परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनु

परिपक्वता तिर लम्कने श्रृंखलाबाट

ब्यारी सेन्ट क्लेर

पुस्तकमा भएको उत्कृष्ट कुराहरू

लेखकको भनाई

उद्येश्य

यो पुस्तक केमा काम लाग्छ

व्यवहारीक संकेतहरू

तपाई चेलापनको समूहमा हुनुहुन्छ भने

व्यक्तिगत समर्पनता

१ **उहाँलाई चिन्नुहोस्**

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन पहिल्याउंदै जाने

२ **सम्बन्ध बनाउनु**

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन सिक्नु

३ **वचन सिक्नु**

बाइबल अध्यनमा समय बिताउनु

४ **वचनलाई लुकाउनु**

धर्मशास्त्र कण्ठस्त गर्न समय दिनु

५ **परमेश्वरसंग कुरा गर्ने**

प्रार्थनामा समय बिताउनु

६ **परमेश्वरको प्रशंसा गर्नुहोस् !**

प्रशंसामा समय बिताउनु

७ **घन्यबाद दिने**

धन्यबाद दिन समय बिताउने

८ **स्वच्छ बस्ने**

भूल मानिलिन समय दिनु

९ **आफ्नो लागी प्रार्थना गर्ने**

बिन्ती गर्नमा समय बिताउने

१० **अरुहरुको लागि प्रार्थना गर्ने**

अन्तरविन्तीमा समय बिताउने

परमेश्वरसंग एकान्तमा कसरी समय बिताउने

धर्मशास्त्रको खण्ड कसरी अध्ययन गर्ने

बाइबल प्रतिउत्तर पाना

धर्मशास्त्र कसरी कण्ठस्त पार्ने

प्रार्थना प्रयोग पाना

प्रशंसाको तीस दिन

धन्यबाद प्रदानको तीस दिन

स्वीकारको तीस दिन

विन्तीको रेकर्ड

अन्तरबिन्तीको रेकर्ड

अरुहरुको लागि प्रार्थना गर्नका प्रार्थनाहरु

बाइबल सम्झना कार्ड

विशेष धन्यबाद

रड माइनर र डेबी हाइसलाई यस कार्यमा मसंग शुरुमा कार्य गर्नु भएकोलागि।

बर्ट स्टाउफर र अर्नेस्ट पुलेनलाई यस *परिपक्वता तिर लम्कने श्रृंखला* को खाका कोर्ने तथा मिलाइदिएकोमा ।

मेरी स्व. पत्नी क्यारोल र मेरो नानीहरु स्कट र क्यामरुन, केटि र बार्ट, जोनाथान, र जिन्नी, जसले सेवकाईमा उत्साह दिनुको साथै मलाई माया गरे ।

लवाना, मेरी श्रिमती, मृत्यु र जीवनमा मसंग संघर्षरत, मेरो हृदयको साथी मेरो जीवनको दोस्रो हिस्सा ।

प्रभु येशू ख्रीष्ट जसले मलाई यस पुस्तकमा भएका वास्तविक्ताहरु सिकाउनुभो ।

लेखकका दुई शब्द

येशू ख्रीष्टले मेरो जीवनमा सकरात्मक परिवर्तन गरिदिनुभएको छ । उहांले तपाईको जीवन पनि परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ । अनि उहांले तपाईंलाई अरुहरुको परिवर्नको लागि चलाउन सक्नुहुन्छ !

केवल आफुलाई **उपलब्ध** गराउनुहोस्, अनि येशूले........

- उहांलाई अझ राम्ररी चिन्न सहायता
- तपाईलाई अझ परिपक्व ईसाइ बनाउन तपाईको जीवनमा काम गर्न
- अरुहरूलाई ख्रीष्टको वारे भन्न तपाईलाई प्रोत्साहित गर्न
- अरु बिश्वासीहरुलाई परिपक्वतातिर बढाउन तपाईलाई प्रयोग गर्न
- तपाईलाई आत्मिकी अगुवा बनाउनु...... गर्न/सक्नु हुन्छ

तपाईको लागि मेरो उद्येश्य चाहिं: "यसकारण जसरी ख्रीष्टलाई तिमीहरुले ग्रहण गर्यौ, त्यसरी नै उहांमा जीवन बिताओ । धन्यबाद दिनमा प्रशस्त हुंदै, तिमीहरुलाई शि दिएबमोजिम उहांमा जरो गाडिएका र निर्माण भएका र बिश्वाशमा दर्हिला भएका होओ ।" (कलस्सी २:६-७)

जसै यी कुराहरु तपाईंको जीवनमा हुंदै गरेको हुन्छन्, तब २ x २ = ४, र ४ x ४ = १६, र यस्तै गर्दै अनन्तता सम्म जस्तै उहांले आफ्नो जीवन अरुहरुमा बृध्दी गर्दै संसारमा प्रभाव पार्न तपाईंलाई येशूले चलाउनु सक्नुहुन्छ । कसरी ? एउटा ईसाइले (तपाईं जस्तै) अर्को व्यक्तिलाई बढ्नलाई सहयोग गर्दै परिपक्वता तिर बढ्नलाई डोर्याउने । त्यसपछी त्यो नयां व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई ख्रीष्टमा परिपक्वता तिर बढ्नलाई सहयोग गर्छ । यसरी यो प्रक्रिया जारी रहन्छ । तपाईंलाई परमेश्वरले उहांलाई चिन्न र आफुलाई अरुमा चिनाउन ठुलो अवसर प्रदान गर्नुहुन्छ । यहि नै तपाईंको जीवन हो र यस *परिपक्वता तिर लम्कने श्रृंखला* मा पनि यहि छ ।

यस *परिपक्वता तिर लम्कने श्रृंखला* मा भएको पाँच चेलापन पुस्तिकाहरुले तपाईलाई ख्रीष्टमा हुर्किन र यस गुणनात्माक बिकाश प्रक्रियामा अभिन्न भाग हुनलाई सहयोग गर्दछ । *पम्रेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनु* यस श्रिखंलाको दोस्रो पुस्तक हो। अरु पुस्तकहरु:

येशूलाई पच्छाउनु (पुस्तिका १)

येशूलाई प्रभु बनाउनु (पुस्तिका ३)

पूर्ण बिश्वाश गर्नु (पुस्तिका ४)

तपाईंको संसारलाई प्रभाव पार्नु (पुस्तिका ५)

तपाईंले यी पानाहरुमा पत्ता लगाउने कुराहरु केवल तपाईंको नोटहरुमा मात्र सिमित नभएर जीवनको भाग बनोस् भन्ने परमेश्वरको चहाना साथै मेरो प्रार्थना हो । तपाईंको जीवनमा पुरा हुन आउने सबै कुराहरुले उहांलाई आदर र महिमा पुगोस् ।

- ब्यारी

उद्येश्य

यस पुस्तकले तपाईंमा एकैनासले, दैनिक परमेश्वरसंग समय बिताउने कुराको बिकासमा सहयोग गर्छ । प्रार्थना र बाइबल अध्ययन व्दारा पर्मेशवरसंग संगति गर्न सिक्नु येशूको चेलाको मूलभुत कुरो हो ।

एउटा चेला सिक्ने र पछ्याउने हुन्छ । जसै तपाईं पर्मेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन सिक्नुहुन्छ, तपाईंले येशूको बारेमा सिक्नुहुन्छ र उहांलाई कसरी पछ्याउने भन्ने बारे सिक्नु हुन्छ । जब तपाईं येशूको बारे र उहांलाई पछ्याउन सिक्दै हुनुहुन्छ, तब प्रेरित पावलले भन्नुभएको यी कुरामा सहमत हुनसक्नु हुन्छ:

“मलाई यो दृढ विश्वास छ, जसले तिमीहरुमा एउटा असल काम शुरु गर्नुभयो, उहांले नै येशू ख्रीष्टको दिनमा त्यो पूरा गर्नुहुनेछ ।“ (फिल्लिप्पी १:६)

यस पुस्तकको पाठहरु शुरु गर्नु भन्दा अघाडी येशू ख्रीष्टले तपाईंको जीवनमा गर्न चाहानुभएको सबै कुराहरु पूर्ण होउन् भनेर परमेश्वरसंग समर्पन गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस्: परमेश्वरले तपाईंले यस पुस्तकमा के लेखनु हुन्छ भन्दा तपाईंको जीवनमा के कुराको बिकाश हुदैंछ भन्ने कुरामा बढी वास्ता गर्नुहुन्छ ।

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउने नोटकापी तपाईंको लागि परमेश्वरसंग हरेक दिन समय बिताउनको लागि एउटा सहयोगि स्रोतसाधन हो । थप जानकारीका लागि www.reach-out-org मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यस पुस्तकको प्रयोगहरु:

१. **साना समूहहरुमा:** एउटा बयस्कले संचालन गरेको कुनै संगठित समूह (चेलापन समूह) को सदस्यको हैंसियतले यो पुस्तक चलाउन सकिन्छ । समूहका हरेक सदस्यले पेज १३ को समर्पन पानामा हस्ताक्षर गर्छन् र यस पुस्तकलाई हप्तैपिछ्छे व्यक्तिगत बृध्दीको लागि प्रयोग गर्न सहमत हुन्छन् ।

२. **व्यक्तिगत:** आफ्नो व्यक्तिगत बृध्दिको लागि, तपाईं एक्लै यस पुस्तकबाट हरेक हप्ता एक एक पाठ

   पढ्न सक्नुहुन्छ ।

३. **नंया बिद्धार्थीहरुलाई चेलापनमा हुर्काउन:** तपाईं आफुले हरेक पाठ आफ्नो जीवनमा लागु गरिसक्नुभएपछी, नयां व्यक्तिहरु वा समूहहरुसंग *परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउने* पुस्तक हेर्न सक्नुहुन्छ ।

व्यवहारिक संकेतहरु

(यस पुस्तकबाट कसरी सकेसम्म बढी फाइदा लिने)

यदि तपाईं ख्रीष्टीयन भएर बढ्न चहानुहुन्छ भने, तपाईंले सांच्चै नै प्रार्थना गर्नु र बाइबललाई जीवनमा लागु गर्नु पर्छ । कहिलेकाहीं यो गर्न गाह्रो हुन्छ, तर यस पुस्तकले सहयोग गर्न सक्छ यदि तपाईंले:

१. हरेक पाठ प्रार्थना गरेर शुरु गर्नुहोस् ।
परमेश्वरलाई आफुसंग बोल्नुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।

२. पढ्नलाई सजिलो बाईबल अनुवाद प्रयोग गर्नुहोस् ।
जस्तै अंग्रेजीका लागि New International Version बाट पढ्न सक्किन्छ ।

३. पुरै पाठबाट हेर्नुहोस् ।

- बाइबलका पदहरु हेर्नुहोस् ।
- उत्तरहरुमा बिचार गर्नुहोस् ।
- उत्तर लेरव्नुहोस् ।
- केहि प्रश्नहरु भए टिपी हाल्नुहोस् ।
- दिइएको पदहरु कण्ठस्त पार्नुहोस् । (पुस्तकको पछाडी भएका कण्ठ पार्ने पदहरु प्रयोग गर्नुहोस् । पदहरु एकैचोटि बाचन गर्नलाई एकै किसिमको बाइबल अनुवादबाट हेर्नुहोस् ।)

४. हरेक पाठ आफ्नो जीवनमा लागु गर्नुहोस् ।

- तपाईंले सिकीरहनुभएको उहांको वचन आफ्नो जीवनमा कसरी लागु गर्ने भनेर परमेश्वरलाई देखाउनुहोस् भनेर भन्नुहोस् ।
- तपाईंको सम्बन्धहरु, धारणाहरु र ब्यवहारहरुमा उहां प्रति आज्ञाकारी हुनुहोस् ।
- परिणामहरुको बारेमा अरु बिश्वासीहरुसंग कुरा गर्नुहोस्,जस्ले तपाईंलाई उत्साह र सरसल्लाह दिन्छन् ।

यदि तपाईं चेलापनको समूहमा हुनुहुन्छ भने

- दिइएको पाठमा कार्य गर्नलाई दुई फरक फरक समयहरु छुट्याउनुहोस् । सम्भव भए, पुरै पाठ पहिलो समयमा सिध्याउनुहोस् । त्यसपछि दोस्रो समयमा (अर्को समूह बैठकको ठीक अगाडि वा अघिल्लो दिन), तपाईले के सिक्नुभयो दोहोर्याउनु होला ।

- हरेक समूहको बैठकमा, तपाईको बाइबल, यो पुस्तक, *परमेश्वरसंग एकान्त समय नोटकापी* र कलम वा पेन लिएर जानुहोला ।

व्यक्तिगत समर्पन

म,______________________________ , तल लेखेका बुँदाहरुमा आफैलाई समअर्पन्(आफैसंग बाचा गर्दछु) गर्दछु:

१. येशूको अनुयायीको रुपमा बढ्नलाई उहांले सिकाउन लाग्नु भएको सबै कुराहरु प्रति दिनहुं म आफैलाई उहांको प्रभुत्व मुनि राख्दछु ।
२. सिकिस्त बिरामी परेको वा मिल्दै नमिल्ने अवस्ताहरुमा बाहेक म सबै साप्ताहिक समूह बैठकहरुमा जानेछु । यदि म एक भन्दा बढि बैठकहरुमा अनुपस्थित भएं भने, समूह अगुवाले आवश्यक ठहराए म खुशिसाथ समूहबाट बाहिरीनेछु ।
३. हरेक हप्ता गर्नपर्ने कार्यहरु सबै नबिराई पुरा गर्नेछु ।
४. मेरो स्थानिय चर्चमा तदारुक्कताको साथ भाग लिनेछु ।

यो मेरो समर्पन परमेश्वर संग मात्र नभएर, यस समूह प्रति र म स्वमं प्रति पनि भएको म मान्दछु। परमेश्वरको सहायताले, म यी सबै बुँदाहरु सतप्रतीसत पुरा गर्न म हदसम्मनको प्रयास गर्नेछु ।

हस्ताक्षर ___________________________________ मिति _________________

पाठ १

उहांलाई चिन्नु

एकान्तमा परमेश्वरसंग समय बिताउन थाह गर्दैजानु

मानिलिनोस् कि तपाईं आफ्नो प्रेमिकासंग भेट्ने गर्नुहुंदैछ । त्यो भेट *सम्बन्ध* कसरी बन्दछ त ? सर्बप्रथम त तपाईंले त्यस विशेष व्यक्तिलाई भेट्नुहुन्छ । त्यसपछि, केहि समयमा तपाईं उनी (तिनी) प्रति आकर्षित बन्नुहन्छ । आकर्षणको कारणले नै, तपाईंलाई त्यस अर्को व्यक्तिलाई अरु राम्ररी जान्ने उत्सुकता हुँदछ् । फलस्वरुप तपाईंहरु एकाअर्कासंग बढी समय बिताउन थाल्नुहुन्छ, अनि जति बढी संगै समय बिताउने गर्नुहुन्छ त्यति नै बढी एकाअर्कालाई चिन्नुहुनछ । कालान्तरमा तपाईंहरुको बीचमा एउटा प्यारो *सम्बन्धको* बिकाश हुन्छ र जसै तपाईंहरुको प्यार बलियो हुँन्दै जान्छ, तपाईंहरुले संगै बिताउने समय पनि विशेष बन्दै जान्छ ।

येशू ख्रीष्टसंगको सम्बन्ध पनि ठीक त्यसतै हो । जसै उंहासंग तपाईंको परिचय हुन्छ, उंहासंग तपाईंको सम्बन्ध स्थापना हुन थाल्दछ । अनि जसै तपाईं उहासंग समय बिताउनु हुन्छ, त्यो सम्बन्ध बलियो हुन थाल्दछ ।

येशूसंगको सम्बन्धमा तपाईं कहां हुनुहुन्छ भनेर हेर्नलाई, तलको मिल्ने बाकसमा चिनो लगाउनोस।

येशूसंग मेरो सम्बन्ध

हो	होइन	
❑	❑	येशू ख्रीष्टसंग मेरो परिचय भएको छ ।
❑	❑	उंहालाई मैले व्यक्तिगत मुक्तिदाता भनेर स्वीकार गरिसकेको छु ।
❑	❑	म उहांलाई अझै राम्ररी चिन्दैछु ।
❑	❑	म उंहालाई प्रेम गर्नमा बढ्दैछु ।
❑	❑	म उंहासंग दैनिक समय बिताउंदछु ।
❑	❑	परमेश्वरसंग एकान्तमा कसरी समय बिताउने भन्ने बारे जान्ने ईच्छा छ ।
❑	❑	उहांसंग बिताउने समयमा सुधार गर्नु चाहन्छु ।

यदि तपाई यी विभिन्न विश्वासका महान व्यक्तितत्वहरु जस्तै; अब्राहम, मोसा, दाउद, पावल, मार्टिन लुथर, जोन विस्ली , बिल्ली ग्राहम वा यस्तै कुनै संग कुरा गर्न सक्नुहुन्थो भने, उनिहरु सबैले परमेश्वरसंग एकान्तमा बिताएको समयले उनिहरुको आत्मिकी जीवनको बिकाश गरेको कुरा भन्ने थिए होला । तपाईंहरुले पनि यस्तै भन्न सक्नुहोस् भन्ने परमेश्वर चहानुहुन्छ ।

बढ्दै गरेको, सशक्त ईसाइहरु संधै परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउछन्

तर म त चर्च जान्छु नि । परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनुमा के त्यस्तो मुख्य कुरा छ र ? यस्तो भन्नु भनेको यस्तो भने जस्तै हो “म मेरो प्रेमी (वा प्रेमीका) संग हरेक शनिबार भेटिरहेछु । किन स्कुलमा हरेक दिन उ संग बोल्नु पर्यो र ?” एकान्तमा येशूसंग समय बिताउंदा, हामी उहांलाई अझ बढि व्यक्तिगत रुपमा, आत्मीय तहमा जान्न सक्दछौं ।

१. परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनु भनेको के हो?

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय भनेको प्रभुसंग व्यक्तिगत समय बिताउनु हो ।

येशूलाई अझ बढि जान्दै जानु हरेक बिशवासीहरुको सर्व प्रथम् प्राथमिकता हुनुपर्छ । जब हामी उहांसंग एकान्तमा समय बिताउछौं, हामी उहांलाई बढी जान्न लाग्दछौं ।

फिलिप्पी ३:८ पढ्नुहोस् ।

पावल प्रेरितको लागि येशूलाई जान्नु कत्तिको महत्वपूर्ण थियो ?

२. परमेश्वरसंग एकान्तमा समय भनेको परमेश्वर हामीसंग बोल्ने समय हो ।

दिन भरी हामी दौडी रहेको हुन्छौं - एक कक्षाबाट अर्को कक्षा, साथीबाट साथी, एउटा भेट्ने समयबाट अर्को भेट्ने समय–र खेल्ने वा बजाउने अभ्यासबाट घरको कामकाजमा, कहिलेकांहीको भेटघाट, पार्ट-टाइम जागिर, र थुप्रै गृहकार्य । दिनभरिको कडा मेहनत र थोरै टिभी हेरे पछि, लखतरान परेर ओछ्यानमा जान्छौं । तर हाम्रो जीवनलाई हामीले समय निकालेर ईमान्दारीताका साथ कति पटक नियालेर हेर्ने गर्दछौं ? कहिले हामी वास्तवमै को हौं र कहां जादैंछौं भनेर मुल्याङकन गर्न समय निकाल्छौं ? परमेश्वरसंग एकान्तको समयले हामीलाई हाम्रो जीवन परमेश्वरले जसरी हेर्नुहुन्छ त्यसरी हेर्नलाई सहयोग गर्छ ।

भजनसंग्रह १३९:२३-२४ यहां लेख्नुहोस् र यसलाई परमेश्वरसंगको दैनिक प्रार्थना बनाउनोस् ।

३. परमेश्वरसंगको एकान्तमा समय चाहिं हाम्रो जीवन प्रभुमा अर्पण गर्ने समय हो ।

हामीहरु परिक्षाहरु, दिन समयहरु, पारिवारिक सम्बन्धहरु, र बिभिन्न तनावहरुको बारे फिक्री गर्छौं । परमेश्वरसंग को एकान्तको समयले हाम्रा यी सबै चिन्ताफिक्रीहरु परमेश्वरमा सुम्पने र उहां माथी भर पर्न मौका प्रदान गर्छ । हामी आफ्नो समस्याहरु सुल्झाउन सक्छम् छैनौं । परमेश्वर सक्छम् छन् ।

हाम्रो चिन्ताफिक्री र समस्या सहितको जीवन कत्ति पटक हामी प्रभुमा समर्पण गर्न सक्छौं ?(लुका ९:२-३)

हितोपदेश ३:५-६ ले हामीलाई हाम्रो दिनहरुमा परमेश्वरमा भरोसा राख्नलाई भन्दछ ।

- हामीले गर्नु पर्ने दुईटा कुराहरु के हुन् ?

- हमीले गर्नु नहुने एउटा कुरा के हो ?

- हामीले यी शर्तहरु पुरा गर्यौ भने परमेश्वरले के गर्नु हुन्छ ?

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय किन बिताउने ?

१. परमेश्वरले हामीसंगको संगति चहानु हुन्छ ।

हामीले आफुलाई महत्वको ठानेका वा नठानेका हुन सक्छौं तर परमेश्वर जसले समुन्द्र, हिमाल, ताराहरु तथा तारापुन्ज, सौर्यमण्डल बनाउनु हुने परमेश्वरले **तपाईंलाई** एउटा विशेष व्यक्ति ठान्नु हुन्छ । उहां तपाईंसंग हुन आनन्दित हुनुहुन्छ ।

सायद तपाईंलाई बाइबल पढ्नु र प्रार्थना गर्नु पर्ने - “असल ईसाइहरुले” गर्नुपर्ने काम जस्तो लागेको होला । यो कदापि हैन! प्रार्थना र बाइबल अध्ययन चाहिं परमेश्वर र हाम्रो बिचको कुराकानी संचारको माध्यम हुन् । यी माध्यमहरु परमेश्वरसंग नजिक हुन प्रयोग गर्दै हामी उहांको मित्रहरु बन्न सक्छौं ।

प्रस्थान ३३:११ पढेर मोशाको परमेश्वरसंगको सम्बन्ध कस्तो किसिमको थियो बताउनोस ।

----

२. येशू हाम्रो ध्यानको योग्यको हुनुहुन्छ

येशू हाम्रो मित्र हुन चाहानुहुन्छ

जसै हामी येशू ख्रीष्टलाई चिन्दछौं, उहांले हामीलाई परमेश्वरसंगको सम्बन्ध सम्भव बनाउन कस्तो ठुलो मुल्य चुकाउनु भयो भनेर थाहा गर्छौ। येशूलाई रोमीहरुले काठको क्रुसमा कांटी ठोके । उहांले आफ्नो रगत बगाउनुभो। उहांले आफ्नो जीवन बालिदान गर्नुभयो । किन? किनभने परमेश्वर र हामीलाई मिलाउन अर्को बाटो नै थिएन । येशूले त्यतिसम्मको प्रेम गरी हाम्रो मुल्य चुकाउनुभयो ।

येशू हाम्रो ध्यान पाउन योग्यको हुनुहुन्छ । उहां हाम्रो प्रशंसा, हाम्रो प्रेम, हाम्रो भक्ति, र हाम्रो जीवन भन्दा योग्यको हुनुहुन्छ । ख्रीष्टले हाम्रोलागि गर्नुभएको बलिदानको प्रतिउत्तर हामीले कसरी दिन सक्छौं ? (१ कोरिन्थी ६:२०)

----

३. पवित्रआत्माले येशू प्रभुसंगको हाम्रो सम्बन्ध गराउनुहुन्छ

सामले एउटा ख्रीष्टीयन युवा गोष्टीमा भाग लिए । जब उसले भीडले भजन गाएको, प्रार्थना गरेको, र येशूलाई पछ्याउंदाको उत्साह देखे, तब आफ्नो जीवन ख्रीष्टलाई समर्पण गरे । उनि केहि माहिना सम्म चंङ्गा जस्तै माथि माथि थिए ।

तर पछि उस्को केटी साथीले गर्दा ओर्हालो लाग्यो । अचानक अलमल भयो । उसलाई पहिलेको जस्तो शान्ति र आनन्दको अनुभुति हुन छोड्यो । "यो येशू ख्रीष्टको कुरा अरुहरुले भन्नेगरेको जस्तो नहुने रहेछ" भनेर उसले बिचार गर्न थाल्यो ।

सामको जस्तो प्रतिक्रिया सामान्य हो । धैरै मानिसहरु यसरी नै हावामा उड्छन् र जमिनमा आउंदा हराए जस्तै केहि अपठ्यारो पर्ने बित्तिकै हराउंछन् । परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनाले यस्तो हुनबाट बचाउंछ र येशू ख्रीष्टसंगको दैनिक सम्बन्धको बिकाश गराउंदछ ।

मर्कुस १:३५ पढ्नुहोस् । येशूले आफैले पानि संसारमा हुँदा उनको पितासंग सक्रिय रुपमा संगति खोज्नु हुन्थ्यो ।

येशूले कहिले परमेश्वरसंग संगति खोज्नु हुन्थ्यो?

उहां कहां जानु हुन्थ्यो?

उहांले के गर्नु हुन्थ्यो ?

येशूले परमेश्वरसंग बराबर एकान्तमा भेट्नुहुन्थ्यो, त्यसैले कहिलेकाहिं शारिरीक वा मानसिक रुपमा कमजोर हुंदा पनि उहांसंग पिताको ईच्छा अनुसार गर्नलाई शक्ति हुंदथियो। (लुका ४:१ र १४ हेर्नुहोस्) यदि येशू स्वयं लाई त उहांको पितासगंको समय अति आवश्यक थियो भने, हामीलाई त झन् कति बढि चाहिएला ?

परमेश्वरसंग हाम्रो जीवनको उध्देश्य छ तलका पदहरु पढ्नुहोस् जसले परमेश्वरको हामी प्रतिको केहि उध्देश्यहरु बर्णन गर्दछ । ती उद्येश्यहरु कापिमा आफ्नो शब्दमा लेख्नुहोस् ।

१ कोरिन्थी १०:३१

यर्मिया ३३:३

फिलिप्पी ४:६-७

----

१ *बाइबल अध्ययनमा* परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनाले कसरी हाम्रो जीवनमा परमेश्वरले राख्नुभएको उद्‌देश्य पुरो हुन्छ ? (हिब्रु ४:१२ हेर्नुहोस्)

----

२ *प्रार्थनामा* परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनाले कसरी हाम्रो जीवनमा परमेश्वरले राख्नुभएको उद्‌देश्य पुरो हुन्छ ? (हिब्रु ४:१६ हेर्नुहोस्)

----

३ यस पाठमा तपाईंले सिक्नुभएको कुरा दोहोर्याउनुहोस्, त्यसपछि तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

मलाई किन परमेश्वरसंगको व्यक्तिगत सम्बन्ध चाहिन्छ ?

मलाई परमेश्वर मसगं बोलेको किन चाहिन्छ ?

मलाई किन हरेक दिन परमेश्वरको लागि छुट्याइएको विशेष समय चाहिन्छ ?

----

४ अहिलेलाई, हरेक दिन १५ मिनेट परमेशवरसंग एकान्तमा समय बिताउन थाल्नुहोस् । त्यो बेलामा त्यस दिनको लागि दिईएको पाठ पढ्नुहोस् (गृहकार्य हेर्नुहोस्) र प्रार्थनामा परमेश्वर संग कुरा गर्नुहोस् । परमेश्वरले तपाईंलाई के भन्न चहानुहुन्छ त्यसको लागि खुल्ला हुनुहोस् । शुरु शुरुमा केहि अनौंठो लाग्न सक्छ, तर छिट्टैनै यो तपाईंको विशेष समय बन्न जान्छ ।

५ तपाईंले छान्नुभएको समयमा हरेक दिन परमेश्वरसंग समय बिताउनलाई समर्पित हुनुहोस् । त्यसपछि यो समर्पण पाना भर्नुहोस् ।

मेरो जीवनमा परमेश्वरको महिमा होस् भन्नाको खातिर,

(नाम)____

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन, (ठाउं)____________________ मा (समय)__________ बजे आउने १० हप्ताका लागि, मन्जुर गर्दछ ।

हस्ताक्षर_____________________ मिति__________________________________

मर्कुस १:३३ कण्ठस्त पार्दै यस पाठलाई सिध्याउनु होस् ।

गृहकार्य

१. यो हप्ता हरेक दिन १५ मिनेट परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउनोस् । तल दिईएका

कुनैएक खण्ड हेर्नुहोस् । तपाईंको १५ मिनेटको आधा समय यस खण्डले के भन्न खोजेकोछ र तपाईंको जीवनमा यो कुन किसिमले लागु हुन्छ भनेर बिचार गर्नोस् । त्यसपछिको बाँकिको समय प्रार्थनामा परमेश्वरसंग कुरा गर्नुहोस् ।

पछिका पाठहरुमा अझै बिस्तृत निर्देशन दिईन्छ, तर महत्वपूर्ण कुरो चाहिं तपाईंले परमेश्वरसंग समय बिताउन शुरु गर्नु हो ।

दिन १: फिल्लिपी ३:८

दिन २: भजनसंग्रह १३९:२४

दिन ३: हितोपदेश ३:५-६

दिन ४: २ ईतिहास १६:९

दिन ५: यहुन्ना ४:२३

दिन ६: हिब्रु ४:१२

दिन ७: हिब्रु ४:१६

२. पाठ २ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ २

सम्बन्धको बिकास

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन सिक्दा

पहिलो भेट् । केटोको पसिनाले भिजेको हातले फोन जोडसंग समाउंछ । बल्ल बल्ल ठीक नम्बरहरु अठ्याउंछन् । केहि हप्ता देखि नै घुम्न जाने प्रस्ताव गर्ने ईच्छा थियो ।   फोनको अर्को छेउमा ती केटि उत्तर दिंदा झण्डै मुर्छा खाएकी । उसलाई महिनौं देखि उ संग घुम्न जाने रहर थियो । आखिरमा केटोले प्रस्ताव गरि हाल्यो, र तिनी भने आफ्नो मनको उत्तेजना नदेखाउन प्रयास गर्छिन् ।

अब अन्य कुरोहरु नि हुनु पर्यो । उनिहरु कहां जाने? कुन समयमा? उनिहरु कसरी त्यहांसम्म पुग्ने ? उनिहरु के को बारेमा कुरा गर्छन् ? यी सबै कुराहरु महत्वका छन्, तर यी मध्ये सबैभन्दा मुख्य कुरो चाहिं: के उनिहरुले एकाअर्कालाई मन पराउनेछन् त ? *बांकि अरु सबै कुराहरु यसै आधारभुत सम्बन्धको कुरामा निर्भर गर्दछ* ।

यहि चित्रणलाई तपाई कसरी तपाईको परमेश्वरसंगको सम्बन्धमा लागु गर्नुहुन्छ ? के तपाईंले उहांलाई मनपराउनुहुन्छ ? के उहांले तपाईंलाई मनपराउनु हुन्छ भनेर बिचार गर्नुहुन्छ ?

निर्माण सामाग्रीहरु

“निर्माण” भन्नाले काम भन्ने बुझिन्छ र सम्बन्ध निर्माण पनि यस भन्दा भिन्न छैन ।

तलका पदहरु हेर्नुहोस् र के गर्दा तपाईको परमेश्वरसंगको सम्बन्ध निर्माण हुन्छ लेख्नुहोस् ।

मत्ति ६:३३

फिलिप्पी ३:१०

मत्ति २२:३६-३८

प्रेम गर्नु

जान्नु

खोज्नु

जसै हामीहरुले यी तीन सबभन्दा महत्वपुर्ण निर्माण सामार्गीहरु हाम्रो सम्बन्धको मध्य भागमा राखछौं तब अरु सबै निर्माण सामार्गीहरु आ-आफ्ना ठाउंमा बस्छन् । उध्दाहरनको लागि, यदि तपाईंले परमेश्वरलाई प्रेम गर्न थाल्नुभयो भने हामीले उहां प्रतिको त्यो प्रेम बिभिन्न तरिकाबाट प्रस्तुत गर्दछौं ।

तल दिईएका हरेक बाइबल पदहरु हेर्नुहोस् र यी अरु निर्माण सामाग्रीहरुले कसरी परमेश्वर प्रतिको हाम्रो प्रेमलाई प्रकट गर्दछ ।

१. प्रार्थना (फिल्लिपी ४:६-७)

जसै परमेश्वर प्रतिको हाम्रो प्रेम बढ्दैजान्छ, हामी उहांलाई प्रेम ग्रछौं भनेर थाहा दिन चाहन्छौं । प्रार्थना हामीले यो भन्ने मौका हो ।

२. बाइबल अध्ययन (यहुन्ना १४:२३)

यदी हामीले परमेश्वरलाई प्रेम गर्छौं भने, उहां के भन्न चाहानुहुन्छ भनेर थाहा पाउन चाहानु पर्छ । जसै हामी बाइबल पढ्छौं, तब हामी उहांले हामीलाई कत्ति गहिरो प्रेम गर्नुहुन्छ भनेर पत्ता लगाउछौं ।

३. विश्वास (हिब्रु ११:६)

जसै हामी प्रार्थनामा परमेश्वरसंग बोल्छौं र उहांको वचन पढेर सुन्छौं तब हामी उहांले भन्नुभएको कुरामा विश्वास गर्न मनपराउछौं । परमेश्वर प्रतिको प्रेम उहांमाथिको विश्वासमा देखिन्छ ।

४. आज्ञाकारीता (यहुन्ना १४:२१)

हामी परमेश्वरले जे भनिरहनु भएको छ, मान्नु मनपराउछौं । यदि हामी उहांलाई प्रेम गर्छौं भने, उहांका आज्ञाहरु मान्दछौं ।

परमेश्वर प्रतिको प्रेम जनाउन यी चार मध्ये कुन चाहिं कुरो (प्रार्थना, बाइबल अध्ययन, विश्वास, आज्ञाकारिता) तपाईको जीवनमा सबभन्दा बढी आवश्यक छ । किन ?

तपाईको बिचारमा तपाईले कसरी यी परमेश्वर प्रति प्रेम जाहेर गर्ने कुराहरु बिकास गर्नुसक्नुहुन्छ ?

परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउन योजना बनाउनु

यदि कसैले घर बनाउने हो भने उसलाई घरको नक्शा चाहिन्छ । योजना नबनाईकन घर बनाउँदा, घर कहिले पनि ठीक किसिमले बन्न सक्दैन । परमेश्वरसंग सम्बन्ध निर्माण गर्दा पनि केहि पुर्व तयारीको आवश्यक पर्छ । यो नक्शा अनुसार गर्नुहोस् ।

१. एउटा समय छान्नु होस्

प्रभुसंग हरेक दिन भेट गर्ने समय बनाउनोस् । येशूले पितासंग प्रायजसो बिहानको समयमा भेट गर्नु हुन्थ्यो (मर्कुस १:३५) र उहांको यो बानी अनुसरन गर्नको लागि राम्रो उद्धारण हो । के तपाईंले फुटबल खेल सकिए पछि खेलको तयारी गरेको देख्नु भएको छ ? वा सगींत टोलीले गीत प्रस्तुत गरी सके पछि गीतको अभ्यास गरेको देख्नु भएको छ ? कदापि छैन । त्यसरी नै दिनको कामहरु शुरु हुन भन्दा अगाडी हामीले उहांसंग अभ्यास् गरेको परमेश्वर चहानु हुन्छ । ऊहांसंग समय बिताउनलाई बिहानै उठ्ने प्रयास गरौं ।

याद राखौं, परमेश्वर हामीसंग संगती गर्न ईच्छा गर्नु हुन्छ ।

विश्वासयोग्यसंग तपाईंले निर्णय गरेको समयमा हरेक दिन परमेश्वरसंग भेट्नुहोस् । मिलाएको समयमा पर्खनुपर्यो भने मज्जा आउंदैन। परमेश्वरलाई हामीले कुराएको उहां चाहानु हुन्न । परमेश्वरले हाम्रो कमजोरीहरु बुझ्नुहुन्छ र क्षमा दिनुहुन्छ, तर उहांले हामीले ठहराएको मिलाएको समयमा भेटेको चाहानुहुन्छ ।

गत हप्ता मिलाउनु भएको “परमेश्वरसंग एकान्तको समर्पन समय” पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

के त्यो समय तपाईंलाई अझै उपयुक्त छ ?

२. एउटा ठाउं छान्नुहोस्

अरुकुराहरुले ध्यान नखिंच्ने ठाउं भयो भने परमेश्वर सगं एकान्तको समयमा संचार धेरै सजिलो हुन्छ । अब्राहमले मरुभूमिमा, मोशाले डाँडाको टुप्पोमा र दानियलले आफ्नो कोठाको शान्त ठांउमा परमेश्वर कुरा गरे ।

परमेश्वरसगं भेटगर्नलाई एउटा असल ठाउँ छान्नुहोस् अनि यँहा लेख्नुहोस्:

----

३. तयारी गर्नुहोस्

जसै परमेश्वरसंग एकान्तको समय बिताउन शुरुगर्दछौं, त्यतिबेला हाम्रो मानसिक धारणा एकदम महत्वपुर्ण छ । बिहान ऊठ्नुहोस, नुहाउनुहोस्, र लुगा लगाएर तयार हुनुहोस् । परमेश्वरसगं भेट्ने समय भन्दा ३० सेकेण्ड अघि मात्र घडीको घन्टी राख्नुभयो भने हाम्रो "परमेश्वरसगं तन्द्राको समय" हुन्छ । हामी झुप झुप निंदाउंदै परमेशवरलाई भेट्न पनि चाहांदैनौ नी । हाम्रो मनको तयारी गर्नुपर्छ र शान्तभाव र भक्ति भावसंग परमेश्वरकोमा आउनु पर्छ ।

हाम्रो मनको धारणाको बारेमा तलको पदहरुले के भन्दछ?

भजनसंग्रह ४६:१०

यशैया ३०:१५

हरेक दिन परमेश्वरसंगको भेटको तयारीमा के के गर्नुपर्छ भन्नेको सूचि बनाउनोस् ।

हामी उहांसंग भेट्नलाई तयारी गरे पछि, उहां हामीसंग देखा पर्नु हुन्छ भन्ने कुरामा भर पर्न सक्छौं । उहांसंगको दैनिक भेटमा उहांले हामीलाई उत्तेजित पार्ने अचम्मका कुराहरु प्रदान गर्नुहुन्छ । जसै हामीले हाम्रा बिचारहरु प्रकट गर्दछौं, उहांले उत्तर दिनुहुन्छ भन्ने कुरामा आशा गर्न सक्दछौं । परमेश्वरले हामीसंग भेट गर्नु हुन्छ ।

ठूलो संकेत: रोमी ८:२९ बाट परमेश्वरसंगको एकान्तको समयको उद्‌देश्य बनाउनुहोस् । म " उहांको पुत्रको स्वरुपमा बनिन चाहान्छु"

शुरु कसरी गर्ने?

परमेश्वरसगं एकान्त समय बिताउन शुरु गर्दा यी व्यवहारिक सल्लाहहरुले तपाईलाई सहायता पुर्याउछ ।

राति समयमा सुत्न जानु

राति अबेरसम्म जागा बसेर बिहानै सबेरै ताजा भएर उठ्नलाई असम्भव हुन्छ । जस्तो शारिरिक रुपमा बिग्रेको शरिरमा आत्मिक शान्तिको अनुभव गर्न असम्भव छ । करिब सात घण्टा सुत्न पुग्नलाई सुत्ने समय निर्धारन गर्नोस् ।

बिहान सबेरै उठ्नुहोस्

धेरै थोरै मान्छेहरु मात्र " गुडमर्निङ्ग प्रभु" भन्दै बिहान ओछ्यानबाट निस्कने गर्छन् । धेरैजसो हामीहरु घडीको घन्टिलाई बन्द गरेर फेरि सुत्नलाई पो जान्छौं । तर केही समयको अनुशासन र अभ्यासले तपाई खुशिसंग बिहानै उठ्ने हुन सक्नुहुन्छ । घडीको घन्टी मिलाउनोस् । चाहिएमा दुईटा घन्टीहरु राख्नोस् । घडीहरुलाई कोठाको वारपार छेउ तिर राख्नोस् ता कि घडी बन्द गर्नु तपाईलाई ओछयानबाट उठ्नै परोस् ।

दैनिकी राख्नोस्

जब हामी हाम्रो बिचारहरु, प्रार्थना बिन्तीहरु, प्रार्थनाका उत्तरहरु, र परमेश्वरले हरेक दिन देखाउनु भएका कुराहरु लेख्न थाल्छौं तब ती कुराहरु छिट्टै नै हामीलाई एकदमै धेरै उत्साह दिने मुहान हुन थाल्छन् । परमेश्वरले हाम्रो जीवनमा के गर्दैहुनुहुन्छ भनेर फर्केर हेर्न सक्छौं । *परमेश्वरसंग एकान्तमा समय* को नोट कापी यसकोलागि चलाउनोस् ।

येशूलाई हेर्नोस्

के नराम्रो कुरा हुन्छ होला भनेर चिन्ता गर्दै दिन शुरु गर्नु उचित हुंदैन । हाम्रो बिहानको पहिलो सचेत बिचारमा येशूमा ध्यान केन्द्रित गरौं । हाम्रो पहिलो शब्द " येशू......" होस् भनेर ध्यान दिऔं ।

हरेस नखानुहोस्

यदि तपाईले एक बिहान परमेश्वरसंगको समय बिराउनु भो भने चिन्ता नगर्नोस् । कोहिले भन्छन् " यदि मैले एकदिन बिराए भने मेरो दिन बिग्रन्छ" । त्यस्तो हुन्न । उद्देश्य चाहि येशूमा हुनु हो, न कि नियममा बांधिनु । अर्को दिन चाहि नबिर्सनुलाई निर्णय गर्नोस् ।

ईमान्दार हुनुहोस्

यदि तपाईको यस पटकको समय दिक्कलाग्दो निरस भयो भने येशूलाई त्यसै भन्नोस् । तर नरोक्नोस् । उहांले हाम्रो स्वरै नसुनेको भन्दा इमान्दार गुनासो चाहानुहुन्छ ।

उहांले हाम्रो स्वरै नसुनेको भन्दा इमान्दार गुनासो चाहानुहुन्छ ।

एकैनासको हुनुहोस्

कुनैबेलाको परमेश्वरसंगको एकान्तको समय असाध्यै राम्रो हुन्छ । अरुबेलाको नियमितता (रुटिन) जस्तो हुन सक्छ । तर हामीलाई कस्तो लाग्छ भन्ने कुरो चाहिं सायदै एउटा ठीक मापदण्ड हुनसक्ला । हामीलाई धेरै प्रगति गरे जस्तो नलागे पनि, हरेक दिन परमेश्वरसंग एकान्तमा समय बिताउंदा हामी बलियो हुंदै जान्छौं ।

यर्मिया २९:१३ पढ्नुहोस् । बर्षौं पहिले परमेश्वरले यर्मियासंग गर्नुभएको प्रतिज्ञा अहिले पनि हाम्रोलागि सत्य छ ।

हामीले परमेश्वरको खोजि गर्दा के हुन्छ?

हामीले परमेश्वरलाई कसरी खोज्नुपर्छ ?

लौ अब शुरु गर्ने बेला भयो । यदि हामीलाई अझै कसरी प्रार्थना गर्ने, के भनेर प्रार्थना गर्ने , वा बाइबल कंहाबाट पढ्न शुरु गर्ने भन्ने थाहा छैन भने, ठीकै छ । यो पुस्तक परमेश्वरसंग एकान्तमा दैनिक समय बिताउने कुराको बिकास गर्दै जाने कुराको लागि, तपाईलाई शुरुका कदमहरु लिंने क्रममा डोर्याउनलाई बनाईएको हो । अब आउने केहि पाठहरुले तपाईंलाई नियमित योजनामा लैजान्छ । पछि हामी प्रार्थनामा ध्यान केन्द्रित गर्छौं ।

पाठ ३ ले कसरी परमेश्वरको वचनबाट कसरी सकेसम्म बढि लिने भन्ने बारे सहायाता गर्छ, तर बाइबल प्रतिक्रिया पानाले हामीलाई ठीक बाटोमा राख्छ । (यदि तपाईले *येशूलाई पछ्याउनु* सिध्याउनु भएको भए, तपाईलाई यो बाइबल अध्यन योजना परिचित लाग्छ । तलका नमुनाहरु यहुन्ना १ को पहिलो ५ वटा पदहरुमा आधारित छ ।

बाइबल प्रतिक्रिया

मिति: ***५/१०/२०७२***

खण्ड ***यहुन्ना १:१-५***

शिर्षक ***येशूले उज्यालो र जीवन ल्याउनुहुन्छ***

मुख्य पद ***पद ४***

साराशं ***वचन (येशू)***

१) शुरुमा हुनुहुन्थ्यो

२) परमेश्वरसंग हुनुहुन्थ्यो

३) परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो

४) सबैथोक बनाउनु भयो

५) जीवन हुनुहुन्थ्यो

६) ज्योति हुनुहुन्थ्यो

व्यक्तिगत प्रयोग

मैले येशूलाई उंहा मेरो लागि जे हुन चाहानुहुन्छ त्यहि हुनदिनु पर्छ ? यस अध्ययन श्रिंखलाको बांकी पाठहरुसंग, हरेक बिहान उंहासंग १५ मिनेट एकान्तमा बिताउंदै म उंहाको जीवन र ज्योतिको अनुभव गर्न सक्छु ।

अब यहुन्ना १:६-८ को खण्डलाई हेर्दै, बाइबल प्रतिक्रिया पाना आफै भर्ने प्रयास गर्नोस् । धेरैजसो *लागुगर्ने* पक्ष चाहिं सबभन्दा कठिन हुन्छ, तर यो भाग अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । यो भन्दा अगाडिको पृष्ठमा यस्तै एउटा छ :

- *व्यक्तिगत* - "मेरो लागि येशू जे हुन चाहानु हुन्छ त्यहि हुनदिनु पर्छ"
- *व्यवहारिक* - " उहांको ज्योति र जीवन म अनुभव गर्न सक्छु"
- *नाप्नसकिने* - "हरेक बिहान .....१५ मिनेट समय बिताएर"

शुरु शुरुमा यस्तो बाइबल प्रतिक्रिया पाना चलाउनु अनौठो लाग्न सक्छ, तर चलाउने अभ्यास गर्दैजांदा सजिलो लाग्न थाल्छ ।

२ तिमोथी ३:१६ कण्ठस्त पार्दै यो पाठ टुङ्ग्याउनोस् ।

गृहकार्य

१ जसै तपाईंले यो हप्ता परमेश्वरसंग हरेक दिन एकान्त समय बिताउनु हुन्छ, तपाईंले अध्ययन गर्नुभएको धर्मशास्त्रको खण्डको लागि *परमेश्वरसंग एकान्त समयको नोटकापि* मा भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्ने बानी शुरु गर्नोस् । (यस्को लागि करिब ७ मिनेट लाग्छ ।) बांकि १५ मिनेट प्रार्थनामा बिताउनोस् ।

दिन १: यहुन्ना १:९-१४

दिन २: यहुन्ना १:१५-१८

दिन ३: यहुन्ना १:१९-२८

दिन ४: यहुन्ना १:२९-३४

दिन ५: यहुन्ना १:३५-४२

दिन ६: यहुन्ना १:४३-५१

दिन ७: यहुन्ना २:१-११

२. पाठ ३ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ३

वचन सिक्नुहोस्

बाइबल अध्ययनमा समय बिताउनु

खाने काम चाहिं हाम्रो एउटा एकदमै मनपर्ने समय काट्ने कुरो हो जस्तो लाग्छ । यदि तपाईंलाई विश्वास नलागे स्कुलको क्याफ्टेरियामा खाजा खाने बेलामा जानोस् र बिध्यार्थीहरुले खानेकुरा खापाखाप थुपार्ने प्रतिस्पर्दा हेर्नुहोस् । सर्वप्रथम, उनिहरुले खाने प्लेटमा कसले बढि खाना थुपार्न सक्छ भनेर प्रतिस्पर्दा गर्छन् । हातै कामने गरी सकेसम्म धैरै खानेकुरा बोकेर टेबलमा लगि त्यसलाई नढाली सन्तुलनमा राख्ने गर्छन् । त्यसपछि हम्र्याङहुमुङ खान्छन् ।

खानुमा यति ठुलो सम्मोह हुन्छकि , खाना घटाउनु पनि एउटा चाखलाग्दो समय काट्ने कुरो हो । खानेकुरोहरु राम्रो र व्यवहारिक/सजिलो हुनपर्नेमा, कहिलेकाहि अनौंठा पनि हुनेगर्छन् । आँखामा परिहाल्ने आकर्षक नाम राख्छन्, यसकारण मसिनो अक्षरमा लेखेको कुरा राम्ररी पढ्नु पर्छ ।

“उष्ण प्रदेशको खाना” (TROPICAL DIET) खुबै आकर्षक सुनिन सक्छ, तर एक हप्तासम्म केवल आँप, मेवा, किवीफल खाँदा तपाईको पेट मा त बर्षा लाग्छ । त्यस्तै अर्को धैरै अघि देखिको प्रख्यात समुन्द्री खाना (Seafood) पानि छ - तपाईंले देखे पछि खाई हाल्नु हुन्छ ।

तर सायद आज खाएका खानेकुराहरुमा अगमबक्ता यर्मियाले हजारौं बर्ष अगाडि भन्नु भएको जस्तो अनौंठो चांहि छैनन् होला । उहांलाई के खानु मनपर्थ्यो? (यर्मिया १५:१६)

जसरी हाम्रो शरिरलाई खानाहरुले शक्ति प्रदान गर्दछ, त्यसरी नै परमेश्वरको वचनको नियमित सेवनले हामीलाई आत्मिक रुपमा बलियो राख्छ । नियमित बाइबल “मासु” नखाए तपाई परमेश्वरले चाहनु भएको जस्तो मान्छे बन्न सक्नु हुन्न । अब अरु बढि पढ्नु अघि यहां एकछिन रोकिएर परमेश्वरसंग यर्मियामा भएको वचनको भोक दिनोस् भनेर प्रार्थना गरौ । सबैले यस्तै किसिमले खाने गर्नु पर्छ ।

परर्मेश्वरको वचनमा किन समय बिताउने?

१. हामी आफुले आफैलाई राम्ररी चिन्नलाई

हिब्रु ४:१२ पढौं र तपाईंको जीवनको बिभिन्न क्षेत्रमा बाइबलले पार्न सक्ने प्रभावको बारेमा नोट गरौं । परमेश्वरको वचनले कसरी प्रभाव पार्छ बिचार गरौं:

- तपाईंको “प्राण” (व्यक्तित्व),

- तपाईंको “आत्मा” (त्यो ठाउँ जस्ले विशेष गरेर परमेश्वरसंग सम्बन्ध राख्छ ।)

- तपाईंको “बिचार” (दिमाग)

- “ हृदय भित्रको धारणा” (उत्प्रेरना)

परमेश्वरको वचनले छेड्न पर्ने तपाईको जीवनमा भएको विशेष कुनै एउटा भागको बर्णन गर्नोस् ।

परमेश्वरको वचनले छुनदिनु भनेको, कुनै सर्जनले (अपरेशन गर्ने डाक्टर) उसको छुरीले होशियारिसंग जीवनको लागि खतरा हुने क्यन्सरको भागलाई हटाएर फ्याक्ने काम जस्तो हो । परमेश्वरले चाहनु भएजस्तो जीवन हुनलाई बाधा दिने कुराहरुलाई हटाउनलाई परमेश्वरले उहांको वचन चलाउनु हुन्छ ।

२. हामीले येशूलाई राम्ररी जान्न सक्दछौं

यहुन्ना ५:३९ बाट, बाइबलका परमेश्वरका पत्रहरुको प्रमुख केन्द्र को हुन् भनेर निर्णय गर्नोस् ।

येशूको बारेमा कुन एउटा कुरो तपाई बाइबलबाट अझ राम्ररी बुझ्न चाहानुहुन्छ?

३. हामी आत्मिकी रुपमा बढ्छौं

यहुन्ना १७:१७ लाई आफ्नो शब्दमा लेख्नुहोस् ।

अब तलको व्याख्यहरु अनुसार तलको पदको अर्थ बारे बिचार गर्नोस्

- पवित्र गर्नु: परमेश्वरको उद्‌देश्यको लागि अलग गरिनु
- सत्य: जीबनका सारा वास्तविकताहरुका आधार

जब ख्रीष्टले हामीहरु "सत्यले पवित्र पारिएको" होउन् भनेर प्रार्थना गर्नुभयो, हामी उहां जस्तै होऔं भनेर प्रार्थना गर्नभएको हो ।

परमेश्वरको वचन (बाइबल) सत्य छ । यी खण्डहरु हेरेर बाइबल भरपर्दो र सत्य हो भन्ने तथ्यलाई समर्थन गर्ने एउटा वा दईबटा मुख्य शब्द हरेक खण्डबाट लेख्नुहोस् ।

भजनसंग्रह ११९:१६०

लुका १:१-४

२ तिमोथी ३:१६

२ पत्रुस १:१६

१ यहुन्ना १:१-३

१ पत्रुस २:२ ले हामीलाई बताउंछ कि , केवल परमेश्वरको वचन सत्य हो भनेर जान्दैमा स्वत: हाम्रो आत्मिकी बिकाश हुदैंन । हामीलाई अरु के चाहिन्छ ?

जसरी बालकलाई एउटा स्वस्थ बयस्क भएर बढ्नलाई दुध चाहिन्छ, त्यसरी नै बिश्वासीहरुलाई परमेश्वरमा पाको पुरुष र महिला हुनलाई परमेश्वरको वचन चाहिंन्छ ।

४. हाम्रो सफल जीवन हुन्छ

***भजनसंग्रह* १:१-३ पढौं**, आखीरीमा के कुराले मानिसलाई सफल वा "आषिशित" बनाउंछ ?

पद २ मा बाइबललाई के भनिएको छ ?

"मनन्" शब्दको ब्यखा लेख्नलाई शब्दकोष हेर्नुहोस् ।

जब एउटा मानिसले परमेश्वरको वचन दैनिक मनन गर्छ, उ बलियोसंग जरा गाडिएको रुख जस्तो हुन्छ । जरा बलियो संग गाडिएको को ३ परिणामहरु लेख्नुहोस् । (पद ३)

तपाईको बिचारमा परमेश्वरको वचन मनन गर्नाले कुन किसिमबाट तपाईलाई सफल बनाउंछ ?

५. हामीहरु परिक्षामा स्थिर रहन सकछौं

१ कोरिन्थी १०:१३ जसै हामी बाइबलमा समय बिताउछौं, परमेश्वरले हामीलाई सहायता हुने खालका पदहरुमा डोर्याउनु हुन्छ । जस्तै:

" मानिसलाई आईपर्ने परीक्षाबाहेक तिमीहरु अरु परिक्षामा परेका छैनौ । परमेश्वर विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ । उहांले तिमीहरुलाई तिमीहरुका शक्तिदेखी बाहेकका परीक्षामा पर्न दिनुहुने छैन , तर परीक्षाको साथसाथै उम्कने बाटो पनि बनाईदिनुहुनेछ - यसरी तिमीहरु त्यसलाई खप्न सक्नेछौ ।"

हामी सबैलाई परिक्षा आईपर्छ । परमेश्वरको वचनले हामीलाई त्यसको सामना गर्न तयार गर्छ ।बाइबल अध्ययनले हामीलाई येशूले गर्ने जस्तै जुनैपनि अवस्थाहरुसंग लड्नलाई सुसज्जित पार्दछ । (मत्ति ४:१-११)

तपाईकोलागि सबभन्दा ठुलो परिक्षा के हो जस्को लागि तपाईलाई हतियार चाहिन्छ ? परमेश्वरको वचनले कसरी भिन्नता लयाउंछ ?

परमेश्वर तपाईले उहांको वचन जानेको चाहानुहुन्छ किनभने: तपाईले आफैलाई राम्ररी चिन्नुहुनेछ । तपाईले येशूलाई राम्ररी चिन्नुहुनेछ । तपाई ईसाइ भएर बढ्नु हुनेछ । तपाई एउटा सफल जीवन जीउनु हुनेछ । तपाईले परीक्षाहरुको सामना गर्न सिक्नु हुनेछ ।

परमेश्वरको वचन अध्ययन गर्ने तयारी

कहिलेकाहिं परमेश्वरको वचन अध्ययन गर्नु हातले मात्रै एउटा ठुलो झिंङ्गेमाछा खाए जस्तै हो । त्यस भित्र मिठो, मुखै रसाउने मासुहरु भए पनि हातले मात्रै त्यसको बाहिरको कडा खोल फोड्न सक्किन्न । त्यसैगरी गहन किसिमले बाइबल अध्ययन गर्ने हो भने, हामीले केहि सहयोगी औजारहरु जम्मा गरेर " मासु सेवन गर्न" सहायता लिनु पर्छ ।

- बाइबल । सजिलोसंग पढ्न सक्ने र बुझिने बाइबल लिनोस् । अंग्रेजीमा NIV संसकरण खोज्नोस् वा सजिलो नेपाली अनुवाद पढ्नुहोस् ।
- बाइबल शब्दकोष । यसमा बर्णानुक्रम अनुसार बाइबलका मानिसहरुका सूचि, ठाउंहरु, शब्द र अन्य पृष्टभूमि सुचनाहरु हुन्छन्, जुन कुराहरु बाइबल मात्र पढ्दा पाईदैंन ।
- शब्दकोष । नजानेका शब्दहरु भएमा, शब्दकोषमा हेर्ने ।
- बाइबल मानचित्र (Atlas) । यसले बाइबलका भुगोलको चित्र दिन्छ ।
- टिप्पणी । यसले बाइबलका पदहरु, खण्डहरु गरेर ब्याखा गरिएका हुन्छन् ।

यी साधनहरु कहांबाट प्राप्तगर्ने भनेर तपाईको अगुवाहरुसंग सोध्नुहोस् ।

बाइबल लेख अध्ययन गर्ने वा तथ्यहरु सिक्नलाई मात्र नभई यो सत्य लागु गर्नलाई हो ।

हाम्रो परमेश्वरसंगको एकान्तको समय फलदायी होस भनेर अबकेहि सम्झनु पर्ने कुराहरु:

- परमेश्वरसंग भेट्नलाई तोकेको समयमा हेरफेर नगर्नु

- *व्यक्तिगत* अर्थ र आफुमा लागु गर्नलाई बाइबल अध्ययन गर्नुहोस, अरुमा कसरी लागु हुन्छ होला भनेर होईन ।
- बाइबल पढ्दा तपाईमा परिवर्तन आवोस भनेर पवित्र आत्मासंग प्रार्थना गर्नोस् ।
- बाइबल प्रतिक्रिया पाना हरेक दिन भर्नोस् । यसलाई परमेश्वरले तपाईलाई व्यक्तिगत रुपमा के भन्दै हुनुहुन्छ भन्ने सम्झनाको लागि लेखि राख्नोस् ।

भाग १०को अन्तिम तिर दिइएको “बाइबल धर्मशास्त्रको खण्ड कसरी अध्ययन गर्ने” भनेर पढ्नोस् । त्यसपछि यसलाई भजनसंग्रह १ का कुराहरुमा अभ्यास गर्नोस् ।

यहोशु १:८ कण्ठस्त पार्दै यस पाठलाई पुरा गर्नोस् ।

गृहकार्य

१. दैनिक १५ मिनटको परमेश्वरसंग एकान्तको समयमा यो पढाइ तालिका अनुसार गर्नोस् । *परमेश्वरसंगको एकान्तको समयको नोटकापिमा* भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्नोस् र हरेक दिन प्रार्थनामा समय बिताउनोस् ।

   दिन १: यहुन्ना २:१२-१७

   दिन २: यहुन्ना २:१८-२५

   दिन ३: यहुन्ना ३:१-८

   दिन ४: यहुन्ना ३:९-१७

   दिन ५: यहुन्ना ३:१८-२४

   दिन ६: यहुन्ना ३:२५-३६

   दिन ७: यहुन्ना ४:१-१४

२. पाठ ४ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ४

वचनलाई लुकाउनोस्

धर्मशास्त्र कण्ठस्त गर्न समय बिताउने

आज धेरै काम भयो, तर अब चांहि सक्कियो अनि तपाईलाई मनपर्ने सबै टि.भि श्रिंखलाहरु पनि सक्कियो । तिन घण्टाको मुख्य समयको रमाईलो पछि, तपाईलाई हेर्नु मन लागेको श्रिंखला त एकदमै ढिलो मात्रै आउने रहेछ । यसकारण तपाई हेर्नु हुन्छ । अनि अन्तको राष्ट्रगान सम्म आउंदा सम्म पनि हेर्नु भयो । सबभन्दा अन्तिमको नक्शा हेर्दा तपाईको झुपझुप भईसकेको दिमागले भोलिको गणितको परिक्षा झसंग सम्झन्छ ।

तपाई बेगसंग कोठा तिर लाग्नु हुन्छ र किताब खोलेर हिसाबको इक्वेसन घोक्नु लाग्नु हुन्छ । ती पाठहरु कक्षामा नै हेरिसकेकोले, के गर्ने भनेर केहि चांहि तपाईलाई थाहा छ । तर ती सबै फरमुलाहरु सबै उस्तै उस्तै देखिन्छन् ।

तीन घन्टा पछि, तपाई ती ईक्वेशनहरु निन्द्रामा पनि भन्न सक्नुहुन्छ (तपाई भन्नु पनि हुन्छ) । स्वभाविकै हो, तपाई भोलि बिहान अबेर उठ्नुहुन्छ अनि स्कुलको घन्टी लाग्नु भन्दा केहि अगाडि मात्र तपाई पुग्नु हुन्छ । टेबलमा परिक्षाले पर्खिरहेको रहेछ । तपाई पहिलो प्रश्न पढ्नुहुन्छ र त्यो चाहिने फरमुला किताबमा कहां छ भनेर ठ्याक्कै थाहा भए पनि, *सम्झनु भने सक्नु हुन्न* । आफुले गर्नसक्ने जति हिसाब गर्नु हुन्छ अनि बांकी समय चाहिं यसमा पाउने कम्ति नम्बरको आमाबाबालाई कसरी सफाई दिने भनेर सोच्न लाग्नु हुन्छ ।

यो आफुसंग मिलेको जस्तो लाग्यो कि? जतिको राम्ररी तयार हुनु पर्ने हो त्यति नहुँदा कुनै न कुनै बेला हामीहरुलाई पनि त्यस्तो परेको हुन सक्छ

पढ्न त पढेका हुन्छौं तर हामीले पढेको सम्झन भने सक्दैनौं । प्राय जसो बाइबलको सम्बन्धमा पनि ठ्याक्कै त्यस्तै हुन सक्छ ।

बाइबल पढ्नु राम्रो कुरा हो, होशियारी संग अध्ययन गर्नु अझ राम्रो हो । यदि हामी त्यहि रोक्कियौं भने, हामी जीवनमा अकस्मात परिआउने कुराहरुसंग त्यो काल्पनिक हिसाबको परिक्षा जस्तै हुन्छौं ।

हामी संधै परमेश्वरको वचन लिएर हिड्छौं ।

बाइबलको समयमा यहुदी लोग्ने मानिसहरुले प्रार्थना गर्ने बेलामा एउटा चिज (जन्तर phylactories) लगाउंथे । त्यो छालाको सानो चारपाटे बाकस जस्तो हुन्थ्यो जस भित्र प्रार्थनाका चम्रपत्रहरु राखिएका हुन्थे । केहि यहुदीहरु अहिले पानि प्रार्थना गर्दा त्यस्तो सानो बाकस (जन्तर) लगाउने गर्छन् ।

एउटा बाकस (जन्तर) चाहिं देब्रे हातको पाखुरामा, मुटुको नजिक होस भनेर र अर्को चाहिं दिमागको नजिक हुनलाई दुई आँखेभौंको बीचमा राक्थे।

यी मानिसहरुले बास्तवमै परमेश्वरको वचन बोक्ने गर्थे ।

हामीले अहिले यस्ता छालाका जन्तरहरु त बोक्न पर्दैन, तर हामी परमेश्वरको वचन हर समय बोक्न सक्छौं ।

हितोपदेश ६:२०-२३ पढ्नोस् । कसरी हामी परमेश्वरको शिक्षाहरु बोक्न सक्छौं ।

हामीले त्यसो गर्दा नतिजा के हुन्छ ?

धर्मर्शास्त्र कण्ठस्त पार्दा हुने फाईदाहरु

१. बाइबल जीबित भएर आउंछ

धर्मर्शास्त्र कण्ठस्त गर्दा बाइबल अध्ययनमा नयाँ जीवन छाउंछ । भजनसंग्रह १९:७-१४ पढ्नुहोस् । पद ७-९ अनुसार परमेश्वरको वचन:

- हाम्रो जीवनलाई पुनर्जीवित पार्छ (पद ७)
- ज्ञान र सत्यको मुहान हो । (पद ७)
- आनन्द र ज्ञानको आँखा खोल्ने मुहान (पद८)
- अनन्तकाल स्थिर रहने (पद ९)
- सर्वथा पक्का र धार्मिक (पद ९)

पद १०-१४ अनुसार, धर्मर्शास्त्र कण्ठस्त पार्दा अरु के के फाईदाहरु हुन्छन् ?

-------------------------------------- ---

--- --

--- ---

२. हरेक दिनको अवस्थाहरुसंग जुझ्नलाई शक्ति मिल्दछ

हुनत हामी दिनैभरी बाइबल अध्ययन त गर्न सक्दैनौं । तर जब हामी यसमा भएका शिक्षाहरु मनमा र हृदयमा लिन्छौं, तब चाहिएको बेलामा ति सत्यहरुको संम्झना हुन्छ ।

एफिसी ६:१७ मा परमेश्वरको वचन कसरी वर्णन गरिएको छ ?

धर्मशास्त्र कण्ठ गर्दा हामीले संधै हाम्रो “हतियार” बोकेका हुन्छौं ।

३. हाम्रो आत्मिक उन्नति हुन्छ

गत हप्ता हामीले धर्मशास्त्र मनन गर्ने मानिसलाई एउटा बलियो संग रोपेको रुखसंग तुलना गर्यौं ।

भजनसंग्रह १:१-३ बाट । संम्झने कोशिस गर्नोस् “बलियोसंग रोपेको” भएमा के के तिनवटाहरु नतिजाहरु हुनसक्छन् ? त्यसपछि पाठ ३ पल्ट्याएर दोहोर्याउनोस् ।

४. परिक्षाहरुलाई जित्न हामीसंग शक्ति छ

हामीहरुले अघि नै हेरी सक्यौं कि बाइबल अध्ययन गर्नाले हामी परिक्षाहरुसंग जुझ्न सक्छौं । तर धर्मशास्त्र *कण्ठ* पार्दा कसरी त्यो भन्दा बढि सहायता मिल्दछ ?

भजनसंग्रह ११९:९-११ हेर्नुहोस्, धर्मशास्त्र कण्ठ पार्ने संम्बन्धमा दाउदले के भन्नुभएको छ ?

५. हामी अझ प्रभावशाली येशू ख्रीष्टको शाक्षी हुन्छौं

परमेश्वरको वचन जान्नाले शाक्षी दिनलाई आत्माविश्वास मिल्दछ ।

भजनसंग्रह ११९:१२-१३ अनुसार, परमेश्वरको वचन जानेपछि हामीले के गर्छौं ?

६. हामीहरु बस्तुहरुलाई परमेश्वरको दृष्टीकोणबाट हेर्नलाई शुरु गर्छौं

जब हामी “परमेश्वरको वचन हाम्रो हृदय भित्र लुकाउछौं” तब हामी परमेश्वरले जस्तै बिचार गर्न थाल्छौं ।

रोमी १२:२ अनुसार, सोचाईमा यस्तो परिवर्तन कसरी आउंछ ?

हामी धर्मशास्त्र कण्ठ गर्न सक्छौं ।

धर्मशास्त्र कण्ठ गर्दा धेरै फाईदाहरु भएपनि तपाईले खासै “त्यति फाईदा छैन” भनेर सोच्नु भएको हुन सक्छ । वा “कुरो त ठिकै हो तर मेरो स्मरण शक्ति त्यति राम्रो छैन ।“ गर्दिन भनेर छोड्नु अघि यो सरल प्रयोग गर्नुहोस् ।

तपाईको नाम के हो ? ठेगाना ? फोन नंम्बर ? तपाई कुन स्कूल जानु हुन्छ ? काति कक्षामा पढ्दैहुनुहुन्छ ? तपाईको शिक्षकको नाम के हो ?

हाम्रो स्मरण शक्ति राम्रो छ !

ईतिहासको कक्षामा हामी मितीहरु सिक्दछौं । हामीलाई साथीको घर जाने बाटो थाहा हुन्छ । यदी कुनै “विशेष” व्यक्तिले उसको जन्मदिन आउंदैछ भन्यो भने हामी सम्झि हाल्छौं । हामीलाई चाख लाग्ने बिषय वा धेरै पटक चलाई रहेमा हामी सजिलै सम्झि हाल्छौं ।

हाम्रो धारणाले फरक पार्छ

कण्ठ पार्ने कुरा पछि सिकेर आउने सिप हो जसलाई राम्रो बनाउन सकिन्छ । आत्माविश्वास र ईच्छाको धारणा जगाएमा हामीलाई कण्ठ पार्न सहायता गर्छ।

भजनसंग्रह ११९: १२७-१३१ पढ्नोस् । यो खण्डमा कुन शब्दले दाउदको सिक्ने ईच्छा थियो भनेर जनाउंछ ?

तपाईमा परमेश्वरको वचन जान्ने ईच्छा हुनालाई केहि कारणहरु के के होलान् ?

हामीलाई चाहिने कुरा हामीसंगै छ

यसभित्र परमेश्वरले हामीले संम्झोस् भनेर चाहानु भएको कुरा सम्झन सक्ने पनि पर्छ ।

यहुन्ना १४:२६ मा, येशूले हामीलाई के प्रतिज्ञा गर्नुभएकोछ?

तलका खाली ठाउं भर्नुहोस् अनि परमेश्वरसंग यी विश्वासका अभिव्यक्तिहरु गर्नुहोस् ।

- म धर्मशास्त्र कण्ठ पार्न सक्छु किनभने --
- म धर्मशास्त्र कण्ठपार्न सक्छु किनभने --
- म धर्मशास्त्र कण्ठपार्न सक्छु किनभने --

धर्मशास्त्र कण्ठस्त पार्ने कदमहरु

१. प्रार्थना गर्नु

धर्मशास्त्र कण्ठ पार्नु भन्दा अगाडि, यसरी प्रार्थना गर्नोस्

- कण्ठ पार्न *निर्णय* गर्नोस् -
- कण्ठ पार्न *चाहाना* गर्नोस् -
- कण्ठ पार्न *आनन्दित* हुनुहोस्

२. योजना गर्नोस्

यदि तपाईलाई कण्ठ गर्न सजिलै आएन भने, पेज १११ मा दिइएको योजनाले सजिलो हुन सक्छ । यस पाठमा यसभन्दा अगाडि बढ्न अगाडि यो पेज पल्टाउनुहोस् । हरेक पाइला होशियारि संग पढ्नुहोस् र बढ्दै जानु अगाडि बुझ्नुहोस् ।

धर्मशास्त्र कण्ठस्त पार्ने काममा
अभ्यासको साथै अनुशासनको चाहिन्छ

३. अभ्यास

हामीसंग योजना छ अहिले, अब अभ्यास गरौं । हामीलाई हरेक हप्ता दिइएको पद (पदहरु) कण्ठस्त पारौं । शुरुमा एकैचोटि धेरै पनि नगरौं । करिब ३० दिन सम्म हरेक दिन हरेक पदहरु दोहोर्याउने गर्नोस् ।

धर्मशास्त्र कण्ठस्त पार्न इच्छुक साथी खोजेर, एका अर्कासंग अभ्यास गर्नोस् । नयां पदहरु सिक्न र पहिले सिकेका पदहरु दोहोर्याउनको लागि एकाअर्का प्रति जवाफदेहि हुनुहोस् ।

४. लागिपर्नु \ दृढ रहनु

सम्झनु पर्ने पदहरु हरेक दिन याद गर्नोस् । नछोड्नोस् । पदहरु सम्झनलाई यो मात्र एक उपाय हो ।

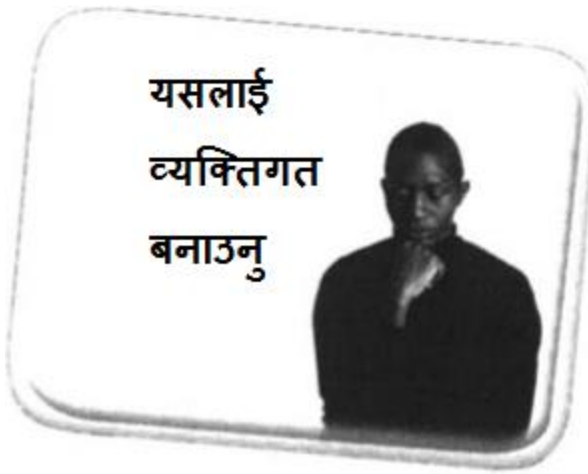
होशियार रहनोस्, धर्मशास्त्र सम्झना गर्ने क्रम बिथोलिदिन सक्ने केही पासोहरु पनि छन् । हर्नुहोस् :

- आत्मिकी घमण्ड - केहि पदहरु सिक्दैमा गमक्क फुल्नुपर्ने केहि कारण छैन ।
- बोक्नु सकने भन्दा बढि भारी नबोक्नुस् - एकै पटकमा धेरै नलिनोस् ।
- भोलि भोलि नभन्नोस् - पन्छाई नराख्नोस् ।
- दिक्क लाग्दैमा - नछोड्नोस् ।

दोहोर्याउनोस् !
दोहोर्याउनोस् !
दोहोर्याउनोस् !

थोरै थोरै गर्न सजिलो, एकैचोटि धेरै धेरै गर्न गाह्रो हुन्छ ।

अहिले भर्खर सिकेका खुड्किलाहरु दोहोर्याउदै केहि समय बिताउनोस्, र भजनसंग्रह ११९:९-११ कण्ठस्त गर्नोस् । त्यो सकिए पछि, तपाईले अहिले सम्म यस किताबबाट र *येशूलाई पच्छ्याउनु* बाट कण्ठस्त पार्नुभएको सबै पदहरु दोहोर्याउनुहोस् । हरेक दिन यसै गरि रहनोस् । हरेक पदका शब्दहरु तपाईले राम्रोसंग जान्नुभएको होस् ।



गृहकार्य

१. तपाई परमेश्वरसंगको एकान्तको दैनिक समय जारी राख्नोस्। । हरेक दिनको लागि *परमेश्वरसंग एकान्त समय नोटकापिमा* भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्नोस् ।

दिन १: यहुन्ना ४:१५-२६

दिन २: यहुन्ना ४:२७-३८

दिन ३: यहुन्ना ४:३९-५४

दिन ४: यहुन्ना ५:१-१६

दिन ५: यहुन्ना ५:१७-२४

दिन ६: यहुन्ना ५:२५-३५

दिन ७: यहुन्ना ५:३६-४७

२. अहिलेसम्म तपाईले सिकेका पदहरु दोहोर्याउनुहोस् ।

३. यो हप्ता हरेक दिन प्रार्थनामा समय बिताउनोस् । यसपछि आउने पाठको बिषयहरुको लागि प्रार्थना गर्ने ।

४. पाठ ५ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ५

परमेश्वरसंग कुरा गर्नोस्

प्रार्थनामा समय बिताउनु

अहिले बिहानको ६ बज्यो । अलराम बज्छ, तपाईको पहिलो बिचार चाहि स्कुल जान अघि यस्सो अलिकता सुतौं जस्तो आउंछ । तर तपाईले परमेश्वरसंग उंहासंग समय बिताउनलाई बिहानै सबेरै उठ्ने बाचा गर्नुभएको छ । चर्चको नरम गद्दामा बसेर आदरपुर्वक न्यानो च्यादर ओडेर परमेश्वरसंग समय बिताउनु धेरै सजिलो हुन्छ । तर त्यहां बसेर घुर्नु भनेको चाहिं भजन लेखकले उध्धिृत गर्नुभएको " आनन्दको स्वर उचालौं " भन्ने चाहिं होइन भनेर तपाईलाई थाहा भई हाल्छ । त्यसकारण परमेश्वरसंगको तपाईको बिहान सबेरै उठ्ने समर्पणमा आफुलाई कसरी चित्तबुझाउनु हुन्छ त ?

यसमा पहिलो कदम चाहिं प्रार्थनाको बारे राम्रो बुझाई नै हो । केहि मानिसहरु प्रार्थना भनेको दैनिकि जस्तै हो भनेर सम्झन्छन्, जस्तै घरको फहोर मैला बाहिर निकाल्ने दैनिकि । यो त्यस्तो कुरा हो जुन गर्न रमाइलो नलागे पनि दैनिक गर्नैपर्छ भनेर विश्वास गरिन्छ ।

तर प्रार्थनाले परमेश्वरको राज्यको सबै सम्पतिहरुको ढोकाको साँचोहरु खोल्छ । यसको माध्यमबाट हामी परमेश्वरको नजिक जान्छौं । प्रार्थना नगर्नाले त्यो ढोका बन्द रहन्छ । प्रार्थनामा लागी रहनाले त्यो ढोका परमेश्वरको उपस्थितीमा पुरा खुल्दछ ।

प्रार्थनाको उद्‌देश्य

जसै हामी प्रार्थना गर्छौं, हामीलाई ज्ञान हुन जान्छ: (१) परमेश्वर को हुनुहुन्छ, (२) परमेश्वर हामीले के गरेको चाहानुहुन्छ।, र (३) त्यो हामीले कसरी गरेको चाहानुहुन्छ । प्रार्थना व्दारा हामी परमेश्वरसंग कुराकानी गर्न सिक्दछौं । जसै हामी उहांसंग कुरा गर्छौं, उहांलाई हामी व्यक्तिगत तहमा चिन्दछौं । अनि परमेश्वरले गर भन्नुभएको जुनसुकै कुरा गर्नलाई चाहिने शक्ति हामीमा हुन्छ भनेर हामीलाई छिट्टै नै पत्ता लाग्छ ।

यहुन्ना १४:१२-१४ पढनुहोस् । प्रार्थना व्दारा कस्तो किसिमको शक्ति आउंदछ ?

जब हामी प्रार्थना गर्छौं, येशूले हामीलाई के दिन्छु भनेर प्रतिज्ञा गर्नुभएकोछ ?

यहुन्ना १६२४ अनुसार, हामीले प्रार्थनाको उत्तर नपाउनुको मुख्य कारण के हो ?

कहिले काहिं त हामीलाई चाहिएको कुरो परमेश्वरसंग माग्नलाई वास्ता पनि गर्दैनौं तर त्यो नपाए पछि भने गनगनाउछऔं । कुनै एउटा औसत हप्तामा लगभग कति समय तपाई *व्यक्तिगत* प्रार्थनामा बिताउनु हुन्छ ?

के तपाईलाई आफुले प्रार्थनामा पर्याप्त समय बिताईरहेको जस्तो लाग्छ , वा तपाई अझ बढि समय बिताउन चाहानुहुन्छ ।

प्रार्थनाको लागि उत्प्रेरना

एकजाना डगलस थोर्नटोन नाम गरेको बिद्यार्थी हुनुहुन्थ्यो, उनले आफ्ना कक्षाका केहि साथीहरुमा परमेश्वर संग एकान्तको समयले ल्याएको सकरात्मक प्रभावहरु देखे । थोर्नटोनलाई हरेक बिहान उठ्न गाह्रो हुन्थ्यो, तर हरेक दिन परमेश्वरसंग समय बिताएर शुरुगर्ने कुरामा भने उ दृढ थियो ।

उसमा भएको प्रवल ईच्छाले गर्दा उसले हार मानेन ।

अन्तमा उसले माछा मार्ने लट्ठी, चारवटा अंकुशेहरु , र एउटा अलराम भएको घडिबाट एउटा यन्त्र बनायो । जब बिहान अलराम घडि बज्दथ्यो, त्यो लट्ठीले चारैवटा अंकुशेहरुलाई तान्थ्यो जुन चाहिं तन्नाको चारै टुप्पोहरुमा लागेका हुन्थे । यसरी तन्ना हटेपछि उसलाई ओछ्यानबाट निस्कन त्यति गाह्रो हुन्नथियो । यो कुरो कस्तो हांसोउठ्दो लाग्ने नि ? तर डगलस थोर्नटोनलाई "कत्ति धेरै परमेश्वर जान्ने ईच्छा रहेछ" भन्ने कुरा हामीले बुझेपछि भने हांसो लाग्दैन । यस्तो हांसोलाग्दो कुरा गरेर भएपनि उसलाई परमेश्वरको बारेमा जान्ने इच्छा थियो ।

हामीले किन प्रार्थना गर्नु पर्छ ? हामीले के को लागि माग्ने? उत्तर प्राप्त गर्नुको लागि केहि शर्तहरु पनि पुरा गर्नु पर्छ कि? प्रार्थनाका नतिजाहरु के के हुन् ? हामीहरुले नजानेसम्म हामीलाई प्रार्थना गर्ने बलियो उत्प्रेरना पनि हुन्न होला ।

तलका खण्डहरुमा हामीलाई प्रार्थना गर्न उत्साह दिने कुराको बारेमा हामीहरु के पत्ता लगाउछौं ?

यहुन्ना १५:७-११ ____

याकुब ५:१३-१६ ____

२ इतिहास ७:१४ ____

मत्ति ६:५-१३ ____

____

मत्ति २६:४१ ____

धेरै पटक प्रार्थना गर्छु भनेर गर्नु भएका अघिल्ला समर्पणहरुले तपाईलाई निराश बनाएको हुनसक्छन् । हामीहरु संग प्रार्थना गर्ने साँचो ईच्छाको अभावले गर्दा पनि त्यस्तो भएको हुन सक्छ । हाम्रो प्रार्थना गर्ने समर्पन हाम्रो परमेश्वरलाई भेट्ने उत्प्रेरनाबाट आउंदछ । यदि हामीसंग परमेश्वरलाई भेट्ने भित्री ईच्छा छैन भने हाम्रो परमेश्वर प्रतिको समर्पनको पनि त्यति ख्याल नगर्ने हुन्छौं । तर यदि हामी सांच्चै नै परमेश्वरलाई राम्ररी जान्न चाहान्छौं भने , हामी हरेक दिन कुनै न कुनै प्रकारले परमेश्वर संग एकान्तको प्रार्थनाको समय बिताउंछौं।

१ देखि १० सम्मको नापमा, तपाईको प्रार्थना गर्ने उत्प्रेरनाको डिग्री कति छ ? ____________ त्यो नंबर किन लिनु भएको हो?

परमेश्वरले प्रार्थनाको उत्तर दिनु हुन्छ

हामीलाई चाहिएको कुरा परमेश्वर हामीलाई दिन चाहानु हुन्छ । तर प्रार्थना भनेको मेसिन बाट समान बेचेको जस्तो पैसा राखेर हामीलाई चाहिएको बस्तु लिन पाए जस्तो पनि होइन ।

हाम्रो प्रार्थनाको उत्तर पाउनको लागि, हामीले गर्नै पर्ने ....

- हामी परमेश्वरलाई चिनेको अवस्था हुनुपर्छ।
- परमेश्वरले दिनु लाग्नु भएका कुराहरु ग्रहण गर्नु, अनि
- उहांले चाहानु भएको कुरा गर्ने

परमेश्वरले कहिले पनि हाम्रो प्रार्थनाहरु उत्तर बिना जान दिनु हुन्न ।

परमेश्वरले कहिले पनि हाम्रो प्रार्थनाहरु उत्तर बिना जान दिनु हुन्न । जब हामी परमेश्वरसंग केहि कुरा माग्छौं, उहांले तपाईका बिन्तिहरु यी तिन मध्ये एक तरिकाबाट प्रतिक्रिया दिनु हुन्छ ।

१. हुन्छ

जब हामी परमेश्वरको ईच्छा अनुसार प्रार्थना गर्छौं, तब परमेश्वरले निश्चयताको उत्तर प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ । उहांले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ र हाम्रा प्रार्थनाका बिन्तीहरुलाई मन्जुर गर्न चाहानुहुन्छ ।

पहिलो यहुन्ना ५:१४-१५ अनुसार, जब हामी परमेश्वरसंग केहि कुरा माग्छौं हामी के विश्वास गर्न सक्छौं ? उहांले हाम्रा बिन्तीहरु मन्जुर गर्नुको लागि शर्तहरु के हुन् ?

----

२. पर्ख

हामीले मागेका कुराहरु परमेश्वरले तरुन्तै मन्जुर नगर्नलाई उहांसंग कुनै अस्सल कारण हुन्छन् । परमेश्वरले किन पर्खनु भएको होला भनेर हामी सधैं त बुझ्दैनौं, तर उहांले हाम्रो लागि सबभन्दा असल गर्दै हुनुहुन्छ भनेर हामी निश्चित भने हुनसक्छौं ।

याकुब १:२-४ मा याकुबले भने अनुसार, परमेश्वरले हामीलाई हाम्रा प्रार्थनाका उत्तरको लागि पर्खन लगाउने कुन एउटा कारण होला ?

यदि परमेश्वर हामीलाई पर्खन भन्नुहुन्छ भने हाम्रो मनको धारणा कस्तो हुनुपर्छ ? भजन २७:१३-१४)

----

३. हुँदैन

एउटा असल आमा बाबाले कहिले काहिं आफ्ना छोराछोरीहरुलाई हुन्न भने जस्तो, परमेश्वरले पनि कहिले काहिं हाम्रा प्रार्थना बिन्तिहरु हुन्छ भन्न अस्वीकार गर्नु हुन्छ ।

१ ईतिहास २२:७-१० पढ्दा, दाउदले के गर्न चाहेका थिए र परमेश्वरले किन हुँदैन भन्नुभयो ?

पावलको कुन बिन्तीलाई परमेश्वरले अस्वीकार गर्नुभयो ? (२ कोरन्थी १२:७-१०)

परमेश्वरले प्रार्थनाको उत्तर नदिनलाई अर्को कारण के हुनसक्ला ? (याकुब १:६-८)

बिचार गर्नोस्, बितेको समयमा परमेश्वरले तपाईको कुन प्रार्थना हुन्छ भन्नुभयो, कुनलाई पर्ख भन्नुभयो र कुनलाई चाहि हुन्न भन्नुभयो ?

पछाडि फर्केर हेर्दा, के तपाई बुझ्नसक्नु हुन्छ किन परमेश्वरले तपाईको प्रार्थनाहरुका उत्तरहरु त्यसरी दिनलाई छान्नु भयो?

प्रार्थनाका प्रतिज्ञाहरु

परमेश्वरको वचनले प्रार्थना सम्बन्धि सयौं प्रतिज्ञाहरु प्रदान गर्दछ । तल दिईएका बाइबलका खण्डहरु बाट हाम्रो व्यक्तिगत जीवनमा यी प्रतिज्ञाहरु कसरी लागु हुन्छन् भनेर पत्ता लगाउन अब हामी मिलेर हेरौं । त्यसपछि हाम्रो परमेश्वर संगको एकान्त समयमा त्यसलाई घोषना गर्न शुरु गरौं ।

प्रार्थनाका प्रतिज्ञाहरु

प्रतिज्ञा	**यसले मेरो लागि के अर्थ लाग्छ**
मत्ति ७:७-८	
याकुब १:५	
फिल्लिपी ४:१९	
फिल्लिपी ४:६-७	

प्रार्थनाका बिभिन्न पक्षहरु

यो पाठमा अहिले सम्म प्रार्थना एक सामान्य रुपमा बताईएको छ । तर प्रार्थनाका विभिन्न पक्षहरु छन् । तपाईहरुले यस पाठमा सिकेका कुराहरु प्रार्थनाका सबै पक्षमा लागु हुन्छन्, तर हरेक पक्षहरुका केहि फरक उद्‌देश्य छन् ।

तलका धर्मशास्त्रका खण्डले हामीलाई विभिन्न प्रकारका प्रार्थनाहरु बताउंदछ । यी खण्डहरु हेर्नुहोस् र प्रार्थनाका प्रत्येक तत्वहरुका उद्‌देश्य बारे ब्याखा गर्नुहोस् ।

प्रशंसा- हिब्रु १३:१५

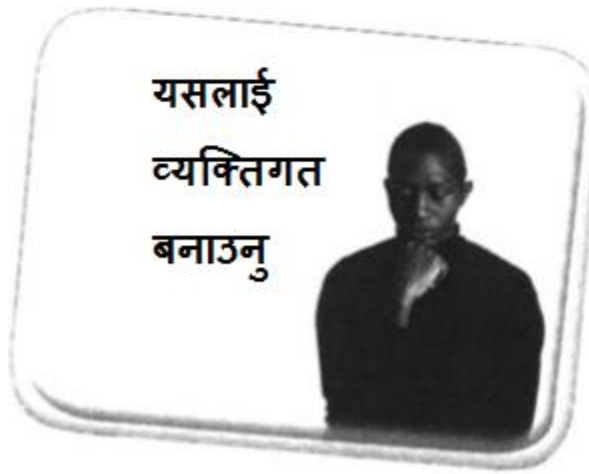
धन्यबादी हुनु - भजनसंग्रह ११८:१

पापको स्वीकार - हितोपदेश २८:१३

निवेदन गर्नु - यहुन्ना १६:२३-२४

अन्तरबिन्ती - १ तिमोथी २:१-२

अहिले केहि मिनट परमेश्वर संगको आफ्नो प्रार्थना सम्बन्धको मुल्यांङ्कन गर्नोस् ।



१. तपाईको प्रार्थनाको जीवन कस्तो प्रकारले परिपक्व हुनु पर्छ ?

२. यसलाई अझ राम्रो बनाउन तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ?

३. अहिले केहि समय प्रार्थनामा बिताउनोस् । परमेश्वरलाई तपाईको प्रार्थना गर्ने ईच्छा वा प्रार्थना गर्न मन नलाग्ने ईच्छा भन्नुहोस् । स्थिर प्रार्थनाको जीवनको लागि तपाईलाई उहांले उत्प्रेरित गरुन् र सशक्त बनाउन् भनेर माग्नुहोस्।

यहुन्ना १५:७ कणठस्थ गरेर यस पाठलाई अन्त गर्नोस् ।

गृहकार्य

१. तपाईको दैनिक बाइबल अधयन कायम राख्नोस् । गरेक दिन *परमेश्वरसंग एकान्त समयको नोटकापी मा* भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्ने गर्नुहोस् ।

दिन १. यहुन्ना ६:१-१४

दिन २. यहुन्ना ६:१५-२१

दिन ३. यहुन्ना ६:२२-३१

दिन ४. यहुन्ना ६:३२-४३

दिन ५. यहुना ६:४४-५२

दिन ६: यहुन्ना ६:५३-६३

दिन ७: यहुन्ना ६:६४-७१

२. पाठ ६ पुरा गर्नुहोस् ।

३. प्रार्थना गतिविधि पाना (पेज १०२ मा भएको) संग आफुलाई अभ्यस्त गराउन शुरु गर्नोस् । हाम्रो प्रार्थनाको समयबाट बढि लिनलाई यो पाना कसरी प्रयोग गर्ने भनेर हामी सिक्नेछौं ।

४. हरेक दिन १५ मिनेट परमेश्वर संग एकान्त समय बिताउनोस् । पहिलो ७ मिनेट बाइबल पढाई र प्रतिक्रिया फारम भर्नलाई चलाउनोस् । अरु बांकि समय प्रार्थनामा परमेश्वर संग कुरा गर्दै बिताउनोस् ।

पाठ ६

परमेश्वरको प्रशंसा होस् !

प्रशंसामा समय बिताउनु

तपाईलाई कस्तो लाग्छ जब प्रशिक्षकले भन्छन् कि माथि आएका २० जानाहरुबाट बास्केट बल टिम बन्नेछ र तपाई चाहिं २१ नंबरमा पर्नुहुन्छ ? वा तपाईको बाहेक सबैजानाको घर फर्कने समय मिति पक्का हुन्छ । वा तपाईको बुवाको नयां काम शुरु हुन्छ र तपाई चाहिं तपाईको सबै साथीहरुबाट छुटेर जानु पर्ने हुन्छ ? वा तपाईको आमाबुवाको पारपाचुके हुन्छ । वा तपाईसंग नजिक भएको कुनै व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ ?

समस्याहरु, निराशाहरु र दु:ख सबै जानालाई आइपर्छ । यद्धपि बिभिन्न अपठ्यारो अवस्थामा मानिसहरु बिभिन्न किसिमले प्रतिक्रिया जनांउछन् । यसबेला तपाईले कुन निराशाजनक अवस्था झेलिरहनु भएको छ? तपाईले कसरी त्यसको सामना गरिरहनु भएको छ ?

समस्या | मैले कसरी प्रतिक्रिया गर्दैछु

समस्या	मैले कसरी प्रतिक्रिया गर्दैछु
____________________	____________________
____________________	____________________
____________________	____________________

दाउदले भोग्नु परेको समस्या हेर्नलाई **२ सामुएल २१:१५-२२ पढ्नोस्** । उसको समस्या दैत्य (साँच्चै नै) थियो ! एकपटक लडाईं चम्केको बेलामा दाउद कमजोर र साह्रै थाके । उनले माथि हेर्दा एउटा दैत्य नयां तरबार र तीन किलोग्रामको भाला लिएर उनलाई मार्न आएको देखे । तर दाउदका मानिसहरुले त्यस दैत्यलाई मारेर दाउदलाई छुटाए ।

पछि लडाईमा दाउदका मानिसहरुले तीनवटा अरु दैत्यहरुलाई पनि मारे । एउटा जो चाहिं गोल्यतको दाजुभाइ पर्ने भनिन्थ्यो, उसको भाला एकदम ठूलो ४’x६’ को डण्डा जत्रो थियो । अर्को दैत्यको हात र खुट्टामा ६-६ वटा औंलाहरु थिए । यहां भयङ्कर र नराम्रो समस्याको कुरा गरिएको छ।

२ सामुएल २२:१-७ मा दाउदले *उसका* दैत्यहरुका सामना कसरी गरेकाछन् ।
उनको व्दन्दको बीचमा दाउदले कस्तो अनुभुति गरे ? (पद ५-६)

____

____

उनले आफ्नो नकरात्मक भावनाहरुमा कसरी बिजय भए ? (पद ४,७)

____

____

युद्द पछि दाउदले के गरे ? (पद १)

____

____

____

____

____

____

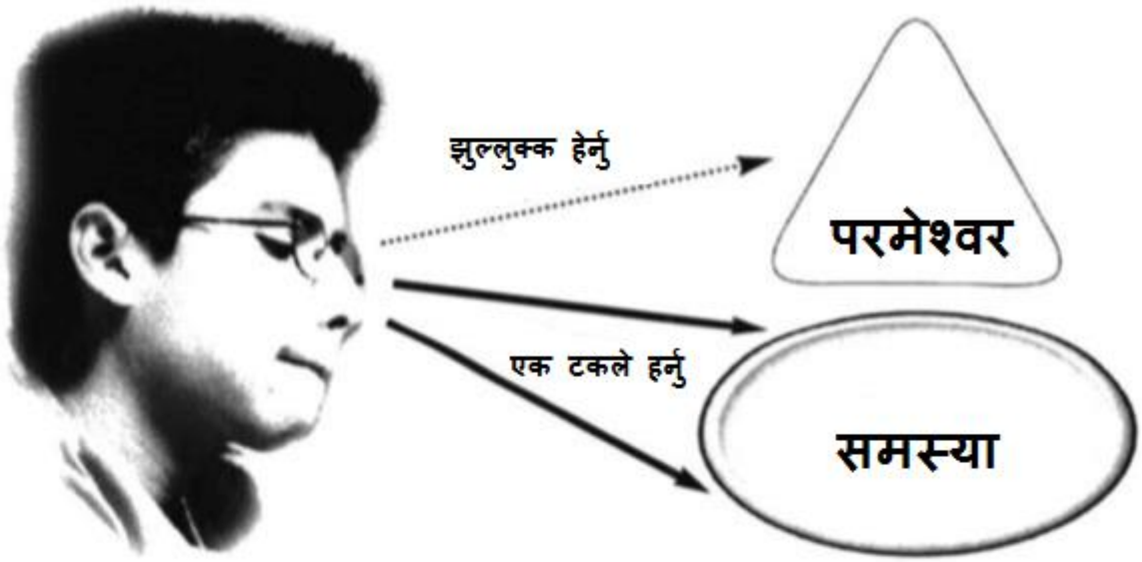
____

प्रशंसाले परमेश्वरलाई उहां जो हुनुहन्छ त्यसको लागि आराधना ब्यक्त गर्दछ ।

दाउदको शुरुको प्रतिक्रिया परमेश्वरको सहायता माग्ने र त्यसपछि उहांको प्रशसां गर्ने थियो । प्रशसां भनेको परमेश्वरलाई खुल्ला, नरोकिएको आरधना हो ।यसले परमेश्वरलाई उहांको सांचो गुणहरुको अभिब्यक्त गर्दछ । प्रशसांले उहां जो हुनुहुन्छ त्यसको लागि भक्ति गर्दछ । प्रशसां दाउदको प्रतिक्रिया थियो- समस्याहरुको बेलामा पनि ।

प्रशसांले प्रतिक्रिया जनाउनु

यस चित्रले समस्याहरु हुंदा गरिने सामन्य प्रतिक्रिया देखाउछ ।

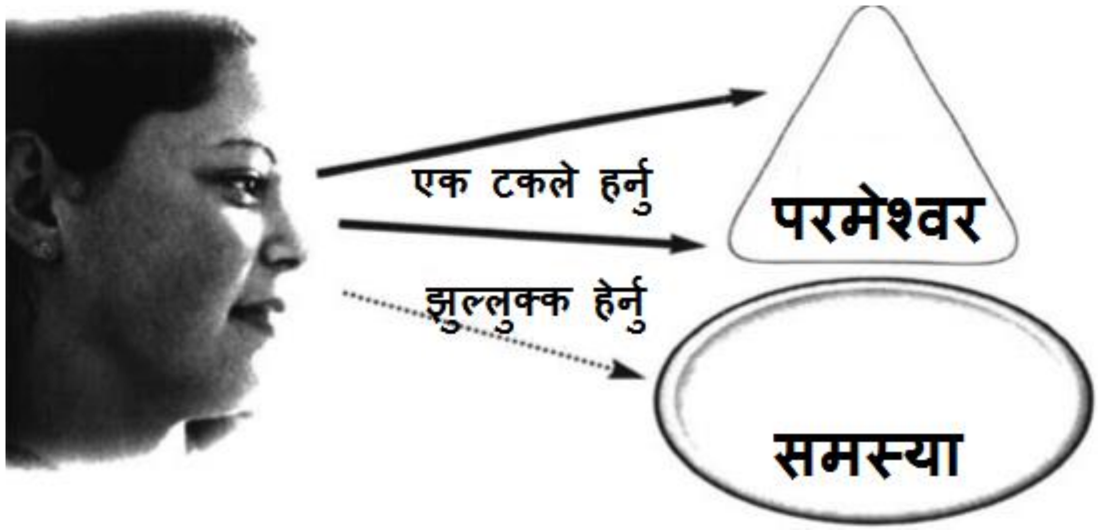


एक टकले हर्नु - एकोहोरो हेरेको हेर्यै गर्नु
झुल्लुक्क हेर्नु - एकचोटि सरर हेर्नु

समस्याहरु आउंदा, हामी बिचार गर्छौं, परमेश्वर तपाईले मलाई यस्तो किन गर्नुभयो ? हामी हाम्रो शक्ति, बिचार, र भावनाहरु समस्याहरुमा केन्द्रित गर्छौं । त्यसपछि चिन्ताफिक्री र डरले हामीलाई छोप्न लाग्छ ।

जब पत्रुस येशूलाई भेट्न पानी माथि हिंड्दै थियो, उ कसरी डुब्न थाल्यो ? (मत्ति १४:३०)

समस्याहरु को सामना गर्ने राम्रा तरिकाहरु छन् । तलको चित्र भजन ३४::१-८ मा आधारित छ । यो पढ्नुहोस र समस्या र दु:खहरु जनाउने जत्ति पनि शब्दहरु छन लेख्नुहोस् । अब विशेष गरेर पद ५ हेर्नुहोस्: "जत्तिले उहांलाई हेर्छन उज्ज्वल हुन्छन; तिनीहरुको शिर शर्मले कहिल्यै झुक्नेछैनन् ।"



जब हामीहरु समस्यामा हुन्छौं तब परमेश्वरले हामीलाई उहां तिर हेरेको चाहानु हुन्छ ।

त्यसकारण जब समस्या आउंदा हामी भन्न सक्छौं, “परमेश्वर तपाई यो समस्यालाई हेर्न पर्याप्त हुनुहुन्छ । म तपाईलाई हेर्दछु...........म तपाईमा विश्वास गर्दछु । म तपाईको प्रशंसा गर्दछु ।“ जब हामी प्रशंसाले प्रतिक्रियस जनाउछौं, तब परमेश्वरको शान्तिको अनुभव गर्दछौं ।

प्रशंसा कसरी अभिव्यक्त गर्ने

एउटा सबभन्दा रमाईलो खाने तरिका “पटलक” हो । यसमा हरेक परिवारले एउटा एउटा खानाको परिकार तयार गरेर ल्याउंछन् र अरु परिवारले ल्याएको परिकारहरु सगं राख्छन् । यदि यसरी कसैले पनि पकाएर नल्याएको भए, सायद कुनै प्याकेटको खानेकुरा खाईन्थ्यो होला । तर सबैले केहि न केहि फरक पकाएर ल्याएको हुनाले, त्यो साच्चै नै शहरकै उत्कृष्ट खाना बन्दछ ।

प्रशंसाले पनि झण्डै त्यस्तै गरेर काम गर्छ । यो एकदम अर्थपूर्ण हुनलाई, हामीहरुले केहि बिभिन्न “परिकारहरु” ल्याउन तयार हुनु पर्छ ।

भजनसंग्रह १०५:१-५ पढ्नुहोस् । यस खण्डमा परमेश्वरको प्रशंसाको लागि ल्याइने विभिन्न कुराहरु बताइएको छ । ती के के हुन् ? तलको सूचि संग तपाईले पत्ता लगाउनु भएको कुराहरु दांज्नुहोस् ।

धन्यबाद ल्यानुहोस्

“परमेश्वरलाई धन्यबाद चढाउनोस्” (भजनसंग्रह १०५:१) । धन्यबादि हृदय लिएर परमेश्वरको अगाडि आओ । “धन्यबादि भावना” बिना परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्नु मुश्किल हुन्छ । परमेश्वरले तपाईलाई दिनुभएको एउटा कुरोको लागि धन्यबाद दिनोस र यहां तल लेख्नोस् ।

हाम्रो स्वरहरु ल्याउनोस्

“उहांको नाउंको पुकारा गर” (भजनसंग्रह १०५:१) । *पुकारा गर्नु* भन्नाले परमेश्वरसंग आवाज निकालेर कुरा गर्नु भनेको हो । “म तपाईको प्रशंसा गर्छु” भनेर अहिले नै प्रशंसाको यो भाग अभ्यास गरौं । यो आवाज निकालेर भनौं र तल लेखौं ।

हाम्रा कथाहरु ल्याऔं

“जातिहरुकस बीचमा उहांले गर्नुभएका कार्यहरु प्रचार गर ” भजनसग्रह १०५ाः१ । बितेका दिनहरुमा परमेश्वरले हाम्रो लागि गरीदिनु भएको अच्चम्मका कुराहरु एकछिन फर्केर बिचार गरौं । उहांलाई भनौं कि हामीले हामो बिगतमा उहांले हाम्रो जीवनमा कसरी काम गर्नु भयो भन्ने देखेका छौं । हामीलाई उहांको आवश्यक्ता परेको हरेक समयमा उहां त्यहां हुनुभएकोमा उहांको प्रशसां गरौं । उद्दाहरणहरुका सुची तल लेख्नोस् ।

हाम्रा भजनहरु ल्याऔं

“उहांको निम्ति गाओ” भजनसग्रह १०५:२ परमेश्वरको लागि आवाज निकालेर गीत गाउने अभ्यास गर्नोस् । तपाई नुहाउने बेलामा मात्र गाउने किसिमको भए पनि कोशिश गर्नोस् । एउटा प्रशंसाको गीत रोज्नु होस् । त्यसको शिर्षक तल लेखनुहोस् । स्वर निकालेर गाउनुहोस् ।

भक्ति ल्याउनु होस

“उहांको पवित्र नाउँको महिमा होस।” भजनसग्रह १०५:३ यशैया ९:६ पढ्नुहोस् । त्यहां सूचिक्रित परमेश्वरको नाउँ हरुमा मनन गर्नुहोस् । तपाईलाई विशेष अर्थपुर्ण लाग्ने कुनै एउटा नामको लागि उहांलाई प्रशंसा गर्नोस् । तलको खाली ठाउंमा, परमेश्वरको नाम लेख्नोस् । त्यो नाम चलाएर प्रशंसाको अभिव्यक्ति लेख्नुहोस् ।

खोज्ने हृदय ल्याऔं

" परमप्रभुलाई खोज्ने हृदय आनन्दित होऊन् । परमप्रभु र उहांको शक्तिकको खोजि गर । उहाको दर्शन निरन्तर खोज " भजनसग्रह १०५::३-४ ।

- आनन्दित हुँदै उहांलाई खोज ।
- उहांको शक्तिको खोजि गर ।
- उहांको उपस्थितिको खोजि गर ।

लगातार परमप्रभुलाई खोजि गर्ने गरेको खण्डमा, हामीलाई गाह्रो परेको बेलामा पनि उहांकको प्रशंसा गर्न सक्छौं ।

हाम्रा बाइबल ल्याऔं

"उहांले गर्नु भएका अचम्मका कामहरुको स्मरण गर (भजनसंग्रह १०५::५) परमेश्वरको वचनहरु हेर र उहांका शक्तिशाली कामहरुको लागि उहांको प्रशंसा गर । भजनसंग्रह १४५-१५० प्रशंसाका उत्कृष्ट उद्दाहरण हुन् । भजनसग्रह १४७ पढ्नुहोस् र परमप्रभु प्रति तपाईको प्रशंसा लेख्नुहोस् ।

प्रशंसालाई अर्थपुर्ण बनाउने

तपाईको प्रशंसामा अर्थ थप्न यी सल्लाहाहरुलाई पछ्याउनोस् ।

१. ठुलो स्वरमा परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्नोस्

तपाई एक्लै हुन मिल्ने ठाउंमा जानोस्। वा अरु मान्छेहरु छन् भने कानेखुशीमा बोलेर परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्नोस् ।

२. स्वतस्फुर्त प्रशंसा गर्नलाई सिक्नुहोस्

पहिला पहिला हामी परमेश्वरलाई प्रशंसा भएका बाइबलका खण्डहरु मात्र गुनगुनाउन सक्छौं होला । तर छिट्टै नै हाम्री भित्रबाट प्रशंसा उठेको थाहा गर्न थाल्छौ । त्यो प्रशंसा परमेश्वरलाई ब्यक्त गर्नोस् ।

३. प्रशंसा रमाईलो लाग्न असजिलोपनलाई जित्नुहोस्

जतिधैरै परमेश्वरलाई प्रशंसा अभिव्यक्त गर्छौ त्यति नै यो रमाइलो हुदैजांन्छ । यसले हामीलाई ठीककुरामा केन्द्रित गर्दछ र परमेश्वरको उपस्थितिमा लैजान्छ ।

अब तपाइले प्रशंसाको बारेमा सिक्नुभएको कुराहरु अभ्यास गरौं । यो धर्मशास्त्रको नमुना खण्डबाट हेरौं । त्यसपछि तपाई आफै एउटा कोशिस गर्नोस् ।

धर्मशास्त्र खण्डः
परमप्रभु नै मेरो शक्ति र गीत हुनुहुन्छ, र उहाँ मेरो मुक्ति हुनुभएको छ । उहाँ मेरा परमेश्वर हुनुहुन्छ, म उहाँको स्तुति गर्नेछु । मेरा पिता-पुर्खाको परमेश्वर, म उहाँको नाउँ उच्च पार्नेछु ।(प्रस्थान १५;२)

प्रार्थना गर्ने

मिति *१०/१५*

प्रशंसाः प्रशंसाको एउटा अभिव्यक्ति लेख्नोस् ।

परमेश्वर म तपाईको प्रशंसा गर्दछु, किनकि तपाईले नै मलाई शक्ति दिनु हुन्छ । तपाईमा भएको आनन्द र विश्वासमा म आजको दिनको सामना गर्न सक्दछु ।   म तपाईलाई प्रशंसा गर्दछु र उचाल्दछु किनकि तपाई येशू मेरो मुक्ति हुनुहुन्छ ।

यसलाई आफुमा कोशिस गर्नलाई २ सामुएल २२;२-४ लाई हेर्नु होस ।

प्रार्थना गर्ने

मिति

प्रशंसाः प्रशंसाको एउटा अभिव्यक्ति लेख्नोस् ।

____

____

____

____

पेज १०३ मा "३० दिनको प्रशंसा" पाउनु हुनेछ । यहां परमेश्वरलाई प्रशंसा गर्न धर्मशास्त्रका ३० खण्डहरु दिइएका छन् - एक महिना सम्म हरेक दिन एउटा ।

भजनसंग्रह १४६; १-२ कण्ठ गर्दै यस पाठलाई अन्त गर्नोस् ।

गृहकार्य

१. तपाईको परमेश्वरसंगको एकान्त समयमा दैनिक बाइबल पढाई जारी राख्नोस् । *परमेश्वर संगको एकान्त समय नोट कापिमा* भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना भर्नुहोस् ।

दिन १. यहुन्ना ७.१-९

दिन २. यहुन्ना ७.१०-२०

दिन ३. यहुन्ना ७.२१-३१

दिन ४. यहुन्ना ७.३२-३९

दिन ५. यहुन्ना ७.४०-५३

दिन ६. यहुन्ना ८.१-११

दिन ७. यहुन्ना ८:१२-२४

२. प्रशसालाई तपाईको दैनिक प्रार्थनाको भाग बनाउनोस् । प्रारम्भ गर्दा यी पदहरुबाट शुरु गर्नुहोस् । हरेक पढाइ पछि *परमेश्वर संगको एकान्त समय नोट कापिमा* भएको *प्रशंसा* खण्डको कार्य पाना पुरा गर्नुहोस् ।

दिन १. भजनसंग्रह ८

दिन २. भजनसंग्रह २३

दिन ३. भजनसंग्रह ३४.१-३, ५०.१-६

दिन ४. भजनसंग्रह ६३.१-४, ६६.१-७

दिन ५. भजनसंग्रह ६७

दिन ६. भजनसंग्रह ८४

दिन ७. भजनसंग्रह ८६

हामीलाई परमेश्वरको प्रशंसा गर्न सहायता गर्न थप खण्डहरु " प्रशंसाका ३० दिन " को पेज १०३ मा दिइएका छन् ।

३. पाठ ७ को पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ७

धन्यबाद चढाऔं

धन्यबाद दिनमा समय बिताउने

अन्त्यमा त्यो बडादिनको बिहानी आइपुग्यो । मज्दुर दिवसमा लागेको सस्तो बजार देखी यता तपाई बजार गरेको गरेकै हुनुभयो किनभने परिवारका हरेक सदस्यलाई मिल्ने उपहार किन्नु थियो । त्यो ठुलो दिन आउंछ, उपहार पोको पार्ने कागज सिध्दिन्छ, र तपाईंका कान सबैले भन्ने धन्यबादका शब्दहरु सुन्न आतुर छन् ।

"ओहो यो पुरानो ढाँचाको सुईटर, आर्मीहरुले आजकल लगाउंदैनन् ।"

"यो किसिमको जुत्ताको समान त म संग थिदैथियो नि ।"

"यो कृषिको किताब राम्रै छ जस्तो छ......... म अल्लि पछि पढौंला" ।

" ए यो कुरो चाहि माथि बुइंगलमा पो मिल्छ होला" ।

तपाईको करिब चार महिना अधि देखिको कडा परिश्रम, एउटै पनि "धन्यबाद" छैन, कस्तो नमज्जाको अनुभव ! तपाईले चाहिं झ्याइ नझ्याई त्यत्रो सबैको लागि गर्नुभो तर कुनै मान्छेले पनि सर्हाना गरेनन् ।

परमेश्वरले हामीलाई दिनभएको उपहारहरू "असल र सिद्द" छन् (याकुब १.१७) । बिचार गर्नोस् त उहांलाई कस्तो लाग्छ होला, जब उहांले दिनुभएको कुराहरुको लागि हामी धन्यबाद दिनलाई वास्तै गर्दैनौं ।

परमेश्वर.........

यदि परमेश्वर वास्वव मा कस्तो हुनुहुन्छ भनेर हामीलाई थाहा भएमा, सबै अवस्थाहरुमा हामी उहांलाई धनयबाद दिन सक्छौं ।

भजनसंग्रह १००

पढ्नुहोस् । परमेश्वर कस्तो हुनुहुन्छ भन्ने चित्रण गर्ने सबै शब्दहरुको तल सूचि बनाउनोस् । त्यस पछि तलको सूचि संग तुलना गर्नोस् ।

परमप्रभु हाम्रो सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ

"उहांले नै हामीलाई बनाउनु भयो" (भजनसंग्रह १००.३)

उत्पति १.१,२७-२८ र भजनसंग्रह १३९.१३-१६ बाट हर्नुहोस् । परमप्रभु कास्तो किसिमको सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ ?

परमप्रभु भलो (असल) हुनुहुन्छ ।

भजनसंग्रह १००.५ ले भन्छ "किनभने परमप्रभु भलो हुनुहुन्छ"

यदि कसैले तपाईलाई १० लाख डलर दियो भने तपाई के गर्नु हुन्छ ?

- उसको मुखमा थुकिदिनु हुन्छ
- मुख खोलेर हाई गर्दै फिर्ता लगे नि हुन्छ बा छोडेर जानोस् भन्नु हुन्छ ।
- धन्यबाद दिदैं तपाई भन्नुहुन्छ । " तपाईको लागि म के गर्न सक्छु ?"

जब हामी परमेश्वरको खोजि गर्छौं, कुन चाहि असल थोक हामी गुमाउंछौं ? (भजनसंग्रह ३४.८-१०)

भजनसंग्रह ३४१-३ अनुसार परमेश्वरको भलोपन प्रति हामीले कसरी प्रतिक्रिया दिएको उहां चाहानु हुन्छ ?

परमप्रभु प्रेमिलो हुनुहुन्छ

"उहांको प्रेम सदासर्वदाको लागि रहन्छ" (भजनसंग्रह १००.५) । यो बिचार बाइबलको मुख्य बिषय हो, पुरानो नियममा २४० पटक दोहोरिएको छ । परमेश्वरले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, उहां स्वयं आफै हाम्रो निम्ति समर्पित हुनुहुन्छ, हामीले उहांलाई प्रेम नगरेको बेलामा पनि ।

भजनसंग्रह ६३.३ ले हामीलाई परमेश्वरको प्रेम कति बहुमुल्य छ भनेर भन्दछ?

परमप्रभु विश्वासयोग्य हुनुहुन्छ

"उहांको विश्वासनीयता पुस्ता देखि पुस्तासम्म रही रहन्छ" (भजनसंग्रह १००.५) हामी परमप्रभु माथि विश्वास राख्न सक्छौं किनभने उहां सधैं भरपर्दो हुनुहुन्छ ।

तलको पदहरु पढ्नुहोस् अनि विश्वासयोग्यताको तपाईको आफ्नो किसिमको परिभाषा लेख्नुहोस् ; गन्ती २३.१९, विलाप ३.२२-२३, २ थेसलोनीकी ३.३, र २ तिमोथी २.१३ ।

विश्वासनीयता =

३० बर्षको युध्दताका मार्टिन राइनहार्ट नाम गरेको एकजाना जर्मन पास्टर थिए । १६३६ मा, उनीले उहांको समुदायमा बसोबास गर्ने ५,००० मानिसहरुलाई गाडे (सालाखाला दिनको १४ जाना) । लडाईं, हृदयको पीडा, कष्टकर अवस्था हुदांहुदैं पनि उनले आफ्ना बालबच्चाहरुका लागि यी हरपहरु लेखे ;

हामी सबै मिलेर हाम्रो परमेश्वरलाई धन्यबाद चढऔं,
हृदयबाट, हातहरुले र आवाजहरुले,
जसले आश्चर्यका कामहरु गर्नु भएकोछ,
जसमा उहांको पृथ्वीले आनन्द मनाउंदछ,
जसले हाम्रो आमाको हात देखी
हाम्रो बाटोमा डोर्याउनु भएकोछ ,
असंख्य प्रेमका उपहारहरु संग,
ति सबै अझै हाम्रा हुन् ।

हामीले धन्यबाद दिन नसक्ने कुनै पनि अवस्थाहरुको सामना गर्नु पर्दैन, किनभने परमेश्वरको स्वभाव एकैनाशको हुन्छ ।

धन्यबाद दिनलाई मुख्य कडीहरू

धन्यबाद दिने कुराले मनको धारणालाई प्रकट गर्दछ

हामीमा धन्यबादिता नभएमा शर्मलाग्दो कुरा हुन्छ ।

लुका १७.११-१९ मा भएको उद्‌दाहरनलाई लिनुहोस् । येशू दश जाना कुष्टरोग लागेका मानिसहरुको नजिक आउनुभयो, जसलाई छाला नष्ट हुने रोग लागेको थियो । कुष्टरोग एकदम सरुवा रोग भएको कारणले, बाइबलको समयमा कुष्टरोग लागेकाहरुलाई समाजबाट बहिष्क्रित गरिन्थ्यो । तर येशूले उनिहरुलाई प्रेम गर्नुभयो । उहांले उनिहरुलाई निको पारीदिनुभयो र गएर पुरोहितहरुलाई देखाएर शुध्द भएको कुरा प्रमाणित गर्नु भन्नुभयो । केवल एकजानाले मात्र येशूलाई "धन्यबाद" भने ।

येशूले यो मानिसको कसतो धारणा भएको थाहा गर्नुभयो त?

तपाईको बिचारमा किन होला ती अरु ९ जानाले धन्यबाद भनेनन् ?

येशूले ति कुष्टरोगीहरुले *उपहार* भन्दा उपहार दिने ठुलो हो भन्ने बुझेको चाहानुहुन्थ्यो । तर १० जानामा केवल १ जानाले मात्र यो सन्देस बुझे ।

यदि तपाई ती कुष्टरोगी मध्येको हुनुभएको भए, तपाई धन्यबाद भन्ने त्यो एकजानामा पर्नु हुन्थ्यो कि ती ९ जानामा पर्नुहुन्थ्यो ? किन ?

धन्यबाद दिनु भनेको भित्र प्रवेश गर्नु हो

भजनसंग्रह १०० मा हामीलाई "धन्यबादसाथ ढोका भित्र (परमप्रभुको) प्रवेश गर्नु" भनिएको छ (पद ४)।

यो भजनसंग्रह पढेर तपाईलाई लागेको कुराहरु लतल लेख्नहोस् ।

एकछिनलाई मानौं कि तल लेखिएका मानिसहरुले तपाईको ढोकामा आएर ढकढकाए र भित्र आउन चाहे । के तपाई उनिहरुलाई भित्र आउन दिनुहुन्छ ?

दिन्छु दिन्न

☐ ☐ एउटा चोर
☐ ☐ एकजाना किताब बेच्ने मान्छे
☐ ☐ एउटा अनौंठो समुहाको मान्छे
☐ ☐ एउटा मित्र
☐ ☐ तपाईको बुवा

हामीले उनिहरुलाई भित्र आउन दिने कि नदिने भन्ने कुरा हाम्रो उनिहरुसंगको सम्बन्धमा निर्भर गर्दछ । जति राम्रोसंग हामीले उनिहरुलाई चिन्छौं उति नै उनिहरुलाई भित्र बोलाउने सम्भावना बढि हुन्छ ।

परमप्रभुको ढोका भित्र हामी कसरी प्रवेश गर्न सक्छौं ? यशैया २२.२२ ले “दाउदको घरको साँचोको” बारेमा उध्रित गर्दछ । तर घरको साँचो कोसंग हुन्छ ? (प्रकाश ३.७-८)

यदि हामी येशू ख्रीष्टलाई जान्दछौं र उहांसंग हिड्छौं भने हामी “ उहांको ढोका भित्र” प्रवेश गर्न पाउंदछौं ।

बाइबलले हामीलाई घरि घरि धन्यबाद दिने कुरा सिकाउंदछ ।

जसै हामी ढोका भित्र प्रवेश गर्दछौं, धन्यबाद दिदैं प्रवेश गर्दछौं । बाइबलले हामीलाई घरि घरि धन्यबाद दिने कुरा सिकाउंदछ ।

यी प्रत्येक पदहरु हेरेर सारशं गर्नुहोस्; भजनसंग्रह ७.१७, ९२.१, १०७.१, ११८.१,२९ ।

भजनसंग्रह १०० ले पनि हामीलाई परमप्रभुको प्रशंसा गर्नलाइ निर्देशन गर्दछ । प्रशंसा र धन्यबाद दिनाले परमेश्वरलाई आनन्द दिंदछ । यी कुराहरु प्रार्थनामा नभइनहुने सामाग्रीहरु हुनुको साथै हामीले परमप्रभुलाई चिने पछि निस्केर आउने अलौकिक प्रतिक्रियाहरु हुन् । । प्रशंसा र धन्यबाद एकै जस्तो देखिन्छन् , त्यसैले यी कुराहरु कसरी फरक छन भन्ने थाहा पाउन यसलाई नजिकबाट नियालौं ।

प्रशंसा:

- परमेश्वर जो हुनुहुन्छ त्यसको लागि भक्ति चढाउंदछ ।
- उहांलाई व्यक्तिको रुपमा आरधना गर्दछ ।
- उहांको गुणहरुलाई आदर गर्दछ ।

धन्यबाद चढाउनु:

- परमेश्वरले गर्नुभएको कार्यहरुको सराहना (बढाई) गर्छ ।
- उहांका कार्यहरु प्रति कृतज्ञता ब्यक्त गर्दछ ।
- उहांका कामहरुको आदर गर्दछ ।

बिवहामा करार बांध्दै गर्दा पुरुषले भन्दछ, " म यिनलाई आफ्नो बिवाहिता पत्नीको रुपमा स्वीकार गर्दछु" । "म यिनलाई बिवाहिता भान्छेको रुपमा स्वीकार गर्दछु" भनेर भन्दैनौं, किनभने भान्छे काम भन्दा दुलहीले गर्ने एउटा काम मात्र जनाउंदछ । यो *तिनको ठीक बिवरण होईन* । बिवहा पश्चात् मीठो खाना बनाए बापद तिनलाई *धन्यबाद* दिईन्छ । तर *प्रशंसा* भने तिनी तपाईकी श्रीमति भएकीको लागि सुरक्षित राखिन्छ ।

हाम्रो परमेश्वरसंगको सम्बन्धमा पनि यहि भिन्नता सत्य ठहर्दछ । हामी परमेश्वरलाई *उहां जो हुनुहुन्छ* त्यसको लागि *प्रशंसा* गर्दछौं र *उहांले गर्नुभएको कार्यहरुका* लागि उहांलाई *धन्यबाद* दिन्छौं ।

धन्यबाद दिनको लागि तयारी गर्नु पर्छ

परमेश्वरले तपाईलाई दिनुभएको केहि राम्रा कुराहरुको सूचि बनाउनुस् । अहिले तपाईको वरिपरि हेर्नुहोस् र तपाईको मनमा आएका कुराहरु लेख्नुहोस् ।

हामी परमेश्वरलाई उहां जो हुनुहुन्छ त्यसको लागि प्रशंसा गर्दछौं र उहांले गर्नुभएको कार्यहरुका लागि उहांलाई धन्यबाद दिन्छौं ।

अबको २४ घण्टा भित्र यदि तपाईले माथि लेख्नुभएको सबै कुरा गुमाउनु भयो भने पनि परमेश्रलाई धन्यबाद दिन सक्नु हुन्छ ?

यदि अहिले तपाईको जीवन कठिन छ भने सहास गर्नोस् अयुबले पनि आफुसंग भएको सबै थोक गुमाएका थिए - उनको स्वास्थ्य, सम्पति, मित्रहरु, यति सम्म कि परिवार पनि । तरै पनि परमेश्वरले गर्नु भएको कुराहरुको लागि परमेश्वर, अयुबले धन्यबाद चढाएको चाहानु हुन्थ्यो ।

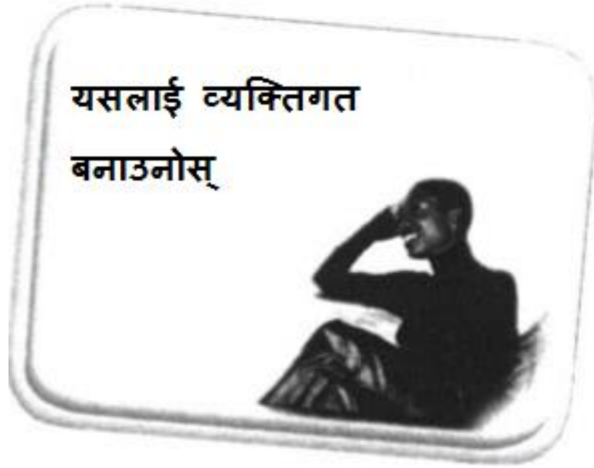
अयुब ३८.४-१८ पढ्नुहोस् । अयुबले के महसुश गरोस् भनेर परमेश्वरले चाहानुहुन्थ्यो?

----

१ थेसलोनिकी ५.१६-१८ ले अयुबले के सिक्यो भन्ने नयां नियमको संसकरण(बुझाई) दिंदछ । यो खण्ड पढ्नुहोस् र पावल प्रेरितले धन्यबाद दिने बिषयमा भन्न खोज्नुभएको कुराहरु तल लेख्नुहोस् ।

तपाईको जीवनमा भएको कुन अप्ठ्यारो कुराले गर्दा तपाईलाई धन्यबाद दिन गार्हो बनाउंछ ?

अहिले नै, धन्यबादको बयानको (घोषणा) रुपमा (पावल र अयुबले अभिब्यक्त गरे जस्तो) तपाईको समस्याहरु, निराशाहरु, र मनका दुखेसोहरु बारे बिचार गर्नोस् । यंहा तल सूचिकृत गर्नोस् र ती हरेकको लागि धन्यबाद चढाउनोस् ।



अब तपाईको परमेश्वरसंगको एकान्त समयमा धन्यबाददिन कसरी सुरु गर्ने भनेर एउटा उदद्दाहरणबाट हेरौं । पहिला भजनसंग्रह ८४.११ पढ्नुहोस्, अनि व्यक्तिगत रुपमा तपाईको धन्यबाद प्रकट गर्नलाई यस पदबाट प्रार्थना गर्नोस् ।

भजनसंग्रह ८४.११ बाट कसरी प्रार्थना गर्न सकिन्छ भनेर यहां एउटा उद्दहारण दिईएको छ ।

“परमेश्वर तपाई मेरो ढाल हुनुभएको लागि तपाईलाई धन्यबाद छ । यसको अर्थ जब म कुनै साथीसंग संम्बन्ध मिलाउन लाग्छु, जो म संग रिसाएकोछ, म तपाईमा सुरक्षाको लागि भर पर्न सक्छु ।“

अनि यस पदबाट प्रार्थना गरिसकेपछि, तपाईको *परमेश्वरसंग एकान्त समय नोटकापीको* प्रार्थना कार्य पानामा धन्यबाद दिने भाग भर्नुहोस् ।

प्रार्थना प्रयोग

धन्यबाद दिने: आज तपाई के कुरामा सबैभन्दा बढि धन्यबादि हुनुहुन्छ, तल लेख्नुहोस् ।

परमेश्वर तपाईलाई धन्यबाद चढाउंछु किनभने जब आज म मेरो रिसाएको साथीको सामना गर्छु, तपाईले मलाई सुरक्षा दिनुहुन्छ ।

तपाईलाई ठीक मिल्ने किसिमका पदहरु र बिचारहरु प्रदान गर्न पेज १०३ मा भएको “ धन्यबाद दिनुका सात दिनहरु” प्रयोग गर्नोस् ।

यस पाठलाई पुरा गर्न १ थेसलोनिकी ५;१८ कणठस्थ गर्नोस् ।

गृहकार्य

१. *परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोटकापिमा* भएको बाइबल प्रतिक्रिया पाना प्रयोग गर्दै दैनिक बाइबल अध्ययन जारी राख्नोस् ।

दिन १. यहुन्ना ८.२५-३६

दिन २. यहुन्ना ८.३७-४६

दिन ३. यहुन्ना ८.४७-५९

दिन ४. यहुन्ना ९.१-७

दिन ५. यहुन्ना ९.८-२५

दिन ६. यहुन्ना ९.२६-४१

दिन ७. यहुन्ना १०.१-६

२. यो हप्ता हरेक दिन " धन्यबाद दिने ७ दिन" (पेज १०३) बाट अध्ययन गर्नोस् र *परमेश्वरसंगको एकान्त समय नोट कापिमा* भएको प्रार्थना गर्ने पानाको *घन्यबाद दिने* भाग पुरा गर्नोस् ।(प्रशंसाको खण्ड पुरा गर्न तपाईले १०३ पेज मा भएको " प्रशंसाका ३० दिन" बाट हेर्नु पर्ने हुन्छ ।

३. पाठ ८ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ८

स्वच्छ रहने

भूल स्वीकार गर्नलाई समय दिने

के तपाई सानो हुंदा भूल गरेको अनि आमा बुवाले थाहा नपाओस् भनेर लुकाएको सम्झनु हुन्छ? हुनसक्छ तपाईले आमाको कुनै भांडो फुटाईदिनुभो अनि उहांले याद नगरोस् भनेर त्यसको टुक्राहरु पनि लुकाउनुभयो । तर तपाईले आफुलाई एक अपराधी जस्तो महशुस गर्नु भयो । अनि हरेक पटक आमा त्यो भाँडा हुने गरेको ठाउंबाट भएर जानुहुदां, तपाईको मुटुमा ढ्यांग्रो ठोक्ने गर्थ्यो । केहि पछि तपाईलाई उहांहरुले केहि भूल भएको जस्तो थाहा गर्नु भएको जस्तो लाग्यो र तपाईलाई आफ्ने आमाबाबाको अगाडि असजिलो लाग्न थाल्दछ । अनि छिट्टै नै तपाईलाई उनिहरुले त्यो थाहा पाईदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्न थाल्दछ ।

जब तपाईको आमा बुवाले यो कुरो थाहा पाउनु हुन्छ, उहां दुबै जानाले यस्तो भन्नु भयो " यस्ता दुर्घटनाहरु भइहाल्छन्, तिमीलाई थाहा छैन हामी तिमीलाई यो भांडो भन्दा धेरै माया गर्छौं ?" । अथवा उहांहरुले केहि अनुशासन गर्दै यसो भन्न सक्नुहुन्छ " त्यो महङ्गो समान थियो, अब देखी होशियार हुनु " । जे भन्नुभए पनि तपाई त्यसकुराबाट एकाएक स्वतंन्त्र बन्नुहुन्छ । जब तपाई दोषमा जिउनु हुन्न, तब तपाईलाई अचम्मको हलुकोपना भएको थाहा पाउनुहुन्छ ।

पहिले नै भूल मानिलिएको भए कस्तो सजिलो हुन्थ्यो । तर धैरै केटाकेटिहरुले भूल स्वीकारले स्वतन्त्रता ल्याउंछ भनेर बुझेका हुंदैनन् । दुर्भाग्यबस धैरै पाको मानिसहरुले पनि यो बुझ्दैनन् ।

तपाईं नि ? जब तपाई परमेश्वरको बिरुद्धमा पाप गर्नु हुन्छ, के तपाई लुकाउन खोज्नुहुन्छ ? वा तपाई तुरुन्तै त्यसलाई स्वीकार गरि हाल्नु हुन्छ ?

हाम्रो पापहरु स्वीकार गर्नु भनेको के हो ?

भूल स्वीकार वा मानिलिने भन्ने कुरा बारे सबैले बुझ्नु आवश्यक छ । किन ? किनभने परमेश्वर पवित्र परमेश्वर हुनुहुन्छ र उहांले पापलाई घृणा गर्नु हुन्छ । मानिस पापमा हुदां, परमेश्वरको उपस्थितिमा हुन सक्दैन । बाइबलले भन्दछ कि " सबैले पाप गरेका छन् र परमेश्वको महिमा रहित भएका छन् (रोमी ३;२०) । बाइबलले पापको ज्याला मृत्यु हो भनेर पनि सिकाउंदछ - परमेश्वरबाट अनन्तसम्म छुट्टिनु । (रोमी ६;२३ हर्नुहोस) । यदि सबैले पाप गरेकाछन्, र पापको नतिजा परमेश्वरसंग बाट आत्मिकी रुपमा अलग्गिनु हो भने, कसैले पनि परमेश्वर संग सम्बन्ध राख्न नसक्ने जस्तो देखिन्छ ।

तर परमेश्वरको हामी प्रतिको प्रेमको कारण, उहांले आफुसम्म पुग्ने बाटो दिनुभएको छ ।

तलका पदहरु तपाईको आफ्नै शब्दमा तल लेख्नुहोस् ।

१ पत्रुस ३:१८

ऐफिसीहरु १:७

भूल स्वीकारबाट हामी ख्रीष्टकोमा आउंदछौं र परमेश्वरको गर्नुभएको पापको क्षमालाई आफ्नो बनाउंदछौं । प्रेरित पावल भन्दछन्, "यदि तिमीले येशूलाई प्रभु हो भनी मुखले स्वीकार गर्यौ, र परमेश्वरले उहांलाई मरेकाहरुबाट जीबित पार्नुभयो भनी आफ्नो हृदयमा विश्वास् गर्यौ भने तिम्रो उध्दार हुनेछ ।" (रोमी १०:९)

भूल स्वीकार चाहि शुरुआत मात्र हो । येशू ख्रीष्टलाई ग्रहण गरि सकेपछि पनि भूल स्वीकार महत्वपूर्ण छ । हामी लगातार रुपमा पाप गरि रहन्छौं र हामीहरुलाई परमेश्वरबाटको क्षमा लागातार रुपमा लिनु पर्छ ।

त्यसकारण जब हामी बिश्वासी हुन्छौं, हाम्रो लागि भूल स्वीकार भन्नाले

- जब हामी भूल गर्छौ तब परमेश्वरसंग *सहमत हुनु* हो र
- परमेश्वरको क्षमालाई *ग्रहण गर्नु* हो जो येशूको मृत्युबाट प्रदान गरिएको छ ।

पाप स्वीकार, त्यसलाई लुकाउन कोशिष गर्नुभन्दा सजिलो छ !

हाम्रो पापहरु हामी कसरी स्वीकार गर्दछौं ?

१. परमेश्वर संग सहमति

अरु मानिसहरु जस्तै, हाम्रो स्वीकारको परिभाषा पनि आफुले गरेको भूल कुनै व्यक्तिलाई भन्नु वा मानिलिनु हो (तपाईको आमाबाबालाई आफुले त्यो भांडो फुटाएको बारेमा भन्ने)। तर बाइबलको *स्वीकार* शब्द चाहिं ग्रिक भाषाको " सहमत हुनु " वा " सकार्नु" बाट उल्था गरिएको हो । त्यसकारण जब हामीलाई दोषी भएको थाहा हुन्छ, तब जवाफमा हामी भन्छौं " तपाई ठीक भन्नुहुन्छ प्रभु म स्वीकार गर्दछु ।" तब हामी हाम्रो पापको लागी उहांको क्षमा अनुभव गर्दछौं ।

हाम्रो पाप मानी लिनुको लागि, हामीले *आफुलाई परमेश्वरको दृष्टिकोणबाट हेर्नु* पर्छ । यसको मतलब हामीले हाम्रा *घमण्डले भरिएको बिचारहरुलाई पन्छाएर आफुहरुलाई परमेश्वरले हर्नु हुने जस्तो देख्नु पर्छ* ।

भजनसंग्रह ५१ स्वीकारको महान उद्धहारण हो । दाउदले बेथसेबासंग ब्यबिचार गरेका थिए, त्यसपछि लडाईंको रणनिती लिए जहां उसको श्रीमान लडाईंमा मारिएका थिए । उसको ब्यविचार र हत्याको पाप परमेश्वरसंग स्वीकार गर्दै गर्दा यो भजनसंग्रह लेखिएको हो - निकै नै ठूला दोषहरु ।

दाउदले उ तर्फको परमेश्वरको धारणा कस्तो होस् भनेर माग गर्यो ?(पद १)

- ____
- ____

दाउदले परमेश्वरसगं उसलाई के गर्नुहोस् भनेर माग्यो ? (पद २)

- ____________________

- ____________________

दाउदले कसको बिरुद्धमा पाप गरेको थियो ? (पद ४)

परमेश्वरसंग दाउद आफ्नो पापको बारेमा कसरी सहमत भयो ? (पद ४)

स्वीकारले परमेश्वरसंग सहमति जनाउंछ;

- हामीले जे गर्यौं त्यो भूल थियो ।
- येशू ख्रीष्टले हाम्रो पापको ज्याला क्रुसमा उहां मर्नु हुदां तिरी सक्नु भयो ।
- येशूले क्रुसमा बगाउनु भएको रगतले हामी हाम्रो पापबाट शुध्द पारिएका छौं ।
- हामी हाम्रो पापबाट फर्कन्छौं ।

२. क्षमा ग्रहण गर्ने

जब येशू मर्नु भयो उहांले हामीलाई क्षमा प्रदान गर्नुभयो । उहांले हामीलाई पटक पटक क्षमा गरिरहनु हुन्छ । हामीले घरी घरी पाप गरी रहने भएको कारण येशूले हामीलाई घरी गरी क्षमा गरी रहनु हुन्छ ।

भजनसंग्रह १०३.१२ अनुसार, परमेश्वरले हाम्रो पाप कति टाढा हटाउनु हुन्छ ?

____

____

परमेश्वरले क्षमा गर्नुहुन्छ;

भूतकालमा गरेको पाप

बर्तमानको पाप

भविष्यमा गर्ने पाप ।

यैशया ५३:४-६ पढ्नुहोस् । हामीलाई थिची रहेको एउटा ठूलो ढुगांको रुपमा पापको चीत्रलाई हामी कल्पना गरौं । हामीले सक्नेभए त्यो आफै हटाउने थियौं, तर त्यो हाम्रोलागि धैरै नै गह्रौं छ । अनि येशूले त्यो ढुङ्गा उचालेर आफ्नो कांधमा राख्नु भएको कल्पना गर्नुहोस् । येशू कसरी हाम्रो पाप हटाउनलाई र त्यो आफ्नो माथी राख्नलाई योग्यको हुनुभयो ?

भजनसंग्रह ५१ पुन: पढ्नुहोस्, र परमेश्वरको क्षमालाई भूल स्वीकारबाट ग्रहण गरे पश्चयात अनुभव गरिने केही सकारात्मक नतिजाहरुको सूचि तयार गर्नुहोस् ।

पद २ ____________________

पद ७ ____________________

पद ८ ____________________

पद १० ____________________

पद १२ ____________________

पद १३ ____________________

पद १४ ____________________

पद १५ ____________________

भूल स्वीकार चाहिं हाम्रो पाप र दोषहरु हटाएर, परमेश्वरको क्षमाको ढोका खोल्ने साँचो हो ।

हामी कसरी स्वच्छ जीवन यापन गर्न सक्छौं ?

भूल स्वीकार चाहिं हाम्रो पाप र दोषहरु हटाएर, परमेश्वरको क्षमाको ढोका खोल्ने साँचो हो

जति नै नराम्रो भए पनि, परमेश्वरले हाम्रो पाप क्षमा गर्नु हुन्छ । भूल स्वीकारको रमाईलो पक्ष चाहिं उहांले हाम्रा पाप संगै दोष पनि हटाई दिनु हुन्छ । हामी पुर्ण रुपले स्वच्छ हुन्छौं !

१ यहुन्ना १:९ मा भएको हामीसंग परमेश्वरको प्रतिज्ञा हर्नुहोस् ।

यस पदलाई तपाईको अफ्नो भाषामा आफुले गरेका पापहरु संग मिल्ने गरी लेख्नुहोस् ।

तपाईले कुन पाप स्वीकार गर्नुपर्छ ? अहिले नै, परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नोस् र परमेश्वरको क्षमा दाबी गर्नोस् । बस्तुगत हुनुहोस् , यहां तल तपाईको प्रार्थना लेख्नुहोस् ।

तपाईको जीवनबाट त्यो पापलाई हटाई दिनु भएकोमा परमेश्वरलाई धन्यवाद चढाउनोस् ।

यदि तपाईको पाप परमेश्वरको बिरुध्दमा भए, परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नुहोस् र उहांसंग कुरा ठीक गर्नोस् ।

यदि तपाईको पाप कुनै मानिसको बिरुध्दमा हो भने, परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नुहोस् र त्यस सम्बन्धित व्यक्तिसंग कुरा ठीक गर्नुहोस् ।

यदि तपाईको पाप कुनै एउटा समूहसंग हो भने, परमेश्वरसंग स्वीकार गर्नुहोस् र त्यस समूहसंग कुरा ठीक गर्नुहोस् ।

हामी संधै स्वच्छ रहन सक्छौं ! कसरी ? भूल स्वीकारलाई दैनिक बानी बनाउनोस् ।

१. हाम्रो हृदय तयार गर्ने

भजनसंग्रह १३९:२३-२४ का यी पदहरुलाई मनन गर्नुहोस् । " हे परमेश्वर मेरो हृदयलाई जाँच्नुहोस्, र मेरो हृदयलाई जान्नुहोस् । मलाई जाँच्नुहोस् , र मेरा चिन्ताहरुलाई जान्नुहोस् । हेर्नुहोस्, ममा कुनै खराब चाल छ कि, र मलाई अनन्तको मार्गमा डोर्याईदिनुहोस् ।"

२. हाम्रो हृदयको खोजी गर्ने

जसै हामी परमेश्वरको वचन पढ्दछौं, हामी आफुलाई सोध्दछौं, “ के धर्मशस्त्रले ममा भएको पाप पो देखाउंछ कि ?”

३. हाम्रो पापको स्वीकार गर्ने

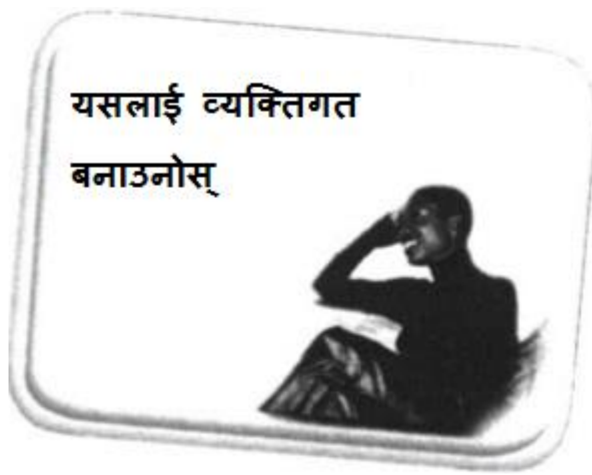
याद गर्नोस्, सरसर्ती भन्दा स्वीकार भनेको “ परमेश्वरसंग सहमत हुनु हो ।“ यस कारण आफ्नो पापको लागी परमेश्वरसंग सहमत हुनुहोस्, र त्यस पछी उहांको क्षमा प्राप्त गर्नुहोस् ।

४. परमेश्वरकोको प्रतिज्ञा दावी गर्नुहोस् ।

परमेश्वरले १ यहुन्ना १:९ मा दिनु भएको प्रतिज्ञा जस्ता पदहरु लिनुहोस् र त्यो आफ्नो लागि विश्वास गर्नुहोस् ।

पेज १०६ मा “३० दिनको स्वीकार” पाउनु हुनेछ । अर्को हप्ता त्यो चलाउनोस् । यो कसरी गर्ने भनेर जान्न, पहिलो दिनको कार्य सगैं हेरौं ।

दिन १ मा *मानीलिनु पर्ने पापहरु भित्र*, संदर्भ पद २ तिमोथी २:२२ र प्रश्न “ के तपाईको बिचारहरु मैलो छ?” भन्ने भेट्टाउनोस् । पद पढि सकेपछी र त्यस प्रश्न माथी बिचार गरि सके पछि, तपाईको स्वीकार रुपी प्रार्थना लेखनुहोस् ।



प्रार्थना कार्य

स्वीकार: तपाईले स्वीकार गर्नु पर्ने कुनै पाप वा पापहरु तल लेख्नुहोस् ।

प्रभुजी, मसंग मैलो हृदय छ भनेर स्वीकार गर्दछु ।

बिषेश गरेर म कामुकता संग लडिरहेछु ।

१ यहुन्ना १:९ लाई कण्ठ पार्दै यस पाठलाई पुरा गर्नुहोस् ।

गृहकार्य

१. *परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोटकापीमा* रहेको बाईबल प्रतिक्रिया पानालाई हरेक दिन भर्नुहोस् ।

दिन १: यहुन्ना १०: ७-१८

दिन २: यहुन्ना १०: १९-३०

दिन ३: यहुन्ना १०: ३१-४२

दिन ४: यहुन्ना ११: १-१६

दिन ५: यहुन्ना ११: १७-२७

दिन ६: यहुन्ना ११:२८-४४

दिन ७: यहुन्ना ११: ४५-५७

२. यो हप्ता हरेक दिन तपाईको परमेश्वर संगको एकान्त समयमा "स्वीकारका तीस दिन" (पेज १०६) बाट एउटा पढ्नुहोस् । तपाईको *परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोटकापीको* दैनिक प्रार्थना कार्य पानामा भएको स्वीकार खण्ड पुरा गर्नोस् । *प्रशंसा र धन्यबाद* दिने खण्ड भर्ने काम जारी राख्नोस् ।

३. पाठ ९ पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ ९

आफ्नो लागि प्रार्थना

बिन्ती गर्नमा समय बिताउने

“ए आमा मलाई धेरै भोक लागेको छ । तपाईसंग एक टुक्रा रोटी छ कि खाजा नपाके सम्म यसो चपाउनलाई ?”

“ अहं, छोरा, यहां यो ढुङ्गा छ नी । यसमा शरिरलाई अति आवश्यक ९ लवणहरु छन् ।“

“हँ, भो म खान्न, अण्डा पाक्न अझै कति समय लाग्छ ?”

“आज अण्डा पकाएको छैन । मैले तिम्रो लागि प्लेटमा त्यो काट्ने बिच्छीहरु राम्ररी राखेकोछु , मिठो हुन्छ यदि तिमीले आफुलाई नटोक्ने गरी समातेर खानु सक्यौ भने ।“

“ ओहो मैले त भर्खर पो सम्झे, आजदेखी मेरो डायट शुरु हुन्छ । मेरो बिचारमा म यो बिहानको खाजा नखाउँ क्या र । अं.... तपाईले मेरो एक्वेरियमको लागि त्यो नंया खाले माछा ल्याईदिनुभयो ?“

“अं....मैले ल्याउनै लागेथें, तर त्यहां एउटा पाल्तु जनाबरहरु बेच्ने पसलमा एकदम चिट्टिक्क परेको सानो सर्प रहेछ, मैले त त्यसको सट्टामा त्यो पो ल्याएं त । मैले त्यो तिम्रो कोठामा राखेको छु । कस्तो अचम्म अहिले सम्म नपाएको तिमीले ?”

यो वार्तालाप एउटा खतरा फिल्मबाट लिएको जस्तो लाग्छ, तर यो खासमा येशू कै शब्दमा आधारित छ (मत्ति ७:९-१०, लुका ११: ११-१२) । येशूले के भन्दै हुनुहुन्थ्यो ? माया गर्ने आमाबाबाले आफ्ना छोराछोरीहरुको हितमा भएसम्म, आफ्ना छोराछोरीहरुले मागेका चीजबिजहरु दिने ईच्छा राख्छन् । राम्रो कुराहरुका बदलामा डरलाग्दा वा खतरापूर्ण कुराहरु दिदैंनन् ।

परमेश्वरले पनि यस्तो गर्नु हुन्न । उहांले पनि हामीले असल कुराहरु प्राप्त गरोस् भन्ने चाहानु हुन्छ । उहांले सधैं हाम्रा प्रार्थनाहरुको उत्तर दिनुहुन्छ र हामीलाई राम्रा उपहारहरु दिनुहुन्छ - यद्दपि उहांले दिने कुराहरु भन्दा हामीले मागेका कुराहरु भने फरक हुन सक्छन् । हाम्रो आवश्यक्ताहरुको लागि माग्ने प्रक्रियालाई बिन्ती गर्ने भनिन्छ ।

अन्तिमका तीन पाठहरु प्रशंसा, धन्यबाद दिने र स्वीकार गर्ने बिषयमा केन्द्रित थिए - प्रार्थनाका पक्षहरु चाहिं परमेश्वर प्रति तपाईको प्रतिक्रियामा केन्दित रहन्छन् । आशा छ प्रार्थनाका यी तिन कुराहरुले तपाईलाई परमेश्वर अझै राम्ररी चिन्नलाई सहायता पुर्यायो होला । अब तपाई परमेश्वरले हामीलाई कसरी प्रतिक्रिया जनाउंनु हुन्छ भन्ने बिषयलाई खोज गर्ने कार्यको थालनी गर्न तयार हुनुहुन्छ । जसै तपाई आफ्ना बिन्तीहरु लिएर उहां समक्ष जानुहुन्छ, उहांले तपाईका आवश्यक्ताहरुको आपुर्ति गरिदिनु हुन्छ । प्रार्थनामा बिभिन्न कुराहरुका लागि माग्ने कुरा धैरै महत्व पूर्ण छ भन्ने कुरा येशूले सिकाउनु भएको छ ।

मत्ती ७:७-८ पढ्नोस् । यी खण्डहरुमा येशूले के के तीन आज्ञाहरु दिनुभएको छ ? (पद ७) --

----

उहांले के के तीनवटा प्रतिज्ञाहरु गर्नु भएको छ ।

माग्नु

मनमा यो नक्शा बनाउनोस्: पर्मेश्वरले दिने कुराहरु सबै एउटा ठूलो कहिले नरित्तिने ट्यान्कीमा राखिएको छ । कल्पना गर्नोस् कि त्यो ट्यान्कीबाट उहांसंग एउटा ठूलो बाटो तपाईको जीवनमा आएको छ । अनि त्यो तपाई तिर आईरहेको बाटोको मुखमा आउने कुराहरुलाई नियन्त्रण गर्ने

एउटा भाल्भ राखिएकोछ । बिन्तीले त्यो भाल्भलाई खोल्ने काम गर्दछ र परमेश्वरसंग भएका कुराहरु तपाई सम्म बगेर आउन सक्दछ ।

जब हामी परमेश्वरसंग हामीलाई चाहिएका कुराहरु माग्दछौं, केहि धारणा र अवस्थाहरुले त्यो ट्यान्कीलाई खोल्दछ वा बन्द गर्दछ ।

तलको बाइबलका भागहरुमा बिन्तीका लागि के खास निर्देशिकाहरु दिईएका छन् ?

मत्ती २१:२२

यहुन्ना १५:७

याकुब ४:२-३

यहुन्ना १६ :२३-२४

"येशूको नाममा" भनेर माग्नु भनेको अर्थ के हो ?

"येशूको नाममा" भनेर प्रार्थना गर्नुको सामान्य अर्थ, तपाई येशूको गुण र उद्देश्य अनुसार प्रार्थना गर्नुहुन्छ भनेको हो । अर्को शब्दमा, उहांले जे तपाईको लागि ईच्छा गर्नुहुन्छ त्यहि तपाई आफ्नो लागि ईच्छा गर्नुहुन्छ भनेको हो । "येशूको नाममा" भनेर प्रार्थना गर्नु भनेको " येशू, मेरो लागि तपाई जे चहानुहुन्छ म त्यहि चाहान्छु" भन्नु हो ।

खोज्नु

जब परमेश्वरले प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ, त्यो टुट्न सक्दैन । बाइबलमा उहांका अनुयायीहरुका लागि परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरुले भरिएको छ । हामीले ती प्रतिज्ञाहरु आफ्नो बाइबलमा खोजेको र आफ्नो बनाएको परमेश्वर ईच्छा गर्नुहुन्छ ।

तलका पदहरु हेर्नुहोस्: त्यहां भएको प्रतिज्ञा संक्षिप्तमा लेख्नुहोस्; अनि ती हरेक प्रतिज्ञाले तपाईलाई व्यक्तिगत रुपमा के भन्दछ भनेर बर्णन गर्नुहोस् ।

परमेश्वरको प्रतिज्ञा	मेरो प्रतिक्रिया
यहुन्ना १४:१२-१४	
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
एफिसी ३:२०	
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
फिल्लिप्पी ४:१९	
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
१ यहुन्ना ५:१३-१५	
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________

यो हप्ता दाबी गर्नको लागि "बिन्तीका सात दिन" (पेज १०७) मा अरु धेरै प्रतिज्ञाहरु छन् । तिनलाई अध्ययन गर्नोस्; तपाईको अवस्थामा लागु गर्नुहोस्; उहांका घोषणाहरु कति सुन्दर छन् भनेर देखाइदिनोस् भनेर परमेश्वरलाई भन्नुहोस् ।

ढकढकाउनु

सबै उत्तरहरु पछाडि भएको गणितको किताब तपाईसंग कहिल्यै थियो? तपाईसंग थियो भने, के तपाई संधै हिसाब हल गरिसके पछि मात्र उत्तहरु हेर्ने गर्नु हुन्थ्यो कि ? कदापि होइन होला । पहिले त्यहांको ठीक उत्तर के रहेछ भनेर हेरे पछी त्यति नआएसम्म तपाई हिसाब गरि रहनु हुन्छ ।

हामीले प्रार्थना पनि त्यसरी नै गर्नु पर्छ । परमेश्वरको प्रतिज्ञाहरु पनि गणितको किताबको पछाडि भएको उत्तर जस्ता हुन् । ती पहिले नै हामीलाई थाहा होस् भनेर उहां चहानु हुन्छ । जब कुनै समस्या परिआउंछन्, त्यसको लागि परमेश्वरसंग प्रतिज्ञा छन् ।

उद्दाहरणको लागि, तपाईलाई प्रायजसो चिन्ता लाग्ने कुराहरुको सूचि तयार गर्नोस् ।

फिल्लिप्पी ४:६-७ अनुसार, चिन्ताको बिषयमा परमेश्वरको प्रतिज्ञा के छ ?

ती प्रतिज्ञाहरु वास्तविकता हुनको लागि हामीले के के खास शर्तहरु पुरा गर्नु पर्छ ?

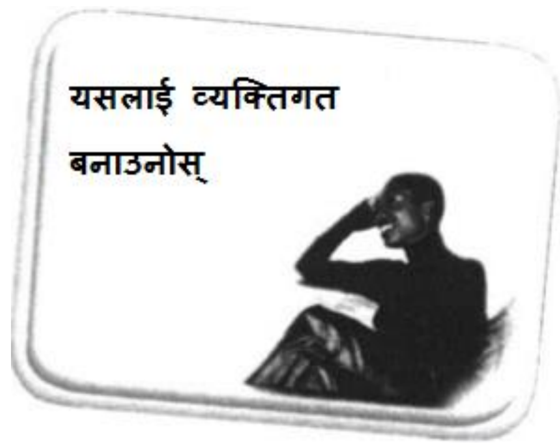
तल तपाईको एउटा खास प्रार्थनाको बिन्ति लेख्नुहोस् ।

हामीलाई जब परमेश्वरले प्रार्थनाको उत्तर दिनुहुन्छ भनेर थाहा हुन्छ , हाम्रो प्रार्थना गर्ने कुरा अर्को उचाईमा पुग्दछ ।

बाइबल जीवन्त भएर आउंदछ, जब यो हाम्रो उत्तर पुस्तिका बन्दछ ।

जब हामी केहि कुराको लागि परमेश्वरको ढोका ढकढकाउछौं:

- बिन्तिहरु लेख्नुहोस् ।
- परमेश्वरले उत्तर दिनुहुन्छ भनेर विश्वास गर्नुहोस् ।
- खास किटान गरेर माग्नुहोस् ।
- येशूको नाममा माग्नुहोस् । उहांले हामीहरुसंग भएको होस् भनेर चाहानु भएको कुराहरु दिनु हुन्छ भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्
- निस्वार्थ भावनाले माग्नुहोस् ।
- सुन्नुहोस् र प्रार्थनाको उत्तर आयो कि आएन भनेर हर्नुहोस् ।



तपाईको कुनै एउटा खास प्रार्थना बिन्ती तल लेख्नुहोस् ।

परमेश्वरले त्यसको उत्तर दिनुहुन्छ भनेर तपाई विश्वास गर्नुहुन्छ ?

के त्यो बिन्ती खास किटान गरिएको छ ?

तपाइको बिन्तीलाई मिल्ने किसिमको प्रतिज्ञा बाइबलमा खोज्नुहोस् ।

" बिन्ती जाहेरिका सात दिन" को पेज १०७ का प्रतिज्ञाहरु अध्ययन गर्नुहोस् । ती मध्ये कुनै एउटा प्रतिज्ञा तपाईको बिन्तीमा लागुहुन्छ कि ? अब, तपाईले लेख्नुभएको बिन्तीलाई लिएर, प्रार्थना कार्य पाना भर्नुहोस् ।

तपाईको प्रार्थना र त्यो प्रतिज्ञा येशूको नाममा प्रार्थना गर्नोस् !

यो हप्ता सुन्नुहोस् र प्रार्थनाको उत्तरको लागि पर्खनुहोस् । जब परमेश्वरले उत्तर दिनुहुन्छ यहां तल लेख्नुहोस् ।

प्रार्थना कार्य

बिन्ती जाहेरी: आज तपाईको जीवनमा भईरहेको एउटा खाँचो तल लेख्नुहोस् ।

मत्ती ७:७-८ कण्ठ गरेर यो पाठ पूरा गर्नुहोस् ।

गृहकार्य

१. दैनिक बाइबल अध्ययन जारी राख्नुहोस् । तपाईको *परमेश्वरसितको एकान्त समयको नोटकापीमा* भएको प्रतिक्रिया पाना हरेक दिन भर्नुहोस् ।

दिन १: यहुन्ना १२:१-९

दिन २: यहुन्ना १२:१०-२२

दिन ३: यहुन्ना १२:२३-३३

दिन ४: यहुन्ना १२:३४-४३

दिन ५: यहुन्ना १२:४४-५०

दिन ६: यहुन्ना १३:१-१७

दिन ७: यहुन्ना १३:१८-३०

२. "बिन्ती चढाउनुको ७ दिन" बाट (पेज १०७) हरेक दिन एउटा खण्ड अध्ययन गर्नोस्, र परमेश्वरसंगको एकान्त समय नोटकापीमा भएको प्रार्थना गतिविधि पानाहरुको बिन्ती चढाउने खण्ड पुरा गर्नुहोस् । *प्रशंसा, धन्यबाद चढाउने, र स्वीकार खण्डहरु* भर्ने काम जारी राख्नोस् ।

पेज १०७ मा तपाईले परर्मेश्वरको प्रतिज्ञाहरु पाउनु हुन्छ । पेज १०८ मा " बिन्तीहरुका रेकर्ड" शिर्षक अन्तर्गत एउटा नमुना पेज पाउनु हुन्छ । तपाईको हरेक निवेदनहरुसंग कुनै एक प्रतिज्ञा चलाउनोस् । यसरी तपाईको *परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोटकापीमा* तपाईले परमेश्वरका प्रतिज्ञामा आधारित निवेदनहरुका सूचिका साथै तपाईका प्रार्थनाहरुका उत्तरको रेकर्ड पाउनुहुन्छ ।

३. पाठ १० पुरा गर्नुहोस् ।

पाठ १०

अरुहरुका लागि प्रार्थना गर्ने

अन्तरबिन्ती मा समय बिताउने

एकैछिनलाई मानौं, तपाईको एकजाना स्कुलको साथीको लागु पदार्थ खाने नराम्रो समस्या छ । उसलाई यो बानी छोड्ने ईच्छा छ, तर उसले कत्ति पनि नसकेको जस्तो लाग्दछ । उसले परामर्श, विशेष औषधि प्रविधि, “कोल्ड टर्कि” जस्ता छोड्ने विभिन्न बिधिहरु कोशिष गर्यो तर कुनैले काम नगरे जस्तो देखिन्छ । अब उ तपाईकोमा आएकोछ । उसको अवस्थामा तपाईले के फरक ल्याउन सक्नु हुन्छ ?

यस्तै अर्को एकजाना बिहे नगरेको साथी गर्भवति भइन् । यो कुरो उसलाई भर्खर थाहा लाग्यो र अब के गर्ने उसलाई थाहा छैन । यदि उसले यो कुरो उसको आमाबुवालाई भनेमा उसलाई घरबाट निकालिदिन्छन् भन्ने कुरामा उ पक्का छ । बच्चाको बुवाको उसंग केहि सम्बन्ध नराख्ने बिचार छ । अब तपाईले उसलाई के गरेर सहायता गर्नुहुन्छ ?

हुनसक्छ समस्या तपाईको घरैमा होलान् । तपाईका आमाबाबा सधैं झगडा गरिरहन्छन् र पारपाचुके गर्ने बिचारमा छन् । उहांहरुलाई सहायता गर्नलाई तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ?

झट्ट हेर्दा, यस्ता अवस्थाहरुमा हामी केहि पनि गर्न सक्दैनौं जस्तो लाग्न सक्छ । तर हामी हाम्रा साथी वा आमाबाबालाई सहायता पुर्याउन परमेश्वरलाई पुकारा गर्न सक्छौं । उहां केहि गर्न सक्क्षम हुनुहुन्छ । कसैको लागि परमेश्वरको सहायता माग्ने प्रक्रियालाई अन्तरबिन्ती भनिन्छ ।

आशा छ, बितेका केहि हप्तामा हामीले प्रार्थनाको शक्ति चिन्न शुरु गरेका छौं । जसको फलस्वरुप परमेश्वरसंगको हाम्रो सम्बन्ध बलियो हुँदैछ । हाम्रो *प्रशंसा र धन्यबाद* दिने कुराले परमेश्वरलाई आनन्दित तुल्याउंदछ । भूल स्वीकार गर्नाले हाम्रो जीवनमा स्वच्छता कायम राख्दछ । हाम्रा *निवेदनहरुले* हाम्रो जीवनको लागि परमेश्वरको प्रवन्धहरु प्राप्त गराउंदछ । तर अन्तरबिन्तीमा दुईजाना बीचको (परमेश्वर र तपाई) सम्बन्ध भन्दा बाहेक अर्को व्यक्तिहरु पनि सामेल हुन्छन् ।

अन्तरबिन्ती - जहिले पनि, जहां पनि

जसै हामी अरुहरुको लागि प्रार्थना गर्दछौं, परमेश्वरले संसारमा पवित्रआत्मा पठाउनुहुन्छ । पवित्रआत्मा क्षणभरमै जहां पनि हुनसक्नुहुन्छ, अनि कडा भन्दा कडा अवरोधहरुमा पनि प्रवेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

२ कोरन्थीहरु १०:३-५ ले, हामीले पवित्रआत्माको सहयोगमा के गर्न सक्छौं भनेर भनेकोछ ?

यसकारण हरेस नमान्नोस्, जति गर्दा पनि नसुन्ने तर झन् आफ्नो वरिपरी पर्खाल बनाउनेहरुको लागि अन्तरबिन्ती गरेर हेर्नुहोस् । पवित्रआत्माले त्यो पर्खाल तोडेर त्यस व्यक्तिको ढिटपनाको बाधालाई जित्नुहुन्छ । धैरै पटक हाम्रो अन्तरबिन्ती कुनै व्यक्तिको जीवनमा परमेश्वरको आत्मा पठाइने कुराको पहिलो मुख्य कदम हुन सक्छ ।

कलस्सी १:९-१२ ले हामीलाई एउटा अन्तरबिन्तीको उद्दाहरण दिएको छ । यो खण्ड कसले कसलाई लेखेको हो ? (कलस्सी १:९-१२)

लेखकले ती व्यक्तिहरुका लागि कतिपटक अन्तरबिन्ती गर्दछन् ?

अन्तरबिन्तीको प्रयोग

प्रार्थना नरमाइलो र झ्याउलाग्दो हुँदैन ! परमेश्वर प्रार्थना प्रयोगमा आएको चाहानु हुन्छ ! अरुहरुको लागि प्रार्थना गर्ने कुरो ख्रीष्टसंगको सम्बन्धमा कसरी सबभन्दा चाखलाग्दो पक्ष बन्दछ ?

१. परमेश्वरले उत्तर दिनुहुन्छ भन्ने आत्माविश्वासमा प्रार्थना गर्नुहोस्

१ यहुन्ना ५:१४-१५ मा भएको परमेश्वरको प्रतिज्ञाले कसरी आत्माविश्वास बढाउन मद्दत गर्दछ ?

----

२ प्रार्थनामा लागिरहनु

यदि तुरुन्तै नतिजा नदेखिएमा पनि नछोडौं । त्यो चाहिं येशूले भन्नुभएको हो । निरन्तर प्रार्थनामा लागिरहने कुरालाई उहांले लुका ११:५-८ कसरी बताउनु भएको छ ?

हामीले प्रार्थना गरिरहेको व्यक्तिको कहिलेकाहिं बलियो प्रतिरक्षा भएको हुनाले उसले ठीक प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउन सक्दैन । ती “बलिया गढहरु” भत्केर जानको लागि लगातार प्रार्थना चाहिने हुनसक्छ ।

३. अरु मानिसहरुसंग सहमत भएर प्रार्थना गर्नु

हामीले प्रार्थना गर्दै गरेको व्यक्ति प्रति चिन्ता गर्ने हाम्रा साथीहरु वा नातेदारहरुसंग मिलेर प्रार्थना गर्न सक्छौं । जब हामी मत्ती १८:१८-२० पढ्छौं, हामीले अरुहरुसंग प्रार्थना गर्दा को लागि येशूले के सुत्र दिनु भएकोछ ?

----

४. परमेश्वरको लागि कुनै पनि समस्याहरु धेरै ठूला हुंदैनन् भन्ने जानेर प्रार्थना गर्नुहोस्

एफिसी ३:२०-२१ अनुसार हामीव्दारा ठूला समस्याहरु मिलाउने सम्बन्धमा के प्रतिज्ञा छ ?

हाम्रो प्रार्थना + परमेश्वरको शक्ति =
अरुको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन

५. खास तोकेर प्रार्थना गर्ने

कुन अवस्थाहरु र मानिसहरुका लागि प्रार्थना गर्ने हो भनेर परमेश्वरलाई सोध्नुहोस् । हरेक दिन सबैजानाको लागि प्रार्थना गर्न प्रयास नगर्नु होला । तपाईले प्रार्थना गरिरहनु भएका मानिसहरुको सूचि बनाउनोस् ।

यहुन्ना १४:१२-१४ अनुसार, तपाईको प्रार्थना व्दारा येशूले के गर्न चहानु हुन्छ ?

जे पनि वा *जे भए पनि* भन्ने शब्दले प्रार्थना खास तोकेर गर्नु भन्ने कुरामा के भन्दछ ?

----

६. शैतान माथि अधिकार लिदै प्रार्थना गर्नोस् ।

लडाई डरलाग्दो छ ! शैतानको बिगार्ने प्रभावबाट, तपाईले प्रार्थना गर्दै गर्नु भएको मान्छेलाई कसरी जोगाउनु हुन्छ ? (याकुब ४:७)

शैतानको शक्तिको बारेमा , परमेश्वरले के प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ । (१यहुन्ना ४:४)

----

७. परिणामहरुको आशा गर्दै प्रार्थना गर्नोस्

परमेश्वरका ठूला कुराहरु देखेर आश्चर्य नमान्नोस् । प्रेरित १२:१-१७ । मण्डलीले परमेश्वरसंग के गर्नलाई मागे ?

परमेश्वरले उनीहरुको प्रार्थनाको उत्तर कसरी दिनुभयो ?

उनीहरुले उहांको उत्तर प्रति कसरी प्रतिक्रिया जनाए ?

यो घटनाले भविष्यमा कसरी उनीहरुको प्रार्थना गर्ने क्षमतामा प्रभाव पार्छ होला ?

परमेश्वरले तपाईलाई बिषेश गरेर कसको लागि प्रार्थना गर्नलाई अगुवाई गर्दै हुनुहुन्छ ?

तपाईले कसरी उनीहरुको लागि शक्तिशाली, अन्तरबिन्तीको प्रार्थना गर्नुहुन्छ ?

प्रार्थना प्रयोग पाना चलाएर, परमेश्वरले तपाईको बिचारमा राखि दिनु भएको व्यक्तिहरुको लागि दिन दिनै प्रार्थना गर्नोस् । यो उद्दारण अनुसार गर्नोस् ।

प्रार्थना कार्य

अन्तरबिन्ती: आज तपाईले प्रार्थना गर्दै गर्नुभएको व्यक्तिहरुको नाम लेख्नुहोस् र हरेक मान्छको लागि गरिएको प्रार्थनालाई अभिव्यक्त गर्ने वाक्य लेख्नुहोस् ।

व्यक्ति	प्रार्थना

अरुहरुको लागि गर्नु भएको तपाईका प्रार्थनाहरुको समझना रेकर्ड राख्न, पेज १०९ चलाउनोस् ।

अहिले, तपाईले नियमित रुपमा प्रार्थना गर्नु पर्ने व्यक्तिहरुका बारेमा केहि मिनेट बिचार गर्नोस् (परिवारका सदस्यहरु, नजिकको साथी, येशू चाहिएका मित्रहरु) । त्यसपछि परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोट कापिमा, हरेक व्यक्तिको लागि एउटा पाना भर्नुहोस् । परमेश्वरले दिनुभएको तपाईको प्रार्थनाको उत्तरहरु को तत्थाङ्क राख्नोस् ।

अरुहरुको लागि बिषेश कुराहरुमा कसरी प्रार्थना गर्ने भन्ने कुरामा तपाईलाई अप्ठ्यारो परेमा शुरु गर्नलाई पेज ११० को “ अरुको लागि गर्न सकिने प्रार्थनाहरु” मा हर्नुहोस् ।

२ कोरन्थी १०:४-५ कण्ठ गर्दै यस पाठलाई अन्त गर्नोस् ।

गृहकार्य

१. प्रार्थनाको प्रयोग पानामा भएको अन्तरबिन्तीको भाग पुरा गर्नुहोस् र *परमेश्वरसंगको एकान्त समयको नोटकापीको* प्रार्थनाको प्रयोग पाना हरेकदिन पुरै भर्नुहोस् ।

२. *परमेश्वरसंगको एकान्त समय नोट कापीमा* भएको बाइबल पढाई र प्रार्थनाको निर्देशिका प्रयोग गर्दै तपाईको परमेश्वरसंगको एकान्त समय जारी राख्नुहोस् । यहां तल यहुन्नाको पुस्तकको बाकीँ भागहरु भाग भागमा दिईएको छ ।

यहुन्ना १३:३१-३८	यहुन्ना १६:२३-२८	यहुन्ना १९:२३-३०
यहुन्ना १४:१-७	यहुन्ना १६:२९-३३	यहुन्ना १९:३१-३७
यहुन्ना १४:८-१४	यहुन्ना १७:१-८	यहुन्ना १९:३८-४२
यहुन्ना १४:१५-२१	यहुन्ना १७:९-१९	यहुन्ना २०:१-१०
यहुन्ना १४:२२-३१	यहुन्ना १७:२०-२६	यहुन्ना २०:११-१८
यहुन्ना १५:१-८	यहुन्ना १८:१-१४	यहुन्ना २०:१९-२३
यहुन्ना १५:९-१६	यहुन्ना १८:१५-२७	यहुन्ना २०:२४-३१
यहुन्ना १५;१७-२१	यहुन्ना १८:२८-४०	यहुन्ना २१:१-१४
यहुन्ना १५:२२-२७	यहुन्ना १९:१-१२	यहुन्ना २१:१५-१९
यहुन्ना १६:१-११	यहुन्ना १३:१३-२२	यहुन्ना २१:२०-२५
यहुन्ना १६:१२-२२		

यसपछिका (भविष्यका) परमेश्वरसंग एकान्त समयको लागि

यी पाठहरु पुरा गरी सकेपछि पनि, हरेक दिन कम्तिमा १५ मिनट परमेश्वरसंग बिताउनोस्: ७ मिनेट बाइबल अध्ययनमा र ८ मिनट प्रार्थनामा (प्रशंसा, धन्यबाद, स्वीकार, बिन्ती र अर्जबिन्तीहरु जस्ता सामाग्रीहरुलाई प्रयोग गर्दै) । तपाईको समय ३० मिनट नभएसम्म हरेक हप्ता ५ मिनट बढाउंदै लैजानोस्, त्यसपछि ४५ मिनट, अनि हरेक दिन १ घण्टा ।

परमेश्वरसंगको तपाईको समय केन्द्रित, र शक्तिशाली भइरहोस् भन्नाको लागि, नयाँ परमेश्वरसंग एकान्त समय नोटकापी लिनोस् । (order at www.reach-out.org or call 1-800-473-9456)

परिपक्वता तिर लम्कने श्रिखंलाको अर्को पुस्तक 'येशूलाई प्रभु बनाउनु'ले तपाईलाई निरन्तर बढ्ने येशूसंगको सम्बन्धमा अर्को उचाईमा पुर्याउछ ।

प्रार्थना प्रयोग

मिती १०/१५

प्रशंसा: प्रशंसाको एउटा अभिव्यक्ति लेख्नोस्

परमेश्वर म तपाईको प्रशंसा गर्दछु किनभने तपाईले नै मलाई शक्ति प्रदान गर्नुहुन्छ । मेरो आजको दिनको सामना म तपाईसंगको आनन्द र आत्माविश्वासले गर्न सक्दछु । म तपाईलाई उचाल्दछु र प्रशंसा गर्दछु कारण येशू मेरो मुक्ति हुनुहुन्छ !

धन्यबाद चढाउने: आज तपाई सबभन्दा बढि केमा धन्यबादि हुनुहुन्छ, तल लेख्नुहोस् ।

प्रभु, म तपाईलाई धन्यबाद चढाउछु किनकी तपाईले मलाई आज मेरो त्यो रिसाएको साथीबाट सुरक्षा दिनुहुन्छ ।

स्वीकार: तपाईको स्वीकार गर्नुपर्ने पाप वा पापहरु यहां लेख्नुहोस्

प्रभु, मेरो बिचारहरु सफा छैनन् । विशेष गरेर म कामवासनासंग संघर्ष गर्दैछु ।

बिन्ती: आज तपाईको जीवनमा भएको एउटा आवश्यक्ता लेख्नुहोस्

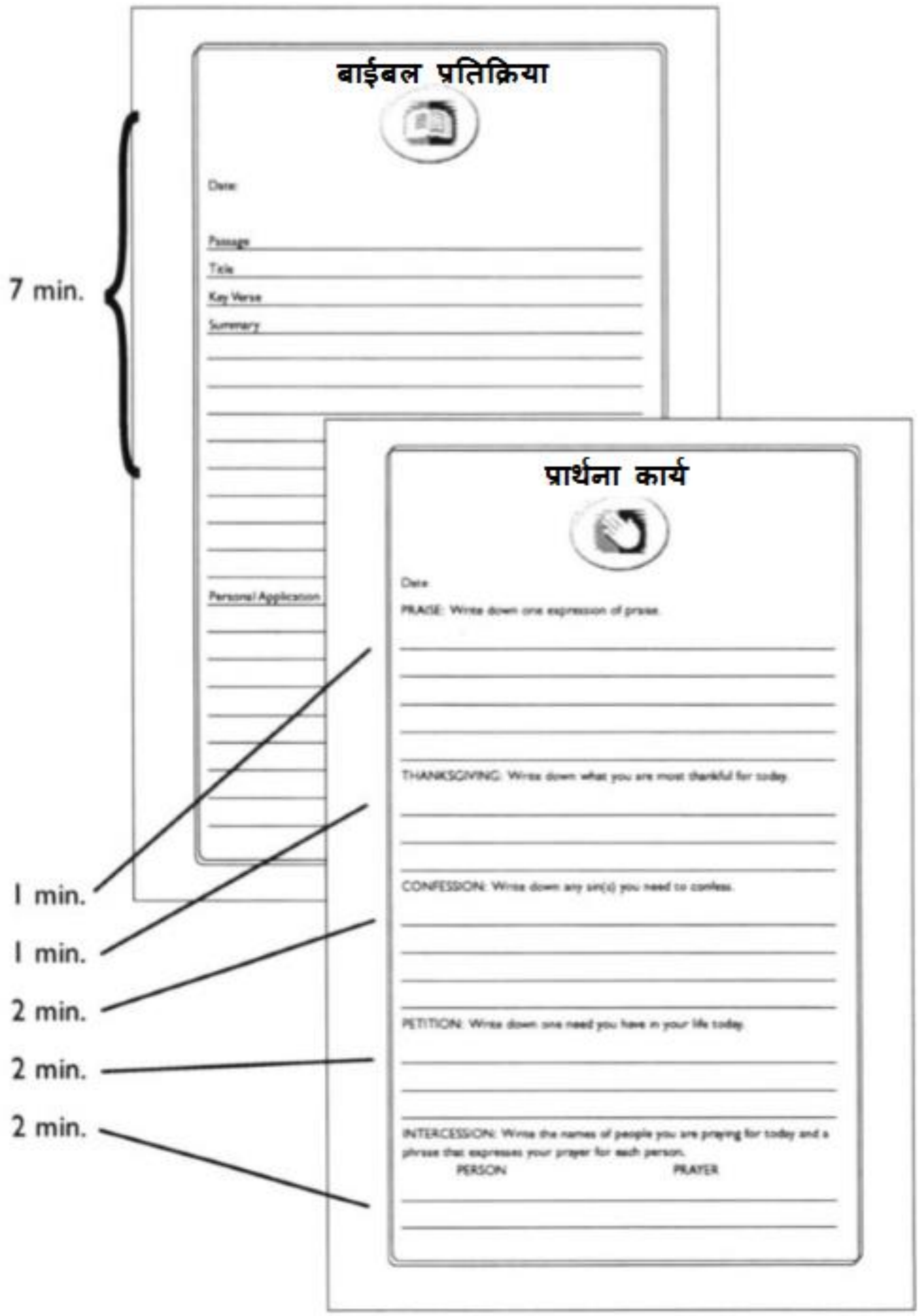
प्रभु, भोलि मेरो ठूलो परिक्षा छ । म मेहेनतकासाथ पढ्न र सिक्न सकुं ।

अन्तरबिन्ती: आज तपाईले प्रार्थना गरिरहनु भएको साथीहरुको नाम लेख्नुहोस् र हरेक व्यक्तिका लागि प्रार्थनाका अभिब्यक्तीका बाक्यहरु लेख्नुहोस् ।

व्यक्ति	प्रार्थना
एलिसा फ्रेन्च	*उसलाई लागु पदार्थको कुलतबाट छुटाई दिनोस् (२ कोरन्थी १०:४-५)*

परमेश्वरसंग एकान्त समय कसरी बिताउने

यो पुस्तकलाई पुरा गर्दासम्म, तपाईले तपाईको परमेश्वरसंगको एकान्तको समयमा बाइबल अध्ययन, प्रशंसा, धन्यबाद दिने, स्वीकार, बिन्ती , र अर्जबिन्तीलाई सामेल गर्नु हुन्छ । यहां तल १५ मिनटमा बाइबल पढाई र प्रार्थनाका सबै पक्षहरु समेट्ने निर्देशिका छ ।



धर्मशास्त्रको खण्ड कसरी अध्ययन गर्ने

अवलोकन (तपाईको बाइबल प्रतिक्रिया पाना मा भएको *शिर्षक* र *प्रमुख पदसंग* चलाउनोस्)

पहिले पवित्रआत्मा को अगुवाइको लागि प्रार्थना गर्नोस्, अनि त्यो खण्ड ध्यानपुर्वक पढ्नोस् । परमेश्वरले तपाईलाई सिकाउन लाग्नु कुरो लिन र मान्नलाई, खुल्ला दिमागले त्यो खण्ड पढ्नुहोस् ।

अर्थ (बाइबल प्रतिक्रिया पानाको *साराशं* खण्डसंग प्रयोग गर्नोस्)

पहिलो कदम - त्यस खण्डको ठीक पृष्टभुमी र सन्दर्भ बुज्नको लागि ती पदहरुको अगाडिका कुराहरु र पछाडिका कुराहरु पढ्नोस् ।

दोस्रो कदम - त्यस खण्डको बिषयमा आफुलाई यी प्रश्नहरु गर्नोस्: *को? के? कहिले? कहां? किन? अनि कसरी?* त्यसपछि तपाईले बुझ्नुभएको कुराहरुको खाका लेख्नुहोस् ।

तेस्रो कदम - अपरिचित शब्दहरु सामान्य शब्दकोष वा बाइबल शब्दकोषमा हर्नुहोस् ।

लागु/प्रयोग (तपाईको बाइबल प्रतिक्रिया पानामा भएको *व्यक्तिगत प्रयोग* खण्डसंग प्रयोग गर्नोस् ।

पहिलो कदम – खोज्नुहोस्:

दाबी गर्नको लागि *प्रतिज्ञाहरु*	आज्ञापालनको लागि *आदेशहरू*
परिवर्तनको *धारणा/बिचार*	गर्न पर्ने *काम*
स्वीकार गर्नु पर्ने *चुनौतीहरु*	पछ्याउनुपर्ने *उद्दारणहरु*
स्वीकार गर्नपर्ने *पापहरु*	सिक्नुपर्ने *सीपहरु*

दोस्रो कदम – आफुलाई यी प्रश्नहरु सोध्दै, यो खण्ड तपाईको जीवनमा कसरी लागु हुन्छ भनेर हेर्नोस्: “यस खण्डलाई म कसरी व्यक्तिगत बनाउन सक्छु ?” “ यसलाई म कसरी व्यवहारमा ल्याउन सक्छु ?” “ यसलाई म कसरी नाप्नु सक्छु?” ठीकसंग किटेर भन्नुहोस् ।

कण्ठ गर्ने

तपाईसंग व्यक्तिगत रुपमा बोल्ने पद खोज्नुहोस् र कण्ठ गर्नुहोस् । *परिपक्वता तिर लम्कने श्रिङ्खला* गर्दै गर्दा, भनिएका पदहरु कण्ठ पार्न ध्यान दिनोस् । पेज १०१ मा तपाईले धर्मशास्त्र सम्झनाको लागि विशेष कदमहरु पाउनुहुन्छ ।

बाइबल प्रतिक्रिया

मिति:

खण्ड

शिर्षक

प्रमुख

सारशं

व्यक्तिगत प्रयोग

धर्मशास्त्र कसरी कण्ठ पार्ने

त्यस खण्डलाई धेरै चोटि पढ्नुहोस् । पहिले मनमनमा पढ्नुहोस्, त्यसपछि आवाज निकालेर पढ्नुहोस् ।

त्यस कण्डलाई बुझ्नुहोस्

- त्यस खण्डको बरिपरिका सन्दर्भहरु पढ्नुहोस् ।
- बाइबल टिप्पणीमा लेखिएको टिप्पणीहरु पढ्नुहोस् ।
- त्यो खण्ड के को बारेमा हो भनेर केही शब्दहरु लेख्नुहोस् ।

त्यस खण्डलाई मनमा चित्रण गर्नोस् । त्यस खण्डलाई चित्रण गर्न तपाईको कल्पना चलाउनोस् । उददारणको लागि, मत्ति ५:१-१२ " डाँडाको उपदेशको भाग" हो । आफुलाई त्यहां डाँडामा येशूसंग कल्पना गर्नोस् । अनि हरेक "डाँडाको उपदेशलाई" डाँडाको छेउमा राख्नोस् । पछि , त्यो चित्रले तपाईलाई ती पदहरु सम्झना गर्न सहायता गर्छ ।

त्यस खण्डलाई सहज वाक्यहरुमा टुक्र्याउनोस् । त्यस खण्डको पहिलो वाक्य सिक्नुहोस्: त्यसपछि दोस्रो थप्नुहोस् । तपाईले पुरै खण्ड कण्ठ नबनाएसम्म वाक्यहरु थप्दै जानुहोस् ।

त्यो खण्ड बाइबलमा कंहा पाईन्छ भनेर पनि त्यस खण्डको भाग जस्तै सिक्दै जानुहोस् । पहिले कहां पाईन्छ, त्यसपछि त्यस खण्डको वाक्याशंहरु भन्नुहोस्, अनि फेरि बाइबलको कहां पाईन्छ भन्नुहोस् । यसो गर्दा त्यो खण्ड बाइबलमा कहां छ भनेर दिमागमा बस्छ, पछि चाहिएको बेलामा सजिलै पल्टाउन सक्किन्छ ।

शब्दहरु शुध्दसंग सिक्नुहोस् । जसै तपाई त्यो खण्ड घरिघरि भन्नुहुन्छ तब जस्तो लेखिएकोछ दुरुस्तै त्यस्तै भन्न नसकेसम्म भनिराख्नोस् । तपाईले त्यसै पनि समय दिईराख्नु भएकोछ, किन ठीकसंग नसिक्ने ? यसरी सिक्नाले तपाईलाई पछि त्यस खण्ड उधृत गर्न र चलाउन आत्मा विश्वास दिन्छ ।

त्यस खण्डमा मनन् गर्नोस् । जसै तपाई त्यस खण्डमा बिचार र प्रार्थना गर्नुहुन्छ, परमेश्वर तपाईसंग बोलुन् भनेर प्रार्थना गर्नोस् । जब बाइबल खण्ड तपाईको लागि अर्थपुर्ण बन्दछ तब तपाईलाई सम्झनलाई धेरै सजिलो हुन्छ ।

बाइबल खण्डलाई दोहोर्याउनुहोस् । हरेक दिन, तपाईले सिकीसक्नुभएको धर्मशास्त्र खण्ड दोहोर्याउनुहोस् । यदि तपाईले हरेक दिन ३० दिन सम्म त्यस खण्डलाई दोहोर्याउनु भयो भने , बिर्सनलाई गाह्रो हुन्छ ।

प्रार्थनाको कार्य

मिति

प्रशंसा: यहां तल प्रशंसाको एउटा अभिव्यक्ति लेख्नुहोस् ।

धन्यबाद चढाउने: आज तपाई के को लागि सबभन्दा धेरै धन्यबादी हुनुहुन्छ, यहां तल लेखनुहोस् ।

स्वीकार गर्ने: तपाईले स्वीकार गर्नुपर्ने कुनै पाप(हरु) भए यहां तल लेख्नुहोस् ।

बिन्ती: तपाईको जीवनमा आज परेको एउटा खांचो यहां तल लेख्नुहोस् ।

अन्तरबिन्ती: आज तपाईले प्रार्थना गर्दै गर्नुभएको मान्छेहरुको नाम लेख्नुहोस् र उनिहरु प्रत्येकको लागि गरिएको प्रार्थना व्यक्त गर्ने वाक्याशं यहा तल लेख्नुहोस् ।

व्यक्ति **प्रार्थना**

प्रशंसाका ३० दिन

दिन १: भजनसंग्रह ८
दिन २: भजनसंग्रह २३
दिन ३: भजनसंग्रह३४:१-३;५०:१-६
दिन ४: भजनसंग्रह ६३:१-४; ६६:१-७
दिन ५: भजनसंग्रह ६७
दिन ६: भजनसंग्रह ८४
दिन ७: भजनसंग्रह ८४
दिन ८: भजनसंग्रह ८६
दिन ९: भजनसंग्रह ९०
दिन १०: भजनसंग्रह ९१
दिन ११: भजनसंग्रह ९३
दिन १२: भजनसंग्रह ९५:१-७
दिन १३: भजनसंग्रह ९६
दिन १४: भजनसंग्रह १००
दिन १५: भजनसंग्रह १०३
दिन १६: भजनसंग्रह १०४:१-२३
दिन १७: भजनसंग्रह १०४:२४-३५
दिन १८: भजनसंग्रह १११
दिन १९: भजनसंग्रह ११२
दिन २०: भजनसंग्रह ११३
दिन २१: भजनसंग्रह १३४
दिन २२: भजनसंग्रह १३५:१-७
दिन २३: भजनसंग्रह १३८
दिन २४: भजनसंग्रह १३९
दिन २५: भजनसंग्रह १४५
दिन २६: भजनसंग्रह १४६
दिन २७: भजनसंग्रह १४७
दिन २८: भजनसंग्रह १४८
दिन २९: भजनसंग्रह १४९
दिन ३०: भजनसंग्रह १५०

धन्यबाद चढाउनेको ७ दिन

तपाईले परमेश्वरलाई धन्यबाद चढाउंदा हरेक दिन दुई क्षेत्रहरुमा केन्द्रित हुनुहोस्: (१) उहांको प्रतिज्ञाहरु र तपाईका बरदानहरु वर्णन गर्ने बाइबलका खण्डहरु (२) तपाईको दैनिक जीवनमा परमेश्वरले दिनुभएको आषिशहरुको लागि तपाईको व्यक्तिगत धन्यबाद ।

दिन १

परमेश्वरलाई धन्यवाद अभिव्यक्त गर्न २ पत्रुस १:४ बाट प्रार्थना गर्नोस् ।

प्रभु, म तपाईको ईश्वरीय स्वभावको भाग होऔं भनेर तपाईले दिनुभएको ठूला र बहुमुल्य प्रतिज्ञाहरुको लागि धन्यबाद ।

म यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:
तपाईको अचम्मको प्रेम ।
मलाई आफ्नो परिवारमा राख्नु भएको लागि ।
मलाई सांचो जीवन दिनुभएको लागि ।
येशूसंग यस्तो रमाईलो जीवन दिनुभएको लागि ।

दिन २

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्नुको लागि १ यहुन्ना १:७ र कलस्सी १:१४ बाट प्रार्थना गर्नुहोस् ।

हे पिता, म तपाईलाई तपाईको पुत्र येशू ख्रीष्टको लागि धन्यबाद चढाउंछु, जसले मलाई मेरा सबै पाप बाट शुध्द पार्छ र शैतान को शक्तिबाट मलाई छुटाउंदछ ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:

तपाईको धिरज

तपाईको शान्त्वना

तपाईको मसंगको नजिकीपना

मलाई अनुशासन गर्नुभएकोमा

र मभित्र भएको तपाईको प्रेमको लागि

दिन ३

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्न १ पत्रुस २:२४ बाट प्रार्थना गर्नोस् ।

प्रभु येशू, तपाईले मेरो पापलाई क्रुसमा तपाईले आफ्नो शरिरमा लिनुभयो, ता की म मेरो पापको लागि मरेर धार्मिकताको लागि जिउन सकुं, अनि तपाइको चोटहरुले म निको भएककोछु ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:

ख्रीष्टको शरिरको लागि (अरु बिश्वासीहरुकि लागि)

प्रार्थना गर्ने सुबिधाको लागि

मेरो घर, अनि

मेरा आमाबाबा

दिन ४

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्न एफिसी २:८-१० बाट प्रार्थना गर्नोस् ।

प्रभु, म विश्वासव्दारा अनुग्रहले बचाइएकोमा तपाईलाई धन्यबाद चढाउंछु, अनि यो चाहिं तपाईको सित्तैको वरदान हो - यो प्राप्त गर्नको लागि मैले परिश्रम गर्न पर्दैन । तर म तपाईलाई धन्यबाद चढाउंछु कि म नयां सृष्टि भएर जीउन सक्छु र अरुहरुलाई सहायता गर्नु सक्छु ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:

मेरो शरिर

मेरो स्वास्थ्य

मेरो शक्ति

खुशीका समयहरु

दु:ख का समयहरु, र

बिचका समयहरू

दिन ५

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्न भजन ९१:११-१४ बाट प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु, म तपाईलाई धन्यवाद दिन्छु किनकी तपाईले आफ्न स्वर्गदूतहरूलाई मेरो सब मार्गहरूमा सुरक्षा गर्न खटाउनुहुन्छ । उनिहरूले मलाई समाल्नेछन् र मलाई सुरक्षित राख्नेछन् । तपाईले मलाई उद्धार गर्नुहुन्छ किनकी म तपाईलाई प्रेम गर्छु ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:
आत्मिक वृद्धिका लागि मौकाहरू,
म निराश हुँदा सान्त्वना,
म दुखित हुँदा आनन्द,
मलाई डरलाग्दा साहस ।

दिन ६

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्न एफिसी १:३-६ बाट प्रार्थना गर्नुहोस् ।

प्रभु, मलाई तपाईको परिवारमा गाभ्नलाई चुन्नु भएको लागि धन्यबाद । ख्रीष्टमा भएकाहरुका लागि संचय गरेर राखिएका सबै असल कुराहरुले आषिश दिनु भएको लागि धन्यबाद ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:
खाना,
लुगाहरु,
बस्नलाई घर,
मैले सोचेका मलाई लागेका कुराहरु बोल्नलाई स्वतन्त्रता, र
मैले सोचेका मलाई लागेका कुराहरु नबोल्नलाई स्वतन्त्रता ।

दिन ७

परमेश्वरलाई धन्यबाद अभिब्यक्त गर्नुको लागि २ कोरोन्थी ८:९ र ९:८ बाट प्रार्थना गर्नुहोस्।

प्रभु धन्यबाद, मैले कहिले पनि तिरेर तिर्न नसक्ने पापको ऋण तिरी दिनु भएको लागि । आज तपाईको लागि जीउनको लागि दिनुभएको अनुग्रहको लागि धन्यबाद ।

म तपाईलाई यी कुराहरुको लागि पनि धन्यबाद चढाउंछु:
स्वार्थपनबाट बचाउनु भएको लागि,
घमण्डीपनबाट बचाउनुभएको लागि,
तपाईसंगको अनन्त बिछोडबाट बचाउनु भएको लागि ।

स्वीकारका ३० दिनहरु

स्वीकार गर्नु पार्ने पापहरु:

दिन १: २ तिमोथी २ : २२ । के मेरो बिचारहरु अशुध्द छन् कि ?
दिन २: फिलिप्पी २:१४-१५ । म गुनासो गर्ने वा दु:ख दिने गर्छु कि ?
दिन ३: एफिसी ६:१-३ । के म आमा बाबालाई प्रेम गर्छु ?
दिन ४: एफिसी ४:३१ । म कसैसंग तितो भएको छु कि ?
दिन ५: कोरिन्थी ६:१९-२० । मैले आफ्नो शरिरको राम्रो वास्ता गरेको छैन कि ।
दिन ६: मत्ति ६:३३ । परमेश्वरले चाहानु हुने पहिलो कुरा म खोज्छु कि ?
दिन ७: मत्ति ६:१४ । के कसैसंग मेरो नराम्रो धारणा छ कि ?
दिन ८: २ तिमोथी । २:२२ । मेरो मनशाय अशुध्द छ कि ?
दिन ९: कलस्सी ३:९ । म झुट बोलने गर्छु कि ?
दिन १०: एफिसी ६:१-३ । के म मेरो आमाबाबालाई सम्मान गर्दछु ?
दिन ११: एफिसी ४:३१ । मरो जीवनमा रीस छ कि ?
दिन १२: १ कोरन्थी ६:१९-२० । मेरो नराम्रो बानी छ ?
दिन १३: मत्ति ६:३३ । मेरो जीवनमा के परमेश्वर सबभन्दा मुख्य व्यक्ति हुनुहुन्छ ?
दिन १४: मत्ति ६:१४ । के मैले व्देष लिई राखेको छु कि ?
दिन १५: २ तिमोथी २:२२ । विपरित लिङ्गी प्रति मेरो बिचार शुध्द छ कि ?
दिन १६: फिल्लिपी २:१४-१५ । के म आलोचना गर्ने धारणा राख्दछु कि ?
दिन १७: कलस्सी ३:९ । म चोरी गर्छु कि ?
दिन १८: एफिसी ४:३१ । म अरुको पिठ पछाडि कुरा गर्छु कि ?
दिन १९: कोरिन्थी ६:१९-२० । म अल्छी छु कि ?
दिन २०: मत्ति ६:३३ । मैले परमेश्वरलाई मेरो जीवनको सबै कुरो दिएको छु कि ?
दिन २१: मत्ति ६:१४ । कोही संग मेरो बेठीक सम्बन्ध छ कि ?
दिन २२: कलस्सी ३:९ । म स्कुलमा चोरी गर्छु कि ?
दिन २३: एफिसी ६:१-३ । के मलाई अधिकारहरुसंग समस्या छ कि ?
दिन २४: पफिसी ४:३१ । मेरो कसै प्रति ईर्ष्या छ कि ?
दिन २५: १ कोरिन्थी ६:१९-२० । के म धेरै खान्छु कि ?
दिन २६: मत्ति ६:३३ । के म परमेश्वरलाई मेरो जीवनले विश्वास गर्दछु कि ?
दिन २७: मत्ति ६:१४ । कसै प्रति मेरो मनमुटाव छ कि ?
दिन २८: फिलिप्पी २:१४-१५ । के मेरो धारणाहरुले परमेश्वरलाई आदर गर्दछ ?
दिन २९: एफिसी ६:१-३ । के म विद्रोहि छु ?
दिन ३०: एफिसी ४:३१ । म अरुहरुसंग झगडा गर्छु कि ?

यी पापहरु स्वीकार गर्दै तपाईलाई स्वीकारको पहिलो ३० दिन भएर जान सहायता गर्दछ । त्यस दिन वा महिनासंग सम्बन्धित खण्डहरु हेर्दै गर्नोस् । तपाईले स्वीकार गर्नु पर्ने पापसंग त्यस खण्डलाई प्रयोग गर्नोस् ।

विन्तीका सात दिनहरु

तपाईका विन्तीहरु यी कुरा हरुमा केन्द्रित गर्नोस्: (१)परमेश्वरले तपाईको लागि के चहानुहुन्छ भन्ने बताइएका बाइबल खण्डहरु र (२) परमेश्वरले आपुर्ति गरिदेउन् भन्ने तपाईको आवश्यक्ताहरु ।

दिन १ (गलाती २:२० पड्नुहोस्) " येशू, मलाई आफ्नो स्वार्थी ईच्छाहरुको लागि मरेको जीवन जिउनलाई सहायता गर्नुहोस् । मेरो शरिर, दिमाग र भावनाहरुमा प्रभुत्व गरिदिनोस् । आज तपाई म मा जीउनुहोस् ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन २ (गलाती ५:२२-२३) " येशू, मलाई यी गुणहरु अरु मानिसहरुमा अभिव्यक्त गर्नलाई सहायता गर्नुहोस् ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन ३ (एफिसी ५: बाट पढ्नुहोस्) " येशू, तपाईको आत्माको भरिपुर्णताको घोषणा गर्दछु । मलाई अहिले भरिदिनोस् । तपाईको आत्माबाट आउने सबै कुराहरुको लागि प्रार्थना गर्दछु: सहास, शक्ति, ज्ञान, यौन पावित्रता, आँटिलोपन, दया, उत्सुकता, इमान्दारिपना, र खुल्लापना ।

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन ४ (कोरोन्थी १२:४-६ पढ्नुहोस्) " प्रभु मलाई मेरो आत्मिक वरदानहरु थाहा पाउन र तपाईको महिमाको लागि चलाउन सहायता गर्नुहोस् ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन ५ (एफिसी ६:१०-१७ पढ्नुहोस्) " येशू, यस संसारमा इसाई हुन कठिन छ । कहिले काहीं धेरै दबाव पर्छ । म तपाईको बल र सुरक्षाको माग्दछु । म तपाईको हतियारहरु धारण गर्दछु : सत्यको पेटि, धार्मिकताको छातिपाता, शान्तिको सुसमचारको जुत्ता, विश्वासको ढाल, मुक्तिको टोप, र आत्माको तरवार–परमेश्वरकको वचन ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन ६ (यशैया ४१:१० पढनुहोस्) " प्रभु, कहिलेकाहिं मलाई डर लाग्छ । तर मलाई थहा छ कि म डराई रहनु पर्दैन कारण तपाई मेरो सहायता र मेरो शक्ति हुनुहुन्छ । तपाई माथि विश्वास राखेर आज डर माथि बिजय पाउन सकुं ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

दिन ७ (प्रेरित १:८ पढ्नुहोस्) " येशू, मेरा साथीहरुको सामने म तपाईको शाक्षी हुन चाहन्छु । आज तपाईको शाक्षी हुनलाई सहास र शक्ति दिनुहोस् ।"

अन्य आवश्यक्ताहरु ____

बिन्तीका प्रार्थनाहरु

जसै तपाई आफ्नो लागि प्रार्थना गर्नुहुन्छ, तलको जस्तो फारम चलाउनोस् १) तपाईका बिन्तीहरुको रेकर्ड राख्नलाई र २) तपाईका बिन्तीहरुमा परमेश्वरको उत्तर राख्नको लागि । (तपाईले *परमेश्वरसंग एकान्त समय नोटकापी*मा अरु यस्ता पानाहरु पाउनुहुन्छ)

मेरो जीवनका आवश्यक्ताहरु

प्रार्थना गरेको मिति	विन्ती	उत्तर	उत्तर पाएको मिति
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------
------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------

अन्तरविन्तीका प्रार्थनाहरु

जसै तपाई अरुहरुको लागि प्रार्थना गर्नुहुन्छ, यसकिसिमको फारम चलाउनोस् १) हरेक व्यक्तिको लागि गरेको प्रार्थनाको रेकर्ड राख्न, र २) परमेश्वरले तपाईको प्रार्थनाको लागि दिनुभएको उत्तर हेर्न । व्यक्तिको नाम माथि लेखनोस् (आमा, बाबा, बहिनी, भाई, साथी ईत्यादि ।) हरेक दिन सबैजानाको लागि प्रार्थना नगर्नोस् - केवल केहि व्यक्तिको लागि गरे हुन्छ ।

नाम --

प्रार्थना गरेको मिति	विन्ती	उत्तर	उत्तर पाएको मिति

तपाईले अरुहरुको लागि गर्नसक्ने प्रार्थना

पावल प्रेरितले गर्नुभएको यी प्रार्थनाहरु हेर्नोस् । यी प्रार्थनाहरुले तपाईलाई अरुहरुका लागि कसरी प्रार्थना गर्ने भन्ने बारेमा सहायता गर्छ । वास्तवमा, उनीहरुको लागि यी खास प्रार्थनाहरु गर्नुहोस् ।

“अनि मेरो प्रार्थना यहि छ: कि ज्ञान र अन्तर्दृष्टिमा तिमीहरुको प्रेम झन्-झन् प्रशस्त हुँदैजाओस् । यस हेतुले कि जे उत्तम छ सो तिमीहरु खुट्ट्याउन सक, र ख्रीष्टको दिनको निम्ति शुध्द र दोषरहिन रहन सक ।परमेश्वरका महिमा र प्रशंसाको निम्ति येशू ख्रीष्टव्दारा आउने धार्मिकतताका फलले तिमीहरु भरिपूर्ण होओ । (फिलिप्पीहरुलाई १:९-११)

म प्रार्थना गर्छु, कि उँहाका महिमाको सम्पतिअनुसारको शक्तिले उँहाका आत्माव्दारा भित्री मनुष्यत्वमा तिमीहरुलाई शक्तिशाली पारुन्, र विश्वासव्दारा ख्रीष्ट तिमीहरुका हृदयमा वास गरुन्, र प्रेममा जरा गाडिएका र दह्रिला भएर, सबै सन्तहरुसंग चौडाइ, लमाइ, उचाइ र गहिराइ के रहेछ सो बुझ्ने शक्ति प्राप्त गर्न सक, र ज्ञानलाई माथ गर्ने ख्रीष्टको प्रेमलाई थाहा पाउन सक, ताकि परमेश्वरको सारा पूर्णताले तिमीहरु भरिपूर्ण होओ । (एफिसी ३:१६-१९)

हाम्रा प्रार्थनामा तिमीहरुको निरन्तर स्मरण गर्दै हांमी परमेश्वरलाई तिमीहरु सबैका निम्ति धन्यवाद दिन्छौं । हाम्रा परमेश्वर पिताको सामुन्ने हाम्रा प्रभु येशू ख्रीष्टमा तिमीहरुका विश्वासको काम, प्रेमको परिश्रम र आशाको धैर्य निरन्तर सम्झन्छौं । (१ थेसलोनिकीहरुलाई १:१-३)

बाइबल स्मृति पदहरु

यँहाको प्रत्येक कण्ठस्त पार्ने पदहरु Nepali New Revised Version, NBS बाटका हुन् । यी पदहरुले यस पुस्तकमा भएका बाइबल अध्ययनसंग मिलान गरिएको छ ।

यी पदहरु संधै आफुसंग राख्नु ।

जे गर्दा तपाईलाई बढि सहयोग पुग्छ त्यहि गर्नोस्:

- त्यसमा रबर ब्याण्डले बेर्नोस् ।
- एउटा खाममा राखेर बोक्नोस् ।
- तपाईको पैसाको ब्यागमा वा खल्तिमा बोक्ने नोटबुकमा राख्नोस् ।
- तपाईको गाडिको भाइजरमा राख्नोस् ।
- तपाईको बाइबलमा राख्नोस् ।
- तपाईले सिक्नुभएको हरेक पद हरेक दिन दोहोर्याउनोस् ।
- हरेक हप्ता कसैसंग आफुले कत्तिको उन्नति गर्दैहुनुहुन्छ जांच्नुहोस् ।
- हरेक पद आफ्नो दैनिक जीवनमा लागु गर्नोस् ।

१. परमेश्वरसंगको भेट मर्कूस १:३५

बिहान उज्यालो हुन भन्दा देरै अघि उठेर उँहा बाहिर जानुभयो, र त्यहाँ प्रार्थना गर्नुभयो ।

२. नजिक हुंदै जानु २ तिमोथी ३:१६

सम्पूर्ण पबित्र-शास्त्र परमेश्वरको प्रेरणाबाट भएको हो, र यो सिकाउनलाई, अर्ती दिनलाई, सच्याउनलाई, धार्मिकतामा तालीम दिनलाई लाभदायक हुन्छ ।

३. बाइबल अध्ययन यहोशू १:८

व्यवस्ताको यो पुस्तक तेरो ओठबाट नहटोस्, तर त्यसमाथि त्ले दिनरात ध्यान गर्नू, अनि त्यसमा लेखिएको सबै कुरा होशियारि साथ पालन गर्नू, र तेरा सबै मार्गहरुमा तैंले उन्नति गर्नेछस् र सफलता पाउनेछस् ।

४. बाइबल सम्झना भजनसंग्रह ११९:९-११

जवान मानिसले आफ्नो चालचलन कसरी चोखो राख्न सक्छ ? तपाईका वचन अनुसारको जीवन बिताएर नै हो । म आफ्नो सम्पूर्ण हृदयले तपाईलाई खोज्छु, तपाईका आज्ञाहरूबाट मलाई बहकेर जान नदिनहोस् । तपाईको विरूध्दमा पाप नगरूँ भनेर, तपाईको वचन मैले मेरो हृदयमा सुरक्षित राखेको छु ।

५. प्रार्थना यहुन्ना १५:७

तिमीहरु ममा रह्यौं भने, र मेरा कुरा तिमीहरुमा रहे भने, तिमीहरुलाई जे ईच्छा लाग्छ माग , र ती तिमीहरुका निम्ति गरिनेछ ।

६. प्रशंसा भजनसंग्रह १४६:१-२

हल्लेल्लूयाह! ए मेरो प्राण परमप्रभुको प्रशंसा गर् ! म जीवनभरि परमप्रभुको प्रशंसा गर्नेछु, म जीबित रहुन्जेल मेरा परमेश्वरको स्तुति गाई नै बस्नेछु ।

७. स्वीकार १ यहुन्ना १:९

यदि हामीले आफ्ना पापहरु स्वीकार गर्यौं भने उहाँले हाम्रा पाप छमा गर्नुहुन्छ, र सबै अधर्मबाट हामीलाई शुध्द पार्नुहुन्छ, किनकि उहाँ विश्वासयोग्य र धर्मी हुनुहुन्छ ।

८. बिन्ती मत्ति ७:७-८

माग त तिमीहरुलाई दिइनेछ, खोज त तिमीहरुले भेट्टउनेछौ, ढकढक्याओ त तिमीहरुका निम्ति उघारिनेछ । किनकि जसले माग्छ, त्यसले पाउँछ, जसले खोज्छ, त्यसले भेट्टाउँछ, जसले ढकढक्याउँछ त्यसको निम्ति ढोका उघारिनेछ ।

९. अन्तरबिन्ती २ कोरिन्थी १०:४-५

किनकि हाम्रो युध्दका अस्त्र-शस्त्र सांसारिक होइनन्, तर किल्लाहरु नाश गर्ने ईश्वरीय सामर्थ्य तिनमा छ । परमेश्वरको ज्ञानको विरुध्दमा खडा हुने बहसहरु र हरेक अहङ्कारपूर्ण बाधालाई हामी नाश गर्छौं, र हेरक विचारलाई ख्रीष्टको आज्ञापालन गर्नलाई वशमा पार्छौं ।

१०. अन्तरविन्ती २ कोरिन्थी १०:४-५

किनकि हाम्रो युद्धका अस्त्र-शस्त्र सांसारिक होईनन्, तर किल्लाहरू नाश गर्ने ईश्वरिय सामर्थ्य तिनमा छ । परमेश्वरका ज्ञानको विरुध्दमा खडा हुने बहसहरू र हरेक अहङ्कारपूर्ण बाधालाई हामी नाश गर्छौं, र हेरक विचारलाई ख्रीष्टको आज्ञापालन गर्नलाई वशमा पार्छौं ।