



रिंग के अंदर

11

अपने आसपास किसी भी ऐसे तरह की बुराई को देखो, जहां पर कोई विद्यार्थी दूसरे निर्दोष विद्यार्थियों को बिना किसी कारण के चोट पहुंचा रहा हो। इस हपते ऐसे किसी निर्दोष विद्यार्थी का बचाव करने के तरीके खोजें। हो सकता है कि स्कूल से घर जाने के लिए उसे कोई दूसरा रास्ता बताकर दें, दोपहर का भोजन देना, या उसके साथ जाने के लिए अपने किसी चार दोस्तों के समूह को भेजे।

रिंग के अंदर

12

अपने आप को मशहूर करने या अपनी प्रसिद्धी के लिए इस हपते कोई कार्य न करें। जब कभी ऐसा कोई अवसर मिलता है, तो उसे अनदेखा करें। जब आप ऐसा करते हों, तब आप इस घुसपैठ करने वाले पाप पर एक जोरदार मुक्का मारते हों।

रिंग के अंदर

13

इस हपते, आप अपने हृदय की रखवाली करें। यदि आपके विरोध में कुछ किया गया हो, तो याद रखना कि उन्होंने पाप किया है, न कि आपने। हर दिन प्रार्थना में कहें, ‘‘हे परमेश्वर, मैं आपके सामने बिल्कुल शुद्ध हूँ।’’ अगर आपने किसी के विरोध में कुछ गलत किया है, तो आप जाकर उस व्यक्ति और परमेश्वर से माफी मांगें। तब आप लगातार प्रार्थना कर सकते हों, ‘‘हे परमेश्वर, मैं आपके सामने बिल्कुल शुद्ध हूँ।’’

इस हपते आप किसी से कुछ नहीं मांगें। हर बार जब आप किसी से कुछ माना चाहते हों, तो अपने आप को रोको। हर बार जब आप किसी से कुछ माना चाहते हों, तो अपने अपने आप को किसी से कुछ माना चाहते हों, तो अपने आप को रोकने में सफल होते हों जैसा कि खाना, पानी, समय, या मदद, तो आप इस पाप पर जय पाते जाते हों।

कुछ छोटे सामानों को उपहार के रूप में देने के लिए खर्चों। जब एस को एक उपहार दें जिससे आप गुस्सा होते हों, तो आप किसी आप गुस्सा होते हों, तो आप किसी छोटे उपहार देकर अपने गुस्से को कुचलने की कोशिश करें, और अपने धीरज को बढ़ाते हुए देखो।

अपने आप को दीन करने के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने में अपने स्थान को दूसरे को दे सकते हों, ठीकी पर दिखाए जाने वाले किसी कार्यक्रम का बहिष्कार कर सकते हों जिसमें पात्र धमंड से भरा हो, मंच पर या दूसरों के सामने से अपने पर ध्यान न केंद्रित होने दें, या दूसरों को अनुमति दें कि वे आपको सुधार सकें।

अपने आप को दीन करने के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने में किया हो और उस स्थान पर एक पथर रखकर एक निशान बनाएं। इसे कलीसिया में किसी एक स्थान पर करें, हर विद्यार्थी की स्तुति हो।’’ यदि हो सके तो अपनी गवाही को कक्षा के अन्य विद्यार्थियों के साथ बांटें।

परमेश्वर को किसी बात के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने कोई क्रियाकलाप करें। आप परित्यक्त वाले किसी कार्यक्रम का बहिष्कार बनाएं। इसे कलीसिया में किसी एक स्थान पर करें, खासकर अगर वह आपकी ‘‘समस्या’’ न हो तो। सड़क पर किसी दूसरों के लिए आपके दूसरों के लिए आपको किसी दूसरों को सहायता करते हैं, तो हम हृदय में इस पाप के विरुद्ध किसी दूसरों को सहायता करते हैं। अपने सम्मान को सघर्ष करते हैं। अपने सम्मान की दाव में लगाते हुए किसी दूसरों की खिलती है, या सांसार में होने वाली घटनाओं से जुड़े वीडियो को देखो। जहां पर आप मदद कर सकते हों वहां भागीदारी करें।

कुछ छोटे सामानों को उपहार के रूप में देने के लिए खर्चों। जब एस को एक उपहार दें जिससे आप गुस्सा होते हों, तो आप किसी आप गुस्सा होते हों, तो आप किसी छोटे उपहार देकर अपने गुस्से को कुचलने की कोशिश करें, और अपने धीरज को बढ़ाते हुए देखो।

अपने आप को दीन करने के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने में अपने स्थान को दूसरे को दे सकते हों, ठीकी पर दिखाए जाने वाले किसी कार्यक्रम का बहिष्कार कर सकते हों जिसमें पात्र धमंड से भरा हो, मंच पर या दूसरों के सामने से अपने पर ध्यान न केंद्रित होने दें, या दूसरों को अनुमति दें कि वे आपको सुधार सकें।

परमेश्वर को किसी बात के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने कोई क्रियाकलाप करें। आप परित्यक्त वाले किसी कार्यक्रम का बहिष्कार बनाएं। इसे कलीसिया में किसी एक स्थान पर करें, खासकर अगर वह आपकी ‘‘समस्या’’ न हो तो। सड़क पर किसी दूसरों के लिए आपको किसी दूसरों को सहायता करते हैं, तो हम हृदय में इस पाप के विरुद्ध किसी दूसरों को सहायता करते हैं। अपने सम्मान को सघर्ष करते हैं। अपने सम्मान की दाव में लगाते हुए किसी दूसरों की सहायता करो।

हपते के शुरुआत में अपने पास पास जार दिनसे अपने गुरु बोला था, और जाकर उसको सच बताओ। उस गुरु के लिए माफी मांगो, और उनसे कहें कि आपको बताओ। उस गुरु के लिए माफी मांगो, और उनसे कहें कि आपको तुलना करते हुए पाते हों, तो उन गंदों में से एक को कम करो। इसमें फेसबुक या अन्य ऑनलाइन एलाइकेशन्स भी समिलित हैं जहां पर हम अपने आप को दूसरों से तुलना करते हैं। अगर आपको जरूरत पड़े, तो पूरे हपते फेसबुक का उपयोग न करें।