर रंग भरना

परमेश्वर ने हमारे विषय में क्या कहा है इस आधार पर हमें खुद का एक नया चित्र बनाना है। परमेश्वर ने हमारे विषय में जो कहा है कि हम कर सकते हैं और बन सकते हैं, उसके अनुसार खुद को देखें।

परन्तु वचन पर चलनेवाले बनो, और केवल सुननेवाले ही नहीं, जो अपने आप को धोखा देते हैं। क्योंकि जो कोई वचन का सुननेवाला हो, और उस पर चलनेवाला न हो, तो वह उस मनुष्य के समान है जो अपना स्वाभाविक मुंह दर्पण में देखता है। इसलिए कि वह अपने आप को देखकर चला जाता, और तुरन्त भूल जाता है कि मैं कैसा था (याकूब 1:22–24)।

कि तेरा विश्वास में सहभागी होना तुम्हारी सारी भलाई की पहचान में मसीह के लिए प्रभावशाली हो (फिलेमोन 1:6)।

4.9. अतीत की नकारात्मक बातों का सामना करना

हमारे मन या बुद्धि के चेतन और अचेतन अंग होते हैं। हमारा अचेतन अंग भूतकाल के अनुभव की यादों को संजोकर रखता हैः हमारे

अपने कार्य, हमारे प्रति दूसरों के कार्य आदि। उदाहरण, न सुलझा हुआ दुख, विपत्ति, दुर्व्यवहार, विश्वासघात, आदि।

यदि इनमें से कुछ को मिटाया न जाए या सही स्थान में न रखा जाए, तो वे हमारे वर्तमान पर असर करते हैं। उनका दमन करने से ही सहायता प्राप्त नहीं होगी। इसे मिटा देना होगा, या उचित रीति से उनका सामना करना होगा, जहां पर बिना प्रतिकूल परिणाम के आप उनके विषय में बोल सकें।

हम में से जो सेवकाई में हैं, उन्हें बड़ी सावधानी से अतीत में अनुभव किए हुए अपने भावनात्मक घावों और चोटों से चंगाई पाना होगा। अन्यथा, जिन बातों का हम प्रचार करते हैं और सिखाते हैं उनके साथ नकारात्मक बातें होंगी – और इसका असर हमारी बातों को सुनने वालों पर होगा।

उदाहरण के तौर पर, यदि किसी स्त्री ने अपने वैवाहिक जीवन में बुरा अनुभव पाया है, तो वह अपने नकारात्मक अनुभव के आधार पर पवित्र शास्त्र का अर्थ लगाना आरम्भ करती है और दूसरी स्त्रियों को जिन्हें वह सेवा प्रदान कर रही है, उन बातों का प्रचार करती है। उसने अपने विवाह में जिन घावों और चोटों का अनुभव किया है, उनसे उसकी वचन की सेवा मिश्रित नकारात्मक भावनाओं से प्रभावित होती है। उसकी बातों को सुनने वाली स्त्रियों पर इसका असर होगा। यदि वे परख नहीं सकती, तो वे भी विवाह के सम्बंध में और पुरुषों के साथ रिश्तों में उसी दृष्टिकोण को अपनाना आरम्भ करेगी। परंतु यदि यही स्त्री अपने भावनात्मक घावों और चोटों से चंगाई पाती है, तो वह अन्य स्त्रियों के लिए परमेश्वर की चंगाई का माध्यम बन जाती है, जिन्होंने जीवन में समान अनुभव पाए हैं!

इन बातों पर स्थिर रह, क्योंकि यदि ऐसा करता रहेगा तो तू अपने, और अपने सुननेवालों के लिए भी उद्धार का कारण होगा (1 तीमुथियुस 4:16)।

4.9.1. याकूब और एसाव

उत्पत्ति 32

परमेश्वर ने याकूब का नाम बदलकर इस्राएल रखा – जब वह अपने भूतकाल का सामना करने के लिए तैयार हो गया। उसके नाम को बदलकर परमेश्वर ने वह जो था उसे बदल दिया। याकूब ने अतीत का सामना किया, याकूब के रूप में नहीं, परंतु इस्राएल के रूप में, क्योंकि परमेश्वर से उसकी भेंट हुई।

4.9.2. यूसुफ और उसके भाई

अकाल के प्रथम वर्ष के आने से पहले यूसुफ के दो पुत्र, ओन के याजक पोतीपर की बेटी आसनत से जन्मे। और यूसुफ ने अपने जेठे का नाम यह कहकर मनश्शै रखा, कि परमेश्वर ने मुझ से मेरा सारा क्लेश, और मेरे पिता का सारा घराना भुला दिया है। और दूसरे का नाम उसने यह कहकर एप्रैम रखा, कि मुझे दुःख भोगने के देश में परमेश्वर ने फुलाया फलाया है (उत्पत्ति 41:50–52)।

और उसके भाई आप भी जाकर उसके सामने गिर पड़े, और कहा, देख, हम तेरे दास हैं। यूसुफ ने उनसे कहा, मत डरो, क्या मैं परमेश्वर की जगह पर हूं? यद्यपि तुम लोगों ने मेरे लिये बुराई का विचार किया था; परन्तु परमेश्वर ने उसी बात में भलाई का विचार किया, जिससे वह ऐसा करे, जैसा आज के दिन प्रगट है, कि बहुत से लोगों के प्राण बचे हैं। सो अब मत डरो। मैं तुम्हारा और तुम्हारे बाल–बच्चों का पालन पोषण करता रहूंगा; इस प्रकार उसने उनको समझा बुझाकर शान्ति दी (उत्पत्ति 50:18–21)।

यदि परमेश्वर यूसुफ को उस स्थान में ला सकता था जहां वह उसे हानि पहुंचाने वाले अपने भाइयों को क्षमा कर सकता था, उनके अपराध को भूल सकता था, तो वह आज आपकी और मेरी भी सहायता कर सकता है!

वह मेरी जी में जी ले आता है। धर्म के मार्गों में वह अपने नाम के निमित्त मेरी अगुवाई करता है (भजन 23:3)।

वह मेरे जी में जी ले आता है – मेरे चेतन और अचेतन मन में भी।

उसमें जीवन था; और वह जीवन मनुष्यों की ज्योति थी। और ज्योति अन्धकार में चमकती है; और अन्धकार ने उसे ग्रहण न किया (यूहन्ना 1:4,5)।

उसका जीवन जो मुझमें है, वह मेरी ज्योति है। वह मुझे प्रकाशित करती है। वह अंधकार को दूर हटाती है।

क्रिया

भूतकाल की नकारात्मक बातों को सूचीबद्ध करें जो अब भी आप पर प्रतिकूल असर कर रही हैं और जिनका आपको सामना करने की ज़रूरत है:

1.

2.

3.

अब सूचीबद्ध की गई हर बात के लिए निम्नलिखित बातों को करें:

- मसीह में आपकी वर्तमान पहचान से भूतकाल को देखें (नई सृष्टि)।
- अनुग्रह की आपकी वर्तमान स्थिति से भूतकाल को देखें (क्षमा प्राप्त)।

- परमेश्वर आपके द्वारा क्या कर सकता है इसके आधार पर भूतकाल का सामना करें (जिन्होंने आपको चोट पहुंचाई है उन्हें क्षमा करें और उन्हें आदर दें)।
- इस विषय के सम्बंध में अन्य अन्य भाषाओं में प्रार्थना करें। पवित्र आत्मा जानता है कि क्या प्रार्थना की जाए ताकि हमारे प्राणों में चंगाई प्रगट हो।
- भविष्य की ओर देखें (नकारात्मक भावनाओं को त्याग दें)।

4.10. गलत मानसिकता को मिटा देना

गलत मानसिकताएं वे होती हैं जिनमें हमें प्रशिक्षित किया गया है या जिस प्रकार की विचारधारा के हम अभ्यस्त हैं, जो दोनों बातों के लिए रुकावट बनती है (अ) हम में और हमारे द्वारा परमेश्वर का कार्य और (ब) और हमारे लिए स्वतंत्र होने और जो कुछ हम बन सकते हैं वह बनने हेतु।

- धार्मिक मनोवृत्तियां,
- पूर्वाग्रह और
- पूर्व कल्पित विचार।

आपको सत्य का सामना कर गलत मानसिकता को दूर करने का चुनाव करना है।

4.11. अपने मनों की रक्षा करना

हमें अपने मनों की रक्षा करने की ज़रूरत है। यहां पर कुछ व्यवहारिक बातें बताई गई हैं जिससे हमारे मनों की रक्षा करने हेतु हमें सहायता प्राप्त हो सकेगी।

- इन्कार के विरोध में रक्षा – वस्तुओं को यथार्थ रूप से देखना। अपनी कल्पनाओं/निर्णयों को पूरा करना (महत्वपूर्ण, जीवन को

प्रभावित करने वाले), दूसरों द्वारा परीक्षण किया जाना। खुद से ईमानदारी बरतना।

- खुद को धोखा देने के विरोध में रक्षा।

क्योंकि यदि कोई कुछ न होने पर भी अपने आप को कुछ समझता है, तो अपने आप को धोखा देता है (गलातियों 6:3)।

- संसारिक लगाव के विरोध में खुद की रक्षा – खुद पर नियंत्रण रखना।
- भावनात्मक व्यभिचार के विरोध में खुद की रक्षा करना – इस प्रकार के विचारों में लिप्त होने से अपने मन को अनुमति देने से इन्कार करना।

4.12. मन का एक नया ढ़ांचा

इसलिए जब तुम मसीह के साथ जिलाए गए, तो स्वर्गीय वस्तुओं की खोज में रहो, जहां मसीह वर्तमान है और परमेश्वर के दाहिनी ओर बैठा है। पृथ्वी पर की नहीं, परन्तु स्वर्गीय वस्तुओं पर ध्यान लगाओ (कुलुस्सियों 3:1,2)।

"ध्यान लगाना" – मन लगाना, विचार करना।

"खोजना" व्यवहारिक संघर्ष शामिल है। "मन लगाना" इसमें आंतरिक आवेश और स्वभाव शामिल हैं। दोनों का ध्यान ऊपर लगा रहना चाहिए।

"हमें केवल स्वर्ग की खोज में नहीं रहना है, वरन हमारे विचारों में स्वर्ग होना चाहिए।"

नवीनीकरण प्राप्त बुद्धि वस्तुओं की ओर नये परिप्रेक्ष्य से देखती है, एक नया परिवर्तन, नया विश्व–दृष्टिकोण। स्वर्ग से देखने पर संसार अलग दिखाई देता है!

4.13. मसीह का मन

मसीह का मन रखने के तीन आयाम हैं, जो नये नियम में प्रस्तुत किए गए हैं।

- मसीह का मन – नम्रता और आज्ञाकारिता।

विरोध या झूठी बड़ाई के लिए कुछ न करो परंतु दीनता से एक दूसरे को अपने से अच्छा समझो (फिलिप्पियों 2:3)।

जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो (फिलिप्पियों 2:5)।

बाइबल हमें सिखाती है कि हम वही मन (स्वभाव, मानसिक प्रवृत्ति) रखें, जो मसीह के पास थी। इस विशिष्ट संदर्भ में, हमें नम्रता और सेवक का स्वभाव रखना है।

- मसीह का मन – पाप का प्रतिकार करने हेतु शरीर में दुख उठाने की तैयारी

इसलिए जब कि मसीह ने शरीर में होकर दुख उठाया तो तुम भी उस ही मनसा को धारण करके हथियार बान्ध लो क्योंकि जिसने शरीर में दुख उठाया, वह पाप से छूट गया (1 पतरस 4:1)।

हथियार धारण करना – हथियार से सुसज्जित होना।

मनसा (यूनानी इनोया मददवपं) – विचारशीलता, अर्थात, नैतिक समझ, उद्देश्य, बुद्धि।

हमें उसी मनसा के साथ हथियार बांध लेना है, अर्थात् हमें शरीर में दुख उठाने के लिए तैयार रहने की ज़रूरत है, हमारे शरीर की पापमय अभिलाषाओं को क्रूस पर चढ़ाने (ना कहने) के लिए तैयार रहना है। जब हमारे पास यह मन (स्वभाव) होता है, तब हम पाप का प्रतिकार करने हेतु हथियार बांध लेते हैं।

- मसीह का मन – उसके विचारों और उद्देश्यों का ज्ञान

क्योंकि प्रभु का मन किसने जाना है कि उसे सिखलाए? परन्तु हममें मसीह का मन है (1 कुरिन्थियों 2:16)।

हम मसीह के विचारों, योजनाओं, और उद्देश्यों को जान सकते हैं। पवित्र आत्मा के प्रकाशनकारी कार्य के द्वारा उसका मन हमारा हो सकता है (1 कुरिन्थियों 2:9)। पवित्र आत्मा मसीह के विचारों और योजनाओं को हम पर प्रगट करता है (यूहन्ना 16:13,14)।

4.14. एक मन के लोग होना

नये नियम में कई स्थानों में, विश्वासियों से अनुरोध किया गया है कि वे "एक मन" हों।

परमेश्वर सामुहिक रीति से हमारे मनों में जो कुछ कर रहा है उसके साथ आगे बढ़ने हेतु हमें खुद को प्रशिक्षित करने की ज़रूरत है।

कभी कभी हमारी "स्वतंत्रता" एक मन के लोग बनने में मुख्य बाधा के रूप में कार्य करती है।

हे भाइयो, मैं तुमसे यीशु मसीह जो हमारा प्रभु है उसके नाम के द्वारा बिनती करता हूं कि तुम सब एक ही बात कहो, और तुममें फूट न हो, परन्तु एक ही मन और एक ही मत होकर मिले रहो (1 कुरिन्थियों 1:10)।

एक सा मन

आपस में एक सा मन रखो; अभिमानी न हो, परन्तु दीनों के साथ संगति रखो; अपनी दृष्टि में बुद्धिमान न हो (रोमियों 12:16)।

एक मन

ताकि तुम एक मन और एक मुंह होकर हमारे प्रभु यीशु मसीह के पिता परमेश्वर की बड़ाई करो **(रोमियों 15:6)।**

प्रारंभिक कलीसिया की मुख्य विशेषता यह थी कि वे एक मन और एक चित्त थे।

हमें 'सामुहिक मानसिकता' के अनुकूल होना सीखना है, 'एकचित्त' जो परमेश्वर स्थानीय कलीसिया के रूप में हमारे मध्य में स्थापित कर रहा है।

5

सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति का विकास करना

परमेश्वर हमारे सोच विचार की प्रक्रिया में रुचि रखता है।

हे यहोवा, तू ने मुझे जांचकर जान लिया है। तू मेरा उठना बैठना जानता है; और मेरे विचारों को दूर ही से समझ लेता है (भजन 139:1,2)।

5.1. हम कैसे सोचते हैं उसका प्रभाव

क्योंकि जैसा वह अपने मन में विचार करता है, वैसा वह आप है। वह तुझसे कहता तो है, खा पी, परन्तु उसका मन तुझसे लगा नहीं (नीतिवचन 23:7)।

हमारी सोच हमारे आचरण और जीवनशैली को प्रभावित करती है।

एक साधारण विचार या कल्पना जीवनशैली बन सकती है।

जहां मन जाता है, उसके पीछे मनुष्य जाता है।

हे प्रिय, मेरी यह प्रार्थना है कि जैसे तू आत्मिक उन्नति कर रहा है, वैसे ही तू सब बातों में उन्नति करे, और भला चंगा रहे (3 यूहन्ना 1:2)।

5.1.1. योद्धा टिड्डिडयों का चित्र

गिनति 13; गिनति 14:1–9

जिन बारह भेदियों को देश का भेद लेने के भेजा गया, उन्होंने भी इन महाकायों को देखा। उनमें से दस लोगों ने देखा कि इन महाकायों के सामने वे टिड्डियों के समान हैं और तुरंत वे अपने विचारों में पराजित

हो गए। वे उसी क्षण युद्ध में हार गए। अन्य दो ने महाकायों को उस रोटी के रूप में देखा जो खाने के लिए तैयार थी। उन्होंने विजय को देखा जहां तक उनकी बात थी, लड़ाई जीती जा चुकी थी।

नकारात्मक विचार या बोलना हमें युद्ध आरम्भ होने से पहले ही निर्बल और पराजित कर सकता है!

5.1.2. अब्राहम तारों को देखता है

और उसने उसको बाहर ले जाकर कहा, आकाश की ओर दृष्टि करके तारागण को गिन, क्या तू उनको गिन सकता है? (उत्पत्ति 15:5)।

हमें कल्पना करना है कि परमेश्वर की प्रतिक्रियाएं हमारे जीवनों में वास्तविकता बन गई हैं।

5.1.3. सम्भव का विचार

सेवकाई के पहले नौ वर्षों के अंत में, बोगोटा, कोलम्बिया के पासबान सेसर कॅस्टेलेनॉस अत्यंत निराश हो गए। उनके पास ज्यादा से ज्यादा 120 लोगों की मण्डली थी। अतः 1982 के अंत में, उन्होंने उस कलीसिया को अपना इस्तीफा दे दिया जहां पर वे पासबान थे। चार महीनों बाद प्रभु ने यह कहकर उनसे बात कीः "मैं स्वयं तुम्हारी कुर्सी हिला सकता हूं, परंतु मैं उसे तुम्हारे द्वारा करना चाहता हूं। मैं खोई हुई आत्माओं को स्वयं बोल सकता हूं, परंतु मैं यह तुम्हारे द्वारा करना चाहता हूं। मैंने तुम्हें पासबान के रूप में चुना है। बहुत बड़ी कलीसिया का स्वप्न देखो क्योंकि स्वप्न मेरी आत्मा की भाषा है! जिस कलीसिया के तुम पासबान बनोगे, उसकी संख्या आसमान के तारों के समान और समुद्र तट की बालू के समान अनगिनत होगी। वह इतनी बड़ी होगी कि वह अनगिनत होगी।"

एक नये दर्शन के साथ, मार्च 1983 में उन्होंने आठ लोगों के साथ अंतर्राष्ट्रीय कैरिस्मैटिक मिशन की शुरूवात की। उसके बाद से कलीसिया की संख्या बढ़कर 350,000 इतनी हो गई।

5.2. परमेश्वर के समान विचार करना

परमेश्वर कैसे सोचता है यह समझना।

आकाश ईश्वर की महिमा वर्णन कर रहा है; और आकाशमण्डल उसकी हस्तकला को प्रगट कर रहा है। दिन से दिन बातें करता है, और रात को रात ज्ञान सिखाती है। न तो कोई बोली है और न कोई भाषा जहां उनका शब्द सुनाई नहीं देता है (भजन 19:1–3)।

क्योंकि उसके अनदेखे गुण, अर्थात् उसकी सनातन सामर्थ और परमेश्वरत्व जगत की सृष्टि के समय से उसके कामों के द्वारा देखने में आते हैं, यहां तक कि वे निरुत्तर हैं (रोमियों 1:20)।

परमेश्वर का विचार विशाल है, उसमें विविधता, सूक्ष्मता, संगठन और परस्पर निर्भरता है।

(जैसा लिखा है कि मैंने तुझे बहुत सी जातियों का पिता ठहराया है), उस परमेश्वर के सामने जिस पर उसने विश्वास किया और जो मरे हुओं को जिलाता है, और जो बातें हैं ही नहीं, उनका नाम ऐसा लेता है कि मानों वे हैं (रोमियों 4:17)।

जो बातें हैं ही नहीं, उन्हें परमेश्वर ऐसे बुलाता है, मानो वे हैं।

क्योंकि यहोवा की यह वाणी है, कि जो कल्पनाएं मैं तुम्हारे विषय करता हूं उन्हें मैं जानता हूं, वे हानि की नहीं, वरन कुशल ही की हैं, और अन्त में तुम्हारी आशा पूरी करूंगा (यिर्मयाह 29:11)।

जो बंधुवाई में हैं उनके लिए परमेश्वर ने उत्तम भविष्य की घोषणा की है।

5.3. हम सकारात्मक रवैय्या कैसे अपनाते हैं?

हे मेरे पुत्र, मेरे वचन ध्यान करके सुन, और अपना कान मेरी बातों पर लगा। इनको अपनी आंखों की ओट न होने दे; वरन अपने मन में धारण

कर। क्योंकि जिनको वे प्राप्त होती हैं, वे उनके जीवित रहने का, और उनके सारे शरीर के चंगे रहने का कारण होती हैं (नीतिवचन 4:20–22)।

- हमारे विचारों को परमेश्वर के विचारों के अनुरूप ढालना।
- हमारे विचारों को परमेश्वर के शब्दों के अनुरूप ढालना।
- हमारे विचारों को परमेश्वर के दर्शनों, स्वप्नों, कल्पनाओं के अनुरूप ढालना जो पवित्र आत्मा हमें देता है।
- नकारात्मक विचारों को दूर करें।

मैं दुचित्तों से तो बैर रखता हूं, परन्तु तेरी व्यवस्था से प्रीति रखता हूं (भजन 119:113)।

निदान, हे भाइयो, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरनीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, निदान जो जो सद्‌गुण और प्रशंसा की बातें हैं, उन्हीं पर ध्यान लगाया करो। जो बातें तुमने मुझ से सीखीं, और ग्रहण की, और सुनीं, और मुझ में देखीं, उन्हीं का पालन किया करो, तब परमेश्वर जो शान्ति का सोता है तुम्हारे साथ रहेगा (फिलिप्पियों 4:8,9)।

- खुद की बाइबल आधारित छवि तैयार करें।

क्योंकि मैं उस अनुग्रह के कारण जो मुझ को मिला है, तुममें से हर एक से कहता हूं कि जैसा समझना चाहिए, उससे बढ़कर कोई भी अपने आप को न समझे, पर जैसा परमेश्वर ने हर एक को परिमाण के अनुसार विश्वास दिया है, वैसा ही सुबुद्धि के साथ अपने को समझे (रोमियों 12:3)।

5.4. खिन्न मानसिकता का लक्षण न रखें

इसलिए उस पर ध्यान करो, जिसने अपने विरोध में पापियों का इतना वाद–विवाद सह लिया, कि तुम निराश होकर हियाव न छोड़ दो (इब्रानियों 12:3)।

अति थकान की वजह अक्सर व्यस्त समयसारणी के बजाय अनसुलझी भावनात्मक और आत्मिक समस्याएं होती हैं।

अनसुलझी भावनात्मक समस्याओं का कारण भावनात्मक थकान और विफलता की भावना है जिसका परिणाम शारीरिक थकावट में होता है। (मनःकायिक – शरीर और मन से संबंधित)

आशा – हमारे प्राणों का लंगर।

वह आशा हमारे प्राण के लिए ऐसा लंगर है जो स्थिर और दृढ़ है, और परदे के भीतर तक पहुंचता है (इब्रानियों 6:19)।

हमें अपनी आशाओं (सकारात्मक परिणाम की प्रत्याशा) को जीवित रखना है।

5.5. जीतने की विचारशैली (विजय की मानसिकता)

अब जो ऐसा सामर्थी है कि हमारी बिनती और समझ से कहीं अधिक काम कर सकता है, उस सामर्थ के अनुसार जो हममें कार्य करता है (इफिसियों 3:20)।

परमेश्वर हमारे मांगने और विचार करने से अधिक कार्य कर सकता है।

परन्तु जैसा लिखा है कि जो आंख ने नहीं देखी, और कान ने नहीं सुनी, और जो बातें मनुष्य के चित्त में नहीं चढ़ी, वे ही हैं जो परमेश्वर ने अपने प्रेम रखनेवालों के लिए तैयार की हैं (1 कुरि. 2:9)।

5.6. अपने मन में पूर्ण रीति से निश्चय (यकीन) कर लें

कोई तो एक दिन को दूसरे से बढ़कर जानता है, और कोई सब दिन एक सा जानता है। हर एक अपने ही मन में निश्चय कर ले (रोमियों 14:5)।

परंतु यदि तुममें से किसी को बुद्धि की घटी हो, तो परमेश्वर से मांगे, जो बिना उलाहना दिए सब को उदारता से देता है, और उसको दी जाएगी, परंतु विश्वास से मांगे, और कुछ सन्देह न करे; क्योंकि सन्देह करनेवाला समुद्र की लहर के समान है जो हवा से बहती और उछलती है। ऐसा मनुष्य यह न समझे कि मुझे प्रभु से कुछ मिलेगा (याकूब 1:5–7)।

परमेश्वर के निकट आओ, तो वह भी तुम्हारे निकट आएगा। हे पापियो, अपने हाथ शुद्ध करो, और हे दुचित्ते लोगो, अपने हृदय को पवित्र करो (याकूब 4:8)।

दुचित्तापन अस्थिरता ले आता है।

हमारे मसीही जीवन में हमें उन समस्याओं के विषय में दृढ़ मत रखने की ज़रूरत है, जैसे नशीले पेय, अश्लीलता, धुम्रपान, ड्रग्स, गंदे संगीत आदि। हमें निश्चित होने की ज़रूरत है कि इन बातों की अनुमति नहीं है, अतः हम उनसे दूर रहें।

5.7. हताशा (ग्लानि) को विफल करें

ग्लानि या हताशा अक्सर लाचारी, उदासी और खिन्नता की भावना के द्वारा प्रगट होती है।

याद कर कि मेरा जीवन वायु ही है; और मैं अपनी आंखों से कल्याण फिर न देखूंगा (अय्यूब 7:7)।

और सिय्योन के विलाप करनेवालों के सिर पर की राख दूर करके सुन्दर पगड़ी बान्ध दूं, कि उनका विलाप दूर करके हर्ष का तेल लगाऊं और उनकी उदासी हटाकर यश का ओढ़ना ओढ़ाऊं; जिस से वे धर्म के बांजवृक्ष और यहोवा के लगाए हुए कहलाएं और जिस से उसकी महिमा प्रगट हो (यशया 61:3)।

हमें हताशा का कारण पहचान कर इन कारणों को बदलने हेतु उपाय खोज निकालने चाहिए। यहां पर एक संक्षिप्त सूची दी गई है:

कारण	**सकारात्मक क्रिया**
शिकायत, क्षमाहीनता	क्षमा
अपूर्ण अपेक्षाएं	आशा, नवीन प्रतिज्ञाएं, विश्वास
अति संवेदनशीलता, आसानी से दुखी होना	प्रेम, नम्रता
नकारात्मक भावना	सही अंगीकार, स्तुति, धन्यवाद, आनन्द
क्रोध	अपने हकों को त्याग देना
अनुवंशिक कमज़ोरियों की वजह से उत्पन्न ग्लानि	छुटकारा, अन्य अन्य भाषाओं में प्रार्थना करना

6

आत्मा और प्राण का संतुलन

निर्णय लेते समय आत्मा और प्राण में संतुलन होना चाहिए।

6.1 परमेश्वर ने हमें उपयोग करने के लिए बुद्धि दी है

मन या बुद्धि बुरी बात नहीं है!

अपने पांव धरने के लिये मार्ग को समथर कर, और तेरे सब मार्ग ठीक रहें (नीतिवचन 4:26)।

हमें उस मार्ग के विषय में सोचना है जिस पर हम चल रहे हैं। अतः योजना बनाने, तैयार करने और उसे अमल में लाने हेतु हमें अपनी बुद्धि का उपयोग करना है।

सब चतुर तो ज्ञान से काम करते हैं, परन्तु मूर्ख अपनी मूढ़ता फैलाता है (नीतिवचन 13:16)।

मनुष्य का ज्ञानरहित रहना अच्छा नहीं, और जो उतावली से दौड़ता है वह चूक जाता है (नीतिवचन 19:2)।

इसलिये जब तू युद्ध करे, तब युक्ति के साथ करना, विजय बहुत से मन्त्रियों के द्वारा प्राप्त होती है (नीतिवचन 24:6)।

यदि कुल्हाड़ा थोथा हो और मनुष्य उसकी धार को पैनी न करे, तो अधिक बल लगाना पड़ेगा; परंतु सफल होने के लिये बुद्धि से लाभ होता है (सभोपदेशक 10:10)।

परमेश्वर हमारे ज्ञान और बुद्धि में बढ़ने के विरोध में नहीं है।

हे भाइयो, तुम समझ में बालक न बनो; तौभी बुराई में तो बालक रहो, परन्तु समझ में सियाने बनो (1 कुरि. 14:20)।

परमेश्वर चाहता है कि हमारी बुद्धि, हमारी समझ में हम नए होते जाएं।

तू अपनी समझ का सहारा न लेना वरन सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना। उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे लिये सीधा मार्ग निकालेगा (नीतिवचन 3:5,6)।

कभी कभी हमें केवल "प्रभु में भरोसा रखना है" और अपनी समझ का सहारा नहीं लेना है।

शान्ति का परमेश्वर आप ही तुम्हें पूरी रीति से पवित्र करे; और तुम्हारी आत्मा और प्राण और देह हमारे प्रभु यीशु मसीह के आने तक पूरे पूरे और निर्दोष सुरक्षित रहें (1 थिस्सल. 5:23)।

इन सारी बातों में कुंजी है, हमारे मनों को परमेश्वर के लिए पवित्र (अलग) बनाए रखना।

6.2 वश्वास और परिकल्पना

हम विश्वास से चलते हैं, देखकर नहीं (2 कुरि. 5:7)।

हम विश्वास से चलते हैं, देखकर नहीं।

यहां पर सही निर्णय लेने में आत्मा और प्राण का संतुलन होता है।

तू अपनी समझ का सहारा न लेना वरन सम्पूर्ण मन से यहोवा पर भरोसा रखना। उसी को स्मरण करके सब काम करना, तब वह तेरे लिये सीधा मार्ग निकालेगा (नीतिवचन 3:5,6)।

- हमें अपनी बुद्धि में विश्लेषण करना है कि जो कुछ हम अपनी आत्माओं में महसूस कर रहे हैं, वह परमेश्वर की ओर से है या नहीं।
- हमें परमेश्वर के वचन को जानने और समझने के लिए बुद्धि की ज़रूरत है।
- हम वास्तव में विश्वास में चल रहे हैं या नहीं या यह केवल हमारी कल्पना है, यह जानने के लिए हमें बुद्धि की ज़रूरत है।

परमेश्वर की ओर से सही सुनने के बाद भी, सही कदम उठाने के लिए हमें बुद्धि की ज़रूरत है, ताकि हम सफल हो सकें।

6.3 परमेश्वर की आवाज को पहचानना

और यह परखो, कि प्रभु को क्या भाता है? इस कारण निर्बुद्धि न हो, परंतु ध्यान से समझो, कि प्रभु की इच्छा क्या है? (इफिसियों 5:10,17)।

आत्मा को न बुझाओ। भविष्यद्वाणियों को तुच्छ न जानो। सब बातों को परखो; जो अच्छी है उसे पकड़े रहो (1 थिस्सल. 5:19–21)।

इस अध्याय के अंत में दी गई आकृति देखें।

6.4 तर्क और विश्वास

हमें अपने तर्क या वादविवाद के द्वारा हमारे विश्वास को निर्बल नहीं होने देना है।

पतरस सचमुच पानी पर चला – जब तक कि उसके तर्क ने उसके विश्वास को निर्बल नहीं कर दिया!

और वह रात के चौथे पहर झील पर चलते हुए उनके पास आया। चेले उसको झील पर चलते हुए देखकर घबरा गए, और कहने लगे, वह भूत है! और वे डर के मारे चिल्ला उठे। यीशु ने तुरन्त उनसे बातें की और कहा, ढाढ़स बान्धो, मैं हूं! डरो मत। पतरस ने उसको उत्तर दिया, हे

प्रभु, यदि आप ही हैं, तो मुझे अपने पास पानी पर चलकर आने की आज्ञा दीजिए। उसने कहा, आ। तब पतरस नाव पर से उतरकर यीशु के पास जाने को पानी पर चलने लगा। परंतु हवा को देखकर वह डर गया, और जब डूबने लगा, तो उसने चिल्लाकर कहा, हे प्रभु, मुझे बचाइए! और यीशु ने तुरन्त हाथ बढ़ाकर उसे थाम लिया, और उससे कहा, हे अल्प–विश्वासी, तू ने क्यों सन्देह किया? (मत्ती 14:25–31)।

ऐसा समय आएगा जब परमेश्वर रेखाओं के बाहर रंग भर देगा (जिन्हें हमने खींचा है)। हृदय को प्रगट करने के लिए परमेश्वर हमारी बुद्धि को चोट पहुंचाता है। परमेश्वर लिखित वचन से बड़ा है। परमेश्वर अपने लिखित वचन के विरोध में कभी नहीं जाएगा। वह जो है उसके अनुरूप और उन तरीकों से कार्य करने हेतु वह स्वतंत्र है, परंतु ज़रूरी नहीं कि उनका उसके लिखित वचनों में वर्णन किया हो।

हमें संदेह से परे रहना है।

और तुम इस बात की खोज में न रहो कि क्या खाएंगे और क्या पीएंगे, और न सन्देह करो (लूका 12:29)।

हमें मन में अस्थिर नहीं होना चाहिए।

कि किसी आत्मा, या वचन, या पत्री के द्वारा जो कि मानो हमारी ओर से हो, यह समझकर कि प्रभु का दिन आ पहुंचा है, तुम्हारा मन अचानक अस्थिर न हो जाए, और न तुम घबराओ (2 थिस्सल 2:2)।

"मन की जीत" सेमिनार का आयोजन करें

प्रिय पासबान,

हमारी हार्दिक कामना है कि "मन की जीत" नामक यह मुक्तिदायक और महत्वपूर्ण शिक्षा को जितने अधिक विश्वासियों को दे सके, दें। यदि आप आपके क्षेत्र के विश्वासियों के लाभ के लिए अपनी स्थानीय कलीसिया में "मन की जीत" सेमिनार का आयोजन करना चाहते हैं, तो इस पुस्तक में दिए गए पते पर हमसे संपर्क करें।

हम अपनी स्थानीय कलीसिया से सेमिनार में सेवकाई प्रदान करने हेतु अपनी सेवा टीम भेजेंगे।

अभिषिक्त शिक्षा के अतिरिक्त, विश्वासियों के प्रति सेवकाई का सामर्थपूर्ण समय होगा जिसके द्वारा इन सच्चाइयों को व्यक्तिगत् तौर पर ग्रहण करने, सराहने और अनुभव करने में उन्हें सहायता प्राप्त होगी।

हम आपसे सुनना चाहते और आपके साथ सेवा करना चाहते हैं!

परमेश्वर आपको आशीष दे!

आशीष रायचूर

ऑल पीपल्स चर्च के प्रतिभागी

स्थानीय कलीसिया के रूप में संपूर्ण भारत देश में, विशेषकर उत्तर भारत में सुसमाचार प्रचार करने के द्वारा ऑल पीपल्स चर्च अपनी सीमाओं के पार सेवा करता है; उसका मुख्य लक्ष्य (अ) अगुवों को दृढ़ करना, (ब) जवानों को सेवा के लिए सुसज्जित करना और (क) मसीह की देह की उन्नति करना है। संपूर्ण वर्षभर जवानों, और पासबानों तथा सेवकों के लिए कई प्रशिक्षण कार्यक्रमों और पासबानों की महासभाओं का आयोजन किया जाता है। इसके अलावा, वचन में और आत्मा में विश्वासियों की उन्नति करने के उद्देश्य से अंग्रेजी तथा अन्य कई भारतीय भाषाओं में पुस्तकों की कई हज़ारों प्रतियां विनामूल्य वितरीत की जाती हैं।

जिन बातों की ओर परमेश्वर हमारी अगुवाई कर रहा है उसके लिए काफी पैसों की ज़रूरत होती है। हम आपको निमंत्रित करते हैं कि एक समय की भेंट या मासिक मदद भेजकर आर्थिक रूप से हमारे साथ भागीदार बनें। देश भर में हमारे इस कार्य में हमारी सहायता करने हेतु आपके द्वारा भेजी गई कोई भी रकम सराहनीय होगी।

आप अपनी भेंट "ऑल पीपल्स चर्च, बैंगलोर" के नाम से चेक/बैंक ड्राफ्ट के जरिए हमारे ऑफिस के पते पर भेज सकते हैं। अन्यथा आप अपना योगदान सीधे हमारे बैंक खाते की जानकारी लेकर सीधे बैंक में जमा कर सकते हैं। *(कृपया इस बात को ध्यान में रखें : ऑल पीपल्स चर्च के पास एफ.सी.आर.ए. परमीट नहीं है, अतः हम केवल भारतीय नागरिकों से बैंक योगदान पा सकते हैं। यदि आप चाहते हैं, तो दान भेजते समय, आप स्पष्ट रूप से यह लिख सकते हैं कि ए.पी.सी. की किस सेवकाई के लिए आप अपने दान भेजना चाहते हैं।)*

बैंक खाते का नाम : ऑल पीपल्स चर्च

खाता क्रमांक : 0057213809

आय एफ एस सी क्रमांक : CITI0000004

बैंक : Citibank N.A., 506-507, Level 5, Prestige Meridian 2, # 30, M.G. Road, Bangalore - 560 001

उसी तरह, कृपया जब भी हो सके, हमें और हमारी सेवकाई को प्रार्थना में स्मरण रखें। **धन्यवाद और परमेश्वर आपको आशीष दे।**

ऑल पीपल्स चर्च के प्रकाशन

बदलाव
अपनी बुलाहट से समझौता न करें
आशा न छोड़ें
परमेश्वर के उद्देश्यों को जन्म देना
परमेश्वर एक भला परमेश्वर है
परमेश्वर का वचन
सच्चाई
हमारा छुटकारा
समर्पण की सामर्थ
हम भिन्न हैं
कार्यस्थल पर महिलाएं
जागृति में कलीसिया
प्रत्येक काम का एक समय
आत्मिक मन से परिपूर्ण और पृथ्वी पर बुद्धिमान
पवित्रा लोगों को सिद्ध बनाना
अपने पास्टर की कैसे सहायता करें
कलह रहित जीवन जीना
एक वास्तविक स्थान जो स्वर्ग कहलाता है
परिशद्ध करने वाले की आग
व्यक्तिगत और पीढ़ियों के बन्धनों को तोड़ना
आपके जीवन के लिए परमेश्वर के उद्देश्य को पहचानना
राज्य का निर्माण करने वाले
खुला हुआ स्वर्ग
हम मसीह में कौन हैं
ईश्वरीय कृपा
परमेश्वर का राज्य
शहरव्यापी कलीसिया में ईश्वरीय व्यवस्था
मन की जीत
जड़ पर कुल्हाडी रखना
परमेश्वर की उपस्थिति
काम के प्रति बाइबल का रवैया
ज्ञान, प्रकाश और सामर्थ का आत्मा
अन्य अन्य भाषाओं में बोलने के अदभुत लाभ
प्राचीन चिन्ह

उपर्युक्त सभी पुस्तकों के पी डी एफ संस्करण नि:शुल्क डाऊनलोड के लिए हमारे चर्च वेब साईट पर उपलब्ध हैं। इनमें से कई पुस्तकें अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध हैं। इन पुस्तकों की नि:शुल्क प्रतियां प्राप्त करने हेतु कृपया हमसे ई–मेल या डाक द्वारा संपर्क करें।

रविवार के संदेश के एम पी 3 ऑडियो रिकार्डिंग, तथा कॉन्फ्रन्स और हमारे गॉड टी. व्ही. कार्यक्रम 'लिविंग स्ट्रांग' के विडियो रिकार्डिंग को सुनने या देखने के लिए हमारे वेब साईट को भेंट दें।

भारत में ऑल पीपल्स चर्च की शाखाएं

ऑल पीपल्स चर्च के विषय में

ऑल पीपल्स चर्च (एपीसी) का दर्शन बैंगलोर शहर में नमक और ज्योति, और भारत देश और संसार के राष्ट्रों के लिए एक आवाज़ बनना है।

एपीसी में हम पवित्र आत्मा के अभिषेक एवं सामर्थ्य के साथ संपूर्ण एवं किसी प्रकार का समझौता न करते हुए वचन की शिक्षा देने के प्रति समर्पित हैं। हम विश्वास करते हैं कि उत्तम संगीत, सृजनात्मक प्रस्तुति, आधुनिक तंत्रविज्ञान आदि आदि चिन्ह, अद्‌भुत कार्य, आश्चर्यकर्म और पवित्र आत्मा के वरदानों के साथ पवित्र आत्मा की सामर्थ में वचन का प्रचार करने की परमेश्वर द्वारा निर्धारित पद्धतियों का स्थान कभी नहीं ले सकते (1 कुरि. 2:4,5; इब्रा. 2:3,4)। हमारा विषय यीशु है, हमारी विषयवस्तु वचन है, हमारा तरीका पवित्र आत्मा की सामर्थ है, हमारा जुनून लोग हैं, और हमारा लक्ष्य मसीह समान पविपक्वता है।

वर्तमान में ऑल पीपल्स चर्च नीचे दिये पतों पर स्थित हैं।

ऑल पीपल्स चर्च –बंगलौर (कर्नाटक)
ऑल पीपल्स चर्च –मंगलौर (कर्नाटक)
ऑल पीपल्स चर्च –कल्याण मुम्बई (महाराष्ट्र)
ऑल पीपल्स चर्च –ब्रम्हपुर (उड़ीसा)
ऑल पीपल्स चर्च –नागपुर (महाराष्ट्र)
ऑल पीपल्स चर्च –रायचूर (कर्नाटक)
ऑल पीपल्स चर्च –पुणे (महाराष्ट्र)
ऑल पीपल्स चर्च –दिमापुर (नागालैंड)
ऑल पीपल्स चर्च –कोहिमा (नागालैंड)

समय–समय पर नयी कलीसियाओं की स्थापना हो रही है। वर्तमान सूची ऑल पीपल्स चर्च के साथ सम्पर्क करने या अध्कि जानकारी के लिए कृपया आप हमारी वेबसाइट www.apcwo.org में जायें, अथवा contact@apcwo.org पर ई–मेल भेजें।

बाइबल कॉलेज

विश्वसनीय एवं योग्य स्त्री और पुरुषों को सुसज्जित करने, प्रशिक्षित करने और भारत तथा अन्य देशों में सेवा हेतु भेजने के उद्देश्य से ऑगस्ट 2005 में ऑल पीपल्स चर्च – बाइबल कॉलेज एवं मिनिस्ट्री ट्रेनिंग सेन्टर (APC - BC& MTC) की स्थापना की गई, ताकि गांवों, नगरों और शहरों को यीशु मसीह के लिए प्रभावित किया जा सके।

APC - BC& MTC दो कार्यक्रम प्रदान करता है :

- दो साल का **बाइबल कॉलेज** कार्यक्रम पूर्णकालीन विद्यार्थियों के लिए है और उत्कृष्ट शिक्षा के साथ आत्मिक और व्यवहारिक सेवा प्रशिक्षण प्रदान करता है। दो वर्षीय कार्यक्रम पूरा करने के बाद विद्यार्थियों को **डिप्लोमा इन थियोलॉजी ॲण्ड क्रिश्चियन मिनिस्ट्री** (Dip. Th.& CM) प्रदान की जाएगी।
- प्रेक्टिकल मिनिस्ट्री ट्रेनिंग बाइबल कॉलेज के उन पद्वीधरों के लिए है जो व्यवहारिक प्रशिक्षण पाना चाहते हैं। एक या दो साल पूरा करने वालों को **सर्टिफिकेट इन प्रेक्टिकल मिनिस्ट्री** प्रदान किया जाएगा जो उनके प्रशिक्षण काल को दर्शाता है।

कक्षाएं अंग्रेजी में होती हैं। हमारे पास प्रशिक्षित तथा अभिषक्त शिक्षक हैं।

इसके अतिरिक्त, सन 2012 में, चाम्पा क्रिश्चियन हॉस्पिटल की सहभागिता से हमने चाम्पा, छत्तीसगढ़ में अपने प्रथम अल्पकालीन (2.5 महीने) कार्यक्रम का संचालन किया। हमने इस कॉलेज से 45 विद्यार्थियों को प्रशिक्षित किया।

क्या आप उस परमेश्वर को जानते हैं जो आपको प्यार करता है?

लगभग 2000 वर्ष पहले परमेश्वर इस संसार में एक मनुष्य बनकर आए। उनका नाम यीशु है। उन्होंने पूर्ण पापरहित जीवन जीया। चूँकि यीशु मानव रूप में परमेश्वर थे, उन्होंने जो कुछ कहा और किया उसके द्वारा हमारे समक्ष परमेश्वर को प्रकट किया। उन्होंने जो वचन कहे वे परमेश्वर के ही वचन थे। जो कार्य उन्होंने किये वे परमेश्वर के कार्य थे। यीशु ने बहुत से चमत्कार इस पृथ्वी पर किये। उन्होंने बीमारों और पीड़ितों को चंगा किया। अंधों को आंखें दीं, बहिरों के कान खोले, लंगड़ों को चलाया और हर प्रकार की बीमारी और रोग को चंगा किया। उन्होंने चमत्कार करके कुछ रोटियों से बहुतों को खाना खिलाया था। तूफान को शान्त किया और अन्य बहुत से अद्‌भुत काम किए।

ये सभी कार्य हमारे समक्ष यह प्रकट करते हैं कि परमेश्वर एक भला परमेश्वर है जो यह चाहता कि मनुष्य ठीक, स्वस्थ और प्रसन्न रहें। परमेश्वर मनुष्यों की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करना चाहता है।

परमेश्वर ने मानव बनकर इस पृथ्वी पर आने का निश्चय क्यों किया? यीशु इस संसार में क्यों आए?

हम सबने पाप किया है और ऐसे काम किए हैं जो परमेश्वर के समक्ष ग्रहण योग्य नहीं हैं जिसने हमें बनाया है। पाप के परिणाम होते हैं। पाप एक बड़ी दीवार की तरह परमेश्वर और हमारे बीच में खड़ी है। पाप हमें परमेश्वर से अलग करता है। वह हमें उसे जानने और उससे अर्थपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करने से रोकता है जिसने हमें बनाया है। अत: हममें से बहुत से लोग इस खालीपन को अन्य वस्तुओं से भरना चाहते हैं।

हमारे पापों का एक और परिणाम यह है कि हम परमेश्वर से सदा के लिए दूर रहते हैं। परमेश्वर के न्यायालय में पाप का दण्ड मृत्यु है। मृत्यु परमेश्वर से सदा के लिए अलगाव है जो हमें नर्क में बिताना पड़ेगा।

परन्तु शुभ समाचार यह है कि हम पाप से मुक्त होकर परमेश्वर से सम्बन्ध रख सकते हैं। बाइबल कहती है, **''पाप की मजदूरी (भुगतान) तो मृत्यु है, परन्तु परमेश्वर का वरदान हमारे प्रभु मसीह यीशु में अनन्त जीवन है''** (रोमियों 6:23)। यीशु ने सारे संसार के पापों के लिए मूल्य चुकाया जब उसने क्रूस पर अपने प्राण दिये। तब तीसरे दिन वह जीवित हो गए, बहुतों को उन्होंने अपने आपको जीवित दिखाया और तब वह वापस स्वर्ग चले गए।

परमेश्वर प्रेम और दया का परमेश्वर है। वह नहीं चाहता कि कोई भी नर्क में नाश हो। इसलिए वह आया ताकि सारी मानव जाति को पाप से छुटकारे और उसके अनन्त परिणामों

से बचा सके। वह पापियों को बचाने– आप और मुझ जैसे लोगों को पाप और अनन्त मृत्यु से बचाने आया था।

पाप की निशुल्क क्षमा प्राप्त करने के लिए बाइबल हमें बताती है कि हमें केवल एक काम करना है–जो कुछ उसने क्रूस पर किया उसे स्वीकार करना और उस पर पूर्ण हृदय से विश्वास करना है।

जो कोई उस पर विश्वास करेगा, उसको उसके नाम के द्वारा पापों की क्षमा मिलेगी (प्रेरितों के काम 10:43)।

यदि तू अपने मुंह से यीशु को प्रभु जानकर अंगीकार करे और अपने मन से विश्वास करे, कि परमेश्वर ने उसे मरे हुओं में से जिलाया, तो तू निश्चय उद्धार पाएगा (रोमियों 10:9)।

आप भी अपने पापों की क्षमा और उनसे छुटकारा पा सकते हैं यदि आप प्रभु मसीह पर विश्वास करें।

निम्नलिखित एक साधरण प्रार्थना है ताकि इससे आपको यह फैसला करने में और प्रभु यीशु मसीह के द्वारा आपके लिए किए क्रूस के कार्य पर विश्वास करने में सहायता कर सके। यह प्रार्थना आपकी सहायता करेगी कि आप यीशु के कार्य को स्वीकार करके अपने पापों की क्षमा और उनसे छुटकारा पा सकें। यह प्रार्थना मात्र एक मार्गदर्शिका है। आप अपने शब्दों में भी प्रार्थना कर सकते हैं :

प्रिय प्रभु यीशु, आज मैंने समझा है कि आपने मेरे लिए क्रूस पर क्या किया था। आप मेरे लिए मारे गए! आपने अपना बहुमूल्य रक्त बहाया और मेरे पापों की कीमत चुकाई ताकि मुझे पापों की क्षमा मिले। बाइबल मुझे बताती है कि जो कोई आप में विश्वास करता है उसे उसको पापों की क्षमा मिलती है।

आज मैं आपमें विश्वास करने और जो कुछ आपने मेरे लिए किया है, उसको स्वीकार करने का फैसला करता हूँ, कि आप क्रूस पर मारे गए और फिर जीवित हो गए। मैं जानता हूँ कि मैं अपने आपको अच्छे कामों के द्वारा नहीं बचा सकता हूँ। मैं अपने पापों की क्षमा कमा नहीं सकता हूँ।

आज मैं अपने हृदय में विश्वास करता हूँ और मुँह से कहता हूँ कि आप मेरे लिए मारे गए। आपने मेरे पापों का दण्ड चुकाया। आप मृतकों में से जीवित हो गए और आपमें विश्वास करने के द्वारा मैं अपने पापों की क्षमा और पाप से छुटकारा प्राप्त करता हूँ।

प्रभु यीशु धन्यवाद। मेरी सहायता करें कि मैं आपको प्रेम कर सकूँ। आपको और अधिक जान सकूँ और आपके प्रति विश्वासयोग्य रह सकूँ। आमीन!

नोट्स

जब हमने नया जन्म पाया, तब केवल हमारी आत्माओं का नया जन्म हुआ, हम परमेश्वर के रूप में फिर सृजे गए, और परमेश्वर के जीवन और स्वभाव से भरपूर हो गए। हमारे मनों और शरीरों का नया जन्म नहीं हुआ।

परमेश्वर ने हमें अपने वचन और पवित्र आत्मा के द्वारा अपने मन या बुद्धि का नवीनीकरण करने और शरीर को क्रूस पर चढ़ाने की ज़िम्मेदारी सौंपी है।

इस पुस्तक का लक्ष्य मन का नवीनीकरण – क्या किया जाना चाहिए और उसके कैसे करना चाहिए – है। यह अध्ययन एक रूप रेखा है जिसमें निम्नलिखित विषयों को संबोधित किया गया है :

- ❖ मन – बाइबल का दृष्टिकोण.
- ❖ मन – एक युद्ध भूमि
- ❖ आपके मन का नवीनीकरण
- ❖ सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति का विकास करना
- ❖ आत्मा और प्राण का संतुलन

इस अध्ययन रूपरेखा का उद्देश्य व्यक्तिगत अध्ययन, छोटे समूह में चर्चा या व्याख्यान/सेमिनार/सभा में मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग करने हेतु है।

आशीष रायचूर

All Peoples Church & World Outreach
319, 2nd Floor, 7th Main, HRBR Layout,
2nd Block, Kalyan Nagar, Bangalore 560 043
Karnataka, INDIA

Phone: +91-80-25452617, +91-80-65970617
Email: contact@apcwo.org
Website: www.apcwo.org