ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

21. ದೇವರ ಸ್ವರವನ್ನು ಕೇಳಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿರಿಗೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿರಿ. ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಮಾಡುವವುಗಳ ಮುಂದೆ ಈ ಗುರ್ತು ಹಾಕಿರಿ. ನೀವು ದಿನಾಲೂ ಮಾಡದಿರುವವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

ಪಾಠ 4

ನೀವು ಬೆಳೆಯಲು ಬಯಸಿದ್ದೀರೋ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿಯುವ ಅಂಶಗಳು:

ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರಿ

ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿರಿ; ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿರಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿರಿ; ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ? ಒಂದು ಮಗುವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೇಯೇ ಮಾಡಬೇಕು:

★ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
★ ವಿಶ್ರಾಮ
★ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
★ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕರ್ತನು ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಜೀವಿತವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗಿಗಳಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರಿ. ಆತನ ವಾಗ್ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇಡು ತರುವಂತವುಗಳನ್ನೂ ದೂರವಿಡಿರಿ. ಮತ್ತು ದೇವರ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಈ ನಾಲ್ಕು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ ಮತ್ತು ದೇವರು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧಿ ಜೀವಿತವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆನಂದಿಸುವಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

1. (ನಾಲ್ಕನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

...ಅ) ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಿರಿ

...ಆ) ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ

...ಇ) ರೇಡಿಯೋ ನಾಟಕವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ

...ಈ) ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ

...ಉ) ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರಿ

...ಊ) ಭಾರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ದೂರವಿಡಿರಿ.

...ಋ) ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿರಿ

ಉತ್ತರಗಳು: 1ಅ) ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಿರಿ ಆ) ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ ಈ) ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ ಉ) ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರಿ.

ದೇವರೊಂದಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು ತನ್ನ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವನು ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಿರಿ.

> ಮತ್ತಾಯ 4:4 "ಆತನು - ಮನುಷ್ಯನು ರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ, ದೇವರ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತಿನಿಂದಲೂ ಬದುಕುವನು ಎಂದು ಬರೆದದೆ ಅಂದನು."

> 1 ಪೇತ್ರ 2:2 ಹಸುಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕವಾದ ಶುದ್ಧ ಹಾಲನ್ನು ಬಯಸಿರಿ; ಅದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವಿರಿ.

ದೇವರ ವಾಕ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವೇದವು, ಆತ್ಮೀಕ ಹಾಲಾಗಿದೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸತ್ಯವೇದವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ? ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅದನ್ನು ಓದುವ ಮೊದಲು ಕರ್ತನು ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸು ವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಅದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯ ಶಿಷ್ಯರನ್ನಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೋಧಕರನ್ನಾಗಲಿ ಕೇಳಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸತ್ಯವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅವುಗಳನ್ನಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಸುವಾರ್ತಾ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವವರಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿರಿ.

ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರೋ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಹೊಸ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವ ನ್ನಾದರೂ ಓದಿರಿ. ಸತ್ಯವೇದದ ಈ ಭಾಗವು ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಜೀವಿಸುದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಚನ ಗಳ ಕುರಿತು ಕಲಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ವಾಕ್ಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ

> ಕೀರ್ತನೆ 119:97, 103 ನಿನ್ನ ನುಡಿಗಳು ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ರುಚಿಯಾಗಿದೆ; ಅವು ನನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಿಹಿಯಾ ಗಿದೆ... ನಿನ್ನ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವು ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ!

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

2. (ಎರಡನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ನೀವು ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು

   ...ಅ) ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ತರ್ಕ ಮಾಡುವದರಿಂದ

   ...ಆ) ಸತ್ಯವೇದ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ

   ...ಇ) ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

   ...ಈ) ಸುವಾರ್ತಾ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ

3. ನೀವು ಹೀಗೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡುವಿರೋ?

   ಕರ್ತನೇ, ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿನ್ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಓದದಿರುವಾಗ, ಆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಪಾಠ ವಾಗಿ ಹೇಳುವೆನು ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನನಗಾಗಿ ಓದಲು ಹೇಳುವೆನು. ನಿನ್ನ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು...............................

ದಿನಾಂಕ.......................................

ಉತ್ತರಗಳು: 2ಆ) ಸತ್ಯವೇ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಈ) ಸುವಾರ್ತಾ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುವುದು

ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ

ಕರ್ತನು ನಿಮಗೆ ಮಾಡೆಂದು ಹೇಳಿದಂತದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸುವುದೋ? ನಮ್ಮ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒಳ್ಳೇಯವರಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರೆವು. ಆದರೆ ನಾವು ದೇವರ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದರಿಂದಲು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ತಂದೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ನಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯು ಆತನ ವಾಗ್ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.

ಕರ್ತನೊಂದಿಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲವೋ? ನೀವು ಎಡವಿಬಿದ್ದು, ಇನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಿದ್ದಿರೋ? ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಹೊಸ ಜೀವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರ್ಗದ ತಂದೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ, ಆತನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವನು. ಆತನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಅರಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಜಯ ಹೊಂದಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಯೆಶಾಯ **40:31** ಯೆಹೋವನನ್ನು ನೀರೀಕ್ಷಿಸುವವರೋ ಹೊಸ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದುವರು. ಹದ್ದುಗಳಂತೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಏರುವರು; ಓಡಿ ದಣಿಯರು ನಡೆದು ಬಳಲರು.

ಜೀವಿತದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳವಳಪಡಿಸುತ್ತಿವೆಯೋ? ನಿಮಗೆ ಭಯಉಂಟೋ? ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕುಂದಿಹೋಗಿದ್ದೀರೋ? ಚಿಂತೆ, ಕುಂದಿ ಹೋಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸದಂತೆ ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೋ? ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿರಿ. ದೇವರ ವಾಗ್ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡದೆ ಆತನನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಇದುವೇ ನಂಬಿಕೆ.

ಮತ್ತಾಯ **11:28** ಎಲ್ಲೈ ಕಷ್ಟಪಡುವವರೇ, ಹೊರೆಹೊತ್ತವರೇ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ; ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವೆನು ಮತ್ತಾಯ **6:31-33** ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ-ಏನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಏನು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ತವಕಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಷ್ಟೇ, ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಮೊದಲು ದೇವರ ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನೀತಿಗಾಗಿಯೂ ತವಕಪಡಿರಿ. ಇವುಗಳ ಕೂಡ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವವು.

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸತ್ಯವೇದ ಓದುವುದರಿಂದಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕರ್ತನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ರಾಮವು ಸಿಕ್ಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ನೀವು

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕರ್ತನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ ಮತ್ತು ಆತನು ತನಗೆ ಸರಿತೋಚಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವನೆಂದು ನಂಬಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

4. ಯೆಶಾಯ 40:31 ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿರಿ
5. ಮತ್ತಾಯ 11:25,28 ಮತ್ತು ಮತ್ತಾಯ 6:31-33 ಮೂರು ಸಾರಿ ಓದಿರಿ
6. ಯಾವ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೆ ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿರಿ: ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದಿರಿ

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು, ಆ ಮಗುವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಡುವಂತೆಯೇ ಕರ್ತನು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆತನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಳೆದನು. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಶುದ್ಧ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ನಾವು ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಟ್ಟುಕಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ತನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಲಿ, ಕೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಹೊಲಸು ವಿನೋದಗಳಿಂದಲೂ ಅಸಹ್ಯ ಜೀವಿತದಿಂದಲೂ ದೂರವಿರ್ರಿ. ಕರ್ತನು ಹೋಗದಿರುವಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದು

7. (ಎರಡನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ಶಿಷ್ಯರು ಹೊಲಸು ವಿನೋದಾವಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಯಾಕೆಂದರೆ

...ಅ) ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೇಯ ಸಮಯವಿರಬಾರದೆಂದು ದೇರು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

...ಆ) ಅವರು ಸದೃಢ ಆತ್ಮೀಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

...ಇ) ಅವರು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಮಾತು, ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಉತ್ತರಗಳು : 7ಆ) ಅವರು ಸದೃಢ ಆತ್ಮೀಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಇ) ಅವರು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಮಾತು, ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಮತ್ತಾಯ 5:8 ನಿರ್ಮಲ ಚಿತ್ತರು ಧನ್ಯರು; ಅವರು ದೇವರನ್ನು ನೋಡುವರು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಸಹ್ಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ರೋಗ ಅಂಟಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಹೀನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿರಿ. ಸತ್ಯವೇದವನ್ನು ಓದಿ, ಅದು ಹೇಳುವುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ: "ನಮ್ಮನ್ನು ಶೋಧನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸದೆ ಕೇಡಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸು." ಹೀಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಕೆಯು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಪಾಪಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಡದಿರಿ .

ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೇಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅಸಹ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದದಿರಿ, ಅಸಹ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡದಿರಿ ಮತ್ತು ಕೀಳು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳದಿರಿ.

ಕೀರ್ತನೆ 19:14 ಯೆಹೋವನೇ, ನನ್ನ ಶರಣನೇ, ನನ್ನ ವಿಮೋಚಕನೇ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳೂ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಧ್ಯಾನವೂ ನಿನಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಲಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

8 ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೋ?

...ಅ) ಹೌದು ಕರ್ತನ ಸಹಾಯದಿಂದ

...ಆ) ಇಲ್ಲ ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

...ಇ) ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು

9. ನಿನಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೋರಾಟವಿತ್ತೋ?...

10. ಕೀರ್ತನೆ 19:14 ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಉತ್ತರ : 8ಅ) ಹೌದು, ಕರ್ತನ ಸಹಾಯದಿಂದ

ನಿಮ್ಮ ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರ್ತನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು ಸುಲಭ. ಪಾಪದೊಂದಿಗೆ ಆಡದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಾಡುವವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರ್ರಿ.

1. ಯೋಹಾನ 1:7,9 ಆದರೆ ಆತನು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ನಾವು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ನಾವು ಒಬ್ಬರ ಸಂಗಡಲೊಬ್ಬರು ಅನ್ಯೋನತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಆತನ ಮಗನಾದ ಯೇಸುವಿನ ರಕ್ತವು ಸಕಲಪಾಪವನ್ನು ನಿವಾರಣಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅರಿಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆತನು ನಂಬಿಗಸ್ತನೂ ನೀತಿವಂತನೂ ಆಗಿರುವುದಿರಂದ ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಸಕಲ ಅನೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವನು.

ಯೇಸುವಿನ ರಕ್ತವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪಾಪದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿರಿ: ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ

ಕೆಲವು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ದೇಹಾತ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಕರ ವಿಷಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಸಂದೇಹ, ಭಯ, ಪ್ರತೀಕಾರ, ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಗೆಡುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಹೆಮ್ಮೆ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಠೋರತನಗಳು ಕೂಡ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಶಿಷ್ಯನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಲಹೀನ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಈ ಹಾನಿಕರ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ದಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ.

ನೀವು ಬಲಹೀನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಕ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದೀರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ? ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ಯೇಸು ಶ್ರೇಷ್ಟ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಯೊಡನೆ ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿರಿ. ಆತನು ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮೀಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವನು.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

11. (ಎರಡನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ದ್ವೇಷ, ಪ್ರತೀಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ

...ಅ) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ

...ಆ) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗದು

...ಇ) ದೇಹಾತ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ.

...ಈ) ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೇಯವುಗಳಾಗಿವೆ

ಉತ್ತರಗಳು : 11ಅ) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಇ) ದೇಹಾತ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೇಹವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದೆ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವು ದೇವರಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯವುದರಿಂದ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಜೀವಿತದ ಪ್ರಥಮ ದಿನದಿಂದಲೇ ನೀವು ಕರ್ತನಿಗೆ ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಆತನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿತ ಹಾಗೆ ಕರ್ತನು ನಿಮಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವನು.

ಕೆಲವು ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯಾವುದೆಂದರೆ: ಇತರರಿಗೆ ಯೇಸು ವಿನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವುದು, ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಭೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು. ಸಭೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ ಮತ್ತು ಪಾಪದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಆತ್ಮೀಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

12. (ಎರಡನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ಆತ್ಮೀಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು

...ಅ) ಇತರರಿಗೆ ಯೇಸುವಿನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವುದು

...ಆ) ಸುವಾರ್ತೆ ಕುರಿತು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ತರ್ಕ ಮಾಡು ವುದು

...ಇ) ಇತರರನ್ನು ಆರಾಧನೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು

...ಈ) 100 ಮೀಟರ್ ಓಟ ಓಡುವುದು

ಉತ್ತರಗಳು : 12ಅ) ಇತರರಿಗೆ ಯೇಸುವಿನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವುದು ಇ) ಇತರರನ್ನು ಆರಾಧನೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು