OCHORUS ORIGINALS



3

जड़ें जमाए

...

फल उगाना: आत्मा का फल, हमारे
बोले हुए शब्द, और मन की आदतें

Ochorus

जड़ें जमाए — युवाओं के लिये परमेश्वर के साथ 30 दिन — पुस्तक 3

फल उगाना: आत्मा का फल, हमारे बोले हुए शब्द, और मन की आदतें

Ochorus Originals

पहली बार 2026 में प्रकाशित।

OCHORUS

Ochorus के बारे में

मसीही विश्वास की महान क्लासिक कृतियों को दुनिया भर के चर्च के लिए मुफ़्त उपलब्ध कराना — उनकी अपनी भाषा में, परमेश्वर की महिमा के लिए।

Ochorus एक मसीही सेवकाई है, जिसके केंद्र विक्टोरिया (कनाडा) और कम्पाला (युगांडा) में हैं। 2021 से हम अतीत की महान मसीही पुस्तकें खोजते हैं, आज के पाठकों के लिए उनका सावधानी से संपादन करते हैं, और उन्हें मुफ़्त देते हैं — पढ़ने के लिए भी मुफ़्त और रखने के लिए भी मुफ़्त।

हम केवल एक वेबसाइट नहीं हैं। युगांडा में छपी पुस्तकें पूरे पूर्वी अफ़्रीका में सीधे लोगों के हाथों में पहुँचाई जाती हैं — पास्टरों के सम्मेलनों में, और उन कलीसियाओं, विद्यालयों और जेलों में जहाँ हमें सेवा के लिए बुलाया जाता है।

ochorus.com पर पढ़ना जारी रखें

- सैकड़ों क्लासिक पुस्तकें, उपदेश और जीवनियाँ — निःशुल्क, बिना विज्ञापन और बिना खाते के।
- अनेक भाषाओं में पुस्तकें — अंग्रेज़ी और स्वाहिली से लेकर अरबी और हिंदी तक।
- पढ़ने की योजनाएँ, हाइलाइट और नोट्स जो एक डिवाइस से दूसरे डिवाइस तक आपके साथ चलते हैं।
- ऊँची आवाज़ में सुनें, या किसी पुस्तक को ऑफ़लाइन पढ़ने के लिए सहेज लें।
- इस जैसी निःशुल्क डाउनलोड। इन्हें खुलकर बाँटें।

"तुम ने सेंत मेंत पाया है, सेंत मेंत दो।"

मत्ती 10:8

विषय-सूची

इस पुस्तक के बारे में — 6

परिचय: तुम्हारे पेड़ पर क्या उग रहा है? — 7

दिन 1 — दाखलता की डालियाँ — 10

दिन 2 — प्रेम — 12

दिन 3 — आनन्द — 14

दिन 4 — शान्ति — 16

दिन 5 — धीरज — 18

दिन 6 — दया — 20

दिन 7 — भलाई — 22

दिन 8 — विश्वासयोग्यता — 24

दिन 9 — नम्रता — 26

दिन 10 — संयम — 28

दिन 11 — दीनता — 30

दिन 12 — अपने फल की जाँच — 32

दिन 13 — एक छोटी-सी चिंगारी — 34

दिन 14 — सच बोलना — 36

दिन 15 — बनानेवाले शब्द 38
दिन 16 — कुड़कुड़ाना नहीं 40
दिन 17 — चुगली 42
दिन 18 — सुनने के लिये तत्पर 44
दिन 19 — आदर 46
दिन 20 — धन्यवाद के साथ प्रवेश करो 48
दिन 21 — प्रभु के लिये काम करो 50
दिन 22 — सन्तोष 52
दिन 23 — लेने से देना धन्य है 54
दिन 24 — अपने मन की रखवाली करो 56
दिन 25 — बस माँगो 58
दिन 26 — इन्हीं बातों पर ध्यान लगाओ 60
दिन 27 — मेरी आँखें क्या देखती हैं 62
दिन 28 — अँधेरे में भी वैसे ही 64
दिन 29 — ठोकर से पहले घमण्ड 66
दिन 30 — अपने फल से पहचाना जाता है 68
उपसंहार: फलदायी जीवन 70

इस पुस्तक के बारे में

Rooted is an original Ochorus devotional series for readers aged 9 to 12, and this is its third book. Book 1 planted the roots and Book 2 walked with Jesus through His life. Book 3 asks what grows on a tree that is rooted in Him, and its answer begins where Jesus did: "I am the vine and you are the branches." Good fruit is not glued on by trying harder. It grows from staying connected to the Vine.

The first two weeks take the fruit of the Spirit one at a time, from love, joy and peace to gentleness and self-control, with a day on humility as the soil the rest grow in. The third week is about words: the tiny spark of the tongue, telling the truth, words that build, grumbling, gossip and listening. The fourth turns to habits of the heart: respect, thankfulness, working as for the Lord, contentment, generosity and guarding the heart. The fifth is about being pure and wise: asking for wisdom, what we think about and watch, integrity when no one is looking, and the fall that pride brings.

Every day follows the same short pattern: a Scripture from the Berean Standard Bible, a teaching with a Bible story or a picture from everyday life, a question to think about, one thing to try, and a prayer. It is written to keep character rooted in grace, pointing young readers back to Jesus and His Spirit rather than to self-improvement, and it can be read alone or aloud together.

परिचय: तुम्हारे पेड़ पर क्या उग रहा है?

क्या तुमने कभी सीधे पेड़ से कोई सेब तोड़ा है, या बगीचे से कोई स्ट्रॉबेरी? उसका स्वाद दुकान से लाई किसी भी चीज़ से कहीं अच्छा होता है। और एक मज़ेदार बात सुनो: उस सेब को बनाने के लिये पेड़ ने न तो कराहा और न ज़ोर लगाया। उसने बहुत कड़ी कोशिश नहीं की। वह बस अपनी जड़ों में जमा रहा, पानी और धूप सोखता रहा, और फल उग आया।

बाइबल कहती है कि परमेश्वर चाहता है कि तुम्हारे जीवन में भी फल उगे। सेब या स्ट्रॉबेरी नहीं, बल्कि उनसे भी अच्छा कुछ:

> *"पर आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता और संयम है। ऐसे-ऐसे कामों के विरोध में कोई व्यवस्था नहीं।"*
> *— गलातियों 5:22–23 (BSB)*

यह इस बात की तस्वीर है कि यीशु कैसे हैं। और जब तुम उनके हो जाते हो, तो उनका पवित्र आत्मा तुम में भी यही बातें उगाना आरम्भ कर देता है।

यह रहा रहस्य, और इस पूरी पुस्तक में यही सबसे महत्वपूर्ण बात है: **तुम और ज़्यादा कोशिश करके फल नहीं उगा सकते।** तुम यीशु से जुड़े रहकर फल उगाते हो। यीशु ने कहा, "मैं दाखलता हूँ और तुम डालियाँ हो।" कोई डाली ज़ोर लगाकर अंगूर नहीं बनाती। वह दाखलता से जुड़ी रहकर अंगूर बनाती है। तो जब हम दया, धीरज, सच्चाई और संयम के विषय में बात करें, तो याद रखना: यह परमेश्वर का प्रेम कमाने के लिये नियमों की कोई सूची नहीं है। यह उस फल की तस्वीर है जो परमेश्वर उन लोगों में उगाता है जिनसे वह पहले से ही प्रेम करता है।

इस पुस्तक में क्या है

यह 'जड़ें जमाए' की **पुस्तक 3** है। (यदि तुमने पुस्तक 1 और 2 नहीं पढ़ीं, तो कोई बात नहीं! तुम यहीं से आरम्भ कर सकते हो।)

- **सप्ताह 1 और 2 — आत्मा का फल।** प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता, संयम और दीनता, एक-एक करके।
- **सप्ताह 3 — शब्द।** जीभ छोटी है, पर बड़ी सामर्थी है। अपने शब्दों से दूसरों को गिराना नहीं, बल्कि उन्हें बनाना कैसे सीखें।
- **सप्ताह 4 — मन की आदतें।** आदर, धन्यवाद, मेहनत, सन्तोष, उदारता और अपने मन की रखवाली।
- **सप्ताह 5 — पवित्र और बुद्धिमान।** बुद्धि, शुद्ध विचार, तुम क्या देखते हो, जब कोई नहीं देख रहा तब तुम कौन हो, और घमण्ड क्या करता है।

हर दिन कैसे चलता है

हर दिन लगभग पाँच से दस मिनट लेता है और उसके पाँच भाग हैं:

1. **वचन।** बाइबल का एक छोटा-सा अंश। उसे धीरे-धीरे पढ़ो।
2. **शिक्षा।** वचन का अर्थ क्या है, रोज़ के जीवन की किसी कहानी या तस्वीर के साथ।
3. **इस पर सोचो।** एक प्रश्न, जिस पर तुम अकेले सोच सको या किसी के साथ बात कर सको।
4. **यह करके देखो।** आज उस फल का अभ्यास करने का एक छोटा-सा तरीका।
5. **प्रार्थना।** प्रार्थना करने के लिये एक प्रार्थना। अपने शब्द भी जोड़ो!

फल उगाने के लिये सुझाव

- **सच्चे रहो।** किसी दिन तुम किसी फल के विषय में पढ़ोगे और सोचोगे, *मैं इसमें बहुत अच्छा नहीं हूँ।* कोई बात नहीं! परमेश्वर को बताओ। उसे सच्ची प्रार्थनाएँ बहुत अच्छी लगती हैं।

- **एक बात चुनो।** तुम एक साथ हर बात पर काम नहीं कर सकते। हर सप्ताह किसी एक "यह करके देखो" को अपने जीवन में टिकने दो।
- **दूसरों में फल देखो।** जब तुम किसी को धीरज या दया दिखाते देखो, तो उसे बताओ। दूसरों का उत्साह बढ़ाने से सब को बढ़ने में सहायता मिलती है।
- **कोई दिन छूट गया? बस चलते रहो।** फल धीरे-धीरे उगता है। हम भी वैसे ही बढ़ते हैं।

फल रातों-रात नहीं आता। सेब के पेड़ों को अपने पहले सेब उगाने में कई वर्ष लगते हैं। पर मौसम-दर-मौसम परमेश्वर तुम में काम कर रहा है। आओ, देखें कि वह क्या उगाता है।

माता-पिता, दादा-दादी और अगुवों के लिये

जड़ें जमाए की पुस्तक 3 चरित्र के विषय में है, पर इसे इस तरह लिखा गया है कि चरित्र अनुग्रह में जड़ पकड़े रहे। हर दिन 9 से 12 वर्ष की आयु के पाठकों को अपने आप को सुधारने की ओर नहीं, बल्कि यीशु और उनके आत्मा के काम की ओर लौटाता है। हर पवित्रशास्त्र बेरियन स्टैंडर्ड बाइबल में से उद्धृत है। सप्ताह 3, जो शब्दों के विषय में है, और दिन 27, जो स्क्रीन के विषय में है, परिवार में बातचीत के लिये विशेष रूप से अच्छे हैं। दिन 27 पाठकों को यह भी प्रोत्साहित करता है कि यदि वे कभी ऑनलाइन कुछ ऐसा देखें जो उन्हें परेशान करे, तो किसी भरोसेमन्द बड़े को बताएँ।

दिन 1 — दाखलता की डालियाँ

"तुम मुझ में बने रहो, और मैं तुम में बना रहूँगा। जैसे डाली यदि दाखलता में बनी न रहे, तो अपने आप से फल नहीं ला सकती, वैसे ही तुम भी यदि मुझ में बने न रहो तो फल नहीं ला सकते। मैं दाखलता हूँ और तुम डालियाँ हो। जो मुझ में बना रहता है, और मैं उसमें, वह बहुत फल लाता है, क्योंकि मुझसे अलग होकर तुम कुछ भी नहीं कर सकते।"

— यूहन्ना 15:4–5 (BSB)

अंगूर की एक बेल की कल्पना करो। ज़मीन में से एक मोटा, टेढ़ा-मेढ़ा मुख्य तना ऊपर उठता है। वही दाखलता है। उसमें से चारों ओर बहुत-सी डालियाँ फैली हुई हैं। और डालियों पर रसीले अंगूरों के बड़े-बड़े गुच्छे लटक रहे हैं।

अब कल्पना करो कि तुम उनमें से एक डाली तोड़कर ज़मीन पर रख देते हो। क्या होगा? थोड़ी देर तक वह हरी ही दिखती है। पर जल्दी ही उसके पत्ते मुरझाकर लटक जाते हैं। अंगूर सिकुड़ जाते हैं। कुछ ही दिनों में वह सूखी और भूरी हो जाती है। कोई डाली अपने आप नहीं जी सकती। उसे जो कुछ चाहिए, पानी, भोजन, जीवन, वह सब दाखलता में से होकर उसमें बहता है।

अपनी मृत्यु से पहले की रात, यीशु ने यह समझाने के लिये यही तस्वीर इस्तेमाल की कि उनके चेले कैसे बढ़ेंगे। "मैं दाखलता हूँ और तुम डालियाँ हो।"

हमें जो कुछ चाहिए, उस सब का सोता यीशु ही हैं। जब हम उनसे जुड़े रहते हैं, तो उनका जीवन हम में बहता है, और हम "बहुत फल लाते" हैं। पर उन्होंने एक बहुत सच्ची बात भी कही: "मुझसे अलग होकर तुम कुछ भी नहीं कर सकते।"

इससे यह बदल जाता है कि हम एक अच्छा व्यक्ति होने के विषय में कैसे सोचते हैं। बहुत-से लोग सोचते हैं कि यीशु के पीछे चलने का अर्थ है दयालु, धीरजवन्त और भला बनने

के लिये बहुत, बहुत कड़ी कोशिश करना। तो वे दाँत भींचकर कोशिश करते रहते हैं। और अन्त में वे थके हुए, झुँझलाए हुए और चिड़चिड़े हो जाते हैं, क्योंकि ऐसे काम नहीं बनता!

यीशु कहते हैं कि रहस्य और ज़्यादा कोशिश करना नहीं है। रहस्य है उनमें **बने रहना**। *बने रहना* का अर्थ है ठहरना, रहना, कहीं अपना घर बना लेना। तुम यीशु पर भरोसा करके, उनसे बात करके, उनका वचन पढ़कर और उनकी आज्ञा मानकर, दिन-प्रतिदिन उनमें बने रहते हो।

क्या तुम जानते हो कि अंगूर के रस में क्या होता है? वह सब कुछ जो जड़ों से ऊपर आया, दाखलता में से होकर डाली में गया, और फिर अंगूरों में पहुँचा। फल बस वही है जो तब होता है जब किसी डाली में से जीवन बहता है।

यह पुस्तक इसी के विषय में है। अगले 30 दिनों में हम उस फल को देखेंगे जो यीशु तुम में उगाना चाहते हैं। पर यह कभी मत भूलना: यह सब दाखलता से जुड़े रहने से ही आता है।

इस पर सोचो: तुम्हें क्यों लगता है कि अपने ही बल पर अच्छा बनने की बहुत कड़ी कोशिश करना ठीक से काम नहीं करता?

यह करके देखो: अपनी कॉपी में डालियों वाली एक दाखलता बनाओ। दाखलता पर लिखो "यीशु।" एक डाली पर अपना नाम लिखो। इस पुस्तक को पढ़ते-पढ़ते तुम उस पर फल जोड़ते जाओगे।

प्रिय यीशु, तू दाखलता है और मैं एक डाली हूँ। मैं अपने आप अच्छा फल नहीं उगा सकता। मेरी सहायता कर कि मैं हर दिन तुझ से जुड़ा रहूँ। अपना जीवन मुझ में बहने दे, और अपना फल मुझ में उगा। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 2 — प्रेम

"प्रेम धीरजवन्त है, प्रेम कृपालु है। वह डाह नहीं करता, वह अपनी बड़ाई नहीं करता, वह फूलता नहीं। वह अशोभनीय व्यवहार नहीं करता, वह अपनी भलाई नहीं चाहता, वह झट से क्रोधित नहीं होता, वह बुराइयों का लेखा नहीं रखता। प्रेम कुकर्म से आनन्दित नहीं होता, परन्तु सत्य से आनन्दित होता है। वह सब बातें सह लेता है, सब बातों पर विश्वास करता है, सब बातों की आशा रखता है, सब बातों में धीरज धरता है।"

— 1 कुरिन्थियों 13:4–7 (BSB)

सूची में पहला फल है **प्रेम**। यह ठीक ही है, क्योंकि यीशु ने कहा कि सबसे बड़ी आज्ञाएँ परमेश्वर से प्रेम करना और लोगों से प्रेम करना हैं। बाकी सारा फल प्रेम में से ही उगता है।

पर सच में प्रेम है क्या? फ़िल्में और गाने इसे किसी गरम, गुदगुदे एहसास जैसा दिखाते हैं। एहसास अच्छे होते हैं, पर वे आते-जाते रहते हैं। बाइबल प्रेम का वर्णन अलग ढंग से करती है। आज के वचनों को देखो। प्रेम धीरजवन्त है। प्रेम कृपालु है। वह शेखी नहीं बघारता। वह असभ्य नहीं है। वह किसी की हर गलती की सूची नहीं रखता। इस सूची की लगभग हर बात ऐसी है जो प्रेम **करता** है।

इसका अर्थ है कि प्रेम केवल वह नहीं जो तुम किसी धूप भरे शनिवार को महसूस करते हो। प्रेम वह है जो तुम किसी चिड़चिड़े मंगलवार को करते हो। यह अपनी छोटी बहन को पहले जाने देना है। यह तब अपनी माँ पर न झल्लाना है जब वह तुमसे अपना कमरा साफ़ करने को कहती है। यह तब अपने मित्र के लिये खुश होना है जब वह जीत जाए, उससे जलने के बदले।

इन वचनों को पढ़ने का एक ऐसा तरीका है जो शायद तुम्हें चौंका दे। जहाँ-जहाँ "प्रेम" लिखा है, वहाँ **यीशु** शब्द रखकर देखो। *यीशु धीरजवन्त हैं। यीशु कृपालु हैं। यीशु अपनी बड़ाई नहीं करते। यीशु असभ्य नहीं हैं। यीशु बुराइयों का लेखा नहीं रखते।* यह बिलकुल

ठीक बैठता है, है न? ऐसा इसलिये है क्योंकि परमेश्वर प्रेम है, और यीशु हमें ठीक-ठीक दिखाते हैं कि प्रेम कैसा दिखता है।

अब उसमें अपना नाम रखकर देखो। *लियाम धीरजवन्त है। लियाम कृपालु है। लियाम झट से क्रोधित नहीं होता।* हम्म। यह तो कठिन है! हम में से कोई भी इसमें पूरी तरह ठीक नहीं बैठता।

ठीक इसी कारण हमें दाखलता की ज़रूरत है। हम अपने आप इस तरह का प्रेम नहीं बना सकते। पर जब हम याद करते हैं कि यीशु हम से कितना प्रेम करते हैं, धीरज और कृपा के साथ, हमारी बुराइयों का कोई लेखा न रखते हुए, तब उनका प्रेम हम में से होकर दूसरे लोगों तक बहने लगता है। हम इसलिये प्रेम करते हैं, क्योंकि पहले उसने हम से प्रेम किया (1 यूहन्ना 4:19)।

इस पर सोचो: 1 कुरिन्थियों 13:4–7 का कौन-सा भाग तुम्हारे लिये सबसे कठिन है? धीरज रखना? न जलना? गलतियों की सूची न रखना?

यह करके देखो: आज के वचनों में से एक वाक्यांश चुनो और आज किसी के लिये उसे "करके" दिखाओ, विशेषकर किसी ऐसे के लिये जिससे प्रेम करना कठिन है।

प्रिय यीशु, धन्यवाद कि तू मुझसे धीरज और कृपा के साथ प्रेम करता है, और मेरी गलतियों की सूची नहीं रखता। मैं अपने आप ऐसा प्रेम नहीं कर सकता। कृपया मुझे अपने प्रेम से भर दे, ताकि वह उमड़कर मेरे आस-पास के लोगों तक पहुँचे, चिड़चिड़े दिनों में भी। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 3 — आनन्द

"प्रभु में सदा आनन्दित रहो। मैं फिर कहता हूँ, आनन्दित रहो!"
— फिलिप्पियों 4:4 (BSB)

कल्पना करो कि तुम्हें किसी मित्र की चिट्ठी मिलती है, और उसमें लिखा है, "आनन्दित रहो! सदा! मैं फिर कहता हूँ: आनन्दित रहो!" तुम शायद सोचोगे कि तुम्हारे मित्र का अब तक का सबसे अच्छा सप्ताह चल रहा है। शायद उसने अभी-अभी किसी मनोरंजन पार्क की सैर जीती हो।

पर जब पौलुस ने ये शब्द लिखे, तब वे **बन्दीगृह** में थे। वे ज़ंजीरों में बँधे थे, और इस प्रतीक्षा में थे कि पता चले कि उन्हें छोड़ दिया जाएगा या मार डाला जाएगा। और उसी बन्दीगृह से उन्होंने पूरी बाइबल की सबसे आनन्द भरी चिट्ठियों में से एक लिखी।

ऐसी जगह पर पौलुस आनन्दित कैसे रह सकते थे?

खुशी और आनन्द का अन्तर जानने से सहायता मिलती है। **खुशी** अकसर इस पर निर्भर करती है कि क्या हो रहा है। जब बातें अच्छी चलती हैं, तो तुम खुश होते हो। जब बातें बिगड़ जाती हैं, तो नहीं होते। खुशी मौसम जैसी है: एक दिन धूप, अगले दिन आँधी।

आनन्द उससे गहरा है। आनन्द एक ऐसी प्रसन्नता है जो परमेश्वर को जानने से आती है, और वह तब भी बनी रह सकती है जब बातें कठिन हों। ध्यान दो कि पौलुस ने क्या कहा: "**प्रभु में** आनन्दित रहो।" उन्होंने यह नहीं कहा, "अपनी परिस्थितियों में आनन्दित रहो।" वे इस कारण आनन्दित थे कि परमेश्वर कौन है और यीशु ने उनके लिये क्या किया था, और उसमें से कुछ भी बन्दीगृह में बन्द नहीं किया जा सकता था।

सोचो कि यीशु में तुम्हारे पास क्या-क्या है। तुम्हारे पाप क्षमा हो चुके हैं। परमेश्वर तुम्हारा पिता है। यीशु सदा तुम्हारे साथ हैं। स्वर्ग तुम्हारा सदा का घर है। कोई भी ये बातें तुमसे छीन नहीं सकता। न कोई खराब अंक, न कोई चिढ़ानेवाला बच्चा, न कोई रद्द हुई जन्मदिन की पार्टी।

इसका अर्थ यह नहीं कि मसीहियों को हर समय मुस्कुराते रहना है या यह दिखावा करना है कि वे कभी उदास नहीं होते। यीशु स्वयं रोए थे। आनन्द और उदासी एक ही समय तुम्हारे मन में रह सकते हैं। पर उदासी के नीचे, जैसे बर्फ़ के नीचे बहती कोई नदी, फिर भी आनन्द हो सकता है।

और आनन्द आत्मा का एक फल है। इसका अर्थ है कि यह कुछ ऐसा है जो परमेश्वर तुम में तब उगाता है जब तुम उसके निकट बने रहते हो।

इस पर सोचो: खुश होने और आनन्द रखने में क्या अन्तर है? क्या तुम्हें कोई ऐसा समय याद है जब बातें ठीक नहीं चल रही थीं, फिर भी तुम्हारे पास आनन्द था?

यह करके देखो: "वे बातें जो कोई मुझसे छीन नहीं सकता" नाम की एक सूची बनाओ। उसमें "परमेश्वर मुझसे प्रेम करता है" जैसी बातें लिखो। अगली बार जब तुम्हारा दिन बुरा जाए, तो उसे पढ़ना।

हे परमेश्वर, धन्यवाद कि मेरे आनन्द को इस पर निर्भर नहीं रहना पड़ता कि मेरे आस-पास क्या हो रहा है। उस सब के लिये धन्यवाद जो यीशु में मेरे पास है। मुझ में सच्चा आनन्द उगा, ऐसा आनन्द जो कठिन दिनों में भी बना रहे। मेरी सहायता कर कि मैं सदा तुझ में आनन्दित रहूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 4 — शान्ति

"मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ; अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ। जैसे संसार देता है, वैसे मैं तुम्हें नहीं देता। तुम्हारा मन न घबराए और न डरे।"
— यूहन्ना 14:27 (BSB)

आधी रात के समय आँधी-तूफ़ान की कल्पना करो। बिजली चमकती है, बादल गरजते हैं और खिड़कियों पर बारिश ज़ोर-ज़ोर से पड़ती है। एक कमरे में एक बड़ा बच्चा जागता पड़ा है, उसका दिल तेज़ी से धड़क रहा है। पर बगल के कमरे में एक छोटी-सी बच्ची अपने पिता की बाँहों में गहरी नींद सो रही है। तूफ़ान दोनों कमरों में उतना ही ज़ोरदार है। तो अन्तर क्या है? वह बच्ची अपने आप को सुरक्षित महसूस करती है, क्योंकि किसी ने उसे थाम रखा है।

यही उस शान्ति की तस्वीर है जो यीशु देते हैं।

यीशु ने ये शब्द अपनी मृत्यु से पहले की रात कहे। वे जानते थे कि उनके चेले अपने जीवन के सबसे डरावने दिनों में से होकर गुज़रने वाले हैं। वे पकड़वाए जाएँगे और क्रूस पर चढ़ाए जाएँगे, और चेले डरे हुए और उलझन में होंगे। इसलिये उन्होंने उन्हें साथ ले जाने के लिये एक उपहार दिया: "अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ।"

फिर उन्होंने एक महत्वपूर्ण बात कही: "जैसे संसार देता है, वैसे मैं तुम्हें नहीं देता।" संसार किस तरह की शान्ति देता है? संसार की नज़र में शान्ति का अर्थ अकसर होता है *कोई समस्या नहीं*। न कोई झगड़ा, न कोई तनाव, न कोई बुरी खबर। ऐसी शान्ति उसी पल गायब हो जाती है जब कोई मुसीबत आ खड़ी होती है।

पर यीशु की शान्ति अलग है। उसका अर्थ यह नहीं कि तूफ़ान चला जाता है। उसका अर्थ है कि तुम तूफ़ान **के बीच में** भी शान्त रह सकते हो, क्योंकि तुम जानते हो कि किसी ने तुम्हें थाम रखा है।

सच्ची शान्ति यही है: एक शान्त, स्थिर भरोसा कि सब कुछ परमेश्वर के हाथ में है और वह तुमसे प्रेम करता है। यह उस मन के बिलकुल उलटा है जो चिन्ता से उलझा हुआ है।

यह शान्ति कहाँ से आती है? याद रखो, यह आत्मा का एक फल है। यह तब बढ़ती है जब तुम यीशु के निकट बने रहते हो। जब तुम चिन्तित हो, तो तुम उन्हें इसके विषय में बता सकते हो। जब तुम डरे हुए हो, तो तुम उनकी प्रतिज्ञाओं को याद कर सकते हो। और धीरे-धीरे उनकी शान्ति तुम्हारे मन में बस जाती है।

यीशु ने यह भी कहा, "तुम्हारा मन न घबराए।" इसका अर्थ है कि इसमें हमारा भी एक भाग है। जब चिन्ताएँ घूमने लगें, तो डर को हावी होने देने के बदले हम अपने विचारों को फिर से यीशु की ओर मोड़ने का चुनाव कर सकते हैं।

इस पर सोचो: ऐसी कौन-सी बात है जो अकसर तुम्हारे मन को घबराया हुआ या बेचैन कर देती है? उस "तूफ़ान" में यीशु को तुम्हें थामने देना कैसा दिखेगा?

यह करके देखो: यूहन्ना 14:27 का पहला वाक्य याद कर लो: "मैं तुम्हें शान्ति दिए जाता हूँ; अपनी शान्ति तुम्हें देता हूँ।" अगली बार जब तुम चिन्तित महसूस करो, तो इसे धीरे-धीरे बोलो।

प्रिय यीशु, धन्यवाद कि तू मुझे अपनी शान्ति देता है, ऐसी शान्ति जो संसार नहीं दे सकता। जब तूफ़ान आएँ और मेरा मन घबराए, तो मेरी सहायता कर कि मैं याद रखूँ कि तू ने मुझे थाम रखा है। मेरे मन को स्थिर कर और मुझे अपने में शान्त कर। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 5 — धीरज

"इसलिये परमेश्वर के चुने हुओं के समान, जो पवित्र और प्रिय हैं, करुणा से भरा मन, और दया, और दीनता, और नम्रता, और धीरज धारण करो।"
— कुलुस्सियों 3:12 (BSB)

तुम्हें सबसे ज़्यादा धीरज की ज़रूरत कहाँ पड़ती है?

शायद प्रतीक्षा करने में: किसी लम्बी कतार में खड़े रहना, अपने जन्मदिन की प्रतीक्षा करना, किसी धीरे चलने वाले वीडियो के खुलने की प्रतीक्षा करना। शायद लोगों के साथ: एक छोटा भाई जो तुम्हें तंग करता ही रहता है, एक सहपाठी जो हर काम में बहुत देर लगाता है, एक मित्र जो बार-बार वही गलती करता है। शायद अपने आप के साथ, जब तुम कोई कठिन बात सीख रहे हो और वह समझ में ही नहीं आ रही।

धीरज का अर्थ है बिना परेशान हुए प्रतीक्षा करना। इसका अर्थ है बातों को, और लोगों को, बिना भड़के और बिना हार माने सह लेना।

पौलुस कहते हैं कि धीरज को "धारण करो।" यह ऐसा है जैसे सुबह कपड़े पहनना। तुम सोकर उठते समय कपड़े पहने हुए नहीं होते। तुम उन्हें चुनते हो और पहनते हो। उसी तरह, हम हर दिन धीरज को पहन सकते हैं।

पर देखो कि पौलुस किससे बात कर रहे हैं: "परमेश्वर के चुने हुओं से, जो पवित्र और प्रिय हैं।" यह बताने से पहले कि हमें क्या पहनना है, वे हमें याद दिलाते हैं कि हम कौन हैं। *चुने हुए* का अर्थ है जिन्हें चुना गया है। तुम्हें परमेश्वर ने चुना है, अपने लिये अलग किया है और तुमसे गहरा प्रेम किया है। हम प्रेम पाने के लिये धीरज नहीं पहनते। हम उसे इसलिये पहनते हैं क्योंकि हमसे पहले से ही प्रेम किया जाता है।

और धीरज के विषय में एक बात सुनो: परमेश्वर ने हमारे साथ बहुत ही अधिक धीरज रखा है। सोचो कि तुमने कितनी बार एक ही गलत काम बार-बार किया है। परमेश्वर ने तुमसे हार नहीं मानी। बाइबल कहती है कि प्रभु हमारे विषय में धीरज धरता है, और नहीं चाहता कि

कोई नाश हो (2 पतरस 3:9)। वह बार-बार हमारी प्रतीक्षा करता है, हमें क्षमा करता है और हमें बढ़ने में सहायता देता है।

जब तुम याद करते हो कि परमेश्वर तुम्हारे साथ कितना धीरज रखता है, तो दूसरों के साथ धीरज रखना आसान हो जाता है। वह बच्चा जो तुम्हें चिढ़ाता है? परमेश्वर उसके साथ भी धीरज रखता है। और तुम्हारे साथ भी।

धीरज एक फल है, इसलिये वह धीरे-धीरे बढ़ता है (और इसके लिये भी धीरज चाहिए!)। यदि कभी-कभी तुम्हारा धीरज छूट जाए, तो निराश मत होना। जब ऐसा हो, तो माफ़ी माँगो, परमेश्वर से सहायता माँगो और उसे फिर से पहन लो।

इस पर सोचो: किस परिस्थिति में तुम्हारा धीरज सबसे अधिक छूटता है? परमेश्वर ने तुम्हारे साथ कैसे धीरज रखा है?

यह करके देखो: आज जब भी तुम्हें अधीरता महसूस हो, तो तीन लम्बी, धीमी साँसें लो और मन ही मन प्रार्थना करो, "हे परमेश्वर, मेरी सहायता कर कि मैं तेरे समान धीरज रखूँ।"

हे परमेश्वर, धन्यवाद कि तू मेरे साथ इतना धीरज रखता है। धन्यवाद कि तू ने मुझे चुना है और तू मुझसे प्रेम करता है। आज मेरी सहायता कर कि मैं धीरज पहन लूँ, उन लोगों के साथ जो मुझे चिढ़ाते हैं, उन बातों के साथ जिनमें बहुत समय लगता है और अपने आप के साथ भी। यह फल मुझ में उगा। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 6 — दया

"एक दूसरे पर कृपालु और करुणामय हो, और जैसे परमेश्वर ने मसीह में तुम्हें क्षमा किया, वैसे ही तुम भी एक दूसरे को क्षमा करो।"
— इफिसियों 4:32 (BSB)

दाऊद के इस्राएल का राजा बनने के बाद, उन्होंने एक चौंका देने वाला प्रश्न पूछा: "क्या शाऊल के घराने में से कोई अब तक बचा है, जिसको मैं योनातान के कारण दया दिखाऊँ?" शाऊल दाऊद का शत्रु रहा था। उसने दाऊद का पीछा किया था और उन्हें मार डालने की कोशिश की थी। पर शाऊल का पुत्र योनातान दाऊद का सबसे अच्छा मित्र था।

दाऊद के सेवकों को एक व्यक्ति मिला: योनातान का पुत्र, मपीबोशेत। बचपन में उसे चोट लग गई थी, और वह चल नहीं सकता था। जब राजा ने उसे बुलवाया, तो वह शायद बहुत डर गया होगा। उन दिनों नया राजा अकसर पुराने राजा के परिवार को मिटा देता था!

पर ऐसा करने के बदले, दाऊद ने कहा, "मत डर; तेरे पिता योनातान के कारण मैं निश्चय तुझ पर दया करूँगा।" दाऊद ने उसके परिवार की भूमि उसे लौटा दी। और उन्होंने मपीबोशेत से कहा कि अब से वह राजा की मेज़ पर भोजन किया करेगा, राजा के अपने पुत्रों में से एक के समान। (तुम पूरी कहानी 2 शमूएल 9 में पढ़ सकते हो।)

यही **दया** है: किसी के साथ भलाई करने के लिये अपनी राह से हटकर कुछ करना, तब भी जब वह तुम्हें बदले में कुछ न दे सके।

पौलुस हमसे कहते हैं कि "कृपालु और करुणामय" बनो। *करुणामय* का अर्थ है कोमल मन वाला होना, ऐसा मन जो देख लेता है कि कोई दुखी है और उसकी परवाह करता है। इसका उलटा एक कठोर मन है जो न देखता है और न परवाह करता है।

दया केवल "भला" होने से अलग है। भला होने का अर्थ है बुरा व्यवहार न करना। दया का अर्थ है जान-बूझकर कुछ अच्छा **करना**। यह नए बच्चे को देखकर उससे नमस्ते कहना है।

यह बिना कहे अपनी माँ के साथ सामान का थैला उठाना है। यह किसी उदास मित्र को एक छोटी-सी चिट्ठी भेजना है। यह अपना नाश्ता बाँटना है।

और वचन का अन्त देखो: "जैसे परमेश्वर ने मसीह में तुम्हें क्षमा किया, वैसे ही तुम भी एक दूसरे को क्षमा करो।" यही सबसे बड़ी दया है। मपीबोशेत के समान, हम भी राजा की मेज़ पर जगह पाने के योग्य नहीं थे। पर परमेश्वर अपनी दया में हमें सदा के लिये अपने साथ बैठने का निमंत्रण देता है। क्योंकि हमने इतनी बड़ी दया पाई है, हम भी दूसरों पर दया दिखा सकते हैं।

इस पर सोचो: तुम्हारे आस-पास ऐसा कौन है जिसे अभी दया की ज़रूरत है? तुम उसके लिये क्या कर सकते हो?

यह करके देखो: आज दया का एक छिपा हुआ काम करो, किसी के लिये कुछ अच्छा, बिना किसी को बताए कि वह तुमने किया।

हे परमेश्वर, मुझ पर तेरी अद्भुत दया के लिये धन्यवाद। मुझे क्षमा करने और अपनी मेज़ पर बुलाने के लिये धन्यवाद। मुझे एक कोमल मन दे जो दुखी लोगों को देख ले। आज मेरी सहायता कर कि मैं जान-बूझकर दया दिखाऊँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 7 — भलाई

"हम भले काम करने में साहस न छोड़ें, क्योंकि यदि हम हार न मानें, तो ठीक समय पर कटनी काटेंगे। इसलिये जहाँ तक अवसर मिले, हम सब के साथ भलाई करें, विशेष करके विश्वास के परिवार के साथ।"
— गलातियों 6:9–10 (BSB)

एक किसान वसन्त में बीज बोता है। फिर वह उन्हें पानी देता है। वह खरपतवार उखाड़ता है। वह फिर से पानी देता है। दिन-प्रतिदिन, सप्ताह-दर-सप्ताह, वह खेत में मेहनत करता है। और बहुत समय तक ऐसा लगता है मानो कुछ भी नहीं हो रहा। पर वह हार नहीं मानता, क्योंकि वह जानता है कि "ठीक समय पर" कटनी आएगी।

पौलुस कहते हैं कि भलाई करना भी ऐसा ही है। **भलाई** का अर्थ है जो सही है वह करना और दूसरों की सहायता करना, बार-बार, तब भी जब लगे कि कोई ध्यान नहीं दे रहा और कुछ भी नहीं बदल रहा।

क्या तुमने कभी कोई अच्छा काम किया और ऐसा लगा कि उससे कोई फ़र्क नहीं पड़ा? तुमने रसोई साफ़ की, और किसी ने धन्यवाद नहीं कहा। तुम स्कूल में किसी बच्चे के साथ अच्छे से पेश आए, और वह फिर भी चिड़चिड़ा ही रहा। तुमने सच बोला, और फिर भी तुम्हें डाँट पड़ी। "साहस छोड़ देना" बहुत आसान है, यानी थककर यह सोचना, *क्या फ़ायदा?*

पर पौलुस कहते हैं, "हार मत मानो!" तुम्हारा हर अच्छा काम एक बीज के समान है। हो सकता है तुम्हें कटनी तुरन्त न दिखे। पर परमेश्वर तुम्हारे बोए हर बीज को देखता है, और "ठीक समय पर" वह कटनी लाता है। कभी तुम उसे यहीं देखोगे। कभी तुम उसे स्वर्ग में जाकर ही देखोगे। पर वह कभी व्यर्थ नहीं जाता।

बाइबल तबीता नाम की एक स्त्री के विषय में बताती है, जिसे दोरकास भी कहते थे, जो सदा भले काम करती और गरीबों की सहायता करती रहती थी (प्रेरितों के काम 9:36)। वह गरीब विधवाओं के लिये कपड़े बनाती थी। उसने शायद कभी अपने आप को प्रसिद्ध नहीं

समझा होगा। पर जब वह मर गई, तो वे सब विधवाएँ जिनकी उसने सहायता की थी, उसके चारों ओर इकट्ठी हो गईं, रोती हुई और वे कपड़े दिखाती हुई जो उसने उनके लिये बनाए थे। उसकी भलाई ने इतने सारे जीवनों को छुआ था। (और परमेश्वर ने एक अद्भुत काम किया: उसने पतरस के द्वारा उसे फिर से जीवित कर दिया!)

पौलुस कहते हैं कि "सब के साथ" भलाई करो। केवल उन लोगों के साथ नहीं जो तुमसे अच्छा व्यवहार करते हैं। केवल अपने मित्रों के साथ नहीं। सब के साथ। और "विशेष करके विश्वास के परिवार के साथ," यानी मसीह में तुम्हारे भाइयों और बहनों के साथ।

इस पर सोचो: क्या तुम कभी भलाई करते-करते इसलिये थक गए कि किसी ने ध्यान ही नहीं दिया? इस विषय में गलातियों 6:9 तुमसे क्या कहता है?

यह करके देखो: आज भलाई करने का कोई "अवसर" ढूँढ़ो, और उसे पकड़ लो। फिर अपने आप को याद दिलाओ: "परमेश्वर ने वह देखा।"

हे परमेश्वर, कभी-कभी जब कोई ध्यान नहीं देता, तो मैं भलाई करते-करते थक जाता हूँ। मेरी सहायता कर कि मैं हार न मानूँ। धन्यवाद कि तू मेरा हर अच्छा काम देखता है, और तू अपने समय पर कटनी लाएगा। मेरी सहायता कर कि मैं सब के साथ भलाई करूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 8 — विश्वासयोग्यता

"जो थोड़े से थोड़े में विश्वासयोग्य है, वह बहुत में भी विश्वासयोग्य रहेगा; और जो थोड़े से थोड़े में बेईमान है, वह बहुत में भी बेईमान रहेगा।"
— लूका 16:10 (BSB)

यदि तुम चाहते कि कोई एक सप्ताह तक तुम्हारे नए पिल्ले की देखभाल करे, तो तुम किससे कहते? शायद उस मित्र से नहीं जो अपनी सुनहरी मछली को खाना देना भूल गया था। तुम किसी ऐसे से कहते जिसने दिखा दिया हो कि छोटी बातों में उस पर भरोसा किया जा सकता है।

विश्वासयोग्यता का यही अर्थ है: ऐसा व्यक्ति होना जिस पर भरोसा किया जा सके। एक विश्वासयोग्य व्यक्ति अपने वादे निभाता है। वह वही करता है जो उसने कहा था कि वह करेगा। वह समय पर पहुँचता है। उस पर निर्भर रहा जा सकता है।

यीशु ने कहा कि विश्वासयोग्यता छोटी बातों से आरम्भ होती है। "जो थोड़े से थोड़े में विश्वासयोग्य है, वह बहुत में भी विश्वासयोग्य रहेगा।" छोटी बातें हमारी सोच से कहीं अधिक महत्व रखती हैं! जैसे कि:

- अपने घर के काम करना, तब भी जब कोई देख नहीं रहा।
- अपना गृहकार्य समय पर पूरा करना।
- किसी मित्र से किया वादा निभाना, तब भी जब कोई और मज़ेदार काम सामने आ जाए।
- जहाँ तुमने कहा था वहाँ होना, उसी समय जब तुमने कहा था।
- दूसरे लोगों की चीज़ों की अच्छी देखभाल करना।

पुराने नियम के यूसुफ के विषय में सोचो। उन्हें दास के रूप में बेच दिया गया और मिस्र ले जाया गया। वे आलसी और कड़वे बन सकते थे। इसके बदले उन्होंने विश्वासयोग्यता से काम किया, और उनके स्वामी ने उन्हें अपने पूरे घर का अधिकारी बना दिया। बाद में, जब उन्हें अन्याय से बन्दीगृह में डाल दिया गया, तब वे वहाँ भी विश्वासयोग्य रहे, और उन्हें दूसरे बन्दियों का अधिकारी बना दिया गया। क्योंकि यूसुफ छोटी जगहों में विश्वासयोग्य रहे, इसलिये अन्त में परमेश्वर ने उन्हें पूरे मिस्र का अधिकारी बना दिया!

यीशु ने इसके उलटे के विषय में भी चेतावनी दी: "जो थोड़े से थोड़े में बेईमान है, वह बहुत में भी बेईमान रहेगा।" छोटे-छोटे झूठ और छोटी-छोटी धोखेबाज़ियाँ बढ़कर बड़ी बन जाती हैं। जो छोटे-छोटे चुनाव तुम अभी करते हो, वे उस व्यक्ति को गढ़ रहे हैं जो तुम आगे चलकर बनोगे।

सबसे अच्छी खबर यह है कि **परमेश्वर विश्वासयोग्य है**। उसने कभी कोई प्रतिज्ञा नहीं तोड़ी। एक भी नहीं। जब तुम उस पर भरोसा करते हो, तो उसकी विश्वासयोग्यता तुम में भी उतरने लगती है।

इस पर सोचो: तुम्हारे जीवन में ऐसी कौन-सी "छोटी बात" है जिसमें तुम और अधिक विश्वासयोग्य हो सकते हो?

यह करके देखो: आज एक वादा करो, चाहे छोटा-सा ही, जैसे "मैं रात के खाने के बाद उसमें तुम्हारी सहायता करूँगा," और उसे निभाओ।

हे परमेश्वर, धन्यवाद कि तू सदा विश्वासयोग्य है और कभी कोई प्रतिज्ञा नहीं तोड़ता। मेरी सहायता कर कि मैं छोटी बातों में विश्वासयोग्य रहूँ: अपने घर के कामों में, अपने गृहकार्य में और अपने वादों में। मुझे ऐसा व्यक्ति बना जिस पर लोग भरोसा कर सकें। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 9 — नम्रता

"कोमल उत्तर से क्रोध ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।"
— नीतिवचन 15:1 (BSB)

सोफ़िया का भाई धड़धड़ाता हुआ उसके कमरे में घुसा और चिल्लाया, "तुमने फिर से मेरा चार्जर ले लिया! फिर से!" सोफ़िया को लगा कि उसका चेहरा गरम हो रहा है। वह भी पलटकर चिल्लाने को तैयार थी: "मैंने बिलकुल नहीं लिया! मेरे कमरे से निकल जाओ!" इससे लगभग तीन सेकंड में चीख-चिल्लाहट वाला झगड़ा शुरू हो जाता।

पर सोफ़िया ने एक साँस ली और कहा, "मुझे नहीं लगता कि मैंने लिया है। पर मैं उसे ढूँढ़ने में तुम्हारी सहायता करूँगी।" उसका भाई रुक गया। "ओह। ठीक है।" दो मिनट बाद उन्हें वह सोफ़े के नीचे मिल गया।

नीतिवचन 15:1 झगड़ों के लिये भौतिक विज्ञान के किसी नियम के समान है। "कोमल उत्तर से क्रोध ठण्डा हो जाता है, परन्तु कटुवचन से क्रोध भड़क उठता है।" कड़वे शब्द आग पर पेट्रोल डालने जैसे हैं। कोमल शब्द उस पर पानी डालने जैसे हैं।

यही **नम्रता** है। इसका अर्थ है लोगों के साथ रूखा, ऊँचा बोलने वाला और धक्का-मुक्की करने वाला होने के बदले शान्त, कोमल और सावधान रहना। नम्र होने का अर्थ कमज़ोर होना नहीं है! जब कोई तुम पर चिल्ला रहा हो, तब नम्र बने रहने के लिये सच में बहुत बल चाहिए। यीशु अब तक जिए सब लोगों में सबसे बलवान थे, और उन्होंने अपने विषय में कहा कि वे "नम्र और मन में दीन" हैं (मत्ती 11:29)।

न्यायियों की पुस्तक में बाइबल एक बढ़िया उदाहरण देती है। जब गिदोन ने एक बड़ा युद्ध जीता, तो एप्रैम के पुरुष गुस्से से भरे हुए उनके पास धड़धड़ाते हुए आए। "तूने हमें अपने साथ लड़ने के लिये क्यों नहीं बुलवाया?" गिदोन पलटकर बहस कर सकते थे। इसके बदले उन्होंने नम्रता से उत्तर दिया और उन्होंने जो किया था उसके लिये उनकी प्रशंसा की। और

बाइबल कहती है कि जब उन्होंने यह बात कही, तब उनका क्रोध ठण्डा हो गया (न्यायियों 8:1–3)।

नम्रता इसमें भी दिखाई देती है कि हम लोगों से *कैसे* व्यवहार करते हैं। यह किसी छोटे बच्चे के साथ सावधानी बरतना है। यह किसी उदास व्यक्ति से धीमे स्वर में बात करना है। यह किसी मित्र को मूर्ख महसूस कराने के बदले प्रेम से उसकी गलती सुधारना है।

दूसरे लोग तुमसे क्या कहते हैं, इस पर तुम्हारा सदा वश नहीं होता। पर परमेश्वर की सहायता से तुम यह चुन सकते हो कि तुम कैसे उत्तर दो।

इस पर सोचो: अपने पिछले झगड़े के विषय में सोचो। यदि तुमने कोमल उत्तर दिया होता, तो वह कैसे अलग हो सकता था?

यह करके देखो: अगली बार जब कोई तुमसे कोई कड़वी बात कहे, तो "सोफ़िया वाली परीक्षा" आज़माओ। एक साँस लो और कोमल उत्तर दो। देखो क्या होता है।

प्रिय यीशु, तू नम्र और मन में दीन है। जब लोग मुझसे रूखा व्यवहार करें, तो मेरी सहायता कर कि मैं पलटकर रूखा न बनूँ। मुझे ऐसे कोमल शब्द दे जो क्रोध को ठण्डा कर दें। मुझ में नम्रता का फल उगा। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 10 — संयम

"जो मनुष्य अपने क्रोध को वश में नहीं रखता, वह ऐसे नगर के समान है जिसकी शहरपनाह टूटकर गिर गई हो।"
— नीतिवचन 25:28 (BSB)

बाइबल के समय में नगरों के चारों ओर मोटी, मज़बूत दीवारें होती थीं। उन दीवारों के कारण शत्रु, डाकू और जंगली जानवर बाहर ही रहते थे। दीवारों के भीतर लोग रात को चैन से सो सकते थे। पर एक ऐसे नगर की कल्पना करो जिसकी दीवारें ढहकर मलबे के ढेर बन गई हों। कोई भी सीधे भीतर चला आ सकता था। उस नगर की रक्षा करने वाला कुछ न होता।

नीतिवचन कहता है कि जिस व्यक्ति में **संयम** नहीं, वह उसी नगर के समान है। संयम वह दीवार है जो तुम्हारी रक्षा करती है। उसके बिना तुम हर चीज़ के लिये खुले हो: क्रोध, बुरे चुनाव और हर तरह की मुसीबत सीधे भीतर घुसकर तुम पर कब्ज़ा कर सकती है।

संयम का अर्थ है अपने आप पर अधिकार रखना, अपनी भावनाओं या इच्छाओं को अपने ऊपर अधिकार चलाने देने के बदले। यह किसी ऐसी चीज़ को ना कहना है जो तुम अभी चाहते हो, क्योंकि तुम जानते हो कि वह अच्छी नहीं है।

तुम्हें कहाँ संयम की ज़रूरत है? शायद:

- **अपने गुस्से में।** गुस्सा आने पर भड़क न उठना।
- **अपने शब्दों में।** मन में अचानक आई चुभने वाली बात न कह देना।
- **अपनी स्क्रीन में।** समय होने पर खेल बन्द कर देना, चाहे तुम्हारा मन एक और बारी खेलने का कितना ही करे।
- **अपनी भूख में।** बिस्कुट का पूरा पैकेट न खा जाना।
- **अपने शरीर में।** झुँझलाहट होने पर भी अपने हाथ अपने पास रखना।

जब तुम्हें लगे कि तुम अपने आप पर से काबू खोने वाले हो, तब के लिये एक छोटी-सी तरकीब है: **रुको। साँस लो। प्रार्थना करो।** कुछ करने से पहले रुक जाओ। एक गहरी साँस लो। फिर एक छोटी-सी प्रार्थना करो: "हे परमेश्वर, मेरी सहायता कर!"

अब चौंकाने वाली बात सुनो। आत्मा के फल की सूची में संयम सबसे अन्त में है। इसका अर्थ है कि *संयम* भी कोई ऐसी चीज़ नहीं जो तुम पूरी तरह अपने ही बल से करते हो! यह एक फल है जो परमेश्वर तुम में उगाता है। पवित्र आत्मा तुम्हें उस समय ना कहने की सामर्थ्य देता है जब तुम अपने आप ऐसा नहीं कर सकते थे।

तो जब तुम चूक जाओ, और कभी-कभी सब चूकते हैं, तो अगली बार केवल और ज़्यादा कोशिश मत करना। और ज़्यादा प्रार्थना करना। आत्मा से माँगो कि वह तुम्हारी दीवारें फिर से खड़ी करे।

इस पर सोचो: तुम्हारे जीवन के किस क्षेत्र में संयम रखना सबसे कठिन है? जब तुम्हारी "दीवारें" गिरी हुई होती हैं, तब क्या होता है?

यह करके देखो: आज जब भी तुम्हें कोई तेज़ भावना या परीक्षा महसूस हो, तो कम से कम एक बार "रुको। साँस लो। प्रार्थना करो।" का अभ्यास करो।

हे परमेश्वर, मैं संयम रखना चाहता हूँ, पर कभी-कभी मेरी भावनाएँ मुझ पर हावी हो जाती हैं। कृपया मेरे जीवन में मज़बूत दीवारें खड़ी कर। जब मुझे गुस्सा आए या मेरी परीक्षा हो, तो मेरी सहायता कर कि मैं रुकूँ, साँस लूँ और प्रार्थना करूँ। हे पवित्र आत्मा, मुझ में संयम उगा। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 11 — दीनता

"स्वार्थ या झूठे घमण्ड के कारण कुछ न करो, पर दीनता से दूसरों को अपने से अधिक महत्वपूर्ण समझो। तुम में से हर एक अपने ही हित की नहीं, वरन् दूसरों के हित की भी चिन्ता करे। जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था, वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो।"

— फिलिप्पियों 2:3–5 (BSB)

दीनता गलातियों 5 में आत्मा के फल की सूची में नहीं है। पर यह उस मिट्टी के समान है जिसमें बाकी सारा फल उगता है। यदि तुम सोचते हो कि कमरे में सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति तुम ही हो, तो धीरजवन्त, दयालु या नम्र बनना कठिन है!

दीनता क्या है? कुछ लोग सोचते हैं कि इसका अर्थ है अपने आप को बहुत बुरा समझना, या कभी यह न मानना कि तुम किसी बात में अच्छे हो। यह वह नहीं है। दीनता का अर्थ है अपने आप को सही ढंग से देखना: ऐसे व्यक्ति के रूप में जिसे परमेश्वर ने बनाया है और जिससे वह प्रेम करता है, पर जो किसी और से अधिक महत्वपूर्ण नहीं। इसका अर्थ है अपने विषय में कम सोचना, और दूसरों के विषय में अधिक।

पौलुस कहते हैं कि "दूसरों को अपने से अधिक महत्वपूर्ण समझो।" यह उसके बिलकुल उलटा है जो हमें अपने आप सूझता है। अपने आप तो हम चाहते हैं कि कतार में सबसे आगे रहें, सबसे बड़ा टुकड़ा पाएँ और सब यह देखें कि हम कितने बढ़िया हैं।

दीनता ऐसी दिखती है:

- किसी और को पहले जाने देना।
- तब खुश होना जब किसी और को शाबाशी मिले।
- अपनी गलती मान लेना और माफ़ी माँगना।
- ज़रूरत होने पर सहायता माँगना।

- केवल यह नहीं कि तुम क्या चाहते हो, बल्कि यह भी देखना कि दूसरों को क्या चाहिए।

पौलुस कहते हैं, "जैसा मसीह यीशु का स्वभाव था, वैसा ही तुम्हारा भी स्वभाव हो।" फिर उसके बाद की आयतों में वे उस सबसे दीन काम का वर्णन करते हैं जो कभी किसी ने किया है। यीशु परमेश्वर थे, पर उन्होंने अपने अधिकारों को पकड़े नहीं रखा। वे पृथ्वी पर उतर आए, एक सेवक बन गए और हमारे लिये क्रूस पर मरे। याद है जब यीशु ने अपने चेलों के पाँव धोए थे? पूरे जगत के राजा ने घुटने टेककर सेवा की।

यदि यीशु ने, जिनका सेवा पाने का पूरा अधिकार था, सेवा करना चुना, तो हम भी उनके उदाहरण पर चल सकते हैं।

दीनता के विषय में एक मज़ेदार बात है: जितना तुम उसका दिखावा करने की कोशिश करते हो, उतना ही तुम उसे खो देते हो! दीन लोग यह नहीं सोचते रहते कि वे कितने दीन हैं। वे तो बस दूसरों से प्रेम करने में लगे रहते हैं।

इस पर सोचो: दूसरों को पहले रखना तुम्हारे लिये सबसे कठिन कहाँ है? घर पर, स्कूल में, किसी टीम में, मित्रों के साथ?

यह करके देखो: आज कोई ऐसा अवसर ढूँढ़ो जहाँ तुम किसी और के हित को अपने हित से पहले रख सको। उन्हें खेल, बैठने की जगह या आखिरी नाश्ता चुनने दो।

प्रिय यीशु, तू परमेश्वर है, फिर भी तू ने अपने आप को दीन किया और सेवक बन गया। मेरी सहायता कर कि मेरा स्वभाव भी तेरे जैसा हो। मेरी सहायता कर कि मैं दूसरों के विषय में अधिक और अपने विषय में कम सोचूँ। मेरा घमण्ड दूर कर और मुझे अपने समान दीन बना। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 12 — अपने फल की जाँच

"पर आत्मा का फल प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता और संयम है। ऐसे-ऐसे कामों के विरोध में कोई व्यवस्था नहीं... जब हम आत्मा के द्वारा जीवित हैं, तो आत्मा के साथ कदम मिलाकर चलें भी।"
— गलातियों 5:22–23, 25 (BSB)

पिछले ग्यारह दिनों में हमने आत्मा के हर फल को एक-एक करके देखा है। आज, आओ, थोड़ा पीछे हटकर पूरे पेड़ को देखें।

इस वचन की एक बात पर ध्यान दो: यह कहता है "आत्मा का **फल** प्रेम, आनन्द, शान्ति... है।" यह "फलों" नहीं कहता। यह नौ स्वादों वाला एक ही फल है। नौ फाँकों वाले एक संतरे के विषय में सोचो। तुम केवल अपनी पसन्द की फाँकें नहीं चुन सकते! परमेश्वर चाहता है कि वह उन सब को एक साथ तुम में उगाए।

इसका अर्थ है कि हो सकता है तुम उनमें से कुछ में बहुत अच्छे हो और दूसरों में अभी बढ़ ही रहे हो। शायद तुम स्वभाव से दयालु हो, पर धीरज रखना तुम्हारे लिये संघर्ष है। शायद तुम विश्वासयोग्य और मेहनती हो, पर नम्रता तुम्हें आसानी से नहीं आती। यह सामान्य बात है। परमेश्वर पूरा फल उगा रहा है, और उसका हर भाग महत्व रखता है।

तो तुम्हारा फल कैसा चल रहा है? आओ, एक जाँच करें। इस सूची को धीरे-धीरे पढ़ो, और हर एक के लिये पूछो: "क्या यह मुझ में बढ़ रहा है?"

- **प्रेम:** क्या मैं दूसरों की परवाह करता हूँ, तब भी जब यह कठिन हो?
- **आनन्द:** क्या परमेश्वर में मेरे पास ऐसी प्रसन्नता है जो मेरी परिस्थितियों से भी गहरी है?
- **शान्ति:** क्या मैं चिन्ता करने के बदले परमेश्वर पर भरोसा रखता हूँ?
- **धीरज:** क्या मैं बिना परेशान हुए प्रतीक्षा कर सकता हूँ और लोगों को सह सकता हूँ?

- **दया:** क्या मैं दूसरों के साथ भलाई करने के लिये अपनी राह से हटकर कुछ करता हूँ?
- **भलाई:** क्या मैं सही काम करता रहता हूँ, तब भी जब कोई ध्यान नहीं देता?
- **विश्वासयोग्यता:** क्या लोग मुझ पर भरोसा कर सकते हैं?
- **नम्रता:** क्या मैं दूसरों के साथ शान्त और सावधान रहता हूँ?
- **संयम:** क्या मेरे कामों और शब्दों पर मेरा अधिकार है?

सच्चे रहो, पर निराश मत हो। याद रखो, फल धीरे-धीरे उगता है। और वह आत्मा से उगता है, तुम्हारे ज़ोर लगाने से नहीं।

पौलुस एक सुन्दर तस्वीर के साथ बात समाप्त करते हैं: "आत्मा के साथ कदम मिलाकर चलें।" कल्पना करो कि तुम किसी के बगल में चल रहे हो और उसके कदमों से कदम मिला रहे हो। बायाँ, दायाँ, बायाँ, दायाँ। पवित्र आत्मा के पीछे चलने का यही अर्थ है, दिन-प्रतिदिन, कदम-दर-कदम। जैसे-जैसे तुम उसके साथ चलते हो, उसका फल तुम में बढ़ता है।

इस पर सोचो: तुम्हें अपने जीवन में कौन-सा फल सबसे अधिक बढ़ता दिखाई देता है? तुम सबसे अधिक क्या चाहते हो कि परमेश्वर आगे कौन-सा फल उगाए?

यह करके देखो: दिन 1 पर बनाई अपनी दाखलता पर वापस जाओ। अपनी डाली पर फल के नौ टुकड़े बनाओ, और जिन्हें तुम बढ़ता हुआ देखते हो, उनमें रंग भरो। बाकी के लिये परमेश्वर से सहायता माँगो।

हे पवित्र आत्मा, धन्यवाद कि तू मुझ में रहता है और अपना फल उगाता है। उस फल के लिये धन्यवाद जो मुझे अभी से दिखाई देता है। कृपया मुझ में प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता और संयम उगाता रह। मेरी सहायता कर कि मैं तेरे साथ कदम मिलाकर चलूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 13 — एक छोटी-सी चिंगारी

"जब हम घोड़ों के मुँह में लगाम लगाते हैं कि वे हमारी बात मानें, तो हम उनकी सारी देह को भी घुमा सकते हैं। जहाज़ों को भी देखो। यद्यपि वे इतने बड़े होते हैं और प्रचण्ड वायु से चलाए जाते हैं, तो भी एक बहुत छोटी-सी पतवार के द्वारा माँझी की इच्छा के अनुसार जहाँ चाहे घुमाए जाते हैं। वैसे ही जीभ भी देह का एक छोटा-सा अंग है, पर बड़ी-बड़ी डींगें मारती है। देखो, थोड़ी-सी चिंगारी से कितने बड़े वन में आग लग जाती है।"

— याकूब 3:3–5 (BSB)

एक घोड़े का वज़न चार सौ पचास किलो से भी अधिक होता है। वह इतना बड़ा और बलवान होता है कि तुम्हें अपनी पीठ से नीचे गिरा दे। पर एक सवार उसके मुँह में लगी धातु की एक छोटी-सी छड़ से उसे मोड़ सकता है, जिसे **लगाम** कहते हैं।

एक विशाल जहाज़ शायद फ़ुटबॉल के तीन मैदानों जितना लम्बा हो। पर उसे एक **पतवार** से मोड़ा जाता है, जो जहाज़ के पिछले भाग के नीचे लगा एक छोटा, चपटा टुकड़ा होता है। पतवार को ज़रा-सा घुमाओ, और पूरा जहाज़ अपनी दिशा बदल लेता है।

और फिर याकूब सबसे डरावना उदाहरण देते हैं। अलाव की एक छोटी-सी चिंगारी कुछ सूखे पत्तों पर गिर सकती है और जंगल में ऐसी आग लगा सकती है जो हज़ारों एकड़ जला डाले। कोई बहुत छोटी चीज़ किसी बहुत, बहुत बड़ी चीज़ का कारण बन सकती है।

याकूब कहते हैं कि तुम्हारी **जीभ** भी ऐसी ही है। यह तुम्हारी देह के सबसे छोटे अंगों में से एक है। पर तुम्हारे मुँह से निकलने वाले शब्द तुम्हारे पूरे जीवन की दिशा बदल सकते हैं। और वे ऐसी आग लगा सकते हैं जिसे बुझाना सचमुच कठिन होता है।

इसके विषय में सोचो। एक चुभने वाली बात एक दोस्ती को तोड़ सकती है। एक झूठ भरोसे को नष्ट कर सकता है। एक अफ़वाह एक ही दिन में पूरे स्कूल में फैल सकती है। और दुख की बात है कि चोट पहुँचाने वाले शब्द किसी की याद में वर्षों तक चिपके रह सकते हैं।

पर यह उलटी दिशा में भी काम करता है! कुछ दयालु शब्द किसी का पूरा दिन बना सकते हैं। उत्साह का एक शब्द किसी मित्र को आगे बढ़ते रहने का साहस दे सकता है। शब्द चंगा कर सकते हैं, बना सकते हैं और लोगों को यीशु की ओर ले जा सकते हैं।

थोड़ा आगे चलकर याकूब एक ऐसी बात कहते हैं जो हमें रुककर सोचने पर मजबूर कर दे। "इसी से हम अपने प्रभु और पिता की स्तुति करते हैं, और इसी से मनुष्यों को, जो परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए हैं, श्राप देते हैं... ऐसा नहीं होना चाहिए!" यह बात समझ में नहीं आती कि रविवार को परमेश्वर के लिये गीत गाएँ और फिर सोमवार को उसके बनाए लोगों से क्रूर बातें कहें।

इस सप्ताह हम देखेंगे कि अपने इस छोटे पर सामर्थी अंग को भलाई के लिये कैसे इस्तेमाल करें।

इस पर सोचो: क्या तुम्हें कोई ऐसा समय याद है जब किसी के शब्द, अच्छे या बुरे, लम्बे समय तक तुम्हारे मन में बने रहे?

यह करके देखो: आज अपने बोले हर शब्द पर ध्यान दो। सोने से पहले अपने आप से पूछो: क्या मेरे शब्दों ने आग लगाई या आग बुझाई?

हे परमेश्वर, मेरी जीभ छोटी है, पर सामर्थी है। उन समयों के लिये मुझे क्षमा कर जब मेरे शब्दों ने दूसरों को चोट पहुँचाई। मेरी सहायता कर कि मैं अपने शब्दों से लोगों को बनाऊँ, उनका उत्साह बढ़ाऊँ और उन्हें तेरी ओर ले जाऊँ। आज मेरे मुँह की रखवाली कर। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 14 — सच बोलना

"झूठ बोलनेवाले होंठों से यहोवा को घृणा आती है, परन्तु जो विश्वासयोग्यता से काम करते हैं, उनसे वह प्रसन्न होता है।"
— नीतिवचन 12:22 (BSB)

ईथन घर के भीतर गेंद उछालकर पकड़ने का खेल खेल रहा था, जबकि वह जानता था कि उसे ऐसा नहीं करना चाहिए। गेंद दीवार से टकराकर उछली और उसकी माँ का सबसे प्यारा फूलदान गिरा दिया। *छन्न!* वह टुकड़े-टुकड़े हो गया।

जब उसकी माँ अन्दर आईं और पूछा कि क्या हुआ, तो ईथन का दिमाग तेज़ी से दौड़ने लगा। वह कुत्ते पर दोष डाल सकता था। वह कह सकता था कि वह अपने आप गिर गया। या वह सच बता सकता था।

क्या तुम कभी ऐसे किसी पल में रहे हो? झूठ बोलना बच निकलने का आसान रास्ता लग सकता है। हो सकता है वह तुम्हें मुसीबत से बचा ले, कम से कम अभी के लिये। पर बाइबल बहुत साफ़-साफ़ बताती है कि परमेश्वर झूठ के विषय में कैसा महसूस करता है: "झूठ बोलनेवाले होंठों से यहोवा को घृणा आती है।" *घृणा* एक कड़ा शब्द है। इसका अर्थ है कि परमेश्वर उससे नफ़रत करता है।

परमेश्वर सच्चाई की इतनी परवाह क्यों करता है? क्योंकि परमेश्वर सत्य है। यीशु ने अपने आप को "सत्य" कहा (यूहन्ना 14:6)। परमेश्वर ने कभी एक भी झूठ नहीं बोला। और यीशु ने शैतान को "झूठा, वरन् झूठ का पिता" कहा (यूहन्ना 8:44)। जब हम झूठ बोलते हैं, तो हम अपने पिता से कम और शत्रु से अधिक मिलते-जुलते काम करते हैं।

झूठ से समस्याएँ भी खड़ी होती हैं। एक झूठ को ढकने के लिये अकसर दूसरे झूठ की ज़रूरत पड़ती है, और फिर एक और की, और फिर एक और की। जल्दी ही तुम एक उलझे हुए जाल में फँस जाते हो। और जब लोगों को पता चलता है, तो उनके लिये तुम पर फिर से भरोसा करना कठिन हो जाता है।

पर वचन का दूसरा भाग देखो: "जो विश्वासयोग्यता से काम करते हैं, उनसे वह **प्रसन्न होता है**।" परमेश्वर सच्चे लोगों को केवल सह नहीं लेता। वह उनसे आनन्दित होता है! जब तुम सच बोलते हो, विशेषकर तब जब यह कठिन हो, तो तुम परमेश्वर को आनन्दित करते हो।

सच बोलने के लिये साहस चाहिए। हो सकता है इसका अर्थ डाँट खाना हो। हो सकता है इसका अर्थ यह मानना हो कि तुमसे गड़बड़ हुई। पर सच्चा होना तुम्हें आज़ाद रखता है। तुम्हें यह याद नहीं रखना पड़ता कि तुमने क्या कहा था, या पकड़े जाने की चिन्ता नहीं करनी पड़ती।

ईथन ने एक गहरी साँस ली और कहा, "यह मैंने किया। मैं भीतर गेंद खेल रहा था। मुझे सच में बहुत खेद है।" उसकी माँ को फूलदान के टूटने का दुख हुआ। पर उन्होंने उसे गले लगाया और कहा, "मुझे सच बताने के लिये धन्यवाद।"

इस पर सोचो: झूठ बोलने का मन कभी-कभी इतना क्यों करता है? सच बोलना किस कारण इसके लायक है?

यह करके देखो: यदि हाल ही में तुमने किसी बात के विषय में झूठ बोला है, तो आज उस व्यक्ति के पास जाओ और सच बता दो। यह कठिन है, पर इसके बाद तुम अपने आप को बहुत हल्का महसूस करोगे।

हे परमेश्वर, तू सत्य का परमेश्वर है, और तू सच्चाई से प्रसन्न होता है। उन समयों के लिये मुझे क्षमा कर जब मैंने झूठ बोला। मुझे सच बोलने का साहस दे, तब भी जब यह कठिन हो और तब भी जब मुझे डाँट पड़ सकती हो। मुझे ऐसा व्यक्ति बना जो विश्वासयोग्यता से काम करे। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 15 — बनानेवाले शब्द

"कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले, पर केवल वही निकले जो ज़रूरतमन्द की उन्नति के लिये उत्तम हो, ताकि उससे सुननेवालों पर अनुग्रह हो।"
— इफिसियों 4:29 (BSB)

क्या तुमने कभी किसी इमारत को गिराए जाते देखा है? एक बहुत बड़ा लोहे का गोला ज़ंजीर पर झूलता है, और *धड़ाम!* जो दीवार कई सप्ताह में बनी थी, वह कुछ ही पलों में ढह जाती है। गिराना जल्दी और आसानी से हो जाता है। बनाना धीरे होता है और उसमें मेहनत लगती है।

शब्द इमारत गिराने वाले गोले जैसे भी हो सकते हैं या किसी राजमिस्त्री के औज़ारों जैसे भी। पौलुस कहते हैं कि अपने शब्दों को "**उन्नति**" के लिये, यानी दूसरों को बनाने के लिये, इस्तेमाल करो।

पहले पौलुस कहते हैं, "कोई गन्दी बात तुम्हारे मुँह से न निकले।" *गन्दी* का अर्थ है सड़ी हुई, जैसे खराब फल या फफूँद लगी रोटी। सड़े हुए शब्द वे शब्द हैं जो लोगों को गिराते हैं: अपमान, नीचा दिखाने वाली बातें, चुभने वाले मज़ाक, गाली-गलौज, लोगों का मज़ाक उड़ाना। कभी-कभी लोग कहते हैं, "मैं तो बस मज़ाक कर रहा था!" पर यदि किसी मज़ाक से कोई अपने आप को छोटा महसूस करे, तो वह फिर भी इमारत गिराने वाला गोला ही है।

इसके बदले पौलुस कहते हैं कि "केवल वही निकले जो ज़रूरतमन्द की उन्नति के लिये उत्तम हो।" बनाने वाले शब्द लोगों को मज़बूत करते हैं। वे उन ईंटों जैसे हैं जो तुम किसी की दीवार में जोड़ते हो। उदाहरण के लिये:

- "तुमने वह काम बहुत बढ़िया किया।"
- "मुझे खुशी है कि तुम मेरे मित्र हो।"
- "चिन्ता मत करो, अगली बार तुम कर लोगे।"
- "क्या मैं सहायता करूँ?"

- "मैं तुम्हारे लिये प्रार्थना कर रहा हूँ।"

"ज़रूरतमन्द" शब्द पर ध्यान दो। अच्छे राजमिस्त्री चारों ओर देखते हैं और पूछते हैं: *आज किसे बनाए जाने की ज़रूरत है?* शायद कोई मित्र जो निराश है। शायद एक लम्बे दिन के बाद तुम्हारी माँ या पिताजी। शायद वह बच्चा जिसे हमेशा सबसे आखिर में चुना जाता है।

और आखिरी भाग देखो: "ताकि उससे सुननेवालों पर अनुग्रह हो।" *अनुग्रह* एक ऐसा उपहार है जिसके हम योग्य नहीं। तुम्हारे शब्द किसी के लिये एक उपहार हो सकते हैं, जो उसे ऐसी दया दें जिसकी उसने आशा भी न की हो।

यह बात ऑनलाइन भी महत्व रखती है। किसी टिप्पणी या ग्रुप चैट में कोई चुभने वाली बात लिख देना आसान है, क्योंकि तुम दूसरे व्यक्ति का चेहरा नहीं देख सकते। पर स्क्रीन के दूसरी ओर एक सच्चा व्यक्ति है, जो परमेश्वर के स्वरूप में बनाया गया है।

इस पर सोचो: पिछली बार कब किसी ने अपने शब्दों से तुम्हारा उत्साह बढ़ाया था? तुम्हें कैसा लगा था?

यह करके देखो: आज कम से कम तीन अलग-अलग लोगों से तीन "बनाने वाली" बातें कहो। उन्हें साफ़-साफ़ और सच्चा रखो।

हे परमेश्वर, उन समयों के लिये मुझे क्षमा कर जब मैंने अपने शब्दों को इमारत गिराने वाले गोले की तरह इस्तेमाल किया। मेरी सहायता कर कि मैं केवल ऐसे शब्द बोलूँ जो लोगों को बनाएँ। मुझे दिखा कि आज किसे उत्साह की ज़रूरत है, और मुझे कहने के लिये सही शब्द दे। मेरे शब्द अनुग्रह का उपहार बनें। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 16 — कुड़कुड़ाना नहीं

"सब काम बिना कुड़कुड़ाए और बिना विवाद के किया करो, ताकि तुम निर्दोष और निष्कपट होकर, टेढ़े और विकृत लोगों के बीच परमेश्वर की निष्कलंक सन्तान बने रहो, जिनके बीच में तुम जगत में ज्योतियों के समान चमकते हो।"
— फिलिप्पियों 2:14–15 (BSB)

"उफ़, मुझे ही क्यों करना पड़ता है?" "यह तो बहुत उबाऊ है।" "यह ठीक नहीं है!" "क्या हमें जाना ही पड़ेगा?" "मुझे लौकी बिलकुल पसन्द नहीं।"

क्या इनमें से कोई बात जानी-पहचानी लगती है? शिकायत करना हम सब को आसानी से आ जाता है। कभी-कभी तो हमें पता भी नहीं चलता कि हम ऐसा कर रहे हैं।

जब परमेश्वर ने इस्राएलियों को मिस्र की दासता से छुड़ाया, तो उसने उनके लिये अद्भुत आश्चर्यकर्म किए। उसने लाल समुद्र को दो भागों में बाँट दिया। उसने उन्हें चट्टान में से पानी दिया। उसने हर एक सुबह स्वर्ग से भोजन भेजा, जिसे मन्ना कहते थे। और लोगों ने क्या किया? वे **कुड़कुड़ाए**। "हम प्यासे हैं!" "हम इस मन्ना से ऊब गए हैं!" "मिस्र में तो हमें इससे अच्छा खाना मिलता था!" (गिनती 11)। उन्होंने इतनी शिकायत की कि परमेश्वर का क्रोध भड़क उठा। उन्होंने अपनी आँखों से उसकी सामर्थ्य और उसकी देखभाल देखी थी, फिर भी वे कुड़कुड़ाते रहे।

जब हम शिकायत करते हैं, तो असल में हम यह कह रहे होते हैं, *हे परमेश्वर, तू जिस तरह सब कुछ चला रहा है, वह मुझे पसन्द नहीं।* कुड़कुड़ाना परमेश्वर पर भरोसा करने और उसका धन्यवाद करने का उलटा है।

पौलुस कहते हैं कि **सब** काम बिना कुड़कुड़ाए और बिना विवाद के करो। सब काम! गृहकार्य, घर के काम, गाड़ी की सवारी, रात का खाना, कलीसिया, यहाँ तक कि वे बातें भी जो तुम्हें बिलकुल पसन्द नहीं।

यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है? वचन का अन्त देखो: ताकि "तुम जगत में ज्योतियों के समान चमको।" ज़्यादातर लोग हर समय शिकायत करते रहते हैं। यह आम बात है। इसलिये जब कोई बच्चा बिना कुड़कुड़ाए बर्तन धो देता है, या बिना बहस किए योजना में हुए बदलाव को मान लेता है, तो लोग ध्यान देते हैं। यह अलग है। यह चमकता है, जैसे अँधेरे आकाश में कोई तारा।

इसका अर्थ यह नहीं कि जब कुछ गलत हो तो तुम कभी किसी को बता ही नहीं सकते, या यह नहीं बता सकते कि तुम सच में कैसा महसूस करते हो। तुम सदा परमेश्वर से और उन बड़ों से सच्चाई से बात कर सकते हो जो तुम्हारी देखभाल करते हैं। किसी समस्या के विषय में किसी को *बताने* और उसके विषय में *कुड़कुड़ाने* में अन्तर है।

कुड़कुड़ाने का सबसे अच्छा इलाज धन्यवाद है। एक ही समय में शिकायत करना और धन्यवाद देना सच में बहुत कठिन है!

इस पर सोचो: तुम सबसे अधिक किस बात की शिकायत करते हो? उस परिस्थिति में तुम उसके बदले परमेश्वर का किस बात के लिये धन्यवाद कर सकते हो?

यह करके देखो: एक "कुड़कुड़ाना नहीं" वाला दिन मनाओ। हर बार जब तुम अपने आप को शिकायत करते पकड़ो, तो उसके बदले कोई ऐसी बात कहो जिसके लिये तुम धन्यवादी हो।

हे परमेश्वर, इतना कुड़कुड़ाने और शिकायत करने के लिये मुझे क्षमा कर। तू मेरे प्रति बहुत भला रहा है। मेरी सहायता कर कि मैं सब काम बिना कुड़कुड़ाए और बिना विवाद के करूँ, ताकि मैं तेरे लिये एक ज्योति की तरह चमक सकूँ। मेरे मुँह को इसके बदले धन्यवाद से भर दे। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 17 — चुगली

"टेढ़ा मनुष्य झगड़े फैलाता है, और चुगलखोर परम मित्रों में भी फूट करा देता है।"
— नीतिवचन 16:28 (BSB)
"चुगलखोर भेद प्रगट करता है, परन्तु विश्वासयोग्य मनुष्य बात को छिपा रखता है।"
— नीतिवचन 11:13 (BSB)

एक पुरानी कहानी है, एक ऐसे आदमी की जिसने अपने पड़ोसी के विषय में एक अफ़वाह फैलाई। बाद में उसे बुरा लगा और उसने एक बुद्धिमान गुरु से पूछा कि वह इसे कैसे ठीक करे। गुरु ने कहा, "पंखों से भरा एक तकिया लो, पहाड़ी की चोटी पर जाओ, उसे फाड़ो और पंखों को हवा में उड़ जाने दो।" आदमी ने ऐसा ही किया। फिर गुरु ने कहा, "अब जाओ और एक-एक पंख बटोर लाओ।" आदमी ने कहा, "यह तो असम्भव है! वे तो हर जगह उड़ गए हैं।" और गुरु ने कहा, "तुम्हारे शब्दों के साथ भी ऐसा ही है। एक बार वे बाहर निकल गए, तो तुम उन सब को कभी वापस नहीं ला सकते।"

चुगली ऐसी ही होती है। चुगली का अर्थ है दूसरे लोगों की पीठ पीछे उनके विषय में बातें करना, विशेषकर ऐसी बातें फैलाना जो कड़वी हों, निजी हों या शायद सच भी न हों। यह अकसर इस तरह शुरू होती है, "क्या तुमने उसके विषय में सुना...?" या "किसी को बताना मत, पर..."

चुगली रोमांचक लग सकती है। कोई भेद जानने से तुम अपने आप को महत्वपूर्ण महसूस कर सकते हो, मानो तुम किसी खास बात में शामिल हो। पर नीतिवचन हमें बताता है कि चुगली असल में क्या करती है: वह "परम मित्रों में भी फूट करा देती है।" वह भरोसा तोड़ती है, मन को चोट पहुँचाती है और दोस्तियों को टुकड़े-टुकड़े कर देती है। हो सकता है तुमने अपने स्कूल में ऐसा होते देखा भी हो।

दूसरा वचन हमें इसका उलटा दिखाता है: "विश्वासयोग्य मनुष्य बात को छिपा रखता है।" *छिपाकर रखी बात* वह है जो किसी ने तुम्हें अकेले में बताई हो। एक भरोसेमन्द मित्र उसे सब के सामने नहीं उगल देता।

जो व्यक्ति वहाँ मौजूद नहीं है, उसके विषय में बात करने से पहले अपने आप से ये कुछ प्रश्न पूछो:

- **क्या यह सच है?**
- **क्या यह दया भरी बात है?**
- **क्या यह कहना ज़रूरी है?**
- **यदि वह व्यक्ति यहीं खड़ा होता, तो क्या मैं यह कहता?**

यदि इनमें से किसी का भी उत्तर "नहीं" है, तो उसे अपने तक ही रखो।

और यदि कोई तुमसे चुगली करने लगे तो? तुम बात बदल सकते हो, वहाँ से चले जा सकते हो, या जिस व्यक्ति के विषय में बात हो रही है, उसके विषय में कोई अच्छी बात भी कह सकते हो।

एक ज़रूरी बात: किसी की कही बात छिपाकर रखने का अर्थ यह नहीं कि तुम ऐसे भेद भी छिपाए रखो जो खतरनाक हों। यदि कोई मित्र तुम्हें बताए कि कोई उसे चोट पहुँचा रहा है, या कि वह अपने आप को चोट पहुँचा सकता है, तो तुम्हें सदा किसी भरोसेमन्द बड़े को बताना चाहिए। यह चुगली नहीं है। यह प्रेम है।

इस पर सोचो: तुम्हें क्यों लगता है कि चुगली करने का मन इतना करता है? जब कोई तुम्हारी चुगली करता है, तो कैसा लगता है?

यह करके देखो: अगली बार जब तुम चुगली सुनो, तो इनमें से कोई एक बात करके देखो: बात बदल दो, वहाँ से चले जाओ या उस व्यक्ति के विषय में कोई अच्छी बात कहो।

हे परमेश्वर, उन समयों के लिये मुझे क्षमा कर जब मैंने चुगली की या चुगली सुनी। मेरी सहायता कर कि मैं एक भरोसेमन्द मित्र बनूँ जो कही हुई बात छिपाकर रखे। दूसरों के विषय में बात करने से पहले, मेरी सहायता कर कि मैं पूछूँ कि क्या यह सच है, दया भरी है और ज़रूरी है। मेरी दोस्तियों की रखवाली कर। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 18 — सुनने के लिये तत्पर

"हे मेरे प्रिय भाइयो, यह बात समझ लो: हर एक मनुष्य सुनने के लिये तत्पर, बोलने में धीर और क्रोध में धीमा हो।"

— याकूब 1:19 (BSB)

किसी ने एक बार ध्यान दिलाया कि परमेश्वर ने हमें दो कान दिए और मुँह केवल एक। शायद यह एक इशारा है कि हमें जितना बोलना चाहिए, उससे दुगना सुनना चाहिए!

याकूब हमें तीन सीधे-सादे निर्देश देते हैं, जो तुम्हारी लगभग हर बातचीत को बदल सकते हैं:

सुनने के लिये तत्पर रहो। सच में सुनने का अर्थ अपनी बारी आने की प्रतीक्षा करने से कहीं अधिक है। इसका अर्थ है ध्यान देना, उस व्यक्ति की ओर देखना, और यह समझने की कोशिश करना कि वह क्या कह रहा है और कैसा महसूस कर रहा है। क्या तुमने कभी किसी ऐसे व्यक्ति से बात की है जो बार-बार अपने फ़ोन की ओर देखता रहा? यह अच्छा नहीं लगता। अच्छी तरह सुनना लोगों से कहता है, *तुम मेरे लिये महत्वपूर्ण हो।*

बोलने में धीर रहो। इसका अर्थ यह नहीं कि कभी बोलो ही मत। इसका अर्थ है बोलने से पहले सोचो। बीच में मत टोको। मन में अचानक आई पहली बात लेकर मत कूद पड़ो। कभी-कभी सबसे बुद्धिमानी की बात यही होती है कि कुछ भी न कहा जाए।

क्रोध में धीमे रहो। जब तुम पहले सुनते हो और बोलने से पहले सोचते हो, तो तुम्हें गुस्सा आने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है। बहुत-से झगड़े इसलिये होते हैं क्योंकि किसी ने सुना नहीं, जल्दबाज़ी में कोई नतीजा निकाल लिया और भड़क उठा। यदि तुम धीमे होकर सुनो, तो शायद तुम्हें पता चले कि तुमने गलत समझा था!

सोचो कि किसी बहस में क्या होता है। अकसर दोनों लोग बोल रहे होते हैं और कोई सुन नहीं रहा होता। हर व्यक्ति बस और ज़ोर से बोलने लगता है। पर यदि एक व्यक्ति रुककर कहे, "रुको, मुझे बताओ कि तुम्हारा क्या मतलब है," तो सब कुछ बदल सकता है।

सुनना लोगों से प्रेम करने का भी एक तरीका है। जब तुम किसी उदास मित्र की बात सुनते हो, तो तुम्हें सदा उसकी समस्या सुलझानी नहीं पड़ती। कभी-कभी उसे सबसे अधिक इसी की ज़रूरत होती है कि कोई उसकी बात सुन ले।

और परमेश्वर के साथ भी सुनना महत्व रखता है। प्रार्थना केवल परमेश्वर से बात करना नहीं है। यह चुप रहकर सुनना भी है, विशेषकर जब तुम उसका वचन पढ़ते हो। शमूएल ने, जब वे एक बालक थे, प्रार्थना की, "कह, क्योंकि तेरा दास सुन रहा है" (1 शमूएल 3:10)। यह किसी के लिये भी एक बढ़िया प्रार्थना है।

इस पर सोचो: क्या तुम अकसर अच्छे बोलनेवाले हो या अच्छे सुननेवाले? तुम्हारे जीवन में कौन सच में बहुत अच्छा सुननेवाला है?

यह करके देखो: आज हर बातचीत में जितना बोलो, उससे अधिक सुनने की कोशिश करो। कम से कम एक आगे का प्रश्न पूछो, जैसे "फिर क्या हुआ?" या "उससे तुम्हें कैसा लगा?"

हे परमेश्वर, मेरी सहायता कर कि मैं सुनने के लिये तत्पर, बोलने में धीर और क्रोध में धीमा रहूँ। मेरी सहायता कर कि मैं अपने आस-पास के लोगों की बात सच में सुनूँ ताकि वे जानें कि वे महत्वपूर्ण हैं। और मेरी सहायता कर कि मैं तेरी भी सुनूँ। हे प्रभु, कह, क्योंकि मैं सुन रहा हूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 19 — आदर

"सब के साथ बड़े आदर से व्यवहार करो: विश्वासी भाइयों से प्रेम रखो, परमेश्वर से डरो, राजा का सम्मान करो।"
— 1 पतरस 2:17 (BSB)

किसी का **आदर** करने का क्या अर्थ है? इसका अर्थ है उसके साथ ऐसा व्यवहार करना मानो वह बहुमूल्य है। यह वह ढंग है जिससे तुम उससे बात करते हो, उसकी सुनते हो, उसके आस-पास व्यवहार करते हो। यह कहता है, *तुम महत्वपूर्ण हो।*

पतरस की सूची एक बड़े शब्द से आरम्भ होती है: "**सब**।" केवल वे लोग नहीं जो तुम्हें पसन्द हैं। केवल वे लोग नहीं जो तुमसे अच्छा व्यवहार करते हैं। केवल वे लोग नहीं जो बड़े या अधिक महत्वपूर्ण हैं। हर कोई इस योग्य है कि उसके साथ आदर से व्यवहार किया जाए, क्योंकि हर व्यक्ति परमेश्वर के स्वरूप में बनाया गया है।

इसमें ये लोग भी शामिल हैं:

- **तुम्हारे माता-पिता।** बाइबल हमसे कहती है कि अपने पिता और अपनी माता का आदर करो। इसका अर्थ है उनसे प्रेम से बात करना, उनकी आज्ञा मानना और आँखें न घुमाना!
- **शिक्षक, कोच और अगुवे।** वे तुम्हारी सहायता के लिये बहुत मेहनत करते हैं। आदर का अर्थ है उनकी सुनना, उनके निर्देश मानना और पलटकर जवाब न देना।
- **बुज़ुर्ग लोग।** बाइबल कहती है कि बूढ़ों का आदर करो। वे लम्बा जीवन जी चुके हैं और अकसर उनके पास बाँटने के लिये बहुत-सी बुद्धि होती है।
- **तुम्हारी उम्र के बच्चे।** वे भी जो तुमसे अलग हैं, या वे जिन्हें कोई और पसन्द करता नहीं दिखता।

- **वे लोग जो तुम्हारी सेवा करते हैं।** कैंटीन में काम करनेवाले, बस चलानेवाले, सफ़ाई करनेवाले। वे भी परमेश्वर के स्वरूप में बनाए गए हैं।

फिर पतरस कहते हैं, "राजा का सम्मान करो।" यहाँ एक रोचक बात है: जिस समय पतरस ने यह लिखा, उस समय का राजा रोमी सम्राट था, और वह मसीहियों का मित्र नहीं था। फिर भी पतरस ने विश्वासियों से कहा कि वे उसका आदर करें। आदर इस पर निर्भर नहीं करता कि कोई उसके योग्य है या नहीं। यह इस पर निर्भर करता है कि **परमेश्वर** कौन है और किसने उन्हें बनाया।

आदर का यह अर्थ भी नहीं कि तुम्हें हर किसी से सहमत होना है या केवल इसलिये कोई गलत काम करना है क्योंकि किसी ने तुमसे कहा। यदि कभी कोई तुमसे कोई गलत या असुरक्षित काम करने को कहे, तो तुम्हें ना कहना चाहिए और किसी भरोसेमन्द बड़े को बताना चाहिए। पर रोज़ के जीवन में, आदर वही ढंग है जिससे यीशु चाहते हैं कि हम लोगों से व्यवहार करें।

और ध्यान दो कि सूची के ठीक बीच में क्या है: "परमेश्वर से डरो।" इसका अर्थ है सबसे बढ़कर परमेश्वर का आदर करना: उसका सम्मान करना, उसकी आज्ञा मानना और उसे गम्भीरता से लेना। जब हम परमेश्वर का आदर करते हैं, तो उसके बनाए लोगों का आदर करना आसान हो जाता है।

इस पर सोचो: ऐसा कौन है जिसका आदर करना तुम्हें कठिन लगता है? फिर भी उसके साथ "बड़े आदर से" व्यवहार करना कैसा दिखेगा?

यह करके देखो: आज किसी का ऐसे ढंग से आदर करो जिसकी उसे आशा न हो। किसी शिक्षक, बस चालक या कैंटीन में काम करनेवाले का धन्यवाद करो, और ऐसा करते समय उसकी आँखों में देखो।

हे परमेश्वर, धन्यवाद कि हर व्यक्ति तेरे स्वरूप में बनाया गया है। मेरी सहायता कर कि मैं सब के साथ आदर से व्यवहार करूँ: अपने माता-पिता, अपने शिक्षकों, बुज़ुर्गों, दूसरे बच्चों और उन लोगों के साथ जो मेरी सेवा करते हैं। सबसे बढ़कर, मेरी सहायता कर कि मैं तेरा आदर करूँ। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 20 — धन्यवाद के साथ प्रवेश करो

"उसके फाटकों में धन्यवाद के साथ, और उसके आँगनों में स्तुति करते हुए प्रवेश करो; उसका धन्यवाद करो, और उसके नाम को धन्य कहो। क्योंकि यहोवा भला है, और उसकी करुणा सदा बनी रहती है; उसकी सच्चाई पीढ़ी से पीढ़ी तक बनी रहती है।"

— भजन संहिता 100:4–5 (BSB)

एक दिन, जब यीशु एक गाँव में प्रवेश कर रहे थे, दस पुरुष दूर खड़े होकर उन्हें पुकारने लगे। उन्हें कोढ़ नाम की त्वचा की एक भयानक बीमारी थी। कोढ़ वाले लोगों को बाकी सब से अलग रहना पड़ता था। वे न अपने परिवार को गले लगा सकते थे और न बाज़ार जा सकते थे।

"हे यीशु, हे स्वामी, हम पर दया कर!" वे चिल्लाए।

यीशु ने उनसे कहा कि जाकर अपने आप को याजकों को दिखाओ, जैसा लोग चंगे होने पर किया करते थे। और जाते-जाते उनकी त्वचा शुद्ध हो गई!

दस पुरुष चंगे हुए। पर केवल **एक** लौटकर आया। वह दौड़कर यीशु के पास आया, उनके पाँवों पर गिर पड़ा और ऊँचे शब्द से उनका धन्यवाद किया। यीशु ने पूछा, "क्या दसों शुद्ध न हुए? तो फिर वे नौ कहाँ हैं?" (तुम यह कहानी लूका 17:11–19 में पढ़ सकते हो।)

नौ लोगों को आश्चर्यकर्म तो मिला, पर वे धन्यवाद कहना भूल गए।

उन नौ जैसा बन जाना आसान है। परमेश्वर हमें हर दिन इतना कुछ देता है, पर हम अकसर उसका धन्यवाद करना भूल जाते हैं। हम सहायता माँगते हैं, परमेश्वर उत्तर देता है, और फिर हम अगली माँग की ओर बढ़ जाते हैं।

भजन संहिता 100 कहता है कि "उसके फाटकों में धन्यवाद के साथ प्रवेश करो।" पुराने नियम में परमेश्वर के लोग आराधना करने के लिये मन्दिर जाते थे। फाटकों में से होकर जाते

समय वे धन्यवाद और स्तुति के गीत गाते थे। धन्यवाद के साथ ही वे परमेश्वर की उपस्थिति में आते थे।

यह हमारे लिये भी एक बढ़िया आदत है। जब तुम प्रार्थना करो, तो परमेश्वर से कुछ भी माँगने से पहले उसका धन्यवाद करके आरम्भ करो।

और हमें उसका धन्यवाद क्यों करना चाहिए? भजन हमें बताता है: "क्योंकि यहोवा भला है, और उसकी करुणा सदा बनी रहती है।" किसी बुरे दिन भी परमेश्वर भला ही है। उसका प्रेम कभी समाप्त नहीं होता। उसकी सच्चाई हर पीढ़ी में बनी रहती है, तुम्हारे परदादा-परदादी के माता-पिता से लेकर ठीक तुम तक।

धन्यवादी मन एक आनन्दित मन होता है। जब तुम परमेश्वर का धन्यवाद करने का अभ्यास करते हो, तो तुम्हें दिखने लगता है कि उसने तुम्हें कितना कुछ दिया है।

इस पर सोचो: तुम्हें क्यों लगता है कि उन दस में से केवल एक ही यीशु का धन्यवाद करने लौटा? तुम उस एक जैसे अधिक हो या उन नौ जैसे?

यह करके देखो: आज हर प्रार्थना कम से कम तीन ऐसी बातों से आरम्भ करो जिनके लिये तुम धन्यवादी हो। सोने से पहले वे सब बातें लिख लो जिनके लिये तुमने आज परमेश्वर का धन्यवाद किया।

हे परमेश्वर, तू भला है, और तेरा प्रेम सदा बना रहता है। उन समयों के लिये मुझे क्षमा कर जब मैं उन नौ के समान था जो धन्यवाद कहना भूल गए। [कुछ बातों के नाम लो] के लिये तेरा धन्यवाद। मुझे एक धन्यवादी व्यक्ति बना जो धन्यवाद के साथ तेरे पास आता है। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 21 — प्रभु के लिये काम करो

"जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु प्रभु के लिये करते हो, क्योंकि तुम जानते हो कि तुम्हें इसके बदले प्रभु से विरासत मिलेगी। तुम प्रभु मसीह की सेवा करते हो।"
— कुलुस्सियों 3:23–24 (BSB)

आओ, सच-सच कहें: कोई भी बाथरूम साफ़ करने के लिये उत्साह से बिस्तर से नहीं कूदता। या लम्बे भाग के सवाल हल करने के लिये। या सौवीं बार पियानो पर सुरों का अभ्यास करने के लिये।

कुछ काम मज़ेदार होते हैं। बहुत-से काम नहीं होते। तो हम उबाऊ, कठिन या अनदेखे कामों को अच्छी तरह कैसे करें?

पौलुस हमें एक अद्भुत रहस्य बताते हैं: "जो कुछ तुम करते हो, तन मन से करो, यह समझकर कि मनुष्यों के लिये नहीं परन्तु **प्रभु के लिये** करते हो।"

पौलुस ने ये शब्द पहले उन लोगों को लिखे थे जो उस समय के सबसे कठिन और सबसे कम सराहे जाने वाले काम करते थे। उनके मालिक शायद कभी उनका धन्यवाद न करते। पर पौलुस ने उनसे कहा कि कल्पना करो कि तुम अपने सांसारिक मालिक के लिये काम कर ही नहीं रहे। तुम यीशु के लिये काम कर रहे हो!

अपने कामों के साथ भी ऐसा करके देखो। जब तुम धुले कपड़े तह कर रहे हो, तो कल्पना करो कि तुम यीशु के कपड़े तह कर रहे हो। जब तुम गृहकार्य कर रहे हो, तो कल्पना करो कि तुम उसे यीशु को सौंपने वाले हो। जब तुम किसी खेल का अभ्यास कर रहे हो, तो कल्पना करो कि यीशु तुम्हारे कोच हैं, जो तुम्हारा उत्साह बढ़ा रहे हैं।

अचानक छोटे-छोटे काम भी महत्वपूर्ण हो जाते हैं। जब तुम राजा के लिये कुछ कर रहे हो, तो कुछ भी उबाऊ नहीं रहता।

“तन मन से” काम करने का अर्थ है अपनी पूरी कोशिश लगाना, केवल उतना नहीं जितने से काम चल जाए। इसका अर्थ है काम को ठीक से करना, तब भी जब कोई जाँच नहीं रहा। इसका अर्थ है शॉर्टकट न अपनाना या जल्दबाज़ी में काम निपटाना नहीं, ताकि तुम फिर से अपने खेल में लौट सको।

इसका अर्थ यह नहीं कि तुम्हें सिद्ध होना है या हर बात में सबसे अच्छा होना है। यीशु यह आशा नहीं करते कि तुम कक्षा में प्रथम आओ या खेल के सितारे बनो। वे बस तुम्हारी सच्ची, सबसे अच्छी कोशिश चाहते हैं, जो उनके लिये की गई हो।

और प्रतिफल देखो: “तुम्हें प्रभु से विरासत मिलेगी।” हो सकता है लोग तुम्हारी मेहनत पर ध्यान न दें। हो सकता है तुम्हारे शिक्षक न देखें कि तुमने कितनी देर पढ़ाई की। हो सकता है तुम्हारे माता-पिता ध्यान न दें कि तुमने पलंग के नीचे भी सफ़ाई की। पर यीशु ध्यान देते हैं। और वे प्रतिज्ञा करते हैं कि उनके लिये किया गया कोई भी काम कभी व्यर्थ नहीं जाता।

“तुम प्रभु मसीह की सेवा करते हो।” इससे सब कुछ बदल जाता है।

इस पर सोचो: तुम्हें कौन-सा काम सबसे अधिक नापसन्द है? यदि तुम उसे “प्रभु के लिये” करो, तो वह कैसे बदल सकता है?

यह करके देखो: आज घर का कोई एक काम या स्कूल का कोई एक काम चुनो और उसे पूरे मन से करो, मानो स्वयं यीशु उसे देखने वाले हों। उसे बिना कहे या बिना याद दिलाए करो।

प्रिय यीशु, मेरी सहायता कर कि मैं याद रखूँ कि मैं जो कुछ भी करता हूँ, वह असल में तेरे लिये करता हूँ। मेरी सहायता कर कि मैं मेहनत करूँ और अपना सबसे अच्छा दूँ, उबाऊ कामों में भी और तब भी जब कोई ध्यान न दे। धन्यवाद कि जो कुछ मैं तेरे लिये करता हूँ, वह सब तू देखता है। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 22 — सन्तोष

"यह नहीं कि मैं अपनी घटी के कारण यह कहता हूँ; क्योंकि मैंने यह सीखा है कि मेरी दशा चाहे जैसी हो, मैं उसी में सन्तोष करूँ। मैं दीन होना भी जानता हूँ और बढ़ना भी जानता हूँ। हर एक बात और सब दशाओं में मैंने तृप्त होने और भूखा रहने का, बहुतायत में रहने और घटी में रहने का भेद सीखा है। जो मुझे सामर्थ्य देता है, उस मसीह के द्वारा मैं सब कुछ कर सकता हूँ।"
— फिलिप्पियों 4:11–13 (BSB)

तुम जहाँ भी देखो, कोई न कोई तुम्हें यह यकीन दिलाने की कोशिश कर रहा है कि तुम्हें कुछ नया चाहिए। नया फ़ोन। नए जूते। नया खेल। वह नई चीज़ जो बाकी सब के पास है। विज्ञापन इस तरह बनाए जाते हैं कि तुम्हें लगे कि बस *एक और चीज़* मिल जाए तो तुम्हारा जीवन बेहतर हो जाएगा।

और फिर वह तुम्हें मिल जाती है। और थोड़ी देर तक वह बहुत बढ़िया लगती है। पर जल्दी ही कोई और नई चीज़ आ जाती है, और तुम उसे भी चाहने लगते हो।

पौलुस ने एक ऐसी बात सीख ली थी जो ज़्यादातर लोग कभी नहीं समझ पाते। उन्होंने इसे एक **भेद** कहा: **सन्तोष** करना कैसे सीखें। सन्तोष करने का अर्थ है जो तुम्हारे पास है उसी से तृप्त रहना। इसका अर्थ है शान्ति और प्रसन्नता रखना, चाहे तुम्हारे पास बहुत हो या थोड़ा।

पौलुस दोनों तरह से जी चुके थे। कभी उनके पास बहुत कुछ था। कभी वे भूखे थे, ठिठुर रहे थे और बन्दीगृह में थे। पर उन्होंने कहा, "मैंने यह सीखा है कि मेरी दशा चाहे जैसी हो, मैं उसी में सन्तोष करूँ।"

सीखा शब्द पर ध्यान दो। सन्तोष अपने आप नहीं आया, पौलुस को भी नहीं। उन्हें इसे सीखना पड़ा। इसका अर्थ है कि तुम भी इसे सीख सकते हो।

तो पौलुस का भेद क्या था? वह अगले वचन में है: "जो मुझे सामर्थ्य देता है, उस मसीह के द्वारा मैं सब कुछ कर सकता हूँ।"

हो सकता है तुमने यह वचन पहले भी सुना हो, शायद खेल के किसी पोस्टर पर, मानो इसका अर्थ यह हो कि तुम कोई भी खेल जीत सकते हो या कोई भी करतब दिखा सकते हो। पर देखो कि पौलुस असल में किस विषय में बात कर रहे थे! उनका अर्थ था, *चाहे मेरे पास बहुत हो या थोड़ा, मसीह मुझे सन्तोष करने की सामर्थ्य देते हैं।* पौलुस के पास यीशु थे, और यीशु काफ़ी थे।

जब यीशु तुम्हारा सबसे बड़ा खज़ाना हों, तो खुश रहने के लिये तुम्हें सबसे नई चीज़ की ज़रूरत नहीं होती। तुम्हारे पास पहले से ही सबसे अच्छी चीज़ है।

सन्तोष में बढ़ने के कुछ तरीके ये हैं:

- **अपनी आशीषें गिनो।** धन्यवाद और-और चाहने का शत्रु है।
- **तुलना करना छोड़ दो।** किसी न किसी के पास सदा तुमसे अधिक होगा।
- **याद रखो कि क्या टिकता है।** चीज़ें टूट जाती हैं और पुरानी हो जाती हैं। यीशु कभी नहीं।

इस पर सोचो: क्या कोई ऐसी चीज़ है जिसे तुम इन दिनों बहुत चाह रहे हो? क्या उसे पा लेने से सच में तुम्हें सन्तोष हो जाएगा?

यह करके देखो: अपने कमरे में चारों ओर देखो और ऐसी दस चीज़ें ढूँढ़ो जो तुम्हारे पास पहले से हैं और जिनके लिये तुम धन्यवादी हो। हर एक के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो।

प्रिय यीशु, संसार मुझसे बार-बार कहता है कि मुझे और चाहिए। मुझे सन्तोष करने का भेद सिखा। मेरी सहायता कर कि मैं देखूँ कि तू ही काफ़ी है, चाहे मेरे पास बहुत हो या थोड़ा। उस सब के लिये धन्यवाद जो तू मुझे पहले से दे चुका है। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 23 — लेने से देना धन्य है

"मैंने तुम्हें सब बातों में करके दिखाया कि इस रीति से परिश्रम करते हुए हमें निर्बलों को सम्भालना चाहिए, और प्रभु यीशु के वचन स्मरण रखने चाहिए, कि उन्होंने आप ही कहा है: 'लेने से देना धन्य है।'"
— प्रेरितों के काम 20:35 (BSB)

एक दिन यीशु मन्दिर में दान-पात्रों के पास बैठकर लोगों को अपनी भेंटें डालते देख रहे थे। धनी लोग आए और उन्होंने बहुत-सा धन डाला। जब सिक्के खनखनाते हुए गिरे होंगे, तो शायद बहुत आवाज़ हुई होगी!

फिर एक गरीब विधवा आई। उसने ताँबे के दो छोटे-छोटे सिक्के डाले, जिनका मूल्य बस कुछ पैसे था।

यीशु ने अपने चेलों को पास बुलाया और कहा, "मैं तुम से सच कहता हूँ कि भण्डार में डालने वाले सब लोगों में से इस गरीब विधवा ने सबसे बढ़कर डाला है।" यह कैसे हो सकता था? यीशु ने समझाया: धनी लोगों ने अपने बचे हुए धन में से दिया था। उनके पास फिर भी बहुत कुछ बचा था। पर उसने "अपनी सारी जीविका" डाल दी (मरकुस 12:41–44)।

परमेश्वर के लिये सबसे महत्वपूर्ण बात भेंट का आकार नहीं है। महत्वपूर्ण बात वह मन है जिससे भेंट दी गई।

आज के वचन में पौलुस हमें यीशु की कही एक बात याद दिलाते हैं: "लेने से देना धन्य है।" यह उलटा लगता है, है न? हम में से ज़्यादातर सोचते हैं कि पाना ही सबसे अच्छा भाग है! क्रिसमस की सुबह, जन्मदिन के उपहार, वह चीज़ पाना जो तुम चाहते थे।

पर यीशु कहते हैं कि **देने** में और भी अधिक आनन्द है। क्या तुमने कभी किसी के लिये कोई उपहार बनाया है और यह देखने के लिये बेचैन रहे हो कि उसे खोलते समय उसका चेहरा कैसा होगा? यीशु उसी एहसास के विषय में बात कर रहे हैं।

जब हम देते हैं, तो हम परमेश्वर के और भी समान बन जाते हैं। परमेश्वर सबसे बड़ा दाता है। उसने हमें जीवन दिया, यह संसार दिया, हमारे पास की हर अच्छी चीज़ दी, और अपना पुत्र दे दिया। जब हम देते हैं, तो हम उसके मन को दिखाते हैं।

तुम सोच सकते हो, *मैं तो बस एक बच्चा हूँ। मेरे पास देने को ज़्यादा कुछ नहीं।* पर तुम्हारे पास तुम्हारी सोच से अधिक है! तुम दे सकते हो:

- **पैसा।** अपने जेब-खर्च या जन्मदिन पर मिले पैसों में से थोड़ा-सा भी।
- **समय।** किसी पड़ोसी की सहायता करना, दादा-दादी से मिलने जाना, किसी छोटे बच्चे के साथ खेलना।
- **चीज़ें।** खिलौने या कपड़े जिन्हें तुम अब इस्तेमाल नहीं करते, किसी ऐसे को देना जिसे उनकी ज़रूरत है।
- **गुण।** एक कार्ड बनाना, बिस्कुट बनाना, किसी को कोई हुनर सिखाना।

उस विधवा को याद रखो। बड़े मन से दी गई छोटी भेंटें परमेश्वर की दृष्टि में बहुत बड़ी हैं।

इस पर सोचो: तुम्हें क्यों लगता है कि यीशु ने कहा कि लेने से देना धन्य है? क्या तुमने कभी इसका अनुभव किया है?

यह करके देखो: आज कुछ दे दो: थोड़े पैसे, कोई खिलौना, अपना समय या अपना कोई गुण। ध्यान दो कि तुम्हें कैसा लगता है।

हे परमेश्वर, तू सबसे बड़ा दाता है। मुझे इतना कुछ देने के लिये धन्यवाद, विशेषकर यीशु को। मुझे एक उदार व्यक्ति बना जिसे केवल लेना नहीं, देना भी अच्छा लगे। मेरी सहायता कर कि मैं आनन्द भरे मन से दूँ, उस विधवा के समान जिसने अपने दो सिक्के दिए। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 24 — अपने मन की रखवाली करो

"पूरी लगन से अपने मन की रखवाली कर, क्योंकि जीवन के सोते उसी में से बहते हैं।"

— नीतिवचन 4:23 (BSB)

पहाड़ों पर ऊँचाई में एक सोते की कल्पना करो, जहाँ ज़मीन में से साफ़, ताज़ा पानी बुलबुले बनाता हुआ निकलता है। वह पानी नीचे बहकर एक धारा बनता है, फिर एक नदी, और अन्त में पूरे एक नगर को पीने का पानी देता है। अब कल्पना करो कि कोई उस सोते में कूड़ा और ज़हर डाल देता है। नदी का क्या होगा? नगर का क्या होगा?

नीचे की ओर सब कुछ गन्दा हो जाता है, क्योंकि सब कुछ उसी सोते से आरम्भ हुआ था।

नीतिवचन कहता है कि तुम्हारा **मन** उस सोते के समान है। बाइबल में तुम्हारे "मन" का अर्थ केवल वह अंग नहीं जो खून को पम्प करता है। इसका अर्थ है भीतर का असली तुम: तुम्हारे विचार, भावनाएँ, इच्छाएँ और चुनाव। और तुम्हारे जीवन की हर बात उसी में से बहकर निकलती है। तुम्हारे शब्द, तुम्हारे काम, तुम्हारा रवैया, यह सब तुम्हारे मन में आरम्भ होता है।

याद है यीशु ने क्या कहा था? "जो मन में भरा है वही मुँह पर आता है" (लूका 6:45)। जो भीतर है, वह आखिर में बाहर आ ही जाता है।

इसीलिये हमें "पूरी लगन से" अपने मन की **रखवाली** करनी है। इसका अर्थ है बहुत ध्यान से। एक पहरेदार फाटक पर खड़ा रहता है और तय करता है कि क्या भीतर आ सकता है और क्या बाहर ही रहना चाहिए। तुम अपने मन के पहरेदार बनते हो।

तुम्हारे मन में क्या-क्या जाता है? बहुत-सी चीज़ें:

- वे कार्यक्रम, वीडियो और खेल जो तुम देखते और खेलते हो।
- वह संगीत जो तुम सुनते हो।

- वे मित्र जिनके साथ तुम समय बिताते हो।
- वे विचार जिन पर तुम अपने आप को बार-बार सोचने देते हो।
- वह सब जो तुम पढ़ते हो और स्क्रोल करते हुए देखते हो।

कुछ चीज़ें तुम्हारे मन को भलाई से भर देती हैं: परमेश्वर का वचन, दयालु मित्र, वे बातें जो सच्ची और सुन्दर हैं। दूसरी चीज़ें धीरे-धीरे उसमें ज़हर घोलती हैं: कड़वाहट, गन्दी भाषा, जलन, डर, वे बातें जो परमेश्वर का अनादर करती हैं।

अपने मन की रखवाली करने का अर्थ यह नहीं कि तुम्हें हर चीज़ से डरना है। इसका अर्थ है बुद्धिमान होना और इस पर ध्यान देना कि तुम भीतर क्या आने दे रहे हो। और इसका अर्थ है अपने मन को अच्छी बातों से भरना, विशेषकर स्वयं परमेश्वर से।

अच्छी खबर यह है कि जब तुम यीशु के हो, तो वे भी तुम्हारे मन की रखवाली कर रहे हैं। फिलिप्पियों 4:7 कहता है कि परमेश्वर की शान्ति "तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।"

इस पर सोचो: ऐसी कौन-सी एक चीज़ है जिसे तुम अपने मन में आने देते हो, पर जो शायद उसके लिये अच्छी नहीं? ऐसी कौन-सी एक अच्छी चीज़ है जिसे तुम और अधिक आने दे सकते हो?

यह करके देखो: आज "मन के पहरेदार" बनो। कुछ भी देखने, खेलने या सुनने से पहले अपने आप से पूछो, "क्या इससे मेरे मन को सहायता मिलेगी या चोट पहुँचेगी?"

हे परमेश्वर, मेरी सहायता कर कि मैं ध्यान से अपने मन की रखवाली करूँ, क्योंकि मेरे जीवन की हर बात उसी में से बहती है। मुझे बुद्धि दे कि मैं जानूँ कि किसे भीतर आने दूँ और किसे बाहर रखूँ। मेरे मन को अपने से और अच्छी बातों से भर दे। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 25 — बस माँगो

"पर यदि तुम में से किसी को बुद्धि की घटी हो, तो वह परमेश्वर से माँगे, जो बिना उलाहना दिए सब को उदारता से देता है, और उसको दी जाएगी।"
— याकूब 1:5 (BSB)

जब सुलैमान इस्राएल के राजा बने, तब वे जवान थे और उन्हें लगता था कि उन्हें बिलकुल पता नहीं कि पूरी एक जाति की अगुवाई कैसे करें। एक रात परमेश्वर ने स्वप्न में उन्हें दर्शन दिया और एक अद्भुत बात कही: "माँग, और मैं तुझे दूँगा!"

ज़रा सोचो! सुलैमान कुछ भी माँग सकते थे: सोने का पहाड़, लम्बी आयु, अपने सब शत्रुओं पर जीत। पर सुलैमान ने **बुद्धि** माँगी। उन्होंने एक समझदार मन माँगा, ताकि वे परमेश्वर के लोगों की अच्छी अगुवाई कर सकें और सही और गलत का अन्तर जान सकें।

परमेश्वर सुलैमान की इस माँग से इतना प्रसन्न हुआ कि उसने उन्हें बुद्धि दी, और साथ में धन और आदर भी। सुलैमान अब तक के सबसे बुद्धिमान राजा के रूप में प्रसिद्ध हो गए। (तुम इसके विषय में 1 राजाओं 3 में पढ़ सकते हो।)

बुद्धि और ज्ञान में क्या अन्तर है? **ज्ञान** तथ्यों को जानना है। **बुद्धि** यह जानना है कि उनके साथ क्या करें। ज्ञान जानता है कि चूल्हा गरम है। बुद्धि उसे छूती नहीं! तुम बहुत होशियार होकर भी मूर्खता के चुनाव कर सकते हो। बुद्धि जीवन को वैसे देखना है जैसे परमेश्वर उसे देखता है, और उसी के कारण अच्छे चुनाव करना।

हर दिन तुम्हें निर्णय लेने पड़ते हैं। दोपहर के भोजन में मैं किसके साथ बैठूँ? इस बहस को मैं कैसे सम्भालूँ? क्या मुझे यह देखना चाहिए? जब मेरा मित्र मुझसे अपने लिये झूठ बोलने को कहे, तो मैं क्या करूँ? तुम्हें बुद्धि की ज़रूरत है!

और यह रही बढ़िया खबर: याकूब कहते हैं कि यदि तुम्हें बुद्धि की ज़रूरत है, तो **बस माँगो**। परमेश्वर केवल राजाओं या बड़ों या बहुत होशियार लोगों को ही बुद्धि नहीं देता। वह "सब को उदारता से देता है।"

और यह भाग देखो: "बिना उलाहना दिए।" परमेश्वर यह नहीं कहेगा, "उफ़, फिर से तुम? तुम्हें यह अब तक क्यों नहीं पता?" जब तुम सहायता माँगते हो, तो वह कभी झुँझलाता नहीं। उसे बुद्धि देना बहुत अच्छा लगता है।

परमेश्वर अकसर अपने वचन के द्वारा, माता-पिता और पासबानों जैसे बुद्धिमान लोगों के द्वारा, और अपने आत्मा की शान्त अगुवाई के द्वारा बुद्धि देता है। इसलिये जब तुम माँगो, तो अपनी आँखें और कान खुले रखो।

इस पर सोचो: ऐसा कौन-सा निर्णय है जो तुम्हें अभी लेना है और जिसमें तुम्हें बुद्धि की ज़रूरत है?

यह करके देखो: आज हर निर्णय से पहले, चाहे बड़ा हो या छोटा, एक वाक्य की प्रार्थना करो: "हे परमेश्वर, मुझे बुद्धि दे।"

हे परमेश्वर, मुझे बुद्धि की ज़रूरत है। धन्यवाद कि तू ने प्रतिज्ञा की है कि जब मैं माँगूँ, तो तू उदारता से देगा। मेरी सहायता कर कि मैं जीवन को वैसे देखूँ जैसे तू देखता है और अच्छे चुनाव करूँ। मुझे [किसी निर्णय का नाम लो] के लिये बुद्धि दे। धन्यवाद कि जब मैं माँगता हूँ, तो तू कभी उलाहना नहीं देता। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 26 — इन्हीं बातों पर ध्यान लगाओ

"अन्त में, हे भाइयो, जो-जो बातें सत्य हैं, जो-जो बातें आदरणीय हैं, जो-जो बातें उचित हैं, जो-जो बातें पवित्र हैं, जो-जो बातें सुहावनी हैं, जो-जो बातें मनभावनी हैं — यदि कोई सद्गुण या प्रशंसा की बात हो— उन्हीं पर ध्यान लगाया करो।"
— फिलिप्पियों 4:8 (BSB)

घास से भरे एक बड़े मैदान की कल्पना करो। पहली बार जब तुम उसके पार चलते हो, तो घास थोड़ी-सी झुक जाती है, पर मुश्किल से पता चलता है कि तुम वहाँ से गुज़रे थे। पर यदि तुम हर दिन उसी रास्ते से चलो, तो घास घिस जाती है, और जल्दी ही वहाँ एक पगडण्डी बन जाती है। जितना अधिक तुम उस पर चलते हो, वह उतनी ही गहरी होती जाती है, जब तक कि वही जाने का सबसे आसान रास्ता न बन जाए।

तुम्हारे **विचार** भी ऐसे ही काम करते हैं। जिन बातों के विषय में तुम बार-बार सोचते हो, वे तुम्हारे मन में पगडण्डियाँ बन जाती हैं। यदि तुम चिन्ता के विचार सोचते रहो, तो चिन्ता एक आसान पगडण्डी बन जाती है। यदि तुम गुस्से, जलन या कड़वाहट के विचार सोचते रहो, तो वे पगडण्डियाँ भी गहरी होती जाती हैं।

पर अच्छी खबर यह है कि तुम नई पगडण्डियाँ बना सकते हो! पौलुस हमें एक सूची देते हैं कि किन बातों पर "ध्यान लगाएँ," मानो तुम्हारे मन के लिये एक छन्नी हो:

- **सत्य।** झूठ या अफ़वाहें नहीं, बल्कि जो असली है।
- **आदरणीय।** वे बातें जो आदर के योग्य हैं।
- **उचित।** वे बातें जो न्यायपूर्ण और भली हैं।
- **पवित्र।** वे बातें जो साफ़-सुथरी हैं, गन्दी या लज्जा भरी नहीं।
- **सुहावनी।** वे बातें जो सुन्दर हैं और शान्ति लाती हैं।
- **मनभावनी।** वे बातें जिनकी चर्चा अच्छे ढंग से की जाए।

- **सद्गुण या प्रशंसा की बातें।** सबसे उत्तम बातें।

कौन-से विचार अचानक तुम्हारे मन में आ जाएँ, इस पर तुम्हारा सदा वश नहीं होता। पर तुम यह चुन सकते हो कि किन्हें ठहरने के लिये बुलाओ। किसी ने एक बार कहा था: तुम पक्षियों को अपने सिर के ऊपर से उड़ने से नहीं रोक सकते, पर तुम उन्हें अपने बालों में घोंसला बनाने से ज़रूर रोक सकते हो!

जब कोई बुरा विचार आए, तो उसे पौलुस की छन्नी में से गुज़ारकर देखो। क्या यह सत्य है? क्या यह पवित्र है? क्या यह सुहावना है? यदि नहीं, तो उसे घोंसला मत बनाने दो। उसकी जगह कोई बेहतर बात रखो। बाइबल के किसी वचन के विषय में सोचो। किसी बात के लिये परमेश्वर का धन्यवाद करो। परमेश्वर के किए किसी भले काम को याद करो।

पौलुस की सूची के हर शब्द में पूरी तरह कौन ठीक बैठता है? यीशु! वे सत्य, आदरणीय, उचित, पवित्र, सुहावने, मनभावने और उत्तम हैं। अपने मन को अच्छी बातों से भरने का सबसे अच्छा तरीका है उसे उनसे भरना।

इस पर सोचो: तुम्हारे मन में सबसे अधिक किस तरह के विचार आते हैं? क्या वे पौलुस की सूची में ठीक बैठते हैं?

यह करके देखो: फिलिप्पियों 4:8 को एक कार्ड पर लिखो। आज जब कोई बुरा विचार आए, तो कार्ड पढ़ो और उसके बदले सोचने के लिये सूची में से कोई एक बात चुनो।

हे परमेश्वर, मेरी सहायता कर कि मैं अपने मन को उन बातों से भरूँ जो सत्य, आदरणीय, उचित, पवित्र, सुहावनी और मनभावनी हैं। जब बुरे विचार आएँ, तो मेरी सहायता कर कि मैं उन्हें ठहरने न दूँ। हे यीशु, मेरे विचारों को अपने से भर दे। तेरे नाम से, आमीन।

दिन 27 — मेरी आँखें क्या देखती हैं

"मैं किसी निकम्मी वस्तु को अपनी आँखों के सामने न रखूँगा। जो भटक जाते हैं उनके काम से मुझे घृणा है; वह मुझसे न चिपटेगा।"
— भजन संहिता 101:3 (BSB)

तुम दिन में कितने घण्टे किसी स्क्रीन को देखते हुए बिताते हो? फ़ोन, टैबलेट, टीवी, कम्प्यूटर, वीडियो गेम... बहुत-से बच्चों के लिये यह जोड़कर बहुत सारे घण्टे बन जाते हैं। और स्क्रीन बहुत अच्छी भी हो सकती हैं! तुम सीख सकते हो, चीज़ें बना सकते हो, दूर रहने वाले परिवार से बात कर सकते हो और मज़ेदार वीडियो पर हँस सकते हो।

पर हम जो देखते हैं, वह हमें वैसा बनाता है जैसे हम बनते हैं। दिन 24 याद है? जो तुम्हारी आँखों में जाता है, वह आखिर में तुम्हारे मन में पहुँच जाता है।

राजा दाऊद ने परमेश्वर से एक प्रतिज्ञा लिखी: "मैं किसी निकम्मी वस्तु को अपनी आँखों के सामने न रखूँगा।" *निकम्मी* का अर्थ है ऐसी चीज़ जिसका कोई अच्छा मूल्य न हो, या ऐसी चीज़ जो तुम्हें परमेश्वर से दूर खींच ले। दाऊद ने पहले से ही तय कर लिया था कि वे किस चीज़ को नहीं देखेंगे।

ऐसा करना बुद्धिमानी है। यहाँ कुछ प्रश्न हैं जो तुम्हें यह तय करने में सहायता देंगे कि क्या देखने या खेलने लायक है:

- **यदि यीशु मेरे साथ बैठकर यह देख रहे होते, तो क्या मैं सहज महसूस करता?** (वे देख रहे हैं!)
- **क्या इससे मेरा मन दयालु बनने को करता है, या रूखा बनने को?**
- **क्या यह गलत बातों को ऐसे दिखाता है मानो वे बढ़िया या मज़ेदार हों?**
- **क्या मेरे माता-पिता को इससे कोई आपत्ति नहीं होगी?**

- **क्या यह बेहतर बातों का समय चुरा रहा है,** जैसे परिवार, मित्र, बाहर खेलना, पढ़ना या सोना?

कभी-कभी तुम ऑनलाइन कुछ ऐसा देख सकते हो जिसे तुम ढूँढ़ भी नहीं रहे थे, कुछ डरावना, हिंसक या अनुचित, जिससे तुम असहज महसूस करो। इसमें तुम्हारा दोष नहीं है। पर तब यह करना: **उसे तुरन्त बन्द कर दो, और माता-पिता या किसी भरोसेमन्द बड़े को बताओ।** तुम्हें डाँट नहीं पड़ेगी। बड़े तुम्हें सुरक्षित रखने में सहायता करना चाहते हैं, और इसके विषय में बात करने से सहायता मिलती है।

दाऊद ने गलत बातों के विषय में यह भी कहा, "वह मुझसे न चिपटेगा।" कुछ बातें उन्हें देखने के बहुत समय बाद तक तुम्हारे मन में चिपकी रहती हैं, जैसे जूतों पर कीचड़। इसीलिये पहले से ही अपनी आँखों की रखवाली करना अच्छा है।

यह स्क्रीन से डरने या कभी मज़ा न करने के विषय में नहीं है। यह बुद्धिमान होने के विषय में है। परमेश्वर ने तुम्हें तुम्हारी आँखें एक उपहार के रूप में दी हैं। उनसे अच्छी चीज़ें देखो, और सबसे बढ़कर, उसकी ओर देखो।

इस पर सोचो: क्या कोई ऐसी चीज़ है जो तुम देखते, खेलते या स्क्रोल करते हो, जिसके विषय में तुम्हें लगता है कि शायद परमेश्वर नहीं चाहता कि तुम उसे देखो? तुम उसकी जगह क्या रख सकते हो?

यह करके देखो: स्क्रीन वाले किसी एक काम से एक दिन की छुट्टी लो। उस समय में कुछ और करो: पढ़ो, बाहर खेलो, कुछ बनाओ या अपने परिवार के साथ समय बिताओ।

हे परमेश्वर, मेरी आँखों के लिये धन्यवाद। मेरी सहायता कर कि मैं निकम्मी वस्तुओं को उनके सामने न रखूँ। मुझे बुद्धि दे कि मैं क्या देखूँ और क्या खेलूँ। जब मैं कुछ ऐसा देखूँ जो अच्छा नहीं, तो मेरी सहायता कर कि मैं मुँह फेर लूँ और किसी बड़े को बताऊँ। मेरी सहायता कर कि मेरी आँखें तुझ पर लगी रहें। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 28 — अँधेरे में भी वैसे ही

"जो खराई से चलता है वह निडर चलता है, परन्तु जो टेढ़ी चाल चलता है उसकी चाल प्रगट हो जाती है।"
— नीतिवचन 10:9 (BSB)

यदि तुम्हें पक्का पता होता कि किसी को कभी पता नहीं चलेगा, तो तुम क्या करते?

क्या तुम एक बिस्कुट और उठा लेते? अपने मित्र का गृहकार्य नकल कर लेते? किसी की पीठ पीछे उसके विषय में कोई चुभने वाली बात कह देते? कुछ ऐसा देखते जो तुम्हें नहीं देखना चाहिए? दुकानदार ने गलती से जो पैसे ज़्यादा लौटा दिए, उन्हें रख लेते?

यह प्रश्न दिखाता है कि हम असल में कौन हैं, इसके विषय में एक महत्वपूर्ण बात। **खराई** का अर्थ है एक जैसा व्यक्ति बने रहना, चाहे कोई देख रहा हो या नहीं। अंग्रेज़ी में इसके लिये जो शब्द है, वह उसी जड़ से आता है जिससे *पूर्ण संख्या* के लिये शब्द आता है, यानी ऐसी संख्या जो टूटी हुई न हो, पूरी हो। खराई वाला व्यक्ति पूरा होता है। वह कलीसिया में एक व्यक्ति और स्कूल में कोई दूसरा व्यक्ति नहीं होता। वह बड़ों के आस-पास होने पर एक व्यक्ति और उनके चले जाने पर कोई और नहीं होता।

दानिय्येल खराई वाले व्यक्ति थे। वे बेबीलोन के राजा के यहाँ काम करते थे, और कुछ जलनेवाले अधिकारी उन्हें मुसीबत में फँसाना चाहते थे। वे उन पर कड़ी नज़र रखते रहे, किसी भी गलत काम की खोज में। पर बाइबल कहती है कि "वे ऐसा कोई अपराध या दोष न पा सके, क्योंकि वह विश्वासयोग्य था" (दानिय्येल 6:4)। दानिय्येल भीतर से बाहर तक एक जैसे थे।

नीतिवचन कहता है कि खराई वाला व्यक्ति "निडर चलता है।" उसे पकड़े जाने की चिन्ता नहीं करनी पड़ती, क्योंकि उसके पास छिपाने को कुछ नहीं होता। जीने का यह एक आज़ाद, शान्ति भरा तरीका है।

पर दूसरे प्रकार के व्यक्ति की "चाल प्रगट हो जाती है।" छिपी बातें किसी न किसी तरह उजाले में आ ही जाती हैं। और यदि कभी किसी और को पता न भी चले, तो भी परमेश्वर सब कुछ देखता है। उससे कुछ भी छिपा नहीं। भजन संहिता 139 याद है? परमेश्वर जानता है कि तुम कब बैठते हो और कब उठते हो। वह अँधेरे में भी उतना ही मौजूद है जितना उजाले में।

यह तुम्हें डराने के लिये नहीं है। परमेश्वर कोई जासूस नहीं जो तुम्हें पकड़ने की ताक में हो। वह एक प्रेम करनेवाला पिता है जो चाहता है कि तुम पूरे बनो। और यदि तुमने छिपकर ऐसे काम किए हैं जिन पर तुम्हें लज्जा आती है, तो तुम परमेश्वर को बताकर उन्हें उजाले में ला सकते हो। वह पूरी तरह क्षमा करता है।

इस पर सोचो: क्या तुम्हारे जीवन का कोई ऐसा क्षेत्र है जहाँ तुम तब अलग व्यवहार करते हो जब कोई नहीं देख रहा होता?

यह करके देखो: आज जब तुम अकेले हो, तो सही काम करो, चाहे किसी को पता न चले। परमेश्वर का धन्यवाद करो कि वह तुम्हें देखता है और तुम पर गर्व करता है।

हे परमेश्वर, तू मुझे हर समय देखता है, उजाले में भी और अँधेरे में भी। मेरी सहायता कर कि मैं एक जैसा व्यक्ति बना रहूँ, चाहे कोई देख रहा हो या नहीं। मुझे खराई वाला व्यक्ति बना, भीतर से बाहर तक पूरा और भरोसे के योग्य। जो काम मैंने छिपकर किए हैं, उनके लिये मुझे क्षमा कर। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 29 — ठोकर से पहले घमण्ड

"विनाश से पहले गर्व, और ठोकर खाने से पहले घमण्ड आता है।"
— नीतिवचन 16:18 (BSB)

जिस रात यीशु पकड़वाए गए, उन्होंने अपने चेलों से कहा कि वे सब भाग जाएँगे और उन्हें छोड़ देंगे। पतरस को इस पर विश्वास नहीं हुआ। उन्होंने छाती फुलाकर कहा, "यदि सब तेरे विषय में ठोकर खाएँ तो खाएँ, परन्तु मैं कभी भी ठोकर न खाऊँगा!" (मत्ती 26:33)। दूसरे *शायद ऐसा करें, पर मैं नहीं। मैं उनसे ज़्यादा मज़बूत हूँ।*

यीशु ने उनकी ओर देखकर कहा, "मैं तुझ से सच कहता हूँ, कि आज ही रात को मुर्गे के बाँग देने से पहले, तू तीन बार मुझसे मुकर जाएगा।"

पतरस को पक्का यकीन था कि यीशु गलत हैं। पर कुछ ही घण्टों बाद, जब यीशु पर मुकदमा चल रहा था, लोगों ने पतरस से पूछा कि क्या वे यीशु के चेलों में से एक हैं। और तीन बार पतरस ने कहा, "मैं उसे नहीं जानता!" तब मुर्गे ने बाँग दी। पतरस को याद आया कि यीशु ने क्या कहा था, और वे बाहर जाकर फूट-फूटकर रोए।

पतरस गिर गए, और इसकी शुरुआत **घमण्ड** से हुई।

घमण्ड का अर्थ है अपने आप को बहुत बड़ा समझना। यह सोचना है कि तुम दूसरों से अच्छे हो, कि तुम्हें सहायता की ज़रूरत नहीं या कि तुम अपने आप सब कुछ सम्भाल सकते हो। *गर्व से भरा मन* एक अकड़ भरा रवैया है जो दूसरे लोगों को नीची नज़र से देखता है।

घमण्ड चुपके से घुस आता है। वह ऐसा दिख सकता है:

- इस बात की डींग मारना कि तुम किसी काम में कितने अच्छे हो।
- माफ़ी माँगने या अपनी गलती मानने से इन्कार करना।
- यह सोचना, *मेरे साथ ऐसा कभी नहीं होगा।*
- उन लोगों को नीची नज़र से देखना जो उतने होशियार, तेज़ या लोकप्रिय नहीं हैं।

- सहायता न माँगना, क्योंकि तुम कमज़ोर नहीं दिखना चाहते।

नीतिवचन कहता है कि "विनाश से पहले गर्व" आता है। ठीक पतरस के समान, जब हम सोचते हैं कि हम इतने मज़बूत हैं कि गिर ही नहीं सकते, तो हम परमेश्वर पर निर्भर रहना छोड़ देते हैं, और ठीक तभी हम गिरते हैं।

पर पतरस की कहानी का अन्त अद्भुत है। मरे हुओं में से जी उठने के बाद, यीशु पतरस के पास आए और उन्हें क्षमा किया। उन्होंने उन्हें एक महत्वपूर्ण काम भी सौंपा: "मेरी भेड़ों को चरा" (यूहन्ना 21:17)। गिरने ने पतरस को दीन बना दिया। उन्होंने सीखा कि उन्हें हर पल यीशु की ज़रूरत है। और दीन पतरस कलीसिया के एक महान अगुवे बन गए।

घमण्ड का इलाज यह याद रखना है कि हमारे पास जो कुछ भी अच्छा है, वह परमेश्वर से आता है, और कि हमें हर दिन उसकी ज़रूरत है।

इस पर सोचो: तुम्हारे जीवन में घमण्ड कहाँ दिखाई देता है? क्या कोई ऐसी बात है जिसे मानने या जिसके लिये सहायता माँगने में तुम्हारा घमण्ड आड़े आता रहा है?

यह करके देखो: आज दीनता का कोई काम करो: किसी बात में अपनी गलती मान लो, सहायता माँगो, या अपनी नहीं बल्कि किसी और की प्रशंसा करो।

हे परमेश्वर, मेरे घमण्ड के लिये मुझे क्षमा कर। मैं उतना मज़बूत नहीं जितना मैं कभी-कभी सोचता हूँ, और मुझे हर दिन तेरी ज़रूरत है। मुझे दीन बनाए रख। जब मैं गिरूँ, तो धन्यवाद कि तू मुझे क्षमा करता है और उठा लेता है, ठीक वैसे ही जैसे तू ने पतरस के लिये किया। यीशु के नाम से, आमीन।

दिन 30 — अपने फल से पहचाना जाता है

"कोई अच्छा पेड़ नहीं जो बुरा फल लाए, और न कोई बुरा पेड़ है जो अच्छा फल लाए। क्योंकि हर एक पेड़ अपने ही फल से पहचाना जाता है। लोग झाड़ियों से अंजीर नहीं तोड़ते, और न कँटीली झाड़ी से अंगूर। भला मनुष्य अपने मन के भले भण्डार से भली बातें निकालता है, और बुरा मनुष्य अपने मन के बुरे भण्डार से बुरी बातें निकालता है। क्योंकि जो मन में भरा है वही उसके मुँह पर आता है।"
— लूका 6:43–45 (BSB)

यदि तुम एक ऐसा पेड़ देखो जिसकी डालियों पर सेब लटक रहे हों, तो तुम कहोगे कि वह किस तरह का पेड़ है? सेब का पेड़, और क्या! तुम्हें किसी नाम-पट्टी की ज़रूरत नहीं। तुम फल से ही पहचान सकते हो।

यीशु ने कहा कि लोग भी ऐसे ही हैं। "हर एक पेड़ अपने ही फल से पहचाना जाता है।" तुम कँटीली झाड़ी पर अंजीर या झड़बेरी पर अंगूर नहीं उगा सकते। जो बाहर उगता है, वह दिखाता है कि भीतर असल में क्या चल रहा है।

यह पूरी पुस्तक इसी के विषय में रही है। तीस दिनों तक हमने उस फल को देखा है जो परमेश्वर तुम में उगाना चाहता है: प्रेम, आनन्द, शान्ति, धीरज, दया, भलाई, विश्वासयोग्यता, नम्रता, संयम और दीनता। हमने उन शब्दों को देखा है जो तुम्हारे मुँह से निकलते हैं, और तुम्हारे मन की आदतों को। हमने बुद्धिमान, पवित्र और सच्चे होने के विषय में बात की है।

पर यीशु हमें वापस वहीं ले जाते हैं जहाँ से यह सब आरम्भ होता है: "भला मनुष्य अपने **मन** के भले भण्डार से भली बातें निकालता है।" फल दिखाता है कि तुम किस तरह के पेड़ हो। शब्द दिखाते हैं कि तुम्हारे मन में क्या है। यदि तुम फल बदलना चाहते हो, तो तुम्हें पेड़ बदलना होगा।

और यह केवल परमेश्वर कर सकता है। तुम कँटीली झाड़ी पर सेब चिपकाकर उसे सेब का पेड़ नहीं बना सकते! बाहर से अच्छा दिखने की और ज़्यादा कोशिश करने से यह नहीं

बदलता कि तुम भीतर से क्या हो। पर परमेश्वर तुम्हें नया बना सकता है। जब तुम यीशु पर भरोसा करते हो, तो वे तुम्हें एक नया मन देते हैं और अपना आत्मा तुम में रखते हैं। वे पेड़ को बदलते हैं, और फिर फल उगने लगता है।

इसीलिये हमने दिन 1 से आरम्भ किया था: "मैं दाखलता हूँ और तुम डालियाँ हो।" सब कुछ लौटकर यीशु से जुड़े रहने पर ही आता है। जैसे-जैसे उनका जीवन तुम में बहता है, तुम्हारा मन भले भण्डार से भर जाता है, और अच्छा फल उगता है।

यह सब एक साथ नहीं होगा। कुछ फल दूसरों से जल्दी उगेंगे। तुम्हारे अच्छे मौसम भी आएँगे और कठिन मौसम भी। पर यदि तुम अपनी जड़ें यीशु में जमाए रखो, तो लोग तुम में उनका फल देखने लगेंगे।

इस पर सोचो: इस पुस्तक पर पीछे मुड़कर देखो। ऐसा कौन-सा एक फल है जिसे तुमने परमेश्वर को तुम में उगाते देखा है? ऐसा कौन-सा एक फल है जिसके लिये तुम अब भी उससे माँग रहे हो?

यह करके देखो: दिन 1 पर बनाई अपनी दाखलता पर वापस जाओ। जो भी नए फल तुमने उगते देखे हैं, उन्हें जोड़ो, और उसके पास परमेश्वर के लिये धन्यवाद की एक छोटी-सी चिट्ठी लिखो।

प्रिय यीशु, उस फल के विषय में सीखने के इन 30 दिनों के लिये धन्यवाद जो तू मुझ में उगाना चाहता है। मैं जानता हूँ कि मैं अपने आप अच्छा फल नहीं बना सकता। कृपया मेरे मन को बदलता रह और उसे भले भण्डार से भरता रह। मेरी सहायता कर कि मैं तुझ से, जो दाखलता है, जुड़ा रहूँ, ताकि लोग मुझे तेरे फल से पहचानें। तेरे नाम से, आमीन।

उपसंहार: फलदायी जीवन

बधाई हो! तुमने 30 दिन फल के विषय में सीखते हुए बिताए हैं, उस फल के विषय में नहीं जिसे तुम खाते हो, बल्कि उस फल के विषय में जिसे परमेश्वर तुम्हारे जीवन में उगाता है।

तुमने सबसे महत्वपूर्ण सच्चाई से आरम्भ किया: यीशु दाखलता हैं और तुम एक डाली हो। तुम अपने आप अच्छा फल नहीं उगा सकते, पर जब तुम उनसे जुड़े रहते हो, तो उनका जीवन तुम में बहता है।

तुमने आत्मा के फल के हर भाग को देखा: ऐसा **प्रेम** जो काम करके दिखाता है, ऐसा **आनन्द** जो खुशी से भी गहरा है, तूफ़ान में **शान्ति**, ऐसा **धीरज** जो प्रतीक्षा करता है, ऐसी **दया** जो अपनी राह से हटकर भलाई करती है, ऐसी **भलाई** जो हार नहीं मानती, छोटी बातों में **विश्वासयोग्यता**, ऐसी **नम्रता** जो क्रोध को ठण्डा कर देती है और ऐसा **संयम** जो दीवारों की रखवाली करता है। तुमने देखा कि **दीनता** वह मिट्टी है जिसमें ये सब उगते हैं।

तुमने सीखा कि तुम्हारे शब्द कितने सामर्थी हैं: सच बोलने के लिये, लोगों को बनाने के लिये, कुड़कुड़ाना छोड़ने के लिये, चुगली को ना कहने के लिये और अच्छी तरह सुनने के लिये। तुमने मन की आदतों का अभ्यास किया: आदर, धन्यवाद, मेहनत, सन्तोष, उदारता और अपने मन की रखवाली। और तुमने बुद्धिमान, पवित्र और सच्चे होने के विषय में सीखा, तब भी जब कोई नहीं देख रहा।

यह बहुत कुछ है! और शायद अभी तुम सोच रहे हो, *मैं इनमें से बहुत-सी बातों में अच्छा नहीं हूँ।* कोई बात नहीं। कोई भी नहीं है, कम से कम अभी तो नहीं। याद रखो, फल धीरे-धीरे उगता है। सेब का पेड़ एक महीने में पूरी फसल नहीं देता। महत्वपूर्ण बात यह है कि तुम दाखलता से जुड़े हो, और बढ़ते रहते हो।

यदि तुमने अब तक यीशु पर भरोसा नहीं किया है

यदि तुम कभी दाखलता की डाली नहीं बने, तो तुम आज बन सकते हो। तुम अपने आप को परमेश्वर के लिये काफ़ी अच्छा नहीं बना सकते। पर यीशु तुम्हारे पापों के लिये मरे और फिर जी उठे, और वे तुम्हें एक उपहार के रूप में नया मन देते हैं। तुम कुछ ऐसी प्रार्थना कर सकते हो:

प्रिय यीशु, मैं जानता हूँ कि मैंने पाप किया है, और मैं अपने आप अपना मन नहीं बदल सकता। मैं विश्वास करता हूँ कि तू मेरे लिये मरा और फिर जी उठा। मैं तुझ पर अपने उद्धारकर्ता के रूप में भरोसा करता हूँ और अपने प्रभु के रूप में तेरे पीछे चलना चाहता हूँ। कृपया मुझे नया बना और अपना फल उगाने में मेरी सहायता कर। आमीन।

यदि तुमने यह प्रार्थना की है, तो किसी ऐसे व्यक्ति को बताओ जो यीशु से प्रेम करता हो, ताकि वह तुम्हारे साथ आनन्द मना सके और तुम्हें बढ़ने में सहायता दे सके!

आगे क्या

एक बात हर माली जानता है: तूफ़ान आते हैं। हवा चलती है, बारिश बरसती है, गर्मी तपती है। एक स्वस्थ पेड़ को इतना मज़बूत होना चाहिए कि वह इन सब में खड़ा रह सके।

पुस्तक 4 में तुम सीखोगे कि जीवन के तूफ़ानों में दृढ़ता से कैसे खड़े रहें: जब तुम डरे हुए, चिन्तित या उदास हो, जब तुम्हारी परीक्षा हो, और जब जीवन ठीक न लगे। तुम दाऊद, दानिय्येल, यूसुफ और एस्तेर जैसे लोगों से मिलोगे, जो दृढ़ता से खड़े रहे क्योंकि उन्होंने परमेश्वर पर भरोसा किया। और तुम जानोगे कि कोई भी चीज़ तुम्हें उसके प्रेम से अलग नहीं कर सकती।

तब तक अपनी जड़ें गहरी रखो, दाखलता से जुड़े रहो और उनके फल को उगने दो।

"और मैं यह प्रार्थना करता हूँ कि तुम्हारा प्रेम ज्ञान और सब प्रकार के विवेक सहित और भी बढ़ता जाए, यहाँ तक कि तुम उत्तम से उत्तम बातों को परखकर जान सको, और मसीह के दिन तक पवित्र और निर्दोष बने रहो, और उस धार्मिकता के फल से भरपूर होते जाओ जो यीशु मसीह के द्वारा होता है, जिससे परमेश्वर की महिमा और स्तुति होती रहे।"
— फिलिप्पियों 1:9–11 (BSB)

यह AI द्वारा किया गया अनुवाद है, जिसकी किसी मूल भाषी द्वारा समीक्षा होना अभी बाकी है। यह लेखक का मूल पाठ नहीं है।

© Ochorus. युवा पाठकों के लिए लिखी गई Ochorus की मौलिक कृति। इसे निःशुल्क पढ़ें और साझा करें।

यह अनुवाद Ochorus ने तैयार किया है, जो मसीही क्लासिक पुस्तकों का एक निःशुल्क पुस्तकालय है।

Scripture quotations are from the Indian Revised Version (IRV), © 2017–2019 Bridge Connectivity Solutions, licensed under CC BY-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

इसे ऑनलाइन, निःशुल्क पढ़ें: https://ochorus.com/hi/books/rooted-3/

और निःशुल्क क्लासिक पुस्तकें: ochorus.com