



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

ആത്മനിയന്ത്രണത്തെ (സൌമ്യതയെ) കുറിച്ച് ബൈബിൾ എന്താണ് പറയുന്നത്? — ഭക്തിചിന്തയും പ്രാർത്ഥനയും • സ്‌ട്രോങ്ങ്സ് നമ്പറുകളോടുകൂടിയ KJV തിരുവെഴുത്തുകൾ

ഒരു ഭക്തിചിന്തയും ഒരു പ്രാർത്ഥനയും • കൈക്കൊണ്ട് പോകാൻ ഒരു ചെറിയ വായനയും,
സമാപിക്കാൻ ഒരു പ്രാർത്ഥനയും
ആത്മസംയമനം — അടിസ്ഥാന ബൈബിൾ ഉപദേശം

തുറന്ന വാക്ക്

ഇന്ന്, ദിവസം നിങ്ങളെ അതിന്റെ ഇഷ്ടംപോലെ വലിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിനുമുമ്പ്, ഒന്നാമത്തെ നിയമം ഏറ്റെടുക്കുക: നിന്റെ സ്വന്തം ആത്മാവിനെ ഭരിക്കുക. അതാണ് ഒരു മനുഷ്യന് നൽകപ്പെട്ട ഏറ്റവും വലിയ ശക്തി — ഒരു നഗരം പിടിച്ചടക്കുന്നതിനെക്കാൾ വലുത്. നിന്നെ കീഴടക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന നിയമാനുസൃതമായ ഒരു കാര്യത്തെയും, നിന്നെ വിറ്റുകളയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന നിയമവിരുദ്ധമായ ഒരു കാര്യത്തെയും നീ കണ്ടുമുട്ടും; ഇന്ദ്രിയജയമുള്ളവൻ രണ്ടിനോടും ഇല്ല എന്നു പറയുന്നു. നിർമ്മലതയോടിരിക്ക. ജാഗ്രതയോടിരിക്ക. നിന്റെ ശരീരത്തെ അടക്കി വാഴുക, ജഡത്തിന് ഇടം കൊടുക്കരുത്. നീ സ്വയമായി ബലവാനായിരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല, കാരണം ഇന്ദ്രിയജയം ആത്മാവിന്റെ ഫലമാണ് — അത് അവന്റെ വള്ളിയിലാണ് വളരുന്നത്, നിന്റേതിലല്ല. പരീക്ഷയുടെ നാഴിക വരുന്നതിനുമുമ്പ് നിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ തീരുമാനിക്കുക, രാജാവിന്റെ ഭക്ഷണം തന്റെ മുമ്പിൽ വെക്കപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പ് ദാനിയേൽ തീരുമാനിച്ചതുപോലെ; പാപം നിന്റെ വസ്ത്രം പിടിക്കുമ്പോൾ, ഓടിപ്പോകുക, യോസേഫ് ഓടിയതുപോലെ. അവനുവേണ്ടി നീ വിട്ടുകളയുന്നത് ഒരു വസ്ത്രശകലം മാത്രമാണ്; നീ സൂക്ഷിക്കുന്നത് നിന്നെത്തന്നെയാണ്. ഭക്തിവിരുദ്ധതയോട് ഇല്ല എന്നു പറയാൻ കൃപ നിന്നെ പഠിപ്പിക്കുന്നു, ഇന്ദ്രിയജയമുള്ളവൻ ഒരിക്കലും വാടിപ്പോകാത്ത കിരീടത്തിനുവേണ്ടി ഓടുന്നു. ഇത് ആരാഞ്ഞുനോക്കുക.

ഗ്രീക്ക് പ്രധാന പദങ്ങൾ

“നിയന്ത്രണം” — **G1466 egkrateia** — ആത്മനിയന്ത്രണം

ആത്മാവിന്റെ ഫലം സൌമ്യതയും ശീലമത്യാദയും ആകുന്നു — അതു അവനിൽനിന്നു വളരുന്നു.

“നിർമ്മദനായിരിക്കുക” — **G3525 nepho** — discreetനായിരിക്കുക, ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുക, ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുക, ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുക, ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുക.

ഹീബ്രു പ്രധാനപദങ്ങൾ

“നിയമം” — **H4910 mashal** — പരിപാലിക്കുക, ആധിപത്യം പുലർത്തുക
നഗരം പിടിക്കുന്നവനെക്കാൾ തന്റെ ആത്മാവിനെ അടക്കിവാഴുന്നവൻ ശ്രേഷ്ഠൻ.

“നിയമം” — **H4623 matsar** — നിയന്ത്രണം, സ്വയം അടക്കി നിർത്തൽ
തന്റെ സ്വന്തം മനഃസ്സിന്മേൽ അധികാരമില്ലാത്തവൻ മതിലില്ലാത്ത പട്ടണം പോലെയാകുന്നു.

I. നിന്റെ സ്വന്ത ആത്മാവിനെ ഭരിക്കുക

സഭ്യശവാക്യങ്ങൾ 16:32 ദീർഘക്ഷമയുള്ളവൻ യുദ്ധവീരനിലും മനോനിയന്ത്രണമുള്ളവൻ പട്ടണം പിടിക്കുന്നവനിലും ശ്രേഷ്ഠൻ. **[H4910 mashal ■]**

തന്റെ മാനസത്തെ ജിതമാക്കുന്നവൻ = പട്ടണം പിടിക്കുന്നവനിലും ശ്രേഷ്ഠൻ.

(എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ — ഇന്ന്, വലിയ യുദ്ധം അവിടെ പുറത്തല്ല, നിന്നിലാണ്. നീ ഒരു നഗരം കീഴടക്കിയേക്കില്ല, എന്നാൽ നിന്റെ മനോഭാവത്തെ ഭരിക്കാൻ നിനക്കാകും, അതിനെ ദൈവം കൂടുതൽ വലിയ വിജയമായി കണക്കാക്കുന്നു. ഇന്ന് കോപത്തിന് താമസം കാണിക്കുക; ഒരു ഭരണാധികാരി ഒരു നഗരത്തെ കൈവശം വെക്കുന്നതുപോലെ നിന്റെ മനോഭാവത്തെ കൈവശം വെക്കുക, അപ്പോൾ നീ ബലവാന്മാരെക്കാൾ ബലവാനായിരിക്കും.)

II. സകലത്തിലും ഇന്ദ്രിയജിതനായിരിക്കുക

1 കൊരിന്ത്യർ 9:25 ഓട്ടത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ എല്ലാവരും സകലത്തിലും സ്വയം നിയന്ത്രണം പാലിക്കുന്നു. അത്, അവർ വാടുന്ന കിരീടം പ്രാപിക്കേണ്ടതിനും, നാമോ വാടാത്ത കിരീടത്തിനും വേണ്ടിത്തന്നെ.

[G1467 egkrateuomai ■]

അങ്കം പൊരുതുന്നവൻ = സകലത്തിലും വർജ്ജനം ആചരിക്കുന്നു → വാടാത്ത കിരീടം.

(എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ — അളവ് ശ്രദ്ധിക്കുക: എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ആത്മസംയമനമുള്ളവൻ, ചിലതിൽ മാത്രമല്ല. പരിശീലനത്തിലുള്ള ഒരു കായികാഭ്യാസി വാടിപ്പോകുന്ന ഒരു സമ്മാനത്തിനുവേണ്ടി അനുവദനീയമായ പല കാര്യങ്ങളും തനിക്കുതന്നെ നിഷേധിക്കുന്നു. വാടിപ്പോകാത്ത ഒരു സമ്മാനത്തിനുവേണ്ടി ഇന്ന് ഒരു കാര്യം നിനക്കുതന്നെ നിഷേധിക്കുക, എന്നാൽ നീ നന്നായി ഓടിയിരിക്കുന്നു.)

ഹൃദയത്തിൽ ഒളിപ്പിക്കേണ്ട വചനം

ഗലാത്യർ 5:22 എന്നാൽ ആത്മാവിന്റെ ഫലമോ: സ്നേഹം, സന്തോഷം, സമാധാനം, ദീർഘക്ഷമ, ദയ, പരോപകാരം, വിശ്വസ്തത, സൗമ്യത

ഗലാത്യർ 5:23 ഇന്ദ്രിയജയം; ഈ വകയ്ക്ക് വിരോധമായി ഒരു ന്യായപ്രമാണവുമില്ല.

ആത്മാവിന്റെ ഫലമോ: സ്നേഹം, സന്തോഷം, സമാധാനം, ദീർഘക്ഷമ, ദയ, പരോപകാരം, വിശ്വസ്തത, സൗമ്യത, ഇന്ദ്രിയജയം.

പ്രാർത്ഥന

കർത്താവേ, ആത്മാവിനെ നൽകുന്ന ദൈവം അങ്ങാണെന്ന്, ആത്മാവിന്റെ ഫലം ആത്മസംയമനമാണ്; അതുകൊണ്ട് ഞാൻ എന്റെ സ്വന്തശക്തിയ്ക്കായി അല്ല, അങ്ങയുടെ ശക്തിയ്ക്കായി ചോദിക്കുന്നു. ഒരു പട്ടണം പിടിക്കുന്നതിലും വലിയ കാര്യമായ, എന്റെ സ്വന്തം ആത്മാവിനെ ഭരിക്കാൻ ഇന്ന് എന്തെ പഠിപ്പിക്കണമേ; എന്തെ കോപത്തിന് താമസമുള്ളവനും, സുബോധമുള്ളവനും, ജാഗരൂകനും ആക്കണമേ, കാരണം എന്റെ ശത്രു ചുറ്റിനടക്കുന്നു. എന്റെ ശരീരത്തെ നിയന്ത്രണത്തിൽ വെക്കണമേ, നിയമാനുസൃതമായ ഒന്നും എന്റെ യജമാനനായി തീരാൻ അനുവദിക്കരുതേ; ജഡത്തിന്റെ മോഹങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ഞാൻ അതിന് ഇടം കൊടുക്കാതിരിക്കട്ടെ. പ്രലോഭനത്തിന്റെ നാഴിക വരുന്നതിനു മുൻപേ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ ഉദ്ദേശ്യം സ്ഥാപിക്കണമേ, ദാനിയേൽ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ചതുപോലെ; പാപം എന്തെ പിടിക്കുമ്പോൾ, ഓടിപ്പോയി ശുദ്ധനായി നിലനിൽക്കാൻ യോസേഫിന്റെ പാദങ്ങൾ എനിക്ക് നൽകണമേ. അനേകരുടെ പ്രീതി തണുത്തുപോകുന്നതിനാൽ, അവസാനത്തോളം

പിടിച്ചുനില്ക്കാനും, ചെറുചുടില്ലാത്തവനായി തീരാതിരിക്കാനും വേണ്ട ആത്മസംയമനം എനിക്ക് നല്കണമേ — നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മത്സരിക്കുവാൻ എന്നെ കാക്കണമേ, അതിനാൽ ഞാൻ അയോഗ്യനായി തള്ളപ്പെടാതെ, ഒരിക്കലും മാഞ്ഞുപോകാത്ത കിരീടം ലഭിക്കട്ടെ. അതുകൊണ്ട്, അങ്ങയുടെ കൃപയാൽ, ഭക്തിവിരുദ്ധതയോടും ലൗകികമോഹങ്ങളോടും ഇല്ല എന്ന് പറയാനും, ആ അനുഗ്രഹീത പ്രത്യാശയെ കാത്തിരുന്നുകൊണ്ട് സുബോധത്തോടും നീതിയോടും ദൈവഭക്തിയോടും ജീവിക്കാനും എന്നെ പഠിപ്പിക്കണമേ. ആമേൻ.

സമാപനം

1 കൊരിന്ത്യർ 10:13 മനുഷ്യർക്ക് സാധാരണമല്ലാത്ത പരീക്ഷ നിങ്ങൾക്ക് നേരിട്ടിട്ടില്ല; ദൈവം വിശ്വസ്തൻ ആകുന്നു; നിങ്ങളുടെ കഴിവിന് മീതെ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുവാൻ അവൻ അനുവദിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾക്ക് സഹിക്കുവാൻ കഴിയേണ്ടതിന് പരീക്ഷയോടുകൂടെ രക്ഷയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗവും അവൻ നൽകും.

ദൈവം വിശ്വസ്തൻ → പരീക്ഷയോടുകൂടെ അവൻ പോക്കുവഴിയും ഉണ്ടാക്കും, നിങ്ങൾക്കു സഹിപ്പാൻ കഴിയേണ്ടതിന്നു.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Malayalam Indian Revised Version Bible (CC BY-SA 4.0) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).