शुक्रगुज़ारी का रवैया

रविवार:
सब्बत।

सोमवार:
परमेश्वर की भलाई का एक दर्शनीय अनुस्मारक बनाएँ।

मंगलवार:
समुदाय में शुक्रगुज़ारी का अभ्यास करें।

शुक्रगुज़ारी का रवैया

ईस्टर से पहले की अवधि, लेंट, हमें यीशु के जीवन, मृत्यु और पुनरुत्थान को याद करने का अवसर देती है। हम पृथ्वी पर उसके जीवन को आश्चर्य और विस्मय के साथ देखते हैं और उसके बलिदान में व्याकुल हो जाते हैं, इसलिए जब ईस्टर की सुबह आती है, तो हम पुनरुत्थान में आनन्दित होने के लिए तैयार होते हैं।

भजन 107:1-2 में हम ये शब्द पढ़ते हैं:

'यहोवा का धन्यवाद करो, क्योंकि वह भला है; और उसकी करुणा सदा की है! यहोवा के छुड़ाए हुए ऐसा ही कहें, जिन्हें उसने शत्रु के हाथ से दाम देकर छुड़ा लिया है'

इस लेंट में, हम आपको शुक्रगुज़ारी की एक सरल लय अपनाने, परमेश्वर की भलाई को स्वीकार करने और उस पर चिंतन करने के लिए आमंत्रित करते हैं। प्रत्येक दिन के लिए एक विचारबद्ध अभ्यास के साथ, हम आशा करते हैं कि आप एक शुक्रगुज़ार हृदय और एक लय विकसित करेंगे जो लेंट खत्म होने तक बनी रहेगी।

रविवार

सब्बत।

इस सप्ताह आपके प्रति परमेश्वर की भलाई के लिए उसका धन्यवाद करने के लिए समय निकालें। अपने द्वारा लिखे गए शुक्रगुज़ारी के सभी नोटों को अपने सामने रखें। आपने जो बातचीत की है, उसे याद करें। याद रखें कि परमेश्वर कौन है।

सोमवार:

परमेश्वर की भलाई का एक दर्शनीय अनुस्मारक बनाएँ।

'लोग यहोवा की करुणा के कारण, और उन आश्चर्यकर्मों के कारण, जो वह मनुष्यों के लिये करता है, उसका धन्यवाद करें।' (भजन 107:8)

आज, उन सभी चीज़ों को नोट करें जिनके लिए आप शुक्रगुज़ार हैं। आप एक जार में पर्चियाँ इकट्ठा कर सकते हैं। या शायद अपने सभी विचारों का एक पोस्टर बना सकते हैं। आख़िरकार, आपने जो कुछ भी नोट किया है उसे पढ़ें और परमेश्वर की भलाई पर विचार करें।

मंगलवार

समुदाय में शुक्रगुज़ारी का अभ्यास करें।

'इस कारण एक दूसरे को शान्ति दो और एक दूसरे की उन्नति का कारण बनो, जैसा कि तुम करते भी हो।' (1 थिस्सलुनीकियों 5:11)

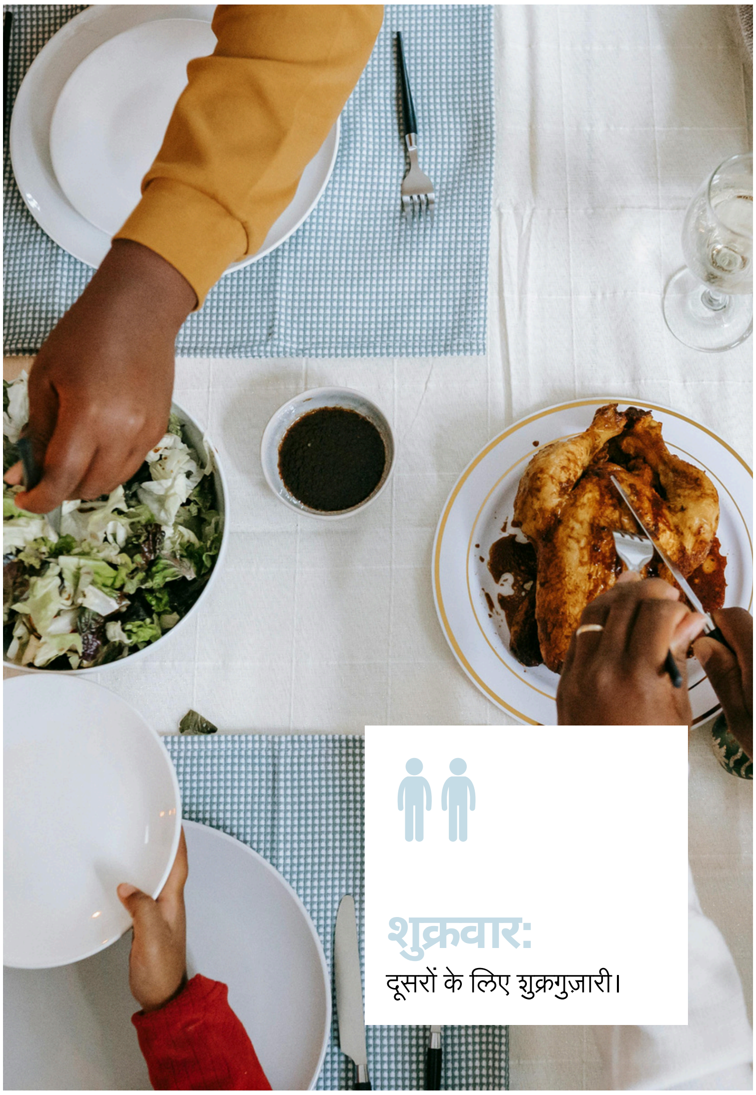
किसी मित्र, सहकर्मी या परिवार के सदस्य के साथ साझेदारी करें और बताएं कि आप आज किस बात के लिए आभारी हैं। उनसे भी कहें कि वे भी साझा करें कि वे किस बात के लिए आभारी हैं।

बुधवार:

सब कुछ लिखित रखने का प्रयास करें।

गुरुवार:

दिन के अंत में चिंतन।



शुक्रवार:

दूसरों के लिए शुक्रगुज़ारी।

शनिवार:

क्रूस के लिए आभार।

गुरुवार

दिन के अंत में चिंतन।

"इसलिये हे भाइयो, जो जो बातें सत्य हैं, और जो जो बातें आदरणीय हैं, और जो जो बातें उचित हैं, और जो जो बातें पवित्र हैं, और जो जो बातें सुहावनी हैं, और जो जो बातें मनभावनी हैं, अर्थात् जो भी सद्गुण और प्रशंसा की बातें हैं उन पर ध्यान लगाया करो।" (फिलिप्पियों 4:8)

सोने से पहले कुछ मिनट उन तीन चीजों पर चिंतन करने के लिए समर्पित करें जो आज के दौरान अच्छी रहीं और आप उनके लिए क्यों आभारी हैं।

बुधवार

सब कुछ लिखित रखने का प्रयास करें।

'हे यहोवा परमेश्वर, मैं अपने पूर्ण मन से तेरा धन्यवाद करूँगा; मैं तेरे सब आश्चर्यकर्मों का वर्णन करूँगा।' (भजन 9:1)

आज, जर्नल में लिखने के लिए कुछ मिनट निकालें। अपने दिन भर के उन पलों पर चिंतन करें, जिनसे आपको खुशी, शांति या सुकून मिला हो। किसी मित्र का कोई अच्छा शब्द, कोई कार्य जिसे आपने पूरा किया हो, कोई प्रार्थना जिसका उत्तर मिला हो, एक गर्म कप चाय - लिखें कि आप किस बात के लिए और क्यों आभारी हैं। आपने जो लिखा है उसे फिर से पढ़ें और देखें कि कैसे परमेश्वर ने आपको छोटे और सार्थक तरीकों से आशीषित किया है।

शनिवार

क्रूस के लिए आभार।

"परन्तु परमेश्वर हम पर अपने प्रेम की भलाई इस रीति से प्रगट करता है कि जब हम पापी ही थे तभी मसीह हमारे लिये मरा।" (रोमियों 5:8)

इस लेंट के समय में जब आप यीशु के जीवन और क्रूस की यात्रा पर विचार करते हैं, तो शुक्रगुज़ारी में घुटने टेकने के लिए एक पल निकालें। यीशु का धन्यवाद करें कि उसके बलिदान ने आपको किस तरह गहराई से प्रभावित किया है।

शुक्रवार

दूसरों के लिए शुक्रगुज़ारी।

"मैं जब जब तुम्हें स्मरण करता हूँ, तब तब अपने परमेश्वर का धन्यवाद करता हूँ" (फिलिप्पियों 1:3)

आज, अपने जीवन में किसी से संपर्क करें और उन्हें बताएँ कि आप उनकी उपस्थिति, समर्थन और उनके द्वारा आप पर डाले गए सकारात्मक प्रभाव के लिए कितने आभारी हैं। यह कोई मित्र, परिवार का सदस्य, सहकर्मी या कोई ऐसा व्यक्ति भी हो सकता है जिससे आपने कुछ समय से बात नहीं की है। जितना हो सके उतना स्पष्ट रहें।