पारिवारिक समय के लिए आराधना

# परिचय

पारिवारिक समय की आराधना में आपका स्वागत है! यह दस्तावेज़ परिवारों के लिए एक साथ मिलकर और अपने विश्वास की खोज करते हुए, परमेश्वर के प्रेम को गहराई से समझने और प्रार्थना और चिंतन के माध्यम से एक-दूसरे की सहायता करने के लिए तैयार किया गया एक अद्भुत संसाधन है। पारिवारिक समय घर पर या चर्च में विभिन्न गतिविधियों और बैठकों के दौरान मनाया जा सकता है, जिससे परमेश्वर के वचन पर ध्यान केंद्रित करने और प्रार्थना स्टेशनों के माध्यम से एक-दूसरे से जुड़ने का एक विशेष अवसर मिलता है।

प्रत्येक दिन एक खास मौका देता है जो भजन 121:1-8 के उत्साहवर्धक संदेश के साथ-साथ अन्य बाइबिल पाठों के इर्द-गिर्द केंद्रित होता है। ये विषय हमें अपनी आँखें ऊपर उठाने और परमेश्वर की तलाश करने की याद दिलाते हैं, जो हर परिस्थिति में हमारी मदद करने, सहायता करने और आगे बढ़ाने के लिए हमेशा मौजूद रहते हैं।

जब आप इस आराधना से जुड़ेंगे, तो आपको परिवार के सदस्यों के बीच सार्थक बातचीत और साझा अनुभवों को प्रेरित करने के लिए तैयार किए गए चिंतन, गीत, प्रार्थनाएँ और गतिविधियाँ मिलेंगी। चाहे आप खुश महसूस कर रहे हों, चुनौतियों का सामना कर रहे हों या सिर्फ एक परिवार के रूप में करीब आना चाहते हों, ये आराधना एक साथ विश्वास की खोज करने के लिए एक पोषण स्थान प्रदान करती हैं।

यहाँ बताया गया है कि हम पूरे सप्ताह में पारिवारिक समय की आराधना का उपयोग कैसे कर सकते हैं:

**1. आइए पढ़ें:** प्रत्येक दिन पवित्रशास्त्र का एक अंश शामिल होता है जो आपके परिवार के चिंतन के लिए आधार के रूप में कार्य करता है।

**2. आइए चिंतन करें:** प्रत्येक दिन एक चिंतन होता है जो आपको परमेश्वर के साथ अपने रिश्ते के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है और वह दैनिक जीवन में किस तरह से आपकी मदद करता है। अपनी भावनाओं और अनुभवों के बारे में खुलकर बात करने के लिए इस समय का उपयोग करें।

**3. आइए गाएँ:** संगीत अपने विश्वास को शक्तिशाली तरीके से दर्शाने का एक ज़रिया हो सकता है। प्रत्येक सत्र में एक गीत शामिल होता है जिसे आप सुन सकते हैं, देख सकते हैं या साथ में गा सकते हैं, जो दिन के विषय को पुष्ट करता है।

**4. आइए प्रार्थना करें:** परमेश्वर से जुड़ने और अपने विचारों और इच्छाओं को व्यक्त करने के लिए सुझाई गई प्रार्थना का पालन करें। यह एक-दूसरे और परमेश्वर के प्रति अपने दिलों को खोलने का एक शानदार तरीका है।

**5. आइए खेलें:** प्रत्येक दिन एक मजेदार और रचनात्मक गतिविधि प्रदान करता है जो आराधना के विषय से संबंधित है, जो इसे एक यादगार पारिवारिक अनुभव बनाता है।

अपने परिवार के लिए सबसे अच्छा समय चुनें, फिर एक साथ इकट्ठा हों और अपनी आँखें उसकी तरफ उठाएँ जो आपका मार्गदर्शन करने और आपकी रक्षा करने के लिए हमेशा मौजूद है। हँसी, सीखने और प्यार के इस समय का आनंद लें क्योंकि आप परिवार और विश्वास की आशीष की एक साथ खोज करते हैं!

# पारिवारिक समय सोमवार

## आइए भजन 121:1 पढ़ें:

‘मैं अपनी आँखें पर्वतों की ओर लगाऊँगा। मुझे सहायता कहाँ से मिलेगी?’

## आइए चिंतन करें:

जीवन में कुछ क्षणों में, हम परमेश्वर को खोजने की गहरी इच्छा रखते हैं, लेकिन सवाल यह है:

‘जब मैं परमेश्वर को खोजना चाहता/चाहती हूँ, तो मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?’ भजनकार हमें इस पाठ में बताता है कि जब उसने परमेश्वर को खोजा, तो उसने अपना सिर उठाया और पहाड़ों की ओर देखा, और खुद से यह सवाल पूछा: मेरी मदद कहाँ से आएगी?

*‘आज परमेश्वर को खोजने का अच्छा समय है। हमें अपना सिर ऊपर उठाने और प्रार्थना में परमेश्वर की तलाश करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।’*

## आइए गाएँ:

‘मैं अपनी आँखें ऊपर उठाता हूँ – भजन 121’ एली होलकॉम्ब द्वारा

https://www.youtube.com/watch?v=5KjpfRFylPo

## आइए प्रार्थना करें:

प्रिय परमेश्वर, आज हम प्रार्थना की इस वेदी पर खड़े हैं, हम अपनी आँखें ऊपर उठाते हैं और आपकी तलाश करते हैं। हम आपकी उपस्थिति जानना चाहते हैं और चाहते हैं कि आप अपने वचन के माध्यम से हमसे बात करें।

आमीन।

## आइए खेलें:

**अपनी खुद की प्रार्थना लिखें:** परमेश्वर की स्तुति करें, आपको जो कुछ मिला है उसके लिए उनका धन्यवाद करें, उससे कहें कि वह अपनी इच्छा पूरी करे, आपने जो भी गलत किया है उसके लिए क्षमा माँगें और कहें कि आप उसकी इच्छा के अनुसार जीना चाहते हैं।

1. पारिवारिक समय मंगलवार

## आइए भजन 121:2 पढ़ें:

'मुझे सहायता यहोवा की ओर से मिलती है,

जो आकाश और पृथ्वी का कर्ता है।'

## आइए चिंतन करें:

‘मदद’ शब्द का अर्थ है किसी के लिए कुछ करना जब उसे इसकी आवश्यकता हो। यह वैसा ही है जैसे कोई आपको कुछ ऐसा करने में मदद करता है जो आप खुद नहीं कर सकते। मदद करना दोस्ताना होना और जब किसी को सहारे की ज़रूरत हो तो वहाँ मौजूद होना है।

मेरी मदद किससे आती है? मेरी मदद परमेश्वर से आती है, जिसने स्वर्ग और पृथ्वी का निर्माण किया है। जब हम सोचते हैं कि कौन हमारी मदद करता है, तो हमें पूरी तरह से सुरक्षित महसूस करना चाहिए, क्योंकि हमारी मदद करने के लिए उससे ज़्यादा शक्तिशाली कोई नहीं है।

आज, मैं अपने परमेश्वर से मदद माँगता हूँ, जिसने स्वर्ग और पृथ्वी को बनाया है।

## आइए गाएँ:

‘भजन 121:2 – मेरी मदद परमेश्वर से आती है’ सॉन्ग्स फ्रॉम स्क्रिप्चर द्वारा

https://www.youtube.com/watch?v=7SfwClsVMsM

*आइए प्रार्थना करें:*

प्रिय परमेश्वर, आज मैं आपकी मदद माँगता हूँ, यह जानते हुए कि आप आएंगे और मुझे बचाएँगे।

आमीन।

## आइए खेलें:

बाइबल के पाठ का एक चित्र बनाएँ। आप किस तरह के रंगों का उपयोग करेंगे?

1. पारिवारिक समय बुधवार

## आइए भजन 121:3-4 पढ़ें:

वह तेरे पाँव को टलने न देगा, तेरा रक्षक कभी न ऊँघेगा। सुन, इस्राएल का रक्षक,

न ऊँघेगा और न सोएगा।

## आइए चिंतन करें:

एक माँ ने एक बच्चे को जन्म दिया। दुर्भाग्य से, लड़का कुछ ही दिनों में बीमार हो गया और उसे अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। माँ ने दो दिन और रात बिना सोए उसकी देखभाल की। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि बिना ब्रेक के अपने बीमार बच्चे की देखभाल करने के बाद वह कितनी थक गई होगी? जब माँ को आराम की ज़रूरत थी, तो पिता आया और यह सुनिश्चित करने के लिए काम संभाला कि बच्चा अकेला न रहे।

वह जो हमारा रक्षक है, कभी अपनी आँखें बंद नहीं करता और कभी नहीं सोता। हम यह जानकर सो सकते हैं कि वह जाग रहा है और हमारा रक्षक है।

आज, हम पुष्टि कर सकते हैं कि जो हमारा रक्षक है वह कभी नहीं सोता।

## आइए गाएँ:

'भजन 121 - वह हमेशा आपकी रक्षा करता है' प्रोजेक्ट ऑफ़ लव द्वारा

https://www.youtube.com/watch?v=xxC7dd7oj4A

## आइए प्रार्थना करें:

प्रिय परमेश्वर, यह जानना कितना अद्भुत है कि मैं आपके द्वारा अच्छी तरह से सुरक्षित हूँ और आप कभी नहीं सोते।

आमीन।

1. पारिवारिक समय गुरुवार

## आइए भजन 121:5-6 पढ़ें:

यहोवा तेरा रक्षक है; यहोवा तेरी दाहिनी ओर तेरी आड़ है। न तो दिन को धूप से, और न रात को चाँदनी से तेरी कुछ हानि होगी।

## आइए चिंतन करें:

आज, हम परमेश्वर की सुरक्षा के बारे में सोचेंगे। बाइबल हमें भजन 121 में बताती है कि प्रभु हमारी परछाईं की तरह हमारे दाहिने तरफ है। क्या आप कभी ऐसी जगहों पर चले हैं जहाँ बहुत अंधेरा हो, या ऐसी जगहों से गुजरे हैं जहाँ आपको डर लगता है?

यदि आप ऐसी स्थिति में रहे हैं, और इसके अलावा किसी चीज़ से डर लगता है, जैसे कि कोई आवारा कुत्ता जो आपको काट सकता है, तो यह सोचना अच्छा है कि कोई है जो हमारी रक्षा करता है, जो हमारी छाया है और जो हमारे दाहिने हाथ पर है। इसी तरह, यह बताता है कि दिन के दौरान सूरज आपको परेशान नहीं करेगा, और रात में चाँद आपको हानि नहीं पहुँचाएगा, क्योंकि वह हमेशा हम पर नज़र रखता है।

आज हम एक परछाईं की तरह आपकी सुरक्षा के लिए आभारी हैं, और आप हमारे दाहिने ओर हैं।

## आइए गाएँ:

मैं अपनी आँखें उठाता हूँ - भजन 121’ एली होलकॉम्ब द्वारा

<https://www.youtube.com/watch?v=5KjpfRFylPo>

## आइए प्रार्थना करें:

प्रिय परमेश्वर, आज हम आपकी सुरक्षा के लिए आपको धन्यवाद देना चाहते हैं। हम जानते हैं कि आप हमारे बीच में हैं, हमारी देखभाल कर रहे हैं।

आमीन।

## आइए खेलें:

एक पारिवारिक खेल जिसे ‘द ब्रोकन ट्रेन’ कहा जाता है। एक व्यक्ति स्टीयरिंग करता है और बाकी लोग प्रभारी व्यक्ति के कहे अनुसार उल्टा करते हैं।

**उदाहरण के लिए:** यदि प्रभारी व्यक्ति ‘पीछे की ओर’ कहता है, तो परिवार आगे की ओर कूदता है। यदि वह ‘बाएं’ कहता है, तो परिवार दाईं ओर कूदता है। यह महत्वपूर्ण है कि हर कोई एक के बाद एक खड़ा हो, अपने हाथों को सामने वाले के कंधों पर रखे, ताकि वे एक ही समय में सब कुछ कर सकें।

1. पारिवारिक समय शुक्रवार

## आइए भजन 121:7-8 पढ़ें:

यहोवा सारी विपत्ति से तेरी रक्षा करेगा; वह तेरे प्राण की रक्षा करेगा। यहोवा तेरे आने जाने में

तेरी रक्षा अब से लेकर सदा तक करता रहेगा।

## आइए चिंतन करें:

जब हम बैठते हैं और अपनी पसंद की कोई चीज़ साझा करते हैं, तो हम इस बारे में सोच सकते हैं कि एक परिवार के रूप में हम एक-दूसरे के लिए अच्छी कामना करें, हम चाहते हैं कि हमारे साथ केवल अच्छी चीज़ें हों। बाइबिल के पाठ में, यह कहा गया है कि प्रभु भी हमारे लिए सबसे अच्छा चाहते हैं और हमें अपनी सुरक्षा प्रदान करते हैं। भजन के अंत में प्रभु आपके आने और जाने की रक्षा करेगा। आइए आज हम अपना जीवन उसे समर्पित करें, क्योंकि हमारे परमेश्वर से बेहतर कौन हमारी रक्षा कर सकता है, जिसने हमें बनाया है?

‘आज, हम अपना जीवन आपके हाथों में सौंपते हैं, अभी से और हमेशा के लिए।’

## आइए गाएँ:

‘भजन 121:8’ प्रेज नेशन किड्स से!

<https://www.youtube.com/watch?v=2W48jcVyvJ8>

*आइए प्रार्थना करें:*

प्रिय परमेश्वर, हम आपकी प्रशंसा करते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि आप हमसे प्यार करते हैं और हमारे लिए सबसे अच्छा चाहते हैं। हम अपने परिवार और दोस्तों को आपके हाथों में सौंपते हैं।

आमीन।

## आइए खेलें:

आइए कुछ खाएं, जैसे फल, सलाद या सब्जियाँ।

1. पारिवारिक समय शनिवार

## आइए नीतिवचन 4:23 पढ़ें:

सबसे अधिक अपने मन की रक्षा कर; क्योंकि जीवन का मूल स्रोत वही है।’

## आइए खेलें:

 एक पैच पर ‘यीशु’ शब्द लिखें और चित्र में दिखाए अनुसार दिल के दो हिस्सों को जोड़ें।

## आइए चिंतन करें:



यीशु हमें अपने दिलों की देखभाल करने, उसे सभी बुराई, दुर्भावना और दर्द से बचाए रखने के लिए कहते हैं। अगर हम ऐसी चीजों का अनुभव करते हैं, तो हमें याद रखना चाहिए कि यीशु हमारे दिलों की मरम्मत कर रहा है और उन्हें और भी सुंदर बना सकता है, दूसरों के लिए अच्छी भावनाओं से भर सकता है।

## आइए गाएँ:

* ग्रुप म्यूज़िक द्वारा ‘गॉड लव्स अस सो’ (परिवारों के लिए पसंदीदा VBS गाने)  
  https://www.youtube.com/watch?v=4-4dbdlpXiQ
* प्लैनेटशेकर्स द्वारा ‘जॉय’  
  <https://www.youtube.com/watch?v=qkbro_asSb8>
* वन वॉयस चिल्ड्रन क्वायर द्वारा लॉरेन डेगल द्वारा ‘यू से’  
  https://www.youtube.com/watch?v=EPw\_0FWk8CI

## आइए प्रार्थना करें:

प्रिय परमेश्वर, आज हम आपको अपना दिल सौंपते हैं, ताकि आप उन्हें हमारे द्वारा पहुँचाए गए किसी भी दुख से मुक्त कर सकें, और उन्हें दूसरों के लिए अच्छी भावनाओं से भर सकें।

आमीन।

1. पारिवारिक समय रविवार

## आइए भजन 71:3 पढ़ें:

मेरे लिये सनातन काल की चट्टान का धाम बन, जिसमें मैं नित्य जा सकूँ;

तू ने मेरे उद्धार की आज्ञा दी है, क्योंकि तू मेरी चट्टान और मेरा गढ़ ठहरा है।

## आइए चिंतन करें:

आज, पारिवारिक समय के अपने अंतिम दिन, हम परमेश्वर को अपने सुरक्षित शरणस्थान के रूप में रखने के महत्व पर चिंतन करेंगे। वह वही है जो हमें सुरक्षा देता है, जो हमारी मदद करता है और जो हमारे साथ खड़ा रहता है। यह जानना भी अच्छा है कि वह हमारी चट्टान है - एक दृढ़ और सुरक्षित स्थान जहाँ हम हमेशा उसके पास आ सकते हैं, और जहाँ वह हमें मुक्ति और सुरक्षा देता है।

## आइए गाएँ:

* वाइनयार्ड किड्स द्वारा ‘हमारा परमेश्वर एक महान परमेश्वर है’: <https://www.youtube.com/watch?v=hGIFx60zyK0>

## आइए प्रार्थना करें:

प्रिय परमेश्वर, मैं आपकी प्रशंसा करता हूँ कि आप कौन हैं। मुझे यह बताने के लिए धन्यवाद कि जब भी मैं अपनी आँखें खोलता हूँ, तो आप मेरे लिए वहाँ होते हैं। आप हमेशा किसी भी स्थिति और ज़रूरत में मेरी मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। मेरे परिवार और दोस्तों को आशीष देना जारी रखें, और मुझे आपके लिए गवाह बनने में मदद करें।  
आमीन।

## आइए खेलें:

पत्थरों का ढेर बनाने के लिए मिलकर काम करें। प्रत्येक पत्थर आपके लिए किसी महत्वपूर्ण चीज़ का प्रतिनिधित्व कर सकता है, जैसे दयालुता, दोस्ती या घर। आप पत्थरों पर बाइबल की आयत भी लिख सकते हैं, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

अलग-अलग भावनाओं से मेल खाने वाली बाइबल की आयतें पढ़ने के लिए स्वतंत्र महसूस करें, जैसे कि जब आप खुश, क्रोधित, आभारी या अकेले होते हैं। इसके लिए आप *‘पारिवारिक समय की आराधना के लिए बाइबल की आयतें’* दस्तावेज़ का उपयोग कर सकते हैं।