थीम का परिचय

गतिविधियों सहित

मैं अपनी आँखें पर्वतों की ओर लगाऊँगा। मुझे सहायता कहाँ से मिलेगी? मुझे सहायता यहोवा की ओर से मिलती है, जो आकाश और पृथ्वी का कर्ता है।

भजन 121:1-2

विकर्षणों से भरी दुनिया में, यह थीम ‘ऊपर देखो!’ बच्चों और युवाओं को अपनी आँखें ऊपर उठाने के लिए प्रोत्साहित करती है - उन चीज़ों से दूर जो उन्हें नीचे खींचती हैं या उनका ध्यान भटकाती हैं - और ऊपर की ओर परमेश्वर और दूसरों की ओर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करती है।

स्क्रीन, सोशल मीडिया और दैनिक जीवन के दबाव जैसे अनेक विकर्षणों के साथ, भजन 121 हमें अपनी आँखें और दिल ऊपर उठाने की याद दिलाता है। हमें जीवन में अकेले यात्रा करने के लिए नहीं बनाया गया है। ऊपर देखने से, हम अपने निर्माणकर्त्ता और अपने आस-पास के लोगों के साथ फिर से जुड़ते हैं।

इस थीम के अंदर, हम चार प्रमुख उप-विषयों की खोज करेंगे जो हमें जुड़ाव और उद्देश्य खोजने में मदद करते हैं। प्रत्येक उप-विषय एक आराधना से शुरू होता है और एक गतिविधि के साथ समाप्त होता है। इनका उपयोग घर पर, छोटे समूहों में, या बच्चों और युवाओं के साथ विभिन्न गतिविधियों के दौरान किया जा सकता है।

# मदद और दृष्टिकोण के लिए परमेश्वर की ओर देखें

भजन 121 की शुरुआत हमारी आँखों को ऊपर उठाने की छवि से होती है। ‘ऊपर देखने’ का यह कार्य शारीरिक और आत्मिक दोनों है। यह उन चीज़ों से दूर जाने का प्रतिनिधित्व करता है जो हमें परेशान करती हैं - चिंताएँ, ध्यान भटकाना या स्क्रीन - और परमेश्वर पर ध्यान केंद्रित करना। वह सृष्टिकर्ता है, जो हमें एक उच्च दृष्टिकोण प्रदान करता है।

बच्चों और युवाओं को अपने दैनिक जीवन में कुछ पल ठहरने, आसमान की ओर देखने और यह याद रखने के लिए प्रोत्साहित करें कि परमेश्वर उनके सामने आने वाली किसी भी समस्या से बड़ा है।

## गतिविधियाँ:

* बाहर थोड़ी देर टहलें और सचमुच आसमान की ओर देखें।
* मौन में समय बिताएँ और इस बात पर चिंतन करें कि कैसे ऊपर देखने से आपके दिल और दिमाग को परमेश्वर पर फिर से केंद्रित करने में मदद मिल सकती है।

ध्यान भटकाने वाली चीज़ों की बजाय ऊपर देखें

आज की डिजिटल दुनिया में, स्क्रीन अक्सर हमें अपना सिर नीचे रखने के लिए मजबूर करती हैं। हम लगातार अपने फ़ोन या डिवाइस को देखते रहते हैं। यह थीम इन ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से दूर रहने की बुलाहट देती है ताकि हम ऊपर देख सकें और मौजूद रह सकें - परमेश्वर के साथ, खुद के साथ और दूसरों के साथ।

यह संदेश युवाओं को अपने फोन, सोशल मीडिया या गेम से दूर रहने और अपनी आँखें उन चीज़ों पर लगाने के लिए चुनौती देता है जो वास्तव में मायने रखती हैं: रिश्ते, वास्तविक बातचीत और उनके आस-पास की दुनिया की सुंदरता।

## गतिविधियाँ:

* एक निश्चित अवधि के लिए ‘स्क्रीन-मुक्त’ चुनौती पेश करें।
* जर्नलिंग, आमने-सामने बात करने या प्रकृति में समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें।
* चर्चा करें कि अपने फोन और अन्य उपकरणों से डिस्कनेक्ट होने और परमेश्वर और दूसरों के साथ फिर से जुड़ने पर कैसा महसूस हुआ।

# एक-दूसरे की ओर देखें

संबंध और समुदाय का निर्माण

ऊपर देखना सिर्फ़ परमेश्वर से जुड़ने के बारे में नहीं है - यह एक-दूसरे को देखने के लिए अपनी आँखें उठाने के बारे में भी है। अपने विकर्षणों से ऊपर देखकर, हम अपने आस-पास के लोगों को देख सकते हैं और सार्थक संबंध बना सकते हैं। हमें अपनी विश्वास की यात्रा में एक-दूसरे का समर्थन और प्रोत्साहन करने के लिए कहा जाता है।

बाहर की ओर ध्यान केंद्रित करने से मजबूत, सुरक्षित समुदायों को बढ़ावा मिलता है जिसमें हर कोई देखा हुआ और मूल्यवान महसूस करता है। यह वर्तमान में मौजूद रहने, ध्यान देने और हमारी बातचीत को सोचने समझने के बारे में है।

## गतिविधियाँ:

* एक समूह गतिविधि आयोजित करें जहाँ प्रतिभागी सक्रिय रूप से दूसरों की ओर ‘देखने’ पर ध्यान केंद्रित करें – चाहे बातचीत के माध्यम से, दयालुता के कार्यों के माध्यम से या ऐसे खेलों के माध्यम से जिनमें टीमवर्क की आवश्यकता होती है। आप दस्तावेज़ ‘आइसब्रेकर, गेम और गतिविधियाँ’ में खेलों का उपयोग कर सकते हैं।
* इस बात पर विचार करें कि जब हम वास्तव में एक-दूसरे पर ध्यान देते हैं तो जुड़ने पर कैसा महसूस होता है।

ऊपर देखने से आशा और विश्वास मिलता है

तनाव या अनिश्चितता के क्षणों में, हम अक्सर नीचे देखते हैं – या तो शाब्दिक रूप से या अपनी समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करके। थीम का यह हिस्सा युवाओं को अपना सिर ऊपर उठाने और भरोसा करने के लिए प्रोत्साहित करता है कि परमेश्वर आशा प्रदान करता है। जब हम उसकी ओर देखते हैं, तो हमें आगे आने वाली हर चुनौती का सामना करने के लिए विश्वास और शक्ति मिलती है।

## गतिविधियाँ:

* कठिन समय के दौरान परमेश्वर की ओर देखने से आशा मिलने पर गवाही या कहानियाँ साझा करें।
* इस बात पर चर्चा करें कि जब जीवन भारी लगता है तो विश्वास हमारे दृष्टिकोण को कैसे बदल सकता है।